

Validation – att känna in och läsa av

När demenssjukdomen fortskrider och språket sviktar kan validationsmetoden vara ett sätt att möta äldre med respekt. Det fungerar särskilt bra om arbetet kopplas till livsberättelsen.

En dam med demenssjukdom står vid ytterdörren på boendet, rycker i handtaget och vill bli utsläppt. En annan traskar fram och tillbaka i korridoren. Det är inga ovanliga situationer på boenden för personer med demens.

Om du i det läget använder validation söker du ögonkontakt, använder en varm röst och bekräftar personens känsloläge. Är damen vid dörren arg matchar du den känslan och säger: "Vill du ut? Jag förstår att det är hemskt att vara inlåst." Är hon ledsen och ropar efter mamma speglar du den känslan och säger: "Ska du hem till mamma, längtar du mycket efter henne?"

– En validationsarbetare tillrättavisar aldrig en person utan accepterar henne som hon är. Det handlar om att sätta sig in i andra människors känslavärld och förstå att det finns flera verkligheter. Även bisarra uttryck har en mening för personen själv. Och även om du inte



Rita Schwarz.

förstår vad personen försöker uttrycka kan du alltid bekräfta det du ser, säger Rita Schwarz, som föreläser, utbildar och handleder personal inom äldreomsorgen i validation.

Validation innehåller tre nivåer: ett förhållningssätt, en metod för hur man kommunicerar med personer med demenssjukdom och en teori om åldrandet. Det var den amerikanska socialarbetaren Naomi Feil som utarbetade validation mellan 1960- och 1980-talen när hon märkte att gamla desorienterade personer blev fientliga eller drog sig alltmer inom sig själva när hon försökte orientera dem till nuet och verkligheten.

Under 1990-talet introducerades arbetssättet i Sverige, bland annat genom Rita Schwarz som då arbetade som chef på en dagverksamhet och som metodutvecklare inom äldreomsorgen i Stockholms stad och vid Ersta diakonis sociala verksamhet.

Förhållningssättet handlar om att se människor som just människor och inte

som diagnoser. Man möter inte ett gäng gamla glömska människor, utan enskilda personer. Metoden handlar om att kommunicera med personer med demenssjukdom så att individen förstår dig, men också om att hjälpa honom eller henne att uttrycka det hon eller han vill ha sagt. Det gör man genom både verbala och icke-verbala tekniker, som ögonkontakt, en varm röst, sättet vi rör vid varandra, rytm, musik, sång och att matcha känslor och spegla rörelser.

– **Om en person** gör en speciell rörelse kan man sätta sig mitt emot, kanske säga "jobbar du med det här igen, det verkar tungt". Och så gör man samma rörelse. Då visar du att du ser personen ifråga och hon eller han märker att du bryr dig, säger Rita Schwarz.

Validation handlar också om att lära sig känna igen och läsa av i vilken fas i demensutvecklingen personen ifråga befinner sig genom att observera de fysiska och psykologiska uttrycken. Enligt Naomi Feil karakteriseras den första fasen av mild förvirring och nedstämdhet när minnet sviktar, den andra av tidsförvirring, den tredje av upprepade rörelser och ljud som ersätter tal, och slutligen total inåtvändhet.

– Ju längre in i demenssjukdomen personen kommer, desto fler icke-verbala tekniker använder man, säger Rita Schwarz.

För att göra bemötandet individuellt även i de senare faserna har man stor nytta av att tidigt ha gjort en levnadsberättelse och kontinuerligt fyllt på den med personens minnen och berättelser.

– Då förstår man dem bättre när de går djupare in i sin sjukdom och kan bemöta dem utifrån det. Det är till exempel vanligt att personer med demenssjuk-

! Detta är validation

● **Mål:** Det övergripande målet är att återupprätta värdigheten för att kunna dö i frid genom att hjälpa personen med demens att uttrycka det som ska sägas i livets sista skede. På vägen dit är delmålen bland annat att stärka självkänslan, minska stress, lösa konflikter från det förflutna, öka kommunikationen och förhindra tillbakadragande.

● **Hur:** Genom att tona in i personens värld och sinnesstämning, och bekräfta känslan som personen med demens uttrycker som sann i stället för att argumentera eller verklighetsorientera.

Allt som sägs eller görs har en mening för den som uttrycker det.

● **Teknik:** Verbal kommunikation – fråga vad, när, hur och vem, men undvik att fråga varför eftersom äldre med demens inte kan svara på det.

Icke-verbal kommunikation – ögonkontakt, varm röst, beröring, sinnesstimulering, sång och musik.

Genom att ständigt fylla på levnadsberättelsen med minnen underlättas validationsarbetet under senare faser i och med att kunskapen om och förståelsen för individen och det han eller hon uttrycker ökar.



Läs mer

- www.schwarz-vado.com.
- Erik Erikson: **Den fullbordade livscykeln**. Natur & Kultur, 2004.
- Naomi Feil: **Validation – Feilmetoden, hur man hjälper desorienterade äldre-äldre**. Studentlitteratur, 1994.
- Vicki De Klerk-Rubin: **Möta närstående med demens. En guide till validationsmetoden**. Gothia Fortbildning, 2010.

dom sitter och plockar med saker eller gör vissa ljud som att slå i bordet eller hojta. Vissa av rörelserna och ljuden är direkt kopplade till personens tidigare arbete. Beteenden som först kan vara irriterande får en förklaring om man känner till deras historia. Det handlar också om våra grundläggande behov. Vi behöver bland annat känna oss älskade, visa känslor, vara produktiva och nyttiga livet ut. Om en person plockar, samlar ihop saker och stoppar in i ett skåp kan det betyda att hon arbetar och vill känna sig nyttig, precis som förr. Då är det smartast att säga "oj vad du hjälper oss att städa" och så städar man tillbaka tillsammans.

I dag är det enligt Rita Schwarz inte så vanligt att använda validation i dagverksamheter och på äldreboenden, men fler och fler lär sig metoden och många är inspirerade av den. Det blir till exempel allt vanligare att undvika att argumentera med personer med demenssjukdom och att fokusera på de friska egenskaper-

na, medan det inte är lika vanligt att tona in i deras känslor och bekräfta dem.

– När jag utbildar personal möts jag ofta av skiftande reaktioner. Dels de som får en aha-upplevelse, dels de som säger att de redan arbetar så – där vissa gör det och andra tror att de gör det, säger Rita Schwarz.

Vill man verkligen införa validation förespråkar hon att all personal på dagverksamheten eller boendet går en introduktionskurs och att minst två vidareutbildar sig, annars kan det bli för tungt att införa det i det dagliga arbetet. En svårighet med validation är nämligen att det inte är någon "quick fix" utan något man gör hela tiden, varje dag. Meningen är att arbetssättet ska sätta sig i ryggmärken och användas i alla situationer, som på en promenad, vid påklädning eller sänggåendet.

– Validation är en kunskap som man utvecklar på golvet. Det räcker inte att läsa teorin utan man måste öva och möta situationer i praktiken. Utvärdera

varför det gick bra i vissa situationer och mindre bra i andra. Under utbildningen går man ofta igenom en period då man känner sig nollställd, det är innan allt faller på plats i praktiken. Då är det viktigt att chefer och medarbetare ger tid till att öva, säger Rita Schwarz.

När validationen väl sitter är det hennes erfarenhet att det påverkar personalen positivt. Det lyfter de anställda eftersom de känner sig trygga med att de gör ett bra och kompetent arbete.

– Även de gamla påverkas tydligt. De är inte längre lika ledsna och arga utan känner sig sedda och värdefulla. I längden blir det dessutom billigare genom att det krävs färre mediciner. Häromveckan träffade jag en person som arbetar på ett boende. Hon berättade att de inte längre är rädda för oförutsedda situationer för de vet att de kan arbeta sig igenom dem.



ÅSA BOLMSTEDT är journalist med inriktning på skola, sociala frågor och hälsa.