

# Viktige faktorer for å møte lidelser i familie og ellers

Innhavet oktober 09  
Jonny Mækelæ

---

## Avmakt

- Avmakt er en grunnleggende opplevelse for de som har utviklet psykiske lidelser.
- Denne følelsen av maktesløshet, meningsløshet eller avmakten bidrar til at mennesker med psykiske lidelser opplever å stå overfor en situasjon som er forvirrende og der de har en opplevelse av å ha liten kontroll og innvirkning på eget liv.
- Den svake parts makt kommer til syne gjennom å skape en illusorisk kontroll. Måten å gjøre det på er å forandre på seg selv når den ytre situasjonen er for vanskelig.
- Å få psykiske problemer blir dermed en situasjon som psykologisk sett kan sammenlignes med å stå med ryggen mot veggen.
- For å overleve prøver en ofte å bli sterk på en annen måte. (spisevegringen, hallusinasjonene, mismotet, aggresjon) på å mestre en kaotisk verden.

## Vi trenger andre mennesker

- Et menneskes liv kan aldri forstås uten at en ser det enkelte mennesket i relasjon til andre mennesker. Det er utenkelig for et menneske å leve atskilt eller isolert.
- Det er i relasjonen til andre mennesker at en som menneske møter de store utfordringene til å mestre livet.
- De utfordringer en som menneske står overfor når en skal forholde seg til andre på en god måte både for seg selv og den andre, er større enn alle andre utfordringer et menneske kan stå overfor.
- Den lidende og deres pårørende isolerer seg ofte når problemer blir langvarige. Sosiale systemer er avhengige å være åpne. For å få tilbakemeldinger, støtte og hjelp.

## På vei mot et nytt syn på helbred og sykdom.

- Fagfeltene som arbeider med mennesker som har psykiske lidelser har store og omfattende kunnskaper om patogenese – læren om hva det er som er sykdommenes opprinnelse/ årsak. Vi har imidlertid liten kunnskap om hvilke faktorer det er som gjør at mennesker holder seg friske.
- Flertallet av menneskene holder seg friske – til tross for store livspåkjenninger. Det er mindretallet som får psykiske problemer på grunn av livskriser, påkjenninger og traumer.
- Patogenese – sykdommenes opprinnelse/årsaker
- Salutogenese – Salus = helse. Genese = opprinnelse. Hvilke faktorer det er som skaper helse.
- Aaron Antonovsky. Interesserte seg for hvilke faktorer det var som gjorde at mennesker holder seg friske til tross for store livspåkjenninger. Eks. opphold i konsentrasjonsleir, katastrofer osv.
- 29% av en gruppe kvinner som hadde overlevd opphold i konsentrasjonsleir viste seg å ha ganske god psykisk helse.

## Dikotomi eller kontinuum

- Salutogenesen tillater oss kun til å se på mennesket på et kontinuum – i stedet for syk eller frisk.
- Dikotomi – oppdeling i to eksklusive kategorier. Normal og patologiske. Betyr at en enten betraktes som syk eller frisk. Antonovsky hevder at dette preger vår tenkning i helsevesenet, med fokus på diagnoser, forebygging osv. Derfor er en også hele tiden på letingen etter de endelige løsninger i forhold til sykdommer.
- Kontinuum – en samlet helhet uten uten avbrekk eller mellomrom mellom de deler som utgjør helheten. Det vil si at mennesket alltid er litt frisk, har noen plager og kanskje kan være en god del syk. Fokuserer på det generelle problem med aktiv tilpasning til et miljø, der stressfaktorer uunngåelig spiller en fremtredene rolle.
- Man can therefore be seen as more or less healthy or more or less ill (Antonovsky 1987)

## Salme 463 i Norsk salmebok

1. Sorgen og gleden de vandrer til hope, lykke og ulykke kommer på rad. Medgang så ofte på motgang vil rope, solskinn og skyer de følges og ad. Jorderiks gull er prektig muld. Himlen er ene av salighet full.
2. Alle ting har en foranderlig lykke, alle kan finne en sorg under barm. Ofte er bryst under dyrebart smykke, tynget av sorger og hemmelig harm. Alle har sitt, stort eller litt. Himlen alene for sorgen er kvitt.
3. Angsten skal vendes til varende glede, smerten skal vinne så salig en fred, armod bli kledd i de rikeste klede, styrke skal komme i svakhetens sted, sorgen forgå, gleden bestå – himlen alene alt dette formå. (Thomas Kingo 1681)

## Opplevelse av sammenheng(OAS)

- Opplevelse av sammenheng en viktig determinant for bevaringen av ens plassering på det kontinuum som går fra godt til et dårlig helbred og for bevegelsen mot den sunne pol.
- Består av tre komponenter:
  - Begripelighet
  - Håndterbarhet
  - Meningsfullhet
- **Begripelighet:** de stimuli man konfronteres med, enten i det indre eller ytre miljøet, som kognitivt forståelig, som ordnet, sammenhengende, strukturert og tydelig informasjon. Istedenfor støy, kaotisk, uordnet, tilfeldig uforklarlig.
- Kan sammenfattes som: "en grunnleggende evne til å bedømme virkeligheten".

## En opplevelse av sammenheng 2

- **Måndterbarhet:** I den utstrekning man oppfatter at en har ressurser til rådighet, som er tilstrekkelig til å møte eller klare av de krav man blir stilt overfor av de stimuli man bombarderes med..
- **Meningsfullhet:** I hvilken grad en føler at livet er forståelig rent følelsesmessig, at ihvertfall visse av de problemer og krav, tilværelsen fører med seg, er verd å investere energi og engasjement i, at de er utfordringer som man gleder seg over, istedenfor for at de oppleves som byrder man vil leve foruten.

## Opplevelse av sammenheng 3

- **OAS kan derfor defineres som:**
  - En global innstilling, som uttrykker den utstrekning, som man har en gjennomgående, varig, men også dynamisk følelse av tillit til at:
    1. De stimuli, som kommer fra ens indre og ytre miljø, er strukturert, forutsigelig og forståelig.
    2. Der en har tilstrekkelig med ressurser til rådighet for å klare de krav disse stimuli stiller.
    3. Disse krav er utfordringer som det er verd å engasjere seg i.

## OAS i behandling

- Begripelighet :
  - Det må gjøres begripelig for en pasient hvilken behandling den skal gjennomgå. Rammene er viktig for å kunne begripe. Viktig å gi et signal på hva som skal skje gjennom behandlingen.
  - Hverdagen, uken, måneden ja hele behandlingsforløpet må gjøres forutsigbar for pasienten /klienten.
  - Vi må ta lidelsens/sykdommens uttrykk (hallusinasjoner, opplevelser, tolkninger av virkelighet) på alvor. De må få et rom å uttrykkes i, tas imot og gis tilbake i bearbeidet form.
  - Psykoedukasjon. Pasienten må lære om sin sykdom/lidelse. De må lære seg å kjenne igjen symptomene knyttet til denne. Hvordan medisiner virker osv.
  - Eksternalisering av problemet. Du er ikke sykdommen eller lidelsen. Du kan ta kontroll over livet ditt, selv om du sliter med en alvorlig lidelse/sykdom.
  - Bidra til at/ hjelpe klienten/pasienten til å legge planer og prioritere planer for fremtiden. Den nære og fjerne fremtid.
  - I samarbeid med pasienten finne ut hva som er viktig i pasientens liv. Verdier, levereregler, levesett.
  - Problemløsning: Hvordan går jeg videre? Hva blir mitt første skritt?

## OAS i behandling

- Håndterbarhet:
  - Pasienten må lære/ta opp noe av det som han/hun har mistet. (sosiale ferdigheter, problemløsningsstrategier, dagliglivsferdigheter, utdanning eller jobbforberedende trening)
  - Lære om måter å tilfredsstille egne behov. Egne interesser, skole/arbeid og sosialt nettverk.
  - Lære å sette grenser for seg selv. I forhold til foreldre , kolleger og venner.
  - Lære pasienten å be om hjelp ved tilbakefall. Gjøre avtaler om hva som skal skje ved tilbakefall. (Ikke tenke at behandling er en endelig løsning, men at det er normalt med svingninger)
  - Få nødvendig støtte i det daglige. Dvs. både kunne selv be om hjelp og å bli tilbudt nødvendig hjelp for å klare av hverdagen. Dvs. arbeid, utdanning, fritid og å holde kontakt med viktige personer i familie og nettverk.

# OAS i behandling

- Meningsfullhet:
  - Handler først og fremst at barnet, ungdommen den voksne skal sees, anerkjennes og verdsettes. Selvfølelsen må styrkes.
  - Handler videre om å finne ut hva den enkelte personen liker å gjøre hva det er som gjør en glad. Positive opplevelser gir motivasjon for å gå videre. Anton Makarenko sa: For at mennesker skal ønske seg livet, må de få en smak av det.
  - Medinnflytelse i hverdagen og behandlingsopplegg. Pasienten/klienten har viktig kunnskap om seg selv og sitt eget liv.( ekspert på seg selv)
  - Engasjerte behandlere og engasjement fra pasienten skaper motivasjon til å gå videre.
  - Formidling av fremtidshåp vil være vesentlig for meningsfullheten.
  - Alle mennesker hører til noen steder og er positivt avhengige av andre mennesker. Det å bidra til at individet bevarer sine viktige relasjoner, roller og tilhørighet er helt avgjørende for å gjøre livet meningsfullt.

## Hva er livets viktigste gleder?

- Kjærlighetsgleden er kanskje den viktigste, og kjærlighet inkluderer så mye; nærhet og seksualitet, noen å prate med, familie og gode venner, kjæledyr... ja, alle vi kan gi og motta kjærlighet fra. Å være sosial og omgjengelig og ta vare på kjærlighetsgleden er derfor svært viktig.
- Arbeidsglede er kanskje den nest viktigste gleden vår; for de fleste fyller arbeidstiden to tredjedeler av dagen. Sunn fornuft tilsier at den som har det gøy på jobben, arbeider bedre. Og det er i spente situasjoner at behovet for humor er aller størst, fordi latter kan lette trykket og bryte opp en dyster stemning. En sjef som våger å spøke, og som viser at humor på arbeidsplassen er kjærkomment, betyr mye for arbeidsplassens stemning. Det finnes mye du selv kan gjøre hvis arbeidsplassen din trenger en humorinnsprøyting.
- Som nummer tre av livets gledesilder kommer leken. Mennesket er kanskje den mest lekne skapningen, og vi bør aldri bli så innskrumpet i sjelen at vi slutter å leke. Lek er sterk innlevelse og frihet fra alle tanker på resultater, og gir oss nødvendige "friminutter" i hverdagens skoletimer.

## Hva er livets viktigste gleder?

- Mosjon frigjør kroppens egne gladstoffer og regelmessig mosjon virker både oppkvikkende, angstdempende og muskelavslappende. Derfor er mosjongs glede en av våre store gleder.
- Dans, sang og musikkglede har også spilt en viktig rolle som kilde til glede og rekreasjon i menneskenes historie. I det gamle Egypt var tegnet for sang og musikk det samme som for velbefinnende.
- Titteglede vil jeg også nevne; å se på noe vakkert gir en stille, velgjørende glede. Det finnes i det hele tatt så mye å fylle gledens beger med hver dag, kanskje bør du tenke gjennom hva som har gitt deg glede før du sovner om kvelden?

## Livsglede

- **For å vinne helhet må man satse hele sitt vesen. Ingenting mindre duger; det finnes ikke noen enklere måte å gjøre det på, ingen kompromisser, ingen substitutt. C.G.Jung**
- **Vi har det vi søker. Det finnes der hele tiden og om vi gir det tid kommer det til å gi seg til kjenne.**(Thomas Murton)
- **I dag åpnet Norges største veldedige pengesøyle. Folket har selv valgt hvilket prosjekt som burde få pengene fra Pengesøylene på Oslo City. Dommen er klar; De vil spre livsglede til barn på sykehus.**
- **Gleden er som en muskel, sier Ragnhild Grødal. Den må trenes for å komme til sin rett. For virkelig å se menneskene i ditt liv eller det arbeidet du utfører, må du være våken og ta inn over deg det du ser. Du må våge å bli berørt. Og du må lære deg å lytte til talentene, drømmene og ambisjonene dine. Livsgleden påvirkes av hvor fortrolig du våger å møte deg selv og andre, og den fører med seg en dyp følelse av mening. (Nøkler til arbeidsglede og livsglede)**