

Nokre dømer på validering

Døme frå sjukeheim

Kari er fortvila og leitar etter vegen ut. Ho synast ho har vore lenge vekke og må kome seg heim til mor. Her kan det vere lett å svare; «kom å ta ein kaffikopp med meg du, du bur jo her hos oss og skal ikkje heim no». Ved å validere kan du heller svare; «eg ser at du er fortvila, Kari. Stemmer det? Du må vere heilt utsliten, vil du sette deg ned og ta ein prat med meg»? Validering er ein kommunikasjonsform som kan bidra til å dempe angst og forebygge ytterlegare forvirring. Fordi metoden verker tillitsskapande, er validering ofte god førstehjelpsteknikk.

Døme frå rus/psykisk helse

Nina slit med angst og rusavhengigheit. Ho har hatt ei forferdeleg natt, kjenner på abstinensar og ventar på å få utlevert medisiner frå heimesjukepleia. Ho er uroleg og skjeller deg ut når du kjem. Du kan vere frista til å be Nina om å roe seg og sei bestemt at slik kan ho ikkje oppføre seg mot deg! Eller du kan møte Nina med at «Eg ser at du har det vondt (eller vanskeleg) i dag» samtidig som du legg handa på skuldra hennar. Du viser då med dine ord, ansiktsuttrykk og bevegelse at du ser at Nina har det vondt eller vanskeleg.

Døme frå skule

Foreldra til Per er på veg til eit samarbeidsmøte med skulen. På møtet skal det snakkast om den auka uroa og den negative åtferda guten deira har vist den siste tida. Mora til Per kjenner på både skam og skuld for den måten sonen oppfører seg, samtidig som ho gjer så godt hun kan, og forsøker å følge opp etter beste evne. Med klump i magen set foreldra seg ned på møterommet som rommar både lærarar, rektor, skulen sin spesialpedagog og ein tilsett frå kommunen sitt psykologisk pedagogiske team. Atmosfæren i rommet er overraskande god, foreldra blir møtt med vennlege smil og tilbod om kaffi. Skuldrane senker seg og klumpen i magen minskar, men det som verkeleg betyr alt for dei i situasjonen der og då, er når rektor lener seg mot dei og seier «Korleis går det egentleg med dykk, dette kan jammen ikkje vere lett for de som foreldre å oppleve» Følelsane foreldra går og kjenner på blir validert (stadfesta) og dei opplev å bli sett og stadfesta som foreldre i ein vanskeleg situasjon.