

Derfor fungerer arbeid

Why Work Works

Fountain House New York mottok nylig en bevilgning fra The Robert Wood Johnson Foundation, som delvis vil bli brukt til gjennomføringen av et stort prosjekt kalt National Clubhouse Expansion Program. Prosjektet har mange mål, og et av de viktigste vil være muligheten til å tilby intensivkurs på to og en halv dag for hver avdeling ved klubbhus som måtte være interessert i det. Siden prosjektets start i fjor, har vi fått muligheten til å gjøre oss svært gode og utfyllende erfaringer ved hvert klubbhus rundt om i landet. Før vi gikk i gang med prosjektet, satte en utvalgt gruppe medlemmer sammen et langt dokument vi har gitt navnet Protokollen. Den består av en mengde spørsmål ment som et hjelpeverktøy til konsulenter, slik at de lettere kan organisere sine observasjoner ved hvert klubbhus; og også for å hjelpe dem med å holde fokus på områder med potensiell vekst og forbedring.

Spørsmålene i Protokollen dreier seg om alle aspekter vedrørende klubbhusets funksjonalitet, fra fordeling av plass til relasjoner. Til å begynne med fokuserte vi ikke på å avgjøre hvilke spørsmål som var av større og mindre betydning i forhold til å skape et sterkere, mer effektivt klubbhus. Erfaringene vi gjorde oss viste imidlertid at det er et viktig punkt som går igjen ved hvert eneste klubbhus som av en eller annen grunn er et av de viktigste holdepunktene når det gjelder hvorfor klubbhusmodellen virker.

Mange av oss har erfart å oppleve en umiddelbar følelse av styrke, livskraft og utvikling etter første møte med klubbhusmiljøet. Når en ikke kan se noen forskjell på medlemmer og medarbeidere, og det yrer av liv og klubbhusaktivitet, som forøvrig blir sett på med største respekt av alle på huset, føles det som et friskt pust av håp om et friskere sinn i en friskere kropp. Flere av oss har også vært på klubbhus som på tross av å følge mange retningslinjer, fortsatt minner mer om et stillestående, utilfredsstillende dagprogram av gammel sort. Etter å ha gått gjennom begge disse erfaringene flere ganger, står det klart som dagen for oss at den enorme forskjellen mellom de to oppleggene skyldes én grunnleggende faktor, nemlig fokus på den arbeidsorienterte hverdagen; og at framgang, utvikling og formål oppnås ved hjelp av arbeidet som strukturerer dagene.

De fleste som har planer om å starte et klubbhus er til en viss grad inneforstått med at klubbhusaktivitet innebærer arbeid, eller i det minste yrkesrettet utfoldelse. Men av en eller flere grunner later det til å være svært vanskelig for mange å forstå at arbeid i seg selv er kjernen i et fungerende klubbhussystem, ikke kun en av flere små, bidragsytende grunner.

Jeg er selv et ikke altfor atypisk eksempel på slike sta motforestillinger. Jeg begynte i arbeid på Fountain House etter mange år som pasient, der jeg var inn og ut av psykiatriske avdelinger og intensivterapi. Før jeg kom så langt som til Fountain House, bestod yrkeskarrieren min av klassiske terapi-orienterte dagprogrammer. Jeg var fastlåst i en tankegang der eneste vei ut av smerte og bunnløs psykisk pine var gjennom innsikt, terapi, konfrontasjon og selviakttagelse. For meg betød det å angripe patologien i et menneske, å være i konstant brytekamp med den. Hvis en, to eller tre timer med terapi i uka var av verdi, burde ikke da 24 timer om dagen med terapi være proporsjonalt bedre?

Da jeg først ankom Fountain House og ble kastet inn i det levende kaoset på kontoravdelingen, og dagene mine fikk en helt annen struktur, der det var viktig å være a jour med finansiering og passe på at undersøkelsene vi utførte var riktige, følte jeg det som om det var noe som skurret. For meg virket det som om Fountain House allerede hadde gitt opp og slått seg til ro med at folk aldri kom til å bli bedre, og at programmet var tilrettelagt slik at det i det minste kunne «fungere»; og ikke være en byrde for folk rundt dem, og skattebetalerne. Jeg følte at medlemmene ble fratatt muligheten til å gjøre større endringer i sine liv, og i stedet ble lappet sammen og klargjort for å

sendes ut i den virkelige verden, uten videre hensyn til den underliggende forvirringen og angsten som lå i det å skulle «fungere».

Samtidig som jeg opplevde alt dette, var jeg fortsatt på vei ut av en svært mørk og smertefull periode av livet mitt. Hver morgen våknet jeg opp og følte meg dårlig, med en overveldende trang til å grave meg enda dypere ned i senga og rømme fra all smerte. Men samtidig minnet jeg meg selv på at to av de andre medarbeiderne på avdelingen var ute på overgangsarbeid, at frammøtestatistikken allerede var tre dager på etterskudd, og at jeg ennå ikke hadde skrevet et brev til trygdemyndighetene på vegne av Lucille.

Motvillig krøyp jeg ut av senga og dro meg på jobb, der det høye aktivitetsnivået og flittige arbeidet som de rundt meg utførte på klubbhuset, dro meg inn i en helt annen rytme. Alle de trøblete og konfliktfylte realitetene jeg jobbet med i terapien fikk nødvendigvis mindre fokus, og ble lagt til side mens jeg var opptatt med å «fungere».

Hver morgen da jeg gikk inn til Fountain House, var det som å tråkke rett inn i et nett av ytterst reelle mellommenneskelige forhold. I all hovedsak var disse forholdene basert på det faktum at vi alle trengte hverandre, og at det ble satt stor pris på hva hver enkelt kunne tilføye arbeidet vi gjorde. På tross av kaoset og forvirringen som stadig truet med å overmanne meg, var det som om jeg, for hver dag jeg kom inn i det travle, dirrende arbeidsorienterte miljøet, ble del av noe stort. Siden arbeidsoppgavene på avdelingen var meget mer omfattende enn hva jeg kunne klare på egenhånd, måtte jeg ganske enkelt be om assistanse fra andre medlemmer og medarbeidere. Jeg følte en type tilknytning til menneskene jeg jobbet med, som jeg aldri hadde opplevd i andre situasjoner tidligere. I flere timer av gangen var jeg ikke lenger alene, men del av en større organisme enn meg selv.

Når jeg ser tilbake på mitt første år på Fountain House, er det forbløffende å tenke på at jeg kunne ha vært så blind. Mine forestillinger om at klubbhusets standhaftige satsing på den arbeidsorienterte hverdagen var på grunn av manglende håp og tro på dets medlemmer, forble uforandret på tross av at jeg opplevde å bli sterkere, friskere og gladere gjennom arbeidet jeg gjorde. Jeg var for dypt inne i situasjonen til å innse at jeg stilte mye høyere krav til meg selv enn til de rundt meg.

Ettersom jeg har tenkt en del på hvorfor klubbhuset fungerer så bra som det gjør, har jeg måttet ta i betraktning hva begrepet *arbeid* innebærer, hva folk generelt sett legger i det, og spesielt de med psykiske lidelser. Ser en på dette rent overfladisk, er det helt klart at arbeid er noe vi gjør for ikke å være til byrde for andre, og for å betale våre skatter; som ærlige borgere. Men arbeid er så mye mer enn dette.

Det blir alltid sagt klubbhusets tilbud ikke inneholder terapi. Dette var kanskje også noe av grunnen til mine motforestillinger i begynnelsen. Ved å si at det ikke er terapi vi driver med, tenkte jeg at det ikke var noen utsikter til personlig utvikling og integrering, som er vanlige og viktige mål i en terapeutisk situasjon. Oppfatningen jeg nå sitter med er en helt annen. Ved å delta i en fellesskapelig arbeidssituasjon i det unike klubbhusmiljøet, blir vi kjent med en utrolig effektiv måte å oppnå det vi alltid har trodd vi bare kunne oppnå ved hjelp av mer tradisjonell terapi.

Uansett hvem du er, vil arbeid ha stor betydning i ens liv. Det gir deg en følelse av hvem du er blant andre mennesker. Arbeid gjør at du får kontakt med dine egne unike styrker, evner og egenskaper. Etter hvert som du oppdager og gjenoppdager disse tingene i deg selv, begynner du gradvis å forme en mer og mer bestemt representasjon av hvem du er, hvor unik du er, samt hvordan du forholder deg på samme måte som de rundt deg. Dette konsekvente inntrykket du har av deg selv, tror jeg er den absolutte forutsetning for selvrespekt, og for evnen til å utvikle ekte forhold til andre.

I det naturlige kaoset vi har i hodene våre og i vår indre verden, vil arbeid gi oss en retning vi kan strekke oss mot. Det legger en solid grunnmur under oss som vi organiserer oss ut i fra. Uten den eksterne strukturen i arbeidet vårt, vil noen og enhver av oss ha det vanskeligere med å holde hodet kaldt når følelsene og tankene skaper kaos. Arbeid gir oss et grep om fremtiden. Fremtiden er ukjent, full av potensielle feller og farer, og arbeidet vi utfører bygger bro mellom vårt liv i nåtid og fremtid. Det er enklere å forestille seg som en del av fremtiden når vi kan forutsi hvilket arbeid vi skal engasjere oss i.

Selv om vårt valg av arbeid vil variere, får vi likevel et umiddelbart forhold til hverandre. Enten vi faktisk gjør samme jobben eller jobber på samme prosjekt, vil det at vi faktisk arbeider gi oss en felles plattform. Det første spørsmålet vi pleier å få når vi møter en ny person er ofte: "Hva driver du med?" Det å kunne svare på dette spørsmålet gjør at vi får en umiddelbar tilgang til det vanlige livet rundt oss.

Gjennom å arbeide, lærer vi at menneskene har mange forskjellige sider. Vi lærer oss å fungere på flere, forskjellige plan samtidig. Det kan være at vi blir knust når et parforhold tar slutt, eller når vi flytter til en ny bolig, eller en annen følelsesladd situasjon, og på samtidig klarer vi å gjennomføre krevende arbeidsoppdrag. Vi lærer at vi ikke er like sårbare som vi først antok, når vi klarer å bringe vår smerte og stress til arbeidsplassen, og likevel klarer å holde hodet over vannet.

Arbeid gir oss muligheten til å utvikle relasjoner der vi får en umiddelbar god opplevelse av oss selv. Når våre relasjoner til andre utvikler seg ut i fra en gjensidig respekt for våre unike talenter, er det vanskeligere å si til oss selv at vi "ikke er verdifulle nok" eller at vi "ikke har noe å tilby" denne relasjonen. Vi vet med sikkerhet at vi blir tatt på alvor og respektert av noen som er avhengig av at vi utfører et stykke arbeid.

Folk med psykiske lidelser er først og fremst mennesker, og kan ha fordeler av å arbeide på samme måte som alle andre. Men det jeg etter hvert har oppdaget gjennom å delta i klubbhusene, er at arbeid har et stadig stigende potensial til å være integrerende, og betyr mer for personer som har fått erfare negative virkninger av psykiske utfordringer enn for andre.

Alle de tingene jeg har nevnt, som det naturlige instinktet å bekjempe tankekaos, eller behov for å skape struktur slik at vi bedre kan møte en ukjent fremtid, er behov som danner kjernen i enhver form for psykisk lidelse.

Det er ikke lidelsen som gjør mest vondt i seg selv, det er *effektene* av den. Effekter som tanken på fremtiden, gapet som oppleves mellom den som har lidelsen og alle andre, og at man drukner i sine egne tanker og fantasier. Når en person opplever traumet med å ha en psykisk lidelse, føler han eller hun seg avskåret fra det dagligdagse, normale livet. Sosiale interaksjoner blir stadig vanskeligere, ettersom den vanlige virkeligheten du pleide å dele med andre, glir unna. Det er ikke slik at folk som har psykiske utfordringer mister evnen til å sosialisere med andre, men de mister evnen til å stå i forbindelse med andre på en sterk og skremmende måte. Gjennom å delta i meningsfylt arbeid i fellesskapet, får man en mulighet til å delta i det vanlige arbeidslivet. Det gir en følelse av tilhørighet, å bli verdsatt og at noen trenger deg. Gjennom å engasjere seg i arbeidet på huset får man også et utgangspunkt til å starte en samtale – noe som kan være svært vanskelig for personer som har blitt isolert på grunn av sin sykdom.

Slik at når vi betoner viktigheten av en dag på klubbhuset som har arbeid som utgangspunkt, ser vi ikke bort i fra smerten som ligger i det å ha en psykisk smerte. Tvert imot, så anerkjenner vi dette fullt ut. Vi sier at arbeid kan være et viktig verktøy når det gjelder å takle meningen med livet for våre medlemmer.

For egen del, har jeg også etter hvert forstått at det er når jeg engasjerer meg i arbeidet at terapi kan være et verdifullt tilskudd. Dersom terapien utøves i et vakuum, altså uten tilgang på arbeid og livserfaringer, vil den vende seg mot seg selv, og føre en stadig dypere inn i smerten og forvirringen, uten holdepunkt for å finne veien ut. Terapi avhenger helt av reelle ting, som arbeid, relasjoner, utfordringer og suksess i det daglige. Dersom man tilbringer dagene som pasient i lang tid, vil resultatet være at man opplever å bli stadig mer som en pasient.

Jeg snakket tidligere om den opplevelsen mange av oss har av et velfungerende klubbhus, der folk utvikler seg sammen, ler og er travelt opptatt. Jeg sa også at det ble stadig mer klart at kjernen i denne kulturen er en klart strukturert arbeidsdag.

Likevel, blir dette budskapet ofte misforstått, noe som har resultert i at mange klubbhus rundt om i landet har den arbeidsorienterte dagen som sitt utgangspunkt, men som helt klart ikke er den samme vekstkilden som de sterkeste klubbene representerer. Denne misoppfatningen skyldes at klubbhuset ikke lenger er arbeidsorientert, og at arbeidsoppgavene blir dominerende. Den andre ekstreme misoppfatningen som gjør seg gjeldende i mange klubbhus rundt om i landet, er at arbeid ikke blir verdsatt i det hele tatt. På denne måten blir arbeid og produktivitet selve grunnlaget for programmet. Arbeid blir til en gud som vi tjener, i stedet for at arbeidet skal tjene våre behov.

Vanlige karakteristikk av klubbhus som har opphøyd arbeid til å få en slik gudelignende status, er slike ting som krav til medlemsdeltagelse og produktivitet; at medlemmer skal jobbe et visst antall timer per dag, at medlemmer blir bedt om å dra hjem dersom de ikke vil eller kan jobbe den dagen, strukturerte "arbeid enhets" timer, der medlemmer blir fortalt at de må oppholde seg på sine enheter. Selv forhåndsavtalte, strukturerte pauser og lunsjtid virker som en misoppfatning av at klubbhus skal prøve å etterligne en arbeidsplass i så stor grad som mulig. Klubbhus er ikke en arbeidsplass eller forretning. Det er et klubbhus. Arbeid utvikles ut i fra fellesskapets daglige behov, og blir utført på frivillig basis med en grunnleggende forståelse av eierskap, investering og stolthet. I ekstreme tilfeller blir relasjonene mellom medlemmer og medarbeidere preget av en formell tone og en ledelsesorientert stil, og på denne måten blir klubbhuset tappet for livgivende krefter.

Klubbhus er først og fremst fellesskap. Arbeidet som skapes i klubbhusene virker slik at medarbeiderne og medlemmene samhandler i et levende fellesskap. Som motiverende faktor restrukturerer arbeid relasjonene, slik at det som tidligere var relasjoner preget av vaktsonhet, profesjonalitet, og avstand, blir omgjort til spontanitet, personlighet og gjensidig respekt.

Det levende, spontane klubbhuset er kjent for å være et fellesskap basert på nødvendige arbeidsoppgaver som trengs for å oppfylle medlemmenes behov. Medarbeidernes grunnleggende ansvar er å få klubbhuset til å fungere, og energien som motiverer arbeidsdagen, kommer fra deres store engasjement for å engasjere medlemmene i alle arbeidsoppgavene på huset. Medarbeiderne må ta klubbhus arbeidet på største alvor, og deres innlevelse inspirerer og motiverer medlemmenes arbeidsinnsats.

Selve klubbhus arbeidet er paradoksalt. Arbeidet gir kun mening når arbeidet er genuint, at det haster med utførelsen, og at det har en hensikt. Likevel, dersom nødvendigheten og hensikten overstyrer de mer bakenforliggende årsakene til arbeidet, som er å sørge for at medlemmene opplever vekstmuligheter, og relasjoner preget av gjensidig respekt, har klubbhuset misforstått intensjonen. Det må være en fin balanse mellom arbeidet det haster med å få utført, og behovene og interessene til hvert enkelt medlem. Fellesskapet og arbeidet må være i balanse, ikke i ubalanse. Når man tilnærmer seg arbeidet på denne måten, utgjør dette selve klubbhusets sjel. I et ekte klubbhus er ikke arbeid kun en "komponent" i programmet. Det utgjør klubbhusets livsnerve i prosessen med helbredelse og rehabilitering. Dersom vi prøver å skille ut arbeid som et av elementene i

programmet, endrer hele prosessen fokus, og programmet blir til noe annet enn et klubbhus. Som klubbhus må vi begynne å forstå og sette pris på det vi har skapt. Den arbeidsorienterte dagen er ikke en måte å beskjefte folk på. Sammenholdt med tradisjonelle verbale terapiformer, kan folk bli bedre etter å ha opplevd å føle seg svært langt nede som pasient. Det er en uvurderlig måte å komme tilbake til virkeligheten, til relasjonene samt oppleve å være fornøyd med seg selv, selvaktelse og verdsetting. Dette er juvelen som lyser opp hele klubbhus strukturen, og vi må sørge for at vi fortsetter å verdsette den slik at den alltid er i sentrum for våre fremtidsutsikter.

Oversettelse av: Karin Breit, Fontenehuset, Bergen