

Den svære samtale

RÅDGIVEREN.....	2
Hvordan hjælper rådgiveren?.....	2
Kompetencer som rådgiverne skal have i spil	3
Fælder for rådgiveren.....	4
Rådgiverens egen reaktion	4
Kollegastøtte.....	4
LANDMAND:	5
Udfordringer med den ”mandlige landmand”	5
Signaler og krisetegn	6
Akut krise	7
Selvmord.....	8
Få hjælp i krisen.....	9

En vanskelig samtale kan handle om mange ting. Konteksten for den svære samtale i dette notat handler om de menneskelige følelser og reaktioner, der følger i kølvandet af økonomisk krise og eksempelvis en konkurs eller et tvangssalg.

Samtalen er en del af processen med at komme igennem krisen

I den svære samtale handler det om processen, uden at samtalen nødvendigvis fører til et bestemt mål. Blot det at have samtalen, hvor landmanden får mulighed for at tale om de forhold, der belaster ham følelsesmæssigt, er målet i sig selv for samtalen. Ting tager tid og en personlig krise er langt fra løst ved at have en enkel samtale eller to, men den kan have afgørende betydning for, at landmanden får taget hul på ”bylden”.

Det kan være vanskeligt, at tage hul på ”den svære samtale”, men vores erfaring er, at første skridt ofte er det mest vanskelige at tage! Når landmanden een gang har fortalt om det, der piner ham og som gør hverdagen tæt på det uudholdelige, vil det være knap så uoverkommeligt at tale om det næste gang, der bliver spurgt.

Samtalen som et redskab

Selve samtalen er redskabet til at kunne hjælpe landmanden. Det bringer hverken gården tilbage eller gælden i nul, men det giver rådgiveren mulighed for at kunne hjælpe landmanden med at navigere i kaos. Derved hjælper samtalen landmanden til at komme et lille skridt videre i processen.

RÅDGIVEREN

Udfordringer i den svære samtale

Det svære i samtalen med landmanden er de mange følelser, som rummet bliver fyldt med. Som menneske vil rådgiveren naturligt blive påvirket af landmandens mange følelser. Landmanden kan være ked af det, være vred, føle fortvivelse, føle sig afmægtighed og have stor tvivl, samtidig med frygt og usikkerhed i forhold til fremtiden. Skyld og skam er ofte også elementer, som bliver bragt på banen. Alle disse følelser skal rådgiveren kunne håndtere uden at blive oversvømmet og miste fodfæste i samtalen.

En anden udfordring, som den svære samtale stiller rådgiveren, er, at rådgiveren bevæger sig fra "hjemmebane" til "udebane". Økonomer og jurister er uddannet til at håndtere tal og paragraffer og finde løsninger. I dette arbejdsfelt er rådgiveren på hjemmebane og kender spillereglerne. Ofte vil en samtale handle om at nå mål og et resultat inden mødet afsluttes. I den svære samtale er det de små skridt og i særdeleshed udviklingen, der er målet med samtalen.

Hvordan hjælper rådgiveren?

Hvordan ser rådgiveren, at en landmand har behov for hjælp?

Når rådgiveren møder landmænd, som markant har en anden adfærd end de plejer at have, skal det give rådgiveren anledning til at undre sig. Rådgiverens undren kan være udgangspunkt for de spørgsmål, som rådgiveren skal stille landmanden.

Der skal naturligvis være plads til, at landmanden har dårlige dage, hvor han hænger med skuffen eller alt ikke er, som det plejer. Pointen er, såfremt rådgiveren oplever en landmand, som gentagne gange er meget anderledes end han plejer at være, er det en sikker indikator for forandringer - forandringer som landmanden måske skal have hjælp til.

For at kunne identificere hvilken hjælp, der er den rette at tilbyde landmanden, er det nødvendigt at stille spørgsmål til landmanden, om hvordan han har det og hvilke behov han har. Det lyder meget enkelt, men kan være vanskeligt. Måske er landmanden ikke interesseret i medvirke i samtalen, da han nødig vil bede om hjælp. Rådgiveren kan i disse situationer have stor gavn af at have viden om egne kompetencer og landmandens udfordringer.

Kompetencer som rådgiverne skal have i spil

- **Tryghed og tillid** - er vigtige forudsætninger for at et menneske åbner op og fortæller om det, som er svært i tilværelsen. Mange rådgivere har netop en relation til deres kunder som opbygger tryghed og tillid. Derfor kan rådgiveren være en vigtig person i den svære samtale, da forudsætningerne for at landmanden vil åbne sig op overfor rådgiveren, ofte vil være til stede. Her er det rådgiverens ansvar at gribe muligheden og bevæge sig ud på "dybt vand" uden helt at vide, hvor den svære samtale vil føre dem hen, og hvor der ikke er et facit på forhånd.
- **Nysgerrighed og spørgsmål** – en god forudsætning for rådgiveren i den svære samtale. "Hvad gemmer sig inde bagved og hvad tænker landmanden om dette"? I samtalen er det vigtigt at stille åbne hv-spørgsmål som:
 - Hvordan påvirker det dig?
 - Hvor presset er du?
 - Hvad tænker du om...?
- **At lytte** - spørgsmål gør det ikke alene. Det er meget vigtigt at kunne LYTTE til landmandens svar, og være reflekterende i forhold til de svar landmanden giver. Ofte giver svarene anledning til flere spørgsmål og spørgsmål er vigtige for kunden, da det kan være nøglen ind til de bageste tanker, som ellers ikke bliver lukket ud.
- **Nærvær** - at være nærværende og 100% tilstede er en vigtig forudsætning for at få kunden til at åbne op. Det kan være en udfordring for rådgiveren at være nærværende og samtidig kunne bevare roen og ikke lade sig oversvømme af landmandens mange følelser.
- **Mod** - Det kræver mod at møde landmanden og det kaos han befinder sig i. Rådgiveren skal have mod til at bevæge sig ud på "dybt vand", uden at vide hvor samtalen vil ende.
- **Empati** - empati er evnen til at genkende og forstå andres følelser. At sætte sig i landmandens sted.
Rådgiveren kan udvise empati ved at være nærværende og have øjenkontakt.
Rådgiveren kan eksempelvis komme med udsagn som:
"Det kan jeg godt forstå", "Det må også være svært" og "Ja, det trækker tænder ud!" På den måde kan rådgiveren vise, at rådgiveren har forståelse for landmandens vanskelige situation.
Rådgiveren kan også udvise empati ved kropslig berøring og eksempelvis lægge en hånd på skulderen, et klap på ryggen eller hvad der i situationen forekommer naturligt. Dog er det vigtigt ikke at overskride en privatsfære grænse hos kunden.
Formår rådgiveren at udvise empati giver det gode forudsætninger for at landmanden føler sig mødt og forstået. Det at føle sig mødt og forstået er elementære forudsætninger for, at den svære samtale i sig selv hjælper landmanden.

Fælder for rådgiveren

Det er vigtigt "blot" at kunne lytte, uden at rådgiveren føler, at han skal præsentere en løsning på problemerne. Rådgiverens mindset er normalt tunet ind på at skulle finde løsninger, så derfor kan det være en udfordring, at det i disse typer samtaler er tilstrækkeligt at lytte.

Det man skal lytte til kan være barske følelser og realiteter. Det kan være svært at være i for rådgiveren og kan derfor give anledning til at rådgiveren bagatelliserer, trøster, opmuntrer eller generaliserer: "Det skal nok gå", "Det er ikke så slemt – andre har klaret det før dig, så det kan du også" osv. Det er ikke givtigt for landmanden. For ham er det en nødvendig proces at gennemgå, og som ikke skal forceres. Hvad angår de trøstende ord! De er velmenende, men landmanden hører dem næppe.

Det hænder, at landmandens historie giver anledning til, at rådgiveren kommer til at tænke på egne forhold, som minder om det, som landmanden fortæller. Her er det vigtigt for rådgiveren, at bevare fokus på landmanden og ikke bringe egne parallelle oplevelser ind i samtalen.

Rådgiverens egen reaktion

Det er ikke omkostningsfrit for rådgiveren at navigere rundt i vanskelige sager, hvor mennesker har det svært, og hvor det til tider er umuligt at finde gode løsninger på de problemer landmanden står overfor. Vi kender alle til udfordringen med, at visse sager fortsat fylder i hovedet, selvom arbejdsdagen er forbi.

Det er naturligt, at vi bliver følelsesmæssigt påvirket af at høre om andre menneskers smerte. Langvarige psykiske belastninger kan også hos rådgiveren medføre forskellige grader af stresssymptomer. Vi reagerer forskelligt, og det er vigtigt for rådgiveren at have for øje, at han/hun ikke er "vaccineret" mod selv at blive ramt af afmagt og følelsen af at være utilstrækkelig. Anerkend at det er vanskelige sager, hvor der findes løsninger, men ikke nødvendigvis gode løsninger som landmanden er glad for.

Rådgiver skal også kunne rumme landmandens mange følelser, hvor vrede og frustration kan slå ud i lys lue. Aggressionerne er ikke nødvendigvis rettet mod rådgiveren, men det kan meget vel være rådgiveren, som bliver mødt med disse "angreb" og således skulle håndtere disse.

Kollegastøtte

For at undgå at blive for slidt af de "tunge skæbner", er det vigtigt ikke at være alene om sagerne. Det er altid godt at være flere på en sag. Om ikke andet så bør der være en kollega på sidelinjen. Hent hjælp og støtte hos kolleger og ledere, og vær åben om det, som er svært. Ved at fortælle en kollega/leder om en svær sag, bearbejdes oplevelsen og der gives mulighed for, at opbygge et fælles ansvar mellem jer, fremfor at gå alene med oplevelsen/tankerne.

Som rådgiver kaster du al faglighed og energi i at hjælpe landmanden, men husk også at passe på dig selv

Alle rådgivere vil gerne gøre deres arbejde godt og føle man gør en forskel. Dog er det vigtigt at huske på, at man kan tilbyde sin hjælp, men man har ingen indflydelse på, om hjælpen bliver taget imod. Et gammelt ordsprog lyder: "Man kan trække hesten hen til truet, men man kan ikke få det til at drikke".

Selv med de bedste intentioner og toptunede kompetencer er det ikke altid tingene bliver, som man kunne ønske sig!

LANDMAND:

Udfordringer med den "mandlige landmand"

Definitionen af en landmand behøver ikke være ensbetydende med at landmanden er en mand. Dog er langt de fleste landmænd af hankøn, og derfor er nedenstående beskrivelsen primært rettet mod manden. Det udelukker ikke, at kvindelige landmænd eller ægtefæller kan identificeres med nedenstående og have det på samme måde!

En del af landmændene har i mange år været beskæftiget i enkeltmandsvirksomheder og har været meget alene i hverdagen. De har i dagligdagen ikke været vant til at drøfte problemstillinger med kolleger eller netværk og i særdeleshed ikke problemstillinger af personlig karakter. En del af kunderne har end ikke drøftet udfordringerne med ægtefællen før end meget sent i et opslidende forløb. Derfor er det naturligvis uvant nu at skulle sætte ord på, hvordan de har det.

Dertil kommer, at kønsrollerne på landet fortsat er ret traditionelle. Det er manden, som er beskytter og forsvarer. Han ser det som et svaghedstegn hos sig selv, når han ikke længere er i stand til at beskytte/beholde gården og rammerne for familien. En følelse af utilstrækkelighed der bliver individualiseret og hvor aben alene lander på landmandens skulder.

Landmænd er ikke anderledes end andre mænd, når det kommer til at bede om hjælp. De vil gerne undgå det og vil helst arbejde sig ud af problemerne. De er nu kommet i en situation, hvor deres vanlige benyttede strategi til at tackle problemer med, ikke længere rækker i den meget vanskelige livssituation, de nu befinder sig i. Det er derfor meget uvant for landmanden, at skulle tale om følelser og i sagens natur er samtalen svær for ham.

Ligeledes er det svært for mange mænd at bruge deres netværk. I stedet vælger de at trække sig tilbage fra relationerne.

En ny undersøgelse (juni 2013) foretaget af Dansk Psykologforening konkluderer, at mænd er meget langsommere end kvinder til at søge hjælp i forbindelse med livskriser.

”Mænd søger generelt hjælp for sent i forhold til kvinder. Mænd skal virkelig være gået voldsomt ned med fx stress, før de erkender, at der er et problem, og at de er nødt til at søge hjælp”.

Såfremt konkursen/ophøret tages meget personligt og landmanden ser det som et svaghedstegn at have behov for hjælp, vil det være svært for rådgiveren, at få ham til at fortælle om det som trykker. Dette kan endda forstærkes, hvis rådgiveren er en mand. For nogle kunder vil det givetvis være lettere at vise svaghed overfor en kvinde, hvilket er et vilkår de mandlige rådgivere skal være opmærksomme på, og som i nogle tilfælde kan forklare en barriere.

Signaler og krisetegn

Når landmanden er psykisk presset over lang tid og udfordres af massive forandringer i forhold til sit livsværk, gennemlever landmanden også en livskrise.

Der er ikke to kriseforløb der er ens, men der er fælles træk og symptomer, som kan være givtige for rådgiveren at have kendskab til. Det er også nyttigt at vide, at selvom to mennesker udsættes for de samme belastninger, vil de ikke reagere ens. Reaktionen er individuelle og afhænger meget af hvilke livserfaringer landmanden i øvrigt har: Alder, støtte fra netværket, helbred i det hele taget og hvor i livet/hvilken livsfase befinder han sig. Eller lidt populært udtrykt: ”Hvad har landmanden med i rygsækken til at håndtere livets udfordringer”?

Vi får alle forskellige grader af symptomer, når vi er stressede. Nogle får fysiske symptomer som ondt i maven eller bliver anspændte og får hovedpine, andre får mere psykiske symptomer og bliver triste. Atter andre får mere adfærdsmæssige symptomer som for eksempel søvnløshed. Pointen er, at vi hver især har vores egne stresssymptomer, som er signaler fra kroppen på, at der er noget galt.

Fysiske stresssymptomer:

- Hjertebanken
- Hovedpine
- Svedeture
- Indre uro
- Mavesmerter
- Appetitløshed
- Spændingsproblemer nakke/skulder

Psykiske stresssymptomer:

- Ulyst
- Ked af det uden helt at vide hvorfor
- Træthed og mindre overskud
- Hukommelses- og koncentrationsbesvær
- Rastløshed

- Nedsat humoristisk sans
- Angst og depression
- Lavt selvværd/tillid

Disse symptomer kommer langsomt snigende og kan være svære at identificere.

Adfærdsmæssige stresssymptomer:

- Søvnløshed
- Uengageret
- Nedsat præstationsevne
- Vrede og aggression – kort lunte
- Ubeslutsomhed
- Isolerer sig
- Øget alkoholforbrug

Alle mennesker kan i perioder af livet ikke genkende til en del af punkterne. Det som adskiller den naturlige belastning i et menneskes liv fra stress, krise og måske sygdom, er mængden af stressfaktorer og belastninger over meget lang tid. Ofte har landmanden kæmpet bravt til sidste blodsdråbe for til sidst alligevel at været tvunget til at give op. En langvarig proces, hvor han måske også har følelsen af at have kæmpet alene. Sammenholdt med tabet og den store usikkerhed om fremtiden kan det give sig udslag i ovennævnte symptomer.

Akut krise

Er der tale om en akut krise, hvor fx landmanden på et bankmøde får beskeden om konkurs og han inden mødet ikke har "set det komme", kan det udløse en akut krise.

Her er det vigtigt, at rådgiveren er støttende og undersøgende på, hvad der sker, når kunden forlader mødet og tager hjem til det, som ikke mere skal være hans hjem! Rådgiveren kan overveje /spørge om følgende:

- Opfordre landmanden til ikke at være alene, men aktivt søge hjælp og støtte hos andre.
- Netværk. Er han gift eller alene? Har han nogen i sin omgangskreds han kan tale med.
- Sikre at der bliver taget vare på bedriften/dyrene. Vikar?
- Er der ansatte. Hvad skal de vide og hvordan. Skal han have hjælp til dette?
- Hvordan plejer kunden at reagere ved svære beslutninger/forandringer – (kræver dog stor forudgående kendskab til landmanden for at rådgiver kan vurdere dette)
- Er der behov for at inddrage en socialkonsulent. Direkte i forhold til landmanden eller indirekte ved at rådgiver efterfølgende får sparring på sagen.
- Er der behov for at inddrage andre rådgivere, læge, dyrlæge etc.
- Skal landmanden sygemeldes, afklare forsikringsforhold m.v.

Den akutte situation opstår som ordet indikeret akut, og der skal tages aktion her og nu.

Efterfølgende skal der naturligvis følges tæt op og der kan komme mange andre emner på dagsordenen. Andre fagpersoner og konsulenter skal måske trækkes ind i sagen.

Selv mord

Undersøgelser viser, at der er forskel på, hvilken type krise hos mænd og kvinder, der udløser selvmordshandlinger.

Hos kvinder er det oftest i relation til kærester/ægtefæller, og hos mænd er det oftest i relation til arbejdslivet. Selvmordshyppigheden er 3 gange så høj hos mænd som hos kvinder.

Sammenholdes disse barske tal med vores målgruppe, som i langt overvejende grad er mænd – i øvrigt stolte landmænd, som er vant til at klare sig selv og arbejde sig ud af problemerne, med traditionelle kønsroller og en opfattelse af at være svag, hvis han ikke kan klare problemerne selv – ja, så giver det anledning til bekymring. Dette kalder på "rettidig omhu" hos de rådgivere, som er tættest på. Netop derfor er det vigtigt at turde tage den svære samtale.

Selv mordstanker og trusler bør altid tages meget alvorligt. Det er en myte, at "den, der taler om selvmord aldrig gør alvor af det".

Ved at tale om det, giver det rådgiveren mulighed for at fornemme, hvordan den enkelte har det med muligheden for selvmord og hvad der holder vedkommende tilbage – specielt hvor stærkt dette bolværk er.

Samtalen inspirer ikke landmanden til at begå selvmord

På spørgsmålet, om man som rådgiver/medmenneske kan inspirere til selvmord ved at tale om det, er svaret nej og frygten ubegrundet. At udføre en sådan ultimativ handling udløses ikke på grund af, at et omsorgsfuldt medmenneske tør spørge ind til, hvilke tanker landmanden har, og om han nogen gange tænker på at tage sit eget liv.

Når mennesker har det psykisk dårligt, kan det være en del af "dårligdommen" også at have selvmordstanker. Med infektion følger ofte feber, med massive psykiske belastninger følger ind imellem selvmordstanker. Det er et udtryk for afmagt, opgivenhed og en løsning på at slippe ud af smerterne. Tankerne er der, men ikke nødvendigvis handling.

At nogen tør stille spørgsmål og gå ind i rummet af det ultimative svære og også forbudte, er ofte forbundet med stor lettelse. Nu er landmanden ikke mere alene med disse tunge tanker. De er delt med et andet menneske og lidt lettere at bære – i al fald for en stund.

Hvad kan man gøre, hvis man er bekymret for, at landmanden er selvmordstruet?

- Give sin bekymring til kende
- Motivere til at søge hjælp hos f.eks. egen læge, skadestuen/psykiatrisk skadestue, inddrage socialkonsulent
- Kontakt til netværk/afklare støtte i netværket

Få hjælp i krisen

Landmænd og pårørende med behov for råd og vejledning i en kritisk situation kan henvende sig til Landbrugets krisehjælp – en service stillet til rådighed af socialkonsulenter i Dansk Landbrugsrådgivning (DLBR).

Tre muligheder for krisehjælp:

- En landsdækkende hotline
- Et tilbud om at deltage i en erfagruppe
- En startpakke med op til fem timers socialrådgivning.

Hotlinen er åben alle hverdage på 70 200 442 kl. 9-12, hvor den er bemandet af en socialkonsulent. Uden for åbningstiden kan lægges en besked, hvorefter vedkommende bliver kontaktet den følgende (hver)dag.

En erfagruppe kan landmanden og ægtefælle deltage i, hvis de har behov for at dele deres erfaringer med andre økonomisk trængte landmænd. Nye grupper oprettes efter behov.

Tilmelding kan ske via hotlinen, den lokale rådgivningsvirksomhed eller Videncentret for Landbrug, krisehjælp@vfl.dk.

Startpakke med op til fem timers socialrådgivning i form af personlig samtale, bisidderhjælp ved samtaler hos kommunen, henvisning til andre tilbud om hjælp m.m. Kontakt hotlinen eller den lokale rådgivningsvirksomhed

Det er gratis at ringe til hotlinen og at blive medlem af en erfagruppe. For at få startpakken, skal landmanden være medlem af Landbrug & Fødevarer, ikke selv kunne betale for rådgivning eller være henvist til videre hjælp af en socialkonsulent.

Se mere om krisehjælpen på:

www.landbrugsinfo.dk/krisehjælp