

Kunsten at give slip

Af Margit Frandsen, Stud.scient.pol og tidligere praktikant i Vidensteamet

Arbejdet med mennesker der har en problemskabende adfærd er fysisk og psykisk hårdt. Som medarbejder kan det være svært at give slip på de forstyrrende tanker og følelser som jobbet bringer med sig. Det kan gå ud over både ens faglige indsats i forhold til borgeren og ens samarbejde med kollegerne. Samtidig kan det påvirke ens private sindsstemning. Det er derfor vigtigt, at mellemledere får redskaber til at hjælpe det pædagogiske personale med at give slip på forstyrrende tanker og følelser.

I november 2006 mødte sytten engagerede mellemledere fra hele landet op til et af Vidensteamets kurser med psykolog John Zeuthen. Kurset skulle klæde dem bedre på som ledere og hjælpe dem til at skabe et godt arbejdsmiljø på deres specialpædagogiske tilbud. En opgave der ikke altid er lige nem.

Opløsninger frem for løsninger

John Zeuthen illustrerede, at man skal kunne give slip og være fleksibel for at fungere optimalt på en arbejdsplads. Man skal være professionel. Mellemlederne blev hurtigt sporet ind på John Zeutens grundtanke: Tænk i opløsninger i stedet for løsninger. Opløsninger forstået som at løse op for forstyrrende følelser, tanker og gængse tænkemåder. Og man skal kunne 'opløse' på alle områder. Det gælder netop både at kunne løsrive sig fra dårlige oplevelser og følelser, men man skal også kunne give afkald på følelser og situationer, som man egentligt befinder sig godt i.

Tanker og følelser, der langtidsplaceres, er netop problematiske, fordi folk mister deres fleksibilitet og får stadigt sværere ved at have en professionel tilgang til deres arbejdsopgaver. De følelser, vi hver især producerer, bliver et problem, hvis vi ikke kan løsrive os fra dem.

Reaktionen – et valg

Vi reagerer ofte per refleks. Det vil sige, at vi i arbejdssituationer ofte reagerer instinktivt på de opgaver, som vi bliver stillet overfor. Vores valg af reaktion er til dels blevet en vane, og vi agerer på netop den måde, der er blevet tryk for os. Men selvom vi føler os trygge ved et reaktionsmønster, kan det godt være direkte skadeligt for os.

I arbejdet med borgere, der er udadreagerende bliver mange f.eks. ængstelige eller decideret bange, hvis de oplever at blive truet. En reaktion der kan være med til at forværre situationen. De vælger at

reagere med ængstelse af to grunde. For det første fordi det er naturligt at blive påvirket af en angstprovokerende situation. For det andet fordi ængstelsen er blevet kendt territorium. Medarbejderne er blevet vant til at befinde sig i truende situationer og tyr derfor ofte til det samme reaktionsmønster. Det er mellemlederens opgave at træne medarbejderen i at huske på, at man altid foretager et valg. Medarbejderen kan reelt kan vælge at reagere anderledes.

Hvis man som medarbejder hjælpes til at blive bevidst om, hvordan man plejer at reagere, kan man selv påvirke sin reaktion. Man kan dermed træne sig til for eksempel at reagere vagtsomt og mere roligt frem for ængsteligt og sårbart, når en beboer er voldsom.

Vi bytter ubevidst tanker med hinanden

I arbejdet med medarbejdergruppen, skal lederen være bevidst om, at man bliver påvirket af de personer, man omgås. Medarbejdere på specialpædagogiske tilbud påvirkes altså både af beboerne og af kollegerne. Vi mennesker bytter nemlig ubevidst tanker og følelser med hinanden. Vi har derfor ikke altid selv kontrol over vores tanker.

Mellemlederens opgave

John Zeutens tese var, at mange medarbejdere er tynget af de mange tanker og følelser, som de bærer på – uden at kunne afgive styringen på nogle af dem.



En vigtig opgave for mellemlederen er derfor at hjælpe dem til at opløse deres vante tankesæt. Mellemlederen skal ikke finde løsninger for de ansatte, for det vil blot videreføre situationen på et andet plan. Hvis mellemlederen alene forsøger at komme med konkrete løsninger på en problemstilling, så føres der bare endnu flere ting ind i den. I stedet skal mellemlederen hjælpe de ansatte til at give slip på de følelser og tanker, der er blevet en del af deres tankesæt og reaktionsmønster.

Redskaber

John Zeuthen kom i løbet af kursusdagen ind på en række redskaber, mellemlederen og medarbejderne kan gøre brug af:

- Tænk i opløsninger frem for løsninger.
- Vær bevidst om og anerkend forstyrrende tanker i stedet for at udrydde dem. Hvis du er bevidst om, hvordan dine tanker påvirker dig, kan du bedre håndtere dem.

- Vær *ved* dine følelser men vær ikke *i* dem. Hvis man er i sine følelser, tror man noget er rigtigt, blot fordi man kan føle det.
- Vær opmærksom på at mange er tiltrukket af forstyrrelser, da ængsteligheden er blevet kendt territorium for dem. Opgaven er at forsøge at lade være med at flygte ind i sin angst.
- Vær opmærksom på at hjernen først føler og derefter tænker. Dine tanker og refleksioner når dermed at blive påvirket af dine følelser.
- Man skal som mellemlider ikke løse konflikter, men hjælpe medarbejdere med at give slip.
- Ens stolthed er den største samler af nederlag.
- Et konkret problem hænger ofte sammen med, hvordan du reagerer på tanker og følelser.
- Lav en liste over ting du skal holde op med at tænke/føle, før du kan komme videre.

Kursisternes vurdering

Mellemliderne tog aktivt del i kurset, der var præget af livlige diskussioner og erfaringsudveksling mellem kursisterne. Kurset forløb over to dage, så der var både tid til undervisning i teoretisk viden og til at bruge teorien på konkrete cases fra deres hverdag som ledere.

Kursisterne gav udtryk for, at de havde fået nogle gode redskaber, som var nemme at omsætte, når de kom tilbage til deres aktivitets- eller botilbud. Til gavn for samarbejds miljøet, deres medarbejdere og ikke mindst for beboerne.

Psykolog John Zeuthen

John Zeuthen er cand. psych og har arbejdet som psykologisk konsulent siden 1990. Han er specialiseret inden for specialpædagogisk og neuropædagogisk undervisning/ supervision/ træning og arbejder inden for normal-, handicap- og psykiatriområdet. John Zeuthen holder også foredrag og kurser for forældre til børn med handicap og har selv en handicappet datter på 13 år.

Kursus: 'At overvinde forstyrrende tanker og følelser i feltet mellem kontakt og kontrol'

Dato: Den 2-3. maj 2007

Sted: Hotel Comwell i Roskilde

Varighed: To dage

Pris: 2500 kroner inkl. formiddagskaffe m. brød, frokost og eftermiddagskaffe m. kage. Evt. overnatning er ikke inkluderet.

Tilmelding: Kursussekretær Connie Brorsen på vidensteam@rm.dk eller tlf.: 40973070.

Tilmeldingsfrist: Den 21. marts 2007