

## Belastninger

Når vi forsøger at forstå et menneske, så kommer vi ofte til – helt per automatik – at forstå vedkommende ud fra det, vi umiddelbart observerer. Vi danner vores egen forståelse af den andens reaktioner baseret på vedkommendes adfærd og vore egne erfaringer. Og vi reagerer naturligvis, ud fra den forståelse vi får.

Hvis man fx er sammen med Lotte, der med vrede i stemmen siger: ”Jeg gider sgu ikke bruge min tid på jer. I fatter jo ikke en skid” – og Lotte herefter skubber stolen tilbage, rejser sig og forlader rummet. Ja, så er det for mange af os logisk her at konkludere, at Lotte er vred, og at hun gerne vil være i fred. Derfor lader vi Lotte være alene for en stund. Dette giver mening på mange måder, da det jo er det, hun beder om - men det giver også nogle udfordringer. For måske er det slet ikke Lottes behov at være alene? Hun siger det godt nok, da hun forlader rummet - men det kan jo være en mestring, som dækker over noget helt andet? Måske er Lotte slet ikke vred – måske er hun ked af det eller føler sig udenfor i snakken ved bordet? Og så er der tilmed den mulighed, at Lottes reaktion grundlæggende handler om noget helt andet. At hun reagerer med vrede, fordi en kommentar i samtalen ved bordet for hende blev ”dråben i bægeret”.

Skemaet ’Belastninger’ bruger vil til at få en dybere og mere nuanceret forståelse af det, vi registrerer – en forståelse for adfærd. Vi bruger det så at sige til at ”dykke ned” og være undersøgende på, hvad der ligger ”under overfladen” på en given adfærd. Ved at opkvalificere vores forståelse, får vi samtidig et bedre udgangspunkt for at imødekomme vedkommendes behov. Vi får mulighed for at give en bedre støtte i situationen, og for at have en mere anerkendende tilgang til den anden.

Samtidig giver skemaet mulighed for at støtte et menneske til en bedre selvforståelse. Lotte kan måske via udfyldelsen af skemaet og snakken knyttet hertil, få øje på mønstre i egne handlinger. Mønstre, som hun gerne vil arbejde med, eller som hun vil lære at acceptere hos sig selv. Eller det kan give mulighed for, at Lotte øver sig i at italesætte, hvad hun har brug for fra andre mennesker. Fx lære at bede om en andens selskab eller om at få et knus. Der er således grundlag for fordybelse og udvikling på mange områder, når man udfylder skemaet Belastninger.

### Hvordan gør man?

Belastninger laves, så vidt det er muligt, sammen med fokuspersonen. Er dette ikke muligt, kan det naturligvis også bruges som et fagligt sparringsredskab, hvor man udfylder det omhandlende fx en borger eller et barn.

Man starter med at lave en brainstorm på fokuspersonens **belastninger**: Hvilke belastninger har Lotte, som hun vågner med hver dag? Det kan fx være, at Lotte her nævner 1) Følelsen af ensomhed og forladthed; 2) Udfordringerne, som følger med hendes ADHD-diagnose og 3) De voksne på opholdsstedet, som ”ikke fatter en skid”. Formentlig har Lotte brug for støtte i samtalen til at få udfoldet denne del af skemaet. Og måske vil der dukke flere ting op i hendes forståelse, hvis vi

hjælper hende med at tale ud fra konkrete hændelser og situationer, hvor hun har været presset. Eller hvis en livslinje skitseres i snakken om, hvordan det generelt er, og har været, at være hende.

Disse belastninger, som man vågner med hver dag, omtales som 'vedvarende belastninger', og de beskrives i venstre del af skemaet. Når de skrives ind i skemaet, er det vigtigt at forholde sig til, om den samlede mængde af 'vedvarende belastninger' for Lotte betyder, at hun hver dag vågner i grøn, gul eller rød zone. Grøn zone er et udtryk for, at man har et ok overskud. Gul zone betyder, at man føler sig presset. Rød zone er der, hvor man føler sig i overkrav og presset ud over, hvad man magter. I rød zone oplever man at være i kaos, og de fleste af os mister overblikket og dermed ofte vores selvkontrol, når vi kommer i det røde felt. Grøn zone er rar eller ok - gul zone er træls – mens rød zone altså er yderst ubehagelig og opslidende.

Hvis det er relevant, kan man ovenover de 'vedvarende belastninger' skitsere 'aktuelle belastninger', som er mere situationsbestemte. Det kan i Lottes tilfælde fx være: A) En lorte-dag, hvor læreren ikke forklarede lineære ligninger på en forståelig måde i klassen; B) Mobilen løb tør for strøm og Lotte kunne derfor ikke bruge sin app til at fremvise sit buskort – og måtte gå hjem. Og sidst men ikke mindst, C) Så følte hun sig gjort til grin ved aftensmaden (dråben i bægeret).

Det samlede billede af både 'vedvarende og aktuelle belastninger', giver et godt billede af, hvad der ligger "under overfladen" for Lotte. Det hjælper til en forståelse for Lottes adfærd.

I boksen med overskriften '**Tegn/mestring**' noteres alt det, der viser os og Lotte selv, hvor belastet hun er. Nederst i boksen beskrives tegn på, at Lotte er i grøn, som fx at hun smiler og indgår i small talk. Midt i boksen, angives tegn på, at Lotte er i gul – det kan fx være det, at hun undgår øjenkontakt og svarer med korte sætninger. I boksens øverste del beskrives tegn på, at Lotte er i kaos: Hun taler med vred stemme, isolerer sig, bliver selvskadende. En del af de tegn, der beskrives i boksen, er fokuspersonens mestring. Dette giver mulighed for at snakke om, hvordan en mestring giver mening, og at mestring altid er personens bedste bud i den givne situation.

Som det sidste udfyldes boksen med overskriften '**Behov**'. Her følges samme procedure som i boksen med 'Tegn/mestring': Ud for hvert belastningsniveau beskrives, hvad fokuspersonen har behov for. Lotte har i grøn zone brug for "ping-pong jargon" med humor med både voksne og andre unge, og hun har behov for opbakning til at sige sin mening sammen med andre. I gul har Lotte behov for at mærke, at man kan lide hende. Her er fysisk kontakt vigtig for Lotte, gerne knus og kram. Når Lotte er i rød zone, har hun brug for, at man ikke presser hende yderligere. Hun har behov for andres tilstedeværelse, men de må ikke komme for tæt på, før hun er 'faldet en smule ned'. I rød skal man helst blot være til stede og rumme de følelser, Lotte har.

Belastninger kan således give os en langt mere nuanceret forståelse af:

1. Hvor stor er belastningsgraden hos fokuspersonen - generelt og i udvalgte situationer?
2. Hvad ligger bag adfærden – hvad belaster vedkommende?
3. Hvordan kan vi genkende/registrere forskellige grader af belastninger hos fokuspersonen?
4. Hvad har vedkommende behov for i hhv. grøn, gul og rød belastningszone?

# Belastninger

	<u>Tegn/mestring:</u>	<u>Behov:</u>
100% Følte sig gjort til grin ved aftensmaden	Taler med vred stemme, isolerer sig og bliver af og til selvskadende	Hun skal have lov til at være sig selv Behov for at vi opsøger hende efter ca. 15 minutter, uden snak, men blot med tilstedeværelse
70% Skulle gå hjem, da hun ikke kunne bruge buskortet uden mobilen Mobil løb tør for strøm	Undgår øjenkontakt og svarer med korte sætninger Ignorerer spørgsmål hvis muligt	Brug for at mærke, at man kan lide hende Fysisk kontakt fx knus og kram Lad være med at stille flere spørgsmål, da det kan være konfliktoptrappende
30% Personalet på opholdsstedet Følelsen af ensomhed og forladthed ADHD-diagnose	Kan bruge humor Indgår i kontakt + opsøger kontakt Fortæller om ting, der er sket	Hun vil gerne have det sjovt og indgå i humoristisk "ping pong" Samtale som gerne må omhandle både det, der svært og det, der går godt At føle sig inddraget