

# En Recovery-reise tilbake til hverdagen: **FRA BLANK CV TIL REGIONSLEDER**

## INTERVJU

Av: Marit Vasshus, KoRus - Vest Stavanger

– Etter mange år med rus var min CV nærmest et stort hull, samtidig som jeg hadde «doktorgrad» i ruskompetanse. Jeg ønsket å være en del av samfunnet, men manglet håp om å komme innenfor, sier Silje Gundersen, i dag regionsleder for A-larm Rogaland/Hordaland.

**SILJE FORTELLER** om den lange veien tilbake til hverdagen som aktiv samfunnsborger i jobb, ved hjelp av Recovery eller bedringsprosesser. Regionslederen mener at Recovery er å bruke egne ressurser til å hjelpe seg selv og løfte andre i sårbare livsfaser, ut av håpløshet og mye emosjonell smerte. Selv startet hun med en kort yrkeserfaring fra kafé som 16-åring, men fikk lang erfaring i å mestre både å handle og importere i et skjult marked. Karrieren i parallellsamfunnet startet som 13-åring og fortsatte til hun var 36 år. Silje innså ikke at selve rusbruken hindret henne i å bli en aktiv samfunnsdeltaker sosialt og i jobb.

– Kravene og forventningene fra andre senket seg med tiden, folk hadde ikke tiltro til at jeg kunne mestre ting, og jeg mistet også troen på meg selv.

### Overraskende forhandlinger

Silje forteller hun var på kanten av stupet, i ferd med å gå til grunne med et tungt opiatmisbruk gjennom fjorten år. Forandringen startet i 2011, da Silje ble konfrontert med tvang som en løsning for å berge livet. Dette vekket kraften og viljen til å klare frivillig behandling. OBS-teamet innen rus og psykisk helse fulgte henne opp på den tiden, og da hun var klar for døgnbehandling var de parat til å bistå. Tidligere gjentatte forsøk på avrusning selv og ved poliklinisk oppfølging, hadde ikke ført frem. Silje stilte enkelte krav til avrusning i et ambivalent håp om å bli «avvist».

Hun ble møtt med dialog i spesialisthelsetjenesten.

– Jeg ble overrasket over å bli møtt positivt. Bare det at TSB var villige til å forhandle selv om jeg ikke fikk viljen min helt, virket motiverende og forsterket ønsket om et veiskille, understreker Silje.

### Trodde de løy om et godt liv uten rus

Etter fullført avrusning fikk Silje tilbud om et kort opphold på Fjordhagen som drives av likemenn. Å jobbe Recovery-rettet betyr å tro på at det umulige er mulig, man kan oppnå mirakler, mener Silje. Selvhjelpsgruppene på Fjordhagen med likemenn som delte erfaring om hva som var mulig å få til, hadde stor betydning for egen tilfriskning. De sa at du må være ærlig, og at det gode liv er å være rusfri. De hadde klart det.

– Jeg trodde de satt og løy, da likemennene sa at livet uten rus var godt. Jeg trodde da at de fortsatt ruset seg, sier Silje.

Deretter gikk veien til Veksthuset med fast aktivitetsprogram i nær ett år, og kartlegging av egne ønsker. Silje hadde aldri prøvd ut hvilke aktiviteter hun trivdes med eller mestret. Obligatorisk spinning i en tilstand med sterkt svekket helse og fysikk, fikk Silje til å frykte for hjerteinfarkt i ukevis. En dyktig trener sørget for at hun overvant angsten, og fikk etter hvert sterk fysikk og utholdenhet med et ekstremt mål om å sykle Trondheim–Oslo, 54 mil, med noen måneders

trening fra nullpunktet. Drivkraften hos den erfarne, kvinnelige treneren fikk henne til å sykle klokka seks om morgenen på forblåste Jæren i haglbyger med stive fingrer, ansikt og legger. Det herdet henne, og sammen med trenerens fulle tiltro forstod Silje at hun kunne klare dette. Trøsten var at all smerte er forbigående, du klarer å stå i det heftige ubehaget. En brukket arm med sterke smerter hindret imidlertid Silje i å gjennomføre sykkelracet, noe som bidro til skuffelse og behov for omsorg ved Fjordhagen.

Hva nå? Silje hadde vært god på skolen fram til hun droppet ut av videregående, og sa på et ansvarsgruppemøte at hun ønsket å gå på skole. Hun ble møtt med at «du blir for skuffet når du ikke klarer det» og ble tilbudt vernet bedrift. Men fastlegen hadde tiltro, han mente hun hadde kapasitet til vanlig arbeid.

#### Gylne øyeblikk

Gjennom gode og betydningsfulle møter med likemenn og Recovery-orienterte fagfolk ble Silje spurt om egne ønsker for livet sitt. Silje mener at mange i hjelpetjenestene har jobbet etter Recovery-tilnærming i årevis, lenge før begrepet var lansert og kjent.

– Det å bli spurt om hva jeg selv ønsket og likte, var både ubehagelig og uvant i begynnelsen av min tilfriskningsprosess, fordi jeg ikke selv visste, sier Silje.

Møtet med en ny ruskonsulent som jobbet Recovery-basert i 2011, satte varige spor. Hun spurte hva Silje trengte og ønsket, og tok henne på alvor. Samtidig var hun flink til å ikke la Silje styre «alt», fordi hun hadde behov for både veiledning og hjelp til en ny retning. Silje fikk tilbud om et selvutviklingskurs, hun ville jobbe med mennesker med rusproblemer, selv om mange fraråder dette fordi man selv er sårbar.

#### Resepten ble selvhjelpsgruppe, ubehagstrening og familieband

Sosial resept på gruppetrening, erfaringsdeling med likemenn i selvhjelpsgrupper og familien som aldri ga Silje opp, har hatt stor betydning i Siljes tilfriskningsprosess. Erfaringer fra behandling med å holde ut sterkt ubehag, uten å løse det med rus, fikk henne både gjennom systematisk trening under opphold på Veksthuset og gjennom kraftfulle likekvinner i «No limitation» etter utskriving. På samme måte var yoga, som gir pause fra tankekjør, kontroll på pust og avslapning, svært nyttig også etter utskriving i sårbare



*Recovery er å bruke egne ressurser til å hjelpe seg selv og løfte andre i sårbare livsfaser, ut av håpløshet og mye emosjonell smerte, mener Silje Gundersen, regionsleder i A-larm Rogaland/Hordaland, en brukerorganisasjon for likekvinner og likemenn. (Foto: Marit Vasshus)*

faser. – Dessuten er det å ha et sosialt nettverk med støtte av likemenn avgjørende for å opprettholde rusfrihet, mener Silje.

#### Jobb gir et rikere liv

Silje jobbet i 2013 med Individuell plan (IP) og fikk økt fokus og bevissthet på hva hun selv ønsket for sin utviklingsreise, siden andre spurte hva hun ville. JobbResept på Stavanger Universitetssykehus hjalp med jobbpraksis etter eget ønske. Jobbtreningen ga lite ansvar, men etterpå ble hun spurt om å delta i brukerutvalg og holde innlegg i TSB om gode overganger og viktighet av lønnet arbeid som ressursperson. Silje fikk etter hvert jobbtilbud som ekstravakt, og deretter som vikar ved et botilbud i Stavanger kommune for mennesker med ruserfaring, hvor hun jobbet i to år. Da hadde Silje bestemt seg for å si ja til alle tilbud og forespørsler, hun ville gripe muligheten. Så fikk hun jobbtilbud i drop-out-teamet på Stavanger Universitetssykehus, hvor hun jobbet i 2 ½ år. Deretter begynte hun i A-larm som mentor og likekvinne.

– Det er uvurderlig å være i lønnet arbeid, som en del av et arbeidsmiljø, betale skatt og bruke egne ressurser daglig. Det å få anerkjennelse for egen kompetanse, erfaring og få tilbud om kompetansetilførsel er svært betydningsfullt, understreker Silje.

## Tenke utenfor boksen

Silje mener i ettertid det var avgjørende med et utradisjonelt tankesett hos lederen for Stavangers botilbud, som tok sjansen og ansatte henne med en så ultrakort CV. Lederen kjente Silje gjennom et overdoseprosjekt i kommunen. Dette var inngangen til arbeidslivet og førte videre til invitasjon om å delta i Recovery-kurs fra Nederland med Stavanger kommune. Deretter ble Silje kursleder i Recovery-kurs med personlig utvikling gjennom 12 samlinger, i flere omganger. Nå har Silje gitt stafettpinne til andre likemenn og -kvinner.

Silje er nå mentor for andres bedringsprosesser. Hun understreker hvor viktig det er med kontinuerlig veiledning, siden man stadig utfordres personlig med tanke på roller og grenser, som kan være flytende. Er du en venn, en i nettverket, en offentlig hjelper og skal du være tilgjengelig store deler av døgnet? Det er ikke alltid like lett å vite hvilken rolle eller hatt du har på, forklarer Silje.

For å bevege seg videre i livet, må man ut av komfortsonen, lære seg å lytte til andres erfaring, få tiltro til at man kan klare ting ved å vise vilje til å prøve, mener Silje. Egen identitet utvikles i tilfriskningsprosessen, fra rollen som rusavhengig, motløs og på siden av samfunnet, til aktiv deltaker med mange ulike roller på ulike arenaer; søster, datter, kjæreste, kursleder, erfaringskonsulent, mentor, brukerrepresentant, foreleser, student. Samtidig er det godt med «time-out» fra forventninger gjennom yoga, forklarer Silje.

## Indre kraft

– Når jeg har møtt folk som ikke har trodd på meg, har jeg tenkt at jeg skal vise dem at jeg klarer det. Ved å vise selvspekt og ta ansvar for å prøve nye ting over tid, kan jeg nå som regionsleder i A-larm bidra til å utvikle nye tilbud og hjelpe andre til gode, rusfrie liv.

Slitesterk familiestøtte, erfaring fra likemenn og fagpersoner som etterspurte egne ressurser og ønsker, har vært avgjørende. Silje fremhever fagfolk som fulgte opp over tid, brydde seg og delte egne erfaringer om sårbarhet.

– Dette til sammen er et rikt tilskudd til min egen bedringsprosess, mener Silje, som nå er i gang med gestaltstudier i Oslo innen ledelse.

– Når du går fra følelsen av å være mislykket og på utsiden av samfunnet, der alt er grått og flatt

## FAKTA OM RECOVERY:

- tilfrisknings- eller bedringsprosess innen psykisk helse og rusfeltet
- forstås ulikt som ideologi, tilnærming, verktøykasse og/eller et erfaringsbasert kunnskapsfelt
- oppsto på 1960-tallet i psykiatrifeltet, som motvekt til urett, manglende anerkjennelse og bekjempelse av medikamentell behandling og insitusjonsbehandling som eneste hjelpetilbud
- fokus på menneskerettigheter, brukermedvirkning, egenmakt og myndiggjøring
- alvorlig psykisk syke kan bli bedre av seg selv eller ved hjelp av behandling og sosial støtte
- forskning i USA på 1970-80 tallet: Recovery som tilnærming i psykiatrifeltet, fokus på rettigheter, samt innovasjon innen nettbaserte helsetjenester
- i britisk og nordisk forskning; fokus på rettighetsperspektiv, samfunnsmessige og kontekstuelle forhold
- anerkjenne levd erfaring som gyldig kunnskapssyn i samfunnet
- en av de mest siterte definisjoner: Recovery er en dypt personlig, unik prosess som innebærer endring av egne holdninger, verdier, følelser, mål, ferdigheter og/eller roller. En måte å leve på som gir håp, trivsel, vekst, mening og mulighet til å bidra tross de begrensninger som lidelsen forårsaker (William A. Anthony, 1993.)

uten rus, til å lære verktøy for å håndtere russug og tankekjør, til å fungere sosialt sammen med andre i nettverk, være kunnskapsformidler og mentor i lønnet arbeid som bidrag tilbake til samfunnet, da er tilfriskningsprosessen komplett, avslutter Silje Gundersen, regionsleder for A-larm Rogaland.

## Kilder:

Borg, Karlsson og Stenhammers systematiske kunnskapssammenstilling Recoveryorienterte praksiser, 2013.

Kompetansesenter for brukererfaring og tjenesteutvikling, KBT, 2019.