

# Jeg har ændret min egen tankegang og ser nu mere på menneskers ressourcer



Skrevet af Gitte Jensen og Randi Hansen

**Fortæl mig lidt om noget fra Parkvængets interne uddannelse, som du bruger i dit daglige arbejde med beboerne nu.** *Jeg har haft ekstra fokus på at have et ressourcefokuseret blik på beboerne, fx hvordan vi dokumenter og hvordan vi taler om og med beboerne. Så det handler blandt andet om, at holde fokus på beboernes drømme og mål - og ikke falde i, og kun se på den enkeltes adfærd. Jeg har fået blik for, at dokumentationen betyder virkelig meget, og at vi kan have tendens til at beskrive menneskers udfordringer - i stedet for dét, som personen rent faktisk mestrer. Så jeg har forsøgt at være bærer af en positiv optik.*

**Kan du beskrive et konkret eksempel?** *Som led i min opgave på den interne uddannelse, har jeg talt med mine kollegaer, og spurgt om de vil hjælpe mig med at dokumentere på en anerkendende måde, i forhold til en specifik beboer. Jeg har talt med mit team, om at være opmærksom på, måden vi stiller spørgsmål på, og om vi kan prøve at lave en mere nuanceret beskrivelse af personen, i vores dokumentation.*

**Har du en fornemmelse af, hvad du trak på, for at gøre netop disse ting, hvad havde du fx tænkt inden?** *Jeg relaterede det til en anden beboer, hvor vi har prøvet noget sammenligneligt. Så jeg har brugt en tidligere foretrukket historie, til at skabe en pointe om, at vi kan gøre det her, med mange flere beboere, hvis vi selv er indstillet på at være bevidst om vores menneskesyn.*

**Hvad havde du lært, som du brugte?** Måske en bevidsthed om, at prøve at se beboerne fra beboernes perspektiv og ikke kun ud fra vores forestiller om, hvem de er. På uddannelsen har vi hørt om intentioner, det der med, at alle handlinger kobler sig til intentioner – tingene sker ikke bare ud af det blå. Det er en grund til at mennesker handler, som de gør.

**Hvilken effekt har du oplevet at det har haft, fx på beboeren og på dine kollegaer?** Jeg har fået positive tilbagemeldinger fra mine kollegaer. Flere siger, at det er dejligt, at der er kommet fokus på at tale og diskutere ud fra en mere anerkendende vinkel. Flere giver udtryk for, at jo flere der tænker på den måde, jo mere kan vi løfte i fællesskab. Vi kan tale det samme sprog.

**Og hvad med beboeren?** Ikke det store endnu, men samtidigt vil jeg også sige, at vi kun har arbejdet i en meget kort periode, med denne holdningsændring. Men i forhold til den anden beboer, jeg talte om før, der har jeg set masser af ændringer. En lyst til at indgå i sociale relationer med andre fx, og jeg har en oplevelse af, at han metakommunikerer. **På hvilken måde ser og hører du det?** Ja, han forsøger at gøre sig forståelig og spørger ind til andres opfattelse af ham. Han kan fx finde på at sige til andre beboere; var der noget i det som jeg lige sagde, der gør at du reagerer sådan? Dét spørger han selv om nu, både for at forstå situationen og blive forstået, tænker jeg. Så, sådan nogle ting har jeg lagt mærke til.

**Hvad kan vi egentlig kalde alt det her, som du nu har fortalt mig om?** Måske en ændring i min egen tankegang, hvor jeg nu ser mere på menneskers ressourcer.

**Hvad tænker du om det?** Jeg kan se at beboerne føler sig mødt. De lever op. De ændrer noget i deres adfærd. Jeg har erfaret, at cirkulære samspil ændrer mit blik på årsager. Dét, der før var en årsag – fx en særlig opførsel hos en beboer, bliver nu til et samspil, som jeg kan være med til at ændre, ved at reagere og forstå handlingen på en ny måde. Giver det mening?

Det gør mig glad, at jeg kan se, når jeg gør noget andet - sættes en proces i gang, hos begge parter. Det behøver ikke være noget stort! Bare måden at stille spørgsmål på...

Men det gør mig også glad, at jeg har kollegaer, som jeg kan tale det samme sprog med. På min enhed er der jo mange på uddannelse, én i løsningsfokuseret teori og én har netop afsluttet DAT (dialektisk adfærds terapi) og én er netop begyndt Åben Dialog uddannelsen. Så, jo flere der kommer på Parkvængets interne uddannelse, jo flere bliver en del af det faglige fællesskab, så vi kan få en større forståelse for de forskellige perspektiver, vi går og har. Det tror jeg kan gøre, at vi kan støtte beboerne i en positiv retning.

**Hvad håbede du på, der kunne komme ud af dit ændrede fokus på beboerne?** Min intention er jo nok, at hjælpe beboerne med at styrke deres selvværd. Så de kan tro på, at de kan mere. At de kan se muligheder i deres fremtid. At fremtiden ikke er fastlåst. **Hvordan kan det være, at det lige er det, som er vigtigt for dig, selvværd og ingen fastlåst fremtid?** Jeg tror på, at når et menneske tror på sig selv, så kan de også arbejde med deres drømme og håb for fremtiden. Det støtter jo også en recoveryproces, hvis beboerne får styrket deres selvværd. Så vil de måske også selv have fokus på det, som virker for dem, i stedet for at se på egne begrænsninger.

**Hvordan kan nogle af dine overvejelser og intentioner, kobles til dit eget liv?** Jeg har da også haft perioder i mit liv, hvor jeg har haft brug for at tro lidt mere på mig selv. Og jeg ved, det har en betydning, at hvile i sig selv og tro på, at det man gør, er godt nok. Når man selv tror på, at man er et godt menneske, så bliver det altså også lettere, at være sammen med andre mennesker. Det er min erfaring.

**Hvilke andre små ting har du også brugt fra den interne uddannelse?** *Jeg har i hvert fald fået et fokus på vores egen rolle og funktion, som personale. Mange af de her processer, begynder jo med os selv. Jeg har fået en bevidsthed om, at faglige diskussioner i mit team, hvor vi ikke nødvendigvis er enige, ikke er en dårlig ting. Det har tvært imod skabt refleksion og tilbud om perspektiv. **Hvilken effekt har det haft på dit team?** Det har skabt udvikling og respekt for hinandens tilgange - og i sidste ende synes jeg, det fremmer arbejdet med beboerne, fordi vi ikke bare udfører vores arbejde per automatik – men tænker over, hvad vi laver og hvorfor.*

**Hvilke andre små tiltag fra uddannelsen, har du gjort dig erfaringer med?** *Jeg er begyndt at stille en ny type spørgsmål til beboerne. Jeg må erkende, at når man har været i det her felt i mange år, så kommer man let til at gøre de samme ting, på den samme måde. Jeg har været nødt til, at vænne mig til, at spørge på en ny måde. Jeg har fx øvet mig i at stille mere værdsættende spørgsmål. Det er ikke altid på let! Men det er en læringsproces, dét må jeg sige. På nogle måder har det været lidt kunstigt for mig, og jeg er blevet opmærksom på, hvor ofte jeg falder tilbage og gør det jeg plejer. Det tager bare tid, at ændre indgroede vaner og lære at spørge på andre måder. Pludselig er kontekst, måden at spørge på og samspil, en del af det arbejde jeg laver. Men jeg holder fast, fordi det er meningsfuldt for mig, at støtte beboerne ved hjælp af min nye faglige bevidsthed.*

**Hvad kunne du tænke dig at holde fast i, i fremtiden, af det vi nu har talt om?** *Min bevidsthed - og min måde, at møde beboerne på. Jeg er helt bevidst om, at jeg ikke kan gå og sige til mine kollegaer, at de skal arbejde på nye måder, hvis jeg ikke selv ændrer min tilgang. Al forandring begynder hos en selv - og det vil jeg øve mig på, at holde fast i!*