

Validering

Naomi Feil

Validering

- Kommunikationsform
- Valid betyder, at gøre gyldig
- I denne sammenhæng, at gøre følelser gyldige

- Kommunikationsform som indebærer, at respektere og acceptere personen, sådan som han/hun er, med hans/hendes virkelighedsopfattelse og følelser, samtidig med at man ikke be- eller afkræfter fejl/fattelser

- Mennesker der oplever tryghed og respekt og som bliver set og hørt, har ikke behov for hele tiden at bruge kræfter på at forsvare sig.
- Når forsvaret reduceres frigøres energi og det styrker den dementes identitet og selvrespekt.

P.E. Solem, psykolog:

- Alle mennesker fortjener respekt, uanset alder og mental status
- Alle har ret til at få bekræftet deres liv ved at søge tilbage i fortiden
- Alle følelser har ret til at komme til udtryk
- Mennesker kan forandre sig igennem ægte relationer

Vækstfremmende kommunikation

- Respekt og accept
- Ærlighed – undlad at sige noget frem for at tale usandt
- Empati – indlevelse. Led efter budskabets betydning

Demente mennesker

- Den intellektuelle hukommelse er reduceret.
- Den emotionelle (følelsesmæssige) hukommelse er derimod bevaret
- Det er den følelsesmæssige evne, som validering udnytter

At sætte sig i den demente persons situation kræver

- At have et godt kendskab til personens livshistorie
- Brug oplysningerne i samspillet med personen

Koncentreret opmærksomhed

- Koncentrer dig 100% om den person, du skal kommunikere med
- Mød den demente på hans/hendes niveau i tid og sted
- Kom den dementes følelser i møde

Eksempel

- Den demente: Jeg vil hjem til mor. Hvor er mor?
- Hjælperen: Savner du din mor?
- Den demente: Ja

- Reager på følelser frem for på fakta.
- Følelser betyder mere end intellektet, når den demente er forvirret og oplever kaos og psykisk smerte
- Respekter følelserne. Alle følelser er tilladte

Egen kommunikation

- Vær opmærksom på din egen kommunikation
- Undgå dobbeltkommunikation
- Arbejd med dig selv for at blive tydelig
- Vær ærlig
- Stå inde for det, du siger

Specielle teknikker

- Stil uddybende spørgsmål, der indledes med hvad, hvem, hvor, hvor ofte, hvordan
- Undgå at tale i nutid
- Tal i datid
- Stil ikke spørgsmål, der indledes med hvorfor, da det appellerer til intellektet (logisk tænkning)
- Appeller til fantasien eller spørg om konkrete realiteter i den dementes verden

- Undgå at diskutere fejlfortællinger
- Gå ind i den dementes tilbageblik og deltag i udforskningen af fortiden

- Sæt ord på den dementes følelser med følelse
- Forsøg at opfange den dementes grundstemning
- Hvilke følelser ønsker personen at formidle?

- Giv udtryk for, at du forstår ham gennem de ord, du bruger, samtidig med at ordene understreges med tonefald, ansigtsmimik og kropssprog.
- Kropssproget kan fortælle, at man tager den dementes følelser alvorligt

Udforsk sammen med den demente

- Omformuler den dementes udsagn eller opsummer essensen af det
Sende den dementes spørgsmål tilbage eller omformulere sætningen
Det kan virke opklarende at høre sine egne udsagn sagt af andre
Brug den dementes nøgleord

Brug samme slags sansemæssige udtryk, som den demente

- Visuelle udtryk: Se, kigge, titte, forestille sig, lægge mærke til, lys, mørke
- Auditive udtryk: det lyder som om, højt, lavt, latter, støj, tydelig, stille, rolig
- Taktile udtryk: Slå, det gør ondt, smerte, skræmme, tage fat, hård, tung, varm, kold

- Tal med den demente om den situation han/hun oplever
- Mød først personen i den følelse, der må anses at ligge bag hans/hendes udsagn
- Når personen er faldet til ro, kan man spørge efter konkret information (faktaoplysninger) om den situation han/hun giver udtryk for at opleve

Nærhed med den demente

- Søg øjenkontakt, øjet er sjælens spejl
- Sørg for at have den dementes opmærksomhed
- Evt. berøring, hvis personen tillader det
- Læs den dementes kropssprog, for at se om din tilnærmelsesmåde er rigtig
- Brug tonefald og stemmeføring bevidst
- Tal med dæmpet, varm og hensynsfuld stemme

- Ved at tilpasse eget kropssprog til den dementes følelser, formidles forståelse og empati for personens situation

Fire grundstemninger

- Gode følelser: Kærlighed, glæde
- Vrede følelser: Vrede, had, mishag
- Angst: Frygt, skyld, skam, ængstelse
- Triste følelser: Bedrøvelse, lidelse, sorg

Mennesket har tre grundlæggende behov

- At føle sig tryk, sikker, elsket
- At føle sig nyttig, arbejde, være aktiv
- At udtrykke sine følelser og blive hørt

Målet med validering

- At gøre den demente tryk
- Forebygger unødigt forsvar
- Med de rigtige spørgsmål undervejs vil den demente ofte selv finde de rigtige svar

Grundregler

- Mød personen med respekt
- Mød personen med indlevelse
- Mød personen med ærlighed

Kommunikation med demente personer

- Vær koncentreret om personen
- Brug energi på at lytte
- Diskuter ikke sandhedsværdien af diverse fænomener
- Døm ikke
- Vær bevidst om det andet menneskes privatsfære både fysisk og psykologisk
- Observer den dementes kropssprog for at se, om han/hun trives med din tilgangsmåde
- Hvis ikke, indret dig efter hans/hendes