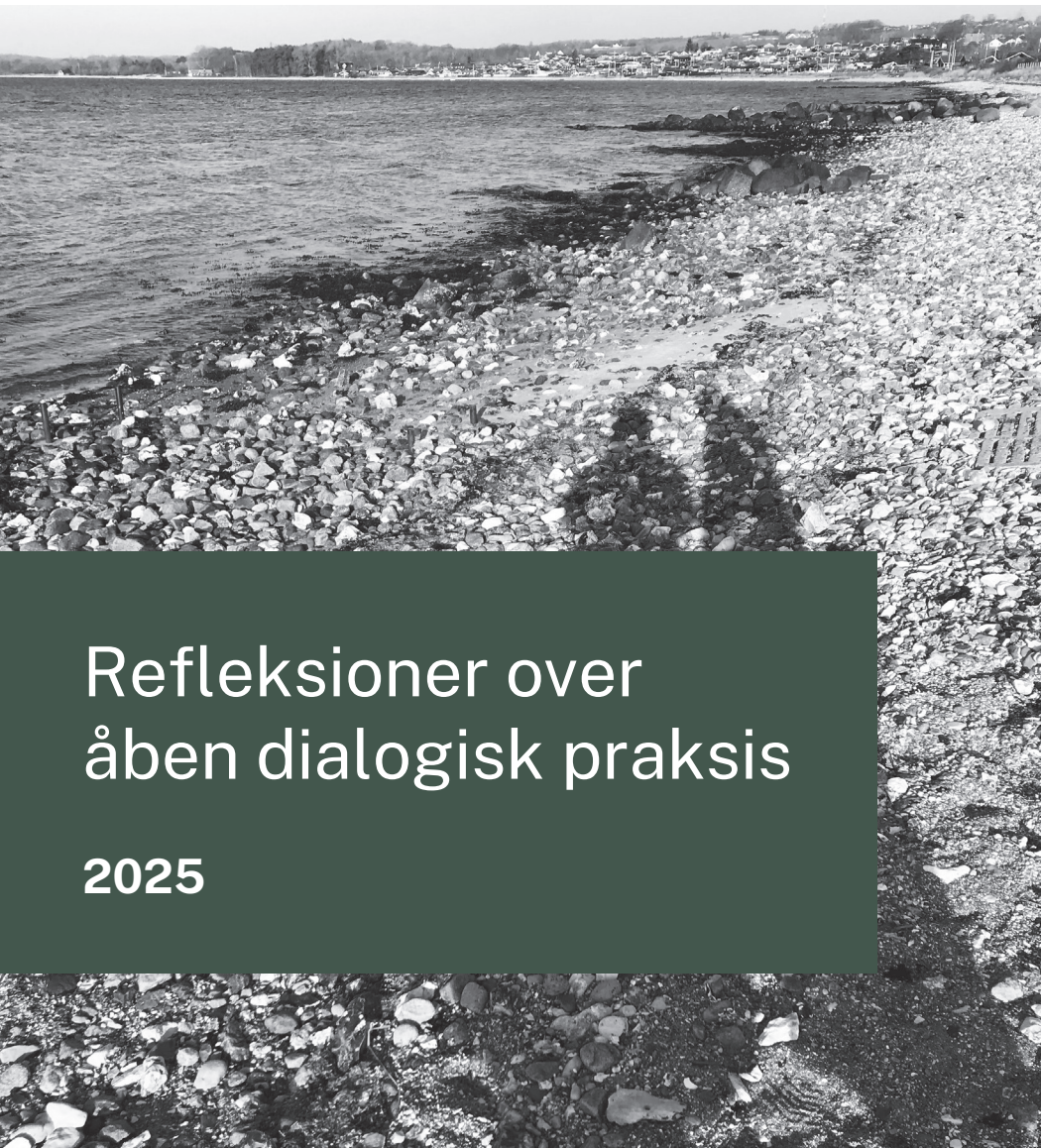




Refleksioner over åben dialogisk praksis

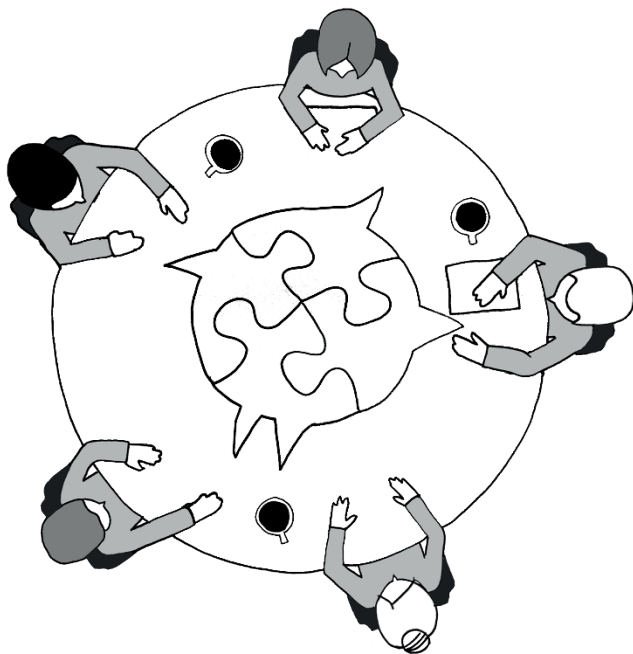
2025



AARHUS
KOMMUNE

Indhold

- 5 Henriette Halgaard Rasmussen:
Forord
- 6 Mie Leer:
Tak
- 8 Anette Nymann Eriksen:
Hvordan kan noget så simpelt være så svært..?
- 14 Ann Maria Brogaard:
Den Anden, jeg og alt derimellem
- 22 Billie Brøndum:
Åben Dialog: Enkelt og kompliceret
- 27 Brian Kjærulff:
Møder
- 34 Grethe Aagaard:
Hvorfor deltager Jeppe?
- 41 Iben Sofie Jønch:
I en brydningstid – en proces mod at være mere menneskeligt til stede i beskæftigelsesindsatsen...
- 47 Josefine Cecilie Therkelsen:
Bundklang
- 56 Kathrine Holch Andersen:
Min Rejse med Åben Dialog: Refleksioner over forandring og læring i mødet med mennesker
- 62 Louise Johansen:
Om forståelser, forstyrrelser og forandring
- 70 Per Tirstrup Nielsen:
Erfaringer med Åben Dialog i hverdagen
- 76 Simone Fisker Rydahl Rasmussen:
Mit Åben Dialog



Forord

*af Henriette Halgaard Rasmussen,
chef for Job, Udsatte og Socialpsykiatri, Aarhus Kommune*

Da jeg første gang stiftede bekendtskab med Åben Dialog, var det ikke gennem teori, men gennem praksis. Det var i mødet med mennesker, hvor noget særligt opstod – en anden måde at være sammen på, hvor vi ikke kun var fagpersoner, men også medmennesker. Jeg husker især en samtale på Kragelund, hvor jeg som driftschef fik lov til at træde ud af beslutningsmode og ind i et rum, hvor det var muligt at være til stede som et helt menneske. Det gjorde indtryk. Det gør stadig indtryk.

Åben Dialog har siden været en vej, jeg har valgt at gå – ikke fordi den er nem, men fordi den er nødvendig. Den kræver, at vi tør være i det uvisse, at vi lytter uden at ville fikse, og at vi tør lade os berøre. Den kræver, at vi som organisation og som fagpersoner tør give plads til stemmer, der ellers ikke bliver hørt – og at vi tør lade dem forme vores praksis.

Praksisfortællingerne i denne bog er netop sådanne stemmer. De er ærlige, modige og levende. De viser, hvordan Åben Dialog ikke kun er en metode, men en bevægelse – en måde at være i verden og i arbejdet på, som skaber resonans og relation. Jeg er dybt taknemmelig for at få lov til at lægge stemme til dette forord og for at være en del af en bevægelse, hvor vi sammen skaber rum for værdighed, dialog og fælles menneskelighed.

Tak til alle jer, der har delt jeres fortællinger. I gør os klogere – og mere nærværende.

Tak

I Åben Dialog læringsforløb er deltagerne praksis altid i fokus. Vi fordyber os i fænomenologiske skriveprocesser, hvor deltagerne er undersøgende på deres egen praksis, og gør deres egne forståelser og positioner i konkrete samtaler til genstand for refleksion og aktionslæring. I forbindelse med afslutningen af Åben Dialog læringsforløbene bliver deltagerne bedt om at beskrive de netværkssamtaler, de er en del af, med borgere, netværk og samarbejdspartnere i praksis.

I nærværende samling af er 11 af disse praksisfortællinger udvalgt.

Praksisfortællingerne inviterer ind i de forskellige kontekster, der er en del af Driftsområdet Job, Udsatte og Socialpsykiatri i Aarhus Kommune, hvor vi udvikler Åben Dialog i og imellem botilbud, beskæftigelsesrettede indsatser, bofællesskaber, væresteder, opsøgende indsatser, bostøttetilbud og forsorgstilbud.

Intentionen med Praksisfortællinger er at formidle, at Åben Dialog er en tilgang, der ikke findes i bestemt form, men altid (må) formes i mødet, i samtalerne og i et samarbejde med den enkelte borger, netværket og de samarbejdsrelationer. Åben Dialog forudsætter, at vi som fagpersoner, faglige fællesskaber og organisationer kontinuerligt må forholde os refleksivt til os selv og den praksis, vi skaber sammen.

Håbet er at Praksisfortællingerne kan inspirere til, hvordan vi i praksis kan oversætte og omsætte Åben Dialog i forskellige kontekster, og at de konkrete eksempler kan nuancere opmærksomheder i spændvidden mellem Dialogisk Praksis og Åben Dialog Netværkssamtaler.

Vi håber også, at Praksisfortællinger kan inspirere til fortsat dialog om de praksisformer, vi udvikler sammen, og at fortællingernes fokus på fagpersonernes stemme kan forstærke fokus på gensidig Recovery som betydningsfulde bevægelser på vej mod Recovery-orienteret Rehabilitering og Relationel Velfærd i praksis.

Det er forhåbningen, at vi foruden at lytte på fagpersonernes stemmer, også kan se og høre borgerens og netværkets stemmer gennem fortællingerne, som altid må være udgangspunktet for mødet, samtalerne og samarbejdet imellem os i praksis.

Tak til alle jer, der har været med til at skabe Åben Dialog
Læringsforløb 2024-2025 sammen med os.

En særlig tak til alle jer der bidrager med jeres praksisnære fortællinger. Tak fordi I bringer jeres stemmer, fortællinger og eftertanker i spil, og vover at invitere os ind på indersiden af de bevægelser, der viser sig mærkbare for jer - i mødet, samtalerne og samspillet med borgere, netværk og samarbejdspartnere på tværs, hvor I bringer jer selv i spil.

En helt særlig tak til alle jer, der på anonymiseret vis bidrager med det, der er jeres liv, som vi her får mulighed for at læse, lytte til og lære af.

Mie Leer



Hvordan kan noget så simpelt være så svært..?

af Anette Nymann Eriksen

"Hvad er det, jeg har rodet mig ud i?" tænkte jeg, da jeg første gang startede bilen og kørte mod Kaløvig.

Tankerne kørte rundt sammen med bilen på de små veje. Er det et 1-årigt selvhjælpskursus? Er der ikke noget med, at vi skal omfavne træer, ha' gruppearbejde i en træhytte, yoga og alt mulig andet? Vil jeg det?

Eller er vi first movers fra Favrskov Kommune – nærmest konsulenter, der skal implementere ÅD i hele kommunen? Bliver vi om 1 år en slags konsulenter, som suser rundt i hele kommunen og afholder ÅD-møder? Og hvordan skal jeg så få tid til det med en allerede travl kalender? Er ÅD noget langhåret hippie-noget, som jeg ikke kan se mig selv i, eller er det lige præcis det, jeg gerne vil udvikle mig i?

Og hvad tænker jeg så nu, næsten 1 år efter? Jah, vi *har* siddet 30 mennesker i rundkreds og hørt uret tikke, fordi ÅD er langsommelighed og at være i stilheden. *Og* vi gik den første aften rundt og råbte/sang slagord. Min gruppe sagde "Halleluja" – hvorfor vidste jeg ikke, men set i bakspejlet handlede det nok om polyfoni.

Det *er* selvudvikling, det *er* indimellem langhåret..! Men det giver mening. Det er vildt godt. Det er på samme tid så utrolig simpelt og samtidig så kompliceret. Ja, det handler basalt set 'bare' om at være nærværende, at være venlig, transparent, at kunne tolerere usikkerhed, ikke vurdere, tolke, stemple, som også er nogle af de ting, der er fremhævet i de 12 nøgleelementer, vi har lært om. Pejlemærker, som jeg egentlig synes, jeg altid har været bevidst om og forsøgt at implementere gennem mit arbejdsliv. Men det er alligevel utrolig svært. For hvor er det dog let at tro, at "det kan jeg bare", men gennem ÅD opdager jeg igen og igen, hvor svært det egentlig er.

Vi har lært om intetheden og uendeligheden, og jeg føler også, at jeg i en uendelighed kan justere og skrue på ÅD-grebene. Det har været rigtig givende at blive mindet om 'det uendelige i os' som mennesker. At jeg fx har været gift med Anders i 40 år og stadig ikke kender ham fuldt ud – og stadig kan blive overrasket. Så hvor er det egentlig megalomant at tro, at jeg kan vide og vurdere, hvad der er bedst for borgere, som jeg næsten kun lige har mødt. Mit ønske er at "række ud efter den andens uendelighed", som Bjarne Vind Sørensen sagde. At bevare nysgerrigheden på det andet menneske og huske, at vi alle indeholder så meget mere end det, man umiddelbart ser.

Når jeg troede, at nu havde jeg virkelig fået fat i, hvad ÅD var, så smuttede det ud af hænderne på mig, og jeg kom i tvivl om form og indhold. Sådan var det i lang tid. Seikkula og Arnkil skriver: "Vi oplever, at noget foregår, men råder ikke over nogen præcis sproglig beskrivelse af det". Her til sidst er det begyndt at falde på plads i mig, hvad ÅD er/kan være. Ja, der er nogle rammer og greb, som ofte er gode at benytte, fx at alle kigger på mødelederen, når de taler. Men det er rammer – rammer, som giver god mening og har vist sig bæredygtige i praksis. Men det er rammer.

Det vigtigste er indholdet. Respekten, ligeværdigheden, venligheden, langsommeligheden, autenticiteten, transparensen m.m. (jf. de 12 nøgleelementer). Det sætter gang i tanker om form, at sprænge formen og at være formbar.

Men det at opleve – som vi gjorde på første samling – hvad ÅD havde betydet for flere beboere på Windsor, skabte nærmest en sult i mig efter at afprøve, øve, blive god til, fordi ÅD pludselig gav så god mening. Jeg blev udfordret af, at der gik så lang tid, før jeg selv deltog i et ÅD-møde. Det var først i forbindelse med den video, vi skulle lave. Og det var virkelig godt at blive tvunget ud i det. At få

mærket sådan et møde på egen krop og opleve det give rigtig god mening. Ved dette første møde var jeg reflektant.

Ved mit næste ÅD-netværksmøde, var jeg for første gang mødeleder. Jeg har utallige gange været mødeleder i mit arbejdsliv uden at være nervøs – men det var jeg denne gang. Hvorfor? Tja, det er mærkeligt for jeg skal jo 'bare' være nærværende, lyttende og, og, og..!

En kvinde, som her kaldes Lene, har boet på et socialpsykiatrisk botilbud i rigtig mange år og har gennem årene oplevet udfordringer i forhold til kommunikation med personalet.

Lene havde ønsket, at mødet foregik i hendes lejlighed, og personalet på stedet sørgede for kaffe. Lene bestemte, at hun gerne ville have den ene kontaktperson i sofaen ved siden af hende. Der var ikke mange traditionelle siddepladser i stuen, så reflektanten kom til at sidde ret højt med fødderne dinglede i luften, og jeg kom til at sidde ret lavt på en skammel. Det gav ikke mening at starte mødet med at spørge, om alle sad godt, da der ikke rigtig var andre muligheder, men samtidig gav det også mødet et lidt afslappet præg, og Lene gav udtryk for, at det betød meget for hende, at mødet var i hendes hjem.

Lene lagde ud med at sige, at hun var så nervøs. Jeg svarede, at det var jeg faktisk også, hvortil hun svarede "du har vel prøvet det 100 gange". Jeg svarede ærligt, at det faktisk kun var anden gang. Jeg tror, det tog toppen af hendes nervøsitet – jeg kunne i hvert fald mærke, at det tog noget af min.

Jeg startede mødet med at spørge ind til historien/ideen bag mødet jf. Tom Andersen. Nogle af de temaer, der hurtig kom op både fra Lene og kontaktpersonerne, var udfordringer med kommunikation, og at der kunne opstå følelse af afmagt både hos Lene og hos personalet. Jeg oplevede alle tale på en meget kærlig og nænsom måde og oplevede et menneske-til-menneske-møde, da den ene kontaktperson fortalte, at hun også selv kunne føle den afmagt, Lene talte om.

Jeg forsøgte at bruge et af de 12 nøgleelementer, "respons på klientens ytringer", ved at gentage nøgleord, som deltagerne brugte, for at få dem til at udfolde det sagte, hvilket jeg synes var givende.

Lene var meget talende, og jeg følte mig lidt på overarbejde i forhold til, at alles stemmer blev hørt. Skulle jeg bremse Lene eller lade hende tale ud? Jeg forsøgte at stoppe hende ved på et tidspunkt at vende mig mod kontaktpersonen, som længe havde markeret. Indimellem blev jeg opmærksom på, at jeg ikke lyttede, men kom ind i min egen boble, hvor jeg var optaget af næste skridt. Det der med at være i boblen var en underlig oplevelse. Næsten som en 'ud af kroppen-oplevelse' tror jeg, da jeg aldrig har oplevet en 'ud af kroppen-oplevelse'. Men nogle gange havde jeg det, som om jeg betragtede tingene udefra – ikke kunne være nærværende – og at ordene gled forbi mig. Ingen opdagede det, mig bekendt, men jeg tror, det er sådan borgere også kan have det indimellem ved møder, hvor der er mange ord og stor nervøsitet.

Jeg inddrog reflektanten flere gange under samtalen, hvilket var en lettelse for mig, og det satte tempoet for samtalen ned. Under refleksionen var reflektanten den, der talte mest, hvilket gav mening, men vi forsøgte også at gøre refleksionen til en samtale mellem os.

Mødet var rammesat til max 1 time, og ca. halvvejs sagde Lene, at hun fik meget ondt i maven. Hun syntes, der kom nogle svære ting og dybe følelser op. Jeg kan huske, at jeg kropsligt og følelsesmæssigt reagerede på det. Holdt vejret, tænkte "åh nej...". Jeg sagde til Lene, at nu fik jeg behov for at høre, hvad der ville være bedst for hende. At vi stoppede, holdt pause eller fortsatte...? Lene sagde, at hun ønskede, vi fortsatte. Det fik mig efterfølgende til at tænke på, at ÅD-rammen og tilgangen er nænsom, men derfor kan det alligevel være både hårdt og svært at være i. At polyfoni ikke nødvendigvis er, eller skal være, harmoni. At tonerne både kan være i dur og mol, og at det kan gøre både godt og ondt på samme tid.

Efter ca. 45 min begyndte jeg at runde mødet af. Spurgte, om der var noget der skulle tilføjes eller siges her til sidst. Hvordan det havde været at sidde til mødet, og om Lene ønskede flere møder. Alle kom med tilbagemeldinger om, at det havde været godt at være i, og Lene ville gerne mødes igen. Hun havde et ønske om, at vi næste gang mødtes samme flok, derefter to gange, hvor der kommer en anden medarbejder med, og til sidst et møde, hvor lederen af botilbuddet er med. Vi tilkendegav, at det var ok for os, men at hun kan ændre mening undervejs i forløbet. Efter dette første møde har vi mødtes igen to gange, og ved hvert møde har jeg oplevet nye facetter af ÅD.



Jeg er lettet over nu at have prøvet at være mødeleder til et ÅD-netværksmøde. Føler det lidt som en jomfrurejse eller en overstået eksamen. Jeg ved godt, at det er fjollet, for jeg har jo været mødeleder ved et utal af samtaler i årenes løb – men det her var noget andet. Jeg følte meget mere ved dette møde. Jeg blev rørt over nogle af de ting, Lene sagde, fx at høre om hendes savn efter at blive mødt, hørt og forstået som menneske. Jeg blev taknemmelig over, at kontaktpersonerne, som aldrig før havde prøvet et ÅD møde, gik så positivt ind i samtalen og var så åbne og imødekommende. Jeg blev glad over samspeilet med min ÅD-kollega og den tryghed, der ligger i at kunne have noget nyt med en kollega. Og så bliver jeg bare for hver gang mere og mere overbevist om, at den måde at møde andre på er vejen frem.

Jeg er gennem ÅD-uddannelsen blevet mere sensitiv over for møder eller samarbejdspartnere, der ikke har den tilgang. Tom Andersen siger "At gøre noget anderledes over tid, skaber en forandring." Jeg oplever, at ÅD har forandret mig – i hvert fald lidt, og jeg ønsker at blive ved med at øve mig i dialogisk praksis og ÅD-netværksmøder.

Nogle gange tænker jeg "Hvorfor gider jeg egentligt?" Efter et ÅD-netværksmøde i regionspsykiatrien med 8 deltagere, hvor jeg var mødeleder, var jeg så træt som et plejehjem resten af dagen. Hvorfor gider jeg? Fordi det ikke bare er en teknik, en faglighed, en metode, vi kan lære, og så kan vi det. Men fordi det handler om at være menneske til menneske. At turde være i og navigere i usikkerheden. Det betyder heldigvis ikke, at vi skal lægge fagligheden væk, – men vi skal lægge den frem. At være menneske til menneske; at være hele mennesker, hvor vi alle kan tale ud fra uendeligheden. Vi er alle i det her liv, som indimellem kan være så bøvlet og besværligt, og samtidig så rigt og givende, blandt andet når vi mødes i samtalen. I samtalen, hvor jeg lytter med polyfonien i mig. Jeg er nogens mor, søster, kollega osv. Hvor der er plads til modsætninger, og hvor Åben Dialog både kan være simpelt og svært.

Snart sætter jeg mig bag rattet igen – nu til sidste undervisningsdag i dette forløb. Jeg kører ikke til Kaløvig men til vandrehjemmet i Risskov. Vejen til Risskov er ikke lige så snoet som vejen til Kaløvig, men mere trafikeret. En metafor for min udvikling. Jeg ved nu, hvad ÅD kan være, og kan køre vejen, men hvordan beholder jeg roen og langsommeligheden og eftertanken i den travle hverdagstrafik?

Måske bliver jeg nødt til at køre til Kaløvig en gang imellem? ☺

Litteratur

- Åben dialog i relationel praksis | Jaakko Seikkula og Tom Erik Arnkil
- Vandringer og veiskiller | Tom Andersen

Den Anden, jeg og alt derimellem

af Ann Maria Brogaard

På det seneste er jeg blevet noget optaget af "Den Anden", som i dette tilfælde er beboeren, de pårørende og os som et professionelt netværk, refleksionsteam og vært for samtalen. Jeg er begyndt at stille mig selv spørgsmålene: Hvordan kan jeg blive ved med at være åben over for det, beboeren giver udtryk for? Hvad mine kollegaer giver udtryk for? Hvor ofte kommer jeg mon til at tage det kendskab, jeg har, som jeg tænker som en selvfølgelighed, og lægge det ind i dialogen som noget usagt, fordi jeg tænker, at der er en fælles forståelse af det, som er i spil i den pågældende samtale? Hvor ofte har jeg ret i, at det usagte er præcis det, den anden tænker, føler osv.? Hvor ofte mon beboeren, den pårørende og refleksionsteamet tænker, at de ved, hvad jeg mener, når jeg siger noget eller spørger om noget?

Jeg har samarbejdet med beboeren, som bliver benævnt igennem dette skriv, i snart 4 år. Jeg er også vært for samtalerne, når vi har haft Åben Dialog-netværksmøder. Jeg får øje på en masse ting i mine eftertanker, jeg bliver nysgerrig på. Det første, jeg kommer til at tænke på, handler om følgende:

"Dette kan altså opfattes som selve fundamentet, den dialogiske praksis' grundlag: at anerkende den Anden uden betingelser."

Seikkula, J., & Erik Arnkil, T., 2022: 67

Jeg blev gjort opmærksom på, at jeg før Åben Dialog-uddannelsen ubevidst gik rundt og havde en fornemmelse af, at jeg godt vidste, hvem beboeren er, og hvor det, beboeren siger, kommer fra i dem. Jeg kender også mine kollegaer godt nok til at vide, hvorfor de siger det, de siger. Igennem min Åben Dialog-uddannelse er jeg blevet klogere på, at det ikke er tilfældet. At jeg ved noget, men jeg ved ikke alt. At alle mennesker er noget og mere til, noget ved siden af, noget jeg ikke ved, noget der ændrer sig, flytter sig og oplever noget nyt. De betingelser, jeg før tænkte, at jeg kendte, tænker jeg

nu er flydende. Jeg kan ikke stå et sted og sige "Sådan her er det", fordi vi som mennesker er dynamiske, og der kan ske ændringer. Måske er der slet ikke sket en ændring, måske står vi det samme sted, men vi fik aldrig lov til at udfolde det, vi lige sagde eller gjorde, fordi en anden har dannet en mening om det, der lige blev sagt eller gjort. Ubetinget gør det dialogerne, jeg befinder mig i, meget mere spændende. Jeg behøver ikke at tænke, at jeg ved noget. Jeg kan blive ved med at spørge ind og være nysgerrig og anerkende "Den Anden", beboeren, idet beboeren giver udtryk for noget i lige netop det øjeblik.

"Det er ikke kun et spørgsmål om at anerkende, at den anden person eksisterer uafhængigt af mig selv. Det handler også – og først og fremmest – om den andens evige anderledeshed..."

Seikkula, J., & Erik Arnkil, T., 2002: 115-116

Jeg er selv blevet mødt med "du er sådan en, der sikkert...". Dette kan føles helt forkert i den forstand, at man bliver mødt med en tanke fra en anden om, at denne ud fra en kontekst ved, hvem hele jeg er. Den, jeg er som professionel person, og den, jeg er som privatperson, har måske ligheder men er ikke den samme. Jeg synes, det er en vigtig pointe at huske, når jeg er i alle former for dialoger. Jeg har glemt det i en af de Åben Dialog netværksmøder, jeg har deltaget i. Jeg glemte at være nysgerrig på, hvad beboeren har med sig.

Åben Dialog netværksmøde

Kort fortalt: Vi sidder i et Åben Dialog netværksmøde. Beboeren vil gerne snakke om den veninderelation, hun har til sin nabo, som kan være noget udfordrende for hende. "Igen", tænker jeg. Vi har talt om det mange gange til Åben Dialog netværksmøderne, og det virker til at være gentagelser, når vi sidder i de samme Åben Dialog netværksmøder om og om igen. En pårørende stemmer i og bekræfter, at det fylder hos beboeren, og deres samtaler ofte handler om veninden, når han er på besøg. Den pårørende mener derfor også, at det vil være et godt emne.

Det er beboerens møde, og derfor er jeg bevidst om, at dialogen skal handle om det, beboeren gerne vil have samtale om. Jeg går fra mødet med følelsen af, at det umiddelbart mest har handlet om, at beboeren fik 'læst af' og fået fortalt det, hun følte. Jeg får ikke

på noget tidspunkt spurgt ind til, hvad beboeren har med sig, hvad der er på spil inde i hende. Jeg forholder mig kun til det sagte, som kommer ud i rummet. Ud fra de andre samtaler, vi har haft, tænker jeg, at jeg ved præcist, hvad det handler om.

Der går nogle uger, før jeg igen har en samtale med beboeren. Beboeren siger her til min store overraskelse, at det virkelig har hjulpet hende at have Åben Dialog møderne, fordi hun nu endelig forstår sin veninde, og deres relation ikke længere er så udfordrende for hende. Jeg har efterfølgende endnu ikke fundet ud af, hvad der gjorde forskellen. Jeg blev meget overrasket og har undret mig over det.

Nye tanker

Når jeg sidder med mine eftertanker, kan jeg ikke lade være med at tænke, at min holdning om emnet i netværksmødet egentlig var fuldstændig ligegyldig. Det bringer mig videre til citatet nedenfor:

”Eller for at opsummere: Dialogiske relationer kræver dialogisk rum. Dialoger næres af asymmetri. At acceptere den Andens anderledeshed forudsætter ikke, at man er enig med ham/hende.”

Seikkula, J., & Erik Arnkil, T., 2022: 121

Det får mig til at tænke på, at jeg var uenig i, at samtalen skulle handle om det igen, fordi at jeg tænkte, der var andre emner, der var vigtigere. Dernæst får det mig til at tænke på, hvor svær en dialog kan være, hvis/når vi ikke er enige. Det får mig til at reflektere over, hvordan det er, vi lytter og giver plads til hinanden. Hvad er det, vi lytter med? Jeg har en idé om, at hvis vi lytter for at svare på det, der bliver sagt, så glemmer vi hurtigt at være nysgerrige, undersøgende og åbne, samt anerkende den anden. Ligesom mit eksempel fra netværksmødet, hvor jeg glemmer at være nysgerrig, fordi min holdning kommer til at larme for meget som min indre stemme.

I andre sammenhænge bliver jeg opmærksom på, at det hurtigt kan gå fra dialog til udveksling af holdninger. Så hvordan kan man være uenige, uden at der bliver udvekslinger af holdninger og meninger, og hvordan holder vi det dialogisk og særligt med elementerne fra Åben Dialog, hvis vi ikke er enige?

Jeg kan ikke slippe tanken om, hvor ofte vores egne holdninger egentlig ikke burde være centrum for den dialog, vi befinder os i, men derimod alt det, der forgår rundt om den holdning. Gad vide, hvad der gør, at jeg har lige præcis den holdning? Er det pga. en oplevelse, noget jeg har lært, noget min uddannelse står for, noget jeg har erfaret igennem livet eller noget helt andet?

Jeg er forsat i øvelse med mig selv. Jeg øver mig i at skabe en bevidsthed om, hvad det er, jeg lytter med i det øjeblik, dialogerne opstår. Lytter jeg med følelserne? Lytter jeg med en nysgerrighed? Lytter jeg for at prøve at forstå den andens perspektiver? Jeg øver mig i at give udtryk for hvad jeg gerne vil med dialogen. Vil jeg have din mening, eller vil jeg have din nysgerrighed? Hvordan oplever jeg det indtryk, jeg modtager, når jeg giver udtryk for noget? Giver det et aftryk? – for jeg øver mig også i at vende det om. Der skal være mulighed for mere dialog og flere udtryk med det indtryk, jeg giver. Får jeg sagt noget, der laver et negativt aftryk hos den anden? Jeg øver mig i at rette min opmærksomhed på det, som beboerne fortæller mig, og have samtaler om samtalen, så vi sammen kan finde ud af, hvad det er, vi skal med denne.

Særligt som vært for samtalen i Åben Dialog møder prøver jeg at være opmærksom på at holde muligheden for dialogen åben. Det indebærer, hvordan jeg er i rummet, hvordan lægger jeg de til tider larmende indre stemmer, jeg har, lidt i baggrunden, så jeg kan være nærværende for samtalen. Ligeledes mine tanker om, hvordan jeg lytter til de indre stemmer, da de kan fortælle noget vigtigt. Hvornår tænker jeg, at det, jeg har på hjerte, er så vigtigt, at det skal siges til Åben Dialog netværksmøde, og hvornår er det, jeg ikke behøver at sige noget for at gøre plads til dialogen.

At få lov til at udtrykke sig

"Everyone has its own voice and if we want to mobilize the psychological resources of each one present, everyone should have the right to utter them in their own way."

Journal of family therapy; inner and outer voices in the present moment of family and network therapy: 484

Citatet ovenfor giver mig en bevidsthed om, at alle skal kunne udtrykke sig på sin egen måde. Jeg mindes en samtale, jeg har med en beboer, hvor vi snakker om sorg. Hun beskriver en situation, hvor

hun så sin fars lig. Dette satte noget i gang i mig, da jeg syntes, det lød voldsomt, og straks sagde jeg: "Så du så din far ligge i sengen, efter han havde åndet ud?". Beboeren bekræfter og siger: "Ja, jeg så hans lig." Det er fremmed for mig, ment på den måde, at jeg aldrig ville tale om en afdød på denne måde. Det virkede naturligt for beboeren og satte ikke noget negativt aftryk på hende.

Samtalen har været i mit baghoved, fordi jeg synes, det er sådan et godt eksempel på, hvordan vi ikke kan tage Den Andens ord og gøre dem til vores egne. Vi kan snakke om det samme på to forskellige måder, og derved opnå et samlet sprog, for hvad dialogen handler om. Vi kan ikke få Den Anden til at ændre deres måde at udtrykke sig på. Det er igen her, at nysgerrigheden ved at forstå og anerkende Den Anden samt give plads til forskellighederne bliver meget centralt for den videre dialog.

At blive ved med at være åben

Da jeg påbegyndte denne opgave, spurgte jeg mig selv, om jeg kunne være mere åben.

Til vores seneste Åben Dialog netværksmøde er emnet puslespil. Min kollega, som sidder i det professionelle netværk, bringer emnet på banen. Jeg er tvivl om, hvorvidt beboeren siger ja til at snakke om emnet, fordi hun gerne vil gøre os i rummet glade, eller om hun har interesse i at snakke om det. Jeg fornemmer på min kollega, at hun har en dagsorden ved at bringe emnet på banen. Jeg bliver optaget af, at jeg gerne vil være undersøgende på, hvad puslespil gør for beboeren, så det er hendes stemme, der kommer i spil. Det er det møde, jeg bruger som en del af Åben Dialog uddannelsen, hvor vi skal optage selvsamme møde og have det med i vores læringsgrupper.

Jeg sidder og lytter til videoen og lægger mærke til, at jeg prøver at være meget åben, lyttende og nysgerrig. Jeg søger efter det, der blev beskrevet som det uendelige i andre mennesker.

Jeg kender beboeren rigtig godt, og jeg ved, at beboeren hurtigt svarer det, vi gerne vil have hende til, eller rettere sagt, det hun tror, vi gerne vil høre. Jeg lægger mærke til, når jeg lytter lidt videre i videoen, at beboeren i få tilfælde siger nej til de ting, jeg tror, jeg ved om hende, modsat før, hvor hun normalt typisk vil nikke til det, jeg sagde, uanset om hun er enig eller ej.



Da min kollega foreslår, at dialogen handler om, at beboeren vil lave puslespil, køber mange puslespil og de andre ting, der hører med til det, bliver jeg i tvivl. Skal jeg lytte efter, at beboeren siger ja, selvom min mavefornemmelse siger mig, at det ikke er noget, beboeren vil have en samtale om. Jeg kunne have gået mange veje i samtalen og kunne tage styringen ved at sige "Nej, vi skal snakke om, at du har det godt her, hvor du bor," – som beboeren først forslår. Jeg kunne vælge at spørge mere end én gang, om det var okay at tale om emnet. Jeg kunne sikkert have gjort en masse andet. Måske var det helt okay at snakke om. Jeg lytter mig frem til, at jeg kommer til at tage det, min beboer før har givet udtryk for, med ind i samtalen, som var det en selvfølgelighed. Beboeren giver udtryk for at være enig, men er hun nu også det? Jeg får ikke spurgt.

Jeg bliver nysgerrig på, hvordan samtalen kunne have set ud, hvis der sad en vært for samtalen, som ikke kendte beboeren. Hvilke veje var samtalen så gået? Hvad mon vi havde opdaget på det tidspunkt, hvis der sad en, som ikke tænkte, noget var på en bestemt måde, eller kunne spørge om noget helt andet. Jeg har en fornemmelse af, at vi ville have lært noget nyt. Jeg hører også beboeren fortælle om nogle ting, som var relateret til puslespillene, som jeg før ikke havde lagt mærke til. Det finder jeg interessant, da vores samtaler omkring puslespil fremadrettet kunne rykke sig fra at være noget til at det kunne blive noget andet. Kan jeg blive ved med at være åben? Ja, det tror jeg godt, at jeg kan. Men jeg tror også på, at noget hjælp fra en, der ikke kender beboeren, kunne være godt. Når mine kollegaer og jeg synes, at vi ved en masse om beboeren, tror jeg, en udefrakommende kunne være rigtig gavnlig for at blive ved med at udforske beboerens uendelighed – at de altid er mere, end hvad vi kender til.

Jeg kunne få lyst til at afprøve dette, hvis beboeren ønsker at være med. Jeg tænker, at der er en masse, som jeg ikke kender til ved beboeren, selvom jeg har samarbejdet med hende i snart 4 år. Jeg vil lægge en stor øvelse i ikke at tænke, at jeg ved alt om hende, som jeg ofte synes, vi kommer til som professionelle.

Jeg kunne også få lyst til at spørge mere ind til det, mine kollegaer siger – fremfor bare at svare.

Jeg har lært meget mere, end hvad jeg har beskrevet her, som er vigtigt i mit videre arbejde, både som et menneske, der befinder sig

i forskellige dialoger, men også som en, der deltager i Åben Dialog møder på forskellig vis. Noget af det, som jeg finder mest vigtig, og som jeg har lært igennem min Åben Dialog uddannelsesforløb er, at den Anden er uendelig. Hvordan bliver jeg ved med at være undersøgende på den Anden, så jeg åbner op for mere dialog, samt yderligere kendskab til den enkelte og til den enkelte i sammenspil med flere personer, samt den enkelte og alle de indre og ydre stemmer, der er på spil.

Jeg tror aldrig rigtig, vi bliver færdige med at øve os i Åben Dialog, om det så er møder eller elementer fra Åben Dialog i de små dialoger, som finder sted. Jeg vil håbe, at opmærksomheden på den Anden bliver ved at være til stede, så vi i sammenspillet med andre, kan lære noget nyt om hinanden.

Litteratur

- **Åben dialog i relationel praksis; Respekt for anderledeshed i øjeblikket** | Jaakko Seikkula og Tom Erik Arnkil | oversat af Ole Lindgård Henriksen; 1. udgave, 3. oplag 2022

Åben Dialog: Enkelt og kompliceret

af Billie Brøndum

Åben Dialog. Refleksioner, erfaringer og oplevelser. En ikke-diagnose-orienteret, men undersøgende tilgang, hvor ”forandringer og løsninger ikke opstår inden i den enkelte, men gennem netværket og ændrede måder at tale sammen på.” (Åben Dialog i Center for Botilbud, del 1, 2020, s. 2). Et socialkonstruktivistisk afsæt, hvor den enkeltes oplevelse står i centrum, og hvor alle kan lære noget nyt. En dialogisk og netværksorienteret praksis med grundprincipper, kerneelementer og guides med tjeklister, støttespørgsmål, redskaber og flowchart til fremgangsmåder i et dialogforløb (Åben Dialog i Center for Botilbud, del 1 + 2, 2020).

Jeg husker i starten af læringsforløbet, hvordan jeg oplevede rammen både enkel og tydelig, men også kompliceret og dynamisk. Olson, Seikkula og Ziedonis beskriver:

”While every dialogue is unique, there are distinct elements, or conversational actions on the part of the therapists, that generate and promote the flow of dialogue and, in turn, help mobilize the resources of the person at the center of concern and the network.”

Olsen et. al, 2014, s. 5

For mig gjorde det og gør det stadig mødet og dialogen faglig og personlig udfordrende. Det medfører en vis usikkerhed – men det er lige præcis denne modsætning og dette paradoks, som jeg oplever er meningsfuldt i mit arbejde med andre mennesker.

Nuancer og forståelser

Ved læringsforløbets start var jeg optaget af, hvordan tilgangen kunne være afsæt for den praksis, jeg bevæger mig i. På tværs af samtaler med patienter, netværk og samarbejdspartnere til møder, i 4-6 ugers forløb og behandlingssamtaler. Jeg var optaget af tale- og lyttepositioner, og af at bidrage til den enkeltes recoveryproces på en respektfuld, nysgerrig og ydmyg måde. Jeg har undervejs i

læringsforløbet haft fokus på, hvordan jeg kunne forene det med min praksis i regionspsykiatrien i Psykiatriens Hus, hvor jeg bl.a. arbejder med henvisninger og behandlingsplaner. I den forbindelse oplever jeg Åben Dialog som tilgang inspirerende og som en slags modpol til regionspsykiatriens terminologi om diagnoser, medicinske planer og udarbejdelse af sikkerhedsplaner ved første møde og samtale.

Åben Dialogs normalisering og naturlige respons til en svær situation og tilstand kan medføre en ny meningsfuld og måske mere menneskelig forståelse, som jeg oplever kan nuancere det første og de efterfølgende møder til andet end en journal, en henvisning fra AUH og skal-opgaver.

Olson, Seikkula og Ziedonis beskriver:

"Severe symptoms may be understood as embodying inexpressible or unspeakable dilemmas. They are often rooted in terrible, often traumatic, experiences that resist ordinary language and the ordinary capacity to express experience in narrative term."

Olsen et. al, 2014, s. 23

Jeg har sidenhen mærket, hvordan jeg med nærvær, gennemsigtighed og brug af Åben Dialogs frihed kan åbne for dialoger og nye forståelser for symptomer, diagnoser, psykoedukation og behandlingsplaner. Hvis jeg gør mig umage, kan vi i dialogen måske få et nyt og anderledes sprog end tidligere. Dette kan invitere til en forståelsesramme, som netop ændrer sig til at være mere dialogisk, nænsom og åben. Jeg har til netværkssamtaler oplevet vigtigheden af at lytte til det nuværende og aktuelle, og at jeg uden en dagsorden og med en langsommelighed kan lytte anderledes til alt det, som er vigtigt lige netop nu, fremfor at hænge fast i fortællinger fra tidligere, eller hvad jeg har læst i en journal.

Nærvær

Jeg har oplevet, at jeg gennem hele læringsforløbet og i mine samtaler er optaget af min egen tilstedeværelse, hvordan jeg omstiller mig inden en samtale, samt hvordan jeg befinder mig i samtalen undervejs.

Inden en netværkssamtale forsøger jeg at være opmærksom på hele min dag og gøre plads til langsommelighed og pauser både inden og



efter en eller flere samtaler. Jeg gør lokalet klart med stole og bord, papir og kuglepen samt servietter, til hvis en eller flere bliver berørte undervejs. Jeg forbereder kaffe, the og vand, mens jeg i mine tanker gennemgår de vigtigste pointer i den introduktion, som jeg gerne vil give, alt afhængigt af, om det er første møde for deltagerne, om nye deltager, og/eller rammen er kendt. Jeg ønsker at byde velkommen, fortælle om rammerne, herunder om refleksioner undervejs og muligheden for pauser, og jeg understreger, at alle ved bordet bliver hørt, uden at mødet er nogens bestemt, men alles i en ligeværdig dialog.

Jeg har valgt ikke at have en tjekliste med opmærksomhedspunkter til min egen introduktion og velkomst, da jeg trives i struktur og arbejder produktivt med tjeklister. Jeg er derfor bekymret for, at en sådan liste vil dominere min opmærksomhed, intuition og fornemmelse for både mig selv og andre undervejs, hvorfor min introduktion og velkomst også i høj grad varierer til netværksmøder. Jeg mærker og ved, at dette har betydning, men jeg oplever, at det er en hjælpsom og mere langsommelig start, når jeg ikke har en tjekliste – og finder tryghed i, at jeg altid kan vende mig mod min kollega og spørge, om jeg har glemt noget, eller om vedkommende har tilføjelser.

Undervejs i et netværksmøde forsøger jeg at være nærværende, men er jeg det? Lytter jeg? Bemærker jeg afvigende stemmer – både vertikale og horisontale? Bemærker jeg, hvad sker der i rummet? Hvad der sker i min krop? Hvordan er stemningerne blandt os?

Her har jeg oplevet at være særlig nysgerrig på litteraturen og benyttet de opmærksomhedspunkter, Seikkula og Arnkil beskriver om at være mere tilstede i nuet, heriblandt at "give respons på ytringer" og at "gøre ytringer dialogiske" og "skride roligt frem", da tavshed kan være hjælpsomt i dialogen (Åben Dialog i relationel praksis, 2022, s. 152-154).

Opmærksomhedspunkterne er en støtte i dialogerne, men jeg oplever det fortsat udfordrende og mærker ofte en usikkerhed i forbindelse med eksempelvis tidspunkt for og temaer i refleksioner. Vælger jeg det rigtige? Tom Andersen beskriver: "Jeg foretrekker å unngå og instruere andre hvordan de skal gjøre det. Det beste er at de utvikler sin form, en form som virker naturlig for dem" (Vandringer og veiskiller, 2021, s. 103).

Jeg har til netværkssamtaler forsøgt at finde en naturlighed, balance og ro i mine refleksioner og mærket, hvordan få sætninger kan medføre, at et andet menneske føler sig set og hørt. Det er kraftfuldt at mærke, hvordan jeg også med gentagelser af andres ord kan skabe en stor betydning i den refleksion, jeg deler. Det er igen komplekst og simpelt på samme tid. Jeg mærker en usikkerhed i forbindelse med refleksioner, men oplever, at jeg med gennemsigtighed og ydmyghed kan sætte ord på mine tanker og oplevelser – også når de ikke nødvendigvis er ens med andres. Her er jeg særligt opmærksom på, hvordan refleksionen lander i rummet, i kropssproget og i stemningen, og jeg forsøger at skabe plads til, at der er mulighed for at give respons.

Refleksioner er et tilbud. Åben Dialog er et tilbud. Behandlingen i mit arbejde er et tilbud. Jeg kan komme med forslag og faglig viden, men intet er tvunget. Åben Dialog minder mig om, at jeg ikke ved noget om noget, og at jeg ikke er ekspert. Det minder mig om, at jeg skal gøre mig umage, lytte og være tålmodig, fordi jeg er en gæst i en fortælling og livshistorie uden definitionsrettigheder. Jeg håber, at jeg bliver ved med at øve mig og være opmærksom på ikke at tolke, men arbejde åbent og fleksibelt med at navigere i et komplekst og til tider kasse-tænkende behandlingssystem med lange ventetider. Jeg håber at være med til at skabe rum og plads til dialoger og at finde min egen stil – både fagligt og personligt – og så finde den igen og igen, når både jeg, andre, systemet og tiden ændrer sig.

Litteratur

- Åben Dialog i relationel praksis. Respekt for anderledeshed i øjeblikket | Seikkula, S. og Arnkil, T.E. (2022) | Akademisk forlag
- Vandringer og veiskiller. En bok om berøring og deltakelse i psykiatri og annet fredsarbeid | Andersen, T. (2021) | Fagboklaget
- The Key Elements of Dialogic Practice in Open Dialogue – Fidelity Criteria | Olson, M. et. al. (2014) | The University of Massachusetts
- Åben Dialog i Center for Botilbud – del 1: Grundlæggende viden (2020)
- Åben Dialog i Center for Botilbud – del 2: Afholdelse af netværksmøder (2020)

Møder

af Brian Kjærulff

Det regner let. Jeg cykler gennem Aarhus. Jeg har lige forladt et møde i forbindelse med mit arbejde. Et møde som mange andre. Nu er jeg på vej til et nyt. Møder har været en del af mit arbejdsliv, siden jeg blev leder for godt og vel tyve år siden. Møder er blevet et middel til at opnå noget sammen med andre.

Møders anatomi ligger på rygraden af mig. Jeg ved, hvordan man gør, og hvordan de skal gribes an. Nedskræve og forberedte dagsordener, afmålt tid, forberedelse af, hvor min linje ligger – hvad jeg vil være med til, og hvad jeg ikke vil. Nogle gange er beslutninger endda truffet på forhånd.

Men mødet, jeg er på vej til, er anderledes. Jeg kan mærke det i min krop. En uvant uro og tanker, der kredser omkring, hvad der skal ske. Har vi styr på det? Kommer vi det rigtige sted hen? Hvad hvis det går galt? Hvad hvis der er tavshed? Jeg finder lidt ro og minder mig selv om, at det er et Åben Dialog netværksmøde. Jeg må stole på processen.

Det usikre og ukendte har været et gennemgående tema i det Åben Dialog-forløb, jeg har gennemgået over det seneste år. Jeg forstår nu i større grad, at Åben Dialog kræver, at jeg er åben over for forskellige måder at forstå problemer på. At jeg er parat til at udforske dem uden en foruddefineret løsning. At jeg accepterer, at problemer sjældent har enkle løsninger. Og at jeg i netværksmøder skal være i stand til at håndtere denne kompleksitet uden at lade frustration, magtesløshed eller uro tage magten. Jeg skal have tillid til, at selv med en grad af uforudsigelighed vil dialogen føre til positive forandringer over tid. Jeg skal ydmygt forsøge at håndtere denne kompleksitet og stadig bevare en følelse af retning og formål.

Det er nemmere sagt end gjort. Jeg må overbevise mig selv om, at vitale forandringer tilsyneladende finder sted, mens man bevæger sig ind i en dialogisk praksis – en proces, der ikke bygger på strategiske interventioner rettet mod at forandre andre (Arnkil, T. 2014).

En følelse af tvivl vil jeg dog altid bære med mig. Også i denne situation på vej mod et møde med en familie, jeg ikke kender. Jeg minder mig selv om, at tvivlen og usikkerheden er gode at have med sig. Som gode følgesvende. De gør, at jeg gør mig mere umage og bliver mere opmærksom på mine omgivelser. Som Tom Andersen skriver; tvivlen minder os om, at det, vi gør, kan gøres anderledes, måske endda bør gøres anderledes. Tro uden tvivl bliver farlig, mens tvivl uden tro bliver umulig. Tro og tvivl må være der samtidig. Som to gode venner (Andersen, T. 2006).

På min tur på cykel gennem byen tænker jeg over, hvor denne tvivl og usikkerhed kommer fra. Det kunne sikkert udfoldes i en lang udredning efter flere års psykoterapi samtidig med, at det er en naturlig del af den almenmenneskelige psyke. Et forsigtigt bud på, hvorfor denne del fylder hos mig i den givne situation, er, at det hænger sammen med en livs-og arbejds erfaring – planlægning er godt. Eller sagt på en anden måde: "Hope is not a strategy".

Men hvorfor tænker jeg, at planlægning er godt – og hvorfor er det ikke kun mig, der gør det, men langt de fleste mennesker? Måske er det noget af det, der definerer os. At vi er i stand til at se fremad, se muligheder og planlægge. Planlægning minimerer den usikkerhed, tvivl og ubehag, som de fleste mennesker kender til som resultat af noget forfejlet. Et ubehag, der – med Tom Andersens ord – får os til at føle skam, afsky, fortvivlelse, lyst til at give op, skuffelse osv., og får os til at tænke: "Det her må jeg ikke gøre igen." (Andersen, T. 2006).

Alligevel må vi erkende, at usikkerhed er et uundgåeligt aspekt af livet. Erkende, at det er både forgæves og udmattende at prøve at kontrollere enhver situation eller resultat. At en sådan tilgang måske både er farlig og forbundet med manglende livskvalitet. Er den konstante stræben efter kontrol, eller et bestemt resultat, årsagen til en ungdomsårgangs tiltagende mistriksel eller den stressepide-mi, som nogle gange føles overvældende? I stedet for at se usikkerhed som en trussel, må jeg i højere grad se det som en mulighed for ny læring og vækst. Jeg må erkende, at det ukendte i højere grad gør

mig i stand til at udforske nye ideer, eksperimentere med forskellige tilgange og opdage nye løsninger.

Jeg ankommer til Jægergården. Det regner let. Jeg parkerer cyklen, slår støttebenet ned og ser op på den fem etagers høje bygning med dens grønne facade. Jeg tager min taske og går med en dyb indånding ind i bygningen.

Det er en uge siden, at vi i Åben Dialog teamet havde et forberedende møde. Vi ville afklare, hvem der skulle være mødeleder, reflektant osv. Hvordan vi skulle møde familien. Hvor vi skulle mødes, hvilket lokale vi skulle være i, og hvordan vi skulle indrette lokalet. Var det mest optimalt at sidde i en rundkreds, eller var det godt nok omkring et almindeligt mødebord? Usikkerheden var tydeligt til stede. Det var det første rigtige Åben Dialog-netværksmøde for os alle, og kun en enkelt af os kendte familien på forhånd.

På vej hen til det aftalte mødelokale møder jeg en af deltagerne i teamet. Vi bliver nødt til at flytte mødelokalet, siger hun lettere forpustet. Jeg kan mærke, at min usikkerhed i forhold til en god afvikling af mødet får endnu et nøk opad. Jeg mener, det er vigtigt, at vi fremstår rolige, og at vi selv er i stand til at etablere et godt rum for mødedeltagerne. Ikke bare fysisk men også i psykisk forstand.

Stemmer høres for enden ad gangen, og jeg ser familien komme hen mod os. Jeg gør mig klar til at modtage dem. Jeg rækker min hånd ud til håndtryk, siger hej sammen med de øvrige aktører. Vi viser vej ind til det mødelokale, vi har gjort klar.

I min tilnærmelse mod Åben Dialog har jeg brugt meget tid på at tænke over, om tilgangen betyder, at alt er frit i hver vores fortolkning, og om mødet ikke har nogen rammesætning? Samtidig har jeg tænkt, at Åben Dialog bare var en ny måde at formulere en overskrift på, som i virkeligheden var en systemisk ramme eller teori. Igennem det sidste års tid er jeg dog nået til den erkendelse, at tilgangen har indbygget en dybfølt respekt for det enkelte menneske, og dermed dets væren i verden på egne præmisser i interaktion med andre.

Alle stemmer og perspektiver er velkomne og bliver respekteret i samtalen, uanset hvor forskellige de måtte være. Åben Dialog-samtaler er baseret på dialog og refleksion, hvor alle parter har

mulighed for at bidrage med deres synspunkter og erfaringer. Åben Dialog anerkender vigtigheden af at inddrage hele netværket omkring en person, herunder familie, venner og andre støttepersoner (Seikkula, 2006). Der er ikke nogen borger, der er i centrum, og som vi andre sidder og kigger på. Alle er ligeværdige og ligestillede deltagere med hver deres perspektiv.

Vi sidder omkring et rundt bord. Mor, søn, virksomhedskonsulent, jobkonsulent, mødeleder og jeg som reflektant. Faderen i familien var indbudt, men havde valgt ikke at deltage. Der er budt på kaffe, vi smiler og taler lidt om vind og vejr. Stemningen er fin. Familien virker trygge ved det, der nu skal til at ske.

Mødelederen tager ordet, forklarer lidt om Åben Dialog og fortæller, hvordan hun har tænkt sig at gribe samtalen an. At hun om lidt vil vende sig mod sønnen i familien og spørge lidt mere ind til motivationen, eller bevæggrunden for at være her. At der er en reflektant, som hun på et tidspunkt i samtalen vil vende sig mod, så vi kan have en samtale om samtalen.

Med ovenstående begynder de syv principper, formuleret af Jaakko Seikkula, at træde tydeligere frem. Ud over fokus på dialog og netværk træder den professionelle ansvar også frem. Mødelederen tager ansvar for dialogen, sætter tonen og giver en form for struktur, der giver en tryghed, så mødet tager form.

Ud over mit før beskrevne fokus på tolerance for usikkerhed er psykologisk kontinuitet og de professionelle ansvar også vigtige faktorer. Åben Dialog er ikke ansvarsfraskrivelse og en professionel "læne sig tilbage"-position. Jeg har som den professionelle et ansvar for at facilitere mødet. Jeg har ansvaret for, at de rette personer er til stede ved mødet, at de forskellige perspektiver bliver hørt, og at beslutninger kun bliver truffet på mødet, og at disse beslutninger er tydelige for alle (Seikkula, J. 2006).

Mødelederen vender sig mod sønnen i familien og beder ham sige lidt om, hvad han godt kunne tænke sig at tale om i dag. Et åbent spørgsmål, som bliver taget godt imod. Der findes ingen faste regler, men det er en god idé at begynde med at spørge til historien om ideen med at komme her, hvis der er professionelle til stede (Andersen, T. 2014).



"Jeg kunne godt tænke mig at tale om, hvordan jeg får min egen lejlighed. Det er nødvendigt, at jeg får min egen lejlighed. Det er svært for mig at blive ved med at bo derhjemme hos min mor og far." Sådan starter samtalen, og dette tema forbliver centralt gennem det halvanden time lange møde. Både mor og søn fortæller åbenhjertigt om det svære ved at bo tæt sammen. Som voksne selvstændige mennesker med historie sammen, med forandrede roller og forståelse om sig selv og hinanden gennem tiden. Moderen græder til tider under forløbet. Hun fortæller om sine bekymringer og sorger, men også om håb og tro på en bedre fremtid for sin søn og sin familie.

Jeg lytter intenst og fornemmer i tiltagende grad en genkendelse af den historie, der bliver fortalt. Fra mig selv. Fra min egen familie. Jeg genkender det med at have boet tæt sammen over mange år – og det foranderlige i at bo sammen i kortere tid, når alle i familien er voksne. Et weekendbesøg eller en fælles ferie. Dynamikker, forventninger, usagte ting gennem tiden. Jeg genkender det alt sammen og tænker for mig selv, at det måske ikke er så ualmindeligt, som det bliver italesat af familien. Måske er den pågældende familie ikke udelukkende præget af sønnens problemer med isolation og diagnoser. Måske kan de negative dynamikker ikke kun kaldes sygdom.

Disse tanker fylder hos mig, da mødelederen spørger gruppen, om det vil være ok, at hun og jeg som reflektant vender os mod hinanden for at tale lidt om, hvad vi har hørt. Jeg begynder at tale. Jeg gentager meget af det, der er blevet sagt med inspiration fra Tom Andersens opmærksomhed på det gentagne og Seikkulas opmærksomhed på det fælles i sprogliggørelsen. At skabe et nyt og fælles sprog for det, der sker. Det gøres bedst ved at gentage det, som blev sagt. Ved at gentage det, som blev sagt, kan alle blive ført tilbage i den bevægelse, de var i, da det blev sagt (Andersen, T. 2021).

Jeg gentager sætninger, som især moderen har sagt. Jeg siger, at jeg genkender det, og at jeg har oplevet noget lignende i min egen familie. Jeg siger, at jeg ikke ved det, men tænker, at det ikke er så ualmindeligt, som familien får det til at lyde. Jeg vælger at fortælle om mine egne oplevelser. De sværheder, der følger med. Jeg giver noget af mig selv – en del af min person.

Det er ikke uprofessionelt at være personlig og give noget af sig selv. Det er derimod vigtigt at skelne mellem det personlige og det private. Hvor grænsen præcis går mellem det private, som vi holder for os selv, og det personlige, som vi godt kan dele, vil være individuelt (Tønder, E.).

Jeg tænker, at det at "give noget af mig selv" måske giver et andet lytbart perspektiv. Måske resonans (Tønder, E.). Noget, der indbyder til en anden forståelse end den, der lyder til at have etableret sig hos familien. Dialogen er kun mulig mellem legemliggjorte mennesker, ikke i kraft af kategoriske udtalelser (Arnkil, T. 2014).

Min refleksion bliver taget godt imod. Jeg synes nærmest at kunne se på familien, at der etableres nye tanker om deres situation. Fra det opfattede syge til det mere normale. Både sønnen og moderen taler om dette. Jeg ser egentlig dette som et solidt bevis på polyfone møder, hvor vi ikke ser adskilte bevidstheder, men derimod bevidstheder, der konstant tager initiativer og reagerer på hinanden (Arnkil, T. 2014).

Mødet er slut. Vi rejser os alle fra stolene. Smiler. Der er en lettet stemning i rummet. Et grin udløses, da sønnen siger, at vi bare kan ringe igen. Han er villig til endnu et Åben Dialog-møde, hvis det er det, der skal til, for at vi alle består vores eksamen. Vi siger farvel til hinanden og giver hånd.

Jeg går ned ad trappen ud mod min cykel. Regnen er stoppet. Jeg skal videre til næste møde, som sikkert kommer til at ligne mange af de andre møder, jeg har deltaget i. Dagsorden, ramme, tid – forudsigelighed. Men noget er forandret i mig. Jeg har flyttet mig en lille smule. Fra noget monologisk hen mod en lidt større polyfonisk forståelse af møder – og verden.

Hvorfor deltager Jeppe?

af Grethe Aagaard

Jeg er blevet inviteret ud på en rejse. En rejse i forståelser, indsigter og udsigter. Den hedder Åben Dialog. Med på min rejse er Jeppe. Jeppe drikker. Mere end mange bryder sig om. Men når vi mødes i ÅD kupeen, handler det om andre ting. Om livet. Det gode liv og det besværlige liv.

Jeppe har sine to gode venner med. Frederik og Aske. Jeg kendte til både Frederik og Aske forud for det første netværksmøde. De er begge borgere indskrevet i vores tilbud. Men der i kupeen med livsrejsende blev de til noget andet og mere for mig. De er nogens gode og betydningsfulde venner. De er aktører. De er trofaste livsvidner, som lægger stemme til Jeppes fortælling, når han selv mangler ord.

Hvorfor har jeg ikke opdaget det før? Måske fordi jeg ikke tidligere er stået på toget i netop Jeppes kupé? Fordi mine forudgående møder *om* Jeppe netop var om og ikke *med* Jeppe?

Men her er vi! De tre venner – og mig, som nu har forstået noget nyt og vigtigt. Sammen med os er også to medarbejdere fra Jeppes bosted. To mennesker han stoler på og har udvalgt. Og endelig min Åben Dialog medvært, som jeg er tryk ved og har udvalgt.

At tale eller ikke at tale om øllerne!

Uden for kupeen står en flok fagprofessionelle, som synes vi skal tale om øllerne. Særligt om antallet af dem. Der er ingen fare for at finde en ensom øl i Jeppes lejlighed, og det bekymrer dem.

Ind imellem føles det næsten, som om de banker på døren og vil høre, om vi har fået talt om det. Om vi mon har fundet en modgift mod afmagten. Kan ÅD skrive det på sin indlægsseddel – ”Modgift mod afmagt”? Jeg har en fornemmelse af, at det er en mulighed. Men jeg har brug for at rejse gennem flere landskaber for at gøre fornemmelsen til forståelse og erfaring.

Jeppe åbner kun sjældent døren, når nogen banker på hos ham. Kun 'fortiden' synes at kunne krybe ind gennem den lukkede dør, og den er ofte en uvelkommen gæst hos Jeppe.

Jeppe er meget eksplicit omkring, at han ikke vil tale om 'det'. Hvis en medarbejder har benævnt *det* –øllerne– synes hans dør at gå i baglås og blokere. Jeppe kommer heller ikke ud til de ting, han tidligere deltog i med stor fornøjelse.

Nu melder Tom Andersen sig i mit baghoved. Det har han gjort gennem hele mit faglige liv. Han repræsenterer for mig den faglige klangbund, jeg over tid har følt størst tryghed ved at læne mig ind i. Som ung studerende læste jeg med glubsk appetit "Reflekterende processer" og nu, 25 år og 2 udgaver senere, står den stadig forrest i min bogreol.

I 2021 begavede de norske fjelde os med "Vandringer og veiskiller", og i dette posthume værk skriver Tom Andersen:

"Det patologiske språket beskriver oftest en persons tilkortkommenhed, mangler og feil, og inneholder ikke formuleringer til å beskrive vellykkede øyeblikk og suksesser. (...) Om beskrivelsene av hva personen er eller har er negativ, kan den føre til at "pasienten" og dennes nærmeste ser begrænsede muligheter i fremtiden."

Andersen, T. 2021: 81

Jeg tror, at Jeppes svigtende lyst til samvær og samtale til dels kan forklares med hans oplevelser af at blive mødt og beskrevet med det patologiske sprog. Jeppe har boet på bosted i mange år. Han boede der også tilbage i en tid, hvor irettesættelser og måske endda udskældning nogle steder blev betragtet som farbare veje i det pædagogiske arbejde. En tid, hvor det patologiske sprog i høj grad blev betragtet som det faglige sprog. Og Jeppes liv er lige nu svært nok, også uden at han bliver mindet om og måske fastholdt i egne fejl og mangler.

Men "*There is a crack in everything, that's how the light gets in*", som Cohen synger. Og noget tyder på, at Åben Dialog er blevet en sådan sprække for Jeppe. For når vi inviterer til Åben Dialog, møder Jeppe trofast op. Og det vækker min nysgerrighed! For hvad er det, i tilgangen og de meget enkle greb, vi anvender i Åben Dialog, som får Jeppe til at deltage?

At tale med Jeppe ord

Nøgleelementet "Emphasizing the Clients' Own Words and Stories – Not Symptoms" rummer måske et svar.

"Dialogic Practice invites the telling of what has happened in a person's life, their experiences, thoughts, and feelings, instead of reporting on symptoms."

Olsen, M. et. al. 2014:22

Vi er, som værter for netværksmøderne, opmærksomme på at give Jeppe rum til at fortælle sin historie. Alle lytter til den version af Jeppe livshistorie, som han oplever som meningsbærende, og der er ikke nogen, som definerer noget for Jeppe. Vi afsøger meningsbærende nøgleord og giver dem tilbage til ham i direkte spejlinger og er omhyggelige med at bruge hans egne ord.

Jeg kan mærke, at denne praksis sætter mig fri af mine egne tanker og overvejelser. Fri til at lytte til og danne billeder af Jeppe indre landskab. Og jeg gør mig umage med at forsøge at frembringe indre billeder af Jeppe billeder af eget indre landskab.

Jeg tror, at Jeppe kan mærke det samme. At netværksmødet er et fordringsfrit rum, hvor der lyttes med både ydmyghed og oprigtig nysgerrighed på, hvad han har på sinde.

Åben Dialog beskrives som "Need adapted treatment". I denne forståelse ligger, at vi tilpasser netværksmødet til netop Jeppe. Vi går med de temaer, som Jeppe ønsker at tale om – de temaer, det er muligt for ham at tale om. På den måde bliver netværksmødet til Jeppe møde, og jeg tror også at denne sikkerhed ift *ikke* at skulle tale om noget, der er for svært, er medvirkende til at Jeppe deltager.

På læringsforløbet på Kaløvig blev Jaakko Seikkula citeret for at have udtalt, at "Formålet med et Åben Dialog netværksmøde er muligheden for at skabe et nyt møde". Den sætning flyttede straks ind i mig. Formålet er, at vi holder samtalen og samværet levende. Ikke at der kommer noget bestemt ud af det, men at vi holder det i live. Netop fordi det er livgivende!

Det er så tydeligt, at der kommer liv i Jeppe øjne under netværksmøderne. Jeppe er en humoristisk mand, og omgivet af venner og

nære medarbejdere skabes hver gang et brusende hav af minder, latter og afklaring.

Men jeg oplever også, at det at italesætte formålet med møderne på denne måde, for nogen kan skabe en vis usikkerhed.

Tolerance for usikkerhed

Et af Åben Dialogs grundprincipper, som også har fået plads som nøgleelement, lyder "Tolerance for usikkerhed".

Der kan være en helt naturlig usikkerhed forbundet med at forlade sig på, at det at holde dialogen i live kan være forandringsskabende. Og der gives heller ingen garantier for specifikke resultater. Tværtimod er man varsom med at drage forhastede konklusioner vedr. den krise, som har affødt netværksmødet, ligesom der heller ikke gives forud-planlagte interventioner til personen i krise.

"In Open Dialogue, there is the fundamental orientation of creating an organic understanding of the crisis with everyone's input (polyphony). This stance is based on the assumption, as well as our experience, that every crisis has unique features. Hasty decisions and rapid conclusions about the nature of the crisis, diagnosis, medication, and the organization of the therapy are avoided. Further, we do not give ready-made solutions such as specific, preplanned therapeutic interventions to the family or the single person in crisis."

Olsen, M. et. al. 2014:27

Der er i pædagogisk praksis en stærk tradition for intervention. Og dokumentation af intervention. Det er for mange forbundet med høj faglighed. Så selvfølgelig skubber min medvært og jeg til den forforståelse når vi insisterer på, at det at mødes i ÅD-kupeen og lytte til hinanden uden en forudbestemt dagsorden er både høj faglighed og potentielt forandringsskabende.

Og Jeppes deltagelse taler sit eget tydelige sprog. Jeg tror på, at usikkerheden vil fortage sig, når de, som lige nu står uden for døren, bliver inviteret med på rejse i kupeen og derved får mulighed for at betragte det fine og værdifulde landskab denne rejse tager os igennem.



Rejsebeskrivelse

Det har vist sig for mig at være sin helt egen udfordring at benævne og beskrive, hvad Åben Dialog er. Det er på sin vis så enkelt i udfoldelse, men så svært at indfange i én sætning.

Jeg går indtil videre med sætningen: "Åben Dialog handler om at være menneske sammen med andre mennesker!"

Det kan synes at være så enkelt. Bare at være menneske. Men der ligger for mig i sætningen en ligeværdighed mellem deltagerne i netværksmødet, som ikke altid har været en selvfølge i det pædagogiske landskab. Der har været for meget *om* de mennesker, vi samarbejder med, *uden* at de var med. I min organisation er vi inspirerede af erklæringen "*Intet om os, uden os*", som er blevet brugt af handicaporganisationer til at kommunikere, at ingen politik bør besluttet uden fuld og direkte deltagelse af medlemmer af den gruppe, som politikken berører.

Jeg oplever, at Åben Dialog på fineste vis understøtter denne erklæring – også på individniveau. Det giver en stærk følelse af at være *sammen* om det, som for den enkelte er vigtigt. Og tænk, at – eller måske *hvis* – vi i det pædagogiske virke er nået dertil, hvor det som er vigtigt for den enkelte, er definerende for, hvad vi som fagprofessionelle skal beskæftige os med og hjælpe med.

Når vi når helt derhen, tror jeg på, at hjælpen virkelig vil opleves hjælpsom!

Eftertanker

Nogle måneder efter det sidste netværksmøde løber jeg på Aske, og talen falder på de fælles erfaringer, vi har gjort os i ÅD kupeen. Jeg spørger Aske, hvordan han har oplevet det at deltage i netværksmøderne?

Aske fortæller, at det er hans oplevelse, at Åben Dialog giver deltagerne større fortrolighed og forståelse for hinanden:

"Mødeformen gør, at vi kan få åbnet op for nogle ting, som ikke bliver åbnet op, når man bare sidder og snakker almindeligt sammen, eller når man deltager i de gamle mødeformer."

I traditionelle møder kommer jeg måske i tanke om emner, som er vigtige, men jeg afholder mig fra at bringe dem op, fordi der er en dagsorden, som jeg bestræber mig på at holde mig til. I Åben Dialog er der plads til de ting, som dukker op, og som fylder lige nu.

Vi møder ikke op for at løse et problem, men fokus kan være at få sagt nogle ting til hinanden, at få åbnet lidt op.

Jeg oplever, at roen, ærligheden og intimiteten muliggør den øgede forståelse for hinanden – at man kommer tættere på hinanden. Fokus er hverken på at være løsningsorienteret eller at skulle præstere, som man skal til andre møder. Man skal ikke huske en masse, man skal ikke overbevise nogen eller vinde en diskussion. Det handler bare om at være ærlig.

Man tillader sig at smide kontrollen. Man behøver ikke være i forsvarsposition. I flere tilfælde har jeg oplevet, at fagprofessionelle kan blive følelsesmæssigt berørte. Det er med til at give følelsen af, at vi sidder her som mennesker.

Der var den igen. Det med at være mennesker sammen. Mennesker som i fællesskab gang på gang erfarer, at når vi flytter fokus væk fra at skulle løse problemer, så opbløder eller opløser dialogen stille og roligt selvsamme problem.

Og det giver de fleste mennesker lyst til at deltage!

I en brydningstid

– en proces mod at være mere menneskeligt til stede i beskæftigelsesindsatsen...

af Iben Sofie Jønych

Jeg trækker vejret dybt og samler mod til at formulere de ord, som jeg nu skriver frem. Jeg oplever Åben Dialog (herefter ÅD) tilbyde nogle rammer for umiddelbare møder mellem mennesker; rammer, der frigør, opløser fikserende forforståelser og giver plads til bevægelse. Måske en endda til en vis grad frigørelse fra systemer, der nogle gange kan lukke ned. Her kommer mennesker til stede, både borgere og medarbejdere.

Der blev på ÅD-uddannelsen talt om, at "det er en måde at være i verden – og at møde andre mennesker på." Men er det forligeligt med den resultatbaserede styringstilgang og lovgivning, der er inden for beskæftigelsesområdet? For modsat mestringsvejleder, botilbud eller andre steder, hvor man anvender ÅD, så 'skal vi noget' med de mennesker, der forsørges af kontanthjælp. De skal 'afklares', som vi siger på min arbejdsplads.

Jeg er pt. med til at understøtte, at ÅD får fodfæste inden for beskæftigelsesområdet for de mest udsatte i Aarhus Kommune. Det betyder, at jeg skal være med til at forene, på den ene side en ÅD praksis, hvor borgeren anerkendes som ekspert i eget liv, netværk inddrages som en vigtig ressource, og hvor fagprofessionelle skal lære at lægge forudindtagede ideer væk om, hvad borgerens krise er og skyldes, og hvad den bedste løsning er for dem. Og på den anden side, at vi er 'et system', der skal forvalte en lovgivning, stille krav, opnå måltal, kontrollere, sanktionere og underrette. Dette er en dualitet, som optager mig – og det at frisættelsen vel kun gælder, så længe at den understøtter, at systemets fastsatte mål nås eller hvad? Har lovgivningen forståelse for stilstand?

Når jeg kørte hjem fra ÅD-uddannelsesdage på Kaløvig, oplevede jeg en fornemmelse af 'defrosting' eller opvågning, hvor indtryk omkring mig pludselig påvirkede mig mere end normalt, både privat og professionelt. Pludselig ser jeg mit arbejde og tilgangen til udsatte

mennesker, der desperat har brug for systemets hjælp, i et nyt lys. Jeg får øje for flere nuancer. Der er blevet vækket en følsomhed, nænsom-og forsigtighed i mig, og jeg føler mig lidt "hudløs" på godt og ondt...

For det betyder også, at nogle tiltag på min arbejdsplads påvirker mig mere end normalt. Kontrasten blev eksempelvis slående en dag – dagen efter et ophold på ÅD-uddannelsen – hvor jeg vendte tilbage til mit daglige arbejde i jobcenterregi, og mødte direkte ind til et oplæg fra Kontrolenhed, der talte om mistanke, kontrol og indberetninger – noget, der før ville have været 'another day at the office'.

I AarhusKompasset, som er visionen, vi skal styre i retning af, tales om "mere borger, mindre system" og "borgerne i centrum", men på udførerniveau, hvor jeg befinder mig, oplever jeg, at der tales mest om "kortest vej til selvforsørgelse, overholdelse af lovkrav, korrekt registreringspraksis og arbejdspligt." og at der er mindre fokus på, hvad vil det sige at møde et menneske nænsomt. Hvordan åbner vi os op for andre tolkningsmuligheder? Hvordan går vi fra kontrol og effektivitet til tillid og tålmodighed? Hvordan holder vi fast og giver slip samtidig?

I en ÅD netværkssamtale, som jeg faciliterede sammen med min kollega Mette, oplevede jeg helt konkret, hvordan et menneskes potentiale udfoldes, når det føler sig set, hørt og tryk. En ung mand, vi kan kalde ham Thomas, havde taget sin kone med til ÅD-mødet, og deres 1-2-årige barn i barnevogn – en lille familie. Her var et menneske, der ikke var 'taget ud af sin sammenhæng', som vi oftest oplever mennesker på jobcenteret, men havde den med. Uskyldigheden og følsomheden blev ekstra understreget for mig af, at barnet, der nogle gange kom op af barnevognen og sad på mors eller fars arm, sad og observerede os, der 'legede jobcenter'.

Det var jobkonsulent (socialrådgiver, herefter JK), der havde indbudt til ÅD-samtalen, med den intention at sætte fokus på, hvad Thomas havde brug for for fortsat at få et trygt forløb med jobcenteret og SIND Erhverv, som var på som virksomhedskonsulent-indsats (herefter VK). Forhistorien var, at det hidtil ikke var lykkedes Thomas at komme i retning af nogen form for beskæftigelse eller afklaring, men at dette var lykkedes, efter han var overgået til VK-indsats fra SIND Erhverv. Men da SIND Erhverv indsatsen kun er indkøbt til juli, overgår Thomas atter til normal VK-jobcenterindsats der.

Thomas forklarer, at han jo har haft "lidt af en karriere", som han kalder det i systemregi, og at han tidligere har følt sig misforstået af systemet i forhold til, hvorfor han ikke bare kunne 'komme i gang'. Han forklarer, at han tidligere ikke har kunnet sætte ord på, hvad der udfordrede ham, og det havde ledt til nogle episoder med tidligere sagsbehandlere, der har "sat sig i hjernen på mig", som han udtrykte det. Han forklarer, at det havde gjort, at han hidtil følte sig utryg i jobcenterregi, og at han havde tumlet med spørgsmålet, om han vitterligt bare var for doven, som han oplevede systemet så ham som. Han følte sig forkert, og som en byrde. Han forklarer: "Det blev en selvpfyldende profeti, og systemet, der skulle møde mig, mødte mig ikke."

Mens Thomas taler, er der en polyfoni af tankebaner i gang inde i mig. Ud over, at jeg sidder og forsøger at være fuldt ud til stede for Thomas med mit nærvær, og for Mette som reflektant, så sidder jeg også som repræsentant for systemet med en eftertænksomhed over alle de ressourcer, der hidtil er gået til spil i Thomas og i systemet, fordi man ikke tidligere har haft fokus på at forstå og validere de udtryk, der kom fra Thomas i form af hans modstand. Og jeg sidder og oplever en enorm omsorg for Thomas og hans lille familie, og alle der 'slår sig på systemet'. Men også ift. min kollega, en medarbejder, der gør sit bedste for at 'nå måltallene', men med pres faktisk forsinkede noget, der uden pres måske hurtigere havde været i fremdrift. Og jeg sidder og reflekterer over min egen daglige praksis, og at det kunne have været mig, som Thomas havde mødt som VK i en samtale, hvor der var en dagsorden og et håb om at lande en aftale. En aftale om at komme ud i praktik, da han var ved at falde for 6. måneders grænsen, så jeg ville være forpligtet til at 'give ham et tilbud', som vi kalder det.

Og jeg spekulerer over, hvordan jeg skifter fokus fra, hvad der skal opnås, til noget andet, og hvordan jeg lægger ansvaret tilbage til borgeren ift. at redde sig selv med min understøtning? Og jeg bliver opmærksom på, at jeg er tunet helt ud af samtalen, og ikke har hørt, hvad der er blevet sagt i et stykke tid, og skynder mig at tune ind igen, så jeg vil være i stand til at give en hjælpsom refleksion til Thomas.

Jeg lægger mærke til, hvad det gør ved mig at opleve den gensidige ærlighed, oprigtighed og taknemmelighed, der opstår i rummet mellem Thomas, JK og VK. Her oplever jeg 'system, kommune, velfærd' som det i min optik altid burde være. Her sidder et team, der har samarbejdet om at understøtte Thomas tilbage på fode, og jeg bliver varm indeni og faktisk lidt rørt.

Thomas siger, at før han mødte sin nuværende JK og VK, havde han svært ved at forstille sig, at der kunne være en udvikling i hans sag, men siger, at den tilgang, han er blevet mødt med af dem, har "ændret mit selvværd," fordi han oplever sig "behandlet som et menneske."

Han fortæller, at den store turn around skete for ham, da han hos indeværende JK og VK oplevede en "åben attitude", og at han aldrig har følt sig tryggere end nu. Han forklarer, at VK kommer med tålmodighed ift. ham, og at VK havde brugt tid på at lære Thomas at kende, og dermed måske bedre kunne "skubbe ham lidt," fordi relationen var på plads. Thomas beskriver at være "vågnet op til mit eget ansvar," og at han oplever at have flere ressourcer nu, fra "at være et offer og et lille forpjusket gnaverdyr," som han beskriver det. Og at den ubetingede accept fra systemets side havde gjort, at Thomas ikke længere oplevede at skulle bruge krudt på forsvar. Han kunne nu bruge sine ressourcer på noget andet, og der var dermed kommet liv i hans egne forhåbninger for sin fremtid.

Thomas fortæller kort om en udfordret barndom og en far, der ikke var god ved ham, hvilket præger ham og hans syn på verden meget i dag. Thomas siger, at nu hvor han har "fundet sin stemme," bliver han bevidst om, at han oplever, at der i jobcenter-regi mangler en konkret indsigt i, hvordan traumer påvirker mennesker, og at han nu kan mærke en indignation over, at mennesker bliver "kørt rundt" på den måde, som han formulerer det.

Han siger, at han nu oplever en frustration og vrede, som han før har haft svært ved at give plads til, og nu drømmer han om, at hans egne erfaringer kunne komme andre i systemet til gode, måske i form af en slags konsulentrolle, som han siger. Thomas beskriver, at han nærmest oplever et slags religiøst ansvar i forhold til at påtage sig denne opgave: at sikre, at andre ikke behandles, som han hidtil var blevet.

Thomas forklarer, at han øver sig i at vise tillid ved at fortælle nogle svære ting, men samtidig kan han godt mærke en frygt for, om det kan få konsekvenser for ham.

Jeg sidder atter og har utallige tankespor i hovedet i mødet med Thomas og hans ord og mødet med mig selv. Jeg ser både Thomas og jeg som deltagere i et system, som vi begge agerer i på hver sin side af bordet. Og jeg lytter til et lille oprør, der ulmer i Thomas, og det vækker genkendelighed i mig. Der er også noget, der 'strammer' inde i mig ift. systemets tilgang. Og jeg overvejer, hvordan jeg som reflektant kan få mine indre samtaler i dialog med de ydre samtaler, så det bliver hjælpsomt for Thomas, og han føler sig set og hørt.

Dette minder mig om noget, vi fik gennemgået på samling 2 om, at hvis vi påtvinger nogen samarbejde, så bliver det subjekt-objekt, og den andens status som subjekt ophører. Og jeg mindes Maja Schous fortælling om, hvordan hun oplevede sig umenneskeliggjort i mange år af systemet, og hendes erfaringer med at blive hørt og ikke hørt og miste respekten for egen stemme og finde den igen.

Og jeg sidder med et stille håb om, at Thomas gør som Maja, og bruger sin stemme og indsiger til at hjælpe andre borgere. Og Thomas' historie inspirerer mig og 'hælder benzin på mit bål' ift. selv at være den forskel, jeg ønsker at se i beskæftigelsesindsatsen mod mere nænsomhed og forståelse ift. borgere der søger hjælp.

I respekt for vores uendelighed skal vi give folk lov til at være mere end det, vi har mødt hidtil, vi skal give folk lov til at udfolde sig. Vi er hele tiden i gang med at vise os for hinanden. Heldigvis oplevede Thomas, at systemet havde andre sider, end han hidtil havde set, og systemet oplevede nye sider i Thomas ved at tilgå ham på en ny måde.

"Dialog er den primære måde, mennesker skaber forbindelser til andre mennesker på, og det er i kraft af denne forbundethed, vi konstruerer os selv som mennesker."

Seikkula s. 129

Ændres dialogen, så ændrer vi mennesker os – ja dialog kan til og med helbrede beskriver Seikkula i sin nye bog, "Hvorfor Dialoger Helbreder".

Det store spørgsmål er, hvordan finder vi balancen mellem at være frigivende, men stadig nå systemets definerede mål? Hvad nu, hvis vi får adgang til ekstra ressourcer i form af motiverede borgere, der rykker sig selv, hvis de ikke bliver 'skubbet' – så er vi flere om at løse udfordringerne sammen, måske endda hurtigere. Plus sliddet på personalet i beskæftigelsesindsatsen bliver mindre.

Vi skal lede efter nogle andre bud på, hvordan en udfordring kan løses. Lytte, lære, løse – gentænk velfærd.

"De dilemmaer, der følger med forståelsesrammen, vil efterlade både politikere, borgere, ledere og medarbejdere i situationer, hvor man skal træffe svære valg. Det er i disse situationer, vi alle sammen skal vise, at vi kan stå distancen. At vi ikke siger til borgerne, at vi lytter til, hvad der har værdi for dem, for derefter at lede og styre, som vi plejede. At vi ikke sætter medarbejdernes dømmekraft fri, for derefter at indføre mere kontrol, hvis de ikke lykkes i første forsøg."

Citat fra Aarhus Kompasset

Bundklang

af Josefine Cecilie Therkelsen

Autenticitet, forelskelse og ligeværdige relationer

Der skulle ikke mere end den første samling på Kaløvig til. Jeg mærkede det hurtigt. Forelskelsen kan man måske kalde det. Eller også var det bare følelsen af at sidde med noget, som virkelig ramte direkte ind i mine værdier, i mit syn på mennesker – ind i mit hjerte.

Da jeg som nyuddannet socialrådgiver trådte ud fra skolen og dermed også væk fra bøgerne og forelæsningerne, på vej ud i det virkelige liv, ud til mennesker og virkelige udfordringer, var det lige netop noget af det, som fyldte i mit sind. Hvordan kunne jeg bedst muligt gå ud og hjælpe, støtte og vejlede samtidig med, at jeg kunne have mig selv, mine værdier og mit hjerte med mig?

Jeg har altid reageret kraftigt, når jeg ikke har fået respons på noget, jeg har sagt; når jeg har følt, at jeg talte for døve ører eller sågar følt mig ignoreret. Jeg har kunnet mærke det helt ind i mit inderste, og jeg opdagede hurtigt, at samme følelse rammer mig, når jeg er vidne til, at andre ikke bliver lyttet til og taget seriøst. Efter vores første samling på Kaløvig blev jeg endnu mere bevidst om det, og det blev hurtigt et fokus for mig i mange aspekter af mit liv.

Jeg blev blandt andet særligt opmærksom på, hvordan jeg, i et fællesrum med mange samtaler, ord og behov, kan tydeliggøre, at “jeg lytter, og jeg vil gerne høre, hvad du fortæller mig”. Her er det ikke kun lyttedelen, der er vigtig for mig, det er også, hvordan jeg bedst muligt kan udvise ro. Ro til at tage en én-til-én-samtale trods alt det, der kan ske omkring os. Ro til at give mig tiden, selvom andre stemmer kan forsøge at byde ind. Ro til at vise vigtigheden i, at jeg er her for at lytte til dig.

Når jeg skriver sådan, kan jeg næsten billedligt se for mig, hvordan en aften i fælleskøkkenet på Søndervangen tager sig ud. Nogen laver mad, nogen er ved at koge vand til en kop te, mens andre venter på at kaffen løber igennem. Nogen sidder og snakker ved bordene, mens andre spiller bordtennis i den tilstødende udestue. Pulserende af liv, og det er intet mindre end fantastisk. Men zoomer

man ind, ønsker jeg, at man tydeligt ser den én-til-én-samtale, som også foregår i rummet. Samtalen mellem mig og en beboer, som sagde fortæller, at i dag er en god dag. I samtalen stopper jeg alt, jeg ellers har gang i, trækker vejret og spørger roligt, om vedkommende har lyst til at fortælle mig lidt mere. Jeg oplevede her, hvordan vedkommende, som ellers kan finde det udfordrende at blive i kontakten, satte sig ned med sin te og satte lidt flere ord på dagen.

“Forandringer i og af en kontekst trenger tid. Tiden i seg selv forandrer konteksten. Noe av det sentrale i forståelsen av et problem er at et problem henger nøye sammen med hvordan en forholder seg til problemet og hvordan en prøver å løse det. Det hender ofte at en gjør mere av det samme.”

Andersen, T. 2021, s. 82

Jeg skal ikke sige, at det samme ikke var sket, før jeg startede på læringsforløbet, men jeg er blevet mere opmærksom på de små øjeblikke, hvor jeg husker, at alt det andet for det meste godt kan vente, og så giver jeg mig tid – sådan rigtigt. Jeg tænker nogle gange over, hvorfor jeg egentlig er så glad for mit arbejde, og det står pludselig klart for mig, at det hænger en stor del sammen med, at jeg kan gå ind ad døren, som det menneske, jeg rent faktisk er. Med alt det jeg kommer med og ikke kommer med. Med muligheden for at være autentisk og vise for beboerne, at jeg også blot er et menneske, som går ind ad døren med den største ydmyghed omkring dem og deres liv.

“Den enkleste – og for nogen den sværeste – kerne i al relationel praksis er responsivitet; det at sikre, at folk bliver hørt og får en reaktion. Hvor enkelt det end er, kræver det, at terapeuten, læreren, socialarbejderen eller enhver anden relationel professionel er til stede i nuet og ikke kun som professionel men også som det menneske han/hun er”.

Seikkula, J. et. al. 2014, s. 131

Flere af de mennesker, vi støtter i det daglige, oplever løbende at blive indlagt på en psykiatrisk afdeling i regionspsykiatrien, og noget af det, som særligt har fyldt min krop og mit sind de sidste år, er afmagten over at se, hvor lidt de her mennesker føler sig hørt og set i det system. Et system, som de kun tyr til, når de er allermost pressede og ikke ser andre muligheder. Sagt med den største respekt for den hverdag, de står i, med de ressourcer og opgaver, de har, så oplever jeg en verden til forskel, som jeg har svært ved at forlige mig med, taget individets stemme i forsvar. For her er det mere reglen end undtagelsen, at vi kan sidde til samtaler, hvor der tales fuldstændig hen over hovedet på mennesket, hvis liv vi rent faktisk har med at gøre.

”De professionelle organer håndterede sagerne effektivt men synes at glemme menneskerne bag. Det er derfor vigtigt at fremhæve ressourceorienteringen: Klienternes sager skal ikke diskuteres bag deres ryg, men i dialog med dem og med fokus på deres ressourcer i stedet for deres mangler.”

Seikkula, J. et. al. 2014, s. 179

På en af vores skønne Kaløvig samlinger fik vi besøg af en dygtig digter, som samtidig har været tilknyttet psykiatrien gennem flere år. Maja Hørby Schou kom forbi og læste flere af sine digte op for os. Digte, som jeg mener, mange flere burde læse, men det er en anden snak. Mange af Majas digte gjorde stort indtryk på mig, og jeg mærkede mange følelser, mens hun læste op. Men særligt et digt og nogle få ord, Maja tilføjede til det, efter at have læst det højt, gjorde ekstra indtryk. Digtet og Majas ord fortjener en plads her i min praksisfortælling, fordi det har været en stor del af min Åben Dialog rejse. Jeg har siden denne dag haft det med mig i mine tanker, og for mig er det blevet en stor opmærksomhed i mit daglige virke. Så kære Maja, tak for det.

Ordene Maja sluttede af med, lader jeg dig læse først. Mærk lidt på dem, tag dem ind og læs så digtet. Måske forstår du, måske forstår du ikke og det er også helt okay.

”Tænk, hvis bare der var én, som havde sat sig ned ved siden af mig i stedet for.”

Maja Højby Schou

"Det lugter af en bæltefiksering",
 siger du og sukker
 Mens dine kollegaer nikker samtykkende ved siden af.
 "for hvis ikke du bliver i sengen -
 Så ved du, hvordan det ender"
 Og kollegaernes hoveder nikker snart af kroppene
 Så enige er de.
 Så jeg bliver i sengen
 I hvert fald en tre minutters tid
 Indtil noget siger mig, at det bedste ville være at sidde på gulvet
 I hjørnet
 Og stirre ind i væggen.
 Så kommer du ind igen, og nu ikke blot lugter det
 af en bæltefiksering;
 det stinker oser og ér en bæltefiksring.
 "Det vidste du jo på forhånd".
 Men jeg hæfter hænder fast til bordben
 og fødder fast til sengekanter
 For dette er imod min vilje
 Ganske som alle de andre gange.
 Så skriger jeg af mine lungers fulde kraft
 At alle fandme skal skride
 Forlade lokalet
 Og lade mig være i fred.

Schou, M.H., 2022, s. 29

Jeg trækker lige vejret og får pusten. For Majas citat står selvfølgelig fuldstændig for egen regning. Jeg hørte det sådan, og jeg tillader mig at bruge det med håbet om, at Maja kan nikke genkendende til sine egne ord. Jeg håber, jeg har hørt det og budskabet bag korrekt. For mig er det, Maja siger, essensen af arbejdet med andre mennesker, og jeg kan bruge det som indgangsvinkel til mange ting. For tænk sig, hvis vi hele vejen rundt i systemet blev bedre til at møde det enkelte menneske i en ligeværdig relation. Møde mennesket der hvor det er, om det er på sengen, på gulvet, med eller uden stemmer, påvirket, ked af det, sur og så videre. Jeg håber, at

dette er en opmærksomhed, jeg altid vil have med mig, og som jeg altid vil turde at fremhæve til gavn for mennesket, jeg samarbejder med.

Kunsten i at øve sig og hvile i usikkerheden

Jeg nævnte tidligere, at roen er blevet et særligt vigtigt opmærksomhedspunkt for mig. Da jeg startede på læringsforløbet, var det vigtigt for mig, at jeg ikke skulle gå direkte tilbage til min praksis og få sat gang i en masse Åben Dialog. Jeg havde brug for, at det kunne lande helt i mig, og at jeg med rolige, nænsomme skridt kunne folde det ud i dagligdagen på Søndervangen. Gennem det seneste år har min kollega og jeg, nænsomt, forsøgt at gribe chancerne, når de kom, vi har forsøgt at invitere Søndervangens beboere, samarbejdspartnere og pårørende til Åben Dialog, når det gav mening. Vi har forsøgt at inddrage flere af vores kollegaer så meget som muligt.

Jeg har været så heldig, at der for et år siden flyttede en ny beboer ind på Søndervangen – A kalder jeg hende. A havde lidt erfaring med Åben Dialog fra tidligere og har fra start været frisk på at, vi kunne øve os sammen. A har givet mig lov til at dele lidt om vores samarbejde omkring Åben Dialog her.

Godt en måned efter, A flyttede ind, holdt vi et Åben Dialog møde med hele personalegruppen, for at give A et rum til at fortælle os lidt om sig selv og hvilke udfordringer, hun kunne have brug for støtte ind i. Med invitation fra A startede jeg op som tovholder, og to andre kollegaer blev inviteret med ind som samarbejdspartnere. A døbte det "Team A".

Med et ønske fra A har vi siden da holdt teammøder en gang hver 2.-3. måned med Åben Dialog som ramme. Møderne har fra gang til gang set vidt forskellige ud, alt efter hvilket behov A stod med på daværende tidspunkt.

Som A's tovholder har jeg deltaget hver gang men med forskellige positioner. Jeg har sammen med min kollega (lad os kalde hende L) været med til at tage hånd om samtalen. L og jeg har øvet os meget sammen og har fundet sammen som et godt team til at tage hånd om samtalerne, også i forhold til andre samtaler i og uden for huset. Jeg har også deltaget i en samtale, hvor jeg udelukkende var inviteret

med som professionelt netværk. Derudover har jeg siddet med, hvor jeg skulle jonglere mellem at være mødeleder, men også byde ind med observationer som A's tovholder.

Når jeg sidder og tænker tilbage på dem nu, bliver jeg særligt opmærksom på tre fokuspunkter: tolerance for usikkerhed, gennemsigtighed og italesættelse. Disse tre fokuspunkter de hænger unægtelig sammen.

"Tolerating uncertainty is at the heart of dialogue. It is thus a specific element and an element that defines the other elements."

Olsen, M. et. Al., 2014, s. 27

Jeg forstår virkelig udsagnet. Jeg forstår, hvorfor *tolerance for usikkerhed* er en del af de syv principper i Åben Dialog, og jeg er blevet opmærksom på, hvor vigtigt det er at sige højt og inddrage i indledningen af en samtale. At det er okay, at vi er usikre i det rum sammen, og at usikkerhederne er forskellige alt efter hvilken position, man har i samtalen.

Som professionel aktør i disse samtaler er jeg meget bevidst om at indtage en undersøgende position og gøre mit bedste for at hjælpe deltagerne med at folde samtalen ud. Jeg er blevet bevidst om, at alle positioner er krævende i en sådan forstand, at man skal være aktivt lyttende, koncentrere sig og være opmærksom.

Gennemsigtigheden og italesættelsen ser jeg næsten som en fælles faktor, som er væsentlig, både når det gælder tolerance for usikkerhed, og når vi taler om koncentrationselementet. Jeg ser det som en hjælp, at der skabes et rum, hvor man kan sige højt, hvad man tænker og føler, hvor der er plads til tænkepauser, latenstid og uddybninger. Hvor der med nænsomhed kan siges både svære og kærlige ting.

Jeg har spurgt A, om der er noget, hun har været særligt glad for i forløbet, og om der er en samtale eller et øjeblik, som står mest klart for hende. Til det svarede hun: "Jeg tror faktisk, at jeg vil nævne den første ÅD samtale, vi havde, hvor jeg fik lov at komme ned og tale med jer på personalemødet. Jeg følte, at det var en virkelig god start i huset, og jeg fik bare en god følelse af at blive lyttet til af jer alle sammen. Det var ligesom en god grobund for vores samarbejde."

Og jeg spurgte yderligere: "Hvad var særligt lige ved den samtale?" Hvortil A svarede: "Jeg tror bare, at det var følelsen af, at jeg var vigtigt nok til at kunne komme ned og overtage jeres møde. I havde sikkert en masse, I kunne snakke om, men det ventede I med, og så tog I jer tid til mig. Og så vidste jeg, at jeg var kommet et godt sted hen."

A's svar overraskede mig, men gjorde mig samtidig også helt varm. Gennem det sidste år har vi haft rigtig mange gode og dybe snakke. Snakke, hvor vi er kommet omkring mange emner og har mærket mange følelser. Men at det lige netop var den her samtale, A fremhævede som ekstra særlig og satte så fine ord på, det rørte mig. For lige dét er et godt eksempel på, at vi lige dér satte os ned, handlede på A's behov, tog os tiden og lyttede. Essensen. Og når dét lykkedes, så mærker jeg glæden helt ind i maven.

Tak!

Så med alle disse ord vil jeg nok egentlig bare gerne sige tak! Tak for at jeg har fået muligheden for at lære og blive klogere – også på mig selv. Tak for at gøre mig bevidst om og opmærksom på så mange vigtige elementer i og omkring arbejdet med mennesker. Og tak for at gøre mig endnu klogere på mig selv, min historie og mine værdier.

For at sige det mildt er jeg sgu lidt på røven over, hvor meget godt et åbent og dialogisk mindset kan, når man praktiserer det rigtigt (og oprigtigt). Jeg har tænkt meget over hvor mange bøger, metoder og tilgange, jeg har læst gennem min vej mod at blive socialrådgiver, uden nogensinde at mærke noget så meget, som jeg hurtigt mærkede Åben Dialog.

Jeg er dybt taknemmelig for, at jeg så tidligt i mit professionelle liv, har fået muligheden for at stifte bekendtskab med Åben Dialog og jeg håber at alt det, læringsforløbet har lært mig, givet mig og vist mig, er noget jeg vil have med mig altid!

Tak!

Litteratur

- **Vandringer og veiskiller. En bok om berøring og deltakelse i psykiatri og annet fredsarbeid** | Andersen, T. (2021) | Fakboglaget
- **The Key elements of Dialogic Practice in Open Dialogue – Fidelity Criteria** | Olson, M. et. al. (2014)
- **Hvad er Frihed? En psykiatrisk digtsamling af Maja Hørby Schou** | Schou, M.H. (2022) | BOD, Hellerup
- **Åben Dialog i Relationel Praksis. Respekt for anderledeshed i øjeblikket** | Seikkula, J. et. al. (2014) | Akademisk Forlag, København



Min rejse med Åben Dialog: **Refleksioner over forandring og læring i mødet med mennesker**

af Kathrine Holch Andersen

Rejsens begyndelse

Min rejse med Åben Dialog har været både udfordrende og givende. Jeg husker tydeligt min køretur til Kaløvig, hvor vi skulle afholde vores første samling. En blanding af spænding og nervøsitet fyldte mig. Hvad søren har jeg nu kastet mig ud i, spurgte jeg mig selv med store sommerfugle baskende i maven.

På det tidspunkt var jeg lige startet i et nyt job som mestringsvejleder i Ungeindsatsen, et tilbud til socialt udsatte unge mellem 18 og 30 år. Det var et markant skifte i min karriere. Jeg havde gennem 20 år arbejdet med arbejdsmarkedsfastholdelse, men nu stod jeg foran en helt ny virkelighed. Jeg skulle arbejde med unge i en udsat position, lære nye kollegaer at kende og tilpasse mig en anderledes arbejdskultur. Selv om jeg var uddannet socialrådgiver og havde mange års erfaring, følte jeg mig på nogle punkter uerfaren og sårbar. Alligevel, da jeg blev tilbudt den 1-årige uddannelse i Åben Dialog, var jeg ikke i tvivl. Jeg sagde ja uden tøven.

Åben Dialog var et begreb, jeg aldrig havde hørt om, men da jeg begyndte at undersøge tilgangen og tale med personer, der anvendte den i deres daglige arbejde, blev jeg hurtigt begejstret. Det, at borgerens stemme skulle høres, at alles perspektiver var lige vigtige, og at der skulle skabes et rum for refleksion uden en forudbestemt dagsorden, talte til mig. Jeg kunne genkende denne tilgang i den måde, jeg selv stræbte efter at arbejde med mennesker på – at være åben, nysgerrig og ikke komme med løsninger, før den enkelte havde haft mulighed for at udfolde sine egne tanker.

Jeg begyndte hurtigt at implementere Åben Dialogisk tilgang i mit arbejde. Jeg blev mere opmærksom på mine egne fordomme, forudindtagethed og løsningsforslag. Jeg opdagede, hvor ofte jeg lod mine egne meninger og opfattelser danne rammen for, hvad der skulle gøres. I stedet for at komme med løsninger, forsøger jeg nu at være mere stille og give plads til den unge. Jeg opdagede, at det var svært, men også meget givende. Jeg skulle lære at være tålmodig og vente på, at den unge kunne komme til sin egen erkendelse frem for at presse på med mine egne idéer.

At arbejde med Åben Dialog har ikke kun været en læringsrejse for mig som fagperson, men også en personlig udvikling.

Inden jeg havde kendskab til Åben Dialog tænkte jeg, at jeg var et meget tålmodigt menneske. Og det tror jeg også, at jeg er, men i samtalemæssig sammenhæng kunne jeg være langt mere tålmodig. Min erfaring med Åben Dialog har vist mig, at når der ikke er et mål, et løsningsforslag eller en plan, så giver det plads til tålmodighed og langsommelighed i processen. Og jeg mærker effekten af Tom Andersens sætning: "at gøre noget anderledes over tid, skaber en forandring."

Jeg har efterhånden fundet stor glæde i åben dialogisk tilgang. Jeg har øvet mig i at have møder uden en fast dagsorden og i at skabe et rum for refleksion, hvor der ikke nødvendigvis er en umiddelbar løsning. Denne tilgang har gjort mig mere nysgerrig og undersøgende i mødet med de unge. Jeg har samtidig lært, at det ikke handler om at gøre noget 'rigtigt eller forkert', men om at være til stede og hjælpe tankerne på vej.

En vigtig opdagelse for mig har været Tom Andersens begreb "Veiskiller", som jeg ofte inddrager i mine refleksioner. Jeg tænker begrebet Veiskiller som et billede på, at man må vælge hvilken vej man vil gå, og på de usikkerheder, som kan opstå, når man står over for en sådan beslutning. At valget har konsekvenser – når man vælger noget, vælger man også noget fra. Jeg har fundet stor inspiration i dette begreb, da det hjælper mig med at forstå, hvordan små beslutninger kan have stor betydning for både de unge og deres udvikling. Jeg ønsker at fordybe mig mere i dette begreb, da jeg tror, det kan hjælpe mig med at forstå, hvordan jeg bedst støtter de unge i deres valg og beslutninger.

Netværksmødet

Efter at have arbejdet med Åben Dialog i et stykke tid, var jeg endelig klar til at afholde mit første netværksmøde. Jeg var både spændt og nervøs – jeg havde lært en masse og øvet mange elementer af tilgangen, men hvordan skulle jeg huske det hele i et enkelt møde? Mødet var med Veronica, en 28-årig kvinde, der havde haft en turbulent barndom og ungdom. Hun var netop begyndt at bo i sin egen lejlighed efter en periode som hjemløs, og hun var interesseret i Åben Dialog. Vi besluttede at afholde et møde med hendes mestringsvejleder som professionelt netværk, og jeg skulle fungere som reflektant. Min kollega, der også er i gang med ÅD læringsforløbet, tog hånd om mødet. Mødet blev optaget på video, så vi kunne se tilbage på vores proces.

Veronica var forhindret i at møde op, da hun sov over, men i stedet afholdt vi mødet hjemme hos hende dagen efter. Jeg oplevede det som en stor fordel at være i hendes eget hjem. Det virkede, som om det gav hende ro og overskud til at være til stede i samtalen, og det gav mig en oplevelse af, hvordan et af de 7 principper, "fleksibilitet og mobilitet", gør en forskel.

Mødet blev indledt med, at Veronica og mestringsvejlederen gav deres input og fandt frem til, hvad der skulle tales om på mødet. Stemningen var afslappet, og samtalen flød godt. Mødelederen stillede nysgerrige spørgsmål og skiftede mellem at spørge Veronica og mestringsvejlederen, hvad de hørte hinanden sige. Det var en god, respektfuld dialog, og efter ca. 40 minutter kom Veronica frem til, at hun gerne ville presses mere, men også have støtte og nogle gange ikke skulle presses.

Veronica sad stille og tænkte over det og sagde så: "Det er jo svært at vide, hvornår jeg kan tåle pres", og hun fortsatte: "Jeg vil gerne videre i mit liv og drømmer om at komme i gang med en uddannelse, men min ustabilitet vanskeliggør det." Veronica reflekterede videre over det, og samtalen fortsatte med nysgerrige åbne spørgsmål, og Veronica sagde sammenfattende, at når hun har det rigtig skidt, kan hun skrive, at hun har det skidt psykisk, og så skal hun ikke presses. Men hvis hun kommer med undskyldninger om, at hun er uoplagt eller har andre ting, hun skal, så vil hun gerne presses til at gøre det planlagte alligevel. Hun kommer selv med et løsningsforslag og en anderledes fremgangsmåde.



Denne erkendelse fra Veronica var et vendepunkt, ikke kun for hende, men også for mig. Det var en indefrakommende erkendelse, som hun selv satte ord på, og som jeg tænker vil få stor betydning for samarbejdet fremover. Jeg kunne ligefrem se en klarhed i hendes ansigtsudtryk, som om noget blev tydeligt for hende.

Jeg vil også fordybe mig lidt i min indre oplevelse. Jeg oplevede et skift i min egen tilgang til samtalen. I begyndelsen var jeg utålmodig og usikker, da samtalen flød, og det tog noget tid, inden jeg blev budt indenfor. Efterfølgende er det gået op for mig, at jeg havde min opmærksomhed på mig selv og min rolle som reflektant. Jeg prøvede at huske på alt det, jeg havde lært og nu skulle bruge. I takt med, at mødet skred frem, oplevede jeg, at jeg blev opslugt af samtalen, og min utålmodighed forsvandt. Da jeg så blev inviteret ind med mine refleksioner, oplevede jeg, at jeg på en måde helt havde glemt at lytte til det, jeg mærkede inde i mig selv. Samtalen var så spændende at lytte til, og jeg følte mig lidt uforberedt i mine refleksioner. Jeg følte, at jeg burde sige noget vigtigt, men samtidig at være tom for ord. Jeg startede med at anerkende Veronica for hendes ærlighed og evne til at finde en ny måde at handle på. Jeg gentog hendes egne ord, og jeg kunne se og mærke, at hun blev oprigtig glad for den anerkendelse og genkendelse, det gav. Sammen med mødeleder reflekterede jeg over samtalen, og det gik ganske fint, og der var alligevel meget at sige.

For mig var det en øjenåbner. Jeg havde lært at være til stede og lytte. Jeg oplevede, at det ikke var nødvendigt at kontrollere samtalen, men at være en del af den.

Da vi afsluttende evaluerede mødet, sagde Veronica, at det havde været enormt rart at deltage. Hun følte sig tryk, lyttet til og forstået. Hun kunne især lide det med, at man talte til mødeleder, og hun sagde, at hun oplevede, at hun lyttede bedre på denne måde, – også selvom hun syntes, det var lidt svært til at starte med. Hun tilkendegav, at hun nu var klar på at holde et ÅD netværksmøde med sin søster og mor.

Forandringerne og refleksionen i dag

For mig blev netværksmødet en milepæl i min rejse med Åben Dialog. Det var et konkret bevis på, at tilgangen kan skabe forandringer, små som større, men forandringer som kan gøre en forskel i menneskers liv. Det giver mig en stor arbejdsglæde og styrker min overbevisning om, at jeg er på rette vej.

I dag sidder jeg her og skriver min fortælling og reflekterer over min rejse og hvad jeg har lært. Hvem var jeg, inden jeg startede dette forløb, og hvad er forandret? Jeg lytter til polyfonien i mig. Hvad ville jeg sige som kollega, hvad ville jeg sige til min mor som datter? Jeg er nogens veninde, kæreste, træningsmakker, søster, mor og meget mere. Jeg er mere bevidst om polyfonien i mig selv og i alle andre omkring mig. Hvilken stemme taler de som? Jeg har en øget bevidsthed om, at alle stemmer er vigtige, og jeg er nysgerrig på at lytte til dem. Jeg er blevet mere modig i forhold til at lytte til min indre stemme, og til at give en refleksion uden at vide, hvordan den bliver taget imod.

Nogle begreber sidder bedre fast end andre. Nogle anvendes i daglig praksis, nogle skal jeg arbejde på at anvende, og jeg skal rigtigt nok stadig øve mig rigtig meget. Jeg vil gerne være med til at afholde netværksmøder og træne positionerne; både som den, der tager hånd om mødet, og den, der reflekterer. Jeg har en ro i, at det ikke kan gøres forkert, og jeg tolererer usikkerheden i mødet. Et af de 12 nøgleelementer er, at vi er to om at facilitere netværksmødet, og det bidrager også til at give mig ro og tryghed og have overskud til det vigtigste – nemlig at være til stede, lytte, stille åbne spørgsmål, være nysgerrig og hvor er det vildt, hvor få greb der skal til for at hjælpe tankerne på vej.

Med den ro går jeg videre hen ad min øvebane. Med en forståelse af, at det er i orden ikke at kende svaret. Lige nu forstår jeg Åben Dialog på den her måde. Måske forstår jeg noget helt andet i morgen, og om et halvt år, og jeg vil fortsætte med at øve mig i at være nysgerrig og undersøgende, og have lyst til at forstå noget, som jeg troede jeg forstod, på en ny måde. Jeg vil glæde mig over bevidstheden om, at mennesker er uendelige, og det at lytte til deres indre polyfoni gør mit arbejde evigt spændende og udfordrende.

Om forståelser, forstyrrelser og forandring

af Louise Johansen

I det tidlige efterår 2023 fik jeg lov til at opleve fuldkommen og fuldstændig taknemmelighed helt tæt på og i kroppen, da jeg landede i de skønneste omgivelser ved Kalø Vig og endelig fik mulighed for at udvikle mig selv og min praksis.

Jeg havde efter et par informationsdage og et Åben Dialog møde ved Voksne, Job og Handicap masser af blod på tanden og store forhåbninger om at få borgerne i Jobcenteret til at opleve sig set og hørt på en anden måde. Ikke bare i min egen lille 'butik', men bredt set i Jobcenteret, hvor jeg har min daglige gang.

Jeg følte mig max privilegeret, men der var ikke nogen, der forstod, hvad jeg fablede om, da jeg kom tilbage til Jobcenteret og fortalte om big bands og bevægelser. Men de sagde, at de kunne mærke, at der var sket noget med mig, og det mærkede jeg også selv, uden hverken at forstå det eller at kunne konkretisere det. Selv hjemme, i mit helt private helle, oplevede mine nærmeste en forandring.

Om slaget og rollen som jobkonsulent

Jeg har nok altid set mig selv som en jobkonsulent, der gør sit allerbedste for at lytte omhyggeligt til borgeren, jeg samarbejder med. Derfor var det lidt af et slag efter første samling, hvor jeg blev endnu klogere på og endnu mere opmærksom på, at der var ting, jeg ganske enkelt overhørte eller ikke fik øje på i samtaler med andre mennesker, selvom jeg virkelig gjorde mig umage.

Ord og sætninger, jeg overhørte, fordi jeg blandt andet blev forstyrret på min inderside – særligt af, at jeg nu skulle gøre noget flot og reflektere 'på det rigtige', så modtageren virkelig kunne føle sig set og hørt. Et endnu større slag var det for mig, da jeg i en Åben Dialog netværkssamtale ikke havde 'lyttet ordentligt', bl.a. fordi jeg

var optaget af rammerne og mulighederne i systemet, og derfor simpelthen ikke responderede på borgerens største ønske. Borgeren ønskede at fortsætte i et, fra mit synspunkt, 'ligeegyldigt' og meget dyrt forløb, hvor han én gang om ugen deltog i en fælles gåtur... En gåtur – som var livsvigtig!! for ham. Heldigvis lærte jeg i samme ombæring noget om styrken ved at høre en refleksion, og hvem ved, om den refleksion måske har været med til at redde et liv?

Uanset hvor vigtige lektier, jeg har lært gennem læringsforløbet, har jeg også lært, at Åben Dialog i perioder glider ud af mine hænder. Min autopilot slår til på et splitsekund, og jeg opdager det først bagefter. Jeg hører mig selv gentage "Åben Dialog?", "Åben Dialog?", "Hvad med Åben Dialog?" til mine kollegaer, og alligevel er det ikke altid, at jeg selv får brugt de helt store tangenter som f.eks. et netværksmøde, selvom det kunne være meningsfyldt. Jeg må nok indrømme over for mig selv, at der indimellem sker noget med min inddragelse af borgeren i et til tider meget firkantet og rammestyrket system, hvor vi ikke kan komme uden om, at resultater tæller.

Prøvehandling og magtrelationer

Heldigvis for mig var Åben Dialog under mit læringsforløb sat i system i form af en prøvehandling, hvor de fleste unge, der overgik til os, når de blev 30 år, blev inviteret til første møde i Jobcenteret i form af et Åben Dialog netværksmøde. Det gjorde, at Åben Dialog aldrig helt forsvandt mellem fingrene på mig, selvom det indimellem kunne føles sådan i en kliché-travl hverdag.

Projektet har jeg egentlig gjort mig mange tanker om. For ved de unge egentlig, hvilket rum de træder ind i? Har de forstået det ud fra den fine og anderledes invitation, de har fået? Hvad har de egentlig forstået? Og hvad forstår jeg selv? Har de egentlig læst invitationen?

Jeg troede selv, at jeg vidste, hvad jeg trådte ind i, da jeg i oktober 2021 skulle deltage i et Åben Dialog netværksmøde for første gang. For jeg var da vant til at have åbne dialoger. Jeg havde ikke den fjerneste idé om, at jeg ville træde ind i et rum, der ville være meget anderledes, end det plejer, men det var det. Det var ikke i nærheden af, hvad jeg havde forventet. Så med udgangspunkt i min egen erfaring, kan jeg være nysgerrig på, om de unge rent faktisk ved, hvad de 'takker ja til', når vi ringer til dem pr. telefon og spørger, om de er interesseret i at holde et møde på en lidt anderledes

måde? Og tør de takke nej til sådan et møde med Jobcenteret? Med magtperspektivet for øje, så ville jeg nok næppe selv trække ”nej tak”-kortet, for det kunne jo ske at have konsekvenser.

Når det så er sagt, så synes jeg også, at der er en masse gode ting ved prøvehandlingen. Den harmonerer f.eks. meget godt med det ene af de syv grundprincipper, ”hurtig hjælp”.

”Tanken bag hurtig hjælp-princippet er, at det er bedst at møde mennesker med et behov umiddelbart i stedet for at afvente situationen.”

Del 1, Aarhus Kommune, 2023, s. 6

Om forventninger, uro og panik

Inden mit allerførste møde, hvor jeg selv skulle læne mig frem, gjorde jeg mig mange men ikke særligt konkrete tanker. Det er først her bagefter, at jeg kan se, at jeg havde nogle forventninger til mødet, som jeg slet ikke var klar over.

Min forberedelse bestod som sagt i et kæmpe ukonkret forarbejde baseret på flyvske tanker og et telefonopkald til borgeren for at høre, om han havde noget netværk, han synes skulle deltage i det anderledes møde, han var inviteret til med Jobcenteret. Det havde han heldigvis, og netværket var fleksible og søde til at flytte lidt rundt på et par andre aftaler, så det hele kunne falde i hak.

På dagen for mødet oplevede jeg en tydelig og overbevisende følelse af at skulle til eksamen. En følelse jeg var meget bevidst om, og som jeg grinte lidt af indvendigt, fordi det er evigheder siden, jeg har haft den følelse i en arbejdsmæssig sammenhæng. Tanker som ”Hvor er det åndsvagt med de følelser” og lignende fyldte mig. Jeg kender den jo fra tidligere situationer, hvor jeg har skulle præstere noget, og nu møder jeg den her i Jobcenteret, hvor jeg ellers normalt føler mig på hjemmebane. Det gør jeg ikke i Åben Dialog.

Mødet startede, og alle mand; jobkonsulent, virksomhedskonsulent, kontaktpersonen fra en frivillig forening, mor, borger og ÅD-teamet; fandt sig så godt til rette i lokalet –altså som det nu var muligt dér omkring bordet. Min fornemmelse var fin fra start. Jeg italesatte rammerne, og vi præsenterede os kort for hinanden. Det der med regler, rammer og firkanter er en meget vant situation for mig, og

derfor føltes det også lidt som barnemad. Nu forstår jeg, at starten af mødet ikke nødvendigvis er barnemad, men lige dér, i den ellers uvante situation, var den her del af mødet noget, som jeg har gjort tusindvis af gange før, og derfor noget jeg fandt tryghed i.

Når vi har øvet os på læringsforløbene, har mange af os deltagere haft mange ord. Derfor var det helt nyt for mig, da jeg pludselig stod overfor et Åben Dialog Netværksmøde, hvor borgeren havde få ord og ved første øjekast umiddelbart ikke noget på sinde.

På min inderside gik et big band i gang. Jeg var i panik. Jeg bliver selv uden ord, mens problemløseren på 1. sal er på overarbejde. I mit hoved er der mange ord, men min mund siger intet. Mange spørgsmål. For hvad gør jeg her? Og HVOR længe skal jeg tie stille? Og skal vi fortsætte, når nu borgeren intet har at sige? Er det her ikke borgerens møde? I mit hoved tænkte jeg, at jeg jo for *bip* godt er klar over, at det er os, der har fået idéen pga. vores, på lige det tidspunkt, dumme prøvehandling, så hvis jeg spørger om, hvem der har fået idéen, så fremstår jeg da først rigtig dum. Kan jeg egentlig allerede nu, inden vi overhovedet er kommet i gang, vende mig mod min makker? Min teampartner... Hvad mon hun tænker? Kan hun egentlig se, at jeg er i panik? Og hvordan løser jeg det her?

Når jeg nu tænker tilbage på det, så tror jeg, at noget af det, der fyldte allermest for mig, var det her fokus: "Sørg altid for, at borgeren er i centrum og er den, der får mulighed for at åbne samtalen" (Del 2, Aarhus Kommune, 2023, s. 7). Det, jeg ikke havde i mine tanker eller i mit fokus under mødet, var resten af samme afsnit: "(men fornem altid om borgeren har lyst)" (Del 2, Aarhus Kommune, 2023, s. 7). Nu finder jeg ro i, at jeg forhåbentlig ikke glemmer parentesens fremover, for selvfølgelig skal det være plads til ikke at have lyst til at være i centrum og åbne ballet.

Åben Dialog er jo egentlig også noget om at mærke efter i kroppen. Mærke efter på indersiden og dele et indefra-perspektiv. Jeg er stadig ikke helt på hjemmebane i den her disciplin, men jeg er virkelig nysgerrig på, hvor det kunne have taget os hen i samtalen, hvis jeg til en start havde sat ord på den panik-følelse, jeg mærkede inde i mig selv. De gange, hvor jeg selv har oplevet, at andre har delt noget sårbart fra deres inderside, har det givet mig en enorm følelse af respekt. Respekt for, at de turde at dele, og det giver mig en indre følelse af, at der, i dén samtale, kan være plads til hele mig.

Den uro jeg mærkede, da der ikke kom så mange ord fra borgeren, den tror jeg opstod på baggrund af, at min forventning ikke holdt stik. Jeg tænker på, at jeg i en helt normal samtale på Jobcenteret er fuldstændig klar over det her: "Telling stories may happen easily or may require a more deliberate search for language" (Olson, M., et al., 2014, s. 22), men sådan har det ikke været, når vi har øvet os i Åben Dialog i læringsforløbet. Jeg har tusindvis af gange befundet mig i samtaler, hvor borgeren ikke har ord eller kun få ord, men det har aldrig slået mig ud på samme måde som i den her samtale. Jeg tænker tilbage på den følelse, jeg havde inden mødet – følelsen af, at jeg skulle til eksamen. Jeg tænker på, at det aldrig er et godt tegn at stå midt i en eksamen og mangle ord, og at det kan have forstærket min kropslige reaktion.

Om grebet

Uagtet alle mine eksplosive tanker, får jeg vendt mig mod reflektanten. Jeg siger højt til hende: "Jeg er i tvivl om, hvad vi gør herfra?". Hun smiler fint til mig, og jeg bliver gennem hendes refleksion hjulpet ud over kanten, hen over bumpet, og får spurgt borgeren, om vi må høre netværket, hvad de har på sinde. Det er der accept til, og herfra ruller mødet udover stepperne. Polyfoni, polyfoni og flerstemmighed. En mor og en kontaktperson har masser af ord. Heldigvis tænker jeg. Men igen flyder mine tanker afsted med mig, og i mit hoved kredser jeg om, hvordan jeg lige får borgeren på banen?

I skal huske, at jeg stadig har glemt parenteser og derfor er optaget af, at borgeren skal være i centrum. Jeg henvender mig flere gange for at tjekke af, om borgeren har noget på sinde ift. det, der er lyttet på, og jeg forsikres hver gang af borgeren om, at han er tilfreds med netværkets ord og fortællinger, og at han har ikke selv yderligere at tilføje.

Set i bakspejlet forstår jeg nu, at jeg også kunne have gentaget de få ord, der nu trods alt kom. Jeg kan ikke længere huske hvilke specifikke ord, der kom i samtalen, men gentagelsen kunne have givet borgeren mere stemme, så vi andre i samtalen kunne have opnået mere forståelse for på den måde at bidrage til fælles forståelser og nye perspektiver, som Olson, Seikkula og Ziedonis (2014, s. 23) skriver om.



Jeg tænker på, at jeg helt konkret kunne have brugt nogle af de her vendinger: "Du nevnte ordet .. er det et ord du ofte bruger?" eller "Du nevnte ordet .. er det et stort eller lite ord?" eller "Du nevnte ordet .., kan jeg sporre litt om det?" (Andersen, T., 2006, s. 42)

Jeg tænker på, at det greb med, at jeg henvender mig til min makker, var fint – det her taget i betragtning: "Det er vigtig å la en eventuell uro regulere hvor fort en skal gå frem." (Andersen, T., 2021, s. 64)

Jeg tænker også på min tolerance for usikkerhed, som er endnu et af grundprincipperne i Åben Dialog (Del 1, Aarhus Kommune, 2023, s. 8). Jeg tænker på, at jeg på den ene side trak tempoet ud af mødet ved at henvende mig til min makker, og på den anden side så var jeg, på min inderside, utroligt styret af hurtigt at skulle finde en løsning. Jeg håber, at jeg fremadrettet i min løsningsorienterede hjerne kan finde en ro i, at vi nok skal komme derhen, hvor vi skal hen.

Om forandringen

Først efter refleksionen længere inde i mødet sker der noget virkelig interessant. Borgeren får flere ord, og her bagefter tænker jeg på, om det måske kan skyldes, at vi er lykkedes med at skabe en samtale, hvor alle er lige, som Bakhtin har erfaret med flerstemmige samtaler. Han skriver: "Within a 'polyphonic conversation' there is space for each voice, thus reducing the gap between the so-called 'sick' and 'well'. The collaborative exchange among all the different voices weaves new, more shared understandings to which everyone contributes an important thread. This results in a common experience which Bakhtin describes as 'without rank.' " (Olson, M., et al., 2014, s. 5)

Jeg tænker også på "alene det at blive hørt skaber forandring" (Seikkula, J. et. al., 2014), og at den forandring i samtalen her blev meget synlig. Jeg tænker på, om borgeren mon har haft en oplevelse lignende Majas, der "da hun opdagede, at der blev lyttet, talte mere og mere." (Zetland, 2022)

Om at bevæge sig og forstå noget nyt

Jeg er ikke vant til at arbejde med netværk på en måde, som vi gør i Åben Dialog. Nu ikke bare ved jeg, at "et polyfont syn på verden er af afgørende betydning" (Seikkula, J. et al., 2014, kap. 5), nu forstår jeg det, for jeg har set det skabe magi i en samtale.

Jeg forstår nu, at jeg generelt i mit samarbejde med borgere, pålægger dem et meget stort ansvar for at få "sat sig selv i førersædet". Jeg forstår nu, at det kan være en bevægelse, der kræver polyfoni, hjælp og støtte fra netværket – krydret med lidt Åben Dialog.

Litteratur

- **Åben Dialog-Guides** | Aarhus Kommune (2023)
- **Vandringer og veiskiller. En bok om berøring og deltagelse i psykiatri og annet fredsarbeid** | Andersen, T. (2021) | Fakkboglaget.
- **Reflekterende samtaler; Min versjon** | Andersen, T. (2006) | Universitetsforlaget
- **The Key elements of Dialogic Practice in Open Dialogue - Fidelity Criteria** | Olson, M., et. al. (2014)
- **Åben Dialog i Relational Praksis. Respekt for anderledeshed i øjeblikket** | Seikkula, J. et. al. (2014): ." Akademisk Forlag, København
- **En ny terapiform gav Maja livet tilbage. Den opstod, da en psykolog i Lapland tillod sig selv at græde.** | zetland.dk (2022)

Erfaringer med Åben Dialog i hverdagen

af Per Tirstrup Nielsen

Starten

Første gang jeg stiftede bekendtskab med Åben Dialog var på et personalemøde i vores afdeling for nogle år siden. På mødet deltog en borger, for hvem Åben Dialog havde gjort en markant forskel. Jeg husker, at jeg forlod personalemødet med en spirende nysgerrighed over, hvad denne tilgang egentlig kunne bidrage med.

Der gik dog yderligere et år, før vi i vores afdeling afholdt en temadag om Åben Dialog, efter at centerledelsen på daværende tidspunkt havde besluttet, at tilgangen skulle implementeres på tværs af alle afdelinger.

Jeg husker dagen som både inspirerende og forvirrende og forlod den med en vis skepsis i forhold til, om tilgangen reelt kunne integreres i en jobcenterkontekst. Som følge heraf skænkede jeg ikke Åben Dialog mange tanker i lang tid, selvom det ofte blev fremhævet som et effektivt redskab. Mine forbehold skyldtes primært den langsomme og reflekterende samtaleform, som var svær at forene med den virkelighed, jeg var vant til, hvor tempo og resultater var i fokus.

I Åben Dialog Læringsforløb er praksis i centrum. Praksis forstås her som de konkrete samtaler, vi indgår i, og den dynamik, der opstår i samspillet mellem borgere, netværk og samarbejdspartnere.

Erfaring fra en lang netværkssamtale

En af de mest lærerige oplevelser for mig var en netværkssamtale, der varede næsten to timer – en samtale, som både borgeren og flere deltagere oplevede som for lang. Intentionen var at give plads til refleksion og inddrage alles perspektiver, men jeg kunne mærke, hvordan energien i rummet gradvist dalede. Der opstod lange pauser, og samtalen begyndte at miste sin retning.

Det interessante ved denne oplevelse var, at da vi efterfølgende reflekterede over samtalen i det team, der havde faciliteret den, var der ikke enighed om, hvorvidt samtalen havde været for lang, eller om dens varighed faktisk havde været passende. Min personlige oplevelse var, at vi efter et stykke tid begyndte at køre i ring i vores refleksioner samt i facilitatorens spørgsmål og fokus.

Tom Andersen (2021) beskriver, hvordan det at veksle mellem forskellige roller i samtalen – fra mødeleder til reflektant – kan skabe en bedre balance. Dette blev en væsentlig læring for mig. I stedet for at fastholde et fast format kunne vi have justeret strukturen, eksempelvis ved at opdele samtalen i mindre sekvenser eller aktivt introducere kortere refleksionsøvelser.

En anden vigtig læring for mig har været en skærpet opmærksomhed på, hvornår vi har udtømt et givent emne. Borgerens oplevelse af samtalen viste sig senere at være todelt. På den ene side oplevede hun, at det var lang tid at sidde i centrum, men på den anden side følte hun, at samtalen havde givet hende et vigtigt udbytte og skabt afklaring om de næste skridt i hendes forløb i jobcentret.

Det, jeg også har taget med mig, er, at længden af en samtale ikke nødvendigvis er proportional med kvaliteten af dialogen. Fremover vil jeg have et større fokus på dynamikken i samtalen og tilpasse processen, så alle deltagere forbliver engagerede. Dette kan for eksempel gøres ved at introducere små pauser, skifte mellem refleksion og aktiv deltagelse samt være mere opmærksom på de signaler, der udtrykkes gennem krop og stemning i rummet.

Refleksion over Åben Dialog i Min Praksis

Seikkula og Arnkil (2014) understreger, at åbenhed i samtaler er afgørende for at skabe ny mening. De fremhæver polyfoni som et centralt element, hvor forskellige stemmer får mulighed for at komme til orde og påvirke samtalens udvikling.

Min erfaring med Åben Dialog har vist, hvordan denne tilgang kan skabe en atmosfære af tryghed og åbenhed, hvor forskellige perspektiver anerkendes og får plads. I mit arbejde som jobkonsulent har jeg oplevet, at når samtaler struktureres ud fra principperne i Åben Dialog, styrkes borgerens stemme, og relationerne mellem borgere, netværk og fagprofessionelle udvikler sig mere

konstruktivt.

Et konkret eksempel fra min praksis var en netværkssamtale med en borger, der følte sig fastlåst i systemet og manglede motivation. Ved at anvende principperne i Åben Dialog og lade borgeren samt hans netværk sætte dagsordenen, blev der skabt et rum, hvor nye handlemuligheder kunne udforskes. Dette førte til, at borgeren begyndte at formulere sine egne løsninger frem for at modtage færdigpakkeede forslag fra os fagprofessionelle.

Andersen (2021) fremhæver vigtigheden af, at fagprofessionelle engagerer sig aktivt i dialogen frem for blot at indtage en neutral observatørrolle.

Det kræver en mental omstilling at balancere ekspertrollen med en faciliterende tilgang, hvor alle perspektiver får plads. Jeg har derfor aktivt arbejdet med at integrere Åben Dialog i mine møder med borgere og samarbejdspartnere – blandt andet ved at anvende åbne spørgsmål og skabe mere rum til refleksion. Dette har resulteret i mere meningsfulde dialoger og en oplevelse af større involvering for borgerne i beslutningsprocesserne, samtidig med at jeg bevarer min ekspertrolle i processen.

Hvordan kan Åben Dialog blive en naturlig del af hverdagen?

At udvikle praksis i retning af Åben Dialog er sjældent en lineær proces, men snarere en cirkulær bevægelse, hvor skift i perspektiver og forståelser løbende opstår (Seikkula & Arnkil, 2014).

En af de udfordringer, jeg har identificeret, er at integrere Åben Dialog i afdelingen – eller med andre ord at få de kolleger, der ikke er uddannet i tilgangen, til at tænke den ind i deres indsats. Kun på den måde kan vi sikre, at Åben Dialog bliver en naturlig del af vores praksis – lige så oplagt at foreslå som en virksomhedspraktik eller en anden indsats.

For at implementere Åben Dialog som en naturlig del af vores arbejdskultur er det afgørende at skabe en praksis, hvor refleksion og åbenhed bliver integreret i dagligdagen. En væsentlig del af dette er at tage sig tid til at reflektere over samtaler efter møder. Gennem denne refleksion kan vi blive mere bevidste om vores kommunikationsformer og måder at håndtere samtaler på, hvilket

styrker den dialogiske proces.

Desuden spiller erfaringsdeling en central rolle. Ved at udveksle cases og praksiseksempler kan vi sprede viden om, hvordan Åben Dialog anvendes effektivt. Samtidig er det afgørende at arbejde bevidst med en spørgende og lyttende tilgang i samarbejdet. Det skaber et miljø, hvor flere stemmer kommer i spil, og hvor borgeren oplever sig set og forstået.

En væsentlig udfordring i denne proces er, at ikke alle kolleger er lige begejstrede for at ændre deres samtalepraksis. Derfor har vi i vores afdeling valgt at introducere Åben Dialog i små skridt. De kolleger, der er uddannet og har gennemgået inspirationsforløbet, stiller sig til rådighed for afholdelse af netværksmøder i Åben Dialog. Konkret har vi et fast tidspunkt i kalenderen, hvor kolleger kan booke netværksmøder. Håbet er, at denne tilgang gør det lettere for vores kolleger at deltage aktivt i netværksmøder og derigennem opnå en konkret forståelse af, hvordan Åben Dialog og dialogisk praksis kan anvendes i praksis.

Den næste store udfordring er, hvordan vi præsenterer tilgangen for borgerne. Min fornemmelse er, at der i en jobcenterkontekst er en risiko for, at det hurtigt kan udvikle sig til en tilgang, hvor vi "udfører Åben Dialog på borgerne" frem for at inddrage dem som aktive deltagere i processen.

Afsluttende tanker

Åben Dialog er ikke en metode, der kan implementeres fra den ene dag til den anden, men en kulturændring, der kræver tid, vedholdenhed og en bevidst indsats. Min erfaring med Åben Dialog viser, at det er muligt at skabe en praksis, hvor refleksion, aktiv lytning og inddragelse er i fokus. Vi har sat en bevægelse i gang, men det er en proces, der forudsætter vedholdenhed og tolerance for usikkerhed – et af de syv grundprincipper i Åben Dialog.

Jeg ser nu frem til at fortsætte arbejdet med Åben Dialog i mit daglige virke og udforske, hvordan denne tilgang kan udvikles yderligere i samarbejde med mine kolleger. Gennem fælles eksperimenter kan vi fortsat afprøve nye måder at anvende tilgangen på og skabe flere dialogiske rum for borgerne. Mine erfaringer har vist mig, at de største forandringer sker, når vi tør tage



os tid til at lytte, inddrage hinanden og arbejde procesorienteret.

Litteratur

- **Vandringer og veiskiller. En bok om berøring og deltagelse i psykiatri og annet fredsarbeid** | Andersen, T. (2021) | Fakkboglaget.
- **Åben Dialog i Relationel Praksis. Respekt for anderledeshed i øjeblikket** | Seikkula, J. et. al. (2014) | Akademisk Forlag, København
- **Hvorfor dialoger helbreder** | Jaakko Seikkula
- **At skabe en ny kultur igennem Åben dialog** (artikel) | Esper Sørensen
- **Resonans i en recoveryorienteret psyk** | Esben Sandvik Tønder

Mit Åben Dialog

af Simone Fisker Rydahl Rasmussen

Hvornår lykkedes vi?

Når jeg tænker tilbage på min Åben Dialog-’rejse’ det seneste års tid, må jeg erkende, at meget er sket, og meget har ændret sig. Meget har ændret sig i mit liv, og meget er sket i mit arbejde. Jeg har ændret mig, og mit mindset har ændret sig. Inden vores spæde start på Åben Dialog havde jeg da klart en fordom om, at Åben Dialog ville handle om at sidde i skrædderstilling med hjemmestrikkede røde sokker og synge og måske noget om at danse en farve. Det skulle vise sig, at jeg blev overrasket. Bevares, få af mine fordomme blev da en realitet en gang i mellem. Heldigvis overlevede vi alle, og vi stod sammen i de mest mærkværdige stunder, side om side, imens vi sang hver vores tone i ét kor.

Det har i sandhed været en oplevelse og en rejse. Gennem vores samlingsdage på Kaløvig har jeg taget så meget med i min faglige bagage samt min egen personlige. Hver gang vi har været samlet på Kaløvig til oplæg, er jeg næsten altid gået derfra og tænkt: ”Hvordan i alverden skal jeg tage alt det her med mig hjem i mit arbejde? Hvordan husker jeg det hele? Hvordan sikrer jeg, at jeg gør det korrekt?”

Og jeg har endelig fundet svaret på disse spørgsmål: ”Det kan jeg ikke”. Det er faktisk ret så befriende at være nået frem til denne konklusion. Med dét sagt så har jeg lært at tage elementer med mig i mit arbejde. Elementer, jeg finder interessante, og elementer, som jeg finder vigtige i mit arbejde med beboerne. Bliver det nogensinde perfekt og lige efter bogen? Nej, nok ikke. Men jeg har lært, at det er okay, så længe jeg gør noget anderledes i takt med et ændret fokus på andre og nye elementer.

Jeg kan se og mærke i min praksis, at det kan noget andet. Stilheden og langsommeligheden kan noget helt særligt. Nysgerrigheden og nænsomheden for den andens uendelighed er et sårbart og samtidigt enormt stærkt værktøj i arbejdet med et andet menneske. Jeg har øvet mig i dét, og jeg tror, jeg vil øve mig i det resten af livet. Hvornår når man i mål med at blive ekspert i at være sammen

med mennesker? Nok aldrig, men det er netop dét, der gør rejsen og processen spændende. Denne rejses uendelighed. Dén bliver jeg optaget af. Og alt dét kan simpelthen gøres, udøves, trænes, praktiseres og dyrkes blot ved at tale sammen. Samtale med andre mennesker. Når jeg skal sige det højt, lyder det faktisk fuldstændig vanvittigt. At man kan opnå noget så stort og samtidigt fint ved blot at tale sammen. Men tænk sig, ved at ændre fokus i samtaler med folk, ved at ændre fokus på, hvem man taler med, og ved at ændre fokuset fra et forudindtaget mål, til blot at lade udtryk og indtryk fylde og komme til orde.

I Tom Andersens bog: "Vandringer og Veiskiller" har jeg bladret igennem mange sider, hvor han fortæller meget om de helt simple ting, men formår at gøre dem revolutionerende, fordi det bliver præsenteret på hans faglige facon. Jeg har taget mig selv i at blive grebet af hans faglighed. Han fortæller om sprogets udtryksformer, og hvordan udtryk kan skabe forskellige indtryk.

En sætning på side 143 blev jeg nysgerrig på og samtidig draget af: "En gør ikke noe snilt fordi en er snill, men en bliver snill når en gjør noe snilt" oversat til: "Man gør ikke noget klogt fordi man er klog, men man bliver klog når man gør noget klogt".

Jeg bliver draget af den sætning, fordi jeg kan se mig selv i praksis, når jeg læser den. Hvordan jeg ikke nødvendigvis gør noget klogt, fordi jeg er dét, men at jeg bliver klogere, når jeg tør kaste mig ud i en usikkerhed med faglige overvejelser.

Jeg har den seneste tid forsøgt at kaste mig ud i alle de Åben Dialoger jeg har haft mulighed for samt forsøgt at mase en Åben Dialog ind, hvor jeg nu synes det kunne være muligt. Det har ledt til, at jeg haft mange forskellige positioner i de forskellige møder. Jeg har både været facilitator, netværk og reflektant. Alle positioner har udvidet mine horisonter for de andres livsverden.

Et møde, jeg vil fremhæve, er et møde med min beboer M og hans bedste ven, D. Jeg efterspurgte selv dette møde i forbindelse med min ÅD uddannelse med henblik på, at det skulle være mig behjælpeligt. Hvad jeg ikke vidste var, at dette møde var med til at udvikle min relation til M og min forståelse for hans livshistorie og hans uendelighed. Derudover blev der skabt nye forståelser mellem M og hans ven D.

M er en 43-årig mand med somalisk baggrund. Han har været hjemløs i mange år og er efterfølgende blevet smidt ud af samtlige boliger grundet udfordringer med sin adfærd i forbindelse med mangeårigt stort alkoholforbrug.

Jeg havde i en rum tid spurgt M, om han havde lyst til at hjælpe mig. Hjælpe mig med at øve mig i at tale sammen med andre. M har grinet af mig mange gange, når jeg har spurgt ham, fordi han ofte svarede mig: "Men vi taler jo sammen hver dag, Simone".

Den sætning har sat en masse refleksioner i gang hos mig, flere gange om ugen. Ja, vi taler sammen hver dag. Men hvordan taler vi egentlig sammen? Det har jeg forsøgt at belyse for ham, men jeg kan tvivle på, hvor meget han forstod af min prædiken lige dér.

Jeg nåede måske at lave omkring +10 aftaler med ham, som blev flyttet til en anden dag, fordi det ikke lige passede ham alligevel. Jeg blev dog ret hurtigt opmærksom på, at han aldrig aflyste, men blot henviste til en anden dag. Ingen afvisning uden henvisning – dét lærte jeg engang af en politimand til konflikthåndteringskursus. Det er sjovt, hvordan beboere også kan gøre brug af dette til fagpersonale. Det virker jo.

Men så var der en aften, hvor han sagde ja, fordi det endelig passede ind i hans og D's dagsplaner. Jeg foreslog, at vi blot kunne sidde hos ham, hvis han ville invitere os hjem til sig. M spurgte: "Men kan man det? Holde møde nede ved mig?"

M ville gøre sin lejlighed lidt ryddelig til min kollega og jeg kom, fordi vi nu var hans gæster. Da vi ankommer, sidder hans ven D i sofaen, og M sætter sig i en lænestol ved siden af. De tænder begge en cigaret og åbner en flaske øl. Lejligheden er mørk, og det lille lys i emhætten var det eneste, der lyste op i stuen. Samtidig lå der en tung duft af cigaretrøg og øl i luften. M og D sad tilbagelænet i hver deres sæde med deres øl og smilte, imens vi alle præsenterede os for hinanden. Jeg spurgte, hvad de kunne have lyst til at tale om, og M så ud, som om det var det underligste spørgsmål, han havde fået i årevis.

Jeg spørger M, om han har lyst til at fortælle, hvordan han og D mødte hinanden. M fortæller længe om, hvordan de mødte hinanden, tilbage til dengang de begge var hjemløse og drak vodka. D tilføjer, at de sloges meget dengang. De grinte begge og skålede i deres

flaske øl. Jeg spurgte M, om det var okay, at jeg talte med D, imens han lyttede, og M nikkede. Jeg spurgte D ind til M's sætning "dengang vi var hjemløse og drak vodka", og hvad der lå i af betydning i det.

D fortalte om, at de begge dengang havde et andet liv, som var hårdt, og om, hvordan livet som hjemløs var. D kunne fortælle, hvordan vodkaen påvirkede negativt på deres liv i alle aspekter. Jeg spurgte, hvad der har ændret sig siden dengang, og D fortalte, at de ikke længere kunne tåle vodkaen og nu kun drikker øl. D fortalte desuden om de konsekvenser vodkaen havde for dem; slåskampe og herunder fysiske skader, varige men, uvenskaber og hjemløshed. M brød ind og sagde pludseligt: "Men D passede på mig dengang. Derfor passer jeg på ham nu." Jeg vendte mig mod M igen og spurgte ham, om han havde lyst til at fortælle, hvordan D passede på ham. M fortalte om mange scenarier, hvor D har sørget for, at M fik mad, husly og var behjælpelig under konflikter. M sagde sætningen: "Det glemmer jeg aldrig". M fortalte, at D derfor har boet hos ham de sidste måneder.

Jeg synes, det var svært at sidde i. Svært at bevare fokus på ÅD rammerne, have fokus på at lytte og inkludere, når jeg var så draget af deres historier. Jeg havde en følelse af virkelig at blive inviteret ind i deres verden og i deres uendelighed og alt dét, de er sammen.

I Jaakko Seikkula og Tom Erik Arnkils bog "Åben Dialog i relationel praksis" side 17, skriver de således: "Når vi leder efter kernen i dialogorienteringens praksis, når vi frem til at understrege respekten for den Anden, den Andens unikke anerledeshed". Netop dét har jeg haft ubevidst meget fokus på, uden at selv at have ord for det. Men den formulering rammer mig, og når jeg tænker tilbage på mig selv i netop den dialog, er der noget, der pludselig giver mening. Hvordan bliver man god til at respektere den andens anerledeshed? Jeg tygger stadig på den, og det vil jeg gøre længe.

Efter cirka 20 minutter spurgte jeg M og D, om det ville være okay, at min kollega og jeg talte lidt om de ting, de havde fortalt. Vi reflekterede højt sammen om det, vi blev nysgerrige på i relationen mellem M og D. Vi italesatte, at lige præcis de to må have en fundamental forståelse for hinandens livssituation.

Jeg bliver generelt betaget, når mennesker, der har levet med belastninger i grader, jeg ikke kan sætte mig selv ind i, kan formå at finde en ven for livet – en livsven. En relation, hvor hinandens udtryk bliver mødt med den dybeste forståelse, og man har et fælles sprog. Et indforstået sprog. Dét gør indtryk på mig. Jeg tænkte højt: "Det må være helt unikt at have en ven, en livsven, som altid griber. De er heldige, at lige netop de to har hinanden. Tænk hvor mange, der vil ønske, at de havde en M eller D i deres liv". Jeg så ud af øjenkrogen, at M og D sad og lyttede, imens de smilte til hinanden. Jeg spurgte højt: "Mon om de nogensinde har haft lyst til at gøre noget anderledes, i deres liv sammen?" og refleksionen stoppede dér.

M sagde, at han ønskede, han havde stoppet med at drikke vodka tidligere og begrunder det med tabte relationer til nogle af sine børn. D bryder ind: "Men vi stoppede."

Vi sad i stilheden sammen i, hvad der føltes som længe. M kiggede ned og D sagde: "Jeg stolt af, at du er stoppet. Det havde jeg ikke troet at du kunne. Men du gjorde det, og så gjorde jeg det". Jeg spurgte M, hvordan det er at høre D fortælle, at han er stolt af ham. M fortæller, at han ikke tror, nogle har sagt dét til ham før. Jeg fornemmede, det gjorde indtryk på ham, og dét gjorde indtryk på mig. Da vi sluttede dialogen, takkede jeg M og D for at fortælle og lukke os ind i deres relation.

Jeg har fået en forståelse for, hvad det kan betyde at have respekt for den andens anderledeshed, at være nysgerrig på den andens uendelighed og samtidig forsøge at være nænsom. Seikkula og Arnkil beskriver en relation gennem dialog således: "Dialog er den primære måde, mennesker skaber forbindelse til andre mennesker på, og det er i kraft af denne forbundethed, vi konstruerer os selv som mennesker." Jeg får en fornemmelse af, at M og D i sandhed har en forbundethed. Jeg får en fornemmelse af en anden slags forbundethed mellem M og jeg samt en langt større forståelse for ham som menneske og hans uendelighed.

Tænk sig, hvis man gjorde det her med alle de mennesker, man arbejder med, hvad det kunne føre til af forbundethed mellem personale og beboere?

At blive opmærksom på, at jeg ikke skal være klog for at gøre noget klogt. Men at jeg kan blive klog ved at gøre noget velovervejet.

Jeg er konstant optaget af, om man nogensinde lykkedes eller når helt i mål. Det tror jeg ikke, men litteraturen i Åben Dialog fortæller mig også, at det er okay. Processen derhen er lærerig og har mange nuancer og elementer. Jeg tror på, at vi lykkes i det små hele tiden hen ad vejen. Vi kan ikke lykkes alene, men vi kan lykkes i relation med andre og alle anerledesheder, der eksisterer.



Skan koden og læs mere om
Åben Dialog Læringscirkler

