

Sá sem þetta skrifar kom fyrst í Hlutverkasetur haustið 2012. Eftir misheppnaða tilraun til þess að fara á vinnumarkað aftur eftir veikindi. Dag einn með tilheyrandi þunglyndi, niðurbroti, sjálfsásökunum og vonleysi, birtist heima hjá mér gamall vinur. Hann sagði mér að fara í föt. Hann ætlaði að fara með mig á stað, sem gæti reynst mér vel. Þar myndi ég hitta fólk sem líklega skildi betur enn flestir aðrir hvað ég væri að ganga í gegnum. Ég lét til leiðast, hugsaði sem svo að ástandið gæti varla versnað.

Í Hlutverkasetri var ég einfaldlega boðinn velkominn, sagt í stuttu máli hvað væri á boðstólnum s.s.: námskeið, fræðsla og vinnustofur. Ég var hvattur til þess að mæta aftur, koma á hverjum degi í 2-3 vikur án takmarks eða tilgangs, án nokkurra kvaða bara til þess að skoða, sjá hvernig mér líkaði við fólk og staðinn. Ég mætti, sat og fylgdist með, hlustaði á samtölin og var látinn í friði sem að skiptir í mínu tilfelli miklu máli. Þunglyndi og kvíði eru þess valdandi að fyrir mig eru öll samskipti erfið, sérstaklega í byrjun og því mjög mikilvægt að hlutirnir gerist á mínum hraða, að ég hafi frumkvæðið þegar að ég treysti mér til, annars hrekkur sálinn í baklás, leggst upp í rúm og gælir við tilhugsunina um löngu tímabæran eigin dauða. Ég hafði einmitt verið í þeim þönkum þegar vinur minn kom og bauð mér í kaffi í Hlutverkasetur.

Hægt og bítandi fór ég að taka þátt í starfseminni, fór að kynnst bæði starfsfólkinu og skjólstaðingunum, heyra sögur þeirra og læra af þeirra reynslu. Það er ekki ætlun mín að gera lítið úr eða gagnrýna önnur meðferðarúrræði en einhverskonar samanburður er óhjákvæmilegur, eigi saga mín að komast til skila og þá sérstaklega af hverju Hlutverkasetur hefur reynst mér betur enn önnur úrræði. Eftir að hafa fengið greininguna, geðhvarfasýki, fyrir þremur árum síðan, hef ég skolast í gegnum hin ýmsu meðferðarúrræði og endurhæfingar prógrömm með takmörkuðum árangri. Lyfjagjöf bar ekki tilætlaðan árangur, aukaverkanir af lyfjunum voru verri en sjúkdómurinn og á endanum mat lækurinn að lyfin, sem að áttu að vera að hjálpa mér, sviptu mig lífsgæðum frekar en að auka þau.

Endurhæfing virtist mér alltaf vera á forsendum einhvers annars en sjálfs míns. Hún virtist fylgja formúlum, excelskjölum sem að sögðu til um að eftir ákveðinn tíma í þessari eða hinni meðferðinni og ákveðið margar mætingar í líkamsrækt ætti ég að skila mér út á vinnumarkaðinn heill heilsu - tilbúinn í slaginn. Endurhæfingin virtist snúast einna helst um það að skila mér sem fyrst aftur út á vinnumarkað, en ekki um velferð eða langtíma heilsu mína. Í Hlutverkasetri var ég í fyrsta skipti spurður: "Hvað villtu gera? Hvaða hlutverki vilt þú gegna í samfélagi mannanna?" Í Hlutverkasetri byrjaði endurhæfing á mínum forsendum, endurhæfing sem að fyrst og fremst miðaði að því að bæta lífsgæði mín.

Við notum mismunandi viðmið til þess að mæla árangur. Bankastjórinn mælir árangur í gróða, spretthlauparinn í bættum tíma, kennarinn í einkunnum nemenda sinna. Árangur þess sem að þetta skrifar er mældur í vellíðan, eða kannski frekar fjarveru vanlíðunar, dögum vikum og mánuðum, þegar allar hugsanir um svefninn langa eru víðsfjarri. Í Hlutverkasetri var markmiðið í upphafi ekki endurkoma á vinnumarkað, nám eða önnur "augljós" meðferðarmarkmið, heldur velferð mína. Fyrsta meðferðarmarkmiðið var að ég væri sáttur í eigin skinni, gæti farið í gegnum daginn án kvíða og örvæntingar. Það gefur jú augaleið að þegar að þessum markmiði hefur verið náð, fylgir í kjölfarið löngun og síðan geta til þess að takast á við önnur verkefni.