

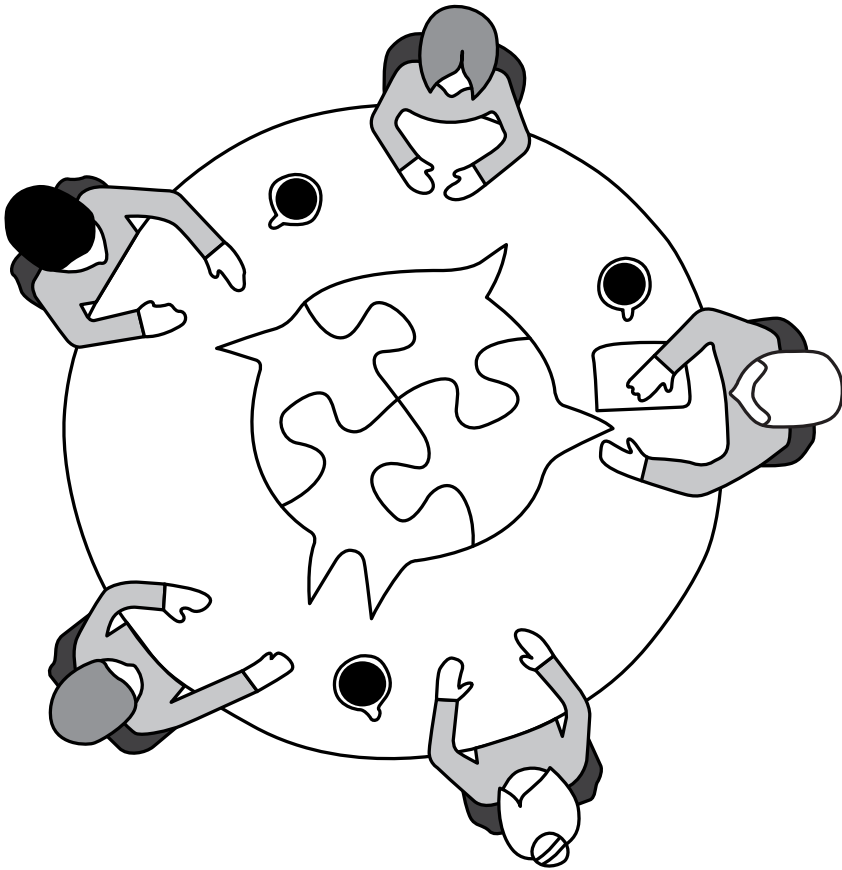


Praksisfortællinger 2023



AARHUS KOMMUNE

Praksisfortællinger **2023**



Praksisfortællinger 2023

Aarhus Kommune

Redigeret af

Mie Leer & Helle Vase

Layout

ITK, Jan Thomassen

Udgivet

Oktober 2023

Indhold

- 6 Invitation til Praksisfortællinger
- 9 Om at øve sig – ståsteder for arbejdet med netværkssamtaler
- 17 Dialogens kunst
- 25 En polyfonisk Åben Dialog rejse
- 31 Et rum, der er til os
- 37 Der er dem – de andre – så er der græshopperne, Søren Kierkegaard og så mig
- 45 Mit langsomme læringsforløb
- 53 Stilhed efter storm
- 61 Privat, Personlig, Professionel
- 67 Åben Dialog i jobberen
- 73 Stemmen bag ruden
- 81 Små ændringer, der gør store forskelle
- 87 Nøglen til inkluderende samtaler
- 92 Litteratur

Invitation til Praksisfortællinger

Af Mie Leer & Helle Vase

Ideen om Praksisfortællinger er blevet til i forbindelse med Åben Dialog Læringsforløb 2022–2023, hvor deltagerne afslutningsvist har fordybet sig i praksisnære fortællinger om de konkrete netværkssamtaler, de er en del af, med borgere, netværk og samarbejdspartnere i praksis.

I forløbet er deltageres praksis i fokus, og vi fordyber os undervejs i fænomenologiske skriveprocesser, hvor deltagerne er undersøgende på deres egen praksis, og gør deres egne forståelser og positioner i konkrete samtaler til genstand for refleksion og aktionslæring.

Praksisfortællingerne inviterer ind i 12 forskellige og flerstemmige indefra-perspektiver, hvor vi som læsere kommer tættere på den enkeltes forundringer, faglige forholdemåder og forandrende bevægelser, der viser sig mærkbare – på vej mod Åben Dialog i praksis.

Praksisfortællingerne inviterer også ind i de forskellige kontekster, der er en del af Driftsområdet Job, Udsatte og Socialpsykiatri i Aarhus Kommune, hvor vi udvikler Åben Dialog i og imellem botilbud, beskæftigelsesrettede indsatser, bofællesskaber, væresteder, opsøgende indsatser, bostøttetilbud og forsorgstilbud.

Intentionen med Praksisfortællinger er at formidle, at Åben Dialog er en tilgang, der ikke findes i bestemt form, men altid (må) formes i mødet, i samtalerne og i et samarbejde med den enkelte borger, netværket og de samarbejdsrelationer, der er i og omkring det levede liv.

Intentionen er også at formidle, at arbejdet med Åben Dialog forudsætter, at vi som fagpersoner, faglige fællesskaber og organisationer kontinuerligt må forholde os reflektivt og bevægeligt til os selv og den praksis, vi skaber sammen.

Vi håber, at Praksisfortællingerne kan inspirere til, hvordan vi i praksis kan oversætte og omsætte Åben Dialog i forskellige kontekster, og at de konkrete eksempler kan nuancere opmærksomheder i spændvidden mellem Dialogisk Praksis og Åben Dialog Netværkssamtaler.

Vi håber også, at Praksisfortællinger kan inspirere til fortsat dialog om de praksisformer, vi udvikler sammen, og at fortællingernes fokus på fagpersonernes stemme kan forstærke fokus på gensidig recovery som betydningsfulde bevægelser på vej mod Recovery-orienteret Rehabilitering og Relationel Velfærd i praksis.

Vores forhåbning er, at vi foruden at lytte til fagpersonernes stemmer, også kan se og høre borgerens og netværkets stemmer gennem fortællingerne, som altid må være udgangspunktet for mødet, samtalerne og samarbejdet imellem os i praksis.

Tak til alle jer, der har været med til at skabe Åben Dialog Læringsforløb 2022–2023 sammen med os.

En særlig tak til alle jer der bidrager med jeres praksisnære fortællinger. Tak fordi I bringer jeres stemmer, fortællinger og eftertanker i spil, og vover at invitere os ind på indersiden af de bevægelser, der viser sig mærkbare for jer – i samtalerne og samspillet med de mennesker, I samarbejder med, hvor I bringer jer selv i spil.

En helt særlig tak til alle jer, der på anonymiseret vis bidrager med det, der er jeres liv, som vi her får mulighed for at læse, lytte til og lære af.



Om at øve sig – ståsteder for arbejdet med netværkssamtaler

Af Line Waldemar

Jeg er begyndt at øve mig. Jeg øver mig i mange ting dagligt. Og dagligt øver jeg mig i ikke så mange ting. Der er hele tiden en vekslen imellem de to ting og at gøre sig bevidst om dem. Jeg finder, at jeg skal bruge en del energi på at øve mig og beslutte at ville øve mig. Jeg øver mig i personlige ting såsom at lytte til, hvad min kæreste rent faktisk siger, og ikke hvad jeg tror, han mener. Jeg øver mig i at vælge nærende måltider fremfor at spise chokolade hele tiden. På arbejde øver jeg mig i at sænke kravene til mig selv, læne mig tilbage og at være mindre hård ved mig selv, når jeg ikke har mulighed for at gøre dét, jeg så gerne vil eller ikke har tid til.

Derudover øver jeg mig i Åben Dialog. En tilgang, et mindset, en måde at føre samtale på og et læringsforløb, jeg er ved at afslutte. Jeg øver mig ikke i Dialogisk Praksis hver dag. Jeg ved ikke altid hvorfor, men jeg tror sommetider, at jeg som menneske synes det er nemmere at køre på autopilot og gøre det, jeg plejer. Også selvom det ikke altid er det mest hensigtsmæssige eller det, der virker bedst, men fordi det er det, jeg kan, og fordi det sker ubevidst. Når jeg så bliver opmærksom på, hvad det er jeg laver; om det er ikke at være fuldt til stede i en samtale, at give råd eller noget tredje, kan jeg sommetider blive træt både på min samtalepartners og mine egne vegne. Det føles irriterende at jeg går imod noget, jeg egentlig gerne vil blive bedre til at praktisere, og jeg så ikke gør det.

Andre gange beslutter jeg mig forud for en samtale, et møde eller en dialog at gå anderledes til værks. At være en person der er nærværende i en dialog uden at ville gøre noget ved den. Jeg benytter mig af et af de tolv nøgleelementer om *"Respons på klienternes ytringer"*. Her bruger jeg energi på at bruge borgerens ord og gentage de ord, de bruger for at fremelske flere ytringer. Derudover er jeg begyndt at benytte stilhed som et middel til ikke selv at sige for meget eller komme til at give råd (Olson, et al. 2014).

Når jeg gør dette, i de almindelige samtaler med de borgere, jeg er kontaktperson for, kan jeg mærke, at noget af min hjælpertrang forsvinder, og jeg får et håb om, at noget kan forandres. Ikke at forandringen sker med det samme, men fordi dialogen kan skabe grobund for nye handlinger på et senere tidspunkt. Jeg er klar over, at dialogen ikke skaber handlinger med det samme, men at dét ikke altid at ville fikse og gribe til handling med det samme, kan være med til, at der sker en forandring indvendigt og fremadrettet (Olson, et al., 2014).

Jeg mærker, at dette skriv lige nu bliver en status på, hvordan jeg benytter Dialogisk Praksis i mit pædagogiske hverdagsvirke, og ikke hvordan jeg forholder mig til Åben Dialog Netværkssamtaler, men vi kommer dertil. For bevidstgørelsen om Dialogisk Praksis har noget at sige om, hvordan jeg bliver i stand til at gå til netværkssamtaler og om, hvordan jeg bliver mere dialogisk i min praksis. Anne Hedvig talte om, hvad der kommer ud af ren lytning. *"Fører den til en tilstedeværelse eller måske en ændring?"* (Anne Hedvig Vedeler, Kaløvig 2022).

Det får mig til at tænke på, hvilken værdi det kan skabe for den, der bliver lyttet til. Jeg prøvede det på egen krop på en samling på Kaløvig. Her skulle vi i grupper bringe eksempler frem, hvor vi er blevet lyttet til kontra ikke lyttet til. Den øvelse står stærkt i min hukommelse. Min egen erfaring kan understøttes med et afsnit fra de tolv nøgleelementer, hvor der står, at det at være i en forandrende dialog med et andet menneske kræver nærvær:

"at være opmærksom i det levende øjeblik uden forudindtagede hypoteser eller en specifik dagsorden." (Olson, et al. 2014: 2).

Jeg tror, at det nærvær, der bliver refereret til, er et så subtilt nærvær, at man skal opleve det for at forstå det. Eller måske dyrke yoga eller en anden form for mindfulness. Det er måske noget, der skal opleves, før man rigtigt kan forstå det.

Jeg mærker, at jeg bedre kan øve mig i at deltage i netværkssamtaler, når jeg også bruger min dagligdag og mit samarbejde med borgerne på at være mere dialogisk i min praksis. Så sent som i dag til et møde med en borger og en samarbejdspartner blev jeg opmærksom på, hvor meget vi sagde, og hvor lidt han sagde. Jeg tror, at det var et tegn på, at jeg er i gang med noget, og at jeg finder det vigtigt at de mennesker, vi arbejder med til daglig, bidrager i den dialog vi har med dem.

Jeg vil gerne indrømme, at jeg var ved at skrive "*om dem*", men det er jo ikke sådan, det skal være. Maja sagde på Kaløvig, at hun har siddet til så mange møder, hvor der bliver talt hen over hovedet på hende, hvor beslutninger bliver taget på hendes vegne og at hun med Åben Dialog Netværkssamtaler oplevede noget hele andet (Maja Schou, Kaløvig 2023). Den erfaring hun har med fagfolk, ønsker jeg ikke at se mig selv i. Derfor har jeg valgt også at øve mig, når rammen ikke er en Åben Dialog Netværkssamtale.

Her kan jeg trække tråde til Anne Hedvig og citatet længere oppe, hvor den rene lytning fører til noget andet. På et tidspunkt spørger jeg ham om, hvad han tænker om det hele. Her giver jeg ham nogle muligheder, som jeg på nuværende tidspunkt godt kan se, måske ville styre dialogen i en bestemt retning. Jeg gjorde det, fordi jeg kender borgeren godt, og fordi jeg før har haft oplevelser med ham, hvor han skulle spørges flere gange, før han svarede. Samtidig kan jeg spørge mig selv nu om, hvad det er, jeg tror, jeg ved, fordi jeg lige nu har en forudindtagetthed over for ham og hvordan han ville svare. Men jeg spurgte ham, om det var "*overvældende, træls eller fint*". Jeg ved i bund og grund ikke, om han kunne have svaret med sin egen ærlige stemme, hvis jeg ikke havde givet ham valgmuligheder, men det vil jeg være undersøgende på i fremtiden. I denne situation gik han med "*træls og irriterende*".

Min pointe med at hive dette praksiseksempel ind i mit essay er den, at jeg blev opmærksom på, at vi havde en dialog udenom ham og at denne gjorde, at jeg ville spørge ham, hvad han tænkte om det, vi talte om. Om end dette eksempel er af mindre størrelse, mener jeg i alle tilfælde, at det er med til at forstærke min tro på mig selv, min erfaring med Åben Dialog og min måde at stille mig på i samtaler, fordi jeg har fået en skærpet opmærksomhed på at undgå at styre samtalen i en vis retning.

Når jeg skriver dét, kommer jeg til at tænke på vores talrige samlinger og læringsdage, hvor vi mange gange har diskuteret dét, at man som mødeleder kan have en vis form for magt i at styre dialogen i en bestemt retning. Tom Andersen skriver:

"Der findes ingen faste regler, men det er en god idé at begynde med at spørge til historien om ideen med at komme her, hvis der er professionelle til stede." "Det afhænger af denne indledende samtale, hvordan man fortsætter med at lede mødet."

(Andersen, T. 2014: 48).

Når jeg læser disse uddrag i bogen og læser mig ind i litteraturen, tænker jeg på, at det handler om at få så mange synspunkter frem som muligt, at alle er eksperter på noget og at alle har noget at bidrage med. Derudover kobler jeg tanker til vores samlinger og tekster, hvor vi ofte har talt om, at Åben Dialog ikke er i stedet for, men i tillæg til og at flere synspunkter altid er velkomne. Og derfor tænker jeg, når Tom Andersen skriver, at mødet afhænger af den indledende samtale, at det må være så vigtigt at have fokus på, hvordan man indleder (Andersen, T., 2014). Her kan man så dykke ned i de tolv Nøgleelementer, som beskriver vigtigheden af at benytte åbne spørgsmål. Det kunne være spørgsmål der går på, hvordan det ville være bedst at starte, hvor ideen med mødet kommer fra og hvordan det ville være bedst at holde det (Olson, et al. 2014).

Når jeg nu har beskrevet, hvordan jeg øver mig i det daglige, vil jeg også fokusere på, hvordan jeg øver mig i at afholde Åben Dialog Netværkssamtaler. Historien starter dengang, vi fik til at opgave at afholde et møde og at optage det. Dengang spurgte jeg en kvindelig borger, som sagde ja, men som aflyste dagen før samtalen. Jeg kunne mærke vreden sprede sig, fordi jeg var i tidsnød, og fordi jeg ikke bryder mig om aflysninger. En hjælpsom kollega åbnede mine øjne for en anden kvindelig borger, som stod udenfor, som jeg skyndte mig at gå ud og spørge. Hun sagde ja. Vi inviterede en kollega med som hendes netværk, da vi ikke kunne nå at invitere andet netværk. Derudover skulle en anden kollega og jeg fordele opgaven som reflektant og mødeleder imellem os.

Dagen efter kom den kvindelige borger op til fælleshuset om morgenen og var tydeligt presset. Hun gav flere gange udtryk for, at vi skulle skynde os og spurgte nervøst, om vi ikke bare kunne komme i gang. Nede i lejligheden fandt vi en god vinkel til kameraet og samtalen begyndte. Jeg var reflektant og har altid tænkt, at det næsten er lige svært, om man er mødeleder eller reflektant. Mødelederen rettede mig, da jeg reflekterede, fordi jeg kiggede på borgeren mens jeg talte, og bad mig vende mig mod ham. Her blev jeg frustreret et kort sekund men var glad for, at han sagde det. Jeg hæftede mig ved det sagte og forsøgte at bruge hendes egne ord og fortællinger i mine refleksioner. Jeg åbnede op for, hvad det havde startet i mig, hvilke tanker og hvilke signaler der havde været i min krop og spurgte til sidst ind til,

om noget kunne forstås på den og den måde, hvilket borgeren tog fint imod. Borgeren havde efter refleksionen et par kommentarer, som ikke var rettende, men mere afklarende i forhold til de situationer hun fortalte om, som jeg havde reflekteret over. Jeg tænkte over, at jeg sad og holdt om mig selv med korslagte arme og senere også har set det på videoen. Jeg kan selv se, at jeg ser en smule lukket ud og har reflekteret over, om borgeren tænkte det samme. Der var koldt hvor vi sad, så jeg sad sådan fordi jeg frøs. Jeg har efterfølgende tænkt på, hvordan det mon kan se mere naturligt ud, og hvor jeg kan placere mine arme.

Efter godt tyve minutter ønskede borgeren samtalen afsluttet og kameraet slukket. På trods af det nåede vi alle til enighed om, at samtalen var gået godt. Det var ikke den længste samtale, men det der skete efterfølgende, var det mest fantastiske af det hele. Jeg troede, at samtalen var slut, fordi hun ønskede at stoppe og slukke kameraet. Men af en eller anden årsag startede vi en samtale om samtalen, og vi fortsatte i vores roller.

Jeg tror, at hun var meget nervøs inden, fordi hun én gang før har haft en Åben Dialog Netværkssamtale, hvor det ikke gik så godt. Men her oplevedes det – trods en lille modstand og nervøsitet – at paraderne faldt og hun kunne mærke, at det hun sagde blev mødt og passet på. Jeg taler ofte med denne borger og jeg har en oplevelse af, at vi har rundet emnet før, men der skete noget andet i denne dialogiske kontekst, hvilket jeg håber og tror har været meget betydningsfuldt for hende. Og i særdeleshed også for mig, fordi denne samtale blev katalysator for en aftale om at praktisere Åben Dialog Netværkssamtaler noget oftere.

Det har vi nu gjort en håndfuld gange, hvor jeg har været mødeleder både alene og sammen med en anden kollega, hvor vi begge var mødeledere og reflektanter sammen. Samtalerne opstod, på baggrund af det behov vi kunne mærke, og som blev italesat fra den kvindelige borger. Det gav hende virkelig noget og der var en helt anden stemning ved vores første samtale, som jeg (og de andre) ikke havde lyst til at give slip på. Vi har derudover brugt samtalerne forberedende, da hun ønsker at deltage i en Åben Dialog Netværkssamtale med sine forældre.

Møderne har været en øvebane for hende, såvel som det har for mig. Det har især været vigtigt for mig at øve mig i respons og refleksion, og det får mig til at tænke på Tom Andersen. Han skriver i sin bog *Vandringer og Veiskiller om "retningslinjer i de reflekterende prosesser"*. Her beskriver han, hvordan han oftest vil henvise til det i samtalen, han skal reflektere over:

"Det gøres best ved å gjenta det som ble sagt. Ved å gjenta det som ble sagt, kan alle bli ført tilbake i den bevegelsen de var i når det ble sagt." (Andersen, T. 2021: 104).

Disse retningslinjer giver så utroligt meget mening for mig. Jeg kan perspektivere til mit eksempel længere oppe med øvelsen på Kaløvig om dét at blive lyttet til kontra ikke blive lyttet til. At blive ført tilbage i den bevægelse jeg var i, da jeg sagde, hvad jeg sagde, føles for mig som et virkemiddel uden konkurrenter. At nogen bevidner mine ord og registrerer de følelser, jeg har givet udtryk for, giver en følelse af at jeg aldrig før er blevet lyttet til. I hvert fald hvis jeg skal overdrive en smule. Lige præcis disse ting tænker jeg sommetider på med denne borger, som jeg har holdt Åben Dialog Netværkssamtaler med. Lytter jeg til hende for første gang, når jeg lytter? Og føler hun sig overhovedet lyttet til? Hvordan kan det være, at vi har kendt hinanden i så lang tid, og jeg har lyttet og talt med hende så mange gange før, men først nu hører jeg, hvad hun i virkeligheden siger? Og det er jo ikke sådan, at jeg ikke har lyttet, men jeg har ikke givet hende den samme mulighed og det samme rum, som netværkssamtalen gjorde.

Når jeg siger, at jeg øver mig, så er det ikke kun i respons og refleksion, om end det er vigtigt. Jeg øver mig i inden mødet at skabe et bestemt mindset og forberede mig på, hvad det er, jeg går ind til. Jeg øver mig i at have lille mund, store ører og venlige øjne (som en fra mit hold siger). Jeg øver mig i at være til stede under samtalen og tage det hele ind. Som mødeleder øver jeg mig i at tage ansvar for dialogen, og som reflektant øver jeg mig i at fokusere på dialogen, registrere, hvad der sker i mig og sætte ord på, hvilke nye tanker jeg har eller hvad jeg mærkede i min krop.

Jeg har ikke læst al teori i verden, og jeg kommer nok heller ikke til at afholde Åben Dialog Netværkssamtaler én gang om ugen. Men jeg føler mig mere parat og har tillid til, at hvis nogen mangler mig til en netværkssamtale, så er det bare at springe ud i det. Vi lærer hele livet, og jeg har tænkt mig at bevidstgøre mig selv om netop dét og sørge for at blive ved med at øve mig.





Dialogens kunst

Af Trine Krabsen Laursen

Jeg kunne mærke et sug i maven, da vi efter det sidste internat på Åben Dialog Læringsforløb fik til opgave at skulle afholde et netværksmøde i praksis. “Allerede” tænkte den del af mig, som befinder sig bedst med forudsigelighed og kontrol. “Fedt” tænkte den del af mig, som er nysgerrig og som kan lide at udfordre mig selv, så jeg kan komme et nyt sted hen.

Mine tanker begyndte allerede at sætte i gang med: “Hvordan, med hvem, hvor-når...”, og jeg kunne fornemme et lille behov for snarligt at italesætte dem med min læringsgruppe samt min kollega/medkursist, for at få dem sat i bevægelse, i håbet om sammen at nærme os udtryk for hvordan mødet kunne se ud i praksis. Jeg registrerede usikkerheden.

Jeg mødtes til en start med min læringsgruppe, hvor jeg tydeligt mærkede, at jeg ikke var den eneste, hos hvem der var sat noget i gang. I dialogen mødte vi hinandens forståelser af den opgave, der var os givet, og vi nærmede os en større afklarethed på, hvad der stod foran os. Interessant, som mennesker hjælper hinanden i dialoger. At mennesker sammen kan være med til at skabe forandring i sig selv og hinanden – med hinanden. Hvordan mennesker i dialogen, ved hjælp af at italesætte perspektiver, skaber en vej de sammen kan flytte sig på.

Da jeg igen mødtes med min kollega/medkursist, fik vi talt os mere ind på formen af mødet i praksis, og vi besluttede, at vi ville tilbyde at afholde med interesserede beboere i det bofællesskab, vi er ansat som medarbejdere i. Jeg havde et ønske om at være mødeleder, idet jeg endnu ikke havde haft den rolle i tidligere øvelsessammenhænge. Det ville være den mest udfordrende rolle for mig, og jeg havde brug for snart at prøve den af. Hvor udfordrende den end måtte synes, havde jeg dog ud fra min erfaring en tro på, at den sikkert ikke var så “slem”, som en del af mig gerne ville gøre den til. Min kollega indvilgede i mit ønske, så hun ville træde ind

i reflektantrollen. Vi ville forstå en åben invitation til dette møde ved én af vores samlinger i bofællesskabet, i håb om at én eller flere beboere kunne have interesse i at deltage.

Som aftalt så gjort! Under en morgensamling med beboerne fremlagde vi en uformel invitation til et Åben Dialog Netværksmøde, og vi udtrykte et ønske om hjælp til denne del af vores læringsforløb. Vi forklarede lidt om forståelserne af et Åben Dialog Netværksmøde, som i forvejen var kendt af nogle. Vi oplyste om, at alle var velkommen til at tænke over eventuel deltagelse, men flere kunne på det tidspunkt allerede sige, at de muligvis var interesserede.

Det endte endeligt ud med tre deltagende beboere, som ville fungere som hinandens netværk. Jeg var meget spændt på mødet og nysgerrig på, hvordan det hele mon ville gå. Jeg havde, i min rolle som mødeleder, forinden haft tanker om, hvad jeg indledningsvis skulle sige om formen af mødet. Men allerede under afslutningen af min indledning til mødet, kommer én af de deltagende beboere lidt senere ind i møderummet end de andre. Det afbryder min indre forestilling om, hvordan mødet skulle starte. Jeg gentager indledningen i en kortere udgave, og lige i øjeblikket mindes jeg, at jeg mærker usikkerheden i min krop, da jeg – allerede nærmest inden vi var kommet i gang – måtte afvige lidt fra den oprindelig tænkte plan.

Jeg blev tvunget ud i det med det samme. At kaste min – på forhånd tænkte – forestilling om mødets start væk, at være til stede og navigere i nuet og at afvige en smule fra den trygge forudsigelighed. Tak, får man lyst til at sige, da jeg allerede fra en start fik muligheden for at blive rusket ind i nuet. Jeg greb retningsskiftet ved at følge bevægelsen, og i takt med at jeg gentog indledningen og kunne fornemme at det gik ok, mærkede jeg snerten af en ro ved at føle mig mere fri og naturlig i talen. Jeg kunne mærke troen på, at det nok skulle gå (godt). Måske er jeg bange for at fremstå usikker og nervøs og har svært ved at fralægge mig overbevisningen om, at en mødeleder skal fremstå som én, der har styr på det hele, som skal levere og af den grund, i tryghedens navn, klamrer sig til et på forhånd tænkt manuskript. Jeg kan mærke, at jeg øver mig på at give mere og mere slip på en dagsorden (for mig selv) i mødet med mennesker, og fralægge mig forventningen til mig selv om, at jeg skal præstere en fejlfri præstation ud fra på forhånd bestemte kriterier (såsom ikke vise for meget af min usikkerhed/sårbarhed). Jeg bremsede ikke op og italesatte min oplevede usikkerhed i det øjeblik.

Gad vide hvilken retning vi sammen var gået under mødet, hvis jeg havde italesat den? Hvordan mon det ville have været, hvis jeg havde sagt: "Nu bliver jeg lidt usikker på, om jeg kan gengive det lige sådan som før?". Og hvad hvis jeg havde spurgt de øvrige deltagere: "Er det ok for jer at høre det igen?". I hvert fald ser jeg nu, at der her ville have været en åbning for et dialogisk samspil, hvor jeg kunne invitere til respons, og også en mulighed for mig til at dele den del af mig – mennesket, der også kan blive usikker, og tør vise det.

Jeg opdager, at jeg i mødesammenhænge måske har en uønsket tendens til at have for meget fokus på mig selv (i mit indre univers). Et stort fokus på min egen gørem og laden og på hvordan jeg er til stede i konteksten med mine egne "stemmer", der dikterer og bedømmer mig selv undervejs. Denne selvforkusning spænder ben for mit formål med at være der. Jeg oplever, at den fodrer perfektionisten og præstationsangsten for tænk nu, hvis de andre får en oplevelse af, at jeg ikke gør det godt nok. At jeg ikke er god nok.

Jeg vil gerne derhen, hvor jeg retter et større fokus ud på de andre, og når jeg, som den talende, taler så "har jeg hele tiden lytterne med". Jeg vil gerne blive mere opmærksom på, hvad der rører sig "derude". Jeg skal være der lige i øjeblikket, og mens jeg taler, skal jeg registrere hvad der umiddelbart synes at ske i/med de andre, og se det som et bidrag ind i dialogen – og hvis det giver mening, italesætte det. Det stiller store krav til at være i nuet, som både professionel og menneske, at flytte sit fokus mere væk fra sig selv, mens man samtidig *har* fokus på sig selv. Man skal vel i dialogen nærmest bevæge sig i et felt midt i mellem.

Jeg får lyst til at sige noget om accepten og tolerancen af stilhed, som mødet satte i gang i mig. Hvorfor mon det er så svært for mig at udholde stilheden – pauserne? Mary Olson og kollegaer siger, at man skal kunne tillade og tolerere stilhed i en samtale. Jeg gik ind til mødet med en meget stor opmærksomhed på mit tempo og med en bevidsthed om også at tillade de naturligt opståede pauser og stilhed (uden at tro at de andre forventer, at jeg skal "fylde dem/den ud"). Jeg har nemlig en tendens til at tale hurtigt, når jeg bliver nervøs og stresset og registrerer så ikke altid alt det, der er at opdage. De møder, jeg tidligere har været vant til at lede eller deltage i, har været møder, hvor der ikke er stilhed, og hvor der er et "effektivt tempo". Og hvis der er opstået for meget stilhed og for lange pauser, har det ofte været en indikation på, at der ikke var mere at sige, og at vi dermed skulle videre til næste punkt på dagsordenen.

Bliver stilheden i samtalerne nogle gange for meget for mig, fordi jeg ikke er vant til dem? Kender jeg værdien af dem – godt nok? Er jeg mon bange for at fremstå uforberedt eller inkompetent, hvis jeg ikke tilbyder noget verbalt? Er den virkelig så dybt forankret i mig, den, indtil nu, tillærte måde at være i møder på hvor kriteriet for et godt møde er, at det er løsningsorienteret og effektivt (også i forhold til tempo), og hvor der ikke må være for meget spildtid i form af stilhed? Mit umiddelbare svar er: ”Ja” (“...men jeg er i det små på vej i en anden retning”).

Jeg blev meget optaget af polyfonien under mødet og de bevægelser, der opstod. Forinden havde jeg været bekymret for, om udtrykkene fra de deltagende mon vækkede genklang hos de andre, som gav nye udtryk. Mine bekymringer kunne have været sparet, for mødedeltagerne koblede sig fra start naturligt på hinandens stemmer og supplerede med hinandens tillæg til dialogen undervejs. Jeg lagde mærke til bestemte udtrykte ord fra beboerne, der blev sagt i dialogen. Ord, som jeg under samtalen i konteksten forstod betydningen af, men som efterfølgende fik mig til at tænke yderligere på det interessante og det informative, der ligger i de ord, vi vælger. I mine egne tanker – efter mødet – var der en nysgerrighed på, hvorfor lige de ord blev brugt. Kunne jeg mon have stoppet op dér og fået flere ord ud i rummet. Gad vide hvad vi fik oplyst, hvis jeg havde lavet flere nysgerrige “nedslag”, i de ord der blev sagt? Og hvor var vi mon blevet taget med hen?

Som mødeleder var det vigtigt for mig at få mødt og hørt alle stemmer i vores netværksmøde (så vidt muligt lige meget) – med positiv og anerkendende respons. Jeg ville være til stede ved at reagere i dialogen. Jeg havde fokus på min og de andres respons, at åbne op for stemmerne og tilstræbte at stille mig i en position som en tryk medspiller. Dette gjort ved at rette mit fulde fokus ind på samtalen, lytte til det sagte, og reagere nænsomt med ro og imødekommenhed i min tale, mimik og kropssprog. Til tider gentog jeg det, jeg hørte, og når det gav mening, stillede jeg åbne spørgsmål i håb om at få flere ord i spil.

Jeg vil gerne være ven med roen – og jeg vil gerne følges med den. Jeg er i en proces med konstant at huske den og troen på mig selv. Det må være det vigtigste for mig. Roen til at være i nærværet med andre og mig selv og troen på, at jeg i et uforudsigeligt øjeblik har evnen til at mestre situationen og til at navigere derfra. Jeg er i en bevægelse, hvor jeg vil prøve ikke at blive slået ud af kurs, hvis jeg opdager, at jeg ikke har fået sagt det hele uden “slinger i valsen”, men tro på, at jeg i nærværet finder frem til det vigtigste i øjeblikket. Og huske at jeg er sammen med andre om det. Uanset hvilken rolle jeg har i en netværkssamtale eller i en samtale generelt.

At blive hørt! Om dette skriver Mary Olson og kollegaer, at en dialogisk sekvens har potentialet til, at et menneske føler sig hørt, hvilket er begyndelsen på enhver forandring. Eller som Jaakko Seikkula og kollegaer fremlægger det, så er det at blive hørt er en grundlæggende menneskelig erfaring, der er lige så relevant for overlevelsen som dét at trække vejret. Dette vækker genkendelse hos mig i oplevelsen af mødet i bofællesskabet. Da jeg efter refleksionen under mødet med beboerne spørger om, hvordan det har været at lytte til, siger én af beboerne: *“Det var godt”*. *“Hvad var det, der var godt?”* spørger jeg. *“Det var at blive hørt!”*, svarer vedkommende.

Jeg mærkede en glæde ved, at beboeren havde haft den oplevelse. Jeg genkender følelsen fra mig selv. Hvis jeg møder en interesseret lytter, der hører mig uden bedømmelse af det sagte, bliver jeg mødt på en måde, som jeg gerne vil mødes på som menneske. En bekræftelse på at det jeg “kommer med” har sin vigtighed. At jeg er vigtig. Jeg oplever at ordene (og mig selv) på en måde får tildelt mere kraft. Kommer dermed til at tænke på situationer, hvor jeg ikke oplever at være blevet hørt. Det kan sætte sig som ked-af-det-hed, irritation og opgiveness hos mig. En umiddelbar følelse af en lyst til at ”lukke ned”, når der ikke er en tilbydende modtager til ”det, jeg har på sinde”. En modstand på at ”vende mig ud” i værste fald. Mon ikke der er andre, der nogle gange har det som jeg?

Et udtryk for min egen bevægelse i fra før til efter Åben Dialog er, at jeg har lagt mærke til, at jeg deler/delagtiggør mere inden jeg “får styr på tingene” end tidligere. Tillader mig selv at stille mig mere frem som usikker, uperfekt og afhængig af andres respons. Min pædagogiske praksis er blevet mere meningsfuld, da jeg tillader mig selv, at “være mere menneske” end tidligere – tilbyder et mere helstøbt billede af, hvem jeg er. På den måde er mit udtryk ændret en smule, kan man sige, og dermed også et potentielt indtryk hos andre gætter jeg på.

Jaakko Seikkula siger, at alle deltagere på et møde har mere end én stemme. Jeg synes, at jeg har gjort fællesmængden til et andet menneske lidt større ved at fortælle et mere fyldestgørende billede af mig selv, ikke kun som professionel, men også som mor, som kvinde, som kæreste, som én der har mistet, som én der har brug for hjælp en gang imellem med mere, ja, mere som et helt menneske – på godt og ondt. Ikke kun i de møder, jeg indtil nu har været en del af, men også i min daglige praksis i det sædvanlige samvær med beboere og kolleger.

Jeg lægger mærke til, at jeg på en måde forstår Åben Dialog, som jeg forstår musik. En stræben efter at skabe harmoni. Den nye opmærksomhed på stemmer, har fået

mig til at tænke på min gymnasietid, hvor jeg havde valgt musik som linjefag. Vi havde en ugentlig opgave med at lave flerstemmige kompositioner ud fra et givent musikstykke. Stemmernes toner skulle opbygges ud fra en grundtone, og på den måde bestemte man de rette akkorder i skalaen, der tilsammen udgjorde en samklang og en oplevelse af en helhed.

Denne polyfoni er genkendelig i mødet mellem mennesker, og jeg synes, at det er så smuk en parallel at drage. Alle stemmer foldes ud i den åbne dialog – man italesætter sine tanker, tænker når man taler, der oplyses og skabes bevægelser. Et musikstykke, hvor den ene stemme afløser den anden – en påvirkning af og afstemning med hinanden undervejs. En kraft af genklang, der konstant bliver vækket i den anden, via en oplysning. Jeg har fået nærmest magiske oplevelser både ved at lytte til harmoniske musikstykker, men også ved at være i dialogiske sammenhænge med mennesker. Energien er til stede både i musikken og i samværet med mennesker. Den er til stede i kunst generelt, synes jeg.

Det med det musiske i dialogen – at slå en tone an, at de efterfølgende toner bliver bestemt heraf – kan jeg genkende i vores møde med beboerne. Under præsentationen starter den første beboer med at præsentere sig selv med navn og lige efter med den diagnose, han har. De andre deltagere præsenterer sig selv efterfølgende efter samme skabelon. Først med navn og derefter deres diagnose. Jeg opdager hvor vigtig den første "tone", der bliver slået an, kan være – grundtonen for de efterfølgende "toner". Hvilke valg af udtryk, de mennesker, der er til stede i rummet, har og som er afgørende for hvilke veje der "gås" i samtalen, og hvor de får os hen. Man forsøger "at stemme i". Der responderes ud fra det oplyste. Man forsøger "at finde hinanden" undervejs og skaber samklang.

Polyfonien i Åben Dialog kan overføres til generelt "det at skabe", synes jeg. Jeg kommer til at tænke på, at når jeg maler på mine lærreder, er hver farve, tone, form, bevægelse af penselstrøget en slags valgt bevægelse ind i helheden, hvor alt tilsammen udgør billedet. Jeg afstemmer det nye med det gamle; "Hvis jeg nu tilføjer dette, hvordan hænger det så sammen med det resterende?". Træder skridt tilbage løbende for at vurdere på afstand; "Hvordan ser udtrykket ud nu?" Og kort tid efter med et nyt strøg; "Hvad så nu?". Der er ikke et valg på lærredet, der er ligegyldig. Alt man ser på lærredet, har sin gyldighed og vigtighed.

Intet kan undværes, for den lille røde prik kan være altafgørende for, at det store område med det grønne kommer til sin ret. At det ses – og omvendt. At farverne og

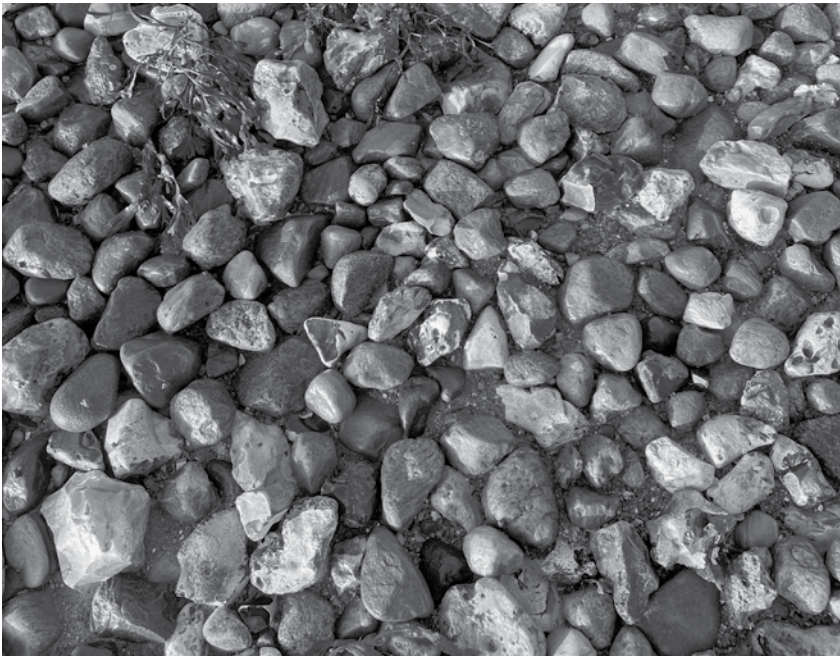
formerne komplimenterer hinanden. Til tider vender jeg lærredet på hovedet eller på siden for at se det fra en ny vinkel. Pludselig får maleriet et helt nyt udtryk, der ikke umiddelbart er forståeligt, men som kan blive det ved at tilføje et ekstra lag i form af nye strøg. Jeg stopper med at male, når maleriet er forståeligt, og det vil mig noget. Det giver mig noget, og det har flyttet mig et nyt stykke hen! Jeg tager hele tiden små skridt og bevægelser, og jeg er i processen om end den kan føles kaotisk undervejs. Når maleriet er godt, er det harmonisk. Alt er afstemt med hinanden, og det er spændende! Der er skabt balance. Det giver mig en følelse af glæde og ro. Det er ikke sikkert, at jeg ser det med det samme. Nogle gange skal jeg vende tilbage til maleriet dagen efter, for at kunne afgøre ”hvor vi er”. Ikke alting er forståeligt fra en start, man kan ”stirre sig blind” på noget.

Forudsætningen for at ”kunne se” sammenhængene og helheden er nogle gange at lade det ligge for en stund for så at vende tilbage og dermed se det mere klart. Jeg synes, at jeg kan bruge mange forklarende ord om Åben Dialog, som jeg også kan om kunst. Måske er Åben Dialog også en kunstform, hvor vi er mange kunstnere i gang med at skabe et fælles maleri eller et musiknummer? Eller måske tager vi os en dans rundt omkring og med hinanden, hvor oplevelsen er her og nu og efter?

Jeg er kommet til at tænke en del over, hvad der sker, hvis ikke indtryk får et udtryk? Gad vide om de indtryk, der kræver et udtryk, og som ikke bliver italesat eller kan italesættes, kommer til udtryk på anden vis – gennem kunst, gennem drømme, gennem tanker eller stemmer man kun selv hører? Er de stemmer, et menneske hører, virkelig blevet skabt ved et tidligere undertrykt indtryk? Og hvad med de mennesker som ikke kan sortere i de indtryk, de får i verden, hvad gør de af deres overload af indtryk? Jeg har fået en opmærksomhed på indtryk – udtryk!

Så hvad forstår jeg nu?

Jeg forstår nu, at jeg måske er sådan én, der godt kan lede et Åben Dialog Netværksmøde en anden gang, og at jeg er måske også sådan én, der kan blive god til Dialogisk Praksis (det vil jeg gerne være!). Og nu har indtrykket af den afholdte netværkssamtale fået dette udtryk!



En polyfonisk Åben Dialog rejse

Af Lone Merling

Jeg har det svært med essays! Det har altid været den opgaveform, som jeg har valgt fra til fordel for andre typer som eksempelvis debatindlæg, der kalder på, jeg skal mene noget frem for at mærke noget. Måske er det dét, jeg bærer med mig ind i min praksisfortælling, den indre stemme der får magt og givet anledning til, at jeg har brugt uanede mængder af tid på at gruble, læse, lave overspringshandlinger og opleve en usikkerhed overfor opgaven, som har fyldt uforholdsmæssig meget. Nu gør jeg det sgu bare – skriver.

Min fortælling tager afsæt i en Åben Dialog Netværkssamtale, som jeg nedenfor kort vil skitsere: Sammen med min kollega og læringspartner Mette, så faciliterede vi sammen vores allerførste Åben Dialog Netværkssamtale. Mette havde skabt kontakt til en borger – Vilde – og dennes virksomhedskonsulent i Jobcenteret, Mai. De havde velvilligt stillet sig til rådighed, allermest for at skabe en øvebane for os. Mette var primær mødeleder, jeg sekunderede hende og vi påtog os også sammen reflektantrollen. Øvelsen forud for mødet var for mig, alene at holde fokus på at planlægge *processen* omkring mødet, som et led i at være tro mod principperne for Åben Dialog og Dialogisk Praksis.

Allerede i forbindelse med noget af det første undervisning, så mærkede jeg en fysisk uro i kroppen, når ordet forberedelse blev givet – og som hos mig blev oversat til ingen forberedelse, som blev oversat til at skulle stå nøgen og sårbar, lukke mit private rum op, uden at kunne passe på mig selv. Som at miste den kontrol, der for mig betyder en stor tryghed, og som på et tidspunkt har været helt nødvendig og hensigtsmæssig på min vej i livet. Det er en del af min historie som er landet trygt og godt, men som stadig kommer i spil som en del af mine stemmer.

Den vertikale polyfoni, der opstår – den trækker i forhold til teorien for mig en tråd til: (Seikkula, J. et. al. 2014: 135):

Det er en kendsgerning, at når lytteren opfatter og forstår betydningen af talem, indtager han samtidigt en aktiv reagerende holdning til den.

Samtidig kommer jeg til at tænke på, om det monstro også er noget af det, der er på spil, når der i Tom Andersens ti antagelser om sprog og betydning står, at betydningen ligger i udtrykket (Andersen, T. 2005: 171).

Det var hjælpsomt for mig at reflektere over, hvad der var på spil hos mig selv og bevidstgørelsen herom gjorde, at jeg øgede min egen tolerance for usikkerhed ind i situationen, og fokus blev på at planlægge processen i stedet.

Det var vi meget tro imod, og vi brugte tid på forinden at sikre os det hyggeligste lokale på Jobcenteret. Vi lavede kaffe, te og vand. Vi gav plads til, at Vilde og Mai kunne vælge, hvor det var rarest for dem at sidde. Vi havde afstemt vores roller grundigt, vi havde aftalt, hvordan vi kunne hjælpe hinanden bedst igennem – så faktisk var vi jo forberedt til tænderne.

Hvor vildt er det, at jeg allerede nu er et andet sted. For hvad skete der rent faktisk i det første Åben Dialog møde, ved helt bevidst ikke at vide andet, end navnene på de personer der deltog? Det var så befriende – jeg oplevede mig sat fri af mine egne forudindtagelser, som uagtet mine ønsker om at møde andre med et åbent sind, alligevel er uundgåelige. Det blev tydeligt for mig, hvor meget den viden jeg normalt er i besiddelse af på forhånd, i den her kontekst kan blive en barriere, som kan forhindre mig i at kunne indtage en undersøgende og nysgerrig position, fordi jeg allerede inden mødet (tror jeg) ved, hvad der er det bedste for den pågældende. At få lov at indtage en helt anden position var på en måde forløsende og frigørende for mig selv. I mine noter umiddelbart efter vores Åben Dialog møde skrev jeg følgende:

- ”Både Vilde og Mai blev følelsesmæssigt berørte under mødet, stemningen var meget intens og jeg fik også selv blanke øjne”.
- ”Som om at skellene mellem myndighed og borger ophæves, og det bliver et menneskeligt møde”.

Fra at mødet var kommet i stand lidt som en hjælp til at skabe en øvebane, og til vi pludselig sad der med en vanvittig intens stemning, hvor vi alle oplevede os berørte.

Det var vildt og magisk, og det var meget anderledes end de møder, jeg tidligere har faciliteret, hvor de sværeste og tungeste emner er på dagsordenen, men hvor jeg ikke i samme grad bliver berørt.

Gad vide hvorfor Åben Dialog er så anderledes, og hvorfor jeg har oplevelsen af, at jeg ikke kan holde Åben Dialog ud i "strakt arm" som så mange andre ting i mit arbejdsliv. Med årene er jeg blev lidt mere rund og har fået slået lidt flere "huller i hegnet" imellem den fagligt velfunderede og kontrollerede medarbejder, som har været god til at få hul igennem til de mest komplekse borgere, ved at være personlig i mødet, men som har holdt det private meget tæt, også i forhold til min arbejdsplads.

Allerede i vores allerførste spæde erfaringer med Åben Dialog, i et "konstrueret læringsrum" med andre deltagere fra læringsforløbet, skete der noget tilsvarende. Jeg var mødeleder, en deltager blev berørt under vores Åben Dialog øvelse, og jeg blev berørt over, at hun blev berørt. Mine spejlneuroner blev i den grad aktiveret, og det var i det øjeblik, at jeg bekendte mig til Åben Dialog og blev fanget ind. Hendes sprog og udtryk berørte mig og skabte bevægelse i mig. Det flyttede noget, så der blev skabt plads. Jeg havde en oplevelse af, at Åben Dialog bare kunne nå et andet sted hen. Fra pligtskyldigt at have læst grundigt på lektien og fået en spæd akademisk forståelse så sansede og mærkede jeg Åben Dialog.

Jeg kobler det på den praksisvirkelighed, som Tom Andersen beskriver som "hverken-eller" (Seikkula, J. 2014: 139):

"Vi oplever, at noget foregår, men råder ikke over nogen præcis sproglig beskrivelse af det".

Det var præcist sådan det føltes!

Der var en usynlig energi – en stemthed, en resonans – imellem os både i det Åben Dialog Netværksmøde, vi faciliterede, og i det beskrevne konstruerede øverum.

Inden i mig siger en stemme lige nu, "*Slap nu lidt af, du behøver heller ikke gøre så stort et nummer ud af det – overdriver du ikke lidt her?*" – "*Skriv lige ned for retorikken – det lyder sgu helt religiøst det, du har gang i*" og "*Nu har vi vist hørt nok om dig – du er for meget*".

Og hvorfor mon jeg drages imod Åben Dialog, hvor et bærende element er tolerance for usikkerhed, som jeg grundlæggende er så udfordret af? Jeg tror, at det handler

om, at i Åben Dialog bliver man set, man må være med den stemme, man har, og vi deler ordet (det er et fantastisk udtryk – at dele ordet). Alle udtryk skal inkluderes og respekteres og tillægges samme værdi – de er lige gyldige, fremfor ligegyldige, og det føles SÅ godt inden i mig!

Det leder mig til den anden sætning, jeg noterede efter mødet, at skellene mellem myndighed og borger ophæves, og det bliver et menneskeligt møde. Jeg tror, at oplevelsen hænger sammen med, at både Vilde og Mai på en måde blev lige ind i mødet og dialogen. De sad fysisk sammen som deltagende – de lyttede på hinanden – de var i øjenhøjde. Jeg kan ikke blive ved det sagte ord i situationen, for jeg kan ikke gengive det tilstrækkeligt troværdigt, men de gjorde indtryk på hinanden med deres udtryk. De blev berørte og bevægede – faktisk ikke mindst Mai som medarbejder. Det bliver så fint udtrykt i artiklen om nøglelementer i Dialogisk Praksis i Åben Dialog, hvor der står:

“Within a “polyphonic conversation” there is space for each voice, thus reducing the gap between the so called “sick” and “well”. The collaborative exchange among all the different voices weaves new, more shared understandings to which everyone contributes an important thread. This results in a common experience which Bakhtin describes as “without rank”” (Olson, M. et. al. 2014: 5).

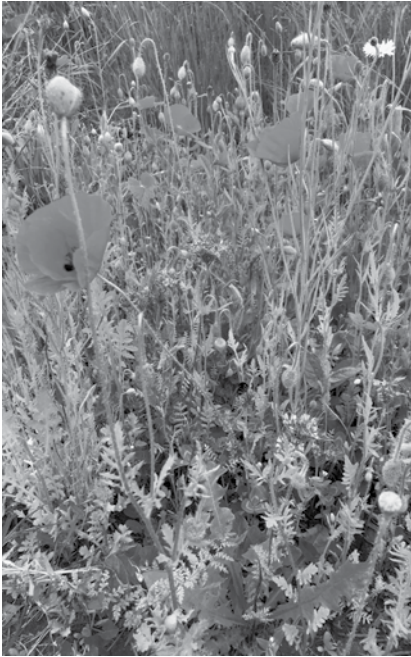
Det giver mig også en tanke om, at ingen er for dumme til Åben Dialog, men nogle måske er for kloge? Måske er Åben Dialog tilgangen en tiltrængt mulighed for at søge tilbage til det dialogiske, som er så grundlæggende en del af menneskets udvikling, og en forudsætning for den allerførste tilknytning mellem nyfødt og forældre, hvor vi er responsive i forhold til det lille barns ytringer.

Når jeg skriver beretningen her, så er det enormt svært at være disciplineret – for der er så mange ting at blive optaget af og forfølge. Jeg er (blandt andet) en person, for hvem det er vigtigt at holde sig til opgaven, så måske er det derfor, at den her essayform falder mig så svært. For jeg mangler en facitliste – ikke til Åben Dialog, men til opgaven her (som sjovt nok benævnes opgave i mit hoved og ikke praksisfortælling). En stemme i mig siger, at en opgave skal løses, når man løser sådan noget, så finder man frem til et resultat – et facit. Det er enten rigtigt eller forkert. Og det er på en måde enormt trykt.

Det her bliver på en eller anden måde i stedet en fabulerende fortælling om stort og småt om mine perspektiver. Det er svært at være i – at give mig selv plads, i den

form for kontekst – den mere bløde, refleksive side af mig selv, det sårbare og åbne. Gad vide hvad der gør, at den del ikke levnes så meget plads? Og hvilke stemmer bliver her en begrænsende faktor?

En ting er sikkert – min rejse med Åben Dialog og Dialogisk Praksis er kun lige begyndt. Der er så meget at udfolde, udforske, lytte til og være i bevægelse omkring og ikke mindst oversætte ind i min faglige virkelighed.



Et rum, der er til os

Af Amina Skov

Den 21. marts 2022 startede min rejse ind i Åben Dialog. Da jeg kørte ind ad den smalle landevej med havet i sigte, var jeg spændt og vidste ikke, hvad jeg skulle forvente. Med min taske i hånden på vej mod det hvide træhus, kastede jeg et blik på det stille hav og fik øje på en sti ned til stranden, inden jeg trådte ind ad den hvide dør. I stuen med de blå nuancer sidder vi i rundkredse og cirkler. Det er her jeg hilser på stilheden, som føles som et nyt bekendtskab. Stilheden i cirkler. Stilhed sammen med 30 andre. Stilheden har jeg lært endnu bedre at kende, og den har fulgt mig som en kærkommen del af mit (faglige) virke, siden den dag i marts.

I denne praksisfortælling møder I mig med perspektivet som mødeleder i et forløb af Åben Dialog Netværkssamtaler, hvor vi indtil nu har haft tre samtaler.

Jeg møder Anne på min arbejdsplads. Et råd- og vejledningstilbud for sårbare voksne. Her er jeg Annes vejleder. Anne er en ung kvinde på 21 år. Hun er den mellemste i en søskendeflok på tre. Anne har indenfor seks måneder mistet begge sine forældre. De havde begge kræft under Corona. Anne, hendes lillebror og storesøster har passet forældrene i deres sidste to leveår i hjemmet. De fik næsten ingen hjælp og levede meget isolerede.

Hendes historie har gjort dybt indtryk på mig. Vi arbejder blandt andet med Annes resocialisering i verdenen udenfor huset. Undervejs i forløbet bliver jeg opmærksom på, at Anne resocialiseringsproces er tæt forbundet til hendes søskende. Jeg fornemmer, at Annes søskendes stemmer er med Anne i hendes tanker og overvejelser. Jeg deler derfor mine tanker med Anne og fortæller om Åben Dialog. Anne har mod på at prøve det af, og vi inviterer Annes søskende og storesøsters kærester med til en Åben Dialogisk Netværkssamtale.

Jeg er opmærksom på, at denne netværkssamtale ikke vil gå lige efter bogen. Jeg finder det eksempelvis ikke relevant, at der er én fokuspersion i netværket. De tre

søskende er alle fokuspersoner og en del af hinandens netværk. Endvidere drøfter jeg med mit Åben Dialog Team, hvilke roller vi hver især skal have. Min ene kollega er vejleder for Annes storesøster, og vi drøfter med Anne og storesøsteren om, at min kollega deltager som professionelt netværk. Min anden kollega kender ikke de tre søskende. Han tager rollen som reflektant. Jeg selv vil forsøge at tage hånd om samtalen som mødeleder og medreflektant.

Rammen for netværkssamtalerne har jeg sat i et større mødelokale på min arbejdsplads. Lokalet er lyst. Den ene ende har flere billeder på væggene og små nips i vindueskarmen. Jeg forsøger at skabe et hyggeligt rum i rummet. Finder et bord hvor det passer med antal stole, lægger dug, lys og blomster på bordet. Kaffe, en kande med vand og lidt chokolade.

I min forberedelse inden den første netværkssamtale mærker jeg en del forskellige følelser, som måske bedst indkredses i ordet ærbødighed. Jeg vil så gerne at Anne, Rie, Eskild og Jonas får en god oplevelse, at jeg formår at tage hånd om samtalen på en omsorgsfuld måde, at jeg kan rumme sorgen, at jeg får rammesat ordentligt, at jeg får afsluttet på en god måde og at mit dygtige Åben Dialog Team tænker, at de er glade for at have mig med.

Omgivet af bøger om Åben Dialog, notater og 15 åbne vinduer med tekster og retningslinjer på min PC-skærm, får jeg skrevet et hjælpeark. På hjælpearket har jeg nedskrevet de ting, jeg gerne vil huske indledningsvist, under samtalen og afslutningsvist. Mens jeg skriver mit hjælpeark, fornemmer jeg, at jeg gradvist finder mere ro. Jeg mindes dagen på Kaløvig, hvor vi var tilskuere til en Åben Dialog Netværkssamtale, og mødelederen fik så fint sagt i sin indledning, at hun havde medbragt et hjælpeark. Her beslutter jeg, at jeg vil forsøge at gøre kunsten efter. Kunsten var i mine øjne netop gennemsigtigheden, som var med til, at mødelederen med et simpelt greb udlagde sig som menneske, som en integreret del af hendes måde at være professionel.

Jeg bliver særligt opmærksom på "tolerance for usikkerhed", som er et af Åben Dialogs syv principper. Dette er et tema, som ved flere lejligheder kommer til at vise sig meningsfuldt for mig, at have med i mit arbejde. At kunne hjælpe den borger jeg møder, analysere problemet og finde løsninger – det er en tilgang, som jeg har indtaget i store dele af mit faglige virke. I opmærksomheden på tolerance for usikkerhed; at være i usikkerheden, være i stilheden og være åben overfor de tanker, følelser og kropslige fornemmelser, der kommer til mig, ser jeg mulighed for at være professionel på en anden måde.

"Med til usikkerheden kommer også, at man kan være famlende og ikke altid have det rigtige svar. I mange sammenhænge er det rigtig godt ikke at kende svaret. Så kan man forblive i det åbne felt og høre de mange stemmer, og måske vil det rigtige svar dukke op. Ikke ekspertens svar, men hvad der er det rette for patienten." (Vange, B. 2015: 98).

Ved den første Åben Dialog Netværkssamtale forsøger jeg at skabe et trygt rum. Byder alle hjerteligt velkommen, tilbyder noget at drikke og forsøger at få øjenkontakt med alle deltagere. Mine observationer af det sagte, det usagte og deltageres kropssprog giver mig en fornemmelse af, hvor langt deltagerne er i at lande i rummet, og hvornår der er en usagt konsensus om at begynde mødets mere formelle del med rammesætningen. Under rammesætningen italesætter jeg min personlige ambition om, at det bliver en god oplevelse for deltagerne. Endvidere henvender jeg mig afslutningsvist til alle deltagere og spørger, om de har noget at supplere med i forhold til rammerne. Det havde mine gode kollegaer, og jeg var, mod forventning, helt rolig i, at det ikke alene var mig, der tog ansvaret for at få rammerne lagt ud.

Her sidder vi så, Anne, Rie, Eskild, Jonas og mine to kollegaer. Vi starter med en runde, hvor deltagerne er blevet inviteret til at præsentere sig selv og fortælle hvilke overvejelser om indhold, de har til mødet. Undervejs i samtalen fortæller storesøsteren Rie om hendes oplevelse af svigt fra systemet, om en følelse af at omgivelserne ikke anerkender hendes søskendes udbrændthed og deres helingsproces. Ries stemme er tydeligvis bevæget, og hun siger med stor omsorg i stemmen: *"Der er fandme ingen, der skal sige, at mine søskende ikke gør det flot – jeg er så stolt af dem"*.

Jeg ser, at hendes øjne er løbet i vand, mens hun giver begge sine søskende et kærligt blik. Anne ser tilbage på Rie med samme udtryk i øjnene og stryger Rie kærligt på armen, hvorefter Rie retter blikket mod mig igen. Her kan jeg mærke, at jeg er rørt. Jeg er ramt af Ries fortælling og særligt af den omsorg og ømhed, der viser sig mellem, Anne, Rie og Eskild. I dette øjeblik forstår jeg, at det ikke er tilstrækkeligt at være i rummet som mødeleder med en huskeseddel, jeg stift kan læse op fra. Jeg må tillade mig selv at være et medmenneske.

"Jeg er der som medmenneske, der lytter og gerne vil forstå. Jeg er usikker og dermed påvirkelig. Ofte bliver jeg følelsesmæssigt berørt af det, jeg hører og ser, for det er bevægende at være vidne til, hvordan patienter og pårørende fortæller deres historie og reagerer på det, de hører og ser." (Vange, B. 2015: 97).

Jeg nikker anerkendende til Rie. Tror jeg fortsætter med at nikke, mens jeg får øjenkontakt med resten af deltagerne – én for én. Da jeg når Annes blik, bemærker jeg, at hendes blik fortæller, at hun gerne vil fortsætte samtalen. Jeg fastholder vores øjenkontakt og giver hende et inviterende blik.

Ved forløbets anden netværkssamtale husker jeg særligt lillebror Eskilds meget rørende beskrivelse af den smerte, han føler i savnet til sine forældre. Eskilds fortælling udspringer af en samtale om, hvordan de hver især håndterer at være i kontakt med de fysiske ting og rum, som vækker minder om deres forældre. Her bliver det tydeligt, at for Anne er kontakten forbundet med tristhed, og hun besøger de fysiske minder med langsommelighed. Eskild fortæller, at han ofte bevidst vælger at besøge de fysiske minder, da han føler han lærer sine forældre at kende på ny. Lærer dem at kende som den voksne unge mand, han er blevet til nu. Han fortæller om, hvordan han går på opdagelse, når han læser sin fars gamle opgaver og skriftlige notater.

I sin fortælling begynder Eskilds hage at dirre og tårerne presser sig på. Jeg bliver opmærksom på, at det er noget tid siden, jeg har kigget rundt i rummet, men vælger alligevel at blive ved Eskilds blik. Han siger:

"Nogle gange savner jeg dem så meget, at jeg besøger tingene selvom jeg ved, at det kommer til at gøre ondt. Sorgen gør fysisk ondt, men jeg savner dem så meget, at jeg er nødt til at gøre det for at føle en forbindelse med dem."

Rummet bliver stille. Jeg fastholder mit blik hos Eskild. Efter en rum tid kigger jeg rundt og ser, at alle i rummet er dybt berørte. Jeg kan mærke, at min krop er stiv og tager en dyb indånding. Her siger jeg højt, hvad jeg mærker i rummet, hvad jeg mærker hos mig selv. Jeg fornemmer, at deltagerne mærker noget, der ligner det samme, og vi bliver i stilheden lidt endnu.

"Uttrykket er til å beggunne med en kroppslig sak. Senere begynner vi å formullere oss – og da gjelder det hele tiden å se hva som skjer, og se hva. Å legge merke til når en person reagerer på sitt eget uttrykk, og så hvilke ord var det, eller hvilket uttrykk var det vedkommende reagerte på, for så å gå tilbake til det. Det er noe å arbeide med" (Jensen, P. 2006: 169).

At lægge mærke til når en person reagerer på sit eget udtryk eller andres udtryk og derefter gå tilbage til disse, forstår jeg, må være en balance. Som mødeleder er jeg opmærksom på nænsomheden i det, at invitere til at gå tilbage. Jeg husker Tom Andersens ord: Tal ikke om det usagte. Stilheden brydes, da jeg stille gentager: "En

forbindelse” og Rie fanger mit blik og fortsætter dialogen. Da netværkssamtalen er afsluttet, har jeg en vild fornemmelse i kroppen. Jeg har en fornemmelse af, at samtalens forløb er foregået glidende, at vi i rummet fandt en melodi, hvor vi alle havde en uundværlig tone. Her bliver jeg opmærksom på begrebet resonans, som henleder opmærksomheden til musikkens begrebsverden:

Bruger vi celloen som billede på medarbejderen som instrument, skal mine strenge være stemte. Man kan sige, at de personlige og faglige strenge hverken må være overspændte/anspændte eller slappe. Jeg skal være i kontakt med min faglighed og min personlighed uden at overspille dem.” (Tønder, E. 2022: 5).

Jeg tror, at den vilde fornemmelse, jeg kunne mærke efter netværkssamtalen, var en blanding af den berørthed, vi alle blev ramt af i samtalen og en fornemmelse af, at Åben Dialog Teamets strenge var tilpas stemte. Alle kom til orde på en naturlig måde og jeg følte mig tryk i selskab med mine kollegaer, som agerede henholdsvis reflektant og fagligt netværk.

For mig har en afsluttende opsamling føltes, som det rigtige at gøre, når jeg har taget hånd om en samtale. Ved den sidste netværkssamtale blev jeg ramt af tvivlen, idet jeg var ved at påbegynde denne opsamling. Jeg bliver stille et øjeblik, hvorefter jeg inviterer deltagerne ind i min tvivl. I mit hoved har jeg to muligheder. Dem vælger jeg at sige højt. Vi når til enighed om, hvordan det bedst giver mening at afslutte samtalen.

I samtalens afslutning deler mine kollegaer deres refleksioner. Der fortælles om en taknemmelighed, en ydmyghed og en berørthed over, at Anne, Rie, Eskild og Jonas deler deres historier, deres tanker og deres følelser. Der er en meget kærlig stemning i rummet, som også bliver italesat. Rie tilføjer at det, at der sidder tre professionelle og tager hånd om deres situation føles stort: ”Det er et rum, der er til os.”

Mit hjælpeark er i løbet af dette forløb gået fra at fylde en hel A4-side ved første samtale til nu at bestå af syv korte linjer. Stilheden, som jeg mødte første gang dengang i marts 2022, føler jeg, at jeg møder på en ny måde. Jeg har lært at være i den og finde ro i den. Finde min måde og samtidig er jeg opmærksom på, at denne vil udvikle sig i takt med, at erfaringerne bliver flere. Jeg er meget enig med mine kollegaers følelse af taknemmelighed for at blive inviteret ind. At få skabt et rum, som er til de mennesker, vi forsøger at hjælpe, kan lyde simpelt og selvfølgelig, og det er det måske også. Men jeg tror, det kræver, at jeg hele tiden gør mig umage med, at fornemme tonerne og finde melodien i det rum, der skabes fra gang til gang.



Der er dem – de andre – så er der græshopperne, Søren Kierkegaard og så mig

Af Inge Wie Nielsen

Hvordan kommer vi videre sammen, så alle bliver forstået og hørt ligeværdigt?

En kort præsentation af hvem jeg er, og hvad jeg kommer med, i håb om det kan give forståelse af, hvorfor jeg indimellem har en følelse af, at “Der er dem og så er der mig.”

Jeg er 60 år, gift og har 2 voksne børn. Tvillinger, pige og dreng, hvoraf drengen har Aspergers Syndrom. Min mand er handicappet efter en trafikulykke i 2006, og sidder i kørestol. Jeg har arbejdet i alle mulige sammenhænge siden jeg var 16, både som ansat og selvstændig. Min interesse for mennesker har været gennemgående.

Jeg er i dag ansat på Værkstedet Rørdrumsvej som Peermedarbejder. Uddannelsen tog jeg, efter jeg i 2012 ramte garagegulvet med udbrændthed, depression og angst, efter jeg i årevis havde råbt på hjælp. Eftervirkningerne er dårlig hukommelse, mang-

lende overblik, besvær med at læse og lære nyt, samt tinnitus i form af syngende græshopper, når jeg presser mig selv.

Det har været en kamp at komme tilbage til, hvor jeg er nu, med flere mislykkede praktikker og arbejdssteder, der gav mig en følelse af at være havnet i "Skrotkassen". Ingen forstod hvad jeg gik igennem, og jeg mistede til sidst min arbejdsidentitet og troen på mig selv.

Peeruddannelsen blev et vendepunkt, hvor jeg igen fik en identitet og opnåede en følelse af håb. Jeg blev ansat på Værkstedet hvor atmosfæren, de menneskelige relationer, følelsen af ligeværd og aktiviteterne giver så meget mening, og det har løftet mig ud af skrotkassen. Ud over min sygdom, har jeg mit nu 60-årige levede liv med mig, med alt hvad det indebærer af succes og nederlag. Jeg føler mig privilegeret og taknemmelig, fordi min chef tilbyder mig Åben Dialog Læringsforløb på linje med mine andre kolleger. Jeg føler mig inkluderet i personalegruppen, anerkendt på lige fod.

Åben Dialog

På læringsforløbet er de fleste fagfolk fra Psykiatri og Socialpsykiatri. Der er kun én Peermedarbejder med brugerbaggrund, som jeg. Jeg har indtryk af, de er flere afsted sammen. Jeg er her helt alene, og føler mig helt forkert. Hvad er nu det? Jeg føler det igen: *"Der er dem og så er der mig."*

Er det ikke bare "gammel vin på nye flasker"? Næsten uanset hvilke nye pædagogiske teorier, jeg er stødt på, har jeg kunnet hænge det op på Søren Kierkegaards Hjælpekunst. Hvorfor skal vi nu gå så grueligt meget igennem for at forstå ham? Mon vi alle, hver især, forstår det, han skriver, på samme måde? Udleder vi det samme, uanset hvilken baggrund vi har? Og det vi kommer med?

I starten lyder "Åben Dialog" meget "Hippieagtigt og højtflyvende fluffy", meget klinisk med stringente rammer. Håber ikke vi skal sidde alt for meget i rundkreds. Underviserne er meget engagerede, og refererer tit til grundlæggerne af Åben dialog, Tom Andersen og Jaakko Seikkula.

Hvordan implementerer jeg Åben Dialog i min praksis på Værkstedet? Arbejder vi ikke allerede Åben Dialogisk? Hvordan er min egen praksis? Lytter jeg nu virkelig? Er jeg nærværende? Giver jeg selv tid til eftertanke og refleksion? Er jeg forudindtaget, bedrevidende og dømmende? Har jeg for travlt med at fixe, er jeg ekspert på andres liv? Er jeg "merforstående?" Er jeg forfængelig, for stolt til at blotte min egen sårbar-

hed og røbe min uvidenhed om andres liv? Glemmer jeg den anden i forhoppelse på at hævde mig selv, i forsøg på at vise hvor dygtig og klog jeg er? Har jeg ikke forstået Søren Kierkegaards Hjælpekunst alligevel? Forstår andre den anderledes end mig?

Olga Runciman og Jørn Eriksen giver et oplæg, som gør stort indtryk. Jeg kan huske jeg tænkte ”wauw”. Det nærmest boblede i mig. Tænker det var deres traume-fokuserede tilgang. Det rørte mig og her er der helt sikkert noget, jeg skal arbejde videre med. Jeg følte mig som “Én af Dem.”

Udtryk som gør indtryk og bliver til udtryk. Det er gået op for mig, at jeg har indre overvejelser over, hvad jeg siger til folk. (Det kan måske lyde som om, jeg bare pladrer løs, men så skulle I bare vide, hvad der ikke kommer ud). Inden jeg åbner op, overvejer jeg, om lytteren kan bære det, jeg siger. Hvilket indtryk vil det gøre? Hvilken indre dialog vil det skabe i denne? Hvilket udtryk vælger denne at give tilbage til mig og hvilke overvejelser har den om det? Hvad efterlader jeg i lytteren, som ikke kommer til udtryk? Og hvad synes lytteren efterfølgende om mig – hvad ændrer sig her? Disse spørgsmål bliver besvaret løbende igennem dialogen med det andet menneske via indhold, stemning og kropssprog.

Da vi nærmer os de sidste kursusgange, er der kommet flere og flere aha-oplevelser. Jeg reflekterer flere dage, efter jeg er kommet hjem, jeg reflekterer over refleksionerne og debatterer med kolleger på jobbet, og afprøver teori i praksis på mine medborgere. Der er noget der rør sig!

Mit arbejde med videoen og netværksmødet

Jeg havde aftaler med Peter om at invitere hans netværk til en samtale. Han havde fortalt mig, hvad hans angst udsprang af og vi talte om at få stemmerne fra netværket i spil. Der var flere ting, der skulle falde i hak, da videoen krævede dokumenteret samtykke. Vores aftaler måtte droppes, da Peter hver gang mistede modet og meldte afbud. Trods det at jeg forsikrede ham om, at der ikke var nogen krav om præstation og skønhed til videoen.

Jeg fik en aftale med Jens i stedet. Samtykke var i orden. Jeg var facilitator og mødeleder. Jens' kollega og kontaktperson var netværk og reflektant. Vores kollega, og også bekendt af Jens, var den anden reflektant. Jens valgte montagen til mødet, omkring et hjørne, hvor vi tit sidder og snakker, mens vi arbejder. Jeg lagde papir og kuglepenne frem, hvis notater blev nødvendige eller hvis der skulle ”doodles”. Jeg hyggede lidt med cola og slik, så miljøet virkede velkomment og afslappet.

Jeg var klar, men hvor var Jens? Jeg fandt ham siddende mediterende i shelteret. Jens har en buldrende ADHD, sådan en af den slags, der ikke kan gå omkring et bord, men kun over det. Jeg bød velkommen til Jens og de to andre deltagere og fortalte om rammerne for mødet. Undervejs fortæller Jens, at han er ked af ikke at kunne bruge sin ergo-terapeutuddannelse. Han har tænkt på Peer-uddannelsen og måske en kombination af disse, men Jens er bekymret for at slippe psykiatrien og komme ud på egen hånd. Vi taler om, hvilke muligheder der findes, og om at lave et netværkskort med personer og steder til når Jens føler sig på gyngende grund.

Reflektanterne bemærker, at Jens er klar til at komme videre med lidt støtte og nogle livliner, måske tydeliggjort af et fysisk netværkskort. Jens bekræfter dette.

Vi havde efterfølgende alle en god fornemmelse. Det havde været et godt møde, hvor alle blev hørt, der blev reflekteret og bemærket flere ting. Jens følte sig hørt og set. Jens sad helt roligt og nærværende på mødet, så meditationen virkede. Det anerkendte jeg ham for. Det er vigtigt at kende og bruge sine copingstrategier. Vi aftaler at lave netværkskort på et opfølgende møde.

Undervejs, i det indledende netværksmøde, føler jeg, at jeg kommer tættere på Jens. Jeg forstår bedre, hvad han kommer fra og hvilke ting, der rør sig i ham. Vi har efterfølgende lavet netværkskort, og Jens synes det var fint at få det nedfældet og konkretiseret på papir. Han puttede det i lommen. Vi har startet flere samtaler med udgangspunkt i netværksmødet, så mødet startede en proces, som fortsætter.

Efterrefleksioner

Selv om mødet var en succes, føler jeg stadig, det var kunstigt. Det blev afholdt for min skyld, som en del af min læring. Det er nok også derfor, at jeg ikke ville presse på Jens for at indhente og ulejlige hans private netværk. Under udarbejdelsen af netværkskortet, på det opfølgende møde, kom vi ind på steder og personer i hans netværk, og hvad de kunne anvendes til i forskellige situationer i hans liv. Hvor han nu er på et givent tidspunkt. Altså skal netværket tilpasses hans behov, ikke mit behov for at levere. Der kom dog flere gode ting ud af mødet, føler jeg. Eksempelvis at vores relation er blevet tættere.

Flere tanker om processen

Måske det her er vigtigt at stille spørgsmålet: Hvem gør vi det for? Er det for min egen skyld, for at fremstå i kontrol, med høj faglighed så mine kolleger kan beundre min dygtighed? Eller er det for det menneskes skyld, hvis fremtid jeg har mulighed for at påvirke i en positiv retning?

Jeg har haft flere (synes jeg) tætte samtaler med Peter hen over samme hjørne i montagen, imens vi arbejdede. Men alt “makværket” omkring at indhente samtykke, få videoudstyr på plads, indkalde netværk samt skaffe samtykke blev en tand for meget og triggede angsten. Selvom han enormt gerne ville hjælpe, meldte han afbud. Jeg spurgte ikke igen. Han skulle ikke gennemgå det for min skyld. Vi tager den uden kamera – kun for ham, en anden dag – hvis øjeblikket igen åbner sig. Jeg tænker, det minder meget om det tværfaglige samarbejde på tværs af sektorer, når aftaler skal indgå. Det er så omstændigt, at vi nogle gange misser øjeblikket, hvor døren står åben.

Jeg har her indset vigtigheden af at gribe øjeblikket og invitationen til at komme ind, når “døren” står åben, fordi nogle gange lukker den og muligheden for at deltage i den andens liv forsvinder igen. Det var lige netop i dette øjeblik at overskuddet, ressourcerne, motivationen, dagsformen var til stede, stemningen og omgivelserne var de rigtige. Muligheden for at danne vigtige bånd og relationer stod åben, men aftalerne faldt ikke på plads. Måske sker det ikke igen! Måske opgiver Peter igen at blive hørt. Måske holder Peter igen op med at tale til mig, fordi jeg alligevel ikke lyttede og prøvede at forstå?

Betydningen af den gode respons og feedback

Når jeg indimellem selv føler mig misforstået uden chance for at forklare mig, kan det hænge fast og gnave i mit indre i lang tid. Jeg kan spekulere længe over, hvad jeg skulle have sagt i stedet og over, hvad den anden måske nu fejlagtigt tror om mig.

Mon det minder om den følelse, som nogle af borgerne kan sidde efterladt med efter et møde, hvor de ikke er blevet set, hørt og forstået i samtaler, der omhandler deres liv, helbred og eksistens?

Det er essentielt, at alle får lov til at blive hørt, modtage og give respons på det hørte, og at der ikke hænger løse tråde og dingler efter mødet. Det er vigtigt, at mødet bliver afholdt på trods af aflysninger på dagen, da der måske er andre fremmødte, som har haft et stort arbejde med sig selv for overhovedet at møde frem. Det vil være synd at spilde disse kræfter.

Det er vigtigt at opretholde rammerne efter de syv principper for at kunne “tale samme sprog” på tværs af faggrupper. Men i en tryk og afslappet stemning, uden dagsorden og krav, med tid til pauser, eftertænkksomhed, refleksion og tid til feedback.

Det er vigtigt at bevare autenticitet, respekt for den anden, anerkendelse af holdninger, følelser og forskellighed i øjeblikket.

Det er vigtigt at efterlade “kasketter” og ekspertviden udenfor, der skal ikke fixes noget her.

Under læringsforløbet har jeg følt jeg vekslede imellem at være “en af os og en af de andre”. Jeg følte mig ind imellem helt forkert, tabte mig selv og det, jeg kom med.

Ligesom jeg troede, at jeg havde den, så fattede jeg alligevel ikke en skid. Måske er det noget iboende dårligt selvværd eller noget “impostor”, der kigger frem – fra at have en identitet og selvværd plumpede jeg helt ned i skrotkassen. Jeg råbte på hjælp fra de fagprofessionelle, men ingen forstod mig. Ingen hørte mig. Vejledning med gode intentioner: “Du skal da bare...” hjalp absolut ingenting. Ud over at jeg kom til at hade ordet “bare”, som virker bedrevidende, uden at kende til hvilke vanskeligheder den anden gennemlever, og jeg hadede mennesker for ikke at forstå, også min familie og øvrige netværk.

Peeruddannelsen var et vendepunkt, der indså jeg at hjælpen skulle komme indefra. Her fandt jeg håb. Mit håb, om at blive mødt og forstået i mødet med andre, er vokset yderligere gennem Åben Dialog Læringsforløb. Det håb vil jeg forsøge at bære videre.

Hvad tænker jeg nu og giver det mening?

Jeg vil forsøge at skubbe til grænsen og samtidig bevare den genkendelige form af Åben Dialog, sådan det kan foregå alle steder i samarbejdet med mennesker – også på Værkstedet. Forsøge at skabe en “mellem-medmenneskelig” tilgang, hvor alle føler sig trygge, ligeværdige og hørt, men hvor formen kan anvendes, genkendes og flyttes rundt til de steder, hvor mennesker mødes, om så det er i mødet med det offentlige, på hospitalet eller en samværsform i hverdagen.

Jeg vil forsøge at være i dette på min måde, hvor jeg bevarer det, jeg er, og min autenticitet. Hvordan skal dén, jeg forsøger at hjælpe, ellers kunne være sig selv og turde åbne op, og komme med alt det dén er?

Jeg har stillet mange undrende spørgsmål i denne opgave. Mange af disse spørgsmål peger tilbage på mig selv og min praksis.

Jeg føler lidt, at vi skal tilbage til noget, som var engang, noget vi har tabt eller mistet. At vi skal have “aflært” noget kunstigt, som vi har tillagt os selv. I forsøget på at blive klogere og bedre til vores arbejde har vi taget afstand fra det essentielle i at

være menneske og fået forståelsen af, at vi nu er blevet klogere, end selve mennesket er på sig selv. Vi er blevet bedrevidende og tror, vi er eksperter.

Som Søren Kierkegaard siger: *"Vil jeg alligevel gøre min Mere-forstående gældende, så er det fordi jeg er forfængelig eller stolt, så jeg i grunden i stedet for at gavne ham egentlig vil beundres af ham"* (Kierkegaard, S. 1859).

Jeg tror, det er vigtigt at få sin praksis udfordret og vedligeholdt. Stille sig selv spørgsmålet: Gør jeg nu også det, jeg siger, jeg gør? Det er ikke nok, at jeg siger, at jeg arbejder med Åben Dialog, jeg skal gøre det reflekterende, bevidst og nærværende.

Hvorfor er det vigtigt at vi åbner dialogen op?

Efter min mening kommer løsninger ikke kun oppe fra ekspertniveau, de kommer også inde fra den enkelte, men det er ikke kun den enkeltes ansvar. Vi er nødt til at inddrage alle i netværket. Der findes ikke to mennesker, der er ens, det er deres omstændigheder og deres levede liv heller ikke. Vi kan ikke være eksperter på andres liv. Mennesker passer ikke i kasser før end den dag, de er døde.

Vibeke Koushede, initiativtager til ABC for mental sundhed i Danmark, skriver om inkluderende meningsfulde fællesskaber:

"Mental sundhed det er noget vi skaber sammen. Vi har glemt følelsen af fællesskab og solidaritet på bekostning af et individ og præstationsdrevet samfund. Oplevelsen af at indgå i og bidrage til meningsfulde fællesskaber. Er en vigtig forudsætning for mental sundhed."

Der er dem, – de andre, – så er der græshopperne, Søren Kierkegaard og så mig. Nej, – der er kun OS og så er der Jaakko Seikkula, Tom Andersen, Mie og Helle. Tak for at få mig til at arbejde med mig selv.



Mit langsomme læringsforløb

Af Anja Kristine Lindebæk Nielsen

Forståelse og læring

Vi mennesker kommunikerer på mange forskellige måder. Faktisk foregår ca. 90% af kommunikationen nonverbalt gennem stemmeføring og kropssprog, og når vi ind i mellem oplever, at stemmeføring og kropssprog ikke er i overensstemmelse med de talte ord, vil det instinktivt være de nonverbale signaler, fra stemmen og kropssproget, vi tror på.

Kommunikation mellem mennesker har altid interesseret mig, og det optager mig at filosofere over, hvor stor betydning, måden vi taler med hinanden på, har. En samtale bør blandt andet indeholde fokus på at give plads til, at enhver deltager får mulighed for at komme til orde. Men for at kunne dette, må en vis trykthed være til stede i samtalen. En af forudsætningerne for at opnå dette kunne blandt andet være at vide, at alles stemmer er lige gyldige – et af elementerne i Åben Dialog.

Første gang, jeg stiftede bekendtskab med Åben Dialog, var på Botilbuddet Windsor, hvor jeg i dag arbejder som socialpædagog. Jeg hørte ordene *Åben Dialog* allerede til min jobsamtale og havde på forhånd forsøgt at undersøge, hvad denne metode var for noget. Egentlig lidt svært at forstå, når man bare sådan læser om det. Kort efter min ansættelse fandt jeg ud af, at Åben Dialog ikke er en metode, men derimod en helt særlig måde at tale sammen på, og at det skal forstås som en form eller tilgang. Og jeg vil sige, at Åben Dialog skal opleves og læres i praksis, for at man virkelig kan forstå, hvad det hele handler om. Sådan har det i hvert fald været for mig.

Læring og praksis

Inden jeg var så heldig at få mulighed for at berige mit CV med et Åben Dialog Læringsforløb, har jeg været udsat for god gammeldags sidemandsoplæring, hvor mine erfarne kolleger har vist, tegnet og fortalt om Åben Dialog. Jeg har kastet mig ud i det og øvet mig med alt, hvad der dertil hører af succes, fejl og mangler.

”Mit langsomme læringsforløb”. Sådan betegner jeg ofte Åben Dialog Læringsforløbet, når jeg skal fortælle om det, fordi jeg generelt har oplevet undervisningsforløbet som langsomt.

Langsom læring og langsom tale.

Men hvorfor er det egentlig lige netop det langsomme, jeg hæfter mig ved? Måske har det noget at gøre med, at jeg ofte er hurtig i tanke og handling. Snakker jeg meget? Ja, det gør jeg; men er det for meget? Jeg har egentlig aldrig set det som noget negativt at snakke meget, og jeg vil da også mene, at jeg evner at lytte og kan huske, hvad andre mennesker har fortalt mig i vores samtaler. Jeg er dog blevet mere bevidst om, hvad der kan komme ud af at være stille i længere tid, end jeg normalt ville være. Dét med at give plads til, at den anden kan få lidt mere betænkningstid, kan bruges som en nonverbal måde at invitere den anden til at tale og fortælle – ja faktisk få en følelse af, at der er tid til samt interesse for at høre, hvad den anden person har på hjerte.

Grundgrebene i Åben Dialog finder jeg meget interessante, og det giver god mening for mig, at samtaleformen giver borgeren (og netværket) gode forudsætninger for at give udtryk for tanker, følelser, udfordringer og behov – uden at blive afbrudt.

Gennem mit arbejde på Windsor har jeg oplevet, at Åben Dialog kan noget helt specielt og anderledes, end jeg lige i første omgang havde forestillet mig.

I løbet af det seneste års tid, imens jeg har været på læringsforløbet, har jeg tilegnet mig yderligere viden og forståelse om Åben Dialog. Og dét, at jeg har haft mulighed for at øve mig i den virkelige praksis undervejs, gennem hele forløbet, har i dén grad været en stor fordel. Det har fungeret godt for mig, at jeg på samlingerne har arbejdet med Åben Dialog i form af forskellige samtaleøvelser og litteratur; for derefter at kunne gå ud og øve det i praksis.

Da jeg først stiftede bekendtskab med Åben Dialog, virkede det unaturligt for mig, at mødedeltagerne ikke taler til hinanden (eller til alle), men derimod til

mødelederen eller til en af de to personer, som tager hånd om samtalen. Dét som vi, undervejs har lært at kalde *Åben Dialog Teamet*. De to personer samarbejder om opgaven at facilitere den åbne dialog, at sikre sig at alle deltagere oplever at blive hørt og forstået; og det er ikke altid helt nemt at facilitere et Åben Dialog Netværksmøde.

Hvordan er det lige, man gør?

Noget af det, der karakteriserer en Åben Dialog er blandt andet, at der ikke er en dagsorden. Men selvom, der ikke er en dagsorden, så er tilstedeværelsen af rammerne for den åbne dialog vigtig at forholde sig til.

Det er blandt andet vigtig, at man som vært for mødet har gjort sig overvejelser om, hvordan mødelokalet (eller det pågældende sted, mødet afholdes) kan opleves behageligt at være i, og at man, som mødedeltager, føler sig godt modtaget. Der kan være yderst sårbare emner i spil ved et sådant møde, og vi skal som facilitatorer derudover også have øje for, at vi samtidig er gæster i andre menneskers liv. Kan man tillade sig at "rode i skuffen i soveværelset", eller må man eksempelvis holde sig til "at sidde ved bordet i køkkenet"? (*Anne Hedvig Vedeler, Kaløvig 2022*).

Åben Dialog Teamet sørger for, at alle bliver hørt – bordet rundt – en ad gangen: "Hvad er vigtigt for dig at tale om i dag? Er der noget, du er særligt optaget af? Er der noget, vi ikke skal tale om i dag?" Sådan har jeg flere gange indledt et Åben Dialog Netværksmøde, og det har været spændende at spore sig ind på, hvad deltagerne ønsker at tale om.

Noget af det, jeg har haft meget fokus på, er at tale langsommere, end jeg normalt ville gøre, samt give plads til betænkningstid ved at være stille og afventende. Dette har været en udfordring for mig og har næsten føltes helt kunstigt. Men jo flere netværksmøder, jeg har deltaget i, med Åben Dialog som mødeform, desto mere naturligt føles det.

Jeg er blevet rigtig glad for Åben Dialog; ikke mindst på grund af de positive tilbagemeldinger fra beboere, som har haft stor glæde af det, og som oplever at blive lyttet til på en anden måde, end de før har været vant til. Dét med, at når nogen taler, er det ikke direkte til den person, det eventuelt handler om, men derimod til mødelederen, hvorved de andre deltagere får ro til at lytte og tage indholdet af det sagte helt ind; uden at skulle sidde og fremtænke et svar eller en respons på det, nogen har sagt.

Baggrundsteori

Fra artiklen om Nøgleelementer i dialogisk praksis i Åben Dialog har jeg valgt at fremhæve tre elementer ud af de tolv nøgleelementer, for at understøtte nogle af mine beskrivelser og fokusområder; brug af åbne spørgsmål, fremkaldelse af mange synspunkter og samtale blandt de professionelle (refleksioner) (Olson, M., et, al., 2014).

At kunne stille åbne spørgsmål i samtalen, for at udfolde et emne, er, for mig, et af de vigtigste elementer, da *dialogen* herved *åbnes*. Gennem disse åbne spørgsmål skabes ligeledes mulighed for at fremkalde mange synspunkter, som skaber forudsætninger for, at deltagerne opnår bedre forståelse for hinanden. Netop dét, at føle sig forstået, er ydermere et vigtigt element i den åbne dialog, hvilket også hjælpes på vej via en eller flere korte refleksioner, som Åben Dialog Teamet undervejs kommer med – såfremt deltagerne finder det relevant og har lyst til at høre dem.

Refleksionerne er samtaler mellem to eller flere af de professionelle deltagere om, hvad der gør indtryk på dem. En undren, nysgerrighed, følelser, tanker, hvad de bliver optaget af og eventuelt berørt af, som de mennesker, de er. I refleksionerne anvendes/gengives udvalgte ord eller sætninger, som understøtter det, som mødedeltagerne har sagt og ytret, for herved at give udtryk for forståelsen af det sagte. Deltagerne får herefter mulighed for at respondere på refleksionen – er der eventuelt noget, der er blevet opfattet forkert? Der er, som tidligere nævnt, også mulighed for blot at lade refleksionen stå uden at respondere.

Er der en mødeleder til stede?

I afslutningsrundkredsen, efter de første tre dages samling på læringsforløbet, var mit ord ”mod”. Med det ord mente jeg mod til at arbejde videre med Åben Dialog, og samtidig være okay med at det er en proces, hvor læringen sker, når jeg kastes ud i Åben Dialog i praksis. Mod til at springe ud i det og se det som en øvebane – selvom jeg endnu ikke har lært det helt.

Et af de første ”rigtige” Åben Dialog Netværksmøder, jeg sprang ud i, var et stort planlagt møde, som skulle afholdes på Windsor en morgen. Den oprindelige mødeleder havde fri og den vikarierende mødeleder meldte sig syg.

Jeg bliver spurgt af min kollega, om jeg har lyst til og mod på at prøve at tage mødelederrollen til dette møde. Mod er ikke ligefrem den første følelse, jeg får, men derimod står lysten og skubber til mig, så efter lidt overvejelse, siger jeg ja. Jeg forsøger

at forberede mig, men må også sige til mig selv, at jeg jo ikke kan have styr på alt, når jeg ikke har prøvet det før.

Der er mange deltagere ved mødet. Ung beboer, mor, far, myndighed, kontaktteam, samt en reflektant. Jeg skal i øvrigt have både mødeleder- og reflektantrolle, så jeg føler mig virkelig på.

Mødet forløber stille og roligt, og jeg forsøger at holde styr på formen og facilitere den åbne dialog for alle. Selve mødet føles godt, og jeg bevarer roen undervejs, samt er opmærksom på at tale langsomt og italesætte, hvem jeg skiftevis vil tale med. Jeg forsøger, efter bedste evne, at stille åbne spørgsmål og anvender ind imellem det sidste ord eller sætning, som en deltager har sagt, til at dvæle ved samt give udtryk for, at jeg har hørt, hvad personen har sagt. Dette skaber ofte en åbning til, at personen måske selv kommer i tanke om noget mere, som kan folde emnet ud, og vi herved kan fortsætte dialogen.

Jeg føler mig lidt "i rolle" under mødet; næsten som en anden end Anja, da både form, talemåde og tempo ligger fjernt for mig. Dette er dog ikke noget, jeg føler, at deltagerne har en opfattelse af – det er nok kun inde i mig, det føles lidt uvant. Efter mødet får jeg ros af mine kolleger, og jeg mærker nu faktisk mod på mere.

Åben Dialog lever i bedste velgående

Som tiden er gået, har jeg efterhånden deltaget i, og taget hånd om en del Åben Dialog Netværksmøder i praksis – både med større og mindre netværk. Netværk med deltagelse af blandt andet myndighed, læge, psykolog og andre fagprofessionelle mennesker, men også netværk, som er mest bestående af privat netværk såsom familie og venner. Derudover anvender vi, for det meste, Åben Dialog i vores medarbejder-sparringsgruppe, hvor en beboer som regel deltager hver gang i den første halvdel af mødet. I denne sammenhæng har jeg flere gange prøvet kræfter som både mødeleder og i reflekterende position – med efterfølgende refleksion / respons fra kolleger.

Jeg har også været i gang med et interessant samtaleforløb med en kontaktbeboer, som er i en spændende udvikling, og hvor samtalerne gang for gang får flere og andre vinkler og perspektiver, for ikke at tale om intensitet og følelsesmæssigt indhold med stærke udtryk, som gør indtryk og påvirker os alle sammen. Beboeren har meget engagement ind i sin egen recovery-proces, og han har ikke tidligere stiftet bekendtskab med Åben Dialog Netværksmøder – eller tilgang.

Vores samtaleforløb startede med, at vi inviterede beboerens forældre og psykolog til et Åben Dialog Netværksmøde. Beboerens ønske var, i første omgang, at bruge Åben Dialog til at snakke om sit sygdomsforløb og om sin sygdoms betydning og symptomer. Han ønskede at hjælpe sine forældre til at forstå sygdommens indvirkning på dagligdagens begrænsninger, og til at forstå, hvordan det kommer til udtryk. Herunder også hvordan forældrene og omverdenen kan stille sig bedst muligt for at hjælpe og støtte beboeren i recovery-processen. Herefter har der ligeledes været samtaler med en vennegruppe og senere med søskende.

Beboeren og hans netværk kommer med positive tilbagemeldinger om, at de oplever forløbet meget behageligt, brugbart og intenst på en måde, som er håndterbar, selvom det ind imellem skubber til dybe følelser i svære samtaleemner.

Fokus på grundprincipper

Under samtalerne er jeg opmærksom på, at jeg ikke bringer emner op, som beboeren eller netværket ikke selv har bragt op. Jeg mærker en behagelig stemning i rummet, og jeg italesætter, at det er okay, at der er tænkepauser, hvor ingen siger noget, således, at alle har god tid til at tænke over, hvad de har brug for eller lyst til at sige ind i samtalerne.

Som mødefacilitator kan jeg være behjælpelig med at folde et emne ud ved hjælp af åbne spørgsmål såsom: "Har du lyst til at sige lidt mere om det? Hvordan er det for dig at...? Hvilke følelser mærker du når...? Er der noget mere, du får lyst til at sige?" Jeg er ligeledes opmærksom på, at alle får mulighed for at blive hørt igennem samtalerne.

Men det er jo nemmere sagt end gjort; det dér med de åbne spørgsmål. Jeg har flere gange rodet mig ud i lukkede eller ledende spørgsmål, og jeg ved det lige præcis i sekundet efter, jeg har gjort det. Æv, så bliver jeg lidt træt af mig selv, men jeg ved godt, at det jo ikke er jordens undergang.

Alle "fejl" kan bruges til at udvikle kompetencerne fremadrettet. Heldigvis, og til trods for dette, oplever jeg en begejstring for, hvad Åben Dialog kan, samt en tiltro til, at det jeg gør, har betydning for andre mennesker. Jeg bliver også langsomt mere komfortabel i hele Åben Dialog-verdenen, og jeg kan mærke, at jeg udvikler mig.





Stilhed efter storm

Af Julie Scherlund

Kan jeg udtrykke noget om Åben Dialog, som kan gøre indtryk?

Mine tanker vandrer tilbage til en solrig forårsdag i marts 2022, hvor jeg ankom forventningsfuld til Kaløvig. Her startede min Åben Dialog rejse.

Et nyt år er lige startet og det byder på nye veje at gå. Jeg tager hul på dette nye år fra et anderledes beriget ståsted. Jeg har været på Åben Dialog Læringsforløb og i den forbindelse prøvet nye roller af i mødet med mennesker. Det har krævet mod, lige som det kræver mod at skrive ærligt om min rejse igennem Åben Dialog og hvilke refleksioner, jeg har haft undervejs. Særligt spændende bliver det for mig selv, hvad jeg mon kommer til at nedfælde i dette essay. Det er jeg faktisk temmelig usikker på. Dog ved jeg, at jeg vil begive mig ud i at reflektere over, hvordan jeg kan få øje på og forstå mig selv, i relation til den praksis jeg bevæger mig i, som indebærer samtaler med borgere og deres netværk.

Jeg mindes en af dagene på Kalø, hvor vi fik en individuel opgave, som bestod i at filme en video af os selv, hvor vi på fem minutter skulle reflektere over, hvad der havde bragt os ind i det arbejde, vi bestrider. I denne øvelse blev jeg opmærksom på, hvilke vejskillere der havde fået betydning i mit liv. Altså hvad har ført til, at jeg har valgt den ene vej, frem for den anden? Hvad er det som gør, at den ene vej er attraktiv for en person og at den anden retning føles mere dragende for en anden? Hvilke følelser og erfaringer influerer på vores valg i livet? (Andersen, T. 2021).

I kølvandet af denne oplevelse blev jeg opmærksom på, hvordan jeg kan vise interesse for andre menneskers liv og valg i livet foranlediget af de vejskillere, som de har mødt. Mon det er denne opmærksomhed og interesse for andre menneskers vejskillere, som bliver ved at drive mig i mit arbejde? (Andersen, T. 2021).

Jeg tænker på, om denne opgave faktisk blev en lille vejskiller for mig? Det førte i hvert fald til en bevægende samtale med to medkursister efterfølgende. Jeg tror,

at jeg fik min første erfaring med, hvordan Åben Dialog som tilgang mærkes og opleves, af den som bærer en personlig beretning eller stemme til bordet. Jeg blev rørt over, hvordan det jeg havde afsendt i et udtryk, gjorde indtryk hos de andre og dernæst blev til nye udtryk hos dem, som gjorde indtryk hos mig og som rørte mig. Dette blev måske en slags indsigt for mig, i forhold til, hvorfor det for så mange erfarne "brugere" af Åben Dialog, opleves så behageligt, nænsomt og vedkommende for dem? Er det særligt, når der skabes et resonansrum i mødet mellem mennesker, altså en vekselvirkning, hvor udtryk skaber indtryk, som derefter bliver til nye udtryk, at vi føler os set og hørt, som de mennesker vi er? (Tønder, E. 2022).

I det følgende vil jeg prøve at skabe sammenhæng i det, der har gjort indtryk på mig i min berøring med Åben Dialog og afsende det i et udtryk, som måske kan gøre indtryk – om ikke andet, så på mig selv.

Sind på sinde

Mon netop det at lade sig berøre af indtryk, som man sender tilbage i et nyt udtryk, er den største drivkraft for mig, i mødet med andre mennesker? Jeg tænker på mit sekstenårige arbejdsliv, hvor jeg har haft sind på sinde. Jeg møder mennesker hver dag og bliver for en tid inviteret ind i deres liv og narrativer. Jeg tænker på, hvordan min hverdag indebærer talrige af møder med mennesker, som er i krise eller er i en periode af deres liv, hvor netop livet bøvlser allermost. Eller måske møder jeg dem, hvor der er stilhed efter en storm – og hvor udfordringen mest består i at finde accept af stormen og leve videre i den stilhed, der kan følge efter?

Jeg tror at et af elementerne, som jeg særligt favner ved Åben Dialog, er at der er stor accept af, at man som professionel lader sig berøre, og man ser det sågar som en styrke, at man kan det og tillader sig selv det. Det ses som hjælpsomt at undersøge, hvilke vejskillere borgeren har mødt. Jeg forstår Åben Dialog mindstet sådan, at man er ærlig omkring de indtryk, man får af at lytte til de mødedeltagende og at man dernæst sender nye udtryk ud, som måske bliver til nye indtryk hos andre tilstedeværende. Dette er måske noget af det fineste ved Åben Dialog. Det er så enkelt og så ligetil. Rammer det ind i noget jeg har det rigtig godt med? At være i ligeværdige relationer og i relationer, hvor fokus er at skabe mening og sammenhæng i kommunikationen med hinanden (Oute et al. 2021).

Hvordan skaber jeg så mening og sammenhæng i møderne med borgerne? Jeg har i den sammenhæng kigget på de syv grundprincipper i Åben Dialog, hvor særligt grundprincippet om at bruge dialogorienteringen som samtaleform, vækker gen-

klang i mig og er samstemmende med det arbejde, jeg laver hver dag. Mon dette grundprincip er det vigtigste, i forhold til hvorfor jeg i stor udstrækning oplever at kunne tage ejerskab over Åben Dialog som tilgang i mit arbejde? Skyldes det, at jeg i forvejen er optaget af at øge borgerens evne til at mestre livet og facilitere empowerment hos borgeren? Er det også fordi, at Åben Dialog signalerer kravet om ligeværdig dialog – altså at alle stemmer er lige meget værd? (Seikkula, 2008).

De mange spørgsmål leder mig til det som, i hvert fald på det forudgående tankeplan, blev en af de største udfordringer for mig, under min Åben Dialog rejse, nemlig det at agere mødeleder.

Når stormen har lagt sig

Jeg skal drage mine første erfaringer med at være mødeleder i et Åben Dialog møde. Et ungt kærestepar har ønsket at deltage i deres andet Åben Dialog møde og en af mine medkursister og jeg skal fungere som Åben Dialog Team. Vi har sat scenen. Der er sørget for drikkevarer og lidt sødt og vi har desuden afstemt rollerne, inden vi tager imod kæresteparret, her kaldet Morten og Lærke. Jeg skal fungere som mødeleder, min medkursist skal være reflektant.

Det er med en vis nervøsitet, at jeg starter op og jeg må indrømme at tanken om, at jeg skal lade ordet være frit og leve med den ”risiko”, at der muligvis ikke er noget bestemt, vi skal tale om, det udfordrer mig. Måske er jeg allerede i gang med at påtage mig et ansvar, for hvad der skal tales om? Hvad er det mon, som gør, at jeg mærker den spænding, som næsten går helt ned i maven og i håndfladerne? Er det fordi, jeg frygter, at der bliver en larmende tavshed? Og hvorfor er jeg mon så bange for den?

Jeg tænker på, at jeg tydeligvis har svært ved at mestre grundprincippet om at vise tolerance i forhold til usikkerheden (Seikkula, J. 2021). Jeg synes, det er svært det her. Jeg tror, jeg er tilpas med, at jeg ikke har noget bestemt, jeg vil tale med parret om, men det jeg er utilpas med, er usikkerheden, om hvorvidt der er noget at tale om.

Jeg er simpelthen spændt på dette møde. Skyldes det også de forventninger, jeg har til mig selv i denne sammenhæng? Og har det også at gøre med, at jeg på en måde har et vidne til mit arbejde i form af reflektanten, min medkursist? Det føles som om, der er mere på spil i dette møde, end når jeg holder almindelige samtaler med borgere.

Lettet må jeg indrømme at være da der, ret hurtigt i samtalen, kommer et vigtigt og sårbart emne op for kæresteparret. Det er Lærke, som tager emnet op. Det omhand-

ler tabet af Mortens mor, som døde meget pludseligt for godt et år siden. De har stået i en storm sammen, som nu har lagt sig. Men hvad så nu?

Jeg oplever på sin vis, at det er et sårbart område at bevæge sig ind på, og noget som måske er lidt svært for parret at tale om. Men trods den sårbarhed der kan være i det, så mærker jeg samtidig en stor ro og ærlighed hos dem begge. Kan det skyldes Åben Dialog-formen? Vi har måske skabt et trygt rum? Både reflektanten og jeg anerkender dem for deres mod og deres villighed til at åbne for et emne, som er så følsomt.

Jeg kommer også her i kontakt med den beroligende effekt, reflektanten har på mig i mødet. Nervøsiteten omkring at have et vidne bliver gjort helt til skamme. Stormen i mig har lagt sig. Det foranlediger ikke længere nervøsitet, men tværtimod virker det som en støttende faktor – jeg er tryk og afslappet i rollen. Jeg mærker at være en del af et team, vi er to om dette, og det giver mig ro. Jeg tror, det medfører et meget større nærvær i mødet med kæresteparret.

Jeg bliver optaget af og rørt over den polyfoni, som opstår imellem os alle på dette møde. Det mærkes så afstemt, at vi alle får mulighed for at komme til udtryk med det, som optager os. Der opstår en flerstemmighed, som aldrig ville være opstået, hvis mødet ikke var afholdt. Ingen af vores stemmer er vigtigere end andres, men til sammen kan vi skabe noget fint, og noget som er anderledes (Arnkil, T. et al. 2014).

Om at sørge sammen og hver for sig

Kæresteparret er fælles om at beskrive oplevelsen af det pludselige og traumatiske tab af Mortens mor. De har ikke her behov for at gå i detaljer omkring dødsårsagen, men det står tydeligt frem for mig, at de har behov for at forholde sig til den kendsgerning, at Mortens mor er død, og at de stod sammen om at håndtere denne krise. Jeg mærker kærligheden imellem kæresteparret og samtidig stor omsorg fra begges side. Jeg berøres ved at mærke deres evne til at vise hensyn til hinanden i det individuelle sorgarbejde, som de hver især står med.

Som Jaakko Seikkula berører, så har det sociale netværk stor betydning, når vi som mennesker oplever store belastninger i livet og han peger på, at ved hjælp af det sociale netværk, så kan personen tilpasse sig og håndtere livskrisen (Seikkula, J. 2008). Netop dette taler Morten selv om under mødet. Han er helt klar over, at han ikke stod alene i sorgen og det, at han havde en kærlig støtte var medvirkende til, at

han kom igennem den akutte krise og det sorgarbejde som ventede efterfølgende. Jeg bliver atter rørt over at være med kæresteparret i denne ærlige og bevægende samtale, som måske fører til nye forståelser?

Jeg glædes ved at lytte til, at de to gensidigt fungerer som hinandens støtteperson, og at de hjælper hinanden igennem store kriser i livet (Oute, J. et al. 2021). Samtidig forstår jeg også, at de hver især oplever et sorgarbejde, hvor det må gå på tur. Det gør indtryk på mig at lytte til kæresteparret, der fortæller, at der ikke er plads til, at de begge sørger samtidig, men at det er enten eller. Jeg kan næsten ikke forstå, hvordan det overhovedet er muligt? Jeg tænker på, at det på sin vis lyder som en leveregel for dem – det er enten den ene eller den anden, der kan have plads til en følelsesmæssig reaktion. Det kan ikke være dem begge på en gang.

Her får jeg godt nok trang til at invitere min egen stemme ind og få dem til at opdage en anden leveregel. Og nok ikke bare opdage – jeg får trang til at lære dem en anden sorgstrategi. Hvad stiller jeg op med sådan en trang? Jeg tror nok, at det hjælper mig at tænke på at formålet med Åben Dialog jo ikke at skabe forandring i familiens interaktion, men at skabe et nyt og fælles sprog for det som sker (Seikkula 2008). Det vil vel sige, at de deltagende må gribe i de indtryk de får på det givne møde og tage det med videre, som virker relevant på givne tid og sted. Der er ikke tale om at give råde eller at overføre viden. Det er i stedet en kommunikativ interaktion imellem de tilstedeværende, som for alles vedkommende kan absorberes, hvis det mærkes relevant.

Under mødet bliver jeg opmærksom på, hvad der sker i mig. Jeg bliver vildfarende – jeg får et stort behov for at hjælpe dem, og jeg får trang til at give gode råd om, hvordan de ”bedre” kunne være i sorgen sammen.

Jeg formår vist nok nogenlunde at tøjle min trang og beslutter mig i stedet for at dele en privat erfaring om tabet af min egen svigermor og om, hvordan jeg og min familie håndterede sorgen dengang og fortæller om, hvordan vi fortsat håndterer den sorg, som aldrig forsvinder, men som løbende ændrer udtryk og indvirkning. Jeg inviterer min egen stemme ind, og gør hvad jeg kan for at undgå velmenende gode råd. Jeg anstrenger mig for at blive i bevidstheden om, at afsende ord og sætninger i et udtryk, som muligvis kan blive til indtryk hos kæresteparret. Jeg må acceptere, at det muligvis bliver derved, altså bare ord og sætninger – måske vil det ikke gøre indtryk, måske vil det?

Jeg tænker på, om jeg mon delte denne private erfaring, fordi kæresteparrets oplevelse af at stå i en fælles sorg berørte mig og jeg tillod mig at blive berørt. Esben Tønders ord beskriver fint for mig, hvad jeg tror, der opstod i mødet lige der:

Det kræver mod at afstemme sig i forhold til et menneske, der lider. Affekt smitter, og jeg skal turde være i kontakt med den andens smerte. Turde mærke efter, hvad patientens lidelse gør ved mig (Tønder, E. 2022: 6).

Jeg tænker på, om netop dette med at turde at lade sig berøre, er en del af grunden til at jeg drages af arbejdet med mennesker, som er i en udfordrende periode af deres liv? Mon det har at gøre med, at jeg faktisk meget ofte bliver berørt – jeg kan næsten ikke undgå at blive berørt.

Derfor virker det også næsten forløsende, da Lærke til en afslutning siger tak for at dele, hvilket jeg forstår som hendes åbenhed for, måske taknemmelighed over at lytte til min private erfaring med en nærtståendes dødsfald. Lige i dette møde mødes vi måske som to samstemmende stemmer – svigerdøtre som har mistet deres svigermor. Så er det – jeg er ok som en professionel, der giver noget af egne personlige erfaringer. Som Esben Sandvig er inde på, så er det ikke uprofessionelt at være personlig og give noget af sig selv (Tønder, E. 2022).

Tværtimod er det måske at være professionel, når man tør og formår at være personlig? Måske er det lige præcis det, som gør, at den der deler noget sårbart, bliver tryk? Tryk fordi vedkommende mærker, at personen som lytter er en person, ikke kun en professionel som får løn for sit arbejde. Denne person reagerer ud fra en reel indsigt, forståelse og omsorg. Det er måske her, at noget af samklangen opstår. Vi er mennesker, som taler sammen. Dog er jeg også konstant bevidst om balanceakten, hvor der skelnes mellem professionel, personlig og privat. Det kan netop være hjælpsomt for den, som bærer en problematik eller smerte at mærke, at andre oprigtigt er interesserede i at prøve at forstå. Men det er ikke længere en hjælp, hvis den som lytter, begynder at overtage problematikken og får det ledt over til egne problematikker (Møller, L. 2014). Måske kan det endda lede til dissonans i relationen? Man kommer ud af takt med hinanden (Tønder, E. 2022).

Hvordan er det gået med at udtrykke noget om Åben Dialog, som gør indtryk?

Jeg ved ikke, om jeg har gjort indtryk hos andre, men i det mindste mærker jeg, at jeg har gjort indtryk på mig selv.

Jeg er blevet mindet om, hvor betydningsfuldt det er, at vi som professionelle lytter mere og taler mindre. Jeg drages af den opmærksomhed, der også er på vores sprogbrug, ordvalgene og timingen heraf. Min bevidsthed er blevet skærpet i retningen af at have en aktiv og responsiv lytning, i mødet med mennesker som er i krise. Jeg er blevet optaget af at flytte fokus, fra hvad der sker inde i mennesker, og mere imod hvad der sker imellem mennesker. Jeg forstår Åben dialog som en tilgang, der handler om at skabe flerstemmighed i nærværende dialoger og noget af det helt essentielle er, at borgernes stemmer bliver hørt. Det er betydningsfuldt, at de psykologiske ressourcer som eksisterer i borgerens relationer og netværk bliver inddraget, hørt og måske indtaget i form af nye indtryk hos andre parter og borgeren selv (Tønder, E. 2022).

Jeg tager Åben Dialog til mig blandt andet på grund af sin enkelthed. Det handler om indtryk, udtryk og bølgegang i kommunikationen imellem mennesker. Jeg vil slutte med følgende citat af Ludwig Wittgenstein, som for mig, så enkelt siger så meget om Åben Dialog:

"De aspekterne ved tingene som er vigtigst for oss, skjuler seg på grunn av sin enkelhet og hverdagslighet..." (Andersen, T. 2006: 37).



Privat, Personlig, Professionel

Af Laura Nielsen

Jeg er uddannet socialrådgiver i 2015. Så er man hverken rigtig gammel i gårde eller ny i faget. Men der skulle gå syv år, før jeg mødte Åben Dialog, og det fik mig til at tænke på min praksis på en anden måde. Jeg er skolet i at skulle skelne imellem de tre P'er. Privat, Personlig og Professionel. Det private var det, man ikke kunne tage med ind i arbejdet som socialrådgiver. Det personlige måtte man godt have lidt med af – MEN PAS NU PÅ! Vi skal ikke komme til at bruge for meget af os selv! Det professionelle skulle fylde mest, så kør bare på med noget helhedssyn, en diagnoseforståelse og nogle paragraffer.

Jeg forstod, at der var en rigtig og en forkert måde at være socialrådgiver på. Jeg fik også en fornemmelse af, at jeg skulle skrue op og ned for mig selv. Jeg doserede autenticitet (kan man det?) og oprigtighed. Når man så forstår, at det i Åben Dialog er hjælpsomt, hvis du er lidt mere dig selv, lidt mere autentisk, ikke forestiller dig at du ved noget om nogen, og at du tør stille de nysgerrige spørgsmål, så forstod jeg lige pludselig noget nyt om socialt arbejde og min praksis.

Den Åben Dialogiske tilgang

Jeg blev hurtigt glad for tilgangen Åben Dialog. Jeg afskrev de egentlige netværksmøders værdi til en start. Tænkte det var tilgangen, der skulle være det dialogiske for mig i min praksis. Tilgangen har gjort mig bevidst om mine forudindtagetheder, mine vurderinger, mine synsninger, mine fordomme og min mangel på nysgerrighed. Jeg har lagt det professionelle, personlige og private i blenderen og trykket på

start. Det er ikke længere tre personer og kasser, jeg skal navigere i, men bare mig som en slags menneske, der prøver at gøre noget hjælpsomt for mennesker. Et mere autentisk menneske. Alt dette har været med til at gøre det sjovere og mere spændende at gå på arbejde, og det må også have gjort noget godt for de mennesker, jeg prøver at være noget for i mit arbejde.

Jeg tror, man kan tale om, at jeg stod overfor det, Tom Andersen kaldte en Veiskiller. At han ikke er sikker på, at der er tale om, at han tog et valg, men at det var nødvendigt at give op på noget, for at gå en anden vej (Jensen, P. 2006).

Åben Dialog har gjort, at jeg har været nødt til at begynde at gøre noget på en anden måde i mit arbejde. Jeg har været nødt til det, fordi det har vist sig, at være en meget mere hjælpsom måde at praktisere socialt arbejde på, og fordi jeg så tit har siddet i situationer, som faktisk ikke har været ordentligt overfor de borgere, mødet var tiltænkt. Der har været for mange dagsordner og planer uden borgeren. Der har været for mange snakke før og efter møderne, når borgeren ikke var i lokalet. Det er helt almindelig praksis, men det er faktisk ikke godt nok.

Jeg kan godt møde kollegaer, der kan have modstand på Åben Dialog Netværksmøder. For mig var det vigtigt at forstå tilgangen, før jeg forstod møderne. Med tilgangen kunne jeg hurtigt prøve noget af, jeg kunne stille spørgsmål på en anden måde, jeg kunne være stille lidt længere, jeg kunne holde mig fra analyser og hurtigt se den effekt, det havde i mødet med et andet menneske. Det gav mig mod på at blive nysgerrig på netværksmøderne.

Netværksmødet

Anna har forespurgt et møde. Hun er sen diagnosticeret med autisme. Hun har valgt at invitere tre fra hendes professionelle netværk, en veninde, hendes mor, hendes far og hendes bedstemor. Anna har hele hendes skolegang klaret sig rigtig godt med fine karakterer og tager også en videregående uddannelse. Da hun er færdig med uddannelsen, bliver hun sygemeldt. Hun er bange for at fortælle familien om sygemeldingerne. Hun er bange for at fortælle om selvmordstanker. Hendes hverdag hænger ikke sammen, og det er svært for familien at forstå, hvad der er "sket med Anna".

Min skildring af netværksmødet tager udgangspunkt i det, der bliver sagt af Anna, mor, far og bedstemor. Det har jeg valgt, fordi da jeg satte mig med noterne fra mødet og tænkte tilbage på mødet, gik det op for mig, hvor meget mere hjælpsomt og

betydningsfuldt det var, det der blev sagt imellem dem som privat netværk og knap så vigtigt det, som det professionelle netværk sagde (i denne sammenhæng). Herunder er der citater fra mødet i en vilkårlig rækkefølge fordelt på de fire mødedeltagere:

Far: "Vi skal jo også lige forstå det her. Vi har en datter, der altid har taget Quick kassen i Bilka, altså i billedsprog, nu er det som om, hun står ved den langsomme kasse. Hvordan får vi hende hen til Quick kassen igen, så vi kan komme videre. Hun har altid klaret sig godt i skolen. Jeg tænker på, at det måske bare har set godt ud for os som forældre"

Mor: "Vi forsøger, pludselig at blive ringet op fra psykiatrisk hospital, uden at vide noget, betyder det måske så meget om der er en diagnose?"

Bedstemor: "Hvordan har du det? Hun er jo så god, hun vil det hele, hvorfor kan hun ikke komme i gang med at arbejde?"

Anna: "Hvordan kan jeg være med i det, mine søstre har imellem sig? Hvordan får jeg tætte venner? Jeg ved ikke hvor mange smileyer, jeg skal sætte efter "Hej", og så bliver jeg så meget i tvivl, at jeg slet ikke får skrevet. Alt er manuelt for mig, jeg kan ikke intuitivt sætte den rigtige smiley. Udefra set kan jeg mindre efter diagnosen, men det er egentlig et udtryk for en god udvikling. Jeg har svært ved at mærke, hvordan jeg har det, og derfor er det svært at svare på, når nogen spørger hvordan jeg har det. Jeg har tilpasset mig til de forventninger, der var til mig, for at overleve. Jeg vil gerne mere end at overleve. Jeg har altid klaret mig godt i skolen, men jeg kan ikke huske at havde siddet til en eneste skolehjemsamtale og ikke have fået at vide, at jeg ikke var god nok social, og at jeg skulle arbejde på at blive bedre til det. Hvorfor fik jeg ikke hjælp til det?"

At være med til at facilitere et Åben Dialog Netværksmøde er for mig ydmygheden i at stille et rum til rådighed, hvor der er plads til at ytre sig, og hvor der er plads til at lytte. Hvor alle bliver respekteret og behandlet ordentligt. Hvor vi er transparente og uden skjulte dagsordner.

De ovenstående citater er for mig effektfulde og betydningsfulde, som de står der alene. Måske fordi jeg sad i rummet og udover at lytte også kunne mærke, se og høre at nogen var ked af det. Jeg kunne høre forskellige tempi i det, der blev sagt, jeg kunne mærke og høre åndedræt. Der er så meget andet i sådan et rum end ord. Åben Dialog Netværksmøder er møder, som gør en forskel, for de mennesker vi samarbejder med.

I dag

Når jeg sidder i dag og har forstået noget nyt om Åben Dialog, efter at have kendt begrebet i et år, så er der nogle begreber, der fylder mere for mig end andre. I rummet med Anna var der kommunedamer, der var en mor, der var en far, der var en bedste, der var en veninde. Og så var der alle de stemmer, som ikke var i rummet, men som de alle sammen havde med sig. Jeg får et billede af en fyldt sal. En fyldt sal med mennesker der lytter og er helt stille. Bag ved alle de mennesker der var til stede i rummet, stod der jo fem sæt ører og måske også fem individuelle stemmer.

Vi lytter alle med polyfonien i os. *"Alle relationer er på en måde stemmer, vi råder over, som bliver aktive deltagere i samtaler om temaer, der har med disse relationer at gøre"* (Arnkil, T.E. et. al. 2014).

Jeg lytter med polyfonien i mig. Jeg er nogens datter, jeg er nogens mor, jeg er nogens veninde. Derudover er der dem, som ikke var til stede, men som vi måske kan være med til at bringe ind. Var der en søster, som måske ville lytte og sige noget, hvis hun havde været der? Jeg er blevet opmærksom, på alt det, de mennesker har med sig, og det jeg har med mig, når jeg lytter. For mig har Åben Dialog krævet mod til at spørge på en anden måde, mod på at komme med en refleksion, uden at vide hvordan den bliver taget imod. Det har givet mig modet til at gøre noget andet, modet til at lytte på det svære, mod på at få en anden reaktion end den forventede reaktion.

Modet til ikke at være i kontrol og vide *"Lader du klienten vise vej, må du leve med usikkerhed"* (Jensen, P. 2006). Den usikkerhed kræver det mod at være i.

Vigtigst for mig er bevidstheden om, at jeg lige nu forstår noget om Åben Dialog. I morgen, i næste uge og næste år forstår jeg noget nyt. På samme måde vil jeg forsøge aldrig at være sikker på noget om nogen, jeg møder.





Åben Dialog i jobberen

Af Marie Olsen

Min fortælling tager udgangspunkt i min hverdag, hvor jeg til daglig arbejder med borgere, der deltager i et ressourceløb i Aarhus Kommune. Denne fortælling tager udgangspunkt i de Åben Dialog Netværkssamtaler, jeg har afholdt sammen med min kollega Maja under min deltagelse i Åben Dialog Læringsforløb. Derudover tager fortællingen udgangspunkt i de rammer, min hverdag er funderet i.

Mig som en lille brik i et større system, der påvirkes kontinuerligt og hurtigt af udefrakommende påvirkning, hvor man som medarbejder til stadighed er nødt at kunne holde fast i en kerne og en meningsfuldhed. Hvor man er nødsaget til at kende sig selv, som professionel, og hvile på et stærkt grundlag, for at kunne fastholde meningsfuldheden i et hastigt skiftende arbejde.

Mig og Åben Dialog

Min vej ind i arbejdet med Åben Dialog er opstået på et noget så tilfældigt grundlag og jeg føler samtidig, at min deltagelse i Åben Dialog Læringsforløb, har potentiale for at blive noget, der kan påvirke mit arbejdsliv og mit professionelle selv, hvis altså der gives den relevante plads og tid til processen – både den indre og ydre proces.

Jeg har altid vidst om mig selv, at jeg arbejdede anderledes end mange af mine kollegaer, at min tilgang til borgerne adskilte sig, fra den måde vi snakkede om vores arbejde på min arbejdsplads. Jeg har aldrig haft noget sprog for, hvad jeg gjorde og hvorfor jeg gjorde det. Udover en stærk følelse af at det fungerede, var vigtigt og at det havde en effekt.

At deltage i Åben Dialog Læringsforløb har givet mig et sprog og en masse muligheder, for fremadrettet at arbejde aktivt videre, med en tilgang jeg finder menings- og virkningsfuld.

Mit nuværende arbejde med Åben Dialog

Frem til nu har mit arbejde med Åben Dialog været centeret omkring det at øve sig. Øve sig i at benytte Åben Dialog som valg, men også som en naturlig forlængelse af mig selv og min kommunikation. Jeg forudser, at jeg har behov for at øve mig en rum tid endnu. Samtidig bliver jeg hurtigt ramt af en utålmodighed, en lyst til at det skal gå stærkere, og at andre omkring skal forstå, så jeg øver mig også i langsomheden, i at være i nuet og at have tålmodighed.

I hverdagen arbejder jeg teoretisk med en forløbsorienteret tilgang. Jeg arbejder med mål og delmål, jeg evaluerer, diskuterer og reflekterer sammen med borgere over deres liv, og deres forløb i Jobcenteret. At skulle lægge en tilgang, som Åben Dialog, ned over et tidsbegrænset forløb, med fokus på mål, er en interessant størrelse. Jeg skal fungere under love og lokale målsætninger, der fokuserer på at presse på og arbejde hurtigere, nå hurtigere i mål. Borgerne skal udvikle sig og nå videre, ofte ikke på deres egne forudsætninger, men med udgangspunkt i lovgivningen og Aarhus Kommunes målsætninger.

Jeg har altid fundet det let at være i krydspresset mellem det forudbestemte og det der giver mening i mit professionelle selv. Det har altid været borgerens perspektiv, borgerens motivation og borgerens mål, der har været vigtige for mig. Jeg har altid gået til mit arbejde med en lille smule rebelskhed, for det er vigtigt at kunne være tro, mod det man laver og at kunne se sig selv og sine værdier i sit arbejde, og så tror jeg på, at det virker. Jeg tror på, at det skaber resultater, og jeg tror på, at det skaber værdi for borgerne – og hvad er egentlig vigtigere end det?

Jeg har allerede lært meget i processen med at arbejde med Åben Dialog som tilgang, og jeg er ikke i tvivl om hvor meget mere læring, der ligger gemt. Jeg har sammen med min kollega Maja afholdt Åben Dialog Netværkssamtaler. Frem til nu har vores samtaler været afholdt med borgere, hvor enten Maja eller jeg er den primære sagsbehandler. Det har stillet os i et interessant dilemma, da det også har betydet, at den af os, der har fungeret som mødeleder, har kendt borger i forvejen. Det er ikke det optimale, når man snakker netværksmøder, men jeg vil ikke have været oplevelsen foruden, da det har bidraget med en masse læring. Jeg har både fungeret som mødeleder for en af de borgere, jeg samarbejder med, og set Maja fungere som mødeleder for en borger, hun samarbejder med. Og selvom det har fungeret fint, og uden udfordringer, så var mine egen oplevelse, at det er svært at stille sig fuldkommen åben overfor en borger, man har et langvarigt samarbejde med.

Min oplevelse var, at det var svært at stille fuldstændigt åbne og nysgerrige spørgsmål, da jeg fungerede som mødeleder, da jeg allerede havde en langvarig historie og viden at trække på. Det krævede en voldsomt stor koncentration ikke bare at komme til at indgå i en naturlig dialog, hvor jeg trækker på den viden, jeg allerede har. Samtidig vil jeg dog understrege, at det på ingen måde fjerner effekten af et Åben Dialog Netværksmøde, men det ændrer uden tvivl på indholdet.

Da jeg deltog som reflektant i et møde, hvor Maja fungerede som mødeleder for en borger, hun samarbejder med, var det tydeligt for mig som reflektant at mærke den viden, der var mellem Maja og borgeren. Jeg havde ingen forhåndsviden om borgeren, hvilket gjorde det lettere for mig at være åben og nysgerrig. Jeg vil dog sige, at det har fungeret som en tryghed for borgerne, at det har været en, de kender, der har fungeret som mødeleder. Det har været lettere for dem at sige ja til noget ukendt, fordi de gjorde det med en bevidsthed om, at de kendte og var tryk, ved den der faciliterede mødet.

Jeg har deltaget i Åben Dialog Netværksmøder, med deltagelse af kun professionelt netværk, og med deltagelse af både privat og professionelt netværk. Begge ting har fungeret upåklageligt, men jeg har dog alligevel bemærket forskellen i mødet, når der også er deltagelse af det private netværk. Jeg oplever, at det bidrager med en ekstra dimension. Mødet hvor der kun deltog professionelt netværk fungerede supergodt, og både borger og netværket oplevede at mødet havde været meningsfuldt. Vi bevægede os dog udelukkende indenfor en arena, der var koncentreret omkring formålet med borgerens ressourceforløb. Vi formåede at dykke ned i følelser, tanker og ønsker, men vi holdt os primært inden for rammen omkring ressourceforløbet og dets indhold. I mødet med deltagelse af privat netværk, i dette tilfælde borgers mor, var vi i stand til at bevæge os ud over rammen for ressourceforløbet og ind i de energier og den historie, der var imellem dem. Dette bidrog med en anden dybde og en ekstra dimension. Jeg tænker, at det kan være forskelligt, om borgerne er trygge ved at inddrage den del af deres liv. Jeg har mødt borgere, der kraftigt ønsker at ligge afstand mellem deres forløb i Jobcenteret og deres private liv. Jeg tænker, at begge dele i denne kontekst kan fungere.

Det har været spændende at have mulighed for at udforske og aktivt påvirke min egen indgang til kommunikationen. At være så bevidst om at skulle kommunikere på en bestemt måde og få tid og lov til at mærke virkningen af ens bevidste valg. Jeg har blandt andet brugt tid på at reflektere over effekten af åbne spørgsmål kontra lukkede. Hvad er det de åbne spørgsmål, og fokus på at bruge borgers egne ord, gør

for mødet mellem mennesker. Hvorfor er det nogle gange så svært ikke at analysere, tolke, og lede samtalen i en bestemt retning, og hvad er det, vi får ud det åbne rum uden analyse. Det er let at falde tilbage i gamle vaner og at gøre som man plejer. For mig har det været en hjælp at have noget materiale at læne sig op ad. At holde en Åben Dialog Netværkssamtale er alligevel så markant anderledes, at det har hjulpet mig til at holde fokus på præcis at gøre det, der var anderledes og at holde sig til formen, men også samtidig at mærke efter, hvornår formen bliver udfordret, hvornår er der brug for at bryde rammen og gøre noget andet, for at kunne gøre det der brug for i rummet. Det kræver et stort nærvær, og derfor også en masse energi, at være til stede i en Åben Dialog Netværkssamtale, at have fokus på borgers ord, og ved at bruge borgers ord i dialogen at give dem mulighed for at reflektere over dem selv, og deres kommunikation. Jeg har altid gjort en stolthed ud af ikke at være ekspert på borgeren, til gengæld kan jeg være ekspert på Jobcenteret og kommunale processer. Det er den viden, jeg altid kan bidrage med, og den viden borger ikke kan forventes at besidde.

Til gengæld kender de sig selv bedst og deres holdninger er altid valide, selv når de ikke giver mening for mig, bør jeg acceptere og anerkende dem. Jeg har under Åben Dialog nydt stort af at kunne gøre plads til alles ord, at lade dem være i rummet, uden at vi behøver at tage stilling til dem. Nogle gange skal bekymringer ud, og have lov til at blive sagt, for ikke at komme til at fylde og påvirke relationerne imellem. Muligheden for at borgers mor under en samtale kan få lov at sætte ord på sine bekymringer, samtidig med at bostøtten kan få lov at sætte ord på, hvor imponeret han er, uden at vi tager stilling til og vurderer, om udsagnene er rigtige, for de var vigtige, for dem der sagde dem, og måske også vigtige for modtagerne.

Jeg synes, at Åben Dialog Netværkssamtaler kan bidrage til at se relationer mellem mennesker, både når de virker, og når der kan være behov justering. At få lov til at få del i andre mennesker, uden forudgående kendskab, og se dem som de er i rummet, at betragte og føle dem hinanden imellem. Jeg synes desuden, at det bidrager med en stor styrke at være mindst to i rummet til at facilitere, og kunne læne sig op hinanden, når man bliver i tvivl, eller ordene fylder for meget i mig. At kunne få en pause, og lytte til min kollegas ord, finde tilbage i mig selv, og give nye bidrag til dialogen.

Mit fremadrettede arbejde med Åben Dialog

Der er ingen tvivl om, at jeg fremadrettet håber at kunne få lov til at fortsætte med at arbejde aktivt med Åben Dialog. Der er ingen tvivl i mig, om at Åben Dialog ikke sådan lige slipper mig, men jeg er dog også bevidst om, hvad det kræver af mig,

min arbejdsplads og de rammer, jeg befinder mig i, for at kunne fortsætte arbejdet med Åben Dialog i min kontekst. Jeg synes, det er relevant og vigtigt, at der bliver gjort plads til Åben Dialog, som en mulighed for mine kollegaer og mig.

Vi kan uden tvivl en masse godt i forvejen, men det er altid fedt at kunne blive bedre og få bredt sin horisont ud. Jeg håber meget at kunne få lov at nørde videre med at udforske Åben Dialog, i den kontekst jeg befinder mig. At benytte Åben Dialog i en jobcenterkontekst kræver både åbenhed fra ledelsen til forandring, men også en åbenhed i arbejdet med Åben Dialog. For det vil være nødvendigt at kunne lave tilpasninger, så Åben Dialog passer til konteksten, ellers risikerer man at arbejdet bliver meningsløst.

Jeg håber, at jeg sammen med Maja, kan få lov til at bruge det næste års tid (måske mere) på at bevæge os i rummet med Åben Dialog og Jobcenterets til tider stramme kontekst. At vi kan få lov at afprøve tilstrækkeligt nok Åben Dialog med borgerne i ressourceforløb, til at vi kan få et begyndende indblik i, hvordan man kan arbejde beskæftigelsesrettet med Åben Dialog som tilgang.

Mit ønske er at vores vej ind i dette bliver formaliseret med mål, så vi får mulighed for at evaluere på vores egen indsats og på den måde skabe bro mellem en tidsbegrænset forløbsorienteret indsats og Åben Dialog som tilgang.



Stemmen bag ruden

Af Christina Nedergaard

Hvor har jeg haft mange tanker og følelser over, hvilke samtaler jeg skulle dykke ned i – for nogen samtaler gør jo et særligt indtryk og vi bevæger jo os hele tiden i samtaler med os selv og ikke mindst med hinanden.

Åben Dialog for mig har sat sig spor og jeg ville ønske, at alle kunne komme til at mærke ”Kalø suset” – for det kan noget helt særligt. Man skal have mærket det, for at vide det. Jeg håber nu, at jeg med min nye viden indenfor Åben Dialog kan give lidt at ”Kalø suset” tilbage i de samtaler, jeg bevæger mig i. Når jeg nævner ”Kalø suset”, så var det en følelse af, at alle stemmer var lige meget værd – der var en respekt og fortrolighed, der var meget rørende.

Der var også stilhed, og der var plads til det, også uden at der opstod pinlige tavsheder. Jeg har ofte før i netværksmøder snakket meget – helt sikkert også for at dække over – hvad der for mig kunne være ”pinlige tavsheder”. Men har en borger så tabt sine ord, inden jeg igen bryder ind – helt sikkert.

Jeg skal selv (privat) snart til et vigtigt møde og der håber jeg, at min stemme er lige så meget værd, som de andre mødedeltageres. For man vil jo så gerne snakkes til og ikke snakkes på, hvilket jeg ofte har været vidne til, at borgerne er blevet alt for ofte i ”almindelige netværksmøder”.

Ondt i maven

Jeg vil prøve at tage afsæt i en situation, jeg lige har haft med en af vores kære borgere, som bor i det bofællesskab, hvor jeg er så heldig at arbejde.

En yngre fyr, der hedder Benjamin bruger rusmidler som mestringsstrategi og har en meget lav psykosetærskel, når han indtager rusmidler. Han er derfor ofte indlagt i psykiatrien.

Benjamin var indlagt og havde været det i to måneder og jeg er derfor blevet indkaldt til et udskrivningsmøde. Til mødet deltager flere samarbejdspartnere på tværs af kommunale og regionale indsatser.

Da jeg ankommer til mødet, står alle uden for mødelokalet inklusive Benjamin.

Da vi er på vej til at sætte os, inde til mødet, bliver der sagt til Benjamin, at han skal vente udenfor. Han kigger forvirret over på mig. En samarbejdspartner fastholder, at vi starter mødet uden Benjamin, da der er nogen aftaler, der skal på plads først. Jeg prøver at argumentere for, at det er vigtigt, at Benjamin er med under hele mødet, men det er jeg desværre ene om at mene.

Benjamin går ud af lokalet med nedslået blik. Jeg får ondt i maven og svedige håndflader. Jeg lover i mit stille sind, at det er sidste gang, når jeg er til stede, at Benjamin skal føle sig afvist.

Alt skriger i mig, at det er simpelthen ikke godt nok. Men hov, var det ikke også mig, der for mindre end et år siden, havde gjort nøjagtig det samme uden at skænke det en tanke? Hvornår er jeg blevet dommer over for andre – vi gør jo alle, det vi har lært og gamle vaner er svære at ændre? Men jeg er jo et andet sted – på Åben Dialog Læringsforløb – jeg har lært noget. Lige i det øjeblik står det klart for mig, hvor vigtigt Åben Dialog er.

Benjamin banker på glasdøren, hvor vi alle sidder. Hans mund bevæger sig, men ingen kan høre, hvad han siger. Det er skrækkeligt, jeg får endnu mere ondt i maven.

Mødet slutter og alle er kommet til orde undtagen Benjamin, som jo er den vigtigste. Det er hans møde.

Tanker og forberedelse af Åben Dialog

Benjamin spørger, om jeg vil med ham ud i haven på afdelingen, han trænger til en smøg, og jeg forstår ham godt. Han er stille, alt imens han stirrer på mig. Vi sidder sådan længe sammen. Jeg øver mig i ikke at sige noget. Ved jo at stilheden også er et ord.

Til sidst afbryder jeg stilheden og fortæller om min oplevelse inde ved mødet. Fortæller om min knude i maven og de svedige håndflader. Jeg kan se, at Benjamin bliver overrasket.

Benjamin fortæller, at sådan er det jo altid. Han siger: *"Jeg må jo aldrig være med, når der bliver taget beslutninger – det bliver besluttet hen over hovedet på mig"*. Jeg nikker, ved det godt – har jo desværre været vidne til det i mange år.

Jeg ved, at der er planlagt et netværksmøde ugen efter udskrivelse.

Jeg beslutter mig for at fortælle Benjamin om Åben Dialog – gør det ganske kort, for jeg kan se på hans kropssprog, at det ikke er nemt at være i mere dialog for nu – jeg spørger ind til hans rastløse ben. Han griner og giver mig ret i, at han synes, det er nok for i dag. Vi når dog at tale om, hvem han gerne vil tage med til sit netværksmøde – han vil gerne have sin mor og mig med. Jeg forklarer ham, at det bliver mig, der bliver mødeleder og at jeg vil gøre mit til, at alle kommer til orde og ikke mindst ham.

Jeg går fra Benjamin med en følelse af tomhed, men også lethed, for jeg ved, at det næste netværksmøde bliver bedre, det kan kun blive bedre.

Efter aftale med Benjamin ringer jeg til hans samarbejdspartner, Johanne, og fortæller hvad Benjamin og jeg har talt om. Jeg fortæller, at vi gerne vil holde det næste møde i Åben Dialog form. Jeg er lidt spændt på, hvad hun siger, men hun synes heldigvis også, at det er en god ide.

Jeg tager også kontakt til Benjamins mor, Susanne, og hun bliver rigtig glad for, at Benjamin gerne vil have hende med, da hun ofte er bekymret for Benjamin. Hun spørger mig, om hun kan lufte den bekymring til mødet. Det forklarer jeg hende, at det kan hun selvfølgelig godt.

Jeg spørger Benjamin, om min kollega Jonas må komme med til mødet, da jeg gerne vil bruge ham som reflektant. Jeg ved ligeledes, at Benjamin er meget glad for og tryk ved Jonas, så det vil ikke være unaturligt at have ham med.

Mødet skal afholdes hos samarbejdspartneren ugen efter.

Jeg kan mærke, at jeg er ret nervøs. Jeg har kun været mødeleder, når vi er på arbejde, og når vi under læringsforløbet har øvet os på hinanden.

Men nu er det altså virkelighed og jeg vil gerne gøre det godt og ikke mindst være sikker på, at alle kommer til at føle sig godt tilpas under mødet.

Benjamin og jeg mødes i små korte samtaler i ugen op til mødet. Benjamin er meget opsat på, at vi kommer til tiden til mødet. Han fortæller, at det stresser ham at komme for sent. Ligeledes fortæller han, at han vil prøve ikke at misbruge, dagen op til mødet, da han gerne vil være frisk og vise, at han godt kan være væk fra afdelingen uden at misbruge.

Åben Dialog

Endelig kommer dagen, hvor mødet skal afholdes.

Jeg går til Benjamins lejlighed med en kop kaffe, og for at se om Benjamin er stået op – for jeg ved, at det stresser ham, hvis vi ikke er i god tid til mødet.

Benjamin er frisk og er glad for kaffen. Vi kører i en time afsted sammen. Benjamin, Jonas og jeg.

Da vi ankommer, er Benjamin rastløs og står og spejder efter sin mor. Endelig kommer hun til Benjamins store glæde. De omfavner hinanden.

Vi venter sammen, Benjamin, Susanne, Jonas og jeg, på at blive kaldt ind. Benjamin går rastløs frem og tilbage. Endelig kommer Benjamins samarbejdspartner, Johanne.

Vi kommer ind i et lille lokale, hvor der er et bord og nogle stole rundt omkring. Jeg foreslår, at vi fjerner bordet, så vi kan sidde i en rundkreds. Benjamin stikker mig et skævt smil. Han ved godt, at jeg er lidt på overarbejde, og han synes også, at det er lidt hippieagtigt at sidde i rundkreds, griner han.

Jeg kigger over på Benjamin og hører, hvor han har lyst til at sidde. Han vælger en plads imellem mig og sin mor.

Da alle har sat sig, byder jeg velkommen. Jeg fortæller, at i dag er rammen lidt anderledes end vi plejer. Jeg fortæller, at det i dag er mig, der er mødeleder, og at jeg vil sikre mig, at alle bliver hørt og lyttet til, og at man skiftes til at tale og lytte. At de skal tale til mig. Ligeledes fortæller jeg hvad Jonas' rolle er som reflekstant, at Jonas og jeg undervejs vil reflektere og genfortælle brudstykker, der har gjort særligt indtryk. Jeg siger, at der er sat 30 minutter af til mødet, men at det selvfølgelig er okay at bede om en pause, hvis der er behov for dette. Ved også at det er meget optimistisk, da Benjamin ofte ikke har kunnet holde til længere samtaler. Siger til Benjamin, at det er helt ok, hvis han har behov for en rygepause.

Jeg fortæller, at dette her er Benjamins møde og at der ikke er nogen fast dagsorden, vi går slavisk efter. Formålet med mødet er ikke at finde løsninger, men at lytte og få nye perspektiver og få et mere fælles sprog, hvor alle stemmer er lige meget værd. Kan tydeligt mærke Benjamins øjne, der hviler på mig og en lille sommerfugl i min mave, der er begyndt at baske løs.

Mødet går i gang, jeg læner mig frem.

Der er tavshed og jeg læner mig længere frem. Spørger, om der er nogen, der har lyst til at starte. Benjamin griber den og begynder at fortælle om hans sidste uge, om stoffer og stemmer. Men han fortæller noget, der er meget stort, han siger: *"Jeg vil gerne ud af Aarhus ellers bliver jeg ved med tage stoffer – da jeg kun kender folk her, der er på stoffer"*. Han kigger på sin samaejobspartner og taler til hende, for det er han jo vant til. Jeg minder ham kærligt om, at han skal kigge på mig og giver hans hånd et lille klem – han smiler lettet.

Alle kommer til orde – alle får talt.

Susanne kigger på mig med blanke øjne og fortæller om sine bekymringer for Benjamin. At hun er bange for, at stoffer har sådan et hårdt greb i ham, at han aldrig bliver stoffri. At det gør hende bekymret, når Benjamin er meget psykotisk, når han har et stirrende blik, når han taler sort og hun kan se, han er forpint. Men hun siger også, at det vil gøre hende meget glad, hvis Benjamin kommer væk fra Aarhus. Jeg kigger kort over på Benjamin. Jeg kan se, at han lytter, imens han kigger på min kollega.

Johanne fortæller også om sine bekymringer, primært for de stoffer Benjamin tager, som gør ham psykotisk og farlig for sine omgivelser. Her skal jeg virkelig passe på ikke at komme med løsningsforslag, som jeg plejer og eventuelt snakke om at ændre i den medicin, som Benjamin får – det ville jo igen være at tale over hovedet på Benjamin.

Kan mærke, at Benjamin er ved at blive rastløs. Jeg spørger ind til, om han har brug for en pause. Han siger nej, det er okay.

Vi sidder i tavshed i nogen minutter – jeg læner mig frem igen. Spørger ind til, om der er mere, der skal på mødet i dag.

Tager en runde. Benjamin siger, at han gerne vil have fat i sin rådgiver til næste møde, men han er bange for, hun ikke vil sende ham ud af kommunen, da han før

har fået dette tilbud, hvor han fuckede op.

Jeg vender mig mod Jonas og vi reflekterer over, hvad vi har hørt: bekymringer – stemmer – håb – stoffer – flytning.

Jeg afslutter mødet glad og lettet, for denne gang var Benjamin med til mødet – ikke kun fysisk, men også mentalt. Og han blev ikke snakket på – han havde noget på hjerte – flere ting han aldrig havde nævnt før.

Vi rejser os alle, giver hånd til hinanden og lover Benjamin, at til det næste møde i Åben Dialog form inviterer vi hans rådgiver med.

Tanker efter mødet

Der er aftalt et nyt møde og rådgiveren har takket ja til invitationen.

Der er håb og drømme at spore for Benjamin, i de samtaler vi har haft efter Åben Dialog mødet. Håb for længere indlæggelser, så han, ude i fremtiden, kan få et liv uden stoffer og forhåbentligt komme ud af Aarhus. Jeg går ikke foran Benjamin længere, eller bagved ham. Nu går jeg ved siden af ham, så vi sammen kan finde de rigtige løsninger for Benjamin.

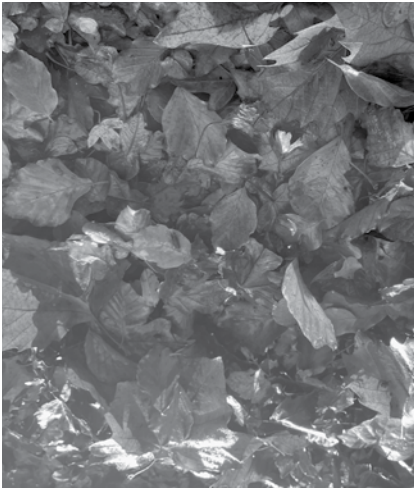
Min relation til Benjamin har længe været god – set fra mit perspektiv. Relation er at sætte sine grænser uden at krænke andres. Nogle gange kan vi være så optagede af at beskytte os og udtrykke os, at vi mister blikket for den anden. Når det sker, bryder vi forbindelsen mellem os. Vi afbryder det, vi egentlig længes efter: at blive, set, hørt og forstået.

Tænk at jeg, helt ubevidst, har krænket andres grænser fordi jeg har villet for meget på deres vegne – uden at spørge dem først – men lavet mine egne antagelser.

Jeg vil prøve at lægge mit "fixer gen" på hylden og træde et skridt tilbage i de samtaler og relationer, jeg bevæger mig i.

Åben Dialog er for mig medmenneskelighed, og det er trods alt det vigtigste redskab, man har.





Små ændringer, der gør store forskelle

Af Nina Søby

Jeg vil i mit essay dele to praksisfortællinger og invitere ind i nogle af mine refleksioner, over min proces, med at arbejde mere dialogisk i en praksis, som myndigheds-sagsbehandler i Jobcentret.

Tålmodighed. Vi var ikke langt i læringsforløbet, før jeg indså, hvor utålmodigt jeg somme tider kunne agere i samtaler med borgere. Afbrydelser. Tale for den anden. Tale mest. Alt sammen i bedste intention og ikke så overraskende, når fremdriften var i fokus. Hvor er der dog sket meget, siden da.

"At gøre noget anderledes over tid, skaber en forandring" (Andersen, T. 2006)

For at begynde med en opmærksomhed, der har haft stor indflydelse på mine samtaler med borgere, må jeg nævne begrebet autenticitet. Men hvordan er man autentisk, i lovpligtige samtaler med borgere i en myndighedsforvaltning? Her forstår jeg nu, at det handler om at være til stede med dét, man er – og være intuitiv og åben i forhold til sine tanker og følelser.

Jeg vil dele en fortælling om en samtale, jeg afholdt, på Jobcentret for en borger. En kompliceret sag, hvor borgeren har komplekse udfordringer, og hvor det har været særligt svært at få borgeren i tale. Allie er en kvinde i midt 30'erne, der er flyttet her til for omtrent 10 år siden. Allie har hverken haft skolegang eller arbejds erfaring og har været på offentlig forsørgelse, siden hun kom til landet. Allies psykiske helbred er blevet forværret gennem årene, trods udredning og gennemførte behandlingsforløb. En masse forskellige indsatser har været forsøgt iværksat uden den store effekt. Allie har ikke kun psykiske udfordringer, hun har også familiemæssige proble-

mer, da to af hendes tre børn for nyligt er blevet anbragt. Allie har ikke meget tiltro til systemet og vores kommunikation har været sparsommelig. Jeg har følt, at ”jeg sidder fast” i sagsforløbet.

Jeg har på givne tidspunkt ikke tilstrækkelige oplysninger til at kunne dokumentere, at Allie ikke er i stand til at være en del af arbejdsmarkedet. Det er derfor essentielt, at Allie og jeg har en tillidsfuld relation, så alle relevante forhold, der har indvirkning på hendes arbejdsevne, bliver dokumenteret, så jeg kan nå i mål med at hjælpe Allie ud af kontanthjælpssystemet. I denne proces skal jeg beskrive og dokumentere alle relevante forhold både i forhold til helbred, beskæftigelse og socialt.

Samtalen blev ikke afholdt som et Åben Dialog Netværksmøde på grund af sprogbarrierer og deraf behov for tolkning. I stedet lod jeg mig inspirere af dialogisk praksis, hvor jeg særligt fokuserede på tempo, pauser og ikke mindst nænsomhed. Jeg forsøgte også at lade Allie styre samtalen, så vidt det var muligt, ved at gribe dét hun fortalte og jævnlige afstemme, om det var okay at spørge yderligere ind. Jeg oplevede at Allie, med små skridt, åbnede mere op og fortalte om hændelser fra hendes opvækst, der ikke var blevet nævnt før.

Undervejs i samtalen kunne jeg ikke undgå at blive berørt og på et tidspunkt får jeg tårer i øjnene. Selvom det langt fra var første gang, jeg er blevet berørt under en samtale i mit arbejde, har mine reaktioner på disse situationer ændret sig en hel del. Førhen har jeg gjort mit bedste for at ”lukke ned” for følelserne og undladt at vise dem. Når jeg tænker tilbage, har det vel været fordi, jeg har anset det som værende forkert – nok nærmere uprofessionelt – at vise sårbarhed overfor borgere.

I denne samtale med Allie gav jeg plads til mine følelser. Jeg lod dem være synlige og italesatte dem. Jeg fortalte hende ganske enkelt, at jeg blev berørt af hendes fortælling, og at jeg havde stor medfølelse med hende. Jeg lod følelserne være i rummet, og jeg husker en lang stund uden ord. Det skabte en forbundethed, jeg ikke havde oplevet med hende før. Det resulterede i, at Allie fortalte nogle væsentlige ting, der var afgørende for mit arbejde med at beskrive hendes sag. At Allie, i netop denne samtale, delte noget af dét, der formentlig har gjort allermest ondt, må have betydet, at hun var parat til at tage et skridt ud af sin ”komfortzone” – måske fordi jeg gjorde det samme?

”Dialogiske praksisser fører til sam-udvikling. Begge / alle parter forandrer sig”
(Arnkil, T. 2014).

I de øvelser vi har udført i læringsforløbet, har jeg på egen krop mærket effekten af at lytte på en refleksion fra et reflekterende team. Da mine egne ord blev genfortalt i en anden form, sammenholdt med reflektantens egne tanker om min fortælling, fik jeg oplevelsen af at blive genkendt, forstået og anerkendt. Jeg husker, at det forbavsede mig meget, hvad det reflekterende element i en samtale, rent faktisk kunne.

Jeg har også oplevet det modsatte, hvor en refleksion mandede ud i en tolkning, der var meget langt fra min fortælling. Jeg husker ubehaget og behovet for at "rette op" på det.

Det får mig til at tænke på, at når der tolkes på noget, man har sagt, så bliver fortællingen på en måde 'taget fra en' – og fortællingen bliver 'den andens'. Det kan være særligt ubehageligt, hvis det drejer sig om noget privat eller personligt, man har delt. Jeg er taknemmelig over at have oplevet begge positioner, både at lytte til refleksioner og praktisere dem, lige så vel at have erfaret de vellykkede og mindre vellykkede af dem.

Når jeg møder borgere for første gang i min praksis, står de allerede i en udsat position, og det er derfor ikke usædvanligt, at vi hopper direkte ind i det sårbare. Jeg er blevet mindet om, hvordan det mon må føles at være i den hjælpesøgendes position og åbne op for en professionel, man ikke kender. Den nænsomme tilgang er ikke kun vigtig i vores refleksioner, men i vores arbejde generelt, som Tom Andersen også beskriver i følgende:

"Den virkelighedsopfattelse de(n) hjælpesøgende har, skal du ta' som udgangspunkt for dit arbejde. Undgå at fortolke deres syn og meninger om hvad deres virkelighed og problem er. Undgå at moralisere" (Andersen, T. 2021).

Mit første Åben Dialog Netværksmøde blev arrangeret sammen med to andre fra min læringsgruppe. Mødet foregik ikke i min praksis, hvilket øgede spændingen, da vi, der skulle tage hånd om mødet, ikke havde kendskab til borgeren, dens netværk og/eller de udfordringer borgeren og netværket stod i. Vi ønskede det også sådan – at vide mindst muligt på forhånd.

Min rolle var primært reflektant, men jeg fungerede også som understøttende mødeleder. Mødelederen indgik i det reflekterende team sammen med mig. Vi holdt mødet for Malte, hans kæreste og mestringsvejleder.

Forventningerne var store for mit vedkommende. Jeg håbede på, at mødet ville bringe noget godt med sig. I skrivende stund funderer jeg over, hvad "noget godt" egentlig må have betydet for mig, i denne kontekst? Det handlede nok om en forhåbning om, at nogen af deltagerne gerne skulle få noget ud af mødet. At noget af indholdet fra mødet, eller bare noget ved mødet, i en eller anden form, ville sætte et aftryk. Nogle aftryk bliver jo først bemærket en sum tid efter, så her må der tales om "et aftryk", der ikke nødvendigvis kan evalueres allerede ved mødets afslutning.

Undervejs i samtalen bliver det nævnt, at Malte har været indlagt i psykiatrien. Han modtager behandling, men behandlingen er blevet nedsat. Han er startet i et fuldtidsjob, hvilket må synes at være positivt, men denne store forandring har fået negativ indflydelse på hans psykiske velbefindende, hans parforhold og hjemmets tilstand. Netværket, bestående af Maltes kæreste og Maltes mestringsvejleder, var bekymret for ham. Det var interessant at lytte til, hvad de hver især var optagede af og hvilke forskellige perspektiver der var, på samme problemstilling.

Reflektantrollen var sværere end først antaget. Både Malte, hans kæreste og mestringsvejleder kom med vigtige fortællinger og perspektiver, der både differentierede sig fra hinanden og havde fællesnævner.

Jeg gjorde mig tanker undervejs om at jeg skulle fokusere på at være til stede og lytte, snarere end at notere ned. Trods denne opmærksomhed, havde jeg svært ved at begrænse mig, og jeg kom til at notere alt for meget. Dette gjorde det vanskeligt for mig, da tiden kom til den første refleksion, for hvor var det svært at udvælge, dét jeg ville dele, når der stod så meget.

Da jeg skulle udvælge dét, jeg ville fremhæve i min refleksion, overvejede jeg nøje, hvilke af mine refleksioner, der kunne være brugbare for Malte og/eller hans netværk at høre. Jeg var tilmed opmærksom på, at alle tre gerne skulle indgå som en del af min refleksion – for som en af vores vejledere har pointeret – "*tænk sig at være dén, der ikke blev reflekteret på*". Jeg forsøgte også at holde refleksionen kort.

Som reflektant i dette Åben Dialog Netværksmøde fik jeg oplevelsen af, at der blev skabt en fin og mere dybdegående forståelse mellem deltagerne, på baggrund af det sagte. Hver deltager sad med hvert sit, der fyldte, og der blev lagt grundlag for, hvad der skulle drøftes fremadrettet – både personligt mellem Malte og hans kæreste og samarbejdsomt mellem mestringsvejlederen og Malte.

Jeg har lært i den reflekterende rolle, at jeg skal forsøge at give mere slip og have tiltro til, at nuet nok skal frembringe de ord, der er passende at sige, når refleksionens tid kommer. At turde læne sig mere tilbage og bare lytte. Jeg har også lært, at vi, der tager hånd om et møde, må acceptere, ikke at skulle fikse, udglatte eller tage ansvar for stemningen og emotionerne i rummet.

At være til stede og gribe hvad der opstår. I dét, må det eventuelle ubehagelige, akavede og anspændte også være velkomment. Lige netop her møder jeg min største udfordring, når jeg deltager i møder. Jeg har et mønster med gerne at ville behage dem omkring mig, typisk ved at forsøge at løfte en stemning, der er trykket eller anspændt. Så at være en del af et rum med uenigheder og ubehag er noget, jeg må øve mig i at acceptere og ikke tage ansvar for. Nu tænker jeg, at netop disse følelser – dét ubehag – fint kunne deles med borgeren og/eller netværket, når det opstår.

At møde mennesker mere ligeværdigt som professionel er vel summen af Åben Dialog for mig. En særlig mødeform der sikrer, at alle deltagere bliver bragt i spil og får mulighed for at blive hørt. Med et roligt tempo, og konsensus om ingen afbrydelser, er der plads til at lytte til indtryk og overveje sine udtryk. Jeg har erfaret, at når alle stemmer får plads i et ligeværdigt samspil, skaber det grundlag for en større forståelse for hinanden. Og som hermeneutikken jo tilskriver, skal vi forstå, for at kunne forstå noget mere.

"Det her er en af de uddannelser, der ændrer praksis" (Vange, B. 2015).



Nøglen til inkluderende samtaler

Af Yama R. Lionett

Åben Dialog er en tilgang og tænkning, som handler om at holde netværksmøder og samtaler med socialt udsatte borgere.

I forbindelse med Åben Dialog Læringsforløb skal jeg skrive en praksisfortælling om et Åben Dialog Netværksmøde, hvor jeg enten har været mødeleder eller reflektant.

Kommunikation, dialog, møder, relations arbejde og samtaler er nogle af kernelementer i arbejdet med socialt udsatte mennesker, men når der afholdes et netværksmøde med udgangspunkt i Åben Dialog, er der nogle bestemte rammer og krav, som skal være opfyldte.

Der skal minimum være to medarbejdere til afholdelse af Åben Dialog Netværksmøder. En mødeleder og minimum én reflektant. Derudover skal der være en borger og en netværksperson. Netværkspersonen kan både være en fra borgerens private og/eller professionelle netværk. Kortlægning af borgerens netværk sker i samarbejde med borgeren. Borgeren bestemmer selv hvem fra netværket, der skal deltage i mødet.

Mit første Åben Dialog Netværksmøde blev afholdt i fælleshuset på Klyngehusene. Forud for mødet havde min kollega koordineret og aftalt rammerne for Åben Dialog Netværksmødet. Min kollega, som er kontaktperson for borgeren, var tovholder for planlægningen og forberedelserne inden mødets opstart.

Min kollega havde samtaler med borgeren inden mødet, hvor borgeren blandt andet blev informeret om formålet med netværksmødet og kortlægning af borgerens net-

værkspersoner, herunder hvem af borgerens netværk, som skulle deltage i mødet. Borgeren ønskede, at hans kæreste og bedste ven skulle deltage.

Jeg synes, forberedelserne inden mødet var en udfordring, fordi netværksmøder kan være udfordrende at afholde med målgruppen på Klyngehusene. Vi har mange møder og samtaler med borgerne, som forgår på tomandshånd. Vi har også opfølgningsmøder minimum én gang årligt, hvor myndighedsrådgiveren deltager.

Borgerne på Klyngehusene har generelt ikke en tæt kontakt med deres private netværkspersoner, herunder familie og venner, og min oplevelse er, at de ofte ikke ønsker at invitere deres netværk med til samtaler og møder. Kontakten til deres private netværk er meget sporadisk og det kan være udfordrende for netværket, at hjælpe borgerne, grundet deres massive udfordringer. Samtidig ønsker mange af borgerne ikke at dele deres udfordringer med deres private netværkspersoner.

En anden udfordring var dagsordenen til Åben Dialog Netværksmødet, da det er en del af tænkningen, at borgeren selv bestemmer dagsordenen. Det var lidt udfordrende for borgeren, da han er vant til at det professionelle netværk, har lavet dagsordenen og han havde svært ved, selv at tage stilling til, hvad mødet skulle omhandle. Borgeren var informeret, om at personalet ikke havde en dagsorden og at det var borgeren, der bestemte hvad vi skulle snakke om, samt at der ikke nødvendigvis ville blive fundet en løsning på mødet. Borgeren var også orienteret om, at det ikke var sikkert, at der blev udfærdiget et referat fra dialogen.

Baggrunden for at vi skulle afholde et netværksmøde var, at vi er i gang med Åben Dialog Læringsforløb og har brug for at afprøve det i praksis samt forsøge at implementere tænkningen i det daglige arbejde på Klyngehusene, hvilket borgeren også var oplyst omkring.

Borgeren samt netværket var blevet enige om, at mødet skulle handle om samarbejde og fællesaktiviteter for borgerne på Klyngehusene, med udgangspunkt i et evalueringsskema, som borgeren havde udfyldt, i forhold til et projekt som borgeren deltager i. Mødet blev afholdt i Klyngehusenes fælleshus, hvor vi sad i en hestesko ved enden af bordet.

Mødet startede med en præsentationsrunde. Mødelederen startede med en præsentation af sig selv, derefter var det min tur. Min rolle under mødet var reflektant. Borgeren præsenterede sig selv og ligesådan med borgerens netværksperson, som var

en god ven. Under mødet blev det tydeligt, at borgeren var utilfreds og forstyrret af udeområderne på Klyngehusene, og oplevede at det forårsagede mindre motivation og lyst fra borgeren, til at deltage i fællesaktiviteter. Borgeren udtrykte et ønske om, at personalet på Klyngehusene var mere til stede på udeområderne og han var overbevist om, at dette ville betyde, at flere borgere ville deltage i fælles aktiviteter. Borgere netværksperson tilkendegav at være enig med borgeren, og det var tydeligt, at det havde en positiv effekt på borgeren og samtidig var det også med til at konflikt nedtrappe, når borgeren blev frustreret. Derudover havde borgeren et ønske om at have mere kontakt med personalet, og at de var mere opsøgende ude i boligerne.

Borgeren er diagnosticeret med svær ADHD og er udfordret i at sidde stille og koncentrere sig i længere tid ad gangen. Normalt vil en samtale med ham vare i tre til fem minutter. Til Åben Dialog mødet formåede borgeren at deltage i 15 minutter. Min oplevelse var, at dette dels handlede om, at dagsordenen var vigtig for ham og dels at han havde en stor interesse i emnet, og det var vigtigt for ham, at vi kendte til hans holdning og synspunkt. Dét, at borgeren selv havde været med til at sætte dagsordenen, havde også en positiv effekt, for kommunikationen på mødet, men også fordi det blev et mere uformelt møde.

Ved nærmere refleksion efter mødet kan jeg tænke, at vi skulle have placeret os anderledes i rummet. Placering af både Åben Dialog Teamet, borgeren samt netværket er vigtigt i forhold til øjenkontakt mellem mødelederen og personen, som har ordet, men også i forhold til, at samtalen ikke bliver til en diskussion mellem det reflekterende team og netværket og/eller borgeren. Det er vigtigt, at alle deltagere taler til mødelederen og alle deltagere henvender sig til mødelederen, og at man er opmærksom på dette under mødet. Under mødet fik jeg fornemmelsen af, at dialogen let kan ende i en diskussion, såfremt man ikke har dette for øje. Eksempelvis hvis én fra det reflekterende team taler om sine tanker og refleksioner under mødet, men taler til og har øjenkontakt med borgeren, og ikke mødelederen. Deltageren, som har ordet, skal have øjenkontakt med mødelederen og hvis man har placeret sig på en måde, så det ikke er muligt, skal personen som har taletid fysisk dreje overkroppen hen mod mødelederen, hvilket kan være uhensigtsmæssigt grundet sårbarheden i samtalerne.

Jeg oplevede til mødet, at det var betydningsfuldt for borgeren at have sin netværksperson med. Der blev skabt en god alliance mellem netværkspersonen og tovholderen samt reflektanten, hvilket var hjælpsomt, i forhold til at konflikt nedtrappe, når borgeren blev frustreret i mødet.

Jeg oplevede også, hvor vigtigt rollen som reflektant er i et Åben Dialog Netværksmøde. Jeg havde rollen som reflektant og har ikke et lige så stort kendskab til borgeren som min kollega. Det gav mulighed for at fastholde nysgerrigheden, ind i de holdninger og synspunkter borgeren havde, fordi jeg ikke har lige så stort kendskab til borgerens forhistorie, som min kollega har.

Tom Andersen skriver, at det reflekterende team skal være meget påpasselige med ikke i refleksionerne at modtage noget, som teamet bemærker under mødet, men borgeren, som mødet handler om, ikke ønsker blive nævnt. Vigtigheden af det blev tydelig under mødet, blandt andet fordi jeg følte, at mine egne refleksioner blev til en slags diskussion under mødet, hvor jeg forsvarede mig selv frem for at bruge mine refleksioner i forhold til borgerens oplevelse og følelser.

Tom Andersen skriver, at der kun er nogle få regler, man skal følge. De regler, som vi har, handler alle om, hvad man ikke må gøre. Vi må ikke reflektere over noget, som hører hjemme i en anden kontekst end samtalen mellem borgeren og mødelederen, og vi må ikke komme med negative konnotationer.

Åben Dialog er meget mere end netværksmøder. Åben Dialog handler om at skrue ned for tempoet og lytte, være nysgerrig og fordybe sig. Åben Dialog handler også om at skabe et anerkendende rum og resonans, så borgeren føler sig lyttet til. Åben Dialog er en tænkning, et redskab til brug i samarbejdet med borgeren, og man vil ikke kunne lykkes i det hele på én gang. Men at være åben dialogisk i mødet med borgeren kan skabe en god relation og styrke en bedre trivsel og samarbejde for og med borgeren.

Åben Dialog har skabt grobund for en ny tænkning ind i de samtaler og møder, jeg har med borgerne, og det har skabt nysgerrighed og opmærksomhed i forhold til at inddrage borgernes netværk i større grad – i de sammenhænge hvor det giver mening. Ved anvendelse af redskaber fra Åben Dialog er det min oplevelse, at vi kan have flere samtaler, herunder også konstruktive samtaler, hvor borgerne i højere grad er aktiv deltagende og føler sig lyttet til, og det er et vigtigt skridt i en positiv retning inden for vores felt.



Litteratur

Andersen, T. (2006) / Universitetsforlaget
Reflekterende samtaler; min version

Andersen, T. (2014) / Dansk Psykologisk Forlag
Reflekterende Processer, samtaler og samtaler om samtalerne

Andersen, T. (2021) / Fagboklaget
Vandringer og Veiskiller. En bok om berøring og deltagelse i psykiatri og annet fredsarbeid

Anne Hedvig Vedeler (2022) / Kaløvig
Om Ståsteder og udtryksformer

Arnkil, T. E. et. al. (2014) / Akademisk forlag
Åben dialog i relationel praksis. Respekt for anderledeshed i øjeblikket

Jensen, P. (2006) / Fokus
Veiskiller – Tom Andersen i samtale med Per Jensen

Kierkegaard, S. (1859) / C.A. Reitzels Forlag
Synspunktet for min Forfatter-Virksomhed. En ligefrem Meddelelse, Rapport til Historien

Maja Schou og Marianne Hørby (2023) / Kaløvig
Om Polyfoni og netværk

Møller, Lis. (2014) / Akademisk Forlag
Professionelle relationer

Olga Runciman & Jørn Eriksen (2022) / Kaløvig
Om Ståsteder

Olson, M. et. al. (2014) / The University of Massachusetts
The Key Elements of Dialogic Practice in Open Dialogue – Fidelity Criteria

Oute, J. et al. (2021) / Samfundslitteratur
Recoveryorienterede praksisser – i velfærdsinstitutioner og civilsamfund

Seikkula, J. (2008) / Hans Reitzel
Åben Dialog og netværksarbejde

Sørensen, E. (2018) / Social kritik:155
At skabe en ny kultur gennem Åben Dialogisk Praksis

Tønder, E.S. (2022) / Region Hovedstaden
Resonans i en recovery-orienteret psykiatri

Vange, B. (2015) / Akademisk Forlag
Set, hørt og forstået – Inspiration til Åben Dialog og Netværksmøder



Skan koden og læs mere om
Åben Dialog Læringscirkler

