

Hjelpsom hjelp ved psykiske kriser

Trude Klevan
tkl@usn.no



”For det du... det du trenger hjelp til, er å begynne å samle deg om, ikke bare at du har noe å leve av, men du må etter hvert begynne å tenke på at du skal ha noe å leve for. Og du mister altså så kontakt med livet..... Hver eneste dag er en stor utfordring.”



Hva er en psykisk krise?

En psykisk krise kan sees på som en akutt og ofte forbigående utvikling av en psykisk lidelse. Den kan gi seg utslag i funksjonsfall og alvorlige symptomer som blant annet psykoseutvikling og suicidalitet.



Hva er hjelp?

- Både et substantiv og et verb
- Former for assistanse, støtte, unnsetning
- Å assistere, å støtte, å unnsette
- Noe vi *gjør* for eller med noen og et *resultat* av disse handlingene



Studiens hensikt

- Utforske erfaringer med hjelpsom hjelp i psykisk krise fra perspektivene til brukere, pårørende og klinikere fra ambulante akutteam (AAT)
- Ambulante akutteam som studiens kontekst

Kort bakgrunn

- Ambulante akutteam (AAT) er en del av det akutte tilbudet innen psykisk helsevern ved flertallet av DPS i Norge, men varierer i form og innhold
- To hovedhensikter: 1) Tilby lokal hjelp og forhindre unødvendige innleggelser og 2) Utvikle mer humane tjenester
- Få konkrete føringer for organisering, målgruppe og hva tilbudet bør inneholde
- Hovedtyngden av forskning på AAT fokuserer kostnader og innleggelsesrater
- Lite forskning beskriver og utforsker innholdet i hjelpen og ulike gruppers erfaringer

Studiens design og organisering

- Kvalitativ studie med et deskriptivt, eksplorativt og fortolkende design
- En kompetansegruppe deltok i analyse av data
- Hjelpsom hjelp utforskes fra tre ulike perspektiver:

Delstudie 1 – Brukere

Delstudie 2 – Pårørende

Delstudie 3 – Klinikere fra ambulante akutteam (AAT)

Datamateriale

Utforsking av subjektive erfaringer gjennom semi-strukturerte intervjuer:

- 14 brukere (individuelle intervjuer)
- 12 pårørende (individuelle intervjuer)
- 8 fokusgruppeintervjuer med AAT klinikere





Brukeres opplevelser av kriser

1. Tap av struktur
2. Tap av egenverd
3. På randen mellom liv og død

Opplevelser av krise

1) «Miste fotfeste» – tap av daglig struktur og ytre strukturer

Jeg visste ikke hvor jeg skulle bo, og i tillegg til å ha fått penger fra faren min så hadde jeg stor kredittkort gjeld. Og jobbmessig... det var veldig usikkert. Det holdt på å gå galt da jeg fikk det brevet.. Da satt jeg med tauet rundt halsen og det strammet til.. Og så fikk jeg plutselig panikk

2) «Å bli mindre og mindre» – tap av egenverd

Du vil ha oppmerksomhet, samtidig som du ikke ønsker det...det er litt sånn selvutslettende. Du vil ikke være til bryderi for folk, veldig sterkt. Og det er det du føler at du er plutselig, veldig til bry. Og det er en av de grunnene jeg har overfor meg selv, til å gjøre så drastiske ting.

Opplevelser av krise forts.

3) «På randen» – om liv og død

Det er ikke som å gå til en vanlig lege og si at "nå har jeg ørebetennelse, kan jeg få en antibiotika- kur", eller noe sånt noe. Dette her er jo så mye mer personlig og når du sitter der og er på bristepunktet og "er jeg syk?" eller, du strever med "skal jeg gå videre med livet mitt?" Altså det er så sårbart, så sårbart. Det er liksom i ytterpunktene i livet ditt.

Opplevelser av hjelpsom hjelp

- 1) Trygghet
- 2) Struktur
- 3) Egenverd



Opplevelser av hjelpsom hjelp

1) «Å slippe å være redd» – Hjelp som trygghet

Jeg tenker at ideelt sett så hadde det vært at de alltid var der.. (..) Kvelder og netter kan mange ganger være veldig vanskelige. Jeg tror ikke nødvendigvis at jeg hadde brukt de så mye på kveld og natt, men hadde jeg visst at jeg kunne ringe så kunne kveldene og nettene blitt lettere.

2) «En kopp av gangen» – hjelp som struktur og praktisk støtte

Det er vanskelig, når du ikke vet ikke hvor du skal gjøre av deg, altså bomessig... så jeg følte at jeg burde hatt hjelp.....ja, jeg måtte gjøre veldig masse sånne praktiske ting da. Som til å begynne med var veldig uoverkommelig for meg.

Opplevelser av hjelpsom hjelp forts.

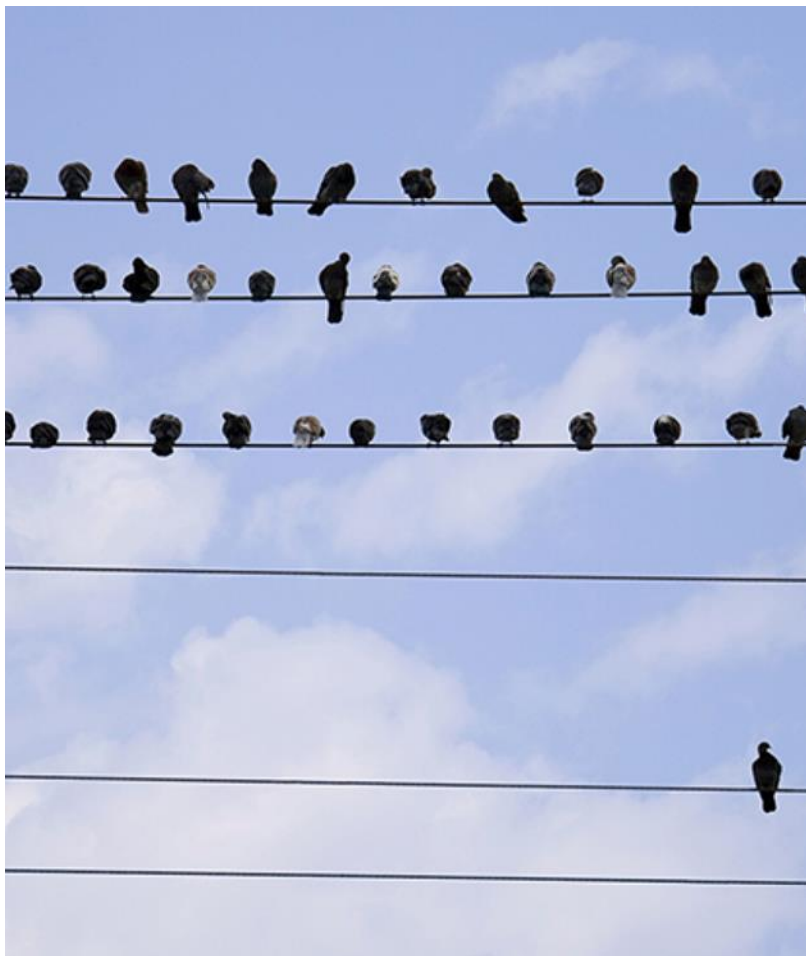
3) «Å være verdifull» – hjelp som støtte av egenverd

De var veldig medmennesker. Også var det sånn, hun psykiatriske sykepleieren var så nydelig for hun, tok hun tak i hånden min og sa ... «Må skjønne vi skal ta vare på deg. Vi skal ta vare på deg, vet du». Og da kjente jeg den der, da bare brast det helt, jeg bare strigrein, for jeg har aldri hørt at noen skal ta vare på meg.

Kort oppsummert

- Psykisk krise kan forstås som en «kollaps» av indre og ytre strukturer
- Opplevelsen av krise er subjektiv og tett sammenvevd med den enkeltes liv
- Selvmordstanker / planer er en stor del av krisen, også ved «bare» livskriser
- Kriser er alvorlige og sammensatte – krever sammensatt hjelp





Pårørende

Ingen har spurt meg før.. Jeg tenkte på det, at dette blir første gangen jeg forteller noen om det. Dette er til tider så krevende at jeg like gjerne kan holde det for meg selv...Og ingen spør.

Pårørende – felles erfaringer

- Psykisk krise påvirker hele familien
- Hjemmebehandling innebærer stort ansvar og byrde på pårørende
- Hjelpen fra akutteam verdsettes, men er ofte utilstrekkelig
- Pårørende savner at deres erfaringer etterspørres og lyttes til
- Ønsker mer fokus på pårørende / familien sin situasjon
- Ønsker å bli involvert, men kan også trenge avlastning - savner tilbud for del

- Pårørende er også personer med sin egen historie og aktuelle kontekst
- Tilsynelatende tematisk like erfaringer har også åpenbare forskjeller når de sees som en del av de pårørendes / familiens personlige historie
- Byrde er ikke bare byrde, tap er ikke bare tap
- Den hjelpsomme hjelpen er dermed både lik – og veldig forskjellig



«Mette» sin historie



Klinikere i ambulante akutteam

Akutteam-arbeide utføres i spenningsfeltet mellom ulike forståelser av hjelperrollen, den hjelpe-søkende og hjelp:

1. Hjelp forstått som noe som «skapes»

Skapes i dialog med brukere og pårørende, fleksibel profesjonell -og brukerrolle

2. Hjelp som noe «gitt»

Ansatte som eksperter, spesialisthelsetjenestens «forlengede arm», god hjelp basert på visse standarder, forutsigbare og definerte roller

Noen tanker på veien videre...

- I hvilken grad er potensialet til AAT og andre tjenester innen psykisk helse til å jobbe helhetlig og kontekstuent realisert?
- Hva «ser» vi (etter) når vi møter mennesker i krise?
- Hjelp som erfares som hjelpsom er subjektiv og kontekstuell – innebærer at praksis bør utvikles mer i en slik retning
- Krise og hjelp forstått som et “indre anliggende” bør utvides – handler også om ytre anliggender (økonomi, bolig, jobb, familie, relasjoner)
- Behov for videre forskning på hva det er som gjør at praksis i begrenset grad endres i takt med «gode intensjoner»

”For det du... det du trenger hjelp til, er å begynne å samle deg om, ikke bare at du har noe å leve av, men du må etter hvert begynne å tenke på at du skal ha noe å leve for. Og du mister altså så kontakt med livet..... Hver eneste dag er en stor utfordring.”