

Noen eksempler på validering

Eksempel fra sykehjem

Kari er fortvilet og leter etter veien ut. Hun synes hun har vært lenge borte og må komme seg hjem til mor. Her kan det være lett å svare; *«kom å ta en kaffekopp med meg du, du bor jo her hos oss og skal ikke hjem nå»*.

Ved å validere kan du heller svare; *«jeg ser at du er fortvilet, Kari. Stemmer det? Du må være helt utslitt, vil du sette deg ned og ta en prat med meg»?*

Validering er en kommunikasjonsform som kan bidra til å dempe angst og forebygge ytterligere forvirring. Fordi metoden virker tillitsskapende, er validering ofte god førstehjelpsteknikk.

Eksempel fra rus/psykisk helse

Nina sliter med angst og rusavhengighet. Hun har hatt en forferdelig natt, kjenner på abstinenser og venter på å få utlevert medisin fra hjemmesykepleien. Hun er urolig og skjeller deg ut når du kommer. Du kan være fristet til å be Nina om å roe seg og si bestemt at slik kan hun ikke oppføre seg mot deg! Eller du kan møte Nina med at *«Jeg ser at du har det vondt (eller vanskelig) i dag»* samtidig som du legger hånda på skulderen hennes.

Du viser da med dine ord, ansiktsuttrykk og bevegelse at du ser at Nina har det vondt eller vanskelig.

Eksempel fra skole

Foreldrene til Per er på vei til et samarbeidsmøte med skolen. På møtet skal det snakkes om den økte uroen og den negative atferden gutten deres har vist den siste tida. Moren til Per kjenner på både skam og skyld for den måten sønnen oppfører seg, samtidig som hun gjør så godt hun kan, og forsøker å følge opp etter beste evne.

Med klump i magen setter foreldrene seg ned på møterommet som rommer både lærere, rektor, skolens spesialpedagog og en ansatt fra kommunens psykologisk pedagogiske team.

Atmosfæren i rommet er overraskende god, foreldrene blir møtt med vennlige smil og tilbud om kaffe. Skuldrene senker seg og klumpen i magen minsker, men det som virkelig betyr alt for dem i situasjonen der og da, er når rektor lener seg mot dem og sier *«Hvordan går det egentlig med dere, dette kan jammen ikke være lett for dere som foreldre å oppleve»*

Følelsene foreldrene går og kjenner på blir validert (bekreftet) og de opplever å bli sett og bekreftet som foreldre i en vanskelig situasjon.