



Bonusmateriale til
video 3.

Hjælp og støtte til
den frivillige –
hvordan kan jeg
hjælpe en anden
frivillig?

Maria Techow, klinisk psykolog, spec.

Maria Techow, 2024

I dette bonusmateriale til video 3 får I flg. uddybet:

- 1)Mentalisering – evnen til at se sig selv udefra, den anden indefra og være opmærksom på, hvad der sker mellem jer.
- 2)Konkrete eksempler til feedback, opmuntring og konstruktiv nuancering. Det kan bruges som øvelsesmateriale
- 3)Ekstra spørgsmål til dialog vedr. Mentalisering
- 4)Anbefaling til litteratur
- 5)Ordliste
- 6)Litteraturliste

Når vi øver os i at være i det grønne felt og ikke blive overinvolverede eller underinvolverede handler det egentlig om både at kunne skifte synsvinkel for at kunne sætte sig i den andens sted, men også at kunne reflektere og tænke over sin egen adfærd, og hvordan den påvirker den anden.

Det er egentlig det, der med et lidt fint fremmedord kaldes mentalisering. Mentalisering er en overbygning på empatien, hvor man føler med den anden.

Mentalisering er evnen til at mærke, hvad der sker inden i den anden, samtidig med at vi er opmærksomme på, hvad der sker i os selv og hvad det jeg gør, gør ved den anden.

Det er at kunne rumme både sig selv og den anden i sin tanker og følelser på en gang.

Det handler egentlig om både at kunne skifte synsvinkel for at kunne sætte sig i den andens sted, men også at kunne reflektere og tænke over sin egen adfærd, og hvordan den påvirker den anden.

Det kan være, du har lagt mærke til at Hans ser træt ud, mere irriteret, kynisk og grov humor, lukker af. Du opdager det, fordi han svarer dig irriteret igen, da du forsøger at lave en ny aftale, og du bliver selv noget fornærmet over hans grove

humor. Da du begynder at tænke igennem, hvordan hans sidste mange besøg med flygtningevennen har foregået, at han fortæller, at han selv oplever ikke rigtig at kunne hjælpe med noget, og at flygtningevennen er i en noget håbløs situation og ikke rigtig oplever forandring, så begynder du måske at se, hvordan Hans er blevet slidt over det sidste halve års tid. Når du selv spørger om nye aftaler, oplever han sig måske endnu mere presset – nu også af dig?

Eller Grethe græder, når hun fortæller om sin flygtningeven, som har været ude for så meget forfærdeligt. Hun har mere travlt, ses hele tiden med sine flygtningevenner, og har sjældent tid til at I kan ses. Du kommer i tanke om, at ofte tager andres følelser meget ind, og selv påvirkes en del af det. Det oplevede du sidst, da du selv fortalte om noget svært, du havde været i, og du tænkte bagefter på, om det havde været for meget at inddrage hende i.

I begge tilfælde skifter du synsvinkel, ser den andens perspektiv, og er optaget af at forstå, hvordan din egen adfærd mon påvirker jeres relationer. Du øver dig i din mentaliseringsevne. Og det er vigtigt for at kunne hjælpe både flygtningevenner og frivillig kollegaer

At se sig selv udefra og den anden indefra

”Hvis man ikke kan træde ud af sig selv, er man fanget i sine egne tanker og følelser. Så fremstår de som selvfølgelige, som den *eneste* måde at opfatte virkeligheden på og ikke som en synsvinkel blandt flere mulige. I så fald har man svært ved at håndtere sine følelser og svært ved at fungere godt sammen med andre”

Wallroth, 2011, s. 15

”Hvis man ikke kan træde ud af sig selv, er man fanget i sine egne tanker og følelser. Så fremstår de som selvfølgelige, som den *eneste* måde at opfatte virkeligheden på og ikke som en synsvinkel blandt flere mulige. I så fald har man svært ved at håndtere sine følelser og svært ved at fungere godt sammen med andre”

Vi opfatter virkeligheden forskelligt på baggrund af vores forskellige kulturer, historier og erfaringer, og hvis vi ikke bliver klar over og opmærksomme på vores egen baggrund, følelser og reaktioner, så kan vi både misforstå den anden, blive overinvolveret eller underinvolveret.

Denne opmærksomhed er vigtig, fordi den skelner mellem, hvad der er dit og hvad der er den andens, og hvad der er noget, der sker midt i mellem os.

Vi må øve os på at stille os ved siden af vores egne følelser og tanker og betragte dem udefra. Og øve os i at forstå, hvad der sker inde i den anden.

Følelserne hjælper os med at forstå os selv og andre. Hvad handler følelsen om. Hvad forsøger den at fortælle mig? Hvad mon det handler om, og hvordan mon situationen kunne se ud fra andre vinkler.

Mentalisering kan I læse mere om i denne lille men virkelig gode bog: Wallroth, Per (2011). Mentaliseringsbogen

Eksempler på feedback, opmuntring og konstruktiv nuancering

- **Konkret og positiv feedback:** *"Det virkede til at have en positiv effekt på din flygtningeven, da du..."*
- **Personlig feedback:** *"Det gjorde indtryk på mig...", "Det føltes stærkt, synes jeg, da du..."*
- **Opmuntring:** *"Du skal vide, det gør en stor forskel, at du..., det ved jeg, fordi..."*
- **Konstruktiv nuancering:**
 - Spørg om tilladelse til at tale om andre perspektiver og nuancer i situation: *"Vil det være ok for dig, at vi prøver at se det fra andre sider også?" "Må jeg komme med et andet perspektiv?"*
 - Hjælp til mentalisering *"hvordan mon din flygtningeven oplevede den situation, og hvad mon det gjorde ved dig?" "Hvad sidder du tilbage med af tanker og følelser, efter...."*
 - Udforske mulige forskellige perspektiver/tolkninger: *"Hvis man nu skulle se situationen fra et helt andet perspektiv, hvordan ville det så være, hvis vi så det fra den her side?"*

Maria Techow, 2024, Andreas Schröder, 2024

Her kommer de eksempler, jeg henviste til under slidet: Hvad kan jeg gøre mere, når min frivilligkollega er blevet ramt?

- **Konkret og positiv feedback:** *"Det virkede til at have en positiv effekt på din flygtningeven, da du..."*
- **Personlig feedback:** *"Det gjorde indtryk på mig...", "Det føltes stærkt, synes jeg, da du..."*
- **Opmuntring:** *"Du skal vide, det gør en stor forskel, at du..., det ved jeg, fordi..."*
- **Konstruktiv nuancering:**
 - Spørg om tilladelse til at tale om andre perspektiver og nuancer i situation: *"Vil det være ok for dig, at vi prøver at se det fra andre sider også?" "Må jeg komme med et andet perspektiv?"*
 - Hjælp til mentalisering *"hvordan mon din flygtningeven oplevede den situation, og hvad mon det gjorde ved dig?" "Hvad sidder du tilbage med af tanker og følelser, efter...."*
 - Udforske mulige forskellige perspektiver/tolkninger: *"Hvis man nu skulle se situationen fra et helt andet perspektiv, hvordan ville det så være, hvis vi så det fra den her side?"*

Ekstra spørgsmål til samtale

- Er der 1 eller 2 situationer med dine frivillig kollegaer, du kommer i tanke om, hvor du instinktivt tænkte og følte en ting, men ved nærmere eftertanke ændrede dit syn på situationen eller din fortolkning af situationen?
- Hvad fik dig til at ændre perspektiv/fortolkning (hvad fik dig til at mentalisere) og fik det nogen betydning for dig og den anden?

Ordliste

- **Breaking point** – det punkt, hvor man bare ikke kan klare mere
- **Mentalisering** – evnen til at se sig selv udefra, den anden indefra og være opmærksom på, hvad der sker mellem jer.
- **Omsorgstræthed** er en særlig form for udbændthed, der kan ramme, når vi arbejder med at hjælpe mennesker, der er stærkt belastede
- **Spejlneuroner** - Neuroner, der fyrrer I vores hjerne og aktiverer samme følelse eller reaktion, som den vi betragter hos en anden. Grunden til, at vi bliver smittet af andres følelser og reaktioner
- **Sekundær traumatisering** - Den naturlige følgevirkning af at være vidne til andre menneskers lidelse med et ønske om at hjælpe dem.
- **Supervision** - Ordet 'supervision' betyder at "se over" og handler om at føre tilsyn eller opsyn. Supervision udøves af en supervisor, som har særlig erfaring med det faglige område. Supervision er en blanding af refleksion, faglig vejledning og sparring, undervisning, støtte og egen udvikling. Formålet er at sætte fokus på en faglig problemstilling, der optager hjælperne

Anbefalet litteratur

- Høgsted, Rikke (2018). Grundbog i belastningspsykologi. Forebyggelse af primær og sekundær traumatisering ved psykisk krævende arbejde.
- Isdal, Per. (2018) Medfølelsens pris. Akademisk Forlag
- Wallroth, Per (2011). Mentaliseringsbogen

Maria Techow, 2024

Litteraturliste

- Andersen & Kingston (2017). Stop stress. Håndbog for ledere. Klim.
- Bang, S. (2008). Rørt, ramt og rystet – supervision og den sårede hjælper. Hans Reitzels Forlag.
- Bie C. og Skadhauge J. (2008). *Det gælder om at rydde sten af vejen*, Videncenter for tosprogethed og interkulturalitet (UC2),
- Bie, Charlotte; Skadhauge, Jette. (2005). Undervisning af traumatiserede flygtninge og indvandrere. Dansk som andetsprog i et rehabiliterende perspektiv. Danskuddannelse til voksne udlændinge. Ministeriet for Flygtninge, Indvandrere og Integration
- Binder, P. (2014). Den som vil godt. Om medfølelsens psykologi. Bergen: Fagboklaget.
- Blauenfeldt M., Priskorn S. og Svendsen G. (2013). *Traumatiserede flygtninge og socialt arbejde*, 2. udgave, Hans Reitzels Forlag
- Brunner & Lake <http://lovelifegivingwater.com/identity/understanding-the-cycle-of-grace/>
- Center for Udsatte Flygtninge. (2014). *Betydningen af traumatisering for sprogindlæring*. En sammenfatning af videnskabelige fund om indlæringsevne, sprogundervisning og PTSD, Findes online her: www.flygtning.dk/udsatte
- Cordeiro, W. (2010). Leading on Empty: Refilling your tank, and renewing your passion. Bethany House Publishers
- Figley, Charles (2002). Compassion Fatigue: Psychotherapists' Chronic Lack of Self Care. Journal of clinical psychology (Vol. 58)
- Guldin M-B. (2014). Tab og Sorg. En grundbog for professionelle. København: Hans Reitzels forlag;
- Holt, Karin. (2019). Kultur, migrasjon og traumer. Hva trenger hjelperen for å bidra til god psykisk helse og livskvalitet? Gyldendal.

Maria Techow 2022

- Høgsted, Rikke (2018). Grundbog i belastningspsykologi. Forebyggelse af primær og sekundær traumatisering ved psykisk krævende arbejde.
- Høgsted, Rikke (2022). Artikel på Seminarer.dk
- Isdal, Per. (2018) Medfølelsens pris. Akademisk Forlag
- Kagan S. og Stenlev J. (2011). *Cooperative Learning*. Undervisning med samarbejdsstrukturer, Alinea
- LG Insight. (2013). Traumeundersøgelse. Undersøgelse af indsatsen for Flygtninge med traumer i Danmark.
- Mikkelsen, Line (2019). Tilbage til nutiden. En manual til håndtering af traumereaktioner.
- Ministeriet for Flygtninge, Indvandrere og Integration (2005). *Undervisning af traumatiserede flygtninge og indvandrere*. Dansk som andetsprog med et rehabiliterende perspektiv.
- www.hjerneliv.dk – billeder vedr. tolerancevinduet
- Rambøll. (2005). Styrket indsats i undervisningen af traumatiserede flygtninge og indvandrere. Evaluering af udviklingsprojekt 2003-2005
- Røde Kors (2016) Frivilligt arbejde med traumatiserede flygtninge. En håndbog.
- Schrøeder, Andreas (2024) – internt dokument om feedback, opmuntring og konstruktiv nuancering.
- Sejdelin, Pernille. (2016). Undervisning af traumatiserede flygtninge kan belaste lærerens egen psyke. Sprogforum 62. s. 79-86.
- Seligman, M. (1993). Learned helplessness. A theory for the age of personal control. Oxford University Press.
- Sodemann M. (2014). *Sprogindlæring og Posttraumatisk Stress Syndrom blandt flygtninge. Et overset problem med helbredsmæssige og juridiske konsekvenser*. En litteraturgennemgang, Indvandrermedicinsk Klinik.
- Stroebe M, Schut H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Stud.* Apr-May;23(3):197-224.
- Wallroth, Per (2011). Mentaliseringsbogen

Maria Techow, 2024