

Værdsættende samtaler

Marselisborg – Center for udvikling, kompetence og viden præsenterer i deres Ungeguide ideerne bag "værdsættende samtaler".

En af metoderne til at arbejde med den anerkendende tilgang, er via *værdsættende samtaler*. Værdsættende samtaler er det danske begreb for "Appreciative Inquiry" (AI).

En anerkendende tilgang nødvendiggør at mentoren skal (turde) være åben, skal kunne lytte og sætte sig i den andens sted – for et kort øjeblik at kunne se, hvorledes verden ser ud med den andens øjne.

Anerkendelse omfatter bl.a.:

- At blive set – som man er – af et andet menneske
- At blive taget alvorligt som menneske
- At blive mødt som værende ligeværdig
- At opleve at være ok, blot som man er

Anerkendelse er imidlertid ikke at forveksle med ros, der ofte har et mere ensidigt fokus på det positive. Ros kan også nemt komme til at fremstå som en talen oppefra-og-ned, hvor mentoren roser mentee fra en ekspertposition. Anerkendelse er i stedet en proces, hvor mentoren anerkender **alt** det, der er til stede og således både ser mentees udfordringer og udviklingspotentialer.

Værdsættende samtaler går ud på at hjælpe til at sætte ord på, det personen er god til og udforske situationer, som vedkommende har positive oplevelser med. Målet med værdsættende samtaler er at:

- Udforske og hjælpe med at finde ud af, hvordan han/hun fremadrettet kan agere, så vedkommende kan skabe succeser og tage styringen over eget liv
- Skabe energi og motivation.

De værdsættende samtaler tager oftest udgangspunkt i, at mentee skal forholde sig til en situation, hvor han eller hun oplevede et positivt udfald på en udfordring. Herefter fokuserer mentor på at undersøge hvilke elementer, der kendetegnede den positive oplevelse. Hvad gjorde vedkommende, hvordan reagerede andre m.v.

På baggrund af samtalerne er mentors opgave at hjælpe personen med at lære af de tidligere positive erfaringer og på den måde hjælpe med at genskabe nogle af de forudsætninger, som tidligere har vist sig at give positive oplevelser.

Kilde: Ungeguide – Inspiration til indsatsen med psykisk sårbare unge. Marselisborg - Center for udvikling, kompetence og viden. 2012