

Juvelhusets faglige grundlag

Tænkning – tilgang – metode

Et resume

Indhold

Indledning.....	3
Rehabilitering – kernen i vores arbejde	4
Recovery	4
Relationsarbejde.....	5
Anerkendelse	6
Narrativ tilgang	7
Low Arousal	8
Stemmehøring	10
NADA	10

Indledning

I Juvelhuset har vi i 2017 arbejdet med at skabe en mere enkel oversigt over de metoder, vi anvender i vores pædagogiske praksis. Udgangspunktet var at fremstille et egentligt metodekatalog, men efterhånden som vi er kommet dybere ned i processen er vi nået til den erkendelse, at det føles mere rigtigt at beskrive vores faglige grundlag: vores tænkning, vores tilgange og vores metoder.

Med det væld af metoder der er til vores rådighed og del af vores praksis vil dette hurtigt kunne blive uoverskueligt. Vi har derfor valgt at lade beskrivelsen af vores faglige grundlag udspringe af vores løbende metodeundervisning, således, at vi i den første udgave vil beskrive de metoder, der er undervist i i løbet af året. Tanken har været at skabe et organisk værk, der udvikler (og måske udvider) sig i takt med at vi selv udvikler os.

De metoder og tænkninger, vi har valgt at medtage i den første udgave – *anerkendelse, rehabilitering, NADA, Low Arousal, Stemmehøring, recovery, relationsarbejde og narrativ tilgang* – understøtter og uddyber de faglige tilbage, som er beskrevet på Tilbudsportalen. De samme emner har i årets løb været tematiseret i forbindelse med at vi har afholdt vores interne metodeundervisning.

Dette resume af kataloget gennemgår kort, men forhåbentlig dækkende, grundlaget for det arbejde vi med faglig stolthed går til hver eneste dag.

Rehabilitering – kernen i vores arbejde

I Herlev Kommune arbejder alle efter principperne om social kapital. Således også i Juvelhuset, hvor vi formulerer vores kerneydelse som *rehabilitering*. Vores rehabiliterende indsatser er således omdrejningspunktet eller kernen i vores faglige tilgang.

Den officielle danske definition af rehabilitering¹ siger, at rehabiliterende indsatser skal være vidensbaserede. Det er dog ikke beskrevet hvilken eller hvis viden, der skal tages i betragtning.

I Juvelhuset bruger vi blandt andet den interne undervisning, hvor medarbejdere underviser kollegaer og beboere i forskellige tænkninger og metoder til at sprede viden. Vi abonnerer på forskellige tidsskifter, har et lille bibliotek, deltager i forskellige tværfaglige arrangementer, efter- og videreuddanner os m.v. for at sikre, at vores viden hele tiden øges og udvikles. Vi anvender forskellige danske og udenlandske vidensportaler og bidrager selv til vidensspredning, blandt andet gennem aktivt medlemskab og deltagelse i Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering og ved, i forskellige sammenhænge, at dele ud af vores erfaringer og viden, blandt andet ved undervisning på social- og sundhedsskoler m.v..

Vi har fælles supervision og har senest indført nogle principper for dokumentation af den rehabiliterende indsats som først og fremmest kræver at dokumentationen er konkret, kort og fyldestgørende. Dokumentationen skal være anerkendende, og det betyder helt præcist, at beboeren skal kunne genkende sig selv.

Personalet og beboerne er inddelt i fire teams, som hver måned mødes og deler viden. Her opstiller og evaluerer teamet og beboeren i fællesskab konkrete og tidsspecifikke mål for den næste periodes rehabiliterende indsats.

Rehabilitering er altså det arbejde personalet udfører for at støtte beboernes individuelle processer for at komme sig og støtte den enkeltes arbejde hen imod en tilværelse som er både foretrukket og meningsfuld. Med andre ord: den individuelle recoveryproces.

Uddannelse og beskæftigelse

Vi har løbende fokus på beboernes mulighed for at søge uddannelse og/eller beskæftigelse, og det er således et fast tema på alle teammøder, at der spørges ind til, hvad beboeren gør sig af tanker herom. Vi støtter alle initiativer fra beboeren og prøver at skabe de bedst tænkelige rammer for de beboere, der udtrykker ønske om beskæftigelse, hvad enten det er i eller omkring Juvelhuset eller andre steder.

Recovery

Recovery er en tænkning som baserer sig på troen på at alle kan komme sig, helt eller delvist, og leve et meningsfuldt liv med eller uden symptomer.

Selv om recovery ikke alene er et resultat af en professionel indsats – eller indsatser – kan personalet spille en vigtig rolle som støtte eller bærer af håb. Og det stiller de ansatte i Juvelhuset sig gerne til rådighed for.

¹ Rehabilitering i Danmark. Hvidbog om rehabilitering, Marselisborgcentret, 2004

Selv om recovery foregår inde i personen er det i høj grad også en social proces, da der sker forandring i livsmulighederne og den måde man er i verden på.

Det er aldrig en lineær fremadskridende proces. Der vil være fremgang og tilbageskridt, og det er i forhold til disse, at personalet kan spille en aktiv rolle i forhold til henholdsvis at være opmuntrende eller som den (dem), der bærer håbet.

I forhold til den sociale proces spiller miljøet man færdes i også en rolle. Jævnfør forrige afsnit er det for os helt afgørende, at alle der bor eller færdes i Juvelhuset anerkendes som de mennesker de er. Vi arbejder især med fokus på at støtte:

Forbundethed

At opleve gensidige sociale relationer, at få social støtte af ligesindede, professionelle og netværk, at høre til i sociale fællesskaber.

Håb og fremtidsoptimisme

At tro på muligheden for at komme sig, at være motiveret for og kunne se muligheder for forandring, at være i relationer som giver håb og at have drømme for fremtiden.

Identitet

At få mulighed for at (gen)opbygge en positiv identitet og overvinde stigmatisering.

Mening

At få mulighed for at (gen)finde mening med livet og med de oplevelser, som de psykiske van-skeligheder har udsat én for. Den enkeltes meningskabende proces er personlig og kræver derfor, at der er plads til mange typer 'svar'.

Empowerment

At genvinde magten over eget liv, finde styrke til at handle (ved egen hjælp eller med støtte fra andre) og at få handlemuligheder og kompetencer, som kan skabe positiv forandring.

Relationsarbejde

En af grundpillerne i Juvelhuset er, at beboere og personale samarbejder for at nå beboerens mål. Formålet med vores rehabiliterende indsats er, at alle har ret til at leve en tilværelse der er dem meningsfuld og foretrukket.

Vi kalder dette arbejde: relationsarbejde.

I Juvelhuset er udviklingsstøttende professionelle relationer et omdrejningspunkt. Relationerne mellem personale og beboere er altid ligeværdige og bygger på en gensidig respekt. I valget af kontaktperson(er) lægger vi stor vægt på individuelle ønsker, personlig og professionel kemi.

Alle beboere har en primær kontaktperson men er samtidig tilknyttet et team som består af fire beboere og fire-fem medarbejdere. Teamet støtter og samarbejder med beboeren i hverdagen. Det er teamet, der er ansvarlig for at udarbejde en udviklingsplan en gang om året, og det er først og fremmest teamet der støtter beboeren, når der er behov både i forhold til praktiske opgaver og i forbindelse med fx kontakt med læge eller andet.

For at koordinere dette arbejde og for at sikre at der arbejdes i overensstemmelse med beboerens ønsker og mål afholdes der et møde mellem hele teamet og beboeren (teammøde) minimum en gang om måneden.

Derudover holder medarbejderne hver fjerde uge fagligt forum, hvor de diskuterer faglige tilgange, metodevalg, samarbejde og praktiske opgaver med mere.

Vi skelner mellem professionelt samspil og professionel relation. Snart sagt enhver kan lære metoder eller teknikker og udføre dem på en måde, der i en snæver vurdering kan betragtes som korrekt. Men metoder risikerer at blive mekaniske og virker i så fald ikke efter hensigten. For at opnå den tilsigtede effekt skal de integreres i en god relation. Man kan altså sige, at samspil kommer før relation, og at relationen er forudsætningen for at finde den rigtige metode.

Eller med andre ord; relationen opstår af noget andet end selve den handling den professionelle udfører; relationen vokser frem i det rum, hvor både den der hjælper og den der har behov for hjælpen gør sig unik for den anden.

Selvstændighed og relationer

Relationsarbejde handler umiddelbart om at skabe et partnerskab mellem medarbejderen og beboeren. Men det handler også om at øge beboerens relationskompetence i det hele taget. Vi er overbeviste om, at det er en forudsætning for at komme sig at være del af ligeværdige og frivillige relationer.

Anerkendelse

En betydningsfuld del af vores faglige grundlag er at bevare og udvikle en anerkendende tilgang. Det betyder, at vi er optaget af den andens oplevelsesverden, den andens særlige måde at være menneske på og den andens intentioner og motiver til at handle, som personen nu gør. For at være anerkendende må vi acceptere og respektere den anden som subjekt, som unikt individ i verden².

Mennesket er et socialt dyr, og alle har brug for at blive set og hørt. At få bekræftet sine motiver og sin inderside kan være afgørende for at vi kan slippe, nuancere og få proces i indre tilstande³. Behovet kan defineres i tre faktorer – familie (kærlighed, nære relationer), samfundsmæssig (solidarisk, social responsivitet) og statslig (retslig, ligeværdigt medlem af samfundet).

For et sårbart menneske kan det være svært at leve op til samfundets forventninger og forpligtelser. En del af recoveryprocessen kan handle om at vinde kræfter til at yde sit til fællesskabet. Vi støtter den enkelte beboer i at finde sin plads og anerkender retten til at skille sig ud – uden at blive ufrivilligt ekskluderet. Vi arbejder med andre ord for at beboerne i Juvelhuset bliver en del af samfundet med de forpligtelser og rettigheder der følger med.

² Lis Møller i Invitation til Socialpsykiatri (Red. Benny Lihme, Akademisk Forlag, 2008)

³ Ibid

I Juvelhuset har vi som mål at etablere og udvikle relationer mellem personale og beboere, som kan være støttende i det stykke arbejde, primært beboeren står for at skulle udføre for at blive i stand til at leve det liv der er ham eller hende foretrukket og meningsfuldt.

Det kalder vi *relationel anerkendelse* som består af en række ingredienser:

At lytte – som er mere end at høre ordene i det, det anden siger. At lytte kræver at vi giver os tid til længere samtaler og at vi forsøger at lægge vores vurderinger og subjektive forestillinger væk – og ikke mindst at vi undertrykker vores trang til at give vores besyv med. Den professionelle skal med andre ord bruge sin lytning til at se tingene i den andens perspektiv.

At forstå – som ikke bare er kognitiv genkendelse og at udtrykke sin sympati, som er vigtig nok fordi den viser genkendelse og accept. Men en forståelse også på det indre plan vil sige at den professionelle har mulighed for at komme i kontakt med eller genkende tilsvarende følelser i sig selv. Nu er det selvfølgelig sin sag at genkende følelser, og derfor er forståelse også evnen til at stille afklarende spørgsmål, som både er til at skabe yderligere forståelse og til at vise den forståelse man udtrykker. Prøver man at udtrykke pseudoforståelse bliver man gennemskuet, og

man risikerer at miste sin troværdighed overfor den anden. Pseudoforståelse er karakteriseret ved at man siger noget i stil med: "Ja, det forstår jeg godt. Men det er jo ikke værre end... og tænk ikke mere på det..."

At acceptere og tolerere – som er evnen til at tåle den andens oplevelse også når det er svært at få den til at give mening. Den professionelle skal være i stand til at skille den andens indre fra sit og altså lade være med at vurdere og i stedet fastholde, at den andens følelser og oplevelser har gyldighed i sig selv.

At bekræfte – som jo indgår allerede i at lytte, forstå, acceptere og tolerere. Bekræftelsen er ikke en strategi der udspringer at en ide om at det er en god ide at give en positiv bekræftelse, for at få den anden til at "gøre mere af det gode". Det fundamentale ved at bekræfte er at vise at den andens oplevelse gælder, og at det er oplevelsen, der bekræftes.

Kompetencer og ressourcer

Anerkendelse er mere end at se ind bag det ydre og at se den anden persons perspektiv. Anerkendelse er også at se på motivet fremfor handlingen. Herved gives også et billede af personens kompetencer, evner og interesser som vi bringer i spil i samarbejdet med beboeren når vi taler fremtidsperspektiv; håb, drømme og forestillinger om en betydnings- og meningsfuld tilværelse.

Narrativ tilgang

"Det narrative" handler om fortællinger. Nye, gamle og fremtidige fortællinger.

Udgangspunktet i den narrative teori er et cirkulært verdenssyn med fokus på sprogets og fortællingens skabende kraft. Narrativ samtale er baseret på ideen om at vores viden om eller forståelse af verden altid er båret af fortællinger.

En forudsætning i den narrative tilgang er evnen til at bevare sin nysgerrighed. Man skal være god til at lytte og hele tiden huske på metaforen om isbjerget; det er aldrig hele historien du hører – der kan altid fortælles mere.

Når man arbejder med narrative samtaler bevæger man sig fra et analytisk til et handlende rum. Narrativ samtale anvendes i forbindelse med alle de forskellige former for små og store historier, vi fortæller os selv og hinanden for at skabe mening og forståelse⁴. I den narrative samtale vil den professionelles mål typisk være, gennem en genfortælling, at skabe rum for genforhandling af negative historier og i stedet få de positive og konstruktive fortællinger frem.

Men formålet med den narrative tænkning er at udvide antallet af fortællinger – ikke at udføre et kunstgreb og få beboeren til at erstatte negative eller traumatiske fortællinger med gode og positive.⁵

I vores dagligdag kan man genkende elementer fra den narrative teori som en gennemgående tilgang i samarbejdet med beboerne. Det er muligt at tilbyde deciderede narrative samtaler, men nysgerrighed og anerkendelse er bærende elementer i den fortløbende kommunikation, hvad enten den er mundtlig eller skriftlig.

Selvstændighed

Et af formålene med at øge antallet af fortællinger er, at nuancere det billede man har af sig selv. Den foretrukne eller dominerende fortælling er blandt sårbare mennesker ofte negativ. Tanken er, at personens selvstændighed og lyst til at gøre noget nyt øges, i takt med at fortællingen om hvem man er nuanceres.

Low Arousal

I Juvelhuset har vi kontinuerligt fokus på den gode trivsel, individuelt og kollektivt. Vi tilstræber en ordentlig omgangstone og har på team-, personale- og husmøder altid en diskussion af stemningen og trivslen i huset. Her diskuterer vi potentielle eller aktuelle konflikter og fortæller de gode historier siden sidst.

Vi bruger Low Arousal til at forbygge og dæmpe konflikter.

Arousal er et udtryk for vågenhed og modtagelighed for sanseindtryk. Der er tale om en biologisk reaktion som påvirker vores parathed til at reagere på stimuli. Der er forskel på hvor let eller svært vakt vores arousal er, og en vigtig pointe i Low Arousal er, at vi gennem vores adfærd kan forebygge at hinandens arousal stiger – særligt i kritiske situationer eller perioder.

Når arousal er høj vil vi reagere hurtigere og mere voldsomt på stimuli og samtidig have sværere ved at bevare kontrollen over os selv. Dermed øges risikoen for konflikt og selv en helt uskyldig episode kan udvikle sig til konflikt eller uhensigtsmæssig adfærd.

⁴ Jonas Gustafsson og Knud Ramian: Livshistorien. En vej til det menneskelige. (System Academic, 2003)

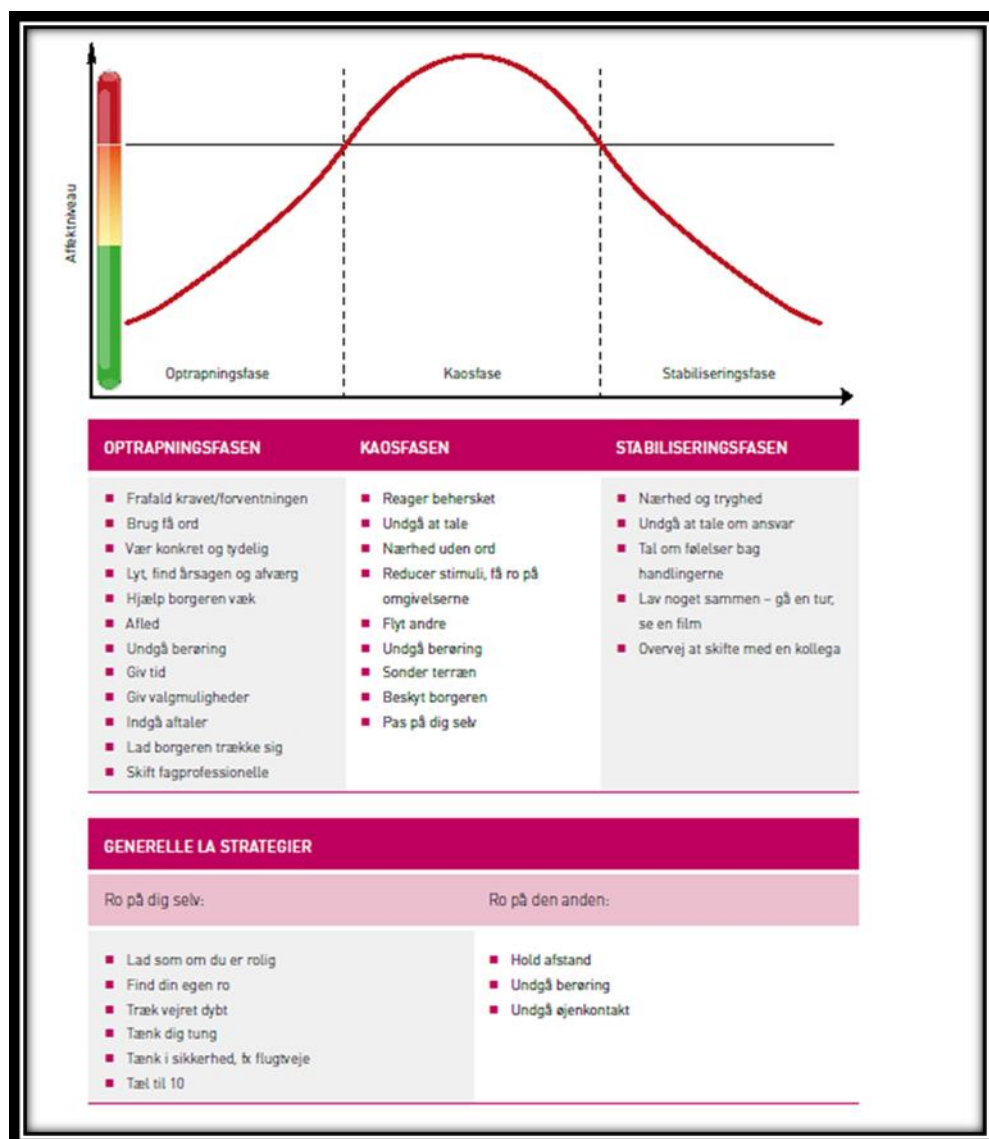
⁵ Annette Homgren m. fl.: Fra terapi til pædagogik (Hans Reitzels Forlag, 2010)

Konflikter består af tre faser; opbygningsfase, kaosfase og stabiliseringsfase. Den grundlæggende strategi i Low Arousal, som er konfliktforebyggende og har til hensigt at skabe et trygt miljø, er suppleret af strategier som passer til hver af de tre faser.

Spilleregler for adfærd i Juvelhusets fællesarealer drøftes løbende mellem personale og beboere.

Det handler for os både om at have trygge fysiske rammer og om at skabe holdning og refleksion over hvad der er acceptabel og hensigtsmæssig adfærd. Det er fx ikke i Juvelhuset tilladt at færdes beruset i fællesarealerne ligesom der er ganske faste forventninger i forhold til hvordan vi taler til og med hinanden – vi hylder den gode tone.

I skemaet nedenfor ses strategierne i Low Arousal⁶:



⁶ Kilde: LA2 Metodemanual til forebyggelse af vold og fremme af trivsel på botilbud; SOPRA og Socialstyrelsen.

Stemmehøring

Mange af de mennesker som bor i Juvelhuset har erfaring med at høre stemmer. Stemmerne er oftest negative eller skræmmende. Derfor vigtigt at vi i Juvelhuset har fokus på dette område.

I mange år har den traditionelle forklaring taget udgangspunkt i at det at høre stemmer skulle ses som et symptom på en biokemisk ubalance i hjernen eller en genetisk arvelig sygdom, som var kronisk og uhelbredelig. Stemmer var således et symptom som ikke havde nogen personlig mening, og som man ikke kunne "gøre noget ved" – udover at bruge beroligende medicin eller psykofarmaka.

De senere år har denne holdning dog ændret sig markant, først og fremmest qua Marius Romme og Sandra Eschers arbejde⁷. Inspirationen herfra har haft stor betydning, og der er i dag mange, som arbejder ud fra dette anderledes grundlag – både i Danmark og andre steder.

Det nye udgangspunkt indebærer en viden om, forståelse af og tro på at der er en sammenhæng mellem stemmer og det enkelte menneskes livshistorie – herunder i sær traumatisk oplevelser, begivenheder eller livsforløb.

I Marius Rommes undersøgelser har han fundet ud af, at op mod 70 procent af de mennesker han havde kontakt med, som hørte negative stemmer, var det muligt at finde en sammenhæng med et underliggende traume⁸.

Stemmerne kan på denne måde repræsentere fortrængte og ubærlige følelser, og dermed blive en slags budbringer for disse. Men stemmerne er også samtidig en beskyttelse og et forsvar imod den oprindelige oplevelse. Det er denne kompleksitet der kan være vanskelig at takle for den enkelte, og det er derfor vi har fokus på at støtte den enkelte til at finde strategier til at takle stemmerne på en måde, så magtesløsheden kan vendes til magt i eget liv.

Vi tilbyder både individuel støtte til arbejde med stemmerne og giver mulighed for at deltage i en ugentlig stemmehørergruppe.

NADA

Vi tilbyder i Juvelhuset NADA – øreakupunktur – som alternativ eller supplement til medicin som er ordineret til særlige behov (PN). NADA modvirker stress og abstinenser og understøtter ligeledes recovery.

NADA-nålene sættes i fem særlige punkter i øret, der kommunikerer ud til kroppen via blod og nervertråde. NADA-punkternes primære funktion er at styrke og afbalancere krop og psyke. NADA tilfører ikke noget til kroppen, men hjælper kroppen til selv at reetablere sig og skabe balance.

NADA akupunktur rummer en beroligende og afstressende virkning samt en styrkende funktion. I Juvelhuset er de fleste relationsmedarbejdere uddannet til at give NADA. Kun enkelte er uddannet til at sætte NADA-kugler.

⁷ Romme, Marius; Escher, Sandra; Dillon, Jacqui; Corstens, Dirk; Morris,, Mervyn: At leve med stemmer, PsykoVision, Søborg 2009.

⁸ Ibid

På dagsedlen er det muligt at orientere sig om hvem, der på den givne dag er ansvarlige for at give NADA, og man henvender sig til pågældende for at få behandling. Som hovedreglen foregår behandling i dagligstuen, men andet kan også aftales. For eksempel at behandlingen sker i egen lejlighed.

Behandlingen består af fem nåle i hvert øre. Nålene er sterile engangsnåle, som altid kasseres efter én behandling. Nålene sidder i ørene i 45 minutter. For at opnå fuld effekt bør brugeren sidde stille og slappe af imens. Der bør ikke indtages kaffe, cola eller andre opstemmende midler, da disse modvirker NADA's effekt. Nålene vil løsne sig under behandlingen og enkelte kan falde ud.

Herunder en kort beskrivelse af de fem NADA punkter:

Sympatikus, der giver sindsro

Shen Men, der øger ens tålmodighed

Nyrepunktet, der giver visdom

Lungepunktet, der giver mod

Leverpunktet, der giver accept

Alle punkterne påvirker enten fysiske eller psykiske funktioner i kroppen.

