

Psykisk helsearbeid sett i lys av aktivitet og narrativ mening

Artikkelen løfter fram fortellinger, historier og handlinger som helsefremmende muligheter i hverdagen.

Av Sissel Alsaker



Sissel Alsaker er førsteamanuensis ved Institutt for psykisk helse, fakultet for medisin og helsevitenskap ved NTNU.

AKTIVITET OG MENING

Aktivitet og narrativer henger sammen gjennom det vi gjør og bidrar til å skape mening i det daglige. Jeg vil her legge fram hvordan jeg på bakgrunn av egen og andres forskning kan synliggjøre hvordan hverdagens aktiviteter fungerer narrativt eller meningssskapende, er relasjonelle og muliggjør endringsprosesser innen psykisk helse-feltet. Videre tar jeg utgangspunkt i at psykisk helse er en del av samt utvikles og fremmes i hverdagens aktiviteter. Dette er i tråd med Recovery-tradisjonen, ofte kalt bedringsprosesser, som argumenterer for at psykisk helse støttes og fremmes i hverdagen, i samarbeid mellom brukere og hjelpere (Borg & Davidson, 2008; Davidson & Roe, 2007, (L Ulfseth, 2016). Mange ulike helse- og sosialprofesjoner arbeider i feltet og sentralt i de ulike tilnærminger er relasjoner, mellom bruker og hjelper, mellom bruker og bruker, mellom bruker og andre mennesker. Så hva innebærer det? Hvordan ser vi sammenheng mellom relasjoner og narrativer, mellom relasjoner og aktivitet? Sammenhengen kan uttrykkes som mening eller meningsdannelse, og som her

nødvendigvis må synliggjøres gjennom språk.

Kunnskap om og praksis med aktivitet har alltid vært ergoterapeuters fremste bidrag til tjenestene og brukerne. Aktivitet har vært og er kunnskapsbase, hensikt, mål, middel og medium for det meste som ergoterapeuter har foretatt seg innenfor psykisk helse feltet (og innen ergoterapi generelt). Betydningen av aktivitet innenfor de ulike områdene av faget er ikke like lett å kommunisere godt for brukere og tjenester, spesielt utenfor egen profesjon. Mitt bidrag i så henseende er å vise en kunnskapsbasert argumentasjon omkring aktivitet, narrativer og relasjoner innenfor tverrfaglig profesjonelt psykisk helsearbeid. Min bakgrunn er mange års arbeid med utdanning av ergoterapeuter samt ved videre- og masterutdanning i tverrfaglig psykisk helsearbeid. Videre legger jeg til grunn mitt doktorgradsarbeid om aktivitet og narrativer, som kunnskapsmessig knytter sammen handling og mening, narrativ-i-handling (Sissel Alsaker, 2009).

Narrativer betyr fortellinger eller historier, og jeg bruker disse begrepene litt om hverandre. I

min pågående forskning studeres aktivitet i relasjonelle sammenhenger, med utsiktspunkt fra aktivitetene. Aktivitet er i denne sammenheng alt det vi foretar oss i hverdagen, og hvor handling, mening, struktur og form spiller sammen (Christiansen & Townsend, 2014). Narrativer handler om hvordan mening kommuniseres, og er et vidt felt rent kunnskapsmessig. Her anvendes en forståelse basert på handlingsnarrativer (S Alsaker & Josephsson, 2017; Mattingly, 1998; Ricoeur, 1993). Forenklet betyr dette at aktiviteter gjør det mulig for mennesker å gjøre meningsfulle erfaringer gjennom konkrete handlinger, for eksempel i hverdagslivet. I slike sammenhenger befinner man seg i en kultur eller kontekst hvor handlingene er knyttet til historie, og hvor det man foretar seg i nåtid, henger sammen med tidligere erfaringer fra handlinger og medfølgende relasjoner. Når man forteller noen om erfaringer og opplevelser omkring aktiviteter, vil fortellerens meningsopplevelser og -erfaringer synliggjøres, og det skapes spillerom for kommunikasjon og endring. Brukere har i utgangspunktet bruk for hjelp og støtte som kan være helsefremmende, og det innebærer at ergoterapeuten eller andre tjenesteytere skal arbeide med dette gjennom relasjoner og kommunikasjon. Aktivitet og handling vil da alltid være nærværende, enten konkret ved at man gjør noe sammen, eller at man snakker sammen om brukeres opplevelser og erfaringer. Å dele erfaringer innebærer gjerne at man forteller om en eller annen aktivitet, noe man har foretatt seg, eller opplevelser og erfaringer knyttet til handlinger.

Slike relasjoner produserer



Når man forteller noen om opplevelser omkring aktiviteter, vil fortellerens meningsopplevelser og -erfaringer synliggjøres, og det skapes spillerom for kommunikasjon og endring.

narrativer eller fortellinger som kommuniserer mening, gjennom det vi kaller den narrative struktur. Denne strukturen kjenner vi ved at den har en begynnelse, et midtparti og en avslutning, og hvor historien drives framover av et spenningsmoment, ofte kalt «plot» i litteraturen. Dette plottet er det som gjør at vi engasjerer oss, at vi blir interesserte i å lese eller høre hele historien. Vi vil høre hvordan det går til slutt. Mennesker har alltid fortalt historier, og historier eller fortellinger har alltid et konkret innhold ved at noen gjør noe, har gjort noe, eller ønsker å gjøre noe. I for eksempel en roman oppstår ofte utfordringer; spenning er til stede i ulike former, positive eller negative, og vanskeligheter, dilemmaer og utfordringer utbroderes og dramatiseres. Vi kan si at leseren eller tilhøreren engasjeres i den grad at vi kjenner igjen eller kan speile egne erfaringer i historien. Den vil dermed kunne bidra til å bearbeide våre egne lignende erfaringer og opplevel-

ser. Vi kjenner dette fenomenet gjennom romaner, TV-serier og ulike kunstuttrykk. Narrative er bærere av moralske/normative eller verdimeslige sider av fortellerens hverdag, og ofte får vi høre om hvordan fortelleren forklarer situasjoner og søker mulige løsninger.

I det daglige liv, i hverdagspraten, vil narrative være situasjoner eller episoder som er uforløste. De bringer fram bruddstykker av historien, men bærer i seg antydninger om mening og betydning. Slike episoder eller situasjoner innebærer kommunikative muligheter gjennom at deltakerne vil tolke eller prøve å få fram hva det hele betyr, eller hvilken mening som ligger til grunn. De fleste som arbeider som terapeuter, er dyktige til å plukke opp betydningsfulle temaer når man snakker med brukere. Denne terapeutiske evnen er gjerne kjennetegnet på en erfaren terapeut som har sosialisert kunnskap eller såkalt taus kunnskap (Mattingly & Fleming, 1994). Uan-

sett er det hverdagens aktiviteter som er grunnlag for relasjonen og kommunikasjonen. Terapeuten og brukeren vil utforske om de har en felles forståelse av det de snakker om; forstår jeg det du sier slik, eller mente du egentlig noe annet? Kommunikasjonsmessig er et budskap ikke forstått av den andre før forståelsen er bekreftet, sier Ricoeur (1991).

I det følgende vil jeg gi noen eksempler på narrativer, først fra litteraturen, deretter fra ulike empiriske studier. Hovedfokuset her er å vise hvordan handlinger eller aktiviteter spiller en sentral rolle i narrativ meningsdannelse, og hvordan relasjoner knyttes til aktivitet og kommunikasjon gjennom tolkningsprosesser.

POESI OG MENING

Inspirert av Aristoteles' utlegning omkring det narrative i fiksjon (Aristoteles, 1920) utviklet den franske filosofen Paul Ricoeur en argumentasjon om at narrativ er nært knyttet til handlinger, ikke kun til poetiske tekster eller drama (Ricoeur, 1993). Narrativer er ifølge ham til stede i det virkelige liv. Aristoteles var opp-tatt av hvordan fiksjon i form av litteratur og dramatik også alltid er knyttet til den konkrete virkeligheten gjennom menneskers aktivitet i en eller annen materiell og sosial kontekst. I et aktivitetsvitenskapelig språk vil vi kunne si at narrativer alltid kan finnes i hverdagshandlinger eller hverdagsaktiviteter (S Alsaker, 2009). Et eksempel fra litteraturen viser dette.

Det er den draumen

*Det er den draumen me ber på
at noko vidunderlig skal skje,
at det må skje -
at tidi skal opna seg,
at hjarta skal opna seg,*



Hvordan forstår vi innholdet i et dikt?

*at dører skal opna seg,
at kjeldor skal springa -
at draumen skal opna seg,
at me ei morgonstund skal glida
inn på ein våg me ikkje har visst um.*
(Olav H. Hauge, 1966 i diktsamlingen *Dropar i austavind*).

Hvordan forstår vi innholdet i dette diktet? Har det noe med aktivitet, mening og relasjoner å gjøre?

En tolkning kan være som følger: Handler det egentlig om noen som er ute på båt-tur? Jeg forestiller meg at noen har vært på en fin tur i skjærgården og så begynner det å bli kveld og skipperen leter etter en havn for natten. Han leter etter noe han ikke vet om, men har en ide om hvordan det skal se ut, det skal være ly for vind og vær, det skal være ankringsmuligheter og det skal være vakkert der slik at man kan få en fredelig kveldsstund, gjerne lage litt mat før man får en god natts søvn. Og at man kan våkne frisk og opplagt til neste dags seilas. Her synliggjøres

umiddelbart aktiviteten og de handlinger og meninger som kan tillegges.

Samtidig vil jeg tro at diktet stimulerer til videre tolkning, hva er det som man drømmer om? Er det noe som synes umulig å få til i livet, noe man gjerne ville få til eller ha, noen man ville fått et bedre forhold til, noen man savner? Eller at det er noe man så gjerne ville få til men ikke får til – og så drømmer man om at det bare plutselig vil hende – selv om man gjerne har mange erfaringer som tilsier at store, grunnleggende endringer er vanskelige, og liksom ikke kommer av seg selv. Man har jo ikke fått det til før, så hvorfor skal man få det til nå? Kanskje dette vidunderlige er litt urealistisk – og hva er nå det? Viser diktet at det alltid kan være et håp, om noe mer, noe bedre eller noe annet, og at det er mulig å prøve?

Diktet fra Olav H. Hauge brukes ofte i overgangsritualer som bryllup, konfirmasjon eller begravelse, i og med at det henter fram en forestilling om noe som skal

hende, men som vi ikke vet noe om nå. Samtidig ser vi også at det synliggjør håpet om at det som skal hende, skal være det gode. Handlingsnarrativer er nettopp dette, fortellinger om håp og mening, formidlet via aktiviteter som viser til tidligere erfaringer, konkrete handlinger og ønsker og drømmer om en mulig framtid. Samtidig formidler handlingsnarrativer utfordringer som man står overfor, og som tilsynelatende er uforløste. Her finner man store tolkningsrom for mening, samtidig som vi har en konkret base, aktiviteten, som gjør tolkningene tilgjengelige og mulige å undre seg over og dele med andre. Betydningsfulle tema vil kunne hentes fram og «undersøkes» i form av at man kan snu og vende på temaet og prøve ut ulike måter å tolke det på. I terapeutisk sammenheng handler det gjerne om å se alternative muligheter, nye måter å gjøre ting på eller finne fram til alternative tolkninger eller forståelsesformer. Aktiviteter og aktivitetserfaringer muliggjør slik utforskning eller utprøving.

Teoretisk forklares den narrative funksjon som menneskers måte å forholde seg til og håndtere hverdagslivets paradokser og motsetninger, og slik skape en umiddelbar forståelse eller forklaring som man kan leve med her og nå, inntil historien kan justeres eller endres, noe som gjerne skjer i kommunikasjon mellom mennesker og omgivelser (S Alsaker & Ulfseth, 2017).

HVERDAG, MENING OG PSYKISKE HELSEUTFORDRINGER

Innenfor psykisk helse-feltet finnes det forskning som viser hvordan handlingsnarrativer synliggjør ulike sider av det å leve med utfordringer innen psykisk

helse. Jeg vil vise noen eksempler fra forskning jeg selv har deltatt i, først fra brukere i en institusjonskontekst, deretter fra kommunale tjenester.

- Ergoterapeut Anne fortalte om en bruker hun hadde samarbeidet med:

Brukeren, en voksen dame, var innlagt på korttidsopphold. Hun var fryktelig fortvilet da jeg møtte henne ... hun hadde nemlig rotet til sin økonomi og så ingen utvei ... jeg valgte derfor å møte henne med helt konkret hjelp Brukeren hadde brukt opp alle pengene sine og all sin disponible kreditt på en bestemt type samlevarer ... de kostet ikke mer enn 20 kr pr stykk, men hun hadde kjøpt tusenvis i mange ulike butikker og fortalte at de lå i hauger og esker hjemme og fylte hele boligen Det var knapt nok plass til henne selv der ... Hun angret noe fryktelig og kunne ikke forstå hvordan hun kunne gjøre dette og ikke stoppet i tide ... hun hadde jo ødelagt økonomien for lang tid framover ... i tillegg var det jo ganske skammelig ... en voksen kvinne som hun var ... det var uoverstigelig ... Ergoterapeuten fokuserte på det konkrete, hva kan vi gjøre? Hvilke muligheter finnes? Kan det tenkes at vi kan få levere tilbake noe? Og kan det tenkes at vi kan få tilbake noen penger varene er jo ubrukt ... ikke engang pakket ut? I samarbeid klarte ergoterapeuten og brukeren å snu tragedien til et konkret felles prosjekt, noe de jobbet sammen om for å endre, i stedet for å fokusere på sykdom og håndtere skammen. Ergoterapeuten tok de første telefonene, deretter gikk de sammen til noen butikker og

brukeren ringte etter hvert selv til butikklederne, med ergoterapeuten som supporter ... og de fikk levert tilbake det meste, samt fikk tilbake storparten av pengene...(S Alsaker & Ulfseth, 2017).

Denne historien er trolig gjenkjennbar for den som har arbeidet innen psykisk helse-feltet. Det interessante her er det fokus ergoterapeuten legger på handlingene, og som muliggjør for bruker og hjelper i fellesskap å bryte ut av det uløselige moralske og økonomiske dramaet som brukeren var kommet i. Samtidig viser det også betydningen av at det å gjøre noe sammen med noen som kan ta de innledende initiativ, bidrar til å rette blikket framover, til å se muligheter og dermed bidra til å endre brukerens fortelling. Dette var aktiviteter som tok tid, som krevde mange ulike handlinger og gjentakende kontakt mellom bruker og hjelper, hvor nettopp den relasjonelle prosessen, som er så sentral i psykisk helsearbeid, fikk utvikles innenfor aktivitetenes narrative muligheter.

- Bruker Hanne forteller om at hun skal skrives ut i morgen: *En gruppe brukere satt en morgen i fellesstua og drakk kaffe ... de var nettopp ferdige med morgenmøtet. Hanne fortalte at hun skulle utskrives i morgen og at hun grudde seg fælt, for det var jo ikke så greit å komme hjem alene. Alt går jo greit her nå, så jeg skjønner jo at jeg må hjem, men der er det jo ingen som venter på meg eller som jeg kan gjøre noe sammen med ... og nå er vi jo blitt så godt kjent vi som er her og alt ... jeg kommer til å savne alt vi gjør sammen, fellesaktivitetene vi har her*

Hun forteller videre at denne gangen har de (personalet) lovet meg at jeg skal få komme tilbake på et kort opphold etter noen uker hjemme Derfor ser jeg for meg at jeg nå skal hjem og øve meg på å være meg Og så kan jeg komme tilbake og fortelle om hvordan det gikk og kanskje er dere her og kan høre på ... og diskutere hvordan øvelsen gikk ...?

Hvordan kan man «øve på å være meg», kan man spørre? Det som synes klart, er at Hanne mener hun ikke kan være seg selv når hun er i en behandlingskontekst – hun må hjem. Der er en bolig, et nabolag, kanskje en jobb, kanskje noen venner og kanskje en familie. I tillegg er der kanskje også erfaringer som ikke er gode, aktiviteter som ikke ble deltatt i, oppgaver som ikke ble gjort.

Leseren kan undre seg over hvordan Hanne har kommet i denne situasjonen, men det er ikke en uvanlig situasjon innen psykisk helse-feltet. I institusjonen, med støtte og hjelp fra personale og andre brukere, kan Hanne fungere godt. I narrativ sammenheng ser vi at hun selv forklarer sin historie med at hun er for mye alene, og da får hun ikke gjort ting, hun ønsker seg noen å gjøre noe sammen med. Hun sier ikke hvordan hun skal løse det hjemme, men det er tydelig at det er hennes drøm: Hvis jeg skal kunne være meg, må jeg være og gjøre noe sammen med andre.

Vi vet fra forskning og praksis at isolasjon og manglende deltakelse er sentralt for dem som skal arbeide med mennesker som har utfordringer i forhold til psykisk helse. At aktivitetene i seg selv bringer mennesker sammen, vet vi, og at aktiviteter skaper tilhørig-

het og meningsopplevelse. Narrativ som dette synliggjør brukeres stemmer, og ikke minst at det å finne en måte å være seg selv på hjemme krever øvelse og kanskje spesiell støtte og hjelp også der. Derfor er forskning som synliggjør dette, betydningsfull for å utvikle praksis (Lena Ulfseth, Josephsson, & Alsaker, 2016), og utfordrer nye arenaer for tjenestene.

Kommunalt psykisk helsearbeid har stadig større plass innenfor feltet. Dette skaper utfordringer for utøverne i og med at konteksten for tiltak er radikalt endret fra fellesstua på institusjonen til brukerens hjem eller nærmiljø. Samtidig må de tjenestene som følger opp brukerne i hverdagskonteksten, også forholde seg til det.

- Psykisk helse-arbeidere forteller om profesjonsutøvelse og deltakelse:
...du vet jeg er en av de få kontaktene som brukeren har, jeg blir uvilkårlig en del av vedkommendes nettverk, ja til og med del av deres hverdagsliv, kontaktpunktet til resten av verden må jeg si ... jeg er jo på jobb, jeg er ikke en venn, hvordan skal jeg håndtere det? Det er en hårfin balanse mellom å hjelpe og bli en sovepute ... vi som hjelper har store hjerter og vil så gjerne at brukeren skal få hjelp, men av og til lurer jeg på om vi er mer engasjerte i brukernes liv enn de er selv! (Reed, Josephsson, & Alsaker, 2017.)

Videre fortelles det:

Hva skal jeg satse på å tilrettelegge for, segregerte aktiviteter eller aktivitetsarenaer for folk flest? Må jeg gjøre en moralsk vurdering, er det bedre å bruke arenaer der man ikke avsløres som bruker? Dersom vedkommende strever og er utrygg og

ustabil så er det kanskje ok å å satse på segregerte arenaer, men med en gang vi er enige om at brukeren er litt mer robust og kan tørre å prøve ut litt mer krevende ting, da ville jeg satse på ordinære arenaer Men hvordan støtte og tilrettelegge der...? Brukerne ønsker jo utfordringer av og til og av og til ikke... kunsten blir å balansere disse to tilsynelatende motsatte ønsker og behov... (Reed et al., 2017.)

Profesjonsutøvernes fortellinger synliggjør de utfordringene man står overfor på kommunalt nivå, og som kan synes uoverkommelige der og da. En kan undre seg over om det er profesjonstradisjonene og rolleutøvelsen som utfordres – man skal jo ikke være venner med brukerne. Samtidig kan man også her tenke seg et større fokus på aktivitet og handling, man kan gå sammen med brukeren i butikken, på kino, hjem, for å gi brukeren mulighet til å prøve ut ferdighetene sine i de sammenhengene som det er ønskelig å delta i. Høgås (2016) viste i sin masteroppgave hvordan samarbeidet mellom bruker og terapeut kunne utvikles over tid gjennom å delta i ulike aktiviteter, det være seg segregerte eller ikke. Hun fant også at innenfor lavterskeltilbud viste aktivitetene veien videre når brukeren trengte nye utfordringer (Høgås, 2016).

HVERDAG OG MENING I PSYKISK HELSEARBEID

Aktivitet innen aktivitetsvitenskap og ergoterapi omhandler hva mennesker rent konkret foretar seg, samt det intensjonelle, noe som kommer før selve handlingen. En har videre tanker om hva man skal eller vil gjøre, som kan være konkret i form av en plan,



Hva skal terapeuten satse på å tilrettelegge for, segregerte aktiviteter eller aktivitetsarenaer for folk flest?

et mål eller en hensikt. I hverdagen er mange handlinger knyttet til vaner og rutiner som en har utviklet over tid, og som medfører at vi står opp om morgenen og steller oss selv og de vi har ansvar for, for eksempel barn. Vi spiser frokost og drar av gårde til det arbeidet eller annen daglig aktivitet vi måtte ha på planen. Våre handlinger i slike situasjoner er automatiserte, det vil si at vi bruker lite eller ingen tid på planlegging. Siden narrativer handler om mening og meningsdannelse, kan slike hverdagsseksempler framstå som betydningsløse. Men dersom vi løfter blikket og reflekterer, er det slike rutinemessige aktiviteter som binder oss sammen med grunnleggende verdier og normer i samfunnet (S Alsaker & Josephson, 2017).

Ricoeur (1991) utviklet forståelsen av mening gjennom å knytte

den klarere til det virkelige livet, altså handlingene, aktivitetene og relasjonene, gjennom at han argumenterte for at den narrative meningsprosessen er en grunnleggende menneskelig funksjon. At det ansees å være en grunnleggende menneskelig funksjon, innebærer at dette er noe alle mennesker har tilgang til gjennom å være mennesker. Samtidig er det noe vi har felles, og som dermed gir oss tilgang til felles forståelse eller kommunikasjon. En kan visualisere meningsprosessen som tre folder eller bølger som lenker sammen det virkelige livet og fortellingene om livet, og som foregår kontinuerlig, som en spiral. Foldene viser først de konkrete aktivitetene, deretter kommer utprøvningsfolden, hvor vi knytter det konkrete til tidligere erfaring og opplevelse og undrer oss over hvordan vi skal

forstå eller tolke situasjonene eller historiene. Til sist lander man på en tolkning, en historie som har en begynnelse, en midte og en slutt, og som drives fram av et plot. Plottet eller spenningsmomentet synliggjør den meningen eller betydningen som man der og da velger å tillegge narrativet. For at denne tolkningen skal ha en relasjonell betydning, er man i denne siste folden avhengig av at tilhøreren, eller den man samarbeider med i øyeblikket, kan bekrefte tolkningen. Man tillegger narrativet en felles, relasjonell forståelse. En slik sammenheng er foreløpig, og sagt med andre ord ser vi her en form for utprøving, et øyeblikk hvor vi ser rudimentære sammenhenger. Denne funksjonen kalles ofte utprøving, og i den menneskelige sfære forstår vi det som om at man søker etter sammenheng. Det gjør vi ved at

vi prøver ut eller tester mange ulike forestillinger og fortolkninger om hva som skjer, hvorfor og hvordan. Vi tar inn våre tidligere erfaringer og knytter opp mot de forestillingene vi har i øyeblikket, og former en foreløpig forståelse. Konkret kan vi kjenne igjen slike foreløpige fortolkninger i uttrykk som «tenk om det er slik...», «kanskje det er dette det betyr», «å, sånn må det kanskje være...», «dette ligner jo på det som skjedde i går» eller «jeg håper det holder eller blir sterkt nok...»

Her ser vi den siden av prosessen hvor det tilsynelatende er skapt en sammenheng, men hvor den er ustabil og står i fare for å oppløses (Josephsson, Asaba, Jonsson, & Alsaker, 2006). Eksemplet som ergoterapeut Anne la fram ovenfor, viser hvordan en foreløpig sammenheng ble skapt ved at terapeuten og brukeren utfra konkrete handlinger fikk prøvd ut en annen måte å håndtere krisen på. Historien fikk en slutt som gjorde at brukeren kunne komme videre i stedet for at krisen tok over og gjorde henne handlingslammet. Handling og mening ble knyttet sammen, og brukeren kunne oppleve at hun hadde muligheter til å håndtere hverdagen sin framover. Ergoterapeuten hadde bidratt med den nødvendige støtte og hjelp der og da. Hvordan det gikk videre, vet vi ikke, men trolig vil både brukeren og terapeuten ha fått erfaringer som de kunne ta med videre (S Alsaker & Ulfseth, 2017).

Generelt gir denne andre folden i meningsprosessen oss redskaper til å skape mulige fortolkninger utfra den jevne strømmen av informasjon og persepsjon som vi erfarer i hverdagen. Her har vi en testarena eller et utprøvningslaboratorium for hvordan

vi skal tolke erfaring. Barn har en umiddelbar bruk av slike testarenaer gjennom lek og rollespill, de prøver og feiler, de er reven eller skogmusa, og slik forsyner leken barna med fortolkningsrom. Voksne finner gjerne sine fortolkningsrom eller utprøvningslaboratorium i kunstuttrykk eller litteratur. Vi argumenterer her for at vi bruker denne formen for fortolkningsrom også i hverdagslige aktiviteter. Bruker Hanne forteller at hun skal utskrives for å øve seg på å være seg selv. Det må hun gjøre hjemme, der er hennes hverdag og aktiviteter. Samtidig er det for henne nødvendig å vite at hun eventuelt kan komme tilbake til institusjonen en periode, hvis hun trenger det. Kanskje kunne hun fått nødvendig støtte i hjemmet og nærmiljøet til å finne fram til og prøve ut de ulike aktivitetene og relasjonene som var utfordrende?

Å kunne ta i bruk fortolkningsrom ansees som menneskelig grunnleggende for alle, og hjelper oss med å finne sammenheng og mening i hendelser og handlinger som vi deltar i hele tiden. I vår søken etter sammenheng og forståelse skaper vi en form for kausalitet, hvor vi klargjør vår oppfatning av hva det er som fører til det ene eller det andre, og hvorfor. I denne andre folden er disse fortolkningene fremdeles foreløpige. Vi er ikke helt sikre på årsakssammenhengene, og vi kan tillate oss å prøve ut flere mulige forklaringer. Her hentes følgelig drivkraft fra muligheter og det vi ikke vet hvordan vil ende, hva er svaret, er det noen løsning? Spenningsmomentet i denne prosessen skaper engasjement, ofte for både bruker og terapeut, og aktivitetene gir en konkret situasjon hvor man kan forhandle seg fram til en felles forståelse.

Fortellinger må ha tilhørere for å fungere som kommunikasjon, noe som innebærer at plottet må tilføre tilhøreren noe som engasjerer vedkommende. Engasjementet til tilhøreren vil da fungere som bekreftelse på at historien eller fortellingen har kommuniserende kraft i en relasjonell sammenheng. Samtidig vil historien bære i seg mulig engasjement i forhold til at de enkle hendelser og handlinger i hverdagen faktisk kan tillegges mening gjennom at de gir tilgang til fortellerens forståelse av situasjonen der og da. Brukerperspektivet styrkes gjennom hvordan brukerne forstår og tolker sine aktiviteter, og de kan sammen med terapeutene arbeide mot felles forståelse i situasjonene.

AVSLUTNING

Hvordan vi kan forstå sammenhengen mellom narrativ og handling eller aktivitet, er belyst med eksempler fra poesi og empirisk forskning innen psykisk helsearbeid. I forskning og praksis, spesielt innen aktivitetsvitenskap og ergoterapi, men også i tverrfaglige sammenhenger, kan handlingsnarrativer forklare og synliggjøre handlingers betydning i meningsskapende prosesser, og også posisjonere hverdagsaktiviteter i sterkere grad (S Alsaker, 2009; S Alsaker & Josephsson, 2017). Dette er synliggjort i de tidligere beskrevne empiriske eksemplene. Videre har en ambisjon i denne artikkelen vært å posisjonere psykisk helse og psykisk helsearbeid i en handlingsnarrativ sammenheng. Jeg håper jeg har lyktes i å engasjere leserne i argumentasjon. Uansett er jeg overbevist om at aktivitetens plass i menneskers meningsunivers er svært sentral og i profesjonell sammenheng ganske underkommunisert.

Med andre ord ser jeg et stort potensial for å utvikle praksis innen psykisk helsearbeid, i ergoterapi, blant annet med kunnskap om aktivitet til andre profesjoner og ikke minst til brukere som er de som virkelig har utfordringer med å leve hverdagsliv hvor handling og mening henger sammen.

Referanser

- Alsaker, S. (2009). Narrative in action: Meaning-making in everyday activities of women living with chronic rheumatic conditions. (PhD Article-based), Norwegian University of Science and Technology, NTNU, Trondheim. Retrieved from <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:no:ntnu:diva-5941>
- Alsaker, S., & Josephsson, S. (2017). Forholdet mellom aktivitet og narrativer. Nordisk aktivitetsvitenskap (print ed., pp. 215-229). København: Munksgaard.

- Alsaker, S., & Ulfseth, S. (2017). Narrative Imagination. Staff's stories of relational change. *Journal of Occupational science*, 535-545. doi:10.1080/14427591.2017.1375968
- Aristotle. (1920). *Aristotle on the art of poetry*. New York: Oxford University press.
- Christiansen, C. H., & Townsend, E. (2014). *Introduction to occupation: The art of science and living*. (Second ed.). Essex: Pearson Education Limited.
- Høgås, M. (2016). *Hverdag og psykisk helse i et recoveryperspektiv*. (Master), NTNU, Trondheim. Retrieved from <http://hdl.handle.net/11250/2471800> (<http://hdl.handle.net/11250/2471800>)
- Mattingly, C. (1998). *Healing Dramas and Clinical Plots. The narrative structure of experience*. Los Angeles: University of California Press.
- Mattingly, C., & Fleming, M. (1994). *Clinical Reasoning. Forms of inquiry in a therapeutic practice*. Philadelphia: F A Davis Company.

- Reed, N. P., Josephsson, S., & Alsaker, S. (2017). Community mental health work: Negotiating support of user's recovery. *International Journal of Mental Health Nursing*. doi:10.1111/inm.12368
- Ricoeur, P. (1993). *Från text till handling*. Stockholm: Brutus Östlings Bokförlag.
- Ulfseth, L. (2016). *Sosiale relasjoner og narrativer blant personer med psykiske lidelser i en miljøterapeutisk kontekst - sammen skapes mening i hverdagen*. (PhD-thesis), NTNU, Trondheim. Retrieved from <https://brage.bibsys.no/xmlui/handle/11250/2391639> (127)
- Ulfseth, L., Josephsson, S., & Alsaker, S. (2016). Homeward Bound: Enacted Narratives of the Return to Home after a Short-Term Stay at a Psychiatric Centre. *Narrative Inquiry Journal*, 21(1), 22-38.

TRYKKFRIHET
STIMULITE® SITTEPUTER
LUFTIG, LETTHÅNDTERLIG, STADIGT

Modeller prisforhandlet med NAV:

Prøv selv! Bestill produkt demonstrasjon eller gratis demopute nå!
Ring 48 50 32 97 eller send en e-post til julia@rehabshop.com

Contoured Ekstra Myk Brederer Sittegrup
konturert, sidestabil pute for para- og tetraplegikere med høy risiko for trykksår

Slimline Ekstra Myk
konturert, lav pute for aktive brukere med mellom / lav risiko for trykksår

GØRAN SJØDÉN'S REHABSHOP NORGE AS
Postadresse: Postboks 157, 1378 Nesbru
Tel: 48 50 32 97 www.rehabshop.as [Facebook.com/RehabshopNorge](https://www.facebook.com/RehabshopNorge)