

DET INDRE ARBEJDE BANER VEJEN TIL SELVSTÆNDIGHED

Et konsekvent fokus på mennesket og dets psyko-sociale side fremfor den fysiske funktionsnedsættelse var det helt rigtige valg i kurserne – og i øvrigt meget i tråd med den udvikling, der sker inden for rehabilitering

Det er døvblindekonsulenterne Kirsten Washuus og Else Marie Jensen enige om. Sammen har de stået for tilrettelæggelsen af rehabiliteringsprojektet "Kom igen!", som har haft dette fokus. I dag står de klar med et færdigt produkt i form af et rehabiliteringskursus for mennesker med erhvervet døvblindhed, som de håber, at landets kommuner vil tage til sig.

ÆNDRET FOKUS PÅ REHABILITERING

"Alle mennesker med erhvervet døvblindhed skal tilbydes sådan et forløb," siger Kirsten Washuus med et glimt i øjet. Men hun mener det ikke desto mindre.

"Den selvindsigt, som deltagerne har fået, har skabt en tiltrængt balance i deres liv. En balance, som de selv føler og en balance, som er med til at sikre, at de får den bedste råd-

givning. De er blevet bevidste om, hvornår de har brug for rådgivning, og hvornår de er klar til at tage imod den."

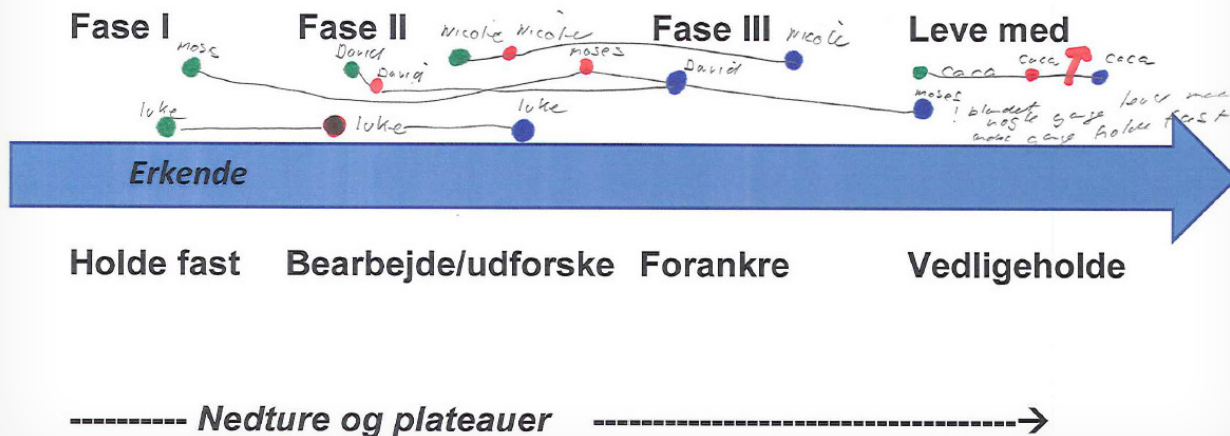
Kirsten og Else Marie peger på, at der lige nu sker et paradigmeskifte i Danmark indenfor rehabilitering, hvor det psykologiske får mere plads. "Der er ikke længere fokus på *selvhjulpenhed*, men på *selvstændighed* – og det er en væsentlig forskel," siger Else Marie Jensen.

Forskellen ligger i, at det at være selvhjulpnen handler om hjælpemidler og indsatser, der skal få dagligdagen til at fungere. Hvorimod selvstændighed handler om at mestre sit eget liv.

"Det er i virkeligheden meget vanskeligere og mere komplekst, men vi kan konstatere, at deltagerne i projektet er nået dertil, hvor de mestrer

- 1. interview
- 2. interview
- 3. interview

Livsomstillingens forløb



Nogle af deltagerne i *Kom igen!* er her placeret i livsomstillingsmodellen efter henholdsvis 1., 2. og 3. interview.

deres liv. De er nu i højere grad klar til at møde de op- og nedture, som uden tvivl vil ramme dem," forklarer Kirsten Washuus og Else Marie Jensen.

Dermed nåede de to fagfolk i mål med deres projekt. "Kom igen!" har været en succes, fordi deltagerne er blevet styrket som selvstændige individer.

PRES PÅ

En af deltagerne beskrev ved det første møde, hvordan hun var helt fyldt op af alle de roller, som hun havde, og af presset fra at leve op til dem. Hun skulle være den glade, den friske, konen, moren og den gode medarbejder med styr på det hele. "Hvornår tager jeg vare på mig selv?" spurgte hun på grænsen til udmattelse.

Hun følte, at der aldrig var plads til hende. Hun havde ikke overskud til at tage vare på sig selv. Hun målte sig med sine omgivelser, men præmissen var en anden. På grund af sin funktionsnedsættelse skulle hun

løbe hurtigere for at være lige så god som de andre omkring hende.

"Tingene tager længere tid, når man både har en syns- og en hørenedsættelse. Det tror jeg i virkeligheden ikke, at der er nogen, som er i tvivl om - heller ikke i deltagerne omgivelser. Men deltagerne pressede sig selv rigtig hårdt, og det er alt for slidsomt for dem både fysisk og psykisk. Det skulle de først indse," fastslår Else Marie Jensen.

Igennem forløbet indså kvinden, at hun ville have gavn af at få en personlig assistent på arbejde. Samme indsigt fik en anden af deltagerne. En tredje deltager ville ikke høre tale om at få et CI, men skiftede i løbet af projektet holdning til det. Vedkommende er i dag CI-opereret og føler sig bedre i stand til at mestre sit liv.

Det indre arbejde har betydet, at de har fået en selvindsigt og indset værdien af at leve et mere balance-ret liv.

"TINGENE TAGER LÆNGERE TID, NÅR MAN BÅDE HAR EN SYNS- OG EN HØRENEDSÆTTELSE. DET TROR JEG I VIRKELIGHEDEN IKKE, AT DER ER NOGEN, SOM ER I TVIVL OM - HELLER IKKE I DELTAGERNES OMGIVELSER. MEN DELTAGERNE PRESSEDE SIG SELV RIGTIG HÅRDT, OG DET ER ALT FOR SLIDSOMT FOR DEM BÅDE FYSISK OG PSYKISK. DET SKULLE DE FØRST INDSE."



”ET ERINDRINGSBILLEDE FRA DET FØRSTE MØDE, SOM JEG HAVDE MED DELTAGERNE, ER, AT DE VAR ENKELTPERSONER, SOM SAD PÅ HVER SIN Ø MED EGNE ERFARINGER OG PROBLEMATIKKER. MEN SNART BEGYNDTE DE AT DELE DERES ERFARINGER. DE OPDAGEDE, AT DE IKKE VAR ALENE OM TINGENE, OG SÅ SKETE DER EN FORANDRING.”

FACETTER KOM FREM I FÆLLESSKABET

Med udgangspunkt i det skandinaviske projekt ”Livsomstilling ved kombineret syns- og hørenedsættelse/døvblindhed - et indre arbejde over tid” og Ann-Christine Gullacksens livomstillingsmodel har fokus i ”Kom igen!” været på at nå dertil, hvor deltagerne har redskaberne til at tage hånd om sig selv i takt med, at deres funktionsnedsættelse progredierer. Det er en omfattende og tidsmæssigt langtrukket proces at nå til det punkt.

Livsomstillingsmodellen beskriver den proces, en person går igennem, når vedkommende får en sansenedsættelse som døvblindhed. Modellen identificerer tre faser i processen:

- Fastholdelse
- Bearbejdning/udforskning
- Forankring.

Modellen blev oprindeligt udviklet med udgangspunkt i personer med en kronisk sygdom og siden i personer med en hørenedsættelse. I løbet af de seneste 10 år har den vundet udbredelse til døvblindeområdet.

Og selvom det indre arbejde foregår individuelt, så har deltagerne i projektet haft stor glæde af at være sammen som gruppe.

”Et erindringsbillede fra det første møde, som jeg havde med deltagerne, er, at de var enkeltpersoner, som sad på hver sin ø med egne erfaringer og problematikker. Men snart begyndte de at dele deres erfaringer. De opdagede, at de ikke var alene om tingene, og så skete der en forandring,” forklarer psykolog Jette Fischer, som sammen med CFD’s egen psykolog, Marianne Rosenstand Bjåstad, har stået for en del af undervisningen.

Ifølge Jette Fischer fandt deltagerne tydeligvis hvile i hinandens selskab. De fælles erfaringer gav dem tryghed, så de foldede sig ud med mange flere facetter.

Hun peger på, at den psykologiske indfaldsvinkel er vigtig, fordi det er vigtigt at tage hånd om sine følelser og de tilstande, hvor man slås med fastlåsthed, selvværdsproblemer og udmattelse.

”De udfordringer skal anerkendes, og handlemuligheder skal sættes op.”



**HØR PSYKOLOG
JETTE FISCHER
FORTÆLLE OM
KOM IGEN!**



Følger man livsopstillingsmodellen, kan man i sit indre arbejde efterhånden nå et punkt, hvor et fundament er oprettet, hvor en biografisk helhed er gendannet, og hvor livslinjen er repareret.

Det betyder, at mennesket med erhvervet døvblindhed genfinder muligheden for at leve et tilfredsstillende liv. Nedture kræver fortsat både fysisk og psykisk energi, men personen kan efterhånden stole på sin evne til selv at klare kommende udfordringer.

”Det er et udtryk for, at personens selvstændighed er styrket,” fastslår Kirsten Washuus.

PSYKOLOGER HAR UNDERVIST

Det indre arbejde har været gennemgående i projektet, og det kan meget vel være det, der adskiller projektet fra andre rehabiliteringsprojekter.

”At det er to psykologer, der har stået for undervisningen af deltagerne, har naturligvis styrket fokus på det indre arbejde. De har først fokuseret på deltageres drømme

og derefter på, hvad der så skal til i omgivelserne for, at disse drømme kan realiseres,” forklarer Else Marie Jensen og suppleres af Kirsten Washuus:

”Det er vigtigt, at rehabilitering starter ud fra psykologiske betragtninger, hvor fokus er på mennesket og dets drømme. I starten tænkte deltagerne slet ikke på følelser, men de blev hurtigt opmærksomme på vigtigheden af at drage omsorg for sig selv og blive klog på ens eget psykiske velvære.”

Hun beskriver, hvordan deltagerne i løbet af projektet opnåede en øget opmærksomhed på, hvornår de blev udtrættet, i hvilke situationer energien forsvandt, og hvornår de skulle give sig selv den ro, det kræver at få batterierne ladet op.

RÅDGIVNING TIL RETTE TID

Viden, om hvordan livet bliver påvirket af den kombinerede syns- og hørenedsættelse, kan være afgørende for at tilbyde støtteindsatser på et tidspunkt, hvor personen kan tage imod støtten.

Else Marie Jensen peger på, at man som professionel ofte kan ane de forskellige problemer, som personen med kombineret syns- og hørenedsættelse har foran sig. Så kan man være tilbøjelig til at tilbyde hjælp, men måske opleve at blive afvist, fordi personen ikke er klar.

”Deltagerne i projektet har fået en selvindsigt, så de nu ved, hvornår de har brug for at opsøge rådgivning,” siger Kirsten Washuus, og det er faktisk et af de resultater, som de er allerladest for.

”Det viser os, at de er kommet i kontakt med sig selv og ikke lader omgivelserne styre dem. Det indre arbejde har styrket dem, så de er blevet opmærksomme på, hvornår de skal række ud efter hjælp,” slutter Else Marie Jensen.

”DELTAGERNE I PROJEKTET HAR FÅET EN SELVINDSIGT, SÅ DE NU VED, HVORNÅR DE HAR BRUG FOR AT OPSØGE RÅDGIVNING.”

PROJEKTET ER FORANKRET I CFD RÅDGIVNING.

DET LØBER FRA OKTOBER 2015 TIL APRIL 2018.

DET ER BLEVET STØTTET MED Knap to millioner kroner fra SATSPULJEN.

I ALT 11 PERSONER MED ERHVERVET DØVBLINDHED HAR DELTAGET I PROJEKTETS REHABILITERINGSKURSER.

KURSERNE HAR VÆRET DELT OP I TRE MODULER AF TRE DAGES VARIGHED.

OVERORDNEDE TEMAER

AV (AUDIO-VISUEL): OM HØRELSE OG SYN OG DELTAGERNES EGNE OPLEVELSER MED ET SYNS- OG HØRETAB

ENERGI: OM PERSONLIG ENERGI, STRATEGIER OG BRUG AF HJÆLPEMIDLER, OG HVORDAN MAN KAN HOLDE EN BALANCE I LIVET F.EKS. VIA YOGA OG MINDFULDNESS

NETVÆRK: OM KOMMUNIKATION OG RELATION MED FAMILIE, KOLLEGER, VENNER SAMT ANDRE I NETVÆRKET.

REFERENCE

1. Livsomstilling ved kombineret syns- og hørenedsættelse/døvblindhed – et indre arbejde over tid. Gullacksen A-C, Henningsen Rönblom G, Göransson L, Koppen A og Rud Jørgensen A, Nordens Velfærdscenter 2011