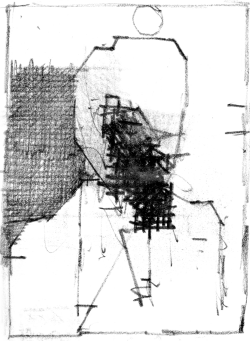


Af Jens Bækdal

# LIVSHISTORIEFORTÆLLING FRA ET SOCIALPSYKIATRISK PERSPEKTIV



Tegning: Gert Hansen

Denne artikel har til hensigt at skildre de gode erfaringer med brug af livshistoriefortælling som metode på et socialpsykiatrisk bofællesskab i Århus. I bofællesskabet bor 21 borgere med svære psykiatriske lidelser, eksempelvis skizofreni, borderline, personlighedsforstyrrelse og autisme. En del af borgerne har flere diagnoser og er udfordret i forhold til angst, selvskade, misbrug, affekt og social isolation, ligesom en del også har behandlingsdomme. En stor del af borgerne har, inden de kom til bofællesskabet, haft mindre indgribende tilbud, som f. eks. bostøtte i eget hjem, uden at dette har været tilstrækkeligt.

## OM BRUG AF LIVSHISTORIEFORTÆLLING SOM METODE I HVERDAGEN

Mange års erfaringer i Lifo-netværket ([www.lifo.dk](http://www.lifo.dk)) viser, at både den individuelle livshistoriefortælling og gruppeforløb rummer mange muligheder, men processerne er forskellige<sup>1)</sup>. Den mest anvendte form er *den frie fortælling*: ”Fortæl om dit liv”. Andre former er *den kronologiske fortælling*, hvor man starter så langt tilbage i livsforløbet, som borgeren kan huske, eller lader fortællingen tage afsæt i *bestemte temaer*, eksempelvis fra barndom, venner, brud og vendepunkter. Hvis der ikke er så meget tid, kan det være en mulighed at tage fat i små *episoder* fra hverdagen eller fra tidligere perioder i borgerens liv. Har borgeren haft et svært liv, kan det være relevant at starte med positive fortællinger fra eget liv med afsæt i personer eller oplevelser, der har betydet særlig meget.

## CASE FRA GRUPPEFORLØB: AT GENFORHANDLE SIN HISTORIE OG SKABE NY MENING OG SAMMENHÆNG

En borger, lad os kalde ham Anders, formulerede det sådan, at livshistoriefortælling gav ham mulighed for at genfortælle og reformulere (genforhandle) sin historie. Anders fortalte over flere gange om sin opvækst, der havde været stærkt præget af omsorgssvigt på grund af forældrenes alkoholmisbrug og vold i dagligdagen. I den gruppe, som han deltog i, fortalte Anders om sin barndom og frem til tidspunktet, hvor han flyttede hjemmefra. Han oplevede undervejs, at det gav mening at fortælle sin historie, og at den også skiftede karakter undervejs. Livshistorien blev via

fortælleprocessen mere kronologisk sammenhængende og forståelig. Han opdagede også, at livet ikke har været dårligt hele tiden, og han kom selv frem til, at han nu ville leve sit liv på en anden måde, hvilket han rent faktisk efterlevede.

Anders gjorde sin akademiske uddannelse færdig, blev trappet ud af både sin antidepressive og antipsykotiske medicin, flyttede i egen lejlighed og fik, i følge ham selv, et rigtig godt job. En bedrift ud over det sædvanlige.

Anders siger selv om forløbet: *"Livsfortælling åbnede muligheden for at ændre min situation, da jeg fik muligheder for at ændre mine tanker, flytte fokus i mine minder og dermed skabe nye anskuelser. I et rum hvor sygdom ikke længere er i fokus, vender den "syge" blikket mod varmere tanker. At skabe nye tanker og konklusioner om mig selv."*

Han siger endvidere: *"Måske er grunden til, at deltagerne i gruppen ikke var psykotiske under møderne, at der var en tydelig struktur, dvs. en klar besked inden mødet om fokus og tema for mødet. Det positive rum, opdækning, dug, blomster etc. Samt struktureret tilgang i spørgsmålene og socialt spillerum. En retning med mere lys. Det førte tankerne i en ny og uvant retning, hvor der ikke var plads til eller brug for psykosen."*

Som medarbejder med mange års erfaringer indenfor området har jeg i høj grad erfaret, at det at skabe et RUM med intenst nærvær, udelukker dette at være psykotisk. Man kan ikke være både psykotisk og nærværende på samme tidspunkt, da de er hinandens modsætninger.

## BORGERENS EGEN STEMME

Når det giver så meget mening at arbejde med livshistorier i en socialpsykiatrisk sammenhæng, er det i høj grad, fordi disse skaber rum for, at borgerne forholder sig til sig selv, samtidig med at de får mulighed for at revurdere deres syn på tilværelsen og derved at få en anden oplevelse af deres liv. Et liv og en historie der, i vores forståelsesramme, ofte har været præget af et langvarigt svært og traumatiseret liv.

En af de primære udfordringer og hjørnesten i

vores arbejde med livshistoriefortællinger har været at skabe det "RUM", hvor borgeren har mulighed for at indgå i et forløb. At borgeren får tilbudt en ramme, tid og sted, er vigtigt og relevant. Det er et "RUM", hvor de kan fortælle i, uden at blive tolket på. Dette "RUM" er i praksis et af de få steder, hvor borgerne har mulighed for at definere sig selv og oplever, at have fået en stemme. Det at fortælle om eget liv er en proces, hvor borgeren definerer sig selv: Hvem er jeg? Hvad er vigtigt for mig? Hvordan blev jeg til den person, som jeg er idag?

Når borgeren først har oplevet at få en stemme, sker der ofte en transformation. At have fået en stemme betyder i denne sammenhæng at blive set, hørt og forstået på egne præmisser. Det indebærer endvidere, at borgeren får nye opmærksomheder, på fortællinger om drømme, værdier, erfaringer og bestræbelser på at klare noget svært i livet, og at ville opnå noget vigtigt. Transformationen består i, at borgeren går fra en fiksering i fortiden uden mulighed for selvudvikling, og hvor risikoen for at blive afhængig af omgivelsernes støtte er stor, til at opleve en større egenværd og at føle sig betydningsfuld samtidigt med, at de oplever at blive mindre afhængige af omgivelses støtte. Det at have værdi og betydning er afgørende for alle mennesker. Hvis vi oplever os socialt accepterede af andre, at andre kan stole på os, kan vi også opleve, at vi har værdi både i forhold til os selv og andre, og dette er medvirkende til at mindske selvstigmatiseringen.

Det er vigtigt at forstå, at det altid er borgeren, der ejer egne fortællinger og selv bestemmer, hvad og hvordan disse skal anvendes fremadrettet. Vi undgår tolkning og kategorisering af det fortalte, ligesom det er borgerens egen stemme, der fylder rummet, og herved taler mening og sammenhæng frem.

## MEDARBEJDERNES ROLLE OG STEMME

Medarbejdernes forvaltning af egen rolle i rummet har stor betydning og stiller krav til egne faglige og personlige kompetencer. Vi skal være med til at gøre fortællerrummet til et trygt sted ved at være nærværende, oprigtig interesserede, empatiske og aktivt lyttende uden at være tolkende. Derved kan borgeren berette på sine egne præmisser. I dette nye "RUM" giver borgerne ofte udtryk for, at det opleves som første gang, at andre hører historien om deres liv. De hører sig selv fortælle samtidig med, at de bliver hørt, og fortællingen om eget liv bliver betydnings-

fuld og skaber mening og sammenhæng for borgeren. Når livet giver mening øges chancerne for recovery og dermed også muligheden for, at borgerens stemme kan blive en helende kraft.

### LIVSHISTORIEN SOM GRUNDLAG FOR BÆREDYGTIGE RELATIONER

I vores socialpsykiatriske botilbud med 21 beboere har vi også erfaringer med gruppeforløb med livshistoriefortælling. Baggrunden for at forsøge os med grupper var i høj grad nødvendigheden af at sætte relationer i fokus, da beboerne i bofællesskabet viste udpræget mangel på både evne og initiativ til at skabe kontakt og indgå i relation med andre. Beboerne var meget isolerede, samtidig med at de var dybt afhængige af kontakt med personalet. Afhængigheden var en del af deres livsmønster, og beboerne ænsede ikke hinanden. Per automatik henvendte de sig direkte til medarbejderne med deres behov. De fleste af beboerne har igennem deres liv haft det overordentligt vanskeligt og problematisk med hensyn til kontakt med andre mennesker – ofte også med gode grunde – og syntes i udstrakt grad at have mistet troen på at kunne indgå i nogen former for sociale sammenhænge eller relationer.

Som medarbejdere ønskede vi at udfordre dette uhensigtsmæssige mønster, da stor afhængighed af medarbejderne let bliver et led i institutionalisering, og dette hæmmer beboerne i at komme videre med deres recovery. Som et led i opbygningen af relationer bestræbte vi os på at almengøre og skabe fælleseje til de erfaringer, som beboerne havde i deres liv. Vi havde to primære mål i forhold til de to grupper, som vi arbejdede med, og som er casen i denne artikel:

1. At danne relationer mellem beboerne
2. At beboerne fik flere handlemuligheder og en større indflydelse på deres eget liv

Det var et bevidst valg at arbejde med de positive historier. (se kap. 7 i red. Gustafsson, J. 2014) Beboerne var meget påvirket og præget af negative fortællinger, og vi ville ikke løbe risiko for retraumatisering, så vores tilgang blev at have fokus på beboernes positive historier. Ved den tilgang blev beboerne opmærksomme på, at ikke hele deres livsforløb, havde været påvirket af deres psykiske vanskeligheder, men reelt ofte kunne afgrænses til bestemte perioder i deres liv.

### ERFARINGER FRA TO KONKRETE GRUPPEFORLØB

Som medarbejdere tog vi initiativ til etablering af to identiske gruppeforløb med hhv en kvindegruppe og en mandegruppe, hver med fire borgere og to medarbejdere som deltagere. Forløbet strakte sig over 12 sessioner af to timers varighed.

De første fire møder blev holdt som internat i et sommerhus over to dage. Det primære indhold af de første møder bestod af en omhyggelig præsentation af hver enkelt deltager, herunder også medarbejderne. Det var vigtigt, at borgeren havde tid til at føle sig hørt og set. Ud over selve opstartsforløbet på turen bidrog borgerne også ved indkøb, madlavning, fælles gåture og hygge om aftenen. Vi gjorde meget for at sikre, at borgerne bidrog og følte sig respekteret.

På disse to indledende dage indeholdt møderne ud over præsentationen, også en gennemgang af fælles regler for gruppen: *hvordan man respekterer hinanden, hvordan man holder en talerække og en aftale om tavshedspligt.*

Vi valgte, at livshistoriefortællingerne tog afsæt i en kronologisk tidslinje. Medarbejderne havde valgt emnerne ud fra deres kendskab til borgergruppens vanskeligheder og sammensætning. I øvrigt fraveg vi undervejs i forløbet denne metode, da begge grupper viste sig at være ret gode til selv at bibringe med emner i grupperne.

Efter præsentationsrunden var første emne ud fra den kronologiske tidslinie: *”Min første erindring (0 – 4 års alderen)”*. Emnet gav anledning til både sjove og svære episoder. Det var en udfordring, at der var nogle af deltagerene, der ikke kunne huske ret meget og andre, der slet ikke huskede deres barndom. Det var vigtigt, at det var borgerne, der styrede indhold og retning af det, som vi tog op, og at vi som medarbejdere var lyttende, nysgerrige og understøttende, og at borgerne mærkede dette ved, at vi respekterede deres oplevelser.

Mødeformen blev ikke slavisk fulgt, selv om vi havde en vis styring. Der var mulighed for at afvige, hvis der opstod en mulighed eller noget uforudsigeligt, der var vigtigt at forfølge. Borgernes negative fortællinger fyldte meget på daglig basis og for at bryde vanlige mønstre, var vores udgangspunkt borgernes positive fortællinger.

Efterhånden som vi kom længere hen i forløbet, huskede borgerne stadig flere ting fra deres barn-

dom. Selv de borgere, der ikke huskede noget fra deres barndom, kunne nu bidrage, og hullerne syntes at blive fyldt ud. Det er værd at bemærke, at der foregik en proces hos borgerne imellem møderne, både hos den enkelte og borgerne imellem, og at processen med den strukturerede fortælling, satte underbevidstheden på hårdt arbejde mellem sessionerne. Borgerne tog chancen og troede på de andre, og jo dybere og mere personlige fortællinger desto mere kom de til at betyde noget særligt for hinanden. Som en begyndelse på gendannelse af evnen til at skabe og indgå i relationer, så vi, at borgerne, der tidligere havde holdt andre fra livet, sænkede deres parader og viste sig for hinanden.

### **Om indtrykket fra gruppedeltagelsen, skrev en af de unge mandlige deltagere om det at overvinde sin usikkerhed:**

*”Den første skoledag er en dag, der naturligvis er fyldt med frygten for det ukendte, spænding (eventyret), samt mødet med en masse nye mennesker og indtryk. Derfor havde jeg også stærke minder om denne dag. Personligt var jeg ikke til at begynde med begejstret for min første skoledag. Så jeg løb rundt om en lang drikkefontæne i skolens store indgangshal, med min mor, bror og en forpustet lærerinde i hælene. Dagen blev dog bedre senere, efter de fik mig fanget ind, og jeg mødte de andre børn, men jeg husker at lærerinden låste døren! Et stærkt minde som hjernen husker, fordi det er bundet op på stærke følelser. Men fordi meget andet i min barndom var så barskt, så var mindet puttet langt væk, indtil jeg skulle fortælle til gruppen. Et godt minde at have genvundet.”*

Under forløbet fastholdt vi konceptet om den positive tilgang. Borgerne blev efterhånden opmærksomme på, at det ikke havde været hele deres barndom eller ungdom, der var problematisk. Borgerne begyndte også at orientere sig mod hinanden i stedet for mod medarbejderne. Det sås i vores møder, hvor borgerne understøttede hinanden, for eksempel ved udsagn som: *”det kender jeg også godt”*, og ved også at have øjenkontakt med hinanden.

Endnu et bemærkelsesværdigt forhold blev tydeligt under vores møder. De fleste af borgerne i begge grupperforløb, var svært plaget af psykotiske oplevelser. Det viste sig muligt, at vi kunne aftale med borgerne, at lade psykoserne blive uden for vores møder, og vi erfarede, at det faktisk lykkedes.

### **En anden mandlig deltager fortæller om sin oplevelse fra gruppeforløbet med at skabe relationer:**

*”Det er interessant, at vi i gruppen begyndte at forme stærkere bånd til hinanden. Via de allerede delte historier var der opbygget en fælles viden om hinanden, som bragte os tættere sammen. Når vi begynder at kende og forstå, hvorfor andre gør, som de gør, så er det nemmere at have tolerance, og meget væsentligere, empati og forståelse for ”de andre”, som ikke rigtig er ”de andre” længere, fordi man nu har en tilknytning.*

*Gode emner var venner, pubertet, den første ungdom, måske endda den/de første kæreste(-r). Der sker meget rent mentalt her, derfor kan der være en masse negative historier, der trænger sig på. Men der er samtidig masser af potentiale for gode historier. I gruppen begyndte historierne nu også at komme mere flydende og uden nævneværdig tøven. Tilliden og sammenholdet vokser for hver historie, der deles imellem deltagerne. Når livet deles, opleves det stærkere og fyldigere.”*

### **En ung mand fra mandegruppen beskrev sin oplevelse af, hvad der skete mellem gruppemedlemmerne:**

*”Der foregik meget imellem møderne. Der kom en masse nye ting frem, om den periode vi havde snakket om ved sidste møde. Dette kunne vi så dele med hinanden frit. Der var også reserveret lidt tid ved starten af hvert møde til at vende, om der var sket noget, eller hvad vi huskede fra sidste møde.”*

*”Egentlig er det imellem møderne, at de primære forandringer sker, det er her de gode minder rodfæstes i bevidstheden. Når du optrænes i psykiatrien til at fortælle nærmest professionelle sygehistorier, og disse anvendes af andre, og måske også af dig selv, til at definere dig som person og menneske, så skaber du en ny identitet som ”syg”. I grunden er det jo ikke det ønskede mål fra hverken de professionelle eller brugernes side, men desværre svært at undgå i et system, hvor fokus ligger på diagnoserne. Jeg ville ønske, at man ville bevæge sig væk fra denne tankegang, som nok har sin rod i den somatiske lægevidenskab, hvor den er af stor gavn. Den dur bare ikke rigtig, når det drejer sig om den menneskelige ånd, som er en helt anden størrelse end en brækket arm. Det er en helt anden virkelighed, der ikke er begrænset af fysiske muligheder og umuligheder, intet er kronisk og alt i konstant forandring.*

*Min erfaring fra møderne og imellem møderne mellem gruppens medlemmer var, at sygdom og identiteten som bruger fyldte meget mindre. Nærmest som om alle pludseligt var blevet mere raske. Jeg er overbevist om, at for mig personligt skabte dette et større frirum og overskud mentalt til at genopdage mig selv. Fremfor at genfortælle den slagne syges "professionelle" identitet".*

Han skriver endvidere:

*"Ved livshistoriefortælling, hvor fokus ligger på gode historier, gives der mulighed for ikke alene at flytte fokus, men også genfortolke og skabe nye konklusioner om sig selv, fortiden, samt det menneske man var/er og ønsker at være. For mig var det klart denne mulighed, der står frem som den største gevinst. Imellem møderne kom der både negative og positive minder frem, sammen med minderne kom også gamle konklusioner og leveregler, jeg havde lavet som barn. Det kan lyde skørt, men nogle af disse, lavet af en 5-årig version af mig, var stadig gældende for en over 30-årig voksen version af mig. Disse regler kan ændres ved, at man genopdager dem som voksen og egentlig bare spørger sig selv "er det en god regel?" eller "er det en rimelig konklusion?". På den måde fik jeg ryddet op i en hel del dårlige konklusioner og leveregler imellem møderne. Livshistoriefortælling er som metode ikke egentlig terapi, men processen var for mig terapeutisk. Det kan virke skræmmende på denne måde at ofre den person, man er fuldstændigt, for den person man ønsker at være. Men modet kan findes, når drømmen er stærk nok."*

Min erfaring som medarbejder er, at virkelig mange af de borgere jeg har været omgivet af i psykiatrien har et fokus på personalet. De skaber sjældent dybe og varige relationer til hinanden, men jagter i stedet personalet med smertefulde spørgsmål og følelser. Dette ændrede sig markant for gruppen, hvor borgerne fik skabt meningsfulde og stærke relationer til hinanden. Noget der viste sig imellem møderne og efter hele forløbet ved venskabelige aktiviteter (shopping ture, filmaftener osv.). Et resultat der er vigtigt for mennesker der ofte trækker sig socialt.

De sidste fire gange før afslutningen af gruppeforløbet fyldte temaet "**Mit sted**" meget i processen. Det at have et " eget sted" viste sig at have en stor betydning for flere af gruppedeltagerne, og det satte mange tanker i gang hos den enkelte og i gruppen.

Det kunne f.eks. være en bæk ved et fyrtårn eller ens gamle skole.

Vi kunne disponere over en minibuss og udrustede med kaffe, te, frugt – drog vi spændte afsted til borgernes "Mit sted". Den borger, der skulle vise sit sted frem, blev placeret ved siden af chaufføren og skulle vise vej. Borgerne kunne også vise andre steder, berette undervejs og bestemte også, hvor vi skulle spise frokost. Det var en fantastisk oplevelse at se borgerne vise deres sted frem, da minderne væltede frem og blev genhusket. Der blev fortalt og vist rundt, taget fotografier og selfier.

Ved at genbesøge "Mit sted" skete der en stærk forankring i borgerens sind af nye opfattelser af fortiden. Det bragte sanserne i spil som ekstra dimension. Ved at gense et særligt sted fra barndommen eller fortiden i samspil med, at man har skabt stærke nye tolkninger om "hvad der skete", "hvordan det var", etc., så skabtes der på sin vis en helt ny barndomsoplevelse med en stærk forankring, både kognitivt og visuelt.

#### **En mandlig borger beskrev oplevelsen med at gense vigtige steder således:**

*"Disse møder var specielle, da vi her tog ud og besøgte et sted, som havde en særlig betydning for den enkelte fortæller. Det kunne være et sted, fortælleren havde søgt hen til, når det hele blev svært eller et særligt sted for en virkelig god hændelse/periode i livet. Historien om stedet blev fortalt på rejsen derhen og mens vi var på stedet. For mig personligt var det en lille lokal skole, hvor jeg havde det godt. At besøge stedet igen som voksen betød utrolig meget for styrken af mindet hos mig. Jeg mødte endda min gamle dansklærer, som helt lignede sig selv fra dengang. Oplevelsen forankrede denne gode tid stærkere i mig, fordi den blev delt med gruppen, oplevet på ny via besøget samt ved, at jeg aktivt fortalte om det hele til gruppen. Det er interessant, at man i psykiatrien bruger så meget tid på at sidde på et kontor og snakke om fjerne minder, når de kan genopleves så meget stærkere ved fysisk at være samme sted, som de blev erfaret."*

#### **BORGERNES EVALUERING AF FORLØBENE**

Afslutningen på begge gruppeforløb berørte os alle. Det var tydeligt, at borgerne var et andet sted, end da de begyndte på deres fortælling. Borgerne havde skabt nye venskaber, ikke bare i deres egen gruppe, men også på tværs af grupperne. Det var tydeligt, at

borgerne var blevet mere bevidste om deres liv, og om hvad de fremadrettet gerne ville. De havde fået nye mål og, i betragtning af vanskeligheder da vi startede, var det nu et anderledes fast blik, der mødte en i kontakten.

Borgerne svarede i de to evalueringsforløb, at det der havde været afgørende for dem var at deltage i gruppeforløbene, og de fremhævede medarbejdernes engagement, tilgang og tro på borgerne som nogle af de afgørende faktorer for deres recovery.

### **En af de mandlige deltagere har beskrevet oplevelsen af at se nye muligheder for sig selv:**

*”Det var utrolig vigtigt for mig at opdage, at fortiden ikke var fastlåst og fikseret, men foranderlig alt efter, hvilket lys der kastes over denne. Mine oplevelser kunne ikke ændres, men hvilken betydning, og hvad de bruges til kunne. At få bare en smule kontrol over min livshistorie var det første skridt mod at genvinde generel kontrol over mit sind og dermed virkelighed og livet.”*

Af de otte borgere, der startede op på livshistorieforløbet var der seks, der gennemførte. En del af de borgere der deltog, var ofte psykotiske og svært selvskadende eller misbrugere. Under livshistoriefortællingsforløbet stoppede al selvskade og misbrug og borgere, der var psykotiske, ophørte med at være det. Dette er stadig gældende i dag.

### **VIGTIGE INTENTIONER BLEV INDFRIET**

En vigtig intention fra starten var, som omtalt, at fremme relationer mellem borgerne, og dette oplevede vi i høj grad blev indfriet. Seks af de otte borgere flyttede i egen bolig, fire har arbejde i dag, tre er helt uden kontakt til psykiatrien, dvs. betragtes som raske og er ikke i psykofarmakologisk behandling. To borgere bor stadig på bostedet. Den ene har fået et væsentligt bedre liv, større indsigt, erkendelser og mere sammenhæng i sit liv. Tilbage er en borger, der måtte stoppe undervejs, men som bagefter gerne ville have en ny mulighed. I stedet har vi ofte små daglige episodefortællinger, som også her synes at give mening.

I vores livshistorieprojekt var et af fokusområderne at forstå vigtigheden af at bryde med selvstigmatisering - altså de negative historier som mennesker med sindslidelse ofte fortæller sig selv, og som er med til at fastholde personen i en stilstand, som modarbejder udvikling og recovery. Selvfølgelig som også i høj grad er internalisering af for-

domme og forforståelser om mennesker med psykiske lidelser, som præger vores samfund, men som også cirkulerer mellem fagpersoner og er knyttet til bestemte diagnoser. At bekæmpe selvstigmatisering betød, at vi måtte arbejde på en åben og fordomsfri måde, så borgeren ikke kom til at føle sig forkert. Det var vigtigt, at borgeren fik en venligere tilgang til deres vanskeligheder, for herigennem at give plads til nye indsigter og til at se deres liv, som det var, hverken bedre eller værre, men reelt.

### **AT SKABE VILKÅR FOR ARBEJDET MED LIVSHISTORIEFORTÆLLING**

#### *Ledelsesmæssig opbakning:*

Det var afgørende, at vores ledelse bakkede op om vores gruppeforløb og gav os mulighed for at prioritere opgaven. Det var vores leder, der foreslog, at vi som medarbejdere selv startede med at fortælle hinanden vores egen livshistorie. Vores leder fulgte aktivt med i vores arbejde, spurgte ind til, hvordan det gik med grupperne, sørgede for at vores arbejdsplaner passede sammen, så vi kunne afholde gruppemøderne. Der blev sørget for supervision og forløbene blev vendt på medarbejdermøderne.

Vores kolleger fulgte også nysgerrigt med - faktisk var det svært ikke at blive involveret og revet lidt med, da både borgerne, der deltog, og vi selv var meget optaget og begejstret for forløbet. Jeg er ikke i tvivl om, at denne opbakning havde indflydelse på, at det blev et så vellykket forløb.

#### *Medarbejderne skal skabe rum:*

Når vi som medarbejdere har så stor betydning som facilitatorer for forløbet undervejs, skal man være bevidst om sin rolle. Det betyder, at vi skal understøtte borgernes fortællinger gennem vores nærvær, så de oplever sig hørt. Vi kan hjælpe dem til at høre hinandens historier, så de oplever at få en fælles viden og læring. En borger fra gruppen beskrev det efterfølgende således: *”Det var ånden bag kontakten, der gav grobund for, at tilliden blev stor nok, så de svære historier også kunne fortælles.”* Det er vel lidt vanskeligt at beskrive, hvad ånden er, men det siger noget om den åbenhed, nærvær og oprigtige interesse, som vi søgte at bibringe.

### **DEN UDFORDRENDE DAGLIGDAG**

I en hverdag med mange forskelligartede arbejdsopgaver kan det vise sig udfordrende at finde ressour-

cerne til arbejdet med livshistorier. Betingelserne for at arbejde med processer, der fremmer udvikling og recovery i socialpsykiatrien, kan blive vanskeliggjort af flere forhold. For det første er der mange krav, som medarbejderne skal leve op til med daglig dokumentation, medicinregistrering, indsatser i forhold til borgerens fysiske tilstand, bl.a. som følge af en alt for høj dødelighed blandt psykiatriborgerne. For det andet er der handleplaner og målinger af, om indsatserne virker efter hensigterne, samt for det tredje støtte til borgerne i forhold til at indgå i det omgivende nære samfund.

Yderligere er der de konkrete problemer, som den enkelte borger kæmper med i hverdagen. Nogle er sensitive og sårbare mennesker, der mangler strategier til at tackle f.eks. at høre stemmer eller at føle sig overvåget. Andre overspiser, er selvskadende, og endnu andre misbruger medicin, alkohol og stoffer. Dette er udfordringer, der kan komme i vejen for, at borgeren kommer sig, og er problemstillinger, hvor både borgere og medarbejdere kan komme til at opleve afmagt i forhold til disse svære problematikker. Symptomerne kan fylde så meget i samarbejdet, at det kan være svært at skabe mening og sammenhæng i borgerens liv. Alt sammen relevant, men som i sig selv kan gøre det udfordrende at finde plads til recoveryorienteret udviklingsarbejde som livshistoriefortælling.

At vi havde så vellykket et forløb skal tilskrives de modige borgere der deltog og for hvem livshistoriefortælling blev et vendepunkt. Det skal også tilskrives, at kollegerne fulgte op på de processer, som vi havde sat i gang. En sidste læring fra forløbet kunne være, at det fremadrettet ville være godt med opfølgning for at undgå, at vi sætter noget så vigtigt i gang uden at sikre, at nye erkendelser og handlefærdigheder bliver en fast bestanddel af borgerens nye liv.

#### NOTE:

1. Der er litteratur henvisning samt mulighed for at hente vejledning, undervisning, supervision og uddannelse gennem [www.lifo.dk](http://www.lifo.dk).

#### REFERENCE:

Gústafsson, J. red.: Livshistoriefortællinger – nøglen til livet. Frydenlund 2014, kapitel 1, og 4-6.

KONTAKT: [jensbaekdal77@hotmail.com](mailto:jensbaekdal77@hotmail.com)

## HVAD GØR LIVSHISTORIEFORTÆLLINGER TIL EN HELENDE KRAFT:

- **Skaber kontakt:** At der i forbindelse med gruppeforløb tit opstår kontakt - endda venskaber - mellem borgerne. Der skabes større forståelse og rummelighed i forhold til hinanden, og deres erfaringer bliver mere almengjort end sygdomsgjort.
- **Skaber frirum:** At der bliver skabt et større frirum og mentalt overskud til at borgeren kan genopdage sig selv.
- **Flytter fokus:** De gode historier flytter fokus og giver borgeren muligheder for at genfortolke og skabe nye identitetskonklusioner omkring sig selv. Med mere fokus på, hvem man gerne vil være, fremfor den negative identitet. Det kræver mod og en stærk drøm.
- **Nye erkendelser:** Borgeren kan gøre den erkendelse, at fortiden ikke er fastlåst og fikseret, men foranderlig alt efter det lys, som man kaster over fortiden.
- **Genfortolkning:** Det at fortælle, genfortælle og måske genfortolke giver borgeren mulighed for at forstå både sig selv og hændelser i livet på en ny måde.
- **Værdier:** En hjælp til at borgeren får øje på vigtige positive erfaringer, værdier og gode egenskaber ved sig selv.
- **Mening:** Metoden kan være en stor hjælp til at skabe mening og sammenhæng i en borgers liv. Hvilket er en vigtig forudsætning for en recovery proces. En struktureret fortælling er som regel hjælp til både at ordne og opgradere erfaringer.
- **Personalet:** Forudsætter en personalegruppe der er åben, nærværende og oprigtigt interesseret, som undgår at fortolke eller kategorisere det der bliver fortalt, og respekterer at det er borgeren selv der ejer egne fortællinger.