**Hvornår er ”gode råd” gode ?**

Arendse:

Kender du den der følelse af at sidde på kanten af stolen, fordi du bare har så meget lyst til at sige, hvad du synes din klient skal gøre? Og hvis du har prøvet det, kender du så også følelsen af at klienten afviser dine råd, og samarbejdet bliver trægt. Men der er så andre gange, hvor det bare rammer helt rigtigt og klienten oplever det som hjælpsomt.

Tacha:

Ja, det kender jeg godt, og det er rigtig spændende. For hvornår skal jeg tilbyde mine ideer, og hvornår skal jeg holde ud, holde mund, og bare understøtte klienten i at finde sin vej  – uanset hvor mange bump den har? Hvornår oplever du, at det kan være relevant at blive mere rådgivende?

Arendse:

Det kan være, hvis klienten f.eks. er krisepræget og har svært ved at danne det overblik, de plejer. Her vil jeg ofte foreslå noget, jeg har erfaring for kan støtte klienten i at samle sig lidt, lave fokus og overskuelighed. De gode råd kommer også i spil, hvis jeg kan mærke, at klientens har meget svært ved at forholde sig til den problemstilling, der arbejdes med, selv når den er grundigt undersøgt. Eller når manglende livserfaring, sprog eller mod spænder ben for at forestille sig nye perspektiver og muligheder.

Tacha:

Man kan jo sige, at det at give gode råd, bryder med den grundtanke, jeg ved du har for det at lave terapi - nemlig, at det er klienten der ved mest om sit liv. Og med de gode råd og anbefalinger kommer du let til at positionere dig som eksperten på den andens liv. Hvad tænker du om det?

Arendse:

Ja, det er helt centralt, det du siger der. Det må gøres med måde. For at forhindre at jeg bliver eksperten på den andens liv, vil jeg fremføre mine ideer på en lidt udforskende måde. Og jeg vil sjældent nøjes med en enkelt ide. Jeg kan fx starte med en fælles brainstorm, hvor mine forslag er lidt mere skøre eller vilde end gennemsnittet. Andre gange kommer jeg med 3 forslag og inviterer klienten til at vurdere fordele og ulemper. Begge dele gør jeg for at få klienten til at forholde sig aktivt til hvad der er vigtigt for dem og enten tilpasse mine forslag eller komme frem til et helt andet og bedre, og som er deres eget.

Tacha:

Så det handler mere om at stimulere den anden til at forholde sig til sig selv i den svære situation, end det handler om at du udstikker den rigtige vej.

Arendse:

Præcis. Jeg holder hele tiden øje med, hvordan input lander hos klienten, og hvor de bliver taget hen, så jeg kan følge dem og ikke min ide. I mit sprog, betyder det at jeg hurtigt vil decentrere mig selv igen – fordi det netop handler om at støtte klienten til at finde sin egen vej og hvad der passer til netop dem.

Tacha:

Jeg kommer til at tænke på den parallel, der er mellem terapi og supervision. I supervisionen vil supervisanden jo ofte opsøge gode råd og nye ideer til at komme videre med en sag.  Hvilke tanker gør du dig om det at give gode råd, når du superviserer?

Arendse:

I supervisionen deler vi erfaringer og kommer med forslag og ideer, der kan udvide perspektivet. Vi inspirerer også med konkrete greb, både hvis der er tale om en “feberredning”, og når der er behov for inspiration til at gå nye veje og prøve noget af. Og også her er det vigtigt at være tentativ, og tilbyde ikke bare en men flere ideer. Og det vil altid være sådan at det er supervisanden, der kan afgøre, hvad der er hjælpsomt ift at komme videre i en konkret sag. I sidste ende kan man jo sige, at gode ideer eller råd kun er gode, hvis supervisanden kan bruge dem i sit klientrettede arbejde.

Tacha:

Helt enig, men jeg får lyst til at tilføje at jeg også synes at supervisionen handler om noget andet end at få ideer til nye greb og perspektiver. Især når vi taler om yngre psykologer. Her synes jeg også at der er en vigtig opgave i at understøtte supervisandenpå rejsen i at finde deres helt egen form og nå frem til at kunne stole på deres føling med det klientarbejde, de er i gang med. Det er en vigtig opgave som supervisor at have øje for, hvad det er supervisanden står i, og hvad denne allerede gør og bestræber sig på i sit arbejde, - formålet er at gøre både bestræbelserne og effekten synligt. For når de andre, altså supervisor og medsupervisander, kan se det, så kan man som supervisand også bedre selv se, hvad man gør og  hvilken betydning det har.

Arendse:

Det er helt centralt – ikke bare i supervision men også i terapi. Og for at gå tilbage til det indledende spørgsmål, ”Hvornår er gode råd gode”, så tænker jeg grundlæggende at psykologarbejde handler om støtte dem vi taler med i at få øje på sig selv, og det de oplever er vigtigt. Hvis ikke man har en fornemmelse af hvad der er vigtigt for det menneske, man taler med, rammer man ved siden af og ”gode råd” vil sjældent være særlig gode.