

Att betona det positiva

Salutogen kommunikation hjälper ”problembarn”

Maskrosbarnen hittar alltid näring på något sätt. De blomstrar och växer upp till välfungerande vuxna trots en svår uppväxt i psykosociala riskmiljöer och med föräldrar som haft en bristande förmåga till adekvat föräldraskap. I denna artikel tänker vi beskriva vad det är som gör att de här barnen klarar sig så bra, mot alla odds. Vi tänker också beskriva det salutogena perspektivet och hur vi har applicerat detta i vårt dagliga arbete.

Med vårt dagliga arbete menar vi det arbetet som utförs av omvårdnadspersonalen på en avdelning inom den barn- och ungdomspsykiatriska vården. På barn- och ungdomspsykiatriska kliniken i Lund pågår sedan sju år tillbaka ett projekt där vi använder kunskapen om maskrosbarn för att hjälpa ungdomar med diffusa psykiatriska symtom, grava relationsproblem, skolsvårigheter, kriminalitet, risk för missbruk och där föräldrar och olika professionella ”kört fast”. Professor Marianne Cederblad och docent Kjell Hansson har i samarbete med utredningsavdelningen på barn- och ungdomspsykiatriska kliniken i Lund bidragit till en klinisk tillämpning av de salutogena teorierna och utveckling av en salutogen miljöterapeutisk omvårdnadsmodell. Syftet är att utveckla en metod som är begriplig, hanterbar och meningsfull för samtliga inblandade.

Viktigt känna sammanhang

Vad är det vi utgår ifrån? Salutogenesis kommer från latinets salus som betyder hälsa och från det grekiska ordet genesis som betyder ursprung eller uppkomst.

Det salutogena perspektivet har ett annat fokus än det patogena problemorienterade perspektiv som man normalt utgår ifrån inom sjukvården. Mannen bakom begreppet heter Aaron Antonovsky (död 1994). Han var israelisk professor i medicinsk sociologi. När Antonovsky formulerade sina teorier kring begreppet salutogenes gjorde han antagandet; om en individ har en hög känsla av sammanhang (KASAM)¹ påverkar detta hälsan i en positiv riktning. Känslan

¹) A. Antonovsky utvecklade ett självvarsinstrument där man kan ”mäta” graden av KASAM.

av sammanhang, menade han, består av tre olika delkomponenter; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

Antonovsky är inte ensam om att titta på varför vissa klarar sig bättre under svåra förhållande än andra. Det Antonovsky har gjort är att ge hela hälsoforskningen ett övergripande begrepp, som är användbart som ramteori i ett folkhälso-perspektiv.

Salutogena faktorer

På barn- och ungdomspsykiatriska institutionen vid Lunds universitet har Cederblad och Hansson bidragit med egen forskning inom den salutogena ramen. Denna forskning har också kommit fram till att det finns en rad salutogena, skyddande faktorer som påverkar människors psykiska hälsa. De salutogena faktorerna tar dels sikte på den enskilde individen, dels familjen och dess omgivning. Dessa faktorer är i korthet följande:

Individ

- God social kapacitet kan beskrivas som att vara socialt öppen, beredd till samarbete, har ett öppet, vänligt och lugnt uppträdande och att man vet hur man skall vara tillsammans med andra i olika sociala sammanhang.
- Positivt självförtroende innebär att man har en tilltro till att dåliga odds kan övervinnas, en mer aktiv attityd till tillvaron och större ansvarskänsla, vilket har betydelse för hur man hanterar stress.
- Självständighet innebär att man kan markera sig själv och möta världen på sina egna villkor.
- Framgångsrik coping brukar definieras som att på ett medvetet sätt, på en kognitiv nivå handskas med stress så att det inte leder till problem
- Intelligens och kreativitet har man nytta av, då det gäller att hitta lösningsalternativ vid stressituationer.
- Utveckling av speciella intressen och hobbies leder till ett höjt självförtroende.
- Med inre kontroll, menar man, att individen har en upplevelse av att själv kunna påverka och styra utvecklingen av sitt liv. Motsatsen är att kontrollen förläggs utanför individen.
- God impuls kontroll innebär att individen kan kontrollera sina impulser och reagerar på sina affekter på en adekvat nivå.
- Hög aktivitet och energi innebär att man är alert och framåt. ”Framgångsrika” personer har oftast mycket hög aktivitet och energi.
- Optimism och framtidstro innebär att man utvecklar en bättre självkänsla och känner sig lyckligare. Om man tror att man kommer att drabbas av färre motgångar och har mer tur än andra så leder detta till ett bättre välmående.

Familj och omgivning

• Hjälpa andra när de behöver det är en skyddande faktor, eftersom den tillåter individen att utveckla en känsla av egenvärde, självförtroende och självständighet.

• Betydelsefull annan person är personer man kan identifiera sig med, som kan vara modeller eller kompensera för en otillräcklig förälder. I ett läge, då man inte har en familj att ty sig till, är det viktigt att det finns andra personer i omgivningen som är betydelsefulla. Begreppet "significant other", i eftervårdsarbete med ungdomarna på utredningsavdelningen, har kliniskt studerats.

• Tillitsfulla och intima relationer, med åtminstone en förälder, har visat sig vara en skyddande faktor.

• Klart definierade gränser och subsystem innebär att föräldra - barnhierarkin och generationsgränserna är tydliga.

• Positiv föräldra - barnrelation och betydelsen av en öppen och tillitsfull kommunikation har en salutogen betydelse.

• Klara regler i hemmet ger förutsägbarhet och har en skyddande effekt.

• Delade värderingar mellan generationerna, bibehållandet och upprätthållandet av traditioner har haft en klart skyddande effekt.

Salutogen kommunikation

Kan man säga att det finns en fungerande/optimal kommunikation?

När det gäller kommunikation kan man aldrig frångå att sammanhanget spelar en stor roll. Skulle till exempel ett brandbatal ha en tillbakalutad och reflexiv kommunikationsstil skulle förmodligen detta inte vara optimalt vid en brand. Sammanhanget är dock inte det enda som avgör. Saker och ting kan sägas på olika sätt. Om mannen skulle säga till sin hustru att gå ut med soporna och han skulle förmedla detta i en ton som om han ville att hon skulle följa med dem ut, skulle detta förmodligen resultera i ett icke konstruktivt meningsutbyte.

Precis som det finns olika människor, olika grupper av människor och olika sammanhang måste kommunikationen anpassas till olika förhållanden som råder. Det finns antaganden kring kommunikation; om kommunikationen är negativt orienterad blir relationsaspekten viktigare än innehållsaspekten. Detta är inte så svårt att känna igen som det kanske kan låta. Om man får kritik på fel sätt så kan kritiken i sig vara berättigad, men tonfallet kan låta som om den andre ville trycka ner en.

Stärka självkänslan

För att vi inte ska känna oss otrygga bör kommunikationen vara så förutsägbar som möjligt. Om någon

ler samtidigt som den vill förmedla stöd är det svart att veta vilken del av kommunikationen man skall lita på.

När det gäller det kliniska arbetet så är det ingen överdrift att säga att kommunikationen kan vara avgörande för hur olika interventioner ska lyckas. Detta är något som kan gälla såväl inom den somatiska som inom den psykiatriska vården.

Den salutogena kommunikationen hos oss syftar till att begripliggöra sammanhang, betona ungdomarnas resurser och stärka deras självkänsla. Vi tänker här beskriva olika delar i den kommunikationsprocessen. Vissa delar har man använt inom individ-

Tack vare salutogena faktorer kan maskrosbarn växa upp till välfungerande vuxna.



och familjeterapiområdet sedan länge. Där har man tidigt utnyttjat kommunikationsmetoder för att få en så bra arbetsallians som möjligt.

Struktur och gränssättning

I arbetet med våra ungdomar är det oerhört viktigt att vara strukturerad, "hållande" och aktiv.

Med strukturerad menar vi att personalen alltid måste hålla strukturen i alla behandlingssituationer. De måste ha en förmåga att leda diskussionerna, ge direktiv och styra så att inte ungdomarna tar över. Det är dock viktigt att ungdomarna känner att de har inflytande och att de får möjlighet att medverka i definierandet av sina egna behov.

Med "hållande" menar vi att personalen måste kunna hållbara olika känslor i gruppen och att de även håller strukturen i de olika verksamheterna. Personalen måste också ha tillräckligt med auktoritet och självförtroende för att inte backa inför de utmaningar de utsätts för, och sätta de gränser och regler som måste gälla. Budskapet till ungdomarna måste vara "detta är vi duktiga på, här har vi stor kunskap, detta kan vi".

Med aktiv menar vi att det är viktigt att personalen deltar aktivt i de aktiviteter som görs, visar ett positivt intresse och genomför aktiviteterna utifrån ett "vuxet" och professionellt perspektiv.

Positiva omformuleringar

Detta är när man ändrar innebörden av det upplevda. Exempel på detta kan vara när tonåringen tycker att föräldrarna lägger sig i för mycket. En positiv omformulering, eller ändring av fokus, kan vara att tala om att föräldrarna är intresserade och bryr sig. Ett annat exempel kan vara när ungdomen är uppgiven, tycks ha "gett upp". En positiv omformulering, eller ändring av fokus, kan vara att prata med ungdomen om hans öppenhet och att han verkligen visar att han behöver hjälp. Positiva omformuleringar är ingen lätt teknik, men rätt använt en oerhört stark intervention.

Matchning

Detta innebär att man "känner in" och anpassar sig till dem man kommunicerar med. Att bemöta en person kongruent innebär att bilden av en själv överensstämmer med det sätt som man faktiskt fungerar på. Här är det viktigt att tänka på kroppshållning, kroppsrörelser, kroppskontakt, grimaser, röst, ordval i språk, symboler, metaforer och så vidare. Tillsammans med ungdomar med torftiga uppväxter kan vi inte använda oss av avancerade symboler och metaforer. Vi måste hela tiden anpassa språket så att det blir begripligt, hanter-

bart och meningsfullt för mottagaren.

Sammanhangsmarkering betyder att man tydliggör, för sig själv och den andra, hur man uppfattar sig själv i förhållande till en annan person. Man utgår ifrån fyra grundläggande frågor: Vem är jag, Vem är du, Vad gör vi och Vad betyder vår relation? Alla sammanhang skall vara begripliga för alla som är inbegripna.

I alla aktiviteter, grupper eller individuella sammanhang gör vi ständigt återkommande sammanhangsmarkeringar. Till exempel; "vi skall", "detta kommer att ta.....", "detta skall leda till.....". Under tiden och i slutet görs nya sammanhangsmarkeringar "vi har nu diskuterat.....".

Stödja och se det positiva

Stödjande kommunikation innebär att man är genuint informationsgivande och sökande i förhållande till den andre, och har empatisk förståelse. Det innebär också att ge sig tid att vänta, och ge ungdomen tid att komma med eget och/eller få svara på frågor. Alla ungdomar bör ha möjlighet att uttrycka sig och bli hörda, och känna att de är delaktiga i en dialog som bär framåt. Vi stödjer alla initiativ som syftar till att lära sig, informera sig eller undersöka. När någon interaktion äger rum är det viktigt att personalen följer aktiviteterna tydligt och stödjande.

Att uppmärksamma och tydliggöra positiva händelser, lyfta upp självklara och omedvetna resurser, gör att ungdomarna införlivar nya positiva bilder av sig själva. Ungdomarna som kommer till oss har under lång tid enbart blivit bekräftade utifrån dåliga saker. De vet ganska väl vilka brister de har och både de och deras omgivning är väl medvetna om alla de "felhandlingar" de gjort. Däremot vet de inte alltid vilka talanger, förmågor och resurser de har. Om ungdomarna blir medvetna om sina egna resurser och förmågor, gör detta att de får nya "verktyg" i sin repertoar. De får större möjlighet att klara påfrestningar/stress på ett bra sätt och tillgång till mera lyckade copingstrategier.

Humorn viktig

Vi använder oss av humorn som en viktig del i den salutogena kommunikationen.

Vi vet att skratt och leende smittar, snabbt och omedvetet, och påverkar känslorna positivt. Skratt knyter också människor samman, får alla att känna sig väl till mods och påverkar och befrämjar deras känsla av sammanhang (KASAM). Ett gott skratt hjälper också människor att tänka mer kreativt, vilket är en mycket stark salutogen faktor. Att kunna skratta tillsammans, vara delaktig i hu-

morn och att upptäcka att något kan vara lustfyllt ökar också den sociala kompetensen, självkänslan, självförtroendet och förstärker den positiva kommunikationen. Det gäller att hitta en balans i humorn så att man inte tappar sin professionalitet och vuxenhet. Misslyckas man här riskerar man att tappa all mandat som behandlare. Humorn måste ligga på ett adekvat och begripligt plan för mottagaren och anpassas rent åldersmässigt och inte anspela på till exempel sexualitet, missbruk, våld eller rasism.

Den konfirmatoriska processen

Denna process handlar om att benämna och uppmärksamma både positiva och negativa händelser på ett adekvat sätt och rent generellt att bekräfta den andre i olika sammanhang. Att benämna handlingar innebär att man beskriver med ord, det som görs, eller vad som händer, på ett uppmuntrande sätt. Till exempel när någon i personalen ger direktiv till en ungdom bör det sägas positivt istället för negativt; "gör så här" istället för "gör inte så där".

En stödjande bekräftelse innebär att man är bekräftande och att man gör det med kvalitet. Här är det viktigt att tänka på hur man säger. Röst- och tonläge används bland annat för att göra det egna beteendet förutsägbart och att tonläget ligger på ett adekvat plan för mottagaren. I den konfirmatoriska processen måste vi också hantera de konflikter som uppstår på avdelningen. Att på ett adekvat sätt ta itu med besvärliga situationer har en positiv påverkan på ungdomarna, eftersom de då blir bekräftade som individer som är ansvariga för sina egna handlingar.

Salutogena frågor

Sådana frågor är kopplade till olika salutogena faktorer. Valet av frågor avgör hur ungdomarna konstruerar sina upplevelser och på det sättet vad de berättar om och hur de berättar det. En del av frågorna vi använder är reflexiva frågor. Dessa frågor har som övergripande syfte att ungdomarna skall fundera själv, i nya banor och nya sammanhang. De är formulerade för att stimulera ungdomarna till att reflektera över innebörden i sina dagliga iakttagelser och handlingar och att överväga nya valmöjligheter samt mobilisera sin egen förmåga till problemlösning.

Vi har utvecklat olika salutogena interventioner på individ- och gruppnivå:

Individnivå

På individnivå arbetar vi med tre olika interventioner; livslinje, nätverkskarta och veckosamtal.

Ett sätt att öka begripligheten är att arbeta med ungdomarnas livslinje, det vill

säga att gå igenom från år till år vad som hänt i den unges liv, framför allt när det gäller positiva aspekter. Det innebär att vi hjälper ungdomarna att få en mer nyanserad bild av sin bakgrund. Detta är speciellt viktigt när uppväxten varit mycket fragmenterad med ideliga flyttningar, byten av vårdnadshavare eller placeringar i olika fosterhem.

Tillsammans med ungdomarna tittar vi på deras sociala nätverk, med hjälp av en så kallad nätverkskarta. Denna karta består av en familjesektor, en släktsektor, en sektor för vänner och kompisar, en för skola/arbete, en för fritid och en för formella kontakter. Vi arbetar systematiskt med kartan för att få fram salutogena faktorer i familj och nätverk. Detta görs dels för att få ungdomarna att reflektera på ett mer medvetet sätt kring salutogena och positiva delar i nätverket, dels för att vi ska se vilka salutogena omgivningsfaktorer som finns tillgängliga. En viktig del är också att göra ungdomens nätverk begripligt för honom/henne, och att titta på vilka positiva förändringar som behöver påbörjas. Nätverksarbete som behandling, med vissa ungdomar, initieras också under utredningstiden.

En av grundstenarna i den salutogena kommunikationen är att ständigt uppmärksamma och återge positiva aspekter till ungdomarna. Under veckan är vi noga med att observera olika sammanhang som är kopplade till positiva/fungerande sekvenser. Information samlas in från de övriga på avdelningen, snickeriet, skolan och arbetsterapin. Detta återger vi till ungdomarna mer specifikt en gång i veckan vid veckosamtalet. Tanken med detta är att positiva händelser behöver uppmärksammas mer än negativa.

Gruppnivå

På gruppnivå arbetar vi med fem olika interventioner; ungdomssnack, bildgrupp, filmgrupper, köksgrupp och polisbesök.

Ungdomssnacket är ett forum där alla ungdomarna samlas tillsammans med två ur avdelningspersonalen en timme i veckan. Diskussionerna styrs av personalen. Ämnena varierar mycket utifrån gruppens sammansättning.

Syftet med ungdomssnacket är bland annat att ungdomarna tränas i att se andras perspektiv och att ungdomarna, i grupp, skall tränas i ett salutogent klimat. Detta gör vi genom att arbeta med kommunikationen i gruppen, vilket gör att de tränar sig i att bli mottagliga för innehållet i diskussionen, det vill säga att känna av, lyssna och lära när personal arbetar med salutogena interventioner.

Det är också viktigt att ungdomarna känner sig delaktiga i beslutsgången. De skall också tränas i att prata inför andra i grupp vilket gör att självkänslan höjs och

att den sociala kompetensen främjas. Ibland tar vi upp olika tema som till exempel rasism, grupptillhörighet, nazism, könsroller, att bli tonåring, sex med mera. På detta sätt visar vi dels på att ungdomarna kan ha gemensamma funderingar och problem och dels vad extrema åsikter kan ha för betydelse i förhållande till omgivningen och till en själv.

Vi pratar om ungdomarnas positiva sidor och försöker samtidigt få ungdomarna att beskriva och ta upp positiva aspekter av varandra. Detta leder till att ungdomarna får mer positiva bilder av sig själva och befrämjar deras självkänsla.

I bildgruppen arbetar vi gemensamt med skapande aktiviteter. Gruppen leds av avdelningspersonal och en instruktör från arbetsterapin en timme i veckan. Vad är det som är salutogent i detta? När ungdomarna hamnar i stress- och frustrationssituationer, som kan ta sig uttryck i att de säger till exempel "jag kan inte", "det är ingen mening med det", så kan vi hjälpa till att hitta mer framgångsrika copingstrategier och träna deras impuls kontroll. Ungdomarna tränar också kreativiteten, vilken är en viktig salutogen faktor. Andra delar som tränas är social kapacitet, självständighet och att de får möjlighet att utveckla speciella intressen och hobbies vilket ökar deras självförtroendet.

Filmer och matlagning

En gång i veckan ser vi film som berör aktuella ämnen. De kan handla om tonårsproblem, mobbning, HIV/AIDS, missbruk, oprovocerat våld, rasfördomar, främlingsfientlighet, rasism, nazism, nynazism och dylikt. Detta är inte några spelfilmer utan mer av informativ pedagogisk typ. Filmerna följs alltid upp med en diskussion; Vad handlade filmen om? Har ungdomarna förstått budskapet? Vad menas med orden som används i debatten? Vad är rasism? Vad är rasfördomar? Vad är ras? Vad är fördomar? Varför mobbar man? Missbruk? Vad innebär det att bli HIV-positiv? Finns det en oro kring smittrisk?

Syftet med detta är att ungdomarna skall få möjlighet att ta upp funderingar kring aktuella ämnen, och att vi begripliggör och ger förklaringar som håller. Varannan vecka har vi en filmkväll då vi ser spelfilmer. Filmerna skall ha ett tydligt och vettigt budskap. Syftet med detta är att vi kan diskutera filmer utifrån en mängd olika aspekter. Till exempel film och verklighet, karaktärer, stereotyper, hjältar - skurkar, filmens behovsfyllande funktioner, våldets roll, sagor, myter, symboler och könsroller.

Våra tankar om köksgruppen är att vi på ett pedagogiskt sätt skall lära ut; Vil-

ka kryddor passar till vad? Hur gör man hemlagad glass? Hur använder man en stektermometer? Hur gör man egen buljong? Hur styckar man en kyckling? Vad är svensk husmanskost? Vett och etikett. Och så vidare. I köksgruppen tränas på ett utmärkt sätt de mer specifika salutogena faktorerna som god social kapacitet - när ungdomarna lär sig att servera andra, ansvara för en bjudning och att vara gäster.

Positivt självförtroende tränas när de lär sig nya färdigheter och känner att de kan prestera något som andra uppskattar.

Möte med polis

Självständighet övas när ungdomarna själva får arrangera och ta ansvar för vissa delar blir de mer säkra och självständiga i köket. Utveckling av speciella intressen och hobbies är en salutogen faktor - många ungdomar som varit hos oss har fått ett genuint intresse för matlagning. Några har också utbildat sig inom kockyrket.

Alla ungdomar som kommer till oss får också träffa en polis vid ett tillfälle. Anledningen till detta är att många har varit i kontakt med polisen tidigare och ofta har dåliga erfarenheter från detta.

De förbereds noga inför detta möte. Polisen som kommer till oss har själv ett genuint salutogent kunnande och kan då också visa på att poliser är OK.

Förutom dessa specifika grupper har vi andra sociala aktiviteter som till exempel idrott, samvaro kring tv:n, bad, klättrvägg, go-cart, utflykter med mera. Dessa aktiviteter är också kopplade på ett medvetet sätt till de olika salutogena faktorerna. Ett instrument som vi använder oss av i olika sammanhang är videokameran. Tanken med detta är att vi skall spela in ungdomarna i olika sammanhang och specifikt återge fungerande sekvenser till ungdomarna. Detta gör vi både enskilt och i grupp.

En viktig insikt när man arbetar med ungdomar är att vi alltid fungerar som förebilder och modeller för ungdomarna. Utifrån socialpsykologiska teorier kan man påverka inlärning genom olika "rollmodeller". Utifrån denna kunskap är det då viktigt att man själv har införlivat ett salutogent förhållningssätt i förhållande till sin omgivning.

*Tommy Waad
Stefan Hult
Institutionen för
barn- och ungdomspsykiatri
Lund*