

Rapport fra Bofellesskapsseminaret torsdag den 14. Mai 2009

Hotell Alstor i Stavanger. Arrangør var Stavanger Kommune.

”Motivasjon & Tilfriskningsprosesser”

Målgruppe: beboere i bofellesskap innen psykisk helse i Stavanger Kommune, Mental Helse, LPP, personale innen psykisk helse.



Bofellesskapsseminarets formål: Å oppfylle målsettingen for bofellesskapene, Psykisk Helse, Stavanger Kommune: "Bofellesskapene Psykisk Helse, Stavanger Kommune skal gi den enkelte bruker en opplevelse av Trygghet, Frihet & Fellesskap" Møteleder: Peter Hee Andersen

Program:

- Kl. 9 **Åpning** av Gunn Hinna
Musikalsk hilsen med Spillemann Jan Kristian Runestad
- Kl. 9¹⁵ **”Om å bli seg selv – sammen med andre”** Arnfinn Fiskå
- Kl. 10¹⁵ **”Vis din styrke”**Tonje Møller
”Møtet mellom bruker og miljøpersonale” Gro Maren Skjæveland
”Hva jeg har fått ut av å møte i brukerforum” Kjetil Martin Sømme
- Kl. 11¹⁵ **”Kraften i å fokusere på muligheter og veien videre”** Georg Vervik
- Kl. 12 – 13 **LUNSJ**
- Kl. 13 **”Et verdig og meningsfullt liv med sinnslidelse”**
(Jette Jørgensø frafalt) Peter Hee Andersen steppet inn som erstatning.
- Kl. 13⁴⁰ **”Fra larve til sommerfugl – psykose som helbredelsesprosess og utviklingsvei”**
Jan Magne Sørensen
- Kl. 14⁴⁵ **Solrunn og sjonglørgruppen FLAX**
Oppsummering Torild Trane Ånestad Kompetanserådgiver
Musikalsk avslutning Spillemann Jan Kristian Runestad

Bidragsterne fremmet etikk, respekt, empowerment, styrke brukerposisjonen, å skape nye muligheter og løsninger i fellesskap, samt at brukere får lyst til å engasjere seg.

Å bidra til at personalet blir bedre til å møte brukeren på en styrkende og tilpasset måte ved å styrke brukerens selvbilde, stimulere til selvstendighet og å unngå omklamrende omsorg.

Jan-Magne Sørensen leder i Hvite Ørn (undertegnede) var invitert som bidragster. Jan-Magne ankom Stavanger lufthavn 13. mai ca. kl 17.00. Ble hentet der av Peter Hee Andersen, Kvelden ble tilbrakt hos Peter Hee med ferske reker og hyggelige samtaler. Jan-Magne tilbrakte natten på Hotell Quality i Sandnes. 14. Mai deltok Jan-Magne på hele seminaret før sitt eget innlegg.



Omtalen i programmet: Jan Magne Sørensen – har bl.a. holdt foredrag på Schizofrenidagene – ”Fra larve til sommerfugl – psykoser som helbredelsesprosess og utviklingsvei” En annen måte å se på psykisk sykdom.

Oppsummering: Det var mange bra innlegg. Jan-Magnes innlegg var en god oppfølger i forhold til de andre innleggene og en viktig bekreftelse på Georg Verviks innlegg sett fra en x-brukers perspektiv. Jan-Magnes innlegg ble godt mottatt. Det skapte latter, undring og engasjement i salen. Det ble fremlagt alternative behandlingsformer og Jan-Magne fortalte om sine positive erfaringer i forhold til sjamanistiske metoder som tilfriskningsprosesser. Konferansen ble også omtalt på Mental Helses hjemmeside som følger under.

Referent og deltaker, Jan-Magne Sørensen
Leder i Hvite Ørn

En arena for beboere og ansatte

I møtet mellom beboere og ansatte oppstår ny kompetanse, sier rådgiver Torild Trane Ånestad i Stavanger kommune. Seminaret "Motivasjon & Tilfriskningsprosesser" gikk av stabelen i Stavanger 14. mai. Målgruppen var beboere i bofellesskap, medlemmer av Mental Helse, pårørende og ansatte innen psykisk helse.

Tekst og foto: Guro Waksvik

- Det å bo og bruke dagen i fellesskap med andre brukere og ansatte gir meg den tryggheten og friheten jeg har behov for, sa Kjetil Martin Sømme i sitt innlegg på seminaret.



Arena for utvikling: Kjetil Martin Sømme og Georg Vervik bidro begge på bofellesskapsseminaret i Stavanger torsdag.

Tilgjengelig hjelp og god kontakt med både ansatte og beboere bidrar til en god hverdag for Sømme, som har diagnosen schizofreni. Han har flere år i bofellesskap bak seg. De siste to årene har han deltatt aktivt i brukerforumet som ble opprettet for to år siden, og han har deltatt på konferanser og møter med fagfolk og brukere.

- Det gir meg et ekstra løft. Jeg lærer mye og det gir meg overskudd når jeg føler jeg mestrer flere ting. Jeg lærer å bli en engasjert person, fortsatte han.

Fellesskapets betydning

Prest og daglig leder for Kirkens Bymisjon Arnfinn Fiskå holdt foredraget "Om å bli seg selv – sammen med andre."

- Helbredelse og muligheter ligger i alle fall ikke i isolasjon, sa han.

Viktige elementer i det gode fellesskapet er å bli tatt på alvor, hørt på og regnet med. Å bli stilt krav til er en velsignelse for oss alle.

- Sammen med andre må du skjerpe deg både praktisk og intellektuelt. Og at noen ser deg, bekrefter deg og trenger deg, gir et løft. Vi sliper oss på andre vi er glade i.

Sterk og samtidig sårbar er ikke motsetninger. Vi er alle begge deler. For å trives må vi ha fellesskap der vi kan vedstå sårbarhet, slik at den ikke blir en trussel.

- Og vi trenger et fellesskap der vi kan le. Det er ikke like enkelt å le alene på en hybel. Vi klarer bedre å le når vi er sammen med andre, når vi er mindre alene.

Fiskå har bak seg nesten 25 år som sykehusprest på psykiatrisk klinikk i Stavanger. Han har lyttet, lært og hatt sin klare oppfatning av hvordan pasientene har det. Flere ganger har han talt sykehuset midt i mot om forhold han mener er høyst kritikverdige. Derfor ble han tildelt Mental Helse Stavangers Lyspunktpris i 2004.

Alle har muligheter

- Den store kunsten er å se det noble, det vakre og enestående i seg selv, og i alle andre mennesker. Psykisk syk

eller ikke. Min grunntanke er at alle har samme potensiale, sa Georg Vervik i Ungdom, fritid og psykisk helse i Stavanger kommune.

I likhet med Fiskå har Vervik også fått Mental Helses lyspunktpris. Han er levende opptatt av at mennesker som sliter med psykiske problemer skal oppleve mangfold og kvalitet i samfunnet.

- Gamle tankemønstre begrenser oss og mulighetene våre. Jeg tror på at vi må strekke oss. Det er herlig trygt med det vante, men da strekker vi oss ikke. Ingen kan ta fra deg ditt potensiale til å bli lykkelig, ingen kan ta fra deg mulighetene i akkurat ditt liv. Vi bruker for mange krefter på å sammenlikne oss med andre, fortsatte han.

Vervik er medlem i Mental Helse, og har for tiden permisjon fra stillingen som leder i Fontenehuset for å jobbe i kommunen. Han tror på krefter og muligheter, for oss alle.

- Begynn i det små med å realisere små prosjekter. Ikke la den psykiske sykdommen overskygge. Den er der, men den er ikke deg. Du er et menneske med kraft og potensiale, avsluttet han.

Veien ut av psykosen

Jan Magne Sørensen har opplevd store krenkelser. Bak seg har han 6 innleggelses og en journal på 60 tettskrevne sider. Han har erfart beltelegging, tvangsmedisinering og innleggelses på tvang.



Psykose-erfarer: Jan Mange Sørensen har funnet sin vei ut av psykosen. I dag jobber han blant annet som foredragsholder, sjaman og erfaringskonsulent.

- Det er et overgrep å frarøve et menneske medbestemmelsesrett. Det ble jeg dårligere av, forteller Sørensen.

Han er psykose-erfarer, erfaringskonsulent, sjaman, foredragsholder og mye mer. Foredraget har han kalt "Fra larve til sommerfugl - psykose som helbredelsesprosess og utviklingsvei."

- En larve utvikler seg til kokong, og videre til sommerfugl. Jeg ser på psykosen som kokongen, sier han.

I 1997 fikk han diagnosen schizofreni. Han har gjennomlevd 12 psykoser. Fire av dem under tvangsmedisinering, åtte ved egen hjelp.

- Jeg brukte ti år på å komme meg ut av psykiatriens maktgrep. Jeg ville ikke medisineres, forteller han.

Ved å ta i bruk egne krefter og konstruktiv tenkning har han klart å få bukt med symptomene. Det har ført til mental vekst og åndelig utvikling.

- Jeg tok et valg, og ga meg selv et ultimatum. Jeg dør heller i en psykose enn å bli innlagt igjen. Men det har vært en kamp. Det krever vilje og konsentrasjon.

Han oppfordrer ikke andre til å slutte med medisiner, men tror et foredrag kan bidra til at noen våger å ta et skritt videre.

- Brukerne må få mer medbestemmelse i behandlingen. Det er i dag overdreven bruk av medisiner og bruk av tvang, hevder han.

For å bli sterk, trenger vi motstand. Slik er livets vei, vi møter motbakker og utforbakker.

- Men jeg føler jeg har klatret meg ferdig med de bratteste bakkene, sier han.

Sørensen bor i Halden, og har holdt mange foredrag for lokallag av Mental Helse. Han har ved flere anledninger bidratt under Verdensdagen for psykisk helse.

Brukermedvirkning på alvor

Stavanger kommune har i dag om lag 140 plasser i bofellesskap. 36 er under planlegging, og i tillegg er det flere satelittboliger. Det er tredje gang seminaret holdes, og også i år står kommunen for det økonomiske. Og seminar blir det igjen, også neste år.

- Seminaret er en flott arena å møtes på. Boseminaret er kommet for å bli. Kanskje kan vi tenke på et landsseminar om to år, sier Ånestad.

110 deltok på seminaret, en liten økning i forhold til i fjor. Ånestad er spesielt glad for at andelen beboere og brukere er betydelig større i år.

- Skal vi ta brukermedvirkning på alvor, fordrer det ny kompetanse og kunnskap. Den oppstår i møtet mellom brukere og ansatte. Seminaret blir en ny måte å tenkte kompetanseheving på, sier hun.

Målet med seminaret er å skape et godt fellesskap for beboere og ansatte. Den enkelte bruker skal ha en opplevelse av trygghet, frihet og felleskap.

- Bofellesskapet skal være trygt, og beboerne skal føle seg ivaretatt. Det er viktig at den genuine sammenkoblingen mellom fagkunnskap og brukerkunnskap flettes inn i hverandre, sier initiativtaker til seminaret, Peter Hee Andersen.

Han er psykiatrisk sykepleier, medlem i Mental Helse og leder for et av byens bofellesskap. Han er fornøyd med seminaret, og synes tanken om et landsseminar om to år er spennende.

Hentet i fra: <http://www.mentalhelse.no/?module=Articles;action=Article.publicShow;ID=12187>