



---

## Dorthe Birkmose: 'Det drejer sig om mikro-øjeblikkene'

---

"Hvis der er noget, som vi i virkeligheden skulle sætte fokus på indenfor rehabiliteringsområdet, så er det mikro-øjeblikke. For at vi rent faktisk får gjort en afgørende forskel for borgere og pårørende". Sådan lød det fra psykolog Dorthe Birkmose, i hendes oplæg om professionel hjælpekunst ved Vejle fjord Rehabiliterings årlige temadag for fagprofessionelle. Hovedingredienserne i oplægget var det styrende paradigme, det vejledende paradigme og det følgende paradigme. De tre paradigmer med hver deres metoder udgør tilsammen det hav af valgmuligheder, som professionelle dagligt står overfor i mødet med borgere og pårørende. Alligevel er det mikro-øjeblikkene, der løber med overskriften. De spiller nemlig hovedrollen i dannelsen af den relation,

der er afgørende for at den professionelle hjælpekunst lykkes. Uden relationen – og uden mikro-øjeblikkene - har den professionelle hjælpekunst trange kår. Det gælder uanset hvilken metode indenfor hvilket paradigme den professionelle vælger

### De afgørende sekunder

"Det føles befriende at skulle tale om alle de gange, hvor det fungerer. Alt det vi kalder for den professionelle hjælpekunst, hvor de professionelle bliver ved med at lykkes. I løbet af årene er det blevet mere og mere en gåde for mig, hvorfor der ikke er mere forråelse, når nu alle bliver slidte. Hvordan kan det lade sig gøre, at langt de fleste professionelle på langt de fleste dage kan styre sig fuldstændig fri af forråelse?". Med dette spørgsmål indledte Dorthe Birkmose sit oplæg.

Mikro-øjeblikke er en del af svaret. Ordet har Dorthe Birkmose

adopteret fra videnskabsjournalisten Tor Nørretranders, der siger, at relationer skabes af mikro-øjeblikke. Selve mikro-øjeblikket tager kun få sekunder. Deraf navnet. Sekunderne er betydningsfulde, fordi det er her, at den professionelle får vist borgeren eller den pårørende, at man gør sig umage. Det er intense og nærværende øjeblikke, hvor den professionelle får kommunikeret, at 'jeg ser dig', 'jeg hører dig' og 'jeg prøver at hjælpe dig'.

"Det kan være, at man hilser på hinanden på en bestemt måde, eller at man husker noget, som man overhovedet ikke havde behøvet at huske. Måske hælder jeg den her helt bestemte saftevand op i det glas, som du foretrækker og til lige præcis der, hvor du godt kan lide det. Det kan være, hvad som helst, der bliver et symbol på at den professionelle gør noget, hvor borgeren eller den pårørende godt kan mærke: Det havde du ikke behøvet," sagde Dorthe Birkmose og konstaterede: "Det kræver nogle gange mange timers forarbejde".

---

## Mikro-øjeblikke er umagen værd

Det vækker tillid, når man mærker, at andre gør sig umage for ens skyld. Mikro-øjeblikkene er der, hvor frøet til en relation sås, og gennem mikro-øjeblikkene kan frøet udvikle sig til en stærk og tillidsfyldt bånd. Mikro-øjeblikket er samtidig et medmenneskeligt signal fra den professionelle om at: Så meget er du værd som menneske. Alene fordi du eksisterer.

"Det er altafgørende for borgere og pårørende at møde professionelle, som gør sig umage. Men det betyder noget for begge parter at gøre sig umage. Det betyder meget at få lov til at gøre sig umage, og at opleve sig selv gøre sig umage for et andet menneskes skyld," påpegede Dorthe Birkmose.

Så længe den professionelle kan skaffe sig råderum til at gøre sig umage for et andet menneske vil arbejdet give mening. Det slog Dorthe Birkmose fast. Det betyder det mindre, at råderummet kan føles trangt, og at umagen kommer i små glimt - i mikro-øjeblikke. Når den professionelle oplever sig selv have mentalt overskud til at gøre den lille smule ekstra, som et mikro-øjeblik fødes af, så vil arbejdet være både givende og meningsfuldt. Og den moralske stress vil blive holdt ud i strakt arm.

## Start altid med indefra-perspektivet

Det er utilstrækkeligt kun at betragte en situation fra sin egen vinkel. Samarbejdet med borgeren eller den pårørende kan tilgås på vidt forskellige måder, og hver dag står professionelle overfor et utal af metoder, som de kan vælge imellem. Men hvis samarbejdet skal lykkes må den professionelle lave et perspektivskifte fra sit eget udefra-perspektiv til borgerens eller den pårørendes indefra-perspektiv.

"Det hele står og falder med indefra-perspektivet, fordi vi har så mange metoder at vælge imellem. Ingen af metoderne virker på nogen som helst måde medmindre den professionelle vælger den metode, som lige præcis det her menneske har brug for lige præcis nu, i den her situation og lige præcis på den måde, som den

professionelle byder ind med. Derfor betyder indefra-perspektivet alt," forklarede Dorthe Birkmose.

Perspektivskifte handler ikke kun om at vælge den mest hensigtsmæssige metode at tilgå samarbejdet på, men også om at minimere de misforståelser der kan få negative konsekvenser for relationen, pointerede Dorthe Birkmose:

"Indefra-perspektivet og perspektivskifte som metode skal altid være det, vi vender tilbage til, når vi synes at samarbejdet ikke fungerer. Så er der jo tydeligvis noget, som vi ikke har forstået. Der er noget i det andet menneskes perspektiv, som endnu ikke er dæmret for os. Så må vi gå tilbage. Vi må spørge, observere, tolke og forestille os. Vi må prøve at sætte os i et andet menneskes sted så, godt vi som vi nu engang kan".

I en relation, hvor tilliden allerede er på plads, er der større forståelse for og overbærenhed med at misforståelser og fejl kan opstå. Her får de ikke den samme tyngde på samarbejdet.

"Det er en svær kognitiv øvelse, at give slip i sig selv for at prøve at gå over i, hvordan det må være at være lige præcis dig. Det handler om at prøve at forstå så meget som muligt. Hvad er det sket i dit liv? Hvilken familie er du en del af? Hvilken motivation oplever du at have? Hvad håber du på? Hvilke barrierer oplever du i dit liv? Hvilket råderum oplever du at have? Hvilke mestringsstrategier synes du, at du lykkes bedst med? Hvordan er de professionelle omkring dig? Jeg ved godt, at den professionelle ikke kan føle folks følelser eller tænke folks tanker, så der er en masse, som vi ikke kan vide. Men vi kan prøve," understregede Dorthe Birkmose

Den professionelles udefra-perspektiv har dog stadigvæk en relevans tilføjede hun. Det skal bruges til at lave observationer og bedømmelser. Men det er bare ikke nok. Udefra-perspektivet har ikke nogen relevans hvis det kommer til at stå alene.

## Bekæmp knapheden

Mikro-øjeblikke og perspektivskifte opstår ikke af sig selv. De kræver noget af den professionelle, lød det fra Dorthe Birkmose. Og hun kan ikke lade være med at bekymre sig.

"Jeg er evigt bekymret for, at uanset hvor dygtige vi er, hvor hårdt vi arbejder, og uanset hvor umage vi gør os - hvad sker der så på de trætte dage, på de udmattende dage og på de ensomme dage? Der hvor vi ikke kan gøre det, som vi synes andre mennesker har fortjent, og som vi også selv har fortjent at få lov til at gøre bedre," sagde Dorthe Birkmose.

For Dorthe Birkmose er knaphedens psykologi forklaringen på, hvorfor der kan blive ved med at dukke forræelse op blandt professionelle. Forskning viser, at knaphed reducerer menneskers adgang til deres kognitive ressourcer. Man får svære ved at lære, huske, skabe overblik, planlægge og tage initiativ, når ens liv er præget af knaphed. Det er forklaringen på, hvorfor vi som mennesker ikke altid er i stand til at bruge de kognitive ressourcer, vi har til rådighed, enten fordi vi er stressede, mangler overskud eller fordi vores råderum er for lille.

"For mig er knaphedens psykologi forklaringen på det, jeg har gået og tumlet med. På hvorfor vi som professionelle nogle gange bliver en dårlig version af os selv, når vi nu ved bedre og ønsker at gøre det bedre. Det er fordi, man indimellem kan have et arbejdsliv uden råderum - altså hvor der er knaphed på tid og knaphed på respekt, der er knaphed på omsorg, der er knaphed på opbakning, der er knaphed på anerkendelse, der er knaphed på penge, der er knaphed på kvadratmeter og der er knaphed på behandlingstilbud. Der er alle former for knaphed. Og når professionelle skal arbejde under knaphed bliver al den intelligens og al den vide, som professionelle har ikke sat fri," sagde Dorthe Birkmose.

## Mikro-øjeblikke skaber håb

Knaphedens psykologi kan dermed også forklare, hvorfor samarbejdet mellem borgere/pårørende og professionelle kan opleves udfordrende af begge parter.

"Jeg møder pårørende, der siger at: 'Det er jo ikke sådan her jeg er. Jeg plejer ikke at skælde ud. Jeg kan slet ikke genkende mig selv'. Når jeg så ser på den knaphed de slås med, så passer det meget godt. Der er knaphed på tid til dem selv. Der er knaphed på opbakning og knaphed på hjælp. På grund af den knaphed bliver de til dårligere versioner af sig selv," forklarede Dorthe Birkmose.

Derfor kan man som professionel med fordel have fokus på at bekæmpe knaphed. Både i sit eget professionelle liv, men også hos de borgere og pårørende, som krydser ens vej. Det vil frisætte kognitive ressourcer, øge råderummet og det slår igen mikro-øjeblikkenes betydning fast. For som Dorthe Birkmose sagde:

"Mikro-øjeblikke skaber håb. At lige der hvor alting ser ud til at gå af helvedes til, og man kan ikke selv overskue noget som helst, så kommer der et andet menneske. En hjælper. Og er der noget, der skaber håb så er det at blive hjulpet. Oplever man det bare én gang i sit liv, så kan man holde til meget som menneske. Mikro-øjeblikke skaber robusthed".

## Den professionelle hjælpekunst

I bogen 'Mennesket er motiveret,' tager psykolog Dorthe Birkmose læseren med på en tidsrejse gennem de seneste 100 års metoder indenfor den professionelle hjælpekunst. Metoderne fordeler sig indenfor tre paradigmer:

### Det styrende paradigme

Grundtanken er, at den professionelle kan motivere andre. Den professionelle tager styring i de situationer, hvor andre ikke selv kan tage styringen.

### Det vejledende paradigme

Grundtanken er, at mennesket er motiveret. Den professionelle arbejder her med metoder, der kan fremkalde andres motivation, så de kan leve meningsfulde og selvstændige liv.

### Det følgende paradigme

Grundtanken er, at den professionelle afventer tegn på andres motivation. Her forholder den professionelle sig i ro, indtil andre gennem deres initiativer viser tegn på motivation. Den professionelle reagerer derefter på initiativerne.

*"Mit budskab er, at alle tre paradigmer kan noget. Der er ikke nogen metoder, der kan det hele, men alle metoder har fat i noget. Det er så jeres og alle andre professionelles opgave at vælge lige præcis det, som en bestemt borger eller pårørende har brug for i samarbejdet omkring en given situation".*

Citat: Dorthe Birkmose ved Vejle fjord Rehabiliterings temadag for fagprofessionelle

Det er en vigtig pointe, at alle metoder indenfor alle tre paradigmer kan kippe over i forræelse. Her forsvinder den professionelle hjælpekunst i trusler, straf, løgn, resignation eller ansvarsfralæggelse.