

u-turn

Teori, metode og praksis

Anders Skou Jørgensen

U-turn

Teori, metode og praksis

Dedikeret til
Unna B. Fabricius Madsen
(27. maj 1958 – 24. juni 2016)
U-turns mangeårige leder og evige inspiration

Indhold

Forord	7
Indledning	9
Første del. Det teoretiske fundament	11
i. Om at arbejde på tværs af perspektiver	12
ii. Mennesket hinsides videnskaberne: Heidegger og fænomenologien	15
iii. Anerkendelse og dialog: Samtalens betingelser og forholdet til den anden	23
iv. Sproget og magten: De sociale konstruktioner og deres konsekvenser	28
v. Kritik og samfund: Livsbetingelser i den sociale virkelighed	35
vi. De menneskelige relationers systematik	43
vii. Læring, kontekst og udvikling	47
viii. Krop, køn og opmærksomhed	52
Andel del. Tilgange til mødet med de unge	57
ix. Den systemiske tilgang	59
x. Den narrative tilgang	63
xi. Den løsningsfokuserede tilgang	67
xii. Andre tilgange	70

Tredje del.	
Perspektiver på problemer med rusmidler	73
xiii. Definitioner	74
xiv. Viden, vi har – og viden, vi kan handle på	77
Fjerde del.	
U-turns tilgang	79
xv. De bærende principper	82
xvi. Rummet og rammerne	89
xvii. Vejledning og behandling - mellem pædagogik og terapi	91
xviii. En-til-en: praksis i de individuelle samtaler	94
xix. Sammen: praksis i gruppebehandling	98
xx. Æstetik og aktivitet	101
xxi. Organisation	104
xxii. Afrunding	108
Efterord	109
Bibliografi	111
Tak til	115

Forord

U-turn startede i København i 2004 som et af de første danske rådgivnings- og behandlingstilbud, der var målrettet helt unge med rusmiddelproblemer. Det skete i erkendelse af, at de unge som oftest ikke profitede af de eksisterende behandlingstilbud til voksne.

Allerede fra starten var U-turns tilgang derfor baseret på nogle særlige opmærksomheder med henblik på at være et relevant tilbud til unge. Et tilbud, de kunne identificere sig med, og et tilbud, der i behandlingen havde blik for at medtænke det ungdomsliv, rusmiddelproblemerne var indvævet i.

U-turns arbejde viste positive resultater, hvorfor der opstod en interesse for at udbrede U-turns praksis til andre kommuner og institutioner. Det blev blandt andet muligt ved flere på hinanden følgende satspuljefinansierede projekter, men også ved at U-turns medarbejdere blev efterspurgt som konsulenter, oplægsholdere og supervisorere i mange forskellige sammenhænge.

En sidegevinst ved denne interesse blev det skærpede blik, som U-turns medarbejdere efterhånden fik på egen praksis og de metoder og teorier, den var funderet på. Det udviklede sig til en 'Model U-turn' med et sæt af teorier, metoder og praksisformer at trække på og en organiseringsform til at understøtte fortsat faglig refleksion og vidensopbygning. Det er det, som er denne bogs emne.

Anders Skou Jørgensen har over flere måneder fulgt arbejdet i U-turn. Han har interviewet medarbejdere og unge og deltaget i behandlingsgrupper m.m. Det hele har han suppleret med omfattende litteraturstudier og analyser.

Han introducerer os til nogle af de teorier og filosofier, der ligger under det menneskesyn og den problemforståelse, som arbejdet med de unge i U-turn tager udgangspunkt i. Og han viser sammenhængen med de metodiske tilgange, U-turns medarbejdere anvender, og de bærende principper, som U-turns arbejde og organisering hviler på.

Det er af og til svært stof, han har haft i hænderne. Stof, man skal være velbevandret i, for at kunne formidle det på en klar og tydelig måde. Men det er en opgave, Anders har løftet på fornemste vis.

Jeg håber, at bogen kan informere og inspirere fagfolk, der arbejder med unge og rusmiddelrelaterede problemer. Men forhåbentlig kan den også finde bredere anvendelse, fordi den giver en fin præsentation af nogle centrale teorier, metoder m.v., som er i anvendelse på det socialfaglige felt i almindelighed.

God læselyst!

Dan Orbe

Leder, Viden- og kompetencecenter - unge og rusmidler

Socialforvaltningen, Københavns Kommune

Indledning

Idéen med denne bog er at vise, hvordan teori, metode og praksis hænger sammen i U-turns sociale arbejde med unge. Den er blevet til i nært samarbejde med en lille arbejdsgruppe, og de teoretiske bølger er af og til gået højt, når der er blevet diskuteret ord og begreber, som ellers flittigt bruges på det sociale felt. Hvad skal vi forstå ved begrebet "anerkendelse" eksempelvis? Der er blevet tænkt og gentænkt, og ikke altid har der været enighed om, hvordan dette eller dette nu skulle forstås. Men disse frugtbare diskussioner er egentlig et meget godt billede på U-turn som institution. U-turn er en dynamisk og mangfoldig institution med mange forskellige fagligheder, erfaringer og perspektiver, som dagligt bringes i spil på kryds og tværs i organisationen. U-turn er også en dybt reflekteret institution. Der samtales dagligt ivrigt om idéer, og om hvordan disse idéer påvirker det daglige arbejde med unge og deres relationer. Hvad gør det ved et ungt menneske at blive italesat som "misbruger"? Hvordan imødegår vi den udfordring, der ligger i, at de unge må finde sig selv i en kultur, som fordrer mere af dem, end hvad rimeligt er, og stiller krav, som langt de færreste kan leve op til? Hvad skal vi forstå ved tillid i socialt arbejde? Og så videre.

Denne bog er en indføring i nogle af de centrale teorier og metoder, som udgør fundamentet for U-turns tilgang. Og den er en beskrivelse af U-turns daglige praksis i lyset af disse teorier og metoder. Bogen er delt op i fire dele:

Første del rummer beskrivelser af helt grundlæggende teoretiske overvejelser, eksempelvis hvordan man skal forstå mødet mellem mennesker, hvad samfundet og kulturens betydning for et menneskes liv er og så videre.

Anden del af bogen redegør for de primære og sekundære metoder og tilgange, som bringes i spil i U-turns arbejde med de unge – her findes beskrivelser af centrale aspekter af eksempelvis narrativ praksis. Selvom bogen egentlig er tænkt som en, man skal læse fra ende til anden, kan disse dele af bogen læses som et slags opslagsværk.

Tredje del redegør for begreber som "misbrug" og "afhængighed" og viser, hvordan især det sidste forstås i U-turn-regi. Tredje del rummer også en beskrivelse af, hvordan viden om rusmidler kan bruges praktisk, og hvordan den kan bringes i spil i samtaler med de unge.

Fjerde del er beskrivelsen af U-turns tilgang – med andre ord en beskrivelse af "Model U-turn" som praksis. For den særligt ivrige læser, som ønsker at vide noget specifikt om U-turns tilgang, kan denne del læses først.

Slutteligt skal det påpeges, at der er tale om en beskrivelse, en repræsentation. U-turns praksis findes lige så lidt i denne bog, som Rønne findes i *Turen går til Bornholm*. Fordi den virkelige verden er dynamisk og foranderlig, må det skrevne ord forstås som et snapshot, et tidsbillede. Alligevel er der noget, som er konstant i den omskiftelige virkelighed, som U-turn befinder sig i. Fokus vil altid være på at skabe de bedst mulige rammer, der kan imødekomme unge mennesker, som har behov for hjælp. De *bærende principper*, der ligger til grund for U-turns praksis, og som beskrives i denne bogs fjerde del, udspringer netop af denne konstant. Derfor, når repræsentationen med tiden falmer, når praksis udvikles, og nye perspektiver bringes i spil, vil principperne, som den søgte at indfange, stadig stå.

Første del. Det teoretiske fundament

at knytte bånd med andre. - Bånd som jeg t...
glet mig og alt hvad der er der stadig - ander...
det blev båndet med dig, der tog overhånd, og st...
virkede alle de andre ligegyldige, jeg længe jeg ha...
bliver vi nødt til at skilles. Jeg glæder mig til...
med nye mennesker, genopdage nogen af dem, der vil...
papere, men lige nu bliver jeg nødt til at fok...
der er gode for mig, og det er da ikke længe...
gamle ven - eller måske ikke...
sei mig hvad du var 16 år...
t mi startede uskyldigt, og...
anene sammen. Jeg blev meget...
d for dig, du gav mig...
g en følelse af overlegenhed...
Jeg stolede på dig, me...
gte du og overtog mit liv...
ke længere tilfreds med at...
bragte tid med dig om...
ville have mig og alt min...
den. Alle mine vægne timer...
næst på 13 år. Du...
eg allerede havde i...
gruppe mennesker j...
kulle blive endel af...
edskab til at knyt...
avde manglet hele...
kke. men det blev b...
ig roligt virkede all...
lig. Derfor bliver vi n...
'anne bånd med nye v...
abt og reparere den

i. Om at arbejde på tværs af perspektiver

I enhver pædagogisk eller terapeutisk situation vil man finde et menneske med sit eget liv, sin egen stemme og sin egen forståelse over for et andet menneske med andre forudsætninger og en anden baggrund. Altid vil de anskue situationen fra (i hvert fald) to forskellige vinkler. Perspektiverne vil ofte afspejle forskelle i alder og referenceramme, køn, interesser og ømme punkter, og ofte vil den ene implicit eller eksplicit have mere magt i situationen end den anden. Den ene vil typisk bære betegnelsen "professionel" og være sat i verden for at løse en opgave, mens den anden typisk er den, som opgaven drejer sig om.

Arbejdet med unge er en praksis, der i en vis forstand kalder på lige så mange tilgange, som den rummer møder mellem mennesker. En tilgang, hvad enten man er narrativt, kognitivt eller måske psykodynamisk funderet, må altid tage bestik af det vilkår, at hvert eneste møde mellem mennesker er enestående, og at tilgangen og de anvendte metoder derfor altid vil variere med situationen. Mødet, som det udspiller sig "her og nu" mellem den professionelle og den unge, har ret beset aldrig før fundet sted og finder aldrig sted igen. Næste gang man mødes, er man forandret, nogle gange tydeligt og andre gange i det helt små, men altid nok til at mødet bliver nyt, og at man kan overraskes af hinanden. De tilgange, som de mange dygtige praktikere på det sociale felt benytter, er kun faste størrelser, når de er trykt på papir. Tilgange vil i praksis altid afspejle situationen, mødet og de mennesker, som er til stede sammen.

Når man skal tænke teoretisk om møder mellem mennesker, hvad end de finder sted i professionelt regi eller i al almindelighed, er det derfor ligefor at tænke sig, at man må se sagen fra flere vinkler. Og man må gøre sig umage for at finde de vinkler, som giver blik for forskellighed. Man må med andre ord tænke på tværs af perspektiver. Mange har tænkt dybt over det forunderlige ved, at vi, på trods af dyb og radikal forskellighed, kan mødes i forståelse og række ud til hinanden. Og et hvert menneske, som har tænkt over dette, vil have gjort sig sine egne tanker på baggrund af egne erfaringer, forankret i sit eget perspektiv – også selvom han eller hun måtte dele tanker med andre.

Man kan enten besynde eller begræde det vilkår, at det sociale arbejde både praktisk og teoretisk til syvende og sidst har forskellene mellem mennesker som vilkår. U-turn har som institution omfavnet denne grundlæggende forskellighed som positiv, givtig og livsbekræftende. Historisk set har flere forskellige faggrupper samarbejdet omkring U-turns arbej-

de med unge og det relaterede vidensarbejde. Faggrupperne tæller blandt andre: socialrådgivere, antropologer, pædagoger, psykologer, folkesundhedsvidenskabsuddannede, kulturgeografer, sociologer, social- og sundhedsassistenter, journalister, kokke og filosoffer. Alle arbejder sammen på tværs af fagligheder om at skabe det bedst mulige rum for at kunne hjælpe unge, som har behov for støtte og hjælp i en hverdag, hvor rusmidler har taget overhånd.

U-turns teoretiske og metodiske grundlag er informeret af en bred vifte af tanker, teorier og kilder til viden, som finder anvendelse i den daglige praksis. Der trækkes på narrative og systemiske indsigter, biologisk og medicinsk viden, socialkonstruktivistisk og postmoderne teori, humanistiske og anerkendelsesteoretiske overvejelser, og den enorme mængde af tavs viden, som man kan oparbejde gennem et arbejdsliv på det sociale felt. Helt grundlæggende er institutionen præget af den indstilling, at det bedste resultat og den dybeste forståelse altid opnås ved at se en given problemstilling fra flere vinkler. Ved at være åben både i mødet med teorier og ny viden og åben i mødet med de mennesker, der har behov for hjælp, og som ingen teori nogensinde kan give en udtømmende beskrivelse af.

I denne første del af bogen gives en beskrivelse af de teorier, som er implicitte i de tilgange, som knytter sig til det sociale arbejde, som U-turn dagligt udfører. Eksempelvis hviler den narrative terapi på præmisser og overvejelser fra tysk og fransk filosofi, og en række centrale begreber fra disse teoretiske bevægelser er vigtige for helt at begribe, hvad narrativ terapeutisk teori og praksis vil sige.

Socialt arbejde kan udføres og teoretiseres på mange måder, og mens praksis nok vil variere efter teoretisk ståsted, vil teorien også tage form efter den daglige praksis. Teorier er derfor, med systemtænkeren Gregory Batesons metafor, bedst at begribe som en slags landkort (Bateson, 1972) – de er abstrakte modeller, som viser os noget om relationerne mellem vigtige punkter i den daglige praksis. Teorierne kan med andre ord give os et overblik over hele det flertydige, nuancerede og svært begribelige felt, som den daglige praksis udgør. Og man bør i denne sammenhæng huske på Alfred Korzybskis ord om, at *kortet ikke er det samme, som landskabet* – i praksis er virkeligheden meget mere nuanceret, varieret og omskiftelig, end teorierne kan gøre rede for. Når de nu alligevel er vigtige, er det fordi, de kan vise vej i den daglige praksis, når man for en stund mister fornemmelsen for retning. De er redskaber til orientering.

De færreste tænker over teorier i det daglige, førend problemer opstår i praksis, men ingen kan udføre en praksis, som ikke har rod i en eller anden teoretisk forståelse af det felt, som praksis er rettet mod. Det er derfor hensigtsmæssigt at gøre sig klart, hvilke teorier man trækker på, hvad disse bidrager med, og hvor deres begrænsninger er.

ii. Mennesket hinsides videnskaberne: Heidegger og fænomenologien

Hvad er fænomenologi i en psykologisk og pædagogisk kontekst?

Hvilket menneskesyn, man tager med sig på arbejde på det sociale felt, er afgørende for karakteren af det arbejde, man udfører. Hvordan vi ser hinanden og anskuer hinandens udfordringer, og herigennem hvilke værdier vi bringer i spil i vores praksis, har stor betydning for typen af praksis, vi udøver. Mange dygtige psykologer, terapeuter, rådgivere og behandlere har været uenige om, hvad det vil sige at være menneske, og derfor hvad "psykologi" overhovedet vil sige, og deres tilgange til løsning af klienters problemer har derfor været forskelligartede.

Psykologen B.F. Skinner foreslog, at det ikke giver mening at interessere sig for "psyke" - hverken videnskabeligt eller terapeutisk - vi burde koncentrere os om det, vi kan se udefra, og det, som vi direkte kan påvirke, nemlig adfærd. Helt omvendt mente Sigmund Freud, at meget af den adfærd, vi til daglig er kendetegnet af, er udtryk for dybere psykiske mekanismer og hukommelsesmæssige lagringer, som vi end ikke selv har adgang til. Psykologien, og derfor terapien, bør interessere sig for disse dybere psykiske lag, mente Freud, fordi disse rummer nøglen til forståelse af al menneskelig adfærd, underordnet at videnskaben kun kan studere disse lag indirekte.

Mens *behaviorismen* hos Skinner og *psykoanalysen* hos Freud repræsenterer to tilnærmelsesvist modsatte menneskesyn og derfor to tilnærmelsesvist modsatte psykologier, forenes de i en ambition om at gøre mennesket til genstand for videnskabelig undersøgelse. Begge psykologier fortæller os, at vores dagligdags oplevelse af at være dem, vi er, hverken er et specielt givtigt eller brugbart udgangspunkt for psykologien og terapien. Mens begge psykologier bidrager med væsentlige indsigter, som kan lære os meget om, hvem vi er, insisterer de altså begge på at se bort fra vores dagligdags oplevelse af at være menneske, når det kommer til en videnskabelig teori om det menneskelige sind.

Fænomenologien var et bud på en anden måde at forstå mennesket hinsides den videnskabelige analyse, som udsprang af filosofen Edmund Husserls arbejder tidligt i det tyvende århundrede. Idéen med fænomenologien er, at man, i stedet for at betragte mennesket objektivt som en genstand, der kan analyseres videnskabeligt, som en læge ville betragte en patient, giver sig til at forstå det menneskelige sinds subjektive bevægel-

ser. Fokus er flyttet fra mennesket som *genstand* til menneskets *oplevelser*. Dette udgangspunkt har den fordel i det pædagogiske og det terapeutiske arbejde, at man, ved at flytte fokus til *oplevelsen*, øger sit fokus på at *forstå, hvordan den anden har det*. Mens en læge eksempelvis nok forstår, *hvad der er galt rent kropsligt*, ofte bedre end vi selv forstår det, kan enkelte læger have svært ved at forstå, *hvordan vi har det*, hvilket medfører, at vi af og til kan føle, at vi ikke bliver *forstået* af vedkommende. Kun ved at *søge* at tilegne sig en forståelse af, hvordan den anden *oplever* sin situation, kan den andens følelse af at være forstået bringes i stand. Når et menneske føler sig forstået af et andet menneske, er det netop udtryk for en følelse af, at den anden kan sætte sig ind i, hvordan dette eller dette måtte *opleves*.

Fænomenologien muliggør, at vi på tværs af forskellige verdenssyn, forståelser og idéer kan bygge bro mellem hinanden. Vi kan først bygge bro mellem hinanden, når vi kender hinandens udgangspunkter, og i praksis er det fænomenologiske perspektiv en måde at tilegne sig en forståelse af den andens udgangspunkt. Med andre ord en søgen efter at forstå, hvordan verden viser sig for den anden – hvordan det *er* at være hende eller ham.

Martin Heideggers *eksistentielle* fænomenologi var udtryk for en art revolution i det tyvende århundredes tænkning. Hovedværket *Sein und Zeit* (1927, dansk udgave: *Væren og Tid*, 2007) forblev ufærdigt, men tankerne rejste ivrigt på tværs af kontinenterne og var et væsentligt udgangspunkt for Jean-Paul Sartres eksistentialisme, Jacques Derridas dekonstruktion og Michel Foucaults filosofisk-historiske arbejder. Foucault og Derrida blev væsentlige inspirationskilder for særligt Michael White og den narrative terapi. Også Carl Rogers og den humanistiske psykologi blev gennem teologen Paul Tillich stærkt påvirket af Heideggers filosofi, mens vor danske Knud Ejler Løgstrups idéer om ansvaret for den anden også kan siges at være inspireret af den undervisning, han modtog som elev af Heidegger. Man kan sige, at *Væren og Tid* blev et underliggende, af og til skjult, udgangspunkt for de filosofier og psykologier, der blev fundament for mange af de terapeutiske og pædagogiske tilgange, man i dag kender under forskellige navne herunder: eksistential terapi, humanistisk terapi, postmoderne terapier, narrativ terapi m.v.

Heideggers filosofiske revolution bestod i at stille et meget gammelt spørgsmål på en ny måde - spørgsmålet om, hvad det vil sige "at være". Han kunne påpege, at man gennem den vestlige filosofis og videnskabs historie er gået ud fra, at det "at være" vil sige at være en ting blandt an-

dre ting. Man har tænkt, at der nok er forskel på tingene - et stykke granit er eksempelvis forskelligt fra en huskat og andre dyr, idet en huskat er levende, mens et stykke granit ikke er levende. En huskat er en ting, som bevæger sig, har følelser og instinkter, og mens mennesker deler disse egenskaber med deres katte, er vi ydermere udmærkede ved den egenskab, at vi tænker og bruger vores fornuft. Mennesket er på denne vis en tænkende, fornuftig ting, har man konkluderet. Videnskabeligt blev dette til, at mennesket er en organisme (en organisk ting) med en særligt udviklet hjerne, som muliggør avanceret kognitiv aktivitet. Heidegger foreslog, at man herigennem mistede blik for, hvad det egentlig vil sige "at være", og herigennem for hvad det vil sige at være menneske.

Hvad er mennesket?

Mennesket, foreslog Heidegger, er ikke en ting blandt andre ting. Vi er det væsen, som har et særligt forhold til tingene, til hinanden og til os selv. Et forhold, som handler om *mening*. Vi er således *intentionelle* i dobbelt forstand: vi er altid orienteret mod noget – vores bevidste liv har altid en genstand, kunne Husserl sige – og denne orientering er altid båret af en søgen efter *mening*. Vi søger at finde mening i vores liv ved at bruge tingene, ved at leve sammen og ved at fortolke det, som sker omkring os. Et stykke granit forholder sig ikke til sine omgivelser, og mens en huskat nok har et forhold til tingene, stiller en huskat ikke spørgsmål om, hvorvidt det hun gør, er *meningsfuldt*.

Menneskets måde at være på kaldte Heidegger for *i-verden-væren* (Heidegger, 2007). Med disse bindestreger ville han understrege, at vi som mennesker grundlæggende er karakteriseret ved det forhold, at vi er "i verden" på en anden måde, end eksempelvis et stykke granit er. Mens et stykke granit nok befinder sig rent fysisk i nogle omgivelser, er mennesket til stede som erfarende subjekt i omgivelser, som er grundlæggende meningsfulde. "Meningsfuld" skal her forstås på den måde, hvorpå vi har skabt en verden af genstande omkring os, som har bestemte formål, og som henviser internt til hinanden. Eksempelvis henviser stoppestedet og tidsplanen til bussen, som igen henviser til byens områder, vejnettet og infrastrukturen generelt. Det samme gælder stikkontakter, som vidner om brugen af elektriske apparater, eller brødristerere, som vidner om det, at der findes brød. For alle disse genstande gælder det, at de peger tilbage på mennesket og dets idéer.

Verden er således ikke bare "fysisk", kold og objektiv, den er fyldt med mening, som udgår fra mennesket. Ligeledes er verden meningsfuld i den for-

stand, at vores liv leves fra fødsel til død i omgivelser, som vi bliver pålagt at forholde os til. Vi er det væsen, som bebyrdes af at skulle forstå, hvad der sker, og forholde os til det, for herigennem at forstå os selv. En huskat stiller aldrig spørgsmålet "hvem er jeg?", men som menneske er det spørgsmål uundgåeligt, fordi det er gennem svaret på dette spørgsmål, at vi tager stilling til det, som sker omkring os. Det er, fordi jeg har en bestemt forståelse af mig selv, at jeg forholder mig til min omverden, som jeg gør. Verden er det sted for os, hvor begivenheder finder sted, som vi bryder os om eller søger at undgå, hvor tingene betyder noget for os, hvor vi kan tale om det hele, hvor vi søger at opnå noget, og hvor vi søger at finde vores egen plads blandt hinanden. Uden disse omgivelser ville vi ikke have noget at tage stilling til, hvorfor vores liv, som netop leves som en fortløbende stillingtagen, ikke kan skelnes fra de omgivelser, som gør dette liv muligt. Derfor kunne Heidegger sige, at menneskets måde at være på er *i-verden-væren*.

Mennesket og tiden

Mennesket er også karakteriseret ved i en vis forstand aldrig at være færdigt. Vi er livet igennem hele tiden i færd med at blive dem, som vi er. Mens andre dyr også udvikler sig, har personlighed og kan ændre adfærd over tid, har vi som mennesker denne udvikling som opgave. Vi skal hele tiden forholde os til varetagelsen af begivenheder, som endnu ikke har fundet sted, fordi disse begivenheder betyder noget for, hvem vi ender med at blive, og herfor også for, hvem vi er netop nu. Vi kan ikke fravælge eller se bort fra denne opgave.

Disse overvejelser kan illustreres med et eksempel. Lad os forestille os et ungt menneske, som har sin daglige gang på et dansk gymnasium. Hendes dagligdag er delvist skemalagt – hun skal være til stede i timerne og søge at tilegne sig noget af den viden, som fremlægges. Hun er nødt til at gøre sig umage, fordi hun gerne vil have en bestemt uddannelse, når hun er færdig med gymnasiet, og den kræver et højt karaktergennemsnit. Den måde, hun i sin dagligdag på gymnasiet forholder sig til det, som sker omkring hende, peger således frem mod et tidspunkt, eksamenen, som er vigtig. Denne begivenhed peger igen frem mod en periode, en tid på universitetet, hvor hun igen skal være til stede og gøre sig umage, så hun kan bestå sine eksamener, så hun kan komme til at arbejde med det, som hun ønsker sig, og som betyder noget for hende. Dette unge menneskes daglige handlinger hænger således sammen i en kæde, som rækker ud i fremtiden, men som peger tilbage på hende selv – på det forhold, at hun har et ønske om at

være *nogen bestemt*, som lever sit liv på en bestemt måde. På denne vis, siger Heidegger, er vi som mennesker altid *i forvejen for os selv*.

Samtidig er vi ifølge Heidegger som mennesker overgivet til en verden med en lang forhistorie, som bliver udgangspunktet for et liv, som vi ikke selv er årsag til. Vores personlige og fælles fortid går på denne vis i forvejen for os og viser os, hvad der er muligt og ikke muligt. Jeg kan kun leve mit liv med udgangspunkt i den måde, verden allerede er indrettet på – også hvis jeg vil søge at lave den om. Vi er alle kommet til verden med nogle bestemte forudsætninger, bestemte forældre og i bestemte omgivelser, som vi er nødt til at forholde os til. Dette, at vi er nødt til at forholde os til nogle forudsætninger, nogle måder verden er indrettet på, som vi ikke selv er skyld i, kaldte Heidegger for vores *kastethed* (Heidegger, 2007). Vi er som kastet ind i livet uden at være blevet spurgt, og vi har fået overdraget en opgave, som vi ikke har bedt om, men som vi ikke kan fralægge os ansvaret for – netop at leve vores eget liv.

De sociale koder og den fælles forståelse

Vi lærer at tale et bestemt sprog, alt efter hvor vi fødes, og vi lærer, at der er ting, som påskønnes, og at der er ting, som ikke gør. Vi lærer med andre ord, at verden er på en bestemt måde, og at der er forskellige måder at leve på, hvoraf nogle – fortælles vi – er mere rigtige end andre. Disse forudsætninger bliver udgangspunktet for vores overvejelser om, hvem vi er, og derfor også for, hvordan vi håndterer vores dagligdag. Heidegger kaldte hele dette væv af overleverede måder at forholde sig til verden og tingene heri for *das Man* på dansk *man'et* (Heidegger, 2007). På dansk såvel som på tysk kommer disse kulturelt bestemte måder at forholde sig til en sag ofte til udtryk ved brug af sætningstypen: *man siger at*, eller *dét må man ikke*, eller måske *det kan godt være, at du gør sådan derhjemme, men det gør man ikke her*. *Man'et* er vores dagligdags måde at leve på, sagde Heidegger. Den unge gymnasieelev har en drøm om at blive noget bestemt og om at være på en bestemt måde, men drømmen kommer i nogen grad udefra. Der er i vores kultur prestige i at få gode karakterer og en lang videregående uddannelse. For netop denne gymnasieelev er det med andre ord *dét, man bør gøre*.

Man'et er garant for alle de kulturelt funderede normer, fortællinger og koder, som vi i vores dagligdag gør til vores egne og støtter os til, men som kun findes, så længe mennesker retter sig efter dem. Når nogen spørger, hvorfor vi gør, som vi gør, har vi mulighed for at sige, at *man nu engang gør sådan og sådan*, eller ligefrem *det gør man bare*. Hvad *man* gør, af-

hænger af tid, sted og sammenhæng. I Danmark ved vi, at *man* kører i højre side af vejen, mens *man* i Storbritannien kører i venstre, og så længe vi kører på denne måde, kan vi mestendels komme på arbejde i god behold. *Man*'et har den egenskab, at disse normer forekommer naturlige, når ingen stiller spørgsmålstejn ved dem. Dette har den skyggeside, at mennesker, hvis levevis adskiller sig fra *måden, som man bør leve på*, under bestemte omstændigheder udsættes for stigmatisering og udstødelse. Lige så nyttigt det kan være at vide, at alle kører i højre side af vejen, lige så hårdt - og ligefrem farligt - kan det være for det menneske, som ikke deler levevis med flertallet, at leve sit liv. Disse overvejelser om *man*'et har klare paralleller med Foucaults idéer om *diskurs* og *magt* og herigennem med Michael Whites og David Epstons tanker om *dominerende diskurser* og *herskende fortællinger* i den narrative terapi. Vores almindelige måder at anskue ting på - vores måde at gøre overvejelser om vores muligheder i livet og vores drømme for fremtiden - er overleveret til os fra den kultur, vi er del af. Disse ellers dybt personlige ting er i den forstand noget, som har et ophav uden for os selv.

Stemning

Heidegger foreslog, som så mange andre, at vores måder *at være på* afspejler vores måder *at have det på*, med andre ord den *stemning*, vi er i. Men til forskel fra andre, som mente, at stemninger er private – altså noget, som er indeni os, såkaldte "sindsstemninger" – havde Heidegger blik for, at *stemning* snarere er noget, vi deler med hinanden, og som udgør en fælles fornemmelse, som vi kan finde os selv i. Stemningen er ikke "i os", vi er "i" en stemning. Stemninger er hverken subjektive eller objektive størrelser, men er snarere det lys, som tingene viser sig for os i (Heidegger, 2007). På dansk falder det os naturligt at sige, at "der var en god stemning til mødet" eller "der var en anspændt stemning i køen i lufthavnen". Vores måde at bruge ordet på viser os, at *stemning* er noget, som udspringer af rummet og de mennesker, som er i det. Stemninger farver omgivelserne og i sidste ende fortæller de os, hvordan vi bør forholde os til en given situation. Stemninger er med andre ord med til at vise os, hvilke *muligheder* vi har i en given situation. Hvis jeg ankommer til et møde, hvor der er en dårlig stemning, vil jeg forholde mig anderledes til situationen - hvad jeg siger, og hvad jeg gør - end hvis der havde været en god stemning. Vi er, kunne Heidegger sige, hele tiden i færd med at afstemme os med en given situation, og ofte søger vi at skabe en bestemt situation ved netop at skabe en bestemt stemning. Når vi tænder lys og indretter et lokale med billeder og behagelige farver for at skabe en hyggelig stemning, lykkedes det ikke kun, fordi vi alle sammen hygger os, men netop fordi stemningen

gør det let at hygge sig. Stemninger bestemmer ofte, hvad der kan og ikke kan lade sig gøre.

Menneskets endelighed

Som mennesker er vi karakteriseret ved at have et bestemt forhold til det, at vi en dag skal dø. Heidegger foreslog, at *døden* skal forstås anderledes, end vi sædvanligvis forstår den. Det er ikke sådan, at døden er en begivenhed, som ligger ude i fremtiden og ikke har noget at gøre med vores dagligdag. Snarere er det sådan, at døden som mulighed, som en begivenhed, der kunne indtræffe når som helst, er med til at strukturere vores liv fra dag til dag. Heidegger kunne beskrive døden som *muligheden for, at noget kan blive umuligt* (Heidegger, 2007). Vores tid begrænses af det faktum, at vi skal dø, og den begrænsede tid gør, at vi ikke kan gøre alt, hvad vi ønsker os eller udleve alle vores drømme. Men dette gør samtidig, at vi netop alle har mulighed for at blive noget bestemt. Nogle bliver astronauter, mejerister, frisører eller undervisere i tango for seniorer. Nogle rejser rundt hele livet, mens andre aldrig forlader hjemstavnen. Nogle gifter sig, andre gør ikke. At vi skal dø er en betingelse for, at vi meningsfuldt kan siges at leve forskellige liv, netop fordi nogle valg udelukker andre, og at noget med tiden herigennem kan blive umuligt for os. Døden er i denne forstand *det umuliges mulighed* og herigennem *det individuelle* mulighed. Netop muligheden for at være individuel, at leve et liv, som ikke leves af andre, at vælge sin egen rute og træffe sine egne valg, er med til at gøre livet meningsfuldt. Døden kan i Heideggers optik således siges at være ganske livsbekræftende.

I-verden-væren i en psykologisk og pædagogisk kontekst

Disse eksistensfænomenologiske overvejelser lægger op til et bestemt perspektiv på den kontekst, som det sociale og pædagogiske arbejde med unge udgør. Når man møder et andet menneske i en professionel kontekst, der handler om at yde det andet menneske bistand, møder man altid mere end det individ, man sidder overfor. Man møder et liv, som rækker både fremad og bagud i tid, og et individ, hvis forståelse af sig selv og sit liv er vævet sammen med et uoverskueligt antal variationer af lokale og globale kulturelle koder, betydninger, forståelser og måder at være på. Man møder et liv, som er udtryk for én håndtering af et bestemt sæt forudsætninger. Og man møder et individ, som har drømme om andre måder at være på, som måske ikke udtrykkes til den professionelle, før der gives tilstrækkeligt med tillid.

Et menneskes adfærd kan derfor *aldrig* forstås isoleret, men må netop ses i lyset af de forudsætninger, personen har, samt forståelsen af disse forudsætninger, som adfærden er et forsøg på at håndtere. Ligeledes må man huske, at ens egen forståelse af denne adfærd altid *også* vil afspejle de socialt mest almindelige og derfor dominerende forståelser. Derfor vil en opfattelse af en given adfærd som værende "problematisk" eller "afvigende" altid være afledt af en uoverensstemmelse med "normalen" – med den måde, som vi har lært, at *man* bør opføre sig på.

Fordi intet menneske som udgangspunkt kan se længere end overfladen og derfor ikke uden videre "kan se", hvad der rører sig i den anden, er forsøget på at sætte sig ind i den andens oplevede liv væsentligt for etableringen af en fælles forståelse. Følger man den fænomenologiske forståelse, vil forudsætningen for det hjælpende arbejde blive at kunne "sætte sig ind" i den andens situation. Først når man har blik for, hvordan den anden ser sin situation, kan man blive klar over, i hvilken forstand det kan være givtigt for vedkommende at se anderledes på tingene eller at gøre noget andet, end vedkommende sædvanligvis gør. I stedet for at gå ud fra, at *man ved*, hvad der er bedst, vil strategien være at lytte sig ind på den måde, som personen selv oplever situationen på.

iii. Anerkendelse og dialog: Samtalens betingelser og forholdet til den anden

Mennesket i samtalen

At mødes i *samtale* for at skabe gensidig forståelse er en forunderlig mulighed, som er særlig for mennesket. Imidlertid er mødets og samtalens betingelser ikke altid de bedste. Ofte er vi for travle eller for optagede af, hvad der foregår i vores eget liv til at kunne være optagede af, hvad der sker i den andens. Men når det lykkes, lærer vi, hvordan et andet menneske ser på vores fælles virkelighed, og vi kan herigennem blive klogere både på verden og på os selv. Det perspektiv, vi lægger på den anden, som værende et menneske med sit eget liv og sin egen forståelse, er betingelsen for *dialogen*, som man kunne kalde en *udveksling af perspektiver*. En ægte dialog er mere end blot en meningsudveksling, hvor et menneskes talestrøm afløser et andet. Dialogen er åben og *dynamisk*, og den søger at værne om de deltagende perspektiver. Filosofen Martin Buber beskrev, hvordan vi i ethvert møde kan have to forskellige forhold til det andet menneske: et *Jeg-Det*-forhold eller et *Jeg-Du*-forhold (Buber, 2004).

Når vi møder et menneske som et *Det*, gør vi den anden til genstand for analyse og vurdering. Den anden underordnes *min egen* forståelse, og man søger at "regne den anden ud" ved at analysere motiver og bevæggrunde, og man bestræber sig på at gætte den andens handlinger. Principielt er dette perspektiv det samme, som man lægger på en vakkelvorn gangbro, inden man søger at krydse den, eller et ustabil stillads, inden man giver sig i kast med at bestige det. Man er kun interesseret i den andens perspektiver, forståelse og reaktion, for så vidt som denne truer eller imødekommer ens egne interesser. I en behandlingssituation vil dette forhold komme til udtryk ved at søge at føre ens egen agenda igennem på den andens vegne uden at give sig til at lytte til, hvad den anden har at sige, eller hvad den anden ønsker.

Når vi herimod møder et andet menneske som *Du*, ser vi den anden som en oplevende, følede og tænkende *person* med sit eget perspektiv og sin egen forståelse. Vi er i stand til at føle *med* den anden uden at føle det *samme som* den anden, fordi vi selv kender til og har gennemlevet mange af de samme følelser. Principielt kan vi have dette forhold til alle genstande – et barn har gerne et *Du*-forhold til sin yndlingsbamse – men vigtigt er, at det mellemmenneskelige forhold, når det lykkes, er et forhold mellem parter, som tiltaler hinanden som grundlæggende *ligeværdige*. Når vi omtaler nogen i tredjeperson, som *han* eller *hun*, er vedkommende genstand

for vores overvejelser. Når vi tiltaler nogen som *Du*, kan denne sprogbrug nok fra tid til anden dække over et underliggende *Det*-forhold (som i udvekslingen af beskyldninger i et skænderi). Men principielt lægger sprogbrugen op til, at mine egne tanker og min egen forståelse gør holdt i mødet med den anden – som hvis jeg spørger, hvad *Du* mener om en given sag. Fordi min egen forståelse principielt gør holdt i mødet med den anden, er jeg kaldet til at *lytte*. I lighed med den fænomenologiske tænkning, ville Buber sige, at det vigtigste redskab i dialogen er vores evne til at sætte parentes om egne overbevisninger og indstille os på at *høre efter*, hvad den anden siger.

Subjektivitet og ansvar i samtalen

Når vi mødes ansigt til ansigt, sker der mere og andet end en udveksling af perspektiver. Filosofen Emmanuel Levinas beskrev, hvordan den andens ansigt påkalder sig vores opmærksomhed og opfordrer os til at drage omsorg for den anden (Levinas, 1996). Hvis vi går forbi et menneske, som har behov for vores hjælp – måske et menneske, som spørger os om penge på gaden – føler vi os nødsaget til kigge væk, hvis vi agter at gå vedkommende forbi, fordi erfaringen af den andens menneskelighed formidlet i den andens ansigt tvinger os til at tage *ansvar*. Dette er fordi, ansigtet, som på overfladen blot er hud og hår, gennem udtrykket vidner om noget, som vi ikke umiddelbart *kan se* med det blotte øje, men vi kan *mærke* er virkeligt: den andens indre bevægelse, tanker og følelser – med andre ord den andens *subjektivitet*. Vi har den umiddelbare erfaring, kunne Levinas sige, at denne oplevelse er af *etisk* karakter. Gennem kontakten med den andens *subjektivitet* etableres et bånd, som er udgjort af opfordringen til at drage omsorg for den anden.

Den danske teolog Knud Ejler Løgstrup beskrev dette spontane *etiske* bånd mellem mennesker med de berømte ord: 'Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre, uden at han holder noget af dets liv i sin hånd' (Løgstrup, 2010). I enhver situation, hvor jeg har med et andet menneske at gøre, har jeg en magt, som jeg er henvist til at forvalte – hvordan min egen tilstedeværelse kan skubbe det andet menneskes liv i den ene eller den anden retning. På samme måde som Heidegger kunne sige, at vi er som *kastet* ind i et liv, som vi er tvunget til at tage ansvar for, kunne Løgstrup have sagt, at vi er som *kastet* ind i mellemmenneskelige forhold, som vi på samme vis er tvunget til at tage ansvar for – uagtet om vi gør os dette ansvar bevidst.

Anerkendelse

Som mennesker har vi behov for at føle os værdsat og blive lyttet til og bekræftet af andre mennesker i de projekter, som vi dedikerer os selv til. Sagt med et enkelt ord har vi som mennesker behov for *anerkendelse*. Anerkendelse er et hyppigt anvendt begreb, som bruges med forskellig betydning i forskellige teorier, og alt efter hvem man spørger, vil forskellige betydninger tillægges større eller mindre vægt. I management-bevægelsen *Appreciative Inquiry* forstås anerkendelse i sin enkleste form, som det at et menneske tilkendegiver sin værdsættelse af et andet menneskes handlinger (Cooperrider & Whitney, 2005). *Ros* og tilkendegivelse af værdsættelse af de positive aspekter eller "gode sider" af en indsats, en organisation eller en persons handlinger ses i denne sammenhæng som en essentiel del af en anerkendende praksis.

En anden teori, som har vundet tilhængere, er sociologen Axel Honneths teori om anerkendelse. Honneth foreslår, at man skelner mellem tre forskellige sociale sfærer med tre forskellige anerkendelsesmåder: privatsfæren, den retslige sfære og den solidariske sfære (Honneth, 2006). I privatsfæren har vi behov for at blive mødt med kærlighed og opmærksomhed. I lighed med Buber, Levinas og Løgstrup ville Honneth understrege vigtigheden af en særlig *mellemmenneskelig* indstilling til den anden – som et *Du*, ville Buber sige – som muliggør lydhørhed og omsorg. Anerkendelse er, kunne man sige - i denne sammenhæng - at behandle den anden som et levende subjekt med krav på at blive værdsat.

I den retslige sfære anerkender vi den anden som et menneske, der er i stand til at træffe beslutninger på egen hånd, og som har basale rettigheder blot i kraft af at være den, hun er. Hun er underlagt loven, men også beskyttet af den. *Respekt* er et nøgleord - respekt både for personers frihed, selvbestemmelse og for deres valg. Manglende anerkendelse er i denne sammenhæng udtryk for *undertrykkelse* eller *umyndiggørelse*. Ved at inddrage folks *autonomi*, deres ret til at bestemme over eget liv indenfor givne samfundsmæssige rammer nægter vi dem en status som grundlæggende *ligeværdige*.

I den solidariske sfære anerkender vi den anden som en del af *fællesskabet*. Men anerkendelse vil i denne sammenhæng ikke sige, at man blot tilskrives den egenskab "at være med på holdet". Vi har, for at kunne føle os som anerkendte i et fællesskab, behov for at blive set og hørt, som de unikke mennesker, vi er. Det er altid en fare at betragte mennesker som "blot" en del af et bestemt fællesskab – det være sig en bestemt kultur, religion eller social klasse i kraft af deres uddannelse, etnicitet eller til-

hørsforhold til en bestemt gruppe. Anerkendelse i den solidariske sfære er først til stede, når den enkelte anerkendes som et individ med en særlig personlighed eller et særligt udtryk af de andre i fællesskabet. Vi har med andre ord behov for at integreres i civilsamfundet som andet end bare et nummer i rækken, vi har behov for at føle os betragtet som deltagende individer.

Anerkendelse og dialog i en pædagogisk og psykologisk kontekst

Det sociale arbejde, når det har pædagogisk eller terapeutisk form, er karakteriseret ved at have mødet mellem mennesker som centrum. Derfor er en forståelse af det menneskelige behov for at blive set og hørt et væsentligt udgangspunkt for det hjælpende arbejde. Der er altid en fare for, at man som medarbejder på det sociale felt - af frygt for ikke at leve op til institutionelle krav - lader sin troskab til systemet og dets retningslinjer skygge for den spontane mellemmenneskelige kontakt. Den kontakt, som er hinsides systemets bestemmelser og menneskers roller i systemet. At se den anden som en *case* er med Bubers ord at se den anden som et *Det*. Dette er ikke problematisk, hvis en sag skal analyseres efter et møde, men det kan være problematisk for det menneske, som anskues som en genstand, når hun havde håbet på menneskelig kontakt og forståelse.

Den menneskelige kontakt er, som Levinas og Løgstrup bemærker, et grundlæggende *etisk* fænomen. At yde omsorg for den, som har behov for hjælp, fordres simpelthen af mødet med den anden. Fordi et møde først egentlig finder sted mellem personer, som anskuer hinanden som *Du*, sættes der i mødet automatisk parentes om de deltagendes egenskaber. Måske er den ene socialarbejder og den anden klient, men i *dialogen* er de personer med levede liv, som leves nu og her, og som deler perspektiver på den virkelighed, der leves i. At denne situation er en *idealisering* bør ikke afholde den enkelte fra at tilstræbe, at den kan finde sted, ville disse filosoffer sige. Man bør høre dialogens mulighed som et kald, som vi kan lytte til, hver gang en situation melder sig.

Anerkendelse er ligeledes et centralt begreb på det sociale felt. Hvis man følger Honneth, er følelsen af anerkendelse en essentiel ingrediens i et menneskes personlige udvikling, identitetsdannelse og velvære. Hvis man forestiller sig en sagsbehandler, som netop ser og behandler den anden som en *sag*, som skal behandles, snarere end som en *person*, som har krav på at blive set og hørt som sådan, kan det give anledning til følelser som frustration, afmægtighed og sorg hos den behandlede. Man bør derfor ifølge Honneth være opmærksom på, at man som professionel på det so-

ciale felt spiller en rolle, ikke bare som forvalter af et system, men som medskabende af den andens identitet og selvforståelse.

iv. Sproget og magten: De sociale konstruktioner og deres konsekvenser

Hvad er socialkonstruktionisme?

Mennesket er et socialt væsen, og det sociale liv leves gennem sproget. Det er gennem sproget, at vi tilegner os viden, udspørger hinanden, samtaler om løst og fast, kommer med forespørgsler og kommandoer, vi tænker og drømmer, genkender og planlægger. Ofte kunne det se ud som om, at sproget er et redskab, som vi bruger til at *repræsentere* virkeligheden og til at påvirke hinanden med. Hvis nogen stiller spørgsmålet om, hvorvidt "der er mælk i køleskabet", kan vi svare "ja", hvis der er mælk, og give den, som har stillet spørgsmålet, viden herom. Mit "ja" bliver stedfortræder for et faktum, og vedkommende behøver ikke selv at se efter. På samme vis, hvis nogen spørger, om man har tænkt sig at "tage med på firmaskovturen", kan man give den, som har stillet spørgsmålet, indsigt i de planer, som man har gjort sig. Man kan ligeledes læse sig til, hvordan man reparerer sin cykel, og man kan fortælle sin kollega, at han skal huske at slukke lyset, når han går.

Traditionelt har man tænkt, at sproget - når det bruges formidlende - er en neutral størrelse, som man kan benytte til at give et lydligt eller skriftligt billede af virkeligheden til sig selv og sine medmennesker. Man har tænkt, at dette billede så kan svare mere eller mindre til virkeligheden, alt efter hvor præcis en beskrivelse man har kunnet give. I løbet af det tyvende århundrede kom en række videnskabsfolk, psykologer, filosoffer og historikere hver for sig til den erkendelse, at denne fortælling om "sprog billeder" ikke er retvisende. Snarere forholder det sig sådan, at brugen af sproget delvist *former den virkelighed, som det bruges om*.

Det er gennem sproget, at vores forståelse af virkeligheden kommer i stand, hvilket vil sige, at den virkelighed, vi befinder os i, altid allerede er sprogliggjort for så vidt, som den forstås. Verden, som den viser sig for os, varierer efter vores forståelse, som igen varierer med det sprog, vi bruger. De genstande, som vi har lært at genkende, genkender vi gennem sproglige kategorier. Det gælder begivenheder, problemer, følelser, relationer, idéer, materielle og immaterielle ting, dyr og planter, mennesker og forskellene mellem dem. Men sproget hænger ikke "fast" på tingene, og de ord og måder at tale om tingene, som vi bruger, er udtryk for konvention. Der er med andre ord ikke nogen nødvendig sammenhæng mellem ordet "æble" og "æbler". Denne sammenhæng mellem ord og genstand er kommet i stand gennem en social proces. Vi har defineret, at bestem-

te tegn og lyde "står for" bestemte genstande og har en bestemt mening, men dette vil samtidig sige, at den forståede virkelighed, som vi samtaler om, afhænger af vores definitioner. Sproget kan i forlængelse heraf forstås som et magtredskab, fordi den, som har definitionsmagten, har magten til at definere den virkelighed, vi lever i. Hertil kommer, at sproget ikke er værdimæssigt neutralt. Mange af de kategorier, vi bruger, har ofte positive eller negative bibetydninger, som lægger op til en bestemt evaluering af det, som beskrives.

Socialkonstruktionisme i videnskaberne

Om videnskaberne gjorde historikeren Thomas Kuhn den opdagelse, at videnskabelig udvikling ikke er en lineær proces, hvorigennem ny og bedre viden erstatter forældet viden (Kuhn, 1962). Snarere er det sådan, at ny viden altid produceres indenfor et bestemt *paradigme*, altså en bestemt fortolkningsramme, som giver anledning til en bestemt videnskabelig praksis. Paradigmer er *sociale* konstruktioner, de er fortolkningsfællesskaber, som muliggør, at vi kan samles i enighed om en bestemt disciplin. Paradigmerne bestemmer normerne for god og dårlig praksis, og kun når vi ved, hvordan man skelner mellem god og dårlig praksis, kan vi sige, om nogen er lykkedes indenfor denne praksis. Videnskabernes historie er et forløb, hvor et paradigme erstatter et andet indenfor en bestemt disciplin. Det nye paradigme er ikke mere retvisende eller mere sandt end det gamle, fordi kriterierne for hvad der tæller som "sandhed" og "retvisende" netop bestemmes indenfor paradigmet selv. Typen af eksperimenter, som forsøges, og fortolkningen af data, som eksperimenterne giver anledning til, afhænger af hvilket paradigme, der kendetegner en given periode. Paradigmet fortæller os, hvad vi skal kigge efter, når vi undersøger verden videnskabeligt, hvordan vi skal fortolke det, vi finder, og hvad vi skal konkludere på baggrund af vores fund.

Paradigmer i socialt arbejde

I lighed med videnskaberne er arbejdet på det sociale felt karakteriseret ved tilknytningen til bestemte paradigmer. Hvordan man forstår de problemer, som et menneske kan have, varierer med det fortolkningsfællesskab, som man befinder sig i. De begreber, som dagligt anvendes i arbejdet på det sociale felt, har deres betydning på grund af en bestemt fortolkning af den sociale virkelighed. Som eksempel kan man sammenligne de forskellige problemforståelser, som kommer til udtryk i henholdsvis socialpædagogisk praksis og psykiatrisk praksis. Hvor den psykiatriske praksis er informeret af et paradigme, hvor bestemt adfærd vidner om bestemte

psykologiske problemer, som *principielt* kan bestemmes diagnostisk via en manual og behandles med psykofarmaka, kan den socialpædagogiske praksis være informeret af et paradigme, hvor bestemt adfærd vidner om psykologisk utilpashed, som igen vidner om sociale problemer.

For en socialkonstruktionistisk betragtning er der ikke noget svar på, hvilket af disse to paradigmer som er mest "sandt". Pointen er, at de to forskellige fortolkningsfællesskaber giver praktikerne på hver deres felt forskellige begreber, intuitioner og handlingsanvisninger i deres daglige praksis. Dette kan skabe gnidninger på tværs af felterne, fordi der, når der opstår en fortolkningsmæssig konflikt, vil foregå en kamp om definitionsmagten. Er sandheden om den urolige drengs antisociale adfærd, at han har ADHD, at han har haft en hård opvækst, eller at han er offer for problematiske sociale omstændigheder? Socialkonstruktionisten vil understrege, at slaget netop slås om virkeligheden - om hvilken virkelighed, vi har tænkt os at tale frem. Der vil ikke være noget endeligt svar, som vi kan gøre os forhåbninger om at finde frem til. Pointen er således ikke, at diagnosen af den urolige dreng er "forkert", men at muligheden for at stille en diagnose kun gives indenfor et medicinsk paradigme. Diagnosen er en konstruktion, som finder (fra tid til anden, produktiv) anvendelse i en særlig medicinsk praksis. Fordi der ikke gives noget endeligt svar, kan det af og til være mest produktivt at lade sig informere på tværs af felter og paradigmer. Man kunne håbe, at jo flere perspektiver, man har lagt på en sag, des bedre forudsætninger har man for at træffe en afgørelse i den givne sag.

Diskurs og magt

Filosoffen Michel Foucault foreslog, i lighed med Heidegger, at den sociale virkelighed - vores institutioner og måder at være sammen på - bestemmes gennem en række forståelser af virkeligheden, som kommer til udtryk i vores måde at omtale det virkelige på. Disse forståelser, som kommer til udtryk i tv, aviser og blade, i samtaler på arbejdspladser og i hjemmene, kaldte han *le discours*, på dansk *talen* - i dag ofte fordansket som "diskurs". *Diskursen* er en samling af bestemte måder at omtale et fænomen på, som giver anledning til et bestemt ræsonnement og en bestemt praksis (Foucault, 2001). Hvis man tager et kig på de politiske diskussioner i en dansk kontekst, har man traditionelt kunnet se to vidt forskellige udlægninger af gruppen af socialt udsatte og deres betingelser på henholdsvis højre- og venstrefløjen. På den nationale højrefløj har man ligeledes en bestemt måde at omtale immigranter og flygtninge, som adskiller sig fra måden, man traditionelt har omtalt den samme gruppe på venstre-

fløjen. Man har altså på højre- og venstrefløjen haft forskellige *diskurser* om de samme emner. Måden, mente Foucault, en diskurs kommer i stand på er ved, at en sag eller et problem sættes i tale - at vi begynder at omtale en sag eller et problem på en sådan måde, at nye sider af denne sag bliver mulige at tale om, hvilket giver anledning til opdagelsen af nye sager og nye problemer at tale om. I *Viljen til viden* (Foucault, 1998) argumenterede Foucault for, at måden *seksualiteten* blev italesat og gjort til et problem i det 18. og 19. århundrede muliggjorde, at man kunne se seksualiteten som noget, der kan undertrykkes, hvilket igen muliggjorde idéen om *seksuel frigørelse*. Diskursen er altså både opfindelsen af problemet og opfindelsen af løsningen.

Diskursen er hele det væv af metaforer, talemåder, normer, begreber og bibetydninger, som knytter sig til en bestemt fremstilling af en given sag. Diskurserne udgør de sproglige filtre, som vi så at sige erkender verden igennem. De er produktive, for så vidt at de giver anledning til undersøgelse, viden og varetagelse af udfordringer, men de kan også være yderst destruktive, hvis de lægger op til en praksis, som er stigmatiserende, marginaliserende og ekskluderende. Eksempelvis har det været almindeligt at omtale mennesker med psykiske lidelser som "psykisk syge". Dette er en særlig medicinsk diskurs, ville Foucault sige, som skelner mellem syg, som det afvigende, og rask, som det normale, og som samler en række forskellige mennesker med vidt forskellige udfordringer i en bestemt gruppe, og giver dem en betegnelse. Omtalen af disse mennesker som "syge" har som præmis, at det at være "syg" er værre end at være "rask", at deres situation bør varetages af læger og hospitalspersonale, og at man i bedste fald kan gøre sig forhåbninger om at "kurere" deres afvigende tilstand. Denne *diskurs* kan være produktiv, når det angår fremstillingen af præparater og udviklingen af behandling, som kan bedre livskvaliteten for de mennesker, som har psykiske problemer. Men denne *diskurs* kan også være destruktiv, da den rummer potentialet for stigmatisering og eksklusion: "hvis de syge hører hjemme på hospitaler, så er det der, de må anbringes, til de er raske". Man kan med andre ord være i fare for, at gruppen af mennesker, man har valgt at bestemme som "afvigende fra normalen", bliver frataget muligheden for at deltage i samfundet på lige fod med "de normale".

Foucault kunne beskrive, hvordan denne type sprogbrug og den verdensanskuelse, som sprogbrugen er udtryk for, har en *disciplinerende* funktion. Når vi eksempelvis overtager en bestemt måde at tale på om personer med psykiske lidelser som værende "syge", så lærer vi samtidig at se disse personer som værende syge. Det betyder, at vores adfærd i relation til disse personer begynder at afspejle denne måde at tale på, og

det betyder, at vi, også i relation til os selv, begynder at se psykiske problemer som værende "sygelige". Det kan have den konsekvens på individniveau, at vi søger læge, hvis vi føler os nedtrykte, ud fra tanken om, at negative følelser er en slags mental infektion. På politisk niveau vil det have den konsekvens, at institutioner oprettes og varetages med henblik på at håndtere "psykisk sygdom" blandt borgerne.

Man hører fra tid til anden, at stress er en folkesygdom. Den måde at tale om de kropslige konsekvenser af oplevelsen af at være under pres bliver herigennem igen gjort til genstand for lægevidenskaben. Og igen er der tale om både en produktiv og en destruktiv side af denne diskurs. Den produktive side er, at der lægges op til, at der tages en diskussion om, hvordan man kan undgå, at folk bliver "syge" på arbejdspladser, i skoler og så videre. Ligesom der lægges op til, at viden kan skabes om, hvordan man "behandler" stress, når denne er indtruffet. Den destruktive side af diskursen kan være, at man - selvom man medgiver, at man er blevet "syg" via eksterne omstændigheder - begrænser muligheden for kritik af de omstændigheder, som var årsag til følelsen. Det bliver ens eget ansvar at passe på sig selv. I stedet for at ændre omstændighederne (eksempelvis travlhed på arbejdspladsen, overvældende mange arbejdsopgaver og så videre), så disse følelser ikke opstår, tages omstændighederne som et vilkår, og man sigter i stedet efter at "forebygge" og "behandle" stress på arbejdspladser gennem ledelse. Først når man er blevet ramt af sygdom, kan der ændres i ens personlige omstændigheder - man kan eksempelvis komme på nedsat tid, som et led i det "at komme sig". Denne *diskurs* er en del af den forståelsesmæssige ramme for den adfærd, som vi kan forventes at have i vores arbejdsliv. Derfor er diskursen disciplinerende. Vi indretter os selv og retter vores adfærd til, så den er i overensstemmelse med den forståelse, som diskursen er udtryk for. Man kan også sige, at vi har *internaliseret* en bestemt diskurs og herunder en forståelse af virkeligheden, som i sidste ende bestemmer, hvordan vi lever dele af vores liv.

Diskurserne er således bestemmende for den *magt*, som kendetegner relationerne mellem mennesker. De får folk til at opføre sig i overensstemmelse med en given udlægning af virkeligheden, de skaber hierarkier mellem mennesker, de fortæller os, hvad vi *bør* og *ikke bør*, de definerer problemer, og de definerer løsninger. Den, som har "viden" har derfor magt - definitionsmagten bliver et kontrolredskab.

Sprogspil

Når vi taler sammen om en given sag, er der bestemte implicitte normer og regler, som regulerer, hvad der kan siges af de samtalende om den givne sag. Et eksempel er en samtale mellem to videnskabsfolk om et videnskabeligt anliggende. Et givent fænomen må forklares og beskrives med henvisning til observationer gjort under videnskabeligt redelige betingelser og med henvisning til begreber, som tilhører den videnskabelige diskurs om det givne emne – eksempelvis begreber som "tyngdekraft", "radioaktivitet" eller lignende. I denne samtale må fænomener ikke forklares med henvisning til højere magter, ånder eller andet "overnaturligt". Eller rettere, den sidste type udsagn bærer ingen vægt i samtalen, når samtalen er "videnskabelig" – de tæller ikke i en videnskabelig kontekst. Hvis to præster samtaler om det samme fænomen, er det derimod legitimt at henvise til højere magter. Filosofen Ludwig Wittgenstein beskrev disse sproglige former og deres regler med begrebet *sprogspil* (Wittgenstein, 2009). Bestemte måder samtaler *spilles* på indvirker på samtalerens indhold gennem et sæt af implicitte fordringer. For eksempel lægger en *diskussion* op til en dynamik struktureret gennem svar og modsvar, mens en terapeutisk samtale typisk lægger op til, at den ene spørger, mens den anden taler. Der vil ofte være helt alment accepterede, men usagte regler for, hvad der må siges, og hvad der ikke må siges, og hvilken funktion bestemte udtryk har i en given kontekst.

I sprogspil tjener bestemte udtryk ofte yderligere en funktion, end blot at informere de deltagende parter om en sag. Udsagn er *performative* – de er *talehandlinger*. Et eksempel kan være en situation til et middagselskab, hvor gæsten spørger: "Undskyld, har I salt?" Det er ofte mere end et spørgsmål, det er en forespørgsel ("vil du række mig saltet?"). Et andet eksempel kan være i kirken, når præsten siger: "Jeg erklærer jer for ægtefolk at være", så har disse ord den funktion at indstifte ægteskabet. Udsagnet tjener ikke blot til information, det er en handling, som gør ægteskabet gyldigt.

Ordnes betydning er et produkt af den måde, det sagte bruges på. Et eksempel herpå kan være sætningen: "To giraffer kommer ind på en bar..." – alt efter om denne sætning er begyndelsen på en vittighed, en forklaring eller en skrøne, vil sætningens betydning variere. Vores opfattelse og vurdering af det sagte vil variere, alt efter hvordan sætningen præsenteres. Med andre ord at fortælle vittigheder, at afgive forklaringer eller at fortælle skrøner er forskellige små sprogspil. Hvilket sprogspil, der spilles, bestemmer i denne sammenhæng, hvor alvorligt man skal tage udsagnet: "To giraffer kommer ind på en bar..."

Socialkonstruktionisme i en psykologisk og pædagogisk kontekst

Den sproglige opmærksomhed på diskurser, der florerer, kan være nyttig i den hjælpende kontekst. Ved at betragte en problemstilling i lyset af denne opmærksomhed får man en øget årvågenhed over for den mulighed, at forskellige adfærdsmæssige eller psykologiske problemer ikke "kommer indefra", men er produkter af dominerende fremstillinger i kulturen. I forlængelse af den fænomenologiske fremgangsmåde drejer det sig om at lytte nøje efter den omtale af problemet, som den anden benytter sig af. Ofte vil den andens blik på egen problemstilling være påvirket af de generelle måder, som denne problemstilling omtales i kulturen. Det vil afspejle sig i vedkommendes måde at omtale problemstillingen, og det bliver her ved muligt at få en fornemmelse af, hvor problemet så at sige "kommer fra". Hvis man forestiller sig en ung, som giver udtryk for, at hun er nedtrykt, og man undervejs i samtalen finder ud af, at hendes selvforståelse er bundet op på en bestemt fortolkning af at være "en succes" eller "en fiasko", som florerer blandt unge i kulturen. Så er det nærliggende at forstå den specifikke diskurs om "succes og fiasko" blandt unge, som en del af årsagen til at hun er nedtrykt. Hvis denne fortolkningsramme, som hun deler med andre unge, rummer nogle krav til levevis, som hun ikke kan leve op til, og har hun internaliseret denne forståelse som sin egen, vil hendes nedtrykthed være letforståelig. Specifikke interventionsstrategier, såsom den *narrative* eller den *løsningsfokuserede*, vil i så fald kunne levere redskaber til arbejdet med at påvirke denne selvforståelse i en retning, der er givtig for hende selv.

Ligeledes kan den sproglige opmærksomhed være nyttig, når man kaster et blik på egen praksis. Ofte overtager man kulturelle normer, koder og talemåder uden at vide det, og man kan således uden vidende være med til at viderebringe og forstærke uproduktive diskurser både i samtaler med de unge og i samtaler med kolleger. En øget opmærksomhed på hvordan "man" taler på arbejdspladsen giver mulighed for at træffe valg undervejs om hvilke måder, man føler sig tilpas med at fremstille en given sag på. Ved at få en fornemmelse af ordenes magt får man mulighed for at tage forbehold for denne magt.

v. Kritik og samfund: Livsbetingelser i den sociale virkelighed

Den sociale virkelighed

Som nævnt i kapitel ii er det en fænomenologisk tanke, at vi *kastes* ind i en verden, som vi ikke selv har skabt, og at vi er henvist til at varetage en opgave, som vi ikke har bedt om at få – nemlig at leve vores eget liv. I den *kritiske tænkning*, herunder den *kritiske psykologi*, har man søgt yderligere at undersøge de *objektive livsbetingelser* for menneskene i en given samfundskontekst – det vil sige de sociale og samfundsmæssige *rammer og omstændigheder* for menneskelivet. Når man vokser op i Danmark, gives der andre rammer for at leve sit liv, i form af love og regler, end der gives i eksempelvis USA eller Kina. Der findes også andre institutioner og såkaldte "tilbud" til borgerne, og der findes forskellige sociale tiltag, som har til hensigt at bistå de mennesker, som har behov for hjælp. Og igen er der forskellige overordnede økonomiske, forvaltningsmæssige og ledelsesmæssige strukturer, som bestemmer, hvem der har adgang til hvad, og hvad det er muligt at opnå for hvem.

I den *kritiske tænkning* forstår man menneskets individuelle, personlige udvikling som et svar på de samfundsmæssigt givne livsbetingelser (Holzkamp, 1979). Mennesket er ikke et produkt af sit miljø på samme måde, som en konservesdåse er et produkt af et fabriksapparat. Miljøet er udtryk for nogle betingelser, som et enkelt menneske må forholde sig til på praktisk vis. Vi er frie, men naturligvis kun i den udstrækning at der er valg at træffe. Når nogen eksempelvis vælger at begå kriminalitet, bør man, ifølge denne anskuelsesmåde, prøve at forstå dette valg som udtryk for individets forsøg på at håndtere de samfundsmæssigt tilvejebragte, konkrete og objektive omstændigheder, som er rammen for menneskelig livsførelse. Samfundet med dets rammer, love, regler og økonomiske fordeling kan altså forstås som værende *med til* at producere den kriminelle. *Tendensen* mod eksempelvis antisocial adfærd er på denne vis ifølge den *kritiske tænkning* altså ikke noget, der kommer *indefra* individet, men noget som muliggøres og tilvejebringes, ved at samfundet er, som det er.

Psykologiske problemer i en samfundsmæssig kontekst

Som nævnt i forrige kapitel har man sagt, at "stress er en folkesygdom", hvilket vil sige, at stress forekommer særligt hyppigt i vores samfund. I lighed med den *socialkonstruktionistiske* tænkning omtalt i forrige kapitel vil den *kritiske tænkning* stille skarpt på de eksterne betingelser, som synes at bevirke, at et fænomen som stress kan blive en slags epidemi. I en traditionel psykologisk forståelse vil man se symptomet som et individuelt udtryk: symptomet er et symptom på, hvordan en individuel krop og et individuelt sind reagerer på indtryk fra en omverden. Symptomet beskrives som udtryk for et individuelt problem. Den kritiske tænkning vil foreslå, at mens dette ikke er helt forkert, er det heller ikke hele historien. Symptomet er på et mere overordnet plan et udtryk for en bestemt ordning af samfundet, som er *ukonstruktiv* for menneskelivet. Mens stress nemt forstås som udtryk for en bestemt ukonstruktiv ordning af arbejdslivet, er andre sindslidelser som *depression* eller *angst* sværere at forstå som udtryk for samfundsmæssige betingelser. Men også her er det vigtigt at understrege, at den enkeltes tilstand må forstås som et svar på de mere overordnede samfundsmæssige betingelser for livsførelse. En mulig måde at forstå depression som et symptom på en dysfunktionel samfundsmæssig ordning er ved at gribe fat i begrebet om de kulturelt bestemte *diskurser*, som er omtalt i forrige kapitel.

Diskurserne informerer os om, hvad der eksempelvis tæller som "succes" og "fiasko" i vores kultur, og de begrunder, hvordan *man* bør have det med sig selv, alt efter hvilken beskrivelse, der passer bedst på en selv. Diskurserne er med til at bestemme, *hvilke* følelser man bør føle *hvornår*. Diskursen om "succes" kunne fortælle en, at hvis man ikke er lykkedes med sit liv, så *bør* man være nedtrykt, fordi det kun er succes (karrieremæssigt, parforholdsmæssigt og så videre), som kan begrunde glæde. Man kan sige, at mens individets psykologiske tilstand afspejler diskursen, så afspejler diskursen den mere overordnede ordning af samfundet. "Succes" og "fiasko" er i vores samfund knyttet til personers evne til og held med at lykkes med projekter, som er attråværdige i samfundets øjne. Men det er som bekendt ikke alle, som har lige mulighed for at lykkes, selvom der ikke er noget *formelt* (dvs. juridisk) til hinder for det. Opvækst, miljø, økonomi og fysiske og kognitive egenskaber spiller ind som *uformelle* begrænsninger eller fortrin, som gør det lettere for nogle at klare sig godt og sværere for andre at bryde igennem.

Personlig succes er som udgangspunkt *kun mulig på samfundets betingelser*. Under disse betingelser hører blandt andet en villighed til at indrette sig efter den gældende kulturelle, økonomiske og forvaltningsmæssigt

bestemte orden. Hvis man gerne vil have det "godt med sig selv", må man få sig en uddannelse og et job, så man kan tjene penge, så man som forbruger kan erhverve sig varer, som giver status – eksempelvis dyrt tøj eller mobiltelefoner. Og når man forbruger, så bidrager man til at styrke det økonomiske grundlag for samfundets indretning og herigennem for den gældende orden. Med andre ord er man med til at fastholde status quo.

Den gældende orden er således - gennem den enkelte borger - hele tiden i færd med at reproducere sig selv. Og i den gældende orden er de, som ikke har mulighed for at deltage på lige fod med dem, som klarer sig "godt", henvist til at have det "dårligt med sig selv". Man kan sige, at samfundet i denne forstand producerer depressive individer ved at skabe nogle betingelser for en positiv selvforståelse, som afhænger af en succes, som kun på papiret er lige mulig for alle at opnå. Hertil kommer, at den, som først er ramt af psykiske lidelser, får yderligere svært ved at deltage på lige fod med andre borgere i kampen for at opnå, hvad der tæller som succes i samfundets øjne – og dermed får sværere ved at opnå en positiv selvforståelse. Dertil kommer den sproglige pointe fra forrige kapitel. Den måde, som det hjælpende arbejde ofte italesættes på, er som "behandling". Det ligger, kunne man sige, implicit i den grundlæggende indretning af det hjælpende arbejde, at individer, som har det dårligt, er blevet "syge" - at det er et individuelt problem, som kræver individuel hjælp, og ikke et udtryk for en dysfunktionel samfundsmæssig ordning.

Ideologi

Samfundet har en række institutioner, som "holder styr" på borgernes adfærd gennem eksplicite kontrolmekanismer. Politiet, domstolene og forvaltningerne er eksempler herpå. Den franske filosof Louis Althusser kaldte disse institutioner for *repressive statsapparater* (Althusser, 1970). Disse institutioner har til hensigt - gennem truslen om sanktioner og håndhævelsen heraf - at regulere borgernes adfærd til at være i overensstemmelse med den gældende samfundsmæssige orden. Kontrollen gennem disse institutioner er tydelig for alle, og det er netop gennem deres tydelighed, at de så at sige *virker*. Althusser bemærkede, at der hertil må tilføjes en anden type institutioner, som også har til hensigt at holde styr på borgernes adfærd, men som opererer *implicit*.

På samme måde som Foucault kunne sige, at diskurserne lærer os, hvordan vi bør forholde os, føle og opføre os, kunne Althusser sige, at der findes institutioner, hvis berettigelse er at lære os at indrette vores liv i overensstemmelse med den gældende orden. Disse kaldte han for *ideologiske*

statsapparater (Althusser, 1970). Eksempler på ideologiske statsapparater kunne være folkeskolen, familien som institution eller (måske i en anden tid) kirken. Althusser mente, at for at en given socioøkonomisk ordening af samfundet kan reproduceres gennem borgernes handlinger (deres arbejdsliv, forbrug m.v.), må borgerne gives en forståelse, som afstedkommer reproduktive handlemønstre. De må med andre ord indpodes en bestemt *ideologi*. Et samfunds ideologiske grundlag er - til forskel fra diskurserne, som netop er *italesættelser* - ofte helt udtalt. Ideologien udgør hele det enorme sæt af baggrundsantagelser om, hvordan verden er indrettet, som giver os en fornemmelse af, at verdens givne indretning er "naturlig". For eksempel har et samfund med en stor økonomisk underklasse og en lille, men stærkt privilegeret overklasse behov for et sæt af baggrundsantagelser hos borgerne, som berettiger denne ordening på en sådan måde, at ordningen virker naturlig for alle. På den måde kan samfundet være *stabilt* - skomagere bør, som bekendt, blive ved deres gudgivne læst. Man kan sige, at Heideggers analyse af *man'et* (nævnt i **kapitel ii**) minder om denne analyse af *ideologi*. Forskellen er, at ideologien ifølge Althusser netop tjener et mere specifikt formål, end blot at få tingene til at glide i vores dagligdag. Ideologien har specifikt det formål at få borgerne til at *reproducere* den gældende økonomiske og samfundsmæssige ordening.

Den proces, gennem hvilken vi lærer at leve i overensstemmelse med den gældende ideologi, kaldte Althusser for *interpellation* (Althusser, 1970). Det er ikke sådan, at vi "fordrejes" af de ideologiske statsapparater eller indoktrineres bort fra et synspunkt, vi oprindeligt havde, men så måtte fortrænge. Snarere er det sådan, at vi, kunne Althusser sige, netop *først bliver subjekter* gennem interpellationen, gennem deltagelse i ideologiske statsapparater. Vi bliver subjekter i dobbelt forstand: vi bliver personer, og vi underkastes den gældende orden (Haug, 1979). Vores personlighed formes gennem ideologien, og vi lærer at genkende og forstå os selv ved at blive fortrolige med denne personlighed. Vi bliver altså dem, vi *er*, ved at deltage i de kulturelle praksisser, som lærer os en række basale antagelser om, hvordan verden er indrettet. Eksempelvis lærer folkeskolen os at sidde og (særligt) tie stille, når læreren taler, at bruge vores tid på at tilegne os viden og forståelse, som kulturen har frembragt, og ikke at lave for meget ballade. Gennem deltagelse i denne sociale ordening indpodes børn en bestemt adfærd, som gør dem til lydige borgere.

Handling

En given gældende samfundsmæssig ordning kan kun reproducere sig gennem personers *handling*. Selvom det af og til kunne se ud som om, de store økonomiske systemer, forvaltninger og institutioner reproducerer sig selv er det netop - med et ord fra den tyske filosof Karl Marx - en *mystifikation* af de økonomiske, forvaltningsmæssige og institutionelle ordninger at tro, at disse kan reproducere sig selv (Marx, 2004). Denne mystifikation – det, at noget gøres uigennemsigtigt og svært at forstå – kommer i stand ved personers overtagelse af den gældende samfundsmæssige ordens *ideologi*. Mystifikationen får os til at glemme, at vi i virkeligheden med vores daglige handlinger er med til at vedligeholde status quo. Uden vores daglige bidrag til stabiliseringen af status quo ville samfundets orden og ordninger ikke eksistere. En given institution, og herfor alle de regler, love og traditioner, som er knyttet hertil, afhænger i en direkte forstand af den *praksis* – den målrettede aktivitet hos personer – som holder institutionen i drift. Skolevæsenet er et eksempel: forældre skal sende deres børn i skole. Lærere og administrativt personale skal møde op på arbejde, ligesom el-leverandøren og det hertil knyttede personale skal bidrage med elektricitet til computere, lys, varme og så videre, for at institutionen fungerer. På samme måde er et lands love, traditioner og konventioner afhængige af, at folket overholder dem – ellers "virker" de ikke.

Selvom disse overvejelser kan virke banale, vidner de om, at mennesker netop har mulighed for at skabe forandring i den samfundsmæssige orden, hvis denne orden forekommer dem uretfærdig. Og de vidner om, at forandring først skabes gennem *handling* – overvejelse fører ikke til noget, hvis ikke den munder ud i en aktivitet. Aktivitet og handling er centrale begreber, hvis man vil søge at forstå mennesket som socialt væsen i et *kritisk* perspektiv. Man vil fra et *kritisk* perspektiv netop sige, at det særlige ved menneskets måde at være på er, at mennesket aktivt gennem samarbejde løbende forandrer sine livsbetingelser (Holzkamp-Osterkamp, 1979). Vi har bygget maskiner og udviklet teknologier, som eksempelvis medicin og kloakering, med den hensigt at forbedre vores livsbetingelser. Ved at deltage i praksisfællesskaber, herunder de videnskabelige, er vi hele tiden i færd med at forbedre rammerne for vores egen eksistens. Socialt arbejde er i denne sammenhæng et eksempel på en type praksisfællesskab, hvor en masse menneskers koordinerede handlinger bidrager til at forandre på udsatte personers livsbetingelser.

Psykologisk og social integration i samfundet

Som sociale væsner er vi ikke psykologisk selvtilstrækkelige. Det vil sige, at vi er afhængige af fællesskaber for at kunne være velfungerende. Fællesskaber findes på mange niveauer – i familien, blandt venner, i sportsklubber og så videre – men mest overordnet er det kulturelle og samfundsmæssige fællesskab, som bidrager med fornemmelsen af "at høre til" og "at have en plads i verden". Historikeren Alexandre Koyré beskrev, hvordan overgangen til den moderne verden og den moderne videnskab var et brud med fornemmelsen for "kosmos" - tanken om universets meningsfulde sammenhæng og orden - som var udgangspunktet for den førmoderne videnskab og tænkning (Koyré, 1957). I den gamle verden var fællesskaber i nogen grad givet ved naturens orden. Familie og slægt definerede det enkelte menneskes plads i samfundet og derfor dets overordnede muligheder. Mens vi i dag nok kan siges at være "mere frie" til at bestemme hvilken retning vores liv skal have, har historikere bemærket, at vi samtidig har fået sværere ved at føle os hjemme i verden og altså sværere ved at finde "vores plads" blandt hinanden. Den amerikanske afhængighedsforsker Bruce Alexander understreger, at vi har et stærkt behov for *psykosocial integration*, det vil sige, et behov for at *integreres* i et socialt, kulturelt fællesskab (Alexander, 2008). Uden denne *integration* føler vi os identitetsmæssigt svækkede, fordi fællesskaber giver os mulighed for at spejle os i andre, støtte os til fælles værdier og derigennem definere os selv. Når vi ikke er koblet *til* et fællesskab, føler vi os koblet *af*. Historikeren Karl Polanyi, som Bruce Alexander er inspireret af, kaldte det, at et menneske føler sig koblet *af* det sociale fællesskab, for *dislokation* (Polanyi, 2001). *Dislokation* kan give det enkelte menneske en følelse af social isolation og fremmedgørelse og kan medføre voldsomme negative følelser som skam og fortvivlelse (Alexander, 2008).

I sin bog *The globalisation of addiction* foreslår Bruce Alexander, at den moderne verden gennem globaliseringen af det frie marked er særligt plaget af *dislokation*. Ideologien om det frie marked bestemmer dels forholdet mellem mennesker som et konkurrenceforhold og dels hvert enkelt menneske som et isoleret individ – en *aktør* på markedet, som principielt ikke har andet end et foregivet fællesskab med andre aktører på markedet (Alexander 2008). Med andre ord er muligheden for at danne større sociale fællesskaber truet af en konkurrencementalitet hos individet, som er en naturlig konsekvens af globaliseringen af *frimarkedssamfundet* som model. En måde at forklare nogle psykologiske lidelsers karakter af at være *folkesygdomme* (såsom stress) er således ved at pege på de individualiserende tendenser i et konkurrencepræget samfund. Denne tanke

står i kontrast til idéen om, at psykologiske problemer skulle komme "indefra" – og derfor skulle være udtryk for et individuelt problem.

Kritisk forståelse i en pædagogisk og psykologisk kontekst

Overvejelser om de eksterne betingelsers indflydelse på personlige, psykologiske eller adfærdsmæssige problemer kan spille en vigtig rolle i det sociale arbejde. Ved at insistere på at se et menneskes psykologiske tilstand og dertil knyttede adfærd som et svar på eksterne betingelser, mobiliserer man muligheden for, at bedring kan afstedkomme ved at ændre disse betingelser. Naturligvis virker det som et uoverskueligt projekt for den enkelte medarbejder på det sociale felt at skulle give sig i kast med at ændre etablerede samfundsmæssige strukturer, som medfører, at mennesker har det svært. Men omvendt ved at tænke individuelle problemer som symptomer på sociale og samfundsmæssige problemer, åbner man for, at bedring netop kan ske gennem *handling*. Det vil sige gennem det enkelte menneskes konstruktive håndtering af de eksterne betingelser, snarere end ved (eksempelvis) medicinering, som i nogen grad er en *passivering* af den, som har behov for hjælp. Med andre ord åbner denne tilgang for at tænke det sociale arbejde som et *samarbejde* mellem den, som har behov for hjælp, og den, som hjælper, snarere end som noget lignende et læge-patient-forhold, hvor en professionel med særlige kompetencer bistår et menneske, som er *hjælpeløst*.

Det kritiske perspektivs overvejelser om *ideologi* bidrager til muligheden for, at det sociale arbejde kan tage form af en *kritik* af den gældende orden. Det vil være muligt at udforme konkrete tilbud på en sådan måde, at de vil tage form af et alternativ til en gældende orden. Et alternativ til den gældende orden kan være et opgør med eventuelt marginaliserende eller stigmatiserende diskurser, som knytter sig til denne orden. Ligeledes kan indsigt i vores behov for fællesskaber bidrage til, at konkrete tilbud kan udformes, som imødekommer dette behov.

Rent praktisk kan indsigt i et samfunds ideologiske orden og etablerede strukturer videregives gennem samtale med et menneske, som har det svært. Hensigten ville være at skabe en erkendelse af de samfundsmæssige forhold, som i nogen grad har tilvejebragt den svære situation, som hun måske befinder sig i - og netop give mening til hendes handlinger som svar på disse forhold. Denne erkendelse kan åbne for, at hun kan be-

gynde at håndtere sin situation anderledes og ikke ubevidst reproducerer en orden, som er ukonstruktiv for hende.

vi. De menneskelige relationers systematik

Hvad er kybernetik?

Normalt forstår vi menneskers tilskyndelser, livsanskuelser og projekter som individuelle udtryk – som udtryk for en given personlighed eller en psykologisk disposition. I dette perspektiv vil en given adfærd ses som et produkt af et menneskes overvejelser eller, undtagelsesvist, spontane reaktion på noget, som opleves.

Mens dette perspektiv nok har sin berettigelse i vores daglige liv, har man i løbet af det tyvende århundrede ad forskellige veje søgt at så tvivl om denne måde at forstå menneskelig adfærd. To af de store psykologier i det tyvende århundrede: *psykoanalysen* og *behaviourismen* (kort omtalt i **kapitel ii**) bidrog på hver deres måde til denne dragen i tvivl af vores dagligdags forståelse af adfærd. Psykoanalysen ved at forskyde adfærdens ophav fra vores bevidste overvejelser til ubevidste processer og mekanismer. Behaviourismen ved at lære os, at kroppen og sindet som kropsligt lærer at reagere systematisk, altså i ens mønstre, på påvirkning fra omgivelserne. At adfærd, som de formulerede det, kan være udtryk for en mere eller mindre mekanisk *respons* på en given stimulans.

En tredje bevægelse, som bidrog til denne forskydning bort fra menneskers personlige overvejelser i analysen af adfærd, var *kybernetikken*. Kybernetik var oprindeligt en teori om "kontrol", "styring" og "kommunikation" i mennesker og dyr analyseret i matematiske, informationsteoretiske og mekaniske termer (Wiener, 1948). Teorien blev udviklet særligt af matematikeren Norbert Wiener og neuroforskerne Warren McCulloch og Walter Pitts i første halvdel af det tyvende århundrede (Dupuy, 2009). Den retningsgivende metafor i kybernetikken var *systemet*: sociale og biologiske fænomener herunder adfærd blev analyseret som udtryk for systemers håndtering af input fra omgivelserne. Biologiske og sociale systemer herunder menneskekroppen er *selvbevarende* - de søger gennem indre koordinerede processer at vedligeholde status quo, intern ligevægt, under håndtering af indtryk (input) fra omgivelserne. I biologien kaldes denne proces *homøostase*. Et godt eksempel på et biologisk systems selvbevarende processer kunne være måden, blodsukker reguleres i menneskekroppen: bugspytkirtlen producerer insulin, hvis blodsukkeret er for højt, og glukagon, hvis blodsukkeret er for lavt. Kroppen er for en kybernetisk betragtning et system, som søger at bevare en bestemt over-

ordnet tilstand, herunder et bestemt blodsukkerniveau, under påvirkning fra omgivelserne.

En hovedperson i kybernetikkens udvikling, set fra et pædagogisk og psykologisk perspektiv, var den engelske antropolog Gregory Bateson. Gennem sine overvejelser om menneskelig adfærd, som værende grundlæggende *kommunikativ* og *systemisk betinget*, var han med til at forme, hvad der undervejs udviklede sig til den *systemiske terapi*, i samarbejde med psykologer og terapeuter på Mental Research Institute (MRI) i Palo Alto, Californien. Fokus hos forskerne på MRI lå på forståelsen af *sociale systemer* – ikke i forvaltningsmæssig forstand, men i den forstand, at menneskers relationer til andre mennesker udgør et sammenhængende system, som gennem social dynamik tilstræber at beholde en bestemt tilstand. De enkelte personer motiveres til at have en bestemt adfærd gennem deres deltagelse i et sådant socialt system.

For en kybernetisk betragtning er adfærd meningsfuld og *kommunikativ* i den forstand, at den både *meddeler* noget om systemet og dets tilstand og *meddeler* noget til andre individer om personens egen tilstand. Hvad der på overfladen kan ligne irrationel og uforståelig adfærd, bliver helt forståelig, når man først forstår adfærden som et produkt af en given systemisk ordening. Batesons berømte analyse af alkoholisme kan tjene som eksempel. Alkoholikeren er en person, som har internaliseret en social spejlingsmekanisme, en *symmetrisk relation* (Bateson, 1972). Spejlingsmekanismen viser sig blandt andet, når et skænderi eskaleres (den ene råber, hvilket får den anden til at råbe og så videre) eller, som i Batesons eksempel, når der drikkes om kap. Jo mere den ene part drikker, desto mere må den anden drikke og omvendt, indtil systemet så at sige bryder sammen, når den ene part "går under bordet". Alkoholikeren, foreslog Bateson, har en symmetrisk relation til en "indre" drikkepartner og er derfor henvist til at drikke uden mulighed for stop.

Mens Batesons analyse er både fantasifuld og meget teoretisk, vedblev den overordnede pointe, som Batesons teori var båret af, med at spille en rolle i det terapeutiske arbejde - tanken om at menneskers motivation, adfærd og sindelag er *relationelt* betinget. Menneskers handlinger må med andre ord forstås i lyset af de *relationer*, som det enkelte menneske indgår i. I stedet for at arbejde med én klient ad gangen, begyndte man at arbejde med hele familier ud fra deisen om, at den enkeltes adfærd og psykologiske tilstand måtte forstås ud fra dennes plads i det mest nærliggende system, som familien netop udgjorde (Boscolo & Bertrando, 1996).

Forskellige slags kausalitet

I vores dagligdag såvel som i videnskaben generelt opererer vi med begrebet *kausalitet*, et begreb om forholdet mellem årsag og virkning, som er *lineært*. Vi tænker, at en begivenhed leder til den næste, som igen giver anledning til en ny begivenhed: A leder til B, som leder til C. Hvis man kører over knust glas på sin cykel, og dækket punkterer, tænker vi, at årsagen til punkteringen var kontakten med det knuste glas. I *kybernetikken* arbejder man i stedet med et *cirkulært* kausalitetsbegreb: A leder til B, som leder til A. Dette begreb giver god mening i analysen af systemer, som er selvbevarende. Et økosystem er et godt eksempel på cirkulær kausalitet. Forskellige planter og dyr i et økosystem bidrager til reproduktionen af hele systemet: køer spiser græs, som bliver til næring, og deres afføring gøder jorden, som får græsset til at gro, som er næringsgrundlaget for køerne.

På samme vis kan sociale systemer, herunder familier, analyseres via et begreb om cirkulær kausalitet. Familier kan forstås som selvbevarende systemer, hvor de forskellige individer gennem deres adfærd er med til at bevare intern ligevægt i det givne system. Eksempelvis kan en ung piges depressive sindstilstand og adfærd være med til at regulere forældrenes adfærd i en positiv retning. Hvis de almindeligvis skændes meget, kan hendes depression være med til at få forældrene til at snakke bedre sammen (når de eksempelvis deler deres bekymring for deres datter). Denne forening i bekymringen for datteren kan være medvirkende til, at forældrene ikke går fra hinanden. På denne måde bevares systemet ved, at den ene part kompenserer for tendenser, som er undergravende for systemet og derfor rykker ved status quo. Kausaliteten er *cirkulær*, idet forældrenes konfrontationer leder til ustabilitet i familien, som leder til den unge piges depression, som genskaber stabiliteten, som måske netop i første omgang var årsag til forældrenes konfrontationer (eventuelt gennem deres lede ved en rutinepræget dagligdag). Systemet kører derfor rundt, det regulerer sig selv, og de enkelte familiemedlemmers handlinger forårsager de næste i en skrue uden ende.

Systemtænkning i en psykologisk og pædagogisk kontekst

Systemtænkning kan bidrage med et nyttigt perspektiv i det hjælpende arbejde. Ved at lære sig at forstå individuelle adfærdsmæssige udtryk som udtryk for et bestemt systems ordening og sammensætning kan man få øje på eventuelle relationelle problemer, som kan være årsag til de individuelle problemer. Naturligvis kan det virke abstrakt at skulle tænke et menneskes liv som en del af et slags psykosocialt økosystem, hvor enkelte menneskers adfærd bidrager til en stabilisering af et mere overordnet

sæt af væremåder og relationer, som eksempelvis en familie kan være udtryk for. Imidlertid kan perspektivet være nyttigt i det hjælpende arbejde, da det kan minde en om, at problemet af og til *ligger et andet sted* end hos den enkelte – måske i relationen *til* forældre, men også måske i relationen *mellem* forældre.

Forståelsen af, hvordan man kan skabe forandring hos den enkelte, ændrer sig i væsentlig grad, når man tager et systemisk perspektiv. Grundlæggende vil det selvbevarende system søge mod *homøostase*, en stabilisering og en søgen mod status quo, hvilket også gælder relationelle ordninger i familier eller vennegrupper. Dette vil sige, at systemet typisk vil være *modstandsdygtigt* overfor forandring – man kan derfor ikke forvente, at kontakt med den enkelte på langt sigt "er nok" til at kunne få den enkelte til at ændre adfærd. Omvendt åbner denne tanke for, at hele systemet - som netop regulerer sig selv for at imødekomme ny information fra omgivelserne - kan påvirkes ved, at der skabes forandring et enkelt sted i systemet. Eksempelvis ændrer begyndelsen på et forældreskab på dynamikken i et parforhold – der bliver nye opgaver, som skal varetages, og nye faktorer, som kan bidrage med både glæde og stress. På samme vis kan relationen til en behandler, som et enkelt familiemedlem kan have, bidrage med afgørende input, som systemet må regulere sig efter. Systemtænkning rummer derfor både en optimisme og en skepsis, hvad angår den enkelte behandlers mulighed for at skabe forandring.

vii. Læring, kontekst og udvikling

Læring gennem fællesskaber

I vores dagligdags forståelse er læring en proces, hvor en person tilegner sig praktisk eller boglig viden, enten ved at blive undervist af nogen, som ved bedre, eller ved at prøve sig frem. Succes i denne sammenhæng, tænker man sig, afhænger af, hvorvidt den enkelte er i stand til at lære, og hvorvidt underviseren er i stand til at undervise. Læring er i denne forstand en individuel proces.

Antropologerne Jean Lave og Étienne Wenger foreslog, at læring i stedet er en proces, som er *socialt* og *situationelt* betinget. Det er en proces, hvor et individ gennem aktiv deltagelse i et fællesskab forbedrer sine forudsætninger for at deltage på lige fod med andre i fællesskabet. Denne proces kaldte de for *legitim perifer deltagelse*. Individet deltager med fællesskabets velsignelse, men ikke som fuldgældigt medlem af fællesskabet, og ændrer efterhånden sin egen adfærd til at være i overensstemmelse med de andre deltageres adfærd (Lave & Wenger, 1996). Et eksempel herpå kunne være en tømrerlærlings tilegnelse af tømrerfaget gennem samarbejde med sin mester. Lærlingen er ikke tømrer, før hun får sit svendebrev, men hun tillades at deltage i det daglige arbejde under mesterens vejledning. Gennem denne proces bliver hun en mindre og mindre perifer del af fællesskabet af tømrere. *Fællesskab* skal i denne sammenhæng forstås bredt, som en gruppe, som har noget til fælles (værdier, viden eller anskuelse), og som deler en bestemt måde at gøre ting på. Lærlingen ændrer langsomt sin måde at gøre ting og sin måde at forstå ting på gennem deltagelse i det fællesskab, som mesteren er del af.

Denne måde at tænke læring på flytter fokus fra *undervisning* til *deltagelse*. Det er gennem deltagelse - at være sammen med andre mennesker, som gør ting på en bestemt måde, og som tænker på en bestemt måde - at et menneske ændrer adfærd. Adfærd forstås her også som *mental* adfærd: vores måder at tænke og forholde os til ting, situationer eller problemer. Samtidig forskydes også fokus fra en *vertikal* eller hierarkisk kompetenceforståelse til en *horisontal* eller flad kompetenceforståelse. Det vil sige, at man går fra idéen om, at et individ som udgangspunkt "ikke kan dette", men langsomt bliver "bedre til dette", til idéen om, at individet begynder, gennem legitim perifer deltagelse, at opføre sig og navigere i et felt på samme måde som andre deltagere opfører sig. Dette kan vises med et eksempel. Vi forestiller os et ungt menneske, som har psykologiske problemer og derfor opsøger gruppeterapi med en kyndig terapeut.

Den individuelle hierarkiske læringsforståelse lægger op til, at personen undervises i at håndtere sine følelser og tanker bedre. Det vil sige, at individet mangler en kompetence, som vedkommende skal tilegne sig gennem kyndig instruktion. I en situationel horisontal og fællesskabsorienteret læringsforståelse er det snarere tilfældet, at den unge gives mulighed for at deltage i et givent kulturelt fællesskab af klienter og terapeuter, som har en bestemt måde at anskue problemstillingen på og en bestemt praksis, som udspringer af denne forståelse. I følge denne forståelse er det sådan, at den unge efterhånden ændrer adfærd i takt med, at deltagelsen udvikler sig fra perifer til fuld deltagelse i fællesskabet. I denne optik er der altså ikke tale om en individuel *tilegnelse af kompetencer*, det er *adfærdsændring* foranlediget af *deltagelse*. Læring er med andre ord et *socialt* fænomen. Det betyder ikke, at individuel instruktion, en lærers undervisning af en elev, ikke finder sted, men blot at individuel instruktion ikke skal forstås som overdragelse af et stykke information fra et menneske til et andet. Det er snarere en social praksis, hvor et menneske grundlæggende ændrer sig gennem kontakt med et andet (Lave & Wenger, 1996).

Zonen for nærmeste udvikling

Når vi skal lære noget nyt, kan vi ofte lære meget mere, hvis vi hjælpes af nogen, som har forstand på det, vi skal lære. Den russiske psykolog Lev Vygotskij foreslog begrebet *zonen for nærmeste udvikling* som et begreb for afstanden mellem et menneskes evne til at løse et bestemt problem, når hun arbejder alene, og hendes evne til at løse samme problem, når hun får hjælp af nogen, som ved bedre (for andre fortolkninger, se Lave & Wenger, 1996). Vygotskij definerede selv begrebet snævert således:

Forskellen mellem niveauet for løste opgaver, der kan klares under vejledning og ved voksnes hjælp, og niveauet for løste opgaver, der kan klares selvstændigt, er zonen for nærmeste udvikling (Vygotsky, 1978).

Med andre ord er zonen for nærmeste udvikling det evnemæssige spektrum, hvor individet har mulighed for at udvikle sig gennem hjælp. Dette kan vises med et eksempel. En folkeskoleelev, som har svært ved at lære matematik, kan have vældigt svært ved at lave brøkgregninger derhjemme. Selvom brøkgregningen er for svær at lave som lektie, kan hun måske under kyndig vejledning af en dygtig underviser hjælpes til at håndtere opgaven tilstrækkeligt. Hvis hun er i stand til at løse opgaven under vejledning, befinder brøkgregningen sig i zonen for nærmeste udvikling, og ligger

herfor indenfor hendes udviklingspotentiale. På et tidspunkt vil hun være i stand til at løse brøkerne selv. Der vil imidlertid være matematik, som er for svær, selv under kyndig vejledning – i denne elevs tilfælde eksempelvis differentialregning – hvorfor disse problemer befinder sig hinsides zonen for nærmeste udvikling og derfor uden for hendes *nuværende* udviklingspotentiale.

Dannelse

Det er muligt at skelne mellem *dannelse* og *uddannelse*. Hvor uddannelse typisk er en tilegnelse af (gerne faglige) kompetencer, er dannelse knyttet til den proces at tilegne sig en *kultur* – altså at blive et *kulturvæsen* (Kemp, 2013). Det vil sige, at mens man gennem uddannelse tilegner sig færdigheder, tilegner man sig gennem dannelse perspektiver, værdier og vaner. Folkeskolen skal være ”alment dannende”, har man bestemt, og med dette menes, at den ikke blot skal lære os at læse og skrive og regne, men også gøre os til funktionelle, gode demokratiske samfundsborgere – vi skal altså som elever tilegne os værdier, som er centrale i vores kultur og lære, hvordan *man* opfører sig i overensstemmelse hermed.

Med Althussers begreb kunne man sige, at dannelse er en *interpellationsproces* (omtalt i kapitel v). Men dannelse er også den proces at *komme til sig selv* – at lære sig selv og sine egne værdier at kende, at lære *ikke blot* at følge strømmen og at turde følge sine egne idéer. Det er den proces at lære sine egne grænser at kende såvel som at lære at kende og respektere andres. Filosofen Immanuel Kant beskrev *oplysning* som menneskets *udgang af dets selvforskyldte umyndighed*: vi skal lære os at navigere på egen hånd med brug af vores forstand uden at forlade os på andres ledelse (via Larsen, 2002). På denne vis er dannelse en oplæring i at tage *ansvar* både for sig selv og egne synspunkter, men også for fællesskabet og for den påvirkning, man har på andre i kraft af at være et socialt væsen. Vi skal med andre ord lære at være selvstændige og tage ansvar for, hvad vi mener og gør med vores liv, både når det angår os selv, og når det angår andre.

Dannelse er også den proces at lære at åbne sig for andre perspektiver end ens eget og lære at diskutere og samtale med nogen, som man er uenig med, uden at føle sig truet på sin identitet. At man kan være *kritisk*, men forholde sig rolig og stadig vise respekt for den andens perspektiv. Fordi vi dagligt konfronteres med utallige holdninger, påstande og perspektiver i aviser, på tv og på sociale medier er det særligt vigtigt at lære

sig at forholde sig til disse med en sund skepsis – men med en sund skepsis, som også skal rettes mod egne overbevisninger.

Læring i en psykologisk og pædagogisk kontekst

Den gode hjælpende relation er, som beskrevet i **kapitel iii**, karakteriseret ved *ligeværdighed* og *respekt*. Relationen er altså symmetrisk i den forstand, at begge parter forstår hinanden som ligeværdige. Ofte er relationen dog asymmetrisk i en anden forstand, da den ene part søger hjælp, fordi hun føler, at der er noget, som hun ikke kan klare på egen hånd, mens den anden søger at bidrage med den hjælp, som efterspørges. *Læring* er et centralt begreb, når man skal forstå den hjælpende relation i en psykologisk og pædagogisk kontekst. Til forskel fra andre hjælpende relationer er den psykologiske og pædagogiske relation ofte behæftet med et bestemt sigte: at *lære* den anden noget om sig selv og noget om at håndtere de problemer, som hun oplever i sit liv. Hvilken måde man forstår læring på er derfor afgørende for de forventninger, man som professionel kan have til relationen og til den anden.

Hvis man forstår læring som en *overførsel* af information og derfor ser den anden som en, der skal lære at bruge denne information, kan man opleve frustration, hvis ikke den anden synes at ville forstå eller tilegne sig den information, man som professionel bidrager med. Ser man derimod læring som en slags *deltagelse*, hvor den anden i begyndelsen deltager som et ikke-fuldgyldigt medlem af et kulturelt fællesskab, man som professionel repræsenterer, så giver det ofte mening, at den anden kan have svært ved *blot* at tilegne sig den information, som præsenteres. Hvis man netop forstår læring som en proces, hvor personen ændrer adfærd gennem samvær med andre, vil det give anledning til en større forståelse for, at forandring *tager tid*.

Zonen for nærmeste udvikling er i denne sammenhæng et vigtigt begreb. Selvom begge parter i den hjælpende relation kan være enige om et *endemål*, er der naturlige begrænsninger for, hvor langt man kan nå *ad gangen*, selv gennem et godt samarbejde. Det er derfor vigtigt at have øje for, hvor den anden befinder sig i sin læringsproces. Dette giver anledning til i hvert fald to betragtninger. For det første, at forandring sker, når den anden netop hjælpes, *der hvor hun er*. Og for det andet, at det som udgangspunkt ikke er til at sige, *hvor langt* hun kan nå, hvis læringen tager udgangspunkt i netop den situation, som hun på et givent tidspunkt befinder sig i.

Dannelse er et centralt begreb i pædagogisk praksis. At lære sig selv og sin kultur at kende og lære, hvordan man opfører sig over for andre, må læres gennem samvær med andre. En del af den pædagogiske kernefaglighed er netop, at man gennem arbejde med relationen styrker den andens forudsætninger for deltagelse *som et individ* i det sociale fællesskab. Dette kommer i stand ved blandt andet at agere rollemodel, men også ved at støtte den anden i de områder af hendes sociale og personlige liv, som gør hende usikker. Gennem kontakt med den pædagogiske medarbejder bliver den anden langsomt bedre til at tage vare på sit eget liv, til at finde fodfæste i sit eget perspektiv og til at deltage på lige fod med andre i det sociale fællesskab.

viii. Krop, køn og opmærksomhed

Sindet og kroppen i et fænomenologisk perspektiv

Filosoffer og psykologer har ofte betonet forskellen mellem sind og krop. Filosofen René Descartes foreslog, at man, for at forstå skellet mellem sind og krop, burde skelne mellem to slags ting: den tænkende ting og den udstrakte ting. Den tænkende ting, vores sjæl, er en slags åndelig ikke-fysisk ting, som ikke har udstrækning i rummet, mens vores krop, gjort af hud og hår, netop er fysisk og udstrakt i rummet. For Descartes var skellet grundlæggende. Principielt kunne sindet eller sjælen eksistere for sig selv og måtte derfor forstås på sine egne præmisser. Mens kropslige indtryk nok blev *videreformidlet* til sindet, og sindet gennem viljen kunne påvirke kroppen, kunne man ikke forstå sindet med udgangspunkt i kroppen. Kroppen er blot et *værktøj* til at handle og opleve eller et *fartøj*, som man for en stund befinder sig i. Filosofen Gilbert Ryle beskrev humoristisk denne tanke med et billede: som oplevende subjekter befinder vi os i kroppen som i en slags biograf, hvor vi præsenteres for indtryk. Når vi ser noget med øjnene, videreføres disse indtryk gennem vores hjerne til os selv, de sjælelige subjekter (Ryle, 2000). Denne måde at tænke om forholdet mellem sind og krop er, i nogen grad, gået i arv til den moderne psykologi. Selvom man i dag ikke ville sige, at sindet er en åndelig ting, ville mange i dag sige, at sindet er det samme som hjernen. I stedet for et grundlæggende skel mellem sind og krop, har man i dag et skel mellem hjernen og resten af kroppen.

Fænomenologien, omtalt i **kapitel ii**, bidrog til et opgør med denne måde at tænke forholdet mellem sind og krop. Filosofen Maurice Merleau-Ponty foreslog, at vores måde at være på, som oplevende subjekter, grundlæggende er kropslig – at man ikke kan forstå sindet som adskilt fra kroppen. Det klassiske skel mellem sind og krop er udtryk for gammel abstraktion, som efterhånden blev til en misforståelse: i vores daglige liv er vores tanker, oplevelser og indtryk vævet sammen med vores måde at *befinde os på* i verden. Kroppen bør derfor forstås, ikke som et fartøj eller et redskab for et åndeligt *jeg*, men som *vores måde at være på* (Merleau-Ponty, 1994). Eller som filosofen Jean-Luc Nancy kunne sige, kroppen rummer ikke en sjæl, sjælen (eller sindet) er kroppens måde at være *til stede* på - dens *eksistens* (Nancy, 2008). Vi gør os med andre ord ikke nogen erfaringer, som ikke gøres med og gennem kroppen. Selv når vi tænker abstrakt, måske over et stykke matematik, befinder vi os i verden, måske på en stol, let foroverbøjet ved et skrivebord, mens højre hånd med greb om en blyant bevæger sig over et stykke papir. Tankerne tænkes fra kroppen, som

befinder sig i en *omverden*, som altid, som Merleau-Ponty kunne sige, er til stede som erfaringens horisont. Det er således en grundlæggende pointe, at vi altid befinder os i en *kontekst* med vores kropslighed som fikspunkt – kroppen skal forstås som dette "herfra", hvorfra vi lever vores liv.

Disse tanker kan illustreres med et eksempel. Mens psykologien traditionelt vil forstå sindslidelser som *mentale problemer* og i moderne tider vil forstå disse som *problemer i hjernen*, ville fænomenologien foreslå, at dette er udtryk for en abstraktion. Hvis vi tager udgangspunkt i vores dagligdags oplevelse, kan sindslidelser ikke isoleres til en bestemt kropsdel (hjernen) eller forstås som en ikke-kropslig, mental tilstand. Snarere bør sindslidelser forstås som en måde at opleve virkeligheden på med hele sit væsen – en måde at være i verden. Dette har konsekvenser for måden, man anskuer sindslidelser på i behandlingsregi. Hvis man forstår sindslidelser som noget, der skal repareres i hjernen eller sindet, vil de strategier, som man anvender i behandlingen, afspejle denne idé. Eksempelvis kunne man søge at behandle sindslidelser, forstået som problemer i hjernen, ved at påvirke hjernens kemi med medicin. Fænomenologien ville her til sige, at medicinsk behandling kan og må være anskuet som et (nyttigt) *supplement*, men at den bedste behandling først og fremmest vil være en helhedsorienteret behandling, som kigger på den enkelte i relation til hendes omverden. Netop fordi vi ikke kan abstrahere den enkelte fra den kontekst hun indgår i – en kontekst, som altså er grundlæggende *kropslig*.

Køn som social konstruktion

I vores dagligdags forståelse er kroppen et produkt af naturen, og selv om kroppen figurerer som et emne i kulturen, er den ikke selv et kulturelt produkt. Studiet af kroppen er med andre ord et emne for biologien, tænker man. Traditionelt har man tænkt *kønnet* på samme måde. Vi er fra naturens side opdelt i *mænd* og *kvinder*, og hvad der gør en mand til en mand og en kvinde til en kvinde, er et emne for biologien. *Socialkonstruktionismen*, omtalt i **kapitel iv**, og den socialtkonstruktionistisk inspirerede *feminisme* bidrog som bevægelse til et opgør med denne måde at forstå kønnet på. Filosofen Judith Butler foreslog, at "køn" kan forstås på flere måder. Vi har et biologisk køn og et kulturelt køn – på engelsk henholdsvis *sex* og *gender* (Butler, 1990). Mens vores biologiske køn er givet til os fra fødslen i form af vores kropslige sammensætning, er vores kulturelle køn – forståelsen af, hvad det vil sige at være mand eller kvinde i en personlig eller social kontekst - noget vi dels aktivt skaber, og som dels overleveres til os fra vores kultur. Vi lærer at identificere os som *mand* eller som *kvinde* og lærer at handle efter kulturelt bestemte retningslinjer, som knytter

sig til denne forskel. Der er måder at være "en rigtig mand" på og ting at gøre, som "ikke sømmer sig for en kvinde". Vi lærer at tale, bevæge os og interessere os for de ting, som er passende at interessere sig for som enten dreng eller pige.

I forlængelse af Althusser, omtalt i kapitel v, kunne Butler foreslå, at vi *interpelleres* som et bestemt køn. Det vil sige, at vi gennem vores daglige virke, vores skolegang og generelle deltagelse i samfundet lærer, hvad det vil sige at være mand eller kvinde i den kultur, som vi indgår i – vi indpodes bestemte kønsroller. Men fordi en kulturelt funderet struktur kun består, så længe folk retter sig efter den, vil dette samtidig sige, at kønsroller kun opretholdes, så længe vi handler efter dem. De typer af handlinger, som stabiliserer vores kønsforestillinger og de hertil knyttede strukturer, kaldte Butler for *performativer*. På samme måde, som vi indstifter et ægteskab ved at præsten siger: "jeg erklærer jer for ægtefolk at være", vil bestemte handlinger, eksempelvis måder at gå, tale og klæde sig på, være *medskabende* og stabiliserende for samfundets kønsroller. Indsigten i denne medskabelse af kønnene, mente Butler, kan i bedste fald give os en fornemmelse af frihed *fra* stærke kønsnormer. Vi har netop en *principiell* mulighed for at overveje, hvilke *performativer* vi ønsker at gøre til en del af vores daglige væremåde.

Opmærksomhed og krop

Som omtalt i **kapitel iii** har vi ofte for travlt med vores eget liv til at være opmærksomme på, hvad der sker i den andens. På samme måde kan man sige, at vi paradoksalt ofte har for travlt med vores eget liv til at kunne være opmærksomme på, hvad der sker i os selv. Nogle er vant til at *tale* om, hvordan de har det, mens andre ikke er, men fælles for mange af os er, at vi har svært ved at *mærke efter*, hvad der sker i os selv. Ofte er vi så optagede af tanker om ting eller begivenheder, som ikke er til stede eller finder sted *nu*, at vi overser, hvad *nuet* netop rummer: de følelser, som går gennem kroppen, og de sansninger af verden omkring os, som hele tiden binder os til denne verden gennem kroppen.

Mindfulness er et oprindeligt buddhistisk begreb, som peger på en tilstand af koncentration, i hvilken man fokuserer på de sansninger og følelser, som normalt glider i baggrunden af det daglige tankemylder. Et almindelig dansk ord kunne være *opmærksomhed* - en opmærksomhed på, hvordan det opleves at eksistere netop nu. Man kan være *opmærksom* på sansninger og følelser, men også på tanker. Men til forskel fra vores almindelige opmærksomhed på vores tanker, som altid er et fokus på det, som

tanken *handler om*, er *mindfulness* en måde at være opmærksom på selve tanken som tanke - måden den dukker op og forsvinder, hvor hyppigt den vender tilbage, hvordan den mærkes i kroppen. Man vender med andre ord blikket væk fra tankens *objekt* og registrerer tanken, som man registrerer en sansning, som man ville lægge mærke til en farve, en lyd eller en berøring.

Mindfulness er begyndt at finde anvendelse som tilgang i behandlingen af psykiske lidelser (f.eks. Segal, Williams & Teasdale, 2002). Fokus er i denne sammenhæng at lære den, som oplever mentalt ubehag, at være nærværende med ubehaget i stedet for at undertrykke det. Eksempelvis kan et menneske lide af tilbagevendende stærke negative tanker – i stedet for aktivt at forsøge at mindske den effekt, tankerne har på en selv, opfordres personen til netop at lade tankerne "være" til stede som tanker. I vores daglige liv benytter vi mange værktøjer til at undslippe mentalt og kropsligt ubehag, når det opstår – det kunne være brug af mobiltelefoner, tv eller rusmidler. En del af tanken bag *mindfulness* er, at det kan være produktivt for ens eget velvære at lære sig ikke at distrahere sig selv, men at være til stede med de tanker og følelser, som opleves som ubehagelige. På langt sigt sigtes der på at skabe en fornemmelse hos den enkelte af, at det er muligt faktisk at rumme ubehaget og ikke at fortabe sig i tanker, som forstærker dette ubehag. Man kunne sige, at man gennem *mindfulness* lærer at mestre forholdet mellem krop og sind gennem øvelser i opmærksomhed og koncentration.

Krop og køn i et pædagogisk og psykologisk perspektiv

Forståelsen af forholdet mellem krop og sind kan spille en væsentlig rolle i det hjælpende arbejde. Hvis man som behandler har den forståelse, at psykologiske problemer "befinder sig" i sindet eller i hjernen, vil det give bedst mening at forsøge at påvirke sindet (måske gennem samtaleterapi) eller hjernen (måske gennem medicin) direkte. Hvis man derimod har en forståelse af psykologiske problemer som grundlæggende kropslige - og hvis ikke man strengt kan skelne sindet fra kroppen - vil det give mening at arbejde med *det hele menneske* i forsøget på at skabe bedring. Det vil sige, at man supplerer mere traditionel samtaleterapi med andre aktiviteter. Eksempelvis kan øget fysisk aktivitet, såsom rutinemæssig træning eller sport, give den enkelte en øget fornemmelse af at have kontrol med sit liv. Og for en *mindfulness*-inspireret betragtning vil det at fokusere på en fysisk aktivitet hjælpe den enkelte til at komme "ud af hovedet" – altså at fokusere på andet end de tanker, som måske hjemsøger hende. Aktive-

ringen af kroppen er for denne betragtning en måde at aktivere den del af sindet, som er nærværende og tilstede.

Mindfulness kan bruges til at flytte fokus fra tanke til kropslig fornemmelse og således fra fremtid og fortid til "nu", hvilket kan være virksomt i en behandlingskontekst. Hvis den unge eksempelvis føler sig stresset over ting, som *er* sket, og ting, som *vil ske*, kan træning i mindfulness ofte hjælpe hende til at håndtere stressen på en mere virksom måde, end hun måske har lært sig selv, ved netop at lede fokus tilbage til kroppen. Dette kan på længere sigt bevirke, at hun får mere overskud til at deltage og være til stede i den hjælpende kontekst, at hun med andre ord bliver mere modtagelig for den hjælp, som behandleren søger at yde.

En forståelse af køn som andet end en binær, naturlig størrelse kan styrke behandlerens forståelse af de problematikker, som mennesker kan opleve i omgangen med samfundets kønsnormer. Mens nogle mennesker føler sig "fanget" i deres køn (og måske ikke oplever sig som det køn, de er vokset op som), oplever mange mennesker undervejs i deres liv de negative konsekvenser af at blive kategoriseret som enten mand eller kvinde. Eksempelvis på grund af presset på kvinder for at leve op til et givent skønhedsideal, eller presset på mænd for at leve op til et givent maskulinitetsideal. Bevidstheden om at samfundet reproducerer bestemte kønsnormer og hertil knyttede strukturer, som kan virke tyngende på den enkelte, kan bidrage til den overordnede forståelse af, at den enkeltes problemer altid er komplekse. Det vil sige en forståelse af, at et problem ofte også kan ses som et produkt af en bestemt samfundsmæssig og kulturel ordening.

Andel del.

Tilgange til mødet med de unge

Om at arbejde på tværs af tilgange

Det professionelle møde med de unge kan tage mange former. Alt efter hvilken baggrundsforståelse man tager med sig ind i mødet og samtalen, vil forskellige situationer se forskellige ud. Et ungt menneskes problemer kan ligne et udtryk for manglende anerkendelse, identitetsproblemer, sociale problemer, familiemæssige problemer eller noget helt femte. Evnen til løbende at kunne se en sag fra flere vinkler kan sikre, at man ikke bliver så optaget af en tilgang eller en metode, at man taber det andet menneske af syne. Det er altid en fare ved brugen af metoder, at man undervejs kommer til at fokusere mere på at få situationen til at passe til metoden, end at få metoden til at passe til situationen. I stedet for at være *for* metodetro, bør man have en vis *uærbødighed* over for de tilgange, man bruger, for at undgå, at man låser sig fast i uhensigtsmæssige fortolkninger (Cecchin et al., 1994). Netop forsøget på ikke at låse sig fast på én tilgang er vigtig, fordi den unge altid må mødes som den individuelle ung, hun er, med de konkrete problemer, hun har, og ikke som et *objekt* for en bestemt *terapeutisk metode*.

De terapeutiske tilgange, som beskrives i dette kapitel, kan man forstå som forskellige værktøjskasser, der rummer redskaber, som man i en konkret situation kan anvende til at skabe positiv forandring. Som bekendt ligner alle problemer søm, hvis kun man har en hammer, hvorfor det netop er vigtigt at have flere stykker værktøj til rådighed, når man skal hjælpe de unge med deres problemer. Tilgangene, som omtales i dette kapitel, har alle en bred vifte af teknikker og metoder til rådighed og har alle på hver deres måde rod i de teorier og filosofier, som blev beskrevet i første del.

De tilgange, som fylder mest i U-turns sociale arbejde, trækker særligt på den *socialkonstruktionistiske* tænkning omtalt i **kapitel iv**. Dette omfatter *den narrative* såvel som *den løsningsfokuserede* tilgang, men også *den systemiske* tilgang trækker i sin sene fase på *socialkonstruktionistisk* tænkning (Boscolo & Bertrando, 1996; Hedges, 2005). De *fænomenologiske* og *anerkendelsesmæssige* overvejelser, omtalt i kapitel **ii** og **iii**, spiller også en væsentlig rolle, om end implicit. Forholdet til den anden som et forhold til et unikt individ, som fordrer anerkendelse og omsorg, og ikke som et *objekt* er ikke en *formel-metode*, men et udgangspunkt for måden, hvorpå en *tilgang* bringes i spil i mødet med den unge (Hills, 2013).

ix. Den systemiske tilgang

Hvad er systemisk terapi?

Den systemiske terapi er en tilgang til hjælpende samtaler, som betoner individets rolle i sociale relationer. Frem for at fokusere på individet *for sig selv*, fokuserer man på individet som indlejret i en social *kontekst*. Den teoretiske ledetråd i systemiske samtaler er teorien om "sociale systemer", som omtalt i kapitel vi. "Sociale systemer" vil i denne sammenhæng sige *netværk af menneskelige relationer*. Individuel adfærd forklares med henvisning til relationer på arbejdspladsen, i vennegrupper, i familien og det bredere netværk af relationer, som man indgår i som borger i civilsamfundet. I forlængelse af *kybernetikken* og særligt Gregory Batesons overvejelser (omtalt i kapitel vi) tager den systemiske terapi endvidere udgangspunkt i en forståelse af menneskelige relationer, som udgørende et slags socialt økosystem (Hedges, 2005). Personers handlinger er produkter af de systemer, som de indgår i, eksempelvis af den måde, som deres familie fungerer på. Relationerne, som systemet er udgjort af, er *organiseret* på en sådan måde, at alle deltagere på hver deres måde bidrager til, at systemet (familien, vennegruppen, m.v.) stabiliseres og varieres mindst muligt. Disse afspejlinger af systemet i personers handlinger kan man også kalde for *sociale dynamikker* eller med Gregory Batesons begreb for *kommunikationsmønstre*.

Dette er en noget *teknisk* måde at udtrykke forhold mellem mennesker, som kan virke fjern fra vores daglige måde at forstå sådanne forhold på. Men den grundlæggende pointe med at tale om "systemer" frem for "individer" er at give mulighed for at fortolke menneskers problemer som produkter af *sociale* sammenhænge, frem for som noget, der udelukkende har med individet at gøre. Mens en *lungebetændelse* eksempelvis kan siges at være et problem, som mest har med individet at gøre, kan psykiske problemer ofte være udtryk for sociale omstændigheder. Frem for at se psykiske problemer som *sygdomme* vil det systemiske udgangspunkt være at se psykiske problemer som produkter af social dynamik eller som et udtryk for kommunikationsmønstre – altså som *socialt konstruerede*. Fordi al adfærd i en systemisk optik *kommunikerer* (Watzlawick et al., 1967), er også adfærd, som vi fortolker som udtryk for psykiske lidelser, en måde at *udtrykke* noget - både om individets plads i systemet, om systemet generelt og til de andre deltagere i systemet. En depression kan således både være en besked til omverdenen om uproduktive kommunikationsmønstre i (for eksempel) familien og være en måde at kommunikere på til de andre familiemedlemmer.

Traditionelt har systemisk terapi som familierapi inddraget hele familier i behandlingen af en enkelt persons problemer (Hills, 2013). Det er dog blevet almindeligt også at anvende systemiske teknikker i individuel terapi (Boscolo & Bertrando, 1996; Hedges, 2005).

Systemiske samtaler er *spørgende* og *udforskende* (Jones & Asen, 2002). Mens nogle terapiformer, eksempelvis kognitiv adfærdsterapi, har et delvist psykoedukativt fokus, hvor behandleren videregiver viden om, hvordan psyken fungerer, handler systemiske samtaler ofte om at udforske individets egen forståelse af de relationer, som hun indgår i. Mens tidlig systemisk terapi fokuserede *primært* på handlingsmønstre i familien, begyndte senere systemisk terapi at fokusere på, hvad disse handlingsmønstre var udtryk for, nemlig forståelser og fortolkninger hos de implicerede – såkaldte *meningssystemer* (Boscolo & Bertrando, 1996). Ofte vil en person kunne berette om, at hendes problemer skyldes enten hendes egne mangler eller en andens, og behandleren søger at udforske de forståelser, som disse beretninger er udtryk for, med henblik på derefter at kunne introducere *forstyrrelser*.

Forstyrrelse er et ord for det, der sker, når en persons forståelse af sig selv, af et problem eller af noget andet provokeres, ændres eller sættes i perspektiv med det resultat, at vedkommendes problemrelaterede handlingsmønstre brydes. Hvis man forstår en person som en del af et socialt økosystem, så er hendes problemer en del af systemets overordnede organisering – hun har det, som hun har det, fordi det på et eller andet plan *fungerer* i relation til resten af deltagerne i systemet. Derfor, hvis hendes tilstand skal ændres, må der introduceres noget nyt til systemet, der ændrer på systemets måde at fungere på. Ligesom introduktionen af en ny dyreart til et økosystem kan forstyrre hele systemet, kan introduktionen af en ny forståelse hos en person være en potentiel forstyrrelse af hele personens netværk. Hvis en person ændrer adfærd, forstyrrer det netop andres forståelse af hende, hvilket kan medføre, at de selv ændrer adfærd og så videre.

Cirkulær spørgeteknik

Konflikter, indre såvel som ydre, opstår gerne som følge af misforståelser. Selvom vi som udgangspunkt ikke ved, hvad den anden tænker, eller hvad "meningen" med en bestemt handling er, er vi hurtige til at komme med en fortolkning og netop behandle denne fortolkning, som om den var *sandheden* om et bestemt anliggende. *Cirkulær spørgeteknik* kan man benytte til at undersøge disse fortolkninger og til at gøre individet opmærksom på,

at den *sandhed*, hun har fundet, er udtryk for et perspektiv blandt flere. Cirkulære spørgsmål er spørgsmål, som har *relationer* i fokus. Et eksempel kunne være: "hvad tror du, din mor tænker om det?" eller "hvorfor tror du, Peter gør sådan?" Ved at spørge på denne måde får man artikuleret fortolkninger og forestillinger om den anden, som den udspurgte måske selv kun har været halvt bevidst om, at hun har. Samtidig bidrager man potentielt med en ny forståelse - og altså en *forstyrrelse*. Grundlæggende er hensigten at få artikuleret, hvad individet mener, tænker, føler og forstår ved de forhold, som hun er en del af - forholdet til mor, far, venner og så videre - og hvad *hun* tror, at andre i hendes netværk mener, tænker, føler og forstår ved *deres* forhold til hende (Hedges, 2013).

Reframing

Når vi skal forsøge at løse et problem, er det afgørende, at vi har den rette forståelse af problemet. Ofte benytter vi os af "løsninger", som ikke er hensigtsmæssige, og som af og til forværrer problemet. Det hænder endog, at forsøget på at løse problemet bliver en del af problemet. Et eksempel kunne være personen med agorafobi, som begrænser sin bevægefrihed mere og mere, hvilket gør hende mere og mere sensitiv overfor åbne rum. Eller den unge pige, som ryger hash for at håndtere stress med det resultat, at hendes liv langsomt bliver mere konfliktfyldt - og derfor mere stresset.

Reframing, som man kan oversætte med gen-i-rammesættelse, er en teknik, som man kan benytte til at forstyrre en persons problemforståelse og dermed vedkommendes fortolkning af sine mulige løsninger. *Reframing* går ud på at give en anden fortolkning af en situation, som er ligeså plausibel som personens egen fortolkning - at sætte relevante fakta "i en ny ramme" (Watzlawick et al., 1974). Det handler altså om at hjælpe den anden til at se en given situation eller et givent problem i et nyt lys. Klassisk har *reframing* været en omtolkning af en situation i et *systemisk* eller *relationelt* perspektiv. Eksempelvis fortolkes en ung mands antisociale adfærd som et symptom på problemer med (eller mellem) mor og far, problemer i skolen eller i andre sammenhænge, og ofte som en måde for den unge mand at løse et problem. Man har ofte præsenteret denne fortolkning til pårørende med den hensigt at forstyrre deres fortolkning af situationen. Hvis far og mor fortolker den unge mands adfærd som trodsighed eller umodenhed, vil den professionelle fortolkning af adfærden som et symptom på konflikten mellem far og mor provokere deres fortolkning, hvilket kan føre til en ændring i deres forståelse, som igen leder til adfærdsændring, og således til en mulig opløsning af symptomet.

Inddragelse af netværk og princippet om neutralitet

Fordi man forstår individuelle problemer som symptomer på den relationelle kontekst, som individet er en del af, giver det ofte god mening at inddrage nære relationer i den individuelle behandling – familie, venner eller andre netværkspersoner. Dette giver den enkelte behandler muligheden for se relationerne med egne øjne og dermed få indblik i systemet og muligheden for at bruge relationerne direkte i behandlingen. Fordi behandleren er en del af systemet og deltager i relationerne og netop ikke står uden for systemet som en ekstern betragter, vil hendes tilstedeværelse *i sig selv* ændre på dynamikken mellem de andre deltagere. Det, at et nyt element (i form af behandleren) føjes til systemet, kan således være forstyrrelse nok. Men muligheden for at kommentere på dynamikken, som den udspiller sig, kan skabe en bevidsthed hos deltagerne, som bryder de kommunikationsmønstre, som ellers kendetegner relationerne. Hvis den ene af forældrene eksempelvis har tendens til at fylde mest i rummet og måske har tendens til at afbryde, når datteren taler, kan dette mønster for en stund brydes ved at påpege det, som foregår. Et vigtigt princip er i denne sammenhæng *neutralitet*. Systemet forstås som en helhed, og man forholder sig som behandler *neutralt* og *ikke-dømmende* til både divergerende forståelser og til konflikter mellem deltagere i systemet (Boscolo & Bertrando, 1996).

Selvom man i sit daglige liv ofte nemt ville kunne tage stilling til, hvem der fortjener sympati i en konflikt, er dette netop udtryk for en dagligdags forståelse af konflikter og ikke for en systemisk forståelse. I en systemisk forståelse er konflikter ikke *nogens skyld*, men et produkt af sammenhænge. Når forælderen afbryder datteren, er det udtryk for et mønster, som alle parter bidrager til at stabilisere, eller med andre ord datteren har (uforvarende) indtaget en position som "hende, der lader sig afbryde". Man forholder sig ligeledes neutralt til forholdet mellem systemiske fortolkninger, dagligdags fortolkninger eller eventuelle andre psykologiske fortolkninger. Selvom man således selv bekender sig til en bestemt forståelse, bringes denne forståelse højst i spil *på lige fod* med andre forståelser hos deltagerne i systemet.

x. Den narrative tilgang

Hvad er narrativ terapi?

Den narrative terapi er en tilgang til hjælpende samtaler, som har et øget fokus på de *forståelser*, som personer har. Men i stedet for, som i den systemiske tilgang, at fortolke forståelser som udtryk for *meningssystemer*, fortolkes folks forståelser som *narrativer*, altså som fortællinger, folk har om sig selv. Fortællinger er altid givet som et forløb struktureret gennem handlinger, hændelser og tildragelser, som bindes sammen af et *tema*, det vil sige en *pointe* eller en *mening*. Mens hovedparten af et menneskes liv rent objektivt nok kan siges at bestå af en række af hinanden uafhængige begivenheder, har vi tendens til at tilskrive mening og sammenhæng til hændelser og forstå dem som udtryk for en art sandhed om vores liv og "hvem vi er". Fortællingernes *mening* er ikke bundet til de begivenheder, der finder sted. Gensidigt udelukkende fortællinger kan tage udgangspunkt i de samme fakta – men fortællingerne er ofte bundet til og trækker mening fra de overordnede verdensbilleder eller *diskurser* (omtalt i kapitel iv), som vi omgiver os med.

Ofte er en selvfortælling konkret vævet ind i eller udtryk for en given diskurs, som man har *internaliseret*. Eksempelvis kan en mor, hvis dreng er blevet fængslet, forstå sit liv gennem fortællingen: "jeg er ikke en god mor", fordi der i samfundet findes en diskurs om at "gode mødre får succesrige sønner". Denne antagelse om, at "gode mødre får succesrige sønner" er i det fald en diskurs, som hun har *internaliseret*. Omvendt kan hun forstå sit liv ud fra en fortælling, som ikke handler om at være en dårlig mor: "jeg er en god mor, der desværre er blevet bebyrdet med en dysfunktionel søn". Måske fordi denne fortælling knytter an til en mere overordnet fortælling om "at være et offer", som fungerer som ledemotiv i hendes måde at fortolke begivenheder på. Som Heidegger (kapitel ii) og Foucault (kapitel iv) kunne sige, overtager vi vores værdier, livsanskuelser og verdensbilleder fra den kultur, vi bebor. Kulturen er delvist udgjort af de *dominerende diskurser*, som udgør det værdimæssige grundlag for de fortællinger, som bliver vores egne *dominerende fortællinger* (White & Epston, 1990).

Den narrative terapi forstår, i forlængelse af den systemiske terapi, (som oftest) et menneskes problemer som *socialt konstruerede*. Bestemmelsen af noget som værende *problematiske* er en social øvelse, fordi den handler om værdier, og værdier er kulturelt og socialt funderede. Problemer har en nær forbindelse til *fortolkninger*. Begivenheder eller situationer er ikke *i sig selv* problematiske, idet "det problematiske" først opstår

i fortolkningen af disse som netop "problemer" og den følgende brug af dem som elementer i en fortælling. De er kort sagt først problemer, når de fortolkes som sådan. Med andre ord, hvad der for én opleves og omtales som et *problem*, kan opleves og omtales af en anden som en *udfordring*, som styrker en positiv fortælling og et positivt selvbillede ("jeg er sådan en, som overkommer udfordringer"). Mens vores oplevelser former vores fortællinger, former vores fortællinger også vores oplevelser. Hvis et menneske har en selvfortælling om at være "indadvendt, genert og sky", vil det begrænse i hvilken grad hun opsøger sociale begivenheder. Omvendt, hvis hun har en selvfortælling om at være "udadvendt og karismatisk", vil hun have lettere ved at opsøge sociale begivenheder og gøre sig sociale erfaringer. Ligeledes vil fortolkningen af de begivenheder, som hun oplever, formes af den fortælling, hun har om sig selv. En social sammenkomst, hvor det ikke lykkes hende at møde sig, kan gennem den ene fortælling forstås som udtryk for hendes indadvendthed og manglende sociale tæft, mens den i den anden fortælling kan forstås som udtryk for et kedeligt arrangement med kedelige deltagere.

Behandlerens opgave i narrativt regi er blandt andet at hjælpe individet til at identificere begivenheder, såkaldte "unikke hændelser", som falder uden for den (ofte negative) dominerende selvfortælling. På den måde kan disse erfaringer give mulighed for at skabe alternative selvfortællinger – en proces kaldet *genforfatning* (White, 2007). Sigtet er ikke at udskifte en dårlig selvfortælling med en god, men at give individet en fornemmelse af frihed i omgangen med sine fortællinger – hvilket for eksempel sker ved at hjælpe individet med at få beskrevet *de foretrukne fortællinger*. Når behandleren hjælper individet med at få beskrevet de foretrukne fortællinger, søger hun samtidig at gøre de foretrukne fortællinger mere robuste ved netop at binde flere af individets erfaringer sammen med disse. Denne styrkelse af fortællingerne kaldes *fortykning af fortællingerne*.

Eksternalisering

Det sprog, vi bruger om vores problemer, har en væsentlig indvirkning på vores evne til at løse dem. Ofte omtaler vi vores problemer som noget, der er uskelneligt fra dem, vi er som personer. Ofte siger vi "jeg er..." i beskrivelsen af vores problemer, eksempelvis jeg er "dårlig til at passe på mine penge", eller jeg er "bange for edderkopper". Ved at beskrive problemet som en måde "at være på", integrerer vi problemet i vores selvforståelse og gør det til en del af fortællingen om, hvem vi er. *Eksternalisering* er en teknik til at drage skel mellem personer og deres problemer. Grundlæggende består teknikken i, at individet hjælpes til at *objektivere* og fra

tid til anden *personificere* sine problemer (White & Epston, 1990). Det vil konkret sige, at individet lærer at omtale sine problemer i tredjeperson, som en genstand, der er adskilt fra den, hun selv er. "Problemet" bliver på denne vis noget, som hun kan forholde sig til, som hun kan arbejde med. I stedet for at tale om at være sådan en, som er bange for edderkopper, begynder hun at tale om *frygten* for edderkopper. *Frygten* kan nu omtales og behandles som en *person*, der har stor indflydelse på hendes liv, eventuelt som et familiemedlem, som hun har et dårligt forhold til. Man kan spørge til *frygtens* indflydelse på hendes liv, men også spørge til hendes indflydelse på *frygtens* liv – det vil sige, hvad hun gør for både at styrke og mindske *frygtens* tilstedeværelse og indflydelse. Dette har en dobbelt effekt. Problemet kan beskrives nøgternt, og hendes eget liv kan gives en beskrivelse, som ikke er *problemmættet* – det vil sige, det kan formuleres i en fortælling, hvor andre aspekter end tilstedeværelsen af problemer er i fokus.

Problemer står aldrig alene, men knyttes ofte til fortolkninger og selvfortolkninger, som skaber nye problemer. Ikke at kunne håndtere et problem kan afstedkomme en fornemmelse af at være en "fiasko" eller at være "svag", som giver anledning til nye problemer, som overdreven skyhed, dårlig selvtillid og så videre. *Eksternalisering* giver mulighed for at svække følgevirkningerne af et problems tilstedeværelse netop ved at lade problemet skelnes fra individet selv – på samme vis som relationen til en ubehagelig onkel ikke i sig selv giver anledning til dårlig selvtillid.

Det fraværende, men implicite

Når vi deler vores bekymringer og tanker om problemer med et andet menneske, er vi ikke altid opmærksomme på, *hvorfor* et givent problem forstås af os som et problem. Problemet opleves altid umiddelbart som problematisk *i sig selv*, som noget, man er nødt til at tage stilling til. Det er imidlertid altid *implicit* i et hvert problem, at det kun netop er problematisk i lyset af, hvordan vi *føler*, at livet *bør* være, eller i det mindste, hvordan vi *ønsker* os, at livet skal være. Med andre ord er livet kun problematisk, fordi der er noget, som er *vigtigt* for os (Holmgren, 2010).

Vores forestillinger om livet, som det *bør* være, er bundet op på de værdier, som vi har gjort til vores egne - ofte som et resultat af en *internalisering* af værdier i vores kultur. Disse værdier kan tales frem i behandlings-samtalen ved at hjælpe den anden med at sætte ord på, hvad der betyder noget for hende. Samtidig er der et væld af erfaringer, som danner baggrund for forståelsen af en enkelt begivenhed. Når en sådan begivenhed

omtales i en samtale, vil det enkelte menneskes relaterede erfaringer definere, hvad begivenheden *betyder*. Eleven, som får en dårlig karakter for sin matematikopgave og omtaler det som en "katastrofe", omtaler denne begivenhed således, *både* fordi det er *vigtigt* for hende at være sådan en, som klarer sig godt, og (måske) fordi begivenheden forstås i lyset af alle de tidligere, gode karakterer, som hun har fået for sine afleveringer. Omvendt kan det være for eleven som altid har klaret sig dårligt, men for hvem det også er vigtigt at klare sig godt, hun kan opleve det som et vendepunkt i livet at få en god karakter. Vores forståelses grænse udgøres netop af sammenhængen mellem kultur, værdier og tidligere erfaringer, som vi har gjort os.

Bevidning

I narrative samtaler inddrager man som behandler af og til personer udefra som *vidner* til samtalen. Vidnets funktion er at gengive noget, som er blevet sagt af den enkelte, helst ordret, med henblik på at styrke de udsagn, som er særligt meningsfulde (White, 2007). Eksempelvis, hvis en ung i en samtale har sagt: "jeg vil passe bedre på mig selv for mine søskendes skyld", kan et eksternt vidnes gentagelse bevirke, at udsagnet og de værdier, som det er udtryk for, bekræftes, *styrkes* og derfor i højere grad vil føles som et udtryk for noget *reelt*. Selvom bevidning ofte foregår gennem inddragelse af eksterne vidner, kan bevidning også anvendes uden eksterne vidner, ved at behandleren giver den anden hendes ord tilbage i form af et brev, et digt eller andre slags dokumenter, og eventuelt i op læst form.

Bevidning forstås (helt teknisk) som bestående af en række på hinanden følgende punkter: *udtrykket*, *billedet*, *genklang* og *bevægelse*. Som vidne bedes man i første omgang gengive de dele af den andens fortælling, som har vakt en interesse hos en selv – ofte de dele, som har gjort størst indtryk. Dernæst bedes man om at beskrive et indre billede, som fortællingen har fremkaldt – hvilken forestilling, fortællingen har givet anledning til. Herefter bedes man om at være opmærksom på, hvilken følelsesmæssig eller eksistentiel, erfaringsmæssig *resonans* fortællingen og billedet vækker, det vil sige, hvilke livsoplevelser, fortællingen får til at vibrere i erindringen. Til sidst bedes man om at overveje, hvordan man selv har ændret sig ved at lytte til fortællingen – hvilke perspektiver og muligheder for personlig forandring, som har åbnet sig som følge af bevidningsprocessen. *Bevægelse* forstås derfor som en slags *katarsis*, det vil sige oplevelsen af at være blevet "flyttet" i eksistentiel forstand ved at være vidne til menneskelivets "drama" (White, 2007).

xi. Den løsningsfokuserede tilgang

Hvad er løsningsfokuseret korttidsterapi?

Den løsningsfokuserede korttidsterapi er udsprunget af den systemiske og strategiske terapi og har fokus på at artikulere personers iboende ressourcer, som kan trækkes på i mødet med og i håndteringen af livets udfordringer. Et grundlæggende princip er, at fokus i en behandlingssamtale bør være på at nå de konkrete *mål*, som den enkelte selv bestemmer og sætter for deltagelsen i behandlingsforløbet. Det er med andre ord ikke behandleren, som bestemmer, hvad samtalen skal handle om, eller som definerer kriterierne for succes. Samtalen tager udgangspunkt i problemet, som den enkelte *selv forstår det* – det kunne eksempelvis være "overdreven generthed". Samtalen drejer sig herefter om at hjælpe den enkelte til at artikulere, hvilken forandring hun ønsker, og definere konkrete trin på vejen til at nå dette mål. Som nævnt i kapitel x vil den enkelte ofte have svært ved at skelne sig selv fra problemet, og den løsningsfokuserede tilgang arbejder således også med at finde "undtagelser" til problemet, med henblik på at give den enkelte en fornemmelse af, at selv de mest omfangsrige problemer ikke er altoverskyggende (Macdonald, 2011). Væsentligt er imidlertid, at samtalen ikke er *problemfokuseret*, hvilket vil sige, at det meste af den tid, som bruges i samtalen, netop ikke bruges på at beskrive eller kommentere *problemet*. Problemet skal defineres, men kun med henblik på at have et klart udgangspunkt for en artikulation af de ressourcer til løsninger, som den enkelte besidder.

Fordi mange i en terapeutisk kontekst forventer eller er vant til at fokusere på problemer, lægger den løsningsfokuserede tilgang vægt på ikke uforvarende at styrke disse forventninger med et problemfokuseret sprog. Et eksempel kunne være, at en undtagelse ikke omtales som en "undtagelse til problemet", men som et eksempel på den adfærd, som personen ønsker at have. Et samtalefokus på problemer og anvendelsen af et problemfokuseret sprog vil ofte afstedkomme dårligt humør hos de implicerede og (hvad, der er værre) skabe en fornemmelse af, at problemet er mere uoverkommeligt end det måske er (de Shazer, 1994).

Ofte er der ikke nogen tæt forbindelse mellem problemets oprindelse og problemets løsning. For en person, som søger hjælp, fordi hun er trist, fordi hendes parforhold er gået i stykker, er løsningen ikke nødvendigvis at redde parforholdet. Ofte vil der findes situationer, hvor hun ikke er trist, eventuelt når hun befinder sig i naturen eller når hun tegner og maler. En løsning på hendes tristhed kunne derfor være at forstærke den adfærd,

som gør hende glad – eksempelvis at dedikere noget tid til at male naturakvareller. Ved at lade samtalen dreje sig om de situationer, hvor hun trives, forstærkes også en forståelse hos hende selv af hvilken adfærd, hun trives bedst med.

Vigtigt er, at behandleren stiller de rigtige spørgsmål, når der tales om konkrete målsætninger. For at blive klogere på disse mål spørger behandleren ind til, hvordan tilværelsen ser ud, når problemet ikke længere eksisterer – hvad hun kommer til at gøre i sin dagligdag, sammen med hvem og hvor. Hvis en person søger hjælp, fordi hun er trist, kan behandleren bede hende forestille sig, hvordan hun ville opføre sig til daglig, hvis ikke hun var trist, hvem der ville lægge mærke til forandringen først, hvordan de ville vide det og så videre. På denne vis skabes en klar fornemmelse af den situation, som forandringen, som hun ønsker, sker med henblik på. Ofte kan man være så optaget af at ville "løse et problem", at man ikke har nogen egentlig forestilling om, hvordan livet ser ud, efter problemet er løst. At have en klar forestilling herom kan gøre det lettere at tage de første skridt hen imod den ønskede situation.

Mirakelspørgsmål

Ligesom i de narrative og klassisk systemiske tilgange er det en grundidé i den løsningsfokuserede tilgang, at vores forestillingsevne kan bruges konstruktivt i den terapeutiske samtale. Mens både *reframing* og *genfortæning* tager udgangspunkt i forestillinger om noget, som er sket, med henblik på at ændre det, som *vil ske*, kunne man sige, at den løsningsfokuserede tilgangs brug af forestillingsevnen i behandlingen har afsættet direkte i fremtiden. Konkret bruges en teknik, som kaldes *mirakelspørgsmålet*. Selvom teknikken oprindeligt har følgende bestemte form, er det muligt at variere udtrykket til at passe til den, som man snakker med. Spørgsmålet lyder således (frit efter Macdonald, 2011):

Forestil dig, at du i aften går i seng og falder i søvn som sædvanlig, og der sker et mirakel, mens du sover, og det problem, som har fået dig til at komme i dag, er blevet løst. Men du sover og ved ikke, at problemet er blevet løst. Hvad er de første små tegn, som du oplever, når du vågner, på at miraklet er sket og problemet er blevet løst?

Pointen med øvelsen er, at personen, som spørges, får mulighed for at erkende, hvordan hun *opfører sig* anderledes, når problemet er løst. Hvis personen lider af depression, og dette er problemet, som man sætter sig

for at arbejde på i samtalen, kunne et af de tegn, som hun gengiver som tegn på at miraklet er forekommet, være, at hun står op "med det samme", i stedet for at gemme sig under dynen. Denne adfærd kan hun så herefter arbejde på at implementere, som en måde at bevæge sig bort fra depressionsadfærden.

En variant, som er lidt mere nede på jorden, kunne være: "Forestil dig, at vi mødes i bussen om fem år. Det er gået dig, ligesom du ønsker det, og jeg spørger, hvordan du har det og hvad du laver. Hvordan ser du ud, hvem er du sammen med, og hvad fortæller du mig?" Spørgsmål af denne karakter giver både indblik i de værdier, den adspurgte har, og hvilken adfærd, der karakteriserer hendes eget idealbillede af sig selv. Det kan give anledning til at ændre de ting i livet, som står i vejen for realiseringen af dette billede.

Skalerings spørgsmål

Mens vi kan have en god fornemmelse for, om vi er glade eller kede af det, er vi ofte ikke opmærksomme på nuancerne i vores følelser. Konkret kan vi have svært ved at have en klar fornemmelse af, om det går "bedre eller værre end i sidste uge", og i hvilken grad dette er tilfældet. Skalerings spørgsmål er spørgsmål, som sigter på at give både behandleren og den enkelte mulighed for at få et klart billede af personens nuværende situation. Et spørgsmål kunne være: "På en skala fra et til ti, hvordan er din uge så gået?" Hvis personen svarer "fem", kan behandleren spørge ind til "hvad der har gjort, at det ikke var fire?" – altså at flytte fokus til de ting, som fungerer. Herefter kan behandleren stille skarpt på, hvad der skal til, "for at næste uge bliver en sekser" – altså flytte fokus til de ting, som personen ønsker. Som det er tilfældet generelt i den løsningsfokuserede tilgang, sigter spørgsmålene på at lede opmærksomheden hen på de ting, som fungerer i personens liv. Fordi skalaen ydermere ikke er "objektiv", men netop er udtryk for personens subjektive opfattelse af sit eget liv, har behandleren mulighed for, ved brug af skalerings spørgsmål, at få et klart billede af denne opfattelse, som derfor kan fungere som behandlingens omdrejningspunkt.

xii. Andre tilgange

Indsigter og redskaber på tværs af teorier

Udover den løsningsfokuserede, den systemiske og den narrative tilgang henter U-turn inspiration og værktøjer fra andre retninger. Der findes mange veldokumenterede og anerkendte terapiformer, som indeholder mange nyttige redskaber og indsigter, som kan anvendes og bringes i spil på tværs af teoretiske positioner. Et eksempel på en nyttig indsigt kunne være idéen om *betingning* fra klassisk behaviorisme (kort omtalt i kapitel ii og vi) og adfærdsterapi. Når vi har associeret en bestemt adfærd, eksempelvis at se tv, med en bestemt vane, eksempelvis rygning, så vil det være en udfordring at sætte sig og se tv under et rygestop. Man vil formentlig føle en større trang til at ryge, end hvis man lavede noget andet. Denne og lignende indsigter kan stå for sig selv, uden man er nødt til at købe hele den teoretiske ramme, som (i dette eksempel) klassisk behaviorisme hviler på.

Den motiverende samtale

Den motiverende samtale er en samtaleform, som sigter på at styrke personers motivation for at ændre adfærd. Som terapeutisk tilgang er den oprindeligt konstrueret til at hjælpe personer med et højt forbrug af alkohol til at skære ned for forbruget. Den motiverende samtale er grundlæggende en klientcentreret tilgang, hvor behandleren indtager en decentreret ikke-ekspertposition med fokus på at være empatisk og aktivt lyttende. Men den adskiller sig fra andre klientcentrerede tilgange ved at have en handlingsanvisende komponent. Behandleren lytter efter forandringsprog – udsagn, som tyder på, at personen har lyst til at forandre noget - og sigter på at styrke og bekræfte de intentioner, som forandrings sproget er udtryk for. Behandleren søger også aktivt at modvirke og undergrave *modstand* mod forandring, som personen kan udtrykke (Naar-King & Suarez, 2011).

Den motiverende samtale hviler på idéen om, at forandring er svær, fordi vi ofte er ambivalente, hvad forandring angår. Vi er både interesserede i at ændre os, men samtidig interesserede i at bevare status quo. Status quo kan virke tiltalende af mange grunde, mens forandring i sig selv kan være skræmmende, fordi den leder hen i uvisheden. Samtidig kan det være svært at få overblik over, *hvilke* grunde som faktisk gives for at forandre sig. En af behandlerens opgaver er derfor at hjælpe personen til at se både *fordele* og *ulemper* ved forandring, for herved at nå til afklaring

om, hvad hun ønsker at gøre. Hvis hun er afklaret om sit ønske om forandring, kan behandleren hjælpe med at lægge en plan for, hvordan dette ønske realiseres.

Den kognitive adfærdsterapi

Den kognitive adfærdsterapi er en handlingsanvisende samtaleform, hvor behandleren indtager en ekspertposition og vejleder personen i måder at håndtere psykologiske og adfærdsmæssige vanskeligheder. Målet er at ændre uproduktiv adfærd og uproduktive tankemønstre. Den kognitive adfærdsterapi har en stærk psykoedukativ komponent. Det drejer sig blandt andet om at videregive viden om måden, sind og adfærd fungerer på, til den person, som har behov for hjælp.

En grundtanke i den kognitive terapi er, at adfærd reguleres af de tanker og tankemønstre, som man har. I den kognitive *adfærdsterapi* er idéen, at adfærd, følelser og tanker gensidigt påvirker hinanden. Man kan derfor både ændre sin måde at tænke på ved at ændre adfærd og ændre adfærd ved at ændre sin måde at tænke på. Psykologisk ubehag skyldes (ofte automatiske) *negative tanker* – det er ikke tingene selv, som er årsag til, at man har det psykisk skidt, men derimod de tanker, man gør sig. Negative tanker ("ingen kan lide mig") både forårsages og forårsager negative følelser ("jeg er ked af det") og påvirker, hvordan vi opfører os ("jeg bliver hjemme"). Når et tankemønster er etableret, forstærkes det af vores adfærd ("jeg holder mig væk fra andre mennesker"), som igen forstærker de negative tanker ("jeg får aldrig nogen venner"), som gør os kede af det og så videre.

I lighed med den senere systemiske, løsningsfokuserede og narrative terapi er tanken altså, at det fortrinsvist er vores *fortolkninger* af virkeligheden, forstået som vores tanker og formodninger, som er grundene til, at vi har det psykisk godt eller skidt. Et eksempel kunne være, at en person, som før er blevet overfaldet på gaden, formentlig vil reagere anderledes på lyden af skridt bag sig i de sene nattetimer – hun vil gøre sig andre tanker og formodninger – end en person, som ikke har gjort sig den erfaring. Fortolkningen af skridtene som "faretruende" medfører angstfølelser, som måske får hende til at sætte tempoet op. Den kognitive adfærdsterapi sigter på at hjælpe personer til at ændre på negative tankemønstre, så der kan blive plads til mere positive fortolkninger og mere givtig adfærd. I den såkaldte "tredje bølge" af kognitiv adfærdsterapi benyttes blandt andet mindfulness (omtalt i kapitel viii) som et redskab i behandlingen.

**Tredje del.
Perspektiver på problemer
med rusmidler**

xiii. Definitioner

Hvad er afhængighed?

Ifølge Den Danske Ordbog¹ betyder "afhængighed" overordnet "det at have meget brug for eller ikke at kunne undvære noget eller nogen" og mere specifikt "det at være fysisk tilvænnet et vanedannende stof, så man får abstinenser, hvis stoffet ikke indtages". Afhængighed er altså ifølge denne definition en tilstand, som man kan være i, som i en vis forstand "binder" en til tilstedeværelsen af nogen eller noget, herunder et forbrug af rusmidler. Rent kropsligt kan man vænne sig til at indtage et rusmiddel så hyppigt, at man får det dårligt af ikke at tage det. Hvor dårligt man får det i en abstinensperiode kan afhænge af mange ting, herunder hvilke rusmidler, hvor mange og hvor længe man har brugt dem. Man skelner klinisk mellem "afhængighed" og "misbrug" (Ege, 2012). Misbrug (skadelig brug af rusmidler) har følgende kriterier:

1. Fysisk eller psykisk skade
2. Skaden er klart påviselig
3. Varighed mindst en måned eller gentagne gange inden for et år
4. Afhængighedssyndrom udelukkes

"Misbrug", som det bruges klinisk, er altså en brug af rusmidler, som påfører brugeren skade, og hvor brugeren bruger stoffet i mindst en måned eller gentagne gange bruger stoffet i løbet af et år. "Afhængighed" eller "afhængighedssyndrom" forstås som en psykiatrisk lidelse, som har følgende kriterier²:

Hvis man oplever tre eller flere af følgende symptomer i mindst en måned eller gentagne gange indenfor et år (Ege, 2012):

1. Trang (craving)
2. Svækket evne til at styre indtagelsen, standse eller ned-sætte brugen

1 www.ordnet.dk

2 WHO's ICD-10 har følgende definition på afhængighedssyndrom (dependence syndrome): A cluster of behavioural, cognitive, and physiological phenomena that develop after repeated substance use and that typically include a strong desire to take the drug, difficulties in controlling its use, persisting in its use despite harmful consequences, a higher priority given to drug use than to other activities and obligations, increased tolerance, and sometimes a physical withdrawal state. Kilde: <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2016/en#/F10-F19>

3. Abstinenssymptomer eller indtagelse for at ophæve eller undgå disse
4. Toleransudvikling
5. Dominerende rolle med hensyn til prioritering og tidsforbrug
6. Vedblivende brug trods erkendt skadevirkning

Hvorvidt afhængighed kan beskrives som en hjernesygdom, og hvorvidt den er kronisk eller ej, er kontroversielt (Ege, 2012). Mens anerkendte forskere insisterer på forståelsen af afhængighed som en sygdom i hjernen (Leshner, 1997), er andre anerkendte forskere mere skeptiske (Ege, 2012; Alexander, 2008; Kalant, 2009). Fordi man i U-turn arbejder i forlængelse af de teoretiske positioner og terapeutiske tilgange, beskrevet i *første del* og *anden del*, befinder U-turn sig på den skeptiske side af boldbanen – dog altid med åbne øren og et åbent sind, når forskningen i afhængighed bidrager med nye indsigter. I U-turns perspektiv er afhængighed *ikke* at forstå som en sygdom, men et produkt af sociale og psykologiske omstændigheder.

I den nyeste version af den amerikanske diagnostiske og statistiske manual for sindslidelser, DSM-V, er der blevet tilføjet muligheden for, at man kan være (klinisk) afhængig af andet end stoffer. En såkaldt adfærdsmæssig afhængighed (Thomsen, 2016), hvor gambling disorder (på dansk ofte kaldet "ludomani") hører under som diagnose.³ Der er således i psykiatrien blevet åbnet for, at afhængighed, i den forstand vi forbinder fænomenet med hyppig brug af rusmidler og tilhørende abstinenssymptomer, kan forekomme med andet end rusmidler. Derfor er der også grund til at tro, at hvis disse fænomener, afhængighed af rusmidler og afhængighed af eksempelvis spil, på essentielle punkter er sammenfaldende, er det ikke så meget de kemiske egenskaber ved stoffet, som medfører afhængighed, men derimod den funktion, brugen af stoffet har i et menneskes liv (Alexander, 2008).

Afhængighed som socialt og psykologisk fænomen

Bruce Alexander (omtalt i kapitel viii) var medforsker på de berømte Rottepark-eksperimenter. Eksperimenterne gik ud på at undersøge vane dannelse af morfinindtagelse hos rotter. Man havde opstillet to typer af bure hver med adgang til morfinholdigt vand og almindeligt vand. På den ene side var der almindelige metalbure (såkaldte "Skinnerbokse") med en

3 <http://dsm.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.books.9780890425596.dsm16>

enkelt rotte i hver og på den anden side et tohundrede gange større bur med op til tyve rotter i. I det ene bur var rotterne altså helt alene, mens de i de andre bure havde mulighed for at være sociale, hvilket, fordi de er flokdyr, er naturligt for dem. De større bure var udstyret med trædemøller og andre genstande, som rotterne kunne lege med, og i øvrigt indrettet som et varieret miljø med gemmesteder og genstande, som de kunne kravle på, og så videre. Resultaterne viste, at de rotter, som var isoleret i Skinnerbokse, havde et markant højere og hyppigere indtag af morfin, end rotterne i de større bure, som kun i ringe grad viste tegn på afhængighed (Alexander, 2008). Hypotesen, som Alexander og kolleger foreslog, var, at afhængighed derfor er et *psykologisk* og *socialt* fænomen – det er, når vi er eller føler os isolerede eller udsatte for stress, at et højt forbrug af rusmidler bliver attraktivt. Det er ifølge Alexander og kolleger ikke egenskaber ved stoffet selv, som gør os afhængige, men vores grundlæggende livsomstændigheder.

Det er værd at huske på, at den endelige dom om, hvad afhængighed er, ikke er faldet, hverken i de sociale eller "hårde" videnskaber. Man bør derfor forholde sig til de mange definitioner, hypoteser og teorier, som hele tiden foreslås, som kilder til indsigt, men ikke som lovtæst. Det væsentligste, som indsigter afledt af disse definitioner, hypoteser og teorier, kan bidrage med, er perspektiver på det hjælpende arbejde. Og dér er det altid godt at være velinformeret om, hvad forskningen siger, men mest når det er direkte *relevant* for den hjælpende praksis. Eksempelvis giver forståelsen af afhængighed som et *psykologisk* og *socialt* fænomen anledning til at arbejde med en *helhedsorienteret indsats* – altså en indsats, som også retter sig mod andre aspekter af den unges liv end brugen af rusmidler.

xiv. Viden, vi har – og viden, vi kan handle på

Viden om rusmidlers virkning

Viden om rusmidler er relevant for praksis, i det omfang denne viden kan bringes i spil i arbejdet med den unge. Især er denne viden nødvendig i arbejdet med unge, som har et højt forbrug af rusmidler, fordi symptomer på psykiske lidelser af og til kan være misvisende. Eksempelvis, hvis en ung i en behandlingssamtale tilkendegiver, at hun er alvorligt trist og savner motivation og livsgnist, og at hun er et par uger inde i et cannabisrygestop, er det værd at vide, at tristessen og manglen på motivation er almindelige psykiske abstinenssymptomer (Lundqvist & Ericsson, 1999), og at de formentlig aftager igen. Symptomerne bør derfor ikke uden videre tages som eksempelvis symptomer på en begyndende depression, eller som udtryk for, at noget er alvorligt galt. Viden om, hvordan kroppen reagerer på indtagelse af bestemte stoffer kan på denne vis styrke det pædagogiske og psykologiske arbejde ved at gøre vejledningen, som tilbydes, bedre informeret. På samme vis, hvis en ung en sjælden gang tropper op påvirket og føler sig dårligt tilpas, er viden om de enkelte rusmidler vigtig, som grundlag for at kunne hjælpe den unge bedst muligt i den givne situation.

Samtaler med unge om rusmidler

Viden om rusmidler kan bringes i spil i samtaler med de unge. I lighed med den kognitive adfærdsterapis *psykoedukation* kan behandleren fra tid til anden indtage en position som ekspert og underviser i den virkning, som brug af rusmidler kan have. Det er værd at understrege, at man sagtens kan agere *ekspert på rusmidler* uden at agere *ekspert på, hvad der er bedst* for den unge. Det vil sige, at man kan bringe viden fra forskningen og erfaringer fra praksis i spil uden at påstå at vide noget om den enkelte ung. I praksis vil denne viden altid kvalificeres med et "kender du det?" eller "hvordan er det for dig?" Hvis en ung er indstillet på at eksperimentere med eller vedligeholde et forbrug af rusmidler, er hensigten med ekspertpositionen derfor ikke på formynderisk vis at belære den unge om de skadelige virkninger, for at få hende til at skifte mening. Snarere er den stofedukative ekspertposition indstillet på at give den unge det bedst mulige grundlag at træffe beslutninger på – et grundlag, som selvfølgelig inkluderer viden om risici forbundet med indtagelse. I den forbindelse minder principperne for stofedukation i U-turn om principperne for *skadesreduktion* (Marlatt, 1998). Ligeledes bidrager behandleren med den bedst mulige indsigt i de mulige oplevelser, som rusmidler kan medføre, så den unge overraskes mindst muligt af eventuelle negative følgevirkninger. På

et fælles velinformeret grundlag kan behandleren og den unge herefter i fællesskab undersøge fordele og ulemper ved forbruget.

En vigtig komponent er at kunne formidle, hvordan forskellige rusmidler spiller sammen. Mens mange unge er bekendte med rusmidlers virkning hver for sig – eksempelvis, at man bliver fuld af alkohol eller skæv af hash – er det ikke alle som ved, hvordan forskellige rusmidler virker, når de indtages samtidigt. Nogle rusmidler, som taget hver for sig i små doser er relativt harmløse, kan være særdeles farlige i kombination. Eksempelvis kan der være særlige risici forbundet med at indtage alkohol sammen med andre rusmidler, såsom kokain eller GHB. Denne viden er vigtig at formidle til den unge, hvis hun skal være i stand til at træffe beslutninger om brugen af rusmidler på et informeret grundlag.

Viden om rusmidler kan også bringes i spil som en måde at hjælpe den unge til at reflektere over den indflydelse, som brugen af rusmidlerne har på hendes liv. Hvis en ung eksempelvis oplever problemer med at falde i søvn, hvilket gør, at hun føler sig nødsaget til at ryge hash, før hun skal sove, kan man med nysgerrige spørgsmål og nænsom formidling af viden, hjælpe den unge til at overveje, om hashen måske er en del af problemet. Sammen kan behandler og ung undersøge muligheden for, at det kan være den daglige brug af hash, som gør, at hun har svært ved at falde i søvn uden at ryge, og at søvnproblemerne derfor vil aftage med tiden, når forbruget reduceres.

Overordnet set giver viden om rusmidler altså behandleren mulighed for at stille gode, målrettede spørgsmål til den unges problemer med rusmidler. Det kunne eksempelvis være: "mange af de unge, som jeg har talt med, har oplevet at være tunge i hovedet om morgenen, eller at det er svært at komme i skole efter at have røget meget – har du også oplevet det?" Eller: "jeg taler ofte med unge, som oplever at have mange negative tanker efter at have brugt amfetamin i weekenden – oplever du også det?"

Fjerde del.
U-turns tilgang

at knytte bånd med andre. - Bånd som jeg t...
glet mig og alt hvad der er der stadig - ander...
det blev båndet med dig, der tog overhånd, og st...
virkede alle de andre ligegyldige, jeg længe jeg ha...
bliver vi nødt til at skilles. Jeg glæder mig til...
med nye mennesker, genopdage nogen af dem, der vil...
papere om mig og stikker, om vi nogensin...
eg ikke. Men lige nu bliver jeg nødt til at fok...
der er gode for mig, og det er da ikke længe...
gamle ven - eller måske ikke...
sei mig hvad du var 16 år...
t mi startede uskyldigt, og...
anene sammen. Jeg blev mynde...
d for dig, du gav mig...
g en følelse af overlegenhed...
Jeg stolede på dig, me...
gte du og overtog mit liv...
ke længere tilfreds med at...
bragte tid med dig om...
ville have mig og alt min...
den. Alle mine vægne timer...
næst på 13 år. Du...
eg allerede havde i...
gruppe mennesker j...
kulle blive endel af...
edskab til at knyt...
avde manglet hele...
kke. men det blev b...
og roligt virkede all...
lig. Derfor bliver vi n...
anne bånd med nye v...
abt og reparere den

U-turns ungesyn og de bærende principper

De mange teoretiske og metodemæssige tilgange (omtalt i **første og anden del**), som dagligt bringes i spil i arbejdet med de unge, danner tilsammen det teoretiske grundlag for det *ungesyn*, som karakteriserer U-turns overordnede tilgang til det sociale arbejde med unge med rusmiddelproblemer. *Ungesynet* udtrykkes i de *bærende principper* (**kapitel xv**) og spiller en væsentlig rolle både i udførelsen af den daglige praksis og i udformningen af nye, konkrete tilbud. Fordi de **bærende principper** er retningsgivende for den daglige praksis, er U-turns **ungesyn** altså en integreret del af tilgangen til den daglige praksis.

Hvad vil det sige at være ung?

Unge er i sigens natur forskellige, og det er selvsagt ikke muligt at tegne et retvisende billede, som fyldestgørende illustrerer, hvordan livet er for *alle* unge. Det gælder også for unge med rusmiddelproblemer. Alligevel er der nogle træk, som mange af de unge, som kommer i U-turn, er fælles om. Det er vigtigt at bemærke, at de unge i U-turn ikke er *anderledes* end andre unge, men at de ofte er vokset op under andre omstændigheder og derfor har skullet håndtere andre og ofte tungere problemstillinger, end mange unge har skullet.

Fælles for de unge er, at selvom de ikke længere er børn, er de stadig (i nogen grad) afhængige af deres forældre eller værge. Det gælder særligt for de unge under 18. De unge er (for manges vedkommende) endnu ikke helt voksne, men er i stigende grad nødt til at tage ansvar for eget liv – de er eksempelvis tidligt nødt til at træffe valg vedrørende uddannelse og altså karriere. De unge har ofte et stærkt ønske om at få anerkendt deres autonomi, hvorfor det kan være meget vigtigt for mange unge at blive behandlet som selvstændige og selvbestemmende. Mange unge oplever en konflikt mellem ønsket om at blive behandlet som selvbestemmende, og hvordan deres omgivelser (forældre, skolevæsen og så videre) faktisk behandler dem, hvilket kan give anledning til stor frustration. Men selvom det er vigtigt for de unge at få anerkendt deres autonomi, kan kravet fra deres omgivelser om at træffe valg om vigtige ting i livet få de unge til at føle sig pressede og stressede. Mange unge føler ikke, at de har den nødvendige basis for at træffe valg vedrørende uddannelse og karriere, selvom de er tvunget til det.

Når man er ung, begynder man i stigende grad at orientere sig væk fra familien og mod andre fællesskaber – fællesskaber med andre unge. Følelsen af at være en del af en gruppe er ofte meget vigtig for de unge, hvorfor

ensomhed kan være meget smertefuldt for dem, som ikke lykkes med at blive del af en gruppe. De unge identificerer sig i høj grad med andre unge og spejler sig i og præges af kulturens idealer, trends og forventninger, på en anden måde end voksne måske gør. De oplever ofte et stort forventningspres, fordi de har en oplevelse af, at det forventes af dem, at de lever op til ofte urealistisk høje standarder for skønhed, sociale kompetencer og faglig kunnen. Kulturens idealer er retningsgivende for den identitet, som de unge er i gang med at skabe. Identitet vil i denne sammenhæng sige den "rolle", som de unge skal spille i sociale sammenhænge, og identiteten for de unge udgøres især af, hvad *andre unge* forbinder med og mener om dem. Identitetsskabelsen sker i nogen grad som en selviscenesættelse (eller formuleret *narrativt* som en fortælling) både i det virkelige liv og på de sociale medier.

De unge er ofte mere risikovillige end voksne, og er derfor udsatte på en anden måde. Selvom de ofte i høj grad er klar over farerne ved at bruge rusmidler, er de ofte villige til at løbe den risiko, som er forbundet med hyppig brug. Ofte vælger de unge rusmidlerne, fordi det "løser" et problem – stress, psykologisk ubehag eller lignende – men ikke sjældent starter et forbrug som et eksperiment i gruppen (rusmidler virker spændende) eller som et supplement til en hyggelig eller festlig social begivenhed. Det gælder både såkaldte "feststoffer" såsom kokain eller MDMA og andre rusmidler såsom hash og alkohol. I mange tilfælde fungerer rusmidler som socialt bindemiddel og kan være det bærende i de fællesskaber, som de unge deltager i.

De bærende principper er udtryk for et forsøg på at lægge en linje for en organisation, som er skabt specifikt med henblik på at hjælpe de unge som unge, der netop tumler med de udfordringer og komplekse problemstillinger, som et ungeliv kan være præget af.

xv. De bærende principper

Udgangspunkt i den enkelte unges behov

I U-turn mødes de unge som de unikke unge, de er. I forlængelse af de anerkendelsesmæssige og fænomenologiske overvejelser, omtalt i kapitel ii og iii, anskues de unge som individer med en særlig historie. Individer, som er underlagt særlige omstændigheder med idéer, drømme og ønsker, og altid som mere end "klienter", der er objekter for en bestemt terapeutisk metode eller behandlingstilgang. Unge, som har problemer med rusmidler, er aldrig blot *misbrugere* eller *stofbrugere*, hvorfor der ikke eksisterer én generaliseret behandlingstilgang, som passer til alle unge med rusmiddelproblemer. Med andre ord den unge mødes som *Du*, som én, der har krav på at mødes som mere og andet, end hvad mærkatet "*stofbruger*" giver anledning til – som et helt menneske, snarere end et nummer i rækken.

De unge eksisterer i en livssammenhæng, der gør forbruget meningsfuldt, og det er netop denne mening, som behandlingen må tage udgangspunkt i. Med andre ord forudsættes det, at der er en *grund til*, at de unge vælger rusmidler til på trods af, at de kender risici, deres omgivelser holdninger og så videre. Som omtalt i kapitel ii kan et menneskes handlinger forstås som rækkende fremad og bagud i tid: fra de omstændigheder, som vi er henviste til at tage stilling til, og til de drømme og idéer, som vi har om, hvem vi gerne vil være. Et forbrug af rusmidler er altid en måde at tage stilling til og at håndtere omstændigheder, hvad end der er tale om lykkelige eller ulykkelige omstændigheder. For at forstå de enkelte unges behov i behandlingen, og for at forstå deres forbrug, må man søge at forstå disse omstændigheder, såvel som de unges måder at håndtere dem på i lyset af deres drømme og idéer.

Unge kan være mere eller mindre modtagelige overfor "traditionel" samtalebaseret behandling. Mens nogen kan have svært ved at koncentrere sig eller ikke have lyst til at tale meget, og måske føle sig mere tilpas med andre aktiviteter, kan andre have et stort behov for at få talt ud om nogle ting og for at blive lyttet til. Det kræver derfor en nysgerrig, åben og fleksibel behandling at kunne imødekomme den enkelte unges behov.

Zonen for nærmeste udvikling, omtalt i kapitel vii, er i denne sammenhæng et vigtigt begreb. Behandleren er nødt til at få en fornemmelse for, hvor den unge befinder sig eksistentielt, psykologisk, såvel som i sit rusmiddelforbrug, før hun kan hjælpe den unge til at tage skridt i retning af et andet liv. Hvis den unge mødes med krav eller forventninger til forandring,

som hun ikke kan leve op til, vil behandlingen opleves som et nederlag – og samtidig kan alt for beskedne forventninger bremse et ungt menneske, som er klar på at *lave om på sit liv*. Og mens en ung kan føle, at situationen er "håbløs", når hun er alene, kan hun ofte med behandlerens hjælp rykke sig længere, end hun havde regnet med.

Helhedsorienteret tilgang

Mens den unges kontekst er vigtig at forstå for at kunne imødekomme den unges behov, er *konteksten* ofte også nødvendig at arbejde med, for at kunne hjælpe den unge bedst muligt. Intet menneske er en ø, og hvert enkelt ungt menneskes liv er vævet ind i et omfattende netværk af relationer og institutioner, som har indflydelse på den unges problemer og på den unges mulighed for at løse disse problemer. I forlængelse af samtlige af de teoretiske positioner, som blev beskrevet i **første del**, må både problemer og løsninger forstås i lyset af de historiske, kulturelle, samfundsmæssige, venskabelige og familiære omstændigheder, som disse forekommer i. Denne indsigt giver anledning til at arbejde sammen med både institutioner og relationer, som i det daglige er tæt på den unge. Det kan eksempelvis være sagsbehandlere eller skolepersonale, foruden forældre, venner og søskende. Det betyder også, at arbejdet af og til foregår uden for U-turns bygninger. Måske har den unge behov for behandlerens deltagelse på et møde med sagsbehandleren eller brug for et bindeled mellem hende selv og skolevæsnets net. Når den unge færdes i U-turn er det som bekendt kun for en stund – langt det meste af den unges liv foregår udenfor og sammen med de mennesker og institutioner, som danner rammen om hendes liv. Og det er netop derude, at løsninger skal implementeres.

I forlængelse af de systemiske overvejelser, omtalt i kapitel **vi** og **ix**, kan det ofte give god mening, at se på den unges måde at håndtere sine relationer på, hvis man vil forstå baggrunden for hendes problemer. Det samme er gældende for måden, hvorpå de håndterer hende. Ofte kan problemer i familien, i skolen eller blandt vennerne indirekte være med til at vedligeholde den unges rusmiddelforbrug. Derfor er det vigtigt, at behandlingen, såfremt det er muligt og giver mening, søger at inddrage de mennesker, som har mest med den unge at gøre. Fordi kilden til vedligeholdelsen af et højt forbrug af rusmidler ofte er andre problemer, som den unge døjer med, giver det helhedsorienterede perspektiv også anledning til at arbejde med disse, udover problemerne med rusmidlerne.

Attraktive tilbud, der vækker nysgerrighed

Det er et princip for U-turns tilbud, at "der skal være noget at løbe efter og noget at miste". Det vil sige, at tilbuddet til den unge skal være attraktivt på en sådan måde, at den unge kan mærke, at der går noget vigtigt tabt, hvis ikke hun tager imod den håndsækning, som tilbuddet repræsenterer. Den unge skal med andre ord kunne mærke, at der er klare gevinster ved at indgå i et samarbejde med U-turn. Mulighed for at få hjælp til de svære ting i livet, mulighed for at indgå i et fællesskab og tale om de svære ting med både voksne og andre unge, at blive set og lyttet til og mulighed for at engagere sig i aktiviteter, som er hjælpsomme, spændende og tilpasset hendes personlige behov. Den unge skal opleve tilbuddet som noget, der er "for vigtigt" eller "for spændende" til at gå glip af.

Mange unge savner fællesskaber, og, som omtalt i kapitel **v** og **vii**, er følelsen af at være en del af et fællesskab vigtig for både vores indlæring og vores psykiske velbefindende. U-turn er et *praksisfællesskab*, der giver den unge mulighed for at tilegne sig og styrke nogle kompetencer og evner, som kan bedre hendes livskvalitet. Det kan være evner til at snakke om følelser og ting, som er svære, evner til at træffe velovervejede valg, til at handle på baggrund af de valg, som hun har truffet, eller til at håndtere konflikter, som hun oplever i sine relationer. Den unge skal kunne mærke, at hun gennem et samarbejde med U-turn kan tage de første skridt mod at skabe det liv, som hun ønsker at leve. Den unges motivation er på denne vis noget, som ikke udelukkende kommer "indefra", men i høj grad formes ved, at tilbuddene er nogle, som hun *har lyst til* at benytte sig af.

Frivillighed, åbenhed og synlighed

Det er vigtigt, at den unge får en klar fornemmelse af, at hun ikke er *tvunget* til at indgå i et samarbejde med U-turn, at behandling og rådgivning derimod er en mulighed, som hun kan tage imod, hvis hun føler, at det er det rigtige for hende. Den unges vedholdenhed i behandlingen skal skyldes hendes egen vilje og eget incitament. Hun skal netop føle, at dette er for vigtigt til at gå glip af. Den unge skal kunne mærke, at hendes egen frihed og evne til at træffe valg styrkes og respekteres. På denne vis er behandlingen aldrig formynderisk, hvorfor den unge aldrig presses til noget – heller ikke til at stoppe sit forbrug af rusmidler. I stedet hjælpes den unge til at styrke de ressourcer i hende selv, som undervejs kan anvendes til at træffe andre valg, end forbruget er udtryk for.

Det hænder, at en ung kommer i U-turn af andet end egen fri vilje – måske er hun blevet pålagt at møde op af myndighederne, eller blevet presset til

det af sine forældre eller lignende. I denne sammenhæng er det vigtigt, at *frivilligheden* får mulighed for at spille en rolle i samtalen med den unge – at hun får en klar fornemmelse af, at hun ikke tvinges til at tale om noget, som hun ikke ønsker at tale om, og at U-turn ikke sætter mål for hendes proces, som hun ikke selv er med på.

Fori det kan være svært at overskue at søge hjælp og svært at overskue at blive ved med at tage imod den hjælp, man har søgt, er det vigtigt, at tilbuddet er lettilgængeligt. Der skal være en "lav dørtærskel" - forstået på den måde, at det skal være *nemt* at komme ind og få rådgivning og hjælp. Dette vil blandt andet sige, at der ikke må være alt for omstændelige indskrivningsprocedurer eller lange ventetider, og at beliggenheden bør være så central som muligt for at højne tilgængeligheden. Tilbuddet skal være i øjenhøjde, og de unge skal vide, at hjælpen i U-turn er en mulighed, som altid er der, når de har behov for det.

Imødekommende og hyggelige rammer

Det kræver af og til mod at søge hjælp, og det at bevæge sig over dørtærsklen kan være svært i sig selv. Derfor er det vigtigt, at tilbuddet huses i rammer, som gør, at den unge føler sig tryk fra hun kommer ind af døren. Unge kan, af forskellige årsager og forståeligt nok, have det svært med forestillingen om at skulle "institutionaliseres". Derfor er det netop vigtigt, at man forsøger at skabe rammer, som er så lidt "institutionsagtige" som muligt. Det gælder både de fysiske rammer, rummets udformning og dekorationer, såvel som rammerne i overført betydning. Rammerne for samtaler og aktiviteter forstået på den måde, at rammerne bør være hjemlige og venskabelige, snarere end formelle eller "kommunale". Mange unge har en forestilling om, hvad det vil sige at gå i "misbrugsbehandling" – en forestilling, som måske ikke er produktiv for behandlingen – og imødekommende, hyggelige rammer kan være med til at forstyrre denne forestilling fra de træder ind af døren. Rammer, som netop ikke leder tankerne hen på "misbrugsbehandling", giver anledning til andre samtaler end dem, som de unge måske havde forestillet sig.

De unge skal føle sig budt velkommen og have mulighed for at sætte deres præg på både rummene og tilbuddene. Det er således et håb, at de unge, som ønsker det, kan inddrages i udviklingen af U-turn som hus og organisation. Ungekulturen står aldrig stille, og for løbende at kunne hjælpe de unge og varetage deres behov bedst muligt i rammer, som de finder trykkelige og interessante, må rammerne netop afspejle en interesse for ungekul-

turen. Med andre ord kan man ikke beslutte sig for, "hvordan de unge føler sig bedst tilpas", man er nødt til at inddrage dem og spørge dem ad.

I kapitel **xvi** beskrives principperne for brugen af rummene og indretning yderligere. Med baggrund i begrebet om *stemning*, omtalt i kapitel **ii**, uddybes, hvordan man kan bruge rummet aktivt som et forandringskabende værktøj.

Fokus på uddannelse og arbejde

Det er et fokuspunkt i U-turns arbejde, særligt med de yngste, at man ikke uden videre "udskriver de unge til ingenting". Det vil overordnet sige, at de unge skal have et godt grundlag for at deltage i civilsamfundet igen, hvis de for en stund har været "koblet af". Konkret vil det sige, at det (ofte) er godt, hvis der rent praktisk er noget at give sig til efter endt behandling, blandt andet for at modvirke risikoen for tilbagefald. Derfor er der fokus på at sikre en overgang til uddannelse og arbejdsmarkedet som et led i behandlingen. Dette princip udspringer fra troen på, at den unges forbrug har basis i den unges livsomstændigheder. En ung, som ikke føler sig integreret i resten af samfundet, kan have svært ved at finde incitament til at ændre sine vaner, hvorfor det netop er vigtigt at hjælpe denne integration på vej, inden man overlader den unge til sig selv. Brobygning til uddannelse og arbejde *kan være med til* at opbygge og sikre et grundlag for realiseringen af de ønsker og drømme, som må være nogle af de drivende kræfter i den unges egen forandringsproces.

Det vil dog ikke sige, at behandleren træffer afgørelser om "hvad der er bedst for den unge". Brobygning til uddannelse og arbejde er aldrig en formynderisk aktivitet, men finder altid sted i samarbejde med den unge på baggrund af, hvad hun føler, at hun har mod på og er klar til.

Mange unge, som har et stort forbrug af hash, vil opleve, at de pludselig har meget mere tid mellem hænderne, netop fordi de kommer mindre i skole og er mindre sociale, og det kan derfor føles svært for de unge at fylde tiden ud med andet end at ryge. Det kan således være en stor hjælp for de unge, som ønsker at nedtrappe, at få fyldt tiden ud med noget, som er meningsfuldt og giver en fornemmelse af at være i gang. At komme i gang med uddannelse eller arbejde kan både bidrage til en meningsfuld hverdag, og til at de unge får fornemmelsen af en fremtid at arbejde hen imod.

Vægt på kreativitet og aktivitet

Udvikling og forandring kan skabes på mange måder. I U-turn er der fokus på at give de unge mulighed for at udtrykke sig på andre måder end gennem den terapeutiske samtale. Nogle unge har meget på hjerte, men har svært ved at tale om det. Ved at give rum for, at de unge kan arbejde med sig selv gennem andre medier end samtalen, fjerner man unødige barrierer for de unges forandringsprocesser. Eksempelvis kan man arbejde med at styrke de unges positive historier gennem sangskrivning, fysisk træning, ved at lave film eller andet. Fordi især narrativ praksis i sig selv er en kreativ proces, som underbygges af en god fantasi og åbenhed hos både behandler og ung, er kreative øvelser med til at styrke forudsætningerne for et vellykket narrativt praksissamarbejde.

På samme vis som behandlingen altid tager udgangspunkt i den enkelte unges behov, kan behandlingen med fordel tage udgangspunkt i den enkelte unges interesser. Hvis den unge har en passion for en særlig slags musik eller for at tegne og male billeder, kan man bruge disse aktivt i behandlingen. Behandlingen skal stile mod at være livgivende og en god oplevelse, hvorfor det netop giver mening at arbejde i forlængelse af den unges passioner og interesser. U-turn har udviklet den narrative praksis æstetisk dokumentation og et fysisk træningstilbud. Begge uddybes i kapitel xx.

Service og hurtig handling

U-turn er til for de unge – ikke omvendt. Udover at behandlingen tager udgangspunkt i den enkelte unges behov, er der netop hele tiden fokus på at finde den bedst mulige og mest effektive løsning på den unges problemer *nu og her*. Behandleren tager udgangspunkt i den unges nuværende situation og sigter på at hjælpe med at løse de mest akutte og presserende problemer. Hvis en ung eksempelvis pludselig ikke har noget sted at bo, består U-turns sociale arbejde også i at bistå den unge med at finde en løsning på det problem. Fordi U-turns tilgang grundlæggende er *helhedsorienteret*, er det en væsentlig del af tilgangen at hjælpe den unge med at få styr på sin kontekst, førend det giver mening at have fokus på rusmiddelforbruget i sig selv. Med andre ord, fordi den unge har behov for trykrammer, hvis forbruget af rusmidler skal kunne arbejdes med, er det væsentligt, at behandleren gør så meget som muligt, så hurtigt som muligt for at hjælpe den unge til at få ro på sin tilværelse. Dermed ikke sagt, at det ikke af og til er nødvendigt og givtigt at arbejde med den unges rusmiddelforbrug *først*. Hvis den unge har et så stort forbrug, at hun har for svært ved at deltage i sit eget liv, må behandleren først søge at hjælpe

den unge med at få forbruget ned på et niveau, der gør det muligt at hjælpe den unge til at skabe forandringer.

Netop fordi arbejdet foregår med unge er det særligt vigtigt at handle hurtigt. På blot et par uger kan en ungs liv gennemgå store forandringer til det bedre eller det værre, hvorfor det er vigtigt at gribe muligheden for som professionel at bistå med den nødvendige hjælp, mens den unge er motiveret og ønsker at blive hjulpet.

xvi. Rummet og rammerne

Rummet som redskab

U-turn arbejder konkret med *stemninger* (omtalt i kapitel ii) som et værktøj. Stemningen i et rum eller i en situation muliggør både forskellige tanker og følelser hos de implicerede og gør bestemte udfald af en situation mere oplagte. Eksempelvis, hvis der er en "trykket stemning" i et lokale, føler man det formentlig mindre oplagt at danse med sidemanden, end hvis der er en "festlig stemning". På samme vis kan en "kommunal" eller "institutionel" stemning i et lokale fremkalde tanker, følelser og adfærd hos de unge, som ikke er givtige for behandlingen - og dermed for deres forandringsprocesser. "Det kommunale" kan for nogle unge forbindes med noget meget formelt og alvorligt, hvilket kan medføre, at den unge kan have svært ved at slappe af i rammer, der bærer dette præg, hvorfor hun måske er mindre tilbøjelig til at samarbejde med behandleren. Som omtalt i forrige kapitel kræver det ofte mod for den unge at tage kontakt, hvorfor det netop er vigtigt, at den unge, når hun træder ind af døren, med det samme ser, at tilbuddet ikke på nogen måde giver anledning til bekymring eller stress. Derfor arbejder U-turn med indretningen af rummet med henblik på at skabe betingelser for en stemning, som muliggør, at den unge kan slappe af og være sig selv. Omgivelserne bør være i behagelige farver, der skal være noget at kigge på på væggene, og under en samtale med en behandler, bør man kunne sidde blødt og afslappet. Andre sanser kan også bringes i spil. Duften af nybagt brød, stearinlys eller kaffe og te kan være med til at understøtte den hjemlige fornemmelse, som gør det nemmere at slappe af.

Rum er mere end indretning, og indretning i sig selv skaber ikke en god eller dårlig stemning. Rummet, som det opleves af den unge, farves også af den attitude, som den unge bliver mødt med. Det er netop sammenspillet mellem den imødekommende og omsorgsfulde attitude hos behandleren og den hjemlige og behagelige indretning af rummet, som skaber en stemning af tryghed, som kan mærkes af den unge. Som omtalt i kapitel ii er stemninger ikke noget, som findes "oppe i hovedet" på nogen - snarere er det en fornemmelse, som vi er fælles om at skabe, og som findes mellem os. Derfor er det vigtigt, at den unge får lyst til at samarbejde med behandleren om at skabe og bibeholde den gode og trygge stemning.

Rammerne for samtalen

At skabe gode og trygge rammer for samtalen er ofte afgørende for, om samtalen er givtig for den unge. På den ene side skal den unge gøres bekendt med de *formelle* rammer, altså reglerne for det samarbejde, som hun og behandleren indgår, herunder hvad hendes rettigheder er – eksempelvis skal det gøres klart, hvad "anonym" betyder, hvis hun har opsøgt den anonyme rådgivning. Men udover de formelle rammer, som skal være på plads, er det vigtigt at få skabt nogle positive *uformelle* rammer, som bidrager til, at den unge føler det trygt og afslappet at samtale med behandleren. På samme vis som en "institutionel" stemning kan virke hæmmende på det pædagogiske og terapeutiske arbejde, kan fornemmelsen af "institutionelle" rammer for samtalen virke hæmmende på den unges lyst til at deltage. Med andre ord, hvis den unge mødes af en behandling bygget på en traditionel institutionel *diskurs* (omtalt i kapitel **iv** og **v**), som italesætter hende som det "problem, institutionen skal finde en løsning på", kan hun hurtigt fortryde at have opsøgt tilbuddet. Eksempelvis, hvis den unge får en fornemmelse af at blive behandlet som en sag blandt andre sager – hvis samtalen opleves som en formel samtale mellem en "behandler" og en "klient", som et besøg hos lægen eller hos sagsbehandleren – kan dette virke hæmmende på den unges lyst til at engagere sig i behandlingen. Særligt hvis hun før har haft dårlige oplevelser med institutioner eller den type relationer i det hele taget.

Dette kan modvirkes ved aktivt at arbejde med de uformelle rammer for samtalen, det vil sige, udover samtaleens *indhold*, at arbejde med de *forhold*, som samtalen foregår under. Man kan med udgangspunkt i den hjemlige og trygge stemning skabe gode *uformelle rammer* ved at lade samtalen foregå i forlængelse af en kop te, et måltid mad eller en aktivitet, som ikke forbindes med noget "institutionelt" eller "kommunalt" – måske et spil brætspil eller en fysisk eller kreativ aktivitet. Man kan også vælge at gå en tur i stedet for at sidde i et samtalerum, for helt at bryde med fornemmelsen af det institutionelle. Behandleren styrker potentialet for et frugtbart samarbejde ved at give den unge en klar fornemmelse af, at hun ikke behøver at tale til behandleren, som hun taler til sin sagsbehandler eller til sin læge. Hun har lov til at åbne sig og sige, hvad hun har på hjerte, som hun ville sige det til sine venner.

xvii. Vejledning og behandling - mellem pædagogik og terapi

Hvad er behandling?

Ordet "behandling" varierer i sin betydning alt efter, hvilken sammenhæng det bruges i. Man kan behandle en sag eller være i behandling for en sygdom, og man kan behandle nogen godt eller skidt. "Behandling," som det bruges i begrebet "misbrugsbehandling", deler betydning med den måde, som det bruges på, når man siger, at man er i behandling for en sygdom – det er med andre ord udtryk for en lægefaglig, medicinsk diskurs (omtalt i kapitel **iv** og **v**). Unge, som er i behandling for rusmiddelproblemer, forstås altså som "syge". De lider af "afhængighed" (omtalt i kapitel **xiv**), som de har behov for en professionel misbrugsbehandler til at behandle. Derfor forstås behandling også ofte som et meget bestemt fænomen. Hvis behandlingen har form som en "samtaletterapi", er der tale om behandling, når behandleren anvender de samtaleterapeutiske metoder i samtaler med den unge med henblik på at afhjælpe misbruget eller afhængigheden. I denne forstand er der altså kun tale om behandling, når man samtaler under særlige forhold – i et samtalerum, med klare formelle rammer og med et helt bestemt sigte.

I U-turn forstås behandling som mere end samtaler informeret af terapeutiske metoder. På samme vis som afhængighed forstås fortrinsvist som et socialt og psykologisk fænomen (omtalt i kapitel **xiv**) og ikke som en "sygdom", forstås behandling ikke som *behandling af en sygdom*, men i sin mest generelle forstand som *en professionel praksis, som har til formål gennem samarbejde med den unge selv at yde hjælp*. Her forstås "hjælp" bredt som en ydelse, der bidrager positivt til den unges trivsel og reduktion i rusmiddelforbrug på sigt. Vigtigt er, at mens behandling forstået traditionelt er noget, som en professionel yder til en klient, er behandling i U-turn altid forstået som et *samarbejde* mellem den professionelle og den unge, med andre ord som en *samskabelsesproces*. Behandling forstået på denne vis kan foregå mange andre steder end i samtalerummet, og den kan rumme mange andre praksisser og aktiviteter, end samtaler om problemer med rusmidler. Fordi brugen af rusmidler altid *også* er en måde at håndtere livsomstændigheder på – om det så er en måde at være glad og social på eller en måde at håndtere psykologisk ubehag – kan behandling netop være fokuseret på at håndtere disse livsomstændigheder anderledes. Hjælp til fysisk træning og en bedre kost kan for eksempel bidrage til, at den unge får nogle rutiner og succesoplevelser i sit liv, som undervejs kan bevirke, at den unge ikke længere finder brugen af

rusmidler attraktivt. Selvom samtaleterapi således kan være en væsentlig del af behandlingen, kan behandlingen netop skræddersyes til den enkelte ung og indeholde aktiviteter, som hun måske stedvist har mere gavn af end samtaleterapi.

Behandling forstås i U-turn som værende i forlængelse af almindelig socialpædagogisk praksis. Støtte og hjælp ydes gennem omsorgsfuldt samvær og med afsæt i behandlerens menneskelige kvaliteter og generelle sociale kompetencer i mindst lige så høj grad som med afsæt i konkrete samtaleterapeutiske metoder. Det betyder ikke, at U-turns pædagogiske praksis ikke er informeret af U-turns primære tilgange til de unge (omtalt i kapitel ix-xii), men at arbejdet med den menneskelige relation, en af de pædagogiske kernefagligheder, i alle tilfælde er et bærende element. Herudover *kan det være* en fordel, hvis behandleren kan bygge bro til den unge ved at fortælle om sit eget liv, når det sker med bevidstheden om, hvilken effekt det fortalte har på den unge. Dels vækker det tillid, idet behandleren viser, at hun også godt tør dele historier fra sit liv, hvilket kan gøre den unge selv mere tilpas ved at dele. Og dels bryder denne praksis med den institutionelle stemning, idet samtalen af sig selv skifter fra at være mellem en "behandler" og en "klient" til en samtale mellem to almindelige mennesker. Hvis behandleren tillige deler interesser med den unge, kan disse også bringes i spil som en styrkelse af relationen. *Dermed ikke sagt*, at behandleren skal tage udgangspunkt i sine egne livserfaringer, for at det kan lykkes at skabe den gode relation. Den gode relation kan skabes ad mange veje, også som et samarbejde mellem en behandler og en ung, som så godt som intet har til fælles. Brug af egne erfaringer er et redskab som alle andre og bruges kun, når det er en meningsfuld vej videre i behandlingsforløbet.

Hvem er eksperten?

Traditionelt forstår man den professionelle som eksperten og den unge som klienten, som har behov for den professionelle ekspertise. Denne forståelse er indeholdt i den almindelige brug af ordet "behandling" i rusmiddelsammenhæng. I denne sammenhæng er den professionelle, på samme vis som en læge i en medicinsk praksis, en person med et sæt kompetencer på baggrund af hvilke en meget specifik hjælp kan ydes: behandling af problemer med rusmidler. Det vil sige, at behandleren principielt *ved mere om problemet*, end den unge selv gør, på samme vis som en neurolog *ved mere om nervebaner* end nervepatienten (som oftest) gør.

I U-turn forstås og behandles den unge, særligt i forlængelse af narrative og løsningsfokuserede principper (omtalt i kapitel ix og xi), som ekspert på sit eget liv og på sine egne problemer. Den unge ved, *hvorfor* hun bruger rusmidler, og hvilken funktion brugen af rusmidler har i hendes liv. Behandlerne kan i kraft af deres faglighed og erfaring siges at være eksperter på måden, hvorpå omstændigheder kan have indvirkning på et forbrug af rusmidler, på hvilke risici, der er forbundet med brug af de enkelte typer af rusmidler, og på hvordan man kan bidrage til et ungt menneskes positive forandring. Men der er behov for, at den unge, netop som værende ekspert på sit eget liv, indgår i et samarbejde behandleren. Samarbejdet skal være funderet på den viden, som hun har om sit eget liv og sine egne livsomstændigheder – herunder viden om sine interesser, værdier, håb og drømme og ungekulturen generelt.

xviii. En-til-en: praksis i de individuelle samtaler

At lytte uden at dømme

For at den unge skal få lyst til at tale med behandleren, er det vigtigt at give den unge en klar fornemmelse af, at hun hverken bliver set ned på eller hængt ud på baggrund af, hvad hun fortæller – og selvom dette turde være indlysende, er det lettere sagt end gjort. For mange unge er det svært at tale om psykologiske eller sociale problemer, fordi der kan være megen skam forbundet med at være i en svær situation. Det er netop (som omtalt i kapitel x) nemt for os at *internalisere* problemer, således at vi tror, at problemerne er udtryk for, *hvem vi er*. Fordi mange af os også har internaliseret samfundets normer og diskurser (omtalt i kapitel iv) om, hvad det vil sige at være "normal" eller "god nok", kan det være nervepirrende at skulle blotte sig selv for et andet menneske, som potentielt kan underbygge et negativt selvbillede og forstærke følelsen af skam. Hvis den unge eksempelvis har været udsat for overgreb, eller der er alvorlige problemer i familien, kan hun have svært ved at fortælle om det, hvis hun er bange for, at det hun siger, gør hende sårbar og på nogen vis kan bruges imod hende. Det gælder også for den unges historier om brugen af rusmidler, som i mange tilfælde – som ved besiddelse af cannabis eller hårde stoffer – vidner om lovbrud, og som derfor altid involverer en vis risiko for den unge at fortælle.

Det er derfor vigtigt, at den unge får en stærk og robust overbevisning om, at samarbejdet med behandleren er helt og aldeles trygt og i den unges bedste interesse. En væsentlig komponent i at skabe denne fornemmelse er den praksis at lytte uden at dømme. Som omtalt i kapitel iii kan vi møde hinanden som *Du* eller *Det*. Mens *Det* er kategoriseret, lukket og i den forstand "dømt" og altså udtryk for, at man *har besluttet sig for*, hvem den anden er, er *Du* åbent, dialogisk og hinsides bestemmelser. At møde den anden som *Du* vil sige at lytte med interesse og nysgerrighed ved at sætte parentes om sine egne overbevisninger og samfundets normer på en sådan måde, at den anden får en fornemmelse af, at hun ikke skal leve op til andet end at være sig selv. Dette fordrer også en særlig grad af *rummelighed* hos behandleren. Behandleren skal være i stand til at kunne tage imod det, som den unge fortæller, uanset karakteren af det, hun fortæller om. Nogle unge vil eksempelvis berette om forbrydelser, som de har været udsat for, mens andre unge vil berette om forbrydelser, som de har begået mod andre. Nysgerrighed og en ikke-dømmende indstilling er i begge tilfælde vigtige egenskaber hos behandleren i forsøget på at hjælpe den

unge til at tale om de problemer, hun har, så det senere bliver muligt at nå frem til rette hjælpsomme handlinger.

Selvom (og måske nærmere, *fordi*) mange unge, som kommer i U-turn, har alvorlige problemer, er det også vigtigt at være nysgerrig på de positive ting, som sker i den unges liv. Hvis den unge har haft en god oplevelse for nylig, kan hendes beretning bruges til at styrke fortællingen om, at *positive oplevelser* også tilkommer hende. I denne sammenhæng er det også vigtigt, at behandleren sætter parentes om sine egne præferencer. Hvis den unge har haft en god oplevelse med noget, som for behandleren er uforståeligt, er det vigtigt, at behandleren tager den unges perspektiv og validerer den positive oplevelse. Det er vigtigt både for at styrke relationen (idet man tilkendegiver glæde på den andens vegne) og for at bekræfte den unge i, at der ikke er noget, som er for trivielt at tale om, hvis hun selv synes, at det er vigtigt og meningsfuldt.

De gode spørgsmål

Det er en kunst at stille gode spørgsmål og stor kunst at kunne stille de rigtige. Gode spørgsmål er først og fremmest spørgsmål, som tilkendegiver en interesse i den andens liv. De kan være enkle, faktoorienterede spørgsmål, såsom "hvor var du, da...?" eller "hvem var til stede, da du...?" eller mere åbne, fortolkningsorienterede spørgsmål, såsom "hvordan føltes...?" eller "hvad fik det dig til at tænke på...?" Men i alle tilfælde kan gode spørgsmål stilles på dårlige måder. Hvis spørgsmål stilles uden en reel interesse i den andens liv, vil spørgsmålet ofte lyde mekanisk, og den anden vil få en fornemmelse af, at behandleren blot lader som om, han er interesseret. Derfor handler de gode spørgsmål ofte mere om indstillingen hos behandleren, end om hvad der faktisk siges. Den unge vil som oftest ønske at hjælpe behandleren lidt på vej, hvis hun oplever at interessen i hendes liv er reel.

Gode spørgsmål er, udover at være drevet af reel interesse, ofte rettet mod de dele af den unges liv, som fylder mest hos hende. Man kan tale om *det heliotropiske princip*, som er et begreb fra *Appreciative Inquiry* (omtalt i kapitel iii). *Det heliotropiske princip* hævder, at mennesker retter sig efter det, som betyder noget (det som giver os livskraft og energi) på samme måde som blomster retter sig efter solen. Det vil sige, at hvis man ønsker at lære et menneske at kende, må man spørge ind til de dele af hendes liv, som synes at være mest *meningstunge*. Det kan eksempelvis være ting, hun elsker at lave, såsom at spille musik eller at fotografere. Problemer kan også være meningstunge, selvom de ikke giver livskraft og ener-

gi. Ved at spørge ind til problemer, vil man ofte kunne være opmærksom på det *fraværende, men implicitte* (omtalt i kapitel **x**), hvilket i denne sammenhæng vil sige, de værdier, tanker og idéer om, hvordan livet bør være, som gør, at problemet er et problem for hende.

Fordi U-turns tilgang er helhedsorienteret, giver det ofte god mening at stille *cirkulære spørgsmål* (som omtalt i kapitel **ix**), fordi disse sigter på at opklare, hvordan den unge befinder sig i sit sociale netværk, og hvad hun tænker om sine relationer. Spørgsmål kan virke *forstyrrende* (omtalt i kapitel **ix**) på en positiv måde, idet de gode spørgsmål (herunder de cirkulære af slagsen) ofte får de unge til at reflektere og se ting fra nye vinkler. Mange unge vil desuden ikke før have haft mulighed for at fortælle indgående om relationer til familiemedlemmer eller venner til en voksen, som lytter, hvilket i sig selv kan virke som en *forstyrrelse*, der potentielt kan afstedkomme en adfældsændring.

Mennesket før metoden

I forlængelse af princippet om *altid at tage udgangspunkt i den unges behov* (omtalt i kapitel **xv**) sættes den ærlige, omsorgsfulde og tillidsfulde relation til den unge over metodetroskab. Dette vil i praksis sige, at metoder anvendes, når de giver mening – nogle unge vil få noget positivt ud af eksternaliseringsøvelser, mens andre unge ikke vil føle, at det giver mening. Dertil kommer, at metoderne så vidt muligt skal tilpasses situationen og den unge – at insistere på en ordret gengivelse af eksempelvis "mirakelspørgsmålet" (gengivet i kapitel **xi**) vil måske ikke virke for alle unge (eller for alle behandlere).

Mens alle terapeutiske behandlingsformer hviler på et grundlæggende arbejde med at skabe "den gode relation", er det ikke alle behandlingsformer, hvor relationsarbejdet har forrang frem for metoden. Det er netop ved at lægge vægt på relationsarbejdet (som også kan foregå *uden for* samtalerummet eksempelvis gennem aktiviteter), at behandlingen i U-turn læner sig tættere op af socialpædagogisk praksis end af manualbaserede terapiformer. Dette vil i praksis sige, at alle samtaler er forskellige, da relationerne mellem de unge og behandleren netop altid vil være produkter af deltagernes forskelligheder.

Selvom relationsstyrkelse er vigtigere end metodetroskab, er det vigtigt at huske på, at relationen aldrig er et mål i sig selv. Relationen til den unge sker altid *med henblik på* at skabe positiv forandring. Alternativet ville være, at relationen ville få karakter af et venskab, frem for at være

professionelt. Derfor er det også vigtigt at kunne vove at "skade" relationen, måske ved at sige noget, som ikke falder i god jord, hvis det er til gavn for den unge og hendes forandringsproces. Ofte vil "ærlig snak" imidlertid styrke relationen på længere sigt, da det alt andet lige er nemmere at have tillid til nogen, som siger, hvad de mener, end nogen, som virker, som om de siger, hvad man gerne vil høre.

Fokus på ressourcer og undtagelser

U-turn anskuer grundlæggende de unge som værende i besiddelse af ressourcer, som muliggør positiv forandring. I forlængelse af især narrativ praksis og løsningsfokuseret praksis (kapitel x og xi) er der derfor altid fokus på at finde undtagelserne til de unges problemhistorier og negative selvfortællinger for at afdække de ressourcer, som de unge besidder til løsning af deres problemer. Mange unge oplever et stærkt forventningspres fra deres omgivelser (til at præstere i skolen, være smukke, være godt socialt kørende og så videre), som bevirker, at de føler sig stressede og nedslåede i erkendelsen af, at de *ikke magter* at leve op til forventningerne. Det kan give anledning til negative selvfortællinger, som handler om at være "en fiasko" eller "ikke at være god nok". I den forbindelse er det narrativ praksis at forsøge at afdække de erfaringer og oplevelser, som ikke uden videre kan integreres i en negativ selvfortælling. På den måde kan den unge få lejlighed til at fortælle en anden historie til sig selv med udgangspunkt i disse oplevelser og erfaringer.

Unge, som har svært ved ikke at bruge rusmidler, kan have en stærk overbevisning om at "det nærmest er umuligt at lade være". Ved på samme vis at søge efter undtagelser, kan behandleren i samarbejde med den unge kortlægge de situationer, hvor den unge er tilpas med ikke at bruge rusmidler, for at finde ud af, hvorfor behovet ikke er til stede dér. Den indsigt kan så bruges i behandlingen til at hjælpe den unge til at kunne træffe bedre valg om hvilke situationer, som hun bringer sig selv i.

xix. Sammen: praksis i gruppebehandling

Samværets funktion

Naturligvis er en stor del af den praksis, som kendetegner den individuelle behandling, integreret i gruppebehandlingen. Men gruppebehandling er andet end individuel behandling med flere unge på én gang. Samvær med andre unge, som deler historier med hinanden, kan i sig selv styrke de enkelte unges forandringsprocesser. Det, at genkende sig selv i den anden, såvel som oplevelsen af at blive forstået af en anden ung med lignende problemstillinger, kan modvirke følelsen af isolation og ensomhed, som sociale eller psykologiske problemer kan afstedkomme. At opleve andre unge åbne sig og dele deres historier kan desuden motivere de unge til selv at dele deres historier. Hertil kommer, at erfaringen af, at andre unge med lignende problemer er i stand til at gennemgå en positiv forandring, kan styrke troen hos de enkelte unge på, at forandring er mulig. Som omtalt i kapitel vi er det muligt at forstå læring som *legitim perifer delta-gelse* i et praksisfællesskab, og behandling kan netop forstås som en læringsproces, i hvilken den unge bliver bedre rustet til at håndtere sit liv. Når unge deltager i en gruppe, som er samlet omkring at blive bedre til at håndtere svære livsomstændigheder, kan det ikke undgå at have indflydelse på deres måde at se på verden, og dermed på deres måde at håndtere deres problemer. Dette betyder ikke, at gruppebehandling virker for alle. Men for mange unge vil samvær med andre unge, som har lignende problemer, bidrage væsentligt til deres egen udvikling mod et bedre liv.

Fællesskabelse

Når unge deler deres historier og forandringsprocesser med andre unge, knyttes der ofte bånd mellem dem, og de får oplevelsen af at være del af et fællesskab. Fællesskaber er både noget, som mange unge efterspørger og har lyst til at være en del af, og samtidig noget, som de kan opleve på en positiv måde *forpligter dem* på at deltage i behandlingen. Ved netop at være til stede og lytte og spørge interesseret ind til, hvordan det går med de andre, bidrager de med den hjælp og støtte til andre, som de også selv har brug for. Når det lykkes, skabes en robust og omsorgsfuld fællesskabskultur blandt de unge i grupperne, hvor deltagerne oplever, at deres egen tilstedeværelse i grupperne værdsættes og betyder noget for de andre. *Bevidning* (omtalt i kapitel x) har en særligt fremtrædende plads i *fællesskabelsen*, idet dette, at få givet sine egne ord tilbage eller at høre, hvordan den historie, som man fortæller, bevæger andre, er med til at give en fornemmelse af gensidig forståelse, anerkendelse og sympati.

Fokus på sociale kompetencer

En del af gevinsten for de unge, som deltager i grupperne, er forbedrede sociale kompetencer – specielt, hvad angår det at lytte og at stille gode spørgsmål, men også mere overordnet set det at begå sig godt blandt andre unge. Når nogen fortæller en historie, kan det være svært at vide, hvordan man skal forholde sig til det, som bliver fortalt. Skal man udtrykke sympati og medfølelse, skal man tie stille, skynde sig at relatere det fortalte til noget fra sit eget liv eller noget helt fjerde? Fordi læring af sociale kompetencer netop er mest effektivt, når den foregår gennem aktiv deltagelse i et fællesskab, vil de unge ofte og hurtigt opbygge, hvad vi almindeligvis kalder "situationsfornemmelse", men som kan beskrives ved brug af begrebet *stemning* (omtalt i kapitel ii og xvi). "Situationsfornemmelse" er evnen til at mærke stemningen i et lokale eller en forsamling og afstemme ens adfærd, så den passer til stemningen. Denne evne er netop ikke noget, som en person enten har eller ikke har, men noget, som kan trænes og opøves gennem samvær med andre. Ved aktivt som behandler at opfordre de unge til at kommentere på eller bevidne hinandens historier, bliver de unge undervejs bedre til at fungere socialt – også uden for U-turns grupper i deres almindelige liv.

Grupper med de nærmeste

Fordi U-turns tilgang netop er helhedsorienteret, giver det ofte mening at arbejde med de mennesker, som dagligt er tæt på den unge. Det vil som oftest være forældrene. Mens de unge, som har det svært, kan hjemløshed af følelser af afmagt, skam og fiasko, kan deres forældre netop have parallelle følelser. Følelser af, at de "ikke er lykkedes" som forældre, at "det er deres skyld", at den unge er blevet, som hun er og så videre. På samme vis, som unge kan have stor gevinst af at høre, hvordan andre unge håndterer deres livsomstændigheder, kan forældre have stor gevinst af at lytte til andre forældres historier og muligheden for at dele og få bevidning på deres egen. Mange forældre, som har børn med rusmiddelproblemer, har ikke haft mulighed for at dele deres sorg og bekymringer med andre, hvorfor det netop er væsentligt at kunne genkende disse følelser hos andre og opleve, at andre genkender de følelser og tanker, som de selv går med.

Mange forældre har også svært ved at forstå, *hvorfor* de unge bruger rusmidler, og svært ved at finde ud af, hvordan de skal håndtere det. Samtaler med en behandler og andre forældre kan skabe flere perspektiver på, hvorfor en søn eller datter vedligeholder et stort forbrug, hvilket potentielt kan virke *forstyrrende* (kapitel ix). Eksempelvis kan samtaler med behandleren hjælpe til at nuancere den ofte forsimplede *lineære* kausali-

tetsforståelse (kapitel vi) af den unges forbrug. Forståelsen af, at de som forældre eller den unge selv er årsagen til, at de alle er endt i en problematisk situation. Nuanceringen kan i denne forbindelse tage afsæt i en samtale om sociale og kulturelle omstændigheder, som bevirker, at den unge føler det meningsfuldt at bruge rusmidler. En perspektivændring hos de nærmeste kan netop for en systemisk betragtning ændre på måden, som relationen til den unge fungerer på. Hvis forældrene i afmagt og bekymring eksempelvis sanktionerer og skælder ud, og den unge som konsekvens gradvist øger sit forbrug, kan en perspektivændring muligvis føre til skabelsen af andre strategier, som potentielt kan have positive konsekvenser for familien som helhed. En ny måde at håndtere relationen til datteren eller sønnen kan eksempelvis bygge på en forståelse for de voldsomme krav, som unge udsættes for i mange sammenhænge. Forældrenes rolle kan på den baggrund blive at hjælpe den unge til at håndtere de mange krav på anden vis, snarere end at true og bidrage med sanktioner. Det kan måske føre til, at den unge stresses mindre derhjemme, hvorfor hun føler mindre behov for at bruge rusmidler.

Målet er, meget lig behandlingsarbejdet med unge, at hjælpe forældrene med at slippe ud af begrænsende, negative fortællinger om sig selv og den unge. At *forstyrre* de problematiske forståelser og handlemønstre i familien, således at forældrene kan få bedre forudsætninger for at hjælpe deres unge.

xx. Æstetik og aktivitet

Æstetisk dokumentation

Æstetisk dokumentation er en måde at arbejde kreativt med de unges historier ved at bruge andre medier end det talte ord. Man kan i behandlingen tage udgangspunkt i den unges interesser og bruge disse interesser som et af flere udgangspunkter i behandlingen. Unge, som har svært ved at samtale om deres problemer, kan få mulighed for at fortælle om deres liv og udtrykke sig i et medie, som de synes er mere spændende, eller som giver bedre mening for dem. Eksempler kan være musik, sangskrivning, filmoptagelse eller fotografi. I den forbindelse kan den unge opdage noget mere om sig selv og sit liv, netop fordi erkendelsen tilvejebringes i samspil med andre sanser. Nogle unge vil opleve, at de i højere grad får udtrykt ting, som er svære at snakke om, når formen er kreativ, hvilket kan give oplevelsen af *katarsis* (kapitel x). Arbejdet med at få sine historier udtrykt gennem andre medier kan virke frigørende. Fordi historiefortællingen, forstået som *genforfatning* (kapitel x), allerede er en kreativ proces, kan den løsnes fra nogle af de krav, som et mundtligt narrativ er underlagt i den terapeutiske kontekst. En mundtlig eller skriftlig redegørelse for ens livshistorie skrider ofte frem ved, at en begivenhed leder til den næste (i forlængelse af et dagligdagsprincip om *lineær* kausalitet omtalt i kapitel vi). Men i et digt eller en filmkollage kan man i en mere løs form arbejde med udtryk og stemninger, som fortæller noget andet om én selv, end livshistorien ellers er udtryk for.

Fordi de unge netop arbejder kreativt med deres historier i æstetisk dokumentationspraksis, får de en øget fornemmelse af, at historier kan fortælles på mange måder, fra flere vinkler og med flere fokuspunkter. Denne erfaring fra det praktiske arbejde med medierne er mulig at overføre til det traditionelle narrative samarbejde i samtalerummet, idet de unge måske vil have lettere ved at tage forbehold for "rigtigheden" eller "berettigelsen" af negative selvfortællinger. I sidste ende kan dette arbejde med medierne føre til, at de unge generelt i deres eget liv får en øget evne til at skabe og håndtere deres selvfortællinger. Konkret bidrager arbejdet med det æstetiske produkt til, at de unge får mulighed for at sætte *parentes om problemet*. Det vil sige, at de unge på den ene side gennem produktet vil få mulighed for at betragte *problemet* (eksempelvis et højt rusmiddelforbrug) udefra – æstetisk dokumentation kan på denne måde benyttes *eksternaliserende* (kapitel x). På den anden side får den unge mulighed for at skifte *position*, den unge kan "træde ud" af den problemmættede for-

tælling ved at "træde ind" i det kreative rum. Det vil sige, at hun får mulighed for at være kunstner frem for "bruger af et behandlingstilbud".

Fordi æstetiske produkter, som film, kollager, noveller eller musik også er noget, som de unge kan være stolte af, kan de have nemmere ved at fremvise resultatet til andre, end de måske ville have ved at fortælle historierne mundtligt. *Bevidningsprocessen* bliver på denne vis samtidig en fremvisning og et respons på et arbejde, som de unge har lagt tid og energi i. Fordi der er tale om et produkt, kan de unge dele processen med familie og venner uden for U-turn ved at fremvise produktet. Og netop fordi de unge står med et produkt, kan historien, som produktet fortæller, føles mere håndgribelig og blivende for den unge, end erindringer om, hvad der blev talt om i samtalerummet.

Fysisk træning

Unge, som har et problematisk forbrug af rusmidler, kan have stor gavn af fysisk træning. U-turn har udviklet et træningstilbud, som kan integreres i behandlingen, hvis de unge har mod på det. Fysisk træning som et led i behandlingen har flere fordele. Et træningsforløb kan bidrage med en rutine, som mange unge, som har problemer med rusmidler, kan savne i deres liv. Fordi træning er svært at vedligeholde, når man har et stort forbrug af rusmidler, kan unge, som finder glæde ved træningen, få styrket incitamentet til at skære ned eller helt at stoppe.

Fordi fysisk træning muliggør, at de unge bliver i stand til at gøre ting med deres krop, som de før ikke har kunnet, får de unge, hvis de holder ved træningen, nogle succesoplevelser, som styrker deres fornemmelse af at "kunne noget". Det bliver på denne vis en del af deres selvfortælling at være i stand til at forandre sig og at blive bedre til noget, og træning kan på denne vis forstås som en slags narrativ praksis. Mange unge får bedre selvtillid og vil have nemmere ved at håndtere udfordringer i deres liv. Denne effekt kalder man *transfer*: effekten af at kunne håndtere udfordringer ét sted i livet overføres eller smitter af på synet, man har på udfordringer andre steder i livet. Den fysiske træning kan derfor (potentielt) gøre det mere overskueligt at gå i skole eller tage en uddannelse eller eksempelvis at gå til møder med ens sagsbehandler.

Som nævnt i kapitel viii giver det mening at forstå sind og krop ikke som to forskellige ting, men som to sider af det samme væsen. Ved at arbejde med kroppen i behandlingen gennem fysisk træning, arbejder man samtidig med sindet, ligesom man kan dæmpe stressreaktioner i kroppen ved

at arbejde med sindet gennem eksempelvis *mindfulness*. Når man begynder at træne og måske spise bedre, er det ofte samtidig en måde at fortælle sig selv, at man fortjener at behandle sig selv godt, hvilket underbygger en positiv selvforståelse.

xxi. Organisation

Organisation med udgangspunkt i synet på den unge

U-turns arbejde er organiseret i forlængelse af det særlige syn på den unge og hendes situation, som er udtrykt i *de bærende principper* (beskrevet i kapitel xv). Den unge er hverken stofbruger eller misbruger, hun *bruger* rusmidler. Hun skal mødes med den respekt og omsorg, som hun har krav på, uden formynderi. Hun er *ekspert* på sit eget liv og sine egne problemer og skal behandles som sådan. Hendes forbrug er udtryk for hendes måde *at håndtere livsomstændigheder* på og ofte udtryk for måden, hendes *relationer* fungerer på, og hun skal *selv* have lyst til at komme i U-turn, hvor behandlingen altid vil have karakter af et *samarbejde*. Overordnet set betyder dette, at U-turn som organisation i videst mulig udstrækning søger at tilpasse sig de unges virkelighed, frem for at stille et tilbud til rådighed, som de unge må rette sig ind efter. Flexibilitet i behandlingen og varierede, skræddersyede tilbud prioriteres. Det betyder blandt andet, at de sociale og juridiske risici, som den unge løber ved at møde op i U-turn, så vidt muligt skal reduceres - eksempelvis ved at muliggøre en *anonymiseret rådgivning*, som et trygt og uforpligtende første skridt på vej mod behandling af et rusmiddelproblem.

Flexibilitet

På samme vis som flexibilitet i behandlingen prioriteres, er det vigtigt med flexibilitet internt blandt medarbejderne. Det er vigtigt at kunne udveksle eller overtage hinandens opgaver, når det er nødvendigt eller meningsfuldt. Det er derfor en væsentlig del af måden, som U-turn er organiseret på, at hver enkelt medarbejder skal kunne varetage mange forskellige opgaver. U-turn rummer mange forskellige fagligheder. Der er naturligvis nogle, som er mere specialiserede end andre - eksempelvis ved en socialrådgiver (ofte) mere om juraen på det sociale område i kraft af sin faglighed end psykologen eller pædagogen, som udgangspunkt gør. Men overordnet set skal en medarbejder kunne påtage sig de roller, som påkræves af den enkelte situation og som behøves af den enkelte ung. Når det ikke er muligt, er det vigtigt at have et nært samarbejde med kolleger med andre kompetencer, således at den bedst mulige løsning på den unges situation kan findes. Der er derfor også fokus på, at medarbejderne skal kunne indgå i samarbejder med og være velorienterede om andre institutioner, når brobygning er nødvendigt, foruden skole- eller uddannelsesinstitutioner, eksempelvis tilbud i psykiatrien eller på døgninstitutioner.

En behandler skal både kunne arbejde med unge, men også kunne varetage konsulent- og undervisningsopgaver, når det giver mening. Når der er interesse for U-turns arbejde, er det vigtigt, at den enkelte medarbejder kan formidle dette arbejde til kolleger fra andre organisationer herunder skoler og institutioner eller stille sin viden og kompetence til rådighed, når nogen ønsker at implementere tiltag fra U-turn i deres egen organisation.

Den gode stemning, som de unge kan mærke

I U-turn gøres meget ud af at skabe den trygge og gode stemning i rummet (omtalt i kapitel **xvi**), fordi den unge, når hun føler sig tilpas i rummet, vil have nemmere ved at samarbejde om behandlingen. Derfor er det også vigtigt, at der på arbejdspladsen hersker en god stemning, da denne stemning er det første, de unge mærker, når de kommer ind. På samme vis som tilgangen til de unge er nærværende og omsorgsfuld, tilstræbes det, at medarbejderne har samme tilgang til hinanden. Medarbejdere på det sociale felt må ugentligt lytte til mange hårde historier og stifte bekendtskab med mange triste skæbner, som de skal søge på bedst mulig vis at tage hånd om. Hvis dette skal være muligt, må der være et arbejdsmiljø og et kollegialt fællesskab, som styrker og underbygger medarbejdernes lyst og energi til at arbejde med de mennesker, som de skal hjælpe. Når det lykkes at skabe en god stemning internt på arbejdspladsen med medarbejdere, der er glade for at arbejde med unge, og som trives på deres arbejdsplads, er det noget, de unge kan mærke.

Beskrevet i *systemiske* termer (omtalt i kapitel **vi** og **ix**) vil den unge gennem et samarbejde med U-turn begynde at interagere med et system, som selv har en bestemt dynamik og en bestemt status quo. Hvis systemet, som den unge begynder at interagere med, ikke er funktionelt (og hvis der som følge er dårlig stemning på arbejdspladsen) vil denne mangel på funktionalitet potentielt have en negativ indvirkning på den unge og hendes forandringsproces. Et stresset arbejdsklima stresser både behandlere og de unge, hvilket hurtigt kan blive en skrue uden ende, hvor behandlere og unge på grund af mangel på overskud gensidigt stresser hinanden. Det er derfor vigtigt for de unge og ikke blot for medarbejderne løbende at arbejde på at vedligeholde et funktionelt, positivt arbejdsklima som status quo.

Beskrevet i *narrative* termer (omtalt i kapitel **x**) vil de unge stifte bekendtskab med en bestemt *fortælling*, når de træder ind ad døren. Hvis de unge møder stressede medarbejdere, som ikke har tid eller overskud til hinanden, vil de møde historien om en arbejdsplads, som måske kun med nød

og næppe fungerer, og som kæmper for at kunne rumme de unge, hvorfor det kan være svært for den enkelte ung at føle, at også *hun* kan rummes. Arbejdspladsen som helhed udgør, når den fungerer, således blandt andet fortællingen om, at mennesker kan trives med at hjælpe og vise omsorg for andre og være sammen med andre på en nærværende måde. En fortælling, som måske kan anspore de unge til at vise mere omsorg både for sig selv og for andre. Samtidig er den gode stemning en fortælling om, at "der er styr på det" i U-turn, hvilket alt andet lige er med til at skabe tryk hos den unge.

Flow mellem praksis og vidensarbejde

Fordi arbejdet med unge med rusmiddelproblemer er en kompleks størrelse, er det vigtigt at være åben for nye indsigter. I U-turn tilstræbes det, at indsigter fra praksis løbende dokumenteres og gøres til genstand for vidensarbejde. Dokumentationsarbejde i form af kvalitativ og kvantitativ dataindsamling er væsentligt, fordi indsigter fra praksis, frem for at blive hos den enkelte behandler, kan systematiseres. På den måde kan indsigter føres systematisk tilbage til og understøtte udviklingen af praksis i U-turn. På samme vis, som behandlerne grundlæggende er nysgerrige på den unge og hendes liv, er man i U-turn grundlæggende nysgerrig på at forstå, kortlægge og udvikle praksis, som den foregår i U-turn. Samtidig kan vidensarbejdere bidrage til at indsamle og systematisere indsigter, som kommer andre steder fra end den daglige gang i huset, og som potentielt kan bidrage til en udvikling af praksis i U-turn.

I U-turn søges derfor løbende at understøtte en stærk dokumentations- og evalueringskultur, hvor dokumentation er meningsfuld og evaluering bruges konstruktivt. Kvantitativ data og andet evalueringsdata kan netop bruges konstruktivt i en diskussion om, hvordan man fremadrettet bedst indretter et givent tilbud til at imødekomme de unges behov.

Dokumentations- og evalueringspraksis bør så vidt muligt skræddersyes til den enkelte indsats. Det giver eksempelvis ikke mening at evaluere på et kortvarigt gruppetilbud på samme måde, som man ville evaluere på et langvarigt individuelt behandlingsforløb. Desuden er der altid en risiko for, at dokumentationsarbejdet griber ind i behandlingsforløbet på en negativ måde – for eksempel, hvis spørgeskemaer, som behandlerne skal udfylde sammen med den unge, er konstrueret uden omtanke for situationen, som de indgår i. Det er derfor vigtigt, at de, som varetager dokumentations- og evalueringsarbejdet, har et nært samarbejde med behandlerne, som varetager det daglige arbejde med de unge. På den måde kan man

løbende finde den bedste måde at integrere dokumentation i den daglige praksis.

xxii. Afrunding

Hvis praksis er det landskab, som teorierne er kort over (kapitel i), er praksisbeskrivelserne i denne bog nok bedst at opfatte som en slags rejseguide. I bedste fald kan beskrivelserne give et indtryk af, hvordan den provins i det danske sociale arbejde, som er U-turns praksis, tager sig ud for et menneske på gennemrejse. For de mennesker, som har deres daglige gang forskellige steder i U-turns organisation, vil der givetvis være mange pointer, som kunne have været uddybet, og mange detaljer, som kunne have været beskrevet yderligere, for at give det bedste og mest retvisende indtryk af, hvordan det daglige sociale arbejde med unge i U-turn er. Vigtigt er derfor at bemærke: på samme vis, som et kort ikke er det samme som landskabet, rummer rejseguiden ikke sandheden om provinsen.

Det er imidlertid forfatterens håb, at bogen beriger både indviede og uindviede i U-turns praksis med perspektiver på denne, og at disse perspektiver kan bidrage til refleksion over og diskussion af virkeligheden på det sociale felt.

Efterord

I socialt arbejde vil vi altid noget med de mennesker, vi arbejder med. Derfor er det en essentiel og udfordrende disciplin for praktikere at være bevidste om, hvilke intentioner der ligger bag vores handlinger, hvilke idealer vi forsøger at bevæge os imod, og hvilke grundlæggende teoretiske forståelser disse idealer bygger på. Det er vigtigt at være opmærksom på, om aktiviteter og metoder er retningsgivet af bevidste valg, så vi har mulighed for at se tilbage på, om vi reelt opnår det, vi vil, eller om det ville være mere nyttigt at gøre noget andet.

Siden 2004 har vi i U-turn haft mange - mere eller mindre - 'langhårede' dialoger med hinanden om det teoretiske grundlag, som vi fra start har valgt at lægge til grund for vores arbejde. Dialoger, som forsøgte at indfange ofte højtsvævende teoretiske beskrivelser i et ønske om, at de kom til at forme vores praksis og skabe ideelle udviklingsmuligheder for de mennesker, vi arbejder med.

Som praktiker har det derfor været en helt unik mulighed at samarbejde med en filosof om hans arbejde med at indfange vanskeligt håndterbare videnskabsteoretiske tanker med sprog og beskrivelser, som kan bygge bro og gøre teorien anvendelig i praksis.

Et eksempel herpå kan være beskrivelsen af noget så afgørende i socialt arbejde som *stemning*. At få koblet sprog og teori på handlinger, som ofte overset lever deres stille og ubemærkede liv i institutioners kroge, muliggør en videre opmærksomhed på, hvordan det er muligt at etablere særlige stemninger, der kan skabe trygge rammer og rare rum, som vækstgrundlag for helende dialoger og samvær.

Det har været et inspirerende samarbejde med en helt unikt engageret og nærværende filosof, der, som en social antropolog, insisterede på selv at tage del i U-turns arbejde med unge, for at sikre at beskrivelser videst muligt kom til at bygge på egen oplevet erfaring.

Skriveprocessen har yderligere gået hånd i hånd med gensidigt indsigtsgivende dialoger med U-turns medarbejdere, om deres praksis og om hvordan teori har været formgivende for denne.

Jeg håber, at denne bog har givet brugbar inspiration og styrket faglig bevidsthed til praktikere, der ligesom jeg, ønsker at arbejde videre med at

udvikle og forfine metoder i praksis, så de i endnu højere grad kan komme til gavn for mennesker, som er blevet tildelt ofte urimelige vanskelige livsvilkår. Mennesker, som vi er sat i verden for at hjælpe med at finde livskraft og deres egen vej til et meningsfyldt liv.

Dirch Bacher

Behandler, gruppeleder og supervisor

U-turn

Bibliografi

Althusser, Louis: *On the reproduction of capitalism*. Verso, New York, 2014

Alexander, Bruce: *The globalisation of addiction*. Oxford University Press, New York, 2008

Bateson, Gregory: *Steps to an ecology of mind*. University of Chicago Press, 1972

Boscolo, Luigi; Bertrando, Paolo: *Systemic therapy with individuals*. Karnac, London, 1996

Buber, Martin: *Jeg og Du*. Hans Reitzel, København, 2004

Butler, Judith: *Gender Trouble*. Routledge, London, 1990

Ceechin, G.; Lane, G.; Ray, W.A.: *Irreverence*. Karnac Books, London, 1994

Cooperrider, David; Whitney, Diana: *Appreciative inquiry*. Berrett-Koehler Publishers, San Francisco, 2005

Danielsen, Eric: *Psykologiens Mozart*. Dansk Psykologisk Forlag, København, 1996

Dreier, Ole (red.): *Den kritiske psykologi*. Rhodos, København, 1979

Dupuy, Jean-Pierre: *On the origins of cognitive science*. Princeton University Press, Princeton, 2009

Ege, Peter: *Hvad skal vi stille op med begrebet afhængighed?* Stof 19, 2012. 4-9

Foucault, Michel: *Talens forfatning*. Hans Reitzel, København, 2001

Foucault, Michel: *Viljen til viden*. Det lille forlag, København, 1998

Hedges, Fran: *An introduction to systemic therapy with individuals*. Palgrave Macmillan, New York, 2005

- Heidegger, Martin: *Væren og tid*. Forlaget Klim, Århus, 2007
- Hills, John: *Introduction to systemic and family therapy*. Palgrave Macmillan, 2013
- Holmgreen, Anette (red.): *Fra terapi til pædagogik*. Hans Reitzel, København, 2010
- Honneth, Axel: *Kamp om anerkendelse*. Hans Reitzel, København, 2006
- Jones, Elsa; Asen, Eia: *Systemic couple therapy and depression*. Karnac Books, 2002
- Kalant, H.: *What neurobiology cannot tell us about addiction*. *Addiction* 2009. 105: 780 – 9
- Kemp, Peter: *Verdensborgeren*. Hans Reitzels Forlag, København, 2013
- Kuhn, Thomas: *The structure of scientific revolutions*. University of Chicago Press, Chicago, 1962
- Koyré, Alexandre: *From the closed world to the infinite universe*. Johns Hopkins University Press, 1957
- Larsen, Steen Nepper: *Dannelse er mere end uddannelse*. *Asterisk* 4, 2002, 12-13
- Lave, Jean; Wenger, Étienne: *Situated learning*. Cambridge University Press, 1996
- Leshner, A.I.: *Addiction is a brain disease, and it matters*. *Science* 1997. 278: 45 – 8
- Lévinas, Emmanuel: *Totalitet og uendelighed*. Hans Reitzel, København, 1996
- Lundqvist, Thomas; Ericsson, Dan: *Vejen ud af et hashmisbrug*. Det Schønbergske Forlag, Haslev, 1999
- Løgstrup, Knud Ejler: *Den etiske fordring*. Klim, Århus, 2010
- Macdonald, Alasdair J.: *Solution-focused therapy*. SAGE, California, 2011

- Marlatt, G. Alan: *Harm reduction*. The Guilford Press, New York, 1998
- Marx, Karl; Engels, Friedrich: *Det kommunistiske manifest; Den tyske ideologi*. Det lille forlag, København, 2004
- Merleau-Ponty, Maurice: *Kroppens fænomenologi*. Det lille forlag, København, 1994
- Nancy, Jean-Luc: *Corpus*. Fordham University Press, New York, 2008
- Naar-King, Sylvie; Suarez, Mariann (red.): *Motivational interviewing with adolescents and young adults*. The Guilford Press, New York, 2011
- Polanyi, Karl: *The great transformation*. Beacon Press, Boston, 2001
- Ryle, Gilbert: *The concept of mind*. University of Chicago Press, Chicago, 2000
- Segal, Zindel V.; Williams, J. Mark G.; Teasdale, John D.: *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. The Guilford Press, New York, 2002
- De Shazer, Steve: *Words were originally magic*. WW Norton & Co, 1994
- Thomsen, Kristine Rømer: *Onde cirkler*. Stof 26, 2016. 4-11
- Watzlawick, Paul; Weakland, John; Fisch, Richard: *Change: principles of problem formation and problem resolution*. Norton & Company, 1974
- Wiener, Norbert: *Cybernetics*. MIT press, Cambridge, 1948
- Wittgenstein, Ludwig: *Philosophical investigations*. Wiley-Blackwell, Oxford, 2009
- White, Michael, and David Epston: *Narrative means to therapeutic ends*. WW Norton & Company, 1990
- White, Michael: *Maps of narrative practice*. Norton, 2007

Tak til

Tak til "arbejdsgruppen": Dan Orbe, Mette Clausen, Kristian Kofod og Dirch Bacher for de mange inspirerende og interessante diskussioner, foruden den uvurderlige feedback. Tak til Vestergadegruppen og KvitHash-gruppen for de mange gode og bevægende stunder. Og tak til Nanna Lehrmann for hendes skarpe og nådesløse korrekturpen.

Herudover en stor tak til alle de dygtige og dedikerede, kreative og spændende mennesker i U-turn, Viden- og kompetencecenter – unge og rusmidler og Ro på Rusen, som undervejs har spurgt ind til bogen og forfatterens ve og vel, og som har bidraget til at skriveprocessen har været en fornøjelse.

U-turn

Teori, metode og praksis
Anders Skou Jørgensen

© U-turn, 2017

ISBN: 978-87-992311-9-5

Omslag:

Nanna Lehrmann, Rosendahls a/s

Layout og produktion:

Rosendahls a/s

Korrektur:

Nanna Lehrmann

U-turn

Stu­di­estræ­de 47
1455 Kø­ben­havn
So­cial­for­valt­ning­en
Kø­ben­havns Kom­mu­ne

www.uturn.kk.dk

Denne bog beskriver teori, metode og praksis i U-turn, som er Københavns Kommunes tilbud til unge mellem 14 og 24 år med rusmiddelproblemer. Den viser, hvilke filosofiske og psykologiske teorier og terapeutiske metoder U-turns praksis er funderet på, og den giver en beskrivelse af denne praksis i lyset af disse teorier og metoder.

Bogen tilbyder således ikke bare et indblik i U-turns måde at arbejde på, men også et overblik over teorier og metoder, der finder anvendelse i socialt, pædagogisk og psykologisk arbejde på rusmiddelområdet.



KØBENHAVNS KOMMUNE
Socialforvaltningen

U-TURN