

1.0 BRUKERSTYRT SENTER - kreative verksteder – fokus på kreativ Maling og skriving.

Gjennom det kreative har vil mulighet for å utfolde oss, oppdage hva som bor i vårt indre og skape meningsfulle forandringer i hverdagen.

«Livet» velger vanskelige linjer for noen av oss, «utdannelsen» er hard. Disse linjene kan vi ikke velge bort, men vi kan velge å gjøre noe med dem. Vi kan dessverre ikke forandre vår fortid. Det eneste vi kan forandre er makten fortiden har over oss.

Jeg synes det er altfor lite fokus på temaet og ønsker derfor å belyse emnet. Vise omverdenen nytteverdien av Brukerstyrt senter og virkningen av det å være et skapende og kreativt menneske. Jeg kommer til å dra inn noen av mine personlige erfaringer i prosjektet.

Brukerstyrt senter ble opprettet i 2006 av Arendal kommune – som et resultat av de statlige opptrappingsmidlene. Mennesker som faller utenfor ordinært arbeidsliv eller utdanning kan komme og utforske sin kreativitet. Et pause- og hvilerom i en kanskje ellers strevsom hverdag. Om man sliter fysisk eller psykisk spiller ingen rolle. Det sies at - en av fire kommer til å slite psykisk i løpet av livet.

Senteret er ikke problem fokusert. Vårt ønske er at samarbeid, mestring, glede og latter skal prege stedet. Deltagerne skal være med å bestemme hva vi skal gjøre. Ta ansvar og komme med innspill til nye kurser og aktiviteter. Vi leier inn proffe kursholdere som holder intensive kurser, for eksempel akvarell, gitarmaking, trykking ol. Gruppene ledes av brukere som får et honorar.

Senteret er åpent fire timer hver dag. Ingen henvisning. Her kommer deltagerne når det passer dem. Vi har et styre. Allmøtene er vårt høyeste organ. Holdes ca en gang i måneden. Der kan alle brukere komme for å gi innspill til nye aktiviteter ol. Flertallet bestemmer. Har vi midler settes stort sett ting i gang. I dag ligger vi under enheten rus og psykiatri i Arendal kommune.

Aktiviteter pr i dag: tre verksted, gitarmaker verksted, glassmaling, pc-rom, malergruppe, skrivegruppe og håndarbeidsgruppe.

Hos oss er det BRUKERMEDVIRKNING på høyeste plan, vi er drevet av kun brukere.

1.1 Hvem er jeg – og skrivegruppa?

Jeg er en bruker, representerer Mental Helse, Aust Agder.

På Brukerstyrt senter sitter jeg i styret, bruker atelieret og leder den kreative skrivegruppa. Jeg var deltager av skrivegruppa i nærmere to år før jeg ble leder. Nå har jeg ledet denne gruppa i fire år. Vi møtes en gang i uka. Her utforsker vi våre indre rom. Glemte og avstengte steder kan åpnes opp. Alle finner vi mye spennende i jakten på oss selv ved bruk av penn og papir. Jeg lager oppgaver til hver gang. Alt fra dikt, eventyr og fortellinger. Av og til skriver vi til musikk eller bilder. Oppgavene setter fantasien i sving. Virkelighet og fantasi flettes ofte sammen. Det er viktig at jeg som gruppeleder er med og skriver og deler mine tekster, ellers kan det lett oppstå en distanse. Ingen skal føle at de blir bedømt. Tårer kan trille, latteren sitter alltid løst.

Vi møtes hver onsdag i to og en halv time. Skriver i inntil en og en halv time. Tekstene leser vi høyt for hverandre, alle får positiv feedback. Hvis noen ikke ønsker å dele teksten sin, er det helt greit.

Hittil har jeg vært redaktør for tre bøker. Vi har kalt dem Kreativitet – fantasi og virkelighet. Deltagerne har selv valgt hvilke tekster de vil ha inn i bøkene. Ikonoteksten er viktig for denne boken. Dette er et produkt vi er stolte av og alle skribentene har en eierfølelse til boka. Bøkene er tatt inn på biblioteket. En gang i året leier vi inn forfatter for å holde et intensivt kurs. Nyttig og berikende for gruppa.

1.2 Gruppeleder

Som gruppeleder bør man ha evnen til å skape ro, trygghet og tillit. Det å kunne se hver enkelt er veldig viktig. Noen ganger har jeg møtt gruppeledere som får noen favoritter. De bruker mest tid på dem og glemmer at de skal være der for alle. Dette er ikke bra. Vi er alle sårbare, og trenger å bli sett og tatt på alvor. Empati og innlevelse er også viktig for en gruppeleder.

- Det å kunne vise sympati og empati er helt nødvendig for en gruppeleder i kreativ skriving. (Wallace Stegner, professor i kreativ skriving, USA)

2.0 Hvorfor prosjekt?

Da Mental Helse - Aust Agder fikk invitasjon til å være med i dette prosjektet på UiA, meldte jeg straks min interesse. Jeg syntes det virket som et spennende forum. For meg var det ikke vanskelig å velge tema for prosjektet. Mitt ønske er å formidle hvor viktig og helsefremmende det er å være kreativ og en bruker av Brukerstyrt senter. Jeg ser hva det gjør med andre, og jeg vet fra egen erfaring hvordan skriving og maling går i dypet (sjelens lukkede og vonde rom)

Jeg har bearbeidet traumer både gjennom samtalerapi og via det kreative. I samtalerapi fikk jeg aldri tak på enkelte av disse følelsene som kreativ maling og skriving har ført meg inn i. Noen ante jeg ikke lå der engang. Kunst terapien åpnet opp. Samtalerapien var nødvendig, men nytten hadde vært større hvis disse to terapiformene hadde gått parallelt. Noe jeg ser i ettertid.

Jeg kan aldri klare å formidle følelsen av hvor dypt maling eller skriving går, det må erfares, men jeg vil prøve å gi en utenforstående en liten gløtt gjennom dette prosjektet...

2.1 Problemstilling

- Hva betyr kreativ maling og skriving med deltagerne?
- Hva sier informantene om kreativitet kontra den vanlige samtaleterapien?
- Hva betyr Brukerstyrt senter for den enkelte?

3.0 Kreativitet

Det skapende, lekende og fabulerende menneske finner masse glede i kreativiteten og kan gjøre seg nytte av dette verktøyet. Jeg tror de fleste vil bli overrasket over hvordan kreativ maling og skriving endrer en som person. «Kreativitet avler mer kreativitet» sier en av informantene.

Et nett søk kommer opp med denne beskrivelsen av det kreative mennesket: «Kreative mennesker har en særlig sans for lek, idéer og fantasi. De arbeider ofte selvstendig og fritt og er ikke like regelstyrt som mer konservative mennesker. Kreative personer har en økt følsomhet for alle typer inntrykk og innfall, og statistikk viser at de som gruppe kan være litt mer utsatt for bekymringer og psykiske lidelser enn det som er vanlig i befolkninga ellers. Forsker har funnet klar sammenheng mellom kreativitet og intelligens.» (Wikipedia)

Det handler om å slippe seg fri, dette kan oppøves. Av og til kan man føle seg fri som fuglen, altså helt uten begrensninger. En fantastisk følelse. Gjennom egen erfaring er det oftest i maleriene mine jeg finner «galskapen» i meg selv. Fantastisk god følelse, men til tider også vondt. Fordelen med bilder er at folk tolker, mens maleren selv vet hva som skjuler seg.

Dikteren Ole Petter Jupsskås skriver så vakkert i diktet Mal et bilde:

Mal et bilde i svart
Når du kjenner at angsten
Tar taket og nekter å slippe deg fri
Du er langt inni mørket og ser ingen lysning
Og livet er tomt, og med null mening i
Mal et bilde om avmakt, om skammen, om døden
Du bærer den med deg – den rammer så hardt
Heng det opp, la det synes der oppe på veggen
Et skremmende bilde i svart.

3.1 Kreativ skriving

Denne formen for skriving forutsetter ingen forkunnskaper. Vi skriver kun for å ha det gøy. Vi bryr oss **ikke** om grammatikk, punktum, komma eller strek. Tenk deg at papiret er et tomt lerret. Ingen aner hvordan det kommer til å se ut etter at pennen har «malt» med bokstaver. Deltagerne får oppgaver med flere punkter, disse setter fantasien i sving. Man skriver fra virkeligheten eller fantaserer. Lager eventyr eller dikt. Musikk er også et godt virkemiddel for å åpne opp kreativiteten. Mozart får fram lysere og lettere tekster enn for eksempel Leonard Cohen.

3.2 Kreativ maling

Deltakerne starter med blanke lerret eller ark. Noen synes dette er skummelt. Når man starter å male flyttes fokus. Det indre styrer det ytre. Bildet og personen vil på en måte snakke sammen, mønster dannes og fargene blandes. Gode veiledere kan vise deg nye måter å få fram spennende bilder. Fargevalget påvirker deg. På vonde dager kan du velge røde, gule og oransje farger. Du blir gladere, får energi. Sorte og røde er gode når du trenger å uttrykke sorg, sinne, smerte, vold, overgrep osv. Det er godt å la følelsene styre deg, prøve og ikke tenke for mye på resultatet. Da føler og tror jeg man bearbeider best.

3.3 Kreativitet kontra den terapeutiske samtalen

Uten ord får man kontakt med følelsene, traumene og smertene som kan ligge der og stenge for en lysere hverdag. Alle ordene og tankene man må finne, granske og uttrykke i samtalerapi gjør en sliten. En time i samtale kan føles som et dagsarbeid. Tre timer med maling/skriving kan få deg til å føle glede, frihet og mestring. Du har også et resultat du kan ta fram i ettertid, diskutere med andre og noe å vise til. I analysen vil jeg gå nærmere inn på hva informantene har sagt om dette.

Et annet vers i diktet – Mal et bilde av Ole Petter Jupsskås:

Mal et bilde i blått
Når du føler deg liten
Aleine og forsvarsløs – uten en venn
Når tårene renner for alt det du mista
En barndom som aldri vil komme igjen
Mal et bilde om sorgen, om tap og om smerten
Om alle de tårer du skulle ha grått
Heng det opp, la det synes der oppe på veggen
Et kjempeflott bilde i blått

4.0 Metode.

For å få belyst betydningen av kreativ skriving og maling valgte jeg å gi deltagerne et sett med spørsmål. Disse skulle de besvare skriftlig.

Spørsmålene som ble stilt:

1. Hva gjør kreativ skriving/maling med deg?
2. Hvorfor passer den uttrykksformen for deg?
3. Hvilken betydning har det for hverdagen din?
4. Har du noen tanker om nytten av kreativ/maling i forhold til tradisjonell samtaleterapi?
5. Er det noe du ellers vil dele?

Spørsmål fem valgte jeg fordi jeg ønsket informantene skulle supplere med det som eventuelt ble utelatt, og som var viktig for dem å få med.

Det er stort sett tilfeldighetenes spill om hvem som ble mine informanter. Syv av dem var på skrivegruppen den «riktige» onsdagen høsten 2011 da jeg delte ut spørsmålene. De fleste av disse er forøvrig veldig trofaste. Den åttende var tidligere deltager i skrivegruppa. Vedkommende fikk spørsmålene via Facebook. Svarene fikk jeg på mail. Alle har svart skriftlig. De som var i skrivegruppen leste som vanlig opp sine besvarelser og fikk mange positive tilbakemeldinger. En av dem tok med svarene hjem og bearbeidet dem, for så å maile de til meg.

Noen har svart på spørsmålene i rekkefølge, mens andre har forholdt seg fritt til temaene.

Først leste jeg alle tekstene flere ganger. Da fikk jeg et godt overblikk. Jeg har gjort en analyse som er inspirert av metoden Grounded theory, « den består av et sett av systematiske induktive retningslinjer for å innhente, syntetisere, analysere og konseptualisere data. Dette i den hensikt å konstruere teori om tema som er viktige for mennesker i deres daglige liv» (Charmaz, 2003; Glaser & Strauss, 1967; Strauss & Corbin, 1998).

Jeg fortsatte med å analysere tre av tekstene, linje for linje sammen med veileder og en studiekollega. Vi analysert tekstene hver for oss og leste høyt. De resterende tekstene analyserte jeg på en systematisk måte. Slik fant jeg de meningsbærende enhetene.

Da alle disse elementene var funnet, startet jeg å kode hver enkel tekst. Det vil si at jeg ga tekstbiter som har noe til felles samme kode. Jeg valgte å bruke et skjema i Word, hvor jeg ga hver informant sin tekstfarge. Fant likheter og ulikheter. Jeg ble da sittende med åtte A4 ark.

På skrivekurset på Metochi i Hellas fikk jeg råd og veiledning til hvordan analysere tekstbitene enda en gang. Jeg valgte å bruke et Excel ark. Tekstbiter

som klumpet seg sammen ble samlet, og noen fikk nye begrep. Dette hjalp meg til å frigjøre meg fra spørsmålene. Spørsmål 5 har mye input til de andre spørsmålene. Dette påvirket meg til å blande svarene.

Jeg har hatt en hovedveileder på UiA, og tre andre på Metochi.

4.1 Ethiske betraktninger

Det har ikke vært de store etiske utfordringene i dette prosjekte. Deltagerne ville gjerne bidra, men alle fikk selvsagt muligheten til å trekke seg. Jeg delte ut et skjema, samme dag som de fikk oppgaven, hvor de skrev under på at de ville være med, og at de når som helst kunne trekke seg.

De fleste er også vant til å gi ut tekster med navn og å dele i gruppene.

Informantene har fått fiktive navn. Dette synes jeg er viktig, og det myker opp oppgaven.

Jeg har lagt vekt på å legge bort meg selv og mine erfaringer i analysen. Jeg vil ikke projisere inn mitt eget. De fleste har jeg kjent i et år eller mer, faren for å tolke inn og blande utsagn fra tidligere har også vært der. Noe jeg har hatt i tankene gjennom analysen.

5.0 Presentasjon av data og drøfting

Jeg opplever at det er spesielt ti faktorer som vektlegges som vesentlige for både senterets betydning og hva kreativ maling og skriving betyr for den enkelte. Jeg vil også fokusere på faktoren samtaleterapi kontra kreativitet i et eget punkt. Det vil automatisk bli mest om skrivegruppa siden seks av informantene tilhører denne.

Disse ti viktige faktorene er glede, trygghet, tilhørighet, psykisk sterkere, fokus flyttes, selvbilde, prosesser, mestringsverktøy, bearbeiding og kontroll i eget liv. Jeg velger å fokusere på disse faktorene.

Jeg har valgt å presentere direkte sitater fra svarene til informantene, ellers føler jeg at jeg kommer for langt bort fra det opprinnelige. Sitatene kunne nesten ha stått alene under hvert punkt, de taler veldig for seg selv.

5.1 Glede

«Jeg visste ikke hvor godt det kunne føles å skulle ha et «program» en dag pr uke. Mye gladere har jeg blitt. Glad i hverdagen.»

Alle informanter sier at kreativ skriving og maling gjør dem glade. Det spiller ingen rolle om man maler eller skriver. Gleden er like sterkt tilstede. Ragna

sier: «Jeg vil gjerne dele med alle som vil høre på. Fortelle om nytten + gleden, alle smil, alle gode historier.»

I begge gruppene er det mye latter og humor. Halvparten sier at de depressive tankene forsvinner. En har sluttet med antidepressiva.

En annen sier: « Positivitet og glede er fruktene av skrive- og malegruppa.»

En tredje har ofte hatt lyst til å skrive både opplevelser, vonde og gode, men også av tøysete art, slik som: «tenk om gravemaskiner hadde grabber av skumgummi, arbeidsledighet ville være en saga blott, og stillheten ville råde, i stedet for dagens infernalske bråk.»

Det blir fabulert mye i skrivegruppa, enkelte er fantastisk på dette området. Dette i seg selv framkaller mye glede. En annen sier: « Jeg har funnet nye kilder i meg selv, kommet i kontakt med fortrenkte resurser og gleder.»

Glede er et element som kommer fram, et annet er trygghet.

5.2 Trygghet

«Taushetsplikten i gruppa trygger» sier Rigmor, Klara og Betta. Gjennom denne åpner deltagerne opp og deler mer enn de vanligvis gjør. Jeg ser at det tar kort tid før deltagerne føler seg trygge. Noen bruker selvsagt lengre tid enn andre.

«Jeg har aldri opplevd skrivegruppen som dømmende, kald og analyserende. Tvert imot har jeg opplevd varme, medfølelse, begeistring og samhørighet,» sier en informant.

En annen sier: «I gruppa kan jeg våge å være meg selv, og samtidig føle meg verdsatt og akseptert.»

«Det gir trygghet å treffe de samme menneskene over tid, du utvikler vennskap,» sier Betta.

Tryggheten gjør oss mer åpne. Jeg ser at folk blomstrer og tør mer. Det gjør ikke noe om man tar litt av i tekstene, eller bildene. Det virker som det er lettere å finne det lekende barnet i seg selv i skriving og maling enn ellers.

Deltagerne føler og opplever trygghet, de sier også mye om viktigheten av å føle tilhørighet.

5.3 Tilhørighet

Jeg mener at vi som sosiale individer trenger å føle tilhørighet. Livet blir ofte ensomt når kroppen eller psyken ikke fungerer. Eller livet har fart så hardt med deg at sjelen er gått i dvale. Da er det viktig å finne nye sosiale arenaer.

Jeg lar disse to sitatene tale for seg selv:

«Å stå opp på morgenen og skulle noe. Bare det!! Jeg skal ut av huset mitt. Jeg visste ikke hvor godt det kunne føles å skulle ha et program en dag pr. uke.»

«Det var tungt psykisk å slutte i jobb. Da en annonse i Agderposten kunngjorde skrivegruppe og med samling hver uke, så ble jeg overlykkelig.»

Ulikheter tiltrekker hverandre sies det. En sier: «Det at vi alle er forskjellige er selve essensen, og gjør alt som skjer her ekstra interessant.»

En annen informant sier: «først og fremst gjorde skrivegruppen at jeg kom meg ut av en plagsom isolasjon som i en tid hadde holdt meg nedtrykt og deprimert.»

Langt de fleste sier de har fått nye gode relasjoner. «Dere er blitt som en ekstra familie for meg» sier Rigmor.

En viktig informasjon da mange kan slite med nettopp relasjoner. Det å knytte nye bånd for en som er relasjonsskadet kan være svært vanskelig. Men her klarer de det. Fordi det gir trygghet å treffe de samme menneskene over tid, det utvikles nye vennskap. Noe som er verdifullt.

Gunn sier: «Føler meg privilegert. Dette stedet har gitt meg gode venner som selv har det vanskelig, og derfor forstår.» Senere sier hun: «Latter og smil fra mine fantastiske venner er medisin mot mørke tanker og angst.»

Vi mennesker er skapt til å leve i et fellesskap. Jeg har sett at selv de som er mest asosiale tiner opp over tid.

Det å føle tilhørighet, kontinuitet og få nye relasjoner endrer deg som menneske. En effekt av dette gjør at langt de fleste føler seg psykisk sterkere.

5.4 Psykisk sterkere

Over halvparten sier de er blitt psykisk sterkere. Deltagerne har fått en ny identitet i seg selv og gruppen, de mestrer nye kanskje uoppdagede områder, har fått nye venner og fokuset endres. En sier: «Jeg føler meg mye mer psykisk robust i dag enn da jeg startet opp.»

Jeg tror at for å bli psykisk sterkere må man bli bevisst på hvem man er, hva som er mine problemer og at det finnes muligheter. Brukerstyrt senter gjør deltagerne mer bevisste på seg selv. Rigmor sier: «Jeg takler motgang og medgang ved å skrive om det – det gjør simpelthen hverdagen lettere.»

«Derfor var det første målet bevisstgjøring. Det viktigste middel til å oppnå denne var den dialogiske undervisningsformen. I denne understreket Freire likeverdigheten mellom lærer og elev, det problemorienterte opplegg og syntesen av refleksjon og handling.» (Reidar Myhre, s 313, Grunnlinjer i pedagogikkens historie)

I gruppene har vi likeverdighet, - syntesen er tilstede. Vi reflekterer mye både på det bevisste og det ubevisste plan, og vi handler. Det at vi er en gruppe med forskjellig problematikk og ulik bagasje gjør oss også sårbare. Det å våge og være svak er for meg et tegn på styrke. Jeg føler og tror det er lettere i gruppene hos oss enn mange andre plasser. Vi er i samme bås.

«Det er også positivt for meg at det er alle slags brukere og ikke bare fokus på psykiatri der jeg befinner meg. Da kjenner jeg meg oppegående likevel,» sier en informant.

En annen sier: «Jeg takler det meste ved skriving. Det gir meg system i et rotete sinn.».

Mal et bilde i gult
Der du kjenner det vokser
Du veit at det nytter – og livet er godt
Du sitter i sola og kjenner den varmer
Og fuglene synger så flott
Male et bilde om håpet, om lyset og gleden
Som bobler i kroppen; som lenge var skjult
Heng det opp, la det synes der oppe på veggen
Et kjempeflott bilde i gult
(Ole Petter Jupskås)

Når man blir sterkere psykisk er det muligens også lettere å flytte fokus?

5.5 Fokus

Fire av informantene sier at fokus er flyttet. Her kommer den nye identiteten inn, det er viktig å se utover seg selv. Komme inn i nye sirkler. De depressive tankene forsvinner, sier halvparten av informantene. «en stresset hjerne får hvile, angsten drar og ingen vrangforestillinger i øyeblikket» sier Randi. Fantastisk for den det gjelder. «Fokus er her og nå,» fortsetter Randi.

Valgene må vi alle gjøre selv, den enkelte bestemmer seg for å flytte fokus, og opplever da bedring. Kanskje bare for en kort stund, men dog. Valgene er våre egne, men hos oss kan vi gå veien sammen.

«Valget må du selv gjøre, der står du helt alene. Ingen kan velge for deg. Men du må velge. «Mitt enten- eller betegner ikke nærmest valgene mellom godt og ondt. Det betegner det valg hvor man velger godt og ondt eller utelukker dem.» (Anfinn Stigen, Tenkningens historie 2, s 689)

«Før gav jobben identitet, nå er det malingen og kunsten som definerer meg. Det er godt å ha noe som definerer en selv,» sier en informant.

Hverdagen endres. Det å flytte fokus endrer også på selvbildet.

5.6 Selvbilde

«Jeg er blitt bedre til å svømme mentalt,» sier Ragna.

Halvparten har fått et bedre selvbilde og en bedre selvtillit. Hva sier det meg? Jeg mener at det å finne seg selv i det kreative uttrykket løfter deltagerne opp på et nytt og annerledes nivå. Noe som for enkelte er utrolig overraskende, mens for andre går dette langsomt opp. Det å mestre nye ting gjør at vedkommende ser på seg selv med nye øyne.

En annen sier: «Her føler jeg trygghet og aksept, uansett om jeg har talent for det jeg presterer eller ikke.»

Fire av informantene sier det å få anerkjennelse fra andre i gruppa er noe som løfter dem opp i hverdagen. Det å skrive, lese høyt og få positive tilbakemeldinger gjør mye med selvbildet. Etter hvert våger man mer, og troen på seg selv styrkes.

Et bedret selvbilde kommer ikke av seg selv, det handler om prosesser.

Først ved slutten av alle ting vil mennesket ha erkjent seg selv. For tingene er bare menneskets grenser. FRIEDRICH NIETZSCHE

5.7 Prosess

Det å skrive og male er en prosess hvor produktet ikke trenger å være endelig. Resultatene kan bearbeides, endres og utvikles. Dette er viktig for fire av informantene. I samtalerterapi er ditt svar på en måte uttalt der og da.

Betta sier: « Ved å skrive får jeg tid til å tenke, til å skrive om, til å stryke og legge til. Det er en helt annen ting enn å ta ting på sparket. Det er lett å si ting en angrer på gjennom samtaler mm. Å skrive gir en helt annen forutsigbarhet.»

I det kreative er det alltid muligheter for endring. Ark eller lerret sladrer ikke til noen. Man kan male over, stryke ut, gjemme det. Ta tingene fram se og legge bort, eller dele med andre når man er klar. Jeg tror det uttalte ord definerer oss veldig annerledes som mennesker enn det kreative uttrykk.

Du velger hva du vil dele. For tre av informantene er dette viktig, man er selektiv på hva man deler.

En sier: « Gjennom å utlevere noe av seg selv, og selv sette grensen for hva man ønsker å meddele, og å vite at dette forblir innen rommet når man går for dagen, kjenner i hvert fall jeg en slags følelse av tilfredshet av og til.»

For en del av informantene er det viktig å være i en prosess og samtidig kjenne de har fått et nytt mestringsverktøy.

5.8 Mestringsverktøy

Mal et bilde i rødt
Når du kjenner deg modig
Sterk og usårbar – det yrer og gror
Du står der i vinden og tåler det meste
Og veit at i deg er det krefter som bor
Mal et bilde om kjærlighet, vilje og sinne
Som voksen, som liten, helt fra du ble født
Heng det opp, la det synes der oppe på veggen
Et kjempeflott bilde i rødt
(Ole Petter Jupskås)

Halvparten sier de har fått et nytt mestringsverktøy i livet. «Skriving er noe jeg kan mestre,» sier Ragna. Det å ha nyttige verktøy i en strevsom hverdag er uvurderlig. Det kan bare den skjønne som har funnet dette verktøyet. «Det betyr svært mye, fordi jeg kjenner mestring,» sier en annen.

«Det gir meg også mye å se på når det henger på veggen, eller jeg kan ta det fram, fort få tak på den gleden/energien som er i bildet,» sier en av informantene.

En annen informant sier: «farger gir valgmuligheter, på de vonde dagene velges lyse farger, og motsatt.» Klara sier: «man skriver enkelte ting av seg.» Vonde og vanskelige ting bearbeides.

Det er realitet bare i handling... Mennesket er ingenting annet enn sin plan. Det eksisterer bare for så vidt det realiserer seg. Det er altså ikke annet enn summen av sine handlinger. JEAN-PAUL SATRE
--

Når man finner et livs mestrings verktøy er det lettere å bearbeide traumer og sår. Det er gjennom handling man kommer seg videre.

5.9 Bearbeiding

Et veldig viktig funn er at syv av informantene sier de bearbeider gamle traumer og vonde følelser. Det at de møtes i sin forskjellighet, med ulik bagasje er berikende. De ser at andre har vært ute i hardt vær og klarer seg. Det gir håp.

«Under de ukene jeg har gått her, har jeg skjont at min livssituasjon nok ikke er av det aller verste slaget, at mange nok har vært, og er ille ute med livet sitt.

Likevel synes også disse positive og glade underveis i skrivingen,» sier en informant.

«Nytten av kreativ maling er jeg et godt bevis på. Maler meg frisk der og da, men faller lett tilbake i tungsinn om jeg ikke aktiveres med maling og skriving,» sier Gunn. Samme informant sier: «Latter og smil fra mine fantastiske venner er medisin mot mørke tanker og angst.»

I følge Freud blir smertefulle minner aldri glemt. Jeg tenker at vi kan jobbe med dem for å få sterkeste mulig skorpe på «såret».

«Maling gjør at jeg kommer meg i aktivitet og flytter fokus fra det som er depressivt til å fullføre en oppgave. Maling er krevende og man bruker automatisk mye hjernekapasitet. Da glemmer man seg selv litt, og blir værende i nået og ikke i vond fortid eller i en skremmende fremtid,» sier Randi

Bearbeiding er viktig for langt de fleste. Noen opplever skriving som litt for tøft. Da kan maling være bedre. Det handler om å ta mest mulig kontroll i eget liv, prøve å finne den formen som passer. Da unngår man å påføre seg selv unødvendige sår. Når deltageren oppdager dette mestringsverktøyet får de automatisk større kontroll i eget liv.

Hvis man er født på feil side av muren, er det så vidt jeg kan se ikke noe galt i å klatre over den. G. K. CHESTERTON

5.10 Kontroll

Langt de fleste sier de har tatt kontroll i eget liv. Det å føle at det er meg som er sjefen i eget liv, og at det ikke er andre faktorer som er altoverskyggende, for eksempel sykdom og diagnoser, er viktig for å leve et bedre liv. Er det de depressive og ødeleggende kreftene som rår er man ikke lengre herre i eget liv.

Det er som de to fangene som tittet ut av vinduet, den ene tittet opp og så sola. Den andre tittet ned og så søla. Mye av Empowerment tanken bunner i dette. Det er kun deg selv som kan endre ditt liv. Men veien kan vi på senteret gå sammen, det er opp til den enkelte om de ønsker endring. Kontroll i eget liv er det bare du som kan ta selv.

En av informantene sier: «I skrivegruppen jeg er med i, stortrives jeg, man får et mer naturlig tillitsforhold til sine med skribenter enn en faglært hjernekrumper, på et kaldt kontor – hvor klinex boksen står på bordet foran deg.»

En annen sier: «Aktivitet gjør de fleste mennesker friskere, eller du glemmer det som er vondt og vanskelig i hverdagen.»

Det å ha kontroll i eget liv er kjempe viktig. Når et menneske får det blir livet lysere, dagene letter. Et lyst sinn er viktig for å kjenne på harmonien, tror jeg.

5.10 Samtaleterapi

Litt over halvparten av informantene har gått i samtaleterapi. Noen sier de har hatt god nytte av det. Nesten alle sier de har hatt størst utbytte av kreativ maling eller skriving. Dette finner jeg veldig interessant.

Den Amerikanske psykiatriforeningen anbefalte allerede i 1980 «Personer som arbeider innen psykisk helse og som ønsker å tilby et spekter av behandling, bør ha en grunnforståelse av kreative uttryksterapier.»(Morrison, 1987.)

Jeg velger å dele noen av de direkte sitatene fra informantene vedrørende dette.

- **«Skrivegruppen har hjulpet meg mer på ett år, enn hva syv år i samtaleterapi – har vært i nærheten av.»**
- **«Denne formen for skriving rager kjempehøyt over vanlig terapi for min del. Den har løftet meg som menneske og gitt meg et bedre liv.»**
- **«Jeg har gått mye i samtaleterapi, men føler at jeg blir trøtt og lei av ord – og prat. Kreativ maling er noe helt annet. Det går mye raskere, og dypere ned.»**
- **«Jeg har tro på at samtaleterapi har sin nytteverdi, men når man knapt tør å snakke med familien – så faller det ikke så naturlig å pøse ut sine tanker – til en vilt fremmed. I tradisjonell samtaleterapi, i alle fall den jeg har vært utsatt for, blir man utspurt om svært personlige erfaringer og følelser. Mye man helst vil skjule for omverden og seg selv. Noen dører har faktisk best av å være lukket og låst. Ikke alt blir bedre av å luftes og drøftes »**
- **«Kreativ skriving er mer positivt. I tradisjonell terapi fokuseres det mest på det som er vanskelig.»**
- **«Jeg tror kunst kan være en viktig supplerende kilde til samtaleterapi. Man kan male ut sine plager og siden diskutere maleriet med sin behandler. Har selv prøvd maleterapi, og det kommer opp mye nyttige ting og tanker å ta fatt i. Også ting som kan ligge fortrenget. Jeg synes denne behandlingsformen burde vært mer utbredt.»**

Hva forteller dette meg? Jo, det sier meg at systemene bør begynne å tenke annerledes. Det er viktig å ha forskjellige muligheter. Tenk på hvor lite kreativitet som finnes på sengepostene, DPSene og poliklinikkene. Kan ting endres? Ønsker systemene endring? Jeg vet ikke, men jeg håper vi får en diskusjon i nær framtid.

6.0 Diskusjon

I John Lundstøls, Et essay om Kierkegaards berømte «veiledningssitat» sier Kierkegaard: «Men all sann hjelpen begynner med en ydmykelse. Hjelperen må først ydmyke seg under den han vil hjelpe – og derved forstå at det å hjelpe ikke er det å herske, men det å tjene.» På senteret møtes vi på samme nivå, vi sidestilles. Det er dessverre ikke alles erfaring i møte med hjelpeapparatet. En del av oss har møtt det stikk motsatte. Selvsagt er det mange flinke hjelpere også. De har skjønnet hva Kirkegaard mente, tror jeg.

Jeg tror at mye også endres når deltagerne opplever at her kan jeg komme frivillig, bli så lenge jeg vil uten å bli «kastet» ut. Jeg er en del av systemet, her kan jeg bidra med mitt hvis jeg ønsker og orker.

På Brukerstyrt senter har vi ubevisst et fokus på Empowerments tankegangen. «Begrepet Empowerment ble lansert i Ottawa-chartret i 1986, og ble der definert som en prosess som gjør folk i stand til å øke sin kontroll over egen helsetilstand og til å forbedre egen helse.» (www.forebygging.no) For meg er dette selvsagt for å bli bedre. Noe også informantene har svart er viktig.

Å ha kontroll i eget liv er det ultimate. For noen kan det virke som en utopi. Da tror jeg hjelperen har gjort en dårlig jobb. Av og til virker det som systemene er til for hjelperne og ikke for brukerne. Vi er glad for at dette ikke er et problem hos oss.

6.1 risiko

Finnes det noen risiko for å oppleve å bli dårligere hos oss? Ja, det gjør det. Jeg tror at noen kan være for dårlige til å gjøre seg nytte av stedet, da er senteret absolutt ikke bra for dem. Vi er et lavterskel tilbud uten innsøking. Hos oss er det som tidligere omtalt ikke ansatte. Gruppene blir tross alt drevet av brukere. Noen dager kan vår kapasitet være nedsatt. Da kan vi ikke yte maks pga helsen vår. Dette gjør oss litt sårbare overfor deltagere som trenger mye oppfølging. De kan muligens føle seg avvist og lite godt tatt imot.

Av og til kan vi være for mange i en gruppe, da kan nye deltakere føle seg oversett. Dette har skjedd, men vi prøver å være bevisste på denne faren.

Jeg skrev litt om dette i analysen, noen kan faktisk bli dårligere av å skrive. Det kan røre opp for mye i enkeltes liv der og da. Kanskje er de et sted i livet hvor man ikke bør utsette seg for skriving. Da kan det muligens være lettere å male. Dessverre er det en viss fare for at noen kan bli psykisk dårligere hvis de ikke klarer å se dette selv. Vi er brukere som skal hjelpe hverandre, noen

ganger kan vi selvsagt mangle kompetanse. Det er ikke alltid at empati og varme er nok. Noen trenger mer enn vi kan gi.

6.2 Gruppen og senterets betydning

Kreativitet skaper mer kreativitet, er vår erfaring. Begynner man i en gruppe er det flere som har begynt i andre grupper også. Deltagerne får flere interesser i hverdagen. Kommer seg oftere ut, og har fått nye venner. Noen føler de har fått ny familie. Dette er begrunnet i analyse delen.

For oss på Brukerstyrt senter er hverdagen blitt bedre. Vi har noe å gå til. Et hyggelig miljø, masse humor og latter. Og spennende kurser som vi ser fram til. Det å ha mestringsverktøy for å bearbeide traumer, skape gode dager og nye flotte relasjoner er jo en suksess i seg selv.

Hos oss finner man glede og mestringsfølelse i bølter og spann! I dag er brukermedvirkning et populært begrep. Mange plasser tror jeg det kun et begrep, men på Brukerstyrt senter er det et faktum – både på individ nivå og systemnivå. «Brukermedvirkning skjer når brukeren aktivt medvirker og tar beslutninger i forhold som angår dem. Det gir brukeren sin rett til å ta ansvar for eget liv og ta egne valg.» (Wikipedia)

«Tanken er kreativitetens fiende. Tanken er selvopptatt og selvopptatthet er ikke bra. Du kan ikke prøve å gjøre ting, du må ganske enkelt gjøre dem» (Ray Bradbury). Dette underbygger mye av det informantene sier. Jeg mener at gjennom kreativitet blir tanken mer og mer fri. Du får en ny kunnskap om deg selv og livet ditt blir bedre. Noe som er målet hos.

Alle informantene sier de er redd for å miste stedet. Dette er selvsagt en fare da vi har vært lagt ned i Rådmannens budsjett en gang før. Heldigvis er politikerne pr dags dato interessert i at vi skal bestå.

6.3 Erfaring

Erfaringen min er den samme som alle informantenes, jeg blir glad av å male og skrive. Det har gitt meg nye perspektiver i livet. Når jeg vil - kan jeg flytte fokus. Har jeg lyst til å være en fugl en dag, så skriver jeg om det. Da drar jeg bort fra meg selv, ut over land og hav. Vil jeg male et bilde om døden en vakker og lys sommerdag, så gjør jeg det. For meg er skriving og maling et fantastisk mestringsverktøy.

Samtaleterapi var viktig i mitt liv, men jeg ser at følelsene ble lettere nådd gjennom kreativiteten. Den gang jeg gikk i samtaleterapi hadde jeg ikke valgmulighetene. I dag tror jeg at jeg hadde valgt en kreativ terapi hvis mulig.

Jeg vil avslutte med siste vers i diktet til Ole Petter Jupskås. I dette verset har han blandet inn fargene fra de andre versene. Han har også tilført grått. Jeg tenker at sånn skal et godt liv være for informantene, deg og meg.

Mal et bilde i gult
Rødt og hvitt, svart og blått
Mal et bilde som også er grått
Det forteller om livet – om deg og om meg
Om framtid – og år som har gått
Mal et bilde om livet, om lykken, om strevet
Om alt som er vanskelig og det som er lett
Heng det opp, la det synes der oppe på veggen
Et bilde det skal jo bli sett!