



# Nænsom nødværge skåner begge parter

Svensk anti-vold-teknik har fået fodfæste i Danmark, og det kan betyde færre voldsepisoder på bl.a. plejehjem og i døgninstitutioner

Lægen går ind til den ældre, demente kvinde for at lytte til hendes hjerte. Han åbner døren, hilser goddag, holder øjenkontakten med kvinden, fortæller hvem han er, og hvad han skal og går i gang. Han åbner kvindens natskjorte, sætter stetoskopet til brystet... og modtager en syngende lussing af den ældre dame. Et svensk værktøj – nænsom nødværge – forsøger at give de professionelle indsigt og selvbevidsthed, så det sjældnere kommer dertil, at vreden eskalerer. Og hvis situationen spidser til, så at kunne affærdige volden og neutralisere den.

## Nænsom nødværge

Det er direktør Karina Mammen, Durewall-Instituttet, som har fundet og indført teknikken "nænsom nødværge" i Danmark. Tidligere var hun direktør i Immedia A/S som sælger forflytningshjælpemidler og kom derfor på mange plejehjem. Her oplevede hun hjælpernes frustration over den pludselige, tilsyneladende uforudsigelige aggressivitet, de kom ud for.

- Når vi holder kursus, spørger vi gerne deltagerne: Hvor mange af jer har oplevet at være udsat for vold eller trusler? Næsten alle markerer. Herpå spørger vi: Hvor mange oplevede, at det kom som lyn fra en klar himmel? De samme markerer en gang til, forklarer Karina Mammen, som understreger, at der ved nærmere eftersyn bestemt ikke altid var tale



Karina Mammen har spottet, at der på fx plejehjem og døgninstitutioner kan være behov for at lære teknikker, der kan forebygge voldsomme episoder.

om uforudsigelige hændelser. Og det er ved det punkt, nænsom nødværge indledningsvis tager fat - med en analyse af de signaler, der næsten altid er til stede forud for volden.

## Blødt mod hårdt

Alle kan lære teknikkerne fra nænsom nødværge, der har udspring i kampsporten jiu jitsu. Det sorte bælte i karate er absolut ingen forudsætning. Ideen er, at anti-vold skal være så enkelt som muligt, så skånsomt, respektfuldt, kropsbevidst og - ja - så ikke-voldeligt

som muligt. Et humant selvforsvar kalder Durewall-Instituttet også teknikken.

- Det handler om ikke at møde kraft med kraft. Teknikken har især fokus på, hvordan du går, står og bevæger dig selv - dette betyder alt for, hvad der dernæst sker. Vi skal forebygge, konflikten skal helst ikke opstå, men hvis den gør - hvordan kan du så bremse konflikten uden at forårsage skade og smerte, fortæller Karina Mammen. Traditionelt selvforsvar bremser konflikter, men ikke uden, at parterne går nedslåede fra

oplevelsen - og måske også med en forstuvet tommelfinger, blå mærker eller en forvredet arm.

- Det handler i virkeligheden bare om respekt for mennesket - ikke at møde hårdt med hårdt - og at sætte sig ind i, hvordan personen har det - og det handler ikke altid om at have ret - hvis der opstår en magtkamp, så er det allerede ydmygende for den ene eller begge af parterne, forklarer Karina Mammen.

Forcen ved nænsom nødværge er bl.a. netop, at borgeren i bedste fald ikke engang opdager, at der var en konflikt under opsejling.

- Hvis man kan nå dertil, at beboerne ikke engang ved, at der var fare på færde, så er det perfekt, siger Karina Mammen.

- Hvis en person nu eksempelvis er ophidset; ked af det, vred, rasende - så vil bare det, at du kan stille dig med siden til i stedet for at stå face to face, gøre, at du virker mindre truende, fordi du holder dig ude af personens komfortzone. Og hvis du står med siden til, bliver du heller ikke ramt, hvis der kommer en arm, forklarer Karina Mammen.

- Vi prøver hele tiden at minimere og gøre det enkelt. Nogle gange kan man i et plejeteam beslutte, at man vil sikre sig mod vold ved, at der skal fire mand til for at håndtere en borger. Men tænk lige den tanke, om det kunne være, at der netop opstår en konflikt, fordi der pludselig tårner sig fire mand op i døren?

Nænsom nødværge analyserer altså omstændighederne, der fører til konflikter. Og lægger en rolig dæmper på gemytterne, hvis konflikterne opstår alligevel. Uddannelsen er meget praktisk orienteret med indøvelse af kropsteknikker til at afværge vold med, og i tilgift hertil får deltagerne også en hel del undervisning i pædagogik. ■