

Kristeligt Dagblad

INTERVIEW | 12.02.18 KL. 00:00

Næstekærlighed og selvkærlighed er et godt makkerpar i diakonien

Hver dag skal medarbejdere hos Kirkens Korshær møde mennesker med empati, og her er det vigtigt at acceptere egne følelser over for de udsatte, ellers risikerer man at lukke af for empatiens evne, siger teolog Dorte Lunderskov. Hun er hus-psykolog hos Kirkens Korshær i Aarhus, hvor man vil styrke samarbejdet mellem kirke og kommune

Malene Fenger-Grøndahl



Hvis de ansatte i Kirkens Korshær accepterer de følelser af håbløshed, som brugernes situation kan vække i dem, er der større chance for, at de rent faktisk kan være i situationen i stedet for at trække sig fra den, vurderer teolog og psykolog Dorte Lunderskov. – . Foto: Flemming Jeppesen/Fokus.

”Det særlige ved Kirkens Korshær er, at vi har en værdi om at møde enhver med omsorg og respekt, uanset hvem man er, og hvordan ens livssituation er. Men det kan være lettere sagt end gjort. For har man den uendelige næstekærlighed som sit ideal, kan man nemt ende med at blive udbændt. Eller man kan ende med at lukke af for lidelsen og trække sig fra den, man gerne vil være næstekærlig overfor.”

Psykolog og teolog Dorte Lunderskov er ansat som ”huspsykolog” hos Kirkens Korshær i Aarhus, hvor man for tiden har fokus på kirken som kommunens medspiller i arbejdet med socialt udsatte. Det sås blandt andet på et nyligt stormøde, hvor biskop Henrik Wigh-Poulsen sammen med borgmester Jakob Bundsgaard bød velkommen til op mod 200 deltagere fra 10 østjyske kommuner.

I korshærsarbejdet er Dorte Lunderskov med til at gøre psykologhjælp mere tilgængelig for deltagerne i et ungeprojekt for sårbare 18-30-årige. Her hjælper og uddanner hun også medarbejderne, og hun er optaget af, hvordan hun med sin psykologiske faglighed kan støtte mennesker i den professionelle diakonale hjælperolle, så de lever op til organisationens værdier uden at ende i udbrændthed.

Traditionelt har korshærsarbejdet handlet om at udleve næstekærlighed i praktisk handlen ved at hjælpe de mest udsatte mennesker i samfundet: Misbrugere, hjemløse, psykisk syge. Idealet har været den selvopofrende hjælper, som formår at møde næsten med omsorg og nærvær uanset hvad. Og det ideal er i høj grad fortsat levende blandt Korshærens medarbejdere, mener Dorte Lunderskov. Men som hun ser det, er det nok især første del af buddet om at ”elske din næste som dig selv”, som har været i fokus i diakonien. Sidste del ”som dig selv” har der været mindre fokus på, fordi det let kan opfattes som egoistisk og selvoptaget at bruge tid og energi på at ”elske sig selv”. Ikke desto mindre er det en god investering at tage denne del af buddet lige så alvorligt som første del, mener psykologen. For er man ikke i stand til at udøve selvkærlighed, bliver man også dårligere i stand til at udøve næstekærlighed på en ligeværdig og respektfuld måde.

”Omkostningerne kan blive rigtig store for den, der er i en diakonal hjælperolle, hvor næstekærligheden forstået som den uendelige agapiske kærlighed er idealet. Risikoen er, at man lukker af for lidelsen for at skærme sig imod den eller ender i udbrændthed, fordi man giver og giver til andre, men ikke inkluderer sig selv i omsorgen,” siger hun.

”I psykologien tales der om ’bæredygtig empati’ i hjælperollen, og det har inspireret mig til at folde konkrete metoder ud, som et bud på, hvordan ’som dig selv’-delen af buddet om næstekærlighed kan udledes i praksis,” siger hun.

I sit teologiske speciale, som hun afleverede i sommeren 2016, undersøgte hun forholdet mellem selv- og næstekærligheden og dets betydning for medfølelsen i professionel diakonal praksis. Specialet var tværfagligt, idet hun inddrog metoder fra psykologien, blandt andet fra ACT, Acceptance & Commitment Therapy (på dansk: Terapi baseret på accept og forpligtelse/engagement), som hun har specialiseret sig i.

”Set ud fra et ACT-perspektiv er det ikke muligt fuldt ud at acceptere andre og have

medfølelse med deres lidelse, hvis man ikke har samme accept og medfølelse med sig selv. Er jeg ikke villig til at mærke den lidelse, det vækker i mig at møde den andens lidelse, så bliver jeg jo nødt til på mere eller mindre bevidst at skærme mig fra den anden og dennes lidelse”, siger Dorte Lunderskov.

Som eksempel nævner hun, at en medarbejder i Kirkens Korshær kan opleve, at selv om han ønsker at møde en bestemt bruger åbent og rummeligt, kommer han til at trække sig, når vedkommende kommer ind i varimestuen. Det kan medarbejderen bebrejde sig selv, fordi det ikke er i overensstemmelse med Korshærens værdier og med vedkommendes selvforståelse som et menneske, der formår at møde alle medmennesker med respekt og omsorg.

”I supervisionen kan vi folde situationen ud og tale om, hvad der forhindrer den ansatte i at møde brugeren, som han virkelig ønsker at gøre. Og vi kan tale om, hvordan han kan bevæge sig i retning af sine værdier i praksis. Her vil jeg ofte have fokus på, at medarbejderen begynder med at acceptere sine egne følelser og altså viser den samme grad af rummelighed over for sig selv, som han typisk omfatter brugerne med,” forklarer Dorte Lunderskov.

Hun peger på, at empatiens paradoks er, at der på den ene side kræves en evne til at tage den andens perspektiv, at forbinde sig med den anden og dennes lidelse for, at mødet kan vække en empatisk respons i hjælperen. På den anden side viser både erfaring og forskning, at en evne til at sætte sig i den andens sted uden samtidig at kunne skelne mellem den andens og ens egen oplevelse hæmmer empatien og snarere fører til foruroiligelse, stress og såkaldt undgåelse.

”Derfor har jeg som del af kompetenceudviklingen arbejdet med simpel selvaccept. Hvis de ansatte accepterer de følelser af håbløshed og lidelse, som brugernes situation kan vække i dem, er der større chance for, at de rent faktisk kan være i situationen og blive i kontakten i stedet for at trække sig fra den, og så vil brugeren føle sig mødt på den måde, som det netop ligger i Korshærens ånd at gøre,” siger hun.

”I Korshæren vil alle gerne møde brugerne med nærvær, varme og respekt, og det er typisk, når de oplever, at det ikke helt lykkes, at de søger supervision, som i eksemplet med medarbejderen, der ikke formår at møde en bestemt bruger i varimestuen på den måde, han egentlig ønsker,” forklarer hun.

ACT-tilgangen er ifølge Dorte Lunderskov helt oplagt i en diakonal organisation som Kirkens Korshær, fordi Accept-delen betyder, at den enkelte må være, præcis som han eller hun er, og ikke skal laves om som betingelse for at være der. Commitment-delen

rimer til gengæld godt på den nye diakoniforståelse, som man arbejder med i Korshæren, hvor man taler om 'det kærlige puf', altså at hjælpe mennesker til at bevæge sig i retning af et bedre liv.

"Korshæren skal ikke holde op med at lave kaffe og biksemad og være med mennesker, præcis hvor de er, uden krav om forandring. Denne uforbeholdne omsorg er grundlæggende for Korshæren og skal fortsat være en væsentlig del af diakonien. Samtidig er jeg inspireret af de nyere strømninger i diakonividskaben, som har øje for, at diakonien må række ud over den snævre definition af diakoni som ydmyg tjeneste for de fattige og syge. Jeg vil gerne være med til at klæde medarbejderne på til også at gå ind i nye former for møder med brugere og samfund, hvor de kan for at være et redskab for forandring, når der kaldes på det," siger hun.

I Ungeprojektet kan det for eksempel handle om at hjælpe de unge med at gå små skridt i retning af at få hverdagen til at fungere lidt bedre og nærme sig deres egne drømme om uddannelse eller arbejde.

Men handlingen og forandringen kan aldrig blive målet i sig selv, understreger Dorte Lunderskov:

"I hjælperollen skal vi være opmærksomme på, at vi ikke pr. automatik forsøger at skabe handling eller forandring. For er min hurtige handling udtryk for, at jeg ikke kan bære bare at sidde der i håbløsheden og lidelsen med brugeren og derfor handler mig væk fra at mærke den? Eller er den sat i gang af brugerens ønske? Det er væsentlige spørgsmål at stille sig i udfordrende situationer, og det er spørgsmål som dem, vi igen og igen vender tilbage til i supervisionen."

DORTE LUNDERSKOV

- Uddannet cand.psych. fra Københavns Universitet (2009-2012) og cand.theol. fra Aarhus Universitet (2016) med speciale i næstekærlighed og selvkærlighed i professionel diakonal praksis. Egen klinik i Horsens. Siden 2013 har hun været tilknyttet Kirkens Korshær Aarhus, hvor hun arbejder med både ansatte, brugere og frivillige.

