

Instruktion til praksisfortælling

Samarbejde omkring unge med selvskadende eller selvdestruktiv adfærd

Dette er en instruktion til, hvordan du kan skrive din egen praksisfortælling. Vi bruger praksisfortællinger som metode til at styrke fagligheden i samarbejdet omkring unge, der skader sig selv eller har anden selvdestruktiv adfærd, blandt andet ved at arbejde med perspektivskifte.

Din praksisfortælling kan tage udgangspunkt i et samarbejde, der har betydning for dig personligt, eller som fylder i personalegruppen. Formålet er at dele små virkelighedsudsnit fra din praksis. Det er ikke tanken, at du skal beskrive glansbilleder af, hvordan praksis burde være. Det kan være øjeblikke, hvor noget lykkedes, vendepunkter, hvor du forstod noget nyt, eller situationer, hvor du stod fast i en udfordring. Det kan også være fortællinger om de mønstre og vaner, vi typisk gentager i bestemte typer af situationer.

Øvelsen tager cirka 30 minutter og fungerer bedst, hvis du kan gennemføre den i ét sammenhængende forløb uden afbrydelser.

Find skabelonen til praksisfortællinger frem, så du kan skrive direkte i den undervejs. Hvis du ikke har den klar, så anbefales det, at du henter den, før du går videre.

Sæt dig godt tilrette

og brug et øjeblik på at finde en konkret situation fra din praksis, hvor du oplevede høj følelsesmæssig intensitet i samarbejdet med eller omkring en ung. Det kan være en situation, du bliver mindet om, et specifikt samarbejde, hvor du stod i et dilemma, eller en episode, hvor din faglighed blev særligt udfordret. Det kan være en overlevering, en mail, et møde, en samtale eller en anden situation, der har gjort indtryk.

Når situationen dukker op, så brug lidt tid på at genkalde så mange detaljer som muligt. Prøv at huske, hvor du var, hvordan der så ud i rummet, hvor du var placeret, og hvem der ellers var til stede. Forsøg også at huske, hvilke ord der blev sagt, toneleje, kropssprog, måden de andre sad eller stod på, og deres ansigtsudtryk. Tænk over, hvad din opgave var i situationen, og hvad der var vanskeligt at forstå eller håndtere. Mærk efter, hvilke tanker og følelser, der var på spil i dig på det tidspunkt.

Når du har situationen klart for dig, så brug de næste 10 minutter på at skrive. Det er vigtigt, at du skriver i høj hastighed uden at stoppe for at rette eller overveje, om sætningerne er sprogligt korrekte. Skriv det, der dukker op, og fokuser på at beskrive, hvordan din praksis tog sig ud i situationen, og hvordan du oplevede at være fagperson i netop det samarbejde. Øvelsen handler ikke om at skrive et færdigt eller perfekt produkt, men om at få beskrevet praksis så ærligt og nuanceret som muligt.

Når de 10 minutter er gået, skal du nu forsøge at tage den unges perspektiv i den samme situation.

Brug et par minutter på mentalt at skifte perspektiv og forestil dig, at du nu er den unge. Overvej, hvem den unge er, hvordan vedkommendes livssituation ser ud, og hvordan det er

at være i verden fra deres perspektiv. Tænk over, hvordan den unges følelsesmæssige tilstand er. Måske kan du huske deres måde at tale på, bevæge sig på eller reagere. Prøv at forestille dig, hvordan det vil føles at være dem i netop den konkrete situation.

Hvor er den unge placeret? Hvad ser vedkommende? Hvad optager deres opmærksomhed? Hvilke tanker og følelser fylder? Hvad betyder situationen for den unge, og hvordan bliver de følelsesmæssigt påvirket?

Når du har fået fornemmelsen af den unges perspektiv, så brug de næste 10 minutter på at skrive om den samme situation, som du gjorde før, men nu udelukkende fra den unges synsvinkel. Skriv igen i høj hastighed uden at stoppe for at rette eller tænke for meget over formuleringerne.

Når begge praksisfortællinger er skrevet, kan du tage et øjeblik til at reflektere over, hvilke forskelle og ligheder der er mellem din oplevelse som fagperson og den antagede oplevelse set fra den unges perspektiv. Overvej, hvad det var nemt eller svært for dig at få øje på i det unge perspektiv, og om øvelsen gav nye indsigter. Husk, at vi aldrig med sikkerhed kan vide, hvordan den unge oplevede situationen, men øvelsen kan styrke vores adgang til forståelser og perspektiver, som kan kvalificere samarbejdet i situationer med høj følelsesmæssig intensitet.

Afslutningsvis anbefales det at dele jeres praksisfortællinger og erfaringer i personalegruppen. I de supplerende materialer kan I finde refleksionsspørgsmål og forslag til, hvordan I kan udvide jeres samarbejdspraksis i arbejdet med unge med selvskadende eller selvdestruktiv adfærd.

Husk, at når vi står med svære følelser eller i fastlåste situationer, kan det at undersøge forskellige perspektiver åbne for nye handlemuligheder.