

af John J. McGee og Marge Brown

# Gentle Teaching

Nænsom læring - en introduktion

*Gå efter det vigtige  
Helbred hjertet  
Alt andet kommer derefter af sig selv*

SØDISBAKKE



# FORORD

*Gentle teaching og relationspædagogik er brugt til at hjælpe børn og voksne over hele verden, som føler sig sat udenfor livet i socialt sammenhæng.*

Danmark - og i særdeleshed Nordjylland - er på mange måder forskellig fra Puerto Rico, hvor Gentle Teaching og ophavsmanden John McGee har sit virke. Det viser sig eksempelvis i den måde, hvorpå John McGee bruger ordet 'love' - kærlighed. Som Niels Hausgaard engang gjorde opmærksom på, kan ord som "kærlighed" og „elske" være for store til, at man umiddelbart kan have dem i munden. Det gør John McGee til en..nå ja, en stor mundfuld for et jysk temperament.

Ordbog over det danske sprog kalder kærlighed „en varm, inderlig følelse over for et andet væsen." Den antyder en begivenhed, et møde, hvor et menneskes sansning og refleksion fuldt og helt retter sig mod et andet og rummer det. Du er både genstand for og kilde til min glæde ved at være netop her, netop nu, sammen med dig. Kærlighed er i denne forstand en øjeblik-kvalitet ved en relation. Og det kan man jo sagtens være heldig at opleve, uden at der nødvendigvis er levende lys eller brændende begær viklet ind i begivenheden.

John McGee definerer ikke kategorisk, hvad han mener med 'kærlighed'. Det ærgrer nogle af hans kritikere, som gerne vil efterprøve og dokumentere effekten af GT. Men GT er netop ikke en metode, man kan gentage i et laboratorium. Snarere er det en umiddelbar samling af pædagogiske erfaringer, af etik og af ånd. En ramme fra hvilken man kan reflektere over sit personlige og dannelsesmæssige ansvar og engagement som professionel omsorgsperson.

Som sådan er GT af god familie, med Den Anerkendende Metode, Ikke-voldelig Kommunikation og Low Arousal som nærmeste slægtninge. Tilsyneladende er vi endelig kommet til den erkendelse, at mennesker nu engang får mest ud af deres evner, når de - vi! - er set, hørt og anerkendt. Og mindre tilbøjelig til at slå, kradse, rive og bide, når vi bliver mødt med hensyn, sikkerhed og respekt.

Denne publikation er en bearbejdning af det introduktionsskrift, den såkaldte „primer", som er John McGees egen introduktion til feltet. Der er ikke tale om en direkte oversættelse, men om en bearbejdning, som skal fungere som fælles reference for medarbejdere og ledere på Sødissbakkes personalemøder, i konferencesammenhænge og lignende.

# AT LÆRE OM SAMHØRIGHED

Gentle Teaching er en psykologisk baseret filosofi om menneskelige relationer. Den insisterer på, at den professionelle omsorgsperson skal reflektere over sin egen evne til at udvise nænsomhed, varme og være kærlige - uden betingelser.

Det begynder med os selv. Med den varme, vi viser i forhold til andre mennesker. Med vores villighed til at give - uden at stille krav om at få noget igen. Med vores vilje til at engagere os i de mennesker, som er skubbet udenfor samfundet. Derfor er pædagogens forståelse af sin opgave og egen rolle helt central, med meget engagement og ansvar i det daglige arbejde. For det er hér, at de borgere, vi er omsorgsgivere for, skal kunne udvikle sig. Det er her, at deres sociale vilkår skal forandre sig.

Gentle teaching fokuserer på fire basale følelser, som det er nødvendigt at lære mennesker, som er sat udenfor livet:

- at føle sig sikker og tryk
- at føle sig værdsat og elsket
- at føle kærlighed og varme til andre
- at føle sig inkluderet i de fællesskaber, de lever i.

Den professionelle skal ikke kun sikre sig, at disse tilstande er tilgængelige for personen. Opgaven er også at hjælpe personen til selv at mærke sikkerheden, kærligheden, varmen og fællesskaberne. Gentle teaching - den nænsomme læring - har derfor fokus på hjertet, og undervisningsmetoden er sansning og refleksion. Denne filosofi bygger på at kunne være kærlig uden for-

behold. Den anerkender, at nogle mennesker har svært ved at skabe tillid til andre og nemt ved at føle angst. Gentle Teachings hensigt er, at både de, der giver og de, der modtager omsorg skal lære om samhørighed. Gennem denne proces vil konflikter og aggressiv adfærd tone ud - og andre former for adfærd vil begynde at vise sig.

'Underviseren' er sit eget undervisningsmateriale og bliver som rollemodel ved med at være kærlig uden forbehold til den, som hun arbejder for. Hun *kan* ikke løse opgaven uden at være kærlig. Hun må være optaget af, hvad det menneske, som står over for hende, ønsker - og gennem relationen vise nænsomhed. Men det forudsætter også, at den professionelle har mulighed for at føle det, hun ønsker for beboeren: sikkerhed, værdi, gavmildhed og engagement i det liv, som er omkring hende.



# FIRE BÆRENDE SØJLER

VÆRE SIKKER - VÆRE ELSKET - VÆRE KÆRLIG - VÆRE MED

Der er fire følelser, som enhver må opleve for at kunne trives. Hvis jeg kunne, ville jeg fortælle dig, hvad jeg oplever, når disse følelser forsvinder. Jeg ville da fortælle dig, at verden føles meningsløs. At alt, hvad jeg gør, føles forkert. Og at det er forfærdeligt ikke at kunne fortælle dig det

## .Være sikker betyder...

... at føle sig godt tilpas og i fred med sig selv. Der er ingen frygt. Et menneske, som føler sig sikker og tryk, kan nemmere rumme, at nogen tager om hende, stiller krav til hende eller retter hende.

Omsorgspersonen ved, at en beboer føler sig tryk, når hun møder én med et smil, når hun hviler i sig selv i mødet og ikke flygter eller traver op og ned af gulvet.

En beboer, som forventer at være i sikre og trygge situationer, begynder at få selvtillid og tænke: "Jeg må være god nok. Det viser hun jo!"

## Være elsket betyder...

... at være sikker på, at der findes mennesker som kun ønsker én det bedste og som aldrig vil én noget ondt. At føle sig elsket betyder, at nogen passer på én. At nogen tænker på hvad man har brug for og som gør ting, der gør én glad.

Når mennesker føler sig elsket, får de masser af selv-værd. De finder ud af at livet er godt med håb for fremtiden. Denne følelse er en gave fra de professionelle, der viser én kærlighed uden at man skal gøre noget til gengæld.

## Være kærlig betyder...

... at ville at gøre noget for andre og opleve, at det bringer dem glæde og lykke. En person der lyser af kærlighed, føler varme overfor andre, og ønsker, at de også skal føle sig sikre og trygge. En person der føler kærlighed lærer at bruge sine øjne, sprog og hænder til at være kærlig. Omsorgspersonen skal vise, at hun glæder sig over signaler på kærlighed, et smil, et glimt i øjet, en hjælpende hånd.

## Være med betyder...

... at man gerne vil være sammen med andre i stedet for at være alene. Man vil gerne være med til noget, man kan dele med andre. Man vil deltage i andres liv.

Omsorgspersonen hjælper og inviterer beboerne til at deltage. Hun giver tid, plads og sørger for, at der er noget, man kan være sammen om.

Deltagelse er det modsatte af ensomhed. Deltagelse lærer beboeren, at det er godt at være sammen, at gøre ting sammen og at gøre ting for andre.

# DU ER SELV ET VÆRKTØJ

Omsorgspersonen bruger sig selv som værktøj til at lære andre at bruge de fire bærende søjler

## At være tilstede

Når omsorgspersonen er sammen med beboeren, skal hun ikke tænke på alt muligt andet end at være tilstede og nærværende - og at være kærlig, når hun er i mødet med beboeren.

Hun bringer sig selv i en stemning af fredelig, ikke aggressiv og total accept af den anden. Hun reflekterer over, at det er godt at være sammen med personen og finder, udvikler og opdager netop de handlinger, der skaber tryghed og kærlighed sammen med personen.

## Hænder

Hænderne viser tryghed og kærlighed. Omsorgspersonen bruger dem nænsomt og let til at give beboeren en følelse af at være tryk og elsket.

## Stemmen

Stemmen er opløftende. Omsorgspersonen bruger den stille og nænsomt til at få stemningen i vejret.

## Øjnene

Øjne er som et knus. Omsorgspersonen bruger dem varmt og intenst til at kigge i beboerens hjerte og vise ham sikkerhed.



## REFLEKSION: Læser du beboeren rigtigt?

Ønsker beboeren at være i fred?

Forlader beboeren rummet, når bestemte personer kommer ind?

Foretrækker beboeren bestemte omsorgspersoner eller beboere frem for andre?

Er beboeren selvskadende eller aggressiv mod andre? I hvilke situationer?

Trækker de sig ved berøring? Hvilke tegn bruger beboeren, når han gerne vil trække sig?

Ved beboeren, hvad det vil sige at berøre andre på en nænsom måde?

Skriger og råber beboeren? I hvilke situationer? Hvor når er beboeren stille?

Kan beboeren forstå, hvad du siger til ham?

Er der nogle ord, som ser ud til at skræmme beboeren?

Kan man få øjenkontakt med beboeren? Kigger beboeren altid væk? Kigger beboeren altid rundt? Dækker beboeren sine øjne?

Omsorgspersonen kan forebygge aggressiv adfærd og give ro ved at tolke beboernes øjne og øvrige adfærd. Opgaven er, at finde ud af, hvordan man møder beboeren, så han opfatter varmen og kærligheden i mødet: Gå ind i mødet der hvor personen befinder sig - og ikke hvor du ønsker han skal være.

Kom med ydmyghed og viden, så du kan se det alment menneskelige i andres problemer

Tag ansvar for, at beboeren føler sig elsket og tryk ved at være sammen med dig

Undgå provokationer som kan opfattes truende

Hengiv dig til dét brændende håb at godhed avler godhed

Synkroniser dine bevægelser med personens bevægelser

Vær afslappet og vær ikke bange

Vær rolig i dine bevægelser

Vær støttende og empatisk

Vær kærlig og forvent ikke noget til gengæld.

## REFLEKSION: Hvordan bruger du dit sprog?

Vær en god og medfølelse historiefortæller. Vær klar over, at dialogen vil blive svær til at begynde med og måske ensidig.

Hvis du stiller spørgsmål, så svar selv for at beboeren ikke skal føle sig ydmyget.

Det sagte er ofte ikke det vigtigste. Det vigtigste er ofte følelsen. Tænk på dit tonefald, rytme og varmen i stemmen.

Vær i nuet - ikke fortiden eller fremtiden. Din stemme skal koncentrere sig om, at beboeren føler tryk og føler sig elsket, sammen med dig i nuet.

Brug stemmen til at udtrykke varme, ømhed og kærlighed uden forbehold. Brug stemmen stille og blødt. Anerkend beboerens bekymringer og frustrationer og skift dialogen til mere positive ting.

Søg efter det, der er svært - angst, selvhad, meningsløshed, lavt selvværd, grimme minder om mishandling og vanrøgt.

Tal om positive ting der opløfter den anden person. Om det, du kan lide ved beboeren

Hold dialogen i nuet og vær positiv.

Anerkend det problem, beboeren udtrykker uden at det bliver det centrale i dialogen.

„Det er så godt at være her med dig” Jeg vil ikke have dig til at gøre noget. Du skal ikke bekymre dig. Jeg ved du er ked af det. Livet kan være hårdt

## REFLEKSION:

### Hvordan bruger du dine øjne?

Øjnene er vinduet til sjælen og kan blive brugt i stedet for hænderne til de beboere, der ikke kan lide berøring

Lad være med at bekymre dig om beboerens flakkende øjne

Forestil dig at dine øjne er hænder og arme - og brug dem til at nå beboeren.

Forsøg at få øjenkontakt uden at skræmme eller virke truende.

Vær opmærksom på, at beboeren kan opfatte dine øjne som en knyttet næve, så gå langsomt og varsomt frem som om du omfavner beboerens sjæl.

Dit blik skal være

- blødt
- langsomt
- fuld af kærlighed
- fuld af varme

Hvis det ser ud til, at beboeren bliver angst, kig til siden eller lidt nedad for ikke at skræmme

## REFLEKSION:

### Hvordan berører du?

Berøring er en konkret måde at være kærlig på, og det kan hjælpe beboeren til at skifte fokus. Der er tilfælde hvor man skal undlade berøring, alt efter beboerens livshistorie, kultur eller religion.

Når du bruger berøring, skal det være som dit blik:

- blødt, langsomt, forudsigeligt og beredt på at stoppe til enhver tid

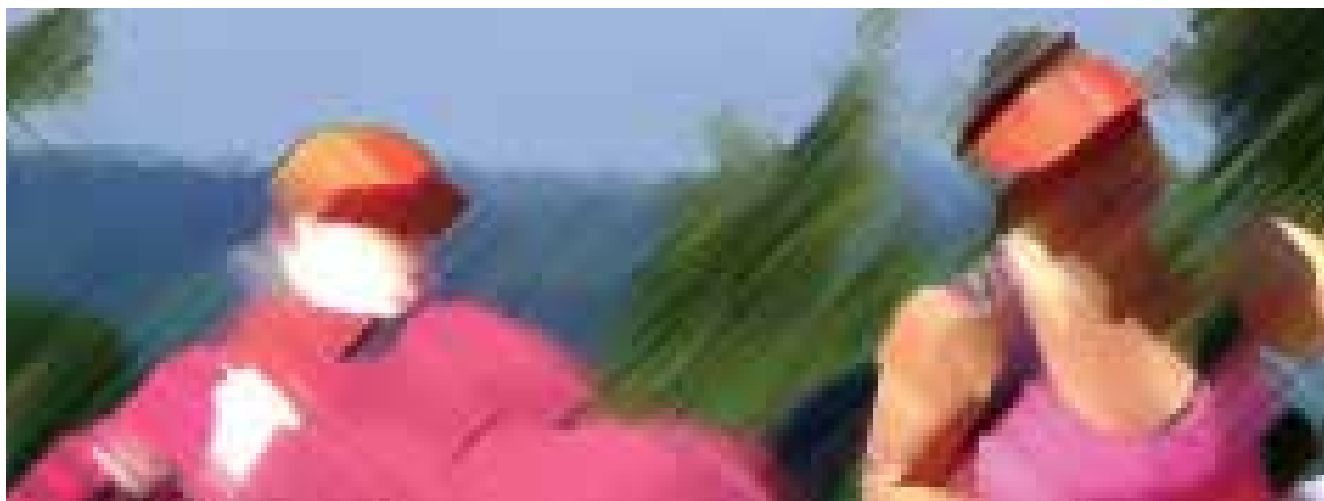
Når du bruger berøring, forklar hvad du vil vise med det: "Du er så god. Vi er venner."

Hvis det er passende, kan du bruge et kram som symbol på et venskab og du og beboeren er sammen om tingene. Hvis det ikke er passende, så find din egen måde at gøre det på.

Fortæl, at berøring er tegn på venskab og dyb affektion.

Hvis beboeren har svært ved berøring og du alligevel vurderer, at det vil være godt, så rør ved beboeren som om det var vingerne på en engel – meget blidt, næsten uden at røre, stille, forsigtigt, langsomt og uden at provokere en afvisning.

Hvis du beslutter at det er bedst ikke at bruge berøring, så brug dine andre redskaber som *de* var berøring: bløde hænder, stemmen, øjnene og dit nærvær.



# AT LÆRE FRA SIG

## - med nænsomhed

Enhver tørster efter en følelse af at være hjemme. Dette er forudsætning for al læring. Omsorgspersonen skal lære fra sig med nænsomhed sådan:

- at urolige beboere mærker at vi er kærlige
- at de oplever, at det er godt at være sammen med os
- at det er godt at foretage sig noget sammen med os.
- at de urolige beboere får lyst til at vise os, at de godt kan lide os.

Kendetegnende for det nænsomme er, at nænsomhed søger den enkelte beboers hjerte. Hvis den urolige beboer ikke føler sig tryk og i kærlige hænder, hjælper hans færdigheder ham ikke til et bedre liv.

Hvis omsorgspersonen fokuserer på en stærk og dyb følelse af fællesskab med den der er urolig, kan og vil det meste vold undgås. Et vigtigt tip er at give efter for hvad beboeren ønsker, så der er tid og rum til føle sig set og kærligt imødekommet.

## Tryghed

Vi må skabe nye erindringer i nuet mellem os og beboeren. Vi bliver nødt til at gå ind i en proces i nuet for at skabe nye gode og helt personlige relationer mellem os og den angstfyldte beboer. Vi må lære beboeren, at vores tilstedeværelse ikke signalerer angreb, men varme og accept.

Som omsorgspersoner skal vi gå ind til beboerens angstfyldte rum ved at være kærlige i relationen.

Vær opmærksom på de små øjeblikke hvor det er muligt at komme ind i det rum.

## I tider med vold

Vær tydelig, når du er til stede. Brug dit nærvær, din stemme, dine øjne og dine hænder. Stilfærdigt, men ikke usynligt.

- Vær beroligende
- Vær langsom
- Nedsæt følelsen af krav
- Skab sikkerhed omkring beboeren
- Forebyg vold ved at give efter, og accepter, at beboeren fylder hele situationen.

Undertiden må du dæmpe din trang til at reagere på beboeren - du er hans regulator indtil tilliden er skabt. Den bedste måde for omsorgspersoner til at håndtere

vold er gennem forebyggelse. Her er nogle nyttige tips til forebyggelse.

Vær eftergivende.

Fokuser på beboerens bedste måde at lære på, så han bedst forstår omsorgspersonens kærlige hensigt. Lav en liste over ting som beboeren kan lide

Lav en liste over ting som beboeren ikke kan lide. Giv beboeren hvad han/hun kan lide og undgå hvad han/hun ikke kan lide. Stabiliser stemningen og indfør varme og sindsro

Flyt fokus fra kontrol til fællesskab. Det gælder hele kulturen på arbejdspladsen.

Planlæg hvordan beboeren kan lære at indgå i fællesskab på egne præmisser.

Fokuser helt på beboeren, når du nærmer dig. Tag en dyb indånding og slap af. Vær bevidst om din lyst til bare at være sammen med den beboer, uden vold og i en ånd af mildhed. Den drivende kraft er centreret omkring en følelse af sikkerhed og at være elsket.

Det kan synes mærkeligt, men alle vores redskaber kan sidestilles med vold, selv når de bruges på den mest kærlige måde.

Det er som om de beboere mener, at det ikke bare er vores hænder som vil gribe fat i dem, men også vores øjne og stemme. De urolige beboere har stærke minder af frygt og umenneskeliggørelse og er sikre på, at vores øjne er som dolke og vores stemme som et skarpt barberblad.

Din rolle er først at forstå disse følelser og derefter at lære beboeren, når du er sammen med mig, kan du være tryk!"

**Disse ord jeg nu siger,  
vil ikke nedgøre dig, men rose dig.  
Disse øjne vil ikke se på dig med foragt,  
men med nænsomhed og opmuntring.**



## At lære nogen at føle sig elsket

At være elsket betyder at føle sig forstået, respekteret, tolereret, tilgivet, beskyttet og ønsket. Følelsen bliver skabt af gentagne møder med kærlige mennesker.

At føle kærlighed er at føle sig:

- mødt med værdighed og mødt som myndig
- god
- accepteret

Når du beskæftiger dig med problemadfærd skal du gå efter det centrale. Reparer hjertet. Alt andet vil følge efter.

*„Jeg vil altid acceptere dig og passe på dig.”*

*„Når du ser mig skal du vide, at du er en god person.”*

*„Alt er godt. Jeg vil beskytte og drage omsorg for dig.”*

## At lære nogen at være kærlige

Vi ønsker, at dem, vi hjælper må komme til at vise glæde og kærlighed til andre. Men først må de selv føle sig trygge og elskede. De får brug for vores hjælp til at lære at være kærlige, især hvis deres handicap eller livshistorie gør det vanskeligt for dem at række ud til andre.

Fremelsk, på en naturlig måde, små handlinger af anerkendelse, venlighed og hengivenhed, som passer til den kultur de er i.

Et buk, et kram, et smil, et kys på kinden er alt sammen et tegn på en kærlig relation.

En beboer er begyndt at opleve kærlighed sammen andre, når hun:

- genkender andre med varme
- bevæger sig kærligt hen mod andre
- rækker ud mod andre
- har et glimt i øjet, når de ser en person de holder af
- deler med nogen og kan skiftes med nogen om en aktivitet
- arbejder og leger sammen.

**Disse hænder vil dig intet ondt,  
de viser dig, hvor god, jeg synes du er.  
Jeg tager ansvar for at lære dig,  
at det er godt at være sammen med dig.**

## At lære nogen at engagere sig

Engagement er hvor vi ender - ikke dér, hvor vi begynder. Læg ud med et engagement, som beboeren kan matche. Det kan være meget forskelligt fra person til person. Det afhænger af beboerens forudsætninger og grundlæggende følelse af fællesskab. Ét menneske viser et stort engagement, når hun bevæger en finger med vilje. Et andet menneske viser det i sin forskning i stamceller.

Du er ikke interesseret i, at beboeren skal engagere sig for at føje dig. Men du vil gerne, at hun gør det fordi stoler på dig og gerne vil vise dig sit engagement.

De vigtigste regler i forbindelse med at få urolige personer til at engagere sig er:

Undgå at fremprovokere vold ved at give efter og forholde sig rolig.

Koncentrer dig om at holde freden ved at fokusere på omsorg for den anden.

Lad være med at lave om på beboeren. Vær blot glad for at være sammen med hende.

## At lære beboeren relationer

Hav små forventninger - forbliv tæt ved beboeren, tal sagte - måske med let berøring.

Gå hen til beboeren langsomt, roligt og med varme. Bliv så tæt ved beboeren som muligt, uden at fremprovokere vold. Hvis beboeren er meget bange, trød tilbage eller gå endnu langsommere frem.

Hvis beboeren bevæger sig væk, skriger eller viser tegn på ikke at ville deltage, sig: ”shhh.... Jeg vil ikke gøre dig noget ondt. Jeg stiller ikke krav til dig.

Når der er lejlighed til det, sig et par kærlige ord, ræk hånden ud mod beboeren og hvis det er muligt, en let berøring.

Bliv ved beboeren så længe som muligt.

Hvis du ikke er sikker på hvad du skal gøre, eller hvis du fornemmer opræk til vold af nogen art, bak ud, og bare bliv i nærheden af beboeren.

Engagement flytter fokus fra en selv til fællesskabet.

Påtag dig ansvaret for at lære beboeren at det er godt at være sammen med dig.

Husk, at din tilstedeværelse kan udløse angst. Giv ikke beboeren anledning til at tro at du stiller krav.

Undgå at tale om at lave noget. Fokuser på bare at være sammen....vær næsten usynlig

Lige så stille, næsten skjult, begynd at lave noget. Lad beboeren vide, at du ikke forventer noget af hende. Ganske langsomt, forsøg at inddrage beboeren uden at fremprovokere nogen former for vold eller følelse af ubehag.

Vær forberedt på at skulle gøre det hele selv.

Undgå at fokusere på at beboeren skal gøre som du siger, eller adlyde dig.

Følg beboerens rytme og - meget langsomt - få det drejet så beboeren følger din rytme. Skift frem og tilbage indtil beboeren gør mere på eget initiativ og de gør det på grund af tillid.

Støt og deltag på en støttende måde efter behov. Tillad ingen frustrationer hos dig selv.



# FORBEHOLD FOR GENTLE TEACHING

„Berøring vil blive opfattet forkert. Beboerne kan gøre hvad de vil. Al den venlighed vil forkæle beboerne og lade dem slippe af sted med dårlig adfærd.”

Nogle mennesker har misforstået, hvad Gentle Teaching går ud på. Det er der måske ikke så meget at sige til, for det ikke en traditionel tilgang til anderledes adfærd i den vestlige verden.

Ved Gentle Teaching venter man ikke på, at beboeren skal gøre noget godt, og derefter belønne dem. Gentle Teaching anerkender mennesker i nød, ensomhed, mangel på at have et valg og undertrykkelse. Det beder omsorgspersonen om at være kærlige overfor mennesker i nød uden at forlange noget til gengæld.

Gentle teaching kræver meget disciplin af omsorgspersonerne. Men ikke af beboerne. Omsorgspersonerne udpeger vejen - men uden at beboeren føler sig umyndiggjort.

Mange fagpersoner, specielt dem der er trænet i adfærdsmodifikation siger, at Gentle Teaching forkæler mennesker og lader dem gøre hvad de vil. Og det er sådan det er. Vi forkæler mennesker og lader dem gøre

hvad de ønsker - når det forebygger vold og giver os tid til at blive engageret i personen.

Det vigtigste er at forstå, at vi gør det med en forståelse for beboerens vilkår - ikke fordi vi er dovne eller er bange for konfrontationer. Det er en del af en overordnet læreplan, som skal få beboeren til at føle sig tryk og i kærlige hænder.

De fleste metoder for beboere med problemadfærd bygger på, at man arbejder på at få ændret adfærden. Hvis beboeren får mindre problemskabende adfærd, bliver de belønnet med ting de kan nyde, som godter eller et favorit program i TV. De bliver konstant mindet om, med hårde ord eller fagter at de skal stoppe med den adfærd. Denne tilgang ermøntet på at give disciplin. Det træner pædagogen til at være den der skal disciplinere.

Omsorgspersonerne i Gentle Teaching er disciplinerede. De udfører det hårde arbejde, der vil ende med at bebo



eren føler sig elsket, er i stand til at elske, føler tryghed og deltager i fællesskabet. Dette vil på sigt medføre mindre problemadfærd.

Omsorgspersonerne i Gentle Teaching ændrer deres egen adfærd, deres omgivelser og planlægning. De er konstant opmærksomme på signaler om stress eller situationer der kan udløse vold.

*Omsorgsperson med en vanskelig opgave:*

„Tom har brug for at tabe sig. Han bor sammen med Bill, men Bill har brug for at tage på. Vi kan ikke arbejde efter Gentle Teaching. Hvis vi gjorde det, ville Tom jo bare få alt , hvad han pegede på. Og det bliver farligt for ham. Vores opgave er at mindske hans kalorieindtag - også selv om det giver konflikter.”

*Gentle Teaching forholder sig sådan hér:*

„Pædagogerne er nødt til at være disciplinerede. Situationen er deres problem og ikke Toms. De har brug for hjælp fra en diætist og finde ud af at fremstille sund mad, der dækker begge mænds behov. De skal købe det ind som skal bruges til at lave den menu de skal have. Selv om Bill helst skal tage på, skal det helst være fra sund mad. Hvis der ikke findes usundt mad i huset, kan Tom ikke spise det, han vil i stedet spise hvad de har, som frugt og rå grøntsager. Hvis han engang imellem skulle få noget usundt udenfor hjemmet, er det jo hvad der sker. „

Det er ikke let. Gentle Teaching opfordrer også omsorgspersoner til at gøre Toms vilkår til deres, når de er på arbejde og lade kage og flæskesvær blive hjemme. Det giver færre konflikter, og det viser, at det er omsorgspersonernes ændrede adfærd i lige så høj grad som Toms, der har flyttet fokus og skabt resultater

## Gentle teaching lærer den professionelle:

- at fokusere på den indre heling i stedet for ændring i adfærden
- at fokusere på den totale accept af hvert menneske
- at hjælpe beboeren med at føle tryghed og føle sig elsket
- at hjælpe beboeren med at lære at omgås andre - med kærlighed, respekt, og værdighed
- at hjælpe beboeren med at blive så aktive som muligt og sikre aktiv deltagelse
- at gå til beboeren uden at fremkalde angst men for at fremkalde en følelse af fred
- at undgå forventninger om, at beboeren adlyder
- at forebygge fysiske, psykiske og udviklingsmæssige skade

## Undgå ikke fredelige metoder

Undgå at sige:

- „hun ved bedre”
- „han ønsker kun opmærksomhed”
- „hun er manipulerende”

Undgå at

- fokusere på det negative
- kritisere og dømme
- råbe og jage med beboeren
- gribe fat eller ruske i beboeren
- fokusere på, at beboeren skal lystre
- gøre grin med beboeren eller bruge ironi
- bruge udtryk for kærlighed, der ikke tager hensyn til personens alder
- træde i rollen som professionel vogter
- række din opmærksomhed ud af situationen
- lække på kravene til dig selv
- øre dig utydelig ved at flytte dig eller hviske.
- ende blikket væk
- fokusere på uhensigtsmæssig adfærd. Helbred hjertet i stedet

## Lad være med

- at gå efter hovedet i stedet for efter hjertet.
- at fokusere på fejl
- at være bedrevidende.
- at skælde ud.
- at få beboeren til at føle, at de ikke har gjort sig fortjent.
- at beskrive deres adfærd som manipulation

Hold fokus på at beskytte og stille mindre krav, Få beboeren til at tale sagte og lære beboeren at de er i sikkerhed lige i det øjeblik sammen med omsorgspersonen.

# SIKKERHEDSZONEN

Du må finde din egen sikkerhedszone - det fysiske og følelsesmæssige rum, der er fremmede for ro - eller i det mindste ikke fremprovokerer nogen former for vold eller angst. Du må selv føle tryghed før beboeren kan føle tryghed - nogle gang kan din blotte tilstedeværelse fremprovokere angst, hvis du selv mærker den indeni.

Ofte bevæger den professionelle sig frem og tilbage mellem relationen og sin egen sikkerhedszone: Det ene øjeblik føler man sig sikker, det næste øjeblik bliver man bange. Det gælder både for dig selv og den du skal hjælpe. Denne proces betyder, at du det ene øjeblik er sammen med beboeren og det næste øjeblik skal fjerne dig igen. Når du er i din egen sikkerhedszone, må du finde en måde, hvis det er muligt, at komme tilbage i relationen.

Vores tilstedeværelse, vores hænder, ord og øjne kan virke som en hammer. Det vigtigste er at få beboeren til at føle, at du ingen krav stiller overhovedet. Vi skal huske, at selv vores tilstedeværelse kan føles som et krav. Og erindring om misbrug, fattigdom, skizofreni, hjerneskade, autisme og traume gør det svært for mennesker at føle sig trygge og elskede. Men det kan man lære.

## Det er aldrig for sent at få en god erindring

Omsorgspersonen skal hjælpe med at skabe en ny erindring om, hvad livet er – fællesskab, at føle sig elsket, at elske andre og blive en så aktiv deltager i sit liv som overhovedet muligt. En erindring, som hjælper beboere med at være i stand til at håndtere deres gamle grimme minder

At skabe en ny erindring kræver tolerance, tålmodighed og empati fra omsorgspersonen. Det kræver

- tid og rum til at føle sig tilpas i den ny erindring
- stabil og vedvarende omsorg
- at beboeren kontinuerligt føler denne sig tryk og elsket.



# JEG OG DU

Et Jeg får først mening sammen med et Du. Men når relationen mellem omsorgsperson og beboeren mangler, vil beboeren opleve omsorgspersonerne som navnløse, anonyme i bedste tilfælde. En til, af den slags mennesker, som ønsker magt, kontrol og mangler tillid.

Selvværd starter med at sætte navn på os selv og andre. Vi bliver nødt til at sætte navn på os selv og vise den anden person hvem vi er – rare, venlige, varme og kærlige. Vi er ikke bange, skrækslagne, manipulerende eller kontrollerende.

Vi bliver en person som den anden kan tro på og gerne vil være sammen med. De skal føle, at vi vil beskytte, acceptere og forstå. At bruge navnet er starten på et venskab, baseret på tryghed.

Brug beboerens navn ofte og brug dit eget navn så ofte som muligt. ”Jeg hedder John. Jeg er din ven. Du er en rigtig god mand, Joe. John og Joe er venner.”

Hvis det ikke er skadeligt, skal hjælpere give beboeren det, de ønsker ( kaffe .- småkager – sodavand – kage ) og andre ting beboeren godt kan lide. Dette giver os fred og tid til at lære, hvad beboeren behøver for at føle sig tryk og elsket.

Giv dig rigtig god tid til at lave kaffe sammen, server småkager og brug hele tiden navn og tal om noget glædeligt. Omsorgspersonen skal koncentrere sig om beboerens følelser.

Kernen er at føle sig tryk og elsket, ikke at lære den anden bare at kunne nogle færdigheder.

## Bliv i nuet

Omsorgspersonen skal kun bekymre sig om øjeblikket. Det er kun mødet lige nu, der har betydning

Du skal holde fokus på at beboeren er god og har det svært. Du skal udtrykke håb og kærlighed, uanset hvad.

Øjeblikket flyder sammen med det næste øjeblik og danner en kæde af kærlige øjeblikke, uden du forlanger noget til gengæld. Det danner igen ny erindring

## Vær opmuntrende

Beboerens oplevelse af selvværd kommer fra andre - „Jeg er god nok, fordi du siger det”

- Giv dig god tid
- Find din egen måde at vise kærlighed til beboeren på
- Udvis mod, tålmodighed og tolerance.
- Hold fokus på beboerens lidelse og godhed
- Omgiv dig med en følelse af fred. Vær trøstende og opmuntrende og vis masser af kærlighed.
- Vær rollemodel og lær beboeren ikke aggressiv adfærd, men fred.



## Mentorer

Gode omsorgspersoner bliver mentorer. Det er vigtigt at tale om holdninger i jeres team.

Find ud af dine følelser overfor de beboere, du skal hjælpe og støtte og vær åben om, hvordan vi hver især bruger værktøjerne. Nogle hjælpsomme spørgsmål:

- Ser du beboeren som din søster eller bror?
- Er vores berøring blidt og kærtegnende?
- Er vores ord trøstende og opmuntrende?
- Er der varme i vores blik? Kan vi fornemme en ægthed?
- Kan vi engagere beboeren i et godt forløb af snak og aktivitet? Og er det muligt at beboeren kan engagere sig sammen med andre?
- Kan vi lokke et kærligt svar fra beboeren?

## Husk

Gentle Teaching begynder hos dig selv og spredes til det

omkringliggende samfund. Gentle Teaching er ikke for en speciel gruppe af mennesker. Alle der er hjælpere for andre, må have blidheden i sig.

Gentle teaching har ingen grænser. Det dækker alle kulturer. Det udtrykkes lidt forskelligt i andre lande, men det er det samme.

Det koster ikke penge eller andre specielle ressourcer. Det koster kun os. Vores rolle er at finde en måde der er ægte for os i den kultur vi befinder os i.

Når man er i tvivl om hvad man skal gøre, kan man spørge sig selv: Hvad skal der til for at denne beboer føler tryghed og føler sig elsket sammen med mig?

Der er ingen sort/hvid svar. Svaret findes i dit eget hjerte.

## Nænsom evaluering

Gentle Teaching kan sagtens indgå i handleplansmøderne. Emnerne kan være:

- tryghed
- det, der går godt
- om beboeren føler sig inkluderet, elsket og i stand til at udvise kærlighed
- vurdering af beboeren
- vurdering af teamet
- den hjemlige dagligdag
- individuel planlægning
- beboeren og teamets ressourcer
- beboerens behov for støtte til relationer



