

ARTIKEL

Lene Metner & Peter Storgård,
PsykologCentret Viborg (2007):
Mestring og Mestringsstrategier
Udgivet på www.KRAP.nu
(www.KRAP.nu/mestring.pdf)



Mestring og Mestringsstrategier

Når man som menneske oplever at dét, man i en konkret situation ønsker at gøre, ikke uden videre lader sig gøre for én, kan man gøre forskellige ting. Man kan gå efter hjælp, man kan ransage sin hukommelse for at finde frem til måder, man tidligere har haft succes med - eller man kan blot give op. Man ville også kunne lede på internettet efter en passende fremgangsmåde, eller man ville kunne ringe rundt til venner og bekendte og hente trøst ved at fortælle om sin negative oplevelse og om, hvor hård den har været for én.

Man kan således *mestre* modgang, store udfordringer og belastende livsomstændigheder på en række forskellige måder. Begrebet mestring er efter vores opfattelse centralt til forståelsen af et menneskes adfærd og eventuelle behov for støtte.

Mestring er den danske udgave af det engelske begreb *coping*, som har rødder tilbage i stressforskningen. Mestring af stress (engelsk: *Coping with stress*) handler om, hvorledes man håndterer de ting, der stresser én. Jo bedre mestring man har af de stressfulde omstændigheder, man står i, jo mindre belastet vil man være. Stress og mestring hænger stadig godt sammen, men det har siden vist sig, at begrebet *mestring* egentlig kan anvendes til meget mere.

Det er vigtigt at understrege, at *dét at mestre noget* er noget, vi alle gør og har brug for at gøre, og uanset om mestringen omfatter en hensigtsmæssig mestring eller en mere destruktiv mestring, er det en menneskelig nødvendighed at søge at mestre de forskellige udfordringer, vi møder i vores liv.

Hvornår er mestring påkrævet?

Mestring har man brug for i en række situationer, såsom:

- Ukendte situationer
- Belastende situationer
- Kravsituationer
- Vanskelige sociale situationer
- Misforståelser i sociale sammenhænge
- Højrisiko-situationer

I vores forståelse af mestringsbegrebet omfatter mestring dét, man som menneske stiller op, når man møder modgang, forhindringer, problemer og udfordringer. At prøve at mestre modgangen bedst muligt er en god idé, og hvis éns mestring lykkes, står man væsentligt bedre end før. Man har samtidig fået mulighed for at lære noget om, hvad der for én selv er virkningsfuldt ved en bestemt type af modgang.

Oplever man derefter en række andre situationer, som ligner den første, og som det jævnt hen lykkes én at klare ved hjælp af en lignende form for mestring, kan man måske finde frem til en bestemt fremgangsmåde, hvormed man herefter ofte vil vælge at angribe den slags vanskelige situationer. Dette kan man betegne som en *mestringsstrategi*.

Mestringsstrategier

Den samme situation kan for forskellige mennesker give sig udslag i meget forskellige "valg" af mestringsstrategier. Hvis f.eks. man som person bliver mødt med et voldsomt stort krav på arbejdet, kan det for én person resultere i sygemelding fra arbejdet (undgåelse), mens det for en anden kan resultere i et stort forbrug af rødvin hver dag, når man kommer hjem fra arbejdet (udholdelse), mens det for en tredje medfører, at man opsøger chefen og kræver bedre betingelser for at løse opgaven (opgaveløsende). Fælles for de tre muligheder er det dog, at udfordringen mestres, og at det valg vi foretager er det, vi kan finde ud af. Så selv om andre kan finde mere hensigtsmæssige mestringsstrategier end vi selv, gør den enkelte hvad han/hun kan.

Nogle almindeligt anvendte mestringsstrategier er:

- At skjule sine svagheder

- At spørge om hjælp
- At holde sig til det kendte
- At anklage andre + de voksne: Det er din skyld at ...
- At drukne sig i aktiviteter/samvær
- At trække sig tilbage til sit værelse
- At placere sig selv i focus hele tiden
- At ryge cigaretter eller hash for at kunne holde det ud ...

Hvad mestring også kan kaldes

- *At være rigeligt snu*
- *At tage det fra en ende af*
- *At sørge for at holde en lav profil*
- *At holde ryggen fri*
- *At få det alt sammen på skrift, bare for en sikkerheds skyld*
- *At være høj i hatten*

Box 1

Case: Lasse (8 år) i dansktimen

Lad os tage et eksempel, som handler om et barn:

Lasse på 8 år går i 2. klasse, hvor han lige nu har dansk. Klassen arbejder med læsning, og børnene er blevet sat i gang med at læse en tekst i deres arbejdsbog. Lasse læser med held nogle linier, men han går i stå da han kommer til et langt ord: Brandmand. Han kan ikke umiddelbart læse ordet.

Denne, for Lasse, ubehagelige situation kan han mestre på forskellige måder. Han kunne bede læreren om at komme hen og hjælpe sig, eller han kunne bladre tilbage i arbejdsbogen for at se, om han tidligere har mødt dette ord i en anden tekst. Han kunne også blot spørge sidekammeraten, hvad dét ord siger.

Lasse vælger imidlertid en mestring, som består i at spørge læreren, om han må gå på toilettet. Det får han lov til, og han forlader klassen. Da han kommer tilbage

efter 10-12 minutter, er klassen færdig med at læse teksten. Læreren er gået i gang med at forklare børnene om et teaterstykke, de skal overvære dagen efter, og Lasse bliver således "fri" for at skulle læse det ord, han ikke umiddelbart kunne afkode. Til gengæld lærte han heller ikke at læse ordet *brandmand* dén dag.

Da Lasse mødte ordet brandmand og ikke umiddelbart kunne afkode det, vil vi antage, han blev ramt af tanken *jeg er dum* - og derefter *jeg kan ligeså godt give op* - *jeg lærer det aldrig*. Det gjorde han, bl.a. fordi han ofte har hørt sin far sige ting som:

"du er et fjols"

"lærer du det aldrig??"

og *"tag dig nu sammen, du, jeg har ikke hele dagen til det her "*

- når han har stået famlende over for en ny situation. Med disse ord ringende for ørerne er det for Lasse pinefuldt at sidde med ordet *brandmand* foran sig; sekunderne går, og som det tegner sig for Lasse kommer det til at dreje sig om at komme ud af den pinefulde situation, komme væk. Lasse anvender altså en *undgåelses-focuseret* mestring i denne situation.

Effektiv mestring på kort- og på langt sigt

Lasses mestring med at gå på toilettet er effektiv på kort sigt. Den giver ham mulighed for at komme ud/væk på en plausibel måde, og det følelsesmæssige pres fortoner sig. På lidt længere sigt er denne type mestring naturligvis ineffektiv, for man har både som skolebarn og senere i livet gavn af at kunne læse ordet *brandmand*. Og hvad vigtigere er: Man har som skolebarn brug for at finde mestringsstrategier, man kan tage i anvendelse, når man møder informationer/udfordringer, man ikke umiddelbart kan tilegne sig.

I Lasses tilfælde er det så heldigt, at han har en dansklærer, som hurtigt opdager, at han i nogle situationer løfter blikket fra arbejdsbogen og derefter hurtigt spørger, om han må forlade lokalet. Næste gang, det sker, beder læreren ham blive siddende et øjeblik, så hun lige kan vise ham, hvordan han "angriber" ordet *brandmand* ved for sig selv at sige bogstavlydene. Hun fortæller ham i forbifarten desuden: "Når du møder noget, du ikke forstår, må du endelig spørge mig. Det er det, du har mig til: At fortælle dig det, du ikke ved i forvejen".

Når Lasse nogle gange har oplevet at få sådan en imødekommende og indfølelse form for hjælp, er vejen banet for, at han udvikler en mestringsstrategi, som også er hensigtsmæssig på længere sigt: *At bede om hjælp, når man møder et problem, man ikke selv kan løse, for derefter selv at tage fat igen ...* Samtidig vil Lasse dog være følsom over for oplevelser, hvor hans anmodning om hjælp bliver overhørt, eller hvor han bliver mødt med en besked som f.eks. "man skal altid prøve igen selv, og så igen, inden man spørger om hjælp". Da vil faderens ord ("fjols", "lærer du det aldrig") igen ringe for hans ører, og den undgående mestringsstrategi vil ligge lige for.

Når først man som menneske har fået *indkodet* en mestringsstrategi, vil den altid høre til éns personlige repertoire af strategier - og vil for så vidt altid senere kunne komme i spil. Det handler derfor om at udvikle nye strategier og nuancere de allerede eksisterende, ikke så meget om "at lade være" med at bruge de eksisterende.

Når strategier er udadrettede, bliver vi som mennesker ofte mødt med tilgangen *du skal lade være med/holde op med det*. Eksempelvis: "Du skal lade være med at råbe af andre", eller "du kommer aldrig med i en leg, når du slår de andre". Men dét, at tage disse strategier i anvendelse, er jo netop noget vi gør, fordi det er dét, vi kan. Vi kan netop ikke bare lade være. I stedet skal vi have andre strategier indlært.

Anerkendelse af andres mestring

Når man møder et andet menneske, som man hører fortælle om sig selv, kommer man næsten uvægerligt også til at høre om dette menneskes måder at mestre sit livs udfordringer på. Dette er ofte interessant og kan være meget lærerigt.

Har dette menneske behov for hjælp eller støtte, hører man måske også om strategier, som for én kan synes mindre hensigtsmæssige. Man hører om strategier, man ikke selv ville have brugt, eller om strategier, man selv for længst er *kommet ud over*. Det kan for én ligefrem synes, som om det andet menneskes mestringsstrategier faktisk går hen og bliver en del af vedkommendes problematiske situation - og man kan komme til at lufte dette synspunkt på et tidligt tidspunkt i samtalen, f.eks. ved at spørge: *Kunne du ikke bare lade være med at ryge så meget hash?*

Bliver man som menneske mødt med kritik og mangel på forståelse, får det straks betydning for, hvad man har lyst til at melde ud. Man holder sig tilbage, siger må-

ske kun det, man har indtryk af, den anden ønsker at høre, eller man kan blive aggressiv.

Det er vores erfaring, at det altid giver mening at møde et andet menneske på en anerkendende måde, og at det altid giver mening at møde andre menneskers beretninger om netop deres mestring og mestringsstrategier med anerkendelse.

Faktisk kan en anerkendende samtale om en persons bestræbelser på at mestre sine svære livsomstændigheder være indgangen til, at man kan få hjulpet vedkommende med at få skabt sammenhæng og mening i sit liv - hvilket igen kan åbne for tanker og samtale omkring mulighederne for at ændre på noget af det, personen kunne ønske var anderledes.

Vi har erfaring for, hvor befriende det f.eks. kan opleves for en ung pige at møde forståelse for, at hun oplever en lindring i den følelsesmæssige smerte, hun nu og da bliver fyldt op af, når hun skærer i sin arm (såkaldt *cutting*; selvskadende adfærd). Den unge pige beretter typisk, hvordan dette at skære i sig selv er noget, hun har opdaget virker netop for hende. Hun vil ofte have oplevet at blive mødt med opfordringen om "straks at holde op", måske endda at holde op inden hun kan komme til at tale med en fagperson om sit svære liv iøvrigt.

Når vi møder hende med en anerkendelse af, at hun har fundet frem til en mestring, hun kan bruge, er det naturligvis ikke sådan, at vi dermed også vil foreslå hende blot at fortsætte med at skære i sig selv. Men vi vil ofte gå videre ved at gå i dialog med hende om, hvorvidt der kunne være andre måder, hun ville kunne mestre sin følelsesmæssige smerte på, og evt. arbejde på at få hjulpet hende med at få andre typer af mestring afprøvet i praksis. Den dag, hun har andre typer af mestring, som hun véd også virker i praksis, vælger hun formentlig selv at ophøre med at skære i sin arm - hvilket jo giver ar m.v., som de fleste unge piger naturligvis ikke er interesserede i at gå rundt med for mange af.

Mestring og problemadfærd

I praksis opleves det ikke sjældent, at andre opfatter et menneskes mestringsbestræbelser som *problemadfærd*. Vi har allerede nævnt hashrygning, skolebørns hyppige toiletbesøg og "cutting" som eksempler på børn og unges mestring, og i sådanne tilfælde vil andre let kunne betegne mestringen som problematisk. Set fra personens eget perspektiv er mestringen virkningsfuld (omend kun på kort sigt).

Set fra et lærer- og skoleperspektiv er det naturligvis uhensigtsmæssigt, at Lasse hyppigt forlader klassen med et påskud om at skulle på toilettet, men læreren vil ikke hjælpe Lasse ved blot at bede ham blive i klassen og forholde sig roligt. Dette ville i stedet presse Lasse til at finde en anden måde, hvorpå han kan slippe ud af det ubehagelige pres, som ligger i ikke at kunne læse et bestemt ord. En anden mestringsstrategi kunne f.eks. være at give sig til at kaste papirskugler i retning af et par andre børn.

Når vi møder mestringsstrategier, som ligger langt fra vore egne, kan det være en stor udfordring at anerkende dem og forsøge at vise nye stier - i stedet for blot at bede personen om at stoppe.

Case: Lille Benny på legepladsen

Når f.eks. lille Benny på legepladsen går hen til sandkassen, tager både skovl og spand fra Hans og hælder det sand ud, som var i spanden, vil vi typisk kunne iagttage, at en ansvarlig pædagog griber fat i Benny og bestemt beder ham om at opføre sig ordentligt. Og når han ikke kan det, kan han gå ind på sit rum, til han er rar igen. Benny trisser ind på sit rum og spekulerer på, hvordan han mon så får adgang til sandkasselegen.

Næste gang forsøger han sig måske med at slå med skovlen, hvilket dog kun forværrer Bennys chancer for at komme med i legen. Efter adskillige uhensigtsmæssige mere og mere ihærdige forsøg fra Bennys side på at blive indlemmet i legen kommer pædagogen og siger: "Benny, nu har jeg sagt det 100 gange: Du må ikke slå og tage ting fra de andre". Det, pædagogen glemmer, er at Benny måske ikke lige kunne finde en virksom strategi - og faktisk forsøger at mestre udfordringen.

Det gode spørgsmål er så: Hvad er det, der gør, at en voksen vælger at tage den samme (ikke virksomme) strategi i anvendelse for 100. gang, velvidende, at den ikke virkede de første 99 gange - og så tror på, at den virker denne gang?

Det, der kunne være en hensigtsmæssig strategi, ville være at lære Benny, hvordan man byder sig ind i en leg, og lære ham noget om, hvordan det sociale samspil i en sandkasse fungerer.

I praksis ses faktisk ikke sjældent sammenhænge, hvor børn eller unges mestringsforsøg umuliggøres af ansvarlige voksne - med det resultat at mestringsforsøgene antager andre former, som måske er mere forstyrrende, aggressive eller voldsomme. Såfremt reaktionen herpå fra voksenside stadig er præget af manglende indsigt i de grundlæggende vanskeligheder, nogle af børnene eller de unge oplever, vil tingene kunne eskalere til et rigtigt ubehageligt niveau.

Hovedtyper af mestring

En klassisk måde at opdele mestringsstrategier i hovedtyper på er den, som arbejder med tre slags mestring (efter psykologerne Folkman & Lazarus):

Mestringsstrategier: Tre hovedtyper

- 1) **Problemfocuseret mestring**
- 2) **Emotionsfocuseret mestring**
- 3) **Undgående mestring**

Box 2

Problemfocuseret mestring har til formål at løse problemer, bearbejde udfordringer og udvide personens handlemuligheder. Strategien retter sig mod den direkte handling og positiv tænkning og omfatter typisk problemløsning, informationsøgning og konfrontation med problemet med den hensigt at løse det.

Emotionsfocuseret mestring har til formål at beherske følelser og ubehag, når der ikke umiddelbart synes at være direkte, rationelle løsninger. Strategierne her retter sig imod dét at finde begrundelser for ikke at handle, søge trøst, tankemæssigt flytte focus fra problemets eksistens, lindre det oplevede ubehag ved at drikke alkohol, ryge eller indtage narkotiske midler, eller gøre skade på sig selv eller andre.

Undgåelsesfocuseret mestring indebærer, at man helt søger at undgå at udsætte sig for en belastning. Dette kan ske ved f.eks. at undgå andre menneskers selskab (f.eks. ved at lade arbejdet fylde rigeligt meget, når der er problemer på hjemmefronten), dagdrømme om at være et helt andet sted, flygte over i fantasien eller

udeblive fra job/skole/aftale og i stedet bruge dagene på sofaen foran TV eller ved PC'en.

Det er almindeligt, at mennesker bruger flere af disse typer, men der ses hos en del mennesker en tendens til ofte at foretrække én af dem.

Om hensigtsmæssigheden af de tre hovedtyper af mestring

Det kunne umiddelbart godt se ud, som om den problemfocuserede mestring altid er at foretrække, og derefter den emotions-focuserede, mens den undgående mestring helt burde undgås. Så enkelt er det dog ikke.

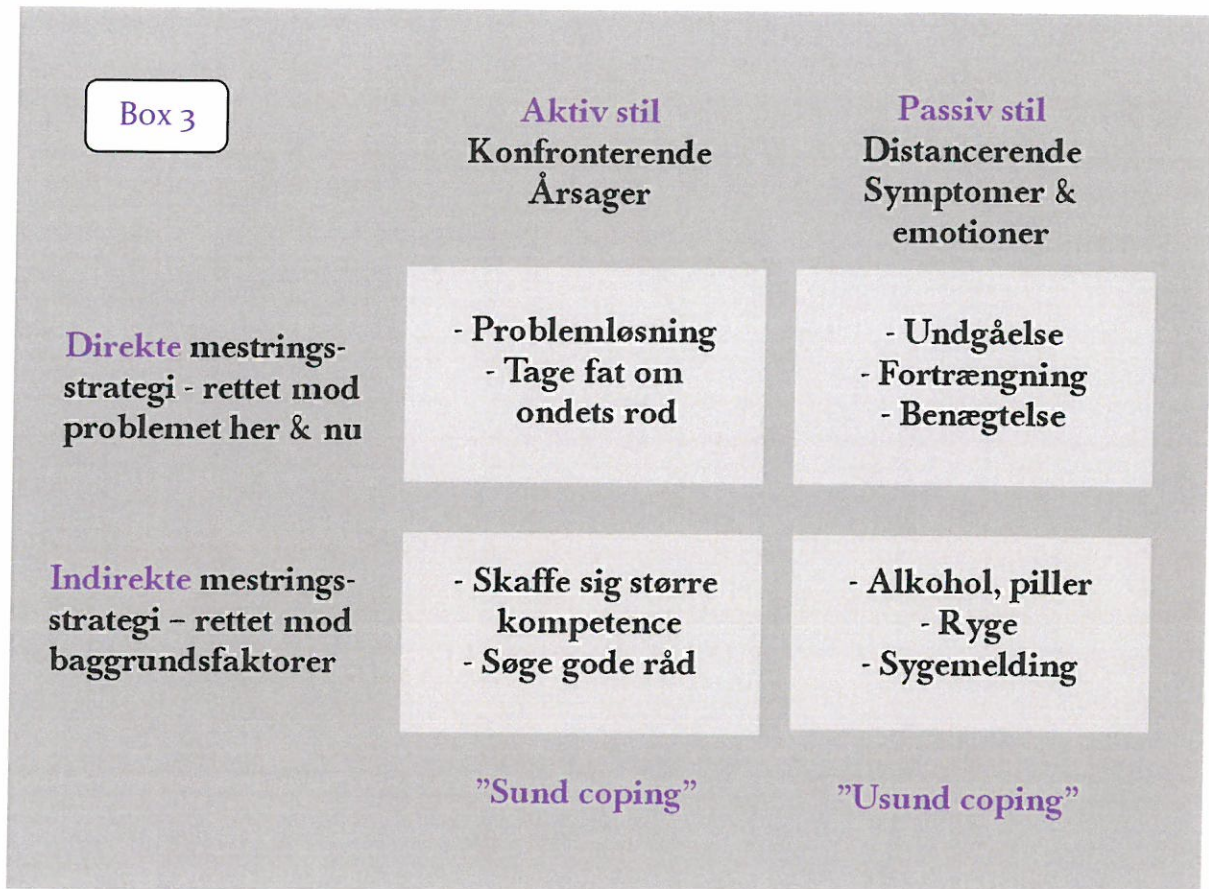
Lad os tage et eksempel med en ung mand, som bor i en ungdomslejlighed og gang på gang kommer i den situation, at han har brugt alle sine penge allerede 14 dage inde i en måned - og derfor mangler penge til selv det mest nødvendige den sidste halvdel af måneden. En problemfocuseret mestring kunne her bestå i, at den unge mand opsøgte gode råd hos sine venner og herudfra ringede til en bankrådgiver og bad om et møde, hvor han kunne søge om at få bevilget et mindre lån samt om at få etableret en budgetkonto.

Mens den unge fyr er i gang med at gennemføre de ovennævnte problemfocuserede mestringsbestræbelser, vil han nok opleve en række ubehagelige tanker og følelser, f.eks. tvivl om hele projektets udfald, frygt for at bankrådgiveren vil afvise hans anmodning om et lån o.s.v., og han vil derfor *også* have brug for at anvende en emotionsfocuseret mestring for at holde ubehaget ud. Det kunne være, at han her vælger at ryge sine sidste 18 cigaretter og drikke de 8 øl, som står i køleskabet.

Den undgående mestringstype er generelt uhensigtsmæssig, idet man her slet ikke får sig forholdt til vanskelighedernes realitet. Bliver man eksempelvis helt væk fra sin uddannelsesinstitution, fordi man p.t. ikke magter at få lavet sine skriftlige opgaver, afskærer man sig samtidig fra at få råd, støtte, og trøst fra såvel de andre studerende som fra lærerne og studievejledningen.

Det kan dog være udmærket at vente med at begynde at angribe sine vanskeligheder, indtil man har samlet kræfter nok hertil. Her kan det altså være fornuftigt at benytte sig af strategien *udsættelse* - som så blot ikke bør følges af endnu en *udsættelse*, og endnu én, hvorved den udvikler sig til *undgåelse*.

Mestring kan beskrives som **aktiv** eller **passiv** mestring - se box 3:



Hvad afgør hvilken mestring man vælger?

Det er vores opfattelse at et menneske *principielt* har mulighed for at forholde sig til sit valg af mestringsstrategier, og vi anvender derfor formuleringen "valg af mestringsstrategi". Samtidig vil vi imidlertid fremhæve, at en del af de mennesker, vi i faglige sammenhænge har arbejdet med, formentlig ikke selv har *valgt* de mestringsstrategier, de har benyttet - men har været ude af stand til at forestille sig andre muligheder. De har efter vores opfattelse oftest gjort det bedste, de kunne. Og når det så har resulteret i ret uhensigtsmæssige former for mestring, har man vanskeligt kunnet bebrejde dem deres valg: Handler man på den eneste måde, man *kan* handle på, er det ikke rimeligt efterfølgende at blive kritiseret for ikke at *ville*.

Vi antager, at mennesker i almindelighed har friheden til at vælge og mener videre at vi, når vi møder et menneske som øjensynligt ikke har et sådant valg, derefter har til opgave at søge at hjælpe dette menneske frem til en situation, hvor han/hun faktisk *kan* vælge selv, herunder vælge til og vælge fra. Dette kan gøres på flere måder, når det gælder mestringsstrategier, hvilket du kan læse mere om i afsnittet *Mestring og intervention*.

Faktorer som påvirker valget af mestringsstrategi

- Udfordringens karakter: Er den overkommelig, eller overstiger den ens oplevede kompetence?
- Hvilke tidligere erfaringer har man med lignende udfordringer og situationer: Personens *repertoire* af mestringsstrategier
- Personens intellektuelle niveau, som har indflydelse på vedkommendes muligheder for at forudse og overveje konsekvenserne af forskellige mestringsstrategier
- Personens viden og indsigt
- Personens fortolkning af situationen og tænkningen om sig selv og andre: De kognitive indfaldsvinkler
- Alder og modenhed
- Personens værdier: Hvad er vigtigt? Hvad bør jeg vægte højt/højest?
- Viljestyrke, graden af vedholdenhed

De fleste af disse faktorer er nogle, som kan udvikles. Der er som her nævnt mange faktorer, der har indflydelse på, hvilken mestringsstrategi, der kommer i anvendelse i den konkrete situation. Det betyder også, at der er mange forhold, som skal afdækkes for at få den dybere forståelse af en mestringsstrategi, samt for at give det pågældende menneske mulighed for at erfare, at selv om en situation ser fastlåst ud - så findes der altid mere end én måde at gå til udfordringen på.

For os, der anvender *KRAP* (*Kognitiv, Ressourcefocuseret og Anerkendende Pædagogik*), er det essentielt at synliggøre strategier og åbne for alternative strategier med en accept af de forskellige muligheder, der måtte eksistere.

Det betyder, at når vi leder efter nye strategier, så værdisætter vi dem ikke, før vi har været rigtigt langt omkring. Så når den unge mand med selvværdsproblemer, som har udviklet en undgåelsesstrategi i forhold til andre mennesker, selv foreslår

et liv som eneboer på en øde sydhavssø som en mulig strategi, så fejer vi den ikke umiddelbart af bordet, selv om den for de fleste lyder som en ikke hensigtsmæssig og realistisk mulighed. I stedet udfordrer vi den og undersøger, hvad det rent faktisk betyder.

Mestring af højrisiko-situationer

Nogle mennesker oplever gang på gang pludselig at befinde sig i situationer, hvor deres mestringsstrategier så at sige *slipper op*. Man kan tilsvarende se, at nogle mennesker kommer i situationer, hvor de falder tilbage på at benytte mestringsstrategier, som er langt mindre hensigtsmæssige end dem, de sædvanligvis er i stand til at benytte.

Case: Moster Odas nevø

Den overvægtige unge mand, som er i gang med at tabe sig, og som bl.a. benytter sig af mestringsstrategien med at undgå situationer, hvor han bliver konfronteret med store mængder af slik, kager, marcipan, fyldt chokolade etc. vil således pludselig kunne befinde sig i en højrisiko-situation, når han til moster Odas fødselsdag bliver placeret i en sofa midt mellem en deling af moster Odas veninder, som alle deler Odas begejstring for hjemmelavede lækkerier af enhver slags og derfor ustandseligt sender små fade og skåle rundt - forbi den unge mand - med udsøgte eksempler på moster Odas kunnen på området "lækkerier". Vores unge mand vil, såfremt han bliver siddende, have brug for en usædvanlig stor vedholdenhed, hvis han skal undgå at spise mere af Odas lækkerier, end han egentlig ville.

Man kunne da sige, at hans undgående mestringsstrategi på et tidspunkt *slipper op*, altså ikke længere kan fastholdes i lyset af de fristende lækkerier.

Man kunne imidlertid også se den unge mands overvægt som resultatet af en *emotionsfocuseret* mestringsstrategi, hvor indtagelse af mad tidligere har fungeret som trøst i de mange situationer, hvor han har oplevet faglig modgang i skolen og tænkt om sig selv *jeg er en taber og jeg bliver aldrig til noget*.

Og i dét lys kunne man sige, at den unge mand hos Oda falder tilbage på sin gammelkendte mestringsstrategi *trøstespisning*, da han ikke længere kan fastholde sin nye mestringsstrategi med sund kost og *undgåelse* af unødvendig og fedende mad.

Impulsivitet

Mennesker, for hvem impulsivitet udgør et problem, har et særligt behov for at udvikle effektive mestringsstrategier i højrisiko-situationer. Impulsivitet har vi skrevet mere om i artiklen *Menneskets Grundvilkår*. Kort sagt vil impulsivitet sige, at man ikke er i stand til i tilstrækkelig grad at *hæmme* de indfald, man får, og derfor igen og igen kommer til at forløbe sig, overskride grænser/normer/lovgivning og bringe sig selv og andre i uheldige situationer.

Impulsives mestring af højrisiko-situationer bliver erfaringsmæssigt ofte bedre ved hjælp af metoder, hvor personen får mulighed for at *forsinke* sig selv lidt. Hvis vedkommende er i stand til blot at udsætte gennemførelsen af sin idé (sit indfald) i 10 sekunder, er sandsynligheden ofte øget væsentligt for at han/hun kan nå at få tingene ordentligt gennemtænkt - og lagt på is eller modificeret i en grad som gør, at det bliver mere OK.

Mestring og intervention

Når vi som professionelle skal intervenere i forhold til et menneskes uhensigtsmæssige mestringsstrategi(er), er den første betingelse, at vi forstår adfærden som en mestring - og ikke som en problemadfærd. Vi skal anerkende, at personen anvender dén form for strategi.

Desværre er det ofte tilfældet, at mestringen bliver mødt med manglende forståelse, hvilket fører til, at de uheldige strategier enten forstærkes - eller der tages endnu mere uhensigtsmæssige strategier i brug.

Vi kan møde mestringen på tre overordnede måder:

- Med forståelse og støtte, og derfra gå videre sammen med personen til at nyudvikle/supplere strategier
- Ved at fastholde personen i eksisterende strategier
- Ved at forværre personens allerede eksisterende strategier

I eksemplet med Lasse, hvor den gode lærer støtter Lasse i at udvikle en ny og hensigtsmæssig strategi for at håndtere et ord, som ikke giver mening, opnår Lasse en ny mestring - og altså et supplement til sin første mestringsstrategi. Gennem

lærerens forståelse bliver det muligt for Lasse at forandre sit begyndende mønster for undgåelse.

For Benny betyder indsatsen derimod en klar forværring af de eksisterende strategier. Benny bliver ikke mødt på sin intention om *at ville lege med et andet barn* men bliver mødt med en antagelse om, *at han tager ting og slår, fordi han ikke er rar.*

Hvis vi her medtænker den kognitive grundmodel, ville det formentlig set fra Bennys perspektiv se nogenlunde således ud:

Situation: *Den voksne kommer og siger, at nu er det nok: "Jeg vil ikke sige det mere, Benny du skal stoppe – og gå ind på dit rum til du er rar"*

Tanke: *Jeg ville bare lege med Hans – det er uretfærdigt*

Følelse: *Vred og ked af det*

Handling: *Efter at have siddet lidt går Benny ud og råber og slår efter både børn og voksne*

Benny har således ikke fået ændret på sine strategier. Tværtimod har han fået suppleret med tanker og følelser, som ikke giver mening, og han har dermed et dårligere udgangspunkt end tidligere. Hvad kunne vi så gøre for Benny i stedet?

Vi kunne som udgangspunkt søge at forstå Bennys adfærd som en bestræbelse på at mestre en udfordring. For at nå dertil kan vi med fordel analysere lidt på Bennys mestring. En analyse ville typisk kunne se ud som beskrevet i *Box 4* på følgende side.

I denne del af arbejdet kan man med fordel anvende metoden *kognitiv sagsformulering* til at skabe sig et overblik over personens samlede potentiale og udfordringer.

Analyse af mestring

Hvad er det, personen søger at mestre?

Hvilke mestringsstrategier bruger personen?

Hvilke fortolkninger af sin virkelighed baserer personen sin mestring på?

Hvor hensigtsmæssig er mestringen for personen selv - på kort og på langt sigt?

Skaber mestringen evt. nye vanskeligheder for personen?

Skaber personens mestring vanskeligheder for andre mennesker?

Er der brug for at personen justerer - eller helt udfaser - en mestringsstrategi?

Kunne der være behov for, at personen udviklede en ny form for mestring?

Box 4

Benny har naturligvis behov for social kompetenceudvikling. Han har ikke de nødvendige færdigheder til at kunne komme med i en legesituation, og pædagogens analyse vil derfor tydeliggøre dette behov. Når behovet er klart, lægges en plan for en social færdighedstræning, som sandsynliggør at Benny ikke forværrer eller vedligeholder sine uhensigtsmæssige strategier.

Generelt kan man sige, at et menneske udvikler større *robusthed*, når man bliver i stand til at benytte mere hensigtsmæssige former for mestring. Det barn, som oplever en succesfuld mestring af en udfordring, klarer i andre sammenhænge nye udfordringer, bl.a. fordi tænkningen er blevet positiv omkring egen formåen.

Overudviklede mestringsstrategier

Mestringsstrategier, som ikke er videre hensigtsmæssige, og som ikke justeres af ansvarlige professionelle, kan overudvikles og antage helt ekstreme dimensioner. Det unge menneske, som ikke oplever sig som værende en del af en god og positiv relation, kan f.eks. udvikle en ekstrem undgåelsesstrategi.

Case: Magnus (1.G)

Et eksempel kunne være Magnus, der går i 1.G på det lokale gymnasium og bor på det tilknyttede kollegium. Magnus har et højt angstniveau og føler sig ikke socialt som en del af klassen; han tror, de andre unge synes, han er mærkelig. Magnus holder ganske enkelt op med at gå hen til de andre unge i frikvartererne på gymnasiet. Han sidder alene og spiser, idet han er angst for, at de andre vil forkaste ham.

Hans tanker forstærker undgåelsen, idet han ser, at de andre kigger efter ham; han forestiller sig, at de tænker dårligt om ham. Det bliver efterhånden sværere og sværere for Magnus at komme i skole, og hans brugbare strategi om undgåelse sætter nu også ind her: Han begynder at udeblive fra skole.

Der bliver flere og flere fraværsdage, og Magnus får en advarsel. Advarslen sætter gang i tænkningen om at være helt forkert, så Magnus bliver nu også nødt til at tage mestringsstrategien undgåelse i brug her – han udebliver helt og lukker sig inde på sit kollegieværelse. Han synes de andre kigger mærkeligt efter ham, når han kommer på gaden, så til sidst går han kun i "døgneren" om aftenen efter mad mv.

Magnus' undgåelsesstrategi har nu antaget helt ekstreme dimensioner, og han har brug for hjælp. Uanset om der er tale om mestringsstrategi af en mere ekstrem karakter eller ikke, er det vigtigt, at vi som ovenfor nævnt analyserer mestringsstrategien og sammen med personen selv finder nye veje.

Typisk ville et forløb med Magnus kunne indeholde følgende:

- Validering af Magnus og hans mestringsstrategi
- Analyse af mestringsstrategien (samt udarbejdelse af *kognitiv sagsformulering*)
- Analyse af automatisk tænkning, 4-kolonne-skema
- Formuleringer af nye antagelser

- Udvikling af nye/supplerende mestringsstrategier
- Afprøvning af forskellige strategier

Generelt kan man om intervention i forhold til mestring sige, at hvis vi ikke inter-
venerer, når der er uhensigtsmæssige strategier på spil, så ændres billedet ikke,
men forbliver stabilt - hvis det ikke ligefrem forværres. Det går ikke over af sig selv!

At være på forkant: Pro-aktiv mestring

Når man på forhånd søger at tage højde for mulige situationer, som kunne ind-
træffe i ens liv, kaldes dette *pro-aktiv mestring*. Enhver, som klarer sit liv alminde-
ligt godt, benytter sig i ret udstrakt grad af pro-aktiv mestring. Ved på forhånd at
gennemtænke og planlægge i forhold til mulige uheld, ugunstige udviklinger etc.
reducerer man de risici, man ellers ville kunne komme til at stå med. Skibsreder
Mærsk McKinney Møllers slogan om *rettidig omhu* handler vel således også om
pro-aktiv mestring.

Pro-aktiv mestring kan dog overdrives; når man i tankerne ustandseligt kommer til
at beskæftige sig med alt dét, der kunne gå galt, kan bekymringer komme til at fyl-
de for meget i ens liv. Mennesker har glæde af at kunne være til stede og deltage
nu-og-her i deres liv, og man bliver mindre nærværende og afslappet hvis man uaf-
ladeligt tankemæssigt befinder sig et sted ude i fremtiden for at søge at afværge, at
katastrofer og ulykker indtræffer.

Hvor meget man "bør" beskæftige sig med pro-aktiv mestring vil altid komme an
på et konkret skøn. Mennesker, som erfaringsmæssigt let kommer galt af sted, bør
vel generelt lægge flere kræfter i pro-aktiv mestring, mens mennesker som ved, at
de oftest i en vanskelig situation spontant er i stand til at komme op med en hen-
sigtsmæssig mestring, ikke behøver samme niveau af pro-aktiv mestring.