

Introduktion til social- og sundhedsfaget

# AT ARBEJDE MED MENNESKERS HVERDAGSLIV



Af Birgitte Højlund for Social & SundhedsSkolen, Herning

# FORORD

---

**HVERDAGSLIVSBEGREBET** har altid været et vigtigt omdrejningspunkt i undervisningen på Social & SundhedsSkolen, Herning.

Dette omdrejningspunkt arbejder vi ud fra, da hverdagslivet er essentielt for alle mennesker.

De elever, vi uddanner, bliver en del af andre menneskers hverdag; både den almindelig hverdag, hvor livet leves og udvikles. Men også den del af hverdagslivet, hvor mennesker af forskellige årsager ikke selv kan varetage alle opgaver og har brug for hjælp fra andre til at opretholde et værdifuldt hverdagsliv. Det kan være for en periode af disse menneskers liv, mens det for andre kan dreje sig om den sidste del af livet.

Social & Sundhedsskolen, Herning har en vision for undervisningen om at give stof til omtanke hver dag - skabe lærerig hverdag for dem, der er med til at skabe hverdag for andre. Og med vores Vision 2020 arbejder vi frem mod målet om at udbyde uddannelse i verdensklasse med hverdagen som det grundstof, undervisningen bygger på.

Det er med dette fokus og med vores vision for øje, at vi som social- og sundhedsskole uddanner mennesker, som er meget tæt på andre menneskers hverdag. Og med dette udgangspunkt har vi udarbejdet dette skrift om hverdagslivet, der er tidsvarende med den verden, som vi uddanner vores elever til.

Ved at læse dette skrift, får du et indblik i, hvor betydningsfuldt det er at arbejde med hverdagslivsbegrebet.

**Anne Mette Vind**

Uddannelseschef social- og sundhedsuddannelsen,  
Social & SundhedsSkolen, Herning

Udgivet januar 2016



”I disse grønne bokse finder du fagord og begreber, som til sammen danner ramme om din uddannelse”

- ▶ 4.....**ET FAG MED FOKUS PÅ HVERDAGSLIVET**
- ▶ 5.....**SOCIAL- OG SUNDHEDSMEDARBEJDER:  
DEL AF ET TVÆRFAGLIGT TEAM**
- ▶ 6.....**TEORIER OM HVERDAGSLIV**
  - S. 6.. FORSKELLEN PÅ DET LEVEDE OG DET OPLEVEDE HVERDAGSLIV
  - S. 6.. DET USYNLIGE OG BETYDNINGSFULDE HVERDAGSLIV
  - S. 8.. UDVIKLING AF ET FAGSPROG OM HVERDAGSLIVET
  - S. 8.. DAGENS ORDEN
  - S. 8.. DET DAGLIGE RÅDERUM
  - S. 9.. STUNDERNE OG DERES KVALITET
- ▶ 10.....**SAMSPILLET MELLE M BORGERENS HVERDAGSRUTINER OG  
SOCIAL- OG SUNDHEDSMEDARBEJDEREN**
  - S. 10.. TIMING
  - S. 10.. TEMPO
  - S. 10.. TYDNING
  - S. 11.. NETVÆRK
- ▶ 11.....**LIVSHISTORIEN**
  - S. 11.. GENERATIONSHISTORIEN
  - S. 12.. LIVSFORLØBET
  - S. 12.. LIVSFORTÆLLINGEN
  - S. 13.. HVERDAGSHISTORIEN
- ▶ 14.....**REHABILITERING AF HVERDAGSLIVET**
- ▶ 15.....**FAGLIG KOMMUNIKATION OM HVERDAGSLIVET**
- ▶ 16.....**KILDELISTE**

## ET FAG MED FOKUS PÅ HVERDAGSLIVET

---

Du har valgt en uddannelse, som skal kvalificere dig til at hjælpe mange forskellige mennesker på mange forskellige måder. Det er et spændende og alsidigt arbejde, hvor du kommer tæt på andre mennesker, og hvor du også selv vil blive udfordret som menneske.

Social- og sundhedsfaget er et forholdsvis nyt fag, som man først begyndte at uddanne til i 1991. Samtidig afskaffede man fem korte uddannelser inden for social- og sundhedsområdet. Der skulle ikke længere uddannes hjemmehjælpere, sygehjælpere, plejere, plejehjemsassistenter eller beskæftigelsesvejledere. De fem fag med hver deres profil og forskellige arbejdsområder skulle smelte sammen til et fag: social- og sundhedsfaget.

På en måde kan man sige, at der blev født et helt nyt fag, som skulle i gang med at udvikle sin egen, helt særlige profil. På Social & SundhedsSkolen, Herning har vi i mange år arbejdet med at sætte ord på, hvad det centrale i social- og sundhedsfaget er. Efterhånden er vi nået frem til, at det særlige ved faget er, at man arbejder professionelt med at støtte menneskers hverdagsliv.

Derfor hedder det i skolens idégrundlag: "Social & SundhedsSkolen, Herning er et uddannelsessted for mennesker, der vil arbejde med menneskers hverdagsliv". Uddannelsen bygger på den opfattelse, at "hverdagen er grundlaget for hele vores tilværelse", og skolen har som ét af sine mål at "skabe lærerig hverdag for dem, der er med til at skabe hverdag for andre".

Det vil altså sige, at du er gået i gang med en uddannelse, som skal gøre dig særligt god til at være med til at skabe hverdage for andre.

I det følgende kan du læse mere om, hvad det vil sige at arbejde med hverdagslivet som fagligt fokus.

Selv om det måske lyder enkelt og banalt, vil du opdage, at det er det slet ikke!



Du kan være med til at skabe stjernestunder i hverdagen. Beboer og personale, Sandfeldgården, Kibæk.

## SOCIAL- OG SUNDHEDSMEDARBEJDER: DEL AF ET TVÆRFAGLIGT TEAM

---

Inden for social- og sundhedsområdet er der mange faggrupper, der er med til at skabe hverdag for andre. Hvert fag har sine egne indsatsområder og metoder. Alle er afhængige af hinandens viden og faglighed. Social- og sundhedsmedarbejderen har en central rolle som en fagperson, der er tæt på borgerens hverdagsliv i praksis. Ofte er det ham eller hende, der først opdager, når hverdagen er ved at bryde sammen.

Lægen kan undersøge, hvorfor en borger har så store smerter, at hun ikke længere er i stand til at tage sit tøj på selv. Lægen kan igangsætte en behandling - men kan ikke føre den ud i livet. Sygeplejersken kan sørge for, at den rigtige medicin bliver hældt op, og social- og sundhedsmedarbejderen må støtte borgeren i at få medicinen taget. En visitator kan vurdere, hvor meget hjælp eller træning der kan bevilges - men kan ikke selv opdage, hvis den tildelte tid ikke længere rækker, fordi borgeren er blevet dårligere. Terapeuterne kan lægge et træningsprogram, som gør det lettere for borgeren selv at stå op om morgenen og tage tøjet på, men træningen virker ikke, hvis social- og sundhedsmedarbejderen fortsætter med at gøre alt for borgeren og ikke har tid til at vente på, at borgeren selv får tøjet på.

Måske bliver der sendt bud efter en diætist, fordi borgeren ikke får nok at spise. Diætisten lægger en plan for, hvordan borgeren kan tage nogle kilo på igen. Køkkenet leverer mad, der er særligt energitæt. Men ingen af dem kan holde øje med, om maden bliver spist. Det er social- og sundhedsmedarbejderen, der i hverdagen skal støtte borgeren i at få spist og drukket, og det er ham eller hende, der vejer borgeren og følger med i, om det går frem eller tilbage med vægten.

Måske finder du ud af, at borgeren har mistet livsappetitten og er ensom og derfor ikke spiser. Eller at borgeren har kvalme på grund af nye piller, eller at tænderne ikke passer i munden mere. Så er det dig, der skal gå tilbage til resten af teamet, så I sammen kan prøve at finde nogle løsninger.

Som social- og sundhedsmedarbejder er dit særlige bidrag i det tværfaglige team, at du har dit fokus på, hvordan hverdagen fungerer for borgeren. Ikke bare det kvarter, hvor du er i hjemmet hver morgen, men i det hele taget. Det kræver et særligt blik, som man kunne kalde det social- og sundhedsfaglige blik. Eller "hverdagslivs-blikket".

Det er faktisk ikke så enkelt at have hverdagslivet som sit faglige fokus. Det skyldes, at det meste af vores hverdagsliv består af vaner og rutiner, som er så selvfølgelige og indgroede, at de næsten er blevet usynlige for os selv. Desuden har hverdagen ry for at være lidt kedelig. Vi snakker om hverdagens trummerum, og vi glæder os til weekenden og til ferien, så vi kan slippe for hverdagen. Udefra set kan et fag med hverdagslivet som fokus virke kedeligt. Der er ikke så meget dramatik over hverdagen. Men inderst inde ved vi alle sammen, at de fleste dage er hverdage, og at en god hverdag er livsvigtig for vores velbefindende og livskvalitet.

Når sommerferien er ved at være ovre, og vi er mætte af indtryk og afslapning, siger mange med Dan Turèlls ord: "Mest af alt holder jeg af hverdagen".

# TEORIER OM HVERDAGSLIV

---

Mange forskere og teoretikere inden for psykologi, kultursociologi og antropologi har gennem tiden forsket i menneskers hverdagsliv.

Den østrigske sociolog Alfred Schutz (1899-1959) betragtes som én af de første, der i nyere tid har beskæftiget sig videnskabeligt med hverdagslivet. Han definerede dagliglivet som den virkelighed, der uden videre tages for givet og er selvfølgelig. Alfred Schutz tog udgangspunkt i beskrivelser af konkrete fænomener i verden og menneskers oplevelse af konkrete fænomener.

## FORSKELLEN PÅ DET LEVEDE OG DET OPLEVEDE HVERDAGSLIV

Hverdagslivet kan anskues udefra, som det vi andre kan måle, se og høre. Men hverdagslivet kan også ses indefra, som det borgeren oplever og den værdi, han eller hun tillægger sit hverdagsliv. Det er to meget forskellige perspektiver. Det gode samarbejde med en borger kan kun udvikles, hvis man som fagperson ikke kun er interesseret i det levede liv - men også i det oplevede liv.

## DET USYNLIGE OG BETYDNINGSFULDE HVERDAGSLIV

Den danske sociolog Birthe Bech-Jørgensen har udviklet en række begreber, der beskriver den usynlige hverdag. Hun deler vores hverdagsaktiviteter op i tre typer:

### 1) DE UPÅAGTEDE AKTIVITETER

er de elementære og trivielle gentagelser, som organiserer vores hverdag. De er forbundet med fastlagte gentagelser i omverdenen. Hvis du f.eks. spiser din morgenmad kl. 6.00, hænger det sammen med, hvornår skoledagen starter, og måske hvornår toget kører. De upåagtede aktiviteter er energibesparende, fordi de ikke skal begrundes. Vi står op, går i bad, tager tøj på og kører på arbejde uden at bruge tid på at tænke over det. Det fleste vil have svært ved at fortælle lige præcis, hvad de gjorde og i hvilken rækkefølge. Det kører på automatikken. De upåagtede hverdagsaktiviteters rutiner giver plads til, at vi kan bruge energi på det, som giver vores hverdag mening og glæde; de strategiske og symbolske aktiviteter.

### 2) DE STRATEGISKE AKTIVITETER

er hverdagsaktiviteter med et bestemt og bevidst mål. De kræver ekstra ressourcer. Det kan f.eks. være, du har bestemt, at du vil løbe tre gange om ugen, fordi du gerne vil være i bedre form. Det kræver at du tilrettelægger dine øvrige hverdagsaktiviteter, så der bliver tid til det. Eller måske har du bestemt, at du vil hente dit barn lidt tidligere i børnehaven. Så må du bruge kræfter på at tænke over, hvornår du vil købe ind - og måske udsætte at læse lektier til efter aftensmaden.

### 3) DE SYMBOLSKE AKTIVITETER

er hverdagsaktiviteter, som giver mening og opleves som værdifulde, men som ikke altid har nogen fornuftsmæssig grund. Mange symbolske hverdagsaktiviteter er bestemt af vores opdragelse og kultur. Det er ting, vi synes, bør gøres på en bestemt måde, fordi vi har lært det hjemmefra - men vi kan ikke helt sige hvorfor.



”det levede” og det ”oplevede hverdagsliv”  
”de upåagtede aktiviteter”, ”de strategiske aktiviteter” og ”de symbolske aktiviteter”

For eksempel kunne man mene, at det er mest fornuftigt at støvsuge og gøre rent, efter man har haft gæster. De fleste gør det dog, før gæsterne kommer, fordi vi synes, det er vigtigt, at vores hjem er pænt og rent, når der kommer gæster. Når en visitator kommer ud i et hjem for at se, om en borger skal have hjælp til rengøring, kan hun derfor opleve, at borgeren har brugt sine sidste kræfter på at støvsuge, inden hun kom.

Ved sygdom kan der ske det, at de upågtede aktiviteter bliver strategiske. Enkle gøremål, som før blev udført uden at tænke over det, får pludselig en ny betydning. At børste sine tænder med en hånd eller at træne sig op til at gå ned ad trappen med skraldespanden bliver en målrettet aktivitet, som kræver en særlig indsats og tapper energi. Måske forsvinder en del af meningen og glæden ud af hverdagen samtidig.

Hverdagslivet er fyldt med **GENTAGELSER OG RUTINER**, men det er også dynamisk.

Det vil sige, at det på én gang er det samme hver dag og lidt forskelligt hver dag. Hverdagslivet bliver til gennem de måder, mennesker håndterer deres livsbetingelser på, og betingelserne ændrer sig gennem livet. Børnene flytter hjemmefra, så skal der købes mindre ind og laves mindre mad. Man bliver ældre og kan ikke længere klare trapperne og haven, og så må man flytte til en lejlighed. Det er naturlige forandringer i hverdagslivet, som langt de fleste håndterer sammen med familien. Men nogle får også brug for hjælp udefra.

Er man af en eller anden grund blevet afhængig af andres hjælp, må hverdagslivet ændres, så hjælpen bliver en del af hverdagen. Det kan være en stor udfordring at skulle ændre sine vaner og rutiner, men de nødvendige ændringer kan også skabe positive forandringer og puste nyt liv i en hverdag, som måske har kørt i samme spor i mange år.



”gentagelser og rutiner”

## UDVIKLING AF ET FAGSPROG OM HVERDAGSLIVET

På Social & SundhedsSkolen, Herning har vi også bidraget til at udvikle nye begreber, som kan beskrive og analysere betydningen af hverdagslivet hos den enkelte. I forskellige udviklingsprojekter og i samarbejde med andre skoler og praksis har vi arbejdet på at udvikle et fagligt sprog, som kan bruges af social- og sundhedsmedarbejdere.

Det indeholder nøglebegreber som:

### DAGENS ORDEN

Jo ældre man bliver, jo flere rutiner støtter man sig til for at få hverdagen til at fungere og kroppens ressourcer til at slå til. Det får større betydning, at rutiner som at stå op, spise, tage medicin, være aktiv i hjemmet eller gå ud, hvile, se TV osv. foregår nogenlunde i samme tidsrum til hverdag. Man kan sige, at jo flere kræfter man skal bruge for at opretholde de meningsgivende strategiske og symbolske aktiviteter, jo vigtigere bliver det, at de upågtede hverdagsaktiviteter fungerer som rutiner, der ikke skal tænkes så meget over.

En stor undersøgelse af 85-årige viste, at de borgere, der var mest tilfredse med deres liv, havde formået at skabe sig en fast rytme i deres hverdag, så den fik struktur. Det var også karakteristisk for de mest tilfredse 85-årige, at de havde fortsat deres daglige gøremål, selv klarede indkøb, lavede mad til deres gæster og passede haven. For mange var det et bevidst valg at prioritere at bruge deres kræfter på at klare hverdagsrutinerne frem for på mere udadvendte, sociale aktiviteter. (Annette Johannesen 2006).

### DET DAGLIGE RÅDERUM

Den samme undersøgelse viste, at i gruppen af tilfredse var der flest, der følte, at de selv kunne styre situationen. De oplevede, at de havde et råderum, selv om de muligvis var begrænsede af deres fysik. Når vi snakker om det daglige råderum, er det vigtigt at have for øje, at det liv, som udefra kan se meget begrænset ud, måske ikke er det for borgeren. Her er det særlig vigtigt at være opmærksom på forskellen på det levede og det oplevede liv. Derfor skelnes mellem det fysiske råderum og det oplevede råderum. Det første kan vi selv observere, det andet er vi nødt til at få viden om ved at spørge borgeren.



”dagens orden”  
”det daglige råderum”



## STUNDERNE OG DERES KVALITET

Hverdagen kan beskrives som en lang række stunder eller små tidsrum med forskellig indhold. Stunderne hænger sammen som perler på en snor og skaber sammen dagligdagens mønster. De enkelte stunder har forskellig værdi. Nogle tidsrum opleves som kedelige eller tunge at komme igennem, andre stunder er fyldt med mening og betydning. De fleste har nogle favoritstunder i løbet af dagen - det kan være, at man især nyder morgenstunden, gåturen med hunden eller den lille stund, hvor man får læst en historie for sit barn eller barnebarn. En stjernestund er et tidsrum med en særlig positiv betydning. **EN STJERNESTUND** kan kaste lys over resten af dagen.

Som social- og sundhedsmedarbejder går du ind i andre menneskers hverdagsliv og er med til at fylde indhold i en stund. Det er i høj grad op til dig, om dit besøg bliver til en god stund for borgeren.



En stjernestund mellem beboere og personale, Lindegården, Herning.



”stunderne og deres kvalitet”  
”en stjernestund”

# SAMSPILLET MELLEM BORGERENS HVERDAGSRUTINER OG SOCIAL- OG SUNDHEDSMEDARBEJDEREN

Begreber som **TIMING**, **TEMPO** og **TYDNING** kan bruges til at beskrive samspillet mellem din indsats og borgerens hverdagsrutiner.

## TIMING

Når du som fagperson sendes ud for at hjælpe en borger, er du en del af et stort puslespil, hvor medarbejdernes ressourcer skal fordeles bedst muligt til de borgere, som har behov for hjælp.

Selvom det kan se svært ud at få puslespillet til at gå op, kan det være en rigtig god idé at overveje, om hjælpen gives på det rigtige tidspunkt for borgeren. Det kræver, at du interesserer dig for sammenhængen i borgerens hverdag og spørger til, hvad der sker før og efter dit besøg. Ligger borgeren vågen en time, før du kommer? Er det vigtigt at få noget at spise med det samme, så der er energi til morgentoiletet? Kniber det med at blive klar til bussen, når borgeren skal til træning?

Det vil som regel være dig, der skal melde tilbage, om et besøg skal flyttes lidt, så det passer bedst muligt ind i borgerens hverdagsmønster.

## TEMPO

Hvor lang tid skal du bruge på at stå op om morgenen og komme ud af døren? Hvor hurtigt kan du købe ind? Lave mad? Gøre hele huset rent? Vi har forskellige opfattelser af, hvor lang tid hverdagens gøremål må tage - og hvor hurtigt de kan udføres, for at de er udført godt nok. Samtidig er dit og borgerens mentale tempo forskelligt. Jo ældre man bliver, jo længere tid har man brug for til at opfatte sanseindtryk og til at reagere. Dit fortravlede

besøg kan derfor hurtigt blive til en stressende oplevelse for borgeren. Som social- og sundhedsmedarbejder er det en kunst at kunne "skynde sig langsomt".

Der kan være fastlagte rammer for, hvor meget tid der må bruges på en opgave. Øv dig i at være helt nærværende i den tid, du er sammen med borgeren. Stop op nogle sekunder, inden du går ind, fokusér og forbered dig mentalt: Hvordan er det nu herinde? Er det fru Olsen, som godt kan lide, at jeg flyver rundt som en hvirvelvind og er superhurtig, og som ikke har lyst til at snakke? - eller er det ensomme Jakobsen, som foretrækker et par minutters snak over et glas vand, frem for at alle nullermændene er væk?

Selv om din opgave er beskrevet, er der altid brug for dit faglige skøn og din evne til at tilpasse dit tempo til borgerens.

## TYDNING

Hver gang du går ind i et hjem eller ind på en stue, får du brug for at skærpe alle dine sanser for at forstå den borger, du skal hjælpe, og situationen, som den er lige nu. Hvordan ser borgeren ud? Er der sket en forandring siden sidst, jeg var her? Hvordan ser boligen ud? Hvad hænger på væggene, er pottedplanterne ved at dø?

Du skal kort sagt hurtigt kunne tyde situationen og prøve at forstå, hvilket menneske du nu skal hjælpe. Man kan også sige, at du i lige så høj grad skal kunne "tage temperaturen på en stund", som du skal kunne tage temperaturen på et menneske.



"timing, tempo og tydning"

Du vil komme ind i mange hjem, som er beboet af mennesker med et langt og anderledes liv bag sig. De er vokset op uden internet, mobiltelefoner, fastfood og mange af de andre hverdagsting, du tager for givet. Måske kommer de fra et andet land, med en helt anden kultur og religion, og har heller ikke rigtig fået lært det danske sprog. Men det er også vigtigt at huske, at I har mange ting til fælles. Det er mennesker, som engang var unge, som har været forelskede og haft kærestesorger, været gift og har født børn, taget uddannelser og arbejdet i mange år. Hvis du er åben og interesseret og mærker en lyst til at fortælle hos borgeren, er der stof til mange gode samtaler. Ethvert hjem rummer genstande eller billeder, som kan sætte en sådan samtale i gang.

## NETVÆRK

I nogle hjem vil du være ugens friske pust udefra, mens andre borgere har tæt kontakt med familien og et stort netværk omkring sig og derfor ikke har noget behov for at opbygge en tæt relation til dig. Når du kommer fast i et hjem, er det vigtigt, at du finder ud af, hvordan netop denne familie fungerer. Hvem er børnene, er der venner, der kommer forbi, og hvordan kan jeg kommunikere med dem?

I disse år er der meget fokus på, hvordan familien og netværket kan være med til at skabe de gode hverdage for de borgere, der får hjælp fra det offentlige hjælpesystem. Det kan betyde, at du nogle gange må bede borgeren selv eller familien tage sig af opgaver, de måske troede, du tog dig af. Jo bedre du er til at fortælle, hvad du gør og hvorfor, jo bedre chance er der for at undgå misforståelser.

Du kan ikke skabe den gode hverdag for borgeren alene, og familien bliver en stadig vigtigere samarbejdspartner.

## LIVSHISTORIEN

Alle mennesker har en livshistorie. Og alle menneskers livshistorie er interessant. I dit uddannelsesforløb vil du lære, at det er vigtigt at kende til borgerens livshistorie. Men hvad er en livshistorie - og hvordan får du kendskab til den?

## GENERATIONSHISTORIEN

Vores livshistorie er præget af den tidsperiode, vi har levet i. Man kan tale om den store historie eller om generationshistorien. Det er en slags rammefortælling for vores liv. Der er stadig en del ældre mennesker, som kan huske 2. verdenskrig, og som kan fortælle næsten enslydende historier om, hvordan krigen påvirkede deres hverdag i 1940'erne.

Mange har taget hverdagsrutiner fra en tid med knaphed på alt med sig gennem livet. Det betyder, at det for nogle af de ældste borgere stadig er næsten ubærligt at se mad blive smidt ud eller tøj blive kasseret. For alle, der kan huske krigen, vil datoer som d. 9. april 1940 eller d. 4. maj 1945 have betydning resten af deres liv. For yngre generationer vækker disse datoer ingen minder, mens en dato som d. 11. september 2001 aldrig vil blive glemt.

Når man arbejder med ældre mennesker, er det vigtigt at huske, at de også tilhører forskellige generationer. Udviklingen i deres levetid er gået rigtig stærkt. Moden, musiksmagen, maden og de økonomiske og politiske forhold har eksempelvis været meget forskellige for borgere, som var unge i henholdsvis 1930'erne og i 1960'erne.



”netværk”  
”generationshistorien”



Middagsmad på Sandfeldgården, Kibæk

### LIVSFORLØBET

Hvert menneske har et unikt livsforløb, som er blevet til i et samspil mellem de vilkår, man har levet under socialt, kulturelt, geografisk og økonomisk - og den enkeltes personlige drømme, vilje og evne til at forfølge sine mål. Livsforløbet kan beskrives ud fra en tidslinje, hvor man registrerer vigtige begivenheder og vendepunkter gennem livet. Hvornår er du født, hvor har du boet, hvornår blev du konfirmeret, gift, fik børn, blev alene, holdt op med at arbejde, kom på plejehjem osv. Men livsforløbet er kun den ene side af historien. Det er fakta; en beskrivelse af det levede liv - livet set udefra.

### LIVSFORTÆLLINGEN

Til hver begivenhed knytter sig en række fortællinger. Det er her, det levede liv bliver til et oplevet liv. At fortælle andre om sit liv er nærmest livsnødvendigt for at bevare sin identitet og skabe mening og sammenhæng i sit eget livsforløb. Mange ældre mennesker har mistet en stor del af deres livsvidner, dvs. mennesker, som de har delt generati-onshistorie med, og som har været vidner og medfortællere på deres livsfortælling. Det er en stor trussel mod identiteten, hvis ingen læn-gere kender til fortællingerne om et menneskes liv. Livsfortællinger er mundtlige historier, som vi gerne deler med mennesker, som viser interesse, og som har tid til at lytte. Som social- og sundhedsmedarbej-der kan du være med til at støtte menneskers identitet ved at lægge øre til nogle af de mange fortællinger. Der skal ikke nødvendigvis afsættes ekstra tid til det, men det kræver en åben og nysgerrig indstilling - og evnen til at være 100 % nærværende i de små samtaler, som opstår undervejs, når I sammen er ved at løse en opgave.



”livsforløbet” og ”livsfortællingen”

## HVERDAGSHISTORIEN

Endelig kan man sige, at alle mennesker har en hverdagshistorie. Det er en slags mikrohistorie om, hvordan hverdagene typisk har formet sig gennem livet. Det er denne del af historien, som mest konkret får betydning for dine opgaver som social- og sundhedsmedarbejder. Denne historie handler meget om, hvad man plejer at gøre - og ikke mindst hvordan. Hvornår og hvordan man plejer at stå op, spise, gå i bad, gøre rent, handle ind, gå i byen. Og nej, "plejer" er ikke død, "plejer" er en nødvendig forudsætning for en tryk hverdag. Alle mennesker har brug for at en stor del af hverdagen leves, som vi plejer at leve den. Det er rutinerne, der skal give luft til at bruge ekstra kræfter på det, der giver mening i livet.

Hverdagshistorien beskrives ofte i **DØGNRYTMEPLANER**, hvor man prøver at tilrettelægge hjælpen, så den passer ind i, hvad borgeren plejer at gøre. Det kan være svært for borgeren at beskrive sin hverdag, netop fordi så meget af den foregår upåagtet. Især er det svært at beskrive, hvordan man gerne vil have hjælpen udført, fordi de fleste er tilbøjelige til at tro, at alle andre gør tingene på samme måde som en selv. Vi kender det fra historien om toiletsædet, der ikke bliver slået ned, tandpastatuben, der klemmes på midten eller osten, der hules. Små ting, der irriterer, fordi vi ikke kan forstå, at den anden gør det anderledes end jeg.

En gammel dame takkede nej til hjemmehjælp efter et par gange. Hun gav ikke nogen begrundelse, men til familien sagde hun: "Tænk engang, hun trak ledningen fra støvsugeren ud af stikkontakten ved at hive i ledningen!" Det gjorde denne medarbejder sikkert derhjemme, og hun tænkte ikke over, at det var helt forkert i det hjem.

Man kan kalde det en slags blinde pletter, når vi ikke kan se, at den måde vi gør tingene på, måske ikke er alles måde. De blinde pletter bliver der færre af, jo længere du er i faget!

Vi har alle en mening om, hvordan personlig hygiejne, anretning af en frokosttallerken eller støvsugning skal udføres; for at det opleves, som det plejer.

Uanset hvor godt man prøver at passe hjælpen ind i hverdagen, vil denne hverdag blive ændret, når en fremmed kommer ind for at hjælpe. Tingene er ikke, som de plejer at være. De små detaljer tæller, netop fordi de kan have symbolsk betydning. Hvis du bare hiver ledningen ud af stikket, opleves det måske som et tegn på, at du ikke passer på tingene generelt.

Det bedste, du kan gøre, er at gå til hver ny opgave med en stor lydhørhed og en vis portion ydmyghed. Ved at lytte og snakke med borgeren om de små detaljer, kan du blive en værdifuld brik i borgerens hverdagshistorie.



"hverdagshistorien"  
"døgnrytmeplaner"

## REHABILITERING AF HVERDAGSLIVET

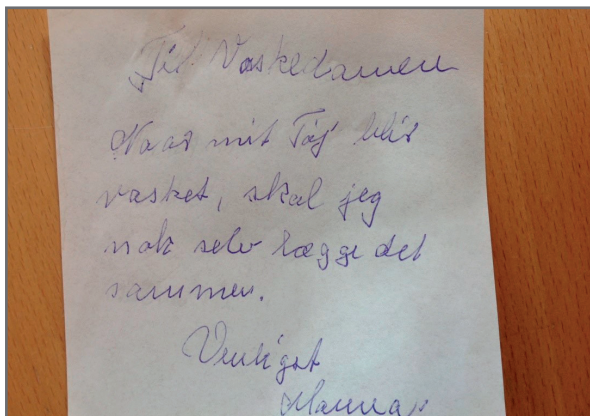
Rehabilitering er et begreb, som de seneste år har fået stor udbredelse i hele sundhedsvæsenet. Udgangspunktet er, at alle mennesker helst vil kunne klare sig selv længst muligt, og at ingen har brug for hjælp til noget, de selv kan gøre. Nogle steder kaldes det "hverdagsrehabilitering" for at signalere, at der tages udgangspunkt i borgernes hverdagsliv og ikke mindst i deres egne mål.

Selv om din titel er social- og sundhedshjælper, betyder det altså ikke, at du skal gøre så meget som muligt for borgeren. Den bedste hjælp kan være at lade være med at hjælpe! Hvis terapeuterne har sat et træningsforløb i gang, kan det kun lykkes, hvis indsatsen bakkes op af den medarbejder, som kommer i hjemmet til daglig. Terapeuterne arbejder med at styrke borgernes ressourcer, så de kan klare mere af deres hverdag uden hjælp. Social- og sundhedsmedarbejderen skal have blik for, hvordan hverdagen i sin helhed fungerer for borgeren. Man kan sige, at mens terapeuterne har fokus på at rehabilitere borgeren og styrke evnen til at klare hverdagen, så har social- og sundhedsmedarbejderen fokus på at rehabilitere hverdagslivet og få brugt ressourcerne til at få en god hverdag.

Din daglige kontakt med en borger kan betyde, at det er netop dig, der kan få borgeren til at holde fast i sin egen drøm om at klare lidt mere selv og få gennemført den daglige træning. Eller det kan være dig, der må melde tilbage. "Nu må den drøm lægges på hylden, og der skal mere hjælp til for at få hverdagen til at fungere".



Vasketøjet foldes på Sandfeldgården, Kibæk



En beboer på et plejehjem vil gerne selv lægge sit vasketøj sammen, så bliver det gjort, som hun synes, det skal gøres. Man kan se denne lille besked som en påmindelse om, at beboeren stadig har ressourcer, som hun gerne vil bruge.

## FAGLIG KOMMUNIKATION OM HVERDAGSLIVET

Når hverdagslivet er det faglige fokus, bliver det nødvendigt at kunne kommunikere præcist til andre om det. Det kan godt være svært. Hvilke ord skal du bruge, når du skal kommunikere med kolleger om de vigtige detaljer i det banale hverdagsliv? Det kan godt ske, at det lyder mere professionelt at sige: "Det var en god spisesituation." i stedet for: "Det var en hyggelig frokost." og: "De pårørende kom på besøg." i stedet for: "Familie og venner kom på besøg."

Men det er ikke mere professionelt at bruge helt specielle ord om det helt almindelige. På mange måder kan man sige, at det snarere skaber en distance, som ikke tjener noget fagligt formål. Faglig kommunikation om hverdagslivet handler meget mere om at være detaljeret og præcis nok, end om at bruge fine ord.

Der er stor forskel på at beskrive, hvad der skal gøres eller er blevet gjort hos en borger og på at beskrive, hvordan opgaverne skal løses. Du tror måske at: "Han skal have hjælp til at spise." er nok, men hvordan skal han have hjælp? Er det nok at øse maden op? Skal den skæres ud? Kan han bruge en gaffel, men ikke en kniv? Skal du made ham? Her er brug for **PRÆCISE OG DETALJEREDE BESKRIVELSER**.

Endelig er der også ting, som ikke lader sig beskrive med ord. Det kan være en næsten usynlig lille detalje, der afgør om badet hos en borger med demens lykkes eller ej. Noget du gør helt ubevidst og derfor heller ikke kan sætte ord på. I de situationer kan et foto eller en stump video måske bruges til at vise andre, hvordan en opgave kan løses.

Når du bliver social- og sundhedsmedarbejder, bliver du en del af et team. Selv om du har et godt samarbejde med en borger, er der behov for, at dine kolleger kan gå ind og afløse dig. Jeres indbyrdes kommunikation kan have afgørende betydning for kvaliteten af borgerens hverdag.



Medarbejdere på Lindegården, Herning.



"præcise og detaljerede beskrivelser"

## KILDELISTE

---

**Tove Borg:** "Begreber om hverdagsliv", kap. 2 i "Basisbog i ergoterapi – aktivitet og deltagelse i hverdagslivet", Munksgaard 2003

**Michael Hviid Jacobsen** (red): "Hverdagslivet – sociologier om det upåagtede", Hans Reitzel 2005

**Birgitte Højlund:** "Livshistorien som professionelt arbejdsredskab i hjemmeplejen" i "Hjemmehjælp – puslespil med mange brikker?", Videnscenter på Ældreområdet 2003

**Birgitte Højlund:** "Når blikket flyttes fra kroppen til livet" Kastaniehaven, Give 2010

**Knud Ramian, Inger-Lise Dyrholm og Marianne Elbrønd:** "Rehabilitering af hverdage", Gerontologi nr. 1/2013

**Knud Ramian** (red): "Mere liv i gamles hverdag - et VEGA-projekt", Center for Kvalitetsudvikling, Region Midtjylland 2010

**Annette Johannesen:** "Svækket – men stærk. Hverdagsliv for 85- og 90-årige, som mestrer fysisk svækkelse", Data fra befolkningsundersøgelserne ved Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed, Amtssygehuset i Glostrup 2006

**Dan Turéll:** Hyldest til hverdagen, 1993

