

"At udføre mental kirurgi"

Det forebyggende arbejde i mødet med mennesker

Rapport fra SUFO Årskursus 2013



Traditionen tro afholdt SUFO årskursus i starten af marts måned. Denne gang den 10-11 marts i Roskilde, godt 130 forebyggende medarbejdere deltog, herunder en lille delegation fra kollegaerne i Norge.

Overskriften på årskursus er hentet fra en borger, som betegnede sit besøg af den sundhedsfremmende medarbejder som at "Du udfører jo mental kirurgi", en ganske præcis måde at beskrive, at forebyggerne flytter grænser, vejleder og coacher den enkelte til at lave mentale ændringer, der kan føre til livsstilsændringer og øget velvære.

Værdier - alment og konkret i arbejdet med mennesker

v/biskop Elisabeth Dons Christensen, Ribe Stift



-Det er lidt farligt at sige værdier, sagde Elisabeth Dons Christensen, så er det spørgsmålet om smag og behag, tag det du vil, så det passer til den måde, vi lever på. -Nej, fortsatte hun, det drejer sig om værdi!

Når vi taler om værdier, etik og moral ved vi godt, at der er noget galt. Der er nogle der snyder og bedrager, det er bare ikke os selv, det er de andre. Vi ved at vi ikke er engle, ligesom Luther kæmper vi med os selv overfor gud. Vi kæmper for at være gode overfor hinanden, men vi er ikke ædle, selvom vi prøver at være det. Men vi er gode nok til guds kærlighed og til hinandens kærlighed og omsorg. Gennem trosbekendelsen siger vi nej til det onde så godt vi kan. Ethvert menneske er skabt i guds billede, og derfor skal du møde mennesker med næstekærlighed. Du holder næstens lykke i din hånd.

Grundværdien er, at mennesket er noget særligt, og at vi skal sørge for helhed i mødet.

Borgernes møde med velfærdsstaten

Nanna Mik-Meyer, lektor Ph.d., Institut for organisation på CBS, Copenhagen Business School.

-I alle sociale møder er der regler for, hvordan man opfører sig, siger Nanna Mik-Meyer efter at have givet en grundig præsentation af den forskning, hun har beskæftiget sig med. I den sammenhæng peger hun på risikoen for, at man indenfor forebyggelse fjerner begrebet "den raske borger". -Undersøger vi nok, skal vi nok finde noget! På denne måde ophører den raske borger med at eksistere.

Identiteter konstitueres i sociale sammenhænge, således at forebyggers forhold til borgerne blandt andet reguleres af, hvad de ældre forventer af forebyggerne, og hvad der politisk er besluttet, at forebyggerne skal beskæftige sig med. Hvor hårdt det end kan lyde, er man ikke i denne sammenhæng noget i sig selv men skabes i den konkrete kontekst, man er i.



De omgivelser, vi har med at gøre kan opdeles i sundfunds niveau, institutionsniveau og individniveau. På samfunds niveauet er den centrale værdi ansvar. Du skal som borger kunne udstille dig som ansvarfuld, hvor din historie bliver læst som troværdig, og du skal vise en vilje, selvom du ikke har den. På institutionsniveauet er mødet mellem borger og personale centreret

omkring "godt udført arbejde", og alt arbejde er værdiforankret. På individniveauet er det borgerens helt konkrete personlige erfaringer, det drejer sig om.

Nanna Mik-Meyer har skrevet to bøger, hvor begrebet "at skabe" indgår. Den ene bog "At skabe en klient" handler om, hvordan borgeren reduceres så han/hun tilpasser sig det institutionelle. Den anden bog "At skabe en professionel" handler om at tilpasse sig velfærdssamfundet.

Med to eksempler på at skabe en klient viser Nanna Mik-Meyer, hvordan velfærdsinstitutionerne skaber klienter. De to eksempler er misbrugsområdet og det pædagogiske område. Den måde behandlere og socialrådgivere håndterer misbrugerne er i den grad med til at klientgøre dem. Ligeledes giver Nanna Mik-Meyer eksempler på, hvordan pædagoger binder borgere ind i en klientrolle, når de har med dem at gøre.

Med hensyn til at skabe en profession nævner Nanna Mik-Meyer tre områder: Socialområdet, hvor hun udover misbrugsområdet også nævner fængselsfunktionærer og plejehjemsansatte. På sundhedsområdet er det både læger og sygeplejersker, og på det pædagogiske område inddrager hun skolelærere. Hun gennemgår indholdet i bogen om at skabe en professionel, idet hun specielt for det sociale område konkluderer, at det indenfor de senere år er blevet meget mere reguleret.

Årsagerne til udviklingen ser hun som de vilkår, der er for nutidens velfærdsarbejde, I den forbindelse nævner hun det overordnede styringsparadigme, New Public Management, som grundlæggende bygger på mistillid, hvorfor der er omfattende overvågning, kontrolsystemer, lovreguleringer m.v. Hun ser en risiko for yderligere målinger, mere detaljerede registreringer, som vil indfangende endnu flere som

risikogrupper. Vil der kunne indføres et nyt værdisæt med ansvar, motivation, hjælp-tilsvhjælp, vil det kunne give borgerne en ny position og den professionelle en mere fri rolle.

Nanna Mik-Meyer slutter med at omtale den udfordring det er, at professionelle har svært ved at anskue klient- borgerroller fra andre perspektiver end deres eget, værdiforankrede perspektiv. Det er svært at skifte perspektiv og finde forståelse for perspektiver, der går i andre værdimæssige retninger.

Hvordan tænder man et lys i et menneske, hvor gnisten er væk?



Vibeke Drevsen Bach arbejder med energi i virksomheden ENERGY2WORK, energi der kan komme til udtryk i mennesker og mellem mennesker. Under overskriften "Skab blomstring" taler hun om at "høste mere, bedre og større på mange planer". Via en række meget sigende og fantastiske billeder fører hun os ind i en verden fuld af energi, fuld af tro på, at der er en ny kraft, der kan frigøres i os alle.

Vibeke Drevsen Bach siger til forsamlingen: "I er mestre i at sanse andre mennesker, hvordan får man pusten til at flamme igen? og lytte med empati " Hun svarer selv: "Ved at give det ægte, oprigtige møde - jeg kommer, fordi jeg vil dig!". Hun pegede på, at samfundet desværre er blevet voldsomt økonomisk fikseret, og at den enkelte må fastholde sit eget udgangspunkt - og sine egne værdier. Dette kan blandt andet styrkes via kollegialt samarbejde. At løfte alene er tungt, i fællesskab kan vi mere.

Vibeke Drevsen Bach hævder, at hvis vi vil skabe et liv, så må vi vågne op som individer, nationer, virksomheder, vi må bryde skellene ned. I den forbindelse nævner hun "Teori U", der er en ny måde at se tingene på, en måde, som har en voldsom succes overalt i verden. Du skal møde med et åbent sind, et åbent hjerte og en åben vilje. Du skal blive bevidst om, hvad du gør. Teori U vender tingene på hovedet, og man kan ligesom se tingene forfra eller på en ny måde.

Det drejer sig om at blive mere bevidst om, hvad vi gør. Kvaliteten af vore sanser skal dybere. Normalt sanser, tænker, taler vi ikke særlig dybt, vi skal dybere ned for at styrke relationerne bedre. Det åbne sind, den dybere bevidsthed giver synergi og energi. Det er grundlaget for at vi kan åbne vore hjerter. Det er blandt andet forudsætningen for, at vi kan prøve nyt: "Jeg har prøvet alt hvad jeg kunne - ja, men kunne du alligevel prøve en anden måde!"

-Vi skal dyrke sanserne og sammen tage imod det nye, som gerne vil frem til helhedens bedste, siger Vibeke Drevsen Bach, vi skal åbne op og tage imod det, der vil frem. Vi skal kombinere både den intellektuelle og den emotionelle intelligens. Vi skal vokse og give på samme tid.

Vibeke Drevsen Bachs indlæg kan sammenfattes i dette digt af Piet Hein, som hun præsenterede i slutningen af sit indlæg:

Du skal plante et træ.
Du skal gøre en gerning,
som lever, når du går i knæ,
en ting, som skal vare
og være til lykke og læ.

Du skal åbne dit jeg,
du skal blive et eneste trin
på den videre vej.
Du skal være et led i en lod,
som når ud over dig.

Du skal blomstre og dræ.
Dine frugter skal mætte
om så kun det simpleste kræ.
Du har del i en fremtid.
For den skal du plante et træ.

At være opmærksom på en særlig måde

**Psykolog Maja O'Connor fra Aarhus Universitet
fortalte levende, overbevisende og direkte om
Mindfulnessstræning som psykologisk værktøj**

Skaberen af mindfulness, Jon Kabat-Zinn udtrykker det således "bevidst - fra øjeblik til øjeblik - uden at dømmе. Opmærksomheden er til stede nu og her, de ting der suges ind i opmærksomheden skal du ikke vurdere eller dømmе. Ofte har vi som mennesker lysten (og behovet) til at sortere, evaluere, kassere osv. hurtigere end vi kan opfatte impulserne.

Kabat-Zinn udtrykker, "at mindfulness indbefatter en kærlig og medfølelse kvalitet i måden at være til stede på, en følelse af åbenhjertethed, venligt nærvær og interesse.". Maja O'Connor gennemgik trin for trin programmet i mindfulness. Hun beskriver med få ord, hvad mindfulness er og hvad det ikke er.

Mindfulness er: Vågenhed, venlighed, vedholdenhed, nybegynders sind, nysgerrighed,

ikke-dømmende, tålmodighed, mod, accept - villighed til at opleve og acceptere det som det er.

Mindfulness er ikke: Planlægning, erindring, fantasi, dagdrømmeri, bekymring, selv-fokuseret og opmærksomhed, automatiserede adfærdsnormer, vurderinger.

Hver i sær må vi nok erkende, at det kræver en del øvelse af flytte al opmærksomheden til de ord, mindfulness er fra de ord, det ikke er. Det går simpelthen ud på at styrke det positive, spontane og fjerne de selvfortærende tanker.

Træningen i mindfulness, som går under betegnelsen MBSR (mindfulness-baseret stress reduktion) stammer fra buddhismen og anden østlig tænkning og meditation. Formen praktiseres herhjemme i en vestlig form, der frigør sig fra alle de bindinger, der er til buddhismen.



Den mindfulness baserede kognitive terapi for depression (MVCT) er "at give slip på de automatiske tanker", at skifte fra doing-mode til being-mode, fra gøren ved til laden være hvad er. Bliver man i doing-mode risikerer man, at den handling, man sætter i værk ikke løser den

mismatch man er i, man grubler og problemet prøver man at løse ved at tænke.

Med being-mode lader man være hvad er, fra øjeblik til øjeblik, mærker det og lader det være, man er i nuet - ikke i fortid eller fremtid. Man sætter ikke noget i forhold til noget andet, vurderer ikke, er ikke problemløsende, og er samtidig mild og venlig mod sig selv. På denne måde giver mindfulness mulighed for "mentalt gearskifte" fra doing - til beingmode og udvider dermed personens fleksibilitet. Den gør det muligt at slippe og forhindre negative tanker og følelser, der let bliver styrende for adfærden.

Øvelserne i Mindfulness træning (MBCT) er liggende bodyscan, siddende meditationer, gående meditation, simple træk og yoga-øvelser og 3-minutters pusterum. Samtidig skal der være fokus på åndedrættet som anker for vores væren her og nu.

Maja O'Connor omtaler et pilotprojekt med mindfulness træning for særligt udsatte ældre efterladte, hvor der blandt andet undersøges effekten på PTSD, depression og kompliceret sorg samt arbejdshukommelse.

Resultaterne er, at der er en klart bedre arbejdshukommelse for deltagerne sammenlignet med en kontrolgruppe. Ligeledes er der en tydelig forbedring med hensyn til depression, idet effekten dog først viser sig noget efter selve indsatsen. Årsagen til dette kan skyldes, at mindfulness skal have mulighed for at bundfælde sig hos personerne, måske ganske godt beskrevet i den bøn af den amerikanske teolog Reinhold Niebuhr, som Maja O'Connor slutter sit indlæg med:

"Gud giv mig sindro
til at acceptere de ting
jeg ikke kan ændre,
mod til at ændre de ting jeg kan
og visdom til at se forskellen"

Der er nogen som ikke er med - og de skal hjælpes

sagde **Ove E. Dahlsgaard**, formand for **Ældreforum og tidligere borgmester i Ballerup** Sproget omkring de ældre har meget stor betydning, sagde Ove E. Dahlsgaard. -Vi taler jo ikke om os selv som ældre, men om de andre, vi bliver længere på arbejdsmarkedet, og de fleste ældre klarer deres eget liv, som de gerne vil have det. Måske skulle vi ikke tale om "ældrebyrden" men om "ældreboommet", det er der mere krudt i.



Ove E. Dahlsgaard fortalte om sit eget liv efter afgang fra borgmesterposten i Ballerup efter 31 år som borgmester. Det var en god illustration af, at livet ikke slutter med arbejdslivet. Et stærkt socialt engagement har blandt andet givet opgaver i socialøkonomiske virksomheder, bidraget til etableringen af tandklinik for udsatte borgere drevet af frivillige tandlæger samt opgaven som konsul for den afrikanske stat Burkina Faso.

Det var i det hele taget et optimistisk billede Ove E. Dahlsgaard tegnede af de ældre medborgere, og han krydrede indlægget med en lang række statistiske oplysninger. Samtidig var han lidt bekymret for, at ældre er stærkt underrepræsenteret på det politiske plan.

Ældre livet ser helt anderledes ud end det gjorde for 20-30 år siden, deltagelsen i arbejds- og kulturlivet er langt større, og det beror ikke

mindst på en klart bedre sundhedstilstand. Han påpegede dog, at de borgere, der er udenfor den store gruppe, skal der tages godt hånd om, og det er blandt andet her den forebyggende indsats har sin helt store værdi. Også Ældreforum forsøger via sine mange udgivelser at bidrage til større opmærksomhed på områder, hvor en indsats i tide kan forbedre vilkårene for de udsatte ældre.

Workshops

Et væsentligt element i årskursus er workshops, hvor deltagerne kan arbejde med forskellige emner. I det følgende gives en række korte oversigter over indholdet af de tre workshops (den fjerde fulgte oplægget fra formiddagen af Maja O'Connor).

Ensomhed blandt ældre:

Myter og fakta

v/chefkonsulent Mia Saskia Olsen, Marselisborg

Projektets mål er at styrke livskvaliteten hos ældre, der oplever ensomhed. Der deltager 25 kommuner i projektet. Der er gennemført en meget omfattende undersøgelse i relation til projektet, idet ensomheden defineres om "at være uønsket alene" eller "at føle sig alene blandt andre". Med denne definition er det omkring en fjerdedel af de ældre, der oplever ensomheden. Gruppen der svarer ja til begge definitioner er på ca. 8%.

Risikoen for at føle sig alene styrkes af at være enlig, at opleve at have et dårligt helbred, at have oplevelse af at have dårlig økonomi, at være forholdsvis ny i lokalområdet og at være udenfor arbejdsmarkedet før pensioneringen.

Et af de opsigtsvækkende resultater af undersøgelsen er, at der også er mange, der

deltager i aktiviteter og socialt samvær, der føler sig alene. Det er altså ikke nok at motivere til deltagelse. Det handler om at have nogen at tale med, når man har brug for det! Alligevel gælder det om at skabe kontakt, at invitere til aktiviteter, at sørge for følgeordninger og meget mere.

Samarbejde mellem civilsamfund og kommune

v/brobygger Helle Hygum Espersen, Københavns kommune

Der er sket et paradigmeskift i kommunerne ved at se på de ældre som aktive i stedet for passive. Ældre gør en forskel i eget liv og i andres liv. Alle borgere er en ressource. Samarbejdet i København foregik i "Projekt ældres netværk", hvor kommune og frivillige organisationer gik sammen om en indsats for at forebygge ensomhed blandt ældre. I ældres netværk lykkedes det at få kontakt til 2.752 ældre, man ikke tidligere havde haft kontakt med, et resultat efter devisen "netværk skaber netværk".

Ingredienserne i samarbejdet er vekselvirkningen mellem sundhedsfremme og ensomhedsforebyggelse, det giver en bæredygtighed for den ældre og for kommunen i relation til belastningen af de kommunale budgetter. Samarbejdet sker med deltagelse af både kommunale medarbejdere og frivillige fra foreningerne.

Samarbejdet mellem de ansatte (professionelle) og de frivillige sker i gensidig respekt for hianden og med klar fokus på de forskellige opgaver, de løser. Frivilligt Forums spilleregler er et godt grundlag for samarbejdet. I fællesskab opstår der en 3. faglighed.

Der er nu 5 brobyggere i Københavns kommune, der ønsker at udbygge samarbejdet med

forebyggerne. Ikke mindst er forebyggerne et vigtigt led i kontakten til de ældre, både identifikationen af dem og ikke mindst med hensyn til motivation til at deltage i de tilbudte aktiviteter.

Systemisk coaching

**v/Kirsten Frydenslund,
forebyggende medarbejder i Odsherred**

Uddannelsen i systemisk coaching fra Metropol er 1-årig. Formålet med uddannelsen er at få endnu mere livgivende samtaler, at jeg som forebygger bliver bedre til at få samtalen til at udfolde sig til gavn og glæde for de ældre borger. Jeg skal indstille mig på samtalen, forberede mig på, hvad jeg skal ind til, så jeg kan give det bedste af mig selv ved samtalen. Jeg kommer med min bedste intention - skal have karisma omkring mig, selvom den er usynlig, er den mærkbar.

Vi sætter aftryk, når vi er i verden. Hvordan disse aftryk virker, afhænger af, hvor forberedte vi er, og med hvilket sind, vi går ind til samtalen. Vi byder nødvendigvis ind med hele os, både det vi siger og det vi gør eller de attityder, vi viser. Derfor skal vi være bevidste om det hele. Du skal være selviagttagende, være reflektiv, åben, modtagelig. Du skal være bevidst om, hvad du ved og hvad du gætter dig til.