

Nu giver hun håb til andre patienter

Olga Runciman arbejdede som sygeplejerske i psykiatrien, da hun selv blev indlagt og kæmpede 10 år med at komme tilbage til livet. I dag arbejder hun som peermedarbejder på botilbuddet Slotsvænget med at skabe håb og tro på recovery hos personale og patienter

Sygeplejersken 2015 ; (5): 18-20. Øvrige artikler

Mikkel Søren Bødker Olesen , journalist

Hvad er peersupport?

Støtte til forandring mod et bedre liv, som finder sted mellem to eller flere personer, der forbindes af fælles erfaringer i livet – i denne sammenhæng erfaringer med psykiske vanskeligheder, med livet som bruger af de offentlige tilbud og med recovery.

Kilde: Socialstyrelsen

Hun har været igennem det hele efter 10 år i psykiatrien: overnatninger på åbne afsnit, indlæggelse på lukkede afsnit og ophold på botilbud. Hun var kraftigt medicineret, og arbejdsmarkedet var lukket land, efter hun fik tildelt førtidspension. Olga Runciman var opgivet af psykiatrien, som hun selv tidligere havde arbejdet i som psykiatrisk sygeplejerske.

Lige siden sin barndom har Olga Runciman hørt stemmer, og det gør hun stadig, men hun har lært at leve med dem. Et selvmordsbrev blev hendes redning, fordi det satte gang i hendes

egen recoveryproces, hvor hun droslede ned på psykofarmaka og begyndte at forholde sig til stemmerne. I dag har hun skiftet tilværelsen som førtidspensionist ud med et job på Botilbuddet Slotsvænget, hvor hun arbejder med peersupport. Her bruger hun sine egne erfaringer fra begge lejre til at give både personale og beboere håb og tro på, at mennesker med sindslidelser kan komme sig med tiden.

”Vi skal normalisere patienterne i psykiatrien, så vi forholder os til menneskerne og ikke diagnoserne. Jeg har siddet på begge sider af bordet, og jeg synes, det er vigtigt, at sygeplejerskerne, psykologerne og andre fagprofessionelle får et brugerperspektiv. Peersupport er ikke nødvendigvis kun for patienterne, men er også en fordel for sundhedsprofessionelle,” siger hun.

10 år uden håb

Olga Runciman startede som sygeplejerske i neurologien, men skiftede umiddelbart efter til psykiatrien, hvor hun bl.a. arbejdede på Bispebjerg, Brøndbylund og Børnepsykiatrien Nordvang. Hendes liv



"På Slotsvænget har vores brug af peersupport været learning by doing, fordi vi udover oplæg fra udlandet ikke havde andre steder at kigge efter herhjemme," siger Olga Runciman

Foto: Christoffer Regild

med at læse igen og igen i selvmordsbrevet. Hun havde prøvet alt, undtagen det hun selv ville. Hun prøvede at se sig selv som patient ud fra sin egen sygeplejefaglighed, og hun besluttede at trappe medicinen ned og begyndte også til terapi. Stille og roligt begyndte Olga Runciman at genvinde livet, og ved en konference, som Psykiatrifonden holdt, hvor hun faktisk kun var kommet for buffetens skyld, hørte hun lederen fra botilbuddet Slotsvænget, Jørn Eriksen, fortælle om recovery. Her var noget, hun ikke havde mødt tidligere i psykiatrien – håb.

begyndte dog at krakelere i 1994, og det var ikke pga. stemmerne, men fordi hun begyndte at opleve slørede flashbacks til krænkelser og mobning, som hun havde været udsat for tidligere.

På dette tidspunkt læste hun om dagen til psykolog, tog vagter om aftenen og tilbragte nætterne på åbne psykologiske afsnit. På et tidspunkt blev det for meget, og hun blev tvunget ind på en lukket afdeling. Det blev startskuddet på 10 år i psykiatrien for Olga Runciman.

"Jeg var uddannet og havde selv arbejdet i psykiatrien, så jeg tog min medicin uden spørgsmål, men jeg fik det ikke bedre. På et tidspunkt kunne jeg ikke mere. Jeg var bedøvet af medicin, og der var kun meget få timer om dagen, hvor jeg var ved nogenlunde bevidsthed. Jeg begyndte at overveje selvmord. Jeg kom så langt, at jeg skrev et afskedsbrev til min familie," fortæller hun.

Sætningen "jeg har prøvet alt" blev hun ved

"Jeg løb efter ham, efter han var færdig med at tale. Jeg måtte vide mere, han havde snakket om muligheden og håbet om, at man kunne komme sig. Det var noget, jeg ikke var stødt på en eneste gang i psykiatrien. Det hele var meget impulsivt, og han spurgte til, hvorfor min interesse var så stor, hvortil jeg svarede, jeg tror, jeg er en af dem," husker Olga Runciman. Efter samtalen fik hun tilbudt et job på Slotsvænget.

Håb er vigtigt for personalet

Olga Runciman oplevede Slotsvænget som et progressivt og åbent sted, der eksperimenterede med nye måder at tænke behandlingen af sindslidende. Alligevel var det hårdt for hende at være tilbage i psykiatrien med medicinen, de lange gange, og selvom hun var glad for arbejdet, så kunne hun ikke helt finde sig til rette i rollen som sygeplejerske.

"Det første lange stykke tid var ren overlevelse. Jeg var ikke længere patient, men jeg havde svært ved at være sygeplejerske," siger hun og fortæller, at det langtfra er alle, der har prøvet at være bruger, som kan vende tilbage og arbejde der.

Hun foreslog derfor leder Jørn Eriksen, at hun fik en mere flydende rolle, hvor hun arbejdede mere aktivt med sin egen historie og håb. Kort sagt mere som peermedarbejder og mindre som sygeplejerske.

"De mennesker, der har været i behandling i psykiatrien og er kommet sig, kan hjælpe med at give håbet for andre sindslidende. Håbet om, at man kan komme sig, håbet om, at en sindslidelse ikke behøver at være for evigt. Personligt kendte jeg ingen, som var kommet sig, da jeg selv havde det værst. Bare det at vide, at man kan komme sig, kan være med til at starte en persons recovery," siger Olga Runciman.

Da hun skitserede den nye rolle, valgte hun også, at der i rollens beskrivelse skulle stå, at hun ikke kun skulle stå til rådighed for beboerne, men også for medarbejderne på Slotsvænget. De kunne komme med spørgsmål eller problemer, og hun ville også gerne fortælle og vise, hvor meget håb og recovery kan flytte.

"Håbet på en recovery er ikke kun for patienter, men i lige så høj grad for sundhedspersonalet. Og man kan som medarbejder blive frustreret, hvis man ikke kan motivere beboere eller patienter til recovery. Der er det vigtigt at huske, at mange har været i systemet i mange år, hvor håbet om et almindeligt liv er taget fra dem. Så mit råd til personalet var, at hvis der er 20 mennesker, og der kun er to, der er parate til at flytte sig, så er man sød og ordentlig over for de 18 andre, og så fokuserer man på de to andre. Hvis de to så begynder at flytte sig, så er der 18, der kigger på, at en af dem pludselig tager kvanteskridt fremad."

Ikke bange for at fortælle

Efter Olga Runciman havde genvundet styringen over sit liv, vendte hun tilbage til studierne, og i 2013 færdiggjorde hun sin uddannelse til psykolog. Hendes uddannelse til trods bruger hun stadig sine egne erfaringer meget på Slotsvænget og i de stemmehøregrupper, som hun har i både Lyngby og i Sinds lokaler på Nørrebro.

"Jeg fortæller, at jeg har været igennem systemet og stadig hører stemmer. Det får dem til at snakke mere åbent med mig. Det giver dem en kæmpe frihed, de er ikke bange for at fortælle, at de oplever ting, som andre opfatter som skøre. Det at høre stemmer kan folk gemme, fordi de er bange for reaktionen, og der kan jeg hjælpe dem med at sætte ord på," siger Olga Runciman, som foretrækker at tale et sprog, som alle forstår, så de ikke druknes i psykologiske floskler.

Generelt ser Olga Runciman peermedarbejderens erfaring som en bærende ressource, som sundhedspersonalet med fordel kunne bruge til at skabe håb og mulighed for at normalisere det skøre.

Men hvis peermedarbejdernes ressourcer skal udnyttes, kræver det, at peermedarbejderne bliver integreret ordentligt i psykiatrien, mener Olga Runciman og uddyber:

”De skal integreres på samme vilkår som andre medarbejdere i psykiatrien, ellers ender de blot med at være ”de tidligere skøre”. Jeg synes, at peermedarbejdere bør have en ressource mere end deres erfaringer, så de har noget andet end deres erfaringer at slå på. Nye peermedarbejdere kunne også have supplerende undervisning, der gav dem flere redskaber.”

Læs de øvrige artikler i temaet:

Rollemodeller skaber håb og tro på recovery - indledning side 17

Nu giver hun håb til andre patienter side 18

Peerstøtte sker i øjenhøjde med patienterne side 21

Mindst 31 peer-support-tilbud i Danmark side 25

Puljemidler til projekt i stor skala side 26

Emneord:

Psykiatri