“Hjelper til med å få orden i kaoset.”

Annie Norevik og Trine Selmer intervjues av Dag Willy Tallaksen.

I Moss kommune er arbeidet med å forebygge selvmord lagt til “Støttegruppe for mennesker i krise” (SMIK). Dette er en del av helseetaten i kommunen. Siden den spede begynnelse for åtte år siden har SMIK vært i kontinuerlig vekst og fremstår i dag med tilbud på flere arenaer. Medarbeidere har hele tiden vært Annie Norevik og Trine Selmer.

- Hvor finner jeg SMIK i min kommune?

Dette spørsmålet rettes oftere og oftere til medarbeiderne ved SMIK, og de som ringer inn kan jo umulig vite at SMIK er et særskilt tilbud for selvmordsutsatte innbyggere i Moss.

- Oppringningene kommer ikke bare fra nabokommunene. Vi har hatt henvendelser fra mennesker som bor langt unna og som har hørt om tilbudet vårt. Vi tar det som en bekreftelse på at det ryktes at senteret står for noe positivt, og at tilbudet vårt begynner å bli kjent, sier Annie og Trine. Det kan også være at brukerne våre i økende grad tør å snakke om sine vansker når de opplever selvmordskrise, og det er jo en gledelig utvikling, legger de to til.

Det kan også ha noe å gjøre med disse to medarbeidernes klokskap, og det kan være en frukt av lang og solid innsats i feltet, tenker nå undertegnede.

Det var i 1994 at det som i dag er SMIK, så dagens lys som et samarbeid mellom Psykiatrisk poliklinikk ved Moss Sykehus, og Moss kommune. Hensikten var å etablere en forebyggende tjeneste som blant annet skulle være et tilbud til mennesker i selvmordskrise. Bærumsmodellen ble lagt til grunn for det selvmordsforebyggende arbeid. Ressursene som den gang ble stilt til rådighet, tilsvarte en åpen kontordag per uke. I dag er SMIK åpent alle dager i kontortiden, og det arbeides også noe på kveldstid når det er hensiktsmessig eller nødvendig. Når Moss kommune for innværende budsjettår reduserer sine aktiviteter på mange fronter, blir SMIK styrket med en halv stilling!

- Hvordan i all verden har dere fått til det?

- Utvidelsen av tilbudene har vært mulig å få til takket være god støtte fra helseetaten, kommunens administrative ledd og politikerne. De lokale ledere har støttet opp om arbeidet og bidratt med saksbehandlingshjelp. Vi har hele tiden vært bevisste på å holde våre oppdrags-

givere orientert om det vi gjør, slik at f. eks. kommunestyrerepresentantene vet at midlene som bevilges, blir omsatt til virksomme tiltak. Vi benytter ofte både faks, e-post og vanlig post for å sikre at informasjonen virkelig når fram, sier Annie og Trine.

Begge vedstår seg at de aktivt tenker og handler som de beste lobbyister for å vinne fram med sin sak. I dag har alt arbeid som gjøres i SMIK, en selvmordsforebyggende profil. Arbeidet er konsentrert om tre hovedområder: klientarbeid, undervisning og tverrfaglig samarbeid.

- La oss starte med det klientorienterte arbeidet. Hva innebærer det?

- Vi legger vekt på å være et lavterskeltilbud. Selv om de fleste klienter nok kan klare å vente på samtaletime noen dager, så forsøker vi å gi et tilbud så raskt som mulig. Vi møter mennesker i krise. Vente-tid kan oppleves som avvising. Alle som henvender seg til SMIK, har det til felles at de på en eller annen måte opplever å ha “møtt veggen”. Vår jobb er å bidra til å reetablere håpet, og å skape orden i det som den enkelte kjenner som et kaos. Den enkelte skal i kontakt med oss oppleve at det finnes hjelp, at han eller hun blir sett og anerkjent. Vi legger også vekt på å få fatt i den enkeltes ressurser og mest-ringsstrategier. Hva gjorde klienten før, hva har hjulpet gjennom evt. tidligere kriser? Hva kan gjenopptas? sier de to.

Annie og Trines lange erfaring er til stor hjelp. Noen klienter kjenner de fra tidligere, men viktigere er nok deres inn-gående og aktive lokalkunnskap. Målet med arbeidet er at klienten skal oppleve at livet er verdt å leve!

- Hvordan kommer dere dit?

- Samarbeidet med den enkelte klient starter med å sette av så god tid at han/hun opplever å få snakke ut om det vedkommende sliter med. For noen kan det være tilstrekkelig å samtale med oss. Vi legger vekt på å signalisere at vi bruker den tiden som er nødvendig. Alle tilbys

tre samtaletimer som en start. Det gir signaler om både grenser og rammer. For enkelte klienter kan det skje at de har kontakt med oss i et halvt år. Mange trenger tid og hjelp til å komme videre. Vi hjelper til å løse den enkelte inn i hjelpeapparatet, opplyser de to.

- Vi har lagt vekt på å ha gode relasjoner til sentrale samarbeidspartnere. En henvendelse som kommer fra SMIK på vegne av en klient, resulterer derfor ofte i et raskt tilbud om hjelp eller behandling, - det kan være å få time på poliklinikk, hos fastlege, evt. hjelp til å bytte fastlege, avtale på sosialkontor og i noen tilfeller sykehusinnleggelse. Våre klienter er ofte slitne og orker ikke selv å purre på systemet. Vi gjør det for dem og oppnår ofte framdrift i klientens sak. Vi følger opp klienten inntil en ny behandlingskontrakt er etablert. Det er i seg selv et poeng ikke å bli værende alene med ansvaret for den enkelte klient. Det må også legges til at SMIK definerer forebyggende arbeid og klientarbeid vidt. Derfor er pårørende og etterlatte også en målgruppe, sier Trine og Annie.

- Hvem oppsøker SMIK?

- Til oss kommer mennesker fra alle samfunnslag og nær sagt alle aldre. Her kommer de yngste tenåringene og 90-åringene. Det kan se ut som om det kommer like mange kvinner som menn. Til vår overraskelse innebærer det at en god del relativt unge menn kontakter oss. Det oppfatter vi som en tillitserklæring. I våre samtaler med dem får vi av og til vite at de har slitt med betydelige problemer i flere år. Enkelte unge menn sier at de har gått inn på diverse venterom opp gjennom årene, men har så mistet motet og gått ut igjen før noen behandler rakk å hente dem inn. Når de kommer til oss, tror vi det er fordi vi er organisatorisk knyttet til kommunens helseetat og i så måte representerer ivaretagelsen av det friske. Det er betydelig mer stigmatisering knyttet til andre deler av helsevesenet, og særlig det psykiatriske behandlings-

apparatet. Dette er beklagelig, men kan ikke lastes de unge klientene. På tross av deres usikkerhet knyttet til om det finnes hjelp for akkurat deres vanskeligheter så velger de å prøve oss. Det betyr at det finnes en motivasjon for endring, men den enkelte vil helst slippe å oppleve seg som syk og plassert i pasientrollen.

- SMIK er som nevnt et lavterskeltilbud, det betyr at mange av våre klienter kommer til oss uten noen form for henvisning. De har hørt om oss, eller kanskje lest en av våre informasjonsfoldere som vi har lagt ut på sykehus, poliklinikk, apotek, legekontorer etc. Noen kommer som et resultat av påtrykk fra familie og venner. I det siste har vi også oppsøkt ungdommer i deres eget miljø, som f. eks. på kafé/bar der vi vet de ferdes. Dette skjer i forståelse med, og etter ønske fra personalet på stedet. Det er en gammel nyhet at barkeepere vet svært mye om folk. Slik lever vi opp til vår intensjon om å arbeide reelt forebyggende, og vi møter utsatte grupper som nok har vondt for å komme til oss. Altså blir vi sett og kjent med ungdommer. Noen kommer nok til oss i ettertid, når de vet hva vi står for.

- En gruppe av våre klienter kommer som et resultat av rutine som ligger i at vi arbeider etter Bærumsmodellen. Vi har likevel en følelse av at noen av dem som har vært innom sykehuset, glipper unna, og vi er derfor noe usikre på om rutine er gode nok. Vi er bekymret for om alle som har gjort et selvmordsforsøk, får et kvalitativt tilstrekkelig godt tilbud, legger de to til.

- Undervisning er også et hovedområde. Vil dere utdype det?

- Fra årsskiftet 1999/2000 har SMIK tatt undervisning inn som et av sine kjerneområder. Våre samarbeidspartnere, og de har etter hvert blitt mange, inviteres jevnlig til undervisning innen relevante tema. Tema som tas opp, er f. eks. barn og depresjon, selvmordsforebygging blant unge, barn og selvskading, rus og ungdom, eldre og selvmord, personlighetsforstyrrelser og selvmordsrisiko, flere Vivatkurs, og vold mot kvinner, alt i et selvmordsforebyggende perspektiv. Bakgrunnen for at vi ønsket å gi et undervisningstilbud til våre samarbeidspartnere, var og er at det finnes mange myter om selvmord som vi ønsker å fjerne.

Vi hadde også tanker om at økte kunnskaper om selvmordsforebygging bidrar til økt trygghet i møte med den selvmordsnære. Vi tror at dette er noe av forklaringen på det økte antallet henvendelser fra klienter som kommer fra våre samarbeidspartnere. Gjennom vårt undervisningstilbud har vi fått en bred tverrfaglig kontaktflate, noe som er svært nyttig i vårt arbeid rundt den enkelte klient, eller når det skal etableres forskjellige samarbeidsarenaer for større grupper. Her kan vi nevne skoler, rusmisbrukere, psykiatri og befolkningen i kommunen generelt, hvor vi anser det som viktig at blant annet temaet selvmord blir satt på dagsordenen. Undervisningen rettes i første rekke til ansatte i Moss, men representanter fra nærliggende kommuner inviteres også. Vi har skrevet en metodebok som alle våre samarbeidspartnere har fått, og det har kommet mange tilbakemeldinger om at den har vært nyttig for dem. Vi vil gjerne være fødselshjelper for lignende prosjekter i våre nabokommuner. Tilbudet er populært, og undervisningen er godt besøkt, sier Trine og Annie. Om nødvendig reiser også en av de to ut for å holde foredrag innen tema knyttet til virksomheten.

- Det tredje innsatsområdet er tverrfaglig samarbeid. Hva ligger i det?

- Primært er dette samarbeid om den enkelte klient. I bunnen ligger en tenkning om gjensidig utveksling. Samarbeidspartnere må noen ganger ta over klienter fra oss, og de skal da vite at de får undervisning tilbake, legger de to til.

SMIK har i dag formelt samarbeid med politi og barnevern. Til fast tid møtes representanter for disse gruppene, og drøfter om noen av deres klienter kan ha bruk for tjenester fra SMIK. Politi og barnevern går så tilbake til sine klienter og informerer om tilbudet og spør om de ønsker kontakt med SMIK. De som ønsker slik hjelp, gir politi og barnevern tillatelse til at SMIK kan kontakte dem. Ved å arbeide på denne måten oppleves ikke taushetsplikten som noe hinder. Også kirken, med prestene og diakonene, har SMIK et nært forhold til. De kirkelig ansatte arbeider mye med sorg, og her kan det være situasjoner hvor det er nyttig å kunne benytte hverandres kompetanse.

I kommunen finnes også en nettverkskonsulent. Vedkommende er blitt en viktig medspiller for SMIK. Mange klienter har et lite sosialt nettverk. Nettverkskonsulenten gir i noen tilfelle råd, i andre tilfeller går hun inn i samarbeid med klienten for å reetablere eller skape et nettverk. Sosiale nettverk kan være selvmordsforebyggende.

Som en prøveordning er det ved to skoler etablert et bistandsteam for lærere. Her drøftes saker hvor skolen trenger råd om hvor eleven eventuelt kan henvises. I denne gruppen deltar politi, barnevern og SMIK. Også i det kommunale ressurs-team deltar SMIK sammen med representanter fra kommunen, foreldre, politi og barnevern. Her arbeider man med forskjellige sider av Moss kommunes forebyggende arbeid.

- Så til det uunngåelige spørsmål: Hvor henter dere inspirasjon til alt dette?

- Vi er ulike og vi har ulike utdanningsbakgrunn. Trine er helsesøster og Annie er psykiatrisk sykepleier, det gjør at vi konsulterer hverandre ved behov. Vi er nok blitt mer like etter hvert, sies det i en bisetning. Innstillingen er at SMIK skal være i en kontinuerlig utviklingsprosess, dog innenfor de tre definerte kjerneområder. Underveis i prosessen har vi hele tiden hatt veiledning. At veiledning er av stor betydning i et så krevende felt, er begge enige om.

I disse dager vurderer de to hva slags veiledning de skal gå inn for i tiden som kommer. Retningen på hvordan SMIK skal utvikles videre, må tas med i vurderingen når de skal velge veileder.

SMIK tar også i mot studenter som et ledd i deres praktiske opplæring, får jeg vite på slutten av samtalen. Både studenter ved helsesøsterutdanningen og videreutdanning i psykisk helsearbeid er det funnet plass til. I all verden; overkommer de det også, tenker undertegnede i det vi er i ferd med å bryte opp. Den tilmalte tid er omme, og andre oppgaver venter medarbeiderne i SMIK.

(Dag Willy Tallaksen er undervisningskonsulent ved SSFF.)