



KANT
PSYK



**GØR SOM
KRISEPSYKOLOGERNE
OG STIL DE RIGTIGE
SPØRGSMÅL**

Gør som krisepsykologerne og stil de rigtige spørgsmål

Du har sikkert prøvet at stå foran et kriseramte menneske og ikke vide, hvad du skulle sige. Du har haft de bedste hensigter, men det har været svært at finde de rigtige ord og vendinger. Og det er helt forståeligt.

For nogle gange er det bare ikke nemt at vurdere, hvad den anden har brug for. Skal man spørge om noget, eller skal man lade være? Skal man sige, at man forstår den anden – eller er det forkert? Skal man stille sig til rådighed eller holde sig væk?

Vi vil gerne komme dig til undsætning og lære dig noget om at tale med mennesker, der har det svært.

De seneste 20 år har vi uddannet rigtig mange i Krise- og Kollegastøtte. Vi har lært dem at forholde sig til kriseramte mennesker, og vi har lært dem at stille de helt rigtige spørgsmål på det helt rigtige tidspunkt.

Og når de er kommet tilbage til deres arbejdspladser som Krise- og Kollegastøttemedarbejdere – de såkaldte KKM'ere – er de trådt ind som ægte ressourcepersoner, der yder støtte og skaber værdi for deres kollegaer, ledelse og den samlede arbejdsplads.

Så hvad er det, vi har lært dem?





Først og fremmest har vi givet dem grundig viden om, hvad kriser og traumer gør ved mennesker. Vi har fortalt dem alt om psykiske reaktioner, og vi har gjort det klart for dem, hvad kriseramte og traumatiserede mennesker har brug for.

Vi har lært dem at skabe den rigtige kontakt til andre mennesker, og vi har trænet dem i de samtalemetoder, som har den allerstørste effekt.

Lad os vende tilbage til det med de rigtige spørgsmål. For hvis du skal være ægte til stede overfor et menneske, der har det svært, er det helt afgørende, at dine spørgsmål rammer lige ind i den andens behov.

Så det vil vi nu lære dig at gøre.

For at kunne formulere de rigtige spørgsmål, skal du tage udgangspunkt i følgende:

Det vigtige er ikke HÆNDELSEN i sig selv, men SIG SELV i hændelsen

Læs lige sætningen et par gange – og tag den helt ind. Den er nemlig et af de helt store omdrejningspunkter for at stille de rigtige spørgsmål.

Én bestemt fejl, bliver ofte begået i hjælpesamtaler. Og det er, at der udelukkende fokuseres på hændelsen. Hvad var det, der skete? Hvordan foregik det? Hvornår skete det? Hvem var på stedet? Hvem gjorde hvad? – og andre spørgsmål, der handler om selve hændelsen.

Der er selvfølgelig intet forkert i at stille den slags spørgsmål. De er ofte vigtige for at give et overblik over hændelsen. Men de dækker slet ikke behovet hos den, der står tilbage og har det svært med det, der er sket.

Derfor er det helt afgørende, at du bruger mere tid på at spørge til "sig selv i hændelsen" end på at spørge til "hændelsen i sig selv."

Prøv at høre forskellen på disse to spørgsmål:

Spørgsmål 1:

"Hvad var det, der skete i går?"

Spørgsmål 2:

"Hvordan er det at være dig efter det, der skete i går?"

Der er intet forkert i spørgsmål nr. 1. Men du kan sikkert godt se, at spørgsmål nr. 2 er langt mere interessant i forhold til at forstå, hvad hændelsen har gjort ved personen.

Spørgsmål 1 handler om de ydre omstændigheder, mens spørgsmål 2 handler om den indre oplevelse.

Når vi skal tale med andre mennesker om noget voldsomt, som er sket for dem, har vi tendens til at fokusere på selve hændelsen.

Det skyldes, at vi selv danner os billeder af situationen og på den måde bedre forstår den. Og igen: Det kan være et fint udgangspunkt til at sætte en samtale i gang.

Men det er aldrig nok. Du skal vænne dig til at pakke oplevelsen ud ved at stille spørgsmål som de følgende:

"Hvad har situationen gjort ved dig?"

"Hvad tænker du om det?"

"Hvordan er det at være dig lige nu?"

"Hvad er det værste for dig i alt det her?"

"Hvilke problemer står du overfor lige nu?"

Med den type spørgsmål får du adgang til personens egen oplevelse af situationen. Du viser, at du interesserer dig mere for personen end for selve hændelsen. Og du viser personen, at du er ægte til stede og interesseret i at hjælpe.

Du kunne måske få tanken, at du kommer ret tæt på den anden ved at stille spørgsmål til den indre og sikkert også meget personlige oplevelse. Og det gør du også.

Det er faktisk det, der er hele meningen med at stille spørgsmål, der handler mere om personen end om hændelsen.

Og du skal ikke være bange for, at du kommer for tæt på. Vi mennesker har nemlig behov for at blive set og hørt – ikke mindst, når vi har det svært.

Så du skal ikke afholde dig fra at spørge mennesker, hvordan de egentlig har det. Du skal derimod huske, at vi mennesker trives allerbedst, når vi deler vores oplevelser med hinanden.

Hvis du kan se dig selv som dén, der stiller sig til rådighed for andre, når de har det svært. Og hvis du vil være med til at bekæmpe og udrydde stress, mistroisæl og sygefravær på din arbejdsplads – så skal du uddanne dig til Krise- og Kollegastøttemedarbejder.

Her får du nemlig den helt store værktøjskasse med hjem.

Og du lærer at tage de rigtige værktøjer i brug på det rigtige tidspunkt.

Du bliver den bedste til at tage samtaler om forebyggelse og håndtering af stress og udbrændthed. Og bliver helt tryk i støttende og bearbejdende samtaler efter voldsomme hændelser og anden krisebelastning.





kantpsyk.dk