

"At være pædagog er på
mange måder udfordrende
– men det er også givende.
Vi får betydning i andre menne-
skers liv. Og de får betydning i
vores. Jeg kan ikke forestille mig
et mere meningsfuldt arbejde."

Rikke Smedegaard Hansen
pædagog & forfatter

Hverdagen i professionelt relationsarbejde er kompleks!

Som pædagoger, terapeuter og vejledere kan vi varetage forskellige arbejdsområder, og de kræver forskellige kvalifikationer.

Men en ting har alle områderne til fælles:

Kompleksiteten!

Teori og dilemmaer fletter sig sammen med vores eget og andres følelsesliv.

"Husk nu lige den professionelle distance."

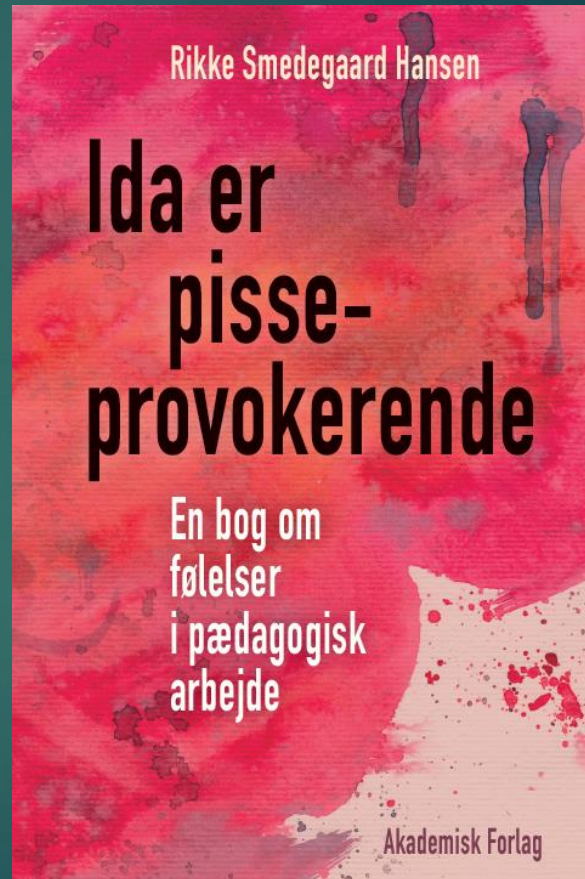
... Men hvordan skulle jeg, som menneske, kunne undgå at blive følelsesmæssigt berørt, når hele grundlaget for mit arbejde består i at have nære relationer til andre mennesker?

Og kan man overhovedet være autentisk og arbejde professionelt med relationer, hvis man distancerer sig fra sine følelser?

... Til sidst skrev jeg en bog om det.

Vi skal væk fra begrebet den professionelle distance!

Vi skal gøre op, med ideen om, at man ikke er professionel, hvis man er følelsesmæssigt involveret i sit arbejde. For når man har med mennesker og menneskers udvikling at gøre, er følelsesmæssig involvering, nærhed og professionalisme ikke hinandens modsætninger. De er hinandens forudsætninger.



Ida er pisseprovokerende - Et foredrag om følelser i pædagogisk arbejde af Rikke Smedegaard Hansen

Historien om Karla og min integritet

”Jo flere velfungerende relationer et barn har, jo bedre chancer har han for at komme sig efter et traume og komme til at trives.

Relationer er forandringsagenter, og den mest effektive terapi er kærlighed mellem mennesker.”

/Perry & Szalavitz 2011: 257

**”MEN ... det er jo heller ingen hemmelighed,
at det har været svært for dig
at holde den professionelle distance...”**

Jeg ville skrive kompleksiteten i det pædagogiske arbejde frem

– og gøre det tydeligt, hvor vigtigt det er, at vi tør tale om vores følelser, når vi går på arbejde med os selv som redskab.

Når vi står sammen, og kan tale om det, som er svært, kan vi meget bedre løse de komplekse pædagogiske opgaver. Og vi kan også meget bedre holde til arbejdet.

”MENNESKET ER I BESIDDELSE AF ET AVANCERET SYSTEM TIL AT FORHOLDE SIG TIL ANDRE MENNESKER OG ABSORBERE DERES FØLELSER I LANGT HØJERE GRAD, END DET OPFATTER MED SIN BEVIDSTHED. HJERNEN ER UDSITYRET MED 300 MILLIONER NERVECELLER AF DEN SLAGS, DER KALDES FOR SPEJLNEURONER. VED HJÆLP AF DISSE SPEJLNEURONER KAN MAN REAGERE PÅ ANDRE MENNESKER OG KOPIERE DERES TILSTANDE I SIG SELV OG SIN EGEN KROP. NETVÆRKET AF SPEJLNEURONER ER ET GENNEM EVOLUTIONEN UDVIKLET SUPERSYSTEM, DER SIKRER MENNESKETS LÆRING, SOCIALE BÅND OG OVERLEVELSE.”

(ISDAL 2018: 163)

VORES NEUROBIOLOGISKE GRUNDLAG BETYDER, AT VI FØDT TIL AT TAGE DEL I HINANDENS NERVESYSTEM (STERN).

Vi skal ikke distancere os – vi skal forholde os!

Hvis vi tier, ignorerer og skammer os over vores følelser, så kan vi ikke handle professionelt på dem.

Og vi risikerer at svigte både os selv og dem, som vi har ansvar for.

Sådan som jeg svigtede Karla.

"Rikke, hvordan kunne du få dig selv det?"

- ▶ Frygt for at være uprofessionel.
- ▶ Bange for at stå udenfor gruppen.
- ▶ Af(misforstået) loyalitet overfor det system, jeg var en del af.

Jeg valgte den løsning som havde konsekvenser for relationen. Jeg gav køb på min integritet.

Og fortrød.

Hvad jeg siden har lært er:

Hvis jeg skal være både fagligt og
personligt stærk,
så skal jeg navigere i forhold til
såvel mine følelser og mine værdier,
som min faglige viden,
så jeg opnår sammenhæng –
både som fagperson og menneske.

Begrebet "Den professionelle distance" er problematisk på flere måder:

- ▶ Det kan føre til skam, tabuisering og øge risikoen for forråelse. (Jf. Dorthe Birkmose, forråelsens 3 faser)
- ▶ At vi ikke tør tilbyde børn den omsorg og nærhed, som de har brug for, fordi vi er bange for at involvere os følelsesmæssigt.
- ▶ At vi trækker os fra børn som får os til at føle os utilstrækkelige. Vi efterlader dem alene. Så vi slipper for at forholde os til det ubehag, de vækker i os.

Følelsernes kompas, Mia Skytte O'Toole

- ▶ Følelser inviterer til handling – men vi behøver ikke tage imod invitationen.
- ▶ Vores værdier og mål, kan gøre os bedre i stand til, at vælge vores handlinger.
- ▶ Når vi vælger vores handlinger, må vi spørge os selv: Bringer mine handlinger mig tættere på – eller længere væk – fra mine værdier?

Et af mine bedste eksempler på godt teamsamarbejde:

- ▶ Adgang til **supervision**.
- ▶ **Vi lagde en plan.**
- ▶ Det var et **fælles** ansvar
- ▶ Vi var **sammen** om det.

"Forebyggelse er en holdsport"

/Rikke Høgsted

Som pædagoger, vejledere og terapeuter vælger vi vores uddannelse..

... Fordi vi ønsker at være en del af menneskers udvikling og at hjælpe dem, når udviklingen er gået skævt. Vejen til at styrke andre, personligt og socialt, går først og fremmest igennem nære, tillidsfulde relationer.

Når vi indgår i relationer involverer vi os følelsesmæssigt.

Sommetider kan føle vi os meget betydningsfulde.

Andre gange meget betydningsløse.

Følelsesmæssige kraftfelter

”At skulle forholde sig roligt udadtil, når ens følelser er i oprør indeni – eller at skulle agere med overskud, når man mærker modløshed – kræver, at man tager sig sammen. Det sker ved hjælp af både krop og vilje.”

(Isdal 2018: 109).

Vi har alle en grænse
– et punkt, hvor vi ikke kan mere

“Er vi sårbare eller ej?

***Vi har en kapacitet. Når den er brugt op,
er den brugt op.***

Det kan vi da godt kalde sårbart.

Vi kan også bare kalde det menneskeligt”.

/Høgsted, i Brinkmanns Briks: "Kan man blive ond af at være sød?"

Rød – grøn – blå modellen

fra *Grundbog i belastningspsykologi* af Rikke Høgsted

- ▶ Som hjælper skal man både kunne være i kontakt med sine følelser og sine tanker: Følelserne hjælper os til at kunne være omsorgsfulde, og tankerne hjælper os til at være løsningsfokuserede.
- ▶ Hvis de svære følelser bliver for voldsomme, vil man i afmagt kunne begynde enten at **overinvolvere sig** – eller **underinvolvere sig**. Begge dele er et forsøg på at håndtere afmagten, selvom udtrykkene er forskellige.
- ▶ Mellem overinvolvering og underinvolvering er **afstemt og i kontakt**. Det kræver, at man kan mærke sig selv og bevarer fornemmelsen af, hvem man selv er, og hvad man selv tænker og føler.

Tag jeres følelser alvorligt.
For når vi ignorerer vores følelser og vores
værdier, mister vi sammenhæng og kraft.
Det går ikke kun ud over os selv,
det går også ud over dem,
som vi skal passe på.