

Temadag den 29-09-2014 på Ishøj vandrehjem om livshistoriefortællinger
med udgangspunkt i bogen:

”Livshistoriefortællinger – Nøglen til livet”, Frydenlund 2014

”Overblik og muligheder”

Oplæg ved psykolog Jonas Gustafsson



Hvorfor arbejde med livshistoriefortællinger?

Der er et stort og påtrængende behov for metoder i det psykosociale rehabiliteringsarbejde, som kan hjælpe med at bryde med den diagnose- og sygdomsfortælling, som ellers let bliver den dominerende identitet og historie for mennesker, der er i langvarig kontakt med behandlingssystemer og sociale tilbud.

Via konstruktiv brug af livshistoriefortællinger:

- **Brugeren** får en chance for som led i sin recoveryproces at erstatte en begrænsende identitets- og sygdomsfortælling med en fortælling, der tager udgangspunkt i det levede liv og de værdier, drømme og håb, som knytter sig hertil
- **Medarbejdere** får mulighed for at få en mere systematisk måde at styrke fordybelse, indsigt og kvalitet i relationsarbejdet som led i kontakten med den enkelte bruger
- **Organisatorisk** og kollegialt kan fremmes øget parathed til refleksion over kultur og roller

Hvad er livshistoriefortællinger?

Livshistoriefortællinger er fortællinger om et LIV:

- Historierne er altid forskellige
- At fortælle aktiverer den **autobiografiske hukommelse**, hvor man kommer i kontakt med tidligere erfaringer, som måske ellers er glemt eller fortrængt
- Livshistorier kan fortælles og genfortælles, og de kan genforhandles
- Fortælleprocessen indebærer at man får mulighed for at forstå det som er sket eller overgået en som person på en ny og anderledes måde
- Livshistoriefortælling som metode kan især være en hjælp for personer som har svære oplevelser som de har brug for gøre sig fri af og finde ny mening for at komme videre i eget liv



Rammer og tilgang

Livshistoriefortælling kan med fordel bruges både individuelt og i gruppe:

Individuelt forløb

Brugeren og medarbejderen har sammen fokus på brugerens liv:

- Hvad er vigtigt for netop denne bruger?
- brugeren får mulighed for at opleve sig selv på nye måder
- At få øje på ellers skjulte egenskaber og/eller mestring i forhold til oplevelser
- At skabe større mening og sammenhæng i brugerens liv

Gruppeforløb



Indfaldsvinkler

Der er flere indfaldsvinkler, som kan anvendes enkeltvis eller som supplement til hinanden:

1. **Den 'frie' fortælling**
2. **Mere struktureret fortælling**
3. **At gribe hverdagens små åbninger og øjeblikke**



1. Den 'frie' fortælling

Den 'frie' fortælling tager sit udspring, netop der hvor brugeren ønsker at tage sit afsæt.

Fortællingen behøver derfor hverken at være kronologisk eller sammenhængende, men afspejler ofte brugerens selvopfattelse og hvad der fylder mest i livet eller hverdagen lige her-og-nu.

Opstart:

Hvis det er hjælpsomt for brugeren, kan medarbejderen i rollen som den lyttende, opfordre brugeren til at få i gang med formuleringer som: "Fortæl om dit liv".

Medarbejderens rolle:

- At være lyttende og respektfuld, nærværende og interesseret

2. Mere struktureret fortællearbejde

Her er der rigtig mange muligheder for eksempel:

- **Temafortællinger:**

Brugeren vælger nogle temaer at fortælle eller genfortælle om, for eksempel: Selvbestemmelse eller at tilpasse sig andres forventninger, Gode venner, Positive oplevelser, Svære situationer der fylder i hverdagen, At blive psykiatrisk patient, At blive forelsket, At blive mobbet, At blive forælder, Håb og Drømme.

- **Periodefortællinger:**

Brugeren vælger at fortælle kronologisk om sit liv eller udvælger bestemte perioder i opvæksten, f.eks. Barndom, Ungdomsår, Voksenliv.

- **Højdepunkts- eller vendepunktsfortællinger:**

Brugeren har fokus på at fortælle om højdepunkter eller vendepunkter i sit liv, hvor særlige begivenheder eller personer m.v., har haft en afgørende og synlig betydning for livsforløbet

3. At gribe hverdagens små åbninger og øjeblikke

I mange tilfælde starter livshistoriefortællinger ikke nødvendigvis ved at brugeren fortæller samlet om sit liv eller mere systematisk om temaer i sit liv.

Fortællearbejdet starter erfaringsmæssigt faktisk i det øjeblik, hvor medarbejderen bliver ekstra opmærksom på de små fortællinger og anekdoter, som er en del af det daglige samarbejde med brugeren.

Medarbejderens rolle:

- At være åben, nysgerrig og aktivt lyttende i spontane situationer i forhold til de udsagn der dukker op i kontakten med brugeren
- At opfordre brugeren til at fortælle om oplevelser, f.eks. i tilknytning til en tur i naturen og eller biografen, besøg hos eller af familie eller venner – f.eks. *”fortæl mig om dine erfaringer med at være ude i naturen og hvad det betyder for dig”*.

Afklaring af kontekst og aftaler

Ved den 'frie' eller mere strukturerede fortællinger, skal man altid starte med en fælles forventningsafstemning – og følgende er vigtigt at forholde sig til:

Opstart:

- ✓ Hvad forventer begge parter at få ud af processen med livshistoriefortælling?
- ✓ Aftaler om tid og sted
- ✓ Aftaler om lytterens rolle: primært lyttende eller spørgende i forhold til særlige udsagn, oplevelser eller perioder
- ✓ Håndtering af tavshedspligt. Brugeren ejer sin fortælling og medarbejderen skal have brugerens tilladelse, hvis noget relevant skal fortælles videre til andre

Opfølgning:

- ✓ Fælles evaluering efter hver situation med fortælleaftale: hvad gik godt, hvad var vigtigt eller gjorde indtryk. Hvad var svært. Er der behov for en særlig opfølgning i forhold til det som var vanskeligt.
- ✓ Fortsættelse af fortællearbejdet: Er der behov for at lave en ny aftale? Eksempelvis: skal den 'frie' fortælling fortsættes. eller vil det være en god idé at

Brugernes erfaringer

Meldinger fra brugere, der har prøvet at arbejde med de forskellige tilgange i livshistoriefortællinger og matchet med de tilsvarende erfaringer hos medarbejdere, betoner følgende:

Ved individuelle forløb:

- ✓ En ny og bedre evne til at være i kontakt og nærværet i relation til andre
- ✓ Nyt syn på gamle minder og historier
- ✓ Bedre forståelse og tolerance i forhold til eget og andres liv
- ✓ Bedre evne til at forholde sig til svære begivenheder
- ✓ Oplevelse af ikke længere at være alene
- ✓ Færre sygdomssymptomer og ofte apsykotisk under fortælleseancerne

Ved gruppeforløb:

- ✓ Nye og mere holdbare relationer
- ✓ Større indsigt og forståelse for hinandens baggrund og reaktionsmønstre

Livshistoriefortælling kombineret med andre faglige redskaber

Der er gjort mange meget brugbare erfaringer med at kombinere brug af livshistoriefortællinger med bl.a.:

➤ **Udarbejdelse af handleplaner**

➤ **Arbejde med stemmehøring**

➤ **Arbejde med kost og motion**

➤ **Arbejde med misbrug**

➤ **Arbejde med medicinpædagogik**

➤ **Element i brugerens rehabiliteringsprocesser:**

Hvad er vigtigt for mig som bruger og menneske, hvad er jeg parat til, hvad har jeg af gode erfaringer og egenskaber som kan støtte mig i min udviklingsproces?



Erfaringer med at anvende livshistoriefortællinger



Medarbejderne giver bl.a. udtryk for følgende erfaringer:

- ✓ En bedre og mere bæredygtig kontakt med brugeren
- ✓ Øget forståelse, mange flere nuancer og åbninger i kontakten og de elementer, som der kan arbejdes med
- ✓ En bedre fornemmelse af, hvem er brugeren og hvad er vigtigt for personen?

Praktiske oplysninger

1. Hjemmesiden for Livshistorienetværket Lifo-netværket: www.lifo.dk. Her finder du, bl.a.:

- Kontaktemails til medlemmerne af netværket, som gerne vil undervise eller rådgive i forbindelse med brug af livshistoriefortællinger som metode.
- Power Point oplæg fra temadagen til download.

2. Koordinator for netværket er psykolog Jonas Gustafsson og kan kontaktes på email: jogust@ofir.dk, hjemmeside: www.jogust.dk

3. Bogen: "Livshistoriefortællinger – Nøglen til livet" kan købes hos boghandler eller bestilles på forlaget Frydenlund til kr.