



SE HELE MEG

OM PSYKOSE OG HVA SOM KAN HJELPE

SE HELE MEG er et læringsprogram for å styrke åpenhet og dialog mellom pasienter, familier og hjelpere. Læringsprogrammet bygger på TV-serien *Stemmene i hodet* som gikk på NRK vinteren 2017. Hovedpersonene Benjamin, Ruth Andrea og Maria har erfaringer med å leve med psykoseopplevelser. De deler raust fra livene sine og viser at det alltid er muligheter.



SE HELE MEG

© SEPREP 2019

Illustrasjoner: Inger Helene Høyen Hodøl og Tweed Design

Design: Tweed Design

1. opplag

Har du noen spørsmål, ta gjerne kontakt med prosjektansvarlige for læringsprogrammet:

gunnar.brox.haugen@seprep.no

olav.lokvik@vid.no

Læringsprogrammet SE HELE MEG er utviklet av Stiftelsen SEPREP og filmskaper Gunhild Asting. Det er ønskelig at dette opplyses ved bruk. Programmet skal ikke benyttes i kommersiell sammenheng. SEPREP har rettighetene til det skriftlige materialet.

Medieoperatørene har rettighetene til alt videomateriell. Læringsprogrammet er laget med økonomisk støtte fra Extrastiftelsen. Tekstheftet er laget med økonomisk støtte fra Helsedirektoratet.

Innhold

- 7** Brukerveiledning
INFORMASJON
- 9** Om læringsprogrammet
INFORMASJON
- 11** Bli kjent med hovedpersonene
INFORMASJON
- 12** Åpenhet
HOVEDEMNE 1
- 20** Parallele virkeligheter
HOVEDEMNE 2
- 41** Barndom og oppvekst
HOVEDEMNE 3
- 48** Miljøterapi som gir mening og mestring
HOVEDEMNE 4
- 61** De gode hjelperne
HOVEDEMNE 5
- 71** Familie, venner, skole og jobb
HOVEDEMNE 6
- 86** Overgang til et selvstendig liv
HOVEDEMNE 7
- 96** Muligheter, håp og glede
HOVEDEMNE 8
- 103** Fullstendig oversikt
HJELPEMIDDEL
- 109** Anbefalt litteratur og nettsider
HJELPEMIDDEL

BRUKERVEILEDNING

SE HELE MEG er et nettbasert læringsprogram med 112 videoklipp.

Læringsprogrammet består av 8 hovedemner. Alle hovedemnene har flere ulike underemner (#) med tilhørende tekstmateriale. Det er laget korte **innledningstekster** til de ulike emnene som er tenkt som høytlesning for gruppa før man begynner å se klippene. I tillegg er det gitt mer utfyllende tekst til alle emner under *fordyp deg i hovedemnet*. Dette er ikke tenkt som opplesning, men som individuell fordykning hvis det er ønskelig.

Læringsprogrammet er bygget opp slik at hovedemnene bygger på hverandre. Det er godt mulig å fordype seg i spesifikk tematikk når det er ønskelig.

For nærmere informasjon om hele prosjektet, se kapittel **OM LÆRINGSPROGRAMMET** i dette heftet eller nettsiden, sehelemeg.no/om-se-hele-meg.

Dialog som metode: Programmet er utarbeidet som et verktøy til å skape gode dialoger i en gruppesammenheng, stor eller liten. Språket i læringsprogrammet har som siktemål å være begripelig og lett tilgjengelig for alle. Vi anbefaler at dere snakker sammen om hva det vil si å være åpen. For noen faller det lett, mens for andre kan det være vanskelig.

Hovedpersonene, Maria, Ruth Andrea og Benjamin, er presentert med **hvert sitt portrett** på rundt 15 min. Det anbefales å se disse filmene først, før hele eller deler av programmet tas i bruk. Filmene finner på nettsiden, sehelemeg.no.

Videoklippene under de ulike underemnene håper vi skal bidra til åpenhet og gode samtaler. Klippene som er merket **ekstramateriale**, er rene utdrag fra intervjuer med hovedpersonene, foreldre og fagfolk på CRUX Bergfløtt behandlingssenter. Det er utformet refleksjonsspørsmål til de fleste klippene.

Noen klipp med illustrasjonsscener og animasjoner som skildrer psykoseopplevelser kan virke dramatiske. Det oppfordres derfor til å se disse sammen med andre.

Refleksjonsspørsmålene skal være til inspirasjon og nytte for både dem som har egen erfaring med psykoser, familier, nære venner og fagfolk. Det er en fordel at personer som er øvet i dialogarbeid er prosessansvarlige når programmet benyttes i sammenheng med behandling. Dette kan være erfarne veiledere og behandlere og/eller folk med erfaring fra undervisning og likemannsarbeid.

Når du klikker på et refleksjonsspørsmål, kommer det opp et skjermbilde kun med spørsmålet. Klikk på X eller på skjermbildet for å komme tilbake.

Målgruppen for læringsprogrammet er personer som har erfaring med psykoselidelse, personens familie, nettverk og fagfolk. Programmet vil kunne brukes i brukerstyrte miljøer og fagmiljøer som arbeider med utredning, behandling og oppfølging av personer med psykoselidelse og i familiarbeid. Det egner seg både i gruppeterapi og i individuell terapi.

Utskriftsvennlig versjon kan hentes ut fra alle hovedemner på nettsiden, sehelemeg.no.

Videoklippene må strømmes fra nettet når de skal vises.

Anbefalt litteratur og aktuelle nettsteder finner man tilslutt i dette heftet eller på nettsiden, sehelemeg.no/om-se-hele-meg.

OM LÆRINGSPROGRAMMET

SE HELE MEG er et nettbasert læringsprogram om psykose og hva som kan hjelpe.

Programmet skal styrke åpenhet og dialog mellom pasienter, familier og hjelpere.

Det bygger på TV-serien *Stemmene i hodet* som gikk på NRK vinteren 2017. Hovedpersonene Benjamin, Ruth Andrea og Maria har erfaringer med å leve med psykoser. De deler raust av sine opplevelser og erfaringer. Historiene som fortelles er kjernen i SE HELE MEG, og refleksjonsspørsmålene i programmet tar utgangspunkt i fortellingene deres. SE HELE MEG har blitt til i samarbeid mellom Stiftelsen SEPREP og filmskaper Gunhild Asting. Filmene i læringsprogrammet består både av klipp fra *Stemmene i hodet* og nytt materiale som ikke har vært vist tidligere. SEPREP har fått tildelt prosjektmidler til produksjonen av SE HELE MEG fra Extrastiftelsen gjennom Rådet for psykisk helse. Tekstheftet er laget med økonomisk støtte fra Helsedirektoratet.

Læringsprogrammet består av 8 hovedemner:

1. ÅPENHET

2. PARALLELE VIRKELIGHETER

3. BARNDOM OG OPPVEKST

4. MILJØTERAPI SOM GIR MENING OG MESTRING

5. DE GODE HJELPERNE

6. FAMILIE, VENNER, SKOLE OG JOBB

7. OVERGANG TIL ET SELVSTENDIG LIV

8. MULIGHETER, HÅP OG GLEDE

Alle hovedemnene har ulike underemner (#) med tilhørende tekstmateriale. Hvert underemne har flere videoklipp med temaer som ledsages av refleksjonsspørsmål. Det er tanken at SE HELE MEG kan benyttes i grupper, og aller helst med en hovedansvarlig til å lede det hele. Det er utarbeidet en mer inngående og detaljert brukerveiledning som ligger under hovedmenyen.

Målsettingen med SE HELE MEG

SE HELE MEG er et verktøy for å komme i gang med gode samtaler om temaer som det ellers ikke er så lett å snakke om. Vi ønsker at de som bruker programmet oppnår større forståelse for ulike erfaringer knyttet til psykoser.

Det er en viktig målsetting at mennesker som lever med psykoser opprettholder sine sosiale nettverk med familie og venner og ikke isoleres fra det sosiale fellesskapet. Mer håp og mindre håpløshet er også et mål. Håpet er at personer som erfarer eller har erfart psykose skal oppleve mer mening og bedre mestring i eget liv. Familier, venner og fagfolk vil forhåpentligvis gjennom historiene som fortelles, få en bedre forståelse og bli mer virksomme hjelpere. Materialet er utformet slik at en skal ta i bruk egne livserfaringer i konstruktive dialoger. Håpet er at programmet kan bidra til mindre stigmatisering og mindre opplevelse av skam rundt psykose.

De som benytter filmene blir kjent med personen, og ikke pasienten! SE HELE MEG ønsker å gi håp og vise hva som kan hjelpe i tilfriskningen etter en kortere eller lengre sykdomsperiode.

Målgrupper

Personer som har utfordringer med psykose, familier, nettverk og fagfolk er hovedmålgruppene for dette arbeidet. Programmet vil kunne brukes i brukerstyrte miljøer og fagmiljøer som arbeider med utredning, behandling og oppfølging av mennesker med psykose. Landsgruppen for pårørende innen psykisk helse (LPP) sitt nettverk av pårørende er en annen viktig kanal.

Fagfolk vil være naturlige brukere av programmet, spesielt de som arbeider i en- eller flerfamiliegrupper. Det samme gjelder for de som arbeider i tjenester med lengre tidsperspektiv på klinikker/sykehus, DPS og andre institusjoner.

Prosjektet egner seg for ulike videreutdanninger innen psykisk helse ved høyskoler/universiteter. Andre utdanninger innen helse- og sosialfag på videregående skole og på høyskole-/universitetsnivå er også naturlige arenaer.

Arbeidsform i bruk av programmet

SE HELE MEG består av opplevelser og historier som visualiseres og løftes fram i korte filmklipp. Eksempelene har utgangspunkt i konkrete fenomener hvor deltakerne inviteres til å utforske egne erfaringer. En kan også tenke at programmet kan benyttes i behandlings- og undervisningssammenhenger. Diskusjonene vil kunne ta ulike veier, men alle har livserfaringer som er relevante for å kunne delta i dialoger. Åpenhet i behandling, utdanning og undervisning er et viktig og nødvendig prinsipp.

De korte filmklippene med fokus på spesifikk tematikk vil kunne være til stor hjelp og føre til at alle parter kommuniserer og forstår hverandres opplevelser bedre. Hovedpersonenes personlige psykoseopplevelser er skildret i animasjoner og illustrasjonsscener med spesialeffekter og lyddesign. Dette innenfraperspektivet er nyttig i arbeidet med å forstå psykoseopplevelser og skaper et godt grunnlag for dialog mellom pasienter, familie og fagfolk.

BLI KJENT MED HOVEDPERSONENE

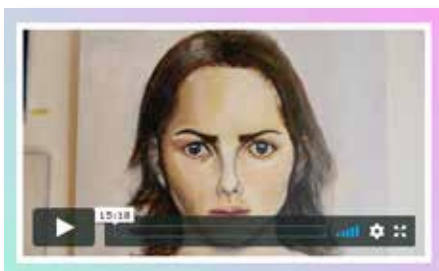


Benjamin

Benjamin har vært konsulent under produksjonen av SE HELE MEG. Tidligere hadde Benjamin diagnosen schizoaffektiv lidelse. Etter god behandling og stor egeninnsats har han ikke diagnosen lenger.

Benjamin er i dag styreleder i Harry Benjamin Ressurs-senter (HBR) og er en erfaren foredragsholder. Han forteller om egen barndom, identitetsproblematikk, psykoseopplevelser og behandlingen som hjalp ham.

Dersom du er interessert i Benjamin som foredragsholder, ta kontakt med ham på e-post: benjamin@hbrs.no.



Maria

Maria har i store deler av sitt voksne liv vært innlagt i psykiatriske institusjoner, blant annet på CRUX Bergfløtt Behandlings-senter. Gjennom deltakelse på konferanser og i SE HELE MEG bruker hun sin stemme for å påvirke holdninger i behandlingen som gis innen psykisk helsevern. Hun er spesielt opptatt av å formidle fokus på pasientenes ressurser og friske sider. Maria uttrykker seg gjennom malerier og har eget atelier der hun bor. Hun har hatt flere separatutstillinger. Bildene hennes får dere tilgang til på Facebook-siden Mariamaleri, [facebook.com/kunstermaria](https://www.facebook.com/kunstermaria)



Ruth Andrea

Ruth Andrea har fått mye styrke og selvtillit gjennom å være med i *Stemmene i hodet*. Hun har deltatt på ulike konferanser hvor hun forteller om betydningen av å bruke egen stemme for å motvirke stigma. Deltakelsen i SE HELE MEG er en forlengelse av ønsket om å dele egne erfaringer slik at andre kan dra nytte av det. Både i TV-serien og SE HELE MEG gir Ruth Andrea oss god innsikt i hvordan det kan være å leve med en psykoselidelse. Hun er tydelig på hva som har hjulpet henne. Hun er spesielt opptatt av å få tid og rom til å bygge gode relasjoner slik at den som trenger hjelp får et godt samarbeid med teamet og behandler.

1. ÅPENHET

For å våge å være åpne må vi stole på at det vi deler blir respektert og tatt på alvor. Hvor naturlig det er for oss er forskjellig fra person til person, men det er viktig å tørre å snakke med noen når livet er tøft.



Mange venter for lenge før de ber om hjelp for psykiske og sosiale plager. Noen av oss har familie og venner der det er vanlig å snakke om tanker og følelser, mens andre har andre erfaringer. Sånn er det bare.

Det er mange grunner til at vi ikke er åpne. Det kan være frykt for å utlevere seg og føle skam, redsel for å bli misforstått eller frykt for å bli oppfattet som gal. Vi kan også være redde for at det vi sier kan bli brukt mot oss.

Det er viktig at de som opplever alvorlige psykiske problemer og familiene deres sammen vurderer behovet for åpenhet og involverer profesjonelle hjelpetjenester så tidlig som mulig.

#1

Åpenhet hjelper

Åpenhet betyr å gi andre innblikk i livet vårt. Det kan forhindre at folk gjør seg opp meninger om deg på bakgrunn av forestillinger og fantasier. Åpenhet fører ofte til færre fordommer. Hovedpersonene, som du blir kjent med i klippene, har valgt å dele sine historier for å skape større forståelse og mindre stigma rundt psykose.

Åpenhet er viktig for at erfaringene og opplevelsene til den enkelte skal ha reell innflytelse i behandlingen. Dette gjelder også erfaringskunnskapen som familie og venner sitter på. Levd liv og erfaringer skal veie minst like mye eller mer, enn de profesjonelle hjelperne sine kunnskaper. Det er viktig at de som trenger hjelp er åpne og at de som skal hjelpe er åpne for å ta imot.

Sosiale medier som bloggsider og facebook-innlegg viser at mange unge og voksne allerede deler mye privat informasjon om seg selv i offentligheten. Etter hvert har det også kommet flere dokumentariske tv-serier om psykiske helseplager og rusmiddelproblemer. Alle disse kan gi god folkeopplysning og bidra til åpenhet. Vi minner likevel om at det er du selv som bestemmer hvor åpen du er om dine erfaringer. Det gjelder også hvem du vil velge å være åpen for.



Om klippet

Maria deler sine tanker og erfaringer rundt åpenhet til venner og bekjente.

Refleksjonsspørsmål

- Hvilke tanker gjør du deg om Maria sin fortelling om åpenhet?
- Hva slags erfaring har du med åpenhet? Del gjerne både positive og negative erfaringer.
- Hvis du har negative erfaringer, hva gjorde at det ble negativt?
- Snakk sammen: Hvor åpne kan vi være med hverandre i denne sammenhengen?



Om klippet

Ruth Andrea og Marit, avdelingsleder på Bergfløtt behandlingssenter, reflekterer rundt fordommer knyttet til psykiske problemer og stigmatisering.

Refleksjonsspørsmål

- Har du erfaring med psykiske problemer som vekker fordommer hos andre mennesker?
- Hvordan møter du stigmatiserende spørsmål eller kommentarer fra andre?
- Har du noen erfaring med at åpenhet om psykiske problemer kan virke negativt på andre?

1.1.3

FAGPERSPEKTIV - MARIT

Pasientene er eksperter på seg selv

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Hvilken grad av åpenhet er det mellom deg, familie, venner og eventuelle profesjonelle hjelpere omkring psykiske problemer?
- Hvis du er pasient eller pårørende, hvilken grad av innflytelse opplever du selv å ha i behandlingsprosessen?
- Reflekter og diskuter i hvilken grad erfaringene til pasient og familie blir tatt på alvor i behandlingsprosessen.

1.1.4

BENJAMIN

Det er ikke så lett å gi enkle svar

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Har du opplevd lignende situasjoner, slik som Benjamin forteller om?
- Hva kan gjøre det lettere for deg å være åpen i møte med andre?
- Snakk sammen om ulik grad av åpenhet i ulike sammenhenger. Hva er hensiktsmessig for deg?

#2

Skamfølelse

Mange har opplevd skam i løpet av livet. De som har opplevd skam, vil ofte forsøke å beskytte seg mot mer skamfølelse ved å lukke seg og unngå personer og arenaer som er knyttet til dette. Mennesker som har psykiske utfordringer trenger trygge arenaer og mennesker som møter dem med forståelse og åpenhet.

Skammen følger med oss fra barndom og oppvekst da vi gjorde gale ting og ble irettesatt. Eller da vi gjorde og sa ting vi ikke visste var dumt eller galt og ble ledd av eller kjefta på. Noen har blitt pålagt så store mengder skam i barndommen at de går gjennom livet og føler at de ikke bare har gjort dumme ting, men at de er helt feil i utgangspunktet. Hvis du har opplevd mye skam i barndommen vil det kunne påvirke hvordan du tenker om deg selv. Det er viktig å snakke om skam fordi denne følelsen sitter så nært knyttet til selvet og selvbildet, som vi vil belyse i hovedemne 3, «Barndom og Oppvekst».

Skam- og skyldfølelse henger sammen. Mange erfarer at det er lettere å forholde seg til skyldfølelse enn å kvitte seg med skammen. I utgangspunktet bruker vi begge disse følelsene når vi er i kontakt med andre. Graden av skam og skyld er med på å styre hva vi sier til hverandre og hvordan vi oppfører oss mot hverandre.

Dårlige skoleprestasjoner, sykdom, arbeidsledighet og dårlig økonomi kan føre til at vi føler skam. Tapsopplevelser som dødsfall og skilsmisser kan også føre til skam for både barn og voksne. Nettverkene våre kan gå i oppløsning og vi kan miste kontakten med personer som har vært viktige for oss. I et samfunn som stadig forteller oss at vi skal være perfekte og vellykkete, er muligheten stor for at de som faller utenfor rammene kan føle skam.



Refleksjonsspørsmål

- Hvilke inntrykk gjorde videoklippet på deg og hva kan du lære av Benjamins erfaringer?
- Hva betyr skam for deg?

- Hvis du har følt skam, hva tror du det kommer av?
- Hvordan kan vi bearbeide og beskytte oss selv og andre mot belastende skamfølelser?



Om klippet

Det er ikke uvanlig å føle skam rundt egen kjønnsidentitet. I klippet deler Benjamin utfordringene sine og skamfølelsen rundt egen kropp. Han ble født med jentekropp, men har hele tiden følt seg som gutt.

Refleksjonsspørsmål

- Benjamin holdt tilbake sin usikkerhet om kjønnsidentitet lenge. Bærer du selv på noe i ditt eget liv som er vanskelig å dele med andre?
- Hva trenger du for å kunne begynne å snakke om ting du skammer deg over i ditt eget liv?
- Det har alltid vært slik at noen mennesker opplever variasjoner i kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk. De kan ha blitt oppfattet og oppdratt i kjønnsroller som har blitt feil for dem, slik Benjamin erfarte. Kjenner du deg igjen i dette?

#3

Se mennesket bak diagnosen!

Det er svært viktig at helsearbeidere og andre ser alle sidene hos det unike mennesket de skal hjelpe. Maria sier: «Det er viktig å se mennesket bak diagnosen og behandle hele mennesket». Å bli redusert til en diagnose kan medvirke til at personen begynner å identifisere seg med diagnosen og glemmer ressursene og de friske sidene han eller hun har i seg.

Mange har opplevd å få ulike diagnoser, og noen får flere diagnoser. Noen opplever det å få en diagnose som en lettelse. Andre kan synes det er en byrde å ha en diagnose fordi det er med på å definere dem. Diagnosesystemet er verktøy for å sikre deg rettigheter og riktig behandling. Det utløser også økonomiske rettigheter fra NAV og ulike tjenester i kommunen der du bor.

Diagnoser skal kunne endres eller slettes når de ikke lenger er aktuelle for din situasjon. I dag er det anerkjent kunnskap at det er mulig å bli frisk fra alvorlige psykiske lidelser.



Om klippet

Benjamin og Maria minner oss på at de er så mye mer enn psykiatriske pasienter og diagnoser.

Refleksjonsspørsmål

- Hvilke inntrykk gjør det på deg å høre Benjamin og Maria reflektere over hvordan de oppfatter seg selv og hvordan de vil bli sett av andre?
- Reflekter over mulige forklaringer til hvorfor vi er så opptatte av å definere andre og sette mennesker i båser.
- Hvordan vil du presentere deg selv, og hvordan ønsker du å bli sett av andre?

1.3.2

MARIA

Hva og hvem kan definere deg?

Ekstramateriale



Om klippet

Maria reflekterer rundt hvor viktig det er å ikke la andre få lov til å definere hvem hun er.

Refleksjonsspørsmål

- Har du egne erfaringer med å bli uheldig definert av andre?
- Hvis du opplever at psykiske plager får for stor plass i helhetsbildet av deg: Hva må til for å unngå dette? Hva kan du gjøre selv? Hva ønsker du av andre?
- Reflekter over hvilke egenskaper du har som kan gi et helhetlig bilde av hvem du er. Sjekk gjerne med de andre rundt deg hvilke sider ved deg som de setter pris på.
- Hvis du er en støttespiller; husker du å framheve og minne om ressursene og de friske sidene som den du skal støtte har?

2.

PARALLELLE VIRKELIGHETER

Parallele virkeligheter betyr at noen kan se, høre og oppleve noe andre rundt dem ikke sanser. Vi vil belyse hvordan dette kan forklares og oppleves. Under #2 vises animasjoner som skildrer slike opplevelser innenfra. Det er viktig at det enkelte menneske sin virkelighet blir anerkjent og respektert.



Noen av oss har virkelighetsoppfatninger som kolliderer med de mer alminnelige oppfatningene folk har om seg selv og verden. I vår tid er det fornuften og det vi beviselig kan se, ta og føle på som gjelder som vår felles virkelighet. Virkelighetsoppfatninger som har i seg opplevelser av å møte ånder, demoner, engler eller aliens i romskip vil derfor stå i motsetning til alminnelige forklaringer om verden.

Det er viktig å være klar over at i svært stressfylte situasjoner kan alle oppleve psykose-lignende episoder. I perioder av livet med mer stress enn vi tåler, kan vi komme til å miste grepet om den kjente virkeligheten.

Naturvitenskapens formål er å søke å forklare årsakssammenhenger, men har så langt ikke funnet objektive biologiske tester som kan forklare alvorlig psykisk lidelse. Diagnose-manualene beskriver symptomer og kriterier for de enkelte sykdomstilstandene. Diagnosene beskriver kun grove trekk. De kan aldri favne hvert enkelt individ sin livshistorie, kulturbakgrunn, verdier eller personlighet.

Psykosetilstander er som oftest utfordrende og vanskelig å leve med. Det hører med til historien at noen av verdens største genier, kunstnere og ledere, har hatt betydelige alvorlige psykiske problemer. Noen vil takke psykoseopplevelsene sine for tilgangen til fantasi, kreativitet, kunnskap og energi som de ellers ville vært foruten.

Ordet psykose er sammensatt av det greske navnet *Psyche*-, sjelens gudinne og av det greske ordet *-osis* som betyr; tilstand, sykdom. I den forstand blir begrepet psykose å forstå som *sjelelig tilstand* eller *-sykdom*. Mange har forsøkt å definere eller å vise gjennom lignelser hvordan psykose kan oppleves. Eksempelvis sammenlignet filosofen Immanuel Kant (1724-1804) psykose med det å *drømme i våken tilstand*. Andre har beskrevet psykose som det å være en *kork som flyter rundt på havet*, overlatt til bølgenes og havets krefter. Andre igjen har beskrevet det som å være *et løvblad som blir kastet opp i luften og ført av sted med vinden*. Det viser seg at når personer som har erfart psykose blir spurt om opplevelsene de hadde under psykose, så er svarene forskjellige- fra person til person.

#1

Hvordan kan vi forstå psykose?

En måte å forstå psykose på er å se det som en beskyttelse mot noe som er enda verre. Noen synes følelsen av tomhet og meningsløshet er verre å tåle enn skremmende parallelle virkeligheter. Andre opplever at fellesskapet med andre og deres felles virkelighet er for krevende. Derfor kan det å gli inn i psykosetilstander forstås som en mestringsstrategi.

2.1.1

MARIA

Flukt fra en virkelighet til en annen



Refleksjonsspørsmål

- Del med hverandre hvilke tanker og følelser som oppsto i dere når dere så videoklippet.
- Reflekter rundt påstanden om at psykose kan være en flukt fra virkeligheten.
- Hvordan kan man best hjelpe den som er i ferd med å gli inn i en annen virkelighet?

2.1.2

FAGPERSPEKTIV - MARIT

Hva er psykose?

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Hvordan gir Marits forklaringer mening for deg?
- Hvordan vil du forklare psykose ut fra egne erfaringer?

2.1.3

BENJAMIN

Psykose- opplevelser

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Hva ble du oppmerksom på når du så videoklippet?
- Hvis du selv har hatt psykoseopplevelser, kan du dele av disse erfaringene?
- Hva kan være til hjelp i perioder hvor virkeligheten brister?

2.1.4

RUTH ANDREA

Jeg sliter med å forstå at ting jeg har opplevd ikke er ekte

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Reflekter over problemstillingen som Ruth Andrea forteller om.
- Hvis du selv har gjennomlevd psykose, hvordan er det for deg å tenke tilbake på det?
- Hvordan kan vi snakke sammen rundt slike opplevelser slik at det gir mening?

#2

Psykoseopplevelser forklart med animasjoner

Når noen opplever en alvorlig psykose oppfattes det som virkelig for dem. Det er avgjørende at menneskene rundt personen tar dette på alvor. Når noen er vettskremte og forsøker å stikke av fra personer de opplever forfølger dem eller at en opplever demoniske krefter, er det viktig å møte aksept og trygghet fra omgivelsene. I motsatt fall kan det virke forstyrrende eller ødelegge tilliten.

Ser jeg en skygge bak meg og tolker den som en farlig forfølger, så vil alarmsystemet inni meg varsle om fare. Stresshormonene mine fører til at jeg flykter unna, går til motangrep eller trekker meg inn i meg selv. Disse tre reaksjonsmåtene er alle naturlige beskyttelsesmekanismer som alle mennesker anvender i truende situasjoner.

Mange er redde for å ikke å bli trodd når de har slike opplevelser. De velger å skjule meninger og forestillinger som ikke stemmer med den alminnelige oppfatningen av virkeligheten. Dette bidrar til å skape avstand mellom en selv og andre. Selv om hensikten er god er det mange hjelpere som forsøker å overbevise den andre om at hans eller hennes virkelighetsoppfatning er feil.

Det er viktig at den som trenger og mottar hjelp blir møtt med åpenhet, tillit og samarbeid. Det er den profesjonelle hjelperen sitt ansvar å anstrenge seg for å undersøke og prøve å forstå hvilken tilstand og virkelighet den andre befinner seg i.

Om animasjonene

Animasjonene som følger er ment å gi større forståelse for hvordan en psykose kan oppleves. Mange synes animasjonene kan være tøffe å se alene, derfor anbefaler vi å se dem sammen med andre.



Refleksjonsspørsmål

- Del med hverandre hvilke tanker og følelser som oppsto i dere når dere så videoklippet.
- Hvis du selv har erfart psykose, kan du huske hvordan det startet for deg?



Refleksjonsspørsmål

- Hvis du selv har du opplevd dramatiske hendelser som å bli forfulgt, hvordan var dette for deg?
- Har du vært med på en tvangsinnleggelse? I så fall, hvordan opplevde du det?

2.2.4

MARIA

Jeg går inn og ut av psykose

Animasjon



Refleksjonsspørsmål

- Reflekter rundt begrepet vrangforestillinger.
- Hvordan oppleves det når du selv mener noe er virkelig mens andre mener det er kun dine egne forestillinger?
- Reflekter rundt overbevisningen om å være spesielt utvalgt. Del gjerne egne erfaringer.

2.2.5

MARIA

Angst og vanskeligheter med å stole på andre

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Hvordan påvirkes hverdagen din når du opplever sterk angst og ikke kan stole på andre?
- Hva kan du selv og omgivelsene gjøre for å redusere angsten?
- Hva skal til for å skape trygghet og tillit i slike situasjoner?

#3

Angsten for verden utenfor

Når indre og ytre påkjenninger blir for overveldende er det en naturlig reaksjon å trekke seg tilbake. Tilbaketrekning er en måte å beskytte seg selv på når livet blir for tøft. Jo lengre man isolerer seg fra omgivelsene, jo vanskeligere er det å komme tilbake. Det er viktig å snakke med noen for å få nødvendig hjelp.



Refleksjonsspørsmål

- Har du selv opplevd behovet for å trekke deg unna resten av verden. Hvordan var eller er dette for deg?
- Hva skal til for å kjenne seg trygg nok til å delta i fellesskapet med andre?
- Hvordan påvirkes familie og venner når en i flokken trekker seg tilbake over lengre tid?



#4

Hvorfor skjer dette med noen av oss?

Det er mange mulige årsaker til at noen av oss får alvorlige psykiske problemer. Her snakker Marit litt om ulike årsaker til psykose. Noen er mer følsomme og sårbare enn andre. Det er viktig å vite hvor mye stress og påkjenning hver enkelt tåler.

De som forsker på psykiske problemer er stort sett enige om at det finnes flere årsaker til at noen av oss har større risiko for å oppleve alvorlige psykiske problemer. Forskning foregår innen nevropsykologi, biokjemi og genetikk. Det forskes også på hvordan livserfaringer, traumeopplevelser og oppvekstmiljø påvirker helse eller uhelse.

Noen har en høy terskel for sårbarhet og tåler stort sett alt. *Løvetannbarn* kalles de som til tross for vanskeligheter i barndom og oppvekst likevel oppnår god psykisk og sosial helse. De som har lavere terskel for sårbarhet, er mer følsomme og påvirkes lettere av ytre påkjenninger. Stress-/sårbarhetsmodellen peker på at alle har en sårbarhet eller en tålegrense for påkjenninger. Modellen er enkel å forstå, og den kan være nyttig for å bli mer bevisst på hvor mye stress vi tåler.

Stress-/sårbarhetsmodellen (Zubin) blir referert til i ekstramateriale 2.4.1.



Refleksjonsspørsmål

- Reflekter over de mulige årsakssammenhengene rundt psykose som nevnt i videoklippet. Sammenlign dem med dine egne forståelser og erfaringer.
- Hvis du selv har erfart psykose, har du gjort deg noen tanker om mulige årsaker til at du skulle oppleve det?



Refleksjonsspørsmål

- Hvilke erfaringer har du selv med rusmidler?
- Hvis du har brukt rusmidler samtidig som du har hatt psykiske eller sosiale problemer, hvilke effekter har dette hatt for deg? Snakk om hvordan det kan påvirke på kort og lang sikt.
- Hvilke konsekvenser kan det ha for samarbeid og behandling hvis en pasient har psykoseproblematikk og bruker rusmidler samtidig?

#5

Tro, religion og åndelighet

Mange har religiøse eller åndelige opplevelser knyttet til psykose. Frykten for at en kan bli dårligere av å snakke om dette har ofte ført til at helsepersonell unngår slike temaer. Erfaring viser imidlertid at mange opplever større innsikt i og forståelse for sin psykose-opplevelse hvis de får snakket med en fagperson om det.

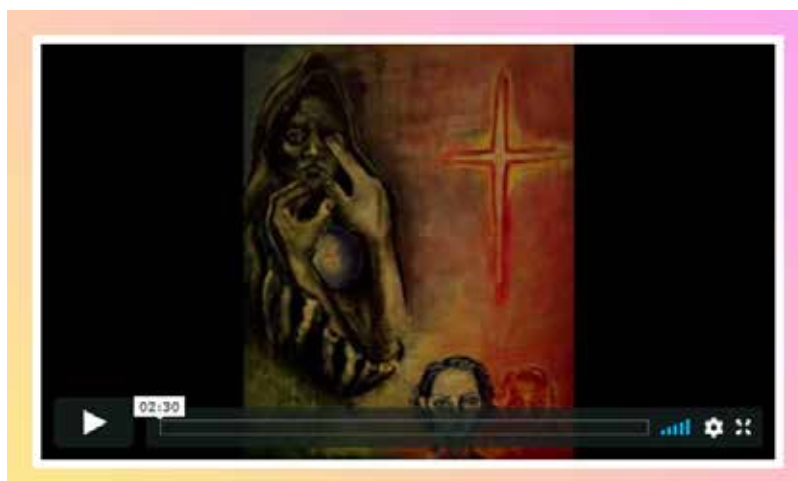
Alle verdensreligioner har et sett moralregler som forteller hvordan vi best skal leve livene våre. Alle mennesker har i større eller mindre grad en oppfatning av det guddommelige og det åndelige. Religiøse tekster er arv fra fortiden, med all sin symbolikk og mening. God eller ond, engel eller demon, himmel eller helvete. Symbolene er sterke og de er en del av vår kollektive bevissthet. Det er derfor ikke så rart at troen på kraften i disse skikkelsene og symbolene kan framstå sterkere når meningen i livet er vanskelig å få øye på.

Hvorfor unngår vi å snakke mer om åndelighet og religion og dens betydning ved helse og sykdom? Noe av forklaringen ligger i kulturen, verdiene og normene som det store fellesskapet følger. Opplysningstiden på 1700-tallet førte til at en naturvitenskapelig

tenkning ble dominerende i den vestlige verden. Fenomener som ikke kunne bevises fikk derfor liten plass. Troen på det åndelige lever likevel godt gjennom praktisering av de store verdensreligionene og gjennom mindre, mer personlige trossystemer.

Om klippene

I klippene som følger forteller hovedpersonene om hvordan religiøse skikkelser og kampen mellom de gode og onde kreftene går igjen i deres forestillinger.



Refleksjonsspørsmål

- Hvordan kan vi forstå Marias åndelige opplevelser?
- Har du selv opplevd å ha religiøse eller åndelige forestillinger som har tatt makt over deg? Hvordan har det i så fall påvirket ditt sosiale liv?
- Hva er det som kan gjøre at mange unngår å snakke om det ubegripelige, som åndelige vesener, ufoer og magiske forestillinger?



Refleksjonsspørsmål

- Hvis du selv har opplevd lignende fenomener som videoklippet forteller om: Hvordan håndterte du situasjonen?
- Reflekter over din egen forståelse av selvskading. Hva kan ligge bak?
- Hvordan kan holdninger i omgivelsene påvirke den som skader seg selv?
- Hva kan være med å bedre situasjonen til mennesker som skader seg selv?

2.5.3

RUTH ANDREA

Kampen mot det onde, for det gode



Refleksjonsspørsmål

- Er det noe i dette videoklippet som er gjenkjennelig? Del med de andre hvis du synes det er greit.
- Kampen mellom de gode og de onde kreftene i verden er noe som berører oss alle. Hvordan kan vi forstå og møte mennesker som opplever dette i psykosetilstander?
- Diskuter hvordan angst og traumatiske opplevelser i barndommen kan komme til uttrykk og påvirke sinnstilstander senere i livet.

#6

Opplevelsen av å miste seg selv

Opplevelsen av å miste seg selv, helt eller delvis, er noe av det mest dramatiske et menneske kan oppleve. Konsekvensene kan være at vi ikke klarer å være til stede på skole eller jobb. Det går også utover kontakten med familie og venner. I klippet til dette emnet forteller Benjamin om en tid han hadde det slik.

Vi har mange ord for opplevelsen av å *miste seg selv*. Følelsen av å gå i oppløsning, eller opplevelsen av å miste kontakten med kroppen. At kroppsdeler blir mindre eller større er noen uttrykk for dette fenomenet. Vi kan oppleve å bli fremmede for oss selv og at verden blir fremmed for oss. Noen lurer på om de lever eller om de er døde. Slike opplevelser er ikke uvanlige i tiden før psykosen inntreffer og kan være dominerende i et psykoseforløp.

Intervjuer og samtaler med personer som har opplevd psykose har gitt oss mer kunnskap om hvordan selvet kan oppfattes. Noen forteller at i tiden før psykosen inntraff, opplevde de seg selv og verden som ugjenkjennelig, fjern, uvirkelig, fremmed og meningsløs. Andre kan tenke at de er etterlatt på jorden av romvesener, og venter på å bli hentet tilbake. Andre igjen kan tenke at de ble forvekslet på fødestuen, at de egentlig ikke hører til i denne familien. Når man har slike forestillinger er det viktig å få hjelp til å klargjøre egen identitet.

For noen kan det å miste kontakten med seg selv være en beskyttelse mot det som er verre. Det kan være en beskyttelse fra minner om skam, utilstrekkelighet, krenkelser eller overgrep.



Refleksjonsspørsmål

- Hva gjorde mest inntrykk på deg når du så videoklippet?
- Har du selv hatt lignende erfaringer? Hvordan har det artet seg for deg?
- Hva kan være til hjelp og støtte for personer som er i slike situasjoner?

#7

Selvinnsikt gir ny mening

Selvinnsikt handler om å kunne se innover i seg selv og forsøke å se sammenhenger i livet sitt. Ny selvinnsikt skjer ofte gjennom hardt arbeid sammen med andre. Gjennom å bearbeide erfaringene våre kan vi tenke nye tanker om oss selv. Prosessen er ofte tøff. Det er derfor viktig å vite at ny innsikt kan føre til glede, håp og nye muligheter.

Gjennom hele livet får vi ny innsikt gjennom sosialt samvær med andre. Vi hører hvordan andre ser på seg selv og verden, og vi hører og observerer hvordan de løser problemer og hvordan de lever livene sine. En annen persons utsagn kan plutselig gi oss en aha-opplevelse som gjør at noe faller på plass. Det kan oppstå i møte med en ny venn eller i grupper vi deltar i. Det kan også oppstå i terapimøter når tryggheten og tilliten er så stor at vanskelige temaer kan utforskes. Det fine med sosiale fellesskap er at to hoder tenker bedre enn ett. Et trygt fellesskap gir oss muligheten til å prøve ut vår egen virkelighetsforståelse i møte med andre.



Om klippet

Selv om fortellingen i klippet som følger handler om noe så overveldende som et identitetsskifte fra kvinne til mann, så oppfordrer vi dere til å se det som en historie om hvordan selvdestruktive indre bilder kan hindre oss i å leve livene våre fullt ut. Avslutningen viser hvordan ny innsikt kan frigjøre oss fra tvil og angst og åpne for nye muligheter.

Refleksjonsspørsmål

- Kommer du på noen hendelser hvor ny selvinnsikt har gitt ny mening i livet ditt?
- Del erfaringer der ny innsikt har åpnet for håp, overskudd eller glede? ▶

- Har du erfaringer hvor ny innsikt har medført smerte eller sorg? Hvordan håndterer du slike følelser?
- Reflekter over hvordan du selv og andre kan medvirke til opplevelsen av nye erkjennelser og ny innsikt.

Refleksjonsspørsmål knyttet til kjønnsidentitet og seksualitet

- Kjønnsidentitet og seksualitet er to ulike begreper. Reflekter over forskjellene mellom de to begrepene.
- Hvilke tanker og følelser har du rundt din egen seksualitet?
- Reflekter rundt alle mulige måter det gå an å være kvinne, mann og menneske på.
- Hvilke tanker og følelser har du rundt din egen kjønnsidentitet?

#8

Når vi ikke kan stole på sansene våre

Sansene våre er de verktøyene vi har til å orientere oss i verden. De hjelper oss til å søke kontakt med andre, leke, lære og til å mestre livet. De varsler oss også om hva som er farlig. Hva skjer når vi ikke kan stole på sansene våre? Tenk deg at du nettopp har sett inn i ansiktet til en person som står deg nær, og plutselig forandrer ansiktet seg til noe monsterlignende.

Vi har ulike sanser som hørsel, syn, lukt, smak og følelser. Det å kunne stole på egne sanser er avgjørende for å kjenne trygghet og sammenheng i livene våre.

For at sansene våre skal kunne gi oss den nødvendige forståelsen av oss selv og omverdenen, er vi avhengige av at vi tolker sanseintrykkene på en begripelig måte.

Når det oppstår brist mellom sansning og oppfatning kan sanseintrykkene bli feiltolket i hjernen. Et eksempel kan være å høre stemmer andre ikke hører. Det kan oppleves skremmende at dine sanseopplevelser er annerledes enn omgivelsene oppfatter det.

Om klippene

I videoklippene som følger blir det vist og forklart hvordan hørsels- og synsopplevelser kan feiltolkes og føre til skremmende opplevelser. Vi gjør oppmerksom på at klipp 2.8.2 er dramatisert og har sterke uttrykk i seg. Hvis du selv plages med hallusinasjoner kan det være bra å se videoklippet sammen med noen du er trygg på.

2.8.1

RUTH ANDREA

Ruth Andrea forteller om egne sanseforstyrrelser

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Har du selv erfaring med at sansene dine kan forvirre deg? Del gjerne med hverandre slike opplevelser.

2.8.2

MARIA

Fluer på maten og befalende stemmer

Illustrasjonsscene



Refleksjonsspørsmål

- Hvordan var det for deg å se dette videoklippet?
- Har du selv hatt skremmende synshallusinasjoner eller hørt befalende stemmer som hindrer deg i å ha det bra? Snakk sammen om slike opplevelser.
- Hvordan kan man forstå og bearbeide slike opplevelser?
- Hvordan legge til rette for at andre skal kunne være til hjelp når mennesker gjennomgår slike voldsomme påkjenninger?

#9

Stemmene i hodet

Det er vanlig å ha såkalte indre dialoger. Disse samtalenene er nødvendige for å planlegge hverdagen. Noen opplever at stemmene de hører ikke er deres egne. Det kan oppleves både uforståelig og skremmende. Det kan være nyttig å utforske hva stemmene representerer. Noen opplever da at det fratår stemmene makt.

Det er vanlig å holde indre dialoger med seg selv. For eksempel som å spørre; skal jeg velge å gjøre det ene eller det andre i dag? Skal jeg ta på meg den ene eller den andre skjorta? Orker jeg å dra på festen jeg er invitert til på lørdag?

Noen personer hører stemmer de ikke har kontroll over, og som oppfattes som å komme utenfra dem selv. Det kan være én eller flere stemmer som snakker. Andre kan høre et helt orkester av stemmer som snakker samtidig. Noen kan identifisere stemmene som personer de kjenner. For andre kan stemmene framstå som utydelige eller fremmede. Stemmer kan også oppleves som hjelpsomme og støttende. Andre kan være fiendtlig innstilt og snakke nedsettende. Enkelte kan til og med høre stemmer som befaler dem å gjøre vold mot seg selv eller andre. Får en riktig hjelp tidlig, kan dette unngås.

For noen kan stemmene de hører oppleves som fornuftige og være til hjelp.

Debra Lampshire om stemmehøring

«Jeg var overveldet av ensomhet, en følelse så intens at jeg trodde jeg forsvant. Mine viktige relasjoner ble kroppsløse stemmer som gradvis snek seg inn i livet mitt og etter hvert overtok hele tilværelsen. Stemmene snøt meg for virkelige relasjoner og overmannet meg helt. Jeg, som hadde lengtet slik etter kjærlighet ble i stedet invadert av ondskapsfulle, hånende og nådeløse stemmer. Jeg ble vant til hemmeligholdelse og ensomhet, og til å være ingenting. Tomheten ble erstattet med et kor av samtaler, en kakafoni av lyder og språk fra de som befolket min hemmelige verden». Fra et foredrag Debra Lampshire holdt på ISPS-kongressen i 2011.

For fordypning, se TED-talk med Debra Lampshire: [youtube.com/watch?v=NjL2dq0NlqQ](https://www.youtube.com/watch?v=NjL2dq0NlqQ)

Eleanor Longden om stemmehøring

«Hver stemme var nært knyttet til sider ved meg selv og hver og en av stemmene bar med seg overveldende følelser som jeg ikke hadde hatt noen mulighet til å bearbeide, eller løse minner fra seksuelle traumer og overgrep, fra skam, sinne, tap og lav selvaktelse».

For fordypning, se TED-talk med Eleanor Longden: [youtube.com/watch?v=syjEN3peCJw](https://www.youtube.com/watch?v=syjEN3peCJw)

Om klippene

Klippene viser at økt stress og ensomhet kan øke intensiteten på stemmehøringen. Hovedkarakterene peker også på at stemmene de hører kan ha sammenheng med traumatiske

erfaringer i fortiden. I klippene reflekteres det også over hvordan en kan møte, forstå og bearbeide de indre stemmene.

2.9.1	MARIA
Maria maler og hører stemmer	



Refleksjonsspørsmål

- Maria forteller om hvordan bildet hun maler henger sammen med livet hennes: Hvilke inntrykk gjør det på deg å høre fortellingen hennes?
- Når stemmene ikke tillater at man forteller om dem og det de sier, hva skal til for å våge å dele?
- Negative og foraktende stemmer holder ofte den som hører dem fast i et dårlig selvbilde. Hvordan kan andre hjelpe til med å motvirke dette?

2.9.2	MARIA
Utdypende klipp om stemmene	
Ekstramateriale	



2.9.3

MARIA

Maria leser opp hva stemmene sier

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Hvis det er noe i opplesningen som er gjenkjennelig for deg, kan du dele?
- Hvordan kunne det være å notere ned det som stemmene sier? Kan det være til hjelp?

2.9.4

MARIA

Stemmene kommer ofte når jeg er alene



Refleksjonsspørsmål

- Hvordan kan det være når stemmer i hodet blander seg inn i samtaler med andre?
- Hva kreves av samtalepartneren når den andre har andre stemmer som snakker samtidig?

2.9.5 MARIA

**Maria og regissør
Gunhild snakker
mer om
stemmehøring**

Ekstramateriale



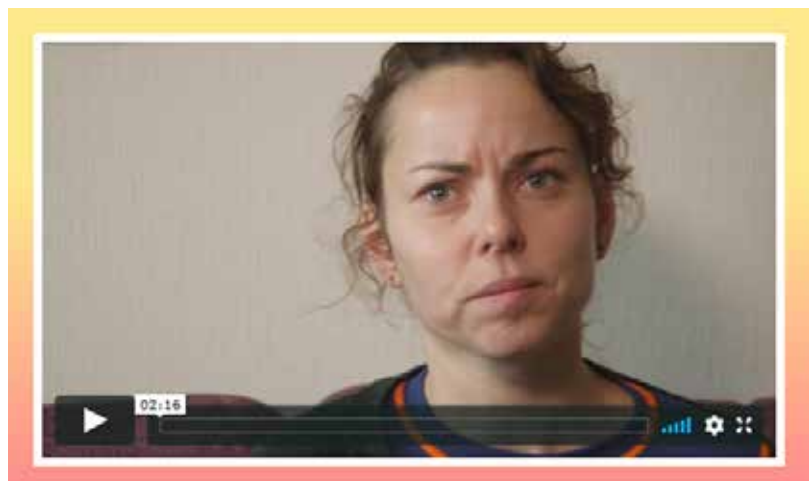
Om klippet

Et lengre og utdypende klipp fra samtalen mellom Maria og Gunhild i klipp 2.9.4.

2.9.6 MARIA & MARIT

**Stemmehøring
påvirker
samhandlingen
med andre
mennesker**

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Er det noe du blir oppmerksom på eller noe som du kan lære av dette videoklippet?
- Hvor bevisst er du om hvordan stemmer i hodet kan forstyrre konsentrasjonen og evnen til samtale og samhandling med andre?

2.9.7

RUTH ANDREA

**Jeg prøver å
knekke koden**



Refleksjonsspørsmål

- Hvis du hører stemmer, har du noen tanker om hvorfor?
- Hva kan hjelpe for å dempe stemmene eller sette en stopper for dem? Hva kan du selv, og hva kan andre gjøre?
- Hva skal til for å styrke selvfølelsen og selvtilliten slik at de negative stemmene blir mindre framtrædende og truende?

3.

BARNDOM OG OPPVEKST

I barndommen og under oppveksten legges mye av grunnlaget for hvem vi blir. Erfaringer vi gjør oss i barndommen kan gi oss håp og pågangsmot til å møte utfordringene videre i livet. Opplevelser fra barndom og oppvekst kan også sette begrensninger som hindrer oss i å leve livene våre fullt ut.



I barndommen skjer utviklingen fort. Kroppen vokser og blir større, vi forstår mer og mer av oss selv og verden rundt oss. Før vi har lært å kommunisere med ord lagrer vi hendelser og erfaringer som språkløse minner i kroppen. Derfor er det vanskelig å sette ord på hendelser og følelser som oppleves i tidlig barndom. Traumatiserende erfaringer fra barndommen kan også være vanskelig å sette ord på i ettertid.

I barndommen trenger vi trygge personer rundt oss for å utvikle oss sosialt. Spedbarnsforskningen viser at vi umiddelbart etter fødselen kommuniserer med verden rundt oss. Når barn gråter eller har det vanskelig er det viktig at foreldrene bekrefter følelser og behov. Speilingen i medfølende blikk, trøstende stemmer og fysisk nærhet virker beroligende. Hvis vi av ulike grunner ikke blir møtt på de sosiale, fysiske og følelsesmessige behovene våre, risikerer vi å komme ut av barndommen med oppfatninger om at verden ikke er til å stole på. Vi kan få en følelse av å være helt alene, overlatt til oss selv og ikke være verdt andres oppmerksomhet.

#1

Utrygghet i barndom og oppvekst

Utrygghet kan arte seg på mange måter både i barndom, oppvekst og voksenlivet. De som opplever fattigdom, mobbing, familieproblemer, ensomhet, overgrep eller tap og traumer, har økt risiko for å utvikle alvorlige psykiske problemer. Mennesker som opplever krig, forfølgelse, flukt og diskriminering har også økt risiko for det samme.

Forskning viser at gode omsorgs- og oppvekstvilkår gir beskyttelse mot sterke påkjenninger videre i livet. Disse barna kan tåle stress og smertefulle erfaringer på en bedre måte enn barn som opplever utrygge oppvekstforhold.

Noen barn vokser opp under kontinuerlig stress og traumer som pågår hele barndommen. Disse er ofte vanskeligere å oppdage for helsearbeidere, foreldre og andre voksne. Dermed kan barn oppleve å bli sviktet og overlatt til seg selv.

Noen barn blir støyende og krevende når de ikke får dekket følelsesmessige behov for å bli sett og anerkjent. Andre barn blir stille og trekker seg tilbake for å beskytte seg selv. Barn som er mye alene får mindre muligheter for kontakt og tilbakemeldinger fra andre. Dette kan føre til at barnet skaper en indre verden til trøst.

3.1.1

MARIA

Maria forteller om vanskelig oppvekst



Refleksjonsspørsmål

- Hvilke inntrykk gjør det på deg å høre denne oppveksthistorien?
- Snakk om din egen barndom og hva slags relasjoner du selv hadde til foreldre og eventuelle søsken.
- Hva kan være god støtte til familier med foreldre som selv strever med psykiske eller sosiale problemer?
- Reflekter over mulige årsaker til at skole-, helse- og sosialtjenester ikke kommer inn tidlig nok og hjelper barn som trenger ekstra omsorg i oppveksten.

3.1.2

RUTH ANDREA & RUTH ANDREAS FAR

Ruth Andrea og far snakker om barndommen



Refleksjonsspørsmål

- Del med hverandre inntrykkene fra samtalen mellom far og datter.
- Hvilket inntrykk gjør det på deg at faren er åpen på sin egen prosess? ▶

- Hvilken betydning kan det ha for den som strever med psykiske problemer, at foreldre og foresatte tar på seg skyld og ansvar for uheldige oppvekstvilkår?
- Del gjerne med hverandre erfaringer fra egen barndom og oppvekst.



Refleksjonsspørsmål

- Hva kan gjøres for å forebygge at foreldres vanskelige eller traumatiske oppvekstforhold rammer neste generasjon?

#2

Mobbing

Mobbing og opplevelse av ikke å være en del av gjengen, forsterker et dårlig selvbilde. Selv barn og unge som ellers har hatt en trygg og god oppvekst vil kunne få varige skader etter slike påkjenninger. Ingen vet på forhånd hva den enkelte av oss kan tåle av tap og krenkelser.

Noen psykologer mener at psykose i varierende grad er en naturlig reaksjon på traumatiske hendelser. Det gjør de på bakgrunn av at mange med psykoseerfaring forteller at de ser på psykosen som en reaksjon på overgrepene de har blitt utsatt for.

De fleste har ikke krefter til å stå opp mot mobbing utført av enkeltpersoner eller grupper. Dette gjelder særlig barn og unge som i utgangspunktet er sårbare på grunn av lav alder og

begrenset livserfaring. Det er ekstra belastende for barn og unge som allerede har fått en knekk i selvtilliten. Følelsen av å være verdt noe henger sammen med graden av selvfølelse og selvtillit.

Mobbing kan føre til alvorlige psykiske vansker i oppveksten og videre i livet. Mobbing er et aktuelt problem på skoler, i venneflokker og på arbeidsplasser. Mange som blir mobbet forteller det ikke til andre. Skam og frykt for represalier kan hindre dem. For enkelte kan selvbildet være så skadet at de kan komme til å tenke at de fortjener smerte og krenkelser som andre påfører dem.



Om klippet

Maria forteller om hvordan hun har opplevd mobbing i barndom og oppvekst. Hun tror det har medvirket til at hun hører stemmer i hodet som snakker nedsettende til henne.

Refleksjonsspørsmål

- Gjenkjenner du tematikken som Maria forteller om?
- Hvis du ble mobbet som barn, hva har disse erfaringene gjort med deg? Reflekter over hvordan mobbing kan påvirke relasjoner til andre mennesker.
- Hvordan kan familie og nettverk støtte barn og unge mennesker som blir utsatt for gjentatte krenkelser?
- Hvordan kan man best hjelpe mennesker som lever med psykose hvor traumer og mobbing viser seg å være grunnleggende faktorer?
- Hva kan hjelpe til å bearbeide mobbeopplevelser for å gjenvinne makt og kontroll i livet ditt?
- Har du selv erfaring med å ha deltatt i mobbing av andre? Hva kan være mulige årsaker til at mennesker mobber andre?

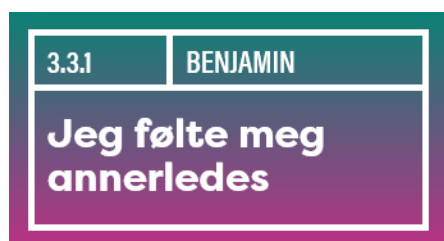
#3

Hvem er jeg?

For å føle at en er seg selv er det viktig å oppleve at en har en egen identitet og at en er unik. Mange med psykoseerfaringer forteller om usikkerhet knyttet til identitet og det å vite hvem de selv er. Barne- og ungdomsårene former utviklingen av vår identitet.

Ord som selvpoplevelse, selvinnsett, selvforståelse og selvforstyrrelse kan være til hjelp for å snakke om temaet «Hvem er jeg?».

Til alle tider har noen mennesker opplevd variasjoner i kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk. De kan ha blitt oppfattet og oppdratt i kjønnsroller som har blitt feil for dem. Det kan føre til store utfordringer med hensyn til egen identitet. I samfunnet vårt har alle et ansvar for å godta og inkludere alle variasjoner av mennesker.



Refleksjonsspørsmål

- Hva i denne fortellingen er betydningsfullt for deg?
- Hvilke tanker gjør du deg om tematikken kjønnsforvirring som ble tatt opp i dette klippet?
- Uavhengig av tematikken kjønnsforvirring kan mange i perioder kjenne seg fremmed fra og annerledes enn andre. Snakk sammen om dette.
- Hvilken støtte trenger de som strever med å vite hvem og hva de er?

3.3.2

BENJAMINS MOR

**Jeg tenker ikke
på ham som jente**

Ekstramateriale



4.

MILJØTERAPI SOM GIR MENING OG MESTRING

Meningsfulle aktiviteter og mestringsopplevelser øker selvtilliten og selvfølelsen. Mennesker trenger utfordringer som er tilpasset den enkelte sitt ståsted og interesser. Hensikten med dette emnet er å gi inspirasjon, lyst og mot til å finne aktiviteter som kan gi mening og glede i livet. Vi håper at både enkeltpersoner og institusjoner finner inspirasjon i dette emnet.



Det er viktig å skape små og store arenaer for sosiale og meningsfulle aktiviteter. Prosjekter og aktiviteter som engasjerer trenger ikke koste mye innsats og penger. Det handler om å gi håp og muligheter til mennesker som sliter med alvorlige psykiske problemer.

Det er nødvendig at både virksomhetsledere og fagpersoner har kunnskap om hva mestringsopplevelser betyr for bedring. Fagpersoner som viser ekte engasjement er til god støtte for den enkelte. Personalgruppens bredde i kompetanse og interesse kan brukes til beste for den enkelte. Det er en kjent sak at ansatte som har særlige interesser på noen områder, er godt egnet til å engasjere og oppmuntre pasienter som har tilsvarende interesser.

Deltakelse i meningsfulle aktiviteter gir muligheter for bedring og er av like stor verdi som samtaleterapi og andre standardiserte behandlingsopplegg.

Om klippene

Videoklippene i dette hovedemnet viser bruk av miljøterapeutisk tenkning og praksis. Aktivitetstilbudene på CRUX Bergfløtt blir tilpasset den enkelte sine interesser og behov. Materialet inneholder eksempler på ulike aktiviteter og ferdighetstrening som fremmer personlig og sosial vekst og utvikling.

#1

Det er viktig å bli sett og få nok tid

Det å bli sett og møtt av andre er den bekreftelsen alle trenger. Jo mer vi opplever at vi mister oss selv, jo viktigere er det at noen er sammen med oss, bekrefter oss og tåler oss slik vi er. De som hjelper må være tålmodige og ha nok tid til hver enkelt. I tøffe perioder er betydningen av omsorg, vennlighet og følelsesmessig støtte det viktigste som hjelpere kan tilby.

Om klippene

I videoklippene til dette emnet vil du få høre to av hovedpersonene sine egne erfaringer fra CRUX Bergfløtt behandlingssenter. De forteller om de gode aktivitetstilbudene og om hjelpernes evne til å se helheten. På Bergfløtt har de ikke tidspress på seg. De har tid til å fokusere på ressursene og de friske sidene hos den enkelte. Du vil også få et innblikk i behandlingsfilosofien på Bergfløtt, og informasjon om hvordan de går frem for å kartlegge pasientens egne ressurser og behov ved starten av et opphold.

4.1.1

MARIA, RUTH ANDREA &
BENJAMIN

Hovedpersonene om betydningen av Crux Bergfløtt



Refleksjonsspørsmål

- Reflekter over hva det betyr å bli sett og få nok tid i behandlingen.
- Hvis du er knyttet til en institusjon/omsorgsbolig, hva finnes av aktiviteter som møter den enkeltes behov og ønsker?
- Snakk om hvilke andre muligheter behandlingsstedet/omsorgsboligen har for meningsfulle aktiviteter.

4.1.2

RUTH ANDREA & MARIA

Utdypning om behandling på Crux Bergfløtt

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Reflekter over hva Ruth Andrea og Maria forteller om behandlingstilbudene på Bergfløtt.

4.1.3

FAGPERSPEKTIV - MARIT

Hva er Crux Bergfløtt og for hvem?

Ekstramateriale



4.1.4

FAGPERSPEKTIV - MARIT

Helhetlig behandling på Crux Bergfløtt

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Reflekter over behandlingsfilosofien som ble redegjort for i videoklippet, og hold det opp mot egne praksisteorier om hva som fører til bedring.

4.1.5

FAGPERSPEKTIV - MARIT

Kartlegging i starten av behandling

Ekstramateriale



#2

Øvelse i å bli selvstendig

Unge personer med psykoseproblemer får ofte ikke trent nok på overgangen mellom ungdom og voksenliv. De trenger et virksomt behandlingsapparat i ryggen for å trene på veien til et selvstendig liv. Veien til selvstendighet krever både ferdighetstrening og trening i det å kunne motta hjelp. Alle mennesker trenger hjelp og bistand i ulike faser i livet.

Opplevelsen av selvstendighet bygger på tro på egen mestring. Mennesker som har lav selvfølelse trenger støtte til å oppleve mening og mestring i hverdagen. Det innebærer oppmuntring og jevn støtte fra andre. Med god hjelp over tid kan de klare å bo alene, jobbe, gå på skole og annet som gir mening.

4.2.1

RUTH ANDREA

Botrening



Om klippet

I klippet forteller Ruth Andrea om botreningen hun får på Bergfløtt. Å flytte til egen bolig trenger god planleggingstid og tilpasset ferdighetstrening.

Refleksjonsspørsmål

- Reflekter sammen om hvilke tanker du gjør deg omkring Ruth Andrea sitt botreningsprosjekt?
- Hva slags andre tiltak er bra for å forberede livet utenfor institusjon?
- Hvilke ønsker og erfaringer har du selv knyttet til det å bo i egen leilighet?
- Hvordan kan du hjelpe til med å utvikle og styrke andres selvstendighet?
- Hvilke interesser er du mest opptatt av å utvikle og styrke hos deg selv?

#3

Tilrettelegging for egne interesser

«Jeg blir friskere av å bruke ressursene mine», sier Maria i ett av videoklippene. I behandlingssituasjoner er det viktig at de friske sidene blir løftet fram og får rom for utvikling. Det er en stor fordel hvis venner, familie og profesjonelle hjelpere oppmuntrer og støtter opp om interessene og drømmene en har.

Ruth Andrea og Maria har interesser innen musikk og billedkunst. Andre kan ha interesser for eksempel innen data, film, friluftsliv, sport, politikk, litteratur, mote, design, husdyrhold, hjelpearbeid eller andre aktiviteter. Det er viktig å finne fram til det den enkelte er interessert i. Å utvikle egne ressurser og evner betyr også å bli bedre kjent med seg selv.

Kreative aktiviteter som for eksempel musikk og kunst er i seg selv kilder til glede. Mange kan ha liten tro på seg selv og sine egne evner, og trenger at andre oppmuntrer og heier. Det å uttrykke seg på kreative måter innebærer både å bli sett og at en selv våger å vise fram nye sider av seg selv. Det skaper kontakt og øker troen på seg selv. Det gir opplevelse av mestring og glede.

Om klippene

I dette emnet vil du se videoklipp med eksempler på aktiviteter som er individuelt tilrettelagt.



Refleksjonsspørsmål

- Hvorfor tror du Maria føler seg friskere av å bruke ressursene sine?
- Snakk sammen om erfaringer med kreative aktiviteter som musikk, maling, design, forming, dans eller andre kunst- eller håndverksaktiviteter.
- På hvilke måter kan kreative aktiviteter virke terapeutisk?

4.3.2

MARIA

Maria holder utstilling på Bergfløtt



Refleksjonsspørsmål

- Del med hverandre tanker og inntrykk fra videoklippet.
- Hvilken betydning har det for Maria å få hjelp til å arrangere utstilling?

4.3.3

RUTH ANDREA &
SUSANNE

Musikk som terapi



Refleksjonsspørsmål

- Reflekter over hvilken betydning musikk har som terapi.
- Snakk sammen om hva som trengs for å komme i gang med en spesiell interesse som kan gi mening og glede.
- Hva kan gjøres for å dyrke fram nye interesser?

4.3.4

FAGPERSPEKTIV -
SUSANNE

Bakgrunnen for musikkrommet

Ekstramateriale



4.3.5

FAGPERSPEKTIV -
SUSANNE

Betydning av musikkterapi

Ekstramateriale



#4

Glede og læringsmuligheter i fellesprosjekter

Deltakelse i fellesaktiviteter styrker personlig utvikling og sosiale ferdigheter. Fellesskap betyr å finne fram til noe en har felles. Hvert enkelt behandlingssted bør ta utgangspunkt i ressursene og interessene til pasienter slik at de ansatte kan støtte opp om dem. Behandlingssteder som kobler ansattes interesser og ferdigheter i prosjektene har større mulighet til å motivere pasientene til å delta.

Alle kan bidra med noe. Behovet for ulike funksjoner og roller i fellesprosjekt, åpner for at mennesker med ulike interesser kan delta. Fellesaktiviteter har den fordelen framfor aktiviteter alene at de bidrar til å styrke sosiale ferdigheter. I tillegg gir fellesaktiviteter muligheter for å utvikle vennskap. ►

Det er bare fantasien som setter begrensninger for hvilke felles aktiviteter som kan benyttes. Noen mennesker er klare for de store utfordringene. Andre ligger i startgropa, og orker ikke tanken på å prøve seg på noe som helst. Alle må starte der en selv er. Det kan være nok å bare møte opp for å se hva andre holder på med.

I videoklippene knyttet til dette emnet er det opera som er fellesprosjektet. Eksempel på andre fellesprosjekt kan også være korsang, fotballag, turlag, matlaging og mye mer.

4.4.1

RUTH ANDREA,
BENJAMIN, MARIT &
HALVOR

Sette opp en opera som fellesprosjekt



Refleksjonsspørsmål

- Hva skal til for å få lykkes med samhandling i fellesprosjektet?
- Hvordan oppnå at alle får bidratt med sitt?

4.4.2

RUTH ANDREA

Ruth Andrea tar en rolle i operaen



Refleksjonsspørsmål

- Snakk sammen om det positive i det å ta del i nye utfordringer.
- Del gjerne noen erfaringer med å eksponere deg selv for andre.

4.4.3

FAGPERSPEKTIV -
HALVOR

Betydningen av å bruke ressurser på fellesaktiviteter

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Vurder rammene du/dere har til å planlegge små eller store aktiviteter på den institusjonen du er tilknyttet.

4.4.4

FAGPERSPEKTIV -
HALVOR

Det er viktig å engasjere til aktivitet

Ekstramateriale



4.4.5

FAGPERSPEKTIV -
HALVOR

Operaprojektet som behandling

Ekstramateriale



4.4.6

BENJAMIN

Benjamin utdyper om sin erfaring med operaprojektet



Refleksjonsspørsmål

- Har du noen tanker om hva du tror du kunne oppnådd ved å delta i lignende fellesprosjekter?

#5

Kropp og sjel henger sammen

Kropp og sjel henger sammen. Hvordan vi tenker om kroppen, hvordan vi bruker den og hvordan vi ivaretar den påvirker tankene og følelsene våre. Det er viktig at behandlingsstedene legger til rette for ulike former for fysisk aktivitet. Noen finner rekreasjon i naturen mens andre foretrekker sportsaktiviteter eller treningsstudio.

Med angst følger ofte kroppslige reaksjoner som skjelving, munntørrehet og høy puls. Høy puls er normalt ved hard fysisk kondisjonstrening. Mange som har angstplager kan tolke enhver pulsstigning som tegn på begynnende angst. Det kan være en av grunnene til at noen unngår fysiske anstrengelser. Det er viktig å få hjelp til og forstå kroppens signaler og få støtte og veiledning underveis i aktivitetene.

I etterkant av gode treningsøkter opplever vi ro og avslapning i kroppen på grunn av endorfiner som frigjøres. Endorfiner er en del av kroppens eget belønningssystem.

Marka, skogen, strender og fjellet ligger åpne for fysisk trening i flere former. Noen går alene og andre i fellesskap med familie og venner. Bergfløtt tilbyr pasientene treningsstudio, svømming, ballgruppe og den frie naturen som arenaer for fysisk aktivitet. Slike tilbud gir også et sosialt fellesskap og opplevelse av glede og mestring.

4.5.1

RUTH ANDREA & GLENN
HÅVARD

Betydningen av fysisk trening



Refleksjonsspørsmål

- Hvilke erfaringer har du selv med fysisk trening?
- Snakk om hvor betydningsfullt det kan være å trene sammen med noen.
- Trenger du noen å trene sammen med for å få til god rytme?
- Hva må tilrettelegges for et tilbud om fysisk aktivitet der du er?
- Hvis du har ønske om å komme i gang med trening, hvem kan hjelpe deg med det?

4.5.2

RUTH ANDREA

Bråk i hodet under trening



Refleksjonsspørsmål

- Hvis du har lignende erfaringer som nevnt i videoklippet, det vil si hvis du møter motstand fra stemmene om å gjøre det som er bra for deg, hva gjør du for å takle det?

4.5.3

RUTH ANDREA

Nye høyder: Galdhøpiggen neste



Refleksjonsspørsmål

- Del med hverandre inntrykkene fra dette videoklippet.
- Hvilken topp ønsker du å nå neste gang?

5.

DE GODE HJELPERNE

Det å være plaget av stemmer i hodet, sterk angst eller depresjon opptar mye tid og plass. En blir sliten av å ha langvarige psykiske kriser. Det trenges jevn kontakt med pålitelige og engasjerte hjelpere når vi skal våge å ta de viktige skrittene framover i bedringsprosessen. Gode og virksomme relasjoner er helt avgjørende.



Det motsatte av relasjon er isolasjon. Mange mennesker som opplever alvorlige psykiske kriser vil isolere seg fra omverdenen, som et siste forsøk på å beholde kontrollen. Det er viktig å ha gode hjelpere rundt seg som kan bære håpet når alt virker håpløst. Hjelperne kan være både profesjonelle hjelpere, familie og venner. Det heter seg at traumer fører til isolasjon, men at de leges kun i relasjon.

Når en ønsker å oppnå nye innsikter og finne nye måter å forstå seg selv og verden på, er det best å være knyttet til et hjelpeapparat med gode profesjonelle hjelpere. Når det står på for fullt kan det å jobbe med seg selv og bearbeide psykiske problemer være en 24/7 jobb. Det er ofte krevende for familie og venner å være de mest sentrale hjelperne i en slik periode.

I teksten og klippene i dette emnet handler det om hva som skal til for å oppnå fruktbare relasjoner. Temaer som verdighet, tillit og det å føle seg verdifull er sentrale. Hjelperne må både gi støtte og pusterom når det trengs. De skal ha mot og klokskap nok til å utfordre deg når tiden er inne til å ta nye steg.

I FNs verdenserklæring om menneskerettigheter fra 1948 står det at ethvert menneske har en *iboende verdighet*. Det betyr at alle er verdifulle og trenger å bli sett og lyttet til. Mennesker som er villige til å se oss på nytt og på nytt og som stadig gir oss nye sjanser, er de som respekterer oss i ordets rette forstand.

Kolbein Falkeid sier det slik i noen linjer i diktet *Fremmede dager* (1978):

*Det var småtingene, ordene
som var snodd slik at de passet til sneglehusørene våre.
Og de sjeldne blikkene som bladde forbi
alle usle sider i oss og bare leste de gode
tekstene.*

#1

Hjelpere som gjør at du føler deg verdifull

De gode hjelperne møter deg der du er, og de anerkjenner deg for den du er. De tar seg god nok tid til å bli godt kjent med deg og dine nærmeste gjennom samtaler og samarbeid. Vennlige ord, ekstra oppmerksomhet og tid utover det som forventes er viktige ingredienser for å skape virksomme relasjoner.

Nedenfor finner du egenskaper ved gode hjelpere slik Leif Jonny Mandelid har beskrevet det i kapittelet om pragmatisk psykoterapi (Oterholt & Haugen i boken *Mening og mestrings ved psykoselidelser*, Universitetsforlaget 2015):

- Hjelpere som skaper personlige møter og som viser at de respekterer dem.
- Hjelpere som ser dem som en hel person og ikke en sykdom.
- Hjelpere som har tro på dem.
- Hjelpere viser at de bryr seg og er tilgjengelige uten å trenge seg på.
- Hjelpere som våger å være personlige, uten å bli private.

- Hjelpere som byr på seg selv med hensyn til å være åpne om vanlige måter å føle, tenke og handle på, uten å være belærende eller styrende.
- Det er samsvar mellom det hjelperne sier og gjør.
- Hjelperne er fleksible og kan velge utradisjonelle løsninger hvis det gagnar pasienten/brukeren.
- Hjelperne anerkjenner at pasienten/brukeren er ekspert på seg selv, og søker derfor å finne løsninger i fellesskap.



Refleksjonsspørsmål

- Hva skal til for å skape en god relasjon?
- Hvordan skal hjelpeapparatet innrette seg for å møte de som skal hjelpes med verdighet?
- Hvordan kan profesjonelle hjelpere best legge til rette for den hjelpen den enkelte trenger i hverdagen?
- Kan du nevne eksempler fra eget liv hvor du har kjent deg sett, hørt og respektert av gode hjelpere?

#2

Tillit er en skjør ting

Tillit er en av de viktigste enkeltfaktorene i alle relasjoner, særlig i nære relasjoner som familie, vennskap og i profesjonelle behandlingsrelasjoner. Tillit handler om at du kan stole på at den andre holder avtaler og ikke sviker deg. Det handler også om at du kan være trygg på at det du sier blir godt mottatt og ivaretatt hos den andre. Helsepersonell må tåle at de selv ikke forstår alt, og må ikke avvise andres opplevelser. ►

Personer som er plaget av sosial usikkerhet og mistenksomhet har en større sårbarhet enn folk flest for å stole på andre. Profesjonelle hjelpere må derfor bygge opp tillit for å etablere og vedlikeholde en god og fruktbar relasjon.

Å gli mellom en felles virkelighet og en skremmende parallell virkelighet, befolket med demoner eller monstre, kolliderer med den alminnelige rasjonelle logikken. Med den erfaringskunnskapen vi har i dag, kan ikke helsepersonell avvise andre menneskers subjektive opplevelser. Tillit i relasjoner er avhengig av at vi blir trodd på opplevelsene våre, uansett hvor annerledes og skremmende de måtte være. Manglende respekt for det den andre opplever er svært ødeleggende for relasjonen. De gode hjelperne vil gå i dialog og arbeide for å skape forståelse for opplevelsene til den enkelte.



Refleksjonsspørsmål

- Hvilke inntrykk gjorde det på deg at Maria ikke blir trodd på opplevelsene sine?
- Hva skal til for at slike traumatiske situasjoner ikke oppstår i kontakt med hjelpeapparatet?
- Har du selv erfart med å ikke bli trodd på dine opplevelser, og har det vært til skade for deg i ettertid?
- Snakk om hva du legger i begrepene tillit og trygghet.
- Det kan være vanskelig å kritisere legen, sykepleieren eller terapeuten i frykt for å miste behandlingstilbudet og skade relasjonen. Hvilke tanker har du/dere om dette?

5.2.2 RUTH ANDREA

Ruth Andrea forteller om dårlig erfaring i psykiatrien

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Hva slags hjelp ville du selv forventet å få av pleierne for å dekke dine grunnleggende behov hvis du var innlagt på en institusjon over tid?

#3

Samtaler til støtte og innsikt

Noen mennesker er gode til å lytte til andre. De lytter til ordene dine, men også til det som er usagt. De forsøker så godt de kan å forstå hvem du er og hva du trenger. De dømmer deg aldri, men oppmuntrer deg til å sette ord på det som er viktig for deg. De åpner for at gode samtaler kan skje. Samtaler som kan gi deg større klarhet og innsikt.

Gjennom hele livet får vi ny innsikt gjennom sosialt samvær og samtaler med andre. Vi hører hvordan andre ser på seg selv og verden, og vi hører og observerer hvordan de løser problemer og hvordan de lever livene sine. En annen persons utsagn kan plutselig gi oss en aha-opplevelse som gjør at noe faller på plass. Det kan oppstå i møte med en ny venn eller i grupper vi deltar i. Det kan også oppstå i terapimøter og i samtaler når tryggheten og tilliten er stor nok til at vanskelige temaer kan utforskes sammen. I en trygg samtale kan vi teste vår egen virkelighetsforståelse mot andres. Uansett hvilken behandlingsform som velges er en god relasjon avgjørende for å få til et godt samarbeid.

5.3.1

MARIA & MARIT

**Jeg trodde jeg
var frisk**



Om klippet

Maria får hjelp av Marit til å bearbeide en psykoseopplevelse

Refleksjonsspørsmål

- Snakk om samtalen mellom Maria og Marit. Hva legger du merke til i denne samtalen?
- Hvordan kan ny innsikt åpne for nye muligheter?
- Har du eksempler på at ny innsikt også kan være smertefullt?
- Hvordan kan gode samtaler være med på å bearbeide vonde opplevelser?

5.3.2

RUTH ANDREA &
SUSANNE

**Ruth Andrea og
Susanne jobber
med ukeplan**



Refleksjonsspørsmål

- Reflekter over samarbeidet som ble vist i dette videoklippet.

- Del egne erfaringer med å få hjelp til å strukturere innholdet i hverdagen.
- Hva slags egenskaper og ferdigheter bør hjelpere ha for å hjelpe mennesker med motivasjon og det å få en bedre orden i hverdagen?

#4

Hjelpere som støtter og utfordrer

Det er viktig at en selv, familien og de profesjonelle hjelperne ser etter friske sider og ressurser og ikke kun henger seg opp i symptomer og sykdomsforklaringer. Det er best å satse på de menneskene rundt deg som gir støtte og trygghet, og som samtidig tør å utfordre deg. Det ligger lite håp og motivasjon i det å se seg selv, eller å bli sett på av andre som syk.

I noen perioder er vi syke, da trenger vi ro og hvile. I andre perioder trenger vi utfordringer og vennlige dytt for å komme videre. Det finnes helpere som er mer opptatt av at tingene blir gjort fort enn å bruke den tiden som er nødvendig for den som trenger hjelp. Det finnes også helpere som i all sin godhet ikke vil presse på, men som overtar alt. Dessverre kan det være til hindre for den som jobber med å klare seg mer selv.

God støtte er viktig når vi skal møte nye utfordringer. Tar vi to skritt fram, må vi kanskje gå ett skritt tilbake. Tilbakegang kan kjennes skuffende, men det er nødvendig lærings-erfaring vi trenger for å forstå oss selv bedre. Alle vil oppleve både motgang og medgang gjennom livet.



Refleksjonsspørsmål

- Reflekter over innholdet i dette videoklippet:
Del tanker og følelser med hverandre
- Hva må vi vektlegge når vi skal skape forventninger og gi utfordringer til mennesker som har alvorlige psykiske problemer?
- Reflekter over hvor bra en heilagjeng er når du selv er veldig usikker.

5.4.2

BENJAMIN

Viktig å ha en heilagjeng

Ekstramateriale



5.4.3

RUTH ANDREA

Det er godt at noen har trodd på meg når jeg ikke har trodd på meg selv



Refleksjonsspørsmål

- Hva betyr oppmuntring og støtte fra andre hvis du selv har mistet håp og tro?
- Reflekter over Ruth Andrea sitt utsagn om at hun er blitt bedre når folk har trodd på henne.
- Reflekter over hvordan hjelperne kan snakke om og oppmuntre til egeninnsats uten å være urimelige i sine forventninger.



Refleksjonsspørsmål

- Hva legger du merke til i dette videoklippet som tyder på at dette er en god og styrkende relasjon?
- Reflekter over fordelene ved at hjelperen og den som skal hjelpes, har felles interesser.
- Hvis du er tilknyttet en institusjon/tjeneste: Bli de ansattes personlige interesser og ferdigheter benyttet for å skape nære relasjoner til pasientene?

5.4.5

MARIA & RANDI

Maria og Randi maler side om side



Refleksjonsspørsmål

- Forholdet mellom Maria og Randi viser en relasjon preget av gjensidighet, likeverd og humor. Reflekter over hvordan denne relasjonen skapes.
- Vennlighet, gjensidighet, engasjement og felles interesser er viktige elementer i virksomme relasjoner. Hvordan kan dette ivaretas innen trange økonomiske rammer og i travle praksiser?
- Hva slags aktiviteter kan bidra til å skape nærhet i relasjoner til de rundt deg der du er nå?

6.

FAMILIE, VENNER, SKOLE OG JOBB

Tilhørighet til familie, venner, skole og jobb gir identitet og trygghet. Følelsen av sammenheng i livet og deltakelse i utdanning og arbeidsliv bidrar til god helse. Å være medlem i en familie som bryr seg om hverandre og som støtter hverandre er en fantastisk ressurs gjennom hele livet. Det er ikke alle som opplever det. For noen kan venner være enda viktigere enn familien. Familien blir vi født inn i, mens venner kan vi velge.



Over tid er familien og nære venner oftest de viktigste støttespillerne for den som har psykiske utfordringer. Mange forteller at det aller viktigste var å oppleve aksept og kjærlighet fra familien. For familien kan det være vanskelig å finne en god balanse mellom for mye eller for lite omsorg. Hvis personen oppfører seg uforståelig eller provoserende kan det være fordi stemmene eller angsten har tatt overhånd. Ofte blir det mobilisert mye følelser, og det blir vanskelig å snakke sammen. Da er det ikke lett for familien å vite hva som er passe mye og god hjelp.

Mange foreldre, søsken og besteforeldre blir medlidende når en i familien har alvorlige psykiske problemer. Det kan føre til at de selv blir utslitt eller syke. Belastningene kan gå ut over livskvaliteten og eget arbeid. Det gjør vondt for nære venner å oppleve at en kamerat forandrer seg og kanskje trekker seg tilbake. Venner som tåler forandringene som kan oppstå hos personer som får psykoseproblemer, er viktige ressurser. De bør involveres og få informasjon om hvordan de best kan være til støtte for vennen sin i bedringsprosessen.

Å få hjelp til å fortsette skolegang eller begynne på nye studier er avgjørende. Godt samarbeid med familie og profesjonelle hjelpere kan bety at personen kan holde fast i studie- og jobbplanene sine. Deltakelse på arenaer for mening og mestring er viktig selv om en plages av stemmer eller skremmende forestillinger.

#1

Betydningen av å inkludere familien

Det er en viktig jobb for fagfolk å hjelpe familien med å være ressurspersoner for den som er syk. Ved siden av å være en god støtte, må familien ikke glemme å ta vare på seg selv. Nære venner som kan være til hjelp er viktige støttespillere. Det er behov for kontakt og møtesteder for informasjon, utveksling av kunnskap og støtte til nettverket. Profesjonelle hjelpere kommer og går. Relasjonene mellom barn, søsken og foreldre varer livet ut.

Foreldre og barn som har mistet kontakten trenger tid for å finne tilbake til hverandre. Noen ganger kan det være godt å snakke ut med hverandre, mens andre ganger er det best å bare være sammen og gjøre hverdagslige og hyggelige ting.

De fleste har sammensatte relasjoner til foreldrene sine. Det er naturlig at vi både elsker dem og at vi tar avstand fra dem i perioder. Relasjoner mellom barn og foreldre er preget av sterke følelser. Foreldre som inngir trygghet og tillit møtes med hengivenhet og kjærlighet fra barnet sin side. De samme foreldrene kan bli hatet når de setter grenser for ungdommen sin trang til frihet og uavhengighet.

I psykosens verden, i den parallelle virkeligheten, kan betydningsfulle personer, foreldre og søsken bli oppfattet som fiender og farlige skikkelser. Det er sterke opplevelser både for den det gjelder og for foreldre og søsken. Skambelagte ord og handlinger som er sagt og gjort under psykotiske episoder kan trenge bearbeiding. Da er det viktig at innsiktsfulle og kloke hjelpere følger opp med god veiledning og bidrar til forståelse og kontakt.

De som opplever at et familiemedlem får en psykose har krav på oppfølging. Mange behandlingssteder tilbyr kunnskapsbasert familiesamarbeid. Dette kan skje i flerfamiliegrupper eller med en enkelt familie om gangen. En annen vanlig metode er den finske dialogmodellen om åpne samtaler. Dialogmodellen inkluderer de viktigste personene i nettverket til den som trenger hjelp. Målet er blant annet å avklare hvordan den enkelte kan være til støtte.

Et viktig mål for familie- og nettverksarbeidet er at personen selv får forklart hvordan hun eller han tenker om erfaringene sine. De andre skal også komme til orde. Det bidrar til at alle kan få en forståelse av problemene og hva som kan gjøres. Det er en ressurs at folk er forskjellige og kan bidra på ulike vis.

6.1.1

RUTH ANDREA & RUTH
ANDREAS MOR

**Det er mye som er
vanskelig å
snakke om**



Refleksjonsspørsmål

- Mens Ruth Andrea og mor rydder i de ødelagte tingene, snakker de ikke om det som faktisk har skjedd. Reflekter rundt hvordan dette kan oppleves for moren.
- I tre uker var Ruth Andreas mor utestengt fra kontakt med datteren. Snakk sammen om hvordan dette kan oppleves.
- Hvordan kan hjelpeapparatet støtte familier i en slik situasjon?

6.1.2

RUTH ANDREAS MOR

Å se barnet sitt bli syk

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Noen ganger blir livet vesentlig annerledes enn vi har tenkt. Hvordan kan du gjenopprette balanse i livet når dette skjer?
- Reflekter over betydningen av å kunne snakke med noen om tap og sorg.

6.1.3

RUTH ANDREA & RUTH ANDREAS MOR

Ruth Andrea og mor i familiesamtale



Refleksjonsspørsmål

- Ruth Andrea synes det har vært vanskelig å snakke om alle de fæle tingene hun har sagt og gjort i psykose. Hva tror du bidrar til at hun nå likevel velger å snakke med moren sin om det?
- Ruth Andrea forteller om da hun var i Roma og ble syk, etter at engelen Ariel kom til henne. Hva kan ligge til grunn for mors lettelse?
- Reflekter rundt betydningen av familiesamtaler.

6.1.4

RUTH ANDREA

Det er godt å kunne le litt



Refleksjonsspørsmål

- Hvilken betydning tenker du det har hatt for relasjonen mellom Ruth Andrea og moren, at mor har fått god og grundig informasjon?
- Kan du tenke deg andre grunner til at relasjonen er så trygg og åpen?
- Del erfaringer med at en nær relasjon har endret seg i positiv retning?

6.1.5

RUTH ANDREA

Det er så fint å ha mamma

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Kan du tenke deg hva som kan ha bidratt til at Ruth Andrea føler at hun nå er mer avslappet og kan snakke mer åpent med moren?
- Reflekter over betydningen av å få snakket om ting du har sagt og gjort som plager deg i ettertid.

6.1.6

MARIA

**Jeg klarer ikke å
være frisk hele
tiden**



Om klippet

Maria og faren er i en familiesamtale og snakker om hva foreldrene kan gjøre når Maria står i fare for å bli psykotisk.

Refleksjonsspørsmål

- Snakk om ulike årsaker til at det kan være vanskelig å si fra til andre når man begynner å bli syk.
- I familiesamtalen avtaler de at faren kan melde fra til hjelpeapparatet dersom han blir bekymret for Maria. Kan du tenke deg andre tiltak som også kunne bidra til at både Maria og faren ble trygge?
- Hvorfor tror du det noen ganger kan være en bedre løsning at foreldre tar direkte kontakt med hjelpeapparatet når de er bekymret, i stedet for å snakke med barnet sitt?

6.1.7

FAGPERSPEKTIV - MARIT

**Viktig å involvere
familie og venner**

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Snakk om hvilke misforståelser som kan oppstå i familien til en ungdom som er i ferd med å bli syk.

6.1.8 | BENJAMINS MOR

**Betydningen av
flerfamiliegruppa**

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Her forteller Benjamins mor om hvilken betydning det hadde for henne å bli sett og forstått. Reflekter over hvor viktig dette er når du befinner deg i en sårbar situasjon.
- Hvilke fordeler kan det ha å snakke om problemer sammen med andre familier som har hatt lignende utfordringer?
- Hva tenker du skal til for at atmosfæren i en flerfamiliegruppe skal bli trygg og åpen?

6.1.9 | BENJAMINS MOR

**Om personalet på
Bergfløtt**

Ekstramateriale



#2

Det er vanskelig å ikke vite hvordan barna har det

Det er naturlig at foreldre blir redde når barn deres forsvinner inn i uforståelige parallelle virkeligheter. Uvisshet rundt barnets tilstand og mangel på grunnleggende informasjon kan gjøre at foreldre engster seg syke. Spørsmål som foreldre ofte stiller seg selv er: Hva gjorde vi galt? Hva kunne vi gjort annerledes?

De fleste foreldre vil si at barna er de kjæreste de har. Voksne med ansvar for barn de enten har satt til verden eller voksne som tar en foreldrerolle på et senere tidspunkt, vil gjøre det de kan for å beskytte og hjelpe barnet eller ungdommen. I foreldrene sine øyne fortsetter barna å være barn, selv når de er voksne. Når en blir syk er ofte foreldre og søsken de som kjemper de hardeste kampene sammen med barnet.

Det som foreldre og andre betydningsfulle personer frykter aller mest er at den som har en psykisk krise ikke holder ut smerten og avslutter livet. Foreldre frykter at barnet skal skade seg selv eller skade andre under skremmende episoder av forvirring. Frykten kan fortsette etter at psykosen har gitt seg fordi livsbetingelsene ikke bedrer seg umiddelbart.

Foreldre kan ha informasjonsbehov som utfordrer taushetsplikten. Kloke, profesjonelle hjelpere formulerer informasjonen slik at de ivaretar hovedpersonens rett til personvern. Samtidig sørger de for å møte andre betydningsfulle personer sine behov for informasjon. Det kan for eksempel gjøres ved å bruke de nødvendige minuttene i telefonen til å lytte. Videre skal de sørge for å innkalle til samtaler med foreldre og søsken. Dette kan være til stor hjelp.

Foreldre og barn er fra naturen sin side sterkt knyttet til hverandre. Sett i en livsløpssammenheng vil foreldre og barn kunne være til gjensidig hjelp og støtte. Selv om noen barn og unge har sårbarhet for psykose er det nødvendig at foreldre oppmuntrer til selvstendighet og uavhengighet. Det kan bety at foreldre må reflektere over sine egne avhengighetsbehov og sette egne grenser for hvor mye de kan og skal involvere seg i personens bedringsprosess.

6.2.1

BENJAMINS MOR

Jeg vil helst snakke med ham hver dag



Refleksjonsspørsmål

- Hva tror du det har betydd for moren til Benjamin at hun forstår hvor virkelige de indre personene har vært for ham?
- Snakk om hvordan det kan være dersom du er redd for at barnet ditt vil ta livet sitt.
- Hva kan være til hjelp hvis man er redd for at den man er glad i skal skade seg?

6.2.2

BENJAMINS MOR

Morens ønsker for Benjamin

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Snakk om betydningen av håp og drømmer.

6.2.3

BENJAMIN

Jeg ville beskytte foreldrene mine



Refleksjonsspørsmål

- Hvordan tror du det var for foreldrene at Benjamin ikke ville fortelle dem hvor ille han hadde det?
- Har du selv noen erfaringer med å ville skåne dine nærmeste for din egen sorg eller sykdom?

6.2.4

BENJAMINS MOR

Benjamin som barn

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Hva tenker du om morens muligheter til å forutsi at Benjamin ville utvikle alvorlige psykiske problemer som voksen?
- Snakk om hvorfor noen lett påtar seg skyld når det skjer noe med deres nærmeste?

#3

Vennskap og tilhørighet

Psykoseproblemer fører med seg angst og tilbaketrekning. En kan oppleve både seg selv og verden rundt som annerledes. Det blir skummelt og vanskelig å opprettholde kontakt med venner og sosiale relasjoner. For å unngå ensomhet er det viktig å få hjelp til å opprettholde kontakten med venner. Hvis venner får informasjon og forståelse for det som skjer, er det lettere å være tålmodig, støttende og opprettholde vennskapet.

Psykose opptrer som oftest i den fasen av livet hvor det er naturlig å løsrives fra foreldre-hjemmet. Som unge voksne forsøker vi å finne ut av hvem vi er. Venner har ofte stor betydning og vi prøver å finne sammenhenger hvor vi opplever tilhørighet og trygghet. Av forskjellige grunner blir en sånn utvikling forstyrret når en opplever psykose. Familien og hjelpeapparatet vil ofte stå for den nødvendige beskyttelse og omsorg i slike faser. Med psykose følger nesten alltid angst og dårlig selvfølelse. Mange synes det er vanskelig å være åpen om egen situasjon fordi det er forbundet med tabu og skam. Ulike virkelighetsoppfatninger gjør også at kontakt med andre blir vanskelig.

Personer som opplever psykose kan forandre seg og gjøre uforståelige og kanskje skremmende ting. De kan også trekke seg unna. Da er det vanskelig å vite hva som er riktig å si og gjøre. Venner kan ende opp med å trekke seg tilbake selv. Hvis det pågår en gjensidig tilbaketrekning over lang tid, blir den som sliter desto mer avhengig av familien.

For noen kan ensomheten være et stort problem. Det er viktig å ta vare på og utvikle vennskap. Ved å våge å være åpen og fortelle om sine problemer kan man hjelpe venner til bedre å forstå og få medfølelse. Mange finner også venner og tilhørighet sammen med mennesker med lignende erfaringer som dem selv. Det kan gi en aha-opplevelse å oppdage at de psykotiske erfaringene deles av mange og er høyst menneskelige.

6.3.1

BENJAMIN

**Redd for å ikke
være bra nok**



Refleksjonsspørsmål

- Har du selv erfaringer med å være redd for hva andre synes om deg? ▶

- Hvilke utfordringer kan ligge i å etablere nye vennskap?
- Snakk om alt det positive ved å opprettholde vennskap og etablere nye vennskap.
- Benjamin viser et stort mot med å være så åpen i dette klippet. Hvilken rolle tenker du at åpenhet spiller i et vennskap?



Refleksjonsspørsmål

- Hva tenker du har bidratt til at vennene til Ruth Andrea er positive til at hun tar kontakt?
- Hvis du var en av hennes venner, hva tror du det ville vært viktig for deg å snakke med henne om?
- Hva tenker du om å bruke sosiale medier slik som Ruth Andrea gjør?

#4

Skole, jobb og aktiviteter gir livet mening

Å være engasjert i arbeid, skole eller andre hverdagsaktiviteter gir livet mening. Slike aktiviteter kan bety mye både for følelsen av mestring og mening. Alle mennesker har evner og talenter som kan utvikles. De som opplever alvorlige psykiske problemer trenger litt ekstra hjelp og støtte for å ta fram og stole på ressursene sine. Det er bra å trappe opp hverdagslige aktiviteter hvis en har vært borte fra dem en stund.

Vanlige grunner for å ønske seg en jobb er fordi vi ønsker å bidra i et fellesskap sammen med andre. Mange synes det er viktig å tjene egne penger. Å ha en jobb gir også en struktur i hverdagen. Arbeid utfordrer oss både på det vi mestrer og det vi kan lære av nye ting. Vi får oppgaver vi kan vokse på, og vi lærer nye ferdigheter. Vi inngår i en sammenheng hvor det er bruk for oss som betydningsfulle medborgere.

IPS (Individual Placement and Support, på norsk: Jobbstøtte) er en effektiv metode for å hjelpe folk ut i arbeidslivet. Den bygger på at det å ha en jobb, for dem som ønsker det, kan ha større positiv effekt enn annen behandling. Metoden går ut på å finne en jobb i det ordinære arbeidslivet som passer til den enkeltes ønsker. En jobbspesialist bistår med å følge opp og samarbeide med arbeidsgiver der hvor det trengs tilrettelegging. Dette går ofte bra og bryter med den gamle idéen om at en først må bli helt frisk før en kan jobbe. Tvert imot kan en jobb og opplevelse av tilhørighet bidra til bedring.

Selv om en ikke har en skoleplass eller jobb, kan en delta i aktiviteter som gir mening. Frivillig innsats er veldig viktig i et inkluderende samfunnsliv.

Frivillige organisasjoner kan være til stor hjelp for pasienter og pårørende. Det kan være pasient- og brukerorganisasjonene innen psykisk helse og rus, og tilsvarende organisasjoner som støtter familie og nære venner. Mange organisasjoner har egne aktivitetstilbud som kan være aktuelle for ulike interesser.



Refleksjonsspørsmål

- Hva tror du kreves for å gå tilbake til skolebenken etter 13 år på institusjon?
- Reflekter over hva som gjør at det er så tilfredsstillende for oss mennesker å mestre nye ferdigheter.
- Hva gjør det med deg å få positive tilbakemeldinger på noe du har lagt ned mye arbeid i?

6.4.2

RUTH ANDREA

Ruth Andrea vil bruke seg selv til noe som gir mening

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Hva tenker du kan være konsekvenser av å få for store forventninger fra omgivelsene om arbeid?
- Ruth Andrea ønsker seg en helt vanlig jobb hvor hun kan samarbeide og ta i et tak. Reflekter over hva du selv ønsker å få ut av en jobb.
- Reflekter over hvilken betydning det kan ha å øve seg og ta små skritt for å nå målene sine.

6.4.3

BENJAMIN

Tanker rundt jobb og framtid

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Benjamin vil gjerne bidra til samfunnet, men er redd for å møte veggene igjen. Hva tror du kunne bidra til å dempe bekymringen hans?
- Har du selv noen erfaringer med at arbeidsoppgaver og arbeidstid har blitt tilpasset til dine behov og helsetilstand? Hvordan har det i så fall fungert for deg?

6.4.4

BENJAMIN

Nå skal man plutselig fungere

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Hva tenker du om sammenhenger mellom diagnose og arbeidskapasitet?
- Reflekter over hvordan Benjamin kunne blitt møtt med større forståelse i denne situasjonen.

7.

OVERGANG TIL ET SELVSTENDIG LIV

Selvstendighet handler både om frihet til å ta egne valg, og til å være ansvarlig for dem. Det er gjennom læring og støtte fra andre at vi utvikler evne og kunnskap til å klare oss selv. Selvstendighet må forståes i sammenheng med den enkelte sitt ståsted og forutsetning. Selvstendighet handler om å føle seg trygg nok til å møte hverdagen på en god måte.



Det finnes ikke fasit på hva som er et selvstendig liv. Det kan hende at vi i vårt samfunn forveksler selvstendighet med uavhengighet, sånn at det får betydning ved at den enkelte skal klare alt selv. Andre samfunn er mer opptatt av betydningen av fellesskapet, og oppfatter tilhørighet til flokken eller familien som viktigere enn sin egen selvstendighet. For mye selvstendighet og uavhengighet fører til isolasjon og ensomhet. Hver og en av oss må derfor finne ut av hvor mye selvstendighet vi trenger for å leve et godt liv.

I dette hovedemnet kommer vi innom ulike sider av hva et selvstendig liv kan handle om, og om hvilke utfordringer det kan innebære. Overgang til det å kunne bo alene er krevende hvis angst og stemmehøring tar mye plass. Selvstendighet kan også handle om å finne balanse mellom hva som er nok hvile og passende aktivitet. Lengre perioder med stillstand eller isolasjon setter mennesker på prøve når de skal orientere seg på nytt og ta plass i samfunnet. Sørg for å ha gode støttespillere rundt deg når du skal ta de viktige stegene videre.

#1

Flytte til egen bolig

Det å ha egen boligadresse kan styrke identitet. Muligheten til å låse døra bak deg og kjenne at dette er ditt sted og dine ting er for de fleste forbundet med et godt liv. Flytting til egen bolig kan oppleves som en ny start i livet. Oppfølging i overgangen og bistand i hverdagen er avgjørende for at det skal kunne lykkes.

Noen har felles adresse med foreldre og familie. Andre leier eller eier egen bolig. Noen deler bolig med kjæreste eller venner. Noen bor på institusjon eller trenger tilrettelagt bolig.

Første gang vi flytter for oss selv mangler vi erfaring med å bo alene. Det er mye som skal ordnes før vi kan flytte inn. Det er viktig å orientere seg i boligmarkedet, og finne ut hvilke muligheter som finnes. God assistanse og veiledning fra personer rundt deg er viktig i denne prosessen. En dag står du der med nøkkelen i hånda og kan flytte inn!

Som med alt annet i livet trenger en øvelse i å ta ansvar for eget bosted. Hvis du har dårlige erfaringer med å bo alene vil det innvirke på hvordan du tenker om flytting. Hvis du er plaget av angst for å være alene, eller du frykter forfølgelse eller at stemmer i hodet skal forstyrre deg, trenger du å planlegge hva du kan gjøre når mulige kriser oppstår.

Det kan være smart å involvere andre personer som du stoler på og som du kan kontakte hvis det oppstår problemer i boligen. Det kan være familie, venner, naboer og/eller boveileder fra en kommunal tjeneste. I en overgangsfase mellom et behandlingssted og ny bolig, vil det være til god støtte for deg å ha en kontaktperson på behandlingsstedet som kjenner deg godt og som trener sammen med deg på å bo.

7.1.1

RUTH ANDREA

Flyttingen må skje gradvis



Refleksjonsspørsmål

- Hva blir du oppmerksom på når du hører Ruth Andrea sine tanker om flytteprosessen?
- Snakk med hverandre om egne tanker og erfaringer knyttet til flytting til ny bolig.

7.1.2

RUTH ANDREA

Å ikke være alene når man er alene



Refleksjonsspørsmål

- Snakk om egne erfaringer om å være alene.
- Stemmeføring kan skape angst og virke veldig forstyrrende. Hvordan kan det legges til rette for at situasjonen med å være alene kan føles trygg?
- Ulike personer vil trenge ulik bistand i overgang til egen bolig. Snakk om hva som trengs av praktisk hjelp og tilstedeværelse fra hjelperne.

De må tørre livet etter hvert

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Reflekter over det som blir sagt her om vilje, mot og selvstendighet til å tørre livet.
- Hvilke tanker gjør du deg om at behandlingsstedet setter av tid og personalressurser til å støtte en av pasientenes mastergradsarbeid?

#2

Utskrivning og veien videre

Alle ønsker vi å komme videre i livene våre. Personer som strever med alvorlige psykiske problemer kan lett bli avhengige av hjelp fra andre og kan miste troen på egne krefter. Et langvarig og krevende motivasjonsarbeid kan være nødvendig for å våge livet utenfor institusjon.

Lengre opphold på institusjoner kan føre til avhengighet av andre og mindre tro på å klare seg selv. En god overgang fra institusjon til eget hjem avhenger av et godt samarbeid mellom den det gjelder, familien, institusjonen og kommunen. I en individuell plan (IP) må det foreligge konkrete mål og tiltak som virker støttende og som trykker partene i overgangsfasen.

Det er generell mangel på døgnplasser for mennesker med psykoseproblematikk og mange forteller om for tidlige utskrivninger. Dette er uheldig og kan føre til hyppigere innleggelseser.

7.2.1

MARIA

Maria skrives ut fra Bergfløtt



Om klippet

Maria snakker blant annet om at hun ønsker å bli uavhengig og komme videre i livet.

Refleksjonsspørsmål

- Reflekter over inntrykkene fra klippet.
- Del erfaringer rundt utskrivninger fra institusjon.
- Diktet som Maria leser opp symboliserer frykt og usikkerhet for veien videre. Snakk om usikkerhet knyttet til utskrivning.

7.2.2

RUTH ANDREA

Ruth Andreas utskrivningsdag



Refleksjonsspørsmål

- Utskrivning fra institusjon eller andre betydelige avslutninger i livet kan oppleves som en lettelse. Det kan også være at sorgfølelser blandes inn i slike

prosesser. Del egne tanker og erfaringer med hverandre omkring slike avslutninger.

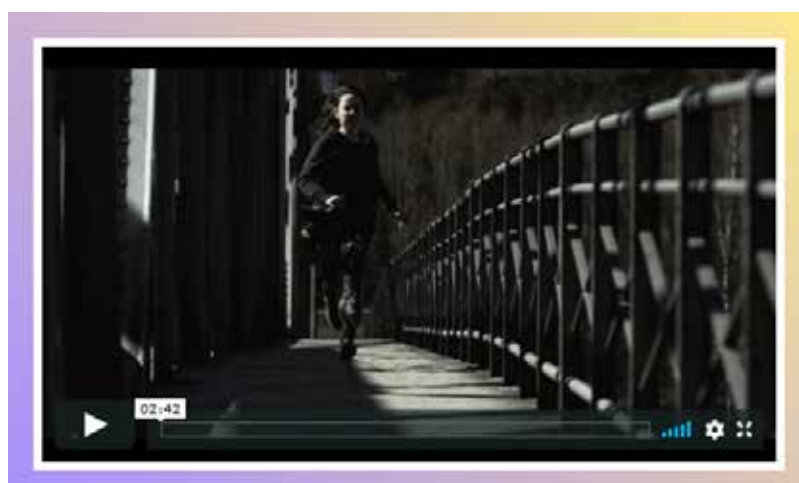
- Snakk om hva det betyr å markere avslutningen på et lengre behandlingsopphold.

#3

Finne balansen mellom hvile og aktivitet

Det er naturlig at unge mennesker er utålmodige etter å komme i gang med livene sine. Det kan ta tid å lære seg å justere egne ambisjoner til hvilken energi og hvor stor kapasitet du har. Dagsformen påvirker også hvordan du tenker om deg selv og om hva du mener du kan mestre. Ta et steg av gangen.

Det føles mye bedre å bli sliten etter spennende og interessante opplevelser, enn det er å bli utslitt av angst og fortvilelse. Mennesker som har psykoselidelser kan oppleve symptomer som økt mistenksomhet og stemmehøring, selv om aktiviteten har vært hyggelig og positiv. Det er viktig at du merker deg hvor mye aktivitet, stress og påkjenning du kan tåle før angsten tar overhånd. Det er mer krevende å strukturere dagen alene enn å delta i ulike program som andre har regi og ansvar for. Med en god porsjon selvinnsikt og et godt samarbeid med familie og hjelpere finner du måter å takle hverdagslivets utfordringer slik at du får tatt godt vare på deg selv.



Refleksjonsspørsmål

- Bildene og stemmene fra brua er skremmende. Hvordan virker disse opplevelsene på deg?
- Kan du kjenne deg igjen i det Maria sier om at hun vil så mye og strekker strikken for langt?
- Snakk om ulike metoder som kan hindre at strikken strekkes for langt.

7.3.2

MARIA

Hva skal til for å unngå å gli tilbake i psykose

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Reflekter over det som blir sagt her om vilje, mot og selvstendighet til å tørre livet.
- Hvilke tanker gjør du deg om at behandlingsste det setter av tid og personalressurser til å støtte en av pasientenes mastergradsarbeid?

#4

Finne sin plass i samfunnet

Hva svarer mennesker som har psykiske problemer og liten selvtillit når folk spør om hvordan går det, eller hva jobber du med? Jo takk, det går opp og ned er et mulig svar. Jeg har fulltids jobb med å være psykiatrisk pasient, kan være et annet. Når vi spør hverandre om hvordan det står til, betyr vel det at vi vil hverandre vel. Vi vil være høflige og oppmerksomme. Det gjør bare så vondt å svare at vi ikke kan innfri den andre sin forventning om at alt skal være vel og bra.

Mangfoldet i samfunnet er stort både når det gjelder innvandring, økonomiske forskjeller, ulike former for kjønnsidentitet, seksualitet, ulike sosiale og psykiske plager. Hva skal til for at den enkelte av oss skal kjenne seg god og verdig nok til å være fullverdig samfunnsdeltaker? Mahatma Gandhi har uttrykt det slik: «Du må selv være den forandring du ønsker å se i samfunnet». Det er et høyt krav å stille hvis selvtilliten er på bunn. Vi kan alle ta ansvar for å hjelpe oss selv og hverandre til å bli de beste utgavene av oss selv. Vi må stå opp mot krefter som dyrker individualisme og perfektjonisme på bekostning av alle dem som ikke greier å innfri kravene og faller utenfor.

7.4.1

BENJAMIN

Tilbake til samfunnet



Refleksjonsspørsmål

- Reflekter over hvorfor vi stiller slike spørsmål til hverandre: *Hvordan har du det? Hva jobber du med?*
- Benjamin sier han er en mester til å bekymre seg. Hva med deg?
- Hva betyr det å være bra nok?
- Hva svarer du vanligvis på spørsmål om hva du driver med? Del med hverandre mulige svaralternativer som kan støtte din integritet og selvrespekt.
- Hvordan kan andre bidra til at det blir lettere å komme tilbake til samfunnet?

7.4.2

RUTH ANDREA

Jeg må skjerme meg fra sterke inntrykk

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Ruth Andrea skjermer seg mot negative inntrykk fra nyhetene for å unngå å bli psykotisk. Hvilke tanker og refleksjoner gjør dere omkring det å skjerme seg?

#5

God oppfølging er viktig

Mennesker med alvorlige psykiske problemer har lovbestemt rett til både behandling og oppfølging. Faste rammer og forutsigbarhet er viktige faktorer i oppfølgingsarbeidet. Stresset som oppstår når nødvendig og forventet hjelp ikke kommer fram, kan ta motet fra den som er pasient eller bruker. Det kan føre til ny krise og innleggelse.

Det er viktig med god planlegging og kontinuitet i hjelpetiltakene i overgangsfaser fra institusjonsopphold eller fra andre behandlingsopplegg, til det å bo alene og klare seg selv.

Det kan være vanskelig for familie og hjelpere å vite hva som er passe hjelp og støtte i ulike sykdomsfaser. Det er heller ikke lett for den det gjelder å vite hva som er best for en selv på kort og på lang sikt. Dialog og samarbeid om hva den enkelte trenger hjelp til er nøkkelen til god individuell oppfølging.

Det er en kjent sannhet at stadig skifte av behandlere og kontaktpersoner fratru pasienter og brukere muligheten til å ha hjelpere som kjenner dem godt over tid. Dette kan være svært uheldig for å komme seg videre til en forutsigbar og trygg hverdag.



Refleksjonsspørsmål

- Hvordan unngå stress og usikkerhet slik Maria beskriver det i klippet?
- Hvis du har hatt hjelp i overganger mellom spesialist- og kommunehelsetjeneste: Hva er dine erfaringer med hensyn til flyt og samarbeid mellom disse tjenestene?
- Snakk om betydningen av å ha en kyndig samtalepartner i tiden etter utskrivning.

7.5.2

RUTH ANDREA

Problemer med NAV



Refleksjonsspørsmål

- Snakk om samspillet mellom Ruth Andrea og Susanne i situasjonen.
- Hvordan kan kommunens hjelpeapparat legge til rette for å unngå slike problemer?

7.5.3

RUTH ANDREA

Tilbud om brukerstyrt plass



Refleksjonsspørsmål

- Snakk sammen om tilbudet om brukerstyrt plass der du er.
- Hvilke fordeler gir et slikt tilbud som Ruth Andrea beskriver?
- Har du selv erfaring med å benytte brukerstyrt plass? Hvordan har det i så fall fungert for deg?

8.

MULIGHETER, HÅP OG GLEDE

Du er verdifull. Du har rett til å være deg selv og ta din plass i verden. Bruk alle muligheter du har til å realisere interessene og målene dine. Spør andre om hjelp til å komme i gang og til å støtte deg på veien. Hold fast i drømmene dine!



Glede og håp er viktige ingredienser i et godt liv. Håpet oppmuntrer oss i hverdagen til å se muligheter. Gode opplevelser i hverdagen øker muligheten til å føle overskudd og glede.

Dette hovedemnet omhandler noen av de stegene hovedpersonene har tatt for å finne glede og muligheter i sine egne liv. Historiene som blir fortalt i videoklippene er ment å være til inspirasjon. Det er viktig at hver enkelt søker muligheter, håp og glede i de forutsetningene og interessene som de har.

#1

Gleder i hverdagen

Enhver relasjon og aktivitet som gir glede er byggesteiner for et bra liv. Glede regnes som en av grunnfølelsene våre. Når vi opplever glede frigjøres hormoner som skaper velvære i kropp og sjel. Disse demper følelsene av nedstemthet og depresjon. Følelsen av glede kan gi oss styrke og mot til å ta fatt på mer krevende oppgaver som ligger foran oss. Alle kan finne sin kilde til glede og overskudd i hverdagen.

Det finnes mange kilder til glede. Naturen er en av dem. Den ligger åpen og tilgjengelig for oss overalt. Noen bor slik til at de må sykle, ta bussen eller kjøre bil for å komme til skog eller strand. Alle kan finne tilgang til naturen i nærheten av der de bor, som i parken eller i hagen, og kan finne glede i det.

Vi trenger å kjenne tilhørighet til oss selv, til andre mennesker og naturen som omgir oss. Å være i kontakt med dyr kan være en kilde til trøst og glede. For andre er plantene i vinduskarmen eller ute i hagen det kjæreste de har. Noen søker ut i skogen og holder rundt trær for å kjenne tilhørighet og kraft. Andre kan nyte å ligge i en blomstereng en sommerdag og se skyene vandre på himmelen. Alt dette gjør vi for å kjenne at vi har kontakt med oss selv og det som omgir oss.

Om klippene

I videoklippene som følger forteller Benjamin om to interesser som gir ham mye glede i hverdagen, hagearbeid og hunder. Begge har med det levende livet å gjøre.

8.1.1

BENJAMIN

**Gir vi dem
kjærlighet kan de
bli store og flotte**



Refleksjonsspørsmål

- Hvordan er det å høre om Benjamin sin glede over planter og plantestell?
- Benjamin har tilgang til grønne gleder. Hva kan være kilder til gleder i ditt liv?
- Hvordan kan vi hjelpe andre til å finne gode kilder til glede i hverdagen?

8.1.2

BENJAMIN

Hundeglede



Refleksjonsspørsmål

- Benjamin sier at det er lettere å forholde seg til hunder enn mennesker. Reflekter over hva dette kan handle om.
- Snakk om hvilken betydning det kan ha for velvære og god helse å ha kontakt med kjæledyr.

#2

Håp

Håp er knyttet til det å tro på at noe kan bli bedre selv om en befinner seg i svært krevende situasjoner. Håpet er en viktig drivkraft som påvirker våre liv og vår framtid. Håp er en forventning om at noe skal bli bedre og at det finnes en god utgang. Det styrker oss i det å foreta egne valg og følge våre drømmer.

En god leveregel kan være å gripe dagen i dag og møte det som er av motstand og glede. Vi bør øve oss på å akseptere oss selv og andre slik vi er.

Personer som har alvorlige psykiske problemer grubler eller bekymrer seg mer enn andre. Den tiden mange bruker på venner og familie, skole, jobb og meningsfylte aktiviteter kan for andre være tid fylt av stillstand eller håpløshet. Ingen av oss har garantier for hva som vil skje i framtiden. Det du likevel kan gjøre hver dag er å gi plass til mennesker og aktiviteter som gir glede. Slike opplevelser kan gi grobunn for håpet om en bedre morgendag.



Refleksjonsspørsmål

- Maria forteller at hun har blitt oppmerksom på når det går for langt og hun trenger hjelp. Hvordan kan vi bli mer bevisst våre egne tålegrenser?
- Reflekter over din egen framtid.

8.2.2

RUTH ANDREA

En håpefull framtid



Refleksjonsspørsmål

- Hvilke erfaringer har du selv knyttet til det å leve et bra liv til tross for psykiske utfordringer?
- Hva trenger vi for å kjenne makt og innflytelse i livene våre?
- Ruth Andrea har skrevet en huskelapp som minner henne om hva som er viktig i hverdagen. Hva ville du selv ha skrevet på en slik huskelapp?

8.2.3

RUTH ANDREA

Jeg er til stede på en helt annen måte

Ekstramateriale



Refleksjonsspørsmål

- Del med hverandre erfaringer fra perioder hvor livet har framstått lettere enn andre ganger. Reflekter over hvilken betydning håp og glede har hatt i disse periodene.



Refleksjonsspørsmål

- Benjamin deler sine drømmer for framtiden. Hvordan ser dine drømmer ut?

#3

Skjulte talenter og nye interesser

Mange har skjulte talenter som de ikke får fram. Muligheten til å dyrke interesser har mye å si for et meningsfullt liv. Interesser og aktiviteter som engasjerer kan skyve følelse av håpløshet og smerte til side. Interesser kan utvikles når du blir presentert for nye aktiviteter og får anledning til utprøving i trygge omgivelser.

Noen mennesker har hatt det veldig tøft og vært så mye alene i en lengre periode at de ikke vet hva slags aktiviteter og interesser som gir glede. De trenger hjelp til å friske opp det de allerede liker eller hjelp til å finne nye interesser. Tillat deg å teste flere mulige interesser og finn ut av hva som passer for deg.

8.3.1

BENJAMIN

Inngangsporten til et friskere liv



Refleksjonsspørsmål

- Benjamin uttrykker stor glede over at den andre personen blir fornøyd med resultatet og anerkjenner prestasjonen hans. Reflekter over hvorfor det er så viktig at andre verdsetter det vi gjør.
- Hvordan kan det legges til rette for å dyrke fram nye interesser der du er?
- Har du ideer til videre dialog med de rundt deg om hvordan skape muligheter, håp og gleder i hverdagen?

FULLSTENDIG OVERSIKT

1. ÅPENHET

#1.1 Åpenhet hjelper

- 1.1.1 Det er vanskelig å åpne seg når folk ikke forstår - MARIA
- 1.1.2 Manglende forståelse fører til stigmatisering - RUTH ANDREA & MARIT - Ekstramateriale
- 1.1.3 Pasientene er eksperter på seg selv - FAGPERSPEKTIV - MARIT - Ekstramateriale
- 1.1.4 Det er ikke så lett å gi enkle svar - BENJAMIN - Ekstramateriale

#1.2 Skamfølelse

- 1.2.1 Jeg skammet meg for at jeg ble syk - BENJAMIN
- 1.2.2 Benjamin snakker om skammen rundt kjønnsidentitet - BENJAMIN - Ekstramateriale

#1.3 Se mennesket bak diagnosen!

- 1.3.1 Mennesker har mange lag - BENJAMIN & MARIA
- 1.3.2 Hva og hvem kan definere deg? - MARIA - Ekstramateriale

2. PARALLELE VIRKELIGHETER

#2.1 Hvordan kan vi forstå psykose?

- 2.1.1 Flukt fra en virkelighet til en annen - MARIA
- 2.1.2 Hva er psykose? - FAGPERSPEKTIV - MARIT - Ekstramateriale
- 2.1.3 Psykoseopplevelser - BENJAMIN - Ekstramateriale
- 2.1.4 Jeg sliter med å forstå at ting jeg har opplevd ikke er ekte - RUTH ANDREA - Ekstramateriale

#2.2 Psykoseopplevelser forklart med animasjoner

- 2.2.1 Min første psykose - RUTH ANDREA - Animasjon
- 2.2.2 Ruth Andrea utdyper om sin første psykose - RUTH ANDREA - Ekstramateriale
- 2.2.3 Opplevelsen av å bli forfulgt - MARIA - Animasjon
- 2.2.4 Jeg går inn og ut av psykose - MARIA - Animasjon
- 2.2.5 Angst og vanskeligheter med å stole på andre - MARIA - Ekstramateriale

#2.3 Angsten for verden utenfor

- 2.3.1 Veien ut av bobla - RUTH ANDREA - Illustrasjonscene
- 2.3.2 Jeg hadde flere univers - RUTH ANDREA - Ekstramateriale

#2.4 Hvorfor skjer dette med noen av oss?

2.4.1 Mulige årsaker til utvikling av psykose - FAGPERSPEKTIV - MARIT - Ekstramateriale

2.4.2 Rus og psykose - FAGPERSPEKTIV - MARIT - Ekstramateriale

#2.5 Tro, religion og åndelighet

2.5.1 Jeg var redd for at Satan skulle ta bolig i meg - MARIA

2.5.2 Første gang jeg så en demon - MARIA

2.5.3 Kampen mot det onde, for det gode - RUTH ANDREA

#2.6 Opplevelsen av å miste seg selv

2.6.1 Følelsen av å ikke være et ekte menneske - BENJAMIN - Animasjon

#2.7 Selvinnsikt gir ny mening

2.7.1 Jeg ble hel og skikkelsene forsvant - BENJAMIN - Animasjon

#2.8 Når vi ikke kan stole på sansene våre

2.8.1 Ruth Andrea forteller om egne sanseforstyrrelser - RUTH ANDREA - Ekstramateriale

2.8.2 Fluer på maten og befalende stemmer - MARIA - Illustrasjonsscene

#2.9 Stemmene i hodet

2.9.1 Maria maler og hører stemmer - MARIA

2.9.2 Utdypende klipp om stemmene - MARIA - Ekstramateriale

2.9.3 Maria leser opp hva stemmene sier - MARIA - Ekstramateriale

2.9.4 Stemmene kommer ofte når jeg er alene - MARIA

2.9.5 Maria og regissør Gunhild snakker mer om stemmehøring - MARIA - Ekstramateriale

2.9.6 Stemmehøring påvirker samhandlingen med andre mennesker - MARIA & MARIT - Ekstramateriale

2.9.7 Jeg prøver å knekke koden - RUTH ANDREA

3. BARNDOM OG OPPVEKST

#3.1 Utrygghet i barndom og oppvekst

3.1.1 Maria forteller om vanskelig oppvekst - MARIA

3.1.2 Ruth Andrea og far snakker om barndommen - RUTH ANDREA & RUTH ANDREAS FAR

3.1.3 Fars oppvekst påvirket farsrollen - RUTH ANDREAS FAR - Ekstramateriale

#3.2 Mobbing

3.2.1 Sårbarhet og mobbing - MARIA

#3.3 Hvem er jeg?

3.3.1 Jeg følte meg annerledes - BENJAMIN

3.3.2 Jeg tenker ikke på ham som jente - BENJAMINS MOR - Ekstramateriale

4. MILJØTERAPI SOM GIR MENING OG MESTRING

#4.1 Det er viktig å bli sett og få nok tid

4.1.1 Hovedpersonene om betydningen av CRUX Bergfløtt - MARIA, RUTH ANDREA & BENJAMIN

4.1.2 Utdypning om behandling på CRUX Bergfløtt - RUTH ANDREA & MARIA - Ekstramateriale

4.1.3 Hva er CRUX Bergfløtt og for hvem? - FAGPERSPEKTIV - MARIT - Ekstramateriale

4.1.4 Helhetlig behandling på CRUX Bergfløtt - FAGPERSPEKTIV - MARIT - Ekstramateriale

4.1.5 Kartlegging i starten av behandling - FAGPERSPEKTIV - MARIT - Ekstramateriale

#4.2 Øvelse i å bli selvstendig

4.2.1 Botrening - RUTH ANDREA

#4.3 Tilrettelegging for egne interesser

4.3.1 Jeg blir friskere av å bruke ressursene mine - MARIA

4.3.2 Maria holder utstilling på Bergfløtt - MARIA

4.3.3 Musikk som terapi - RUTH ANDREA & SUSANNE

4.3.4 Bakgrunnen for musikkrommet - FAGPERSPEKTIV - SUSANNE - Ekstramateriale

4.3.5 Betydning av musikkterapi - FAGPERSPEKTIV - SUSANNE - Ekstramateriale

#4.4 Glede og læringsmuligheter i fellesprosjekter

4.4.1 Sette opp en opera som fellesprosjekt - RUTH ANDREA, BENJAMIN, MARIT & HALVOR

4.4.2 Ruth Andrea tar en rolle i operaen - RUTH ANDREA

4.4.3 Betydningen av å bruke ressurser på fellesaktiviteter - FAGPERSPEKTIV - HALVOR - Ekstramateriale

4.4.4 Det er viktig å engasjere til aktivitet - FAGPERSPEKTIV - HALVOR - Ekstramateriale

4.4.5 Operaprojektet som behandling - FAGPERSPEKTIV - HALVOR - Ekstramateriale

4.4.6 Benjamin utdyper om sin erfaring med operaprojektet - BENJAMIN

#4.5 Kropp og sjel henger sammen

4.5.1 Betydningen av fysisk trening - RUTH ANDREA & GLENN HÅVARD

- 4.5.2 Bråk i hodet under trening - RUTH ANDREA
- 4.5.3 Nye høyder: Galdhøpiggen neste - RUTH ANDREA

5. DE GODE HJELPERNE

#5.1 Hjelpere som gjør at du føler deg verdifull

- 5.1.1 Du er verdt å satse på - BENJAMIN

#5.2 Tillit er en skjør ting

- 5.2.1 Det er viktig å anerkjenne andres opplevelser - MARIA - Animasjon
- 5.2.2 Ruth Andrea forteller om dårlig erfaring i psykiatrien - RUTH ANDREA - Ekstramateriale

#5.3 Samtaler til støtte og innsikt

- 5.3.1 Jeg trodde jeg var frisk - MARIA & MARIT
- 5.3.2 Ruth Andrea og Susanne jobber med ukeplan - RUTH ANDREA & SUSANNE

#5.4 Hjelpere som støtter og utfordrer

- 5.4.1 Foredrag om arbeidet med opera - BENJAMIN
- 5.4.2 Viktig å ha en heilagjeng - BENJAMIN - Ekstramateriale
- 5.4.3 Det er godt at noen har trodd på meg når jeg ikke har trodd på meg selv - RUTH ANDREA
- 5.4.4 Styrken i en god relasjon - RUTH ANDREA & SUSANNE
- 5.4.5 Maria og Randi maler side om side - MARIA & RANDI

6. FAMILIE, VENNER, SKOLE OG JOBB

#6.1 Betydningen av å inkludere familien

- 6.1.1 Det er mye som er vanskelig å snakke om - RUTH ANDREA & RUTH ANDREAS MOR
- 6.1.2 Å se barnet sitt bli syk - RUTH ANDREAS MOR - Ekstramateriale
- 6.1.3 Ruth Andrea og mor i familiesamtale - RUTH ANDREA & RUTH ANDREAS MOR
- 6.1.4 Det er godt å kunne le litt - RUTH ANDREA
- 6.1.5 Det er så fint å ha mamma - RUTH ANDREA - Ekstramateriale
- 6.1.6 Jeg klarer ikke å være frisk hele tiden - MARIA
- 6.1.7 Viktig å involvere familie og venner - FAGPERSPEKTIV - MARIT - Ekstramateriale
- 6.1.8 Betydningen av flerfamiliegruppa - BENJAMINS MOR - Ekstramateriale
- 6.1.9 Om personalet på Bergfløtt - BENJAMINS MOR - Ekstramateriale

#6.2 Det er vanskelig å ikke vite hvordan barna har det

- 6.2.1 Jeg vil helst snakke med ham hver dag - BENJAMINS MOR
- 6.2.2 Morens ønsker for Benjamin - BENJAMINS MOR - Ekstramateriale

6.2.3 Jeg ville beskytte foreldrene mine - BENJAMIN

6.2.4 Benjamin som barn - BENJAMINS MOR - Ekstramateriale

#6.3 Vennskap og tilhørighet

6.3.1 Redd for å ikke være bra nok - BENJAMIN

6.3.2 Ruth Andrea har fått kontakt med venner etter lang tid - RUTH ANDREA - Ekstramateriale

#6.4 Skole, jobb og aktiviteter gir livet mening

6.4.1 Maria på kunstscole - MARIA

6.4.2 Ruth Andrea vil bruke seg selv til noe som gir mening - RUTH ANDREA - Ekstramateriale

6.4.3 Tanker rundt jobb og framtid - BENJAMIN - Ekstramateriale

6.4.4 Nå skal man plutselig fungere - BENJAMIN - Ekstramateriale

7. OVERGANG TIL ET SELVSTENDIG LIV

#7.1 Flytte til egen bolig

7.1.1 Flyttingen må skje gradvis - RUTH ANDREA

7.1.2 Å ikke være alene når man er alene - RUTH ANDREA

7.1.3 De må tørre livet etter hvert - FAGPERSPEKTIV - MARIT - Ekstramateriale

#7.2 Utskrivning og veien videre

7.2.1 Maria skrives ut fra Bergfløtt - MARIA

7.2.2 Ruth Andreas utskrivningsdag - RUTH ANDREA

#7.3 Finne balansen mellom hvile og aktivitet

7.3.1 Å ikke strekke strikken for langt - MARIA - Illustrasjonsscene

7.3.2 Hva skal til for å unngå å gli tilbake i psykose - MARIA - Ekstramateriale

#7.4 Finne sin plass i samfunnet

7.4.1 Tilbake til samfunnet - BENJAMIN

7.4.2 Jeg må skjerme meg fra sterke inntrykk - RUTH ANDREA - Ekstramateriale

#7.5 God oppfølging er viktig

7.5.1 Oppfølgingssamtale på Bergfløtt - MARIA

7.5.2 Problemer med NAV - RUTH ANDREA

7.5.3 Tilbud om brukerstyrt plass - RUTH ANDREA

8. MULIGHETER, HÅP OG GLEDE

#8.1 Gleder i hverdagen

8.1.1 Gir vi dem kjærlighet kan de bli store og flotte - BENJAMIN

8.1.2 Hundeglede - BENJAMIN

#8.2 Håp

8.2.1 Ingen vet hva framtiden bringer - MARIA

8.2.2 En håpefull framtid - RUTH ANDREA

8.2.3 Jeg er til stede på en helt annen måte - RUTH ANDREA - Ekstramateriale

8.2.4 Drømmer for framtiden - BENJAMIN - Ekstramateriale

#8.3 Skjulte talenter og nye interesser

8.3.1 Inngangsporten til et friskere liv - BENJAMIN

ANBEFALT LITTERATUR OG NETTSTEDER

Almvik, A. og Borge, L. (2014). Å sette farger på livet. Helhetlig psykisk helsearbeid. Bergen: Fagbokforlaget.

Aakerholt, A., Veia, A. & Tønnesen, B.L. (2016). Hjelp til å bo. Oppfølging i bolig til personer med rus- og psykisk lidelse. Oslo: Gyldendal Akademisk

Belin, S. (2010). Relation før metode: At arbejde med mennesker med alvorlige psykiske problemer. København: Akademisk Forlag

Cooke, A (2017). Understanding Psychosis and Schizophrenia. The British Psychological Society. <https://www1.bps.org.uk/system/files/user-files/Division%20of%20Clinical%20Psychology/public/CAT-1657.pdf>. Se omfattende lenker til internasjonal forskning i denne rapporten.

Fuller, P. (2013). Surviving, Existing or Living. Phase-specific Therapy for Severe Psychoses. Routledge

Karlsen, K. (2015). Alvorlige psykiske lidelser hos barn og unge. Oslo: Gyldendal akademisk.

Lampshire, D. (2014). Lydene fra en såret verden. Dialog: Bulletin for SEPREP. 24(1)

Lauveng, A. (2005). I morgen var jeg alltid en løve. Oslo: Cappelen

Lauveng, A. (2008) Unyttig som en rose. Oslo: Cappelen

Møller, P. (2018). Schizofreni – en forstyrrelse av selvet. Universitetsforlaget. Oslo

Oterholt, F., Haugen, G. B. (2015). Mening og Mestring ved Psykoselidelser. Universitetsforlaget: Oslo

Strømstad, J.V., Torbjørnsen, A.B.E. & Aasland, A-M.K. (red.) (2016). HVEM ER DU? Miljøterapi som terapeutisk relasjonsarbeid. Stavanger: Hertervig Forlag

Norske nettsteder

Helsebiblioteket – om schizofreni og psykos, helsebiblioteket.no

Helsedirektoratet – om retningslinjer for psykoselidelser og mestringsveileder, helsedirektoratet.no/retningslinjer/nasjonal-faglig-retningslinje-for-utredning-behandling-og-oppfolging-av-personer-med-psykoselidelser

helsedirektoratet.no/retningslinjer/sammen-om-mestring-veileder-i-lokalt-psykisk-helsearbeid-og-rusarbeid-for-voksne

Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse (LPP), lpp.no

Mental Helse Norge, mentalhelse.no

Mental Helse Ungdom, mentalhelseungdom.no

Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse, erfaringskompetanse.no

Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid (NAPHA), napha.no

Nasjonal kompetansetjeneste for samtidig rusmisbruk og psykisk lidelse (ROP), rop.no

Internasjonale nettsteder

Hearing Voices Network, hearing-voices.org

International society for psychological and social approaches to psychosis (ISPS), isps.org

TED-talks

Eleanor Longden: ted.com/talks/eleanor_longden_the_voices_in_my_head

Debra Lampshire: youtube.com/watch?v=NjL2dqONlqQ

