

Selvhjelp



Terapeuter bør tilrettelegge

Anne Merete Bjørnerud
Selvhjelp Norge

Ensomhet er et stort samfunnsproblem. Flere fagpersoner bør bidra til å skape støttende fellesskap i form av selvorganiserte selvhjelpsgrupper.

Undersøkelser viser at halvparten av befolkningen sannsynligvis vil få psykiske vansker i løpet av livet. Samfunnsøkonomisk er vi avhengig av at flere kan ta større ansvar for eget liv. Som profesjonelle kan og bør vi bidra til at flere får oppleve kraften i medmenneskelighet og finner «flokken sin».

Fra tjenestemottaker til frivillig

Undertegnede gjennomførte i 2018 prosjektet «Fra tjenestemottaker til frivillig» i Øvre og Nedre Eiker kommune. Deltakerne, som av ulike grunner sto utenfor arbeidslivet, ble behandlet som unike ressurspersoner. De ble møtt og styrket på at de kunne ha en betydningsfull rolle for andre, som frivillig. Utbyttet ble: bedre helse og livskvalitet, mindre behov for helsetjenester, økt opplevelse av mening, ny identitet og utvidet nettverk. Tilsvarende er også rapportert andre steder i Norge og i andre land.

Ved at deltakerne ble anerkjent som mennesker med erfaringskompetanse, skapte de selv det de og andre i tilsvarende situasjoner hadde behov for. Ved å tilrettelegge for 16 personer skapte de tre unike aktivitetstilbud som i dag, et halvt år etter prosjektslutt, fortsatt aktiviserer ca. 50 personer i uka – helt uten bistand fra det offentlige. Disse tilbudene bidrar til mindre trykk på helsetjenesten og kortere oppfølgingstid; overgangen til hverdagslivet går lettere.

Litt mer menneskelig?

Mange som har møtt motgang i livet, sier at det som hjalp dem mest, var å snakke med andre i tilsvarende situasjoner

Mange som har møtt motgang i livet, sier at det som hjalp dem mest, var å snakke med andre i tilsvarende situasjoner. Noen som forstod og klarte å se verden fra deres ståsted. Tjenestemottakere har sagt til meg: «Kan du ikke være litt mindre faglig og litt mer menneskelig?» I det siste har jeg forsøkt det, å være mer medmenneske og dele litt av mine livserfaringer. Det har gitt grunnlag for å bygge tillit og gode relasjoner. Det blir en inngang til at deltakerne tør være seg selv og dele med andre. Som en responderte: «Når du er slik, blir det tryggere, mer hyggelig, jeg får lavere skuldre, blir mer komfortabel, og det gir grunnlag for den gode samtalen». Hva er det som fungerer spurte jeg? «At du er deg selv, fullt ut, uten maske. Trygg, regulert og til å stole på.»

Vi trenger alle noen fortrolige andre i gjensidige relasjoner. Som profesjonelle kan vi anerkjenne behovet som uttrykkes, og bidra til at de får erfare gode gjensidige menneskemøter. Økt kontakt med frivillige organisasjoner og uformelle sosiale nettverk kan ha større verdi for folk sammenlignet med helsetjenesten. I noen tilfeller kan det være vel så hjelpsomt som en profesjonell relasjon. Kanskje kan utbyttet av behandling bli enda bedre med en kombinasjon?

Potensialet i selvhjelpsgrupper



Flere kommuner tilbyr ulike kurs knyttet opp mot psykisk helse, som for eksempel KID- og KIB-kurs. Mange deltakere opplever at når de endelig har begynt å dele med noen og forstå verdien av det, så er kurset slutt, og de blir igjen overlatt til seg selv. Fra rusforskning vet vi at det er rundt 13 ganger større sannsynlighet for å opprettholde gode vaner med selvhjelpsgrupper etter behandling. Trolig vil andre brukergrupper kunne ha like godt utbytte av det.

Fagfolk har avgjørende betydning for oppstart av selvhjelpsgrupper. For å ta ut potensialet bør flere sette seg inn i hva selvhjelp er, ta det i bruk og formidle det videre. En avklaringssamtale med de på venteliste med informasjon om selvhjelp kan bidra til at flere blir aktører i eget liv. Slik kan det offentlige bidra til at flere opplever å få hjelp, og kan hjelpe seg selv og andre. Samfunnsøkonomisk lønnsomt vil det sannsynligvis også være, og kanskje kan det forebygge en dehumanisering av helsevesenet?