

Selvforståelse

Augustins bøn:

" Gud give mig sindsro til at acceptere de ting,

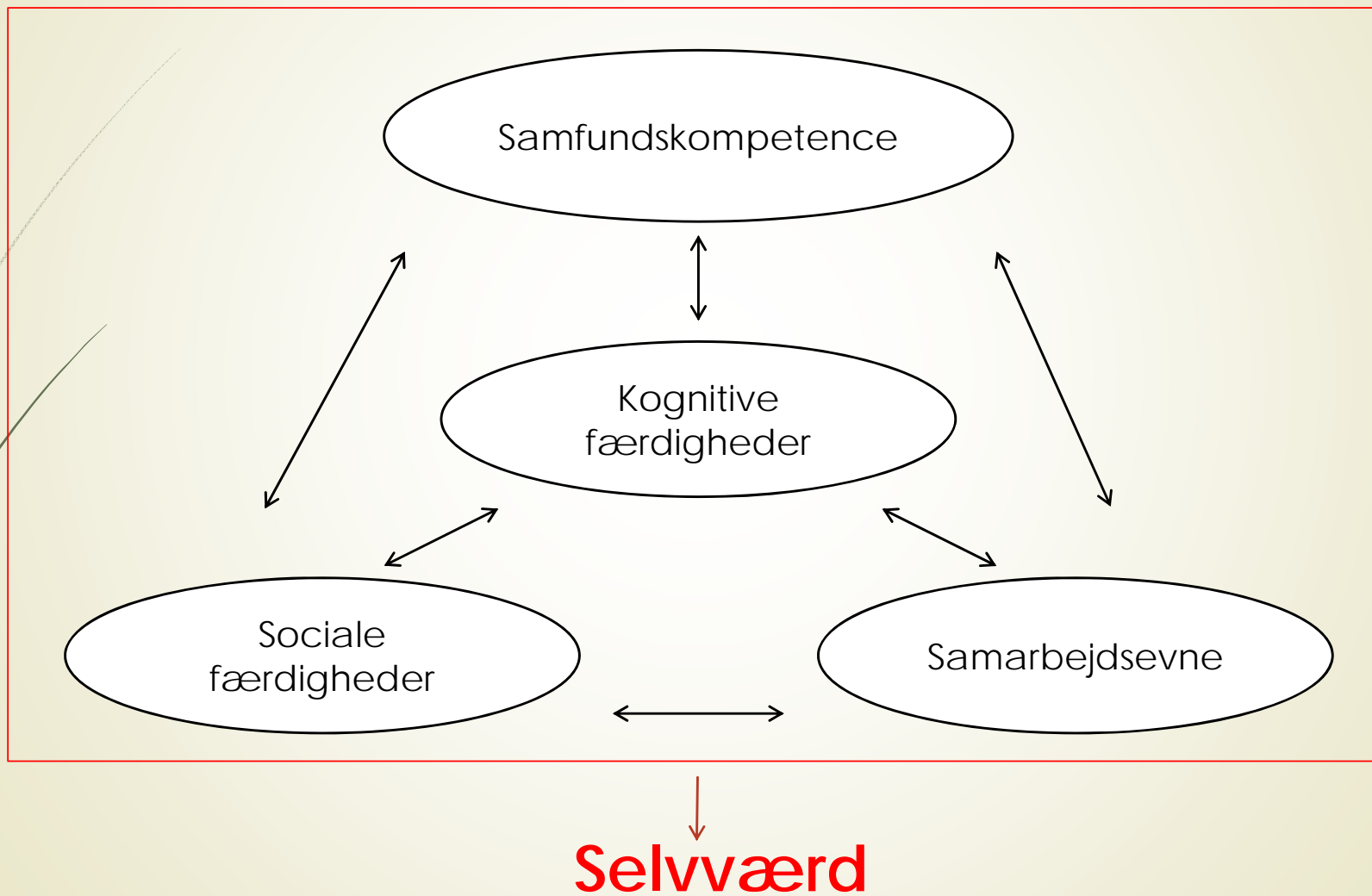
Jeg ikke kan magte,

Mod til at ændre de ting,

Som jeg kan,

Og visdom til at se forskellen"

Kernekompetencer (WHO)



At vide og erkende noget om sig selv:



Alle har ressourcer...

..men
dømmer du
en fisk på
dens evne
til at klatre i
træer, vil
den leve
hele sit liv i
den tro, at
den er
dum...



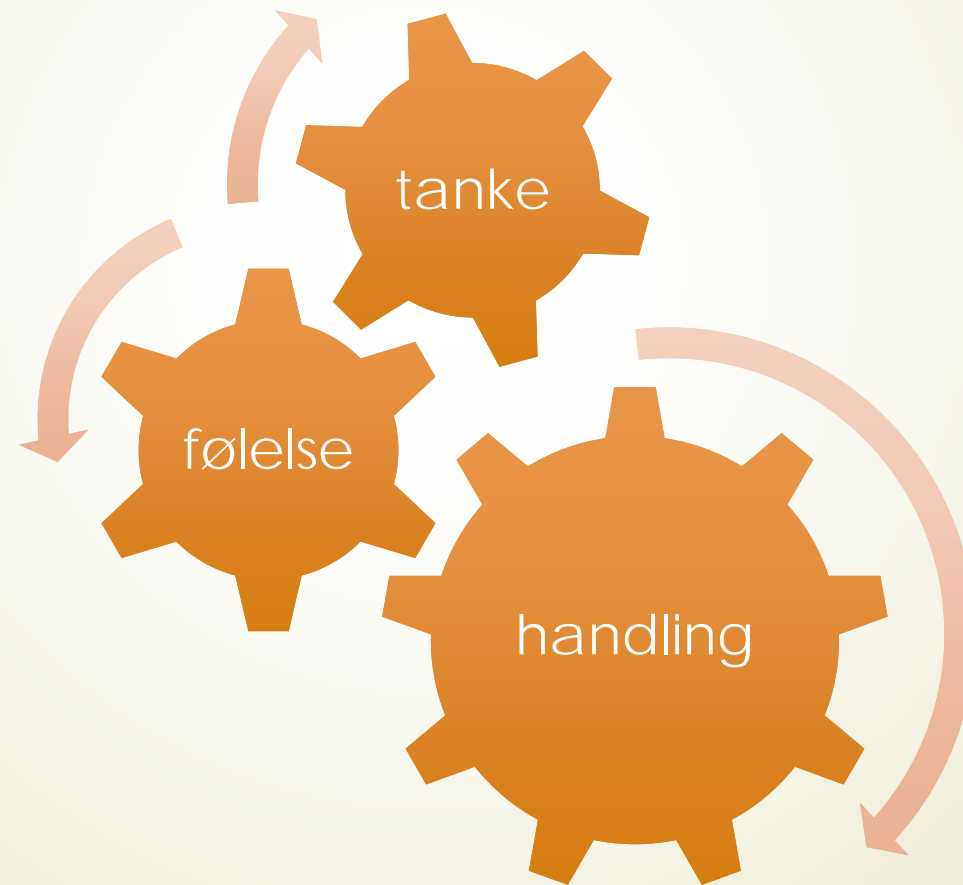


Den kognitive indfaldsvinkel

Kognition betyder:
tænkning / erkendelse

.....meget kort fortalt

Situation:



Liselotte og Kursisternes perspektiv

Situation	Tanke	Følelse	Handling
Jeg holder oplæg	Jeg tror de keder sig og kun tænker på værelserne og maden	Mindre værd Usikker Ked af det	Undskylder med at der har været travlt på arbejdet og mangler overskud

Situation	Tanke	Følelse	Handling
Ud fra Liselottes handlinger: Hun forklarer	Hun virker usikker – gad vide om hun egentlig har styr på det	Kedeligt og frustrerende	Bliver på værelset, spiser dejlig mad og nyder hotellet

Det personlige hus



- ▶ Prøv at forestille dig hvordan det ville være, hvis forældre reagerede med chok og forfærdelse, som om en forfærdelig tragedie var indtruffet, hver gang der blev født en som lignede dig,
- ▶ Det er det der normalt sker, når forældre finder ud af at de har fået en af min slags ...
- ▶ ... eller sagt med andre ord: *et barn med autisme*.

- ▶ Klein, F, Understanding Neurotypically, 2002





Først: Anerkendelse

Anerkendelse:

At blive set som man er, af et andet menneske
At blive taget alvorligt som menneske
At blive mødt som værende ligeværdig
At opleve, at være ok som den person man er

Men...



...Man kan kun modtage anerkendelse hvis:

Man fornemmer at den gives uden bagtanke

Den skal være givet til en, uden at være fuldt op at et præstationskrav

Den skal gives uden betingelser



Anerkendelsens udtryksformer

- ▶ **Verbal anerkendelse:** det med ord, at udtrykke det andet menneskes blotte eksistens
- ▶ **Nonverbal anerkendelse:** gennem kropssignaler, gestus, øjenbevægelser, osv.
- ▶ **Anerkendende samvær:** den måde man er sammen med andre mennesker på (fx synliggøre ønsket om at være sammen)




Anerkendelse:

- ▶ Er grundlaget for etablering af selvværd
- ▶ Er fundamentet under alle former for social væren
- ▶ Kan ikke gives som tilskyndelse
- ▶ Er ikke beregnende
- ▶ Er identitetsskabende
- ▶ Tager udgangspunkt i den menneskelige væren
- ▶ Bekræfter mennesket blot i kraft af dets eksistens

Ros:

- ▶ Er grundlaget for etablering af selvtillid
- ▶ Kan bruges som et pædagogisk redskab – tilskynder handlinger som den rosende ønsker
- ▶ Handler om bedømmelse / værdisætning
- ▶ Tager udgangspunkt i de menneskelige handlinger
- ▶ Bekræfter menneskets kompetencer og færdigheder



Anerkendelse – fundament for stabilt selvværd

Skal gives uden bagtanke

Skal gives uden at være fulgt op af præstationskrav

Den skal gives uden betingelser



...vi søger anerkendelse – og kan gå langt for at opnå den. For langt nogle gange. Vi søger relationer som vil os.



Tænkningens niveauer

Grundtanker – (skemata):

- ▶ Grundlæggende tanker om os selv og verden, og giver en holdning til, hvordan man skal tackle dem.
- ▶ Sætter ikke spørgsmål ved dem.
- ▶ Formes af vores opvækst.
- ▶ Ændres gennem livet



Automatiske tanker:

Grundtanker farver en automatisk tanke, der opstår i en *konkret* situation – ofte negative

Vi skal altså ind og omstrukturere, negative tanker!



Anerkendelse og validering

1. Registrere / Afdække:

- ▶ Ikke ændre på noget, **før** vi har fuld forståelse for, hvordan personen **oplever** virkeligheden. Afdække hvordan den **reelle** virkelighed se ud.
- ▶ Skabe en fælles forståelse for hvad vej der skal arbejdes: **Ejerskab** til ændringen.



Validering

- ▶ At validere betyder, primært at acceptere!
- ▶ At man tager det andet menneskes perspektiv, søger at forstå og anerkende det perspektiv personen tillægger en given situation.
- ▶ Man er nødt til at forstå og anerkende personens perspektiv, hvis vi skal hjælpe fremadrettet. (det betyder ikke, at vi nødvendigvis vil være enig)
- ▶ "Drop-outs" - mennesker tager ikke imod hjælp, den valideringen ikke har fundet sted, eller for hurtig overstået.




Anerkendelse og validering

2. Forstå og skabe sammenhæng:

Gennemgang af en kognitiv sagsformulering:

1. Prædisponerede faktorer
2. Vedligeholdende faktorer
3. Beskyttende faktorer
4. Mestringsstrategier
5. grundtanke

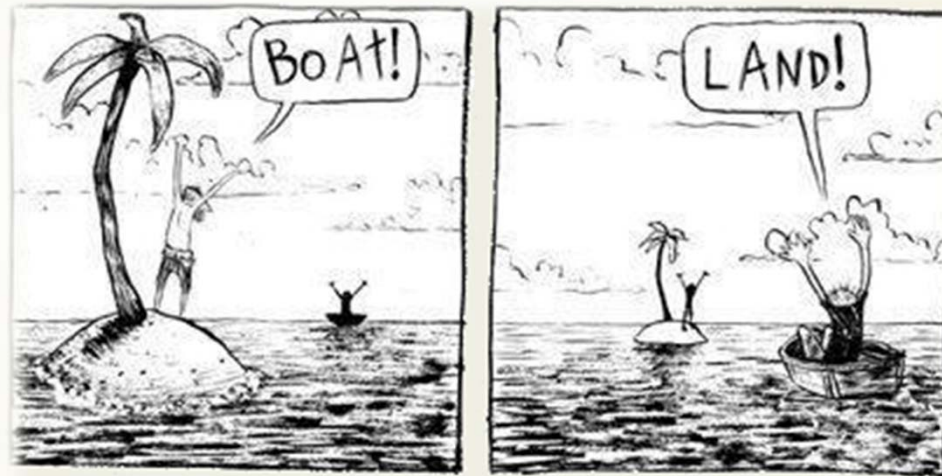


Validering: Første nødvendige trin mod forandring

- Mødet med den professionelle
- *Validering*
- Forandringsmulighed
- Hvor står jeg? Hvor ønsker jeg at komme hen?

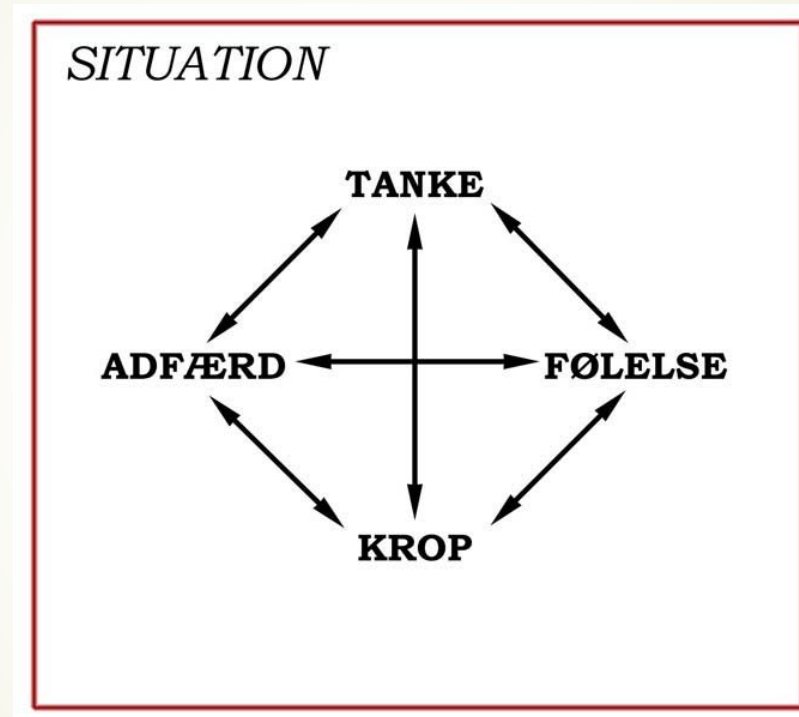


At opleve verden fra flere perspektiver



Perspective...

Den kognitive diamant





Anerkendelse og relationer

Relation:

Det enkelte menneskes personlige færdigheder, og som tages i anvendelse, i samværet med et andet menneske, så forholdet optimeres i en social kontekst.

Det er ikke altid de samme færdigheder man bruger, netop fordi den andet menneske er "sig selv" og situationerne ikke er de samme.

... Man kan altså ikke sammenligne relationer til et menneske, med andres relation til det samme menneske.



Mestring / coping

At mestre:

at finde passende og afstemte strategier til at løse en konkret problemstilling.

Hvornår skal man mestre noget?

- ▶ Ukendte situationer
- ▶ Belastende situationer
- ▶ Kravsituationer
- ▶ Vanskelige sociale situationer
- ▶ Misforståelser i sociale sammenhænge
- ▶ Højrisiko-situationer

Almindelige mestringsstrategier:

- ▶ At skjule sine svagheder
- ▶ At spørge om hjælp
- ▶ At holde sig til det kendte
- ▶ At anklage de andre
- ▶ At drukne sig i aktiviteter/samvær
- ▶ At trække sig tilbage – alene
- ▶ At placere sig i fokus hele tiden
- ▶ At ryge hash, tage narkotika



En måde at arbejde på:

- ▶ Validering af personen og hans mestring
- ▶ Analyse af mestringen (samt udarbejdelse af kognitiv sagsformulering)
- ▶ Analyse af automatisk tænkning – 4 kolonne – skema
- ▶ Formulering af nye antagelser
- ▶ Udvikling af nye / supplerende mestringsstrategier
- ▶ Afprøvning af forskellige strategier



Centrale begreber:

Skemata (grundantagelse af mig selv og min verden)

Levereregler (personlige retningslinjer til at opnå respekt , kærlighed osv.)

Forvrængninger (ensporede fortolkninger af verden)

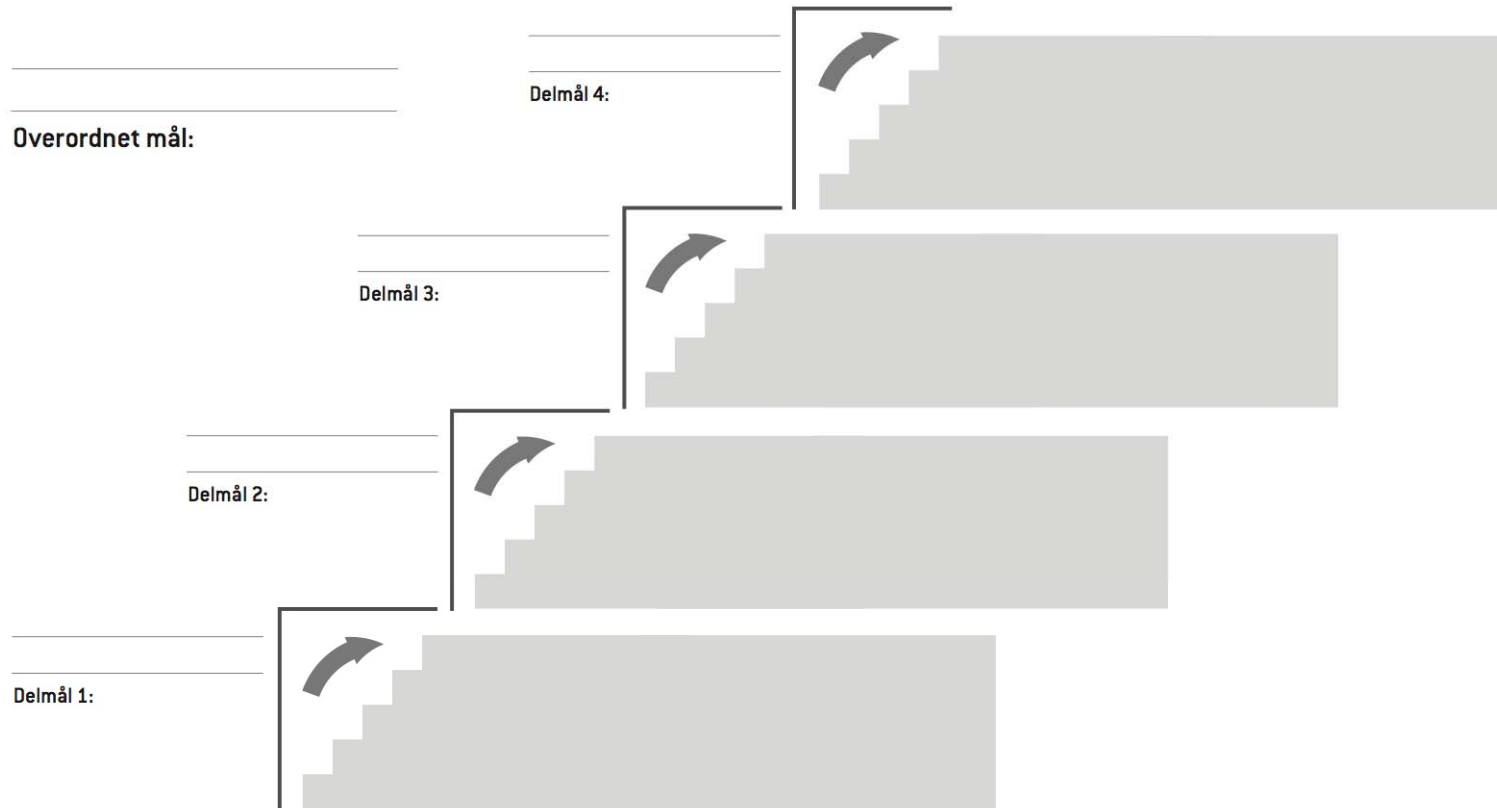
Negativ automatisk tænkning (specifik tænkning om situationer / mennesker)



Forstå den unges tankegang

Man kan blive overrasket over hvor mange gange børn/unge bliver ved med at anvende de samme mislykkede strategier, men hvor mange gange skal der til, før det går op for os, at vi bliver ved med at anvende mislykkede strategier i forhold til dem?

28 Måltrappen



Skema: Måltrappen. Lene Metner og Peter Bilgrav: KRAP – metoder og redskaber (2013).

