

validation®

Validation/Feilmetoden®

Validation är ett förhållningssätt och en metod i hur man kommunicerar med mycket gamla personer som är desorienterade/ demenssjuka.

Hela konceptet innefattar detta förhållningssätt, vissa teoretiska antaganden, metoder för att kategorisera beteenden samt en uppsättning specifika tekniker. Det finns individuell Validation och Validation i grupp.

Metodens Grundare Naomi Feil, föddes i Munchen 1932 och kom som liten till USA med sin familj. Hon växte upp vid ett ålderdomshem, Montefiore i Cleveland, Ohio. Föräldrarna var pionjärer i rehabiliteringsarbete. Pappan var föreståndare och psykolog, mamman var socialarbetare och ledare för det sociala arbetet vid hemmet. Efter att ha tagit en Mastersexamen i Socialt arbete, specifikt i grupparbete med äldre, vid Columbia universitetet i New York, påbörjade Fru Feil sitt arbete med gamla människor. 1963 återvände hon till Montefiori för att fortsätta sina föräldrars forskning och praktiska arbete. Snart fann hon, att de metoder hon hade lärt sig under sin utbildning inte var särskilt gångbara i arbetet med de gamla desorienterade personerna. När hon försökte orientera dem till nuet och det vi kallar verkligheten, drog de sig alltmer in i sig själva eller - blev bara mer fientligt inställda. Hon beslutade sig då för att lyssna vad de gamla verkligen sade och gav uttryck för. Hon kom under åren 1963 - 1980 att utveckla förhållningssättet och hela metoden, det vi idag benämner "Validation/ Feilmetoden".

Fru Feil har publicerat material om åldrande i gerontologiska tidsskrifter under årens lopp och tillsammans med sin make Ed Feil, producerat en rad med prisbelönta filmer. 1982 publicerade hon sin första bok, omarbetat 1992: "Validation/ Feilmetoden - hur man hjälper desorienterade äldre-äldre" (utgiven på Studentlitteratur 1994). Den andra boken: "The Validation Breakthrough", utkom 1993, men finns tyvärr inte tillgänglig på svenska (kan köpas på nätet).

Naomi Feil lär VD vid VTI, Validation Training Institute Inc. och är en efterfrågad föreläsare runtom i världen.

Till Sverige kom Fru Feil i början av 90-talet, inbjuden till Örebro för att hålla sin första work- shop. Undertecknad, vid dåvarande socialdistrikt Katarina-Sofia och chefen vid sociala verksamheten Ersta diakonisällskap i Stockholm, mötte där Fru Feil. Detta möte blev startskottet till ett samarbete, som möjliggjorde, att vi kunde utbilda de första Validationsarbetarna i landet. 1997 hade detta samarbeteäven möjliggjort, att en handfull, (av de första tjugofem Validationsarbetarna), kunde erhålla certifikat som gruppleddare och lärare.

Vad är Validation? Ordet valid, härstammar som så mycket annat från latin och betyder: att göra giltig, göra gällande. I vårt dagliga tal använder vi ordet "**bekräftelse**". Att validera någon betyder således att Du ser, hör och bekräftar, giltigförklarar människan och vad hon ger uttryck för.

Validation/ Feilmetoden, accepterar att den mycket gamla människan **återvänder till sitt förflutna**. Detta återvändande är inte en fråga om mental sjukdom utan kan ses som en fråga om överlevnad. Den äldre människan måste ibland återupprätta sitt förflutna för att kunna avsluta och rättfärdiga sitt liv. Den mycket gamla desorienterade/

demenshandikappade människan är också i behov att knyta ihop livets lösa trådar. Tidiga känslomässiga minnen ersätter det intellektuella tänkandet. När de kroppsliga förlusterna blir alltmer påtagliga, t.ex, nedsatt hörsel och syn, kan det psykologiska ta överhanden. Feil anger, som orsaker till desorienteringen bl.a. att det rör sig om ett förnekande av fysiska, sociala och psykiska förluster. Förluster som egentligen startar i tidig medelålder.

Validation -är **att erkänna en persons känslor** som sanna, att det är en personlig syn på världen. Validationskonceptet omfattar såväl verbal som icke verbal kommunikation, sinnesstimulering och minnesstimulering. Validationsarbetaren fångar upp ledtrådar och hjälper därmed personen att kanalisera och uttrycka känslor.

Validationsprinciperna

1. Alla mycket gamla människor är unika och värdefulla.
2. Malorienterade och desorienterade gamla personer skall accepteras som de är - vi skall inte försöka ändra dem.
3. Att lyssna med empati bygger tillit, minskar oro och återupprättar värdighet.
4. Smärtsamma känslor som uttrycks, erkänns och bekräftas av en lyssnare som man litar på, minskar. Smärtsamma känslor som ignoreras eller trycks ned kommer att öka i styrka.
5. Det finns en orsak bakom beteendet hos mycket gamla malorienterade och desorienterade människor.
6. De bakomliggande orsakerna till malorienterade eller desorienterade mycket gamla människor beteenden kan vara ett eller flera grundläggande mänskliga behov, t ex.: behovet att vara älskad att höra till, behovet att vara till nytta och produktiv, behov av att uttrycka känslor. De drar sig tillbaka, från det närvarande, till det förflutna, för att tillfredsställa sina behov. De löser upp, återupplever, avreagerar och uttrycker sig.
7. Tidiga inlärda beteenden återvänder när den verbala förmågan och närminnet försämras.
8. Personliga symboler, som malorienterade eller desorienterade gamla personer använder är personer eller saker - i nu tid - som representerar människor eller föreställningar från det förflutna som är laddade med känsla.
9. Malorienterade och desorienterade gamla personer lever, ofta samtidigt, på många medvetandenivåer.
10. När de fem sinnen försämras, stimulerar och använder de malorienterade och desorienterade äldre, sina "inre sinnen": de ser med sitt inre öga och hör ljud och röster i sitt inre öra från det förflutna.
11. Händelser, känslor, ljud, dofter, smaker och bilder skapar känslor, som i sin tur väcker liknande känslor upplevda i det förflutna. Den gamla människan reagerar på samma sätt som hon gjorde förr.

Validation hjälper människor som: är desorienterade/ demenshandikappade äldre - äldre (80+) och uppåt; som har levt relativt lyckliga och produktiva liv; håller fast vid kända roller; har förnekat allvarliga kriser i livet; visar permanenta skador på hjärna, ögon

och öron; har försämrade rörelseförmåga, försämrade kontroll av känslor samt försämrade minnen; har obearbetade känslor och har behov av att uttrycka dem; drar sig tillbaka för att undvika den plågsamma verkligheten.

Deär i resolutionsstadiet och återkallar det förgångna i en kamp för att komma till ro. Det fortsätter de medända fram till döden.

Målen med Validation:

- Det ultimata målet är att återupprätta värdigheten för att kunna dö i frid.

Övriga målsättningar är:

- att återställa självkänslan
- minska stress
- rättfärdiga existensen
- att arbeta för att "lösa" konflikter som finns kvar från det förflutna
- att minska behovet av kemiska och fysiska tvång
- att öka den verbala och den icke-verbala kommunikationen
- att förhindra tillbakadragande till vegetering
- att förbättra gångförmågan och det fysiska välbefinnandet

Utan närvaro och bekräftelse från andra människor kan den gamle inte längre koppla samman inre upplevelser med vad som pågår omkring. När hjärnan inte längre "vet" var kroppen befinner sig i stunden, kan en rörelse förflytta den gamla människan tillbaka till en gammal välbekant syssla, till ett tidigare arbete. Till exempel kan en lätt rörelse i handleden föra den gamle mannen tillbaka till snickeriet. Rörelser kan utlösa känslor. Att gunga, smeka, plocka, vika ihop eller nynna är kroppsliga uttryck, som har en speciell betydelse för den som utför dem. De äldre-äldre använder sig av dessa rörelser, ljud - för att återuppleva det förgångna. När hörseln sviker, när ögonen inte längre ser klart - kan en skugga, en solstråle som reflekteras, bli till ett staket hemma i hagen. Hon, den mycket gamla kvinnan, ser hästarna beta, för sitt inre öga. Hon hör faderns röst från förr, med sitt inre öra. På ett poetiskt och kreativt sätt förflyttar sig den gamla från nutid till dåtid. Känslorna är ibland så starka att en del gamla insisterar att personen de talar om (med) och tänker på, finns i rummet!

Validation arbetar medvetet med att bekräfta dessa minnen att erkänna känslan och att säga att känslan är sann. En personlig syn på världen. När dessa minnen bekräftas återvinner människan sin värdighet.

De äldre-äldre uttrycker tre grundläggande behov:

- 1) att vara trygga och älskade
- 2) att vara nyttiga och produktiva
- 3) att få uttrycka känslor

Den gamla desorienterade människan besitter en visdom som har sitt ursprung i mänsklig **erfarenhet och intuition**. De återkommer till sitt förflutna för att "städa sina hus" och för att möta sina grundläggande behov av kärlek och identitet. Att återvända till det förgångna gör det också möjligt att undvika den alltför smärtsamma verkligheten.

Grundförutsättningen för att kunna arbeta med Validation, är att använda **empatin**, eller som Feil säger, att "gå i den andres skor". Det vill säga, vår förmåga att kunna leva oss in i, byta roll, och att den vägen komma närmre den gamlas upplevda verklighet. Att en människa känner sig sedd och lyssnad till, möjliggör och skapar tillit. Tillit skapar i sin tur, trygghet

och trygghet ger styrka. Styrka ger känslor av värdefullhet, som i sin tur reducerar stress.

En validationsarbetare plockar upp rytmen, lyssnar till verbala ledtrådar, observerar de icke-verbala och följer så den gamla/e mal-och-desorienterade, hjälper till att han/hon får uttrycka sig. Vidareär validationsarbetaren medveten om sin egen verklighet och vet att hans/hennes livsmål skiljer sig från målen hos den äldre-äldre personen. Validationsarbetaren vet, att den gamleär vis, känner igen dem som "låtsas" och att de är medvetna om beröringens kvalitet.

Validationsarbetaren dömer aldrig eller talar om vad som skall göras. Man varken stänger av känslor eller framtvingar dem.

Den teoretiska bakgrunden, pelarna i Feils Validationsmetod härstammar från humanistisk psykologi. Hon namnger bland andra kända profiler som Carl G Jung, Abraham Maslow, Carl Rogers med tyngdpunkt på Erik H. Erikson. Eriksons utvecklingsteori om de biopsykosociala krisernaär baserad på kunskaper om samspelet mellan biologiska, mentala och sociala processer vi människor går igenom under ett liv. Läs gärna: "Den fullbordade livscykeln", som utgavs redan 1985 i svensk översättning. Finns nu en nyare upplaga med tillägg av Joan & Erik H Erikson.

Teorin omfattar åtta stadier, livsuppgifter, som täcker livets helhet. Människan strävar hela tiden att fullfölja dessa uppgifter. Varje stadium präglas av en bestämd livskris, som individen brottas med. Kampen mellan integritet och förtvivlan, är den dominerande krisen i ålderdomen. I detta stadiumär det dags att se tillbaka på livet, att sortera ut och att omtolka sitt levnadslopp. Integritet på livets höst, är att erkänna sina starka sidor trots sin svaghet. Det är en sammansmältning av det aktuella och det idealiserade självet. Utan ett djupt självaccepterande, som kan uppväga misslyckandena, dyker förtvivlan upp. Om denna förtvivlan ignoreras kan den vändas till depression.

Starka känslor av vrede, kärlek skuld och skam som lagrats genom åren växer sig starkare. Om man ignorerar respektive uppgift varje livsstadium bär med sig, gör uppgiften sig åter påmind under ett senare stadium i livet. Vi får, tack och lov, fler chanser att fullfölja våra livsuppgifter.

Naomi Feil bygger vidare på Eriksons modell och utvecklade det stadium hon benämner resolutionsstadiet, den sista livsuppgiften. Ett stadium bortom integriteten, som inteär något medvetet återvändande till det förflutna. Feil delar in de desorienterade äldre-äldre som inträder i **resolutionsstadiet i fyra faser**. Dessa faser kan identifieras genom sina fysiska och psykologiska karaktäristika. Varje fas i desorienteringen/ demensutvecklingenär en ytterligare reträtt från verkligheten, en långsam fysisk regression. Fasernaär inte helt fasta och tydliga, men tjänar som en ram. Vi som har erfarenhet i att arbeta med dessa människor, vet att desorienteringsnivåerna också kan växla under dagen.

Feil beskriver ingående de olika faserna och de tekniker som är mest lämpliga för respektive fas.

- 1) Malorientering** - mild förvirring och olyckligt orienterad till verkligheten
- 2) Tidsförvirring** - främst förlust av kognitiv kapacitet
- 3) Upprepade rörelser** - rörelser och ljud som ersätter tal
- 4) Vegeterande** - totalt inåtvändande.

De gamla personerna med demenshandikapp behöver någon som lyssnar och bekräftar deras behov och känslor. Om det inte finns någon, drar de sig tillbaka alltmer, mot vegetation.

För att vidare förstå de här fyra faserna och människan, behöver vi även förstå och kunna använda oss av symboler. **Symbolerna, är enligt Feil - biljetten till det förflutna.** De mal- och desorienterade använder personer, objekt och/ eller rörelser för att symbolisera något som inte direkt kan uttryckas. Något de inte kan uttrycka på annat sätt än genom en, vad vi benämner, symbolisk omskrivning. De malorienterade använder ofta personer eller objekt i nuet för att framkalla gamla känslor och få utlopp för dem. En vårdare kan till exempel bli bemött som en tidigare lärare eller chef. Något kan påminna om den tiden, den personen och - tidigare, även icke uttalade känslor kan på så sätt framträda. En äldre kvinna i fas två, tidsförvirring, viker sin servett snyggt, noggrant och försiktigt. Hon smeker, kysser den och nynnlar. Hon klappar sig själv på plats, infogar sig i ordningen på denna vår jord. Hon känner tillhörighet. Servetten, ger henne en möjlighet att uttrycka sin längtan att vara älskad, omsluten, varm och trygg.

Några av teknikerna som kan nämnas här är de, som är grundläggande i all god (se: bekräftande kommunikation) - ögonkontakt, en varm stämma, beröring av den grad och art, som personen själv önskar eller behöver för att han/ hon skall släppa in dig i sin sfär. Ju längre framskriden demensutveckling desto större vikt vid beröring av fysisk natur såväl som av din röst. Validationsarbetaren strävar efter att nå ögonkontakt. Här använder vi även rörelse/ dans och sång/ musik som lämpliga tekniker.

Bastekniker för den talade kommunikationen är först de så kallade faktafrågorna i form av: Vad, När, Hur, Vem? En Validationsarbetare undviker att ställa frågan varför, då vi vet att den gamle inte kan svara på en fråga som denna. Det behövs flera steg i minneslagren/ funktionen för att kunna svara. Dessutom blir de gamla stressade och känner sig missförstådda eller kränkta. Då sluter de sig bara mer. Vad vi eftersträvar är att vara behjälpliga i att utvidga kommunikationen på den gamles villkor.

När vi som vårdare inte tränade i egen öppenhet och känslighet, är det lätt hänt att vi för samtalet efter vårt huvud. Helt enkelt ger vi oss inte tid, är inte tillräckligt öppna för det vi inte riktigt vet, kan framkomma.

Omformulering, är en annan verbal, mycket användbar teknik, där det gäller att upprepa/ omformulera det nyckelord som sägs under samtalets gång. Det kan ibland vara ytterst svårt, då så många ord sägs, associationerna löper fritt. Man lär sig genom att lyssna, avvakta och lyssna igen. Eftersom ärligheten är ett signum i validationsarbetet, kan man klart säga där man står framför den gamla desorienterade personen, att man försöker förstå, men inte riktigt gör det. Den gamle känner, om du bryr dig.

Gamla personer med desorientering/ demenssjukdom reagerar på Validation. Beteendeförändringarna sker långsamt och varierar från dag till dag. Det finns inget enkelt recept, som kan användas för alla men alla mår bättre när de valideras.

Förhållningssättet kan - professionella, anhöriga och andra, som kommer i kontakt med personer som har demenshandikapp, i olika stadier - ta till

sig och delvis praktisera. En introduktionsdag rekommenderas, då det blir lättare att reda ut begreppen och kanske få svar på vissa funderingar. Hela metoden, kan man lära sig genom att gå i utbildning.

Certif. Validationslärare, Certif. Psykodramaledare & Leg. Arbetsterapeut

Rita Schwarz - Tel: +46 (0) 708 12 9808

e-post: rita@schwarz-vado.com.- Webbplats: www.schwarz-vado.com