

VÆLDS Uddannelse & Coaching

Hvad er vejlederens rolle

Almindelig coaching

Ved almindelige coachforløb arbejdes der fremadrettet og med fokuspunkt, som sættes af klienten. Det er ved hjælp af klientens ønskede situation, at man finder frem til hvilke handlinger, der foretages, for at klienten kan indfri sine mål og ønsker. I almindelig coaching, er det klienten selv der sætter sine mål og ligeledes tager ansvar for disse mål. Her bruges coachingen blandt andet til motivation, skabe klarhed og modtage guidning til at indfri sine mål.

Ved almindelige coachforløb har klienten selv ressourcer, et vist overblik - og søger hovedsageligt nye vinkler og inspiration, til indfrielse af specifikke målsætninger.

Stressvejledning

Formålet med stressvejledning er at, assistere klienten til at begribe, mestre, håndtere og sætte handling på hensigtsmæssige strategier.

Man guider og anviser til værktøjer og teknikker, så den stressede person igen kan finde ro, og i øget grad oplever at have magt og indflydelse på egen situation, fysisk, psykisk og socialt.

Ligeledes kan der være vejledning i, hvad der er / kan være nyttigt at gøre. Hvad der kan være nyttigt at holde fokus på, i den nuværende situation, så den stressramte kan genskabe overblik og kontrol, over egen situation.

I stressvejledning har man til opgave at formidle

- Kendskab til symptomer og graden af disse
- Forståelse af kropslige signaler
- vejlede, så klienten får kendskab til både de indre og ydre stressorer, der er til stede.
- Viden om, hvordan man kan håndtere tanker og følelser, der forbundet med ubehaget
- Redskaber til at finde ro med situationen, som den er nu
- Sortere og afgrænse hvad der er vigtigt
- Øvelser, der beroliger krop og sind
- Vigtigheden af at kende og kommunikere, sine behov og ønsker
- Sætte afgrænsede specifikke mål og tage mindre skridt, henimod disse ønskede mål
- Værktøjer til at, kunne påvirke og styrke egen tilstand - i positiv retning
- Viden om, at genkende og forstå, uhensigtsmæssige tankemønstre

VÆLDS Uddannelse & Coaching

Vejlederens rolle

Vejlederens opgave i et stressforløb er at assistere klienten til at begribe, mestre og håndtere sin egen stress.

Som stressvejleder kan man lære sig værktøjer, spørgeteknikker og gøre brug af forskellige tests og skemaer, men der er som stressvejleder også brug for nærvær, rummelighed, venlig attitude, åbenhed og menneskelig erfaring.

Ligeledes er vejlederens opmærksomhed, nærvær og viden om sig selv vigtig for forløbets succes og klientens helingsproces. Stressvejledningen har en højere sværhedsgrad end almindelig vejledning og kræver ud over selve samtalen, grundig viden om stress, gode modeller og stor opmærksomhed fra vejlederens side.

Vejlederens tilstand

Det siger næsten sig selv, men må alligevel pointeres her. Hvis man vil hjælpe et menneske der er overvældet af stress, er det vigtigt at vejlederen stiller op med en grund tilstand af ro.

At hjælpe

Som stressvejleder er det en fordel at kende til sine egne motiver for at vælge et arbejdsområde, med en rolle som den der hjælper andre. Når man er opmærksom på sin egen drivkraft og motivation i rollen kan man bedre være der for den anden.

For nogles vedkommende er der en drivkraft i at videregive viden og erfaring, som kan lette den andens udfordringer. Afhjælpe et problem hurtigere eller tilbyde den anden genveje til succes inden for det område, pågældende har fokus på. Andre trives godt i hjælperollen fordi denne rolle giver anerkendelse og intimitet med et andet menneske. En følelse af at være noget særligt, at være værdifuld kan komme ud af relationen til og arbejdet med klienten. I sådanne tilfælde er arbejdet et udtryk for et ønske om at få noget til gengæld for ydelsen. Anerkendelse, respekt, ros, accept, taknemmelighed. Det er et indre stykke arbejde, som man bør undersøge og være opmærksom på hos sig selv.

Vejlederens selvværd

Selvværd er vigtigt at se på i denne sammenhæng. Den bedste vejleder er nemlig den, der kommer med et rent hjerte, balanceret selvværd, som er forankret inde i vejlederen selv og ikke skal "fodres", af klienters taknemmelighed eller anerkendelse og med en opmærksomhed på de personlige motiver der kan ligge i arbejdet, men ikke skal være styrende i processen mellem vejleder og klient.

Lavt selvværd kan betyde, at vejlederen kan være mere opmærksom på at undgå kritik og opnå ros. En vejleder kan komme til at overtage processen for klienten, blive FOR ivrig efter at hjælpe og have svært ved at lade klienten have processen for sig selv, men i stedet have projekter på klientens vegne. Vejlederens vigtigste rolle er være støttende i klientens proces, men lade klienten have ejerskab til sine præstationer, projekter og processen. Det er derfor en vigtig træning at vejlederen har opmærksomhed på, om der til tider opstår en trang hos denne til at holde fast i særlige råd,

VÆLDS Uddannelse & Coaching

modeller eller løsninger. Ligesom, at det er vigtigt at vejlederen arbejder med at holde sine egne værdier og holdninger ude af processen og herigennem undgå at processen kommer til at indeholde en form for manipulation eller dagsorden, som klienten ikke har bedt om. Her er begrebet rummelighed en vigtig kvalitet. Som menneske og som vejleder kan man støde på temaer, følelser, værdier og livsmodeller, man ikke selv kan stå inde for eller har erfaring med. Det betyder ikke nødvendigvis at de er forkerte, eller at klienten bør tilegne sig vejledersens model af verden. Men det kan betyde at temaer og områder klienten bevæger sig ind på, ubevidst kan være FOR konfronterende for vejlederen, som derfor ubevidst kommer til at lede samtalen i en anden retning.

Her ligger vejledersens indre arbejdsopgave. En kontinuerlig bevidstgørelses proces i forhold til skjulte sider af sig selv, udfordringer med selvværd og tillid til egne kompetencer samt evnen til at give slip på eget verdensbillede for at kunne være tilstede og assistere klienten derhen, hvor denne vil hen og ikke derhen hvor vejlederen synes klienten skal hen. Således at vejlederen netop er i stand til at være der med en autentisk anerkendende og kærlig attitude og åbenhed, hvor det er muligt at udelade en dømmende attitude overfor klientens historie, persontræk eller holdninger – indenfor rimelighedens grænser.

”Manipulation” , egen dagsorden og respekt for klienten

”Hun hørte ikke hvad jeg fortalte, men havde mere travlt med at komme med hendes version af hvad der var galt og hvad løsningen skulle være.”

”Det var som om han hele tiden talte ned til mig.”

Vi er mennesker og har alle områder vi er usikre på, temaer, indre spor eller gamle traumer, som vores klienter, deres karaktertræk og deres historier kan aktivere i os, selv når vi mindst venter det.

Vi har modeller af verden og erfaringer der gør, at vi synes at vi har den helt rigtige løsning på en udfordrende situation. Det har vi måske også i vores egen verden. Men når vi sidder overfor en klient, så er vi inviteret i dennes verden. Ind til det afsat denne person har, de kompetencer og erfaringer og motiver, denne helt unikke person har. Måske har vi nogle råd som klienten kan bruge. Måske kan vi rådgive om en god strategi i særlige situationer, måske vi kan hjælpe klienten til at få øjnene op for problematikker, udfordringer, begrænsning eller muligheder som klienten ikke selv har fået øje på. Men det bliver alt sammen nødt til at være i klientens tempo, med klienten som den styrende faktor i forhold til, hvornår man tager hvad op og hvornår man giver slip på hvad. Det er i princippet Kierkegaards regel der gælder her:

“At man, naar det i Sandhed skal lykkes En at føre et Menneske hen til et bestemt Sted, først og fremmest maa passe paa at finde ham der, hvor *han* er, og begynde der.”

- ◆ Hvordan mærker du din stress lige nu?
- ◆ Hvis der skulle skæres ned på nogle aktiviteter, hvilke aktiviteter tænker du så at det ville give mening at skære ned på?
- ◆ Det er spørgsmål som, hvor er du lige nu? Hvad er vigtigt for dig? Vil det være okay for dig, hvis vi..... Hvilke stressorer påvirker dig i din hverdag lige i øjeblikket?

VÆLDS Uddannelse & Coaching

Når man som vejleder vil undgå at trække klienten ind i sin egen dagsorden eller komme til at forsøge at manipulere klienten et særligt sted hen, så er det vigtigt, at tillade sig ikke at vide hvad den rigtige løsning er, men kun arbejde på at finde frem til forslag eller muligheder i SAMARBEJDE med klienten, men respekt for klientens ønsker, behov og grænsesætning. Det vil sige, at når en klient en gang har sagt "Nej tak" til et forslag, en model, en strategi eller mulighed, så gælder det om at respektere dette nej med det samme. Her må vejleder give slip på sin egen overbevisning om at dette ER den rigtige løsning, og slet ikke prøve at overbevise klienten på ny om denne løsning. Men blot acceptere og anerkende, at det var ens egen model af verden og ikke klientens.

Husk altid med stressramte:

- Forventningsafstemning
- Struktur
- Afgrænsning
- Klare mål
- Tydelige succeskriterier
- Konkrete opgaver
- En ting ad gangen

Vejlederens etiske retningslinier

Vejlederen har til enhver tid tavshedspligt medmindre der forekommer vold eller anden misbrug af mindreårige.

Vejlederen bør på opfordring give relevante oplysninger om sine kvalifikationer, uddannelse, erfaring, kompetence og faglige tilknytning. Der bør altid informeres om vejlederens arbejde på en klar og tydelig måde så man undgår misforståelser. Som tidligere nævnt er det vigtigt at vejlederen sikrer selvbestemmelse for sin klient også når det kommer til retten til at påbegynde og afslutte et stressforløb.

Der bør være en afgrænsning imellem vejlederen og klienten, således at vejlederen ikke indvolverer sig privat med klienten, ikke har private relationer i rådgivning og ikke har seksuel omgang med klienten. I de tilfælde, hvor der kunne være brug for rådgivning af private relationer opfordres vejlederen til at henvise til en anden.

Vejlederen bør til enhver tid udvise respekt for klientens rettigheder, værdighed og integritet og arbejde for at støtte udviklingen af denne. Han/hun respekterer klientens ret til privatliv, fortrolighed, selvbestemmelse og autonomi - i overensstemmelse med sine øvrige arbejdsmæssige forpligtelser og i henhold til gældende lovgivning.

Vejlederen bør til enhver tid respektere den viden, indsigt, erfaring og ekspertise, som klienten har og ikke på nogen måde presse klienten til at afsløre, fornægte eller ændre eget eller andres livssyn, politiske, religiøse eller etiske overbevisninger.

VÆLDS Uddannelse & Coaching