

Social og personlig recovery

Om hvordan man kan hjælpe unge socialt udsatte i socialpsykiatrien til at udvikle og danne deres almene menneskelige tilværelseskompetencer – og dermed få et godt nok greb om tilværelsen.

Socialt udsatte har svære problemer af sundhedsmæssig, psykologisk, social eller økonomisk art. De har vanskeligt ved selv at løse og håndtere deres problemer. Hvad der gør dem særligt udsatte, er imidlertid, at de har svært ved at modtage hjælp fra omgivelserne. Derfor er de truet af social eksklusion med risiko for at miste de fællesmenneskelige kvaliteter i en god nok tilværelse.

Folketinget har i 2001 vedtaget at gøre recovery til det overordnede princip i indsatser over for sindslidende socialt udsatte personer. Recovery betyder, at den enkelte kommer sig på en eller anden måde. Ikke nødvendigvis sådan, at man kommer sig fuldstændig fra sin sindslidelse, men *socialt og personligt*, så at man bliver i stand til at klare sig i dagligdagen og på lige fod deltage i hverdagslivet og samfundslivet.

Nye studier (fx Nyklícek et al. 2010) har vist, at en almen psykologisk mindedness øger evnen til at håndtere tilværelsen. Begrebet dækker over, at man har en almindelig opmærksomhed på de psykologiske sider af tilværelsen: Hvad tænker man, hvad føler man, hvad vil man gerne, og hvad får man gjort. Det er netop et sådant mindset, der er kernen i dette at have gode nok tilværelseskompetencer. Andre nye studier (fx van der Gaag 2011) har påvist, at forløb, der udvikler og danner sociale kompetencer og forståelse for egen situation, har fine kosteffektive resultater med hensyn til trivsel og symptomreduktion i forhold til ”behandling som sædvanligt” (indlæggelse, medicinering, samtaler med personale etc.).

Tilværelsespsykologien, der er udviklet på Psykologisk Institut, Aarhus Universitet, handler netop om den psykologiske mindedness og de grundlæggende kompetencer, hvormed mennesker i

almindelighed kan få et godt nok greb om tilværelsen (se fx Bertelsen 2010). Sådanne kompetencer ligger til grund for, at den enkelte alt efter situation og opgave kan udforme specifikke kompetencer til at håndtere tilværelsens psykosociale, økonomiske og sundhedsmæssige opgaver. Tilværelsespsykologien drejer sig også om, hvordan socialt udsatte, blandt andet i socialpsykiatrien, får et godt nok greb om en tilværelse, der også har form af inkluderende social og personlig recovery. Den centrale tilværelsespsykologiske pointe er derfor, at udsattes – herunder også socialt og sindslidende udsattes – inkluderende recoveryprocesser ikke i udgangspunktet skal forstås med særlige diagnostiske eller kliniske begreber, men derimod på baggrund af nøjagtig samme generiske tilværelseskompetencer som dem, alle andre har.



Socialt udsatte har svære problemer af sundhedsmæssig, psykologisk, social eller økonomisk art. De har vanskeligt ved selv at løse og håndtere deres problemer.

Den, der mangler de specifikke kompetencer til en lang række konkrete tilværelsesopgaver, har svært ved at få tilværelsen til at fungere. Har personen trods alt de generiske kompetencer, så har han gode muligheder for at udvikle og danne de fornødne specifikke kompetencer i konkrete opgavespecifikke, lærende samspil

>

MERE MATERIALE

En fyldigere udgave af artiklen med flere data kan hentes på <http://mit.psy.au.dk/pb>. Her er der også flere oplysninger og henvisninger til litteratur.

- > med omgivelserne. Men har personen end ikke de fornødne generiske kompetencer, vil sådanne konkrete lærende, udviklende og dannende forløb kun vanskeligt eller slet ikke kunne sættes i værk. I så fald er han i alvorlig grad udsat og i bevægelse mod yderligere eksklusion.

Den særlige tilværelsespsykologiske pointe er derfor, at udvikling og dannelse af de generiske tilværelseskompetencer hjælper den enkelte til at få et godt nok greb om egen tilværelse uanset baggrund, livshistorie eller diagnose. Den anvendelsesorienterede del af tilværelsespsykologien handler om forløb, der kan iværksætte et sådant udviklings- og dannelsesforløb.

Tilværelsespsykologiske forløb

Det tilværelsespsykologiske forløb kan kort karakteriseres ved arbejdet med følgende almenmenneskelige generiske tilværelseskompetencer:

- Vores greb om tilværelsen drejer sig om nogle fundamentale dimensioner i tilværelsen: (a) At kunne deltage som aktør i egen og fælles tilværelse. (b) At kunne reflektere over og evaluere egne og andres deltagelse, væremåder og handlinger. (c) Mentaliserende at kunne sætte sig ind i både egen og andres tanker, følelser og hensigter. Endvidere også at kunne se meningen og hensigter i og med det samfundsmæssige liv og de sociale institutioner og foranstaltninger omkring én.

- Grebene i sig selv drejer sig om at kunne og ville håndtere disse opgaver. Endvidere at kunne få øje på og gribe de foreliggende muligheder og betingelser for en god nok tilværelse samt at kunne se og modtage den hjælp og støtte, der ydes fra omgivelserne. Og i sidste ende: At handle, dvs. at få gjort noget ved sin tilværelse.

På det grundlag har Bertelsen (*artiklens hovedforfatter*, red.) udarbejdet et standardiseret forløb over 12 sessioner. Forløbet understøttes af en omfattende forløbsguide, klientens arbejdsbog (til optegnelse af de øvelser, der er knyttet til hver session), terapeutens arbejdsbog (til kvalitative procesoptegnelser) samt assessmentskemaet TPG_{got} der med 50 spørgsmål afklarer, hvordan det står til med klientens greb om tilværelsen.

Et pilotprojekt

Dette forløb er blevet testet i flere pilotprojekter. Senest med fem unge, alle i tyverne, tilknyttet socialpsykiatrien i Mariagerfjord Kommune. Klinisk set var de unges diagnoser fordelt over skizofreni, borderline personlighedsforstyrrelse, bipolar lidelse og svær social angst. Forløbet blev gennemført af tre behandlere, der var psykologistuderende fra Psykologisk Institut, Aarhus Universitet. Disse havde forinden gennemgået et kursus i tilværelsespsykologiens teori og metode og fik under hele forløbet ugentlig supervision.

De fem unge deltagere var alle meget motiveret for at være

Tabel 1. Assessment-skema for "Tina"

	Før forløbet	Efter forløbet	Ændring: Udvikling i grebet om tilværelsen	Kommentar
Vil	5.2	6.5	+ 1.3	Tina oplever, at hun er bedre motiveret til at få greb om tilværelsen.
Kan	4.6	6.4	+ 1.8	Tina oplever, at hun i højere grad kan og ved, hvad der skal til for at få et godt nok greb om tilværelsen.
Mulighed	5.3	6.1	+ 0.8	Tina oplever, at hun i højere grad er i stand til at se de faktisk foreliggende mulighedsbetingelser omkring sig.
Støtte	5.1	6.1	+ 1.0	Tina oplever, at hun i højere grad er i stand til at se den faktiske støtte og hjælp hun kan få fra omgivelserne
Gør	4.3	6.2	+ 1.9	Tina får i højere grad rent faktisk gjort noget ved at realisere nogle af sine projekter i tilværelsen.
Position	5,3	6,3	+ 1.0	Tina oplever at hun er blevet bedre til at positionere sig som deltagende aktør i sin egen og fælles tilværelse
Refleksion	4,3	6,2	+ 1,9	Tina oplever, at hun er blevet bedre i stand til at forholde sig evaluerende til sine aktiviteter i tilværelsen
Perspektiv	5,1	6,3	+ 1.2	Tina oplever, at hun er blevet bedre i stand til at forholde sig mentaliserende i egen og fælles tilværelse

Tinas oplevelser af eget greb om tilværelsen bedømt med assessment-skemaet TPG_{got}. Tallene angiver gennemsnitlig score på en 7-punktskala før og efter det tilværelsespsykologiske forløb. Der er positive forbedringer på alle punkter.



med. Et tilværelsespsykologisk forløb er meget anderledes end det, de er vant til: Det er ikke diagnostisk/psykoedukativ orienteret og i det hele taget ikke sygdomsorienteret. Tværtimod tales der om helt almindelige ting, som vedrører deres tilværelse i dagliglivet. Det tog deltagerne lidt tid at knække koden. De opdagede, at de tilværelsesopgaver, de tumler med, ikke bare er endnu et symptom på deres egen sygdom, men tvært imod noget helt almenmenneskeligt, noget, alle mennesker i grunden står over for.

De oplevede det især givtigt at se, at andre unge grunder over de samme ting. De gav udtryk for, at de netop savnede jævnaldrende at tale om helt almene tilværelsesproblematikker med. De havde mistet mange af deres tidligere venner, som måske også var rejst til andre byer. Des mere rart var det at være i denne gruppe af jævnaldrende, hvor netop de almene livstemaer var på dagsordenen. De understregede det vigtige i, at de havde fået talt om tilværelsestemaerne i deres eget sprog. På hver deres måde havde de unge et godt forløb.

Eksempler: Tina og Lise

Her har vi udvalgt et par af forløbene som illustration:

Assessment-skemaet TPG_{got} gav et fint udtryk for "Tinas" bevægelse og udvikling af tilværelseskompetencer (se Tabel 1). Det viser, at hun i løbet af projektet har fået et bedre greb om tilværelsen. Hun oplever i højere grad, at hun vil og kan forholde sig til vigtige tilværelsesopgaver. I kombination med at hun også oplever bedre at kunne få øje på sine muligheder samt hjælp og støtte, får hun rent faktisk realiseret nogle af sine projekter. Fx boede hun ved begyndelsen af forløbet hos sine forældre. Hun magtede ikke

at bo og have en dagligdag i sin egen lejlighed. Sidst i forløbet fik hun i høj grad mod på at flytte tilbage til lejligheden, og hun havde mod på at påbegynde på en VUC-uddannelse. Assessmentet viste endvidere en udvikling af grebet om tilværelsen på grundlag af de centrale kompetencer med hensyn til at deltage (position), at evaluere (refleksion) og at mentalisere (perspektiv).

Forløbet giver også mulighed for at arbejde særligt med bare én af tilværelseskompetencerne. For "Lise" blev særligt mentaliseringstemaet omkring at sætte sig ind i, hvad andre tænker, føler og vil betydningsfuldt. I den session, hvor hun fordybede sig i dette tema, brød hun grædende sammen. Hun oplevede, at hun altid misfortolkede, hvad selv gode venner sagde og gjorde, og nogle gange blev hun sur på sine forældre, selv når de egentlig havde forsøgt at være søde ved hende. Hun frygtede, at det skulle blive ved sådan hele livet.

Behandleren besluttede, at der ikke skulle laves nogen øvelse til næste gang, men at det var selve samtalen om dette sårbare emne, der i grunden var øvelsen. Sammen gennemgik de nogle af de situationer, som Lise havde oplevet, og hjalp hinanden med at finde en anden måde at tolke, hvad de andre havde tænkt og ment. Det blev fremover et gennemgående tema for Lise først at stoppe op og i det hele taget blive opmærksom på, om hun måske har en mentaliseringsopgave i den situation, hun aktuelt befinder sig i.

Der er ingen tvivl om, at det tilværelsespsykologiske forløb for de unge udsatte var meningsfuldt og givtigt. Forløbet blev i stigende grad motiverende for alle fem, efterhånden som de knækkede koden. Da de arbejdede med helt konkrete temaer fra deres eget dagligliv, kunne de begynde at se, at de faktisk var aktører i og selv kunne være med til at få greb om egen tilværelse.

De unge fik udviklet og dannet deres egne almenmenneskelige generiske tilværelseskompetencer. De fik deres egne ord og begreber for de almene tilværelsesopgaver, de stod over for og øvede sig til. Tilværelsespsykologien må på den baggrund formodes at kunne give bidrag til at forstå såvel udsathed som personlig og socialt inkluderende recovery.

Preben Bertelsen, professor MSO, Louise Harboe, Pernille

Pinderup Jeppesen, Rasmus Jølberg, psykologistuderende

Psykologisk Institut, Aarhus Universitet

Frank Lundum, cand.psych., chef for socialpsykiatri og misbrug,

Mariagerfjord Kommune

LITTERATUR

Bertelsen, P. (2010): *Aktor i eget liv. Om at hjælpe mennesker på kanten af tilværelsen*. København, Frydenlund.

Nyklicek, I., Poot, J.C., & Opstal, J. van (2010). Psychological mindedness in relation to personality and coping in a sample of young adult psychiatric patients. *Journal of Clinical Psychology*, 66(1), 34-45.

van der Gaag, M., Stant, D., Wolters, K., Buskens, E. & Wiersma. *The British Journal of Psychiatry* 2011 (198), 59-65.