



Ingrid Storheim (25):
Innlagt på barnpsykiatrik etter selvmordsforsøk.



André Nilsen (57):
Isolerte seg og hadde panikkangst
i 20 år.



Magdalena Krossgått (51):
Var ute av arbeidslivet på grunn
av depresjon i 14 år.



Sarah Kahn (29):
Slet med tung depresjon og
posttraumatisk stress.

Psykisk nytting

Tekst: Ingrid Fredriksen og Ingunn Røren Foto: Marita Aarekol

De droppet ut av skolen og sluttet å jobbe på grunn av psykiske problemer.
Hvordan går det med dem i dag?

Blikkene er rettet mot kvinnen som står i enden av rommet. På stolene rundt henne sitter 20 ledere og ansatte fra et internasjonalt forskningsselskap. Kvinnen er pent kledd, kikker i papirene hun holder i hånden, og begynner å holde foredraget med klar stemme. Selvsikkerheten står i sterk kontrast til det hun er i ferd med å fortelle.

– Hadde noen sagt til meg da jeg var tvangsinnlagt på Sandviken, at jeg senere i livet skulle stå foran masse mennesker og snakke om psykiske problemer, ville jeg sagt at det var den personen som var gal, sier Magdalena Krossgått med en latter.

Hun er utdannet legesekretær. De psykiske plagene som hadde fulgt henne siden ungdomsårene, klarte hun lenge å skjule. Til slutt gikk det ikke lenger. En lege ga henne to valg: Enten begynner du i terapi, eller så blir du tvangsinnlagt. Hun valgte terapi, men ble langtidssykmeldt. Magdalena var 34 år da hun ble 100 prosent ufør på grunn av alvorlig depresjon. De neste årene hangt livet av gårde.

– Med unntak av morsrollen var livet mitt ganske innholdsløst. Jeg gikk fra å være en som bidro i samfunnet til å bli en passiv mottaker.

Psykiske lidelser koster samfunnet mellom 60 og 70 milliarder kroner i året, ifølge nye beregninger fra Folkehelseinstituttet.

Minst 100.000 nordmenn mottar uførepensjon på grunn av psykiske problemer. 68.000 ble i fjor sykmeldt av samme grunn. Alle har til felles at de sliter så tungt med angst og depresjoner at de holder seg hjemme. De må bli friske før de klarer å jobbe igjen.

Eller må de egentlig det?

Et nytt prosjekt hos Nav og Helse Bergen snur denne tankegangen på hodet: 44 mennesker i Hordaland med alvorlige psykiske diagnoser skal nå begynne i jobb igjen – mens de ennå sliter psykisk. Siden prosjektet startet har psykisk syke fått lønnet jobb som ingeniør, førskolelærer, elektriker, sosialkurator, markeds konsulent og selger i sportsbutikk. Individual placement and support (IPS), som på norsk kalles individuell jobbstøtte, vil ha psykisk syke som vil jobbe, rett i jobb. Behandling og oppfølging skjer parallelt.

En livskrise førte til at Magdalena Krossgått forsøkte å ta livet av seg. Hun ble tvangsinnlagt på Sandviken, og ble værende der i fire måneder.

– Fra det øyeblikket jeg ble syk, sluttet folk å stille krav til meg. Jobb var ikke et tema. Jeg

Snuoperasjon: Magdalena Krossgått sto utenfor arbeidslivet på grunn av depresjon i 14 år.

Nå holder hun foredrag over hele landet. Dette foredraget er en del av kurspakken «Sees i morgen» i regi av Nav Arbeidslivssenter, som skal gi bedrifter kunnskap om arbeid og psykisk helse.

tenkte at jeg måtte være et håpløst tilfelle, siden de ikke engang kalte meg inn til en samtale før de ga meg full uføretrygd, sier hun.

Hvordan klarte Magdalena å komme tilbake til arbeidslivet etter 14 år?

De eneste faste avtalene hun hadde i løpet av en uke, var to timer hos psykiater. Selvtilliten nådde bunnen. Så fikk Magdalena tips om et såkalt MB-kurs (medarbeider med bruker erfaring) i regi av Nav, der man kurses i å bruke sine erfaringer i arbeid med andre psykisk syke.

«Det kommer jeg aldri til å klare», tenkte Magdalena. Hun søkte likevel. Vendepunktet ble da en foreleser kom bort til henne i et friminutt, og sa: «Du, den oppgaven din ... Den var jævlige bra». Magdalena fullførte studiene, og fikk jobb i et bofellesskap, før hun fikk jobb hos Nav Arbeidsrådgivning.

Magdalenas behandler hadde tro på at Magdalena hadde en fremtid i arbeidslivet. Til slutt begynte hun å tro på det selv.

– Alle mennesker bør bli stilt krav til, fordi det betyr at noen har forventninger om at du kan få til noe. Da er det viktig å ha folk rundt deg som pusher deg litt, sier hun.

Nå reiser hun landet rundt og holder foredrag. Mestringsfølelsen nådde et høydepunkt da hun holdt foredrag på engelsk på en kongress i India.

– Å være i jobb igjen har betydd enormt mye for min selvtillit. Spørsmålet «hva driver du med?» dukker alltid opp når man treffer nye folk. Det er ikke kjekt å svare at du er uføretrygdet på grunn av psykiske problemer.

Opp mot 70 prosent av dem som står utenfor arbeidslivet på grunn av psykiske plager, ønsker egentlig å jobbe, viser internasjonale studier. De trenger bare litt hjelp for å klare det.

– Dette er mennesker med alvorlige psykiske lidelser. Nøkkelen er å finne helt vanlige, lønnede jobber de trives med, sier Marianne Bjørkly, koordinator for arbeid og psykisk helse i Nav Hordaland.

Nav støtter både arbeidstaker og arbeidsgiver for å få arbeidsdagen til å fungere. Det handler om å finne løsninger i periodene ar-

Magdalenas tips til mestring:

- Husk at du kan noe. Alle har ressurser. Ikke gi opp.
- Alle mennesker bør bli stilt krav til, fordi det betyr at noen har forventninger om at du kan få til noe. Når man er deprimert tror man at man ikke klarer noe som helst.
- Det å bli vist tillit, å bli tilbudt arbeidsoppgaver som jeg ikke nødvendigvis selv trodde jeg ville klare, og det å bli sett på som en ressurs, var redningen for meg.



**Fra det øyeblikket jeg ble syk, sluttet folk
å stille krav til meg. Jobb var ikke et tema.**

Magdalena Krossgått



**Nå klarer jeg å gå til byen og ta fly uten
å få panikkangst. Og jeg har overskudd
til å være med mine fire barnebarn
– min dessert i livet.**

André Nilsen



Andrés tips til mestring:

- Ting tar tid. Gi deg selv slack. Får du en psykisk nedtur, prøv igjen.
- Liker du ikke alltid deg selv?
Vel, det må du kanskje leve med. Men det betyr ikke at du ikke kan like andre.
- Har du lyst å ruse deg? Gå til legen i stedet. Mange menn tar selvmord før de kommer så langt. Det er hjelp å få.

Vårstemning: André Nilsen (57) slet i 20 år med panikkangst og isolasjon, og i perioder gikk han knapt utenfor en dør. Nå jobber han som miljøarbeider i et bofellesskap, og går mer enn gjerne en tur til byen for å nyte det fine været.

beidstakeren sliter.

– Mange begynner i en deltidsstilling, og øker på etter hvert. Det går ofte bedre å jobbe enn det folk selv tror.

Duften av kaffe sprer seg i rommet. Et brett med sjokoladekjeks settes på bordet.

– Halloien, kom inn og ta deg en kaffe. Miljøarbeider André Nilsen (57) nikker vennlig til den nervøse mannen i døråpningen. Gjesten nøler, kikker flakkende rundt seg, før han tusler inn med bøydd hode.

Knappenveien bofellesskap har beboere med omfattende psykiske helseproblemer. André Nilsen kommer hit to ganger i uken og lager i stand kaffestund for menneskene som bor der. Han snakker med beboerne og skaper en trygg stemning for dem som møter opp.

– André kan tilby en nærhet vi ikke kan. Han er mer på linje med beboerne, sier avdelingsleder Svein Solberg, som roser medarbeiderens evne til å lytte.

– Mange av dem velger å holde seg inne i leilighetene. Men når André kommer, så kommer de ut for å prate litt likevel.

André vet hva det vil si å være alvorlig psykisk syk. Han har vært det selv. Han arbeidet egentlig som rørlegger, hadde kone og barn og enebolig på Askøy. For nesten 30 år siden raste livet sammen. Ryggsmarter gjorde ham sykmeldt, og traumer fra barndommen kom til overflaten. Håndverkeren, som likte å arbeide, gikk inn en spiral av panikkangst og tunge depresjoner.

I 1998 ble han innlagt på Sandviken sykehus i fire måneder. Han ville ikke leve lenger.

Vendepunktet ble hypnosebehandling for ni år siden. Han måtte mase seg til det i helsevesenet, forteller han. Hypnosen hjalp ham å ta et oppgjør med fortiden.

– Jeg gikk i byen og så på den grå massen, de var «vanlige folk». Jeg var på utsiden og slet. Jeg ville bytte side, sier André.

Han kom seg sakte, men sikkert. Han fikk tips om MB-kurset hos Nav, og startet på utdan-



**Jeg synes det er vanskelig å gå inn i kantinen
hvis ikke jeg ikke kjenner noen der**

Ingrid Storheim



Lek og lær: Innimellom studiene er det tid for et slag i mattespill med Liam. Sønnen er en stor drivkraft for at Ingrid Storheim velger å studere. – Uansett hva som skjer videre i livet, er utdanningen noe ingen kan ta fra meg. Det gir en enorm trygghet, sier Ingrid.

nelsen. Etter et år sto han med miljøarbeiderkursbeviset i hånden.

– Jeg trives veldig godt med å gå på jobb. Hadde det ikke vært for ryggsmertene, skulle jeg gjerne jobbet mer, sier André.

Han sier han er blitt friskere av å jobbe. Han har fått rutiner, mottar lønn, og følelsen av å bidra i samfunnet ga ham verdigheten tilbake.

– Nå klarer jeg å gå til byen og ta fly uten å få panikkangst. Og jeg har overskudd til å være med mine fire barnebarn – min dessert i livet, sier André.

Han er tydelig på at veien tilbake har vært tung.

– Livet er ingen dans på roser. Men jeg vil gjerne vise andre at det går an å dra seg selv opp av grøften. For det var der jeg lå, med brukket rygg.

Liam (4) klatrer opp på kjøkkenbenken. Mama Ingrid Storheim (25) smører på skivene. Alenemoren er i gang med krevende studier på Høgskolen i Bergen for å bli marineingeniør. Karakterene er gode, og nå drømmer hun om en jobb som skipsdesigner.

Som tenåring hadde Ingrid så vondt inni seg at hun skadet seg selv. Hun slet med tunge depresjoner på grunn av traumatiske hendelser som barn. På utsiden var ungdomsskoleeleven skoleflink og hadde gode karakterer. Men så raste både karakterene og vekten nedover. Som

14-åring prøvde Ingrid å ta livet av seg, og var så dårlig at hun ble innlagt på barnepsykiatrisk avdeling på Haukeland sykehus.

I starten ble hun holdt under oppsikt døgnet rundt. Hun måtte drikke av en plastkopp, og alle skarpe gjenstander ble tatt bort. Likevel forsøkte hun å ta livet av seg på ny. På grunn av sykdomsperiodene brukte hun seks år på å fullføre videregående. Veien videre var usikker.

Det er ikke bare i arbeidslivet at det finnes karrieretiltak for psykisk psyke. I Bergen finnes Go Campus-prosjektet som hjelper unge som sliter psykisk med å finne, og gjennomføre, riktig utdanning. Ingrid hadde lyst til å studere, men kvidde seg.

– Jeg var redd for ikke å klare det faglige. Og jeg synes det er vanskelig å gå inn i kantinen hvis ikke jeg ikke kjenner noen der, sier Ingrid.

Rammene på videregående var trygge. Avdeling Kyrre på Bjørgvin videregående skole er et skoletilbud for ungdom og voksne med psykiske vansker. Prosjektet Kyrre Goes Campus forbereder elevene mentalt på hva som møter dem som student. Derfor gjennomføres samtaler med veiledere og andre studenter, og elevene drar på omvisninger på ulike utdanningsinstitusjoner, for å se hvordan biblioteket fungerer og hvor forelesningssalene og kantinen er.

– Go Campus-prosjektet var med på å gjøre avstanden mellom videregående og høyskole mindre. Det å gjøre seg kjent i gangene på de forskjellige instituttene dempet noe av angsten, forteller Ingrid.

Hun sier det treårige bachelorstudiet går fint. Utfordringene i hverdagen er der fremdeles, men det går greit det også.

– Nå har spenningen forflyttet seg over til arbeidslivet, jeg tenker jo litt på hvordan det skal bli når jeg bli ferdig. Men arbeidsmarkedet for marineingeniører er bra. Så det ordner seg nok, sier hun.

Tanken om å skape et stabilt økonomisk grunnlag for henne og sønnen Liam er en stor drivkraft.

– Uansett hva som skjer videre i livet, er utdanningen noe ingen kan ta fra meg. Det gir en enorm trygghet.

Psykisk syke kan mye mer enn å male dørskilt og snekre fuglekasser. Dette er mantraet til Benedicte Blytt, prosjektleder for Go Campus-prosjektet.

Prøveprosjektet på Kyrre ga så gode resul-

Ingrids tips til mestring:

- Sosiale settinger er angstfylt. Men jeg tvinger meg til å komme meg ut å finne på ting likevel. Og det går helt fint.
- Sats på utdanning. Da er sjansen for å finne en jobb man trives med mye større.
- Uansett hvor mørkt det ser ut, er det alltid mulig å komme seg ut av det. Det er hjelp å få, og det er mulig å få tilrettelagt studiene. Vit at det nytter.

Lesetid: Sarah Khan har diagnosen posttraumatisk stress, og vil få frem at det er mulig å mestre psykiske problemer. Hun er snart ferdig men andre året av vernepleierstudiet på Høgskolen i Bergen.

tater at det nå har spredd seg til 16 andre videregående skoler og avdelinger over hele landet.

– Det er ingen grunn til at mennesker med psykiske utfordringer skal sitte hjemme eller jobbe i arbeidsmarkedstiltak resten av livet. Mange av dem har intellektuell arbeidskraft som samfunnet trenger, sier Blytt.

Totalt har 58 elever oppnådd studiekompetanse i Kyrre Goes Campus i perioden 2008–2013. Av disse har 50 personer, altså 86 prosent, startet på høyere studier. Jobbprosjektet IPS og studieprosjektet Go Campus har mye til felles, mener Blytt.

– Tiltakene er ikke teorier, men praktiske metoder som systematisk tar folk ut i livet og virkeligheten slik den er. Det er helseinnovasjon, sier hun.

Regjeringens mål de neste tre årene er klart: Å inkludere psykisk syke i arbeidslivet i større grad. Utdanning er en av nøklene.

– Jo høyere utdanning man har, dess større er sjansene for å få jobb. Vi vet også at utdanning øker sjansen for å komme tilbake i jobb etter en periode med sykefravær. Effekten er trolig enda større for unge voksne med psykiske vansker, sier Blytt.

Et av bevisene på at Go Campus fungerer, er Sarah Khan (29). Dramatiske hendelser i barndommen ga henne psykiske problemer. Som ungdom droppet hun ut av skolen, og begynte på flere studier hun ikke fullførte. Derfor bestemte hun seg for å fullføre videregående og få nødvendig studiekompetanse på Kyrre.

– På Kyrre er det så godt miljø, alle ser deg for den du er, og alt er så tilrettelagt. På studiene blir man en av mange, og det skremte meg litt, sier Sarah. Hun var usikker på om hun ville takle en studiehverdag, men bestemte seg for at hun ville forsøke, og tok steget fra en skjermet skoleskole til en krevende utdanning.

– Høyere utdanning er absolutt tøffere, det skal jeg ikke stikke under en stol. Jeg tar én dag og ett fag av gangen, sier Sarah. Hun er nå snart ferdig med andre året av en bachelor i vernepleie på Høgskolen i Bergen. Hun har diagnosen posttraumatisk stress, og vil få frem at det er mulig å mestre psykiske problemer.



Sarahs tips til mestring:

- Ikke tenk at du skal spise hele eplet på en gang. Jeg har vært veldig dårlig, men i dag jeg er jeg alenemor og student. Hvis jeg kan klare det, kan andre klare det.
- Selv om høyere studier krever en større innsats, er du ikke alene om det. Det finnes rådgivere og støtte fra medelever som også synes studiene er vanskelig.
- Det er viktig å utfordre seg selv. Det er en herlig gevinst å se hva jeg mestrer. Ja, jeg er redd, men jeg lar ikke det styre meg lenger!

– Jeg har måttet jobbe med meg selv. Men jeg er blitt en sterk person av det jeg har opplevd. Jeg kommer alltid til å ha vanskelige ting med meg, men jeg vet også at det går helt fint.

Overgangen fra studier til jobb, bekymrer hun seg ikke for lenger.

– Så lenge jobben har forståelse for meg og hvor jeg kommer fra, tror jeg det skal gå fint. Jeg er en ressurssterk kvinne som kan gjøre en like god jobb som hvem som helst. På noen punkter kanskje til og med bedre.

ingrid.fredriksen@bt.no



Jeg kommer alltid til å ha vanskelige ting med meg, men jeg vet også at det går helt fint

Sara Khan

Karrieretiltak for psykisk syke

Jobbtiltaket Bergen IPS hos Nav

- I Norge er det fremdeles vanlig å tenke at personer med alvorlige diagnoser må bli helt friske før de kan jobbe, eller at de bare kan jobbe i skjermet sektor som en vernet bedrift.
- IPS snur alt på hodet, og fokuserer på å få psykisk syke i ordinær jobb først og parallelt legge opp behandling og oppfølging.
- Det vurderes ikke hvor egnet personen er til å jobbe. Tanken er at de som vil jobbe, kan jobbe.
- IPS står for «Individual Placement and Support» og er et samarbeidsprosjekt mellom Helse Bergen og Nav.
- Bergen IPS er en av seks piloter i en større nasjonal satsing. Forskningsprosjektet gjennomføres nå av Uni Helse, som ikke vil gå ut med hvor mange som har fått jobb så langt i prosjektet.

Studenttiltaket Go Campus

- Go Campus skal hjelpe unge mennesker med psykiske utfordringer i overgangen mellom videregående skole og høyere utdanning.
- Fokuset er å vise elever helt konkret hvordan universitetene eller høyskolene ser ut på innsiden, og hvilke faglige og kulturelle tilbud som finnes.
- Samtaler med studieveiledere og studenter på ulike nivåer i utdanningsløpet skal redusere mentale og sosiale barrierer. Elevene opparbeider akademisk selvtillit og skal få et forsprang inn i studenttilværelsen.
- «Go Campus» drives av Rådet for psykisk helse.
- Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering har bevilget midler til prosjektet.