

## **Projekt Vendepunkter.**

Brugerbevægelsen definerer Recovery som en personlig rejse det enkelte individ foretager. En rejse der medfører: At blive i stand til at få det bedre selv og ved hjælp af egne strategier og handlinger at reetablere det at have det godt, når det går skidt, i det liv man til enhver tid deltager i.

Efter at have afviklet vores recoverybaserede Projekt Vendepunkter i LAP København og Frederiksberg, erkender vi at den rejse det enkelte individ gennemgår i løbet af sin egen recovery rejse, til tider er omfattende og indeholder udfordringer og erfaringskonfrontationer, som hverken hospitalspsykiatrien eller socialpsykiatrien kan tilbyde.

Efter at have lukket hospitalspsykiatrien i Italien og indført en form for åben socialpsykiatri, er erfaringen, med de mennesker som kommer sig, at det hospitalspsykiatrien kan bidrage med i den proces, for den enkelte udgør max. 10% af den nødvendige samlede indsats.

Tag det blot med et gran salt, jeg ved godt at der er forskelligt der virker på forskellige folk. Men billedet er sandt, det er også vores erfaringer i Psykiatrirugerforeningen og det er det vi ser, når vi iagttager hvad deltagerne på vores projekter er optaget af.

Hvis man ikke er alt for angst for store forandringer, kan det godt sætte tanker i gang om rigtigheden i at bruge de økonomiske midler til den behandling som tilbydes i dag. I hvert tilfælde synes jeg det er en spændende udfordring, at give sig i kast med en recoveryproces af hele behandlingssystemet, som vi kender det i dag. I det håb, det der kan tilbydes fremover, får det bedre med sine brugere. Eller at det set med en recovery vinkel, ikke er direkte skadelig for brugernes livslyst og muligheder for udvikling.

## **Recovery rejsen!**

Recovery rejsen foregår på mange planer, på skift eller samtidig. Det er en mentalrejse eller en bevægelse i sindet, der har virkning på selvpfattelsen og på det individuelle "udsyn" på tilværelsen.

Det er en psykologisk proces hvor man engagerer sig og træffer egne beslutninger og drager egne erfaringer. Hvor man fornyer sit håb og ser sine muligheder. Jeg er og har mine rettigheder.

Det er en socialiseringsproces, hvor man oplever at man har noget at bidrage med og finder måder at samvirke med andre til egen og andres tilfredshed.

Det er en proces, hvor det man kan påvirke det man indgår i, ved at skabe forandringer i de omstændigheder man lever under og ved, som initiativtager at skabe ændringer, så de visioner man har, kan udfolde sig i samfundet.

For nogen begynder rejsen, dybt inde i sjælen, f.eks. ved at prøve at forstå de kræfter der får en til at skifte sindstilstand. For andre er det der får betydning for udviklingen, det der virker udad, og opdagelsen af den indflydelse og det der kommer tilbage. Det er ikke til at forudsige for os andre, hvad det er der skaber vendepunkter i dag for personen, Men man kan godt forholde sig til personens behov og egne ønsker på en måde, så man ikke blot undgår at så i vejen for udviklingen, men også i enkelte tilfælde kan inspirere til dens fremdrift.

## Hvad driver recovery rejsen?

Så med ovenstående har jeg forsøgt et tegne et billede, der gerne skulle give recovery betydning som en individuel rejse på flere individuelle og kollektive planer. En slags transformation, der hele tiden rækker ud over det man i forvejen ved og på den måde genskaber livet og den måde man agerer i livet. Så man kan sige at man fornyer sig ud over sine sindslidelser.

En vigtig energikilde til denne fornyelsesproces er det vi kalder ”empowerment”, som kan i vores definition kan oversættes til: Det at beslutte sig for at få indflydelse på eget liv og kræve sine rettigheder indfriet. Netop denne definition er vigtig. Vi ser for det ofte er nødvendigt for mennesker, der ønsker at komme sig, at se på den forskelsbehandling de møder fra mange sider, så snart man har en psykiatrisk diagnose, og at denne forskelsbehandling, på mange planer er en hindring for ens egne muligheder, hvis man tager den til sig. Første skridt hen imod ligeværdighed, er at man føler sig ligestillet med hensyn til muligheden for at få sig et tilfredsstillende liv.

På netop dette område er det behandlingssystemerne og de socialtilbud der må gennemgå de største forandringer, for at det i det hele taget bliver muligt for en psykiatrisbruger at opnå den mellemmenneskelige ligeværdighed, der gør at man kan trives i hinandens selskab. De områder der skal laves om på er f.eks. Magtforholdet mellem bruger og behandler, faglige traditioner der begrænser handlemulighederne for personalet, en anerkendelse og udnyttelse af de erfaringer brugeren selv kommer med, en tradition hvor man spiller sammen i stedet for at spille egne melodier for hinanden, osv.

For psykiatrisbrugerens bliver opdagelsen af empowerment, ofte det der initierer et opgør med meningsløshed og tillært hjælpeløshed. I stedet for en forventning om at andre skal stå til rådighed med løsninger på ens lidelser og behov, opstår en begejstring over at man langt hen af vejen, selv kan definere præcis hvad man har brug for, og langt hen ad vejen kan lære sig mestringsstrategier til at håndtere selv meget vanskelige sociale situationer og psykiske symptomer.

Det den enkelte recoveryrejsende får ud af vellykket empowerment, er en erfaring med at det man selv kan bidrage med virker, de beslutninger man selv træffer kan man stå inde for, det liv man lever har man ikke blot selv indflydelse på, men man kan også langt hen ad vejen selv bestemme hvilken retning det skal tage.

F.eks. Hvordan håndterer man psykiske kriser??

Som det er nu vil man få tilbudet behandling indtil det går over. I behandlingstiden er man pacificeret, når man er færdigbehandlet vender man tilbage til det man kom fra.

Med empowerment, gør man det at man når personen har det godt, sætter ind med ”uddannelse/selvhjælpsstrategier”. Hvordan skal jeg forstå min krise? Hvad vil jeg få brug for? Hvem kan jeg kontakte? OSV. Jo mere man er forberedt, jo mere du selv føler du har kontrol med, jo mere sikker du er på at dine omgivelser reagere med det du ønsker og har aftalt – jo lettere er krisen at komme igennem og man deltager selv i sin egen proces. Hvilket også gør at man bliver klogere for hver gang og man slipper for at frygte magtesløsheden, som opstår når man ingen indflydelse har på det der sker med en. Det kan godt være man ikke ved hvad man skal stille op med den psykiske tilstand, men jo mere man er involveret og har styr på det der foregår omkring en, jo mindre magtesløsheden opleves, jo større er muligheden for gennem refleksion og erfaringsudveksling at få indsigt og mestringsstrategier, der virker --- hvis det er det man er interesseret i.

Det er ikke nødvendigt altid at gå den vej at skulle mestre sine psykiske symptomer, hos mange klinger de ud i takt med at de får mere velvære og tilfredshed med den og det de er.

## **Hvad er det for rammer der fremmer Recovery?**

Vi afholder vores Vendepunktforløb i LAP's lokaler – brugernes egen organisation – de fleste vejledere på holdene har egen brugererfaring. De rammer gøre at deltagerne kommer frem med og får drøfter oplevelser og antagelser, som de ikke ville tage frem i andre rammer. Det der bliver bragt på banen hos os gør at deltagerne oplever at de bliver set og respekteret som det de er, og de ikke behøver at forstille sig på grund af deres erklærede sindssyge. Dvs. at deltagerne i de rammer vi skaber, giver udtryk for at de føler sig mere trygge og at de kan bedre være sig selv. Det giver igen grobund for et af de vigtigste elementer i recovery, nemlig troværdig erfaringsudveksling. Man forstår hinanden. Desuden give det grobund for at man kan reflektere på mere præmisser som er nærmere det man selv er, end hvis refleksionen skulle afpasses en behandlers forventninger/synsvinkel i en institutionskultur hvor behandleren har magten f.eks. via retten til at definere fremskridt.

## **Fremtidens tilbud?**

Det er svært med de nuværende erfaringer at sige hvordan fremtidens tilbud skal skrues sammen for at understøtte brugerens recovery. Helt overordnet synes jeg godt man kan begynde at se nogle felter af betydning.

F.eks. er det ingen tvivl om at den sindslidende har brug for en bolig som man kan sige er hans egen, den basale økonomi må også være i orden, evt. afpasset graden af hvor meget energi den enkelte skal bruge for at få det basale liv til at fungere. Jeg tror at man på sigt finder ud af at man rolig kan lukke de psykiatriske hospitaler, distriktspsykiatrien og de psykiatriske bo tilbud, som vi kender dem i dag .

Man må så finde ud af hvor brugeren kan møde lægen og socialrådgiveren og få den behandling og den sociale hjælp, der stadig vil være brug for.

De øvrige tilbud, der skal til for at man som sindslidende kan komme sig, må kunne vælges af brugeren selv uden visitation. Noget skal kunne vælges akut andet skal man kunne melde sig til og blive optaget når der er plads.

Hvad der skal til for at brugeren kan træffe sine egne valg, må han have mulighed for at lære, evt. af mere erfarne brugere, som har uddannet sig til det.

Til krise situation vil der sikker være brug for en form for asyler, hvor man kan komme til sig selv igen. Steder hvor man kan være i fred og dyrke de aktiviteter, man har erfaring med hjælper en til at skifte tilbage til de tilstande, hvor man igen kan fungere med det der er ens virke.

Dette er et bud, som jo lige nu ser ud til at skulle ligge et godt stykke ude i fremtiden. Der skal brydes med mange indgroede forestillinger før det ser ud som realistisk mulighed.

Til det kan man blot sige, så på med vanten, der er stor sandsynlighed for at grunden til at det ser urealistisk ud, er at dine indgroede forestillinger lukker for at det kan blive muligt. Jeg er sikker på brugerne godt kan finde ud af at håndtere det, hvis du ikke stiller dig i vejen med dit tillærte snæversyn.

Processen med at virkeliggøre sine drømme og håb, det er recovery processen som alle skal arbejde med, brugere, pårørende og behandlere og servicemedarbejdere. Det er ikke nok at brugerne har drømme og håb om en bedre fremtid og bedre vilkår, de andre involverede parter må også have det, eller sætter de processen i stå.

Recovery er en dybt personlig proces for brugeren, men er det også for vejlederen. Det er derfor de bliver gode sparringspartner der kan udveksle erfaringer. De arbejder nok ikke med samme tremaer, men de har det til fælles at det drejer sig om velvære, meningsfylde og frihed til at udfolde sit eget

potentiale. Så før personalet på mange institutioner begynder at tænke på at arbejde med recovery er der lige noget de skal have set på hos dem selv og på deres arbejdsplads. Det kan godt tænkes at brugerne slet ikke komme sig der, sådan som tingene foregår. Måske bliver de bare tilpasset omstændighederne – igen, igen.