

Marte meo: om at udvikle udviklingsstøttende relationer

”Mennesker i alle aldre synes at være mest lykkelige og bedst i stand til at udvikle deres talenter, når de lever i den trygge forvisning om, at de har en eller flere personer bag sig, som vil hjælpe dem, hvis de støder på vanskeligheder(Bowlby 2003”)

Hvad er Marte meo¹

Ovenstående citat af tilknytningsteoriens fader John Bowlby kan siges at være essensen i Marte meo metoden. Marte meo betyder ved egen kraft og er en kommunikationsmetode, som er udsprunget af den nyere udviklingspsykologiske forskning og teorier om samspillet og anerkendelsens betydning for udvikling, trivsel og livskvalitet. En forskning, som har ført til, at vi i dag betragter samspilsrummet, som det væsentligste af alle udviklingsrum. Det vil sige, at vi som professionelle og medspillere i menneskers liv skal være særlig opmærksomme på, hvordan vi etablerer og udvikler en trivselsfremmende kontakt. En kontakt, som udvikler sig til bæredygtige relationer, der bliver basis for at turde udfolde og udfordre sig selv og sine potentialer. Marte meo er funderet i det nye spædbarnsparadigme, som har påvist, at mennesket er et socialt væsen. Vi fødes med potentialer for kontakt og udvikling, og den måde vi mødes på, får vital betydning for vor selvudvikling og livskvalitet. Det er gennem interaktive processer vi udvikles, udfoldes eller i værste fald afvikles!

At udvikle borgerens egne udviklingskræfter er metodens fundament, og den systematiske brug af videooptagelser af samspil eks. mellem patient og omsorgsperson gør det muligt at udarbejde en trivselsprofil af patienten. Trivsel handler om at have det godt og at være i balance med sig selv og andre, og viser sig gennem vitalitet, initiativlyst, tillid, selvværd, selvstændighed, sociale og verbale kompetencer. Gennem et udviklingsstøttende samspil kan vi altid målrette og optimere trivslen hos den enkelte, så udfordringer bliver domineret af overskud frem for af underskud. Af muligheder frem for umuligheder!

Når kontakten er vigtigere end opgaven bliver det enkelte menneske omdrejningspunktet for kontakt og intervention. Vi undgår at tingsliggøre. Med psykolog Sverker Belins formulering: ”Relation før metode” netop, fordi vi er sociale væsener og ekspert på eget liv! Mennesket er mere end sin diagnose!²

Marte meo principperne definerer et udviklingsstøttende samspil

Marte meo er udviklet gennem mikroanalytiske studier af, hvad der karakteriserer et velfungerende samspil. Metodens grundlægger Maria Aarts har operationaliseret denne særlige kommunikationsform, så den gennem videooptagelser af samspil kan observeres og analyseres. I Marte meo regi kaldes dette for et udviklingsstøttende samspil, som kan associeres til det

¹ Marte meo metodens teori og praksis af Jytte Birk Sørensen (Systime Academic 2002).

² I Marte meo skal man have et solidt fagligt kendskab til målgruppen (altså diagnose kendskab), men det er mennesket bag diagnosen som er centrum for en trivselsanalyse.

anerkendende samspil. Vi ved, at et udviklingsstøttende samspil vil være trivsels- og mestringsfremmende uanset alder, diagnose og kontekst. Marte meo kan derfor bruges til alle, når det drejer sig om at blive klogere på **kontakt og samspilsmåder**. Elementerne i det udviklingsstøttende samspil kaldes for Marte meo principperne, og er karakteriseret ved følgende:

- **Følge initiativ:** Er udgangspunktet for at lære et andet menneske at kende. Gennem vore initiativer (adfærds-, følelses-, verbale- og opmærksomheds-initiativer), viser vi vores individualitet og mestringsstrategier. Det udvikler tillid, selvværd, accept og respekt for både sig selv og andre.
- **Positiv bekræfte initiativet:** Ved at forstørre selvet og mestring udvikles håb og optimisme, som bliver drivkraften for mere livsmod, kreativitet og nye udfordringer.
- **Benævne egne og andres initiativer:** Generelt styrkes både opmærksomhed og sprog, når vi anvender sproget. Når vi benævner egne initiativer, bliver vi forudsigelige og tryghedsskabende, hvilket skaber gode betingelser for at kunne samarbejde og lære hinanden at kende. Når vi benævner borgerens initiativer, vil borgeren opleve sig set og føle sig betydningsfuld i relationen, ligesom det generelt styrker selvregulering og jeg-sprog.
- **Turtagning:** At møde og fordybe sig i den anden, styrker gensidighed og de sociale relationer. Turtagning handler også om fordelingen af opmærksomhed i grupper, således alle sikres opmærksomhed.
- **Positiv ledelse**, her indgår tre underpunkter:
 1. Hvordan er omsorgspersonen til at skabe en følelsesmæssig god atmosfære? En tryk og emotionel afstemt kontakt er grundlaget for at føle sig tilpas, hvilket aktiverer kreativitet og udforskningslyst.
 2. Hvordan er omsorgspersonen til at følge, positiv bekræfte og benævne initiativer, tage ture? En udviklingsstøttende kontakt sikrer respekt for den enkeltes integritet og er domineret af en ligeværdig relation. Vi er ligeværdige som mennesker, men ikke ligestillede!
 3. Hvordan er omsorgspersonen til at lave struktur, som matcher individualitet, udviklingsniveau og mestring? Det handler her om at strukturere opgaver, så som personlig hygiejne, fastlagte aktiviteter, opgaver mm, så der sikres høj grad af involvering og medindflydelse fra borgerens side. Vi skal optimere inddragelse, selvstændighed og selvhjulpethed mest muligt.

Omsorgspersonerne filmes i samspil med en eller flere borgere, og kommunikationen analyseres ud fra Marte meo principperne. Også kaldet Marte meo analyse, og som muliggør en detaljeret analyse af samspillet udviklingsstøttende principper, og hvilke principper, omsorgspersonen med fordel kan anvende mere af med henblik på at optimere trivsel.

Når mennesker rammes af utryghed, magtesløshed og kriser, er det i særlig grad udviklingsfremmende at følge og benævne deres initiativer, og især være opmærksomme på følelserne. At blive empatisk benævnt på sine følelser styrker oplevelsen af at føle sig følt og forstået, hvilket spiller en vital rolle i at håndtere frustration og nederlag. Når det ekspressive sprog ikke er udviklet eller mistes, er det udviklingsfremmende at benævne, hvad man ser hos den anden. Eks: Du smiler, jeg tror, du er glad lige nu. Hermed tydeliggøres og forstørres selvet og ikke mindst oplevelsen af den livsvigtige samhørighed.

Marte meo som en mønsterbrydningsmetode³

Vi kan generelt anvende principperne om udviklingsstøttende kommunikation i den daglige kontakt med andre. Det gælder både ude og hjemme. Men metoden er også en mønsterbrydningsmetode, forstået på den måde, at vi gennem samspillet bevidst arbejder med at udvikle og optimere vitalitet, selvværd, socialitet mm.

*Eksempelvis har Jane på 55 år fået en hjerneblødning, hvorved hun er blevet inkontinent, immobil og mistet evnen til at kommunikere verbalt. Hun er meget afvisende, når hun skal hjælpes på toilettet. Bliver vred og slår ud efter personalet. Personalet vil gerne have hjælp til, at Jane bliver mere samarbejdsvillig og mindre vred. Situationen filmes, og Marte meo analysen viser en utryg og trist Jane, som har meget lidt selvværd (begrænset øjenkontakt og begrænset glæde ved kontakt). Samspillet er domineret af, at opgaven er vigtigere end kontakten, hvilket i sig selv kan udvikle utilpasset adfærd. Personalet får vist små filmklip, hvor Jane bliver mødt og benævnt på sine følelser, fordi hun tydeligt viser, at så bliver hun tryk, kan søge øjenkontakt og vise lidt glæde. Personalet skal arbejde med at give Jane personlig kontakt, før de stiller krav. På den måde vil Janes selvværd og glæde ved kontakt udvikles. **En udvikling som er basis for al videre trivsel og mestring.***

Forfatter:

Jytte Birk Sørensen

Cand. Scient. Soc. Psyk. Marte meo supervisor og forfatter

www.dmmc.dk liv@stofanet.dk

³ ”Støt mestring – bryd mønstre” af Jytte Birk Sørensen Dafolo 2007.

