

Perspektiver på bedringsorientert omsorg

ISPS fagkonferanse, Hamar 23/1-2015

Jan Kåre Hummelvoll
Høgskolen i Buskerud og Vestfold

Bedring som personlig reise

Vi prøver å komme oss igjen på våre særegne måter; *Nettopp denne erkjennelsen ligger bak metaforen om bedring som en personlig reise, men hvor et godt reisefølge, i perioder, kan utgjøre den store kvalitative forskjellen – sett opp mot å måtte reise alene. Reiseruten må bestemmes av den enkelte ut fra egne verdier og forutsetninger, men gjennomføringen påvirkes av tilgjengelige midler og faktiske muligheter.*

Begrepet recovery

- 1. Recovery som en spontan og naturlig hendelse.** Selv om man har fått en diagnose, kan man komme seg igjen uten behandling. Fenomener som resiliens (motstandsdyktighet) og personlig robusthet kan ligge bak denne forståelsen av bedring.
- 2. Recovery som konsekvens av virksomme behandlingsintervensjoner** ('klinisk bedring'), viser seg gjennom at man er symptomfri og makter dagliglivets oppgaver.
- 3. Recovery som oppleves selv om man fortsatt har symptomer og funksjonssvikt,** men hvor man bærer håpet og ambisjonen om å leve godt og meningsfullt på tross av omstendighetene. Forutsetninger for at bedring skal skje – særlig i den siste forståelsen – er at det tilbys hjelp og støtte fra omgivelsene som gjør det mulig å leve et trygt og verdig liv (jf. Davidsson et al. 2006).

Bedring som prosess

- 1. Moratorium:** Dette er en tid preget av tilbaketrekning med en dyp opplevelse av tap og håpløshet;
- 2. Oppvåkning:** Å erkjenne at ikke alt er tapt og at et tilfredsstillende liv er mulig;
- 3. Forberedelse:** Vurdere styrke og svakheter når det gjelder bedringsmuligheter - og begynne arbeidet med å utvikle bedringsevner;
- 4. Gjenoppbygging:** Å arbeide aktivt for å utvikle en positiv identitet, sette meningsfulle mål og ta kontroll i eget liv;
- 5. Vekst:** Å leve et meningsfullt liv kjennetegnet av å mestre lidelsen, resiliens og positiv selvfølelse. Disse stadiene skal naturlig nok ikke ses på som en rettlinjet utvikling som alle gjennomgår, men heller som aspekter som kjennetegner det å være i en bedringsprosess som fremmer helse. (Andresen, Caputi & Oades 2006)

Vendepunkter

Kogstad et al. (2011) – kvalitativ undersøkelse basert på historier fra 347 personer (medlemmer av Mental Helse) om et *positivt møte* med en hjelper eller et psykisk helsetjenestetilbud som utgjorde et *vendepunkt* for dem i livet. For begge typer var følgende forhold avgjørende for vendingen:

- 1) *Støtte og hjelp til å leve med funksjonshindringene*
- 2) *Å gjenoppdage seg selv*
- 3) *Gjennomleve kriser og få en ny livsorientering*

Sentrale aspekter i bedring

I. Det personlige domenet

- Redefinering av selvet
- Inkorporering av lidelsen
- Symptommestring

forts

2. Det relasjonelle domenet

- Den hjelpende relasjon
- Gjenvinne kontroll
- Nettverkstøtte

forts

3. Det sosiale domenet

- Overvinne stigma
- Deltagelse i meningsfulle aktiviteter
- Myndiggjøring og gjenopptagelse av borgerlige plikter og rettigheter

forts

4. Det spirituelle domenet

- Fornyet håp og forpliktelse i eget liv
- Spirituell praksis
- Modning gjennom motgang
- Å hente seg inn igjen i naturen

Prinsipper for bedringsorientert praksis

1. Verdsett personens stemme
2. Respekter personens språk
3. Utvikle ekte interesse
4. Bli lærling
5. Fremhev personlig visdom/klokskap

forts

6. Vær åpen
7. Bruk tilgjengelige verktøy som personen har
8. Forestill deg neste trinn
9. Gi tid som gave
10. Erkjenn at forandring er konstant

(Buchanan-Barker & Barker 2006)

Oppgaven i en forstående praksis...

dreier seg, slik jeg ser det, om å møte mennesker i deres livsverden, i deres eksistensielle situasjon, for å forsøke å forstå og la seg belære som hjelper for så å kunne gå inn i et felles arbeid for å få grep om (dvs. få begreper for) det den aktuelle person sliter med. Den det gjelder må "gå veien" og hjelpernes oppgave er å være lydhøre "følgesvenner". Det innebærer å veksle mellom å gå foran og vise vei, gå støttende ved siden – og av og til gå etter for å forsøke å fange opp og gi nye innspill til hans/hennes personlige fortelling. Det siste forutsetter en åpen og utforskende holdning.