Om å beskytte håpet, troen og tilliten

Ved Berit Waal

En lysegrønn vårformiddag i Trondheim dannet rommet omkring ett av mine møter med det døende håpet. 25 pedagoger fra universitet og høyskole var samlet på et kurs i dans og bevegelse. Vi sto langs en krittstrek som var tegnet tvers over gulvet i den store gymnsalen. Kurslederen sa:

*- Forestill deg at dette er et stup.
Å falle utfor er døden.-*

Jeg fikk krampe i magen, tårene rant, og en skarp visshet var plutselig i sinnet. Jeg ville ikke leve mer. Dagen etter skulle jeg til megling i forbindelse med skilsmis- sen. Vi hadde bestemt at barna skulle bo hos faren. Men livet uten de tre, så med ett ut som et "ikke-liv". Tomheten og svimmelheten satt igjen i de lyse- grønne dagene og drømskblå kveldene den våren.

Flere år senere satt jeg foran PC'en på jobben da det banket på døren. Sjefen sa noe om et budsjettkutt. Ti minutter etter hadde jeg mistet jobben og med den fotfestet for mange uker fremover. En alvorlig krise ble resultatet. Mange måneders smertefull spavending av livet skulle til for å finne et nytt forfeste.

Hverdagen som psykolog på en barne- og ungdomspsykiatrisk klinikk gir også mange møter med håpløshet, mangel på livsvilje, selvdestruktivitet, selvmords- tanker og selvmordsforsøk. En ettermid- dag for et par år siden tar jeg en skje- bne- svanger avgjørelse. Jeg lar være å starte arbeidet med en tvangsinnleggelse, men setter opp en time neste morgen. Tre timer senere er et alvorlig selvmords- forsøk, med livsvarig skade som konse- kvens, resultatet.

I det samme startet prosessene i men- neskesinn hos foreldre og søsken, slekt, skolekamerater og lærere, nærmiljø og hos andre ungdommer på andre skoler, prosesser som ringer i vann. Jeg fikk hendene fulle med debriefingmøter for dem som ble berørt. Mine egne prosesser svelget jeg ned, med en godt innlært metode. Arbeidskameratene støttet meg i å la være å la det gå personlig inn på meg. Hva hele forløpet hadde kostet

oppdaget jeg først etterhvert, og jeg forsto at jeg hadde arbeidet for mye alene og båret et for tungt ansvar.

Ettertanke kan gi skyldfølelse og dårlig samvittighet. Heldigvis fortsatte min ettertanke isteden arbeidet med å prøve å forstå hvordan vi kan hjelpe til med å gjenoppbygge håp, tro og tillit i livet. Da neste ungdom kom til oss etter et alvorlig selvmordsforsøk, hadde jeg lært. Et omfattende team med hjelpere fra vår klinikk, BV og beredsskaphjem tok imot henne. Vi ble et arbeidslag som hjalp henne på føtter og i gang med en grundig behandlingsprosess.

Dette fordypete samarbeid har kastet lys på håpets, troens og tillitens vilkår både hos ungdommen vi er hjelpere for, og lys inn i min egen erkjennelsesprosess.

Den personlige erfaringen er en sentral kilde til forståelse. Derfor er det viktig at den ikke forblir taus, men kles i ord så den kan uttrykkes og deles. Min opp- levelse er sanselig konkret, knyttet inn i både kropp, sjel og tankeverden. Den kan skape et nærvær og innriss i sinnet som våre faglige kunnskaper ikke kan gi på samme måten. Viktig er også å belyse egen erfaring med andres synsvinkler hentet fra kollegialdialog, veiledning eller teori (Leenderts 1995).

Den grunnleggende utfordringen for ethvert menneske er å bygge sitt hus med grunnmur, et godt bjelkelag i bun- nen, flere dragere, solid reisverk, nok isolasjon og et godt bygget tak. Da vil huset tåle de utfordringer og påkjenning- er som er menneskelivets stormer.

Dessverre bygges huset for svært mange langsomt og umerkelig gjennom oppveksten uten tilstrekkelig hjelp fra voksne. Det tar derfor form av drømmer og illusjoner, mer enn av byggekunnskap. Huset blir derfor uegnet til å bo i og tåler lite påkjenninger.

Vi har bygget et samfunn omkring oss som spjærer nettverk, presser oss som arbeidstakere og driver oss inn i et media- og reklamegrep som forstyrrer livsfor- ståelse og samværsformer. I dette sam- funnet er våre barn og ungdommer utsatt. Det er bare vi, foreldre, lærere, naboer, slektninger og venner av foreldre, som kan hjelpe dem.

Men altfor mange ungdommer vender ryggen til oss. De søker støtte under livs- kriser, skilsmisser og når selvmordstan- kene kommer, hos hverandre. De skyr både hjelpeapparatet og sine egne forel- dre fordi vi voksne har sviktet både dem og oss selv (Ystgaard 1993).

Georges Braque, *Oiseau et son Nid* (1951-56)

Vi har bygget en skole der lærere ikke har lov å fortelle sine elever om sin tro og politiske overbevisning. Det gjør dem til unødige grå, pliktoppfyllende og kjedelige lærere. Vi foreldre drukner i arbeid og glemmer vår oppdragergiernings viktigste mål: Å gi mening og inspirasjon, håp, tro og tillit til livet til våre barn. Heldigvis er det ikke for sent å snu.

*"...vårt liv är en oersättlighet.
Så innan min låga flämtar till,
och skymningstimman tiger still,
vill jag vara ett bloss
för dom som följer oss
en tid;
ett ljus på deras stig,
en tid;
ett ljus i deras liv."*

(Fra Björn Afzelius "Ljuset")

En tidlig morgenstund sitter jeg overfor en far og ser tilbake på vårt møysommelige arbeid. Han har fått hjelp til å trekke tilbake sine projeksjoner, mistro, kritikk og moralisering fra sin tenåringsønn og se sine egne livsproblemer i øynene. Den smertefulle sorgen over den skaden han har påført sønnen, er tema denne vårmorgenen, men også den spirende gleden over å ha myknet og kunne kjenne den dype kjærligheten han har til sin familie.

Denne faren hadde mistet mange muligheter og latt bitterheten misfarge livet i mange år. Nå begynner gleden og varmen å ta over, og sønnens blomsterblader får mulighet til å folde seg ut. Det er aldri for sent å legge om kursen. Våre feiltrinn kan vi lære av.

Vårdagen for mange år siden ved krittstrekken gav meg et bilde av hvordan det kjennes på kanten av selvmordet. Livsprosessen siden har lært meg hva vi skal bygge håp, tro og tillit på.

Litteratur

Afzelius, Björn. "Ljuset".

Leenderts, Torborg Aalen. Person og profesjon. Om menneskesyn og livsverdier i offentlig omsorg. Oslo: Universitetsforlaget, 1995

Ystgaard, Mette. Sårbar ungdom og sosial støtte. En tilnærming til forebygging av psykisk stress og selvmord. Rapport nr 1/93, Senter for sosialt nettverk og helse.

Det er viktig å pleie dypere kontakt med flere mennesker. Da blir vi ikke så avhengig av ett menneske, rammes ikke så hardt når det blir borte i dødsfall eller skilsmisse.

Vi må våge å se både egne og andres negative sider i øynene. Da blir vi ikke så naive i forhold til livet, og står ikke så lett til for hogg når det gjelder svik.

Arbeidet må ikke styre hele livet. Vi må kjempe imot overdreven plikt- og prestasjons-holdning. Da er vi mindre sårbare i arbeidskonflikter og ved tap av arbeid.

Det er viktig å tørre å være naken, vise smerten og våge å be om hjelp når det kniper. Da finnes de gode helperne der. Vi må arbeide aktivt med håpets signaler og uttrykk omkring oss, og ikke bare lese tvilens og problemenes språk.

Ømheten hos den unge faren med punkerhåret forteller at kjærligheten har mange ansikter.

Omsorg og varme lever i hverdagen. Det gjelder å sette pris på og ta imot hjelpsomheten hos trikkekonduktøren eller fra den som rekker oss vårt gjenglemte skjerf.

Det handler om å utvikle en stadig mer gjennomarbeidet livsholdning og et gjennomarbeidet menneskesyn. Men ikke minst å våge å være en sanselig deltager i livet.

Huset vårt må få flere vinduer, nye dører, bedre bjelkelag og større takhøyde slik at vi får mer liv inn, mer nærvær.

Livet har en dobbelttekst som viser oss kampen mellom det gode og det onde, mellom dem som manipulerer for egen vinning og dem som arbeider strategisk for vårt felles beste.

Vi må kjempe mot bitterhet og tvil sammen. Vi må tørre å grave i vårt indre etter noe å tro på. Og for våre ungdommer må vi være levende voksne som tør å gløde og brenne og slåss for et godt liv.

Det er selvmordsforebyggende arbeid for oss alle.

Berit Waal er psykolog i Etat for Barn og familier, Tøyen barne- og ungdoms-psykiatriske poliklinikk. Hun arbeider også som forfatter og lærer.

Berit Waal skrev denne boka i fjor:

Når livet vender vrangsida ut. Veier ut av krise og utbrenthet.

Boka er skrevet for personer i krise og dem som ønsker å gi hjelp, det være seg ansatte i hjelpeapparatet, en nær venn eller et familiemedlem. Den er som en reiseskildring fra veien inn i mørket, gjennom jordskjelv og så ut av krisen til en ny dag. Her er bilder og symboler, og sitater til ettertanke. Boka handler om selvutvikling og egenomsorg. Den bygger både på egne erfaringer med å finne nytt livsgrunnlag etter en alvorlig krise, og på samtaler med andre som har gjennomlevd alvorlige kriser eller mestret store livspåkjenninger uten å havne i krise.

(Oslo: Aschehoug, 1996)

Kirsti Amundsen