

Marit Pettersen
er vernepleier og høskolelektor
ved Høgskolen i Bergen.



Anja Eline Koppen
er vernepleier
og arbeider i barnehage.



FAGARTIKKEL

Praksis

Selvrefleksjonens ubehag



>>

Illustrasjon: Colourbox.com

Studenter i praksis trenger å oppøve sin faglige og etiske dømmekraft. For å klare det, må de analysere seg selv og sine handlinger. Det er ikke alltid behagelig.

Vernepleiere må i sin yrkesutøvelse kunne vurdere, foreta valg og fatte beslutninger, står det i yrkesetikken (FO 2002: 9). Beslutningene vil få følger for andre menneskers liv. Det forutsetter dermed at vernepleiere har evne til dømmekraft som integrerer en faglig vurdering av den konkrete situasjonen med yrkesetiske verdier og holdninger.

Men hvordan evner vi det i praksis?

Det er behov for en tilnærming til dette spørsmålet som verken teori eller metodikk *alene* kan hjelpe oss i mål med. Vi trenger evne til refleksjon, og kanskje spesielt evne til å sette et kritisk lys på egne handlinger, egen situasjonsforståelse og egne beslutninger.

Denne artikkelen tar utgangspunkt i Anja Eline Koppens bacheloroppgave, der hun som student på slutten av studiet gikk inn i ubehaget som utløses nettopp ved å gjøre en kritisk vurdering av egne handlinger og situasjonsforståelse, i det som var hennes første praksisperiode.

Artikkelen er en bearbeiding av denne bacheloroppgaven, der forfatterne, studenten som skrev bacheloroppgaven og hennes oppgaveveileder, i ettertid gjør en meta-refleksjon over studentens refleksjoner over det ubehagelige.

MØTE MED ANNA

Studenten fikk i sin første praksisperiode i vernepleierutdanningen tildelt praksisplass ved et sykehjem. Der møtte hun Anna, en 79 år gammel dame med diagnosen schizofreni og med underernæringsproblematikk. Studenten forteller her sin historie:

Da jeg første gang forsøkte å ta kontakt med

Anna med hverdagslig småprat, responderte hun med å stirre olmt på meg og ga et kontant svar: – Du er helt dum i hodet ditt, du! –Det er du i din fulle rett til å mene, men jeg vet om noen som synes jeg er grei også, svarte jeg. Hun smilte litt og lo og virket overrasket over svaret mitt. Fra å virke tilsynelatende innesluttet og uinteressert, begynte hun å vinke meg bort til seg for å spørre etter ting hun hadde lyst på, spørre meg humoristisk om vi kunne stikke av sammen eller fortelle meg at hun syntes det var så kjekt når jeg var på avdelingen. I løpet av de kommende ukene lagde jeg grøt, klippet negler, fønte hår, bakte boller, registrerte kost og vektøkning og hadde gymnastikk på sengekanten som fast rutine. Kontakten med Anna var en glede for meg, men var samtidig motivert av at jeg som student skulle oppnå fagmålene mine, og aller helst oppnå resultater som jeg kunne vise til i observasjonsoppgaven jeg skulle skrive.

Men snudd litt på hodet var Anna både mye eldre enn meg og langt mer erfaren i rollen som pasient, enn jeg var i rollen som hjelper. Så hvem var jeg for Anna? Så hun meg som student som utførte oppgaver jeg skulle lære meg eller hadde hun tillit til meg som fagperson? Eller var vi bare to kvinner som på tross av stor aldersforskjell møttes i et av livets veikryss? Hvis hun sa at hun satt pris på at det var meg som skulle følge henne på badet den kvelden, svarte jeg henne med at jeg satte pris på å kunne følge henne. Det var ingen spekulativ høflighet eller gjennomtenkt respons, den var ekte og min og jeg mente det virkelig. Helhjertet og uten tanke for hva våre små takknemlighetsfraser til hverandre egentlig betød for oss, tuslet vi sammen i korridorene. Hun med rullator, jeg med sitteputen hennes under armen.

Da vi en dag gikk et langt stykke på avdelingen uten rullator, tok jeg det som et tegn på at jeg lyktes i praksis. Mestringsfølelsen min var god. Etter en tid fortalte personalet at Anna spurte etter meg når jeg ikke var der, og jeg ble smigret.



«Kontakten med Anna var en glede for meg, men var samtidig motivert av at jeg som student skulle oppnå fagmålene mine...»

Etter enda en tid poengterte noen at hun virket sjalu når jeg var med andre beboere. Sjalousien forverret seg de siste ukene av praksistiden min. Det ble synlig for meg da hun påkalte oppmerksomheten min gjennom voldsomme hosteanfall, ofte når jeg var i samhandling med andre beboere.

Mestringsfølelsen jeg hadde kjent på i begynnelsen, ble erstattet av irritasjon og en følelse av at Anna på et vis klamret seg til meg. Ikke til meg som profesjonell eller student, men meg som person. Var det virkelig bare for å være morsom hun flere ganger hadde spurt om vi kunne stikke av sammen?

Engasjementet mitt gikk fra å være brennende og fylt med positivitet, til å bli avventende og lunken. Latter og humor forsvant fra samtalerne våre, og jeg så frem til å avslutte kontakten med Anna. Da jeg forsøkte å ta farvel med henne den siste dagen, responderte hun ikke på mine henvendelser (Koppen 2012: 6).

Dette er fortellingen om en sterk studenterfaring fra første studieår. Erfaringen har i det stille fulgt studenten gjennom studieforløpet. I slutten av tredje studieår, gjennom veiledningsprosessen i arbeidet med bacheloroppgaven, blir opplevelsen avdekket, sakte, men sikkert. Ubehaget får et språk gjennom en skriveprosess som kanskje virker brutal, men som samtidig også på et vis er frigjørende.

Mange tekster om helse- og sosialarbeid handler om hvordan en lykkes. Denne historien er annerledes.

MED LUPEN PÅ EGNE

REAKSJONER OG UBEHAGSFØLELSER

Det kan være vanskelig å vedgå at man ikke lykkes. Hanssen setter ord på dette fenomenet og setter det i forbindelse med opplevelse av skam:

Profesjonsutøvere kan ha store vanskeligheter med å vedgå seg hendelser hvor ikke alt gikk som de hadde planlagt (...) Når slike forsvarsmekanismer anvendes, får den enkelte liten mulighet for å oppøve evnen til refleksjon. Opplevelse av skam eller å være redd for å komme i vanry over det en har gjort, hin-



drer mange i åpent å drøfte etiske dilemmaer knyttet til vanskelige situasjoner som har oppstått (...) Når skam undertrykkes eller overses, kan det bli et problem å kjenne hvordan relasjonen til den andre egentlig er (Hanssen 2010: 93).

Hanssen konkluderer med at det må sikres at profesjonsutøvere får drøftet vanskelige hendelser i en åpen dialog med andre profesjonsutøvere (ibid).

Studenten ønsket nettopp å bidra til åpen dialog om dette fenomenet ved å dele fortellingen om Anna med andre. Hun skriver i et etterord i bacheloroppgaven dette:

Jeg har så godt jeg har kunnet vært ærlig med mine tanker, mitt engasjement og min forståelse av både Anna og meg selv. Etter gjennomlesing av teksten er det flere ord og vendinger jeg har ønsket å justere og redigere i ettertid for å fremstå som en tilkommende vernepleier med stor respekt for den andre. Men jeg har valgt å la være fordi det ville vært et forsøk på å gjøre meg bedre enn jeg er og det ville gjort historien oppgaven handler om, usann. Med lupen på mine egne reaksjoner og ubehagsfølelser har jeg både rødmet, grått og vært sint i løpet av arbeidet. Jeg har lært mye. Kanskje er det slik at vi lærer mer når vi tar en tur utenfor komfortsonen, og våger å se det kjente med nye øyne (Koppen 2012: 21).

På tross av ubehagene valgte studenten å gå inn i situasjonene og analysere dem.

JEG ANTOK AT SELVINNSIKT KUNNE

BESKYTTE MEG MOT EVENTUELLE FEILSKJÆR

Kjenn deg selv, sa Sokrates. Han mente at det var sammenheng mellom innsikt og atferd. Rett innsikt førte til rett handling. Sokrates var opptatt av at mennesket skulle finne fram til sannheten ved å søke inn i sitt indre (Skjervheim 2002). Hvor viktig er det i profesjonell virksomhet å kjenne >>

«Hva om jeg møter på døden? Hvordan vil jeg håndtere det? Vil jeg mestre det?»

seg selv? Aalen Leenderts sier dette om sine egne erfaringer ved utdannelsen til sosialt arbeid:

Da jeg begynte på utdanningen, trodde jeg at jeg først og fremst skulle lære noe om andre mennesker. Ganske raskt oppdaget jeg at skolen like mye handlet om meg selv. Det gikk opp for meg at det å skape en relasjon til andre mennesker preget av nærhet til deres smerte og problemer, forutsatte en nærhet også til det svake og smertefulle i mitt eget liv (1997: 11).

Fortellingen om Anna springer ut fra læringsarbeidet i praksis. I følge et faglig mål fra denne første praksisperioden skulle studenten «utvikle bevissthet om (...) hvordan egne holdninger og væremåte virker inn på samhandlingen med brukere» (Praksisdokumenter 2009).

Fortellingen viser på mange måter hvordan egne ubevisste prosesser kan prege relasjoner vi inngår i.

Studenten kjenner på ubehaget ved å gå tilbake til denne fortellingen. Hun holder erfaringene opp mot det hun har ansett som et ideal for hjelperen, anskueliggjort gjennom det kjente diktet fra Kierkegaard om «Hjelpkunst». Men hun finner ikke lenger hjelp i diktet, bare nye spørsmål:



Kierkegaard (Lauvås & Handal 1991) skriver at for å lykkes med å føre noen til et bestemt sted, må man begynne der hvor den andre befinner seg. Å møte den andre «der den er», har blitt et slags «kierkegaardsk» mantra i løpet av de tre årene ved vernepleierutdanningen. Men Kierkegaard sier lite om hvordan man skal gjøre dette eller hvordan vi som hjelpere kan lære oss, og øve oss, på den komplekse kunsten det er å hjelpe. For hva er det vi gjør i møtene med den andre som er «å møte den andre der den er»? For å kunne møte noen, må man ikke da først vite hvor man selv er, møte opp på rett sted til rett tidspunkt? Må man ikke videre ha klart for seg hvilke intensjoner man har med å møte den andre? (Koppen 2012: 11-12).

Studenten går i seg selv tre år etter opplevelsen, og forteller om bakteppet som kan ha preget hennes møte med Anna på sykehjemmet:

Et halvt år før praksisstart døde farmoren min. Hun var for lenge passert 80, dement og høyt elsket. Jeg var bevisst på at praksis ikke skulle bli en arena for sorgarbeid, og forberedte meg på å inngå i relasjoner for en kort, men intens periode, vel vitende om at det kunne gi meg assosiasjoner til min avdøde farmor. Men mine personlige praksismål skulle hjelpe meg med å skille fra hverandre meg som den private og meg som den profesjonelle – slik at jeg kunne anvende riktig del av meg til riktig tid. Jeg trodde jeg hadde et reflektert og bevisst forhold til hvor viktig tiden med Anna kunne bli for meg, både som person og student (Koppen 2012: 7-8).

Studenten antok, rimeligvis, at selvinnsikten omkring sin egen sorgprosess og angst for å knytte seg til pasientene på en uprofesjonell måte, ville beskytte henne fra eventuelle «feilskjær» i praksis.

Men hva er sorg?

Sorg er de mange ulike inntrykk og uttrykk vi har når vi blir utsatt for et betydelig tap (...) Tapet av en nær person forårsaker kroppslig smerte, deriblant fortvilelse, motløshet og ubalanse der hele personen berøres. Situasjonen er spesielt krevende fordi personen nå skal hanskles med belastningen som dødsfallet medfører, søke å leve med følelsene uten at de tar overhånd og fortsette det daglige livet (Furnes & Martinsen 2010: 270).

Erkjennelsen studenten gjør seg i ettertid er allikevel temmelig nådeløs:

Så vanskelig det enn er å innrømme, var grunnlaget mitt for å velge å følge opp nettopp Anna delvis basert på redsel for å skape en intens og nær relasjon så kort tid etter jeg mistet min farmor. Mitt førsteinntrykk av Anna som menneske tilsa at det verken var lett å like eller knytte seg til henne (Koppen 2012: 9).

Sorgarbeid kan kreve et menneske fullt og helt, men det var ikke det som sto nærmest i studentens bevissthet. Hvordan blir man kjent med seg selv og hvordan kan man få hjelp til å «utvikle bevissthet om egne holdninger og væremåte»? Studenten hadde virkelig prøvd å forberede seg til praksis, også rent mentalt: «Jeg trodde jeg hadde et reflektert

«Det jeg ikke hadde tatt høyde for, var at tiden vi delte kunne bli viktig for Anna.»

og bevisst forhold til praksis [og at] mine personlige praksismål skulle hjelpe meg». Skolen hadde som vanlig hatt praksisforberedende undervisning der studentene skulle reflektere over ulike spørsmål til selvrefleksjon i et såkalt «Personlig kompetanseskriv»:

Når du nå snart skal ut i din første praksis, hva tror du kan bli utfordringer for deg? (...) Reflekter over dine egne eller andres forventninger til deg (...) og egenskaper ved deg selv som person (...) Hvilke tanker gjør du deg om hvordan du vil møte disse utfordringene? (...) Hvordan kan du nyttiggjøre deg dine personlige styrker og få veiledning vedrørende din egen personlige og faglige utvikling? (Praksisdokumenter 2009).

I refleksjonsskrivet som denne studenten også leverte, formidler hun det hun ser på som utfordringer knyttet til det å skulle ha praksis i sykehjem: «Hva om jeg møter på døden? Hvordan vil jeg håndtere det? Vil jeg mestre det?» Hun har gjort seg tanker om hvordan hun eventuelt kunne forholde seg: «Det å kunne følge noen til det siste, ha kontakt med deres pårørende og kanskje kunne være en støtte, er definitivt ikke skummelt, men en veldig fin tanke...» (Praksisdokumenter 2009).

Studentens skriv er preget av gode refleksjoner, om enn noe idylliserende om dette vanskelige temaet. Hun omtaler døden som noe man må «håndtere». Hun reflekterer omkring døden slik som studenter forut for sykehjemspraksis ofte gjør, men hun skriver ikke om sine personlige opplevelser om akkurat sin erfaring og om sin sorg, kanskje fordi hun mente det ville oppleves for privat. For, hvor mye fokus skal man ha på seg selv i en profesjonell sammenheng?

Falk skriver; «paradoksalt nok hjelper du en annen best når du tar dine egne behov alvorlig» (1999: 22). Han mener at man må skaffe seg økt selvinnsikt og en ikke-moraliserende holdning til egne behov. Det er når man er til stede som et virkelig menneske med ens egne, virkelige behov og styrer dem på en voksen måte uten å moralisere, at man er best mulig i stand til å hjelpe. Det var ikke nærliggende for studenten å fokusere på sine «egne, virkelige behov». Hun går bare videre i sin selvransaking.

JEG ANTOK, FEILAKTIG, AT JEG BARE VAR «ET NUMMER I REKKEN»

Studenten gjorde seg flere erkjennelser, i ettertid, her om møtet med Anna:

Det jeg ikke hadde tatt høyde for, var at tiden vi delte kunne bli viktig for Anna. Selv om jeg så henne som et menneske i en sårbar livssituasjon, hadde jeg en forståelse av at hun var en «gammel dame» som hadde fått mye profesjonell hjelp gjennom et langt liv. Kanskje kom jeg bare til å være «et nummer i rekken», som ikke vedkom henne uansett (Koppen 2012: 8).

Løgstrup minner oss på at slik er det nok ikke. «Den enkelte har aldri med et annet menneske å gjøre uten å holde noe av dette menneskets liv i sine hender», fastslår Løgstrup (1956/1991: 37), og utdyper sin påstand:

Det kan være svært lite, en forbigående stemning, en oppstemthet [som] en vekker eller får til å visne, en tristhet en forsterker eller letter. Men det kan også være skremmende mye, slik at det simpelthen er opp til den enkelte om den andre lykkes med livet sitt eller ikke (Løgstrup 1956/1991: 37).

Løgstrup konkluderer med at «vi er hverandres verden og hverandres skjebne», men sier fortrøstningsfullt videre: «For sjelefredens skyld er det heldig at vi ikke har noen anelse om hva vi har hatt i våre hender av andre menneskers livsmot og livslede, oppriktighet eller falskhet, ikke vet hva vi var og sa og gjorde i vårt forhold til dem, men at det er skjult» (ibid).

Det ble imidlertid ingen sjelefred for studenten:

Da jeg ble oppmerksom på Annas oppførsel overfor meg ble jeg først sjokkert, så lattermild; at hun kanskje hadde ment alvor da hun spurte om vi skulle stikke av sammen, var for meg uforståelig. Men etter hvert ble jeg urolig og skamfull. Jeg ble redd for at jeg hadde opptrådt så hverdagslig i samhandling med Anna at hun hadde misforstått min rolle (Koppen 2012: 13).

Om det er rett at «vi er hverandres verden og hverandres skjebne», hva innebærer det for en student i praksis?

Studenten går videre i en stadig utforskning av det som ubehaget vekker av refleksjoner i hennes higen etter å forstå. Og på en måte kulminerer hennes selvrefleksjoner med en fortelling om for store påkjenninger og en trist sorti.

>>

DEN UBEHAGELIGE FØLELSEN AV ANTIPATI

Da det virket på meg som om Anna påkalte min oppmerksomhet fordi hun kunne, ble jeg irritabel. Jeg følte hun tok seg til rette og at hun var frekk og invaderende. Der jeg i begynnelsen opplevde henvendelsene fra henne som mestring, ble kontaktbehovet hennes et irritasjonsmoment. Engasjementet mitt dalte i takt med Annas iver. Det er ubehagelig å vedkjenne seg følelsen jeg fikk av antipati i siste delen av praksisperioden. Jeg burde anvendt følelseslivet mitt som kompass i møtet med Anna, men endte med å la det styre relasjonen, innholdet i den og kvaliteten på arbeidet jeg gjorde (Koppen 2012: 14).

Falck skriver at hjelperen «*som hjelper for mye*» kan utvikle et «*ensidig, tvangsmessig, unyansert hjelpersyndrom*» (Falk 1999: 21) og han hevder det gir høy risiko for utbrenthet.

En kan gjenkjenne prosessene i studentens fortelling som tegn på utbrenthetssymptomer, det Maslach (1986) beskriver som en *emosjonell overanstrengelse* med en påfølgende emosjonell utmattelse. En praksisundersøkelse i Bergen viste også til funn der studenter opplevde utbrenthet i en praksisperiode (Garnes & Pettersen 1992).

Det personlige engasjementet som hjelperen, eller studenten, har til den andre står i fare når en er i samhandling, uten selv å få faglig «påfyll». Etter en tid tømmes ressursene og en orker ikke gi mer av seg selv til andre. Motivasjonen forsvinner. Reaksjonen blir at en minsker engasjementet i den andres problem for å beskytte seg selv. Dette medfører en kjølighet og likegyldighet, og en forholder seg til den andre med depersonalisering og nedlatenhet. En ser ikke lenger «den andre» med empati, men som her med antipati og «*ser frem til å avslutte kontakten*». Til sist kan dette bringe en inn i selvbekreftelse. En opplever seg selv som følelseskald og sannsynligvis som fjernt fra det en trodde en stod for, og som var yrkesidealet (Stjernø 1983; Maslach 1986). Studenten her opplever nye sider ved seg selv som hun ikke kan kjenne igjen.

«... uten hjelp og veiledning kan følelsene rundt slike problem virke lammende på yrkesutøveren både i jobb-sammenheng og rent personlig.»

Dette er symptomer som en vanligvis ikke ser før en yrkesutøver har vært flere år i arbeid, og uten faglig veiledning, men slike trekk kan altså komme til syne selv i en kortvarig i praksis, hvis stressfaktorene er store, en frem-

deles har liten erfaring og kunnskap og veiledning mangler.

Fra teorien vet vi at uten hjelp og veiledning kan følelsene rundt slike problem virke lammende på yrkesutøveren både i jobb-sammenheng og rent personlig. Det skremmende er at slike følelser så lett blir privatisert av den det gjelder. Det er så lett å tenke «jeg som trodde at jeg var en god helse- og sosialarbeider, men da *kan* jeg ikke ha slike følelser og holdninger vedrørende klienten!»

I en utdannings situasjon er det vesentlig her at en praksisveileder eller kontaktlærer hjelper studenter til å se den prosessen som skjer med dem i en slik situasjon. Teori om for eksempel utbrenthet kan gi viktige «knagger» å henge reaksjonene og erfaringene på, og refleksjon kan hjelpe en å se det allmenne i slike opplevelser og dempe «privatiseringen» av problemene, skammen og selvbekreftelsene som er så vanlig når emosjonene blir for påtrengende. Praksisveileder i denne studentens praksis var av ulike grunner lite til stede i studentens praksisarbeid, slik vi vet at det *kan* være av og til selv om intensjonene har vært annerledes.

AVSLUTTENDE OPPSUMMERING

Som vi har lest, går studenten inn i ubehaget som utløses av praksiserfaringene ved å gjøre en kritisk og temmelig nådeløs vurdering av egne handlinger og situasjonsforståelse sammen med sin oppgaveveileder. Prosessene i veiledningstimen kan ha bidratt til nye situasjonsforståelser, og at skamfølelsen knyttet til opplevelsen, ble dempet. En tidsmessig avstand til opplevelsen bidro gjerne også til at student og oppgaveveileder kunne arbeide konstruktivt med stoffet.

Fortellingen om Anna kan illustrere hvordan det som tilsynelatende var reflektert praksis fra en bevisst student, kan inneholde elementer av ureflektert praksis når egne ubevisste prosesser får virke inn på arbeidet. Askland sier at den profesjonelle, og studenten, «*står i to prosesser som går parallelt og som berører hverandre: å utvikle seg som fagperson og å utvikle seg som person*» (2006: 38).

Artikkelen er en historie om å gå ut på praksisplassen på et sykehjem med stort engasjement og handle-iver, en tung ubevisst bagasje og liten erfaring, og det å måtte være ensom med egne eksistensielle opplevelser uten praksisveileders støtte. Men det er også en historie om å ha mot til å ville møte ubehagelige erkennelser og vokse som person og fagperson gjennom veiledning på en opplevelse i ettertid. ■

LITTERATUR

Askland, Leif (2006) *Det personlige i det profesjonelle. Ti tekster til tanke*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Falk, Bent (1999) *Å være der du er: samtaler med kriserammede*. Bergen, Fagbokforlaget.

FO (2002) *Yrketisk grunnlagsdokument for barnevernspedagoger, sosionomer, vernepleiere og velferdsarbeidere*. (Vedtatt på FOs kongress 2002).

Furnes, Bodil & Kari Martinsen (2010) «Ulike perspektiver på sorg og følger for omsorg og hjelp». *Michael* 2010: 7: 270-81.

Garnes, Brit Hauger & Marit Pettersen (1992) *Hjemmebasert Omsorgspraksis – et middel til kunnskapsutvikling i vernepleie*. Bergen. Skriftserie i Bergen Helse- og

sosialhøgskole.

Hamran, Torunn (1987) *Den tause kunnskapen*. Oslo: Universitetsforlaget.

Hanssen, Helene (red.) (2010) *Faglig skjønn og brukermedvirkning*. Bergen: Fagbokforlaget.

Koppen, Anja Eline (2012) *Vernepleiefaglig arbeid belyst som balansekunst mellom faglighet og gode intensjoner*. Bacheloroppgave. Institutt for sosialfag og vernepleie. Høgskolen i Bergen.

Lauvås, Per & G Handal (1991) *Veiledning og praktisk yrkesteori*. 2. opplag. Otta: Cappelens pedagogikkbøker.

Løgstrup, Knut E. (1956/1991) *Den etiske fordring*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.

Maslach, Christiana (1986) *Utbränd*. Wärnamo: Natur och kultur.

Praksisdokumenter (2009) *Pleie- og Omsorgspraksis*, kull 2009. Vernepleierutdanningen. Høgskolen i Bergen.

Stjernø, Steinar (1983) *Stress og utbrenthet*. Oslo: Universitetsforlaget.

Skjervheim, Hans (2002) *Mennesket*. Oslo: Universitetsforlaget.

Stjernø, Steinar (1983) *Stress og utbrenthet*. Oslo: Universitetsforlaget.

Aalen Leenderts, Torborg (1995) *Person og profesjon. Om menneskesyn og livsverdier i offentlig omsorg*. Oslo: Universitetsforlaget.