

Att tänka i nya banor

För många som går hemma under långvariga sjukskrivningsperioder går all energi åt att oroa sig för framtiden och ekonomin. För att inspirera arbetssökande att tänka i nya banor har psykolog *Dorothy Béen* hållit kursen "Att gå vidare". Syftet med kursen är att tända hoppet och tron på de egna möjligheterna.

Det första deltagarna i Dorothy Béens kurs "Att gå vidare" får prata om är vad de kan göra för att *inte* få ut något av kursen.

Det kan låta raljant men är sagt med största allvar. Det är ett sätt att visa på det egna valet, att kursdeltagarna är med och påverkar vad kursen kan ge dem. Diskussionen leder så småningom fram till vilka regler som behövs för ett gott kursklimat.

– Om vi redan har pratat om hur vi kan sätta krokben för oss själva, känner de lättare igen sina mönster när och om något av detta inträffar under kursen. Det är en bra metod att lära sig något nytt om sig själv, säger Dorothy Béen. Under alla år som jag varit psykolog har jag sett det som en utmaning att kunna förmedla kunskap om och beskriva psykologiska skeenden till människor som inte är vana att tänka i sådana banor.

– Jag har under många år arbetat tillsammans med personal som inte haft utbildning i, men som haft känslomässigt krävande arbetsuppgifter inom vård och behandling. Tidigt började jag med kurser i vardagspsykologi och att utbilda personal om stress och utbrändhet och hur man kan lära sig att ta hand om sig själv.

Dorothy Béen är konsult sedan ett tiotal år tillbaka. Hon känner att hon mera kommer till sin rätt, blir bättre använd i konsultrollen, som handledare, föredragshållare och kursanordnare.

Hjälp att komma igång

Kursen "Att gå vidare" vänder sig till arbetslösa, eller arbetssökande som hon tycker man ska säga.

– Jag är mycket uppmärksam på vilka ord vi väljer, eftersom orden ger en bild av hur vi tänker. Jag föredrar aktiva verb. Ord som visar att man själv är med och kan påverka sin situation.

FOTO: TOMAS SÖDERGREN

Dorothy Béen ger kurser för långtidsarbetslösa och hjälper dem få tillbaka självkänsla och initiativ.

Hon var handledare för personal inom arbetsförmedlingen, där tjänstemännen berättade om klienter som kom från försäkringskassorna, men inte var färdiga för arbetslivet. De berättade om gapet mellan sjukskrivning och arbetsliv. En av tjänstemännen kläckte idén. Kunde inte Dorothy ha en komma igång-kurs? Resultatet blev en tvåveckorskurs med tio deltagare och fulla arbetsdagar. Kursen började med en rivstart.

– Efter pratet i gruppen om hur man kan motarbeta sig själv talade vi om att vara lika och olika. Trots att kursdeltagarna inte kände varandra innan och kunde synas helt olika hittade de snabbt gemensamma nämnare. En del hade samma språk, andra samma res-

väg, två hade nyss fått barnbarn och några hade samma födelsedag. Likheterna skapade trygghet i gruppen. Och tryggheten skapar förutsättningar för utveckling.

Sedan fick deltagarna rita och måla, klippa och klistra. Det kan låta enkelt men är helt främmande för många vuxna. Att beskriva sitt liv med hjälp av bilderna ur en veckotidning kan kännas mycket svårt för en del, men kan ge nya möjligheter att uttrycka sig och att bli förstörd. Dagen avslutades med avslappning till vacker musik och med dämpad belysning.

– För många blev nog den här dagen något av en chock, fast mest i positiv bemärkelse. Den blev ett startskott. Den visade att

