

# Sydenturene har styrket fellesskapet

To flotte sydenturer har bydd på mye moro og store utfordringer for beboere og ansatte i Vebjørn Tandbergsvei 14 i Bodø. Men viktigst av alt – det har gitt en følelse av samhold og likeverd.

Tekst Marit Larsen, Psykiatrisk sykepleier/avdelingsleder og Ruth Hildegun Johnsen, psykiatrisk sykepleier

**V**i er ansatte og leietakere i et kommunalt bofellesskap som åpnet i mars 2008. Tre etasjer med seks leiligheter i hver etasje med to fellesstuer tilknyttet heldøgns miljøtjeneste. Leietakerne er mennesker med alvorlige psykiske lidelser som ikke har mestret å bo selvstendig. For noen har psykiatrisk sykehus vært hjemmet i inntil 10 år, noen har vært såkalte «svingdørspasienter», mens andre har bodd hjemme hos foreldrene.

Vi har valgt oss et salutogenesisk utgangspunkt; vi ønsker å se det friske og de positive ressursene hos den

enkelte. Som personal ønsker vi å gi tilbud om støtte, veiledning og motivering for å mestre hverdagens utfordringer så selvstendig som mulig. Vi har en filosofi om at hver enkelt skal føle at de bor privat i bofellesskapet. Det er respekt for det enkelte mennesket, omsorg, samarbeid og trygghet som er basis i arbeidet som utføres i bofellesskapet Vebjørn Tandbergsvei 14.

#### Ideen ble født

Vinteren 2010 ytret en av leietakerne et ønske om å dra til Syden. Vi undret kort om dette kunne være mulig, og fant fort

ut at ja – det var det. Vi bestemte oss for å reise høsten 2010.

Vi luftet det for flere av beboerne, og det var stor stemning for dette. Åtte av 18 hadde lyst til å reise. Aldersspredningen var fra 28-58 år, en ung dame og resten menn. Personalet hadde alle relativt lang erfaring, og hadde jobbet i bofellesskapet siden det åpnet. Dette medførte at vi alle kjente hverandre godt.

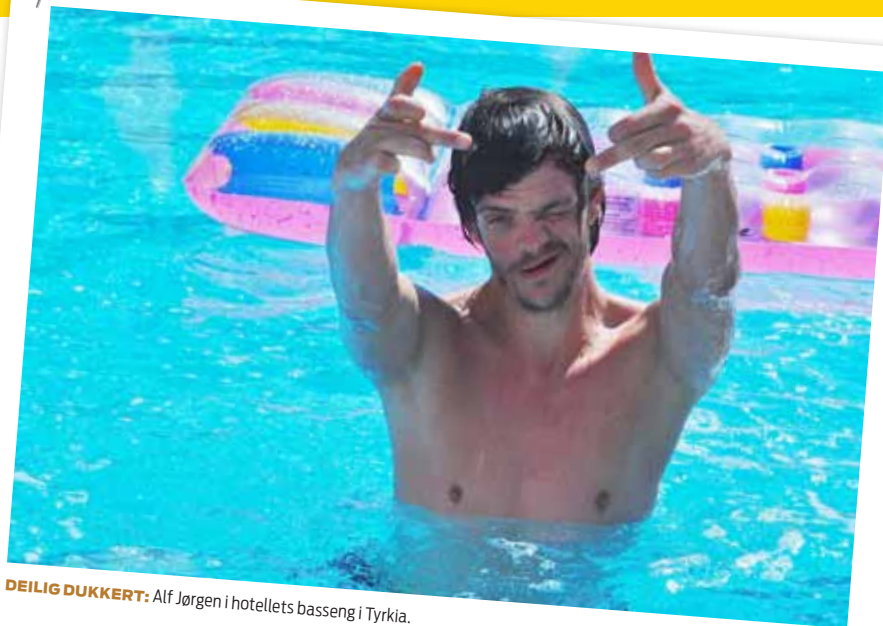
Første utfordringen var; hvordan skaffe penger? I Bodø kommune kunne man søke ledsagertilskudd for feriereiser. Seks av åtte reisende fikk innvilget dette. Det betydde at med god planlegging og



**GOD STEMNING:** Marit og Remi svinger seg i dansen.



**FESTLIG FERIE:** Silje koser seg på restaurant.



**DEILIG DUKKERT:** Alf Jørgen i hotellets basseng i Tyrkia.

leting etter billige flybilletter kunne utgiftene dekkes for fire ledsagere. Ingen fikk godtgjørelse utover ordinær lønn, og turen ble som en dugnad tuftet på ønsket om å gi leietakerne en opplevelse utover hva vi klarer ellers i hverdagen. To av personalet var godt kjent i Spania; hvorav en hadde leilighet i et område som ble vurdert som godt egnet; et litt rolig område som vi kunne trekke oss tilbake til når dagens utfordringer var over.

Vi ønsket at alle skulle få oppleve en tur med gode opplevelser og aktiviteter; og da rekker ikke uføretrygden langt. Vi måtte få inn penger på annen måte i tillegg til ledsagertilskuddet. Vi ba om ideer fra gruppa, og vi bestemte oss for å ha kafe i en nedlagt kantine på Vol-len sykehjem hvor Oppfølgingstjenesten psykisk helse og rus, hjemmetjenesten og korttidsavdelingen hadde baser.

Vi samlet tomflasker, og vi solgte kaker. Når billetter var betalt, hadde vi penger igjen til å leie bil – dekke all tørrmat og i tillegg dekke en tur til en stor fornøylespark, samt båttur og lunsj til en øy utenfor Santa Pola.

#### **Mye måtte avklares**

I forkant hadde vi mange diskusjoner i personalgruppa, og på tvers av personal/

leietakergruppa. Disse gikk blant annet ut på: Hva med alkohol? Hvor mye kontroll må vi ha? Hva med medisiner? Hvem bør bo sammen med hvem? Hva skulle målet med reisen være?

Det ble fort klart at leietakerne ikke ønsket seg en reise hvor alkohol ikke var tillat. Vi spurte derfor gruppa hvordan de så for seg dette; blant annet på bakgrunn av at en av beboerne brukte antabus, men alle sa at så lenge det ikke ble for mye var det helt greit. Vi laget derfor en avtale som alle skrev under på; om noen i reisefølget syns det var ubehagelig ble det alkoholfritt resten av turen. For å si det enkelt; det var ingen problemer knyttet til alkoholbruk under turen.

Etter hjemkomst ble det laget fotobok som alle har hatt stor glede av, og vi hadde alle en opplevelsen av å ha gjort noe som var av stor betydning for den enkelte. De fleste hadde vært med på aktiviteter og gjøremål de på forhånd ikke kunne trodd var mulig. For eksempel hadde en av leietakerne store vanskeligheter med å gå i butikken hjemme, men her var han med både på busstur, restaurant og marked. Det ble raskt snakk om at dette måtte gjentas, og på ettervinteren 2011 bestemte vi oss for å gjennomføre en ny sydentur. Det ble fort klart at en ny reise

til Spania ble for kostbart. Ledsagertilskuddet eksisterte ikke lengre, og vi måtte finne andre måter å skaffe penger for at dette kunne gjennomføres.

#### **Penger til ny tur**

Vi videreførte kantineopplegget fra sist år i en enklere variant; vi hadde lunsjer på huset hvor alle betalte en noe høyere pris enn til vanlig og alle disse midlene gikk til Syden-prosjektet. Alle dedikerte fortsatt tomflasker. I tillegg søkte vi midler fra Fylkesmannen i Nordland, alle tenkelige og utenkelige lag og foreninger, og Skanska som hadde et stort byggeprosjekt bak bofellesskapet. Vi fikk støtte fra Fylkesmannen i Nordland, Skanska og en frivillig organisasjon.

Vi sjekket priser, samt at vi i år hadde et ønske om å reise direkte fra Bodø. Valget falt på Tyrkia, og etter anbefalinger ble Side som destinasjon bestemt. Dette er en mindre by med mindre forhold enn for eksempel Antalya eller Alanya.

Vi valgte et leilighetshotell hvor det ble utført daglige rengjøring, samt at vi hadde frokost hver dag i restauranten.

På bakgrunn av fjorårets erfaringer bestemte vi at leietakerne og personalet skulle bo i separate leiligheter. Bakgrunnen for dette var at de skulle få erfare å

ordne seg selv, ta egne valg med hensyn til dagens gjøremål og aktiviteter. Snart var en fornøyd gjeng reiseklar. En gjeng på ti leietakere, fem ansatte hvorav to hadde vært med på fjorårets tur, samt en psykiater fra DPS i Bodø. Hans deltakelse hadde bakgrunn i hans engasjement og ønske om å være med etter å ha hørt oss fortelle og sett boka fra fjorårets tur.

### Nervøse før avreise

Noen hadde en spennende tid før avreise; så spennende at de ønsket å trekke seg; flyskrekk eller usikkerhet for det ukjente. Alle fikk dekt behov for å sitte med kjente, trygge personer eller noe ekstra beroligende for å klare flyturen og hele gruppa på 16 dro hjemmefra med maxidrosje med Tyrkia som mål en ettermiddag kl 17.30. En av beboerne som ønsket å trekke seg utbrøt på flyet «Nu har æ det skikkelig bra!»

Personalet kjente nok litt på «hva venter oss?» «i avreiseøyeblikket. Det var en sammensatt gjeng som alle slet med sitt. Ville «Rolf» som i perioder slet med psykose takle stresset med å reise på en slik tur? Hva med «Hanne» som har en alvorlig spiseforstyrrelse? Hva

velse av sammenheng er en viktig determinant for bevaringen av en plassering i forhold til god og dårlig helse. OAS består av begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. Alle som deltok på turen hadde i utgangspunktet ressurser til rådighet som er tilstrekkelig til å møte eller klare av de krav man ble stilt ovenfor, i frisk forfatning. I de tilfellene de følte at de kom til kort, var personalet der og hjalp dem til å hente seg inn – og få øye på sine egne ressurser. Når «Hanne» fikk problemer i forhold til mat og kaliumverdier, og fikk angst som hun ikke greide å håndtere på egen hånd, var personalet til stede og på en måte gjorde hennes egne ressurser synlige. Hun fikk egentlig den hjelpen hun selv visste svaret på. At hun skulle ta ekstra kajos, at hun måtte beholde litt av maten og andre ting. I forhold til en slik tilnærming vil «Hanne» kunne føle mestring, og hun håndterer en situasjon hun i utgangspunktet ikke



UTELIV: Maria og Ronja venter på middagen.

liensk aften med god mat og underholdning. Basseng med solsenger, biljardbord, gratis buss til stranden. Det var butikker og restauranter i umiddelbar nærhet og gangavstand til sentrum. Første dagen var vi personalet noe usikre på hvor mye kontroll vi burde ha på hvor de var og hvor lenge de var borte, men vi slappet fort av. Det viste seg at de tok ansvar og viste hensyn til alle i gruppen.

### Magedans og bad

På tyrkisk aften var det underholdning med tyrkisk folkedans og magedans. En paljettkledd ung dame som attpåtil hentet opp frosne nordmenn for å introdusere sensuelle hoftevrikk. Her ble tre av «våre» hentet opp, og det var imponerende å se hvor lite høytidelig de tok seg selv. En av guttene gav alt, var gulvets konge og hele restauranten kokte av latter. Neste dag fikk han kommentarer og takk fra øvrige gjester for «forestillingen». Vi fikk også svingt oss til musikk fra et bulgarsk par som spilte danselåter.

Vi avgjorde raskt at vi kunne ikke være på ferie i Tyrkia uten å oppleve tyrkisk bad eller «hammam». 12 stykker dro med spenning i blodet med buss som hentet oss ved hotellet – tre stykker valgte å ikke delta. Det var en fantastisk opplevelse; spesielt at to av jentene som har hatt alvorlig selvskadingsproblematikk med svært synlige arr etter kutt ble med på dette selv om de visste at de måtte være i badetøy og at det var tyrkiske menn som skulle skrubbe og massere dem. Etter noen timer med badstu, bad, massasje, ansiktsmaske, manikyr og pedikyr dro vi trette og fornøyde tilbake til hotellet.

## «Det var imponerende å se hvor lite høytidelig de tok seg selv.»

med «Trude» som sliter med flashbacks, mareritt og psykotiske perioder.

Plutselig var alle på flyet. «Finn» på 180 kg satt inneklemt i et altfor trangt flysete. Øynene hans skinte av forventning og glede. Han hadde vært så redd for ikke å få bli med. Nå satt han klar for en fem timers flytur. Han klagde ikke, dette skulle han gjennomføre.

### Godt for helsen

Antonovsky snakker om opplevelse av sammenheng (OAS). Han sier at opple-

trodde hun skulle mestre. Dette vil igjen kunne føre til økt selvbilde, bedre kontroll og mindre angst.

### Endelig i Tyrkia

Etter en flytur på fem timer og en buss-tur på vel en time, var vi fremme i Side på hotel Anthos Garden kl 04.30 torsdag morgen. Det skulle vise seg at dette var et meget godt valg. Hotellets betjening var svært inkluderende og hyggelige. Restaurant med to arrangementer i løpet av uken vi var der; en tyrkisk og en ita-





**BURSDAG:** Silje hadde fødselsdag, og det ble feiret med nydelig kake.

### Mindre grupper

I motsetning til fjorårets tur hvor vi dro i samlet flokk og følge til de fleste aktiviteter; opplevde vi i år at de dro i mindre grupper ut på opplevelser; enten dette var shopping, basseng, strand eller måltider. De hadde ikke behov for at personalet skulle være sammen med dem hele tiden. De kunne også selv avgjøre at de ikke ønsket annet enn å ligge ved hotellets basseng.

Vi mener at dette er en konsekvens av at vi ikke bodde sammen med dem, og at de selv tok ansvar og kontroll for ulike hendelser og avgjørelser. Institusjonalisert som mange er, er det lett for dem ubevisst å overlate ansvar og avgjørelser til oss, og ofte like ubevisst enkelt for oss å gjøre det!

Vi var tilgjengelig for støtte og hjelp om de kom i situasjoner de følte de ikke mestret. Vi hadde vakttelefon hvor de kunne kontakte oss om det var behov.

### Likeverd

Når jeg sitter og ser for meg alle «leietakerne» og «personalet» rundt restaurantbordet om kvelden, slår det ned et ord i mitt hode - nemlig ordet likeverd. Dette ble veldig tydelig. Det var VI. Ikke dem og oss, men VI. Vi var sammen.

Greta Marie Skau skriver i sin bok; «Gode fagfolk vokser. Personlig kompetanse som utfordring, 1998», at den

profesjonelle tilhører et offentlig maktapparat, og disponerer over et sett av yrkesspesifikke kunnskaper og ferdigheter som kan gjøre krav på atskillig høyere status og mer autoritet enn den motparten representerer. Dette er en viktig og grunnleggende ulikhet mellom partene, som alltid vil være til stede som premisser for samhandlingen mellom dem. Den enkelte profesjonutøveren kan så forsterke eller svekke denne strukturelt betingende ulikheten gjennom sin måte å opptre på som person i møtet med brukerne.

Våre «brukere» var tatt med på de fleste avgjørelser angående turen. De hadde kanskje en opplevelse av å bli hørt og tatt på alvor, allerede fra starten av. Rundt bordet var praten løs og ledig. Det virket som alle sammen turte å uttrykke hva de tenkte og syntes. Etter som dagene gikk, følte vi at et usynlig bånd forsterket relasjonene, og dette båndet ble bare sterkere og sterkere. Relasjonene mellom personalet og «brukerne», relasjonene «brukerne» seg i mellom, og ikke minst relasjonene personalet seg i mellom. Det rådet en fri og upersonlig tone som gav gjenklang blant alle. «Brukerne» fortalte egne personlige ting de ville dele, de viste andre sider av seg selv som ingen hadde sett før. Det samme gjorde personalet. Vi var som et eget lite

lag. En helhet. En av «brukerne» kalte oss et topp-team- Side. Vi hadde svekket den strukturelt betingende ulikheten.

«I samspill mellom mennesker innebærer god profesjonalitet at yrkesutøveren også er i stand til å være personlig i sitt møte med den andre: vi har lett for å fokusere på handling, kunnskap og teknikk. Tilstedeværelsen i relasjonen er imidlertid den egentlige nærende kvalitet vi kan gi et samvær. (...) Vi må la oss berøre av personer, vi må tore å bruke oss som medmennesker slik at også vi kan berøre den andre. Uten denne berøringen vil personene vi møter og deres verden bli den samme». (Furuholmen og Schanke Andresen 1993:222)

Vi må tørre å by på oss selv. Vi må vise tillit og respekt. Vi må være ekte i møtet med den enkelte. Vi må våge. Uten disse egenskapene har vi tapt, vi har ingenting å gi. Vi vil ikke kunne kjenne på denne sterke følelsen av fellesskap - oss.

Som medmennesker må vi inneha evne til empati, det å sette seg inn i den virkeligheten som for eksempel «Hanne» har. La henne gråte på en skulder - uten å måtte kjenne på at nå blir ting for nært. Det må innebære en naturlighet. Når relasjonen ligger i bunnen og danner grunnlaget vil ting en gjør føles naturlig. Vi må også tørre å vise vår sårbarhet. Vi er alle mennesker som er sårbare, men som selvfølgelig ikke skal forvente at brukeren skal gi det samme tilbake som vi gir dem.

I en bruker-hjelper relasjon i lys av Kari Martinsen som snakker om omsorg, så handler det om å gi dette, uten å forvente noe tilbake.

Vi håper at vi kan ha inspirert noen andre til å gjøre noe utenom det hverdagslige; det har i alle fall hatt store positive effekter for oss alle i Vebjørn Tandbergsvei.

Ta gjerne kontakt om dere har spørsmål eller synspunkter. ■