

A stylized landscape illustration featuring rolling green hills in the foreground, a winding brown path, and a small green tree and purple flower on the left. A red bird is flying in the sky above the tree. The background consists of layered blue and white wavy bands representing the sky.

Støtte til å leve det livet jeg ønsker å leve - recovery i praksis

Alta, 05.11.19

Arnhild Lauveng
Spesialist i klinisk samfunnspsykologi, phd
post@arnhildlauveng.com

Psykisk sykdom – et meningsfullt begrep?

- Svært ulike tilstander
- Ulike prosesser for bedring og tilfriskning

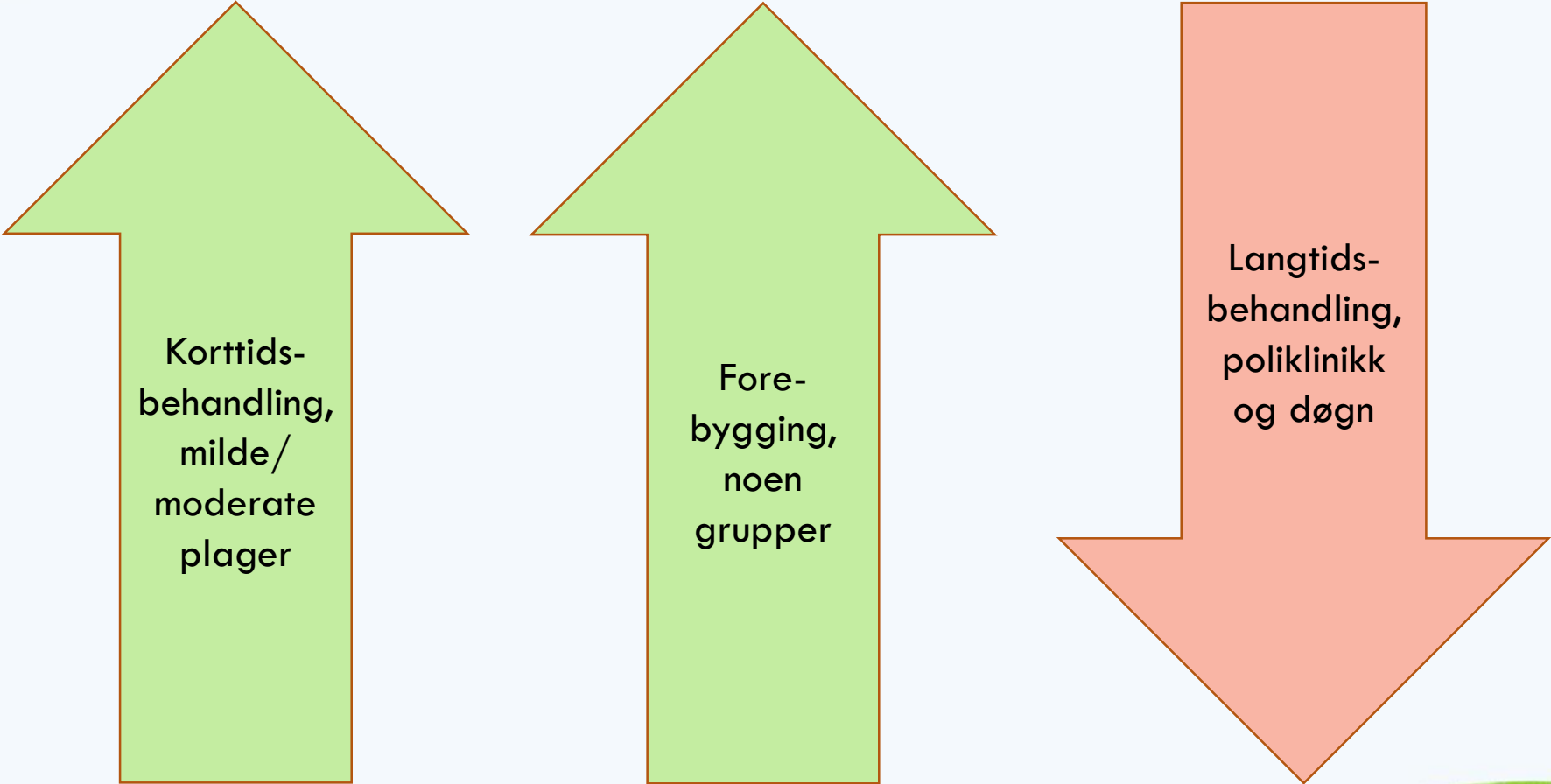
Milde/moderate problemer
Kort varighet

Milde/moderate problemer
Lang varighet

Alvorlige problemer
Kort varighet

Alvorlige problemer
Lang varighet

Fra asyler til raskere tilbake



Korttids-
behandling,
milde/
moderate
plager

Fore-
bygging,
noen
grupper

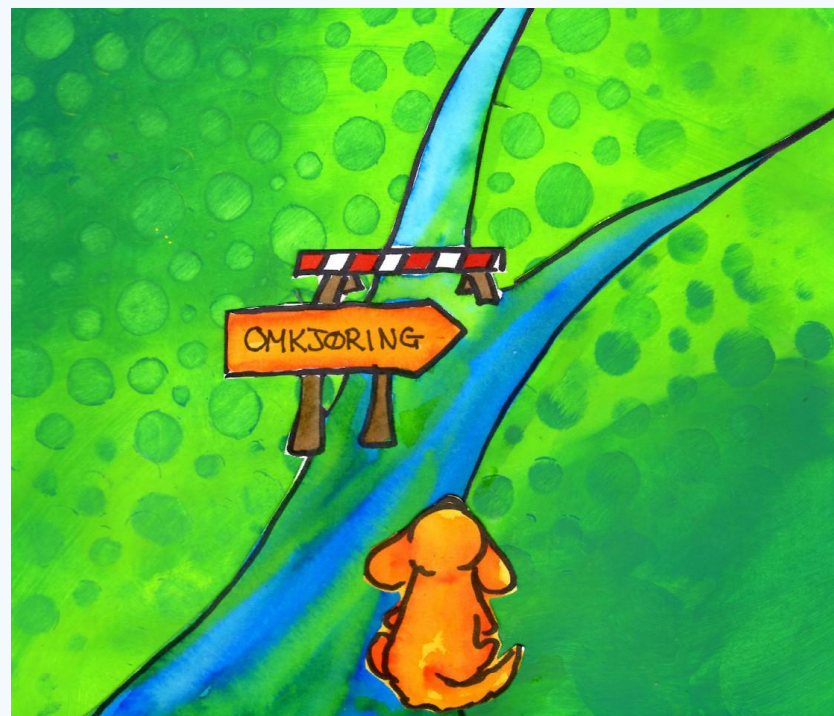
Langtids-
behandling,
poliklinikk
og døgn

Kraftig reduksjon i antall døgnplasser:

År	Totalt antall døgnplasser	Folketall i Norge (mill)
1975	12 428	3,998
1990	6 704	4,233
2011	4 194	4,920
2016	3 865	5,328

Kommunene som den nye 3. linjetjenesten?

- Spesialisthelsetjenestene kan i liten grad gi langvarig oppfølging til alvorlig syke pasienter
- Ansvar for rehabilitering og omsorg er overført kommunene



Tvang og behandling

- Tvang vedtas i 2.linjetjenesten, men forebygges best i 1.linjetjenesten



Fra «attføring» til «arbeidsavklaring»

- Vanskeligere tilgang på sosiale tjenester
- Høyere krav om digital kompetanse
- Svekket bostøtte
- Attføring erstattet av AAP



Hva forteller pasientene?

- Godt tilbud inne på DPS
- Raske tilbakefall
- For lite, og for lite tilpasset behandling
- Ingen varig endring eller bedring
- Høye terskler for de med størst vansker



A stylized, minimalist landscape illustration. The foreground features rolling green hills in various shades of green. On the left, a small, dark brown tree with a thin trunk and a few small, dark brown leaves stands on a hill. Above the tree, a large, stylized flower or cloud shape is composed of several overlapping circles in shades of purple and pink. The background consists of layered, wavy bands of light blue and white, suggesting a sky or distant mountains. The overall style is clean and modern, with a focus on soft colors and simple shapes.

Selvopplevelse og traumer

Selvopplevelse og alvorlig psykisk lidelse

- Endret eller svekket selvopplevelse er et kjerneproblem ved mange psykiske lidelser. Møller, Parnass
- Psykoser – forstyrrelse av grunnleggende selv.
- Personlighetsforstyrrelser - forstyrrelse av narrativt selv.



Årsaker og forståelse

- Fortsatt mye uklarhet om årsaker
- Biologiske, psykologiske, sosiologiske modeller – pluss kombinasjoner!
- Stress- sårbarhets – modellen.
- Genetikk. Epigenetikk.
- - Sannsynligvis ulike tilstander, med ulik årsak og forløp.

NB! Når det er mye usikkerhet, blir etikk ekstra viktig!

Barndomstraumer

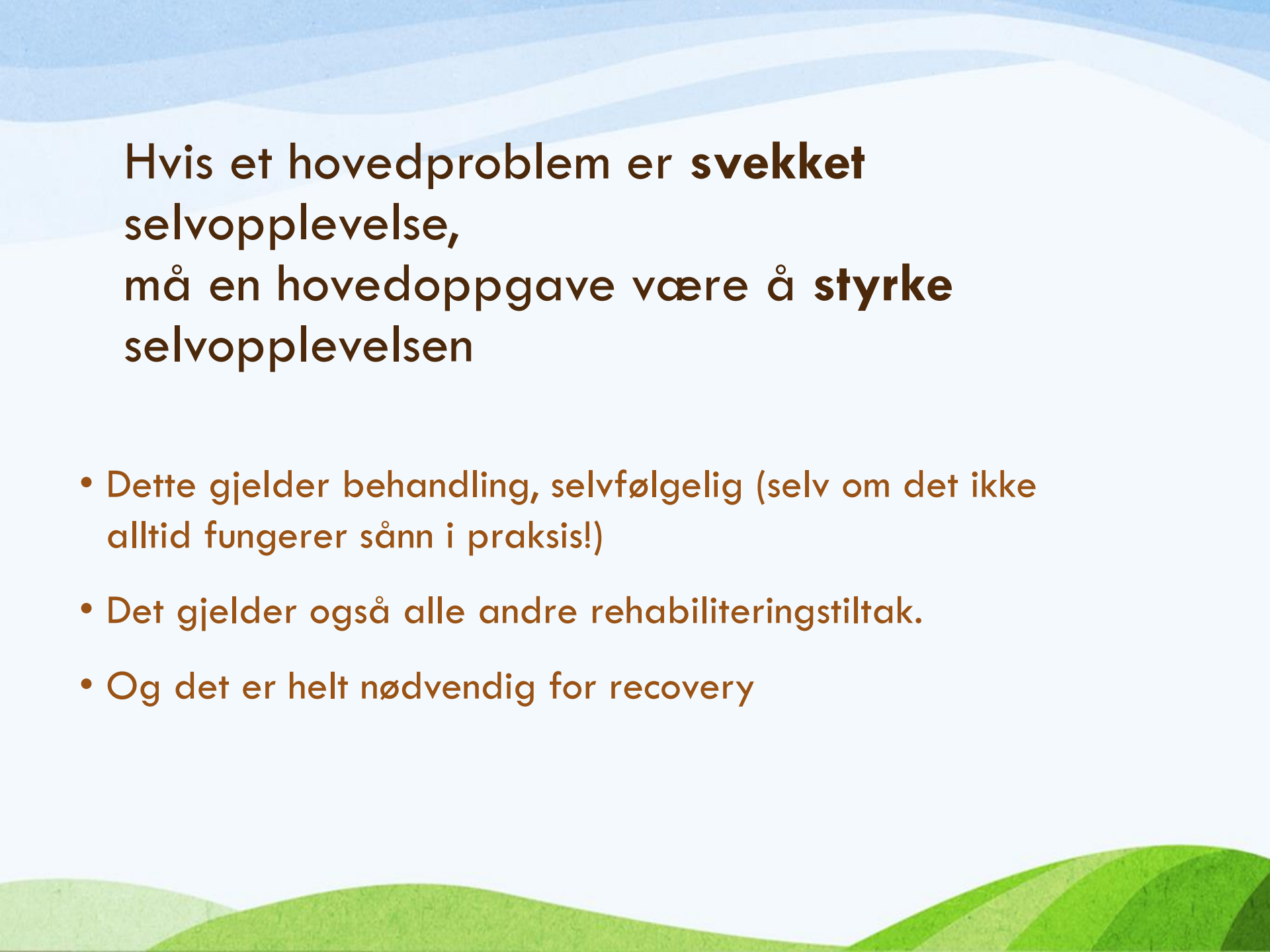
- Mye evidens for sammenheng mellom barndomstraumer og psykisk lidelse som voksen.
- Varese (2012) fant i en metaanalyse av 36 studier at flere ulike barndomstraumer kunne øke risikoen for utvikle psykose betraktelig (mellom 70 og 240%).
- Andre studier har funnet tilsvarende resultater.
- Mulig sammenheng mellom barndomstraumer, skadet identitetsopplevelse og psykisk sykdom?

Barndomstraumer skader på mange måter

- Selve minnet, smertefulle opplevelser
- Endringer i prosessering av informasjon
- Endringer i hjernens system for selvregulering
- Utvikling av «grunnleggende leveregler»
- Sekundæreffekter og negative spiraler
- Mangelsykdommer – vonde opplevelser fortrenge gode opplevelser

Utløsende og opprettholdende årsaker

- Det kan være ulike årsaker til at en situasjon oppstod, og til at den fortsetter
- Mulige opprettholdende årsaker kan være:
 - Forventninger (egne og andres)
 - Redsel
 - Selvforsterkende sirkler
 - Mangel på alternativ
 - Mangel på kunnskap
 - +++



Hvis et hovedproblem er **svekket**
selvopplevelse,
må en hovedoppgave være å **styrke**
selvopplevelsen

- Dette gjelder behandling, selvfølgelig (selv om det ikke alltid fungerer sånn i praksis!)
- Det gjelder også alle andre rehabiliteringstiltak.
- Og det er helt nødvendig for recovery

Vi er hverandres speil

- Identitet, selvopplevelse og selvforståelse bygges i relasjoner med andre
- Jeg ser meg selv i hvordan andre mennesker speiler meg
- Relasjoner er også noe av det som motiverer oss mest!



A stylized, minimalist landscape illustration. The foreground features rolling green hills in various shades of green. On the left, a small, dark brown tree with a thin trunk and a few small, dark brown leaves stands on a hill. To its right, a small, orange, shell-like object is visible. The background consists of layered, wavy bands of light blue and white, suggesting a sky or distant hills. The overall style is flat and graphic.

Hva er helse?

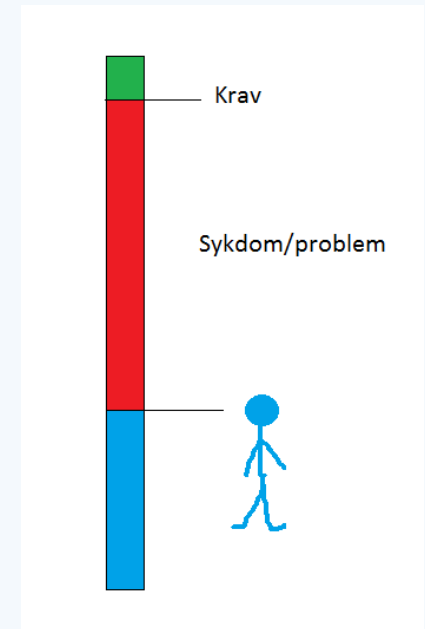
WHO definisjon av helse:

«Helse er en tilstand av fullstendig fysisk, mental og sosial velvære, og ikke bare fravær av sykdom og lyter»

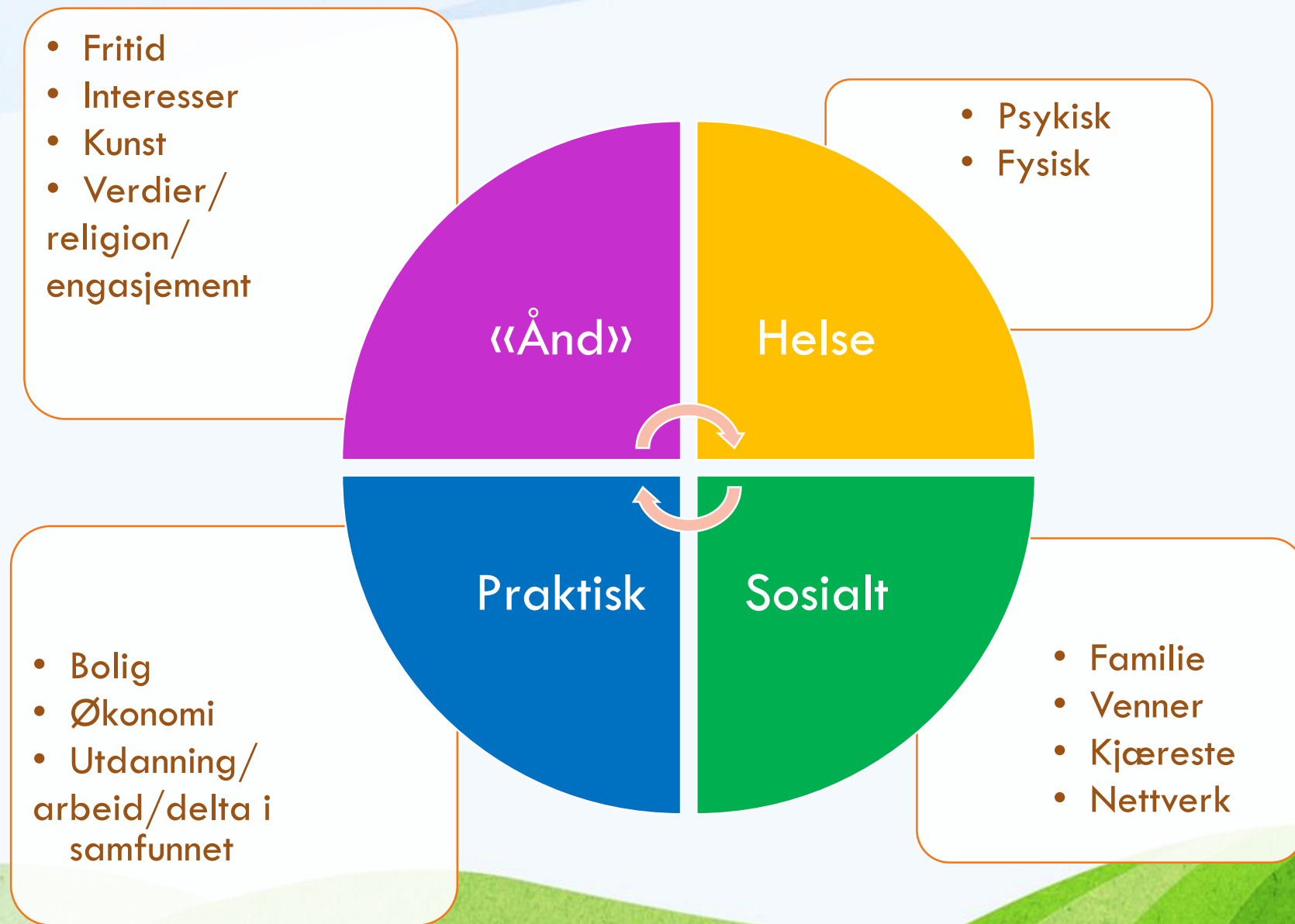
Relasjonell forståelse av helse

«Helse er evnen til å møte hverdagens krav»

- Helsen kan bli bedre hvis vi øker vår evne til å møte kravene.
- Eller ved å endre kravene.
- Eller ved en kombinasjon.



Hva er viktig, for å få et bedre liv?



Hva snakker vi om når vi snakker om recovery?

Medisinsk recovery

- Måles av lege/psykolog
- Objektive mål, tester
- Måler symptomer
- Fastlagte kriterier

Personlig recovery

- Vurderes av personen selv
- Personlig og subjektivt
- Livskvalitet, glede, mening, utvikling, fellesskap
- Dynamisk, i utvikling, fokus på prosess

(Slade, 2009)

Kan man ha god psykisk helse og samtidig være psykisk syk?

- Keyes (2005): Psykisk helse og psykisk sykdom ligger på to ulike skalaer. Du kan ha god psykisk helse, og samtidig ha symptom på alvorlig psykisk sykdom. Eller omvendt.

	God psykisk helse	Dårlig psykisk helse
Ikke symptomer på psykisk sykdom	Godt liv, ingen symptomer, det meste fungerer	Et liv som ikke fungerer, men ingen egentlige symptomer på sykdom
Symptomer på psykisk sykdom	Klare symptomer på psykisk sykdom, men et godt liv.	Mange og omfattende problemer, på mange områder.

Hva er ikke recovery?

- Recovery betyr ikke nødvendigvis at du klarer alt selv
- Recovery er ikke en begrunnelse for å spare penger eller legge ned tilbud
- Recovery har ikke noe med moral å gjøre
- Recovery er ikke bare en individuell prosess

«Kast recovery i søpla!»

- Er recovery alltid bra?
- Personene bak nettsiden «recovery in the bin» er kritiske til recovery-begrepet:
 - Brukes for likt tradisjonell behandling
 - Settes for store krav til tilfriskning og «solskinns historier»
 - Tar for lite hensyn til sosiale forhold
 - Fokuset settes på individet, ikke på helheten

A stylized landscape illustration featuring rolling green hills in the foreground, a small tree with purple and pink foliage on the left, and blue and white wavy bands in the background representing a sky or distant mountains. The text "Forståelse og hensikt" is centered in the middle ground.

Forståelse og hensikt

Ulike modeller for forståelse, eller ulike **nivå** for forståelse:



- Diagnostisk (ADHD, psykose, depresjon)
- Symptomnivå (rastløshet, stemmehøring, konsentrasjonsvansker, osv)
- Kontekst («det har vært mye uro i dag», hun gruer til ferien»)
- Personlighet, livshistorie («han liker ikke å bli kommandert», «Hun blir redd når hun blir løyet til»)

Hvorfor har denne personen denne tjenesten?

- For sikkerhet (kontroll) og/eller avlastning?
- For å få hjelp til rehabilitering og utvikling? For behandling?
- For glede, omsorg og økt livskvalitet?

Har vi som ansatte, pasient og evt pårørende samme svar på disse spørsmålene?

Hva med rammene?

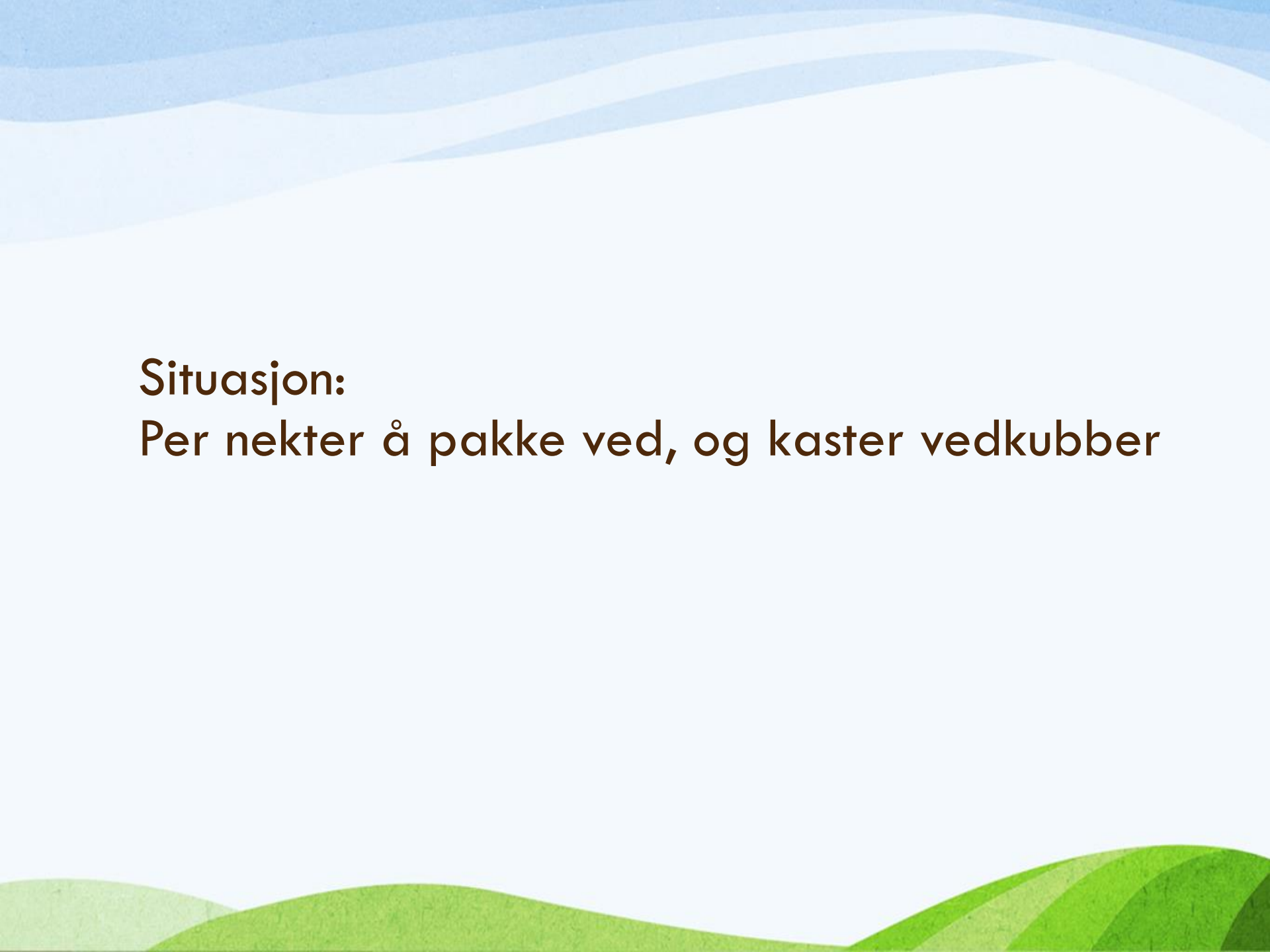
- Er dette riktig tilbud for denne personen?
 - Passe bemanning?
 - Riktig beliggenhet?
 - Aktiviteter, uteområder, fysisk utforming?
 - Hvordan er samspillet mellom ulike brukere?
- Som helsepersonell har vi et selvstendig ansvar for å melde fra om tiltak som ikke er faglig forsvarlige.
- Vi har også plikt til å hjelpe pasient (pårørende) med klager.



Hvis spørsmålet er feil, kan svaret aldri bli riktig

- Hva er det egentlig som er problemet her?
- Er det vi oppfatter som et problem bare en konsekvens av et annet, underliggende problem?





Situasjon:

Per nekter å pakke ved, og kaster vedkubber

Situasjon:

Per nekter å pakke ved, og kaster vedkubber

Problem:

- Per nekter å være på vedpakkingen, og kaster vedkubber

Mål:

- Få Per til å godta å pakke ved, og slutte å kaste ved

Tiltak

- Atferdsterapeutiske tiltak, belønning og utestegning

Situasjon:

Per nekter å pakke ved, og kaster vedkubber





Situasjon: Per kaller en ansatt en djevel

Situasjon: Per kaller en ansatt en djevel

Problem:

- Per kaller en ansatt en djevel

Mål:

- Per skal forstå at dette er uakseptabelt
- Per skal be om unnskyldning

Tiltak

- Korrigerende samtale
- Evt. atferdsterapeutiske tiltak

Situasjon: Per kaller en ansatt en djevel

Problem:

- Per kaller en ansatt en djevel

Mål:

- Per skal forstå at dette er uakseptabelt
- Per skal be om unnskyldning

Tiltak

- Korrigerende samtale
- Evt. atferdsterapeutiske tiltak

Problem:

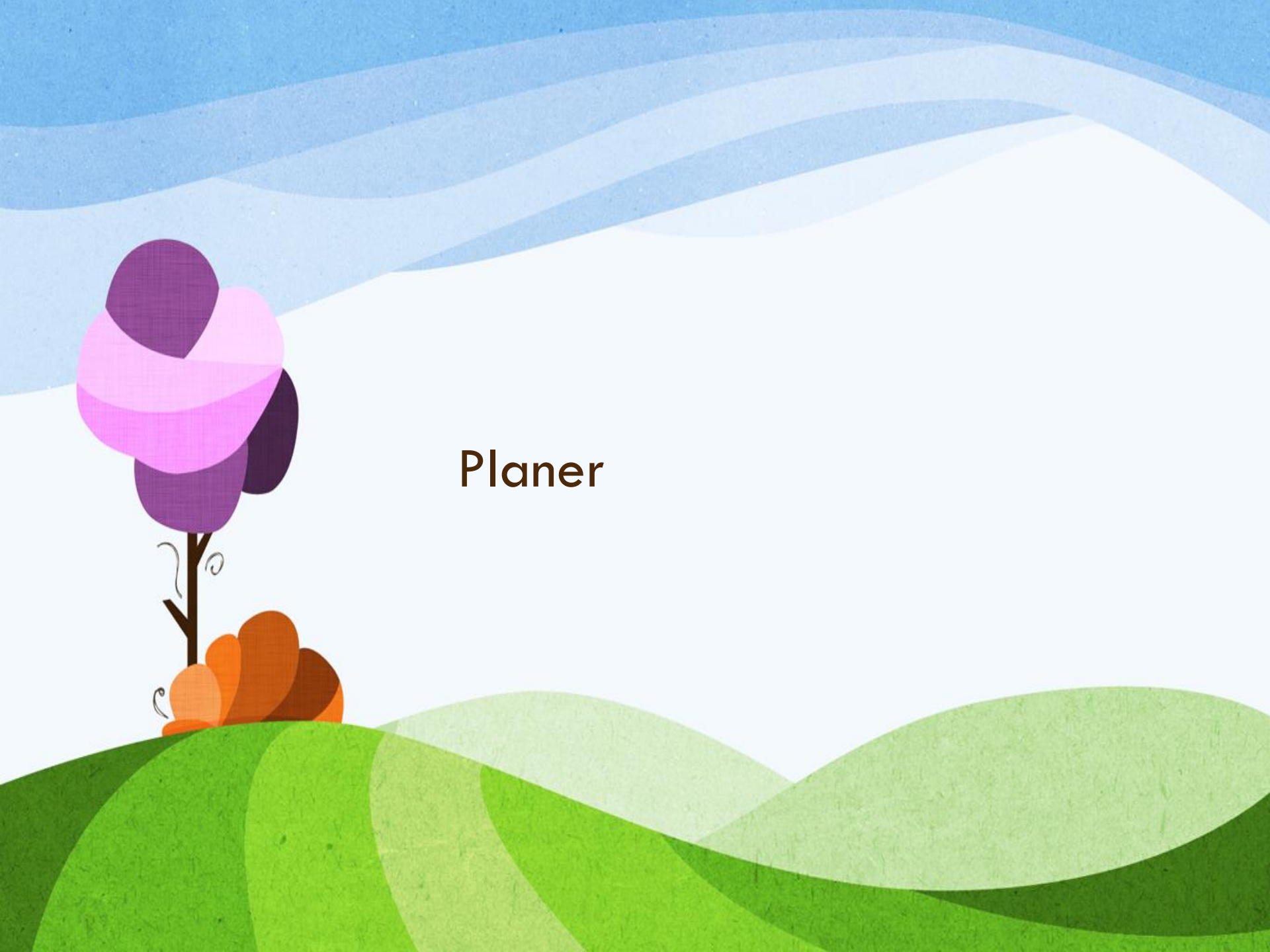
- Per er redd den ansatte, fordi...

Mål:

- At Per skal bli mindre redd
- At Per skal slippe krenkelser i hjemmet sitt

Tiltak

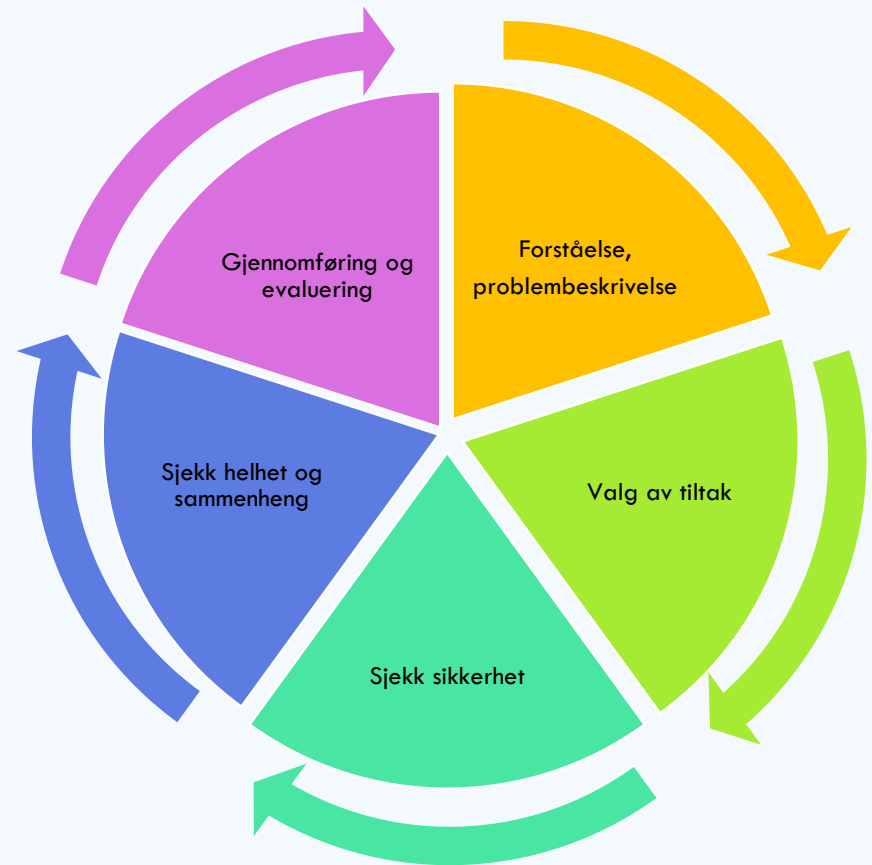
- Veiledning til ansatte
- Organisering av Pers hverdag
- Samtale/tiltak for å trygge Per

A stylized landscape illustration featuring rolling green hills in the foreground and background. The hills are rendered in various shades of green. In the center-left, a small tree with a dark brown trunk and several rounded, overlapping leaves in shades of purple and pink stands on a hill. The sky is composed of horizontal, wavy bands of light blue and white. The word "Planer" is written in a simple, dark brown font in the center of the image.

Planer

Her og nå planer

- Løse et problem akkurat nå
- Hverdagsarbeid
- Ofte situasjoner hvor vi ikke legger en plan, men bør gjøre det
- Uformelle planer, ofte bare inne i vårt eget hode



Formelle planer (IP, behandlingsplan, osv):

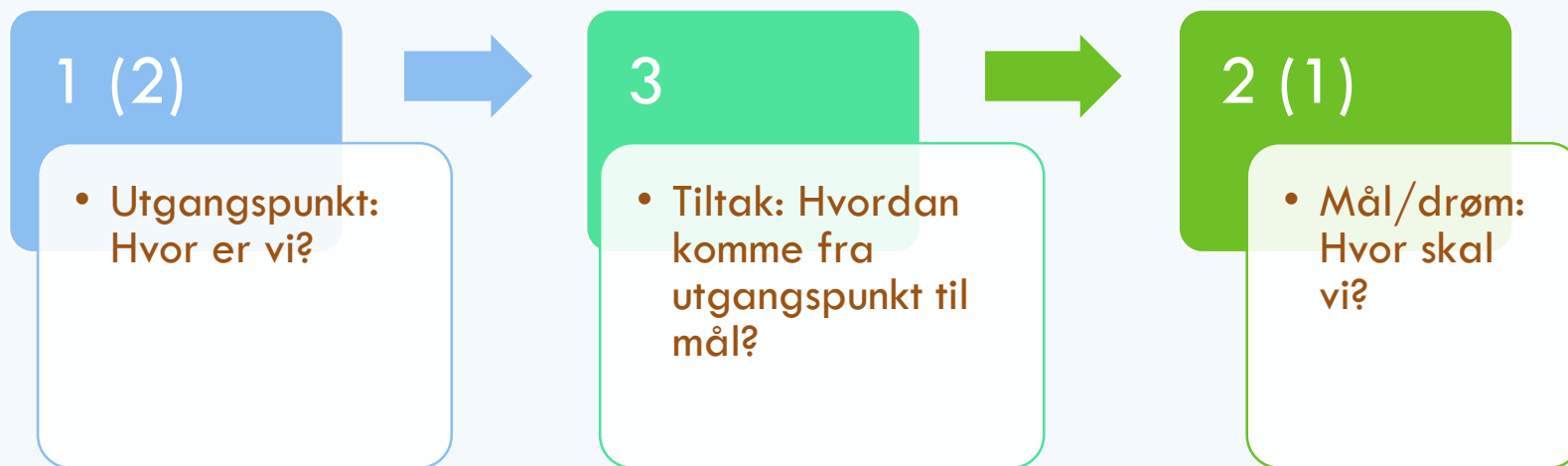
- Løse problemer som varer over tid, utvikling, systematisk behandling og endring
- Tverrfaglig samarbeid
- Formelle, skriftlige planer, formell evaluering



Individuell plan

- Individuell plan er lovfestet
- Pasienter med langvarige og sammensatte plager har rett til en plan
- Og planen må evalueres jevnlig!

En god plan



En god plan:

- Så konkret som mulig.
- Hva er målet/målene? Hva er annerledes når vi når dette målet? Hovedmål, delmål, tidsperspektiv.
- Hvordan komme fra A til B? Hvilken hjelp trengs? Av hvem?
- Hvilken behandling er det mulig å få?
- Hvilke andre tiltak kan være nyttige/nødvendige?
- Hva kan/må personen gjøre selv?

En viktig sannhet:

- Det er mulig å endre seg.
- Det tar tid.
- Det tar ressurser.
- Beklager, men det er sannheten.
- Alvorlige psykiske lidelser tar mye tid og er kjempedyre uansett hva vi gjør. Vi kan like gjerne gjøre noe fornuftig.
- Det kan ikke bli for dyrt å hjelpe en ungdom med alvorlige psykiske vansker. Alternativet er alltid dyrere.

Å bruke tid er *ikke* det samme som å somle!

God tidsbruk

- Helhetlig, systematisk behandling.
- Kontinuerlig evaluering
- Faglig begrunnede tiltak
- Samarbeid med pasient (pårørende)
- Tidsbruken tar utgangspunkt i pasientens behov og utvikling.

Somling

- Tilfeldige tiltak, ingen plan
- Ingen evaluering
- Dårlig samarbeid mellom instanser, ingen vet hvem som har ansvaret
- Tidsbruk er tilfeldig og mye preget av mangel på ressurser, mangel på planer osv.

A stylized, minimalist landscape illustration. The foreground features rolling green hills in various shades of green. On the left, a small plant with a dark brown stem and two small, curled leaves grows from a hill. The plant has two large, rounded, overlapping shapes: a light pink one on top and a dark purple one on the bottom. The background consists of layered, wavy bands of light blue and white, suggesting a sky or distant hills. The overall style is clean and modern, with a focus on soft colors and simple shapes.

Betydningen av glede og omsorg

Glede

- En traumatisert hjerne helbredes raskere når den får leke – det er viktig å ha det gøy!
- Samtidig er mange livredde nettopp for glede, fordi det er skummelt, og fordi de «ikke fortjener det!»



Omsorg

- Reparerende erfaringer
- Omsorg som nødvendig helsehjelp



Glede

- «Lekne» tiltak er da ekstra viktig! Det samme er å trene på egenomsorg
- I tillegg blir jo livet bedre hvis man har det bra!



Alt som virker kan ha bivirkninger

- Også omsorg og glede
- Omsorg er sannsynligvis mindre skadelig enn veldig mye av det andre vi gjør
- Likevel må vi alltid tenke: Hva er hensikten? Hva er mulige bivirkninger? Hva trenger denne personen nå?

Sosial kompetanse, kognitiv trening

- Sykdommen i seg selv kan gi vansker med sosial forståelse
- I tillegg kommer mangel på gode erfaringer, pluss evt feillæring
- Mange trenger økt sosial kompetanse.
- Hvordan småprate?
- Hva er en venn? Hvordan være en venn?
- Det finnes treningsprogrammer – men sosial læring er sannsynligvis minst like effektivt

Å bygge et liv

- For mange med varige plager, er de største problemene knyttet til følgetilstander av sykdommen – ensomhet, økonomi, bolig osv.
- Å lage en plan for å arbeide med konkrete livsbetingelser kan være en veldig viktig del av behandlingen!

