

Nyt fra projekt 'Rehabilitering af mobningsramte - en tidlig indsats'.

Ved psykologerne på kursusdelen

Kursusdelen, den første store del af rehabiliteringsprojektet, er nu gennemført.

Jobdelen, som har kørt sideløbende, fortsætter resten af 2010 og første del af 2011.

Vi giver her et overblik over kursusforløbet. Den endelige afrapportering og evaluering kommer først, når hele projektet er afsluttet i 2011.

Forløbet kom lidt senere i gang end forventet, da kursusstarten måtte flyttes fra september til november, hvor deltagerne til kurset først var endelig tilmeldt.

Gruppen har bestået af 13 kursister. En deltager gik efter 1. kursus over i et uddannelsesstilbud, der var søgt via arbejdspladsen.

Plan og indhold for kursusdelen:

Kursusdelen er forløbet i 3 store hovedafsnit – moduler – hvor hvert modul har bestået af et tredages kursus, en opfølgingsdag, samt endnu et tredages kursus.

Herudover har alle deltagere haft individuel opfølgning efter hvert kursus og et individuelt forløb tilpasset den enkeltes behov.

Overskriften til modul 1. var: **Ressourceopbygning og stresshåndtering**. På Specular, forsøger vi altid at sikre, at der er balance mellem ressourcer og problemer, forstået på den måde, at vi søger for, at der løbende bliver opbygget ressourcer, der kan bære igennem i forhold til at kunne arbejde med problemområderne. På kursus 1 lærte deltagerne om kernen og masken. De fik en forståelse af de psykologiske aspekter ved mobning – hvorfor har vi det som vi har det, og hvad er vejen frem i det, og de fik lavet et billede af, hvor de befandt sig ved starttidspunktet og hvordan deres situation gerne skulle se ud i fremtiden.

Gruppen blev til en samvirkende enhed – en hel dag var sat af til at deltagerne kunne lære hinanden at kende – høre og mærke hinandens historier. Og vi startede på at arbejde med de svære situationer på arbejdspladsen ved helt konkret at beskrive en enkelt situation og mærke den kropslige fornemmelse, der var forbundet med situationen.

Undervejs fik deltagerne øvelser med hjem, der dels skulle give dem en bedre jordforbindelse – den helt afgørende basis i et forløb, hvor man har fået slået benene væk under sig - og dels skulle hjælpe dem til at få et friere åndedræt. At kunne stå på benene og at kunne eller turde trække vejret, er de to afgørende faktorer i ressourceopbygningen. Det åbner for stabilitet og nyt energi-indtag, og det er udgangspunktet for at turde mærke, hvad der foregår i egen krop og psyke.

Mellemdagene har primært fungeret som opsamling og videre træning af øvelserne fra kurset.

På sidste del af modul 1 lærte deltagerne om stresshåndtering. De fik både teori og praksis i f. t. at tackle stress i kroppen og stress i tankerne, og de arbejdede med stress i hverdagslivet – specielt arbejdslivet. Deltagerne fik til opgave at finde et enkelt punkt, hvor de havde brug for at lave en ændring i f. t. deres stressmønster. Og det skulle de så øve sig i at føre ud i livet.

Temaet for modul 2 var **Konflikthåndtering og samarbejde**. Her gik vi tættere på det allersværeste: deltagerne arbejdede med udgangspunkt i en konfliktsituation, som i mange tilfælde

var en central situation fra selve mobningsprocessen. Situationen blev bearbejdet fra forskellige vinkler. Allerefter ved at undersøge egne reaktioner både i krop og tanker med henblik på at kunne ændre de låste, uhensigtsmæssige mønstre, der har sat sig fast begge steder. Dernæst blev der arbejdet med rollespil, hvor deltagerne i praksis hjalp hinanden til at kunne reagere mere og mere konstruktivt i situationer, hvor de kommer i konflikt eller på anden måde oplever svære situationer med andre.

Endelig blev deltagerne indført i meditation som redskab til at kunne opnå større ro og klarhed og bedre overblik over egen situation og egne reaktioner.

Efter således at have været inde i det sværeste område, nemlig mobnings- og konfliktområdet, tog vi fat på det positive samarbejde.

Grundlaget blev allerede bygget op gennem hele modul 1, hvor gruppen arbejdede med kontakten til kernen, til større ro og stabilitet i krop, følelser og tanker.

På sidste del af modul 2, som lå i april, blev der fokuseret på at oparbejde mere overskud ved at undersøge, hvad der sker i det positive samarbejde – både i egen krop, egne følelser og egne tanker. Temaer som fordømmelse og anerkendelse, det negative og det positive arbejdsmiljø og evnen til at kunne og turde indgå i konstruktive konfrontationer, var de store arbejds punkter her.

Og endelig kom så det 3. modul, hvor vi lovede at give det hele et løft ud over det, der hedder reparation af skader og træning i konstruktiv løsning af samarbejdsproblemer.

På dette modul var overskriften: **Styrkelse af personlige kompetencer i arbejdslivet**. Her blev ikke kun samarbejdsrelationerne, men også relationerne til brugerne inddraget. Der blev fokuseret på empati i arbejdet med andre mennesker og på den svære kunst at afbalancere empati og afgrænsning, så hjælperen undgår at svinge mellem at blive overinvolveret eller distanceret. Målet var, at deltagerne fra kurset kunne komme tilbage til arbejdspladsen med ny viden og nye færdigheder og frem for alt med nye kompetencer i f. t. at kunne bruge sig selv som redskab i selve arbejdet med brugerne. Det er et af Speculars specialer at undervise i netop det stof. Vi har 17 års erfaring heri fra vores efteruddannelse for folk, der arbejder med andre mennesker - og lige præcis et sådant løft både personligt og fagligt, mener vi, har været kursusdelens stærkeste input i f. t. både at holde deltagerne på sporet, så de ikke falder i ramthedens hul igen, og i f. t. gennem disse deltagere at give hele arbejdspladsen et løft. Emner som anerkendelse og empati er stærkt på vej frem i de nye uddannelses tiltag på social- og sundhedsuddannelserne, så fra at føle sig som tabere på jobfronten, håber vi, at vores deltagere kommer til at kunne tilføje arbejdspladserne nye ressourcer. Det vil naturligvis være et vigtigt element i f. t. at vende forskrækkelsen over som arbejdsplads at skulle deltage i et projekt, som man er bange for skal kaste skam over arbejdspladsen.

Fra forskningen i mobning ved man, at noget af det mest livreddende efter sådan en omgang er at kunne komme til at opleve, at man selv og ens egen historie kan give noget til andre mennesker – kan hjælpe andre mennesker. Oplevelser af den art er kraftigt nærende kost i f. t. at få genetableret den tillid til sig selv, til andre mennesker og til livet i det hele taget, der er blevet undermineret i et mobningsforløb. Det første sted, den genetableres, er i kursusdeltager-gruppen – det er den altafgørende grund til, at et sådant genopbygningsforløb skal foregå i en gruppe. I tiden fremover skal processen så fortsætte ude på arbejdspladserne og bygge videre på det løft, deltagerne har fået i kursusdelen.

