

Vidensdeling maj 2024 #1

Dagens vidensdeling omhandler medafhængighed og sparring ved tunge sager.

Medafhængighed

Hvad tænker du når du hører medafhængighed?

Birgitte:

Hvad misbrug gør ved omgivelserne. Det gør så ondt at være pårørende, at man gør alt hvad man kan for at få det fjernet. Man gør en masse krumspring for at tage smerten væk fra sig selv.

En følelse af panik, som gør man handler uhensigtsmæssigt.

Lisbeth:

En ubeskrivelig sorg. Man ser nogle voldsomme ting. Magtesløshed, og det er hårdt at erkende at man ikke har noget magt. Frustration – lige meget hvor meget man gør, sker der ikke nogen ændring.

Det er enormt hårdt at indse, at det at trække sig og tage sig af sig selv, er det som gør den største forskel.

Ruth:

Fjerne stenen fra vejen, så den misbrugende kan bruge videre. Man gør den misbrugende en bjørnetjeneste ved at gøre alt ting for dem – så kan de forsætte misbruget uforstyrret.

Rasmus:

Den medafhængige kan ikke være uden den misbrugende. De bliver næsten selv en misbruger af den relation man er i, og man mister sig. Den medafhængige glemmer sig selv, og når de ikke er i relationen, ved de ikke hvem de er uden for relationen.

Daniel:

Forsøg på at skabe kontrol. Men jo mere den medafhængige forsøger at skabe kontrol, jo mere mister de det. Den misbrugende tager ikke noget ansvar, så den pårørende tager ansvar i stedet.

Begrebets brug i rådgivning:

Det kan hjælpe nogle med at få et bedre overblik og forståelse for deres handlingsmønstre. Det at blive rystet på en bestemt måde, kan gøre så man bliver bevidst om sin væren og får mulighed at

ændre det. Men det kan også virke anklagende at blive kaldt medafhængig, og skabe modstand. Derfor skal det bruges nænsomt.

Tunge sager

Vi har mange tunge sager for tiden. Man kan føle sig brugt, når man bruger alt sin faglighed, engagement, og man ikke føler der sker ret meget i en samtale.

Hvad skal jeg hjælpe vedkommende med at gribe det der giver mening for dem?

De medafhængige kan være meget drænende at snakke med. De sidder med så meget, det kan være så svært at finde ud af det som giver mening at fokusere på. De tænker slet ikke på sig selv, men mere på den misbrugsramte.

På akuttelefonen kan man også møde meget voldsomme sager, hvor det kan være svært at håndtere.

Husk at overveje: Hvad er formålet med denne samtale? Ventilere, aflæse, råd?

Kollegial sparring/vidensdeling

Det kan være godt at have nogle at snakke med om ens samtaler.

Der foreslås struktureret sparring/supervision. Faglig og følelsesmæssig sparring.

VI skal finde en form, hvor vi alle har en sparringspartner. Hvor det siges højt, hvem man er med. En anden frivillig, som man kan ringe til hvis man har brug for at snakke en svær samtale igennem.

Der er forskel på supervision og sparring. Supervision skal give noget hvor man kan holde til de mange voldsomme tilfælde vi hører om. Man kan blive empatitræt.

Jan har snakket med Silvia om at vi skal have supervision på samtaleforløb også.

Andet

Samtaler på teams? Kan det være det giver mening efter x antal samtaler at det kan blive muligt at se hinanden på teams?

Næste gang:

Man kan godt være tildelt et forløb, hvor man risikere at være et fejlmatch. Det skal respekteres, og man skal ikke føle at man løber panden mod en mur, hvis det ikke er det rigtige match.