

Hvordan kan egne refleksjoner over min psykiske helse gjøre meg til en bedre samspiller i familien, og en god MBer?



Illustrasjon av Pachy Rodriguez

Forord

Jeg har valgt å skrive en case hvor jeg bruker meg selv og mine refleksjoner som bakgrunn i denne oppgaven.

Jeg vil ta for meg hvilke faktorer som påvirker innfasingen til min depresjon, og hva som skjer i den fasen med meg og i samspill med de rundt meg.

Jeg vil og ta for meg hvordan fange opp disse faktorene på et tidlig tidspunkt for å trygge situasjonen for meg, og de rundt meg.

Begrensningen i oppgaven vil være innfasingen til min depresjon.

1. Om meg selv

Vokste opp i en familie med foreldre og en eldre bror. Vi var en gjennomsnittelig arbeiderfamilie med middels økonomiske ressurser. Miljøet i hjemmet var preget av dårlig kommunikasjon mellom mindre foreldre og mange konfrontasjoner, som barn skulle skånes for og med en tydelig preget isfront mellom mine foreldre i etterkant. Det var mye usagt og non-verbal kommunikasjon. Opplevde mye innestengte følelser hos mine foreldre, som ga seg i uttrykk av uforståelig kritikk mot meg og min bror. Fikk tidlig frykt for å bli alene og opplevde mange ganger angst når jeg var alene hjemme. Søkte mye ut blant venner for å flykte fra dårlig stemning hjemme, og mine foreldre klargjorde ikke hvor ansvaret for de konfliktene som oppsto lå. Så jeg lærte å tilpasse meg de forskjellige situasjoner. Kom jeg med noen reaksjoner så var dette ikke tillatt og dermed fikk jeg ingen gode referanser på hvilke følelser som "passet" seg. Mye innestengte følelser preget meg oppover tenårene.

Jeg tjenestegjorde som FN-soldat i Sør-Libanon i 86/87 kontigenten, og hadde noen situasjoner som satte preg på meg, i form av dårlig nattesøvn og en alltid tilstedværende uro. Dette ble ikke tatt tak i hverken der nede eller her hjemme ved hjemkomst.

Jeg merket første gang at noe påvirket min livssituasjon i 1991. Fikk voldsomme skrekkmareritt og smerter i brystet, skjelvende av uro og drivende svette. Den gang skjønnte jeg ikke hva som skjedde med meg, så jeg fikk angst og tok det ut i sinne i form av aggressiv adferd. Lot de rundt meg ta ansvar for at jeg skulle ha det bra, gå stille i dørene og tilrettelegge mest mulig for meg. De rundt meg var mine to sønner og min daværende kone. I

1995 var min eldste sønn var 7 år gammel, hadde ADHD og hadde en veldig utagerende atferd, og han ble hakkekyllingen jeg trengte for ikke å blottlegge mine egne problemer. Familien ble redd og skjønte ikke min forvandling. Samme året kom vi inn i familiebehandling ved BUP etter henvisning fra fastlegen, på grunnlag av diagnosen til min eldste sønn og der ble det veldig synlig hva som skjedde i familien. De sendte en bekymringsmelding til barnevernet ,som de jo var forpliktet til,når jeg fortalte om min atferd mot min sønn.

Jeg ble da pålagt av barnevernet å starte i terapi, gjennom ATV(Alternativ Til Vold), som fikk meg til å se tydeligere min påvirkning på problemene i vår familie. Da skjønte jeg for første gang at jeg var dypt deprimert og at dette var årsaken til min angst og uforståelige atferd. Jeg fikk også en sønn i 1997, som økte presset på meg og dermed forsterket min depresjon uten at jeg var egentlig bevisst på det..

I 1998 ble jeg henvist til Gaustad Psykiatriske Sykehus, hvor Stressmestringsteamet i Forsvaret hadde startet med behandling av veteraner fra utenlandstjeneste, som hadde fått problemer.

Den ble avsluttet etter tre behandlinger fordi behandling ble forandret til forskning. Jeg ble da henvist videre til privat psykolog. Jeg fikk diagnosen PTS i 2001, og fikk et 18-ukers behandlingsopplegg ved DPS Drammen Psykiatriske Senter i 2003/2004. Der begynte jeg å forstå min situasjon litt bedre, og det viktigste var at jeg forsto at det var bare jeg som kunne endre på meg selv, og ikke minst at jeg ble møtt og ikke dømt. Da kom håpet.

Idag er jeg skilt, har ny samboer og fikk en sønn med henne i 2007. Desember 2008 fikk jeg yrkesrettet attføring, etter å ha jobbet 20 år i Tollvesenet. Klarte ikke fortsette der da jeg følte at min psykiske uhelse ble for krevende samtidig med å jobbe. Startet i en samtaleterapigruppe ved DPS Drammen høsten 2007, og er der en gang i uka. Min yngste sønn fra tidligere ekteskap bor hos oss 10 dager i mnd. De to eldste er flyttet ut.

Jeg sliter fremdeles med depresjoner, men har nå begynt å skjønne så vidt hva som skjer i innfasingen, og dermed akseptere og møte depresjonen på en annen måte. Jeg er også iferd med å avslutte min MB-utdanning, som gir meg ytterligere kompetanse på min egen situasjon og som vil forhåpentligvis komme til nytte for andre brukere jeg kommer i kontakt med.

2. Faktorer i innfasingen

I dette kapitlet vil jeg klargjøre de viktigste faktorene som påvirker innfasingen til min depresjon og hvordan samspillet med de rundt meg foregår.

- Sliten:
 - Uforutsigbare situasjoner gjør at jeg bruker masse energi på å skape kontroll og få oversikt over hva som er forventet av meg.
- Stress:
 - ofte for å kompensere min slitenhet setter jeg i gang med mange gjøremål, for ikke å kjenne på hva som ligger i bunn av min depresjon. Som regel klarer jeg ikke å avslutte alle gjøremålene, f.eks vaske hus, avtaler timer med behandlere på samme dag. Dette fører til en stressende hverdag og stresset blir uoverkommelig som igjen aktiverer min destruktive side. Blir veldig detaljorientert og planlegger i veldig god tid i forveien. Dette gjør jeg for å skape forutsigbarhet som oppfattes unormalt i forhold til virkeligheten.
- Søvnproblemer:
 - får mareritt.
 - får angst for å sove videre.
 - innsovningsfasen, hvor tankene raser i et vanvittig tempo og er veldig urolig i kroppen. Får panikk for ikke få nok søvn i løpet av natta.
- Mareritt:
 - utarter seg oftest med scenarier hvor jeg er i livsfarlige situasjoner med tilknytning til situasjoner i Libanon, men kan også være innblandet med scener fra hjemlige trakter. Det trenger ikke være reelle situasjoner. Jeg dør eller jeg dreper.
- Passivitet:
 - klarer ikke å ta initiativ i forhold til å delta i beslutninger i samspill med samboer, og blir veldig negativ til forslag om å gjøre noe sammen. Jeg vil være i fred og orker ikke svare på spørsmål fra de rundt meg. Ukonsentrert og gjentar meg selv.

- Innkapsling:
 - lukker meg for ikke å vekke oppmerksomhet, for alle de rundt meg krever oppmerksomhet som jeg ikke klarer å innfri. Redd for å vise min destruktive side og at jeg ikke er god nok. Ønsker samtidig å vise på en passiv måte at jeg har det vondt. Vil på en måte "kose" meg i min egen verden hvor det tilsynelatende er trygt.
 - dårlig samspill i forhold til omgivelsene.
 - samboer trekker seg unna og jeg etterlater mye av ansvaret i forhold til barna til henne.
 - lite villig til å være med på opplevelser sammen med familien.
 - kommuniserer dårlig med de andre familiemedlemmene, og evner ikke å se deres behov.
- Irritasjon:
 - tåler ikke de rundt meg, syntes de ikke tar hensyn til meg. Alt blir støyende og krevende.
 - i min egen frykt "knurrer" jeg for å holde avstand fra de som vil noe med meg, om det er noen gode eller dårlige tilbakemeldinger spiller ingen rolle.
 - min egen atferd blir uforståelig for meg, så derfor er angrep beste forsvar.
 - Skammen blir utholdelig.
- Irrasjonell oppfattelsesevne:
 - oppfatter alle forsøk på å skape en god relasjon fra min side blir avvist, fordi det er nettopp det jeg er ute etter ubevisst.
 - tolker kroppsspråk og utsagn i en destruktiv forvrengning, og er ikke villig til å sjekke ut om det virkelig forholder seg slik jeg tror og tolker.
- Angst:
 - angsten griper rundt meg når jeg skjønner at jeg er på vei inn i en depresjon, fordi jeg føler at det er en ustoppelig prosess, og at det eskalerer uten egen kontroll. Redd for at de rundt meg skal synes at jeg er en drittsekk, som fører meg ennå lenger inn i en vond sirkel av angstfølelse.
 - føler at jeg mister evnen til tenke positivt, som stresser opp situasjonen for meg ennå mer, fordi jeg skal prøve å kompensere for dårlig adferd.
 - puster dårlig og for kvelningsfølelse.

- Utrygghet:
 - følelsen av at de rundt meg ikke ønsker å være sammen med meg skaper en stor utrygghet, og som fører til at jeg blir veldig intens og mistenksom på alt av kommunikasjon rundt meg. Lytter til samtaler, har også forekommet at jeg har sjekket mobilen til min samboer med navn og meldinger.
 - i diskusjoner blir jeg veldig manipulerende for å finne de "svarene" jeg er ute etter, som f.eks at jeg provoserer bevisst for å få en motreaksjon som igjen gir meg en måte å uttrykke min offerrolle. Som da igjen skal utløse en empati som en bekreftelse på kjærligheten til meg.
- Sårbar:
 - tåler lite konfrontasjoner, tårene kommer lett.
 - søker isolasjon, må gjemme meg vekk for å slikke "sårene", og vil ikke vise min sårbarhet.
 - tør ikke å uttrykke min ambivalens mellom det å være "svak" og "sterk", hvor "svak" er å vise min smerte, og "sterk" er å stå på egne ben og skal ordne opp selv i min egen situasjon.
 - erfaring viser jo at det å vise smerte er jo nettopp å vise styrke, men klarer ikke å få frem den refleksjonen i innfasingen til depresjonen.
- Flukt fra egen smerte:
 - merker jeg får en trang til spise unormalt mye mat, tvangsspising, for å trøste meg selv i min elendighet. Dette skjer oftest når jeg er alene og ingen kan kontrollere hva jeg gjør, altså i det skjulte. Da får jeg tankene over på noe annet istedenfor å ta tak i hva som er i ferd med å skje, for det blir altfor mye å sortere for meg.
 - handler impulsivt i form av både økonomisk karakter og forskjellige reaksjoner for å holde smerte ute av min bevissthet, f.eks handler på nett og i butikken uten å sjekke med mine nærmeste om behovet for det.
 - snur ryggen til når mine nærmeste påpeker en uholdbar stemning, og flykter gjennom forsvar og velger å ikke ta inn over meg hvordan andre opplever meg.

Jeg er klar over at det kan fortsatt være noen blinde faktorer som også kan påvirke innfasingen, men det føler jeg ikke vil øke utryggheten for meg eller de rundt meg. Snarere tvert imot, vil det vise at jeg er i en god prosess fordi når jeg blir gjort oppmerksom på det, så vil det tydeliggjøre prosessen ytterligere.

3. Hvordan dempe utryggheten for meg og de rundt meg?

Gjennom refleksjon og terapi håper jeg at innfasingen vil bli mer tydelig for meg, og derfor kan jeg se hva som er i ferd med å skje på et tidlig tidspunkt. Dette vil da trygge meg selv, i form av at jeg føler tidlig mestring, kan tydeliggjøre at dette dreier seg om min prosess, og at jeg tar ansvaret for dette. Gjennom den styrken jeg får ved mestring vil jeg tørre å vise min sårbarhet, og da være åpen for å ta imot de relasjonene som er gode for meg i min prosess. Jeg vil og skape forutsigbarhet for de rundt meg og samtidig ufarliggjøre de faktorene som inntreer underveis, fordi jeg viser at jeg er i bevegelse og gjør noe aktivt for meg og for de rundt meg.

Som jeg nevnte i avslutningen av forrige kapittel har jeg ingen frykt lenger for hva som måtte dukke opp av ukjente faktorer, fordi jeg anser det som overkommelig og lettere å akseptere. Jeg vet at disse refleksjonene er med på å kvalitetssikre min bedringsprosess. Den øker min egen forståelse av hvordan min adferd arter seg.

Dette vil også gjøre slik at de rundt meg kan legge vekk ansvaret de har måttet ta, fordi de ikke har nådd frem med sine ytringer, uten å føle redsel for hvordan jeg tar imot. Jeg viser og at jeg ønsker å skape bedre relasjoner til de rundt meg fordi jeg ønsker å ta tak i meg selv. Dette vil trygge vår felles fremtid, og at jeg ønsker å forhindre en overføring av mine problemer til mine barn.

4. Hvordan bruke disse refleksjonene som en Mber?

En av de viktigste oppgavene en Mber har, i en samtale med en bruker, er etter mitt synspunkt å skille på hva som er mine opplevelser og hva som er brukerens. Det er viktig å unngå en overføring av egen prosess til brukerens prosess. Fordi ut fra egen erfaring, så er det å eie sin egen bedringsprosess viktig for å kunne forstå de mekanismene som førte til en bedring. Dette vil forankre egen mestring og følelsen av stå på egne ben.

Mine refleksjoner vil gjøre meg mer bevisst på at ansvaret for bedringsprosessen ligger hos

brukeren selv. Jeg kan veilede slik at bruker kan få innblikk i hvilke faktorer som kan virke inn på innfasingen til en depresjon. I veiledningen kan jeg stille åpne spørsmål som får bruker til å kjenne etter og reflektere over egne svar. Jeg vil også hjelpe brukeren til å oppsummere og synliggjøre hva som er de viktigste faktorene i innfasingen. Hvis jeg velger å fortelle om min egen prosess så er det viktig å vite at jeg har en innsikt, men at jeg samtidig ser hvor den andre er i sin prosess.

Møte brukeren på en måte som ikke oppfattes som belærende, men spørrende og undrende. Jeg vil i større grad kunne lytte til brukerens fortvilelse og samtidig vite at denne fortvilelsen er med på å få innsikt i brukerens prosess.

Jeg kan utifra min egen erfaring kjenne igjen hvor brukeren trenger en støttende kommentar og når han/hun selv må finne «svaret». Gi gode tilbakemeldinger på det positive arbeidet brukeren gjør for seg selv og de rundt seg.

Erfaringen med å tørre å vise sårbarhet og at det er greit å være ambivalent tror jeg kan gjøre brukeren trygg på våres relasjon. Dette vil kanskje gjøre at brukeren tørr å dele sin historie med meg, som kanskje kan gi en retning for bedringsprosessen.

Gjennom å vise min styrke og min innsikt vil det gi et håp til brukeren at selv om man møter smerte så vil det også komme en glede over mestring.

Min innsikt og mine refleksjoner har gitt meg ro, som jeg tror gjør at jeg kan møte de følelser som kan oppstå i en relasjon som er preget av smerte og aggresjon. Da er det godt å vite at de følelsene har jeg også erfart, og vite at dette kanskje ikke dreier seg om brukerens opplevelse av meg, men kanskje det handler om et destruktivt mønster hos brukeren. Det vil føre til at jeg kan stå i situasjonen og gi brukeren et valg om å kanskje legge vekk en strategi som ikke har noen hensikt.

Jeg vil også kunne se at en avvisning fra en bruker ikke betyr en avbrutt samtale, men at det går an å bygge videre på det vi kan få til sammen i en senere anledning. Dette henger litt sammen med det å vite hva som er brukerens utgangspunkt og forventning, samt min forventning. Gi brukeren en trygghet på at det er lov å stoppe opp for å la refleksjonene synke litt inn.

Da viser jeg at det å eie sin egen prosess er viktig i bedringsprosessen.

Etterord

Underveis i skrivingen av denne oppgaven har jeg tilegnet meg stor innsikt, som har vært sårt og frustrerende. Det har gitt meg en forståelse av hvordan de rundt meg har måttet tåle min adferd.

Det har også lært meg å se hvordan en kreativ måte å tilnærme seg en problemstilling, gjennom skriving, gir en mestringsfølelse som er utrolig avgjørende for bedringsprosessen. Dette har vært en prosess hvor jeg har vokst som mann, kjæreste, far, sønn og kanskje en god Mber.

Jeg ser også at man kan aldri si at nå har jeg lagt alle problemene bak meg, men snarere foran meg.

For nå ser jeg med positive øyne på den videre prosessen jeg skal fortsette med. For den stopper aldri uansett hvor mye kompetanse man tilegner seg.

De verktøyene som samles i kassa øker forståelsen, men også hvor tilknapet sinnet vårt egentlig er hvis man ikke tør å se hvordan virkeligheten egentlig fortoner seg. Verktøyene gjør oss i stand til få ett annet perspektiv slik at vi faktisk kan møte andre med åpent sinn. Det er kun våre egne begrensninger som stopper bedringsprosessen.

Jeg vil avslutte med å takke de ansvarlige fra Mølla Kompetansesenter som har vært med på å få til denne MB-utdanningen, og som ga meg muligheten til finne flere nøkler til å åpne opp ukjente rom i min bedringsprosess.

Gode og nyttige samlinger, og gruppedager som ga ettertanke. Den tryggheten som tidlig ble etablert har vært med på at jeg har turt å skrive denne oppgaven. Mange flotte MBere vil kunne gjøre en forskjell for andre brukere i fremtiden.

