

FORRÅELSE ER ET KOLLEKTIVT PROBLEM

Der var ingen happy end, da psykolog **Dorthe Birkmose** selv oplevede forråelsen i sit sind. I dag bruger hun egne erfaringer som brændstof, når hun inspirerer socialpædagoger til at bekæmpe forråelse med faglighed



A close-up portrait of Dorthe Birkmose, a woman with short, dark hair, looking directly at the camera with a serious expression. The lighting is dramatic, with one side of her face in shadow.

Forråelsens fjende er faglighed

Psykolog **Dorthe Birkmose** har selv oplevet forråelsen galvanisere sit sind. I dag er skammen over handlingerne og indsigten i, at forråelse er en naturlig overlevelsesstrategi, som kan bekæmpes, brændstoffet på hendes foredragsturné, forfatterskab og engagement som samfundsdebattør

TEKST MARIE DISSING SANDAHL /// FOTO MICHAEL DROST-HANSEN



Mennesket oplever stærkere motivation af at være social og føle sig accepteret i et fællesskab end at handle i overensstemmelse med egen moral. Det er den vigtigste læresætning fra ondskabens psykologi: Mennesket er mere socialt end moralsk.

— Dorthe Birkmose

V

ELBEHAG. Forbavsende længe skabte forrælsen hos Dorthe Birkmose en følelse af velbehag. Det var dejligt at vende alt det svære udad og rette det mod en anden.

Utilstrækkeligheden, tanker om egen uduelighed, tvivlen på egne evner. Følelsen af ikke at være robust nok. Alt sammen forsvandt, da forrælsen – menneskesindets lumsk forsvarsmekanisme – satte ind.

Det var dejligt. Rigtig dejligt endda. For hvad hvis det

ikke var Dorthe Birkmoses faglige afmægtighed i en svær situation med sønnen og moren, der var problemet? Hvad hvis det i virkeligheden var moren selv? Fordi hun var kontrollerende, beregnende, krævende. Vanskelig kort sagt. Var der ikke også en snas borderline? Der var i hvert fald tydeligvis forsøg på splitting. Det var helt sikkert moren, der var problemet.

Sådan sætter psykolog, forfatter og foredragsholder Dorthe Birkmose ord på de forrælses tanker, hun selv oplevede, da hun arbejdede som psykolog for en årrække siden.

Ubehagelig afmagt

Den slags tanker kan nemt opstå hos rigtig mange socialpædagoger og andre medarbejdere i velfærdsfagene, når de kommer i situationer med børn, borgere eller pårørende, hvor de oplever afmagt.

Når de kommer til kort fagligt og ikke ved, hvad de skal gøre.

Og afmagt i alle nuancer og afskygninger vil man komme til at opleve, når man arbejder med mennesker, slår Dorthe

Forrælse er en naturlig psykologisk overlevelsestrategi

Grundlæggende er det en projektion af egen følelse af afmagt, når man er presset og samtidig føler sig fx utilstrækkelig eller kritiseret. Projektionen af eget ubehag til et andet menneske kan komme til udtryk som devaluerende tanker om personen. Disse tanker kan føre til krænkende handlinger som fx at ignorere, bagtale eller forskelsbehandle personen.

KILDE: DORTHE BIRKMOSE



Når jeg fortæller om min egen forrælse, er det med stor skam og meget skyld. Der var ingen happy end på min historie desværre. Alle blev slidt i stykker.

— Dorthe Birkmose

Birkmose fast. Det er en ubehagelig følelse, og derfor vil menneskehjernen gerne lindre ubehaget ved at projicere det over på andre.

– Man skal virkelig ikke undervurdere den menneskelige evne til selvbedrag. Forrælse er en naturlig overlevelsestrategi i en situation, hvor man er presset og afmægtig. Men det er en lumsk overlevelsestrategi, fordi forrælsen får os til at gøre ting, som vi godt ved ikke er i orden. Forrælsen er en slitage, der sker i os selv. Og når vi omsætter den til handlinger, bliver det til krænkelser af andre mennesker, siger Dorthe Birkmose.

Faglig blindgyde

Det er sådan, at gode mennesker kan gøre ondt. Selvom Dorthe Birkmose godt vidste – moralsk, etisk, fagligt, menneskeligt – at det var forkert, så gjorde hun det alligevel. Moren til sønnen havde på et møde stillet høje krav og kritiseret personalet, som følte sig angrebet. I bagklogskabens klare lys kan Dorthe Birkmose

Indsigt

Det var TV 2-dokumentaren om bl.a. botilbuddet Strandvænget i Nyborg, som gav psykolog Dorthe Birkmose sit gennembrud som 'forrælses-ekspert' i medierne.

i dag se, at moren formentlig selv var presset og afmægtig, og at hun med sit frontalangreb også kommunikerede det.

– Men forrælsen gjorde, at jeg blev kognitivt indskrænket i min tænkning. Jeg kunne kun komme i tanke om at sætte hårdt mod hårdt. Jeg var så presset, at min argumentation over for mig selv lød, 'at jeg jo havde forsøgt alt'. Det er jo åbenlyst selvbedrag, for jeg havde ikke været 100 års pædagogisk og psykologisk viden og metoder igennem. Og min underliggende kommunikation var jo i virkeligheden: Jeg er havnet i en blindgyde, og jeg har ingen idéer til, hvad jeg kan gøre, fortæller Dorthe Birkmose i dag.

Men i stedet for at sige dét til kollegerne og dermed udstille sin egen afmagt, tvivl og sårbarhed og bede om hjælp begyndte Dorthe Birkmose at bagtale den pågældende mor. Hun fandt sammen med kollegerne om at svine moren til – og der var enighed om, at man selvfølgelig ikke skulle finde sig i hvad som helst fra de pårørendes side.

Sådan opdager du forrælse – og bekæmper den

Tegn på afmagt og forrælse

Irritation, tvang, negativt sprogbrug, afvisning af en borger, eksklusion, resignation a la 'sådan er vilkårene', latterliggørelse, konflikter og mobning i personalegruppen, tavshed, unuanceret positiv omtale af sig selv og negativ omtale af andre, mistrosfortællinger, forskellige adfærdsregler for 'dem' og 'os', klager fra børn, borgere eller pårørende, fysisk ubehag ved følelser af dårlig samvittighed, skyld eller skam.

... og listen fortsætter. Tal med kollegerne om jeres faresignaler.

Sund faglig magt

» Reflektér over følelser og reaktioner i pressede situationer » Erkend personlig og faglig afmagt i situationerne » Søg sparring hos kolleger » Socialpædagogisk udredning af årsagerne til afmagten – hvad ligger bag dine egne, borgerens eller de pårørendes handlinger? » Fælles faglig løsning af de svære situationer

KILDE: DORTHE BIRKMOSE

For også kollegerne følte afmagt. De ville også gerne lindres for deres ubehag.

Afvisninger blev hverdag

Derfor tog forrælsen fart. Personalet afviste moren, var korte for hovedet og brugte et hårdt toneleje, når de endelig talte sammen. De undlod at give hende øjenkontakt under samtaler – og ignorerede telefonopkald og e-mails.

Sammen fortalte de negative historier om moren. Grinede af hende. Og sammen fortalte de positive historier om, hvor dygtige og faglige de selv var. Genta-gelserne gjorde det almindeligt. Og de brugte faglige begreber til at legitimere og bortforklare deres uacceptable adfærd. I virkeligheden var det jo blot at >>>

Dorthe Birkmose

Uddannet psykolog i 2001.

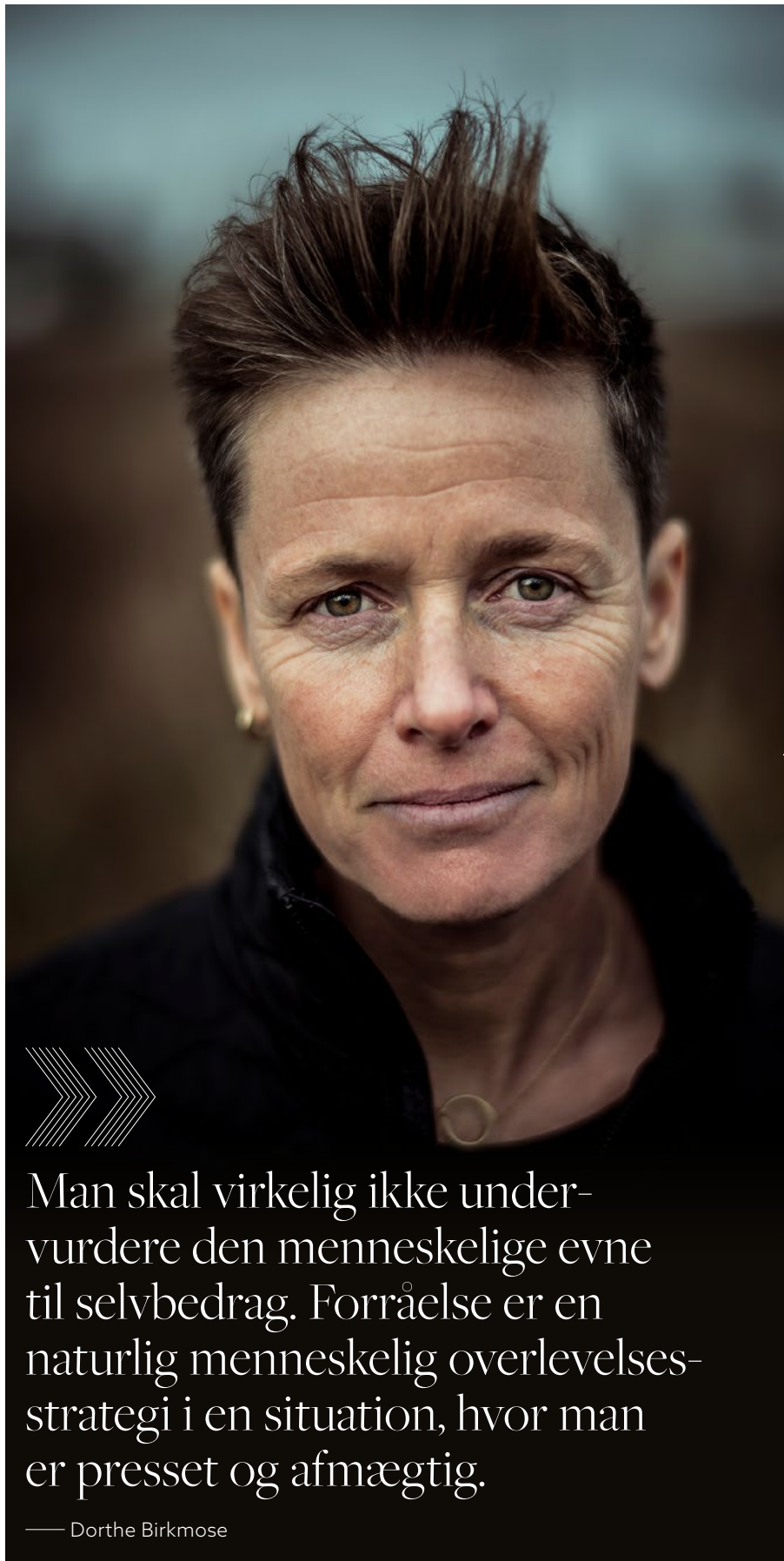
Arbejdet som neuropsykolog i bo- og beskæftigelses-tilbud, hjerneskaderådgivning og privathospital.

Ekstern lektor på Den Neuropædagogiske Efteruddannelse på UC Lillebælt og Filadelfia.

I dag selvstændig psykolog, supervisor og foredragsholder.

Forfatter til bogen 'Når gode mennesker handler ondt'.

Fik sit gennembrud som 'forråelsesekspert' i offentligheden i 2007 med TV 2-dokumentaren om bl.a. Strandvænget.



Man skal virkelig ikke undervurdere den menneskelige evne til selvbedrag. Forråelse er en naturlig menneskelig overlevelsesstrategi i en situation, hvor man er presset og afmægtig.

— Dorthe Birkmose

sætte grænser, når man afviste moren, var der en kollega, der foreslog.

Det var 'hjælp-til-selvhjælp', kunne man sige. Faktisk rehabilitering, nu man tænkte over det. Og det er jo vigtigt. Så logikken blev, at kollegerne gjorde deres arbejde godt ved at afvise moren. Forråelsen havde nu virkelig godt fat.

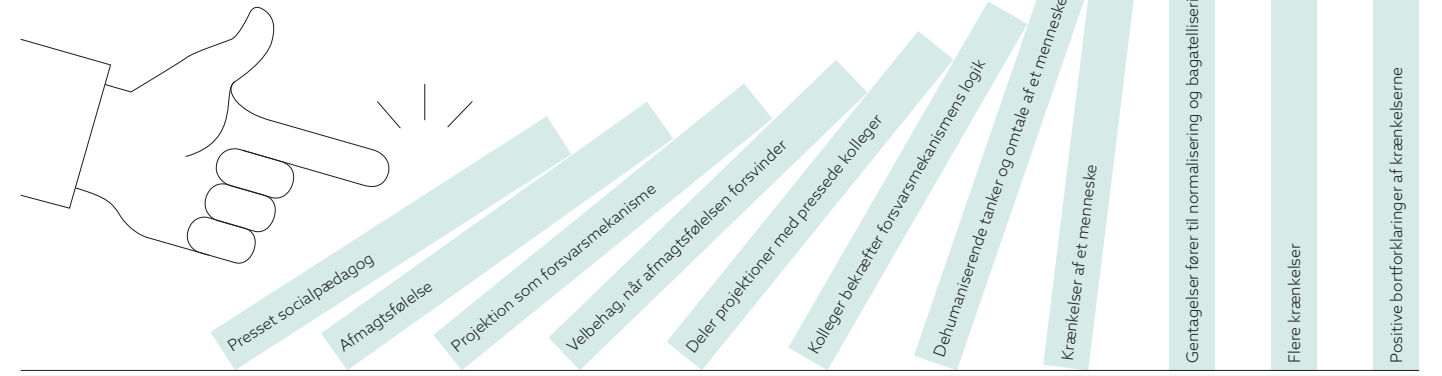
– Værdier er hver dag til forhandling på arbejdspladsen. Og det er ikke de værdier, vi skriver ned og hænger op, men dem, som forhandles mellem mennesker på en næsten umærkelig måde. Det er, når man i grupperne drøfter, hvad der er gangbart, og hvad der ikke er gangbart, at værdierne skabes. Og i mit tilfælde blev vores værdi i en periode, at 'når vi afviser andre, så er vi dygtige'. Men når værdierne skrider på den måde, så kan forråelsen virkelig tage fart, siger Dorthe Birkmose.

Ondskabens psykologi

Men hvorfor var der dog ingen, der standsede det? tænker man. Forklaringen er ifølge Dorthe Birkmose bl.a., at det er så vanskeligt at italesætte det, når værdierne begynder at skride på en arbejdsplads.

– Mennesket oplever stærkere motivation af at være social og føle sig accepteret i et fællesskab end at handle i overensstemmelse med egen moral. Det er den vigtigste læresætning fra ondskabens psykologi. Mennesket er mere socialt end moralsk. Moralsk vidste jeg jo godt, at det er sygt at ignorere et andet menneske. Alligevel var det vigtigere for mig at være en del af gruppen end at forsvare min moral, forklarer hun.

Sådan opstår forråelse på en arbejdsplads



Og det fører til den sidste følelse, som forråelsen skabte hos Dorthe Birkmose. For hvor hun forbausende længe mest følte velbehag, er skam i dag den altoverskyggende følelse.

– Når jeg fortæller om min oplevelse, er det med stor skam og meget skyld. Der var ingen happy end på min historie desværre. Alle blev slidt i stykker. Moren blev slidt op af alle de krænkelser og betaler en høj pris. Sønnen betaler også en høj pris. Jeg selv blev revet op indefra, fordi jeg godt kunne mærke, det var forkert at handle sådan. Men jeg fortsatte, fordi jeg gerne ville være god nok, robust nok og anerkendes for det af de andre. Forråelsen galvaniserer en indefra, så man ikke mærker noget som helst. Man har ikke en eneste sygedag, selvom det, der foregår, er sygt, siger hun.

Forråelse sker kollektivt

Når forråelse opstår, går forsvarsmekanismerne typisk i gang hos den enkelte. Men det er vigtigt at forstå, at forråelsen er et kollektivt problem, lyder det fra Dorthe Birkmose.

– Alle, der har vidst, set eller opsnappet noget, har et medansvar. Men vi skal have noget dybde på vores tænkning i stedet for at pege fingre. Forråelse har jo altid en forhistorie og nogle logiske årsagssammenhænge, som har ført til, at så mange mennesker kan fare vild, siger hun.

Derfor skal løsningen også være kollektiv.

– Der er ingen quick fixes. Afmagtsfølelse er en del af jobbet, og derfor vil der altid være en risiko for forråelse. Men der findes løsninger. De løsninger skal vi finde i fællesskab, og det vil aldrig være den samme løsning, da den konkrete løsning afhænger af årsagerne til forråelsen hos den givne personalegruppe i netop denne situation på dette tidspunkt, siger hun.

Men for at kunne gøre noget ved forråelsen på en arbejdsplads skal man i første omgang kunne få øje på forråelsen – og man skal ikke mindst turde se det hos sig selv. Og ifølge Dorthe Birkmose er der nogle konkrete faresignaler, man kan holde øje med. Det er fx, hvis man bliver mere irriteret, har et negativt sprogbrug – eller føler trang til at styre andres adfærd (se flere faresignaler i boksen på side 11).

– Vi mennesker prøver at kommunikere, hvad der er på færde hos os. Men vi er også afhængige af, at der er nogle, der kan høre det. Når jeg taler nedsættende om andre, så har jeg brug for en, der kan høre min forpintehed og afmagt, og så skal vedkommende svare mig med dybde. Ikke bare behandle symptomet ved at bede mig om et andet sprogbrug. Men ved at forstå årsagerne til symptomet, siger Dorthe Birkmose.

Den sunde magt

Der findes nemlig alternativer til forråelsen. Afmagt skal behandles med sund magt. Sund faglig magt.

– Det er breddefagligheden – den faglighed, der i bund og grund handler om at forstå og hjælpe. Selve grundstenen i al pædagogik. Alle mennesker har brug for at blive forstået, og det ligger der en sund magt i. Det handler om vores egen evne til at mentalisere – og vores evne og vilje til at ville forstå borgere, pårørende, ledelse og kolleger, siger hun.

Alle har prøvet at møde et menneske, som man ikke forstår, og socialpædagoger har helt sikkert mødt mange borgere, der var svære at forstå. Men den faglige tilgang er at blive ved med at prøve. Det er det eneste alternativ til forråelse, lyder det med eftertryk fra Dorthe Birkmose:

– Den ultimative magt for en professionel ligger i at gøre en reel forskel for et andet menneske. At forstå et menneske, der ikke er blevet forstået før. At hjælpe et menneske. ×