Åbenhed – hvordan gør man?

Den professionelle møder den individuelle borger med åbenhed. Det vil sige, at man lægger sin første indskydelse om, hvordan tingene hænger sammen, væk, og prøver at lade alle muligheder være åbne. En del af åbenhed er at være gennemsigtig og åben om, hvad der foregår i ens eget sind. Fortæl, hvad der sker i dit eget sind, når det er hjælpsomt for borgeren, fx: „Jeg flytter lige den her, for den kan stå i vejen, når jeg skal have dig ud af sengen."

Balance – hvordan gør man?

At balancere handler om at tilpasse mødet med borgeren i forhold til, hvor han eller hun er. Det er særligt de førnævnte fire dimensioner, man taler om at skabe balance mellem. Det er altså dimensionerne selv/anden, følelser/tænkning og indre/ydre og automatisk/kontrolleret.

Man skal møde borgeren, hvor vedkommende er, men nogle gange skal man forsøge at skabe balance mellem dimensionerne ved at „trække over i den anden side". Det kan eksempelvis være hos borgeren, der helst vil snakke om, hvordan han har det (selv/indre), men også skal have afleveret en indkøbsliste (ydre). Her hjælper man med at trække over i det ydre (indkøbslisten) og den andens (den professionelles) behov.

Empati – hvordan gør man?

Empati handler om at sætte sig ind i, hvordan denne konkrete borger med disse vanskeligheder vil opleve denne situation. Empati er halvdelen af mentalisering og handler om at sætte sig i borgerens sted. På en måde rykker balancen her lidt over mod borgeren, og mindre i forhold til empati med dig selv, men glem dog ikke helt dig selv.

Nysgerrighed – hvordan gør man?

Nysgerrighed handler om at have en ægte interesse i borgerens oplevelse af verden – borgerens livssituation, livshistorie, signaler og erfaringer fra samspil. Når man bliver frustreret eller forundret over en adfærd, kan man have en tendens til hurtigt at finde en forklaring på den eller kun fokusere på adfærden. I stedet er det hensigtsmæssigt at være nysgerrig og at gætte og have mange bud på, hvorfor borgeren agerer, som han eller hun gør.

Tålmodighed – hvordan gør man?

Tålmodighed handler om at sænke tempoet i tale og aktivitet. At gentage og huske, at det tager tid at opbygge en relation. Det kan være vanskeligt at være tålmodig, når man i forvejen er presset og måske har flere opgaver, end man synes, man kan nå. Men det betyder meget for borgerne, at de oplever, at man er tålmodig med dem og har tid til at være i nuet med dem.