

ESSAY: Her fortæller peer-støttemedarbejder Eva Toft om, hvad det betyder for hende at tage sine egne erfaringer med at komme sig med på arbejde.

AT VÆLGE SIG SELV - PÅ NY

Det er min erfaring, at jeg i perioden lige efter en depression helst vil være alt andet end mig selv.

Alligevel ved jeg, måske bedst af alle, at det er vigtigt, at jeg begynder at gøre gode ting for mig selv, udfordre mig selv ved at prøve nye ting og i det hele taget genopbygge en meningsfuld hverdag for mig selv. Men det er, oplever jeg, en udfordring at vælge mig selv igen efter en nedtur.

Siden jeg begyndte som peer-støttemedarbejder i november 2015, kan jeg se, at det ikke kun er mig, der har det sådan. Det er næsten mere reglen end undtagelsen.

Af Eva Toft, peer-støttemedarbejder, Københavns Kommune
Foto: Jette Nielsen

Som peer-støttemedarbejder underviser jeg i recovery i forskellige grupper. Jeg ser det som min opgave at være med til at vække og genoplive håbet, lysten og motivationen hos det menneske, der har oplevet psykisk sygdom, ved at dele mine egne erfaringer. At være til nytte for de, der står over for den store opgave, det er, at få skabt en god hverdag og på sigt hjælpe andre til at få nysgerrigheden på livet tilbage. Så dem jeg møder også må få mod på samt vilje og lyst til at vælge sig selv - på ny.

Sammen med min peer-kollega kører vi grupper, der skal vække deltagernes egen nysgerrighed på tilværelsen og på andre mennesker. Det er vigtigt for os, at der er plads til alle, og at det føles så naturligt som muligt at indtage denne plads, ligesom man senere vil indtage sin plads i verden igen.

Som jeg ser det, er disse grupper en legeplads, hvor det er okay at øve sig i at være sammen med andre mennesker igen, og hvor man kan blive optaget af emnet for dagen og få en pause. Omdrejningspunktet kan være alt fra kunst og kreativitet, erfaringsdeling og recovery til fælles ture ud i byen.

Tanker om mørke

Psykisk sygdom følges næsten altid af en stærk følelse af ensomhed, af at stå alene og isoleret med sine erfaringer, tanker og følelser. Den ensomhed kaster en skygge, hvor de mest usunde og uhensigtsmæssige tanker kan gro. Selv har jeg oplevet tanker som: at jeg ikke har en plads i verden, at jeg ikke er værdig til at få et godt liv og at den smertefulde sygdomstilstand aldrig får en ende. Dét er en destruktiv tilstand. Intet positivt og skabende får lov at vokse frem fra ensomhedsfølelsen.

I mit arbejde som peer kan jeg se, hvor meget det betyder at møde mennesker, som har prøvet noget lignende, og som er kommet videre eller at tale med mennesker i samme situation. Man kan pludselig nikke genkendende til, hvad andre fortæller og få mod til selv at dele sine tanker og følelser. Du er ikke alene, og der er håb. Denne erkendelse er uvurderlig lige nu og uvurderlig i forhold til på sigt at komme videre og bygge et godt liv op for sig selv.

Recovery er noget, man gør

At få det bedre og komme sig er ikke noget, der kommer dumpende ned i skødet, og måske er det ikke engang noget, der kan komme udefra. Som jeg oplever det, må man selv tro, håbe og arbejde på det. Motivation og styrke er nødvendigt og kan i mange tilfælde hentes fra andre, som har gået vejen før dig. Erfaringen og erkendelsen må vi arbejde med selv.

I grupper, i individuelle forløb, i almindeligt samvær over en kop kaffe og i forskellige aktiviteter ud af huset deler vi dagligt, som peer-støttemedarbejdere, vores erfaringer med andre. Vi deler styrke og håb. Vi deler udfordringer. Vi deler de ting, vi ikke bare kan dele med mennesker, som ikke har prøvet de samme tanker og følelser. Det er der måske ingen i omgangskredsen, der har - og forstår, og dermed kan de heller ikke nødvendigvis hjælpe os med dette lige meget, hvor hårdt de prøver.

På arbejde med min sårbarhed - om peer-støtte-rollen

Det er udfordrende at arbejde som peer. Der kan i begyndelsen være en del modstand fra en, der lige har oplevet hvad for eksempel en depression kan gøre ved dig. Det er ikke altid, det lykkes fuldstændig at få drejet erfaringer, der



"At få det bedre og komme sig er ikke noget, der kommer dumpende ned i skødet, og måske er det ikke engang noget, der kankomme udefra".

er heftige og nedslående, i en retning, hvor vi sammen kan begynde at bygge håb og vilje op igen.

Men det lykkes dog for os som peer-støttemedarbejdere at nærme os vores kernefunktion og rolle mere og mere. I frugtbare samtaler, og ved samvær med borgerne i forskellige former for grupper, ser vi, at det giver mening at give vores erfaringer videre på en hensigtsmæssig og brugbar måde.

At være peer-støttemedarbejder kan også være en udfordring i forhold til min egen tilstand. Jeg oplever, at når jeg skal i arbejde igen, er det vigtigt for mig at være opmærksom på visse faldgruber samt huske nogle enkle regler for mig selv og for mit arbejde. For eksempel er det vigtigt for mig ikke at føle, at jeg skal overkompensere for min diagnose og lange pauser fra arbejdsmarkedet i en peer-ansættelse. Den steady og vedholdende indsats er langt vigtigere for at opnå holdbarhed i ansættelsen.

Jeg har desuden forsøgt at forberede mig på forskellige udfordringer ved netop denne type arbejde. For eksempel vidste jeg, at mødet med "mig selv"- altså at få betroet noget, der mindede om mine egne erfaringer fra mine sygdomsperioder, kunne blive en udfordring. At der kan bringes traumatiske oplevelser op i samtalen med borgeren, både i gruppen og i pauserne. Derfor har jeg talt håndteringsstrategier med en professionel i forbindelse med opstarten i denne stilling.

For mig er det vigtigt, og jeg øver mig på at dele dette med mine nærmeste kolleger og med min leder. At få delt, hvilke tegn, der kommer op, hvis jeg begynder at få det dårligt. At få sagt det højt kan være en stødpude i sig selv og stoppe tegn i at udvikle sig til symptomer.

Særligt i mit arbejde

Det har betydet alverden for mig at komme i arbejde igen. Det giver mening for mig at bruge de arbejdstimer, som jeg har i mig, til at være peer-støttemedarbejder. Det faktum, at jeg måske kan være med til at støtte andre i arbejdet med at komme tilbage til sit liv og give det mening på ny, er vigtigt for mig.

Jeg oplever ofte en positiv afsmittende effekt på min egen recovery-proces ved at være beskæftiget som peer-støttemedarbejder. At selve arbejdet giver mig mod på at vælge mig selv og det liv, jeg har nu.

EVA TOFT er en af de tre peer-støttemedarbejdere, Københavns Kommune har ansat som en del af projekt peer-støtte i Region Hovedstaden. Sammen med sin peer-kollega Johan Hofmann, laver Eva Toft gruppeforløb for borgere på Nørrebro.

Du kan kontakte Eva Toft på F25Y@sof.kk.dk eller hendes kollega Johan Hoffmann på F29U@sof.kk.dk.