

# HÆNDELSESR OG OPLEVELSESR

- At gøre subjektive oplevelser til objektive hændelser

Af: Konsulent Dora Troelsgaard

Når vi beskriver samspillet – vores oplevelser med borgere, beboere, pårørende, kolleger, ledelse m.fl. er det vigtigt at have fokus på ordvalget. Ordvalget – vores fortælling - kan vedligeholde eller udvikle en bestemt tilgang til borgeren, beboeren, den pårørende, kollegaen, lederen m.fl.



## Samspilletets betydning

I samspillet med mennesker, borgere, beboere, pårørende, kolleger, ledere m.fl. bliver vi påvirket af hinanden.

De ting,

- vi udsættes for,
- der sker mellem os,
- vi oplever,

påvirker os både fagligt og personligt. Måden vi oplever på er af stor betydning for vores psykiske velbefindende og for arbejdspladsens psykiske arbejdsmiljø.

## Ordvalget synliggør din virkelighed

Når vi beskriver samspillet – vores oplevelser – med borgere, beboere, pårørende, kolleger, ledelse m.fl. er det vigtigt at have fokus på ordvalget. Ordvalget – vores fortælling - kan vedligeholde eller udvikle en bestemt tilgang til borgeren, beboeren, den pårørende, kollegaen, lederen m.fl.

## Når historien udvikler sig

Når jeg beskriver fru XX, som "Den vanskelige borger", eller hendes datter, som en krævende eller urimelig pårørende, har jeg lagt mine subjektive vurderinger i beskrivelsen.

Mit ordvalg, og mine vurderinger, vil ubevidst påvirke min egen, og mine kollegers samspil med fru XX og hendes datter.

Når min fortælling bliver "krydret" med eksempler på

- hvordan fru XX slog ud efter mig, da jeg ville hjælpe hende i bad,
- hvor vred eller forskrækket jeg blev
- min harme, da datteren går til lederen og beskylder mig for omsorgsvigt
- med mere.

Ja, så er det, at jeg under fortællingen kan genkalde de følelser, jeg havde i forbindelse med hændelsen – angst, usikkerhed, vrede. Disse følelser påvirker mig fysisk og psykisk. Historiefortællingen påvirker mine kolleger og deres samspil med fru XX og hendes pårørende.



Når jeg beskriver fru XX, som "Den vanskelige borger", har jeg lagt mine subjektive vurderinger i beskrivelsen.

“Den, der tænker tanken, får følelsen, udfører handlingen bærer ansvaret”

*Citat: Hans Erik Foldbjerg – akupunktør og forfatter*

## Hvordan kommer jeg videre?

Hans Henrik Foldbjerg, der er citeret ovenfor har introduceret mig til en teknik, som han kalder at omskrive en subjektiv oplevelse til en objektiv hændelse. Jeg har oplevet det som en god proces, der kan bruges som både et fagligt og personligt redskab.

De hændelser, jeg er blevet udsat for fagligt og/eller personligt, **kan ikke ændres**. Måden hvorpå jeg oplevede hændelsen **kan ændres**.

Jeg introducerede første gang teknikken for personalet på et plejecenter i forbindelse med en efteruddannelsesaktivitet, som handlede om dokumentation og evaluering af Sosu-arbejdet.

Sammen med deltagerne drøftede vi de etiske og retslige aspekter i dokumentation af samspillet med borgerne, hvor dokumentationen skal være objektiv. Samtidig udtrykte deltagerne et naturligt behov for at få bearbejdet deres subjektive oplevelser i hverdagen.

## Teknikken er enkel

Teknikken er enkel og kan anvendes på gamle og nye oplevelser, du har haft på arbejdet eller i fritiden.

### Trin 1

Du sætter dig og skriver, lige fra hjertet, hvordan du oplevede hændelsen. Hvad skete der? Hvad sagde du? Hvad sagde hun? Stemninger i rummet, følelser det rejste hos dig. Beskriv hændelsen fra A-Z, som du oplevede den. Skriv til dig selv eller

en god kollega. Når du er færdig med din beskrivelse, lægger du beskrivelsen væk en dag eller to.

### Trin 2

Du tager historien frem, og gennemgår den igen alene eller sammen med en god kollega. Brug en overstregningstusch til at markere alle de objektive data, der er i historien. Konstater, hvad der skete. Omskriv nu historien ved kun at bruge fakta, som er handlingerne. Udelad tanker og følelser, som er dine subjektive oplevelser.

## Hvad kan det bruges til ?

Skriveprocessen i trin 1 hjælper dig med at synliggøre og bearbejde dine egne tanker og følelser omkring oplevelsen. Du har nemlig selv ansvaret for dine tanker og følelser. Tag derfor alle detaljer med i din beskrivelse og giv plads til de følelser, det rejser i dig. Det er ikke noget i vejen med at have følelser, blot du er ærlig omkring dem, i det mindste overfor dig selv. Du kan jo ikke arbejde med noget, når det er usynligt for dig selv.

Skriveprocessen i trin 2, uanset om du udfører den alene eller sammen med en kollega, er med til at give dig erfaringer, som du kan bruge, hvis og når du i fremtiden udsættes for hændelser af samme type.

Trin 2 gør dig klogere på dig selv, den er grundlaget for at du kan evaluere dit samspil med borgeren, beboeren, kollegaen m.fl. Hvis det drejer sig om samspil med borgeren eller beboeren, opfylder trin 2 formentlig også de etiske og faglige krav, der stilles til dig i forhold til dokumentation i borgerjournal, indberetningsskema eller lignende.

Held og lykke med din dokumentation og evaluering i Sosu-arbejdet.

