

RYGGSEKK: – Vi har alle ulike hendelser i bagasjen. Her fokuserer vi ikke på innholdet i ryggsekken. Vi fokuserer på hvordan du kan bære den videre.



Ut av offerrollen

LINDA KLARTE DET INGEN TRODDE VAR MULIG

Linda Øye (41) ble stemplet som en person med «marginal funksjonsevne», som ikke kunne fungere i samfunnet. I dag hylles arbeidet hennes av helseministeren.

TEKST OG FOTO: Marianne Smeby Strand

STAVANGER – Vi har alle ulike hendelser i bagasjen. *Fra offer til kriger* fokuserer vi ikke på innholdet i ryggsekken. Vi fokuserer på hvordan du kan bære den videre.

Uavhengig av innholdet. Det handler om å våge, tro og drømme, sier Linda om oppskriften hun fant for å hjelpe seg selv.

Den oppskriften har også

hjulpet andre ut i jobb og utdanning.

Arbeidet hennes har fått oppmerksomhet. Helseminister Bent Høie har både besøkt prosjektet og referert henne i

folkehelsemeldingen for et par år tilbake. Også statsminister Erna Solberg har tatt Lindas erfaring inn i sine rådslag. Hun har avtale med det offentlige, og har hittil fått 16 av 19

**ARBEIDS-
TRENING:** Linda har ansatt Annelise Opsal som daglig leder. Hun har bindevevssykdommen lupus, og kom inn på arbeidstrening i sommer.



Jeg ble tatt ut av skolen fordi jeg var en bølge.

ber med mennesker. Vi jobber med utenforskap. Vi vil fjerne merkelapper på folk. Det handler om å finne drømmen sin. Mestre livet. Legge offerrollen bort. Bli bevisst hvordan du selv kan ta styringen over eget liv.

Det er ikke uten grunn hun fant navnet *Fra offer til kriger* da hun startet med kursene i 2014. I dag er de åtte ansatte, seks av dem holder kurs. I tillegg til Linda selv, er Annelise Opsal inne som daglig leder og holder orden og system der Linda kaster ballene opp i lufta.

– Folk som kommer hit sier de vil være normale, som alle andre. Det kan du ikke, sier jeg. Alle de andre er opptatt med å være seg. Du må være deg. Fellesnevneren for alle krigerne er at de går ut av komfortsonen sin. De innser at de er sterkere enn de har innbilt seg selv.

– Hvorfor skal du drømme når alle drømmene er knust?

Hvorfor tør man ikke? Det vi jobber mest med er janteloven. Man er redd for at andre skal reagere på det man sier og gjør.

EN BØLLE

Pøbel. Bølge. Apekatt. Kjært barn har mange navn når Linda skal beskrive seg selv som barn.

– Jeg ble tatt ut av skolen fordi jeg var en bølge, forteller hun.

Som første jente i området hun bodde i utenfor Stavanger, ble hun satt i en egen problemgruppe. Det var Linda og seks andre elever fra ulike ungdomsskoler. Hun kom på skolen uten ransel, men klarte seg overraskende godt likevel. Det var jo bare å høre etter hva lærerne sa i timene, og gjengi det på prøvene.

Hun var 16 år da barnevernet kom på banen. Jenta med de mange motsetningene spilte trompet i korpset og kom på øving med MC-jakke og svartmalte øyne, med røyken i den ene hånden og trompeten i den andre. Musikken var drømmen og målet. Hun håpet på å komme inn på en musikkskole i England.

– Alt gikk så bra, livet gikk på skinner.

IMPONERT MINISTER

– Jeg ble veldig imponert første gangen jeg møtte Linda. Hun fortalte en historie som godt oppsummeres i navnet på virksomheten, *Fra offer til kriger*. Det er en historie og kompetanse som ikke kan formidles og læres uten at en faktisk selv har vært pasient. Det er utrolig flott at hun har skapt sin egen arbeidsplass og samtidig hjelper mange andre, sier helseminister Bent Høie.

Han mener Linda har vært en inspirasjon i visjonen om å skape «pasientens helse-tjeneste». – En del av dette arbeidet er at det ikke skal tas noen beslutninger om meg – uten meg i helse-tjenesten.

Det innebærer at pasientene og brukerne får bidra med sin kompetanse, både i utformingen av behandlingstilbudet, men også i beslutningene om hvordan vi organiserer helsetjenestene, mener Høie.

Han forteller at det nå ansettes flere erfaringskonsulenter i helsetjenesten. Da de lagde Nasjonal helse- og sykehusplan, fikk han følgende råd fra pasienter og pårørende: «Å mestre egen sykdom er en medisin som brukes for lite».

– Det synes jeg er godt sagt. Pasienten lever med egen helse hele året, mens de bare møter helsetjenesten en gang imellom. Det er pasienten som vet «hva som er viktig for meg».

Det kan være krevende for helsepersonell å ta pasienten med i råd. Men ved å gjøre det, vil pasientene mest sannsynlig bli bedre i stand til å mestre livet med sykdom, mener helseministeren.

deltagere tilbake i arbeid. Før jul ble hun satt pris på i hjemfylket og mottok Bragdprisen 2017 for sitt arbeid for psykisk helse.

– Jeg jobber med å normalisere galskap. Jo mer jeg utvider normalbegrepet, jo bedre plass er det til meg i samfunnet. Folk trenger at noen står på barrikadene og av-skammer, mener 41-åringen.

TA STYRINGEN

Mye av utenforskap starter med tvil, mener hun. Er du god nok? Bra nok? Flink nok?

– Det handler om å gjenvinne identiteten. Ingen får et nytt liv, men du kan få en ny sjanse. Folk spør oss ofte om hvilken målgruppe vi henvender oss til. *Målgruppe*, svarer jeg. Vi job-



GJEST: Linda Øye var gjest da statsminister Erna Solberg og helse- og omsorgsminister Bent Høie i 2016 inviterte pasienter og fagfolk til å gi innspill om hvordan helse-sektoren kan bli bedre.

FOTO: PRIVAT

Helt til det sa stopp. Økonomiske utfordringer bal-let på seg. Plutselige innfall ble dyre å finansiere, og gjel- den bare vokste og vokste. Hvor kom alle innfallene fra?

– Jeg hadde aldri hørt om mani, sier hun i dag, to tiår etter at nedturen startet.

20 år gammel ble hun lagt inn på psykiatrisk sykehus. Til sammen ni år skulle hun til- bringe i psykiatrien. Som 21-åring ble hun midlertidig ufør. Som 26-åring ble hun varig ufør. Hjelpeapparatet hadde for lengst gitt opp håpet om at hun kunne gjøre noe nytte for seg i samfunnet. De kalte det «marginal funksjons- evne».

UT AV GAMLE MØNSTRE

Linda snakker fort og hek- tisk. Mye skal frem på kort tid. Engasjementet er stort.

– Jeg tenker så mye, tanke- ne surrer, smiler hun.

Manisk depressiv var diagnosen. *Bipolar*, som det kalles i dag.

Ni år i psykiatrien gjorde henne noen erfaringer rikere.

– Når du blir innlagt som 20-åring og møter kronikerne, så mister du håpet. Du møter ikke igjen de som blir friske, og da blir det til at du tenker at ingen blir friske. De same personene kom igjen og igjen. Så ble jeg en av kroni- kerne selv. Når ting gikk bra med meg, så ble jeg fortalt at jeg var inne i en god periode, forklarer hun. Med andre ord: Det vil gå over.

– Sykehuset lærte meg å overleve. Jeg måtte selv lære meg å leve.

Linda har for lengst stablet livet tilbake på plass, selv om veien tilbake ble lang og

kronglete. Hun måtte ut av gamle mønstre for å finne til- bake til deg selv. Den største endringen hun selv gjorde var å tørre å føle.

– Det er ikke bra når tanker og følelser du har blir definert som avvik. Jeg måtte lære meg å leve med følelser. Det er mye læring i at det ikke er sykt å føle.

Psykologen hennes har fulgt henne gjennom tykt og tynt i 20 år.

– Hun har latt meg prøve og tatt imot meg når jeg har falt. Hun hjelper meg med å holde hodet mitt ryddig og gjør små reparasjoner underveis. Hun har aldri gått i fellen med å ville skåne meg eller fortelle meg om mine begrensninger. Tvert imot har hun støttet meg i å utvide komfortsonen. Jeg må gjøre det jeg kan, ikke ha fokus på det jeg ikke kan.

BLE EN NARSISSIST

Veien ut av psykiatrien ble ikke bare enkel. Hun forsto ikke hvordan hun skulle oppføre seg i sosiale sam- menhenger. Hun hoppet over alle de vanlige samtale- emnene når hun møtte folk for første gang – og gikk rett på sykdom og hvor syk hun var.

«Å ja, de liker meg ikke fordi jeg er psykiatrisk pasi- ent», tenkte hun da folk trakk seg tilbake. Hun forsto ikke at hun skjøv folk unna med den misforståtte åpenheten sin.

– Jeg ble narsissist av å være innlagt. Alt handlet om meg og det som feilte meg. Og i selskap skulle også alt handlet om meg. Det kom til et punkt der folk vek fra meg.

I 2005 fant hun endelig sin arena gjennom en bruker- organisasjon.

HJELP TIL Å FØLGE DRØMMEN

BAKGRUNN: Linda driver *Fra offer til kriger*, et sosialt entreprenørskap som jobber med kurs, foredrag, veiledning og humorshowet «Åpen dag på lukket avdeling». Hun har jobbet seg fra å være varig ufør, til i dag å drive sitt eget firma med flere ansatte.

EGENDEFINERTE MÅL: Målet med kurset er at deltagerne skal komme seg ut av offerrollen gjennom å sette seg egendefinerte mål. Dette kan være alt fra å komme seg ut i arbeid, starte på skole eller synge i kor. Kurslederens oppgave skal være å motivere deltagerne ved å styrke den enkelte og få dem til å finne frem krigeren i seg selv.

DRØMMER: Kurset er bygget opp med en blanding av samlinger og individuell oppfølging. Dette fordi drømmer ofte spriker i mange retninger, men noen hindringer er de samme. Drømmene skal defineres ved søknad. Det kan være alt fra å synge i et kor, komme i gang med skole eller jobb. Eller helt andre ting. Det er den enkelte deltager som eier sin drøm.

VERKTØY: Det fokuseres blant annet på hva som har stoppet den enkelte for at drømmer og mål allerede ikke er nådd. Deltagerne får hjelp til å kartlegge, og de får verktøy som kan hjelpe dem dit de ønsker. De får også hjelp til å bli bevisste på og lage sine egne sikkerhetsnett.

INGEN FASIT: Kurset opererer med noen form for fasit på hvordan ting skal oppnås. Målet er at kurset skal tilpasse seg deltagerne, ikke omvendt.

ANNERLEDES: Bakgrunnen for prosjektet er at mange som blir syke sitter med en følelse av å være annerledes enn andre, og de setter seg på siden av samfunnet. De blir hindret i å ha en reell deltagelse i samfunnet blant annet fordi mange ser seg som svake og/eller går inn i en offerrolle, mener Linda Øye. Les mer på: offertilkriger.no.



Jeg ble narsissist av å være innlagt. Alt handlet om meg og det som feilte meg.

– Jeg fant en arena hvor jeg kunne bruke mine erfaringer til noe konstruktivt.

HATER DIAGNOSEN

Som ufør lagde hun sitt eget drømmeprojekt, det som i dag er *Fra offer til kriger*. Hun fikk med seg folk med fagkompetanse, og stilte selv med niårig grunnskole

og et hav av erfaringskompetanse.

– Jeg er opptatt av at det er min erfaringskompetanse jeg skal bruke, ikke mine brukererfaringer. Jeg skal ikke lesse dem ned med mine erfaringer, men videreføre den kompetansen jeg har tilegnet meg i mine bedringsprosesser.

I dag vet hun at det var hun

selv som skjøv folk unna. Hun ser lærdom i feilene.

– Når jeg gjør feil, så er det min egen skyld. Spørsmålet er om jeg ville vært uten den lærdommen feilene lærte meg.

Hun er stolt over det hun har fått til. Hun bærer bagasjen med stolthet. Det vil hun at også andre skal gjøre.

– Jeg prøver å være det jeg savnet selv. Jeg hadde trengt noen som snakket til meg, ikke diagnosen min.

Jeg hater diagnosen min. Jeg har brukt mange år på å innse at jeg er god nok. Og jeg skal jobbe med dette helt til psykisk helse er en naturlig del av helsebegrepet. •

hjemmet@emont.com