

Jeg-støttende samtale

Af Specialkonsulent Per Lærkegaard, VISS.dk

At udtrykke følelser og stemninger i fortrolighed med et andet menneske kan have samme virkning som at tænde lyset i børneværelset, når det spørger. Ord og stemninger forløser og lindrer, når det gør ondt indeni.

Mennesker med udviklingshæmning er ofte mere sårbare end andre mennesker. Årsagerne kan fx være lav frustrationstærskel, manglende impuls kontrol, besvær med at forstå omverdenen, manglende kontrol over eget liv, en oplevelse af at være handicappet og anderledes, tab, følelsen af at blive forladt eller afvist, bedrøvelse, indestængt vrede eller identitetskrise.

Kommunikationshandicappet bevirker, at de har vanskeligt ved at sætte ord på deres inderste følelser, oplevelser og erfaringer. Dette indebærer, at der let opstår misforståelse i det kommunikative samspil mellem støttepersonalet og den enkelte udviklingshæmmede. Derfor er der et stort behov for at understøtte den enkeltes evner til at sætte ord på oplevelser og erfaringer. Dette kan gøres på mange forskellige måder, som kan kombineres. Udarbejdelse af livshistorier kan for eksempel sige noget om, hvilke oplevelser og erfaringer personen tidligere har haft i sit liv. Derudover kan personens nuværende situation belyses ved hjælp af videoptagelser eller andre former for observationer. Desuden kan pårørende, venner samt tidligere støttepersoner udspørges om personens kommunikationsmetoder. Men også en jeg støttende tilgang og samtaler kan understøtte den enkeltes muligheder for at sætte ord på følelser, oplevelser og erfaringer.

En jeg støttende tilgang

Mit perspektiv på en jeg støttende tilgang til andre mennesker er, at samspillet og kommunikationen bygger på, at vi kan skabe en relation til hinanden, der gør, at vi giver hinanden mulighed for at blive set, hørt og forstået. Det er også vigtigt, at vi i relationen har en betydning for hinanden, dvs., at vores kontakt og samspil giver mening for dig og mig. Hermed lægges, der op til, at en jeg støttende tilgang er præget af deltagernes ligeværdige indflydelse og gensidigt meningsfulde relation.

Udover pædagogens faglige viden og etik bringes pædagogens personlighed også ind i billedet på en ny måde, idet de selv indgår i samspillet med deres egne kommunikative kompetencer, deres almenmenneskelige forståelse, empati og sanselighed i de relationer, der skal udvikles. Det er således vigtigt ikke kun at se på den udviklingshæmmedes kommunikative formåen, men også at sætte sin egen formåen i spil. Er man som støtteperson god nok til at forstå og gøre sig forståelig, tolke, give valgmuligheder og i det daglige gøre det betydningsfuldt at kommunikere?

Set i dette perspektiv adskiller jeg ”en jeg støttende tilgang” fra at beordre, træne eller korrigere adfærd gennem forbud og påbud, eller opdrage ud fra samfundets eller pædagogiske eksperter fastsatte mål for ønsket adfærd.

En jeg støttende tilgang og herunder metoden ”jeg støttende samtale” kan bl.a. anvendes til at støttepersonalet tilegner sig en større forståelse for den udviklingshæmmedes interesser, behov og kommunikationsmetoder og medvirke til at udvikle ligeværdige relationer mellem sig selv og den udviklingshæmmede.

Hvad er jeg-støttende samtale?

Samtalepartnerens jeg-støtte består bl.a. i at rumme de følelser, som den pågældende person oplever som forkerte eller måske faretruende. Mange har ikke lært at udtrykke deres følelser, og tror måske heller ikke, at andre kan forstå, hvad de føler. En person kan fx have oplevet at blive overladt til den tidligere særforsorg som mindreårig og anbragt på en stor centralinstitution og have en fornemmelse af, at ”det er min skyld, fordi jeg er anderledes end de andre i familien”. Den oplevelse kan fremkalde en eksistentiel følelse af tab og svigt, der sætter sig til en indre smerte og kan fremkalde en følelsesmæssig sårbarhed.

Metoden i den jeg-støttende samtale tager udgangspunkt i den jeg-støttende psykoterapi, som primært har fokus på udviklingen og understøttelsen af den enkeltes jeg-ressourcer. Metoden har ligeledes til hensigt at give en oplevelse af, at grundlæggende følelser, som det at udvise vrede, glæde eller sorg overfor et andet menneske, er ok. Den grundlæggende ide er at understøtte den enkelte i at sætte ord, kropssprog og stemninger på følelser. Jeg-støttende samtaler giver mulighed for, at den enkelte person oplever sig selv som betydningsfuld og værdsat, og gør det muligt at få en erkendelse af sig selv som et aktivt handlende menneske med ønsker, drømme og visioner for tilværelsen.

Hvis de følelsesmæssige udtryk ikke bliver forstået og rummet i det pædagogiske miljø, skabes der grobund for en negativ selvudvikling, hvorved risikoen for problemskabende adfærd øges. Den jeg-støttende samtalepartner har ikke kun rettet sin opmærksomhed mod personens adfærd, men et endnu større fokus på den følelse, der ligger bagved adfærd.

Samtalepartnerens tilgang til samtalen.

Udgangspunktet for den jeg-støttende samtale er udelukkende personens behov og interesser. Derfor er det vigtigt, at samtalepartneren møder den anden person i ubundethed. Ubundethed betyder i denne sammenhæng, at samtalepartneren gerne må have et ønske om, at samtalen skal forløbe i en bestemt retning, men det er vigtig at opgive bindingerne til resultatet af samtalen.

Samtalens indhold.

Erfaringer fra jeg-støttende samtaleforløb peger på, at det ofte er forskellige livstemaer, der kommer i spil.

Det kan eksempelvis være en person, som har en manglende handicapforståelse. Jeg har ofte hørt, at den enkelte udviklingshæmmede ikke opfatter sig selv som handicappet, da det kun er dem, som har behov for en kørestol eller andre hjælpemidler, der er handicappede.

Det kan være at flytte hjemmefra og opleve at skulle bo sammen med andre mennesker med udviklingshæmning.

Det kan være en oplevelse af at være anderledes og være afhængig af andre mennesker og måske have en oplevelse af at være uden indflydelse på eget liv.

Seksuel identitet og venskaber er også et tilbagevendende tema.

Det kan også handle om at være normal og drømme om at få sin egen bolig, familie og børn. Eller forholdet til sin mor og far.

Frygt for fremtiden, for tab eller døden kan være væsentlig livstemaer for mange.

Fokus på følelsen bag adfærden.

Et første aspekt i samtalen er, at samtalepartneren via sin faglige viden, empati og betydningsfulde relation til den udviklingshæmmede fokuserer på følelsen bag adfærden og giver vedkommende sin fulde opmærksomhed og mulighed for at blive set, hørt og forstået i forhold til sine egne følelser, tanker og handlinger. Manglende anerkendelse skaber sårbarhed og hæmmer kommunikationen. Samtalepartneres anerkendelse og forståelse skaber grundlag for, at ikke accepterede følelser og bagvedliggende livsproblematikker bliver mindre truende i forhold til den udviklingshæmmedes egen oplevelse af sig selv. Samtalepartneren skal personligt og fagligt tåle at være tæt sammen med et andet menneske og acceptere den udviklingshæmmedes ”uaccepterede følelser og tanker”. Denne proces er indirekte med til at skabe lindring i forhold til det, der gør ondt indeni.

Accept og realitetskorrigerering

Et andet aspekt i samtalen er at afstemme personens opfattelse af sig selv. Det kan fx dreje sig om en ung udviklingshæmmed mand, der har et ønske om at være ”normal”, blive gift og få børn eller gerne vil have et kørekort. I samtalen er det vigtigt, at samtalepartneren ikke tager drømmene og håbet fra vedkommende, men derimod nænsomt og varsomt sammen med personen realitetskorrigerer vedkommendes virkelighedsopfattelse. Ærlighed uden ”kærlighed” er brutalitet.

Fordele og ulemper drages frem i samtalen, og personen ser måske, at selvom noget mistes, kan noget andet vindes. Måske er der ikke basis for at erhverve sig et bil-kørekort, men derimod et kørekort til en knallert eller noget helt andet, der giver mening i tilværelsen.

Ny forståelse giver nye muligheder

Et tredje aspekt i samtaleforløbet er, at samtalepartnerens nye forståelse og fornemmelse for den udviklingshæmmedes emotionelle dilemmaer og bagvedliggende problematikker bliver videreformidlet til de øvrige kollegaer i en form, der tager hensyn til den fortrolighed, der er mellem personen og samtalepartneren. Derved åbnes der op for, at den øvrige personalegruppe tilegner sig en ny forståelse for de handlemuligheder, der kan kvalificere støttemiljøet i at rumme og bearbejde den udviklingshæmmedes til tider usædvanlige og anderledes adfærdsmønstre.

Rummeligheden betyder i denne sammenhæng, at personalegruppen har en særlig bevågenhed over for den enkeltes kommunikationsmetode og relationerne mellem personalet og beboeren. Især er det vigtigt, at personalet er opmærksom på deres egen adfærd i samspillet. Dette er ikke mindst vigtigt, når beboeren udviser en problemskabende adfærd, der ofte fremkalder frustration og irritation i personalegruppen. En øget magtesløshed i det faglige støttemiljø påvirker ofte medarbejderens evne til at bevare det faglige overblik.

Afslutning

Sammenfattende peger erfaringerne på, at hvis personalet ikke opfanger og forstår den angst og frustration, der gemmer sig bag mange udviklingshæmmedes livsproblematikker, risikerer de, at det får en stærkt negativ indvirkning på samspillet mellem beboer og pædagog. Dette indebærer en stor risiko for misforståelser i kommunikationen, trusler og vold, som igen kan medføre samarbejdsproblemer, øget sygdomsfrekvens i personalegruppen og vanskeligheder med at tiltrække kvalificerede medarbejdere.

Er du interesseret i at vide mere omkring jeg-støttende samtale, er du velkommen til at kontakte videnscenter VISS.dk v/ Specialpædagogisk konsulent Per Lærkegaard 87931146.