

# HVA HJELPER?

## MB – verktøykassen

### INNHOLDSFORTEGNELSE

1. Innledning.....	s. 1
1.1 Valg av tema.....	s. 1
1.2 Problemstilling.....	s. 1
2. Begreper relatert til oppgaven.....	s. 2
2.1 Verktøykasse.....	s. 2
2.2 Tanker om psykisk helse.....	s. 3
3. Verktøykassen.....	s. 4
3.1 Verktøykasse I.....	s. 4
3.2 Innhenting av nye momenter.....	s. 5
3.3 Verktøykasse II.....	s. 6
3.4 Hva sier litteraturen?.....	s. 8
3.5 Praksiserfaring.....	s. 10
4. Avslutning.....	s. 11
5. Kilder.....	s. 12
6. Vedlegg	
6.1 MB-Verktøykasse.....	s. 13
6.2 Brev til MB-stud.....	s. 14
6.3 Skjema.....	s. 15
6.4 Nye momenter.....	s. 16

## **1. INNLEDNING**

Psykiske lidelser er en folkesykdom. Ca. halvparten av befolkningen vil få en psykisk lidelse i løpet av livet. Enda flere vil få stressreaksjoner og psykisk besvær som ikke kvalifiserer til noen psykiatrisk diagnose. Psykiske lidelser og muskel-/skjelettlidelser topper sykefraværstatistikken og nye uføretrygdede.

Det er derfor et stort behov for enkle strategier som folk selv kan benytte for å mestre sine psykiske problemer.

### **1.1 Valg av tema**

”Hva hjelper?” var utgangspunktet for oss MB-studenter i arbeidet med å lage gruppens egen verktøykasse. Vi skulle tenke på hvilke erfarte strategier som var virksomme for bedring og for å hindre tilbakefall. Kriteriene for å komme med i prosjektet var at vi skulle ha/ha hatt en psykisk lidelse og at vi skulle ha et avklart forhold til egen sykdom. Jeg tenker at vi allerede ved å søke oss inn i prosjektet var kommet et godt stykke vei i vår bedringsprosess. Ved deltakelse i prosjektet må vi altså kunne regne med at alle har opplevd bedring og derfor har kunnskap om hva som hjelper.

I psykiatrien ser det også ut til at fokuset er utvidet fra medisin og psykoterapi til å trekke inn brukernes egne opplevelser (erfaringsbasert kunnskap) om hva som hjelper i den enkeltes bedringsprosess.

Verktøykassen ble en liste med 46 momenter (vedl.1).

Personlig opplevde jeg arbeidet med verktøykassen som positivt. I MB-gruppen var det en selvfølgelighet å snakke om nok søvn, tid alene osv. – det føltes befriende – i motsetning til ord som dynamisk, effektiv, stor kapasitet osv., ord som avspeiler idealer i vår tid.

Da vi jobbet med verktøykassen første gang hadde jeg, som sagt, en positiv opplevelse av å være blant ”likemenn”. Samtidig opplevde jeg at momentene var så enkle, nesten banale, men forskningen sier imidlertid at dette er helt sentrale tiltak som ikke må undervurderes!

Verktøykassen ble et naturlig tema for min oppgave.

### **1.2 Problemstilling**

Jeg betrakter momentene i verktøykassen som selvhjelp og med utgangspunkt i at vi har gjort en stor jobb selv for å bli friskere, har jeg valgt følgende problemstilling;

### Hvilke selvhjelpsmomenter bidrar til bedring og til å hindre tilbakefall?

Med selvhjelp mener jeg her det å bruke egne erfaringer og egne krefter i hverdagen.

Begrepet selvhjelp innebærer ellers prinsippet om gjensidig hjelp som igjen bygger på egenbasert erfaring og kunnskap.

MB-studentenes ”levde erfaringer” spenner fra lettere angst og depresjon til psykoseproblematikk med langvarig institusjonsopphold. Verktøykassen er altså laget ut i fra solid erfaringsbasert kunnskap om hva som hjelper – og hva vi bør unngå.

Med utgangspunkt i problemstillingen har jeg valgt å ta utgangspunkt i eksisterende verktøykasse og gjøre den mer komplett ved å innhente nye momenter fra MB-studentene og å se på anbefalte tiltak i aktuell litteratur.

Min egen erfaring mht psykiske lidelser er depresjon/ utbrenthet. Depresjon er også relatert til de fleste psykiske lidelser. Jeg har derfor valgt litteratur i forhold til disse lidelsene fordi det er på dette området min interesse og motivasjon ligger.

Pensumlitteratur om bedring fra alvorlig psykisk sykdom har jeg i denne sammenhengen sett bort fra.

Parallelt med ”hva hjelper” jobbet vi med hva vi ”ikke (skulle) gjøre” noe som selvfølgelig også er helt vesentlig – det henger oftest sammen. Jeg har likevel valgt å ikke ta disse momentene med, men forholdt meg til det aktive/ konstruktive utgangspunktet for bedring for å ha ett fokus under arbeidet med oppgaven.

## **2. BEGREPER RELATERT TIL OPPGAVEN**

### **2.1 Verktøykasse**

En verktøykasse henspiller på håndverksfag; en hensiktsmessig måte å ha med seg de nødvendige redskapene for å få gjort en jobb.

Jeg reflekterte ikke over ordet da vi jobbet med ”hva hjelper”, men ved søk på nettet fikk jeg bortimot 12.000 treff og de henspeilte i svært liten grad på håndverksfaget. Det finnes derimot verktøykasser for det meste; ledelse, likestilling, aksjonering osv. Begrepet verktøykasse er tydeligvis blitt et moteord innenfor svært ulike sektorer i samfunnet. Kanskje ikke så rart; det uttrykker handlekraft og at det finnes redskap for å nå sine mål.

Jeg betrakter MB-verktøykassen som en **strategi** for å bedring og for å hindre tilbakefall. Jeg har kalt ”redskapene” våre for momenter; et nøytralt begrep som kan innebære aktivitet, tiltak osv.

## 2.2 Tanker om psykisk helse

Den israelske sosiologen Aaron Antonovski beskrev helse som en kontinuerlig akse mellom absolutt sykdom (dis-ease) og fullstendig sunnhet (ease). Dette er ikke en statisk situasjon; gode opplevelser som øker vår trivsel, gir indre glede og styrker vår helse. Og tilsvarende med negative faktorer som kan svekke vår helse på kort eller lang sikt.

For meg er dette en konstruktiv måte å tenke psykisk helse på (se fig.) Antonovski lanserte også begrepet salutogenese som betyr aktiviteter som styrker eller fremmer vår helse.

Momentene i verktøykassen er Mb'ernes salutogenese; gjennom våre positive (helsefremmende) aktiviteter har vi opplevd bedring.

Jeg tror imidlertid at momentene angår alle mennesker, men behovene avhenger hvor en befinner seg på aksene mellom syk og frisk. Personer som har hatt en psykisk lidelse har ofte en større sårbarhet enn personer som ikke har hatt det; tålegrensen i situasjoner som påvirker den psykiske helsen er ulik og hverdagen krever en større bevissthet mht. handlingsmønster av personer som har hatt en psykisk lidelse.

Tilbakeskritt må en regne med, men ved å erkjenne og godta at en befinner seg der en til enhver tid er, kan en lettere finne de riktige "redskapene" i positiv retning. Hvis vi er bevisste på dette, tror jeg det gir en økt følelse av kontroll og at det gjør oss sterkere.

Derfor har jeg latt verktøykassen følge hele helseaksen; den innebærer bedring og forebygging.

I oppgaven bruker jeg psykisk lidelse/sykdom/problemer om hverandre. Jeg har ikke et avklart forhold til ulikhetene i begrepene og litteraturen har heller ikke gjort det klarere for meg.

### 3. VERKTØYKASSEN

MB-studentene er som sagt en sammensatt gruppe både mht personligheter og ”levde erfaringer” med psykisk sykdom og har altså en stor kompetanse på ”hva som hjelper” mht. selvhjelpsmomenter.

#### 3.1 Verktøykasse I

Vi jobbet i nettverksgruppene med å komme med momenter. Verktøykassen besto til slutt av 46 momenter. Da jeg begynte med oppgaven, fikk jeg behov for å systematisere dem. Jeg tenkte at det også vil være lettere for andre å forholde seg til listen når det er noen hovedknagger. Jeg grupperte først momentene etter hvilke jeg følte hørte sammen og fant også ut at noen dekket det samme. Slik havnet jeg med 5 grupper og totalt 35 momenter. Før jeg hadde gruppert momentene hadde jeg noen ideer til overskrifter (fysisk, sosialt, mentalt), men da jeg hadde gruppene foran meg, ga overskriftene seg selv. De er både generelle, ”Ta vare på seg selv”, og individuelle ”Gode opplevelser”. Jeg hadde en ide om at overskriftene burde være generelle, men har latt den tanken ligge i det videre arbeidet.

Noen av momentene kan plasseres i flere grupper; ”Gode samtalepartnere” f.eks. er plassert under overskriften ”Forhold til andre”, men hører også til under overskriften ”Gode opplevelser”. Jeg valgte å plassere momentene der jeg umiddelbart følte de hadde en naturlig plass og å ikke gjenta et moment.

I verktøykassen er det ikke tatt med medisiner og profesjonell terapi.

#### EGENPLEIE/ TA VARE PÅ SEG SELV

Nok søvn  
Tid alene  
Fysisk aktivitet  
Velvære  
Riktig mat  
Tillate følelser  
Rose seg selv

#### GODE OPPLEVELSER

Bøker  
Film  
Natur  
Kultur  
God mat  
Musikk  
Humor  
Sex

Dyr  
Åndelig/ intellektuelt påfyll  
Kreativitet/hobby

#### STRUKTUR/ RAMMER

En ting om gangen  
Kjenne sin begrensning  
Forutsigbarhet  
Trygge rammer (økonomi, bolig)  
Søke mening i hverdagen  
Planlegging; mål og delmål

#### TERAPI/ TEKNIKKER

Få støtte, omsorg og aksept  
Kunnskap om sykdommen  
Avspenning, meditasjon  
Positiv visualisering  
Lytte til indre stemme  
Lytte til kroppen  
Tålmodighet

#### FORHOLD TIL ANDRE

Gode samtalepartnere  
Bevisst på egne grenser  
Åpenhet  
Stille krav  
Ta vare på venner

### **3.2 Innhenting av nye momenter**

Mitt utgangspunkt for oppgaven var å få flere momenter til verktøykassen. Med tanke på at dette året har gjort oss mer bevisste på hva som er viktig, har jeg hatt en forventning om en lengre liste.

Jeg valgte å henvende meg til MB-studentene skriftlig. Jeg sendte bare ut overskriftene og tenkte at de ikke skulle bli påvirket av å lese de tidligere momentene, men heller lage en personlige verktøykasse. Jeg ba dem komme med 3 momenter til hver overskrift både i håp om å få frem det mest vesentlige, men også for å begrense mitt etterarbeid i å samle momentene. Punktet ”Annet” ble tatt med for å sikre at ikke overskriftene skulle virke begrensende.

Å krysse av for om utfyllingen hadde vært vanskelig eller ikke, tenkte jeg ville si litt om hvor bevisst den enkelte er på hva som er viktig.

Med skriftlig tilbakemelding (jeg la ved ferdig påskrevet konvolutt med frimerke for å legge det tilrette) regnet jeg med å få flere i tale enn muntlig tilbakemelding i klasserommet. Og ved å få tilbakemelding pr post uten navn, blir anonymitet (nesten) ivarettatt hvis noen følte på det.

### 3.3 Verktøykasse II

Jeg fikk 12 skjema (inkl meg selv) av 16, tilbake. Momentene var skrevet i mer utfyllende form enn stikkord, men jeg har skrevet de om i tilnærmet stikkordsform som den første verktøykassen. Det kom inn 61 momenter (vedl. 4). Dette er betydelig mer enn utgangspunktet selv om jeg bare ba om 3 momenter til hver overskrift.

Bare en har krysset av JA på at det var vanskelig å fylle ut skjemaet, to svarte TJA. De som ikke har returnert skjemaet synes kanskje det ble for vanskelig. Likevel tolker jeg antall momenter og alle som syntes utfyllingen gikk greitt, til at MB-utdannelsen har gitt oss en større bevissthet mht. "hva som hjelper". Det var ingen kommentarer til overskriftene. Jeg har nå tilført de helt nye momentene til eksisterende verktøykasse og har kalt den for verktøykasse II. Den har 75 momenter.

#### EGENPLEIE/ TA VARE PÅ SEG SELV

Nok søvn  
Tid alene  
Akseptere seg selv  
Fysisk aktivitet  
Velvære  
Riktig mat  
Tillate følelser  
Rose seg selv  
Stole på seg selv  
Nøkternhet  
Følge "livsdrømmen"  
Tålmodighet

#### GODE OPPLEVELSER

Bøker  
Film  
Natur  
Kultur  
God mat  
Musikk  
Humor  
Gi/ få nærhet  
Sex  
Dyr  
Åndelig/ intellektuelt påfyll  
Kreativitet/hobby  
Se på TV  
Gjøre ingenting  
Reising  
Skrijving

Medmenneskelighet

Kunst

Adrenalinkick aktiviteter

Se barna

Være/gjøre noe for andre

Gode samvær

Venner

Familie

Få støtte, omsorg og aksept

STRUKTUR/ RAMMER

Fast/ fornuftig døgnrytme

Faste rutiner (timeplan?)

En ting om gangen

Kjenne sin begrensning

Forutsigbarhet

Trygge rammer (økonomi, bolig)

Søke mening i hverdagen

Planlegging; mål og delmål

Meningsfylt arbeid

Ryddig økonomi

Orden i hjemmet

Registrere varselsignaler

Kjernefamilien

KUNNSKAP/ TEKNIKKER

Bryte negative tankemønstre

Kunnskap om sykdommen

Avspenning, meditasjon

Positiv visualisering

Lytte til indre stemme

Lytte til kroppen

Tålmodighet

Tenke positivt

Selvinnsikt

Følge med i nyhetsbildet

Holde gammel kunnskap (fag) ved like

Trene på kommunikasjon

Selvhypnose/ visualisering

FORHOLD TIL ANDRE

Gode samtalepartnere

Bevisst på egne grenser

Åpenhet

Sette grenser

Være tydelig

Bli tatt vare på/ trygt nettverk

Samvær som gir energi

Klare å si "Nei"

Snakke med likesinnede

Gjensidig respekt

ANNET

Ta litt sjanser/ prøve og feil

### 3.3 Hva sier litteraturen?

Som sagt har jeg valgt litteratur som er relevant i forhold til min lidelse. Jeg har tatt med utdrag fra tre av bøkene. Utdragene er valgt spesielt mht. anbefalt konstruktive tiltak for bedring.

LYKKETYVENE, Hvordan overkomme depresjon; Torkil Berge og Arne Repål

*”Et av de sterkeste og vanligste funnene i forskning rundt depresjon er at passivitet øker depresjon og at aktivitet svekker depresjon”.*

I boken vises det til generelle aktiviteter som virker særlig lindrende;

- positivt samspill med andre
- aktiviteter som gir en følelse av at en duger til noe
- aktiviteter som er givende i seg selv

Med utgangspunkt i at folk er svært forskjellige; det noen liker å gjøre, synes andre bare er kjedelig, ramses det opp en rekke aktiviteter som kan gi tilfredsstillelse. Det foreslås bl.a. også å føre en planbok eller dagsplan med klokkeslett og aktivitet.

”DU SER SLITEN UT”, Hvordan vi takler utbrenthet; Torbjørn Børte og Gerd Bloch Thorsen

I boken gis det råd til den enkelte;

- ta vare på deg selv (egenomsorg)
- sett grenser
- ha realistiske mål
- ikke personliggjør nederlag
- kjenn deg selv
- tenk positivt
- ta vare på familien
- bruk tid på venner
- sett egne grenser
- bestem farten selv
- vær fysisk aktiv

BRENN DEG IKKE UT!; Barbro Bronsberg og Nina Vestlund

I boken sies det mye om symptomer på utbrenthet (utmattelse, depresjon) og om hvorfor folk blir utbrente (den har bl.a. et helt kapittel som heter "Lær å si nei"). Så presenteres en liste over M-ord ("Mmm som i motvekt til arbeid") for å inspirere til fornuftige hverdagsvaner;

- Mine behov
- Min indre røst
- Mosjon
- Mat
- Massasje
- Meditasjon
- Moder jord (være i naturen)
- Mennesker (venner, familie)
- Mental trening (visualisering)
- Månekvelder og dagslys
- Munterhet
- Mening
- Mål
- Min tid
- Min kraft
- Make(nærhet, berøring)
- Mentor (min veileder)
- Mental avspenning
- Mine bekræftelser

Jeg synes litteraturen understøtter verktøykassen og at den ikke kommer med nye momenter om enn med annen ordlyd. Det kunne være interessant å se nærmere på de enkelte momentene, men det blir for omfattende her.

Momentene kalles i den siste boken for "hverdagsvaner". Ordet hverdagsvaner alminneliggjør verktøykassen; momentene gjelder jo også friske mennesker noe følgende sitater viser (med forbehold om at jeg ikke kjenner nevnte personers psykiske helsetilstand!);

Nå trengde de seg  
på igjen  
tunge tanker som  
vil inn  
nå må eg ut å gå igjen  
kjenna regn og kjenna  
vind

Bjørn Eidsvåg

”Man må jo ha tid for seg selv ellers holder man ikke ut”

Dronning Sonja

### **3.4 Erfaring fra egen praksis**

Min arbeidspraksis dette året har vært i prosjektgruppen. Jeg har hatt ansvar for å følge opp fire av mine medstudenter i forhold til deres arbeidspraksis. To av studentene har sluttet underveis, men jeg har hatt møter med dem i etterkant.

I tillegg til at jeg har vært på arbeidsplassene har vi møttes (etter den enkeltes ønske) på kafe, vi har gått tur, vi har gått i kantinen og jeg har fått servert vafler. I ettertid ser jeg at møtestedene er uttrykk for å søke en hyggelig ramme rundt møtet - å søke en ”god opplevelse”.

I løpet av året har jeg blitt bedre kjent med den enkelte og fått et visst inntrykk av den enkeltes hverdag.

Følgende momenter opplever jeg er/ har vært grunnleggende;

- fokus på våre barn i skolealder
- god søvn
- daglig rutiner/ regelmessighet
- fysisk aktivitet/ trening

Når dette fungerer, kommer selvfølgelig hobby, avspenningsteknikker, sosialt samvær etc.

#### 4. AVSLUTNING

Ut i fra MB-studentenes erfaringsbaserte kunnskap mener jeg at MB'ernes verktøykasse gir det meste av svaret på problemstillingen om hvilke selvhjelpsmomenter som bidrar til bedring og virker tilbakefallsforebyggende.

Den kunne inneholdt andre og flere momenter for det finnes ikke en felles oppskrift, men den kan være en inspirasjon til å lage sin personlige verktøykasse.

Tilbake til Aron Antonovski; han kalte evnen til å nyttiggjøre seg sin totale situasjon og egen kapasitet for følelse av tilhørighet (sense of coherence). Dette prinsippet og egenkraftmobilisering (empowerment) uttrykker vel nettopp verktøykassen som motivasjon og som huskeliste for å erkjenne hva som styrker vår helse og dermed føre til aktiv handling i bedringsprosessen.

Som et apropos tar jeg med et sitat av Patricia Deegan, en ildsjel i arbeidet for en bedre psykiatri. Hun har "tung" dobbelkompetanse; schizofrenidiagnose og doktorgrad i klinisk psykologi. Hun jobber bl.a. med å få fagfolk innen psykisk helsearbeid til å erkjenne og snakke om personlig medisin.

*"Men det er mange ting som kan forandre den biokjemiske balansen i kroppen: kjærlighet, sjokolade, god sex, en spasertur, et sunt miljø, å være en god mor, å male hvis du er kunstnerisk. Alle disse eksemplene er med på å styrke selvtilliten, dempe angsten og kan gi ro og tilfredshet. Personlig medisin kan ha fantastiske utfall."*

## 5. KILDER

Berge og Repål, 2003, *LYKKETYVENE*, Aschehoug

Bronsberg og Vestlund, *BRENN DEG IKKE UT!*, Cappelen

Børte og Thoresen, ”*Du ser sliten ut*”

Egne notater fra MB-utdanningen

Mental helse; *Veiviseren*

Tellnes, 2003, *Samspillet Natur-Kultur-Helse*, Unipub

Tidsskriftet Psykisk helse; *Psykiske lidelser og aktivitet*

<http://www.selvhjelp.no>