



Av: Petter Nasset,
KoRus-Sør, Borgestadklinikken

Skal du nå en ambisiøs målsetning, enten det er på idrettsarenaen eller å komme ut av rusavhengighet må du oppleve at målet er viktig og gjennomførbart. Som hjelpere kan vi lære mye av andres suksesshistorier, går det fram av denne artikkelen.

Erfaringer fra idrett og rusbehandling:

Sammen om de store prestasjonene

Se for deg at du fester en ballong til et anker med et stykke tau. Så ror du ut på fjorden og hiver ballongen med anker over rekka. Hva skjer da? Jo, ballongen blir dradd ned sammen med ankeret til bunnen av fjorden. Dersom forbindelsen til ankeret opphører stiger ballongen mot overflaten. Forklaringen ligger i at luft er lettere enn vann. Ballongen søker seg derfor oppover mot sitt rette element. Den hører ikke hjemme i bunnen av fjorden. Den hviler først når den har hodet over vannet.

Dersom du kutter deg i armen sendes beskjed til hjernen om at det må startes en redningsaksjon. Det sendes ut blodplater og plasma for å stoppe blødningen og redde kroppen fra videre skade. Får du eksempelvis en infeksjon snappes dette opp av immunforsvaret og kroppen går

til krig mot virus og uønskede bakterier. Kroppens indre lege går til aksjon for å sikre videre liv i organismen.

Hva med den indre psykologen? Finnes den på samme måte som den indre legen? Når vi står i bunnen av fjorden festet til et lodd, hva kan våre indre krefter tilby oss? Skal vi basere oss på at ytre krefter som fagfolk og eksperter skal gjøre jobben og redde oss, eller må vi gjøre jobben selv? Hvem er det som skal kappe tauet som holder oss fanget og ta oss til overflaten hvor vi har hodet over vannet og bedre livskvalitet. Kan vi kappe tauet sammen?

Marit Breivik forklarer at på damelandslaget i håndball har de to arbeidsregler. Den ene gjelder spilleren og ansvarliggjøring og låter som følger: Ingen fortje-

ner å høre til et bedre landslag enn det de er villig til å være med på å skape selv. For trenerapparatet gjelder en annen regel: De skal se hele menneske. Ikke bare ressurser eller utfordringer, men begge deler. Olympiatoppens motto er 'Sammen om de store prestasjonene'. Dette motto kunne med hell vært adoptert i rusbehandling. Når noen vinner OL gull er det en stor prestasjon. Når noen kommer ut av rusavhengighet og etablerer et varig rusfritt liv, er det en mindre prestasjon? Nei, tenker jeg, og det er i tillegg en langt viktigere prestasjon.

No one can stop you but yourself

Høsten 2008 tok jeg kontakt med daværende norsk landslagstrener for hurtigløp på skøyter Peter Müeller. Jeg hadde sett ham på TV og var fascinert av hans energi og det jeg oppfattet som sterke motive-rende egenskaper. Jeg jobbet på dette tidspunkt på Bragernes Behandlings-senter i Drammen og var sterkt involvert i utvikling av behandlingskonseptet der. Jeg ville ha tak i hva Peter mente om hva som generelt tar folk fremover og hva han tenkte om behandlingskonseptet vårt på Bragernes. Møtet med Peter skulle vise seg å bli et vendepunkt i mitt liv både som fagperson og menneske.

Peter Müeller er kontroversiell og har en langt utover det vanlige stor lidenskap for det han driver med. Han er olympisk mester på 1000 meter i Innsbruck i 1976 og har siden han la opp som utøver jobbet uavbrutt med skøytesporten og motivasjonsarbeid. I møtet fortalte Peter at den ultimate suksess for ham handlet om å få folk opp på et nivå de ikke hadde kunnet se for seg at de skulle kunne prestere på. *"If I believe in someone I always let them know what I believe"* sa Peter til

meg. *"Life for everyone is about doing the best with what you have. Whatever you have naturally you can expand upon. You have to work with what you've been given. The question is; can you do the job every day? If the answer is yes, you're going to be successful. Action leads to success"*.

På slutten av intervjuet sa jeg til Peter at jeg alltid hadde hatt lyst til å gå på skøyter, at det egentlig hadde vært en stor drøm helt fra jeg var liten gutt og så Fred Anton Maier vinne OL gull på 5000 meter i Grenoble, men at det aldri hadde blitt noe av det. Peter spurte meg da om hvor langt det var fra der jeg bodde nå til nærmeste skøytebane. Jeg svarte at det var ca 10 min å gå. *"So why are you not skating, my friend"*, responderte Peter. Jeg fortalte at det sikkert handlet en del om feighet. At man ikke helt uten videre kjøper seg klappskøyter og tar seg en tur på isen når det er over 30 år siden man sist gikk på skøyter. *"You still wanna skate Petter?"* spurte Peter. Ja, sa jeg. *"I still wanna skate"*. OK, sa Peter. *"Call this guy. He's a great guy and he'll set you up with the equipment you need. When you've got your stuff together call me and I'll skate with you"*.

Dagen etter ringte jeg Kjell Almenningen i Tønsberg og gjorde avtale om kjøp av skøyter. *"Du må komme ned hit, sa Kjell, for vi må varme opp skøyteskoa mens du har dem på beina slik at de former seg etter føttene dine. Vi tar ikke lett på dette med å få utstyret til å stemme. Det blir varmt og kommer til å ta noen timer"*. Jeg dro til Tønsberg og skoa ble tilpasset beina mine. Kjell kunne sine saker. Det følte fantastisk bare å kjenne skoa på beina. Det var 'love at first feel'. Trikot og slipeutstyr samt djevel lue og diverse skøyteutstyr ble kjøpt den dagen. Så satt

jeg meg på toget til Drammen og tok en telefon til Peter. Beskjeden fra Peter var at jeg skulle møte ham i Vikingskipet på Hamar om noen timer så skulle vi ha vår første skøyteøkt. Jeg må innrømme at det var med diverse sommerfugler i magen jeg entret Norges storstue for skøytesport den ettermiddagen. Peter møtte meg i resepsjonen og sa at dette kom til å bli morsomt. Det var jeg litt usikker på, men jeg tok på meg skøytene og begynte på min første runde. Det var mer vanskelig enn jeg hadde trodd, men Peter fortalte meg at dette kom jeg til å fikse. *"No one can stop you but yourself. Do the work and get paid"*.

I helgen var jeg med i sprint VM på skøyter for veteraner i Heerenveen i Nederland. Det var andre gangen jeg var med i et slikt arrangement. Det var en fantastisk opplevelse. Entusiasmen stod i taket fra morgentil kveld og løpene gikk sånn cirka etter planen. Det hele startet med noen gode spørsmål fra en skøytrener. Siden har drømmen jeg hadde som liten blitt til virkelighet. Det har betydd veldig mye for meg. I fjor syklet jeg nesten 1000 mil og trente over 550 timer. I år blir det mer trening for planen er at det skal gå fortere og fortere.

Å hjelpe mennesker som søker endring

Min stilling på Kompetansesenter – rusregion sør er knyttet opp til undervisning og implementering av samtalemetodikken Motiverende Intervju (MI). Denne metodikken er basert på fire hovedprinsipper: Engasjement, Fokus, Utløse materiale fra klienten og Planlegging. Det er de samme elementene som virket i mitt møte med Peter Müeller. Jeg er evig takknemlig for at noen enkle spørsmål ble stilt i en Sushi restaurant på Frogner den

ettermiddagen. Møtet med Peter og effekten det har hatt har også betydd mye for meg som fagperson. Hva skal være mitt bidrag i forhold til å hjelpe mennesker som søker endring, og hvordan kan jeg bli best mulig i det arbeidet? Dette er spørsmål jeg konstant har med meg i møte med klienter og undervisning. Hva er det beste jeg kan gi dem? Hva trenger de? De fleste av dem kjemper for livet. Det handler om kampen for overlevelse. Det er viktig at jeg får ut mitt beste i møte med dem.

For to uker siden hadde jeg en kort samtale etter to timers gruppeterapi med en flott kar som gjør det han kan for å holde seg unna heroin og alt det helvete den fører med seg. Jeg kom til å tenke på Peters ord om at *"If I believe in someone I always let them know what I believe"*. Jeg kjente at jeg hadde tro på vedkommende som nå stod foran meg, så jeg begynte samtalen med å fortelle ham det.

Petter: Jeg føler for å fortelle deg xxx at jeg har tro på deg og dine muligheter..

Pasient: Eh.. mener du virkelig det?

Petter: Ja, det mener jeg.. Du imponerer med måten du jobber på..

Pasient: Det er ikke mange som har trodd på meg.. og det har de vel hatt god grund til.. for jeg har rotet til det som rotes til kan.. har rota noe helt jævlig..

Petter: Hvor lenge har du vært nykter nå?

Pasient: Det mangler to uker på et år.. Har vært i døgntilrettelagt behandling og holdt meg etter at jeg dro derfra..

Petter: Ser du på det at du har holdt deg nykter så lenge som en prestasjon?

Pasient: Nei.. det er liksom bare slik det burde være?

Petter: Noe selvsagt..

Pasient: Ja..

Petter: Har det vært enkelt for deg å være nykter?

Pasient: Nei! Det har vært et helvete mange ganger.. har holdt hardt..

Petter: Du har måttet legge inn mye av deg selv og kjempe hardt for å holde deg?

Pasient: Det har krevd alt jeg hadde..

Petter: Hvis folk klarer å komme seg ut av heroin avhengighet, er det en prestasjon?

Pasient: Ja, det vil jeg si.. for jeg vet hvor tøft det er å stå i..

Petter: Likevel sier du at det ikke er en prestasjon når du klarer det..

Pasient: Ja, det blir vel litt feil det der..

Petter: Feil..

Pasient: Ja, er vel ikke vant til å skryte av meg selv.. føler jeg har tabbet meg ut i livet og egentlig ikke fortjener noe ros fra meg selv eller andre før jeg er kommet mye lenger i prosessen..

Petter: Du må opp på et høyere nivå eller ha oppnådd mer for å fortjene ros?..

Pasient: Må nok tenke gjennom det der.. for jeg trenger å høre at det er bra det jeg har gjort selv om det uføre jeg har skapt for meg selv er utgangspunktet for det gode jeg får til nå..

Petter: Du trenger å kunne ta til deg at du mestrer og presterer..

Pasient: Ja.. men det er vanskelig.. Føler meg på en måte som en 'fuck up' og samtidig som en som får til noe som virkelig har satt meg på prøve..

Petter: Du kjenner folk som har prøvd å få til det du gjør som ikke har greid det?

Pasient: Ja.. Noen av dem er døde nå.. Noen lever men har det ikke bra..

Petter: Har du det bra?

Pasient: Jeg har det mye bedre.. Kjemper allikevel for jeg er kjempenarkoman..

Petter: Kjempenarkoman..

Pasient: Ja, elsker rus, men hater livet som følger med det..

Petter: Rusing og et godt liv går ikke sammen?..

Pasient: Nei, nei.. Det går ikke.. No fucking way..

Petter: Hva er det viktigste du kan gjøre nå for å få det bedre?

Pasient: Fortsette den gode prosessen.. Må stå i gode valg.. Ikke bli impulsiv..

Petter: Velge langsiktige gevinster..

Pasient: Ja, ja.. det er det det handler om..

Petter: Vi snakkes neste tirsdag..

Pasient: Ja.. Jeg skal prøve å bli flinkere til å snakke pent til meg selv, som vi har snakket om i gruppa.. Og se at jeg faktisk presterer selv om jeg enda er et stykke fra drømmene mine..

Petter: Du har god retning..

Pasient: Ja, og det.. det.. det..

Petter: er en stund siden..

Pasient: Ja, endelig føler jeg at jeg kan ha et realistisk håp i forhold til fremtiden

Petter: Det kom ikke gratis..

Pasient: Nei.. takk for at du minner meg på det.. Kan du fortsette å minne meg på detdersom jeg trenger det?

Petter: Sure thing... snakkes til uken..

Pasient: Ja, ha det bra, Petter

Petter: Ha det bra xxx..

Tilbake i tid baserte man rusbehandling på moralisering og skremselspropaganda. "Svendsen.. nå må de huske på deres frue.. og dersom det ikke hjelper skal de huske på vår Herre. For vi skal alle dømmes en dag og det kan fort gå til Helvete med dem dersom de ikke blir avholdende". Man kan nok skremme folk til midlertidig atferdsendring, men som varig grunnlag for endring har erfaring vist at ytre generert motivasjon ikke fungerer spesielt godt. Indre motivasjon predikerer i langt større grad varig endring. Hvordan kan vi som behandlere påvirke den indre motivasjon for endring? Trykker vi for hardt

på møter vi motstand. Trykker vi for løst kan vi miste fokus og progresjon.

I Motiverende Intervju (MI) markedsføres fire kommunikasjonsferdigheter. Bekreftelser, Åpne spørsmål, Oppsummeringer og Refleksjoner. MI handler om strategisk bruk av disse kommunikasjonsverktøyene. Vi ønsker å skape et rom for refleksjon i klienten hvor indre motivasjon for endring kan stige frem.

Mange ruspasienter blir misforstått dithen at de ikke har motivasjon for endring

Ruspasienter og motivasjon

Skal du nå en ambisiøs målsetting, enten det er å bli olympisk mester eller komme ut av rusavhengighet, må du oppleve at målet er viktig og at det er gjennomførbart. Hvis vi ikke opplever noe som viktig og/eller gjennomførbart kommer vi ikke til å investere mye tid eller energi på å jobbe mot det. Tro på egen gjennomføringsevne er like viktig som opplevd grad av viktighet. Tror du ikke på at du klarer en ting så blir du passiv. Mange ruspasienter blir misforstått dithen at de ikke har motivasjon for endring. Det som ligger bak er ofte en manglende tro på at endring av livsstil er mulig. Mange forsøk er kanskje gjort og endringen har uteblitt. Håpløsheten stenger for troen.

Dan Jansen var favoritt til å vinne OL gull på 500 meter på skøyter i tre OL. Han var alltid best, unntagen når det virkelig gjaldt. Foran OL på Lillehammer i 1994 var Jansen klar for sitt siste OL. Det var nå eller aldri. Peter Müeller var trener for Dan og foreslo at de måtte endre strategi for å nå målet om OL gull. Vi må ha flere bein å stå på, sa Peter. Du må begynne å gå 1000 meter og bli så bra at du kan vin-

ne den også i et OL. Jansen likte først ikke ideen om å gå en lengere distanse, men lot seg overbevise av Peter. Dan begynte å trene på en litt annen måte og forberedte seg til å gå to distanser på Lillehammer. På 500 meter ble det flere feilskjær og nok en nedtur. De hadde nå bare et kort igjen og det var 1000 meteren.

Den vant Dan Jansen, satte ny verdensrekord og fikk like mye jubel i Vikingskipet som Johan Olav Koss fikk etter sine seiere og verdensrekorder.

Jarle Aambø, leder i Olympiatoppen, sier at en toppidrettsutøvers viktigste egenskap er evnen til å reise seg etter nederlag. Skiskytteren Tarjei Bø sier at når ting ikke går etter planen så legger han og treneren det bak seg og går videre. En kort stund ser de på hva som kan læres av feil som ble gjort før de tar fatt på nye oppgaver. Troen på at de kan lykkes neste gang er sterk. Hvordan er dette innenfor rusfeltet? Når en pasient kommer til behandling for sin rusavhengighet for nte gang. Har vi allikevel en åpning for å tro på vedkommende, eller sier vi at nå kommer han der igjen og vi vet jo hvordan det gikk sist gang.

Peter Müeller sa til meg den kvelden på Frogner at "In your game everyone's a potensial winner. In my game there's only one place at the top of the podium". Med andre ord; alle kan potensielt sett bli rusfrie, men bare en står på toppen av pallen etter et skøyteløp.

Hva virker i psykoterapi

Jeg var nettopp tilstede på professor Bruce Wampolds foredrag i Drammen hvor

han kom med tall man med god samvittighet ikke kan se bort fra i vårt fag. For noen år siden var jeg på kurs med Scott Miller som kom med samme tall. I Wampolds og Millers omfattende metastudier er konklusjonen på hva som virker i psykoterapi følgende: Allianse = 62% - Gjensidig tro på prosjektet =30% - Metode = 8%. Kvaliteten på relasjonen kombinert med gjensidig tro på prosjektet er altså 12,5 ganger viktigere enn metoden terapeuten jobber etter.

Det kan være våre klienter har mange tilbakefall og nederlag bak seg, men det betyr ikke at deres mål er uoppnåelige

Ut i fra disse tallene er det lett å konkludere med at vi helst bør være gode relasjonsbyggere og tro på det vi holder på med i møte med våre brukere. At vi har lest mye bøker og er sterk på det teoretiske plan betyr lite eller ingenting dersom vi ikke klarer å bygge en god relasjon. Her ligger selve fundamentet for å skape en god prosess. Vi bør også våge å tro på folk. Det kan være våre klienter har mange tilbakefall og nederlag bak seg, men det betyr ikke at deres mål er uoppnåelige. Kanskje må vi som Dan Jansen og Peter Müeller legge en ny strategi og lære av tidligere feil. Kanskje vil det lykkes denne gangen?

Å tro er ikke det samme som å vite. Å tro handler om at man tenker det kan være mulig. Vi bør helst tenke at det kan være mulig. Hvis vi fagfolk signaliserer at dette har vi lite tro på, så blir vi lett trodd på det, og da blir prosessen preget av det.

Fotballspilleren Tony Adams beskriver i sin bok "Addicted" en samtale han hadde med sin manager Arsene Wenger i

Arsenal FC etter at han kom ut fra et avrusning og klinikkopphold for sitt alkoholmisbruk. Adams var kaptein i Arsenal og på det engelske landslaget mens han i flere år levde med et tungt rusmisbruk. Samtalen gikk omtrent som følger og avsluttes med et svært godt spørsmål:

Wenger: Er det greit at vi tar en prat om hvordan de siste år har vært og hvilke tanker du har om tiden som kommer?

Adams: Ja, det må vi gjerne..

Wenger: Kan jeg spørre deg om hvor lenge du tenker at du har hatt et rusproblem?

Adams: Ca åtte år.. vil jeg si..

Wenger: Hvor lenge har du vært klar over at du har hatt et rusproblem?

Adams: ca to.. kanskje tre år..

Wenger: Og hele denne tiden har du prestert på høyt nivå.. vært kaptein på laget vårt og landslaget.. vært kåret til årets spiller i England etc..

Adams: Ja..

Wenger: Og hva tenker du videre om din karriere som fotballspiller?

Adams: Jeg føler jeg har et par sesonger igjen i meg.. Jeg er ikke mett..

Wenger: Tony, jeg har tenkt mye på dette.. Har vi til gode å se det beste av deg?

Adams beskriver at spørsmålet fra Wenger satte i gang mye tankevirksomhet. De to årene han følte han hadde igjen som fotballspiller ble definert som et prosjekt hvor det å vise seg fra sitt beste var målet. Det hører med til historien at Arsenal vant seriegull i England den sesongen. Adams fikk vist seg fra sitt beste og kunne da et par år etter legge fotballstøvlene på

hylla vel vitende om at han nådde sitt mål.

En pasient sa noe veldig klokt til meg for noen år siden. Du lever ikke harmonisk med uforløste ressurser. Kvaliteter du har jobber bare for deg dersom du får brukt dem. De jobber mot deg hvis du brenner inne med dem. Da kommer tankene om alt du kunne ha fått til, men ikke fikk gjort, og det er vondt.

Folk vi møter i behandlingsapparatet har ofte til gode å vise seg fra sitt beste. De er ofte dårlig posisjonert i forhold til å få brukt sine ressurser. Det er en av grunnene til at de ruser seg. Smerten over å brenne inne med sine kvaliteter.

Dan Jansen sa i et intervju med TV 2 i programmet Gyllende tider at det viktigste for ham ikke hadde vært å vinne OL gull, men å vise seg fra sitt beste når det gjaldt som mest. Hadde det bare holdt til en 3. plass så hadde det i prinsippet vært greit. Vi lengter alle etter å vise oss fra det beste. Noen er lenger fra målet enn andre, men alle prøver vi å komme dit. Noen skal gå fort på skøyter. Andre skal bli rusfrie.

Folk som lykkes har mye til felles uavhengig av hva de lykkes med. Som hjelpere og støttespillere har vi mye å lære av andres suksesshistorier. Folk som Peter Müller og Dan Jansen har mye å fortelle oss. Vi har nok litt å fortelle dem også.

Om forfatteren:

Petter Nettet er knyttet til KoRus Sør, Bor-gestadklinikken og har et særlig ansvar for opplæring i metoden Motiverende Intervju(MI). Han er tidligere behandler ved klinikkens avdeling i Drammen og har erfaring som coach, og er aktiv skøy-teløper.

