

Hverdagen i professionelt relationsarbejde er kompleks!

Som pædagoger, sosu´er, sygeplejersker og terapeuter 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?

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

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.

”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 Udstyret 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.

Kærlige relationer sætter spor

- ▶ Bruce Perry: Omsorgssvigt og traumer kan medføre alvorlige neurale forstyrrelser og har store konsekvenser for udviklingen: **Før traumatiserede børn kan ændre deres adfærd, har de brug for at føle sig trygge og elskede.**
- ▶ Børn med psykiske problemer føler smerte – og smerte gør mennesker irritable, angste og aggressive. Det, der hjælper, er at møde dem med konsekvent, gentagen og kærlig omsorg.
- ▶ Hvis et barn skal udvikle sig til at kunne vise kærlig adfærd, må barnet først selv mødes med kærlighed.

"Pigen fra Tøndersagen"

Skrev i Politiken et åbent brev til daværende statsminister Helle Thorning Schmidt, om at være patient i psykiatrien, som følge af en opvækst med massivt omsorgssvigt:

"Det eneste, der virker, er, når de trøster mig om natten og holder om mig, som man holder om et lille barn, der aldrig har fået lov til at være barn. Det eneste, der virker, er, når de møder det lille forskræmte barn, der gemmer sig inden i mig og passer på mig. Man medicinerer jo heller ikke et lille barn, når det græder eller er bange, vel? Man lader heller ikke et lille barn være alene, når det er ved at dø af skræk, vel? Så beroliger man det."

(Zandra Berthelsen, 3. april 2015)

Det nuværende øjeblik & udviklende øjeblikke

- ▶ **Daniel Stern, "Det nuværende øjeblik"**: En kort, intensiv sekvens, der kun varer få sekunder, men som indeholder essensen af en relation. Et nuværende øjeblik er en intens oplevelse, hvor der er konsekvenser knyttet til det, der sker i øjeblikket. Konsekvenser, som kan ændre fremtiden (Stern 2006).
- ▶ **Rikke Yde Tordrup, "Udviklende øjeblikke"**: Et barn som oplever mange øjeblikke, hvor det føler sig set, hørt og forstået, vil kunne forandre sin forventning til det næste øjeblik, så barnet med tiden kan udvikle sig og blive mere tillidsfuldt – på trods af tidligere negative oplevelser. (Tordrup 2019)

Som pædagoger, sygeplejersker, sosu´er og terapeuter vælger vi vores uddannelse..

... Fordi vi ønsker at være en del af menneskers udvikling og 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.

”Den professionelles evne til at være personligt til stede afstemt efter situationen, opgaven og den andens behov og signaler er helt afgørende for kvaliteten af samspillet. Alligevel associeres professionalisme oftest umiddelbart til fænomener som viden, neutralitet, overblik og distance og sjældnere til medmenneskelighed, anerkendelse, indlevelse, nærhed og følsomhed. [...] Imidlertid er det personlige nærvær og den personlige involvering og vurdering det grundstof, menneskelige relationer er gjort af, og på den måde afgørende også i de professionelle relationer.”

/Lis Møller, Professionelle relationer, 2014: 14

Følelsernes kompas, Mia Skytte O'Toole

- ▶ Følelser inviterer til handling – men vi behøver ikke tage imod invitationen.
- ▶ Når vi vælger vores handlinger, må vi spørge os selv: Bringer mine handlinger mig tættere på – eller længere væk – fra mine værdier og mål?
- ▶ Hvis vi er bevidste om vores værdier og mål, kan det altså blive lettere for os at forholde os professionelt, når vi udfordres følelsesmæssigt.

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).

Moralske dilemmaer og uløste etiske spørgsmål

... kan lede til moralsk stress. Den stress, som udløses af at vide, at man svigter nogen, som man er ansat til at passe på.

Vi kan opleve moralsk stress:

- Når vi handler imod vores værdier.
- Når vi tvinges til at gøre noget, som vi ikke selv tror på.
- Når betingelserne vi er underlagt, forhindrer os i at gøre det rigtige.

Når vi går på kompromis med vores værdier, mærker vi det ofte som fysiske fornemmelser.

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 de mennesker, som vi skal passe på.