

Likemannsarbeid som styrker brukeren

- 👉 Felles opplevelse som styrker
- 👉 Erkjennelse og bearbeiding av sjokket
- 👉 Ha noen å dele tankene med
- 👉 Å definere seg selv i forhold til de andre
- 👉 Veien ut av lært hjelpeløshet

Felles opplevelse som styrker

I likemannsarbeidet er opplevelsen av å kjenne seg igjen i den andre noe som fremheves av brukerne. Å vite at det ikke er nødvendig å si så mye. Likemannen har selv opplevd hvordan det er. Det gir en opplevelse av å høre til, å bli sett og forstått. Dette er helt grunnleggende menneskelige behov. Vi trenger å høre til i fellesskapet. Hva slags fellesskap som er viktigst for oss vil variere gjennom livsløpet. Familien og vennefellesskapet er det helt grunnleggende. Etter hvert inngår vi i mange typer fellesskap eller grupper, kollegene på jobben, kvinnefellesskapet, idrettslaget, koret og nabolaget. Vi bruker ulike deler av vår personlighet i møtet med gruppene vi blir en del av, og til sammen er de med på å prege oss som personer. Noen mer enn andre. For noen brukere er likemannsfellesskapet svært viktig, mens andre igjen ikke oppsøker et slikt brukerfellesskap.

Sosiologen Aaron Antonovsky fant at noe av det som hjalp mennesker som ble utsatt for krig og tortur å komme videre, var at de maktet å lage en sammenhengende historie ut av opplevelsene de hadde hatt. De klarte å bygge en bro mellom livet før og livet nå, og bevare troen på fremtiden. Håpet om at en skal klare å finne veien videre, og overbevisningen om at det er verd å kjempe for fremtiden gir den nødvendige styrken til å komme videre. De som oppsøker likemannstjenestene er kanskje på jakt etter å finne en slik sammenheng i livet for å oppleve sin egen tilværelse som meningsfylt.

Likemannsfellesskapet blir dermed en type mellomstasjon, eller en mulighet til å ta time-out når det røyner på som verst. Det er derfor ikke noe mål i seg selv at likemannsfellesskapet skal være en varig sammenheng. For noen kan det nettopp handle om å få styrke til å legge ut på sin egen reise videre i livet, og legge noe bak seg.

Den følelsesmessige belastningen det er å leve med kronisk sykdom eller funksjonshemming gjør noe med oss. Hva opplevelsen gjør med oss er likevel ulikt fra person til person, avhengig av hvem vi er i utgangspunktet og de situasjonene vi kommer opp i. Noen vil oppleve at ting som

ikke var så viktig, blir viktigere. Kanskje blir hverdagsopplevelsene mer betydningsfull. Kanskje får familien en annen og mer framtrædende posisjon. Kanskje er det noen verdier livet som blir tydeligere. Kanskje utvikles nye fritidsinteresser som blir betydningsfulle. Kanskje betyr bytte av jobb at en treffer mennesker som kommer til å få stor plass i livet.

Det kan derfor være verd å snakke om, ikke bare hva som er vanskelig, men spørre om brukeren har gjort noen erfaringer som oppleves som positive. Disse opplevelsene kan være viktige byggesteiner for veien videre.

Spørsmål:

Hvilke spørsmål kan hjelpe brukeren til å se de nye mulighetene?

Hva betyr håp for brukerne?

Hvilke ord og bilder bruker din brukergruppe når deres historie skal fortelles?

Erkjennelse og bearbeiding av sjokket

I løpet av livet støter vi på en del hendelser som oppleves som kriser. Når sykdom eller funksjonstap oppleves hos oss selv eller noen vi står nær, kan det oppleves som en krise. Det må ikke nødvendigvis oppleves slik. Og krisen må ikke nødvendigvis være bunnløs og svart.

En del av kriseforløpet handler om å orke å ta inn over seg det som faktisk har skjedd, slik at det er mulig å se framover. Vi veksler mellom å kjenne at dette orker vi ikke å forholde oss til, og til gradvis å ta inn over oss at det utenkelige faktisk har skjedd. I denne fasen kan følelsene være sterke, og veksle fra dag til dag. Mange vil oppleve det som skremmende og vondt, nesten fysisk vondt.

En del takler situasjonen ved å gå rett på spørsmålet om hva gjør jeg nå? Hvordan kan jeg innrette meg? Hva trenger jeg?

Andre trenger mer tid. Likemannen kan også møte brukere som nærmest benekter eller glatter over at det finnes noe som er vanskelig. Det kan også være en form for mestringsstrategi når det røyner på, og som må respekteres. Likemannens rolle er å finne brukeren der denne er i sin egen prosess.

Brukerens møte med likemannen kan være til hjelp på flere plan. Det at det finnes andre som har vært gjennom samme hendelse, kan være en trøst. Brukeren ser at det er mulig å komme seg opp av senga, dette er ikke slutten, det går an å leve et godt liv eller at det er hjelp å få. Hva den enkelte bruker får ut av møte med likemannen vil være forskjellig. Kanskje er det viktigste for noen brukere at prosessen med å bearbeide sjokket kan begynne.

Ha noen å dele tankene med

Sterke opplevelser har en tendens til å overmanne oss. Vi kan begynne å gråte for den minste ting. Eller at hele vår indre opplevelsesverden blir fullstendig kaotisk. Vi vet verken inn eller ut, og vi kan kjenne oss handlingslammet. Når kaos oppstår, vil mange kjenne angst. Hvordan er det mulig å holde ut?

Det å ha noen å dele tankene med kan være til hjelp. Å snakke blir en metode for å rydde i det som oppleves som indre kaos. Å gå gjennom hendelsen, hva som skjedde først og sist er en måte å bearbeide hendelsen på. Samtalen med likemannen, på et mellommenneskelig plan, hvor hovedtema er på det helt konkrete plan om hva som skjedde og skal skje videre, blir en måte å lesse av børa på. Etterpå kjennes det forhåpentlig mindre tungt.

For noen brukere er det en stor hjelp å vite at likemannen er der hvis brukeren trenger noen å snakke med. En som orker å lytte, som tåler å se tårene, fortvilelsen og sinnet. At det er en utenfor den nære kretsen av venner og familie kan være nyttig.

Å definere seg selv i forhold til de andre

Vi har hatt som utgangspunkt at vi er avhengige av fellesskapet, og at vi dannes som personer gjennom samspill i fellesskap.

Måten vi oppfatter oss selv på, vil farges av hvordan fellesskapet oppfatter situasjonen vi befinner oss i. Ord kan være følelsesmessig ladet, fordi de gir assosiasjoner til holdninger og verdimeslige vurderinger. Hvilke ord vi bruker om oss selv og andre er ikke likegyldig.

Hvordan oppfatter vi ord som pasient, funksjonshemmet, syk? Hvordan ser vi på en person som sitter og gråter? Hvordan ser vi på en person som mangler en fot, som ikke har språk eller som oppfører seg uvanlig? Klarer vi å se personen bak "den synshemmede" eller "den psykisk syke" eller "den funksjonshemmede"? Og hvordan går det med selvbildet dersom vi selv havner i en av disse kategoriene?

Likemannsarbeid kan også være en arena for å opprettholde og bevare et positivt selvbilde. Gjennom samvær og samtale med andre i samme situasjon, kan holdninger til seg selv og andre bearbeides og analyseres. Ord kan "tas tilbake", og defineres med et nytt og positivt verdiladet innhold. Ord kan byttes ut, vi kan søke etter andre ord som har verdinøytralt innhold.

Likemannsarbeid er en måte å unngå at det overlates til andre å definere seg selv. Å ta kontrollen over eget liv tilbake.

Veien ut av lært hjelpeløshet

Pasientrollen og rollen til den som opplever et funksjonstap, kan medføre at behovet for hjelp fra andre blir styrende for dagliglivets aktiviteter. Dersom en er avhengig av hjelp til alle dagliglivets aktiviteter, vil hjelpeformene etter hvert kunne få en styrende funksjon. Brukeren mister litt av kontrollen over sitt eget liv, og lærer kanskje en form for avhengighet som etter hvert kan komme til å gripe ut over det nødvendige. Dette er ikke noe brukeren har villet, det er bare blitt sånn.

Kombinasjonen av hjelpeformer som oppfordrer til lydighet og tilpassing, og brukerens mangel på kunnskaper om alternativene, kan fostre en slik avhengighetsskapende prosess.

Likemannsarbeid er en læringsarena, en måte å utforske mulighetene på. Gjennom likemannsfellesskapet kan vi stille spørsmål ved mange av de tingene vi har lært å ta for gitt. Er det slik at medisinen som virker sløvende må tas hver dag kl 8? Går det an å holde opp for en dag eller to, og heller velge å ha smerter? Hva blir konsekvensene videre? Likemannen skal aldri gripe inn i medisineringsen, men kan hjelpe til med å stille spørsmålene som brukeren trenger å ta opp med legen og andre hjelpere.

Likemenn befinner seg i en posisjon der de kan ta opp spørsmål som profesjonene kanskje overser. Brukerne får dermed anledning til å reflektere over sin egen opplevelse og handlemåte. Kanskje er innlærte handlingsmønstre blitt en hindring for videre utvikling? Likemannen kan bidra til å skape bevissthet om nye muligheter og være en samtalepartner for hvordan en kan komme videre.