

## Social Kapital

Af Inge Grethe Ludvigsen

### At holde ro i eget nervesystem, at arbejde i et "Low arousal" perspektiv

På Lyngdal er vi i gang med 4.sæson af en kursusrække, med hovedvægten på "Kommunikation og samarbejde" udviklet og formidlet af, Inge Grethe fra Nordisk NLP Akademi  
Botilbuddet Lyngdal har voksne beboere med gennemgribende udviklingsforstyrrelser og en sproglig og intellektuel alder mellem 9 måneder og 2-3 år. De har brug for intensiv støtte og omsorg i hverdagen, og det står 52 medarbejdere for.

Personalet på Lyngdal er i deres daglige arbejde særligt udsatte for pressede situationer, og der kræves specielle faglige kompetencer, for at håndtere borgerne.

Forstander Lisbeth Lykke Nørgaard har stået for at udvikle en høj neuropædagogisk faglighed, så medarbejderne bliver gode til at kompensere for det, brugerne ikke kan.

For at præstere på det niveau, er det ekstra vigtigt, at det kollegiale samarbejde fungerer optimalt og at den enkelte medarbejder har indflydelse på sin egen tilstand – samt i fællesskab at være ansvarlige for en professionel standard.

For at opnå bedre psykisk arbejdsmiljø og minimere magtanvendelse og minimere aggressiv adfærd fra borgerne samt bedre trivsel, har samtlige ansatte gennemgået et intensivt kursusforløb.

Det har været vigtigt på alle kursusforløbene – at de er meget praktiske – så deltagerne får integreret den viden og de værktøjer, de bliver præsenteret for.

Det der bl.a. er blevet arbejdet med er:

- ✚ God egen tilstand – hvad er det, og hvordan træner man det at være i en god tilstand. Det er vigtigt hurtigt at kunne skifte tilstand, og bevare en god tilstand, også når man bliver presset og udfordret.
- ✚ Vi har arbejdet med, hvordan man skaber tillid og kontakt med både kropssprog, tonalitet og ord. Og hvordan man tager lederskab ved at bruge sit kropssprog autentisk.
- ✚ Sansernes betydning – vi bruger vores sanser til at opleve verden omkring os – men vi gør det meget forskelligt – denne viden er god at have om sig selv, sine kollegaer og borgeren. Det er en hjælp til bedre at forstå og kommunikere fleksibelt – og specielt vigtigt ved information og læring. Det optimerer arbejdet og minimerer irritation og frustration.
- ✚ Vi har arbejdet med perception, d.v.s. den måde vi hver især opfatter og fortolker det, vi sanser.
- ✚ Vigtigheden af at kunne opleve og være fleksibel i relationer, både fra sit eget perspektiv,

- fra den andens perspektiv (det empatiske) og det reflektive/kreative sted, samt hvordan vores kommunikation og adfærd påvirker vores omgivelser i et mere systemisk perspektiv.
- + Der er blevet arbejdet med at adskille adfærd og intention – for at blive bedre til at problemløse.
  - + Vi har arbejdet med selvværd og ligeværdig kommunikation – det er udviklende at kunne sparre kollegialt, lære fra hinanden – at kunne bruge konstruktiv feedback og anerkendelse. Og samtidig være ansvarlig for fælles faglige beslutninger.
  - + Vi har arbejdet med at forstå følelser, og hvad der sker, når vi går i forsvar. Medarbejderne har fået værktøjer til at rumme egne følelser – for at være i en god egen tilstand.
  - + Når vi arbejder med belastede borgere bliver vi også selv belastet – så hvordan lærer vi at passe på os selv, så vi kan have energi og overskud til det som er vigtigt.
  - + Vi har arbejdet med stress og konflikthåndtering – og lært at tage tingene i opløbet så vi stadig har energi og overskud til at handle og problemløse konstruktivt.
  - + Medarbejderne har arbejdet med deres motivation og blevet bevidste om, hvad det er de hver især særligt bidrager med i det daglige arbejde.
  - + Vi har arbejdet med generelle holdninger til det at have en sund og glad livsstil – for at have overskud til et krævende arbejde.
  - + Vi har arbejdet med at tage ansvar og medansvar for den daglige kommunikation og samarbejdet.
  - + Vi har arbejdet med at udvikle skelneevne omkring det, jeg har indflydelse på og det, jeg ikke har indflydelse på. Og at udvikle positive og konstruktive strategier, som leder til det, vi ønsker
  - + Vi har arbejdet intensivt med at give og modtage feedback som fundamentet i det gode samarbejde
  - + Vi har arbejdet med bevidsthed og forskellige metoder til at holde nervesystemet i ro, at være mindfull.

I DR 2, kunne man 25.december 2013 i Nyhederne følge en indslag om ”Mindre tvang i psykiatrien” fra Lyngdal.

På Lyngdal er der fra 2008 – 2013 blevet arbejdet med at integrere den neuropædagogiske tilgang samt arbejde med personalets trivsel, kommunikation og samarbejde, det har givet følgende resultater:

***Der er skåret 66% af magtanvendelserne, fra 25 – 6 pr. måned.***

***Der er skåret 75% af voldsregistreringer, fra 140 – 35 pr. måned og***

***Sygefraværet hos personalet er halveret i samme periode.***

I en artikel fra arbejdspladsfortællinger fra Den Sociale Virksomhed i Region Hovedstaden, april 2013 fortæller en medarbejder:

”Kommunikations uddannelsen har været helt fantastisk, det har været en kæmpesucces – vi har fået respekt for hinanden – og for beboerne. Vi er bl.a. blevet enige om ikke at snakke privat med hinanden på beboernes område, men forsøge i stedet hele tiden at koncentrere os om at udstråle ro og ligevægt. Når vi gør det, finder beboerne også roen i sig selv”

”Vi har lært at hjælpe hinanden, og give konstruktiv feedback for at højne vores fælles faglighed, så beboerne får det bedre. Og vi trives også bedre som personale” ”Jeg er glad for den forandring, jeg har været med til”.