

## Återhämtningsprocessen

I min sjuksköterskeutbildning gjorde jag och Helena Ljunggren en litteraturstudie som baserade sig på Alain Topors studie (2001) "Återhämtning från svåra psykiska störningar". Enligt resultatet är en persons återhämtningsprocess vid psykisk ohälsa komplex och mellanmänniskt samspel har en central roll i processen. Återhämtningsprocessen beskrivs vara en personlig inre resa av främmande och familjära känslor. Ingen annan, inte ens den bästa vårdaren, kunde göra någonting annat än att möjliggöra processen. Motsägelsefulla känslor väcks i det multidimensionella mötet med det främmande och familjära; i mötet med sig själv, vården och andra samt till personens förväntningar och behov i mötet med vården. Det motsägelsefulla i människan och situationen förekommer samtidigt och innebär inte ett motsatsförhållande.

Begreppet återhämtning handlar om ett annorlunda tänkande på många sätt. Återhämtningsprocessen ses som ett hälsobefrämjande fenomen med ett salutogent perspektiv. Vilket innebär att man ser till det positiva och faktorer som får människor att må bra. En verklig återhämtning anses i många fall påbörja med en personlig, inre själslig återhämtning. Återhämtning kan inte framtvingas eller påskyndas av andra, utan sker när personen har en inre beredskap till förändring och vill förändras. Den behöver tid och sker i sin egen takt. Tidsperioder som nämns är månader till år, innan en persons återhämtning börjar, oavsett behandling. Fynd i studien visar att sjuksköterskan och andra bör finnas i beredskap, när personen och tiden är mogen för nya förändringar.

Många människor med psykisk ohälsa upplever både en inre och yttre kamp. Kampen innebär inte enbart en kamp mot symtom utan kan förvärras och kompliceras av stigma, sorg och andras attityder. Ibland förstärker och befäster tyvärr vårdarna det främmande pga. okunskap och ett förhållningssätt som endast fokuserar till problem. En aktiv person inom återhämtningsrörelsen är Patricia Deegan som beskriver vikten av vårdpersonalens bemötande. Hon anser att det är skillnad mellan kunskap och visdom. Visdom handlar om att söka i människans innersta väsen, i människans hjärta. Hon menar att vårdpersonalen måste lära sig att försöka förstå och leva sig in i den andras djupa existentiella kamp och vilja ge livsrum åt personen och ett känslomässigt gensvar. Litteraturstudien visar att sjuksköterskan inte kan skapa hälsa åt någon person, hon kan endast stödja och möjliggöra personen att påbörja sin egen läkningsprocess - återhämtning.