

Seminar C: Nænsom nødværge - lad ikke dagens personale blive morgendagens patienter

Nænsomhed og fasthed er to sider af samme sag.

Anders Angur, lærer, diplominstruktør i Durewall Metoden i Danmark og Sverige.

Undgå konflikterne, før de opstår

Seminaret om nænsom nødværge kan bedst gengives i billeder. Alle deltager kom op at stå og røre ved hinanden. De prøvede på egen krop alle de øvelser, som underviseren forklarede.

Anders Angur arbejder med spørgsmålene: Hvordan undgår du konfliktsituationer og hvordan håndterer du svære situationer, uden at blive påført eller forvolde smerte?

Formålet med seminaret var at give en øget forståelse af, hvad der udløser aggressive adfærd. Foruden indsigt i det, der ligger bag, kan man ret nemt få kendskab til teknikker, som man kan bruge til at beskytte både sig selv og angriberen, hvis man bliver angrebet.

Mere tryghed i arbejdssituationen

Med teknikkerne kan man få både mere tryghed i arbejdssituationen og et bedre miljø for både personalet og de mennesker, de arbejder med. Deltagerne præsenteres for et udvalg af principper og teknikker indenfor Nænsom Nødværge, herunder kropssprog, tale og fysiske greb.

Fokus på faglighed og på empati

Anders Angur lægger vægt på faglighed, empati og respekt for mennesket, når han beskriver metoden, som stammer fra jiu-jitsu.

"Det skal føles naturligt, og du skal have bløde hænder."

Anders Angur



Man skal have et beredskab og tænke over sit kropssprog, når man nærmer sig person, som kan tænkes at blive aggressiv. Stress kan mærkes og øger risikoen for, at der opstår situationer. Her kan fokus på vejtrækning gøre en forskel, så man ændrer sin hormonproduktion.

Man skal tænke på, hvordan man placerer sig, om man er nærværende. Man skal også have overblik over vejen ud - at man skal vide, at man kan komme væk. På samme tid skal man være varsom, at man ikke kommer til at give den anden person en følelse af at være trængt af, at man spærrer døren. På samme måde som, at man skal tænke over, hvordan man sætter sig foran en person i en stol eller læner sig over dem i en seng. De skal ikke føles sig invaderet.

Man skal være meget bevidst om sin egen rolle i mødet med den anden.



Skyldfølelse kan ikke bruges

Han lægger vægt på, at det ikke nytter at føle skyld over de gange, hvor man har handlet forkert i en konfliktsituation. Alle begår fejl. Men vi behøver ikke begå de samme fejl gang på gang.



"Vi arbejder med meget konkrete øvelser, som med små fysiske og mentale redskaber kan forebygge voldsomhed."

Anders Angur



Der ligger **ti principper** til grund for nænsom nødværge:

- 1: Mindst mulig kraft
- 2: Balance
- 3: Afstandstilpasning
- 4: Ændring af friktion
- 5: Bevægelsesenergi
- 6: Naturligt bevægelsesmønster
- 7: Vejtrækningsteknik
- 8: Beskyttelse - pas på mennesket
- 9: Nænsomhed
- 10: Integritet



Vil du vide mere:
www.durewall.dk/DK_d/durewall_metoden.htm