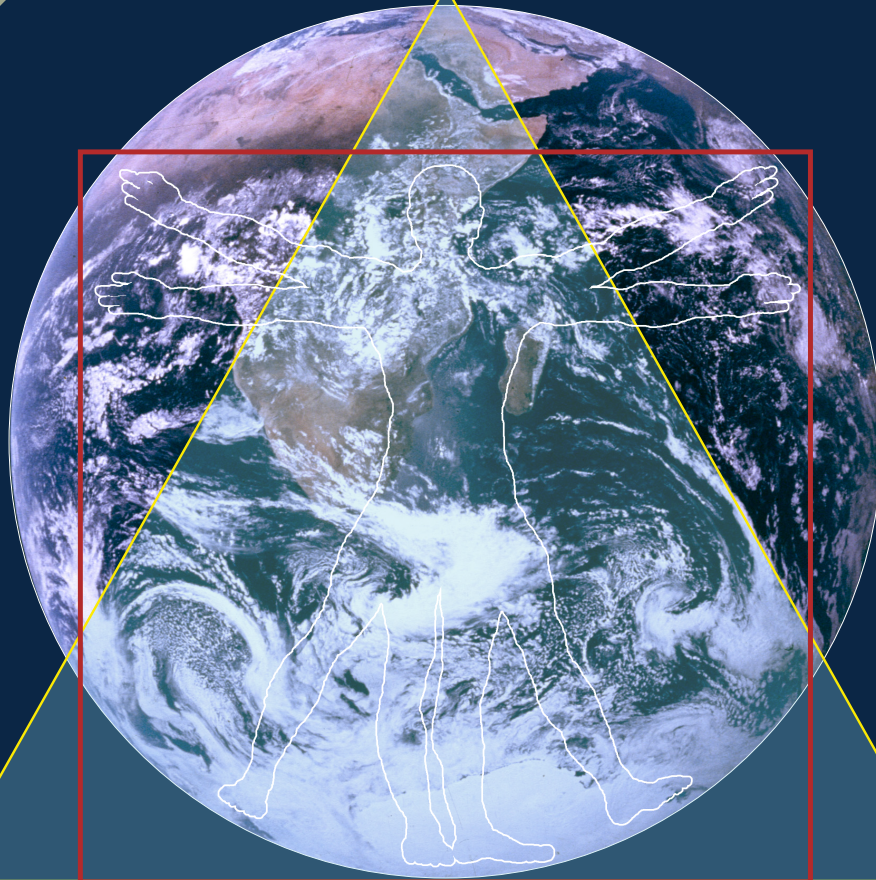


# SYNerGAIA



Pædagogisk Rehabilitering  
i teori, metode og praksis

# **Pædagogisk Rehabilitering i teori, metode og praksis**

**- fra tværfagligt eksperiment  
til integreret praksis**

## **DEL 4 FAGPERSONEN**

*Grethe Bech*

*Lene Knudsen*

*Michael Stubberup*

*SYNerGAIA*

*Pædagogisk Rehabilitering i teori, metode og praksis  
– fra tværfagligt eksperiment til integreret praksis*

*2. reviderede udgave*

*Copyright © 2011 SYNerGAIA og forfatterne*

*Omslag copyright © Ninni Sødahl*

*ISBN: 978-87-994190-4-3*

*Forlaget SYNerGAIA*

*Ferdinand Sallings Stræde 13, 3. sal  
8000 Aarhus C*

*[www.synergaia.dk](http://www.synergaia.dk)*

## Del 4: Fagpersonen

### Medarbejderens personlige proces – fra professionel fag-person til fag-menneske

*Michael Stubberup*

“Om et indgreb lykkes afhænger af den indgribendes indre tilstand” (Bill O’Brien, jf. Senge 2007, s. 157)

I forbindelse med etableringen af SYNerGAIA Rehabilitering (i 1999) var det klart, at et tværfagligt pædagogisk rehabiliteringsarbejde ville stille store krav til traumefaglig viden, fleksibilitet i samarbejdet og kendskab til personlige styrker og svagheder for medarbejderne. Og at den centrale nøgle til kvaliteten i arbejdet ville hænge direkte sammen med medarbejdernes evne til at være empatisk nærværende og deres evne og vilje til vedvarende at arbejde med at fordybe evnen til at “mærke sig selv” – at kunne mærke hvad man føler og tænker – og når det er relevant – sprogliggøre det i samarbejdet og i supervision.

Det er store krav – dengang og nu – at stille. For at sætte handling bag og gøre ovenstående realistisk, etableredes (også i 1999) SYNerGAIA efteruddannelse (senere Innovation) som en toårig træningsproces. Vi kaldte det dengang “Samtale, rådgivning og terapi med flygtninge”, og nu hedder det “Efteruddannelse i Pædagogisk Rehabilitering”. Alle medarbejdere i SYNerGAIA har gennem årene fulgt denne træning sammen med kolleger fra resten af Skandinavien på foreløbigt ti hold.

På efteruddannelserne har vi gennem årene lagt stor vægt på den del af træningen, som omhandler *medarbejderens personlige proces*. Denne del af undervisningen har fyldt omkring 50 % af forløbet. Den anden halvdel har så handlet om den fagspecifikke undervisning: traumatologi, systemteori, neurovidenskab, de mange intelligenser pædagogik – ja alt det resten af nærværende bog i øvrigt handler om.

Indholdet i denne Del 4 er derfor i høj grad bygget om omkring medarbejderens rolle i arbejdet med andre mennesker, og med disse tekster ønsker vi at give baggrundsviden, øvelser og inspiration, med den eksplicite målsætning at sætte *træning* på dagordenen i medarbejderens personlige proces.

I alle faglige sammenhænge, hvor mennesker og menneskelige processer er målet for den faglige indsats, er *fagpersonens* hovedredskab personlighedens *indre ressourcer – mennesket selv*.

Dermed ikke sagt at FAGET (lærer, socialrådgiver, pædagog, psykolog, læge, sygeplejerske, leder, m.fl.) ikke har stor betydning, for selvfølgelig har det det. Professionen – selve de FAG-professionelle strukturer og funktioner sikrer, at den grundlæggende teoretiske og metodiske baggrundsviden er på plads. Den professionelle tilgang sikrer, at generelle og alment anerkendte FAG-discipliner omsættes til hverdagspraksis.

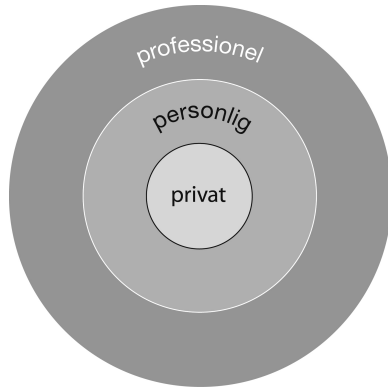
Og selve overgangen fra fagenes bagvedliggende teorier og metoder til praksis, selve denne overgang sker gennem FAGmenneskets personlighed.

Det er medarbejderens evne til, centreret og hvilende i sig selv, at skabe kontakt og nærvær, der afgør kvaliteten af den faglige intervention. Det er vigtigt at være fagligt kompetent – og når det handler om mennesker, omsættes fagligheden ligefremt proportionalt med den følelsesmæssige og sociale intelligens.

I det professionelle arbejde med andre mennesker, hvor summen af de faglige og personlige kompetencer er det, der ligger til grund for det samlede output, er det som tidligere nævnt vigtigt som medarbejder at skabe sig et overblik over sine ressourcer og “træningsbaner”.

En simpel, overskuelig men også vigtig model til dette er følgende:

## Professionel – personlig – privat



### Professionel

Kernen i det at være professionel er knyttet til fagets teori og metoder. Det har med ens uddannelse og dennes fagligt teoretiske fundament at gøre. Det har endvidere med fagets praksis og med egne praksiserfaringer at gøre. Sidst og også væsentligt har det at gøre med, hvad man rent faktisk er ansat til at udføre.

- Fagets teori og metoder.
- Supervision.
- Redskaber til at bearbejde egne kognitive og følelsesmæssige reaktioner.
- At kunne kanalisere kerneressourcerne fra *privat* og *personlig* ud gennem den *professionelle* rolle.

### Personlig

Det at være personlig handler om alt det, man er, uafhængigt af sin uddannelsesmæssige faglighed, det vil sige værdier, karakterstruktur, engagement, humør eller udtrykt med et andet begreb; integritet, det vil sige hvordan er f.eks. balance og centrering eller kontaktevner, nærvær og resonans.

- Centrering.
- Kontakt og resonans – herunder empati og sans for mellemmenneskelige problematikker og muligheder.
- Nærvær.

### Privat

Hvad er det så at være privat? – Det er f.eks. helt konkret det, der foregår i *private rum*, hjemme hvor man bor eller inden i en selv, ens indre rum, det vil sige tanker og følelser, som er ens helt egne, og som man ikke skylder nogen. Det kan herunder være et religiøst eller politisk ståsted, man har, og hvor

man holder de inderste aspekter for sig selv. Det kan selvfølgelig også være et ”rum”, man har med et andet menneske.

Grænserne mellem det private og det personlige bliver meget let flydende og uklare, bl.a. fordi de personlige kvaliteter, man har, også er der i det private.

Disse grænser er altid vigtige, og i de sidste 10-15 år er de blevet stadigt sværere at holde, med forøget risiko for stress og udbrændthed til følge.

Disse grænser er også vigtige for os, når vi nu så direkte lægger op til at ekspliciterer det personligt indre, som vi gør her i bogen. Det har jo det formål at styrke alle aspekter af feedbackmekanismen, herunder også grænsesætning.

- Grundkendskab til den personlige historie og retning – at have klare begreber om, hvor man er i sit liv (*nutid*), kendskab til hvor man kommer fra (*fortid*) og en fornemmelse for, hvor man er på vej hen (*fremtid*).
- Viden om *krop, følelser, tanker, relationer*.
- Troværdighed og kendskab til egne kerneværdier giver *selv-tillid* og skaber integritet.
- Det her nævnte selv-kendskab er en *centrering*, som personligheden udfolder sig igennem.

Det er vigtigt at kunne kvalificere og optimere sine ressourcer – og det er ligeså vigtigt at kunne passe på sig selv.

Det er nødvendigt at kende både ydre-dynamiske og indre-passive strategier og bruge disse som kompas til at finde balancerne i arbejdet og i kontaktprocesserne.

### **Faglig træning og udvikling**

Her følger tre små øvelser, der kan hjælpe til at ekspliciterer og styrke klarheden mellem de tre: det professionelle, det personlige og det private:

### Øvelse 1

Beskriv din faktiske fagprofessionelle baggrund, det vil sige uddannelse, evt. efteruddannelse, erfaring, stilling.

Find og beskriv tre-fem måder, du bruger din personlighed i arbejdet.

Find og beskriv tre-fem kvaliteter, der karakteriserer dig som privat person.

### Øvelse 2

Find og beskriv arbejdsmæssige og organisatoriske rammer, der støtter grænserne mellem det fagpersonlige og det private.

Find og beskriv måder, du selv bevidst bruger til at holde grænserne og passe på dig selv.

### Øvelse 3

Se på gearskiftekvadratet med *krop, følelser, tanker, relationer* og:

Find den af de fire, du er bedst til i grænsesætning.

Find den, du er dårligst til.

### **Kontakt – resonans – empati**

Alle former for kontakt mellem mennesker, det være sig undervisning, behandling, omsorg, pleje, ledelse, kærlighedsforhold eller venskaber, bæres af den informationsoverførsel, som sker gennem følelser. Og disse følelser formidles gennem ord og gestik, mimik, berøring, stemning, m.m.

Helt fra begyndelsen er det lille barn skabt til at kunne etablere kontakt gennem øjne og ansigt via en medfødt "software" i højre hjernehalvdel. Barnet er forberedt til at kunne tage øjenkontakt og via øjnene også over tid kunne opbygge en evne til ansigtsgenkendelse og aflæse mimik og gestik osv., og på den måde at kunne modtage de primære emotioner og det nærvær, som omsorgspersonerne giver, som er det direkte indehold i disse nonverbale udtryk. Vi afstemmer os i forhold til hinandens følelser ved at knytte kontakt til primære emotionelle tilstande.

Resonans er det, der forekommer, når vi justerer vores tilstande og vores primære emotioner, via nonverbale signaler. Meget af det, der foregår i rela-

*"Empathy is an attempt to experience the inner life of another while retaining objectivity". (Heinz Kohut 1984, citeret efter Cozolino 2006, s. 203)*



tioner, handler således om denne resonansproces, hvor den ene persons følelsesmæssige tilstand giver genlyd i den anden. Afstemte relationer skaber resonans.

Man taler om magten i et smil, at øjenkontakten er hovedkilden til information om andre menneskers følelser og intentioner, at denne opmærksomhed over for ansigtsudtryk er det, der får hjernen til at vokse. Eller som Cozolino udtrykker det: *“The individual emerges from the dyad”*. Lidt populært sagt kan man sige, at menneskelige forbindelser er lig med hjerneforbindelser.

Noget af det, som forskellige forskere, blandt andre Marco Iacoboni, har skrevet om, er, at det at efterligne andres ansigtsudtryk er en af måderne, man nonverbalt kan hjælpe sig selv til at forstå andres udtryk og fornemme, hvad det er, der foregår indvendigt i dem. Et andet vigtigt neuralt forlæg for kontakt, læring og empati er som nævnt spejlneuronerne, som fremkalder den tilstand i os, som vi iagttager hos en anden; det vil sige, at nervesystemet formår at imitere, hvad der foregår ovre i andre mennesker.

Spejlneuroner findes i forskellige dele af hjernen og tjener blandt andet til at kæde motorisk handling sammen med perception. Hjernen er bygget til at spejle, og netop gennem spejling i vores egen hjerne af den følte oplevelse af andres sind kan vi dybt forstå, hvad andre føler. Vi kan på den måde deltage i den andens handlinger og mentale verden uden at imitere, men bare ved at være til stede og registrere det andet menneskes intentioner. Vi indlever os i andres glæde og smerte, og dette er i virkeligheden grundlaget for empati.

En af de tidligste beskrivelser af empati kommer fra den tyske psykolog Theodor Lipps, som i begyndelsen af det 20. århundrede benyttede det tyske ord *Einfühlung*. Han beskrev det ikke i første omgang i forhold til behandling. Han beskrev det mere i fornemmelse af, hvordan man mærker noget om, hvad der foregår i andre mennesker som led i beskrivelsen af relationen mellem kunst og kunstopleveren. Dette gjaldt f.eks. teater eller cirkus, hvor han sagde, at det, der virker, er “som om”-oplevelsen af at være inde i kroppen på kunstneren. Lipps brugte som eksempel, at når man sidder i et cirkus og ser en

akrobat hænge højt oppe under teltdugen, så er noget af det, som giver den indre oplevelse, og som er en del af cirkusoplevelsen, at vi føler os selv inde i akrobaten.

*“(...) we hold our own perspective in mind while simultaneously imagining what it is like to be the other. In order to have empathy, we need to maintain an awareness of our inner world as we imagine the inner world of others”. (Cozolino 2006)*

Empati er med til at binde mennesker sammen som par og i grupper og i det nærvær, som er altafgørende i omsorgen for det nyfødte barn. Så vi har altså at gøre med et felt, som tager afsæt inde i en selv, og hvor man via en lang række følelsesmæssige kontaktformer og neurologisk set via spejlneuronerne får et indtryk af, hvad der foregår i den anden.

Der er mange måder, hvorpå man kan træne sig selv i at bruge sit nærvær, således at spejlneuroner, ansigtsgenkendelse, læsning af kropssprog m.m. nuanceres. En meget konkret tilgang kunne være at finde en sparringspartner (en god ven eller kollega) og så begge huske tilbage i livet og vælge to følelsesladede situationer, en positiv og en negativ. Det skal være situationer, som man er villig til at dele med den anden. Når man har fundet disse oplevelser, skal man genopleve så visuelt og følelsesmæssigt levende som muligt. Sæt jer herefter overfor hinanden. Vælg nu, hvem der indleder med at genhuske en situation – og vedkommende fortæller ikke, om det er den positive eller den negative oplevelse, der vælges. Den anden person sætter sig over for med åbne øjne, slapper af gennem et dybt åndedræt eller opmærksomhed på hjertet og prøver åbent at lytte med neutral, venlig kontakt. Efter fem minutter byttes der rolle, men uden at der udveksles ord. Efter yderligere fem minutter udveksler man, hvad man hver især fornemmede og sansede.

Dette er en simpel måde, hvorpå vi kan blive opmærksomme på det, der hele tiden sker, når vi bevæger os rundt mellem hinanden, nemlig at vi aflæser signaler fra andre som led i at orientere os i, hvad der foregår. Dette sker jo ellers mest automatisk og ubevidst.

Empati er en relationel proces, som kan foregå i forskellige niveauer af kontakt og er med til at binde mennesker sammen. I det professionelle møde

mellem mennesker er et grundlæggende kendskab til disse relationsprocesser er hjørnesten, og her følger en oversigt over nogle centrale elementer.

### **Empati – (empathia, fra græsk, betyder indføling)**

Empati kan foregå inden for følgende forskellige kontaktniveauer:

#### **A. Primær empati**

At føle med andre – være i stand til at læse nonverbale følelsesmæssige signaler. Denne “intuitive” eller instinktmæssige empati skyldes primært spejlneuroner.

#### **B. Resonans – samstemmighed**

At lytte åbent og modtageligt – at være i stand til at stille ind på en person. Dette kræver fokus på den andens følelser.

#### **C. Empatisk præcision**

At forstå en anden persons følelser, tanker og hensigter.

Eller udtrykt på en anden måde:

A. At kende en andens følelser (jeg lægger mærke til dig)

B. At føle en andens følelser (jeg føler med dig)

C. At reagere og handle medfølelse (jeg gør noget for at hjælpe dig)

### **Nødvendig faglig viden og indre kompetencer i empatiarbejde**

I det faglige arbejde, hvor andre mennesker indgår, er der en række krav om nødvendig faglig viden om og indre kompetencer inden for professionelle og mellemmenneskelige processer, hvor empati er i spil.

Disse krav er:

- **Viden**

Om psykologiske og sociale forhold, herunder om psykisk forsvar, ubevidste drivkræfter og ambivalente motiver (teoretisk og praktisk viden).

- **Selvindsigt**

I egne følelser og behov – herunder til stadighed at udvide sit kendskab til egne problemområder.

- **Empati**

Evnen til at føle sig ind i og forstå et andet menneskes følelser og psykologiske situation.

- **Selvrefleksion**

Ved til stadighed at undersøge sin egen indsats i samspil med andre.

- **Selvdisciplin**

Til at fremme den etik, der indgår i de fire foregående punkter.

Ulla Holm gengiver i *Empati for professionelle* en trefaset model for empatiforløbet (hentet hos Barrett-Lennard) som en hjælp til at få et egentligt overblik, men også for at kunne systematisere, præcisere og italesætte forskellige elementer i processen. Fase 1 består i opfattelsen og bearbejdningen af den andens følelsesbudskab, hvor slutproduktet er den empatiske forståelse. Fase 2 er selve den kommunikerede og udtrykte empati, og fase 3 er modtaget empati. Dette indbefatter bl.a. den hjælpsøgendes oplevelse og omsætning af empatien.

## **Faser i empatiprocessen**

### **I. fase**

*Empatisk forståelse* – empatisk evne:

- Den affektive (a) – modtagerens/den professionelles opfattelse af følelserne
- Den kognitive (b) – modtagerens bearbejdning af følelserne, eftertanke og perspektivtagning

Affektive reaktioner, resonans og også bevidst/ubevidst perception er virksomme mekanismer i forbindelse med opfattelsen af følelser.

Der sker over tid en stadig vekslen mellem det oplevelsesmæssige/emotionelle trin (a) og det kognitive trin (b).

Empatisk evne betyder i denne sammenhæng, at en person har den empatiske forståelse og derudover har oparbejdet det selvkendskab, der skal til for at kunne aflæse andres og egne følelser, og umiddelbart er i stand til at skifte mellem en affektiv og en kognitiv position.

## **2. fase**

*Empatisk adfærd* – evnen til empati og motivationen til at bruge den:

- Alle relationelle handlinger, valg og beslutninger, der tager afsæt i at have forstået et andet menneskes følelser og psykologiske situation, herunder f.eks. udredning, undersøgelse, behandling og omsorgssituationer
- Empatisk kommunikation

## **3. fase**

Den stadige validering og evaluering af fase 1 og 2:

Denne fase omfatter den hjælpsøgendes reaktioner på den professionelles adfærd – ikke kun de bevidste i form af interview eller spørgeskemaer, men også det, den hjælpsøgende siger, hvordan han følger anvisninger, og andre indirekte informationer.

## **Hindringer hos hjælperen**

Ulla holm har endvidere beskrevet fire former for hindringer hos den professionelle i den empatiske proces. Der kan være tale om dybereliggende implisitte personlighedstræk (1), almindelig ubevidsthed (2), manglende viden (3) eller manglende vilje (4).

1. Mangler i den tidlige og grundlæggende identitetsudvikling, herunder affektudvikling, medfører lille evne til at lægge mærke til og skelne forskellige følelser hos sig selv – og svækker kontaktevnen (*den mest ødelæggende*).
2. Ubevidste konflikter kan aktivere rigide psykiske forsvar – blinde punkter – og der gribes ubevidst til psykisk forsvar – forvrængningsperception (*findes hos de fleste*).
3. Uvanthed med introspektion betyder manglende viden om følelser som videnformidlere (*kan findes hos alle*).

*For dem, der har evnen til empati, er der en fjerde hindring:*

4. Manglende motivation og dermed manglende vilje til at bruge evnen med de dertil hørende opgaver.

## **Emotionelle relationer og ansvarsbalance**

I forhold mellem mennesker er der grundlæggende to forskellige former for ansvarsbalance; den symmetriske og den asymmetriske. I professionelle processer med mennesker er det vigtigt at holde sig det ekstra ansvar for øje.

### **Symmetriske relationer**

F.eks. venskab eller kærlighedsforhold – hvor begge medlemmer af dyaden (et forhold med to medlemmer) fremviser konsistent, forudsigelig, følsom, indsigtfuld kommunikation.

### **Asymmetriske relationer**

Lærer – elev

Terapeut – klient

Leder – medarbejder

Forælder – barn

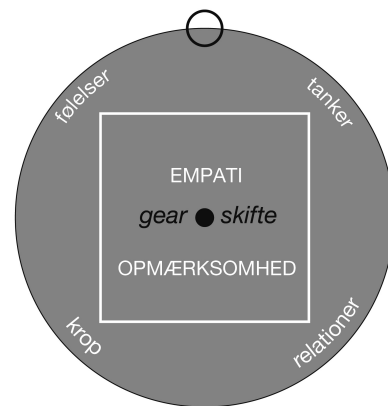
Hovedansvaret for relationen og lydhørheden over for signaler i processen ligger hos førstnævnte, der fungerer som tilknytningsperson (vær her opmærksom på sammenhængen mellem tilknytning og den reflekterende funktion).

### GEARskifte

Er det at bevidstgøre ”skift” af enhver art – at vide af hvad der sker mens det sker – en ganske enkel metode til at blive nærværende generelt og specifikt i forhold til skift.

Selve begrebet GEARskifte er hentet fra forskning og praksis i udbrændthed, som det kom til udtryk fra slutningen af 1970’erne og begyndelsen af 1980’erne. Udbrændthed er en stressreaktion i arbejdet med mennesker. Dengang handlede det om, at professionelle menneskers arbejde, et f.eks. et dybt engageret og krævende arbejde med meget syge eller gamle mennesker, kan medvirke til at dræne medarbejdere, som brænder for deres arbejde. I forebyggelse af udbrændthed lavede man derfor nogle træningsforløb, hvor man lærte mennesker at forbygge dette dræn, og en af øvelserne handlede om at gøre sig mentalt færdig med sit arbejde, at *skifte GEAR*, at runde dagen af, inden man kom eller lige efter man var kommet hjem. Ideen er, at man bevidst klargør for sig selv, at nu skifter jeg GEAR fra at være i den arbejdsmæssige situation med det ene eller andet krævende indhold, *NU skifter jeg GEAR* til en anden situation. Nu er jeg hjemme, eller nu er jeg, hvor jeg er. Det er klart, at sådan en træning ikke fjerner det krævende og drænende arbejde. Ideen er, at selve den bevidste opmærksomhed, træningen i at klargøre gearskiftet, har en grænsesættende effekt over tid, som kan være virkningsfuld.

GEARskifte som disciplin i vores sammenhæng er meget mere end det her beskrevne. Det er også det, men det er mere end det. Det handler om at



kunne skifte GEAR på mange forskellige niveauer i forhold til indre tilstande i én selv eller ydre tilstande i forhold til processer og mennesker.

Forskning i læringsmiljøer og koncentration har i mange sammenhænge vist, at selve det at gøre sig klar til at skulle undervises ved f.eks. at lytte til et lille stykke musik i optakten til undervisningen styrker koncentrationen og gør kursisterne mere læringsparate – et lille stykke GEARskifte i praksis.

Vi afprøvede det selv i SYNERGAIA i Herning og Holstebro i 2003 i en syv måneders periode med markant forøget koncentration til følge.

Levende systemers bæredygtighed opretholdes som nævnt gennem feedback – feedback indefra og fra omgivelserne – altså selve det, at der lyttes til signaler inde fra systemet selv og fra miljøet og omgivelserne. Dette stadige gearskifte er altså en udbredt og naturlig forekommende *overgang eller rytme*, der finder sted implicit i livet og naturen hele tiden og på alle niveauer. Vi ser det i det ydre i naturens gang – årstiderne, i døgnrytmen, nat og dag, og vi ser det i alle mulige organisations- og tilrettelæggelsesformer f.eks. undervisning og pause, arbejde og fritid, og når man først ser efter er det alle vegne, f.eks. også som nævnt i de skjulte autonome processer i vores indre, hvor den stadige balance mellem de to grene af det autonome nervesystem (*sympaticus* og *parasympaticus*) altid er i en koordineret balance med hjerterytmens stigen og falden. Hjertet laver hele tiden gearskifte, ligesom åndedrættet gør det med sin: *indånding – pause – udånding – pause – indånding – pause*.

Efter aktivitet, ekspression og dynamik følger altid afspænding, regeneration og introversion. Efter alle ordene, tankerne og meningene bliver der stille, hvis man lytter efter. Det er denne organiske puls eller åndedræt, dette gearskifte i aktivitet-hvile-rytmen, der sikrer, at de implicite og selvorganiserende processer – i mennesker og i naturen – får lov at leve, virke og være bæredygtige. Det levende system mærker verden og sig selv på denne måde.

De fleste af disse forskellige former for GEARskift foregår næsten altid, uden at vi lægger eksplicit mærke til det. Vi gør os ikke klart, at det er det, der sker nu – et GEARskifte – vi bevidstgør det ikke.



GEARskifte i vores brug af det handler om at eksplicitere overgange – at vide af hvad der sker, mens det sker. Vi kan skærpe opmærksomheden på overgange ved at bruge øvelser og træning med bevidst nærvær. At kende grundlæggende aspekter af sig selv indefra er for det enkelte menneske en træning eller disciplin i bæredygtighed, det vil sige at selve det at nuancere sansningen og italesættelsen af krop, følelser, tanker og relationer, sådan som de opleves indefra, opbygger evnen til en mere omfattende feedback fra eget system, fra mennesket selv. Dette medvirker samtidig til, at evnen til nærvær og kontakt til omgivelserne og andre mennesker forøges. Samlet set forbedres feedback både indefra og udefra. Over tid indarbejdes en mere grundlæggende fleksibilitet i tilpasning og justering af livsprocesserne.

Der findes efterhånden rigtig megen viden om livsprocesser. Der er tale om både overordnet generel viden og subtil specialiseret viden. Om det menneskelige indre og om mellemmenneskelige processer, om levende systemer, om sammenhænge og overordnede organisationsformer, om økologi og bæredygtighed. Der findes samlet set en meget omfattende mængde viden, og alt for sjældent indgår og benyttes denne viden tværfagligt i en helhedsorienteret sammenhæng.

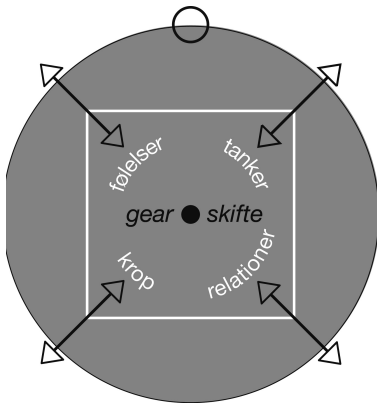
Når man som professionel er sit eget redskab, så er en af nøglerne som nævnt, at man kender sig selv. En ting er, at man kender sin egen faglighed; noget helt grundlæggende andet er, at man kender sit eget indre. For når man er i kontakt med andre mennesker, er det netop det indre landskab, der farves i mødet. Når man f.eks. møder mennesker, som er i følelsernes vold på den ene eller anden måde, så er det denne følelsesmæssige opspændthed, de fysiske reaktioner eller de komplekse tanker, der knytter sig til vedkommendes kaos, som farver ens oplevelsesverden. Og netop kun når man har et grundlæggende kendskab til, hvem man er, når man kender den indre oplevelse af ens *krop*, *følelser* og *tanke*, har man en chance for at kunne genkende noget af alt det, der sker i mødet med andre mennesker i den stadige affektive afstemning og resonansproces, som disse møder med andre også altid er.

Et sådant indre arbejde vil betyde, at man hen ad vejen bliver bedre til at passe på sig selv og bliver bedre til at være nærværende i kontakten med andre. Det giver endvidere en skærpet opmærksomhed og årvågenhed på, hvordan man kan bruge det, man møder og genkender, som traumemateriale fra kursister, og derefter om nødvendigt tage det op i supervision.

Det handler også om at blive bedre til at skelne mellem det at være *professionel* og *personlig* og *privat*. Det skærper ens grundlæggende selvkendskab, og på den måde tydeliggør det også de grænser, man har, ligesom man får en mere præcis fornemmelse for, hvor langt man bringer andre mennesker ind i ens liv.

### Træning – trin i gearskifte

GEARskifte kan beskrives eller defineres i forskellige trin.



1) Det første trin, som allerede er beskrevet i afsnittet om GEARskifte i Del I (s. 54), handler om at gøre sig klart, at man er på vej til *at skifte fra én situation til en anden*. Det kan være fra arbejde til hjem, eller fra en pause, man har holdt, og tilbage til undervisningen, eller det kan være, at man er på vej fra en arbejdssituation, man er i, og ind til møde. Og GEARskiftet er, at man bevidstgør, at man gør sig klart, at man nu er på vej ind i noget, hvor der skal være en anden form for opmærksomhed eller koncentration eller fokus, og at man samtidig slutter det af, man kommer fra, og lægger det bag sig. Dette første trin svarer til ideen i den oprindelige øvelse til forebyggelse af udbrændthed.

2) Trin 2 handler om det *at vende sig ind i sig selv*, selve det at mærke verden og den situation og den måde, man nu er til stede på, indefra og ud. At man har et indre punkt, hvorfra verden betragtes. Så trin 2 er at gøre sig klart og vælge et orienteringspunkt, *et indre fokus*, hvorudfra man kigger på det, der sker, det, der rører sig, det, der foregår.

3) Trin 3 bygger på kvadratet med *krop, følelser, tanker og relationer*. Det handler om at træne disse indre opmærksomhedsfelter, således at man har en klarhed omkring hver enkelt af disse og kan skelne dem fra hinanden.

Man starter med at mærke *kroppen*. Hvordan er temperaturen og fugtigheden på huden? Læg mærke til, hvor *kroppen* er anspændt og afslappet, og fornem nuancer i de forskellige kropsdele. Læg mærke til åndedrættet, er det dybt eller overfladisk, hurtigt eller langsomt?

Derefter skiftes fokus til *følelserne*. Hvilke følelser rør sig i sindet? Og bag ved dem er der en grundstemning, som er mere langstrakt, hvordan er den? Fornem dit ansigtsudtryk.

Igen fokusskifte, nu til *tankerne*. Hvilke tanker kommer og går? Er der et tema, der lige nu trænger sig på? Kan det lade sig gøre at opdage stilhed indimellem? Og til sidst til det *relationelle* fokus. Hvad mærker du i gruppen? Er der mennesker, du mærker tydeligere? Hvorfra og med hvad mærker du det?

Så det handler om at lære sine egne grundlæggende indre balancemønstre i forhold til de her fire hovedområder at kende. Der er tale om, at man skaber et indre orienteringsfelt, og at man ved af og har en evne til at adskille disse fire hovedkategorier.

4) Trin 4 i GEARskiftet handler om *fornemmelsen af centrum-periferi*. Man starter med den periferistruktur, som kroppen har i og med hudoverfladen; altså alle dele af den kropslige grænse i forhold til verden, som er dækket af denne her flere kvadratmeter store hudoverflade, som vi alle sammen har. Og i den periferistruktur kan man skabe yderligere fokus gennem opmærksomhed på nogle centrale punkter i periferien. Der er tale om kroppens yderpunkter: *fødderne* og *fodfladerne*, *hænderne* og *håndfladerne*, *toppen af hovedet* – *issen*, *nakken* og *halsen*. Og disse to felter tilsammen, nemlig *fornemmelsen af hudoverfladen* og disse fem støttepunkter: højre og venstre fodflade, højre og venstre håndflade og *isse-nakke-området*, det giver en støtte for at sanse eller fornemme ens periferifelt.

Centrum kan man etablere på mange forskellige måder. Her vil vi beskrive to grundlæggende. Man kan have fokus på hjertet, selve det fysiske hjerte, hjer-

terytmen, følelserne omkring hjertet. Eller man kan have et fokus på åndedrættet, selve åndedrætsfunktionen, det at man trækker vejret. Og det handler ikke om, at man skal trække vejret ekstraordinært grundigt eller dybt. Det handler om, at man lægger mærke til, at man er vidne til, at man trækker vejret. Indåndingen, hvis man ikke gør noget ved det, sker af sig selv og stoppes af en pause inden udåndingen, som igen stoppes af en pause inden den næste indånding. Selve dette rolige flow kan være et centrum. Så centrum og periferi er hver for sig to oplevelsesformer af at være lejret inde i sig selv, og tilsammen giver de en centreret-rumlige oplevelse.

5) Det femte punkt i GEARskiftet tager afsæt i *kroppens indre balancesystem*, også kaldet homeostasen, og dertil knyttet det autonome nervesystem og dets to grene, nemlig *sympaticus* og *parasympaticus*. Hjernestammen og det limbiske system varetager den stadige afbalancering af en lang række funktioner, man samler ind under en fællesbetegnelse, som hedder homeostasen. Homeostasen er en grundstruktur, en implicit tavs ikke-bevidst struktur, som til stadighed scanner og afbalancerer de mange forskellige processer, der foregår inde i et menneske hele tiden. En af de enkleste måder at knytte an til denne homeostatisk proces er gennem de to grene af det autonome nervesystem: *sympaticus*, som varetager opspænding og opspeedning af hjerterytmen, og *parasympaticus*, der varetager afspænding og dæmpning af hjerterytmen. Denne proces, denne dans, denne organiske bølge, som foregår i kroppen hele tiden. Hvert minut, hver time, døgnet rundt, er der en organisk balance mellem *sympaticus* og *parasympaticus*, som speeder hjerterytmen og afspænder hjerterytmen, og som er knyttet til det limbiske system, og som sikrer at kroppen hele tiden er årvågen på, om der er grund til at skulle være særlig påpasselig.

Evolutionshistorisk knytter det an til, at vi basalt set hele tiden tilbage i tiden var et bytte, også hele tiden var i fare for at kunne blive bytte for fjender af enhver art, herunder rovdyr. Det faktum, at hjertet skifter rytme med sekunders mellemrum opad og nedad, kaldes hjerterytmevariationen. Man har mulighed for at knytte an til det her felt. Man kan vide af, at det sker. Hvis man

tager pulsen, og den er 60, så tror man jo umiddelbart, at det er fordi, at hjertet slår nøjagtig én gang pr. sekund. Det gør det ikke. Hjerterytmevariationen betyder, at hjertet hele tiden speeder lidt op og dæmper lidt ned, og det giver selvfølgelig en gennemsnitsrytme hen over minutterne.

6) Det 6. trin i GEARskifte knytter an til selve den grundstruktur, som kvadratet har, altså det *kredsløb fra krop til følelser til tanker til relationer*, eller fra relationer til krop til følelser til tanker, som i og for sig bærer eller spejler den proces, som hele tiden udspiller sig, når energimæssige, sansemæssige, stemningsmæssige, emotionelle, følelsesmæssige processer bliver til bevidsthed. Det er nemlig sådan, at basalt set kommer det, at noget bliver til en følelse, fra kroppen. Man mærker gennem kroppen ubevidst en eller anden indledende orientering. Det kan f.eks. mærkes og opleves som en bølge af energi, som fornemmelser af mathed, billeder, nervøs uro, diffus uklarhed. Noget kan man mærke, som giver et oplevelsesfokus, som stadig er ubevidst, som hedder: "Vær opmærksom nu". Og det sætter trin to i følelsesbevidstgørelsesprocessen i gang, som er en uddybende vurdering og en såkaldt arousal, det vil sige en forøgelse af energi, som forbereder til en eventuel handling, forbereder til at man reagerer i form af at kæmpe eller flygte eller gøre noget. Og stadigvæk har vi at gøre med noget, der foregår under bevidsthedstærsklen. På det tredje niveau, der skifter det gear, og bliver til det, man kalder en kategorisk emotion, som kropsligt opleves, og som også kan mærkes i musklerne i ansigtet, og som oversættes til nogle grundfølelser. På det fjerde trin bliver det til en egentlig stemning, hvor emotioner og følelser farver, hvem man er, og hvordan man over tid gennem fordybelse i krop, følelser, tanker og relationer bevidstgør kredsløbet fra kropssansninger over følelser til tanker til andre mennesker, som altså gengiver trin i den proces, som følelsers informationsbærende bevidstgørelsesproces er.

7) Trin 7 i GEARskifteprocessen er knyttet an til det, der handler om en egentlig fordybelse i ens *egte dybdemønster i hvert af de fire hjørner (krop/følelser/tanker/relationer)*. Det handler om at få et dybere og mere nuan-

ceret billede af ens egen krop og ens egens kropsoplevelsessfære, at kunne dechifrere plus- og minus-kropsprocesser, det handler om måden, man sanser gennem kroppen på, og det vil der kunne siges meget mere om. Og det andet hjørne handler om følelserne, og igen er det plus og minus, og det handler om en generel bevidstgørelsesproces om indre følelsesmønstre og emotionelle strukturer. Altså den historiske grundproces omkring følelser. Og tanker igen plus og minus. Tanker handler om sprog, det handler om informationsbearbejdning, det handler om tankemønstre, det handler om forskellige former for tankesystemer afhængigt af, om det er venstre hjernehalvdels rationelt logiske, lineære tankestruktur, eller det er højre hjernehalvdels mere vage, mere åbne, mere billedmæssige tankemønstre. Og det sidste hjørne handler om relationer. Det handler om måden, relationer er strukturerede inde i én på, det sted inde fra sig selv, hvor man oplever mennesker, måden man sanser mennesker på, måden man har adfærdsstrukturer i forhold til andre mennesker på. Og som de andre er det noget, der kan uddybes meget mere.

### **Musik**

Vi bruger systematisk musik til GEARskifte, som stemningsskabende “lydta-pet”, i musik-lytte-grupper og til fest – og vi læner os op ad historisk erfaring, moderne forskning, egne erfaringer og glæden ved musik.

Musik har traditionelt været anvendt som et terapeutisk redskab siden oldtiden. Nyere forskning og erfaring med brug af musik for eksempelvis autister, psykisk handicappede og adfærdsvanskelige unge, peger på musikkens gunstige effekt. Med afsæt i Danmark har MusiCure-programmets banebrydende forskning og erfaring med brug af specialdesignet musik til anvendelse på hospitaler vist nye veje og sat nye standarder. Erfaringer fra suggestopædimetodens brug af musik ved sprogindlæring viser anderledes vej i det pædagogiske arbejde.

Og sidst men ikke mindst passer musik ind i den helhedsorienterede mosaik, som SYNerGAIA-konceptet er udtryk for.

Et traumatiseret menneske er såret i kroppen, følelserne, relationelt og i selve opmærksomhedsfunktionen. Der er altså tale om en mangesidig og kom-

pleks svækkelse af krop og sind. Vejen tilbage til en hel og integreret personlighed går omkring en række forskellige delområder, som understøtter hinanden og tilsammen over tid får livet til at hænge sammen igen.

Musikkens sprog taler direkte til kroppen og følelserne og kan derfor medvirke til at skabe ro og afspænding i det nuværende øjeblik. Via dette forøges vågenhed og opmærksomhed, som er kernekvaliteter i selve regenererings- og læringsprocessen. En gruppes fælles oplevelse af musik kan bygge bro og skabe fællesskab. Det er, hvad GEARskifte også er. Vi udnytter musikkens åbnende, afspændende og følelsesfokuserende kvaliteter til at skabe "lydrum", der på samme tid skaber ro, samklang og opmærksomhed. Musik indgår på den måde som støtte til egentlige læringsprocesser.

Undersøgelser fra MusiCure-forløbet på de fire universitetshospitaler i Danmark viser, at patienter, som lytter til specialkomponeret musik, generelt føler højere grad af velvære og afslapning. Som en ikke uvæsentlig sidegevinst påvirker musikken endvidere hospitalspersonalet positivt.

I den neurovidenskabelige forskning er det nu klart, at hjernen har et "musikcenter" knyttet til en række områder især i højre hjernehalvdel. Disse områder er også koblet til omfattende følelsesbearbejdning. En sådan påvirkning af følelserne og bevidstheden ved hjælp af musik kan være yderst effektiv. Forskningen peger herudover på, at musik har positiv indflydelse på sanseapparatet samt koordinationen mellem hjernehalvdelene ved at stimulere hjernebjælken.

Dette betyder, at koncentrerede, delorienterede og rationelle hjernefunktioner og læring støttes af musikken, idet der åbnes til mere helhedsorienterede og intuitive arbejdstilgange.

## **Medarbejder-omsorg – om risikoen for udbrændthed og sekundær traumatisering**

### **Motiver til at være "hjælper/omsorgsperson"**

Noget, der er vigtigt, hver gang det handler om at skulle kigge på sin professionelle rolle, sin faglighed, i forhold til det at skulle være hjælper, omsorgsper-

*"At skulle rumme andres uro indebærer, at man er nødt til at arbejde med sin egen centrering." (Merete Holm Brantbjerg)*

*“(...) to minimize risks to her emotional and physical well-being, she needs to be able to find ways to balance her empathetic engagement, regulate her ANS arousal, and her ability to think clearly” (Rothschild 2006)*

*“En myte (...) har været den, at hjælperen kun må føle “fine” opbyggelige følelser som medfølelse, hjælpsomhed, omtanke og sympati. Denne misforståelse beror sandsynligvis på, at man ikke skelner mellem at have følelsen og at udleve den ureflekteret. At myten lever i bedste velgående fremgår bl.a. af, at det stadig er meget almindeligt, at negative følelser undertrykkes, dvs. at man ikke engang selv lader sig mærke med dem, eller at de fortrænges, dvs. at man ubevidst holder dem skjult fra opmærksomheden” (Holm 2003, s. 42)*

son, på et eller andet niveau, det er at kigge på de motiver, der ligger bagved, at man har sådan et arbejde. Hvilke forestillinger, forventninger og drømme lå der bag valget af uddannelse og arbejdsområde?

Hvilke værdier om mennesker, kultur og samfund ligger der bag valget?

Hvilke oplevelser og erfaringer med at modtage hjælp og omsorg har man med sig, og hvilken baggrund og kendskab har man til selv at være udsat, presset eller “offer”? Det er altid vigtigt at kigge på, hvad man selv bringer med ind i arbejdet. Tit bringer hjælperen, viser erfaringen, selv gamle restproblemer eller psykiske sår eller traumer eller relationsmæssige vanskeligheder med ind i arbejdet. Disse variationer af vanskeligheder søges så helet i kontakten med mennesker, der har oplevet noget lignende.

Det er derfor nærliggende at gøre sig nogle overvejelser omkring: Hvad har jeg nemt ved at møde hos en klient eller kursist, hvad er inspirerende, glædesfyldt, hvad giver mig næring, hvad synes jeg er det, der er det livgivende, hvor er ressourcerne – på den ene side? Og så selvfølgelig helt nødvendigt i forhold til temaet – på den anden side: Hvad skræmmer mig eller provokerer mig, hvad udmatter mig, hvad er det i arbejdet eller mødet med mennesker, der har det svært, som prikker til mig på den ene eller anden måde?

Det er en velkendt strategi at holde egen angst på afstand ved at hjælpe andre.

Det er afgørende for at kunne navigere i “traume-farvande” at hele følelsepalletten inddrages som det, den er: bærer af information.

### **Udbrændthed**

Udbrændthed er et felt, som dukkede op i slut 70'erne og første halvdel af 80'erne. Populært udtrykkes det sådan, at hvis man kan brænde ud, er det jo fordi man brænder – er engageret. Som udgangspunkt er der altså tale om mennesker, som vil noget, som brænder for noget, som ønsker at give noget, bruge sig selv.

Overordnet set er udbrændthed en stressreaktion i arbejdet med mennesker og deres problemer. Der er tale om en følelsesmæssig udmattelse, som ram-



mer fagpersonen, som dræner fagpersonen, og som giver en reduceret arbejdspræstation.

Og hvad ligger der så til grund for det? Der er to overordnede grunde til det.

1) Den ene er en konflikt mellem hjælperen og det ydre system, altså at det, man er sat til at gøre, og det, som systemet giver af rammer i form af arbejdsbetingelser af enhver art, ikke kan nå sammen. Der er et gab mellem forventninger til det, der skal løses, og det, der er muligt at gøre inden for de givne rammer. Det er det første problemfelt.

2) Det andet er en konflikt inde i hjælperen mellem idealer og hvad, det er muligt at opnå. Den indre konflikt giver den spejling tilbage på fagpersonen, at man ikke lykkes fagligt.

Og nogle af de reaktionsmåder, som fagpersoner har til den her problematik, er:

Tilpasning til et uhensigtsmæssigt system, med det resultat, når det går galt, at fagpersonen isolerer sig, oplever håbløshed, trækker sig fra kursister og klienter, mister perspektivet.

På det fysiske plan mister man energien og ender med en egentlig udmattelse. På det psykiske plan giver det en reaktion, hvor man som før nævnt oplever håbløshed, værdiløshed som fagperson, meningsløshed i arbejdet, og over tid rammer det også privatlivet.

Årsagerne til, at mennesker bliver udbrændte, er altså overordnet set den måde, som en organisation er opbygget på. Helt enkelt er der tale om, at der er uklarhed omkring virksomhedens mål samt omkring roller og opgaver.

### **Sekundær traumatisering – traumer smitter**

En vigtig ting omkring traumer er, at de smitter. Dem, traumet smitter, siger man, bliver sekundært traumatiseret. Og sekundær traumatisering rammer familien, især børnene i familien, det rammer det lokalmiljø, traumatiserede bor i, og over tid skaber det subkulturer. Sekundær traumatisering rammer samfundet via utilpassede mennesker, og det rammer også samfundet gennem

*“Forklaringerne på udbrændthed søges primært i arbejdspladsforhold (...) man ser også på selve forholdet til klienterne og belastningen ved til stadighed at beskæftige sig med andre menneskers problemer” (Bang 2002, s. 47f)*

*“(...) det er lige så vigtigt at kunne modstå resonansfænomener, som det er at kunne indgå i resonans. Og man kan kun modstå resonansfænomener hvis man har lært det”. (Bauer 2006, s. 117)*

øget polarisering. Og så rammer sekundær traumatisering de forskellige medarbejdertyper, integrationsmedarbejdere og psykologer og andre, som arbejder med traumatiserede mennesker.

Sekundær traumatisering er en specialterm knyttet til mennesker, der på den ene eller anden måde omgås, er i familie med, har nærkontakt med, mennesker, der er traumatiserede. I den her sammenhæng handler det om den måde, sekundær traumatisering kan ramme fagpersoner på. Og da traumer manifesterer sig både kropsligt, følelsesmæssigt, på den måde man tænker og får billeder om virkeligheden på og den måde, man indgår i relationelle processer på, så er det blandt andet i de felter, at den erfarne medarbejder inden for traumearbejdet slides.

Det, der virker i kontakt mellem mennesker og hjælper svækkede og ramte, er nærvær, affektiv afstemning, resonans og empati. Og disse kanaler og *døre ud* til mennesker og verden er også *døre ind* – energi-ledere, som også bringer komplekse og vanskeligt håndterbare følelser i spil i hjælperen.

Hvis man skal prøve at gå lidt mere systematisk til værks, så kan man sige, at den empatiske proces, som er kontraktprocessen med et traumeramt menneske, har tre grundformer: En *kognitiv*, en *affektiv* og en *somatisk* eller *kropslig*. Så længe man kan holde kontaktfladen og cirkulere de op- og nedture og svære, mindre svære og gode ting, som processen handler om, i en cirkulation, der bevidstgøres og cirkuleres omkring de her kropslige, affektive og kognitive processer, så sker der ikke den store skade. Der hvor det skrider, det er der, hvor man rammes på et svagt punkt og traumeenergi indoptages, hvor man gennem somatisk eller følelsesmæssig resonans bliver uopmærksom over tid og ramt og efterfølgende rystes af mødet.

Der er nogen processer i forhold til sekundær traumatisering, der giver særlig sårbarhed:

1) *Graden af kontakt* med en kursist eller klient. Kontakt betyder også helt basalt kvantitativ kontakt: Mængden, tiden, omfanget, men også tætheden og nærheden. Jo mere af enhver art forøger sårbarheden.

2) *Alder og erfaring* har betydning. Jo yngre og jo mindre erfaren gør som hovedregel én mere sårbar.

3) Så har ens *faglige kompetence* betydning. Det betyder noget, hvor teoretisk og metodisk fagligt kompetent, man er, og det betyder noget, hvilke redskaber man har til at bearbejde ens egne følelsesmæssige reaktioner i forbindelse med det, der opstår. Ligeftrem proportionalt med at man ikke har det, jo mindre fagligt teoretisk metodisk kompetent man er, og jo færre redskaber man har til følelsesmæssig bearbejdning, jo mere sårbar bliver man.

4) Så har omfanget af ens *netværk* betydning, både faglige netværk og personlige netværk. Jo mindre netværk, jo mere sårbar.

5) Og så har *personlighedstræk* betydning. Jo bedre tilgang til eget følelsesliv, jo mindre sårbar. Eller jo lavere selvværd, jo større sårbarhed, og jo flere traumer eller mindre bearbejdede traumer eller restproblemer, man bærer med sig, jo mere sårbar.

6) Og sidst men bestemt ikke mindst bliver man særligt sårbar, når man på et eller andet tidspunkt i livet selv er i en eller anden form *krise*. Det kan være en krise i parforholdet, det kan være alvor sygdom, det kan være dødsfald i familien – kun fantasien sætter grænser for mulige kriser, vi kan komme i. Det, der er vigtigt, og som, når man kigger lidt længere ind i det og forstår, hvad der er tale om, er så elementært, at det næsten gør ondt, er dette, at man skal hjælpe mennesker, der har det svært, og at man hjælper ved at kunne være der med sit overskud, med sit nærvær, med sin kontakt. Og man passer på sig selv ved at være opmærksom på ens grænser og ved at være opmærksom på, at man får næring, bygger sig selv op, at man får holdt pauser, holdt ferie, får gjort noget, der er godt for én.

Når man selv er i krise, så er man følelsesmæssigt set åben som en ladeport. Der er åbent ind til alle de mest sårbare sider af én selv, og ind ad den motorvej kommer alle de besværligheder og traumemæssige energiprocesser,

som kursisterne og klienterne har. Så det er virkelig et felt, man skal være opmærksom på.

*“The term transference (overføring) and countertransference (modoverføring) refer to the reciprocal impact that the patient and the therapist have on each other during the course of psychotherapy. In the treatment of PTSD and co-morbid states, transference processes may be trauma specific” (Wilson 1994, s. 9)*

### **Overføring og mod-overføring**

Noget andet, som er vigtigt at kigge på, er de basale overførings- og mod-overføringsprocesser, som har været kendt i behandlingsmæssige og terapeutiske processer i årtier, og som nu er blevet nuanceret af ny viden om spejlnuroner, m.m. Ikke desto mindre gælder nogen af de grunderfaringer og forståelsesrammer, som overførings- og modoverføringsprocesserne er bygget op omkring.

Overføring er et helt almindeligt aspekt af og element i al kommunikation og indgår i alle relationelle kontaktflader. Det handler om hjælperens, den professionelle affektive og kognitive og interpersonelle reaktioner på kursisternes eller klienternes adfærd og historie. Det kan man dele op i to grundformer.

Den ene er den *objektive* tilgang til det, og det er den forventelige reaktion eller for andre forståelige reaktion, man måtte få, situationen, klienten, arbejdet taget i betragtning. Så det vil sige, at hvis man bliver vældig ked af det eller vred eller påvirket, så skal selve den reaktion i forhold til den objektive tilgang til det matche, at det, man har været ude for, mødt, hørt, har haft en voldsomhed, som for en gennemsnitlig forståelsesramme giver mening, situationen taget i betragtning.

Og så er der en *subjektiv reaktion*, som er den, der tilhører den enkelte professionelle, den unikke hjælper. Den subjektive reaktion handler om hendes eller hans historie. Det vil sige, at det knytter an til de mulige konflikter eller ubearbejdede traumer og restproblemer, som mange, der arbejder med at hjælpe andre, bærer med sig.

Så når man skal mærke ind i det, kan man have de her to former for linser på ens reaktioner, en objektiv forventelig og en subjektiv, som har at gøre med en reaktion, som har rødder tilbage i nøjagtig den historie, man måtte have.

Der er tale om to grund-modoverføringstendenser i arbejdet med andre mennesker:

- Tilbagetrækning
- Overinvolvering

Og begge, tilbagetrækning og overinvolvering, har den effekt, at man som fagperson mister centrering og mister jordforbindelsen, og begge strukturer er forsvarsmekanismer.

Den første, tilbagetrækning, har nogle forskellige karakteristika omkring sig. Måder man reagerer på, måder man legitimerer eller er udtrykkende tilbagetrækningen på. Man trækker sig, man bagatelliserer det, der foregår, man intellektualiserer, eller man forvrænger situationen eller billederne af det, der foregår, man undgår i sin trækken kontakt, og det kan også give sig udslag i, at man bliver mere kølig i måden, man er til stede på.

Den anden, overinvolvering eller overidentifikation, udtrykker sig igennem, at man er fuld af følelser. Den udmønter sig i en næsten afhængighed af klienten eller kursisten, som kan gå over i en symbiotisk adfærdsform. Det kan vise sig i, at man er så optaget af det, der foregår, så man nærmest bliver opslugt af de problematikker, der udspiller sig omkring klienten eller kursisten. Man forøger kontakten, har kontakt langt ud over det, der hører til den faglige kontakt, man advokerer, og man idealiserer menneskesagen.

Det, at risikere eller ende med at udvikle sekundær traumatisering, er en konsekvens af ubearbejdede og ubehandlede modoverføringsreaktioner over tid.

# Om tab og traumer, nærværets kraft og den lægende relation

Marianne Davidsen-Nielsen

## En begrebsafklaring

Menneskets basale tillid til livet hænger tæt sammen med en fleksibel evne til både at knytte bånd og løse bånd til vores objekter, det vil sige til mennesker og ting. Fra vugge til død udvikles og udfordres disse færdigheder, som derfor er udviklingspsykologiens essens. I billedsprog kan man forestille sig, at vi skal finde hjem til os selv i stedet for at fare vild i forholdet til "mor". I fagsproget hedder denne proces individuation. Mennesket er biologisk indrettet til at kunne skabe følelsesmæssige bånd.

Når vi mister noget eller frygter at miste noget, kalder vi det i fagsproget for et objekttab eller trussel om objekttab. Udsættes vi for sjælsrystende begivenheder, kalder vi det at blive traumatisk ramt. Tab udløser sorg. Traumer, det vil sige sjælsrystende begivenheder, kan udvikle krisereaktioner. Men man kan være traumatisk ramt uden at være i krise. En krise betyder, at man i kortere eller længere tid mister tillid og håb. Man føler sig ude af sig selv, fordi stress og angst "standser" livet.

Tilknytningens pris, også kaldet for kærlighedens pris, er således sorgen. Vi taler om tabstraumer og faretraumer, når tabet eller truslen om tab medfører den lige nævnte følelse af at miste sig selv, at være ude af sig selv. Det drejer sig således om selvtab, i modsætning til et objekttab.

I Nini Leicks og min bog, *Den nødvendige smerte – Om tab sorg og adskillelsesangst*, bruger vi en gammel jødisk historie om Adam og Eva, som blev forvist fra Edens Have, fordi de spiste af kundskabens træ. Gud var imidlertid barmhjertig og udstyrede Adam og Eva med tårerne og evnen til at sørge. Evnen til at sørge er evnen til at forandre sig, en evne der er altafgørende uden for paradiset have, det vil sige i det liv hvor urangsten bor.

At sørge er både en kognitiv og en følelsesmæssig proces. Denne proces kaldes for sorgarbejde, fordi det kan føles som hårdt arbejde at erkende, hvad man har mistet, at rumme sine forskellige følelser af smerte og vrede over det tab, som betyder at man må nyorientere sig, og flytte sine bånd fra det, der var, til det, der er. Evnen til at sørge er således vores nødvendige "livsfor sikring", for uden for paradiset er der ingen af os, som "kender dagen før solen går ned".

I det professionelle perspektiv er det vigtigt at skelne mellem de almindelige sorger og kriser, som hører livet til, og den behandlingsindsats, der er brug for, når tab og traumer truer den sørgende og/eller kriseramtes evne til at mestre den forandrede tilværelse, og dermed til at tage sin skæbne på sig. Når tilværelsens tab og traumer kræver professionel hjælp, sker det typisk af to grunde: 1) Når tilknytningen til den eller det, man har mistet, er kompliceret af symbiose og/eller ambivalens, det vil sige en usikker evne til at knytte og adskille sig fra det, der var. Forskning viser, at vores tilknytningsstil er af afgørende betydning for, hvordan vi håndterer tab. Magter vi ikke det nødvendige forandringsarbejde, kalder man det for patologisk sorg.

2) Når tabet er så traumatisk, at den sørgende oven i tabet også mister basal tillid til sin verden. Hvis sjælsrystelsen "sætter sig fast", kalder man tilstanden for en post-traumatisk stressforstyrrelse (PTSD). Derfor sættes der af præventive grunde kriseberedskab ind i forbindelse med større ulykker for at sørge for, at de "normale" post-traumatiske stressreaktioner ikke udvikler sig til en forstyrrelse (D for disorder).

Det, der karakteriserer traumatiserede flygtninge, er bl.a., at de ikke har fået den relevante form for sorg- og krisehjælp på det rette tidspunkt, og at deres flygtningestatus rummer så mange forskellige mere eller mindre uklare og komplicerede tab, som det kan være vanskeligt at forholde sig til.

### **Angstens væsen, angstens udtryk**

Vender vi tilbage til historien om Adam og Eva, så opstod urangsten, da vi blev drevet ud af paradiset have – “hvor vi havde levet sorgløst og fri for bekymringer”. Denne lille historie giver også en pædagogisk og psykologisk forståelse af angstens natur og den paradislængsel, som i det psykologiske perspektiv opstår, når navlestrengen ved fødslen klippes over, det vil sige vilkår som hører menneskelivet til. Paradislængslen er at finde i vores mere eller mindre konstruktive overlevelsesserstrategier for ikke at mærke angstens udtryk.

Angst er et “flydende” symptom med mange fysiske og psykiske fremtrædelsesformer. Angst er uden fokus og mærkes som uro, sved og hjertebanken, tankespind, muskelspændinger, osv., hvorimod frygt har fokus. Vi kan finde ud af, hvad vi frygter, men angsten kører os rundt i livets manege, og derfor bruger vi forskellige overlevelsesserstrategier for ikke at mærke vores iboende angst.

Når vores almindelige forsvarsmekanismer beskadiges, når vores almindelige overlevelsesserstrategier ikke holder, så mærker vi angsten og får et forhøjet angstberedskab. Og så er det nyttigt at forsøge at sætte ord på sin tilstand og finde ud af, hvad vi frygter. En nyttig eksistentiel referenceramme, som gør urangsten mere forståelig, er at finde hos den nu gamle amerikanske professor Irvin Yalom, som har skrevet bogen *Eksistentiel psykoterapi*. Angstens væsen “bor” i eksistensens grundvilkår, som er døden, meningsløsheden, aleneheden og friheden. At blive mindet om disse vilkår giver en tilgængelig psykologisk forklaring på, hvad det vil sige at være ude af sig selv. Og når man skal genvinde følelsen af kontrol, er det vigtigt at forstå sin tilstand, at få sat ord på, hvad det vil sige at være menneske.

Når vi bliver traumatisk ramt, konfronteres vi på en overvældende måde med dødsangst, med meningsløshed, hvilket føles som et kontroltab, og med oplevelsen af at være blevet forladt. Når det sker, er det vanskeligt at mobilisere sin ansvarlighed for eget liv, og dermed mister man sin eksistentielle frihed til forandring. Og det er først, når vi genvinder vores indre kontrol, at vi kan



lægge planer for bæredygtige handlinger og forholde os til døden, meningsløsheden, aleneheden og friheden på nye måder.

Denne indsigt i eksistensens grundvilkår kan således hjælpe os til at forstå nødvendigheden af at tage sin skæbne på sig, og ikke blive et hjælpeløst offer, når angst og stress standser livet. Indsigt giver følelsen af at genvinde kontrol.

### **Om tilknytning og adskillelse og tillid til verden**

Ethvert modent forhold mellem mennesker handler om det paradoks, at man skal være så tilpas adskilt, at man skal være "hjemme" hos sig selv, for at kunne være sammen med andre på en god og fleksibel måde.

Og under denne vinkel udfordres den eksistentielle alenehed livet igennem af det faktum, at vi som sociale dyr har behov for kontakt med andre på linje med mad og drikke. Sådan formuleres det af John Bowlby, en af de store forskere inden for udviklingspsykologien.

Magter vi ikke dette tilknytnings- og adskillelsedilemma, når det **intensiveres** af traumatiske tab, så er det, at sorgarbejdet **ikke** fører til den nødvendige udvikling. Det, man har mistet eller frygter at miste, det vil sige objekttabet, udvikler sig til et selvtab, som medfører tab af tillid til verden.

Derfor er det vigtigt at vide, at det er i relationen til andre mennesker, man kan genfinde sig selv. Man kan genvinde tillid til sin verden gennem fornyede tilknytninger. I mødet med dig bliver jeg mig, jævnfør det tidlige mor-barnforhold. Derfor er overskriften på dette kapitel nærværets kraft og den lægende relation. Det er med andre ord bl.a. i mødet med sine hjælpere at den traumatiserede flygtning kan finde fornyet tryghed og nye kræfter til sit forandrede liv.

At være flygtning betyder, at man på mange forskellige områder rammes på eksistensen og i kortere eller længere tid føler sin tilknytningsevne og basale tillid læderet, fordi stress, angst og måske en depressiv strøm truer selvfølelsen og dermed den personlige integritet.

### **Den professionelle udfordring**

Den professionelle udfordring i arbejdet med mennesker, som er traumatisk ramt, er derfor at sætte sig ind i, hvorfor nogle mennesker kommer styrkede gennem sorg, når andre bliver forkrampede, deprimerede, angstfyldte eller udvikler psykosomatiske symptomer; hvorfor den, der rammes af tab, aldrig bliver den samme som før, og hvad det er for kræfter, som gør, at traumatiske tab bliver til et vendepunkt, som er så dramatisk, at man enten får et friere eller mere indskrænket liv.

Denne udfordring er således vigtig, når man som behandler skal hjælpe mennesker med at finde hjem til sig selv, fordi de er blevet syge, handicappede, oplever dødsfald, traumatiske ulykker eller er tvunget på flugt. Og derfor stilles der specielle krav til de behandlere, som vælger at arbejde med mennesker, som er ramt på eksistensen af komplicerede tab og traumer.

I dette perspektiv er det nyttigt at huske på den udvikling, der er sket, siden man i begyndelsen af 1970'erne begyndte at forstå, at sorg- og krisehjælp havde en vigtig præventiv betydning. På det tidspunkt var man i forhold til den gamle psykoanalytiske tradition oppe imod en overbevisning om, at stærke og provokerende følelsesformer ikke hørte til i en behandlingsrelation. Man brugte f.eks. fagudtryk som katarsis, acting out og regression i jegets tjeneste, når mennesker var ude af sig selv.

Og samme arv skabte i forskellige forklædninger en usikkerhed over for krisetilstande og sorgens følelser uden for de private rum.

Der skulle et stilbrud til, for at læger, sygeplejersker, psykologer, socialrådgivere og pædagoger kunne rumme sorgens og krisens følelser, når mennesker mødte op og var ramt på eksistensen. De professionelle behandlere skulle med andre ord igennem en kulturændring for at kunne stille op, når tilværelsens ulykker driver os ud på kanten. De skulle i praksis kunne rumme, at sorgens følelser både er nødvendige og forløsende og kan afgifte angst og stress, så "patienten" igen kan finde hjem til sig selv, og med tiden finde frem til en kognitiv forståelse af, hvad det er for en forandring, der er sket i hans eller hendes tilværelse.

De skulle også lære, at professionalisme i disse rum handler om at kunne møde mennesker med menneskelighed, at kunne stille op til det, der er, uden at føle sig standset af egen uro og angst for det ukontrollerbare liv. Dette talent er der nogle, som har i vuggegave, fordi de har lært det "hjemmefra". Der er imidlertid i de professionelles rækker også dem, som ikke kan lære det, fordi de er for bange for at miste kontrollen. Og så er der en tredje stor gruppe af behandlere, som kan lære at mestre disse rum ved bevidst at arbejde med deres selvindsigt og vove at få sved i hænderne og hjertebanken. Denne form for arbejde har imidlertid også sin pris. I de senere år er man blevet mere opmærksom på, at der er en fare for professionel udbrændthed, fordi behandlere kan blive det, der hedder sekundært traumatiseret af at befinde sig for længe i rum, hvor de hele tiden møder deres klienters smerte, uro og sjælsrytende begivenheder. Den sårede hjælper skal også have hjælp.

### **Sorg- og krisebehandling**

Professionel sorg- og krisebehandling kan ikke sættes ind i en forenklet referenceramme, fordi den primære analyse altid må være:

*Hvem er dette menneske, som er blevet ramt af hvad? Hvordan skete det? Og hvornår skete det?*

Skal jeg så alligevel forsøge at sætte referencerammer omkring denne form for behandlingsarbejde, så bliver det til en integreret eksistentiel psykodynamisk tilgang suppleret af en kognitiv tilgang til angst, og dette skal sættes ind i en systemisk måde at tænke på!

Hvorfor så denne eklektiske tilgang? Når mennesker rammes af tab og traumer, så udfordres det, man kan kalde for sjælens dybeste lag, det vil sige vores evne til tilknytning og adskillelse. Det forandrede liv kræver en kognitiv læreproces, som berører vores familiesystem, det vil sige familiens måde at være sammen på. Og netværkets betydning er afgørende for, at man kan genvinde sine ressourcer.

Så hvem, hvad, hvordan og hvornår i livet må indgå i den professionelles analyse for at finde sin vej i mødet med det traumatiserede menneske og lægge plan for handling. Det sker imidlertid ikke så sjældent, at behandleren indfan-

ges i det dramatiske stof omkring det skete og dermed glemmer at undersøge, hvem den person er, som er blevet ramt, og hvordan denne person fungerer inde i sin flygtningestatus.

I det følgende vil jeg bruge Susanne Biers film *Brødre* som udgangspunkt for en sådan analyse. Disse brødre er ikke flygtninge, som SYNERGAIAs virke retter sig imod, men de er et godt eksempel på, hvorfor det, man får i vuggegave, er af afgørende betydning for, hvordan vi magter at møde mennesker i krise og sorg. Brødrene er et produkt af et familiesystem, hvor hemmeligheder, løgne og pseudokontakt indlæres som forsvarsmekanisme og overlevelsesstrategi.

### **En historie om traumatiske tab og offer-krænker-redderadfærd**

Vi møder to brødre fra en såkaldt pæn familie med en alkoholiseret far og en neurotisk, følelsesforskrækket med-alkoholiker-mor. Disse forældre danner base i et familiesystem, som hele tiden finder balance og dermed overlevelsesstrategier i en offer-krænker-redder-trekant med splitting og benægtelse som det primære forsvarssystem. Evnen til intimitet og almindelig konfliktløsning er således ikke disse brødres arvegods.

Man kalder det for offer-redder-krænker-trekanten eller dramatrekanten for at forstå en primitiv form for forsvarssystem, hvor man for at undgå at tage ansvar for sine egne følelser og handlinger projicerer dem over på andre – en overlevelsesstrategi, som således er en beskyttelse mod selv at tage ansvar og møde sig selv som medspiller, fordi man altid fokuserer på de andres skyld, og på den måde “redder” man sig selv uden at tage medansvar for det, der er sket. Konfliktløsningen er med andre ord, at de andre skal reagere anderledes, de skal forandre sig, de skal tage skylden på sig, de er problemet. Næsten alle privatlivets husspektakler har sin rod i denne offer-, krænker- eller redderposition. Paradislængslen kan udvikle sig til familiesystemernes forbandelse!

At kunne forstå og genkende disse sammenhængende mekanismer er ikke mindst vigtigt i arbejdet med mennesker i sorg og krise.

Da filmen begynder, er storebror blevet familiens helt, mens lillebror er blevet skurk i dette sort-hvide familiemønster. Helten er officer med kone og barn. Skurken er småkriminell, arbejdsløs og indimellem på druk og stoffer. Storebror, som har en følelsesmæssigt velfungerende kone og et barn, gør hvad han kan for at redde sin lillebror, men det kommer der ikke noget godt ud af, fordi han blot fodrer den offer-krænker-redderadfærd, som de begge er vokset op med. Brødrene magter ikke et voksent problemløsende "møde" med hinanden, fordi de begge er præget af et familiesystem, hvor medlemmerne lever i en ubevidst angst for at blive opslugt eller afvist. Og derfor føles intimitet som livsfarligt.

### **Det traumatiske tab**

Storebror bliver nu sendt i krig og meldes savnet. Familiesystemet påvirkes af det traumatiske tab således, at faderens og moderens sorgreaktioner forstærker patologien i deres reaktionsmønstre. Tabet af storebror gør derimod, at lillebroderen bliver sundere i sine mønstre, og med dette vendepunkt vokser han i mødet med andre. Han tager eksistensens grundvilkår på sig på nye måder i stedet for at flygte fra sig selv, som han plejer.

I sorgen over tabet bliver lillebrors møde og intense nærvær med svigerindens naturlige sorg- og krisereaktion til hans egen udvikling, til en lægende relation, hvorimod forældrene lukker sig inde som ofre for deres skæbne. Tabet af sønnen – det sjælsrystende objekttab – rammer dem begge, så de synes at miste sig selv i druk, angst og depression endnu mere end før.

Storebroderen er imidlertid ikke død men vender tilbage til familien med nogle voldsomme krigstraumer, både faretraumer, tabstraumer og stor overlevelsesskyld. Vi møder en mand ganske ude af sig selv med svære PTSD-symptomer. Og med sit eget familiesystem og hærens følelsesforskrækkede mandeverden som baggrund ender han som krænker med hustruvold og fængselsophold til følge – han bliver et sørgeligt offer for sine meget traumatiske oplevelser. Familiens hjemvendte helt bliver skurk.

I filmens afsluttende scene tvingens han af angsten for at miste sin kone ind i et mere “ægte” møde med hende. Tvunget af omstændighederne – helt ude på kanten – finder han så meget “hjem til sig selv”, at han i mødet med hende hverken behøver at være offer, krænker eller redder. Vi efterlades således efter megen gru med et håb om, at han vil gå i behandling for at få styr på sit krigstraume og derved finde det vendepunkt, som måske samtidig kan forandre det gamle destruktive familiesystem.

Hans kone møder derimod både hans lillebror og ham selv med den form for nærvær, som også er lægende for barndommens sår. Og så opstår muligheden for, at disse brødre kan genvinde noget tro, håb og tillid til livet gennem en forbedret evne til at sørge og dermed til at forandre sig.

Filmen *Brødre* anbefales hermed som en fremragende eksemplificering af, hvad det er for mekanismer, som er væsentlige at forstå i behandlerens møde med traumatiserede mennesker.

### **Analyse**

Når jeg bruger ordene *at tage sin skæbne på sig eller blive offer for sin skæbne*, sætter jeg ord på det vendepunkt, som er afgørende for behandlere at forholde sig til, når man arbejder med traumatiserede mennesker.

De akutte og normale reaktioner på komplicerede tab eller en post-traumatisk stressforstyrrelse ligner i bedste fald en angstneurose, i værste fald en tilstand, hvor vores almindelige jeg-funktion er blevet så ramt af hændelsen, at vi i en periode er truet af et selvtab i form af forladthedstilstandens angst og depression. Og det kan være så alvorligt, at der skal en medicinsk behandling (SSRI) til for at genfinde sig selv.

I en del behandleres personlighed genkendes eksempelvis redder-adfærd, det vil sige evnen til effektivt at undgå grænsesætning, konflikter og forladthedsfølelse ved at tage sig mere af andres behov – klienternes og familiens følelser – i stedet for at mærke sig selv, sin egen træthed, bekymring og ensomhed. Når jeg underviser behandlere, bruger jeg indimellem ordene “alle os der får pen-

ge for vores neurose”, fordi vi er bedre til at tage os af de andre end af os selv. Derfor er det ikke ualmindeligt, at netop mennesker, som selv er behandlere, er i risikogruppe for patologisk udvikling, når de selv bliver ramt. Og derfor er det så vigtigt at forstå begreberne overføring og modoverføring, fordi vi herigennem kan analysere, hvorfor og hvordan behandlere kan blive sekundært traumatiseret af deres arbejde og udvikle angst eller en depressiv følelse af meningsløshed og forladthed – tilstande som vi kan læse om i den nye forskning om stress og udbrændthed.

Når svære tab og traumer rammer mennesker, kan følgevirkningen således blive til en slags forladthedssyndrom. Hvis det sker, er vi derfor ganske afhængige af andres accept og omsorg for at holde sammen på os selv. Den akutte tilstand – det der føles her og nu – bliver på en destruktiv og forførende måde til hele virkeligheden. Og så giver det sorte, det hvide, det vil sige enten-eller-holdningerne med den splittende adfærd, en pseudofornemmelse af kontrol i et kaotisk liv.

Den amerikanske psykolog Judith Herman har i denne sammenhæng en nyttig definition af integritet. Hun omformer Erik Eriksons tankegang ved at anføre, at ligesom vores basale tillid er et resultat af udviklingen i de første leveår, er integritet et resultat af udviklingen i vores modne alder. Forholdet mellem tillid og integritet kan defineres som en sikker tiltro til en andens integritet.

### **Om modoverføring**

Det er denne udfordring, man som behandler nødvendigvis må tage stilling til, når man vælger at arbejde med f.eks. flygtninge.

Det vanskelige er imidlertid, at dette er et felt man ikke bare kan undervises i, fordi vores individuelle læring, det vil sige erfaring omkring krise og sorgreaktioner, er noget, vi har med os fra vores opvækst. Og det er indholdet af rygsækken, som præger behandlerens modoverføring. Derfor er første bud, at professionelle hjælpere må åbne deres egen rygsæk for at finde ud af, hvad de har brug for at arbejde med for at kunne fungere professionelt i de rum, hvor

*“Integritet er evnen til at bekræfte livets værdi ansigt til ansigt med døden, til at forlige sig med de endelige grænser for vores eget liv og de menneskelige vilkårs tragiske begrænsninger, og til at acceptere disse realiteter uden at blive fortvivlet.” (Erik Erikson)*

mennesker er ramt på eksistensen. Basis er: Hvad har jeg lært i min opvækst om sorg og krisetilstande? Hvad har jeg af oplevelser om døden? Hvordan er min aggressionsforvaltning? Yalom skriver i sin sidste bog – sin svanesang til behandlere – at man skal kunne tage døden i øjesyn uden at blinke, hvilket er det samme som Judith Herman udtrykker i det nævnte citat om at magte tilværelsens vilkår uden at fortvivle.

### **Den lægende relation**

Det, der læger vores sind, når vi har brug for hjælp, er som tidligere nævnt relationen til et andet menneske, som i praksis ikke lader sig skræmme af, at døden er en iboende del af livet. Det er nærværets kraft, det er empatien, det er autenticiteten, som er essensen af den lægende relation. Derfor er overføringen og modoverføringen i den professionelle relation som nævnt nogle nyttige begreber, når vi skal analysere, hvad der sker i de rum, hvor behandlere møder mennesker, som er traumatisk ramt.

Det er via den positive overføring på hjælperen, at det traumatiserede menneske har mulighed for at genvinde tillid og håb, men hjælperen må passe på ikke selv at blive ramt i sin modoverføring, og må derfor kunne “tage døden i øjesyn uden at blinke”.

At hjælperen bliver berørt, måske rystet under disse forhold, er ganske naturligt, men hvis hjælperen rammes og dermed selv traumatiseres, skygger modoverføringen, så den pågældende mister det nødvendige professionelle overblik.

Derfor er det afgørende for denne proces, at behandleren er i stand til at skabe en alliance med sin klient, og i sidste ende handler dette om, hvorvidt den pågældende kan bruge sig selv på den “rigtige” måde.

Når det er nyttigt at fokusere på overføring og modoverføring, skyldes det, at man i arbejdet med mennesker, der er traumatisk ramt, befinder sig i et terræn, som vi ikke frivilligt går ud i. Sygdom, ulykker og død skubber os hen til kanten og indimellem ud over kanten, og derude er det vigtigt at kunne for-



holde sig til klientens overføring og sin egen modoverføring, fordi det er i relationen, de lægende kræfter er at finde.

Den problematiske modoverføring opstår, når man ikke erkender, det vil sige ikke kan mærke, sin egen angst, sin skamfølelse, sin fortrængning. Jeg beskriver med andre ord den form for modoverføring, som fostrer utryghed, fordi man som ansvarlig behandler ikke kan håndtere rummets tilstand. Behandleren bliver typisk for tykhudet, med fare for en krænkende adfærd, eller for tyndhudet, med fare for at gå ind og blive redder og/eller offer i klientrelationen. Og dermed mister behandleren den autoritet, som er ganske nødvendig, ikke mindst i et samspil med et menneske, som er ramt på eksistensen.

Man kan være en trænede psykoterapeut og stadig være dårligt klædt på til disse specielle rum, som ofte opstår, når mennesker er ude af sig selv. Jeg har f.eks. hørt flere psykoanalytikere sige, at de ikke føler sig rustet til at arbejde med de akutte sorg- og krisereaktioner, fordi de er trænede til den reflekterende stilart, hvor man ikke skal stå som et medmenneske, når de regressive følelser flyder over, men være til stede som en neutral projektionsskærm.

Og hvad gør man så, når man som professionel ikke har vuggegaven, ikke magter det nødvendige nærvær, fordi man i situationen bliver for tykhudet eller for tyndhudet. Hvad gør man, når man brænder ud, fordi den sekundære traumatisering har sat sig i sindet?

### **Om selvindsigt, læring og supervision**

Det er et tabubelagt emne, at nogle behandlere ikke magter at stille op til den lægende relation. Det er tabubelagt, fordi forskellighed kommer til at handle om de rigtige og de forkerte. Det problematiske er ikke, at det er sådan. Det problematiske er, når det bliver et tabu, at det er sådan.

Spørgsmålet er, hvad man så gør, når man ikke kan bruge sig selv i relationen. Hvad gør man, når man som behandler ikke magter at tage døden i øjesyn uden at blinke? Og svaret er både ret simpelt og ret kompliceret. Det er erkendelsen, der gør en forskellen. Erkendelsen af at vi mennesker og vi behandlere kan noget forskelligt på forskellige tidspunkter.

Hvis vi tabuiserer behandleres forskelligheder og derfor ikke kan bevidstgøre disse i supervisionsfeltet, i uddannelsesfeltet, så udvikler vi os ikke. Og supervision og læring har vi alle brug for, når man ikke magter – eller er så udbrændt at man ikke mere magter – at skabe nærværets kraft, fordi man frygter for at forsvinde i det ukontrollerbare terræn i stedet for at lære terrænet at kende.

Og derfor handler alle eventyr om kampen for at finde vores indre vej, at finde sig selv ved at forcere urangsten gennem de forhindringer, der jo altid er mange af i eventyrene. Vi ved godt, at man skal kunne kysse frøen, kigge trolde i øjnene og kæmpe mod dragerne for at finde hjem og vinde prinsen eller prinsessen og det halve kongerige. Men i en eftersætning må vi altid med barmhjertighed minde hinanden om, hvor angstfuldt det rent faktisk er for de fleste af os at skue ned i det, som Kierkegaard kalder for frihedens bundløse væsen.

### **Litteratur**

Bang, Susanne: *Rørt, ramt og rystet. Supervision og den sårede hjælper*, Gyldendal Uddannelse, 2002

Bang, Susanne: "Supervisionsbehov i forbindelse med rådgivning og behandling af flygtninge", i: Salinas, Patricia og Bobby Zachariae (red.): *Eksil, krise og psykologisk behandling. Arbejdsrapporter til flygtningearbejdet*, Den Sociale Højskole i Århus, 1990

Bang, Susanne: "Traumerelateret supervision og sekundær traumatisering", foredrag på "13. Nordiske Konference for psykoterapeuter som arbejder med traumatiserede flygtninge", udgivet i konferencerapport, 2001

Davidsen-Nielsen, Marianne: *Blandt løver. At leve med livstruende sygdom*, Munksgaard/Rosinante 1995 (nu Hans Reitzels Forlag)

Davidsen-Nielsen Marianne og Nini Leick: *Den nødvendige smerte. Om tab, sorg og adskillelsesangst*, Gyldendal, 2001

Davidsen-Nielsen Marianne: "Om sorg og evnen til at tage sin skæbne på sig", i: *Psykoterapeuten*, nr. 1, 2005

Davidsen-Nielsen. Marianne: "Nogle har talentet i vuggegave", i: *Psykoterapeuten*, nr. 3, 2008

Hart, Susan og Rikke Schwartz: *Fra interaktion til relation*, Hans Reitzels Forlag, 2008  
Herman, Judith Lewis: *I voldens kølvand. Psykiske traumer og deres heling*, overs. Else Henneberg Pedersen, Hans Reitzels Forlag, 1995  
Hillgaard, Lis, Lis Keiser og Lise Ravn: *Sorg og Krise*, Munksgaard, 1984  
Yalom, Irvin D.: *Eksistentiel psykoterapi*, overs. Anders Johansen, Hans Reitzels Forlag, 1998  
Yalom, Irvin D.: *Som at se på solen. At leve med døden*, overs. Ole Thornye, Hans Reitzels Forlag, 2008

# Den personlige proces i kroporienteret perspektiv

*Erik Elnegaard*

## **Kroppens sprog**

Når man arbejder i en sammenhæng præget af tab og traumer, social belastning og kulturel rodkapning, stilles store krav til kontaktfærdigheder som en del af den samlede faglige kompetence. Den personlige udviklingsproces er ikke et tema ved siden af eller ekstra i forhold til det faglige, den er nødvendigvis netop en afgørende og integreret del af fagligheden. At tage vare på sig selv og bruge sig selv som et redskab i relation til mennesker, man er stillet over for professionelt, er som tidligere nævnt i denne bog en integreret del af fagpersonens rolle i Pædagogisk Rehabilitering. Dette er også emnet for mit indlæg.

Følelser, tanker, indstillinger til os selv, andre mennesker og verden omkring os afspejler sig i kroppen. Det kan aflæses i dens holdning og bevægelser, muskulære spændingsmønstre, energetiske strømning og udstråling. Det gælder her-og-nu og i livshistorisk perspektiv. Den levende krop er et altid forhåndenværende arkiv over det levede liv. I kroppsykoterapeutiske traditioner er det en grundantagelse.

Betydningen heraf er overvældende.

Kroppen med dens mangfoldige liv, sansninger og impulser er i det lys et medie, hvorigennem vi kan få adgang til endog meget nuancerede sansninger med informationer om vores basale oplevelse af en situation her og nu. Mange mennesker i kroporienterede udviklingsprocesser kender til at mærke noget i sin krop, der opleves som en sansning eller impuls, der kommer fra et dybere og mere autentisk sted end de sprogligt baserede fortællinger. Der er ikke altid overensstemmelse mellem det, kroppen gennem sansningerne fortæller én, og den forestilling, man gør sig i sit hoved.

Ved at lytte til kroppens sprog overraskes mennesker ofte af deres egen uerkendte viden. Personlig udvikling tilføjes større rum og dybde, når den mentale, sproglige dimension suppleres til kontakt med kroppens reservoir af bevægelsesimpulser og iboende følelsesudtryk. Udtryk af kroppens opgivne eller tilbageholdte bevægelsesimpulser afslører ofte den autentiske reaktion i en given situation.

Kroppens naturlighed, balance og harmoni er en følge af loyalt at følge dens bevægelsesmæssige impulser.

De anvendte kropsorienterede metoder og øvelsespraktikker er moderne varianter af en tradition, der rækker mere end hundrede år tilbage i europæisk psykologi. I dag findes mange forskellige metoder og træningssystemer, der hver især fremhæver forskellige aspekter. Den røde tråd i min egen baggrund strækker sig inden for den kroppsykoterapeutiske tradition – fra Wilhelm Reich over Alexander Lowen og Stanley Keleman til David Boadella, Peter Levine og herhjemme Lisbeth Marcher og Bodydynamic Institute, som det så ud for 15-20 år siden. Det kropsterapeutiske håndværk, psykologfagligheden og den eksistentielle og meditative træning og inspiration fra Jes Bertelsen og Vækstcenteret er tre kilder, der for mig har forenet sig. De udgør hovedstrømmen i min undervisning i SYNERGAIA-sammenhænge.

Min emnekreds har taget afsæt i erfaringen med at formidle perspektiver, metoder og konkrete praktikker til varetagelse af den professionelle behov og personlige proces. Jeg har valgt i denne sammenhæng at sætte fokus på fire emner: Først introduktionen af den basale treklange krop, åndedræt og opmærksomhed. Dernæst et rids over kropslige forankringspunkter og betydningen af at være hjemme i sig selv og nærværende i relationen. Tredje del handler om kroppsykologiske grundfunktioner, eksemplificeret med grænsesætning. Og til sidst kommer jeg ind på emnet: Traumer – berøringspunkter og selvkendskab.

### **Kropslig bevægelse, åndedræt og opmærksomhed**

Koordinationen af bevægelse, åndedræt og opmærksomhed er essentiel i mange kropsoverretede træningssystemer. Det ser man f.eks. i yoga, kampsport, dans og kroppsykoterapeutiske arbejdsmetoder.

De tre dimensioner – kroppens bevægelser, åndedrættets pulsation og den intentionelle opmærksomhed – kan klinge sammen i en harmonisk treklang. Man vælger ikke kun én af dimensionerne som fokus, men netop alle tre samtidig. Det er en væsentlig pointe at omfatte flere dimensioner i sin sansning samtidig, idet man derved inviterer oplevelser i retning af helhed frem for delthed.

I en kropsoverretet proces åbner denne indstilling først og fremmest til øget kropsbevidsthed. Kombineret med en psykologisk kontekst aktiveres også psykomotoriske og følelsesmæssige aspekter, der giver anledning til oplevelser og indsigter i det personlige felt her og nu og eventuelt også i et livshistorisk perspektiv.

Simple strækøvelser, for eksempel, opleves forskelligt afhængigt af, om de gøres som gammeldags gymnastik eller med kontakt til åndedrættet i nærværende opmærksomhed.

Det er ikke kun den konkrete bevægelse, men også indstillingen, hvormed man udfører en fysisk øvelse, der er afgørende for, hvilket resultat der kommer ud af den. Og kombinationen af de tre dimensioner åbner erfaringsmæssigt i sig selv til andre slags indre oplevelser og mulig selvindsigt. Aktiveringen af treklngen er et basalt redskab i den kroppsykologiske træning.

### **Kropslig forankring – hjem i sig selv og nærvær i relationen**

Selv blandt mennesker uddannet til professionelt at vejlede, undervise eller hjælpe andre er to typiske tendenser meget udbredt. Den ene er at være for meget i hovedet og for lidt – eller slet ikke – til stede i resten af kroppen. Den anden er at tabe sig ud af sig selv og over i den anden. Da der er tale om generelle tendenser, der grunder sig i kulturelle forhold frem for at være

specifikke inden for flygtninge- og indvandrerbranchen, inkluderer det også fagpersoner, der arbejder med Pædagogisk Rehabilitering.

Set fra en kropsorienteret synsvinkel er der rige muligheder for at forbedre situationen. Graden af nærvær med sig selv og sine sanser, og kvaliteten af kontakten i det relationelle felt mellem to mennesker eller mellem en underviser og en gruppe kan øges markant.

Gennem mange års undervisning og kropsorienteret arbejde har det vist sig, at nogle relativt enkle træningsmetoder og redskaber kan skabe forandring i forhold til denne tematik.

Træningen består i udgangspunktet i at introducere kropslige forankringspunkter for opmærksomheden og kontakten med sig selv.

Som nævnt ovenfor er der en udbredt tendens til at lejre sin opmærksomhed i og omkring sit hoved, formodentlig forbundet med vores kulturs vægtning af tænkning og sprogligt udtryk. Komplementært til dette hoved-fokus kan man træne med et eller flere alternative kropsområder. Pointen er at åbne sig i forhold til sansningen af blot lidt af alt dét, der under alle omstændigheder hele tiden foregår andre steder i kropsligheden. Herved inddrages et meget større landskab af sansninger, der i sit udspring ikke er mentalt-sprogligt funderet, men sansninger og signaler fra andre lag af den psykofysiske eksistens.

Man kan definere en samling kropslige forankringspunkter, der både hver især og eventuelt i kombination kan udgøre et komplementært fokus til hovedets dominans:

Åndedrættet, ryggraden, hjertet, maven, sædet og fødderne.

Åndedrættet: Opmærksomhed på indånding, lille pause, udånding, lille pause, næste indånding, etc. er en basal praktik kendt fra bl.a. afspændingsteknikker, yogatræning og meditation. Åndedrættet har et dynamisk aspekt i og med pulsationen mellem udvidelse og sammentrækning, mellem at tage ind og give ud. Det er den ene af de basale, livgivende og reflektorisk styrede omsætningsprocesser i organismen. Åndedrættet er vedholdende og livgivende fra

fødsel til død – bogstavelig talt. Med det i fokus accentueres således en form for centrering, der berører et afgørende og dybt lag af organismens eksistens: at være levende her og nu, bestandig selvfornyende i flygtig udveksling mellem organismens dyb og omgivelserne. Åndedrætsopmærksomheden øger med tiden sansningen af at være vibrerende levende inde fra dybden af kroppen. Åndedrættet har det med at blive roligere og dybere gennem den form for opmærksomhed. Man skaffer sig et pusterum og besinder sig.

Rygraden: Den imaginære linje, der strækker sig i lod fra toppen af issen til bækkenbunden kaldes ofte centerlinjen – linjen i centrum. Set i horisontalt plan er det en opret linje, der forbinder alle kroppens lag fra top til bund. Set oppefra i vertikalt plan er centerlinjen som et punkt på kraniets overflade, der strækker sig i dybden. Nogle har forholdsvis let ved at se den for sig i sit indre blik, andre kan få en energetisk fornemmelse af den gennem oplevelsen af at være i lod.

I det meste af sin udstrækning refererer centerlinjen til indersiden af ryggraden, som er den konkrete kropslige reference.

Med et fokus hvilende i ryggraden eller i centerlinjen, altså to aspekter af samme sag, oplever de fleste at mærke sig mere samlet i sig selv, at være i kontakt med en rankhed med såvel dybde som overblik. Kontakten kan give fornemmelsen af at have mere ryggrad, som man siger, i en situation.

Hjertet: Hvor åndedrættet som nævnt er den ene, er hjerteslaget den anden livgivende puls i organismen. Med lidt træning er det for mange mennesker muligt at have en fysisk sansning af hjertets pulsslæg. Det kan i sig selv være berørende at mærke. Men selv uden den konkrete sansning af selve hjerteslaget, giver et kropsligt fokus her adgang til kvaliteter forbundet med det. Hjertet er det af vores organer mennesker forbinder med følelseskvaliteter som venlighed, medfølelse, hengivelse og kærlighed – eksempler på de såkaldte empatiske følelser. Centrering i hjertet refererer til at mærke disse følelser i kontakt med andre, og hjælper til oplevelsen af f.eks. at have hjertet på rette sted og have hjertet med i sit arbejde.



Maven: Maven opfattes både i folkemunde og inden for kropsoverretede metoder som reservoir for dybereliggende impulser og følelser. Vi er i de senere år også på dansk begyndt at tale om at have maveførelse (fra det amerikanske gut feeling) for noget. Som regel tillægger man større troværdighed til en sådan sansning frem for noget, man har tænkt sig frem til, interessant nok.

Anatomisk set er maven, eller mere præcist bækkenet, kroppens naturlige tyngdepunkt. Det betyder, at kroppen med centrum i bækkenet er nogenlunde i balance op ned. Derfor taler man i kropsterapeutiske sammenhænge også om begrebet centrering med reference til bækkenet – den “håndfuld” vi har i dybden mellem navlen og overkanten af kønsbenet. Centrering i denne sammenhæng er således at opleve sig selv og den anden eller hele situationen med kontakt til et centrum, stedet i midten, vi tilbagevendende kan hvile i.

Sædet: Mange mennesker i denne branche tilbringer en stor del af dagen siddende på en stol – lyttende, tænkende og talende. Når man nu alligevel sidder der, kan man nærliggende benytte lejligheden til at sidde godt forankret med den naturlige tyngde, kroppen har. Der er et tryk nedad (som følge af tyngdeloven) på balderne, bækkenbunden og sædeknuderne – de to stykker knogle, som er den nederste del af bækkenet. Sænker man en del af sin opmærksomhed fra hovedet og derved, giver det de fleste oplevelsen af at have sat sig godt tilrette med en solid og rolig førelse indeni. Man er ikke så let at vælte af pinden, som vi også siger. En kropslig forankring i sædet kan give en slags kombination af centrering (fra bækkenet) og jordforbindelse (sammenhængen til fødderne).

Fødderne: Jordforbindelse er – indlysende nok – associeret til fødderne. Man taler om at have begge fødderne solidt plantet på jorden, at stå godt på sine fødder, at kunne stå fast, at have et godt afsæt, etc. Omvendt kan man f.eks. få kolde fødder eller miste fodfæste eller snuble over sine egne fødder. Der er, som vi har set, et væld af udtryk som disse i vores hverdagsprog, der

forbinder måder at opleve og være i verden på med den konkrete krop. God sansemæssig kontakt med varme fødder formidler en god jordforbindelse. Det betyder bl.a. at være i kontakt med kroppens naturlige tyngde og substans, at være forbundet med underlagets stabile soliditet, og som følge deraf erhverve sig mere ro og bedre overblik. Tankestrømmen falder ind i en roligere frekvens ved at være til stede i sansningen af sine fødder.

Hvordan skal man vælge blandt de foreslåede kropslige forankringspunkter? Der er to kriterier at vælge ud fra. Det ene er at vælge dét område, som man, bortset fra hovedet, har lettest adgang til, det vil sige det der umiddelbart byder sig til. Fordelen er her, at man ikke skal bruge så megen energi i en arbejdsituation på at opøve denne kontakt med sig selv. På kort sigt er risikoen nemlig, at man faktisk bliver mindre nærværende pga. anstrengelsen. Det kræver lidt øvelse. Derfor, vælg det mest nærliggende.

Den anden og nok så interessante mulighed er at vælge komplementært til ens typiske tendens. Vi har alle karakteristiske måder at reagere på, når udfordringerne øges eller presset stiger. Nogle reagerer med at dæmpe ånde-drættet, så det ser ud som om, det næsten går i stå. Eller at tabe kontakten til sig selv og sit eget centrum. Andre giver køb på afgrænsningen over for den anden, fordi følelsen bliver ubærlig i hjertet. Eller mister fodfæste i tabet af naturlig jordforbindelse.

Man kan med andre ord både hjælpe sig selv og afbalancere situationen, man er i, gennem at forankre sig i en kropszone, der ellers forbliver ubevidst eller i det mindste utydelig i ens opmærksomhed. Eksempler kunne være, at en person er ressourcefyldt i forhold til at være initiativrig og igangsættende, men har en tendens til at tabe sig ud i aktiviteter og overinvolvering. Centrering i bækkenet kunne være svaret. Eller en person er kendetegnet ved god jordforbindelse, velafgrænsethed og klar struktur i arbejdet men savner en større evne til at blive berørt og være empatisk indlevende. En kropslig forankring i hjertet og kvaliteterne her kunne virke afbalancerende.

I første omgang handler processen med kropslig forankring om at komme hjem i sig selv og etablere et afsæt for sansningen af sin egen krop. I praksis er den letteste vej hertil at tage kontakt med et af de foreslåede kropsområder. Når man er blevet fortrolig med det, kan man nuancere sit indre fokus til at omfatte to eller flere områder samtidig. Det kunne f.eks. være at sanse kontakten til fødderne og hjertefølelsen samtidig. Eller åndedrættet og centrering i bækkenet. Efter længere tids træning er det muligt uden anstrengelse med afsæt i et eller flere af de nævnte områder at omfatte hele kroppen som sådan i ét sammenhængende sansefelt. For hvert skridt man tager i denne proces, nuanceres krops- og energibevindstheden til i stadig højere grad at være et levende resonansfelt, der vibrerer i et samspil mellem ens egen psykologi og impulserne, der kommer fra kontakten med den eller de andre.

Gennemsigtigheden i det relationelle felt øges, når i det mindste den ene part, den professionelle, aktivt forholder sig til, hvad der i forholdet har udspring i vedkommende selv. Den kropslige forankring for sansninger og fornemmelser i ens eget resonansfelt øger opmærksomheden på de impulser, der opstår i og med kontakten i relationen. Når sensitiviteten i én selv fordybes, udvides dermed også sansningen af signaler og informationsstrømmen fra organismen. Det har således effekt på flere forhold. Adskillelsen mellem mig og den anden tydeliggøres, grænsen står klarere frem. Manøvreedygtigheden i relationen øges, nærværet intensiveres, og kontakten mellem mig og den anden fordybes potentielt.

### **Kropspsykologiske grundfunktioner**

Begrebet kropspsykologiske grundfunktioner henviser til en række alment menneskelige færdigheder, som et velfungerende og integreret menneske i forskellige grader behersker. Funktionerne er i udgangspunktet naturligheder i forholdet til én selv og kontakten med andre mennesker og omverdenen i almindelighed. Det naturlige ligger i, at disse såkaldte grundfunktioner kommer til spontan udfoldelse i et velafbalanceret menneske, der enten er kommet igennem biografien i forholdsvis uramponeret forfatning, eller som gen-

nem et ofte årelangt personligt udviklingsarbejde har optrænet disse grundfunktioner, så de nu fremstår som en del af de alment menneskelige kontaktfærdigheder.

Det kroppsykologiske ligger i, at disse funktioner kan sanses og aflæses i visse basale anatomiske strukturer og muskulære spændingsmønstre i kroppen. Den kropsoverrettede metode og synsvinkel vægter den indre sammenhæng mellem det psykologiske – indre oplevelser, følelser, tanker, etc. – og det organisk-kropslige niveau. Det er ikke kun en pædagogisk konstruktion i måden at beskrive en virkelighed på men en opfattelse af, at vi er og udtrykker os på forskellige niveauer, der i udspringet er ét hele: kropsligt, energetisk, emotionelt, følelsesmæssigt og sprogligt-mentalt. Kroppen er eksistensens organiske udtryk, hvorigennem alle andre niveauer spejler sig.

Sådanne grundfunktioner kan defineres forskelligt. Jeg har især fokuseret på disse otte:

Jordforbindelse, centrering, kontakt, tilknytning, grænser, balance, energiopbygning og rummelighed.

Det primære sigte med at arbejde med bevidstgørelse og færdighedstræning i disse grundfunktioner er deltagerens egen personlige proces: at erkende graden af egne færdigheder i forhold til at mærke sig selv jordforbundet, centreret, afgrænset, rummelig, kontaktfuld, etc. i forskellige arbejdsrelaterede sammenhænge. Og at afsøge ressourcer og arbejds punkter i sig selv, spejlet i disse otte alment menneskelige psykomotoriske grundfunktioner.

Det andet sigte er at introducere deltagerne for en kropsoverrettede metode, der kan tages i anvendelse i den pædagogiske rehabiliteringsproces. For at kunne videregive selv elementære kroppsykologiske instruktioner til andre mennesker er det et uomgængeligt krav, at man selv er rimelig fortrolig med sin krop, sine reaktioner, sansninger og følelser i forhold til f.eks. at sætte sine grænser over for en kursist, når det er påkrævet. Har man det ikke selv under

huden, så at sige, kan man ikke formidle det til andre som andet end en teori – og det virker ikke i praksis!

Kropsorienteret metode og træning hviler i en nuanceret teori, der er meget konkret, direkte og ofte temmelig afslørende for én selv. Den form for træning kalder på en god etik, situationsfornemmelse og klare rammer, så deltagerne ved og er indforstået med, hvad man kan forvente.

En af de store gevinster ved kropsorienterede metoder er, at de i konkret forstand forbinder kroppens bevægelser og anatomi med følelser, tanker og sprog. Særligt i forhold til mennesker fra andre kulturer bliver kropsorienterede metoder værdifulde i inddragelsen af nonverbale sansninger og udtryksformer.

En blot nogenlunde dækkende beskrivelse af, hvordan en sådan kropsorienteret træning foregår, ville være en større sag. Hver af de basale funktioner kan nuanceres i flere aspekter: funktionelt anatomiske, psykomotoriske, psykologiske kerneudtryk, relationelle dynamikker, sproglige formuleringer, etc. Igen med risiko for, at det i så kort form på skrift ikke giver megen mening, vil jeg forsøgsvis antyde, hvordan den del af træningen kan tage sig ud. Arbejdet med grænsesætning kan tjene som eksempel.

### **Grænser i kontakt**

Grænsesætning er for mange mennesker et ømt punkt. Mange fagpersoner i denne branche har en tendens til at markere sine grænser for utydeligt i visse situationer. Andre får til gengæld markeret grænsen rigeligt bastant. Begge ender af skalaen repræsenterer grader af ubalance i grænsesætning, hvilket til tider kan gøre arbejdslivet besværligt for én selv, men bestemt også for traumatiserede mennesker, der i den grad er sensitive i forhold til grænser.

Der ligger en væsentlig pointe i at legalisere nødvendigheden af klare grænser. Inspireret af buddhistisk psykologi kan man se det sådan, at vores evne til at sætte grænser er funderet i menneskets naturlige aggression. Den er som sådan hverken god eller dårlig, det afhænger af, hvad man gør med den. At

sætte sin grænse udspringer derfor af kontakten med aggression. Heraf følger også, at nuancerede og velfungerende grænser forudsætter accept af og kontakt til ens egen aggression. Og endelig er evnen til at skelne og tænke klart den mentale udfoldelse af aggression og grænsesætning. Skematisk går der altså en lige linje fra organismens basale aggression over grænsesætning til lysende klarhed.

Det følgende er bearbejdede noter og essenser fra en bestemt kursusdag. Den form for træning er til en vis grad improviseret ud fra et stort katalog af kroppsykologiske øvelser og instruktioner og tager altid sit afsæt i en konkret gruppe, som ofte er forbløffende forskellige. Derfor findes der ikke noget fast program, og i en anden gruppe ville træningen have forløbet anderledes. Denne gruppe kender hinanden relativt godt, det er flere dage henne i forløbet, og de har næsten alle stiftet bekendtskab med kropsarbejde før.

Første del handler om at tage kontakt til sansningen af kroppens kontur og dens overflade, huden. Den er grænsen mellem indeni forskellig fra udenfor. Mærk det konkret ved at sanse kontur, overflade, hud.

Deltagerne bliver opfordret til at registrere: Hvordan mærkes det? Hvor er sansningen tydelig henholdsvis mindre tydelig? Er der udforskede pletter på kroppens landkort? I så fald hvor? Hvor på kroppens overflade er du evt. mindre velafgrænset? Etc.

En klassisk metode til stimulering af overfladekontakten, kendt fra forskellige former for kropsarbejde, er også med en løst knyttet hånd at banke lidt på hele kroppens overflade.

Anden del handler om at aktivere tre specifikke områder, nemlig ydersiden af lårene, ryggen og siden af skuldrene. Det kan man dels gøre alene vha. fokusering og diverse bevægelser, og mere effektivt i parvist samarbejde i fysisk kontakt med henholdsvis yderlår mod yderlår, ryg mod ryg og skulder mod skulder – tre forskellige øvelser. En ting er at mærke sig selv alene, noget andet og meget mere komplekst er at mærke sig i forhold til en anden krop.

Det relationelle kommer i fokus og udløser for de fleste alle mulige sansninger, følelser og forestillinger om retten til at sætte sin grænse – i forhold til den anden her og nu, til mit aktuelle liv i øvrigt og i livshistorisk perspektiv i særdeleshed.

Det bliver der selvfølgelig udvekslet om, i respekt for den enkelte deltagers grænser.

Tredje del sætter fokus på refleksioner i forhold til det aktuelle arbejde.

Øvelsen foregår i små grupper på to-tre personer, der udveksler ud fra spørgsmålet: Hvordan fungerer mine grænser i mit arbejdsliv?

Mærk dem især i forhold til kursister/klienter. Hvem træder spontant frem i den erindring? Hvad er sammenhængen, og hvilken tematik berører det i dig?

Det kan være relevant også at opleve sin grænsesætning i forhold til kollegaer og ledelsen. I det omfang du også kommenterer de forhold, vær da opmærksom på at holde en ordentlig etik i forhold til, hvad du siger om hvem. Det mest ordentlige og selvansvarlige er kun at tale om sig selv og blive på sin egen banehalvdel.

Hvad vil være godt for mig at justere i forhold til min grænsesætning?

Hvordan forestiller jeg mig det kan ske? Hvilken bevægelsesimpuls sanser jeg i min krop?

Fjerde del inddrager armenes og hændernes funktion i grænsesætning. De kan bruges til at skubbe væk bagud, til siden og fremefter i direkte kontakt ansigt til ansigt. Der gives specifikke instruktioner mht. de forskellige slags bevægelser, partnerens rolle og samspillet i øvelsen. Det største udbytte opnår man som nævnt ved at arbejde sammen parvis. Afstemningen i parret mht. kontakt og graden af modstand er væsentlig, da formålet bl.a. handler om at mærke sine grænser i kontakt. Der er mange detaljer i den forbindelse, som dog fører for vidt at komme ind på hér.

Femte del sætter fokus på betydningen af udtrykket i øjnene og ansigtet, åndedrættet og stemmen i forbindelse med f.eks. at skubbe væk fortil og holde

den anden på afstand. Hvordan er det at skubbe væk uden at se på den anden? Hvordan når du holder øjenkontakt? Har du f.eks. fravær, undskyldning eller bestemthed i øjnene, mens du skubber væk? Hvad sker der i øvrigt i dit ansigtsudtryk? Ler du afvæbnende, spænder du op i kæben eller får impuls til at vise tænder? Kan du med andre ord få bevægelsens betydning koordineret med dit udtryk i ansigtet?

Holder du kontakten i hele bevægelsessekvensen, og hvis ikke, hvor glipper den? Trækker du vejret undervejs? Er den grænsesættende bevægelse klarest for dig sammen med en indånding eller en udånding? Hvad sker der, hvis du samtidig siger "nej" eller "gå væk"?

Der er mange individuelle variationer og detaljer, der med lidt øvelse kan åbne både indsigt, stor præcision og fordybelse i ens grænseland.

Sjette del udvider konceptet med sansningen af det energetiske rum. Grænser handler som bekendt ikke kun om at tage vare på den fysiske krop. Vi har forskellige andre zoner omkring os, der afhængig af situationen lægger beslag på større eller mindre rum omkring vores krop. Man kan bl.a. tale om et personligt rum, et socialt rum, et territorialt rum, etc.

I øvelsesform kan man undersøge sin sensitivitet omkring forskellige grænsezoner gennem en parøvelse. Som udgangspunkt anbringer de to sig med flere meters afstand, front mod hinanden. Den ene bevæger sig langsomt hen imod den anden, mens denne registrerer diverse sansninger i kroppen, den energetiske udstråling, stemningen, etc. Øvelsen kan varieres på mange måder til træning af specifikke formål, og i øvrigt gøres med ryggen til. Igen kan et for mange hidtil næsten ukendt univers af subtile sansninger åbne sig, med uventede erkendelser om sig selv i relation til andre til følge.

Opsummerende som den syvende del ser vi på, hvordan den enkelte deltager kan anvende indsigterne om grænsesætning i arbejdet. Først og fremmest i forhold til én selv, men også som inspiration i kontakten eller undervisningen af kursisterne/deltagerne. Det er sundt at tage udgangspunkt i, hvad man selv kan stå inde for, og hvad der føles naturligt for én at sætte i gang. På den bag-



grund kan man så tage stilling til, hvordan dette kan blive omsat i forhold til de mennesker, man arbejder med.

### **Traumer – berøringspunkter og selvkendskab**

I det foregående er aspekter af nogle indstillinger og metoder med baggrund i kropsorienteret træning blevet beskrevet. De er i sig selv værdifulde som et grundlag for at sanse sig selv, relationen man indgår i på et givet tidspunkt, og opfattelsen af det menneske eller den gruppe, man står over for.

Samtidig danner træningen basis for mere præcist at kunne håndtere dynamikken i og udtrykket af traumatiske situationer, båret af deltageren i rehabiliteringsprocessen. Min undervisning i disse ti år på SYNerGAIA's efteruddannelse har som det fjerde centrale element omhandlet teori om og kropsorienteret håndtering af choktraumer.

Som en tommelfingerregel kan man sige, at jo mere omfattende et menneske er traumatiseret, jo større er udfordringen for fagpersonen, der indgår i relationen hertil. Udfordringen består i at opfatte og forstå signalerne, der udgår fra den traumatiserede, at registrere påvirkningen i én selv, at opretholde kontakten i relationen under disse omstændigheder, og herudfra at vælge et professionelt feedback, der passer til sammenhængen.

For psykoterapeuter er det en del af træningen at have gennemgået en grundig egenerapeutisk proces bl.a. med henblik på at kende sig selv bedre og kunne indgå i relation til andre mennesker i en terapeutisk kontakt. Det er naturligvis ikke et krav man i Pædagogisk Rehabilitering stiller til f.eks. pædagoger eller socialrådgivere, der jo heller ikke skal lave terapi som sådan. Men i og med SYNerGAIA henvender sig til traumatiserede mennesker, undgår man som fagperson ikke at måtte forholde sig til de temaer, der berører én i mødet med den traumatiserede. Selv om konceptet er pædagogisk orienteret frem for psykoterapeutisk, er traumedyamikken naturligvis i spil uanset.

Set fra en kropsorienteret synsvinkel har man allerede etableret et godt fundament i forhold til at stille op til traumatiserede mennesker gennem erhver-

velsen af den buket af basale færdigheder, som jeg har beskrevet ovenfor. Det grundlag skal dog suppleres med en ligeledes basal viden om og forståelse af yderligere to emner. Det første om hvad et traume er – neurofysiologisk, kropsligt, psykologisk og måske spirituelt. Inden for de seneste ca. 25 år har især kropsorienterede perspektiver bidraget væsentligt til både forståelsen og behandlingen af den særlige form for traumer, man kalder choktraumer. Udgivelsen af faglitteratur om emnet er i den samme periode vokset markant. Jeg vil i denne sammenhæng ikke gå ind i den teoretiske traumeforståelse, som også allerede er blevet skitseret tidligere i denne bog. Det andet emne handler om, hvordan et andet menneskes specifikke traume påvirker én, når man relaterer sig professionelt til den traumatiserede.

På efteruddannelserne har vi i min undervisning berørt disse to emner på flere måder for at formidle et indtryk af, hvordan den traumatiserede kan tænkes at opleve sin traumatisering indefra, hvordan den enkelte fagperson oplever det relationelle felt, og endelig hvad påvirkningen fra den andens traumatisering sætter i gang i ens egen historie. Det er selvsagt ikke muligt at gøre rede for alle disse facetter, så jeg har valgt fire øvelsesdesign ud, som jeg summarisk vil antyde. Den første er en mere introducerende og generel øvelse, de tre følgende fokuserer på en forsigtig aktivering af kropslige, energetiske og følelsesmæssige reaktionsmønstre i forbindelse med traumer og på kontakten til sig selv i forhold til ens egne erfaringer med traumer.

Første fokus drejer sig om at mærke, hvordan det er at arbejde i et traumefelt. Hvordan jeg som fagperson oplever at være mig i forhold til den traumatiserede. Generelt kan man sige, at jo større ens selvkendskab er i forhold til at være i kontakt med traumatiserede mennesker, jo større er sandsynligheden for, at ens sansning i situationen afspejler den andens reelle behov. Med andre ord kan man gennem selvindsigt eliminere en væsentlig del af sin projektion af egne uerkendte sider på det andet sagesløse menneske! Nogle enkle spørgsmål kan sætte både sansninger og refleksioner i gang, f.eks. disse:

Mærk det samlede traumefelt du på dit arbejde typisk befinder dig i.  
Hvordan påvirker det dig? Registrer sansningerne i krop, energi og følelse.  
Registrer dernæst de enkeltmennesker, der særligt træder frem som besværlige eller berørende for dig.  
Hvad er det ved den anden, som især udfordrer eller berører dig? Hvad er din reaktion indeni?  
Gør dig klart, hvad disse berøringspunkter egentligt består i.  
Hvilke erfaringer eller situationer i din livshistorie er hermed i spil?

Afsættet for den anden øvelse ligger i en fælles forståelse blandt nyere kropsorienterede metoder til forløsning af traumer, nemlig en indre bevægelse mellem den traumatiske situation og en sund, afbalanceret eller tryk position. Det kan være en ressource oplevet i kroppen eller i en tidligere hændt eller forestillet positiv situation. I den bevægelse kan et traume aktiveres og gradvist neutraliseres.

Efter nogen indledende afklaring og forberedelse til øvelsen, hvor deltagerne introduceres til, hvad øvelsen handler om, og hvordan den vil forløbe, bliver de bedt om at finde et selvvalgt sted i lokalet og stille sig dér. Der bliver brugt tid på at forankre en personlig erindring af at opleve sig sikker, tryk, kontaktfuld og veltilpas. Hvordan sanses kroppen og de energetiske bevægelser i organismen i den position, hvilke stemninger og følelser rører sig, hvad ser du for dig, etc.? Det fysiske sted på gulvet knyttes sammen med denne kropsp psykologiske position, der ligner børns definition af et helle – en urørlighedszone – i en omkringfarende “farlig” leg.

Den anden position er en selvvalgt mere eller mindre traumatisk situation fra ens livshistorie, som i forestillingen placeres et andet sted i lokalet, gerne med god afstand.

Øvelsen fortsætter nu ved, at deltagerne i første omgang blot læner sig i retning af det andet sted og sanser reaktionen. Nogle deltagere vælger at blive ved den sansning – det kan i sig selv være nok til at få en perifer fornemmelse af traumedynamikken. Mange andre tager med opmærksomhed et eller flere skridt i retning af traumestedet og sanser undervejs, hvordan organismen

reagerer. Et choktraumes almenmenneskelige, iboende impulser til orientering, flugt og kamp bliver berørt herved.

På et tidspunkt bevæger man sig igen tilbage til sit udgangspunkt, mærker i bevægelsen reaktionerne og genetablerer sig i sit helle.

Det er enkelt, og med en passende forberedelse, opbygning og timing i en gruppe for mange deltagere effektivt i den forstand, at kroppens lagring af positive og negative erindringer og dens signaler om den underliggende sunde reaktion i forhold til det traumatiske kan blive så tydelig.

Selve øvelsen slutter her, og oplevelserne udveksles derefter på forskellig vis.

En tredje øvelse, jeg ofte har benyttet selvstændigt eller i sammenhæng med den netop beskrevne, berører et andet essentielt forhold i traumedyamikken. Det handler om – kort sagt – at et traume bl.a. er resultatet af en uforløst sund bevægelsesimpuls i organismen, tilbageholdt i frygt. Øvelsen kan afhængigt af konteksten gøres konkret bevægelsesmæssigt eller som en stillestående visualisering. Deltagerne instrueres i, hvordan man kan vælge sin situation i fokus, og hvilke man i en undervisningssammenhæng bør lade ligge. Essentielt handler det om at tage kontakt til sansningen af en tilbageholdt bevægelsesimpuls, kroppens reaktion som følge heraf og hvilken betydning, dette har haft. Dernæst give lidt tid til at mærke, hvad jeg ville have ønsket, jeg kunne have gjort med min krop. Og endelig – konkret eller som indre forestilling – at fuldføre den ufuldendte bevægelse.

Igen er dette en ret direkte måde i praksis at formidle noget essentielt om, hvad et traume er, og hvilke muligheder der umiddelbart er for at bevæge sig i retning af en ny og konstruktiv position – fysiologisk, kropsligt, emotionelt, etc.

Den fjerde øvelse handler om kontakt til forholdet mellem et choktraume, der ubearbejdet altid opleves negativt, og en positiv højdepunktsoplevelse. Baggrunden for den er erfaringen med, at der gennem dyberegående terapeutisk og personligt arbejde åbenbares en tilsyneladende paradoksal dynamik i

psyken, nemlig at de to diametralt modsatrettede oplevelser er relateret til hinanden. Normalt oplever vi disse adskilte og kommer slet ikke på at forholde dem til hinanden, de opleves netop som to ekstremer uden sammenhæng. Øvelsen kan f.eks. arrangeres således: først tager man kontakt til en afgørende højdepunktsoplevelse, man engang har haft. Det kan være fra en tur ved havet, et stykke musik i en kirke, et møde med et andet menneske. Oplevelsen placeres i forestillingen bag ryggen (siddende eller stående), således af man har rygdækning af noget positivt. Man sanser oplevelsens kvalitet, fornemmelsen i kroppen, følelsen, hele omfanget af det ekstraordinære indtryk, det dengang gjorde, og som stadig kan gøres levende.

Foran sig placeres erindringsbilledet eller følelsen af det traumatiske. Man ser den negative pol i øjnene. Jo større ubehag, der er forbundet med erindringen, jo længere afstand forstiller man sig mellem sin krop og genstanden – gerne flere meter om nødvendigt.

I midten etablerer man sig med en solid forankring i sin krop (jf. afsnittet om kropslig forankring) og iagttager fra denne ideelt set neutrale position de to ekstreme oplevelser, man kender til i sin livsstrøm. Man holder – måske for første gang – to afgørende begivenheder i det samme opmærksomhedsrum og ser på det som fænomener eller tildragelser af stor betydning for én.

Den konstruktion opretholder man nogle minutter, og som afslutning folder man hele scenen tilbage i et imaginært punkt – eller slet og ret opløser den som dug for solen.

Sædvanligvis rapporterer mennesker nogle karakteristiske observationer i eftersnakken. Blandt dem er disse:

Traumet opleves i relation til højdepunktsoplevelsen i et andet perspektiv. Følelser af f.eks. smerte og rædsel relativiseres i kontakten med det komplementært positive. Det opleves, som opfattelsen af traumet ændres i konstruktiv retning, som om det krymper eller mister noget af sin ellers overvældende kraft.

Oplevelsen af selvansvarlighed styrkes som følge af at blive mindre identisk med sit traume, og centreringen og rummeligheden i forhold til det hændte øges.

Traumet og højdepunktsoplevelsen synes at være beslægtet på forunderlig vis. Ofte opleves de to ekstremer at være en lys henholdsvis mørk udgave af den samme eksistentielle tematik i ens liv. Det i sig selv kan være en stor aha-oplevelse.

Og endelig formulerer nogle, at det er som at blive mere hel igen. Når det positive, det negative og det neutrale i centrum samtidig omfattes i ét opmærksomhedsrum, reetableres en større helhedsfornemmelse i krop og sind. Det kan være en meget berørende oplevelse, som undertiden åbner et langt større og dybt forunderligt perspektiv på eksistensen.

Omend den beskrevne håndfuld essenser fra undervisningen om den personlige proces i et kropsorienteret perspektiv blot åbenbarer nogle få gløser, er det måske tilstrækkeligt til at ane mulighederne i det univers, der taler kroppens sprog.

### **Litteratur**

Bauer, Joachim: *Hvorfor Jeg føler det, du føler*, Borgen, 2006

Bertelsen, Jes: *Energi og Bevidsthed*, Borgen, 1984

Bertelsen, Jes: *Nuets Himmel*, Borgen, 1994

Boadella, David: *Livskilder*, Borgen, 1987

BODYnamic Institute: *Betydningen af at høre sammen*, Kreatik, 1995

BODYnamic Institute: *Forløsning af choktraumer*, Kreatik, 1993

Elnegaard, Erik: *Flygtninge – choktraumer, terapi og supervision*, SYNerGAIA, 2000

Keleman, Stanley: *Your Body Speaks Its Mind*, Center Press, 1981

Levine, Peter A.: *Væk tigeren*, Borgen, 1998

Lowen, Alexander: *The Spirituality of the Body*, Macmillan Publishing, 1990

Lowen, Alexander og Leslie Lowen: *Bioenergetiske Kropsøvelser*, Borgen, 1980

Macnaughton, Ian: *Body, Breath & Consciousness*, North Atlantic Books, 2004

Reich, Wilhelm: *Orgasmens Funktion*, Bibliotek Rhodos, 1971  
Roach, Michael: *The Tibetan Book of Yoga*, Doubleday, 2003  
van der Kolk, Bessel A., m.fl.: *Traumatic Stress*, The Guilford Press, 1996

# Supervision og fagpersonlig udvikling

*Peter Mortensen*

Supervision er et begreb med mange betydninger. Det indeholder en lang række arbejdsmetoder tilpasset de aktuelle behov hos institution og personale samt supervisors faglige udgangspunkt og personlige stilart. Jeg vil indledningsvis introducere begrebet på et generelt plan og derefter fokusere på nogle af de forhold, der kan gøre sig gældende ved supervision af personale, der arbejder med særligt belastede målgrupper.

Ingen opgaver inden for det 'menneskebehandlende' løses udelukkende ved at kunne bruge traditionelt forståede faglige og metodiske færdigheder. Snarere kan fagligheden siges at virke gennem en række menneskelige egenskaber og kvaliteter. Eksempelvis personlighed, livserfaring, udstråling og evne til respektfuld og inspirerende omgang med andre mennesker.

Jeg foretrækker at bruge begreberne fagpersonlighed og relationskompetence til at betegne den totalitet, der udgøres af de faglige, personlige og relationelle færdigheder, vi som ansatte besidder, udvikler og arbejder med. Det traditionelle begreb – den professionelle – mangler efter min mening netop betoningen af, at der trækkes på flere egenskaber, færdigheder og kvaliteter. Samtidig indebærer begrebet et uheldigt modbillede – det uprofessionelle – som ofte er blevet koblet sammen med en for stor personlig involveringsgrad.

Personlige egenskaber som de ovennævnte kan ikke, én gang for alle, etableres via hverken grund- eller efteruddannelser, men må, på samme måde som andre kvalifikationer, ajourføres og videreudvikles kontinuerligt. Supervision tjener til at sikre kvaliteten i arbejdet set fra såvel institutionens som klientellets side.<sup>20</sup> Det er samtidig et redskab til imødekommelse af personalets behov for udvikling, inspiration, aflastning og egenomsorg.

---

<sup>20</sup> Betegnelsen klientellet bruges her som fællesbetegnelse for de personer, personalet betjener i arbejdet – borgere – kursister – elever – klienter – patienter.



Supervision har eksisteret som metode siden tidligt i 1900-tallet. Oprindeligt blev det udviklet som hjælperedskab til oplæring af urutinerede, undertiden ufaglærte og ofte frivillige socialarbejdere. Det skete med en klar betoning af vejlednings- eller mesterlæreaspektet. Med fremkomsten af psykologiske og psykoterapeutiske forståelses- og behandlingsmetoder øgedes behovet for at supplere den metodemæssige indlæring med selvrefleksion og psykologisk forståelse og indlevelse i klienters virkelighed og vanskeligheder.

Den indsats, der blev gjort for at kvalificere nyuddannede og mindre erfarne behandlere, havde til hensigt at sikre kvalitet i arbejdet med klientellet, ansvarlighed overfor institutioners etik og arbejdsgrundlag og at mindske risikoen for modoverføringer – at fagpersoners egne værdier, livserfaringer, behov o.l. forvanskede billedet af klientens situation og derved svækkede relevansen af arbejdet. En anden iboende risiko er, at fagpersonen trækker uhensigtsmæssigt på egne ressourcer eller oplever sig belastet af egne erfaringer eller reaktioner på arbejdet.

Herudover skulle supervisionen hjælpe til at integrere principperne om accept, ikke-dømmende holdninger og ikke-manipulering i fagpersonens personlighed og virke.

Der er voksende anerkendelse af de såkaldt non-specifikke faktorerers betydning for udbyttet af personalets indsats i forhold til pleje, undervisning, social behandling, terapi, m.m. Det betyder, at der i supervision også må arbejdes med disse faktorer, eksempelvis kontaktevne, proces- og samspilsforståelse. Det drejer sig naturligvis om samspilsprocesser klienter imellem, men også – og i denne sammenhæng især – om de processer, fagpersonen selv er aktivt deltagende i.

Begrebet relationskompetence (Killén 2008; Jensen og Juul 2002) betegner de færdigheder, fagpersonen besidder og udvikler for at kunne arbejde fleksibelt, nuanceret og med sans for den enkelte klients egenart, således at denne føler sig mødt og anerkendt på sine særlige behov og kvaliteter. Dette skal ske, uden at fagpersonen derved fralægger sig sit aktuelle lederskab og uden at

miste sin autenticitet i kontakten. Dette er centralt i det pædagogiske/terapeutiske håndværk.

Hertil kommer en anden væsentlig og vanskelig pointe, nemlig evnen og villigheden til at påtage os et særligt ansvar for komplicerede, konfliktfyldte eller fejlslagne samspilsprocesser. Som professionelle er vi underlagt et krav om at kunne drage os selv i tvivl, reflektere over vores egen praksis og være villige til at indse og lære af de opgaver, vi ikke formår at løse tilfredsstillende. Heri betones den pædagogiske etik.

Sammenfattende kan man således sige, at supervision, som vi bruger begrebet, omfatter tre fokusområder:

**Sagen og faget** – de teoretiske og metodiske aspekter;

**Personerne** – selvindsigt og indlevelsessevne; samt

**Relationen** – samspilletets kvaliteter, proces- og dynamikforståelse.

Disse hovedområder er naturligvis indlejret i og underlagt en institutions rammer og vilkår, hvilket har stor betydning for forståelsen af, hvad ens opgaver, ansvarsområder og kompetencer defineres som.

### **Indlevelse – berørthed og belastning**

At skulle arbejde med andre menneskers læring, udvikling eller bearbejdning af problemer indebærer automatisk en konfrontation med de oplevelser og den virkelighed, som er deres. Dertil kommer kontakten med ens egne forestillinger om, reaktioner på, eller erfaringer med lignende virkeligheder.

I daginstitutioner konfronteres og inspireres man i forhold til børn og børnefamiliers vilkår. På hospice handler det om forgængelighed, afslutning og død, om livsmod, værdighed og hvad der viser sig at have betydning, når det kommer til stykket.

Også ved arbejdet med traumatiserede flygtninge stilles man ansigt til ansigt med tilværelsens grundvilkår.

Døden som næsten alle har haft inde på livet. Det være sig i form af overgreb eller trusler mod én selv eller ens nærmeste eller pårørende, som er døde eller befinder sig i uvisse og risikofyldte omstændigheder.

Meningsløsheden i en verden som rummer så megen gru, umenneskelighed og afmagt. Ensomheden i at have forladt kendte rammer, at stå uden netværk eller kendskab til en ny kultur. Og valgfriheden der knytter sig til at tage det nye liv med alle dets udfordringer og beslutninger på sig.

Disse forhold vil også dukke op som temaer hos det personale, som involverer sig fagligt og menneskeligt i klienterne og kursisterne.

Det er velkendt og dokumenteret, at netop i dette ligger en risiko for såvel sekundær traumatisering som udbrændthed. Jeg vil kort berøre disse fænomener, eftersom supervision anses for at være en af de væsentlige forebyggende foranstaltninger heroverfor.

Sekundært traumatisk stress – også kaldet 'compassion fatigue' eller 'cost of caring' – defineres som de følelsesmæssige og adfærdsmæssige konsekvenser og omkostninger, det har at have viden om et andet menneskes traumatiske oplevelser. Stresset er en følge af, at man hjælper eller ønsker at hjælpe et traumatiseret eller lidende menneske. (Figley 1995).

I bogen *Rørt, ramt og rystet*, forstås sekundær traumatisering som:

*“Det fænomen at nogle behandlere som arbejder med traumatiserede mennesker, over tid gennemgår en forandring mht. deres verdensbillede, deres holdning til sig selv og deres klienter. Yderligere kommer de til at lide af nogle af de angst- og tilbagetrækningssymptomer som den primært traumatiserede lider af.” (Bang 2002, s. 56f).*

Ansatte, der arbejder med undervisning og støtte til flygtninge, beskriver, hvordan de indimellem svinger mellem en dybt berørende medleven i flygtningenes historie og hverdag og en ubehagelig frustration og irritabilitet over manglende fremmøde, evindelige sygdomshistorier og en næsten total mangel

En kvindelig bostøtte-person oplever sig desillusioneret og vred på 'systemet', som hun tidligere har haft både tillid til og gavn af. Hun har svært ved at lægge arbejdets oplevelser fra sig og ser sig selv blive tiltagende ufølsom og kontant over for klienternes situation. Den udløsende historie drejer sig om en ung enlig mor, traumatiseret flygtning, med et spædbarn, som uge for uge bliver svagere i kontakten til mor og omverden. Den ansatte har gentagne gange henvendt sig for at gøre opmærksom på sin bekymring for barn og mor og bliver hver gang afvist under henvisning til, at eftersom morens status ikke er afklaret af myndighederne, er der ingen instanser, der kan/vil påtage sig ansvaret for at hjælpe hende med behandling af de traumer, der fuldstændig udvisker hendes forældre-evner. Imens tager barnet skade, og den ansatte kan intet udrette i den begrænsede tid, der er afsat til kontakt og støtte. Hun overvejer at søge over i andet arbejde for at komme ud af sin afmagt og frustration.

på progression i arbejdet. Det slider på sindet at svinge mellem omsorg og afstandtagen, og blandt følgerne kan være tilbagetrækning fra sociale kontakter, følelsesmæssig sarthed, mindre overskud og hyppigere konflikter i privatlivet.

Eksemplerne er utallige og velkendte for alle, der har arbejdet længere tid med et mere belastet klientel – som tendenser hos én selv og kollegaer, eller som dyrekøbte erfaringer med 'the costs of caring'.

Udbrændthed er et psykologisk syndrom, der består af følelsesmæssig udmattelse, depersonalisering og reduceret personlig arbejdspræstation, som kan opstå hos personer, der arbejder med mennesker under en eller anden form. Følelsesmæssig udmattelse indebærer at føle sig overanstrengt og tømt for sine følelsesmæssige ressourcer. Depersonalisering omfatter en negativ, ufølsom eller yderst distancerende omgang med de personer, der er modtagere af ydelser eller omsorg. Følelsen af kompetence og succes i arbejdet svækkes og afløses af en gennemgående følelse af utilstrækkelighed, uformåen og svigtende motivation.

Som sagt i indledningen er det ikke muligt at uddanne sig til ikke at blive ramt af klienters historier eller af det uventede i samspillet med dem. Det ligger i at indgå i relationer, at mulighederne hele tiden åbner sig i nye retninger. Kunsten og opgaven ligger i at lære sig, hvordan man håndterer berørtheden og utilstrækkelighedsfølelserne, når de kommer, ikke hvordan man undgår dem. Værdierne af at kunne være mere helt til stede – med sin faglighed og menneskelighed tilgængelig – er meget store for klientellet, der ofte lider under mangel på menneskelighed i deres liv, og for fagpersonerne for at undgå det, der meget betegnende ofte kaldes 'galvanisering' – en forhærdelse som koster både udadtil og indadtil.

Når det indimellem – eller over tid – ikke lykkes at finde den hensigtsmæssige balance i den fagpersonlige involvering og aktivitet, kan det som beskrevet resultere i frustrationer af forskellig dybde og alvor.

Supervision er et velafprøvet redskab til at forebygge egentlige nedbrud, sygemeldinger og udbrændthed hos personalet.

### **Supervision i grupper**

Jeg skrev indledende, at supervision blandt andet har til formål at hjælpe fagpersoner til at kunne opøve og vedligeholde evnen til accept. Kari Killén skriver herom:

*“Accept indebærer en vidensforankret forståelse af de forhold, som motiverer menneskers adfærd, indlevelse i deres oplevelse af situationen, en evne til at opleve det almenmenneskelige i deres impulser og følelser, således at vi i vid udstrækning kan genkende lignende drivkræfter i os selv – accept indebærer ikke mindst, at vi tilgiver os selv, at det er sådan.” (Killén 2008, s. 42)*

Supervision er således også møntet på at skabe et rum, hvor disse dybere erkendelser kan begynde at ske – som en kontinuerlig proces, foranderlig og selvkonfronterende, ud fra de oplevelser samværet og arbejdet med klienterne skaber.

Traditionelt har man arbejdet med supervision såvel individuelt som i grupper. Det kan siges, at det måske vil være mere skånsomt at lave individuel supervision, at det vil være lettere for supervisanden at se og forholde sig til sine aktuelle begrænsninger uden at skulle lade kollegaer følge processen og måske føle sig vurderet af dem. På den anden side er der gevinster ved netop at være sammen i sådanne situationer, fordi der umiddelbart findes forståelse og respekt for at turde se sig selv i øjnene på denne måde. Der er næsten altid genkendelighed i det, der tages op, og dermed generaliseringsmuligheder i forhold til den læring, der finder sted.

Gruppen har den særlige betydning, at den udgør en væsentlig del af de ansattes eget fagpersonlige netværk. Som fagperson er man en ofte betydningsfuld del af klientellets netværk. Den som forstår og rummer. Den som kender

En gruppe lærere, der arbejder med unge, som aldrig har kunnet gennemføre almindelige skoleforløb, oplever over en kortere periode flere eksempler på unge, som får abort, forsøger selvmord, bliver involveret i overfald og kriminalitet og en ung, hvis søster og dennes barn bliver dræbt af svogeren. Derudover er der det daglige arbejde, som også indeholder konflikter i undervisningen, ustabilit fremmøde og historier om psykisk syge forældre, alkoholiserede eller på anden vis belastende for de unge. Det breder sig som en tung og demotiverende stemning i personalegruppen, og enkelte beskriver, hvordan det føles utrygt at gå på gaden, fordi der også har været trusler mod såvel elever som ansatte. En får vanskeligt ved at sove, andre forsøger at kontakte de unge i fritiden for at sikre sig, at alt er ok.

vejene gennem systemerne. Den som støtter og udfordrer og den som er der gennem konflikterne.

Det er af stor betydning, at man også selv er del af og har udbytte af sit eget netværk. Det er det, som skal holde personalegruppen oppe og give følelsen af at høre til blandt ligestillede og have nogen at dele arbejdets belastende og selvfølgelig også berigende sider med. Det er her, den enkelte kan opleve sig inspireret, rummet, anerkendt og udfordret, og det er væsentligt, at gruppen i sit samspil besidder kvaliteter, der tillader ærlige og reflekterede udtryk for, hvordan arbejdet påvirker én.

At tage og modtage supervision i sin gruppe kan i høj grad bidrage til at øge kendskabet og fortroligheden kollegaerne imellem. Det mindsker risikoen for, at man kommer til at føle sig alene med tanker og reaktioner, og gør det mere bogstaveligt at finde de almenmenneskelige træk og reaktioner, der knytter sig til arbejdet, i og med at man overværer hinandens fremlæggelser og arbejdsprocesser i supervisionstiden.

Konkret kan arbejdet tilrettelægges ud fra en struktur, som dels omfatter de dagsaktuelle oplevelser og optagetheder, dels de mere langsigtede arbejds-punkter, fagpersonerne påtager sig.

Det vil sige, at der typisk indledes med en runde, hvor deltagerne kommer til stede ved at registrere og udtrykke, hvad der netop nu fylder og optager dem. Denne runde levner plads til og fremhæver, at det nu er tid at rette opmærksomheden mod én selv og varetage egne behov i arbejdet. Runden afløses af, at deltagerne fremlægger – som overskrifter – det, de er interesserede i at fordybe sig i denne gang. Disse overskrifter er deltagernes selvvalgte temaer, som de har opsamlet i tiden siden sidst – som har mindet dem om deres udfordringer, begrænsninger eller problemer i arbejdet. Overordnet lykkes supervision bedst, hvis alle formår at finde et konstruktivt forhold til egne begrænsninger, accepterer dem som en naturlig nødvendighed og som en mulig anledning til at lære at leve med dem og håndterer dem selvansvarligt og lige så omsorgsfuldt, som hvis de var andres.

Allerede gennem de første runder skabes noget af den væsentlige fortrolighed og gensidighed. Herefter prioriteres mellem de mulige emner, og den egentlige supervision begynder. Den kan selvfølgelig tage mange retninger og former men rummer altid en refleksionsproces. Der skal reflekteres over klientellets handlinger og bagvedliggende motiver og behov. Der skal arbejdes med egne reaktions- og handlemønstre og med den betydningsfulde brobygning mellem fagpersonens forståelse, opgaverne og klientens selvforståelse.

Supervisionen skal basalt set rumme og praktisere de samme værdier som alt andet hjælpearbejde – accept, ikke-dømmende holdninger og ikke-manipuleringen. Samtidig er der tale om en udviklingsopgave, hvor også udfordring og kritisk stillingtagen er af stor betydning. Kari Killén betoner, at supervisor og supervisand i fællesskab vurderer den vejledtes ressourcer, udviklingsbehov og eventuelle læringsproblemer. (Killén 2008, s. 29).

Dette kan siges at være det pædagogiske projekt forstået som den individuelle efteruddannelse af supervisanden. Her stilles der krav til supervisors relationskompetence. Det er evnerne til sammen med supervisanden at fremme udvikling, integrere ny viden, overvinde personlige begrænsninger, opnå mod til selvkonfrontation og yde relevant og præcis anerkendelse af de faglige og personlige fremskridt, der sker hos supervisanden.

På mange måder afspejler supervisionsprocessen konkret og over tid, at supervisanden assisteres på vejen gennem de samme vanskeligheder, mange elever, brugere og klienter forventes at kunne og skulle gå. Selve det at placere sig selv i lignende processer bogstaveliggør det at arbejde med sig selv, på måder det ellers kan være vanskeligt at få kontakt med.

Det bliver mærkbart, hvad det vil sige at miste og (gen)finde motivation, at tro på at ting – og én selv – kan ændres til det bedre gennem kreativt og målrettet arbejde. Ved fælles og fagfællers hjælp. Ved at overvære og deltage i hinandens supervision forpligtes fællesskabet, og det bliver muligt at yde såvel støtte og opbakning som stille krav i hverdagen. Supervisionen i sig selv udretter ikke meget, det er omsætningen og eksperimenterne i hverdagen, der

spiller den store rolle. Supervisionen er et regelmæssigt tilbagevendende time-out. Tid til at gøre status og finde nye strategier, hvor de hidtidige har vist sig ikke at slå til.

### **Litteratur**

Bang, Susanne: *Rørt, ramt og rystet*, Socialpædagogisk bibliotek, 2002

Figley, Charles: *Compassion Fatigue*, Brunner/ Mazel, 1995

Juul, Jesper og Helle Jensen: *Pædagogisk relationskompetence*, Apostrof, 2002

Killén, Kari: *Professionel udvikling og faglig vejledning*, Hans Reitzels Forlag, 2008



# Andetsprogsundervisning som led i rehabilitering – en god ide!

*Jette Skadhauge*

Det systematiske pædagogiske arbejde med traumatiserede flygtninge og indvandrere startede for en stor dels vedkommende i tilknytning til danskundervisning på sprogcentre. Og det er givetvis ikke en tilfældighed, at det var i mødet mellem undervisning og læring på en ene side og viden om traumer og rehabilitering på den anden, at nye institutioner og undervisningstilbud til traumatiserede voksne frem. Sproglærere er som regel dem, som har tættest daglig kontakt til en nyankommen flygtning i kommunen, og det er derfor ofte også dem, der får en særlig viden om den enkeltes problemer og ressourcer. Det er denne artikels synspunkt, at dansk som andetsprog<sup>21</sup> og den faglighed, som sproglærerne har, er og bør være en vigtig partner i Pædagogisk Rehabilitering – og gerne også i den behandlingsrettede rehabilitering på behandlingscentre.

Der vil i artiklen blive peget på nogle områder fra andetsproglærernes fagfelt, som kan understøtte rehabilitering og medvirke til at genopbygge og styrke personen, der lider af traumer. Det drejer sig om kobling mellem sprog og identitet og om hukommelse og ordforrådstilegnelse. Derudover skal der knyttes nogle kommentarer til det relationelle aspekt og betydningen af at have en tæt daglig kontakt, som nyankomne udlændinge som nævnt ofte får til deres dansklærer.

---

<sup>21</sup> Termen dansk som andetsprog anvendes i denne artikel for at angive, at den lærende allerede har et modersmål og måske mestrer flere andre sprog, der kan bygges på. Andetsprogstilegnelse foregår oftest, når den lærende bor der, hvor sproget tales i hverdagen af majoriteten. Og andetsproget skal som regel bruges af den lærende i hverdagen (til forskel fra fremmedsprogstilegnelse).

### **Hvad sker der med evnen til at lære sprog, når man lider af PTSD?**

For alle voksne i et nyt land er det at lære sprog og huske det lærte ensbetydende med anstrengelse og hårdt arbejde. For traumatiserede er det endnu sværere – og for nogle måske umuligt. Undersøgelser af vietnamveteraner har påvist, at svære traumatiske oplevelser forøger indholdet af stresshormonet kortisol, som har en toksisk virkning på hippocampus, hvilket kan betyde at hippocampus skrumper.<sup>22</sup> Hippocampus spiller en vigtig rolle, når det gælder hukommelse og evnen til f.eks. at kunne genkalde sig det såkaldte mentale leksikon (se senere) og regelbestemte ordkombinationer. PTSD kan give skader på hjernen med indlæringsvanskeligheder til følge, som det i de sværeste tilfælde ikke er muligt at kompensere for. Det betyder dog ikke, at evnen til selvrefleksion, refleksion og andre intellektuelle funktioner er skadet. Målrettet og bevidst arbejde med sprogundervisning, der støtter den traumeramte i bl.a. at huske og danne nye neurale netværk, kan formodentlig bidrage til at kompensere noget for de indlæringsvanskeligheder, der måtte være. Det at kunne sætte danske ord på sine symptomer og følelser, at kunne tale med andre – på det fælles sprog dansk – om sit liv og at kunne forstå informationer og udveksle erfaringer om, hvordan man klarer sig, er en styrke og øger mestringssevnen.

Der foreligger ikke forskningsbaserede resultater, der dokumenterer, hvordan sprogundervisning bidrager til rehabiliteringsprocessen. I Danmark er der dog en lang række erfaringer og praksisviden, som er opsamlet og udbygget i de sidste otte-ti år. På nationalt plan startede udviklingsprojektet “Styrket indsats i undervisningen af traumatiserede på sprogcentre” fra 2003 til 2005 en række forsøg med tilpasset danskundervisning. I opsamlingen blev den pædagogiske praksis defineret som “dansk som andetsprog med rehabiliterende perspektiv”. SYNerGAIA var et blandt flere delprojekter i dette udvik-

---

<sup>22</sup> “PTSD og evnen til sprogindlæring”, i: Jørgensen, Ulrik og Bettina Jensen (red.): *OASIS 1987-2007*, udgivet af OASIS – Behandling og rådgivning for flygtninge, 2007, s. 16.

lingsprojekt og bidrog i det samlede projekt meget væsentligt med faglig viden og systematisk indvundne erfaringer.

### **Sproglæreres opkvalificering**

Sproglærere har længe vidst, at nogle kursister ikke lærer på samme måde og lige så hurtigt som andre, og at det ikke nødvendigvis har noget at gøre med ringe uddannelsesbaggrund eller med manglende motivation. Men viden om PTSD har aldrig været – og er desværre stadig ikke – en del af det faglige beredskab, som andetsproglærere får med sig i den obligatoriske uddannelse til Underviser i dansk som andetsprog. Derfor har det været et vigtigt kvalificerende løft af mange sproglæreres faglighed at få viden om symptomer på PTSD og konsekvenser heraf for læring. Derved er flere sproglærere i stand til “at se” en kursist med andre indlæringsforudsætninger end de fleste og dermed også foretage andre didaktiske overvejelser end tidligere. En målrettet opkvalificering af sproglærere begyndte omkring år 2000, blev yderligere styrket under udviklingsprojektet og efterfølgende fulgt op af en række landsdækkende efteruddannelseskurser og pædagogiske dage for hele lærerkollegier på landets sprogcentre. Disse aktiviteter er blevet finansieret af Integrationsministeriet som et led i efteruddannelsen af sproglærerne. Dertil kom de kursusaktiviteter, som SYNerGAIA løbende har udbudt til en kreds af lærere og andre, der ønskede at få et lidt længerevarende efteruddannelsesforløb.

Ord og udtryk som *psykoedukation*, *reminiscens*, *det sikre sted* og *kroppen husker* er blevet en del af de læreres vokabularium og har sat sig spor i læringsrum med kondicykler og bolde, i temaforløb om følelsessprog, at mestre søvn- eller hukommelsesproblemer eller måske i udarbejdelse af sprogopgaver med fokus på ressourcer og glemte kompetencer. Sproglærere, der underviser traumatiserede, har med ny viden fra kompletterende fagligheder suppleret egen kernefaglighed og er dermed blevet i stand til at give en relevant og kvalificeret undervisning til kursisterne.

Man kan finde viden om og erfaringer med at sætte mål og definere indhold og metoder i danskundervisningen for voksne traumatiserede flygtninge og indvandrere i temahæftet *Undervisning af traumatiserede flygtninge og indvandrere. Dansk som andetsprog med rehabiliterende perspektiv*. Dansk læreres erfaringer med kombination af undervisning i dansk som andetsprog og viden om traumer, rehabilitering, neurobiologi og socialpædagogiske metoder blev opsamlet her i forbindelse med det tidligere nævnte udviklingsprojekt.

Hvad er den særlige viden fra sprog lærernes verden, som behandlere, sagsbehandlere, ergoterapeuter, m.fl. kan have gavn af for at forstå, hvorfor sproglærere er gode og uundværlige partnere? Eller man kunne spørge: hvorfor kan sproglærere med god samvittighed pudse glorien og tilbyde sig som en væsentlig faggruppe, når det gælder Pædagogisk Rehabilitering? Her skal blot gives tre grunde – flere findes i ovennævnte temahæfte.

### **Den gode relation**

Andetsproglæreren er ofte meget god til at forstå indhold bag om en mangelfuld form – noget som danskere generelt ikke er kendte for. En nytillkommen udlænding kan derfor i udveksling med læreren opleve sig forstået selv med et meget rudimentært sprog. Andetsproglæreren kender også vigtigheden af at trække på og anerkende alle de sproglige ressourcer, som den lærende kommer med (modersmål og kendskab til flere sprog) i forsøg på at skabe dialog og motivation. Det er et rigtig godt grundlag for en god relation og kan være en betydningsfuld basis for, at flygtningen føler sig tilstrækkelig tryk til at ytre sig og at indgå i samspil med andre.

Dette at være fuldt opmærksom på den enkelte kursist og hans eller hendes indlæringsforudsætninger er en fagpersonlig kompetence, som gode sproglærere mestrer bevidst eller ubevidst. I jo højere grad det er bevidst, jo mere er denne del af fagkompetencen noget, der også kan udvikles i samarbejde med kollegaer i teams. I fagterminologien beskrives fem centrale fagpersonlige kompetencer: iagttagelseskompetence, refleksionskompetence, empatisk

kompetence, kommunikationskompetence og handlingskompetence.<sup>23</sup> Den nyligt udgivne MTV-rapport understreger vigtigheden af en fast og positiv relation, idet der i anbefalingerne står: “Det er dokumenteret, at den psykosociale støtte og forståelse fra nærtstående er en af de allervigtigste faktorer i opbremsning og bedring af PTSD.”<sup>24</sup> Her har dansklæreren en klar fordel, fordi han eller hun har en daglig kontakt, hvilket kan blive særlig betydningsfuldt i en situation, hvor sagsbehandler, jobkonsulent eller andre kommunale medarbejdere måske ikke kan tilbyde en ligeså intensiv og stabil relation med tid til den enkelte.

### **Identitet og sprogtilegnelse**

Netop spørgsmål om identitet kan være yderst påtrængende for den traumatiserede. “Selv er jeg blevet svagere på grund af torturen. Jeg har mistet min identitet, og jeg har det ikke godt længere”, siger en afghansk mand om sin situation, efter han kom til Danmark.<sup>25</sup> De traumatiske oplevelser gør, at den traumatiserede oplever sig selv som en anden, som en der har mistet sig selv, og måske som en, der ikke har fred til at være sig selv, og som skal arbejde hårdt på at blive sig selv.

Andetsprogstilegnelse for voksne vedrører i høj grad identitet. “*Language learning is not an abstract skill that can be easily transferred from one context to another. It is a social practice that engages the identities of learners in complex and sometimes contradictory ways,*” (Bonny Norton 2000, s. 137) siger den canadiske sprogforsker Bonny Norton, som netop har beskæftiget sig med forholdet mellem andetsprogstilegnelse og identitet.

---

<sup>23</sup> Kirsten Nyman Hansen: “Kompetencemodellen – pædagogens fagpersonlige kompetencer i den pædagogiske praksis”, i rapporten: *Refleksionsmåder i udvikling af pædagogisk praksis*, Gentofte Socialpædagogiske Seminarium, 2005.

<sup>24</sup> MTV om behandling og rehabilitering af PTSD – herunder traumatiserede flygtninge, [www.regionsyd.dk](http://www.regionsyd.dk), udgivet nov. 2008. Her refereres til *Sammenfatning af MTV. Behandling og rehabilitering af PTSD, herunder traumatiserede flygtninge*, s. 13.

<sup>25</sup> Hamkars personlige beretning, [www.cett.dk](http://www.cett.dk).

Det er således ifølge Norton en kompleks, modsætningsfyldt og social proces at lære et nyt andetsprog – en proces hvor den lærendes identitet i høj grad involveres. Hun taler om identitet (set i relation til sprogtilegnelse) som bestående af tre elementer: hvordan en person forstår verden, hvordan forholdet til verden er konstrueret over tid og rum, og hvordan personen forstår muligheder for fremtiden. Det er alt sammen elementer, som også indgår i rehabiliterende processer, og man kan måske derfor tillade sig at tale om overlappende genstandsområder for henholdsvis den sprogpædagogiske og den rehabiliterende indsats

Det er vigtigt at mestre sproget, der hvor man er, fordi det sprog man som voksen kan – eller ikke kan – definerer den identitet, man får tildelt. Tænk blot på Prins Henrik. Sproget er vores vigtigste redskab til at give udtryk for, hvem vi er, og en utilstrækkelig beherskelse af det nye sprog kan få den lærende til at fremstå som dum eller barnlig. Den traumatiserede kan således være dobbelt udfordret, dels som følge af oplevelsen af at have tabt sig selv, dels fordi beherskelsen af dansk er mangelfuld.

Sprogtilegnelse og identiteter hænger nøje sammen, og andetsprogstilegnelse kan være en “ufarlig” (i betydningen: nødvendigt for alle udlændinge) genvej til at arbejde med sin identitet og sin stemme i læringsituationer, i familien og i samfundet. Det er arenaer, hvor forskellige identiteter udfordres, og hvor alle voksne gerne vil kunne begå sig – også traumatiserede som måske i det sprogpædagogiske arbejde kan finde ny motivation og fællesskaber med andre.

### **Hukommelse og ordforråd**

Vi ved, at den traumatiserede ofte har store vanskeligheder med at huske, og vi ved at indlæring af nye ord og at kunne fremkalde dem, når de skal bruges, er centralt i tilegnelsen af et nyt sprog. I første fase af sprogtilegnelsesprocessen taler sprogforskere netop om ordindsamlingsfasen, som fortsætter også henover de senere faser, udbygningsfasen og sofistikeringsfasen, idet behovet for nye ord hele tiden vil være der på stadigt mere avancerede niveauer.

Ordforråd er vigtigt af mange grunde. I forhold til at andre kan vide, hvem jeg er, betyder et godt ordforråd mere for en positiv opfattelse af den talende end f.eks. en rigtig grammatik. At kende og kunne de rigtige ord er også afgørende for at opnå det, jeg gerne vil have, ligesom det støtter læring generelt.

Det mentale leksikon, ordforrådslageret eller det semantiske netværk er tre fagord for de betydningsnetværk, der som en slags "spindelvæv" forbinder glosser, der tilhører samme betydningsfelt, og som ligger i hippocampus. Her lagres ord og trækkes frem ved hjælp af arbejds- og langtidshukommelsen, og jo flere ord der er lagret i langtidshukommelsen jo bedre. Sproglæreren kan i det pædagogiske arbejde have fokus på, at de semantiske netværk er godt organiseret og stærkt knyttet og derved understøtte den lærendes evne til at huske. De faktorer, der påvirker langtidshukommelsen, er: 1. hvor tit man møder ordet, 2. dybden i det kognitive arbejde, det vil sige at man fokuserer på betydning af ordene, 3. mulighed for at arbejde med netværk af associationer, 4. variation i præsentationsform og 5. arbejde med iøjnefaldende træk ved ordet.<sup>26</sup>

Hvordan kan det gøres?

Repetition, læsning af tekster på et relevant (ikke for svært) niveau og aktivt brug af læringsrummet med aktuelle opslag og plancher sikrer, at den lærende møder ord og vendinger igen og igen og derved hjælpes til at huske.

Et eksempel på en øvelse, der fokuserer på at komme under overfladeniveau og ned i betydningen kan være at afgøre, hvilket af ordene; stol – forår – sø, der er nærmeste association til vand? Et andet eksempel på det samme: sæt ring om de ord, der hører sammen og skriv hvilken familie de hører til: voksne – børn – teenagere – bagere – babyer. Centralt er, at der ikke kun gives

---

<sup>26</sup> Eksempler er taget fra Birgit Henriksen: "Ordforråd og ordforrådsindlæring", i: Anne Holmen & Karen Lund (red.): *Studier i dansk som andetsprog*, Akademisk Forlag, 1999.

forklaring på det enkelte ord, men at der åbnes for diskussion og sammenligning. Krydsordsopgaver, sorteringsøvelser, par/umage par er andre opgavetyper, der styrker den kognitive proces. Den gruppe kursister (måske med forskellig baggrund), der sammen skal finde ud af, hvilken alder de associerer med ordene: blive fuld – blive skaldet – tage på i vægt – trække sig tilbage – tabe sig – græde meget – være bekymret om penge – få problemer, vil være tvunget til at gå ind i en diskussion, som også kan åbne for spændende interkulturel udveksling. Øvelser af denne karakter kan laves på alle sværhedsniveauer.

Når en nyt tema skal tages op i undervisningen, kan arbejdet med at udarbejde semantiske netværk kobles med viden om forskellige kursisters forskellige læringsstile. Skal alle glosser, der vedrører emnet “lægebesøg”, opstilles i et eller flere farverige mindmaps, skrives på store papirer, der kan lægges på gulvet og gås på eller måske laves til en lydfil? Hvis kursisterne arbejder på denne måde, opnås også den eftertragtede variation i præsentationsform, som hjælper på hukommelsen og evnen til at koncentrere sig.

Endelig kan opmærksomhed på særlige træk ved et ord (bogstavkombinationer, det ligner noget man kender fra sit modersmål eller et andet sprog, lydlig træk eller betydningsmæssig association til et andet ord) være “sproglege”, der får placeret ordet i langtidshukommelsen.

Sproglærere har altså noget at byde på i en rehabiliterende proces, fordi det andetsprogs-pædagogiske arbejde omfatter og påvirker den lærendes identitet. Derudover arbejder sproglærere bevidst med at tilrettelægge læreprocesser (f.eks. i forbindelse med ordforrådstilegnelse), der understøtter koncentration og hukommelse, som er to områder, de fleste traumatiserede har store problemer med. Endelig ligger der i lærerrollen en mulighed for at etablere en fast og stabil relation mellem en fagprofessionel og den traumatiserede – et forhold som vurderes at være yderst vigtigt for rehabilitering.



“Jeg bliver glad for skolen – det er mit faste sted”, siger en yngre stærkt traumatiseret mand, der er færdig med behandling og nu indskrevet i et sprogtilbud med sigte på at komme ud på arbejdsmarkedet.<sup>27</sup> Han er så heldig at bo i en kommune, hvor der tilbydes tilpasset dansk som andetsprog for traumatiserede kursister, hvor han hele tiden kan få støtte til at optimere sin mestring, samtidig med at han lærer dansk og samfundsforståelse og måske kommer i praktik eller en form for beskæftigelse, som passer.

At gå til danskundervisning er “normalt” og indikerer ikke en sygeliggørelse af kursisten. Der, hvor danskundervisningen er tilpasset, så den har et rehabiliterende perspektiv, kan traumatiserede kursister før, under og efter behandling måske finde støtte og nye muligheder for at komme videre med deres liv.

### Litteratur

Bie, Charlotte og Jette Skadhauge: *Undervisning af traumatiserede flygtninge. Dansk som andetsprog med et rehabiliterende perspektiv*, Ministeriet for flygtninge, Indvandrere og Integration, 2005

Dyste, Olga: *Det flerstemmige klasserum*, Klim, 1997

Golden, Anne: *Ordforråd, ordbruk og ordlæring*, Ad Notam Gyldendal, 1998

Henriksen, Birgit: “Ordforråd og ordforrådsindlæring”, i: Anne Holmen & Karen Lund (red.): *Studier i dansk som andetsprog*, Akademisk Forlag, 1999

Jørgensen, Ulrik og Bettina Jensen (red.): *OASIS 1987-2007*, OASIS, 2007

Norton, Bonny: *Identity and language learning. Gender, ethnicity and educational change*, Longman, 2000

Nyman Hansen, Kirsten: “Kompetencemodellen. Pædagogens fagpersonlige kompetencer i den pædagogiske praksis”, i Nyman Hansen, Kirsten, Henriette Sellebjerg og Inge Sperling: *Refleksionsmåder i udvikling af pædagogisk praksis*, Gentoft Socialpædagogiske Seminarium, 2005

Region Syddanmark (2008A): *MTV om behandling og rehabilitering af PTSD – herunder traumatiserede flygtninge*, udarbejdet af Center for Kvalitet, 2008

---

<sup>27</sup> Uddrag af interview med kursister på Vejle Sprogcenter, marts 2009.

Region Syddanmark (2008B): *Sammenfatning af MTV Behandling og rehabilitering af PTSD, herunder traumatiserede flygtninge*, udarbejdet af Center for Kvalitet, 2008

# Litteratur

Allman, John Morgan: *Evolving Brains*, Scientific American Library, 1999

American Psychiatric Association: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 3rd edition, 1980

American Psychiatric Association: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th edition, 1994

Antonovsky, Aaron: *Helbredets mysterium. At tåle stress og blive rask*, overs. Amnon Lev, Hans Reitzels Forlag, 2000

Arenas, Julio G.: *Interkulturel Psykologi*, overs. Lene Bagger og Julio G. Arenas, Hans Reitzels Forlag, 1997

Armstrong, Thomas: *Mange intelligenser i klasseværelset*, overs. Susanne Aabrandt, Adlandia, 2005

Bang, Susanne: "Supervisionsbehov i forbindelse med rådgivning og behandling af flygtninge", i: Salinas, Patricia og Bobby Zachariae (red.): *Eksil, krise og psykologisk behandling. Arbejdsrapporter til flygtningearbejdet*, Den Sociale Højskole i Århus, 1990

Bang, Susanne: "Traumerelateret supervision og sekundær traumatisering", foredrag på "13. Nordiske Konference for psykoterapeuter som arbejder med traumatiserede flygtninge", udgivet i konferencerapport, 2001

Bang, Susanne: *Rørt, ramt og rystet. Supervision og den sårede hjælper*, Gyldendal Uddannelse, 2002

Baron, Robert S., m.fl.: *Group process, group decision, group action*, Brooks, 1992

Bauer, Joachim: *Hvorfor jeg føler det, du føler. Intuitiv kommunikation og hemmeligheden ved spejlneuroner*, Borgen, 2006

Bech, Grethe: *Spor i tiden*, udgivet af SYNERGAIA i samarbejde med Specialpædagogisk forlag, 2008

Bech, Grethe, Marianne Elbrønd og Michael Stubberup: *Next practice – best practice*, Forlaget SYNERGAIA, 2011

Bentzen, Marianne: “Choktraumer og ressourcer i neuropsykologi og krop”, oplæg ved konferencen: “Traume, Læring og Neurobiologi”, Herning, 2004

Bertelsen, Jes: *Energi og Bevidsthed*, Borgen, 1984

Bertelsen, Jes: *Nuets Himmel*, Borgen, 1994

Bie, Charlotte og Jette Skadhauge: *Undervisning af traumatiserede flygtninge. Dansk som andetsprog med et rehabiliterende perspektiv*, Ministeriet for flygtninge, Indvandrere og Integration, 2005

Boadella, David: *Livskilder*, Borgen, 1987

BODYnamic Institute: *Forløsning af choktraumer*, Kreatik, 1993

BODYnamic Institute: *Betydningen af at høre sammen*, Kreatik, 1995

Bonde, Lars Ole, m.fl.: *Musikterapi. Når ord ikke slår til*, Klim, 2001

Buddig, Merete og Marit Kristinne Dalsgaard: *Ind til kernen. Ny hverdagspraksis i socialt arbejde*, Akademisk Forlag, 2003

Budowich, Michael, m.fl.: *Anatomisk Atlas*, overs. Birthe Kamp Nielsen, Gad, 2006

Csikszentmihalyi, Mihaly: *Flow og engagement i hverdagen*, Borgen, 2005

Cozolino, Louis: *The Neuroscience of Human Relationships. Attachment and the Developing Social Brain*, W.W. Norton & Company, 2006

Dall, Mads Ole og Solveig Hansen (red.): *Slip anerkendelsen løs. Appreciative Inquiry i organisationsudvikling*, Frydenlund, 2006

Damasio, Antonio R.: *Descartes' fejltagelse. Følelse, fornuft og den menneskelige hjerne*, overs. Bjørn Nake, Hans Reitzels Forlag, 2001

Damasio, Antonio R. (2004A): *Looking for Spinoza. Joy, Sorrow and the Feeling Brain*, Vintage, 2004

Damasio, Antonio R. (2004B): *Fornemmelsen af det, der sker. Krop og emotion ved dannelsen af bevidsthed*, overs. Bjørn Nake, Hans Reitzels Forlag, 2004

Damasio, Antonio R. (2010): *Self Comes to Mind*, William Heinemann, 2010

Daidsen-Nielsen, Marianne: *Blandt løver. At leve med livstruende sygdom*, Munksgaard/Rosinante 1995 (nu Hans Reitzels Forlag)

Daidsen-Nielsen Marianne og Nini Leick: *Den nødvendige smerte. Om tab, sorg og adskillelsesangst*, Gyldendal, 2001

Davidsen-Nielsen Marianne: "Om sorg og evnen til at tage sin skæbne på sig", i: *Psykoterapeuten*, nr. 1, 2005

Davidsen-Nielsen. Marianne: "Nogle har talentet i vuggegave", i: *Psykoterapeuten*, nr. 3, 2008

Depraz, Natalie, Francisco Varela og Pierre Vermersch: *On Becoming Aware. A pragmatics of experiencing*, John Benjamins Pub., 2003

Dybvad Larsen, Henrik (red.): *Socialpsykiatri. Et systemisk perspektiv*, Munksgaard, 2000

Dyregrov, Atle: *Børn og traumer*, overs. Anne Grete Holtoug, Hans Reitzels Forlag, 1998

Dyste, Olga: *Det flerstemmige klasserum*, Klim, 1997

Ekman, Paul: *Emotions revealed. Understanding faces and feelings*, Times Books, 2003

Elnegaard, Erik: *Flygtninge – choktraumer, terapi og supervision*, SYNerGAIA, 2000

Elsass, Peter: *Torturoverleveren. Psykoterapeutisk behandling af den traumatiserede flygtning*, Gyldendal, 1995

Elsass, Peter: *Håndbog i kulturpsykologi. Et fag på tværs*, Gyldendal, 2003

Etherington, Kim: *Trauma, the Body and Transformation. A Narrative Inquiry*, Jessica Kingsley Publishers, 2003

Falk, Bent: *At være – der, hvor du er. Om samtale med kriseramte*, 2. Udgave, Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, 2006

Figley, Charles: *Compassion Fatigue*, Brunner/ Mazel, 1995

Fivush, Robyn: "Children's recollection of traumatic and nontraumatic events", *Development and Psychopathology*, 10. årgang, nr. 4, 1998, s. 699-716

Frederiksen, Jens, m.fl.: *Udfordringer i socialt arbejde med flygtninge*, Dansk Flygtningehjælp, 1996

Gallagher, Shaun: *How the Body Shapes the Mind*, Clarendon, 2005

Gallagher, Shaun og Dan Zahavi: *The Phenomenological Mind. An Introduction to Philosophy of Mind and Cognitive Science*, Routledge, 2008

Gardner, Howard: *De mange intelligensers pædagogik*, red. Per Fibæk Laursen, overs. Kurt Strandberg, Gyldendal Undervisning, 1997

Gerhardt, Sue: *Kærlighed gør en forskel. Kærlige følelser former barnets hjerne*, overs. Søren Søgaard, Dansk psykologisk Forlag, 2005

Golden, Anne: *Ordforråd, ordbruk og ordlæring*, Ad Notam Gyldendal, 1998

Goleman, Daniel: *Destruktive følelser – Hvordan kan vi håndtere dem? En videnskabelig dialog med Dalai Lama*, overs. Annette Leleur og Frank Robert Pedersen, Borgen, 2003

Hansen, Mogens, Per Fibæk Laursen og Anne Maj Nielsen: *Perspektiver på de mange intelligenser*, Roskilde Universitetsforlag, 2005

Hart, Susan: *Betydningen af samhørighed. Om neuroaffektiv udviklingspsykologi*, Hans Reitzels Forlag, 2006

Hart, Susan og Rikke Schwartz: *Fra interaktion til relation*, Hans Reitzels Forlag, 2008

Heap, Ken: *Samtalen i eldreomsorgen – kommunikasjon, minner, kriser, sorg*, 3. udgave, Kommuneforlaget, 2002

Heap, Ken: *Gruppemetode inden for social- og sundhedsområdet*, overs. Kirsten Vagn Jensen, 3. udgave, Hans Reitzels Forlag, 2005

Herman, Judith Lewis: *I voldens kølvand. Psykiske traumer og deres heling*, overs. Else Henneberg Pedersen, Hans Reitzels Forlag, 1995

Hillgaard, Lis, Lis Keiser og Lise Ravn: *Sorg og Krise*, Munksgaard, 1984

Holm, Ulla: *Empati for professionelle. Mødet mellem hjælper og hjælpøgende*, Hans Reitzels Forlag, 2003

Holmen, Anne og Karen Lund (red.): *Studier i dansk som andetsprog*, Akademisk Forlag, 1999

Hornstrup, Carsten, m.fl.: *Systemisk ledelse. Den refleksive praktiker*, Dansk psykologisk Forlag, 2005

Iacoboni, Marco: *Mirroring people*, Farrar, Strauss and Giroux, 2008

Juhl Clausen, Birthe og Jørgen Lauritzen: *Livshistorier i pædagogisk arbejde*, Semi-forlaget, 2000

Juul, Jesper og Helle Jensen: *Pædagogisk relationskompetence*, Apostrof, 2002

Jørgensen, Ulrik og Stephen Mathiasen: *At overleve vold*, Klim, 1998



Jørgensen, Ulrik og Bettina Jensen (red.): *OASIS 1987-2007*, OASIS, 2007

Keleman, Stanley: *Your Body Speaks Its Mind*, Center Press, 1981

Kierkegaard, Søren: *Stadier paa Livets Vei*, Samlede Værker, 3. udgave, Bind 7, Gyldendal, 1963

Killén, Kari: *Professionel udvikling og faglig vejledning*, Hans Reitzels Forlag, 2008

Kleivan, Karina, m.fl.: *Udlændinge med særlige undervisningsbehov – en antologi*, Special-pædagogisk forlag, 2002

Kohut, Heinz: *How does analysis cure?*, University of Chicago Press, 1984

Langaard, Kari, m.fl.: *Interkulturell behandling. Erfaringer fra møte med innvandrere og flyktningefamilier i barne- og ungdomspsykiatrien*, Kommuneforlaget, Oslo, 1996

Lauritzen, Marianne, m.fl.: *Når det almindelige bliver ualmindeligt vigtigt*, Special-pædagogisk forlag, 2002

Levine, Peter A.: *Væk tigeren*, Borgen, 1998

Levine, Peter A.: *Helbredelse af traumer. En banebrydende metode til at gendanne kroppens visdom*, Borgen, 2006

Lewis, Thomas, m.fl.: *A General Theory of Love*, Vintage, 2001

Lowen, Alexander: *The Spirituality of the Body*, Macmillan Publishing, 1990

Lowen, Alexander og Leslie Lowen: *Bioenergetiske Kropsøvelser*, Borgen, 1980

Løgstrup, K. E.: *Den etiske fordring*, 2. udg., Gyldendal, 1991

Macnaughton, Ian: *Body, Breath & Consciousness*, North Atlantic Books, 2004

Marselisborgcentret og Rehabiliteringsforum Danmark: *Rehabilitering i Danmark. Hvidbog om rehabiliteringsbegrebet*, Marselisborgcentret, 2004

Maslach, Christina: *Burnout – udbrændthed som prisen for pleje og omsorg*, Hans Reitzels Forlag, 1982

Maturana, Humberto og Francisco Varela: *Kundskabens træ. Den menneskelige erkendelses biologiske rødder*, overs. Poul Jørgensen, ASK, 1987

Ncazelo Ncube: "The Tree of Life Project", i: *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, nr. 1, 2006

Norton, Bonny: *Identity and language learning. Gender, ethnicity and educational change*, Longman, 2000

Nyman Hansen, Kirsten: "Kompetencemodellen. Pædagogens fagpersonlige kompetencer i den pædagogiske praksis", i Nyman Hansen, Kirsten, Henriette Sellebjerg og Inge Sperling: *Refleksionsmåder i udvikling af pædagogisk praksis*, Gentofte Socialpædagogiske Seminarium, 2005

Reich, Wilhelm: *Orgasmens Funktion*, Bibliotek Rhodos, 1971

Region Syddanmark (2008A): *MTV om behandling og rehabilitering af PTSD – herunder traumatiserede flygtninge*, udarbejdet af Center for Kvalitet, 2008

Region Syddanmark (2008B): *Sammenfatning af MTV Behandling og rehabilitering af PTSD, herunder traumatiserede flygtninge*, udarbejdet af Center for Kvalitet, 2008

Roach, Michael: *The Tibetan Book of Yoga*, Doubleday, 2003

- Rothschild, Babette: *The Body Remembers*, Casebook Norton, 2003
- Rothschild, Babette: *Kroppen husker. Om krop og psyke i traumebehandling*, overs. Ane-Kristine Klemmensen, Klim, 2004
- Rothschild, Babette: *Help for the Helper*, Norton, 2006
- Senge, Peter, m.fl.: *Presence. Human Purpose and the Field of the Future*, SoL, 2004
- Senge, Peter, m.fl.: *Skabende nærvær. At gå ind i nuet for at forme fremtiden*, Klim, 2007
- Servan-Schreiber, David: *Behandling af stress, angst og depression uden medicin eller terapi*, overs. Hanne Kizach, Gyldendal, 2003
- Siegel, Daniel J.: *Sindets tilblivelse og udvikling*, Klim, 2002
- Siegel, Daniel J., m.fl.: *Healing Trauma. Attachment, Mind, Body, and Brain*, Norton, 2003
- Siegel, Daniel J.: *Forældre indefra. Om forældres selvindsigt og børns trivsel*, Akademisk Forlag, 2006
- Siegel, Daniel J.: *The Mindful Brain. Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-being*, Norton, 2007
- Silver, Steven M., m.fl.: *Light in the Heart of Darkness. EMDR & the Treatment of War and Terrorism Survivors*, Norton, 2002
- Skytte, Marianne: *Etniske minoritetsfamilier*, Hans Reitzels Forlag, 1997

Stern, Daniel N.: *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*, Norton, 2004

Stern, Daniel N.: *Det nuværende øjeblik i psykoterapi og hverdagsliv*, overs. Bjørn Nake, Hans Reitzels Forlag, 2007

Stubberup, Michael og Grethe Bech: "Vi ved, det kan være svært, men det giver **mening**" i *Sprog & Integration*, nr. 2, juni 2005, s. 5-7. Artiklen omhandler reminiscens på SYNerGAIA og kan downloades på [www.synergaia-rehabilitering.dk](http://www.synergaia-rehabilitering.dk).

Sutton, Julie P.: *Music, Music Therapy and Trauma. International Perspectives*, Jessica Kingsley Publishers, 2002

Svendsen, Grete: *Flygtninge og det psyko-sociale arbejde*, Mellempfolkeligt Samvirke, 1995

SYNerGAIA og Sprogcenter Herning: "Evaluering af 4 Musikaktiviteter på SYNerGAIA Rehabilitering i perioden fra d. 1.05.03 – 30.06.2004", 2004  
Rapporten kan downloades på [www.synergaia-rehabilitering.dk](http://www.synergaia-rehabilitering.dk)

Thompson, Evan (red.): *Between Ourselves*, Imprint Academic, 2001

van Deurzen, Emmy: *Eksistentielle dimensioner i psykoterapi*, overs. Lisbeth W. Sørensen, Hans Reitzels Forlag, 1999

van der Kolk, Bessel A, m.fl.: *Traumatic Stress. The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society*, The Guilford Press, 1996

van der Veer, Guus: *Rådgivning og terapi med flygtninge*, overs. Bent Bjerre, Hans Reitzels Forlag, 1995

Wilson, John P., m.fl.: *Countertransference in the Treatment of PTSD*, Guilford, 1994

Yalom, Irvin D.: *Eksistentiel psykoterapi*, overs. Anders Johansen, Hans Reitzels Forlag, 1998

Yalom, Irvin D.: *Terapiens essens*, overs. Ole Thornbye, Gyldendal, 2002

Yalom, Irvin D.: *Som at se på solen. At leve med døden*, overs. Ole Thornbye, Hans Reitzels Forlag, 2008