

Bedring og mestring fra rus og psykiske vansker?

Sagatun er et knutepunkt for recovery og jobber både på lokalt, regionalt og nasjonalt nivå. Aktivitet, sosialt fellesskap og mestring står i fokus på Sagatun. Vi er til for mennesker med ulike livsutfordringer som ønsker å jobbe sammen med andre for å få en bedre hverdag og livskvalitet. Tilbudet er rusfritt.

Av Kårhild Husom Løken



Kårhild Husom Løken er ergoterapeut og daglig leder på Sagatun Brukerstyrt Senter på Hamar.

Sagatuns aktiviteter bygger på empowerment og recovery; å styrke brukeren til en aktiv rolle i eget liv gjennom kunnskap, kraft og mestring. Gjennom en serie verksteder har vi utforsket begrepet recovery og hva det egentlig betyr, slik brukerne vil definere det. I denne artikkelen og i foredraget mitt på Ergoterapikongressen i november vil jeg dele noe av det vi i fellesskap har kommet fram til.

RECOVERY SOM BEDRING

Recovery kan brukes om bedring som oppstår spontant, eller om bedring som følge av virksomme behandlingstiltak. Det sentrale i vår forståelse av recovery er at det handler om å skape seg et bedre liv selv om man fortsatt har symptomer og funksjonssvikt, men hvor man bærer håpet og ambisjonen om å leve et godt og meningsfullt liv likevel. Det er viktig å se mulighetene og ikke hindringene, slik denne brukeren beskrev det:

«Man må ikke være så opptatt av å søke seg tilbake slik livet var før problemene oppsto,

men man må våge å strekke seg etter å skape noe nytt».

Recovery handler både om en personlig prosess, en mellommenneskelig prosess, en sosial prosess og en åndelig eller spirituell prosess. Det er viktig å få den hjelpen man trenger fra hjelpeapparatet, og selve grunnmuren i hjelperelasjonen må være menneskeverdet og pasient- og brukerrettighetene. Det er med andre ord brukeren som må være skipper på skuta, og hjelpeapparatet må fungere som gode losere.

MENING I HVERDAGEN

Det er en krevende prosess å komme seg fra rusproblemer og store psykiske vansker, og det er en forutsetning at man selv er aktiv i prosessen. Svarene fra brukerne gjenspeiler at det er livet og hverdagen som er viktig for opplevelsen av bedring. Særlig det å ha noe å gå til og det å få mening i hverdagen blir understreket. Mange snakker om det å ha levd mye alene med innholdsløse dager, med eller uten rus, etter at de havnet utenfor arbeidslivet.

Så det å bygge opp en helt ny meningsfylt hverdag og få tilbake verdien i livet er veldig viktig. Det sentrale i bedring er følelsen av mestring, at du har større kontroll og på sett og vis gjenerobrer eget liv. Ifølge Aron Antonovsky (1996) er det å oppleve livet som meningsfullt en av de viktigste faktorene som fremmer helse. Det å engasjere seg i aktiviteter sammen med andre, der man kan gjenoppta tidligere interesser, få drive med noe man er god på eller lære noe nytt, har stor betydning for å finne meningen i livet.

Sagatun tilbyr et bredt mangfold av aktiviteter innenfor musikk, kreativitet, fysisk aktivitet og friluftsliv, sosiale og kulturelle aktiviteter og kurs, refleksjonsgrupper og temadager. Brukerne påpeker at de selv har stor innflytelse på det som skjer, og at de får best utbytte av tilbudet ved å være aktive selv. Mange beskriver aktivitetstilbudet som noe verdifullt som fyller et tomrom de har fått som ufør eller syk. Det å få drive med noe man interesserer seg for, gir livslyst og motivasjon til å stå opp:

«Jeg var jo sånn at jeg tvang meg opp om morgenen for å, var så trøtt at jeg ikke stod på bena, men så kom jeg meg på bandrommet og fikk gitaren mellom hendene, så var det litt sånn verdt det, da. Det er noe nytt for meg, egentlig, at jeg står opp så tidlig for å øve.»

«Det som har gjort ting enklere for meg, er at en føler at en er en del av noe. Fordi når man er ufør, så går man hjemme, og da er det fryktelig vanskelig å komme seg ut. Og da å komme hit og... på Kreativt verksted da, for eksempel, ha det faste, det faste holdpunktet, og da være trygg på de



Sagatun Brukerstyrt Senter er et av seks regionale brukerstyrte senter i Norge. Vi holder til på Hamar og gir tilbud både lokalt og regionalt. Målgruppen er mennesker med utfordringer innen psykisk helse og rus, men senteret er åpent for alle.

som er der... å gjøre noe som jeg liker, så det gir jo litt, da.»

alene, men det blir liksom så ensomt for min del.»

SOSIAL TILHØRIGHET

Recovery handler også om å få et sosialt fellesskap og et miljø der man hører til, som gjør at man blir stolt og klarer å gjøre mer enn man kan alene. Det å ha tilhørighet og være en del av flokken, gjør at en føler seg verdsatt, at man er «innafør», og at man får støtte og tilbakemeldinger som gjør at man vokser. Brukerne forteller at fellesskapet og det å arbeide sammen med andre mennesker gir andre perspektiver på egne problemer, og at det styrker selvtilliten og fører til nye personlige mål. Det gir håp og gode forutsetninger for fremgang i en bedringsprosess.

«Vi er jo sosiale skapninger alle sammen. Og jeg tror det er noe Sagatun tilbyr bedre enn alt annet innenfor det markedet her, et sted en kan føle tilhørighet.»

«Det at man gjør noe i samspill med andre som man kan være stolt av. Trenger den følelsen av å kunne reise seg litt, å få til ting. En ting er jo å få til ting

MENINGSFULL AKTIVITET

Betydningen av meningsfull aktivitet, tilhørighet, mening og mestring blir trukket fram av mange brukere og av forskere som vesentlige elementer for en god bedringsprosess. Jeg finner mange likhetspunkter mellom en bruker- og ressursorientert forståelse av recovery og ergoterapiens verdigrunnlag og yrkesutøvelse. Det brukerne har sagt om tilbudet på Sagatun og betydningen av å være i aktivitet – å delta i et sosialt fellesskap, bety noe for noen, ha et sted å høre til, engasjere seg i noe som er meningsfullt – alt dette er for meg kjernen i ergoterapi. Jeg lurer derfor på hvorfor det ikke er mange flere ergoterapeuter som jobber innen rus- og psykisk helse-feltet. Det håper jeg at jeg kan inspirere til!

Du kan lese mer om Sagatun på www.sagatun.no. Der finner du også rapporten «Skipper og los på samme skute».