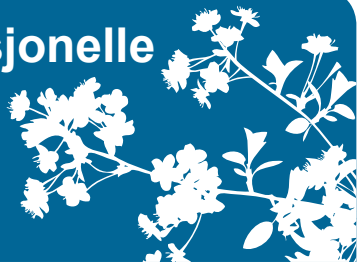


# Det politiske, det profesjonelle og det personlige

- Perspektiver på endring  
av Debra Lampshire



*Denne artikkelen er en skriftlig versjon av et foredrag fra ISPS-konferansen i Liverpool 30. august til 3. september i år, oversatt av Anne Ek.*

## Det politiske perspektivet

Det er nødvendig å gjøre noe med de ulike forholdene som påvirker psykisk helsefeltet. Vi trenger sosiale og politiske bevegelser for å endre på fattigdom, dårlige boforhold, rasisme og overgrep. Vi må kunne tilby kontinuitet i tjenestene til brukerne, slik at oppfølgingen ikke blir så sårbar for innfall og flyktige politiske vinder, eller midlertidig påvirket av regjeringsskifter. Vi må ha slutt på at tjenestene blir offer for økonomiske begrensninger knyttet til politiske ideologier og dogmer.

Psykisk helse må få en plattform basert på menneskerettigheter og sosial rettferdighet. Hvis vi forutsetter at myndighetene er folkets tjenere, må vi gjøre oss kjent med politiske prosesser og beslutningsveier. Vi må styrke vår egen posisjon, og kreve tjenester som virkelig møter samfunnets behov. Vi må utnytte lovgivning og rettigheter for å hindre at brukere

av tjenestene ikke blir diskriminert og oversett. Alle parter må jobbe politisk: Brukere, familier og fagfolk, med en løsningsorientert tilnærming. Vi må engasjere folk flest for at dette skal bli et humanistisk prosjekt, og ikke gjemme oss bort. Istedenfor å bli marginalisert, må mennesker med problemer knyttet til psykisk helse ha samme prioritet som andre når det gjelder somatiske helsetjenester og sosiale rettigheter. Rådgivere i forvaltningen bør ha brukererfaring.

Vi må ta til orde for tjenester som:

- Bygger på en recoveryfilosofi
- Er brukerstyrte
- Legger vekt på lite restriktive regler og omgivelser
- Ikke aksepterer diskriminerende praksiser
- Er tilgjengelige og fleksible
- Har en respektfull kommunikasjon
- Har en samarbeidsprofil
- Praktiserer åpenhet
- Formidler håp
- Støtter og samarbeider med familier
- Har en tilnærming som omfatter alle sider av livet

- Har god kontakt med andre tjenester, organisasjoner og nettverk
- Unngår å bruke tvang
- Legger til rette for valgfrihet
- Praktiserer kulturell og åndelig årvåkenhet
- Investerer i og løfter fram brukersperter og brukerdrevne tjenester
- Sørger for brukerinvolvering og beslutningspåvirkning på alle nivåer i forvaltningen

Vi må sørge for at universiteter og høgskoler opprettholder høy standard, og ikke omgjøres til inntjeningsinstitusjoner.

Vi må ha mot til å utforske nye arbeidsmetoder og samarbeidsformer, og investere i alternative muligheter og tilbud slik at det finnes et utvalg av tjenester å velge mellom.

### **Det profesjonelle perspektivet**

Det å uansett tro på at alle kan komme seg, krever antakelig en holdningsendring. For noen innebærer dette en naturlig utvikling, for andre en revolusjon. Vi må være åpne og tydelige i tilnærmingen vår til alle berørte parter, og bruke alle anledninger til å forsikre oss om at brukere er med i beslutningsprosesser på likeverdig basis. Slik kan vi utvikle integrerende tjenester påvirket av brukere, og utforske forskjellige tilnærminger på brukernes premisser. Vi trenger mangfold, og må være

oppmerksomme så ikke tabubelagte temaer feies under teppet. Vi må være klar over hvordan rasisme, overgrep, seksualitet, trosforhold og kultur virker inn på folks liv. Det er nødvendig at vi kjenner til fundamentale forhold i forskjellige kulturer, og har tilgang til eksperter på ulike områder – som prester og lokale ledere.

Vi må forsikre oss om at familiene er involvert og informert. Deres behov for åpenhet utfordrer krefter som tjener til å umyndiggjøre brukerne. Det minsker også risikoen for at uheldige miljøforhold så lett påvirker beslutningene våre. Brukerne må være involvert på alle nivåer når det gjelder utvikling og utforming av tjenester. Videre må vi påse at det finnes gode mekanismer for tilbakemeldinger, og at disse blir tatt alvorlig og etterlevs. Det ville også være gunstig om klinikere engasjerte seg i samarbeidsbasert forskning som brukerne vurderer er relevant. Et aktuelt område er forskning som undersøker andre tilnærminger enn medikamentell behandling, og som er brukerstyrt.

Autonomi og medfølelse må være hjørnesteiner i all vår praksis, og vi må alltid være til å stole på. De etablerte systemene er basert på utredning, diagnoser og kategorisering – og det er ikke nødvendigvis det som tjener brukerne best. Hvis tjenestene skal styres av behovet for trygghet, blir det lite rom for endring. Da blir valgene

våre konservative istedenfor modige.

Jeg har valgt ut fire domener som jeg mener er vesentlig for endring:

- *Egne valg*: Brukere kan ta sine egne avgjørelser om hvordan de vil leve. De har rett til å velge både mål og midler i sin egen bedringsprosess. Jo flere valg jeg kan ta selv, jo mer kontroll vil jeg oppleve at jeg har over livet. Hvis en bruker er ute av stand til å ta avgjørelser på grunn av kriser eller plager, er det veldig til hjelp å ha gjort en avtale på forhånd om hvordan ting skal løses.
- *Involvering*: Brukere må involveres i planlegging, iverksetting og evaluering av sin egen bedringsprosess. Involvering betyr myndiggjøring og motivasjon.
- *Lokalmiljøet*: Se etter ressurser og støtte i nærmiljøet. Vektlegg å hjelpe til med å reetablere kontakt der hvor brukeren er kjent fra før. Bygg på det som finnes fra før av tilgjengelige ressurser og støtte. Å rykke opp mennesker fra kjente omgivelser blir enda en unødvendig vanskelighet som må overvinnes for å finne seg til rette.
- *Styrker og ressurser*: Bygge opp under brukerens naturlige styrker og talenter, som også er gode å ha i utfordrende perioder. Vi

skal heller vektlegge et helseparadigme enn å være opptatt av sykdom. Det gjør det lettere å anerkjenne og bygge på personlige styrker som allerede finnes.

Det er helt nødvendig at vi slutter å skylde på «systemet». Det er ikke et overnaturlig fenomen. Derimot er det menneskeskapt, og det er bare vi mennesker som kan demontere dette systemet og bygge opp et nytt og bedre. Vi må bruke all vår innflytelse og enhver anledning til å forene kreftene med brukere og familier, og målbære hva som er påkrevet for å imøtekomme brukernes behov.

Det er mange ting vi gjør bra i psykisk helsefeltet. En ting vi særlig utmerker oss med, er å gjøre enkle situasjoner store og kompliserte. Det befester posisjoner og synliggjør status. Sunn fornuft har ikke noen stor plass i psykisk helsefeltet. Jeg kan allerede høre mumlingen: «Å., men hun skjønner ikke kompleksiteten, og alle kravene som stilles til rollene våre, og til systemet.» Men det er jeg som er kompleksiteten og kravene til rollene deres. Det at vi må forenkle, betyr imidlertid ikke at det vil bli lett. De to tingene må ikke forveksles!

Vi må sørge for å oppdra studentene våre til å se psykisk helsefeltet som et levedyktig, tilfredsstillende og givende fagfelt. Og vi må påse at de blir veiledet inn i stillinger de passer til, heller

enn å bli overveldet av lederstillinger og status.

Ingen skulle begrenses i å tilbringe tid med klienter, **aldri noensinne!** De skulle derimot oppmuntres til å dele ny kunnskap og oppdatert forskning med brukere, kolleger og familier. Studenter bringer med seg friske nye idéer og idealer som vi skal ønske velkommen, og ikke ta knekken på.

Vi må fortsette å lære studentene det beste, og ikke det middelmådige – selv om vi noen ganger sender dem ut i miljøer som langt fra er ideelle. Forhåpentligvis klarer de å holde fast på idealene sine, og gjøre en forskjell for menneskene de jobber med.

Vi er ikke i stand til å endre systemet over natta, men vi har kontroll over den tiden vi tilbringer sammen med brukere. Og den relasjonen er det viktigste. Vi må aldri undervurdere kraften i relasjoner som er bygget på ekte tillit, medfølelse, nysgjerrighet, omsorg og empati. Dette er kvaliteter som har større virkning enn noen terapeutisk intervensjon.

Dette er din sjanse til å reformere. Det er din sjanse til å vise at det er verdt å snakke med mennesker, og lytte til mennesker. Dette er din tid for å skinne, og jeg kan forsikre deg om at det vil bli lagt merke til.

Jeg inviterer dere som er fagutøvere i psykisk helse til å tro på egen styrke, og tro på at dere kan gjøre en forskjell.

### **Det personlige perspektivet**

Som brukere har vi fylt ut all verdens skjemaer og vært gjenstand for massevis av forskning, slik at dere fagfolk kan finne ut det som vi har vært klar over i årevis. Dere har oppsummert og deltatt på utallige dialogfora og konferanser. Likevel kan vi ikke se at våre tilbakemeldinger, anbefalinger eller idéer er satt ut i live.

Det er frustrerende og hjerteskjærende. Av og til er det nødvendig å reflektere over hva som er forandret, og mange ting er annerledes. Selv har jeg vært i psykisk helsevern siden jeg var 12 år gammel, og jeg har sett enorme endringer. Akkurat nå ser det litt statisk ut, og tiden er inne for en ny omdreining. Nå må vi stole på den betraktelige mengden med oppsamlet kunnskap som finnes, og bygge på den. Bare gjør det!

Brukere trenger å være i posisjon til å ta vare på sin egen helse og velvære, og ha tilgang til flere forskjellige tjenester – inkludert tjenester som er brukerdrevne. Det burde være mulig å fastslå hva som er de foretrukne behandlingsmulighetene, hva en helst ønsker seg, og ta mer ansvar for å forhandle. Brukere kunne føre sin egen journal, og introdusere dagbok knyttet til samarbeid med tjenestene.



**«Det er helt  
nødvendig at vi  
slutter å  
skylde på  
“systemet”. Det er  
ikke et  
overnaturlig  
fenomen»**

Hva som enn bidrar til brukerens kontroll er bra.

Jeg har en ønskeliste som på ingen måte er utfyllende, men jeg tror den dekker noen vesentlige sider:

- Jeg håper du vil bli med i ISPS
- Jeg håper at dine kulturelle og spirituelle behov blir tatt hensyn til
- Jeg håper ikke du opplever diskriminering og utestengning i ditt miljø, men derimot aksept og forståelse
- Jeg håper du velger det du holder på med ut fra hva du selv ønsker – ikke ut fra hva andre mener du er kapabel til
- Jeg håper du vil lage deg en personlig visjon, og at du har nok tro på deg selv til å ta skritt i riktig retning
- Husk at du er ekspert på deg selv. Ingen vet mer om deg og din historie enn du selv. Bare du vet hva som føles rett
- Vær klar over rettighetene dine, og krev dem. Vær kritisk, innhent informasjon og **bestem selv**. Ta aldri imot et «nei» fra noen som ikke også har myndighet til å si «ja»
- Jeg håper du vil utvikle et liv utenfor tjenestene, så du ikke blir avhengig av tjenester for å dekke behovene dine. Øv deg på å forsvare rettighetene dine, og vær forberedt på å ta i bruk passende virkemidler når det trengs

- Bestreb deg på å ta ansvar for den fysiske helsa di. Pass på å ta helsesjekker, og vær oppmerksom på hva du spiser. Sjekk deg for kjønnssykdommer også, det er viktig. Du er viktig!
- Se på det som normaltstanden når du opplever vennlighet og medfølelse
- Bli kjent med deg selv, hva som er tegn på at ting går bra, og hva som betyr vanskeligheter. Få deg et støtteapparat og en kriseplan
- Beskriv tydelig hva som skal til for at andre kan ta valg for deg, hvis du blir ansett som ute av stand til å gjøre egne valg
- Vær aktiv i din egen bedringsprosess, og etterlys tjenester som er nyttige og relevante
- Jeg håper du ikke vil la fortiden din bestemme din framtid
- Jeg håper du vet hvor tøff og modig du er
- Jeg håper du får deg et liv hvor du kan blomstre, og gi noe tilbake til de som sliter

Dette er bare noen av drømmene mine. Nå vil jeg avslutte med et faktum. Derfor ber jeg dere som er her i dag om å:

- reis deg opp, hvis du er medlem av en familie
- reis deg opp, hvis du har grått med og for en bruker

- reis deg opp, hvis du har hatt en søvnløs natt på grunn av en bruker
- reis dere opp, de av dere som har lært mer av å være sammen med brukere enn av å lese lærebøker
- reis deg opp, hvis du har opplevd å få problemer fordi du brukte for mye tid på å være sammen med brukere

*Debra Lampshire  
Professional Teaching Fellow  
School of Nursing  
University of Auckland  
Private Bag 92019  
Auckland 1142  
d.Lampshire@auckland.ac.nz*



Til dere som er til stede her og er brukere av psykisk helsetjenester, vil jeg si: Hvis du skulle føle at du bare er en byrde for andre, og at du ikke er noe verdt, at du synes det er tungt å gå videre, da vil jeg at du skal huske denne dagen i Liverpool. Det var den dagen et stort rom helt full av mennesker stod der for deg. Jeg vil du skal vite at det er helt i orden å rekke ut en hånd. Her i dette rommet står det fullt av fremmede mennesker som vil stå opp for, med og ved siden av deg. Det finnes alltid noen, og det kan hende du er denne «noen» for noen andre. Når du er hjem søkt av de djevlene som piner og plager deg, skal du huske på dette øyeblikket. Og for hver av dem som står her, er det ti av oss. I ekte Liverpool-ånd skal du huske på: «You will never walk alone». Og det er et absolutt faktum.