

Et bedre liv

Historier, erfaringer og forskning om
recovery ved rusmiddelmisbruk og
psykiske helseproblemer



KAPITTEL 5

«Selv om systemet svikter, så er det mulig å få det til»

Ved Hågen Haugrønningen

Jeg heter Hågen Haugrønningen, er 43 år og jobber som veileder, kurs- og foredragsholder. Jeg er ugift, har to barn og er nå bosatt i Oslo. Av utdanning er jeg adjunkt og agrotekniker. I tillegg er jeg sertifisert konstellatør innen familie og organisasjon fra Institutt for konstallasjoner og traumearbeid.

Min erfaringskompetanse inneholder rehabilitering og tilfriskning fra over 40 akuttinnleggelser i psykiatrien, rusproblemer, NAV og fengsel. Som følge av feilbehandling av ADHD fikk jeg også diagnosene bipolar, paranoid schizofreni, dystymi, cyklotymi, en rekke personlighetsforstyrrelser og behandlingsresistens. I 2010 ble jeg rediagnostisert og står igjen med en ADHD-diagnose. Jeg er i dag frisk og rask og lever et godt liv uten medisiner.

Opplevde feilbehandling

Jeg vokste opp på gård på et lite sted i Hedmark. Allerede i syvårsalderen merket jeg at jeg var «annerledes» og hadde mye indre uro og negative følelser. Jeg fikk dårlige karakterer og nedsatt oppførsel på skolen. Etter hvert kontrollerte jeg følelseslivet mitt med mat, mye tungt gårdsarbeid og alkohol. Da jeg var 18, hardnet virkeligheten til. Min bestemor døde, faren min ble syk, og mamma og pappa skilte seg. Jeg opplevde endringene i familien min som svært tøffe og døyvet det med alkohol. Mitt forhold til alkohol, og å miste nære slektninger på den ene eller andre måten, har vært tungt.

Like fullt opplever jeg det som «peanuts» sammenlignet med de belastningene jeg ble påført av psykiatrien og offentlige etater i årene som kom.

I 20-åra tok jeg kontakt med hjelpeapparatet fordi jeg slet med depresjoner og alkoholproblemer. Min opplevelse var at systemet ikke fungerte slik det skulle. Jeg fikk lite ut av samtaler, og opplevde at oppfølging og tiltak glapp i alle ledd. Da jeg hadde passert 30 år, hadde livet ballet på seg, og jeg fikk medisinsk hjelp for depresjoner, blant annet flere typer antidepressiva og Sobril. Antidepressiva ble jeg dårligere av, og Sobril ble jeg avhengig av. Fra før hadde jeg et stort alkoholforbruk, som jeg hadde noenlunde kontroll over. Men etter at jeg fikk antidepressiva, mistet jeg kontakt med mine ressurser og klarte ikke å nyttiggjøre meg et ellers godt hode. Jeg følte meg sterkt avflatet. I tillegg tok det helt av med benzodiazepiner, som jeg fikk nærmest ubegrenset tilgang på. Til tross for dette kom jeg meg gjennom lærerskolen, og jeg fikk både gode resultater og tilbakemeldinger. Jeg visste at det ikke sto på mine ressurser, men opplevde at jeg hadde for mye følelser, både på godt og vondt, det boblet nærmest over. På den tiden visste jeg ikke hvordan jeg kunne håndtere dette uten alkohol. Avhengighet av medikamenter og alkohol ledet meg til avrusning og en utredning av ADHD i 2004.

I starten ble jeg fulgt opp av behandlende lege. Oppfølgingen var i all hovedsak å justere medisineringsen opp og ned og prøve ut flere typer amfetaminpreparater og psykofarmaka. Grunnmedisineringsen jeg fikk, var det min behandlende lege kalte en «forholdsvis høy dose» Metamina (opptil 500 mg). Denne typen medisineringsen bør følges opp med tilrettelegging og hjelp i hverdagen, men det så jeg ikke noe til fra verken NAV eller andre i hjelpeapparatet.

Gjentatte innleggelser, liten hjelp

Sporadisk ble jeg tilbudt samtaler med psykiatrisk sykepleier og psykolog. Jeg opplevde at jeg ofte fikk samtaler ut fra bestillinger jeg ikke kjente igjen, og det bidro ikke til bedring. I perioder var jeg for dårlig til å nyttiggjøre meg noe som helst, og det var som oftest da jeg ble skrevet ut eller kastet ut fra sykehuset. Det som møtte meg etter utskrivelse, var ingenting. Jeg opplevde ingen samhandling eller at noe som helst var på plass som kunne hjulpet meg i hverdagen etter utskrivelse. Brukermedvirkning var en vits, og jeg følte ikke at jeg ble hørt. Leder ved Rus- og psykiatritjenesten i hjemkommunen min sa at «ingen blir skrevet ut fra et norsk sykehus om de ikke er friske.»

I 2004 fikk jeg også en nevropsykologisk funksjonsutredning fra professor og nevro-psykolog Merete Glenne Øie, som jeg ordnet selv med hjelp fra fastlegen min. Jeg var lite fornøyd med den tidligere ADHD-utredningen hvor det sto hva som feilte meg, men uten tydelige anbefalinger om hva som kunne styrke meg videre. Utredningen fra Glenne Øie trakk frem mine sterke og svake sider, og hadde klare anbefalinger om hva som kunne være til hjelp på veien videre.

Men ingen av nevropsykologens anbefalinger om rehabilitering, tilrettelegging, coaching, traumeterapi eller hjelp med sosioøkonomiske forhold ble fulgt opp av Rus- og psykiatritjenesten eller NAV der jeg bodde, og jeg ble dårligere både psykisk og fysisk.

I denne perioden hadde jeg også flere møter med politiet – noen bra, andre mindre gode. Ved flere anledninger hjalp politiet meg – de plukket meg opp, kjørte meg til sykehuset og krevde at jeg ble lagt inn. Noen ganger gikk det greit, andre ganger nektet ansvarshavende lege å ta imot meg. Da bar det rett på glattcella isteden. Følelsen av at de ikke trodde på meg, anså meg som søppel og ikke tok hensyn til at jeg var dårlig, var overveldende. Det hjalp heller ikke at politijuristen sa det ikke var personlig, kun «sosial renovasjon». I retten uttalte min behandlende lege at fengsel kunne være en nyttig erfaring for meg. Jeg opplevde hele denne perioden som et eneste stort svik.

Gang på gang ble nye preparater prøvd ut eller doseringene økt, og hver gang ble jeg skrevet ut fra psykiatrien like dårlig eller verre enn da jeg kom inn. Jeg tok masse bilder for å bekrefte eller avkrefte hva jeg så når jeg var innlagt. Bildene viser paranoide motiver fra under senger, inn i lufteanlegg, speil innsmurt med barberskum og nærbilder av sengetøyet jeg hadde i institusjon. Jeg var livredd, og opplevde forholdene for tilfriskning og rehabilitering så dårlige som overhodet mulig. Like fullt oppsøkte jeg hjelpeapparatet gang på gang, jeg hadde ikke annet valg.

I løpet av ett år hadde jeg over 260 liggedøgn. Fra 2006 til 2009 ble jeg lagt inn nær femti ganger. Jeg var dypt fortvilet, redd og maktesløs. Det var ekstra krenkende å bli skrevet om i avisene som det verste tilfellet psykisk helsetjeneste og NAV i min tidligere hjemkommune hadde, uten mulighet for tilsvar.

Måtte flytte for å unnsnippe stigma

Sommeren 2009 lå livet mitt i grus. Eneste lyspunkt var at jeg fremdeles var i live. Jeg hadde mistet alt – fysisk, psykisk og økonomisk. Jeg hadde nylig vært innlagt på psykiatrisk avdeling ved Reinsvoll sykehus. Det var et skritt i riktig retning. Overlegen der anbefalte meg å flytte fra Hedmark. – Du er så stigmatisert at det vil være vanskelig for deg å bygge deg opp og gjenvinne helsen i dine hjemtrakter, sa overlegen ved Reinsvoll.

Det er et av de beste rådene jeg har fått. Å måtte flytte opplevdes som dypt urettferdig, men overlegen hadde rett: Jeg måtte bort fra hjemstedet om jeg skulle ha en sjanse til å redde livet.

Min mor og søster hjalp meg slik at jeg fikk leid en leilighet i Oslo. Helsetilstanden min var mildt sagt elendig, og jeg klarte ikke å ta vare på meg selv, jeg var paranoid og utrygg. Jeg fikk et par akuttinnleggelser i psykiatrien før det ble innvilget et to måneders rehabiliteringsopphold ved Tøyen DPS. Det var en trygg base, men ikke mer. Jeg reiste på korte ekspedisjoner til leiligheten min. Først for å hente post, deretter for å rydde og etter hvert på overnattingsbesøk. Jeg pint meg gjennom det, for paranoiaen var enorm og angsten skyhøy. Jeg opplevde igjen liten effekt av samtaler og kognitiv terapi, og medisinene ble jeg dårligere av. Jeg fant omsider ut at her måtte noe drastisk gjøres om jeg skulle overleve og komme meg tilbake til et verdig liv som far og samfunnsdeltager.

Det var spesielt én sykepleier på Tøyen som ga meg tips og input som senere skulle vise seg svært så nyttige. Jeg opplevde å bli sett som et menneske og ikke en «lost case», i tillegg tok hun seg tid til å snakke med meg. Sakte minket skepsisen min til helsepersonell og offentlige tjenestemenn generelt. Nøkkelen var at dette mennesket møtte meg med tillit og respekt.

Tok ansvar for egen bedring

Da jeg ble skrevet ut, sluttet jeg med Ritalin og Haldol på dagen og merket straks bedring. Jeg la om kostholdet mitt til ekstrem lavkarbo, og det gjorde sitt i forhold til vektreduksjon, bedre konsentrasjon, fokus og utholdenhet. Jeg fikk oppfølging fra ergoterapeut og bydelstjenesten for rus og psykiatri, og det var hyggelig å ha dem på besøk. I praksis fungerte de som sannhetsvitner for å bekrefte overfor NAV og Lovisenberg sykehus at jeg hadde verken horn eller hale. Ved Lovisenberg ble jeg på ny utredet for ADHD, og det satte jeg stor pris på. Nå slapp jeg å slite med en rekke tilleggsgdiagnoser resten av livet. Siden da har jeg opplevd nye sider ved tjenesteapparatet og NAV, de har mange muligheter og kan samarbeide når de vil.

Fysikken min var nærmest knekt, og jeg hadde lagt på meg 35 kg etter lange opphold i psykiatrien og på glattcelle. Pasienter jeg traff på institusjonen, tipset meg om at jeg kunne ha krav på fysikalsk opptrening. Jeg nevnte det for fastlegen, ble henvist og begynte opptrening ved Norsk idrettsmedisinsk institutt. I starten gikk det sakte, jeg var tung og treg. Kondisjonen min var elendig, men jeg tok fatt. I 1,5 år gikk jeg daglig med staver en tur på om lag 1,5 mil, deretter en kjapp runde med vekter

hjemme, før studier eller jobb. På tur fikk jeg god tid til å tenke og reflektere og finne muligheter og strategier for veien videre. Jeg kjente at psyken bedret seg i takt med at kiloene forsvant og fysikken bygget seg opp. Jeg begynte å trene på SATS, noe som også var viktig for å være ute blant mennesker igjen. Det var fantastisk med trening, badstue og kaldkulp før jobb og studier – noe helt annet enn hva jeg var vant med ...

Neste steg på vei til bedring var å finne en fastlege som forsto min situasjon. Å ha et godt forhold til fastlegen var en avgjørende faktor. Jeg opplevde at han samarbeidet, og han ga meg de henvisningene og anbefalingene jeg trengte for å komme videre. Han var et menneske jeg kunne stole på, som gjorde jobben sin, og faktisk hjalp meg.

De 2000 kronene jeg fikk i sosialstønad, brukte jeg til å leie en ADHD-coach. Fra coachen lærte jeg hvordan ADHD fungerer, hvilke ressurser jeg kunne spille på, og hvilke feller og hindringer jeg burde unngå. Nå opplevde jeg at ADHD, som tidligere ble sett på som et hinder, heller kunne være en ressurs.

Veien tilbake til samfunnet

Hele veien har jeg hatt fokus på å komme meg tilbake i arbeid og tilbake til samfunnet som far og bidragsyter. For å realisere dette søkte jeg studieplass ved Høgskolen i Oslo og Institutt for konstallasjoner og traumearbeid. Når jeg fikk studieplass, satte det stopp for innkreving fra Lånekassa. Det ga meg et pusterom. Økonomien min lå i grus, og jeg tålte ikke flere utgifter.

Neste steg var å søke NAV om studiestøtte, noe jeg gruet meg forferdelig til. Jeg visste at rullebladet fra NAV og psykisk helsetjeneste ville dukke opp idet de slo inn personnummeret mitt. Heldigvis hadde losen ved NAV St. Hanshaugen satt seg inn i situasjonen min og støttet meg.

Kontakt med arbeidslivet var viktig for meg. Jeg hadde arbeidstrening hos ADHD Norge, og lærte mye om brukerorganisasjoner. I tillegg hospiterte jeg ved Institutt for konstallasjoner og traumearbeid. Hovedlærer Marta Thorsheim tok godt imot meg og hjalp meg å bearbeide traumer. Kontakten med Thorsheim er noe av det beste som har skjedd meg. Ved å gi meg nøkkelen til instituttet ga hun meg også ansvar, og jeg fikk klare beskjeder om hva som var forventet. I starten møtte jeg opp flere timer for tidlig, jeg var fryktelig treg og brukte lang tid på oppgaver som etter hvert ble rutine. Hospiteringen ga meg også mulighet til å bli del av et terapeutisk miljø der jeg fikk brukt mine ressurser på meg selv og andre.

Høsten 2010 debuterte jeg som foredragsholder for 60 ansatte ved NAV Gamle Oslo, med NRK Brennpunkt til stede. Jeg var fryktelig spent. Foredraget gikk bra, og

jeg har siden blitt hyret inn for å forelese for spesialisthelsetjenesten og NAV en rekke ganger. På nyåret 2011 var jeg godt i gang med sertifiseringsutdanningen min og begynte også å ta imot egne kunder for coaching.

Jeg har stilt ut bilder som jeg tok da jeg var dårlig. Å sette opp utstillingene har vært en terapeutisk prosess som har vært nødvendig for å bearbeide inntrykk. Å kunne være kreativ og i stand til å skape igjen har gjort meg godt.

Suksessfaktorer for min bedring

Jeg hadde tro på meg selv, mine ressurser og ga aldri opp håpet om et godt liv. Det var også andre som trodde på meg – familie, venner og *noen* få offentlige tjenesteytere. Gode relasjoner er kanskje det mest avgjørende i min bedring. Jeg møtte noen mennesker og enkelte fagpersoner som gikk utover sitt mandat og viste seg som *medmennesker*. I møte med medmenneskene opplevde jeg gjensidig tillit og respekt, uten dette ville en bedring vært umulig. I tillegg har mødrene til barna mine støttet meg, og lagt til rette slik at jeg har både beholdt og utviklet kontakten med barna i denne vanskelige perioden.

Kostholdsomlegging til lavkarbo og trening har gitt meg en vekt jeg trives med, god kondisjon og utholdenhet, frihet fra cravings og sug, samt bedre konsentrasjon og fokus. Gjennom profesjonell veiledning og coaching har jeg lært meg å sette gode og realistiske mål, og vet hvordan jeg kan nå målene.

Det viktigste grepet jeg tok, var å begynne med en terapi som virkelig virker for meg. Med metoden konstallasjoner bygget på flergenerasjonell traumeterapi og tilknytningsteori fikk jeg frem årsakene til symptomene som plaget meg, og jeg fikk bearbeidet dette på en varsom og respektfull måte.

Et godt samarbeid med NAV var også avgjørende. Uten støtte fra NAV ville verken nødvendig terapi, coaching, veiledning eller studier blitt en realitet.

Selv om systemet svikter, så er det mulig å få det til.





Hågen Haugrønningen, veileder, sparringspartner, løsningskoordinator og forfatter

Tjenester

Mennesker som kontakter meg gjør det fordi jeg tenker annerledes, og hjelper dem å få et nytt syn på livet, jobben og å finne sin plass i verden.

Vi ønsker alle en meningsfull arbeidsplass med gode kolleger som jobber sammen om å skape en kultur som vinner frem i markedet.

Dette gjøres gjennom personlig- og profesjonell vekst og utvikling sammen med en leder som har tillit, som respekteres og som går foran som et godt eksempel!

Hjelper deg med bedre resultater og opplevelser

✗ jobb og karriere tilfredsstiller deg ikke lenger.

✗ klare ikke å ta avgjørelser som støtter deg.

✗ er ikke fornøyd med den du har blitt

✗ Du og den du er sammen med utvikler dere ikke lenger sammen.

✗ Du ønsker endring, men du klarer ikke å endre gamle vaner.

✓ Veiledning og undervisning

✓ Løsningskoordinator,

✓ Sparringspartner

✓ Pådriver for endringsprosesser

En- til en, grupper og team, privat og offentlig. Setter også sammen kurs, workshops og forelesninger på bestilling, utvikler kurs og undervisningsmateriell sammen med kunder, deltar i forhandlinger og anbudsrunder, bistår med gjennomføring og er også åpen for partnerløsninger på prosjekt.



Om forfatter

Hågen Haugrønningen, - ble av mange offentlige ansatte beskrevet som «Verst I Hedmark.»

Fra en relativt fredelig tilværelse på bygda i Solør med jordbruk, sex, drugs & rock'n roll, gikk det bratt nedover. Ferden ble bremset gjennom lange utdannelser innen landbruksfag og pedagogikk på lærerskolen, men lot seg ikke stoppe.

Han har i perioden 2006 – 2009 over 50 akuttinnleggelser i Psykisk helsetjeneste, rasering av NAV kontor og offentlige lokaler samt rus og avhengighet på cv'n og er hentet UT.. av institusjoner av politiet en rekke ganger før han ledet livet inn i en annen og mere fredelig retning.

Siden 2010 har Haugrønningen vært en ettertraktet foreleser, veileder og sparringspartner for private og for offentlige aktører. Han har også gitt ut boka 365 Gode grunner til å stå opp om morgenen, som er en bok for selvrefleksjon, bedre måloppnåelse, selvledelse og trivsel.

Han har også vært medforfatter i fagboken Et bedre liv, som er gitt ut i et samarbeide med Rus og Psykiatritjenesten nasjonalt og Gyldendal Akademiske.

Han er kjent for klar tale, no- nonsens personlig utvikling og solide jordnære løsninger i sitt arbeide, eller som kundene sier:

“Hågen kan ikke omtales uten begrepene bakkekontakt og logikk satt i et forståelig og anvendbart system.

Formidlingen er jordnær og allmenn, egnet til å engasjere enhver akademisk teoretiker. Han formidler muligheter som alle bør kjenne til og ta i bruk og hans faglige budskap er å sette løsningen i fokus.”

Hvor mye er du villig til å elske, er første bok i trilogien med samme navn.