

Prosjektoppgave

MB utdanning 2009

Innledning

Endelig tør jeg ta plass

Jeg har slitt med angst for det aller meste og hatt så lav selvtillit at jeg har syntes synd på de som måtte tilbringe tid sammen med meg. I dag er jeg fylkesleder i Mental Helse, taler til store forsamlinger. **Jeg** har gått en lang vei og er stolt av hvert skritt jeg har tatt underveis. Jeg har vært så hardt rammet av angst og mindreverdighetskomplekser at jeg i mer enn 40 år levde det jeg kaller et usynlig liv. Fortsatt kan jeg kjenne angsten banke på, men jeg lar den ikke lenger ta kontrollen. Det er jeg som sitter i førersetet nå, som styrer livet mitt. Hvorfor tok det så lang tid? Hva var det som hjalp? hvorfor fikk jeg ikke hjelp før? Denne historien beskriver den veien jeg har gått og hva det var som hjalp.

Litt om min bakgrunn.

Jeg giftet meg da jeg var 21 år gammel, og fikk to kjekke gutter. Vi har de fleste år bodd i et rekkehus. Jeg begynte å jobbe i en barnepark her jeg bor. Jeg trivdes veldig godt med det, og jobbet der i 10 år. Jeg var med i syklubb. Da jeg var 38 år ble jeg arbeidsufør etter en sykdom. Mangel på behandling gjorde at jeg ble svaksynt. Jeg mistet ca. 70 % av gangsynet. Jeg brukte ca. 2 år på å venne meg til det å ikke se like mye som før. Det tar jo litt tid å venne seg til å være trangsynt!!

Jeg fikk dødsangst. Jeg grublet mye, ble isolert. Jeg var vant til å kjøre bil og komme meg rundt, det kunne jeg ikke lenger. Det var vanskelig å ta buss. Jeg slet veldig de 2 første årene med å komme av bussen. Jeg fikk angst. Det begynte med dødsangst. Etter hvert ble det angst for store høyder, ulykker, osv. osv.

Jeg meldte meg inn i Mental Helse og ble etter hvert med i styret. Og har vært aktiv i flere år nå.

Angst

Mitt første angstanfall fikk en dag jeg var alene hjemme. Jeg følte at jeg gradvis mistet all følelse i kroppen. Jeg ble livredd og ringte legevakten. Legen jeg snakket med tok meg ikke på alvor. Han sa litt grinete ” dette er angst, du får ta kontakt med fastlegen din i morgen, men det går nok over”.

Hva gjorde det med meg? Jo jeg ble enda reddere, jeg trodde jeg skulle dø. Jeg fikk nesten panikk ved tanken på at jeg ikke kunne gjøre noe. Det er legevakt som skal ta seg av akutte ting. Når de avviser, hva gjør jeg da? Jeg hadde store problemer med å sovne om kvelden. Jeg turde ikke. Var redd for at jeg skulle dø.

Neste gang jeg ringte legevakten, møtte jeg heldigvis en lege som tok meg på alvor. Ut fra det jeg fortalte, mente han at det kunne være angst jeg hadde. Jeg vil du skal komme hit slik at vi er helt sikre på at det ikke er hjerte.

Hva gjorde det med meg? Jeg ble beroliget, selv om jeg ikke trodde dette kunne være angst. Men jeg var mye tryggere på at jeg ikke skulle dø. Jeg husker godt at jeg følte veldig takknemlighet ovenfor denne legen. Jeg sovnet greit om kvelden og sov hele natten.

Etter møtet med fastlegen og diverse undersøkelser som ble foretatt for å være helt sikker, måtte jeg bare finne meg i at det var angst. Jeg slet med denne angsten i flere år. Og jeg tok godt vare på den når anfallene kom! Hvis noen prøvde å distrahere meg eller roe meg under et ”anfall” ble jeg irritert og stengte dem ute. Jeg visste jo ikke bedre.

Hvorfor fikk jeg ikke hjelp før?

Jeg ble veldig ofte sett på som en ressursperson som var flink til å klare meg selv. Jeg tok vare på hus, mann og barn. Det var aldri noen som spurte hvordan jeg hadde det. Var ”flink” til å snakke for meg, som de sier. Jeg fortalte ikke så mye om hvordan jeg hadde det. Jeg fikk hjelp litt tilfeldig ved at jeg var hos legen for noe helt annet. Han ble bekymret og mente jeg virket ulykkelig. Han fortalte senere at han var redd jeg skulle finne på å ta mitt eget liv. Jeg var veldig deprimert. Det å være sammen med andre var en påkjenning. Jeg synes synd på de som måtte tilbringe tid sammen med meg. Jeg var så langt nede at jeg så ingen utvei. Det var bare svart.

Jeg forstod ikke selv at jeg trengte hjelp. Jeg trodde vel dette var noe som bare gjaldt meg. Andre hadde det ikke slik.

Møter med støtteapparatet

Dette var før de Kommunale dagsentrene kom. Jeg vil sammenligne tilbudet jeg fikk med det samme som dagsentrene representerer i dag. Jeg gikk der 2 ganger i uken til og begynne med. etter hvert ble det 1 gang i uken. Var med i samtalegruppe og hobbyaktiviteter. Til å begynne med var det veldig fint å gå der. En befrielse å kunne få lov til å snakke åpent om hvordan jeg hadde det uten å føle at jeg klaget, eller at jeg var annerledes. Etter en stund, jeg husker ikke helt, men kanskje 1 år begynte jeg å kjenne på det at jeg kom liksom ikke videre. Angsten var like sterk, anfallene like hyppige og jeg begynte å kjede meg der.

Vi holdt på med håndarbeid og maling. Hjemme både heklet, stikken og sydde jeg, så det var ikke noe jeg hadde behov for å drive med. Det var helt andre ting jeg trengte, men det visste ikke jeg da.

Jeg var også som nevnt med i en samtalegruppe. De første gangene synes jeg det var veldig fint, men det tok ikke lange tiden før dette ble bare tull for meg. Jeg ble irritert på de trivielle problemstillingene som etter hvert kom opp. Det var spesielt en person jeg følte forstyrret gruppen. Jeg forstår jo i dag at dette ikke var det rette for meg. At jeg ikke fikk hjelpen der jeg trengte den. Det var selvsagt ikke noe galt med problemene til den personen jeg irriterte meg over. Det var faktisk hennes virkelighet.

Hva hjalp.

Jeg gikk på Høgløkka, som stedet het, i 4 år. På den tiden møtte jeg en del personale. Jeg fikk etter hvert enesamtaler. Dette var mer riktig for meg. Dessverre hadde jeg disse samtaler med flere personer. Det er jo alltid slik på en arbeidsplass. Folk slutter og nye kommer inn. Jeg hadde en dame som jeg vil kalle "Nikkedukke" Hun var så utrolig "hyggelig", så veldig blid og kom med mange gode utsagn om meg. "Du er jo så fink, se på det du lager. Du er virkelig flink med hendene Wenche" TULL OG TØYS. Jo da jeg fikk det til, men jeg har da vel litt dømmekraft. Hun var også den som stod bak deg og strøk deg vennskapelig på ryggen og sa "å så fint du maler". Fillern heller. Jeg er da ingen unge. Jeg hadde absolutt ingen tillit til Nikkedukke. Jeg kunne sitte og prate med henne ut timen min og hadde bare frustrasjoner med meg ut. Jeg hadde flere veiledere som var helt ok å snakke med. Jeg fikk helt sikkert med meg noe jeg har brukt senere. Jeg kan bare ikke sette fingeren på hva.

Så møtte jeg Liv. Hun holdt på med videreutdanning og hadde praksisplass på Høgløkka i 3 måneder. Jeg fikk tillit til Liv etter første møte. For første gang følte jeg at noen snakket med meg. Jeg følte meg likeverdig med henne som menneske. Jeg så frem til neste gang jeg skulle til samtale med Liv. Jeg gikk aldri hjem med slike frustrasjoner som jeg hadde opplevd før. Jeg hadde noe jeg kunne jobbe med. hun fikk meg til å tenke.

Hva var det med Liv? Jeg opplevde at hun snakket med meg, hun lyttet og stilte spørsmål. Gav av seg selv. Jeg følte meg ikke plassert i en klasse under henne, men som likeverdig med de forskjeller som det tross alt er hos oss mennesker.

I ettertid har jeg tenkt at Liv så noe i meg, som jeg ikke så selv. Hun var oppriktig interessert.

Jeg møtte Liv igjen ca. 3 år senere i en annen sammenheng – fordi jeg hadde et tillitsverv i Mental Helse. I et møte i kommunen angående Verdensdagen for Psykisk Helse møtte jeg som vara fordi representanten fra Mental Helse ikke kunne komme.

Etter å ha hilst på Liv, spurte hun meg om jeg kunne tenke meg å skrive referat fra møtet. Forskrekket sier jeg ”Nei, det klarer ikke jeg.....!” ”Jo, det klarer du”, sier Liv og viser meg et referat hun selv hadde skrevet fra forrige møte. ”Se på dette, synes du det er så fint og flott, da?” sier hun. ”Jeg skriver bare ned det jeg hører, og det er bra nok”.

Jeg kviet meg for dette og sa igjen at dette kunne jeg ikke klare. Dessuten hadde jeg den innvendingen at jeg kun var vara, og at det derfor ikke var noe lurt at jeg skrev referat... ”Dere kan da gjerne møte to personer fra Mental Helse” sa Liv, og så foreslo hun at vi kunne hjelpes ad og gjøre det sammen. Da syntes jeg ikke at jeg kunne avslå, og gikk med på å skrive referatet.

Vi gjorde en avtale og jeg møtte på kontoret til Liv, og vi jobbet med referatet. Liv hadde laget en enkel mal som jeg kunne følge, og jeg tok med alt hjem for å jobbe videre med referatet. Jeg ble inspirert av malen jeg hadde fått og kom på nye ideer som kunne gjøre malen og referatet enda bedre. Blant annet en egen spalte for hvem som skulle ta ansvar for de forskjellige postene og oppgavene.

Referatet ble sendt ut, og på neste møte i kommunen var godkjenning av referat første post på programmet. Da var det en person som sa at hun gjerne ville gi uttrykk for at dette referatet var veldig klart, ryddig og lett å lese. Hun var kjempefornøyd med den nye malen.

Dette var en god opplevelse for meg, og en påminnelse om at jeg kan – hvis jeg vil. Og etter dette var det helt greit for meg å skrive referat alene! I ettertid tenker jeg at Liv hele tiden har sett mitt ”potensiale” og at hun utfordrer meg for at jeg skal se det selv. Og slike erfaringer hjelper. Jeg føler meg aldri ”liten” sammen med Liv..

Hva gjør jeg annerledes nå?

Før ble jeg ofte lei meg og tok alt veldig personlig. Jeg følte meg dum og mindreverdig. Det var en katastrofe om jeg hadde tatt feil, at jeg misforstod eller ikke forstod i det hele tatt. Jeg hadde ingen verdi i meg selv. Jeg var bare et vedheng.

Nylig var jeg på en tur med foreningen Mental Helse til utlandet. Dette var et kurs og ikke en "kosetur" Når vi er utenfor Norge, blir det alltid arrangert en utflukt. Vi skulle på en guidet tur. Jeg spurte på forhånd om vi skulle gå noe på turen. Nei, det skulle vi ikke. Dermed ble jeg med. Etter turen skulle vi ut på byen å spise middag.

Da vi hadde kjørt ca. 10. minutter stoppet bussen. Jeg gikk ut sammen med de andre. Med en gang jeg kom ut fikk jeg vite at, her skulle vi gå videre, ca. 30 minutter. Det var ikke mulig for meg å gå så lenge. Jeg ble med bussen til ventestedet. Jeg tenkte det var jo ikke så lenge. Det tok 2 timer og 15 minutter før de kom. Jeg hadde sittet i bussen i over 2 timer uten at noen hadde gidde å ta kontakt en gang. Jeg var sint og lei meg. De ansvarlige for turen kom ikke en gang bort til meg i bussen med en forklaring.

Bussen reiste videre. Etter bare noen minutter stoppet den igjen. Noen hadde lyst til å se en vakker park. Jeg gikk ut for å vente på at de skulle komme tilbake. Gikk noen meter vekk fra bussen. Etter noen minutter kom det en for å gi beskjed om at det var forandring i planene, de skulle nå gå gjennom parken og bussen skulle hente dem der. Jeg hadde gått fra vesken min i bussen og bussen var reist. Det var bestilt en taxi til meg. Jeg hadde stått noen meter fra bussen og merket ikke at den kjørte av gårde. Jeg syntes dette var ydmykende, jeg følte meg dårlig behandlet. Jeg ville helst tilbake til Hotellet, noe jeg sa fra om. Dagen var ødelagt allikevel.

Vi pratet litt om hva som skulle skje, jeg ble enig om å bli med taxi dit hvor vi senere skulle spise middag. En fra reisefølge ble med meg.

På turen til restauranten, kjente jeg at jeg var lei meg og følte at jeg var en klamp om foten på de andre. Men så kom, for meg en overraskende forandring. Plutselig gikk det opp for meg at det faktisk var noen som var årsak til dette. Det hadde ingen ting med meg å gjøre. De visste da jeg ble bedt om å være med, mine begrensninger. Jeg visste også at dette ble ikke gjort med overlegg. Det var ingen som ønsket at dette skulle skje. For første gang klarte jeg å

plassere problemet der det hørte hjemme. Vi spiste en god middag og hadde det veldig moro hele kvelden.

Dagen etter tok jeg dette opp med reiseansvarlig. Jeg var ikke sint eller såret. Jeg sa hva jeg mente på en grei måte. Det ble blant annet nevnt dagen før, at jeg kanskje burde skaffe meg en rullestol når jeg skulle ut på slike turer. Det er jeg helt uenig i. Dette er for dårlig planlegging mente jeg.

Hadde dette vært for bare et år siden, ville dette preget hele kvelden. Jeg ville sitte på restauranten og vært fryktelig lei meg, jeg ville føle meg utenfor, ikke bra nok. Ville ikke deltatt noe særlig i samtalen, ville rett og slett følt meg veldig flau.

Jeg tror årsaken til den store forandringen hos meg kan forklares med mange ting. Men jeg er helt sikker på at hovedårsaken er at jeg er blitt vist tillit gjennom å bli spurt om å utføre forskjellige oppgaver. Når jeg har kommet gjennom noe som for meg er en utfordring og blir spurt om å gjøre det igjen, ja, det er da jeg vokser. Det holder ikke bare å si at du kan. Jeg har hatt mange mestringsopplevelser de siste årene, men jeg ser jo det at jeg har grepet de sjansene jeg har fått. Og sånn sett tatt ansvar for eget liv og utvikling!

Medarbeider med brukererfaring.

Et år med MB utdanning har gitt meg veldig mye. Jeg har et stort engasjement når det gjelder denne utdanningen.

Det er viktig at de som gjennomfører en slik utdanning ikke blir omtalt som MBere, det er vi ikke. Vi som tar denne utdanningen har alle kjent på det å ha psykiske problemer eller en psykisk lidelse. Det er viktig at de som skal jobbe med mennesker som sliter psykisk har fått et greit forhold til sin egen situasjon.

Vi innehar en kompetanse som det er god bruk for på mange forskjellige arbeidsplasser. Vi vil over alt møte på arbeidstakere som, blir psykisk syke. Noen får en diagnose psykisk lidelse og noen møter den såkalte "veggen".

Medarbeider med brukererfaring er noe helt nytt som er kommet.

Når en sliter med psykiske problemer er det godt å møte en som har kjent det på kroppen selv.

En som vet hvordan det er.

Jeg er også opptatt av at den kvalifiseringen som MB-utdanningen innebærer skal bli godt kjent i samfunnet og hos arbeidsgivere, slik at den vil være et pluss på enhver CV. Vi som tar utdanningen har jobbet med å få en økt bevissthet på oss selv og andre, og dette mener jeg er noe vi kan nyttiggjøre oss i enhver stilling.