

FATTIGDOMMEN INDENFOR (SOCIAL) PSYKIATRIEN

Recovery, discovery, empowerment:

At komme sig, at opdage ressourcer, også dem man havde glemt man havde, at tage livet og ansvaret til sig.

Jeg har arbejdet med rigtig mange medmennesker, i socialpsykiatrien, der stod i livets værste stormvejr, *uden en trævl på kroppen*. Et menneske der er psykisk sårbar, er bestemt et menneske der "fryser." Her skal der varme til i form af omsorg, nærvær, tid, empati og tålmodighed. Uden at tage magten fra vedkommende.

At komme sig kræver ro i krop og sind, så vedkommende føler sig stærkere og mere handlekraftig til at, "snuse" eller ha' en idé om, hvor man gerne vil hen i sit liv. Der er en masse forskellig artede veje på kryds og tværs, til "vejen hjem."

Det er præcis her fattigdommen i (social)psykiatrien, kommer ind i billedet. Der arbejdes og tænkes hyppigst i kasser, måltal og lige rammer. Her mangler psykologisk fleksibilitet og holistisk nytænkning. Hvad blev der af det brede spektrum menneskesyn? Livet og menneskelig udvikling kan ikke sættes på en formel eller krydses af på et regneark.

Målet og midlet må da være borgeren i centrum, ikke sandt?!

De historier en psykisk sårbar har med sig, om sig selv, er oftest skabt på baggrund af temmelig svære livsvilkår og kan ikke bare fikses med en pille. For derefter at blive endnu en "svingdørspatient," med flere piller og bivirkninger af disse.

Det er mere end velkendt, at psykisk sårbare isolerer sig mere end andre, har et yderst lille eller slet intet netværk. Det bærer tit grundlag for mere indre kaos, så livet bliver mindre betydningsfuldt.

(SOCIAL) PSYKIATRIEN TRÆNGER TIL EN GENNEMGRIBENDE RENOVERING

Hvis værdierne for recovery, discovery og empowerment skal lykkes, ser jeg vigtigheden for en grundlæggende ændring af kvaliteten i arbejdet med psykisk sårbare, som bl.a. indbefatter et bredspektret menneskesyn samt nytænkning.

Indenfor (social) psykiatrien tænkes medicin, i form af piller. Men er man ude i et psykisk stormvejr, løser det yderst sjældent problemet. Dog tværtimod, det vil hyppigst tære mere end det nærer. Tit og ofte vil udtrapningen af medicinen, føles og mærkes meget værre, end de symptomer den sårbare startede op med.

Og hvorfor så det? Mit svar er ganske enkelt. Det er mit indtryk, at de færreste læger/psykiatere har sat sig ind i hvordan en rolig, langsom og yderst nænsom nedtrapning skal foregå. Sådan at vedkommende får minimale reaktioner/abstinenser. Det kan føles direkte uoverskueligt for den sårbare, idet det ikke *kun* er reaktioner/abstinenser der mærkes, men egne indeklemte følelser, som har været dæmpet af den pågældendes medicin, nu kommer væltende ud. Gennem mit 10 årigt arbejde i socialpsykiatrien samt over 20 år i egen klinik, har jeg hjulpet rigtig mange medmennesker til en rolig og yderst langsom nedtrapning af diverse psykopharmaca. Jeg skal her påpege, at min hjælp til ned eller udtrapning, altid har foregået i samråd med læge/psykiater.

Min erfaring siger at det er på høje tid, at ændre opfattelse af, at medicin som betyder at helbrede, har andre veje end piller.

NYTÆNKNING I INDSATS

Jeg har mange års erfaring i, at der skal arbejdes aktivt, for at hjælpe den sårbare, med at (gen) finde balancen i krop og sind. Nogen gange skal man som hjælper gå bagved, foran eller ved siden af. Det tager tid, at komme sig. Recovery er en individuel rejse, hvor den enkelte er hovedpersonen i eget liv.

For at opnå en vellykket recovery, discovery og empowerment, skal hele det sårbare og frysende menneske i spil. Her kommer bl.a. kosten, motion, gode relationer, øvning af sanser, da intet kommer i hjernen, før det har været berørt af sanserne. Grundlæggende positiv ændring af kvaliteten af nærvær fra medarbejderne til borgeren. At blive set, hørt og anerkendt, hvilket styrker en sundhedsfremmende og positiv tilgang, til eget liv samt AGD[®] (akupunktur for grounding og detox,) som også omhandler brugerinddragelse, et yderst vigtigt element, for at kunne tage ansvar for eget liv.

Jeg har mange års erfaring i, at kompetencer kan styrkes og potentiale udvikles, hos psykisk sårbare, når de rette rammer for handling skabes.

Men hvad med medarbejderne, som hyppigt går ned med stress og det med lange sygemeldinger til følge?!

At optimere hjælpen og dermed styrke livskvaliteten hos pt. og beboere, vil medarbejdere opnå en langt bedre indsats og dermed berige det pædagogiske og det sociale arbejde. Det skaber større og bedre samspil mellem borgere og medarbejdere. Der bliver langt større rum for endnu mere håbet om, modet til og troen på recovery, discovery og empowerment. Sidegevinsten, langt mindre stress hos medarbejderne.

Jeg arbejder med sund vækst fremfor fuldkommenhed. Mine bedste erfaringer, har jeg sat sammen til to kurser, et for medarbejdere og et for pt./beboere. Det vil både hjælpe den sårbare og medarbejderen med at få den *"varme frakke på."*

Kurset som består af teori og praksis opbygger fysisk, psykologisk samt åndelig styrke og balance.

Det gælder både for medarbejdere som pt. og borgere.

Kurset kaster kun positive bivirkninger af sig og bidrager til lysten for udvikling og bedre trivsel.

På vejen i recovery discovery og empowerment.

"LIVSSTILSMEDICIN MED AGD."

Klik her for mere info:

<https://www.manjas-sundhedsklinik.dk/agd-kursus.html>