

“A small boat on the ocean”

Af Heidi Frederikke Storgaard Nielsen



Jeg er 38 år og har netop afsluttet uddannelsen som peer-guide. Derudover er jeg også uddannet social- og sundhedsassistent og har bl.a. arbejdet tre år for SOSU-Aarhus som mentor for elever under uddannelse med psykiske og sociale udfordringer.

Min egen erfaring med psykiske lidelser startede tidligt pga. en opvækst med fysisk og psykisk vold i hjemmet, mobning i skolen og seksuelle krænkelse til gymnastik. Dette har medvirket til, at jeg i dag lever med kronisk depression, angst, PTSD og flere alvorlige fysiske sygdomme. Men alt dette har aldrig stoppet mig i at drømme. Drømme om at få et godt liv på trods af de traumer, jeg har oplevet, at uddanne mig og beskæftige mig med det, som interesserer mig allermost. Nemlig mennesker.

Jeg valgte selv at tage mit praktikforløb på afd. Q på Psykiatrisk Hospital i Risskov, da jeg virkelig ønskede at få meget ud af min praktik. Med min baggrund som social- og sundhedsassistent kunne jeg lynhurtigt spotte, hvad det øvrige personale foretog sig, og hvor de forskellige faggrænser gik til. Afd. Q havde aldrig haft en peer-guide, og derfor var det ekstra vigtigt for mig, at alle parter fik en god oplevelse. Dette fik mig til at lave nogle retningslinjer for peer-funktionen på en afd., så vi fik en selvstændig arbejdsbeskrivelse, der ikke overskred de øvrige faggrupperes arbejde.

Det vigtigste jeg meldte ud fra starten var, at jeg som peer-guide ikke var en del af behandlingen, da den ligestillede støtte ville forsvinde, hvis

jeg deltog i medicinering og tvang. Som en af mine medstuderende har sagt så smukt "patienterne skal have en de kan se i øjnene efter tvang/magtanvendelse".

Min rolle på afd. Q blev derfor at være tilgængelig i miljøet på fællesarealerne, da personalet havde rigtig travlt pga. årelange nedskæringer, stigende dokumentationskrav og færre aktivitetstilbud, hvilket gav patienterne utrolig meget alene-tid, medmindre de havde en fast vagt pga. suicidal-risiko.

Jeg startede altid mine vagter ud med at fornemme stemningen på afd., inden jeg startede aktiviteter op, da patienterne kun rummede ganske lidt de dage, hvor der var ECT-behandling. Patienterne kunne også være blevet meget påvirket og provokeret af hinanden, da afd. også havde patienter med skizofreni pga. overbelægning på de øvrige afd., der normalt tager sig af de patienter. Derfor blev jeg naturligt meget optaget af grænser og triggere, som vi var blevet undervist i på uddannelsen. De patienter, som var psykotiske eller meget maniske, havde naturligt svært ved at aflæse de andre patienters grænser og kom derfor ubevidst til at trigge og provokere noget i de andre patienter. Derfor brugte jeg også meget tid på at observere og aflede patienterne, når en konflikt var under opsejling. Det er helt naturligt, at der er konflikter på en psykiatrisk afd., da man naturligt rummer mindre, når man er indlagt og har det rigtig skidt. Derfor valgte jeg som udgangspunkt også kun at fortælle, at jeg var tidligere patient og holdte mine levede erfaringer for mig selv, selvom uddannelsen lagde op til noget andet. Jeg blev derfor et friskt og positivt pust, som startede aktiviteter op som f.eks. at tegne, male, spille spil, gå i køkkenet og bage kage eller længere gåture til stranden, så patienterne fik et afbræk fra sygdommen og det at være indlagt.

I mit arbejde som mentor talte jeg heller ikke ret meget om mine levede erfaringer, da de ikke kan overføres til andre. Folk skal selv vælge deres vej og deres måde at gøre tingene på. Min erfaring med at skabe håb i andre har altid bygget på at se mennesket bag sygdom og kaos, finde de helt små detaljer, som har betydning, rumme dem og være aktiv lyttende. Min metode virkede også på afd. Q, da jeg gennem en måneds tid havde lavet adskillige aktiviteter med en patient, som var voldsomt plaget af sin sygdom og derfor kun kommunikerede på skrift. Jeg havde altid min mobil liggende på bordet med musik kørende, da musik kan udtrykke mere end ord. En dag skrev patienten, at hun havde et ønske til en sang. Jeg fandt sangen og en smuk kvindestemme fyldte vores lille univers med ordene "Like a small boat on the ocean, sending big waves into motion. Like how a single word, can make a heart open. I might only have one match, but I can make an explosion. And all those things I didn't say, wrecking balls inside my brain. I will scream them loud tonight. Can you hear my voice this time?"

Jeg gik senere hjem og hørte sangen flere gange, imens jeg læste teksten, og noget indeni mig sagde, at den her sang betød noget særligt for hende. En dag fandt jeg hende krøllet sammen på en stol, og det var tydeligt for mig, at hun netop havde fået medicin med tvang/fastholdelse og var så voldsomt mærket efter oplevelsen, at hun var kravlet helt ind i sig selv, hvor ingen syntes at kunne nå hende. I det samme kom jeg i tanke om sangen, som jeg i mellemtiden havde glemt alt om. Jeg listede stille forbi og lagde min mobil ved siden af hende, imens den begyndte at spille sangen. Patienten tog benene ned fra stolen og rettede sig op, imens hun meget bevæget smilede til mig.

Lige der blev jeg bekræftet i, at sangen havde en særlig betydning. Lige der blev "the small boat on the ocean" set. Lige der blev mennesket bag sygdommen set. Lige der blev håbet tændt i denne vidunderlige smukke

unge kvinde og en kolossal styrke og fightervilje overtog hende fuldstændig. Nøjagtig to dage efter denne episode kom hun gående direkte mod mig på afd., imens hun smilede til mig. Hun rakte mig den smukkeste tegning og sagde "den er til dig". Jeg blev så rørt over at få sådan en smuk tegning fra hende, men også over at høre hendes stemme for første gang nogensinde, og det er et minde, jeg altid vil bære.