



De vanskelige livsopplevelsene vi kaller psykiske lidelser, er ofte for sammensatte til å kunne håndteres skjematisk, som noe vi først skal forstå og deretter fikse, skriver artikkelforfatterne. FOTO: NTB Scanpix

Å hjelpe uten å forstå

Fagfolk innen psykisk helse er ofte bundet av tanken om at vi må forstå hva som feiler pasienten før vi kan hjelpe.

TORE DAG BØE, FØRSTEAMANUENSIS, INGER BEATE LARSEN, PROFESSOR,
ALAIN TOPOR, PROFESSOR UIA

OPPDATERT: 30.SEP. 2016 07:57

PUBLISERT: 30.SEP. 2016 07:57

Folk med psykiske problemer sier derimot lite om metoder når de forteller hvilken hjelp som virker. For dem er samværet med profesjonelle det viktigste.

Tradisjonell framgangsmåte innen psykisk helsevern er gjerne slik: Først identifisere og forstå problemet og deretter finne den rette metoden som kan hjelpe pasienten. Dette er en vanlig framgangsmåte for profesjonell hjelp når det gjelder menneskelige problemer. Det dreier seg om å forstå og fikse. Dette understrekes i både politiske planer og i behandlingsmanualer. Men det er ikke sikkert at denne framgangsmåten gir best hjelp.

Psykiske lidelser

Psykiske vansker er sammensatte livsfenomener. De er så innvevd i den enkeltes livshistorie at de vanskelig kan beskrives entydig og eksakt. Det ligger kanskje et overmott hos profesjonelle når vi baserer oss på den moderne vitenskapens idé om at alle livets fenomener kan forstås og kontrolleres. De vanskelige livsopplevelsene vi kaller psykiske lidelser, er ofte

for sammensatte til å kunne håndteres skjematisk, som noe vi først skal forstå og deretter fikse.

«De prøver å forstå. Men ingen kan forstå et annet menneske helt. Men bare det at de *prøver* å forstå, betyr mye. For da merker jeg at de bryr seg.»

De vanskelige livsopplevelsene vi kaller psykiske lidelser, er ofte for sammensatte til å kunne håndteres skjematisk, som noe vi først skal forstå og deretter fikse.

Dette forteller en ung jente som i en studie ble spurt om hva som hjalp i behandlingen hun fikk i psykisk helsetjeneste. Jenta fortsetter og sier «Jeg vet at jeg kan gå til dem, der er ingenting jeg sier dumt».

En annen jente i samme studie fortalte om terapeuten som gråt da hun fortalte hva hun hadde opplevd. «Det betydde mye for meg, da skjønnte jeg at hun virkelig brydde seg». En søster som var med broren sin i samtale fortalte at møtene hadde vært til hjelp fordi broren turte å snakke i de møtene: «Han snakket som han aldri har snakket før», fortalte hun. Gutten selv sa at samtale ga han tilbake opplevelsen av å bli respektert.

Mellommenneskelig karakter

Disse forholdene ligger utenfor skjemaet forståelse og fiksing. Denne typen forhold er av en etisk og mellommenneskelig karakter. Her åpnes et rom for mellommenneskelig liv og endring. Og det dreier seg ofte om konkrete og små ting som vi ikke tenker så mye over: et ord, et blikk, en gest og et tegn. Slike enkle, men virksomme mellommenneskelige handlinger kan se ut til å falle utenfor den vanlige profesjonelle og vitenskapelige sjargongen for hva som hjelper.

Sitatene ovenfor er hentet fra doktorgradsarbeidet til Tore Dag Bøe. Der beskriver ungdommer hvilken hjelp som var viktig for dem i møtene med de profesjonelle. Mye av det de sier, stemmer overens med noen ideer om dialog slik vi finner dem hos blant annet den russiske filosofen Mikhail Bakhtin og den fransk-litauiske filosofen Emmanuel Levinas.

Filosofene peker på at samtale (dialog) dreier seg om mye mer enn å forstå og finne mening.

Filosofene peker på at samtale (dialog) dreier seg om mye mer enn å forstå og finne mening. Bakhtin viser at livet i seg selv er dialogisk: vi eksisterer og får liv gjennom å delta i dialoger. Måten vi er levende på, formes gjennom at vi deltar i samtaler gjennom hele livet: med blikk, ansikt, stemme, gester, ord. Dermed er det våre liv som står på spill i de dialoger vi er med i. Levinas sier at dialogen først og fremst er en etisk hendelse; den begynner med at den andre henvender seg til meg og jeg er med dette gitt et ansvar for å gi en tilbakemelding. Dette etiske samspillet er kilden til menneskelig liv.

Gjør livet bedre for folk

Når mennesker med psykiske vansker skal beskrive god hjelp, peker de ofte på slike etiske og mellommenneskelige sider i møtet med hjelperne. Sosiologen Astrid Skatvedt viser i en studie hvordan det var hjelp i hele alminnelige hendelser. De hun snakket med, fortalte om tilsynelatende små ting som hadde stor betydning. De fortalte om det som skjedde i pauser, ord som ble vekslet ved kaffetrakteren og blikk, ord og gester når man tok en røyk sammen. Skatvedt kaller dette for «det vakre i det alminnelige» eller «det virksomme i uvirksomhet». Hennes studie løfter fram det som ofte kan tapes av syne når profesjonelle hjelpere selv skal beskrive god praksis.

Det som hjelper, skaper endring og gjør livet bedre for folk, er mer mangfoldig enn det profesjonelle helsevesenet selv tror.

Disse nye studiene gir håp og grunn til å være optimistisk. Det som hjelper, skaper endring og gjør livet bedre for folk, er mer mangfoldig enn det profesjonelle helsevesenet selv tror. Det har vi blant annet lært av de menneskene som har bidratt til de nevnte studiene. De vet hva som har hjulpet dem til et bedre liv. Den kunnskapen bør få større plass når godt hjelpearbeid skal utvikles. Vi kan hjelpe folk uten at vi helt forstår hva som er problemet. Skjemaet forståelse og fiksing er altfor snevert.

Forskningsdagene

Forskere fra Universitet i Agder presenterer nye kronikker i forbindelse med den årlige festivalen Forskningsdagene 22. september til 2. oktober

Fædrelandsvennen 30.09.2016