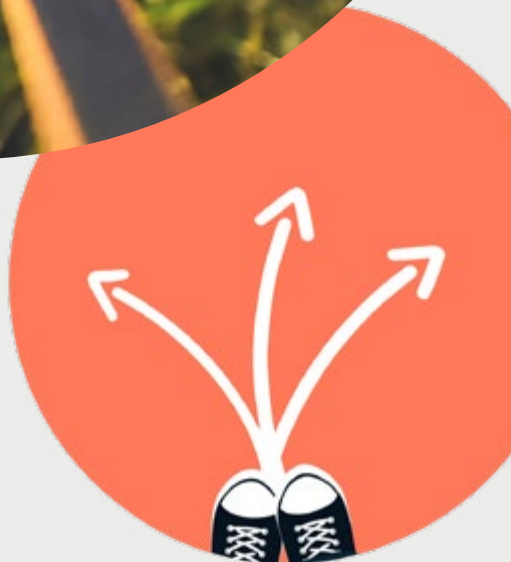




# Unge i Balance

## Samtaleguide





## Kære samarbejdspartner

Dette er til dig som samarbejdspartner og tænkt som et supplement til den viden og de metoder, du allerede anvender i dit daglige arbejde. Det er en samtaleguide, som du kan vælge at lade dig inspirere af i **opsporing** af psykisk sårbare unge og deres forældre. Guiden beskriver nogle forskellige områder, man kan blive nysgerrig på i dialogen med de unge og deres forældre ift. *"den svære samtale"*.

Hensigten er således at tilbyde dig en slags inspirationskatalog i opsporingen af unge og forældre til vores målgruppe i *Unge i Balance*.

Den indeholder nogle generelle opmærksomhedspunkter i *"den svære samtale"* med en ung eller en forælder samt konkrete forslag til afdækkende spørgsmål. Samtaleguiden indeholder ligeledes en spørge- og kommunikationsguide kaldet *"5-punktsmodellen"*, som særlig kan være hjælpsom i opstarten af *"den svære samtale"*.

I opsporingen af psykisk sårbare unge og deres forældre er det vigtigt, at du som fagperson tør stole på dine egne fornemmelser og oplevelser. Som regel viser det sig, at der er noget om snakken. Du er måske den første, som ser og tager den unges adfærd eller symptomer alvorligt. Ved *ikke* at italesætte bekymringer omkring en ungs trivsel, så kan du - uden at vide det - være medvirkende til, at en ung fastholdes eller fortsætter i en negativ udvikling.

Derfor er du en meget vigtig *nøgleperson* i opsporingen af psykisk sårbare unge og deres forældre.

## Opmærksomhedspunkter i ”den svære samtale” med unge eller forældre

Det er altid vigtigt, at både den unge og forældre føler sig anerkendt, ligeværdige og taget alvorligt i samarbejdet med dig som fagperson. Forskning på området viser, at når man føler sig mødt, respekteret og anerkendt, så bliver det enklere og mindre farligt at tale om det svære og de mere alvorlige emner. At kommunikere på en anerkendende måde udfordrer vores nysgerrighed og indebærer bl.a., at vi som fagpersoner tør sætte os selv i spil og tør kigge på vores egen andel i vores dialog og samarbejde med andre. Her spiller vores måde at forholde os på, vores nysgerrighed, måde at kommunikere på, ordvalg og vores sprog en stor rolle.

### Anerkendelse og nysgerrighed

- **Vær autentisk og nysgerrig.** Beskriv hvad du oplever, og hvad der bekymrer dig på en omsorgsfuld, respektfuld og anerkendende måde. Modparten kan som regel mærke, om du mener det, du siger, så udtryk gerne dine følelser omkring din bekymring. Her kunne du f.eks. sige: *”Jeg kan mærke, at jeg bliver lidt trist, når jeg ser, at du er trist... Derfor vil jeg gerne tale med dig om, hvad der sker... ”* eller *”Jeg kan se, du ser trist ud. Jeg kunne godt tænke mig, at hjælpe dig... Har du lyst til at fortælle mig lidt mere om det?”*.

Vær opmærksom på, at det, du oplever, muligvis kan være forskelligt fra, hvad og hvordan den unge eller forældrene oplever deres situation. Anerkend de forskellige opfattelser og forhold dig nysgerrigt med åbne spørgsmål, som kan efterlade flere måder at anskue tingene på.

- **Timing, dosering, tid og sted.** Det er ikke sikkert, at den unge eller forælderen er klar til at modtage eller dele deres oplevelser med dig, når du henvender dig til dem. Vær derfor særlig opmærksom på: Timing, dosering, tid og sted. Nogen gange kan det være en god ide at forberede den unge eller forældrene på, at du har noget, du gerne vil dele med dem. Her kunne du f.eks. sige: *"Der er noget jeg har tænkt på, som jeg gerne vil dele med dig/jer. Hvornår kunne det passe dig at høre om det, jeg har på hjertet?"*
- **Antagelser og oplevelser.** Vær opmærksom på, at det ikke handler om at få ret i sine antagelser eller oplevelser, men at få gjort den unge eller forælderen nysgerrig på, hvorfor du tænker, som du gør. Undlad at forsøg at overbevise. Hvis du kan fornemme, at den unge eller forælderen alligevel ikke er klar, så vent til et senere tidspunkt, hvor den unge eller forælderen er mere modtagelig. Der kan "bo" mange informationer og viden i afvisninger.
- **Den anden side af historien.** Der er altid en anden side af historien, som giver mening, og som du måske ikke kender til. Vær nysgerrig og forhold dig undersøgende til det, der fortælles. Stil spørgsmål, der breder ud og nuancerer. Jo mere viden, jo bedre grundlag for at tale om de svære og udfordrende ting, som opleves i hverdagen.

Stort set alt kan siges,  
hvis det siges på en  
anerkendende, respektfuld  
og omsorgsfuld måde,  
hvor der drages omsorg for  
den svære situation  
den unge/forældrene  
befinder sig i.

# Kommunikation og sprog

- **Stå inde for egne oplevelser.** Undgå absolutheder (f.eks.: Altid og aldrig), det skaber modstand. Tal i "jeg-form" eller "vi-form". Undgå "du-form".
  - "Jeg har lagt mærke til at..."
  - "Jeg har tænkt på at..."
  - "For mig så det ud, som om du blev ked af det"...  
Blev du det? ... Eller tager jeg fejl? "
- **Et åbent sprog/et lukket sprog.** Et åbent sprog med "jeg-udsagn" giver flere muligheder og åbner for flere forklaringer og sammenhænge. Et lukket sprog med "du-udsagn" lægger mere op til skyld og årsagsforklaringer. Muligheder indsnævres og forklaringer og sammenhænge mindskes.
- **Åbne/lukkede spørgsmål.** Åbne spørgsmål åbner samtalen op, viser interesse og giver mulighed for refleksion. Åbne spørgsmål giver mulighed for at svare med mere end JA og NEJ. Åbne spørgsmål kaldes også for HV- spørgsmålene: Hvad, Hvordan, Hvilke, Hvornår, Hvem, Hvor, Hvorfor.  
Lukkede spørgsmål kan man ofte kun svare JA eller NEJ til og lægger ikke umiddelbart op til dialog. Et par eksempler: "Hvordan går du og har det?" (åbent). "Har du det godt?" (lukket). "Hvordan oplevede du det?" (åbent). "Blev du ked af det?" (lukket). "Hvem sagde det til dig?" (åbent). "Var det din far, der sagde det til dig?" (lukket).
- **Ordvalg.** Vores ordvalg er vigtige og kan være afgørende for, om vi lykkes med at komme i dialog omkring en bekymring, vi har omkring en ung eller en forælder. Eksempelvis vil nogle opfatte ordet "bekymret" som om, at der tales ned til dem, mens andre vil opfatte det som omsorg. Hvis vi starter en sætning med: "Jeg er bekymret..." kan det virke angstprovokerende på mange. Man kan i stedet fortælle om det, man oplever og sige; "Jeg har tænkt på/lagt mærke til, at Peter får det svært når..., så bliver jeg/vi i tvivl om, hvordan jeg/vi bedst kan hjælpe ham? Vi kunne godt tænke os at støtte/hjælpe ham til at få det bedre...! Genkender I det derhjemme? Hvordan kunne vi sammen støtte ham, så han får det bedre? Har I nogle ideer? Vi har et tilbud i Greve Kommune, der hedder Unge i Balance, som måske kunne være et tilbud til jeres dreng. Vil du/I høre mere om det?"
- **"Men" og "Og" – "Hvorfor og Hvordan".** Her kan ligeledes trækkes nogle forskelle frem. "Men" kan let opfattes som en devaluering af det, der lige er blevet sagt eller fortalt, hvorimod "og" mere er en fortsættelse og lægger op til flere mulige måder at opleve tingene på. "Hvorfor" kan virke mere lukkende og kontrollerende, hvor modparten kan få en følelse af at skulle stå til regnskab, mens "hvordan" lægger op til flere mulige forklaringer samt mere åbenhed og sammenhænge.

# 5-punktsmodellen

5-punktsmodellen er en trin for trin guide, som gennem nysgerrige spørgsmål afdækker og samtidig sikrer, at vi som fagpersoner er på linje med dem, vi er i dialog med. Ved at benytte spørgsmålsflowet i 5-punktsmodellen kan du på en anerkendende og respektfuld måde præsentere eventuelle bekymringer.

## 1) Italesættelse af observationer – f.eks. tristhed

- "Jeg har lagt mærke til, at du har virket trist den sidste tid"
- "Det fik mig til at tænke på, om der er sket noget derhjemme eller andre steder, som gør dig trist?" (Palet af muligheder: Er der sket noget med dine forældre eller søskende? Er du blevet uvenner med nogen i din familie, venner eller andre? Har I mange konflikter derhjemme for tiden?).

## 2) Tjek observationen af hos den enkelte

- "Har du/I også opfattet/set/hørt det sådan som mig?"
- Hvis ja, fortsæt til punkt 3
- Hvis der ikke er genklang, så forlad din observation. Stol samtidig på at du har lavet en lille forstyrrelse/sået et lille frø hos modparten. Du kan altid vende tilbage på et andet tidspunkt.
  - Du kan f.eks. forlade observationen på denne måde: "Det er nok mig kun mig, der opfattede det sådan – eller måske har fået det galt i halsen."

## 3) Inviter til eventuel forandring

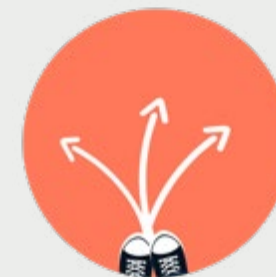
- "Hvad tænker du/I om det?" "Skal det fortsætte sådan? / Er det sådan, at det skal være?"

## 4) Bekræft ønsket om eventuel forandring

- "Okay – jeg kan høre, at du gerne vil have, at det var anderledes."
- "Kunne du tænke dig, at det skal være anderledes?"
- "Hvordan vil du gerne have, at det skulle være?" Du kan tale ind i, hvordan modparten ønsker sig tingene skulle være.

## 5) Opmuntring til at gøre noget andet - fokus på handling

- "Når du/I gerne vil have det anderledes – hvad kunne du/I så gøre?" Konkrete bud på løsninger.
- "Hvem kan hjælpe dig?" "Hvordan skal det ske?" "Hvornår skal det ske?"
- Drøft forskellige muligheder og deres fordele og ulemper
- Eventuelt henvis til Unge i Balance



# Kontaktoplysninger

Kontakt os ved behov for sparring.

Socialrådgiver og familieterapeut:

Karen Lindegaard på tlf. 23 34 97 89

Psykolog Anna Cappelen på tlf. 23 35 01 38

