

Faglig

Indlæg

Tema

3.del

Recovery



# Recovery - en mulighed for alle

Af **Olga Runciman**

*Sygeplejerske og tidligere bruger*

*Forholdet mellem mester og discipel er som forholdet mellem en larve og en sommerfugl, et venskab mellem en larve og en sommerfugl. Sommerfuglen kan ikke bevise for larven at den godt kan blive en sommerfugl; der er ingen logisk måde. Men sommerfuglen kan vække en længsel i larven - det er muligt*

**ZEN BUDDHISME**

Redaktionen på *Oraklet* har henvendt sig til diverse interesseorganisationer, bl.a. LAP, med et ønske om mulig inspiration fra vores side. Derfor vælger jeg at bidrage med et indlæg, både som medlem af LAP og som ex-bruger af psykiatrien. Men jeg ønsker også at bidrage med et indlæg fra en anden vinkel, nemlig som den psykiatriske sygeplejerske jeg

også er, og hvorfor jeg mener at recovery er så vigtigt et emne, både som sygeplejerske og som ex-bruger.

### *Angst for at miste kontrol*

Jeg er recovered/kommet mig efter mange års alvorlig psykisk sygdom med diagnosen skizofreni, og jeg må desværre sige, at jeg er kommet mig på trods af systemet og ikke på grund af det. Og når jeg siger det, er det ikke fordi jeg har fået en dårligere behandling end andre, tværtimod er jeg bare blevet tilbudt det, som jeg selv har lært at tilbyde som psykiatrisk sygeplejerske og som rigtig mange af

der også er uddannet til at tilbyde. Jeg få lyst til at referere til Hanne Jakobsens artikel "Recovery og omsorgstænkning" som jeg har fået lejlighed til at læse i *Oraklets* 4. udgave, 2005. Jeg gør det fordi jeg synes, at den meget tydeligt beskriver de tanker der ligger bag ved meget af psykiatriens filosofi, og den angst for at give psykisk syge et med-ansvar og valgmuligheder i deres behandling og fremtid. Der ligger også en angst for, at man

som fagperson vil miste kontrollen over sin faglighed og sin rolle, at man ikke længere er eksperten som véd bedst. Hanne beskriver også angsten for at man kommer til at svigte de så kaldt "mindre ressourcestærke og [mindre] resultatsikre patienter". Dette er baseret på at recovery har et individualistisk menneskesyn, som Hanne mene er fokuseret på de mere resultatsikre patienter. Men der er faktisk ingen som kan sige på forhånd, hvem der kommer sig, og hvem der ikke gør. "Individualistisk" kan tolkes på mange måder. Jeg tolker det individualistiske element i recovery som at se på individet som unikt, men ikke derved uafhængig og uden behov for andre mennesker. Ved at se på hver person som unik, gør recovery opmærksom på, at et fastlagt behandlings-

program, som er det samme for alle med den samme diagnose, er alt for snævert. Man kan behandle to brækkede ben ret ens men ikke to sindslidende personer.

### *Revolutionen*

Recovery tankegangen er i mine øjne revolutionerende. Den gør op med institutionalisering og indlært hjælpeløshed og sætter undrende spørgsmålstejn ved den opfattelse, at psykisk syge ikke har de samme drømme, ønsker og behov som resten af befolkningen. Recovery tager som en selvfølge at potentialer som

motivation, initiativ og beslutningsevne er til stede (noget som institutionalisering og indlært hjælpeløshed er fantastisk effektivt til at sætte en stopper for). Den gør op med opfattelsen af uhelbredeligheden ved lidelser som skizofreni og spreder derved håb frem for at fjerne det. Hvor psykiatrien oftest har været enøjet fikseret på genetik og biokemi, så åbner recovery tankegangen det andet øje og ser på personens liv.

Faktisk har størstedelen af de personer, der lider af de alvorlige psykiske sygdomme, oplevet store traumer med de konsekvenser det har for

personernes fortolkning af verden. Recovery tankegangen gør op med alt det ved, at ændre tilgangen i en retning, som er så indlysende, at det forhåbentlig ender med at blive en så naturlig del af dagligdagen, at man glemmer at dette engang var anderledes. Jeg taler om menneskesyn. Menneskesynet som i dag mange steder er baseret på en "os og dem" filosofi forvandles med recovery perspektiv til en "vi-vi" filosofi. Der er naturligvis mange elementer som indgår i en recovery proces, men jeg har lyst til at vælge en ud. Nemlig nærheden. Den er svær fordi den kan være angstprovokerede for alle, uanset om man er syg eller ej. Nærheden er mere eller mindre tilladt afhængig af, hvor man er, og om det er i et privat eller offentligt regi. Men jeg vil nu vove den påstand, at psykiatrien

**”Jeg er recovered/  
kommet mig efter  
mange års alvorlig  
psykisk sygdom  
med diagnosen  
skizofreni, og jeg  
må desværre sige,  
at jeg er kommet  
mig på trods af  
systemet og ikke på  
grund af det”**



er et af de steder, hvor nærheden er mindst tilladt. Der kan være forskellige grunde til det, men man må sige at recovery perspektivet i allerhøjeste grad udfordrer dette. Hvorfor er nærhed så svær for psykiatrien? Og hvorfor er den professionelle distance så vigtig? Kan de to verdner forenes? Man hører ting, som at "patienten ikke kan sætte grænser" og vil være "grænseoverskridende" og derfor holder man den professionelle distance og sørger for at vedkommende ikke kommer for tæt på. Men hvem har egentlig problemer med grænserne? Nok ikke kun patienten.

Der er nogen, som tolker det Alain Topor skriver, som om man skal være venner med den sindslidende for ellers lykkes recovery ikke. Men det mener jeg er en misfortolkning, både af venskaber og af nærvær. Venskaber er ikke noget man bare bestiller, det er noget som opstår baseret på ægte følelser. Det er også stadig muligt at kunne lide en person og være nærværende uden at man nødvendigvis bliver venner (se Karin Dhyr's bog, *Glaspigen*). Hvis man derimod tror, at man kan være en troværdig rollemodel ved, at skjule sig bag sin professionalitet og ikke være nærværende, så mener jeg, at man er i det forkerte fag. De fleste af os som har været

udsat for store traumer i livet, har problemer med nærhed og tillid til andre mennesker i forvejen, og den kølige professionelle distance fra mennesker som tilsyneladende har check på det hele, er ikke en rollemodel vi har brug for eller glæde af. Jeg tror at de to verdner godt kan forenes, men først når menneskesynet ændrer fokus fra "os og dem" til "vi-vi".

Der er heldigvis mange, som er ved at få øjnene op for det, og at opdage at verden ikke falder sammen, fordi man viser lidt af, hvem man er. At man tør være åben over for en anden opfattelse af, hvordan tingene hænger sammen, at mange af de følelser en sindslidende har også findes hos raske mennesker; ja at man tør være mennesker. Ens faglighed giver viden og redskaber til at analysere, men hvis man tror, man derved er eksperten over den person som sidder over for en, så begrænser man ikke kun den sindslidende, men også sig selv.

### **At bryde isolationen**

Selvhjælpsgrupper er af utrolig stor betydning, da de bryder isolationen og opfattelsen af, at man er Palle alene i verden. Man får mulighed for at støtte andre i deres proces og selv få støtte af personer, som véd, hvad det

handler om på egen krop. Selvhjælpsgrupper og den empowerment det giver, er noget man har meget erfaring med i bl.a. England, og det er nu også ved at vinde indpas i Danmark. Der er for nylig oprettet et landsdækkende stemmehøretværk\*, som bl.a. kortlægger, hvor der findes grupper for stemmehørere, og som skal være med til at bryde de tabuer der hersker omkring det, at være stemmehører. Noget mit hjerte banker for.

#### *Alle kan komme sig*

At begynde at bruge mennesker som er kommet sig, er et meget vigtigt skridt som man egentlig har taget på stort set alle andre områder. Det er med til at fremme håbet om at "hvis hun kan, så dårlig som hun har været, så kan jeg også". Ligeledes kan mennesker, som er kommet sig, være en uundværlig kilde til holdninger og holdningsændringer for en personale gruppe. Det var mit held at min veninde overtalt mig til at komme med til en konference om Psykiatriens Image (Psykiatrifonden). Emnet fandt jeg først ud af, efter jeg var kommet, da jeg på det tidspunkt havde vendt ryggen til alt, som havde med psykiatrien at gøre. Lokkemidlet for mig var god mad sponsoreret af medicinalfirmaet! Det kom til at ændre mit liv. Jeg hørte en mand fortælle om, at det var muligt at komme sig efter en alvorlig psykisk sygdom, også skizofreni, noget jeg aldrig havde hørt om før. Jeg vidste at jeg måtte tale med ham bagefter. Det viste sig at manden med de opsigtsvækkende ord hedder Jørn, og at han er forstander på Slotsvænget og arbejder målrettet med recovery. I dag er jeg ansat som recovery guide på Slotsvænget. Jeg har opdaget at jeg ikke er alene i at være kommet mig, og at der er faktisk skrevet bøger om præcis den måde, som jeg brugte for at komme ud af min sindslidelse, jeg vidste det bare ikke. Personligt tror jeg på at alle kan komme sig, men at alle måske ikke kan finde vejen derhen. Recovery filosofien er ikke en ny mirakelkur som vil udrydde sindslidelser, men til gengæld er af så afgørende betydning

at den kommer til at revolutionere psykiatrien som vi kender den. Havde recovery tankegangen været integreret i det psykiatriske system, mens jeg var bruger, var jeg måske kommet mig med *hjælp* af systemet i stedet for på *trods* af det. Det synes jeg er tankevækkende...

\*Stemmehøretværk findes på [www.hearingvoices.dk](http://www.hearingvoices.dk)

*Oraklet er bladet for Faglig Selskab for Psykiatriske Sygeplejersker*