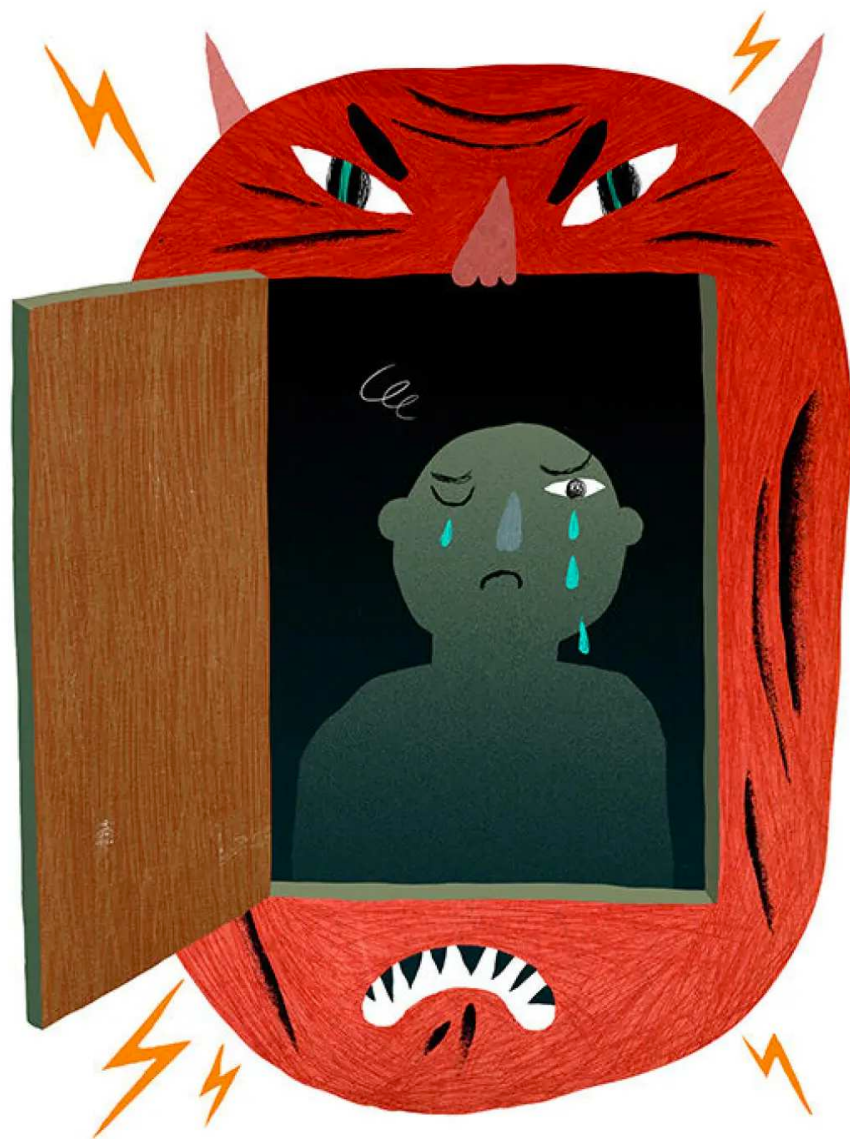




lærerjobbet

Psykolog Dorthe Birkmose har specialiseret sig i at undervise omsorgs-professionelle, herunder lærere og pædagoger, i en dyster side af deres job: Risikoen for at blive forrået. Det er en mørk og ubehagelig side af den menneskelige psyke, men heldigvis kan man forebygge, at det sker.

Stine Grynberg

OFFENTLIGGJORT 25.05.2022 - 11:30 SIDST OPDATERET 25.05.2022 - 14:44

Forråelse. Det er et alvorligt ord, og netop derfor kan psykolog og foredragsholder Dorthe Birkmose så godt lide det. For fænomenet, det beskriver, er også meget alvorligt, mener hun.

”Det er et gammelt dansk ord, som vi har haft længe, men ikke brugt så meget”, siger hun.

”Det kommer af ordet ’rå’, og processen ’forråelse’ handler om at prøve at gøre sig selv mere rå, end man egentlig er. Det er en udviklingsproces, der kan komme i glimt eller kan snige sig ind på en over længere tid”.

Dorthe Birkmose satte både ordet og fænomenet på dagsordenen, da hun i 2013 udgav bogen ”Når gode mennesker handler ondt”, en bog, hun selv beskriver som dyster. I den bruger hun ondskabens psykologi og socialpsykologien til at forstå, hvordan forråelse kan blive en mestringsstrategi.

Hun har siden arbejdet som foredragsholder for alle former for omsorgspersonale – fra vuggestuepædagoger til plejehjemsassistenter



Tre årsager: Kan du genkende følelsen?

Forråelse i lærergerningen kan se meget forskellig ud, understreger hun.

”Der er ofte mest fokus på den udadvendte forråelse, den, hvor man kan ende med at stå og råbe ad børn, der ikke reagerer hurtigt nok på, at man beder dem om at tie stille. Den udadvendte forråelse er der, hvor man er irriteret, aggressiv, frustreret og synes, at det er

galt med alle mulige andre. Det kan føre til skældud, til råb, til ulovlige fysiske magtanvendelser. Eller til at man på lærerværelset sidder og griner af elever og deres forældre”.

Men den udadvendte forråelse er kun den ene side af sagen. Der er også den mere indadvendte og stilfærdige forråelse. Den handler om, at man i perioder er nødt til at gøre sig selv mere ligeglad, for eksempel med nogle af børnene i ens varetægt, med kvaliteten af ens arbejde og måske endda mere ligeglad med sig selv, og hvad man lader sig byde, fortæller Dorthe Birkmose.

”Som jeg ser forråelsen, handler det i virkeligheden om at mestre nogle situationer, som er umulige at stå i. Forråelse er en mestringsstrategi eller endda en overlevelsestrategi. Det er noget, man griber til for at holde sammen på sig selv. Man prøver at gøre sig selv robust på den syge måde. Man prøver at holde til mere, end et menneske kan holde til”.

En svær balance

Der er et indbygget paradoks i forråelsen, fortæller Dorthe Birkmose.



"Man kan ikke lukke øjnene for det"

har over for sine egne børn for eksempel. Man skal finde en professionel distance. Man skal ikke overinvolvere sig, så man ikke kan blive ved med at holde til jobbet, men man skal heller ikke underinvolvere sig, så man ikke kan føle empati med sine elever og deres forældre”.

Den balance kan være virkelig svær, understreger psykologen, for selvfølgelig kipper det af og til. Til begge sider.

”Det er i virkeligheden det, der er mit budskab: Forråelse er en risiko i lærerjobbet, og vi er nødt til at beskæftige os med det”, siger Dorthe Birkmose og skynder sig at tilføje, at det ikke betyder, at man er en dårlig lærer, hvis man i en periode ikke holder den svære balance mellem over- og underinvolvering.

”Jeg vil tro, at alle lærere har oplevet en snert af forråelse på et eller andet tidspunkt. Dermed burde det også kunne blive udramatisk at tale om, at vi alle sammen har gjort eller tænkt noget, vi ikke er stolte over. Jeg håber også, at vi kan komme dertil, hvor vi kan få en form for syndsforladelse, for vi er bare mennesker, og vi kan alle sammen komme til at reagere på de her måder. Det er bare et spørgsmål om at blive presset nok”.

En kollektiv opførsel

Som psykolog tager Dorthe Birkmose det relativt roligt, at vi alle hver især kan komme til at reagere forrået en gang imellem. Men udvikler det sig til en kollektiv opførsel, skal alle alarmklokker lyde.

”Det, jeg er mest bange for, er en forrået kultur. Det kan være en skole, som når derhen, hvor det er legitimt at råbe ad eleverne, håne dem eller gøre nar af dem. Så er alle på skolen i problemer”.

På sådan en arbejdsplads vil den forråede kultur reproducere sig selv, og nytilkomne vil lynhurtigt tage den til sig, siger Dorthe Birkmose.

””Vi skal forsøge at være tilgivende, for når forråelsen dukker op, er det et udtryk for slitage”.

Dorthe Birkmose, psykolog og
foredragsholder

eksempel på sin arbejdsplads, er så grundlæggende og så stort, at mange mennesker i løbet af kort tid vil tage den forråede kultur til sig og opfatte den som normal. Men man betaler en enorm pris for at være en del af et forrået fællesskab. Man giver køb på det, man tror på, og den, man er. Ens værdier vil skride, og man vil ende med at synes, at det er i orden at skælde en elev ud, for 'hun har brug for tydelige rammer', eller at ignorere en elev, der 'skal lære at behovsudsætte'".

Den forråede kultur kan være tydelig for den nyansatte fra starten. Man kan overvære noget, man synes er på kanten, men når man spørger til det, får man en nogenlunde fornuftig forklaring. Og i løbet af ret kort tid har man vænnet sig til, at 'det er sådan, vi gør', fortæller Dorthe Birkmose.

"Der er noget ved gentagelserne, som gør, at man holder op med at tænke over det. Man ser også, at ingen andre griber ind, og tænker måske, at 'så er det nok okay', og så bliver det farligt – for både børn og voksne".

Forråelse virker

Er forråelsen blevet en mestringsstrategi på skolen, bør man gøre et forsøg på at ændre kulturen, mener Dorthe Birkmose.

"Man er nødt til at få talt om det. Typisk vil man opleve, at nogle er mere aktive end andre og fører an i den hårde tone. De andre er måske ikke aktivt med, men de er en del af kulturen, hvis de stiltiende accepterer den. Det gælder også ledelsen på stedet, for alle vil jo have opsnappet nogle advarselstegn. De kan så have valgt at lukke øjnene for det, men de ved, at noget er galt".

Men det er op ad bakke at være den, der italesætter problemet, erkender psykologen. Man er nødt til at kritisere nogle handlinger, og det er sjældent et populært budskab at levere. Man

ekskluderet og iatteriggjort, fordi man har tilladt sig at rejse en kritik

For der er også den risiko, at den forråede personalegruppe har fået smag for forråelsen, påpeger Dorthe Birkmose.

“Problemet er jo, at forråelse virker. Det virker på den måde, at man får det umiddelbart bedre ved at tænke og føle mindre. Dermed dæmpes ens egne følelser af afmagt og utilstrækkelighed”, siger Dorthe Birkmose.

Tal om det

Når forråelse bliver en mestringsstrategi, skyldes det psykisk slid. Det kan være en slitage i form af omsorgstræthed, afmagtsfølelse og moralsk stress. For at gøre noget ved forråelsen, hvis den i perioder dukker op, er lærere og skoleledere nødt til at være opmærksomme på advarselstegnene og få talt med hinanden om, når værdierne skrider. Det er dog nogle svære samtaler, der let kan gå galt, forklarer Dorthe Birkmose.

“Når man er slidt og for eksempel har set sig sur på en forælder, så bør man tale med en kollega med et større mentalt overskud, så vedkommende kan hjælpe med at skifte til forældrerens indefraperspektiv, så man kan opnå en forståelse for deres reaktioner. Men når man er slidt, har man ikke altid overskud til en fagligt nuanceret samtale. Man kan være langt mere motiveret for at tale med en, som vil give en ret. Det bliver dog ikke en konstruktiv samtale, hvis man får lov til at gentage sine negative fortællinger til en kollega, som giver én ret og supplerer med endnu mere negative fortællinger. Så bliver forråelsen blot værre, da gentagelserne gør de negative fortællinger mere og mere sande”.

Når kolleger ser tegn på forråelse hos hinanden, så har de ansvaret for at sige det. Men det er svært.

bange for, hvordan man vil reagere på deres kritik. Og det er en reel bekymring, for de risikerer, at man vender forråelsen mod dem for at skælde ud eller ydmyge. Derfor er der en risiko for, at de ender med at tie stille. For det tredje er der en risiko for, at ens kolleger bliver så følelsesmæssigt påvirkede af, hvordan man behandler elever og forældre, at de kommer til at skælde ud og nedgøre. Det ville være at møde forråelse med forråelse, og det hjælper ikke", siger Dorthe Birkmose.

Men selv om det er svært, er der ingen vej udenom. Vi er nødt til at tale om risikoen for forråelse, mener Dorthe Birkmose, og vi er nødt til at tale med hinanden om de advarsels-tegn, som vi i perioder kan se hos hinanden.

"Der er ingen teknikker til at tage snakken på en let og konfliktløs måde. Jeg tror dog på, at samtalerne kan tages, hvis vi møder hinanden med en dyb forståelse for, at forråelse er udtryk for psykisk slid"



Leder: Pas på forråelse



**Hanne Birgitte
Jørgensen**

Læs også



Lærer blev bedt om at holde lav profil i pressen: "De må ikke skræmme os fra at udtale os"



Debat: Tidligere meritlærer udviser disrespekt for uddannede lærere



Folkeskolens debatvært: Hold-kæft-kulturen eksisterer i bedste velgående på landets skoler



Tidligere meritlærer: Kære lærere, vi udgør altså ikke en trussel