

POSITIVE TILNÆRMINGSMETODER

Beth Barol, PhD

Widener University, Pa, USA

Hva er Positive Tilnæringsmetoder

Ethvert menneske med en utfordrende oppførsel speiler - iallefall delvis, elementer fra omgivelsene og miljøet. Vi kan bli fristet til å tenke at "..om vi flytter dette ene individet ut av miljøet, så vil kanskje alt løse seg". Slik er ikke virkelighetens verden, for flyttes noen ut så vil noen andre komme inn for å fylle tomrommet.

Når mennesker med spesielle behov begynte å komme ut av institusjonene, tenkte vi at alle ville behandle dem som normale om vi hjalp dem til å bli mer "normale" - og deretter ville de leve lykkelig til sine dagers ende. For mange var dessverre denne metoden ikke så vellykket som vi hadde håpet.

Det som derimot har vist seg mer vellykket, er å finne ut hvem personen egentlig er. Vi må slutte å tenke "stopp å gjøre slik, kutt ut det der, dette må du forandre" osv. For meg personlig betydde det å redusere min egen selvrettferdighet og navlebeskuelse. I virkeligheten har det jo seg slik at jo mer vi arbeider med oss selv, jo mer virker dette som en indirekte invitasjon for andre til å arbeide med seg selv.

Da jeg var husansvarlig i et bofellesskap, kunne jeg over en lengre tidsperiode observere beboere jeg arbeidet og levde sammen med. Jeg oppdaget f.eks. at et vennlig forhold til en kvinnelig beboer fikk denne på en naturlig måte til å forandre seg ved å bruke meg som en modell. Fordi hun var glad i meg begynte hun å adoptere mitt tonefall og min måte å gestikulere på. Jeg fant på nye ting å gjøre sammen med henne, men på en slik måte at jeg forsikret meg om at hun ikke tapte ansikt under prosessen. Vi oppnådde de samme resultat med vennlighet istedenfor med tvang, masing eller kontrollering. Over tid har jeg erfart at de mest vellykkede medarbeidere og støttespillere er de som snakker til hvert menneske med empati og respekt. Når vi synes dette er vanskelig, må vi spørre oss selv: "hva er det i meg som gjør at jeg ikke kan møte personen slik denne lengter etter?"

I delstaten Pennsylvania snakker vi om fire betingelser som utgjør Positive Tilnæringsmetoder: MILJØ, KOMMUNIKASJON, VIDERE EVALUERING, og det å HOLDE UT ("hanging in there"). Alle disse fire betingelsene må det bli tatt hensyn til i hvert menneskes liv.

Miljø

Hva mener vi med miljø? Vi mener: hjemmets fysiske og emosjonelle miljø. Hvem en person lever sammen med. Lukter, lys og omgivelser. Hvem er glad i denne personen?¹ Hvem setter virkelig pris på å være sammen med meg? Hvem kan jeg gå å snakke med når jeg er virkelig opprørt? Hvordan skaper vi et rikt miljø både for og med personen, og tilrettelegger det på en slik måte at vedkommende har mange venner han eller hun kan dele sin historie med? Er måltidene noe jeg ser frem til? Ser jeg OK ut, eller sier andre at jeg ikke ser bra ut? Liker jeg romkameraten min?

Dersom vi neglisjerer miljødelen vil alt annet komme på gyngende grunn. Som sosialterapeuter er det vår jobb å være spesialister i et miljø som er helbredende og sunt. I familier der foreldrene lever i uenighet og konflikt, plukker barna opp "vibrasjonene". Det samme skjer i bofellesskap. Når medarbeidere har konfliktsituasjoner og uro seg imellom eller med avdelingsledere, vil beboerne suge opp denne negative energien. Vi må bearbeide våre samarbeidsformer for at beboerne ikke skal lide under våre konflikter.

Kommunikasjon

Dette er del to av Positive Tilnæringsmetoder. Dersom jeg ikke klarer å fortelle deg hva som foregår med meg, vil jeg bli frustrert og gjøre merkelige ting. Mennesker med spesielle behov som vi arbeider med kan ofte ikke kommunisere selv om de kan snakke. For selv om en person kan fortelle deg hva han eller hun ønsker til middag, betyr ikke det at vedkommende er i stand til å fortelle deg hva som foregår i dennes indre. Hvor ofte har vi mange nok sammenhengende timer til rådighet med en beboer, slik at han eller hun kan gi uttrykk for følelser utover de rent overflatiske? Selv om en person kan uttrykke seg verbalt, trenger vedkommende ofte bilder og historier for å kunne uttrykke det de har på hjertet.

Forskningsresultater viser at barn som lider av traumer eller kommer fra dårlig fungerende omgivelser, klarer seg bedre om de har tilgang til fortellinger og eventyr som billedliggjør mennesker som klarer seg gjennom vanskeligheter, helter som klarer seg gjennom motgang. I enda større grad behøver mennesker med spesielle behov slike bilder.

Forestill deg at du er 18 år og har aldri hatt en virkelig venn, at du aldri har fått anledning til å lære grunnleggende ferdigheter som gjensidighet på et medmenneskelig plan.

Mennesker vi opplever noe gjensidig med, er ofte de vi liker og ønsker å

tilbringe tid sammen med - fordi de har de sosiale ferdighetene som engasjerer oss. Hvordan hjelper vi dem videre slik at de har noe å si utover den første innledende setningen? Kommunikasjon er langt mer sammensatt enn det å kunne si hva du ønsker til middag, eller å kunne si "vær så snill" og "tusen takk".

Miljø og kommunikasjon er grunnlaget for å kunne skape de menneskelige forhold vi kaller sosialterapi. Vi skaper dette gjennom vår tilstedeværelse, og ved å ta i bruk oss selv som forvandlings-instrumenter, noe som igjen krever selvrefleksjon. For eksempel, er jeg oppmerksom på hva jeg ignorerer? Hva er det som hender i meg selv som gjør at jeg gir en reaksjon som er mindre enn det jeg ønsker at den skal være?

Videre tiltak

Rundt regnet 70% av de vi prøver å gi støtte klarer å bevege seg bort fra sin utfordrende adferd når miljø- og kommunikasjonsaspektet fungerer bra. Likevel, noen personer fortsetter enda med problemer. Når dette er tilfelle, må vi bevege oss inn på det området vi kaller "videre tiltak".

Vi ønsker å se på alle muligheter.

* Medisinsk: Vi må være oppmerksomme for å sikre at personer ikke blir syke. Fysiske problemer kan skape adferd som kan forveksles med psykiatriske problemer. Som vi kjenner igjen fra oss selv, kan fysisk ubehag og kroniske smerter gi utslag som syting, irritasjon og utfordrende adferd. Enhver form for smerter og ubehag vi kan ha, kan den personen vi arbeider med også ha. Tannverk, hodepine og mageproblemer, for å nevne noen eksempler, er plager som ofte blir oversett. Vår oppgave er først å sørge for at personen har det komfortabelt, og deretter å iverksette nødvendige tiltak. Har personen noen måte han eller hun kan forklare oss hvordan han/hun føler seg - kroppslig eller humørmessig?

* Hvordan foregår læreprosessen hos den enkelte? Vi har en rekke mennesker her med autistiske trekk. Det som kan synes normalt for oss, er ikke nødvendigvis normal læring for en autist. For eksempel er det mange autister som ikke liker direkte øyekontakt, da dette kan oppleves for intenst. De ser i en annen retning, og derfor kan de finne det vanskelig å vurdere følelser uten de hint som øyekontakt vanligvis gir.

* Et annet tiltaksverktøy er den personsentrerte planleggingsprosessen og den biografiske tidslinjen. Her ser vi på vedkommendes biografi i forhold til dennes ønsker og behov, og deltar sammen med personen i å forme et meningsfullt og fullverdig liv. I slike prosesser kan vi ofte identifisere det som kan være hindringer for vedkommendes velvære. Sammen kan vi da overvinne disse hindringene og gi personen en mer effektiv og fruktbar støtte. Vi blir ofte både begeistret og overrasket over å se hvor enkelt det kan være å hjelpe vedkommende til føle seg bedre, og til å overvinne utfordringer som til da har virket uoverstigelige.

- * Gjennom en funksjonsanalyse kan vi lære å forstå utfordrende og forvirrende oppførsel. Hva er meningen med den utfordrende adferden? Hvilket behov blir dekket via en utfordrende adferd? Hva er det som skjer like etterpå? Hva skjer i forkant?
- * Hendelsesrapporter er et viktig redskap for å oppdage atferdsmønstre. En enkeltstående rapport forteller oss sannsynligvis ingenting, men 10 gjør det - og da vil vi se at mønstre trer frem over tid.
- * Tilleggsterapier og behandlinger.
- * Psykofarma - konvensjonell medisinerings. Når en person trenger det, så trenger denne personen det, og vi gjør vedkommende en bjørnetjeneste hvis vi ikke bruker disse. Medisinerings skal likevel være syndromrelatert og ikke bare for å lette symptomer. Medisinerings bør brukes i forbindelse med sosialterapi og andre relevante helseterapier.

Å holde ut - "hanging in there"

Dette er den fjerde og siste hoveddel av Positive Tilnærminger. Det betyr at vi forplikter oss overfor dette mennesket. Vi skal ikke svikte dem på den ene eller andre måten. Vi skal finne det ut sammen med dem helt til vi finner løsninger som virker. De menneskene som kommer gjennom ugunstige situasjoner sier at "var det ikke for støttespillere som stod sammen med meg over mange år, så ville jeg ikke klart det".

Mange av de menneskene vi har støtterolle for, har hatt et svært vanskelig liv. De har opplevd tap og har blitt avvist, levd med fysisk og følelsesmessig smerte over mange år. De definerer seg selv på nytt mens vi er tilstede, lærer å ha tillit, å ha relasjoner, og å være glade i seg selv. Dette tar tid, og for noen vil det ta mange år. Har de da ikke noen som vil holde ut denne prosessen sammen med dem, er det mange som ikke vil ha en mulighet til å bli de personene de prøver å bli.

Støtte for støttespillerne

Alle terapeuter har en objektiv kontroll på grunn av egne tilbakeføringer. Med det menes det at vi møter personer som kan minne oss om mennesker i våre egne biografier, og da har vi lett for å gjenta våre egne tidligere opplevelser i møtet med dette mennesket. Journalføring kan hjelpe oss til å holde tankene våre mer bevisste. Å ha en til en-møte med veiledere kan også hjelpe å kartlegge egne prosesser. Det er viktig å ha noen å snakke med om ens følelser i forhold til de menneskene en har en støtterolle for.

Å være fiksert på en medarbeider

Mange ganger har unge medarbeidere hatt den ubehagelige erfaringen at noen har blitt "fiksert på dem".

Tenk da over hva som finnes i ditt liv som tilsvarer alderen til det mennesket du har en støtterolle for. Lag en god og omfattende liste. Neste steg er at du tenker på det mennesket du arbeider for, og så merker du av de mulighetene og opplevelsene du har tilgang til som også den personen har, med et pluss. Deretter merker du de mulighetene og opplevelsene samme person ikke har, med en null.

Forestill deg en situasjon hvor en person er fiksert på deg, og spør deg selv: Da jeg var 18 år, var jeg noen gang stormforelsket i noen?

Oftest vil en beboer heller bli betatt av en medarbeider enn en annen beboer. Dette fordi medarbeideren blir ansett å ha en større verdi og være mer attraktiv enn de andre beboere. Hvordan kan vi da øke deres selvbilde i de andres øyne, slik at de ser hverandre i et annet lys enn de de selv har arvet? Hvordan kan vi hjelpe dem til å bli betatt av mennesker som mer velvillig vil gjengjelde oppmerksomheten?

Grunnleggende årsaker

Selv våre beste intensjoner kan bli feiltolket og utløse en dominoeffekt av reaksjoner hos en annen person. Noen måter å oppføre seg på kan lett villedde andre. Husk at ekspertene ofte ikke vet mer enn det du gjør. En organisme har et uendelig antall reaksjonsmuligheter, og behøver derfor ikke den retning den tar å være direkte eller tydelig knyttet til det som startet reaksjonen.

Undersøk omhyggelig atferd vi føler utfordrer oss. Spør hverandre hvilken grunn personen kan ha for å oppføre seg slik. La oss ta som eksempel adferden bak en handling som å "stikke av" eller løpe bort. Hvorfor vil en person stikke av? Når en undersøker dette spørsmålet oppdager en at det er flere årsaker til at en person vil stikke av. Det kan hende at de løper bort fra noe, de kan løpe til noe, eller de kan rett og slett bare løpe.

Utforsk mulighetene under hver hovedgrunn. Om personen løper fra noe, hva er det da de bort fra? Sett opp en liste med muligheter. Løper personen mot noe, hva løper i så fall vedkommende mot? Er det så at personen bare løper, må en spørre hva som ligger bak en slik adferd.

Tilnæringsmetodene er forskjellige for hver av de nevnte adferdsårsakene. Løper for eksempel personen bort fra noe, så kan det være at personen føler seg herset med. Løsningen kan være å sørge for at personen ikke blir herset med igjen. Det kan være at personen er redd for noe, slik som mus i soverommet. Å bli kvitt musene i soverommet og

forsikre personen at de er borte, kan være løsningen. Andre kan ikke utstå arbeide, oppgaver eller kjedsomhet. Hver av de forskjellige årsakene til at en person stikker av krever forskjellige løsninger.

Løper personen mot noe, må vi følge den samme spørsmålsrekke. Hva løper de mot? Hvorfor? Løper de til en venns hus? Løper de hjem igjen til familien sin? Rømmer de tilbake til sin behagelige seng? Alt spennende som skjer i lokalbutikken på hjørnet? Som sagt, hver årsak krever sin reaksjon.

Andre personer stikker av fordi de rett og slett ikke kan sitte stille. Bivirkninger av medisiner? Nevrokjemiske forskjeller? For mye koffein? Bare en energisk person? Kjedsommelighet?

Vi må bli detektiver i vårt arbeide med mennesket det gjelder og de andre sosialterapeutene for å finne ut meningene bak den adferd som utfordrer oss og begrenser personens eget liv. Vi må arbeide med personen for å finne meningsfulle og tilfredsstillende måter å møte behov på i en positiv og opplivende måte.

Denne form for omsorgsfokus inn i et annet menneskes liv er å gå kulturelt mot strømmen i vår tid. Mens vi utvikler våre evner til å lytte, observere og å være virkelig tilstede, så skaper vi vårt bidrag til å forandre dagens verden for oss alle.

¹ (side 2) Forfatteren ønsker her å minnes Herb Lovett (1950-1998) som pleide å spørre "Hvem elsker denne personen".