

Positiv reformulering

KURSUS – PROJEKT UNGE OG GRÆNSER

Selvdestruktiv adfærd og positiv reformulering

- Hildebrand Institutet Psykolog Jesper Vammen



Et barns udvikling mod emotionel selvregulering
fra intense følelser til at kunne balancere med
koncentration, livlighed og afslapning.

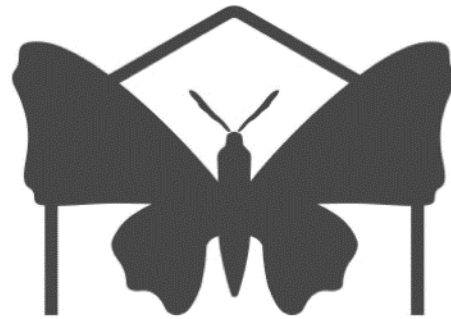
Selvskadens betydning er, når et barn rammes af ubærlige tilstande inde i sig selv fra traumer, omsorgssvigt og overgreb, og som det ikke selv kan regulere sundt på.

Selvdestruktiv adfærd og positiv reformulering

- Hildebrand Institutet Psykolog Jesper Vammen



Kroppen på sommerfuglen er
det selvdestruktive



Den venstre vinge er
den ubærlige tilstand

Den højre vinge er
den nærende tilstand

Eksempler på selvskade, hvor det handler om kontrol (mere aktivt handlen på situationer)	Eksempler på selvskade, hvor personen forholder sig mere passivt	Eksempler på selvskade i forbindelse med relationer	Eksempler på selvskade, hvor det ligger indenfor det socialt acceptable
Cutting	Undlade at bringe sig selv i sikkerhed ved åbenlys fare	Skabe afstand til andre	Overvenlig
Bid, brænding og kradsning af hud	Undlade eller udskyde at gå til lægen ved alvorlige symptomer	Uvenskaber	Stress
Overspisning/anoreksi	Undlade at tage stilling eller beslutning om afgørende omstændigheder i ens liv	Konflikter til venner, familie eller andre relationer	Undlade at få tilstrækkelig hvile
Lemlæstelse af kønsdele	Undlade at sætte grænser / eller undlade at udtrykke betydningsfulde behov		Lyst shopping / overforbrug
Brækning af knogler			Rygning
Ekstrem sport			Overdreven finde sig i
Udsættelse for stor fare			
Misbrug af rusmidler (stoffer, alkohol)			
Overdreven masturbation – Prostitution, salg af seksuelle ydelser			

Positiv reformulering af destruktiv adfærd

- Ved at anvende positiv reformulering i samtalen sikrer vi, at barnet / den unge får en forståelse af sin egen destruktivitet som noget, der rummer en konstruktiv kerne.
- Ved at belyse dette, hjælper vi med at skabe forståelse for, at der har været noget ubærligt i livet og ”denne overlevelsesstrategi” har være nødvendigt engang.
- Derved kan vi hjælpe med at skabe kontakt til nuet i dag og hjælpe med at vove at mærke det, der var smerteligt engang. Måske er det derved muligt at forholde sig til det på en mere hensigtsmæssig måde i dag - sammen med støtten fra omgivelser på institutionen.

Eksempel på en samtale, hvor relationen er skabt

Ung: Ja jeg har igen cuttet mig / røget hash / brugt mig selv seksuelt /

Pædagog: Hvad er det positive ved, at du har gjort det?

Ung: Jeg kan ikke se noget positivt i det!

Pædagog: Hvad ville der være sket, hvis du ikke havde gjort? Hvilke følelser ville du så have mærket?

Ung: Så havde jeg mærket, hvor ensom jeg er, og så havde jeg tænkt en masse negative tanker om mig selv.

Pædagog: Hvad var der sket, hvis du havde følt din ensomhed og tænkt negative tanker?

Ung: Så var jeg gået helt i "sort", og det er så uudholdeligt at være i.

Pædagog: Så det positive for dig ved at cutte/ Ryge hash / lade dig bruge seksuelt, er at du bliver beskyttet imod at mærke din ensomhedsfølelse og at tænke negative tanker?

Ung: Ja, sådan har jeg ikke lige tænkt det, men ja jeg kan ikke holde ud at mærke det sorte hul af ensomhed.

Pædagog: Så når du cutter / ryger hash / lade dig bruge seksuelt, så er den faktisk din "bedste ven" lige nu, når du har brug for det. Den er der, den mulighed for at slippe ud af den ubærlige følelse, der kan ramme dig.

Vi arbejder med, at det ikke er hele en selv der gør det, men at vi hjælper med at eksternalisere de handlinger som noget der kommer, når der er brug for at skabe en balance i sit psykiske felt.

- Hvert menneske rummer modpoler i sig af alle slags egenskaber, alt i et menneske er et "både/og".
- Vi ser ofte jo tidligere skadet et barn er, jo sværere traumer bærer det på.
- Det betyder, at livet opleves meget "enten/eller".
- Derfor er det vigtigt også at kunne hjælpe med at støtte om de mere fortrængte polariteter, som bliver projiceret over på omverden.

Eksempel på en samtale med et barn / en ung

Ung: Jeg kan ikke klare den svagpisser, hun er sgu så ynkelig, så ser hun også mærkelig ud!

Pædagog: Hvad er det som provokerer dig så voldsomt ved hende?

Ung: Hun er svag. Hun er ynkelig!

Pædagog: Hvordan har du det med din egen svage side?

Ung: Jeg hader den, og jeg viser den ikke til nogen.

Pædagog: Hvordan bærer du dig ad med at skjule den?

Ung: Den viser man bare ikke der, hvor jeg kommer fra, så jeg gør mig stærk ved at lukke af for mine følelser. Jeg gør mig hård og kold.

Pædagog: (*kunne gentage det den unge siger og derefter spørge*) Hvor har du mødt svaghed tidligere i dit liv?

Ung: Hos min mor. Det var mig, der skulle passe på hende, da jeg var lille.

Pædagog: Jeg kan se, at du har lært at passe på din sårbare side. Det har været nødvendigt dengang, og nu passer du på ikke at lade den komme frem. Måske når vi to taler lidt mere om dine følelser fra dengang, kan det med tiden lade sig gøre, at du også kan acceptere de mere sårbare følelser inde i dig. Det ved jeg, at alle mennesker bliver mere stærke af, og det vil du også blive.



KKUC

FAGLIG SPARRING OG RÅDGIVNING OM UNGE OG GRÆNSER

TLF.NR. 2565 4584 ELLER MAIL MPE@KKUC.DK – ONSDAG KL. 10.00-14.00

DIGITALT FAGLIGT NETVÆRK FOR FAGPERSONER

BLIV MEDLEM VED AT SCANNE QR-KODEN



LÆS MERE OM PROJEKT UNGE OG GRÆNSER PÅ

WWW.KKUC.DK/PROJEKT-UNGE-GRAENSER