

## At give det sagte værdi

Benedikte Nielsen og Tina Gottfredsen har gennemført en uddannelse i dialektisk adfærdsterapi (DAT) hos psykolog Casper Aaen på Diakonissestiftelsen på Frederiksberg. I dag interviewer jeg Tina om, hvordan hun bruger dele af DAT i sit daglige arbejde med beboerne på Vest Første. DAT er udviklet til personer med personlighedsforstyrrelse, misbrugsproblematikker og selvskadende adfærd.



Artikel af Gitte Jensen og Tina Gottfredsen

**Vi sidder her på min kontor i dag, fordi du skal fortælle mig en lille ting du har taget med hjem fra din uddannelse, som du har brugt sammen med en beboer – hvad har du lyst til at fortælle mig om? Jeg kan fortælle om hvordan jeg har valideret en borgers følelser. Prøv at fortælle mig lidt mere om, hvad du konkret har gjort. Det var en person, som er meget hård ved sig selv, taler fx meget grimt og invaliderende om sig selv. Personen ønskede ikke, at jeg sagde noget 'pænt' om personen. Derfor gik jeg ind og validerede det sagte i forhold til fortid, nutid og personlighed. Jeg talte om hvorfor det gav god mening, at hun havde det sådan og så bad jeg om lov til at fortælle hvad jeg så. Det trøstede hende.**

**Kan du sige lidt om hvordan du forberedte dig at tale med personen? Jeg tænkte over, hvad jeg har lært på uddannelsen og overvejede, hvad kunne jeg bruge og hvordan kunne jeg holde fast i at samtalen kunne fortsætte. Jeg overvejede, hvordan jeg kunne være nærværende, blive i nuet og turde være i en situation, der kunne blive svær for både borgeren og mig selv. En af de ting jeg har lært på uddannelsen, det er 'bevidst nærvær'. Jeg tænkte en del over, hvordan jeg kunne spørge ind til følelserne og blive i følelserne hos personen. Jeg havde fx en opmærksomhed på primær og sekundær følelser. **Hvad mener du med primære og sekundære følelser?** Det er fx hvis en person virker vred, så jeg kan godt finde på at spørge ind til, om der også kunne være andre følelser i spil end vrede. Det kan godt være sådan, at dét der umiddelbart synes som en primær følelser - kan være en sekundær følelse. Måske er personen faktisk mere ked af det end vred.**

**Hvilke effekter havde det på borgeren?** *Det havde den effekt, at hun gik fra at råbe af mig til at have en stille og rolig samtale. Derudover så fik vi løst nogle problemer, som hun havde og som jeg ikke ville kunne have løst ved at sige til hende; 'stop med at tale sådan til mig'. **Var der andre effekter?** Vores samarbejde blev styrket. **Hvilken effekt havde det for dig?** En tilfredsstillelse over at det jeg gør det virker.*

**Hvis vi samlet set skal se på dette lille eksempel, hvad kan du så kalde det fx sætte et ord på?** *Små forløb kunne jeg kalde det. Sådan at en hver samtale er en del af noget større, der kan styrke relationen og samarbejdet. En måde at lære hinanden bedre at kende på.*

*Det passer fint med min menneskesyn, jeg tror altid på, at mennesker har de bedste intentioner med deres handlinger. Det kobler hele DAT filosofien sig også til; menneskesynet i DAT er at alle mennesker gør det bedste de kan og de har gode intentioner. Så hvis jeg oplever, at jeg ikke har en god relation til et menneske, så er det fordi jeg ikke har valideret nok!*

**Hvorfor gjorde det dig glad, det du nu har fortalt mig om?** *Det gjorde mig glad, fordi jeg oplever at DAT virker og det er en metode som jeg tror på. Det var så befriende for mig at jeg ikke behøvede at 'grænsesætte' eller 'adfærdskorrigere' personen, som jeg havde samtalen med. Så via validering kan jeg opnå det samme som de andre begreber, og samtidigt bevare min relation til personen.*

**Hvad var din intention i forhold til at validere og ikke grænsesætte personen du talte om før?** *At vise personen at hun er lige som hun skal være. Og at det hun siger og giver udtryk for er meningsfuldt. Lige dér – lige nu. I DAT arbejder jeg også med 'radikal accept'. Det betyder, at ting eller forhold der ikke kan ændres, det må accepteres.*

**Hvad handlede det om for dig, når det er vigtigt fx ved at give et menneske en følelse af at være ok?**

**Hvorfor er det vigtigt for dig?** *Det stammer helt tilbage fra den traditionelle psykiatri – hvor mennesker i kontakt med psykiatrien, såkaldte 'psykiatribrugere', fik at vide at de var forkerte, kronisk syge eller meget anderledes end andre mennesker.*

*Det oplever jeg slet ikke. De mennesker som jeg arbejder med på Parkvænget, er ikke meget anderledes end andre mennesker, såsom mig selv! Så at få formidlet dét til beboerne, det er meget vigtigt for mig. Det er det der gør, at vi kan arbejde med udvikling. Det handler om at kunne acceptere og kunne lide den man er. Det er hér at validering får sin plads og kan bruges i hverdagen.*

**Hvilke andre små ting har du ellers arbejdet med i forhold til DAT uddannelse på Parkvænget?** *En bevidsthed om sproget og mangel på færdigheder. I DAT omtaler man ikke et menneske som dovent. Hvis et menneske ikke gør noget, er det fordi det mangler færdigheder. Det er også en tankegang, vi bliver præsenteret for på DAT uddannelsen. Så hvis en borger ligger i sengen hele dagen, så er det min opgave som medarbejder at tænke over; hvad kan jeg gøre anderledes? Hvor kan jeg støtte op om nye færdigheder, så personen kan gøre noget andet. **Har du et konkret eksempel på det?** Jeg kan fx tale med borgeren om det. Jeg siger måske; 'Her har du ligget i din seng i 3 dage, jeg tænker ikke du er doven, jeg kan se at du kan have svært ved at rejse dig op fra sengen, hvad skal der mon til før du kan rejse dig op?'. **Så en form for gennemsigtighed i kommunikationen mellem dig og borgeren? Hvad sker der så?** Så plejer vi at få en god dialog.*

**Har du andre eksempler?** *Ja, jeg er begyndt at blive bevidst om, hvordan borgerne påvirker mig. Hvis jeg mærker at en relation ikke er helt optimal, jeg er fx utålmodig, så bruger jeg mere tid sammen med den*

person, i stedet for at trække mig. **Kan du give mig et konkret eksempel?** Jeg har en gang imellem sagt fra over for en meget råbende og udskældende person. Efter jeg har trukket mig, så har jeg reflekteret for mig selv og bagefter gået hen og spurgt ind til personen. Det er gået op for mig at ved at stille nysgerrige spørgsmål, så mindskes min irritation eller min utålmodighed. Jeg holder op med at tænke på, at jeg er blevet råbt af, og i stedet kan jeg tænke; 'Vi er to mennesker der vil noget med hinanden'.

**Hvad er det som de nysgerrige spørgsmål åbner op for?** Det åbner op for at jeg kan se mennesket bag adfærden. En kollega spurgte mig en dag, hvordan finder du al den tålmodighed? Jeg svarede; 'Jeg tror ikke jeg er særlig tålmodig, jeg tror jeg bruger DAT – og dét giver mig tålmodighed i forhold til mit arbejde'.

Vi skal huske på at medarbejderne også er fyldt med følelser og vi mestrer dem på forskellige måder; nogen trækker sig og nogen joker i stedet for at tale om, hvad der reelt foregår mellem mennesker. Jeg kan fx godt finde på at sige; 'Jeg er lige ved at miste min tålmodighed, samtidigt vil jeg gerne tale videre med dig. Hvad kan vi gøre? Mit forslag er, at jeg går i 10 minutter og kommer tilbage, hvad siger du til det?' En gang var der en borger der sagde til mig; 'Jamen jeg er syg jeg har lov til at råbe'. Jeg svarede; 'Ja og jeg er et menneske som dig, så nu går jeg lige ud et øjeblik og hviler mine øre. Jeg lover dig at jeg kommer ind igen inden længe, så kan vi tale videre'.

**Hvad kunne man kalde det du gør her?** Jeg er menneskelig. DAT kan godt lyde tørt, kedeligt og behavioristisk, men jeg oplever det som en meget hjertevarm metode og menneskelig måde at arbejde med mennesker på. Jeg kan sagtens finde på at tale med beboerne om min uddannelse og sige til dem, hvad en adfærd ville kaldes i 'DAT sprog'. Det kan hjælpe til at få præciseret og reguleret følelserne i samspillet med andre. Hvis man lider af personlighedsforstyrrelse, kan det være svært at vide, hvilken følelse man er i. Det handler om, at jeg som samtalepartner kan være med til at belyse personens følelser på godt og på ondt.

**Er der flere små eksempler, hvor du trækker på din nye viden fra din uddannelse, som du bruger på Parkvænget?** Jeg trækker på min viden om personer med personlighedsforstyrrelse. Det kan fx være viden om at deres følelsesregulering kan gå fra 'nul til hundrede' på et øjeblik. **Hvad betyder det, når du siger sådan?** Fx at personen kan være rolig og nærværende og på 3 sekunder kan personen stå og råbe og skribe. Så forsøger jeg at strukturere samtalen sådan, at der er 10 minutter til at være i følelsernes vold og 10 minutter, hvor vi taler om noget faktisk og om noget som personen og jeg kan være enige om. Personen kan måske finde på at sige; 'jeg er ved at dø fordi jeg har tørre øjne. Det kan jeg ikke validere, men jeg kan validere; 'Du oplever, du har meget tørre øjne, hvor må det være ubehageligt for dig'.

Jeg overvejer hele tiden, hvor kan personen og jeg mødes i nogle bud på formuleringer af det som sker i situationen. Jeg hjælper med til at præcisere formuleringer.

En borger kan sige; 'Jeg kan ikke trække vejret' og jeg kan respondere; 'Du har svært ved at trække vejret, men hvis du ikke trak vejret var du død nu'. Så jeg validere det ikke. Vi kan til gengæld tale om, hvordan det er ubehageligt for dig, at du har svært ved at trække vejret. **Hvad sker der så, i sådan en samtale når du præcisere formuleringen og giver den tilbage til personen?** Det hjælper borgeren til at udtrykke sig mere præcist, så jeg bedre kan hjælpe personen. Jeg hjælper med at skabe niveauer i personens følelsesregister og i tilbagemeldingen til personen spørger jeg hele tiden; 'Hvordan virker denne sætning for dig?' Det er en positionering, hvor ingen har ret. Jeg forsøger sammen med personen at finde en vej til meningsfuldhed.