Sett navn på følelser

«Eg ser at du er trøtt, men eg kan ikkje gå alle skrittan for deg. Du må gå de sjøl, men eg vil gå de med deg» synger Bjørn Eidsvåg så godt i sangen «Eg ser». I sangen setter Bjørn Eidsvåg navn på følelser. Han sier det med enkle ord, og han tilbyr sin tilstedeværelse.

Sommeren står for døren og det er høysesong for ferieavvikling og bruk av vikarer i små og store botilbud for utviklingshemmete. Hver dag hører jeg fra miljøterapeuter utsagn som; «Det er litt vanskelig å følge opp det faglige akkurat nå, fordi vi har vikarer», «Per han har vært så urolig i det siste, fordi i helgen var det nesten bare ukjente som jobbet med han», eller «Plutselig har Anne Mette begynt og skrike igjen om natten, vi kan ikke helt forstå hvorfor». Det som blir fortalt er en tendens til endring i atferd. I mine ører hører jeg et mangfold av uttrykte følelser, og jeg lurer på hvorfor ingen referer til akkurat det?

Ferieavviking har selvsagt en effekt på de som skal motta tjenester i sine hjem. For enkelte kan det være et hyggelig avbrekk fra det vante, men for de aller fleste virker det forstyrrende for den dagligdagse fungering. For noen sårbare medfører dette økt uro, forvirring og stress. Spørsmålet blir da, hva er det viktigste å huske på når du står der som feirevikar, ny i relasjonen, ukjent med uroen, forvirringen eller den rare atferden som plutselig dukker opp?

Kan du spørre deg selv hva atferden kan uttrykke av følelse? Virker den utviklingshemmete personen sint, lei seg eller redd? Virker han/eller hun glad, opprømt eller kanskje til og med litt for oppspilt? Hvilken følelse får du, i møtet med personen? Kan den følelsen du kjenner være en overføring av de følelsene den utviklingshemmete innehar?

Tenk over at redde personer ofte blir sinte. At triste personer like gjerne kan bli urolige og rastløse som apatiske. Og at mennesker som er forvirret ofte mistolker kommunikasjon og blir mistenksomme.

Et godt råd er da å sette navn på de følelsene du tror blir uttrykt. Du kan stille spørsmål som: «Er du litt lei deg i dag?» Eller: «Har det ikke vært en bra dag for deg i dag?». Man kan også gjøre som Bjørn Eidsvåg: «Jeg ser at du er trist». Samtidig er det viktig å være oppmerksom på egne følelser. Er du en stresset og nervøs nyansatt, må du være bevisst dine egne følelser og ikke blande disse inn.

Når en skal sette navn på en følelse, kan en bruk enkle ord, det er viktig å ikke eskalere følelsene, men forenkle. Dersom mennesker har dårlig regulering av følelsene kan følelsene ofte bli overdrevet i sitt uttrykk. Derfor er det lurt å forenkle beskrivelsene. Følelsesuttrykket kan være intens, men selve følelsen er ikke nødvendigvis så sterk. En voldsomt uttrykt reaksjon kan skyldes en småreaksjon. Det er som når et barn blir rasende og illsint over at han ikke får sitte på rett stol ved bordet, følelsen som ligger bak kan være en forbigående frustrasjon. Det gir trygghet å bli møtt med en rolig bekreftelse, for eksempel: «Jeg ser at du er trist. Jeg kan ikke

Av: Psykolog
Anne Gro Innstrand

Fotograf: Anders Mingen

gjøre så mye med det akkurat nå, men jeg kan være her for deg.»

Når du senere skal rapportere, kan du formidle hvilke følelser du antar brukeren har gitt utrykk for. Generelt er det en god miljøterapeutisk ferdighet å konkret og presist kunne beskrive atferd. Spesielt gjelder dette når vi skal formidle videre noe som andre fagpersoner skal tolke. Men det er en misforståelse å hevde at det å beskrive atferd er mer profesjonelt enn å si at vi tror han eller hun uttrykker en følelse.

Mange mennesker med utviklingshemning har liten erfaring med å kjenne etter og å uttrykke egne behov. Mange har vanskeligheter med å sette grenser for seg selv og å uttrykke følelser på en sosialt akseptabel måte. Og det er her vi ofte ser at følelsesmessige utbrudd blir beskrevet som utfordrende atferd i rapportskjema. Da er det lett for at spørsmålet om hvordan vi skal håndtere denne atferden kommer i fokus.

La meg gi et eksempel: Vi noterer oss at Trine spytter. Vi etterfølger dette med et forslag til tiltak; at spytting bør møtes med at vi går litt vekk fra henne, og deretter leder henne til å tørke opp spyttet etterpå. Eller: Vi noterer oss at Trine spytter. Vi etterfølger dette med en antagelse om at vi tror hun er redd i de situasjonene hun spytter, og spør hvordan vi kan øke hennes trygghet?

Atferd som endrer seg, eller atferd som oppleves som utfordrende, behøver strengt tatt ikke å bli møtt med nye tiltak eller regler. Et godt tips er å holde fokus på det som er grunnleggende viktig og som er grunnleggende rutiner for god fungering. Hold for eksempel fokus på god søvn, en god morgenstund, en rolig frokost, noen gode aktiviteter og en hyggelig kveld. Ikke hopp på fantasifulle og nyspikrede tiltak for plutselig oppstått utfordrende atferd midt i ferieavviklingen. Vi kan gå med et ønske om å ha kontroll og en opplevelse av varierende grad av kontroll. Men skal vi egentlig ha kontroll over andre mennesker? Det vi kan tilstrebe er tillit, og vi vil oppleve varierende grad av tillit.

Det viktigste du kan gi et menneske som har det vanskelig er bekreftelse på at du ser at vedkommende har det vanskelig, og at du tåler følelsene som blir uttrykt. Slik kan vi hjelpe til med å sette navn på følelsene, normalisere og vise at vi tåler reaksjonene. Med dette kan vi bidra til å roe ned situasjonen.

God ferieavvikling!

Spørsmål til Anne Gro Innstrand kan rettes til:
grinnst@online.no