

RO PÅ

Metoden compassion kan være en vej til at undgå stress og omsorgstræthed.

– For mig har compassion været en åbenbaring: Jeg kan ikke fikse alting – og er blevet opmærksom på mine egne grænser, fortæller socialpædagog

Helge Christensen





FOTO: PRIVAT

#socialpædagog

Jeg hedder Katja Henriksen og arbejder som socialpædagog på Forsorgshjemmet Saxenhøj. Her er jeg tovholder på vores studiecåfé, hvor vi har flere studerende fra forskellige faggrupper, og hvor de én gang om måneden har mødepligt i studiecåféen. Vi har fx søsat en fælles studietur med fagligt indhold, hvor vi bl.a. har besøgt andre forsorgshjem og gået med 'Gadens stemmer'. Vi har også indført eget studierum med faglige oplæg om emner som fx misbrug og afhængighed, vi har supervision tre gange på et halvt år, hvor de studerende møder op med en case fra deres hverdag, vi har 2 x 3 timers intro til vores metode i praktikstart – og vi arrangerer løbende oplæg for de studerende, hvor fx kolleger fra Saxenhøj går i dybden med metoder, diagnoser eller et historisk indblik. Næste initiativ bliver nok en workshop, hvor alle studerende kan præsentere deres studie og forløb over for hinanden og kollegerne. For mig giver samarbejdet et godt indblik i, hvad der rører sig hos de studerende – og jeg lærer meget af de spørgsmål, de stiller, fordi jeg bliver tvunget til at forholde mig til min egen praksis. X

Kolofon

Udgives af Socialpædagogerne, Brolæggerstræde 9, 1211 København K. Tlf. 7248 6000. sl.dk /// Ansvarshavende Forbundsformand Benny Andersen /// Redaktion Marie Dissing Sandahl (chefredaktør), mds@sl.dk, Tina Løvbohm Petersen (redigerende), tln@sl.dk, Malene Dreyer, mad@sl.dk, Lea Holtze, hol@sl.dk, Frederikke Halling Hastrup, frh@sl.dk, Liselotte Steen Seider (webmaster), lss@sl.dk /// Kontakt redaktionen på nyhedsrum@sl.dk /// Layout René Hart /// Korrektur Tjerry Korrektur /// Produktion KLS PurePrint A/S /// Læserbreve Socialpædagogen er forpligtet til at optage læserbreve fra medlemmer. Vi opfordrer til, at indlæg højst fylder 2.000 anslag, og redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte. Læserbreve med injurerende indhold afvises. Indlæg sendes til nyhedsrum@sl.dk /// Annoncer Se annonceanfordringer på socialpædagogen.sl.dk /// Oplag 45.000 i perioden 01.07.17-30.06.18 /// Redaktionen af 3/2023 er afsluttet 24.02.2023. Næste nummer udkommer i uge 16, 2023 /// Forsidefoto Michael Drost-Hansen /// 80. årgang /// ISSN 0105-5399



Magasinet er 100% fri for skadelige/hormonforstyrrende kemikalier og er certificeret efter verdens strengeste miljøcertificering.

Vi tager ansvar for indholdet og er tilmeldt



Danske Medier OPLAGSKONTROL

18

Compassion hjælper en i pressede situationer, fordi man bliver bedre til at træffe bevidste valg, der er hensigtsmæssige. Når man kan regulere sin egen tilstand, smitter det af på borgeren.

Helle Lisle, speciallæge i psykiatri

PORTRÆT



FOTO: RICKY JOHN MOLLOY

8

De små personlige sejre giver livskvalitet Socialpædagog Karin Fjermedal Andersen fik sidste år Helsingør Kommunes handicappris – fordi hun er en ildsjæl i forhold til at give mennesker med udfordringer muligheden for at blive en del af et aktivt idrætsfællesskab

TEMA

16

Et fundament af ro Compassion kan være en vej til at undgå stress og empatiudmattelse i fag med høje følelsesmæssige krav. For socialpædagog Helge Christensen og hans kolleger på Center for Specialpædagogiske Børnetilbud bruges compassion som en metode til at blive bedre til at sætte grænser og yde egenomsorg

Kort fortalt:

RUSMIDLER

Hvilke typer af rusmidler findes der, hvordan påvirker de os, og hvordan forholder du dig som socialpædagog til et menneske, der er påvirket af rusmidler? I en ny podcast fra Socialpædagogerne giver Mads Uffe Pedersen, professor på Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet, en kort introduktion til rusmidler.

Lyt med på sl.dk/podcast

FOTO: MICHAEL DROST-HANSEN

FOTOREPORTAGE

26

Først og fremmest håndboldspillere Hver tirsdag mødes Granit Champz i idrætshallen i Aakirkeby, hvor socialpædagog Martin Byder agerer træner – og bruger sin faglighed til at sikre, at alle kan være med uanset funktionsniveau



FOTO: LAUST JORDAL

4

Årets vigtigste konference

I oktober afholder Socialpædagogerne fælleskonferencen 'Faglighed i relationsarbejdet'

6

Bliv bedre til at lytte

'Vold som udtryksform' har udgivet en podcast om metoden 'Åben dialog'

14

Dit forbund

Lønforsikringen var Karinas sikkerhedsnet, da hun stod uden job og bolig

25

Tråden

Hvad vægter højest: fiskenes ve og vel eller borgerens selvbestemmelse?

34



FOTO: NILS LUND PEDERSEN

Springet

Marie har bevæget sig fra jurastudiet til at blive plejemor – og er nu i gang med merituddannelsen



ARKIVFOTO: NILS LUND PEDERSEN

Faglighed i relationsarbejdet

Kom med til årets vigtigste konference for socialpædagoger, når faglige selskabers fælleskonference afholdes 25.-26. oktober på Hotel Nyborg Strand. Emnet er 'Faglighed i relationsarbejdet' – og du kan glæde dig til tankevækkende oplæg, workshops og faglig sparring med kolleger fra hele landet. X

Tilmeldingen åbner til april.

///
2.613.428 kr.

Så meget optjente medlemmer af Socialpædagogerne i bonus i 2022 ved at handle gennem Forbrugsforeningen. X

Du kan også blive medlem på forbrugsforeningen.dk

Højere dagpengesats fra 1. maj

Et flertal i Folketinget vedtog sidste år en ny lov, der hæver dagpengesatsen de første tre måneder. Fra 1. maj vil ledige derfor få et ekstra tillæg til dagpengene i de første tre måneder. Tillægget lyder på 3.650 kr. (i 2022-tal), som skal lægges oven i den maksimale dagpengesats på op til 19.351 kr.

Vi har at gøre med meget sårbare unge, som har brug for stabilitet, kontinuitet og en faglighed, som kan hjælpe dem videre. Så det (vikarforbruget, red.) er et kæmpe problem.

— **Forbundsformand Benny Andersen** i Politiken som reaktion på, at de på Bakkegården har brugt mange ufaglærte vikarer.

#SUNDSAMMEN – et sundt liv med udviklingshandicap

'Fed fredag, sund søndag og mandags-motion'. 'Idrætscertificering af botilbud'. 'Ingen kan alt ... Alle kan noget!'

Sådan lyder nogle af overskrifterne på oplæg, du kan opleve på inspirationsdagen #SundSammen, som Socialpædagogerne sammen med LEV og ULF afholder 16. maj i Vejle. Kon-

ferencen er både for mennesker med udviklingshandicap og for de fagprofessionelle og/eller pårørende, der støtter i hverdagen. X

Læs mere, og tilmeld dig på lev.dk/sund-sammen/



FOTO: LEV

JOBKONSULENTENS TRE GODE RÅD TIL DIG, DER VIL SKIFTE JOB:

1 Afklar, hvad det er, du gerne vil væk fra.

Hvad er det, der skaber mistrivsel eller utilfredshed i din aktuelle funktion? Skriv det ned.

2 Afklar, hvad du gerne vil have mere af. Hvad savner du at få i spil/prøve/udvikle?

Hvad skal et andet job tilføre dig personligt og fagligt? Hvad drømmer du om? Skriv det ned.

3 Gå i dialog, og søg sparring. Brug det, du er kommet frem til og har skrevet ned, til at gå i dialog, og søg sparring. Brug dit netværk, Socialpædagogernes job- og karriererådgivning eller noget tredje. Det handler om at få input og perspektiver på dine tanker og refleksioner. Det bidrager til at skærpe dit fokus, så du kan lægge en plan og nå i mål! X

Få inspiration til at komme videre i dit arbejdsliv på sl.dk/job-og-karriere

TID TIL ET NYT MENNESKESYN

DET GLÆDER MIG MEGET, at den nye regering har sat værdighed på den socialpolitiske dagsorden. Mennesker, der lever i svære udsatte positioner som fx hjemløse, psykisk sårbare og mennesker med massive misbrugsproblemer, skal mødes af en anden indsats og et helt andet menneskesyn, end de mødes med i dag. Det fremgår både af regeringsgrundlaget for den nye regering, ligesom statsministeren også havde det med i sin nytårstale: at alle

mennesker skal mødes med værdighed og respekt.

Og det er lige præcis kernen i den socialpædagogiske indsats. Heldigvis har vi da også rigtig mange eksempler på socialpædagoger, der med dette afsæt møder mennesker – og lykkes med at støtte dem i deres proces for at skabe og leve meningsfulde liv. Det kræver, at indsatserne tilrettelægges med udgangspunkt i og sammen med det enkelte menneske og med fokus på deres ressourcer og ønsker.

Jeg synes dog, at der i dag er for mange tilfælde, hvor mennesket skal tilpasse sig systemet i stedet for omvendt. Det kræver faglighed at forandre liv. Nu har vi en politisk løftestang til at gøre det bedre og anderledes.

Det er ikke klaret med et snuptag. Vi står over for lange, seje træk. Men jeg glæder mig meget til at følge regeringens initiativer på dette område i den kommende tid og har store forhåbninger til, at vi sammen kan sikre værdighed i mødet med alle de mennesker, der har allermost brug for hjælp. X

Verne Pedersen
forbunds næstformand



FOTO: NILS LUND PEDERSEN

Bliv supervisor

Supervisor-uddannelse

For alle faggrupper

Undervisere/ supervisorer er:

Jacob Mosgaard, psykolog, specialist og supervisor i psykoterapi

Bruno Vinther, psykolog, specialist i psykoterapi og Certificeret FIT-træner

Hvor
Vinther og Mosgaard Kurser
Adolfsvej 43B
2820 Gentofte

Hvornår
10 dage over 4 moduler
Fra september til december 2023

Pris
23.500 kr. ekskl. moms
inkl. forplejning.

2023

Tilmelding
vinthermosgaard.dk/kursus/supervisoruddannelse-for-alle-faggrupper-2023

vinthermosgaard.dk

VINThER og MOSGAARD



FOTO: TV 2

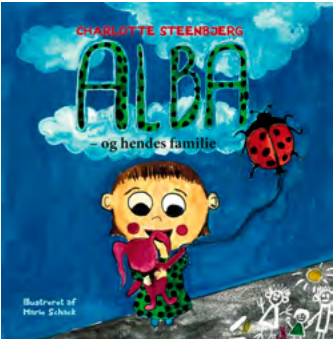
PIGEN PÅ DEN LUKKEDE

Der bliver talt meget om psykiatrien. Men hvordan opleves den indefra? En ny dokumentarserie følger gennem tre år den 26-årige Anna, som har en dobbeltdiagnose i form af psykiske lidelser og et stofmisbrug. Siden hun var 13 år, har Anna været svingdørspatient i psykiatrien. I dokumentaren fortæller hun, hvordan hun føler sig fanget i en ond spiral, hvor hun misbruger stoffer som en form for selvmedicinering til at håndtere sine mange traumer. 'Jeg tror virkelig, at man underkender traumer i psykiatrien og i misbrugsbehandlingen. Men personer, der har et misbrug, de har sgu også traumer,' siger hun bl.a. x

Se 'Pigen på den lukkede' på **TV 2** og **TV 2 Play**

Alba og hendes familie

Alba er to et halvt år og bor med sin far og mor. Nogle gange er det rart. Andre gange er det svært. For Albas far kan blive meget skræmmende og råbe højt og kaste med ting. Så græder mor, og Alba føler sig lillebitte og alene. Heldigvis har Alba altid Kaninus med sig. Det hjælper lidt. Men ikke altid. 'Alba og hendes familie' er en samtalebog til de nul-treårige børn, der oplever vold i deres familie, og handler om at føle sig alene, magtesløs og bange. Bogen er vokset frem af de samtaler, forfatteren har haft med de yngste børn i hendes arbejde på Silkeborg Krisecenter – og alt, hvad Alba oplever og føler, kommer fra børnenes fortællinger om vold, voldsomme konflikter og store uhåndgribelige følelser. x



'Alba og hendes familie' af Charlotte Steenbjerg, **Trykværket, 269 kr.**

Bliv bedre til at lytte med åben dialog

Metoden 'Åben dialog' har bredt sig fra det nordligste Finland til flere danske kommuner – især på botilbud for mennesker med sociale og psykiske problemer. 'Vold som udtryksform' har udgivet en podcast om metoden, hvor du bl.a. kan høre, hvordan psykiatriske patienter tilbydes dialog i stedet for medicin, og hvordan man herhjemme bruger metoden til at skabe bedre trivsel mellem medarbejdere og mennesker, som lever svære liv.

Lyt med på **voldsomudtryksform.dk**



Velfærdsteknologi i medarbejderperspektiv

Hvordan ser indførsel af ny velfærdsteknologi ud i et medarbejderperspektiv? Det kan kræve omstilling af rutiner, oplæring eller træning, når ny teknologi indføres på arbejdspladsen. I en ny podcast fra arbejdsmiljoweb.dk giver medarbejdere og ledere fra Bostedet Vangeleddet i Greve deres erfaringer med at tage teknologi i brug videre. Deres vigtigste budskab er, at det allerførste, man skal tænke på, er at få medarbejderne med – hele vejen fra idé til drift. x

Lyt, og læs mere på **arbejdsmiljoweb.dk/ledelse-organisering**



Break the rules-metoden

Måske ringer der en klokke ved begrebet 'Break the rules' og socialpædagog Christian Freund? Han fortalte i november '21 i fagbladet, hvordan han med metoden 'Break the rules' forsøgte at gøre op med dårlige vaner og uhensigtsmæssige måder at arbejde på. Nu kan andre også blive inspireret af metoden, der i bund og grund handler om at få sat lys på medarbejdernes gode idéer til fx at ændre en rutine eller en arbejdsgang, så der skabes en positiv forandring. x

På **breaktherules.dk** kan du læse mere om metoden og få tips og værktøjer til at komme i gang

Planner4You Har nu FMK.

Og Trivselsvurdering.

INFO@PLANNER4YOU.DK / +45 88 13 81 20

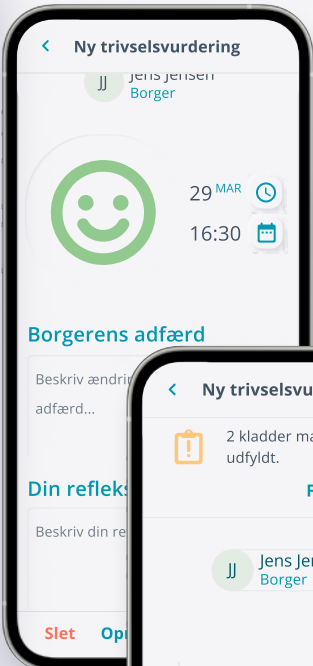
TRIVSELSVURDERING

" Jeg har haft fornøjelsen af at være sammen med en borger, hvor vi skulle på tur ud af huset. Og der var jeg faktisk rigtig glad for app'en på telefonen, fordi der skete nogle ting der var udfordrende undervejs. Der var svingende trivsel, og der brugte jeg det her kladder-system, lige med nogle korte noter, fordi det var det jeg kunne tage, og så skulle jeg håndtere situationen.

Da jeg så kom tilbage kunne jeg sætte mig ned stille og roligt og fylde på de forskellige kladder og få lagt dem op. Der havde jeg både tidspunkterne og noterne der skulle til for at skrive, synes jeg selv, en ordentlig og troværdig trivselsvurdering. Der viste det virkelig sin karakter som værende noget der er godt. "

- Testbruger af Trivselsvurdering

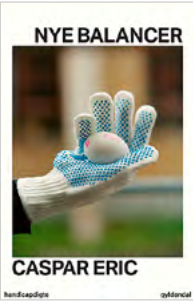
Pris: 12 kr ekskl. moms pr bruger / måned
Du behøver ikke at være Planner4You bruger.



Handicapdigte: 'Nye balancer'

I 2015 skrev Casper Eric i digtsamlingen 'Nike' om at være en handicappet krop i verden. I en aktuel digtsamling, 'Nye balancer', der bærer genrebetegnelsen 'handicapdigte', italesætter Casper Eric handicappet mere kropsligt og direkte og kommer ind på samfundets stigmatisering og diskrimination af 'det anderledes'. Samtidig leder digtene efter nye fysiske og poetiske måder at findes i verden på og måske også efter et sprog, der kan røre os. x

'Nye balancer' af Casper Eric, Gyldendal, **159,95 kr.**



Mentalisering i omsorg og pleje

I sin **nyeste bog** guider Janne Østergaard Hagelquist, som er grundlægger af Center for Mentalisering, læseren til at bruge mentalisering i mødet med borgere, der har brug for omsorg og pleje. Mentalisering handler om at se bag om menneskers adfærd – og i denne bog viser forfatteren ved hjælp af cases og redskaber, hvordan mentalisering kan udvikle relationen til borgeren, de pårørende og den professionelle selv. Bogen præsenterer mentaliseringsteorien i forhold til at arbejde med omsorg og pleje, og derefter følger en række konkrete modeller og værktøjer, man kan bruge direkte i praksis i mødet med borgere og pårørende i forhold til klassiske og specifikke udfordringer. x

'Mentalisering i omsorg og pleje' af Janne Østeraard Hagelquist, Akademisk Forlag, **399,95 kr.**



Ulighed i somatisk behandling af patienter med psykiske lidelser

Den første ulighedsrapport fra Behandlingsrådet bekræfter behovet for et markant løft i behandlingen af mennesker med psykisk sygdom. Rapporten finder således ulighed i både behandling og sygdomsudfald hos patienter med – versus patienter uden – psykisk lidelse og bekræfter, at ulighedsproblematikken på området er omfattende. Analysen peger derfor på et behov for at undersøge behandlingen nærmere. x

Find ulighedsrapporten på **behandlingsraadet.dk**





Høj puls, fællesskab og personlige sejre

Da socialpædagog **Karin Fjermedal Andersen** sidste år fik Helsingør Kommunes handicappris, lød begrundelsen, at hun er omdrejningspunkt og ildsjæl i forhold til at give mennesker med udfordringer muligheden for at blive en del af et aktivt idrætsfællesskab

'D

ET ER DET BEDSTE, der er sket i mit liv.' Den reaktion fik socialpædagog Karin Fjermedal Andersen for nylig fra en ung kvinde med udviklingshæmning, som er blevet aktivt medlem af foreningen Klub Liv og Motion.

– Kvinden bor hos mor og far, har ikke noget job og er fysisk udfordret. Men gennem foreningslivet har hun fået mulighed for at dyrke idræt og finde et nyt fællesskab, og det har fuldstændig ændret hendes liv. I dag kommer hun to gange om ugen og deltager i løb og atletik. Senest er hun også begyndt at spise sammen med dem fra løbeholdet, fortæller Karin Fjermedal Andersen.

Som socialpædagog arbejder hun som hjemmevejleder i Socialpædagogisk Udviklingscenter SPUC. Men i rigtig mange af timerne efter arbejdsdagen bruger Karin Fjermedal Andersen sin energi og faglighed som sportskoordinator i Klub Liv og Motion i Helsingør Kommune – en non-profit forening, der tilbyder idræt til voksne mennesker med fysiske, udviklingsmæssige og psykiske udfordringer.



Klub Liv og Motion

En idrætsforening i Helsingør Kommune, der giver borgere med særlige udfordringer mulighed for at deltage i sportsgrene som fx **håndbold, fodbold, atletik, svømning, badminton, fitness, zumba, løbe- og gåhold, triatlon og golf.**

Klub Liv og Motion har knap 90 medlemmer og blev i 2015 en folkeoplysende forening på lige vilkår med alle andre foreninger i Danmark.

Klubbens trænere kommer fra kommunens ordinære idrætsforeninger – og får støtte fra en række frivillige socialtrænere, herunder Karin Fjermedal Andersen, som hjælper til med fx omklædning, transport og andre praktiske ting – og agerer pædagogisk støtteperson, når der er brug for det.

Klubbens medlemmer **deltager i fx Royal Run, Special Olympics Idrætsfestival og triatlonstævner.**

– Jeg er selv opvokset med idræt og foreningslivet som en helt naturlig del af min hverdag, og det er den oplevelse, jeg prøver at give videre. Der er så mange lag i det. Du får nye relationer, du bliver en del af et fællesskab, du får sved på panden – og du får følelsen af succes og glæde, når du rykker dig fysisk og psykisk.

Socialtræner på sidelinjen

Idéen med at etablere en idrætsforening for mennesker med udviklingshæmning opstod blandt en håndfuld kolleger i SPUC for snart 15 år siden. Dengang, husker Karin Fjermedal Andersen, var rammerne og ressourcerne nogle andre end i dag, og havde man lyst til at tilbyde gymnastikundervisning for borgerne, så gjorde man det bare selv.

– Men det gik op for os, at hvis vi gerne ville have vores borgere til at dyrke idræt i kommunens almenforeninger og ikke bare hos os i SPUC, så manglede der et tilbud. Det er ikke nemt at blive integreret på et almindeligt hold, hvis du fx har udviklingshæmning eller er psykisk sårbar, så vi ønskede at etablere hold, hvor borgerne kan være sig selv med de behov, de nu hver især har, fortæller hun.

I dag har Klub Liv og Motion tæt på 90 medlemmer, og de kommer fra mange andre steder end Helsingør. For at løbe, svømme, spille fodbold, håndbold eller badminton, dyrke atletik, styrketræne – eller gå til zumba.

Instruktørerne er fundet gennem de klassiske foreninger – men som noget særligt er der tilknyttet socialtrænere til klubben. En af dem er Karin Fjermedal Andersen.

– Som socialtræner har jeg ikke ansvaret for selve træningen – jeg er der mere som en slags pædagogisk hjælpetræner, siger hun og uddyber, hvad hendes rolle som socialtræner rummer:

– Det kan være en borger med autisme, som har brug for at have en ved siden af sig. Eller en, der har brug for lige at få bundet et snøreband undervejs. Ofte går jeg med i omklædningsrummet eller er den, der sikrer, at deltagerne når bussen hjem. Andre gange er jeg der bare til at få tingene til at glide og udrede eventuelle misforståelser.

Alle kan være med

Som socialtræner følger Karin Fjermedal Andersen også selv med, når der dyrkes motion.

– Når vi fx svømmer havsvømning, og vandet er lidt koldt, så er jeg den på sidelinjen, der motiverer til lige at fortsætte i bølgerne lidt endnu. Og i skoven løber

Tre højdespringere

Karin Fjermedal Andersen fremhæver tre af de største oplevelser, hun har haft i Klub Liv og Motion

1 Da vi var værter for **Special Olympics Idrætsfestival** og samarbejdede på kryds og tværs om at skabe et fantastisk stævne for 1.500 deltagere.

2 Når vi **sidder sammen i bussen på vej til de store idrætsstævner** rundt om i landet – den ultimative følelse af fællesskab.

3 Når jeg oplever kvinden, der har **svømmet 400 meter i havet og træder op af vandet som den allersidste med et kæmpestort smil.**



Inspiration
Som socialtræner fungerer Karin Fjermedal Andersen som en slags pædagogisk støtte. Hun er den, som står klar med en hjælpende hånd med det praktiske eller lidt mental støtte, når deltagerne har brug for det.

jeg med for at vise, at man altså ikke behøver at kunne løbe ti kilometer for at være med.

For det vigtigste er nemlig at være med – på egne præmisser, pointerer hun:

– Idrætten giver den her målgruppe så mange små personlige sejre. Om man så kommer op af vandet som den sidste, er stoltheden over at have svømmet 400 meter ikke til at tage fejl af. Følelsen af at have præsteret noget og at være en del af et fællesskab, det er så fantastisk at opleve. Og vores trænere, som jo er vant til at undervise på et helt andet niveau, de bliver totalt blæst omkuld over den umiddelbare glæde og begejstring, vores idrætsudøvere møder op med.

Succesoplevelserne hos de borgere med forskellige psykiske eller fysiske udfordringer, som finder et fælles tredje i et aktivt fritidsliv sammen med andre, er også i høj grad det, der motiverer Karin Fjermedal Andersen.

– Når jeg oplever stoltheden hos den atlet, der har cyklet ti kilometer, som han aldrig havde troet, han kunne klare – eller når jeg ser lyset i øjnene hos hende, som gennemfører et løb i skoven sammen med andre, der også har svært ved at bevæge sig. De reaktioner bekræfter igen og igen, at idræt, bevægelse og kollektivet i foreningen virkelig kan noget, siger hun.

Bevægelse i hverdagen

I sit daglige arbejde som hjemmevejleder kender Karin Fjermedal Andersen alt til de nedslående statistikker, der viser, at udsatte mennesker har en kortere levealder og ofte lever mere usundt end gennemsnittet af befolkningen. Derfor er sundhed og bevægelse et fast element i hendes socialpædagogiske tilgang til de borgere, hun arbejder med.





Karin Fjermedal Andersen 52 år

Hun blev uddannet socialpædagog i 1996 – og kunne i sommeren 2022 fejre 25-års jubilæum i Helsingør Kommune, hvor hun nu er ansat som hjemmevejleder i Socialpædagogisk Udviklingscenter SPUC.

I december sidste år modtog hun Helsingør Kommunes Handicappris for 2022 for sin ekstraordinære indsats i Klub Liv og Motion.

socialtræner vigtig i forhold til at snakke med idrætsudøverne om, hvad der sker i kroppen, når de er med på de forskellige hold og aktiviteter.

– Så snakker vi lidt om, hvordan det er vigtigt at trække vejret helt ned i maven – og om, at det er helt OK, at hjertet pumper afsted, at pulsen stiger, og at man får sved på panden. Når du yder det ekstreme, kan det godt forskrække nogle, men så deler vi det åbent og snakker om, at vi jo alle bliver røde i hovedet og sveder, når vi bevæger os. Den kropsbevidsthed er vigtig, fortæller hun.

Vigtigt er det også, at man som medlem i Klub Liv og Motion har mulighed for at dele sin glæde ved idræt med andre – som fx da foreningen stod for at arrangere Special Olympics i Helsingør i 2018, hvor byen samlede ca. 1.500 idrætsudøvere fra hele landet og udlandet.

– Det var stort at samle så mange og mærke den støtte, vores lille forening fik fra både kommunen og andre klubber og foreninger, siger Karin Fjermedal Andersen.

Og selve det med at drive en idrætsforening er også noget, der udvikler medlemmerne, fortæller hun.

– Vi har en bestyrelse på i alt ti, hvor af de syv er borgere med udviklingshæmning, som er aktive medlemmer. De tager i den grad ansvar for foreningsarbejdet og prøver nogle ting af, hvor de sætter deres individuelle kompetencer i spil. En sorterer måske T-shirts til Royal Run, en laminerer ting og sager, en anden agerer toastmaster til vores årsafslutning, hvor alle så er med til at formulere, hvad der skal siges. Det er klassisk foreningsarbejde, og det giver også en masse personlige sejre. ✕

Ildsjæl

– At opleve alle de små og store personlige sejre, som vores deltagere oplever gennem idrætten, er det, der driver mig, siger Karin Fjermedal Andersen.

– Vi kan som fagpersoner hurtigt blive dem, der gør ting for borgerne, som de synes er besværligt. Hvis fx en borger taber noget på gulvet eller skal have noget ned fra øverste hylde, så lader jeg dem gerne selv klare det, ligesom turen ud at handle jo fint kan foregå på cykel eller som en rask gåtur. Hver en lille bevægelse i dagligdagen er med til at højne kropsbevidstheden og øge graden af selvhjulpenhed hos den enkelte, siger hun.

Men, pointerer Karin Fjermedal Andersen, når menuen står på idræt i Klub Liv og Motion, lægger hun sin hjemmevejlederrolle fra sig i omklædningsrummet.

– Jeg blander mig ikke i, hvad deltagerne spiser efter en hård løbetur. Når vi er til idræt, er vi til idræt – alt det andet kan vi snakke om derhjemme. Det er vigtigt at skille det ad, så man i foreningen har et frirum, hvor det handler om at have det hyggeligt og rart, og hvor man får nye venner og fællesskaber i sit liv.

Øget kropsbevidsthed

Men idræt og motion handler også om sundhed. Og her er Karin Fjermedal Andersens rolle som

BASEN KONFERENCEN 21. april 2023

Det professionelle arbejde
med psykisk sårbare
børn og unge



Louise Klinge
Relationskompetent
praksis



Rikke Høgsted
Mellem begejstring og
belastning

Relationskompetence & BELASTNINGSAKTØRER

Basen Konferencen er en 1-dags konference, der sætter fokus på det professionelle arbejde med børn og unge med psykiske sårbarheder.

Hovedoplægsholderne på dette års konference er Louise Klinge og Rikke Høgsted. Derudover er der 10 workshops, hvor specialister indenfor det professionelle arbejde med psykisk sårbare børn og unge fortæller om aktuelle temaer ift. hvordan, vi bidrager til børnene og de unges udvikling og trivsel i hverdagen.

BASEN



FREDAG D. 21. APRIL 2023
8:30 - 16:00

HOTEL COMWELL KØGE STRAND
Strandvejen 111
4600 Køge

LÆS MERE OG TILMELD DIG PÅ
www.basenkompetencecenter.dk

info@basen.dk
3929 6767

LØNFORSIKRINGEN VAR MIT SIKKERHEDSNET

Da **Karina Steensgaard** rejste hjem fra Grønland, stod hun uden job og bolig. – Jeg ved faktisk ikke, hvad jeg havde gjort uden lønforsikringen, fortæller hun

TEKST LEA HOLTZE /// FOTO RICKY JOHN MOLLOY

KARINA STEENSGAARD var flyttet ud af sin lejlighed. Hun havde sagt sit faste job som socialpædagog og teamleder op. Nu stod hun her godt og vel 3.000 km stik nordvest – fuld af forventninger. For i det østlige Grønland ventede et nyt fagligt eventyr for den nu 56-årige socialpædagog. Hun skulle være forstander på et helt nyt ungecenter – med døgninstitution, efterværn, dagbehandling og ungerådgivning for nogle af Grønlands mest udsatte børn og unge. – Men stedet var ikke bygget endnu. Folk fik ikke deres løn. Forudsætningerne for at løfte opgaven var helt håbløse, fortæller hun. Karina Steensgaard stod over for en svær beslutning. Efter fire måneder valgte hun at smide håndklædet i ringen og rejse hjem igen. Med sig fik hun en aftale om en afskedigelse, så der de efterfølgende tre måneder ville gå løn ind på hendes konto. Men derudover stod hun på bar bund. – Jeg havde intet sted at bo. Jeg havde ikke noget job. Jeg flyttede

ind hos en veninde til at starte med. Det var voldsomt at stå der alene, siger hun. **Ro til at samle sig** Derfor kontaktede Karina Steensgaard Socialpædagogernes a-kasse, som kunne fortælle, at lønforsikringen var en del af hendes medlemskab og dermed hendes sikkerhedsnet. Lønforsikringen supplerer dagpengene og sikrer 80 pct. af ens hidtidige løn i op til seks måneder, hvis man bliver opsagt. Og i løbet af Karina Steensgaards ledighedsperiode lagde lønforsikringen ca. 120.000 kr. oven i hendes dagpenge. I Socialpædagogerne er lønforsikring en kollektiv ordning, der koster 46 kr. om måneden – og gælder for alle medlemmer. Og det, synes Karina Steensgaard, er den rigtige måde at gøre det på. – På den måde kunne jeg med ro i maven bruge tiden på både at finde et job og få det godt selv. Det er det, lønforsikringen kan hjælpe med, fortæller hun.



Lettelse
Da Karina Steensgaard stod uden job og bolig, faldt lønforsikringen på et tørt sted.

Efter et halvt år havde Karina Steensgaard genfundet energien og troen på sig selv – hun ville ud at være leder igen, for det var det, hun brændte for og var god til. Hun søgte og fik en midlertidig ansættelse, som gav hende tid til at lande det helt rigtige job. Det har hun i dag. – Jeg har det skidegodt og har genfundet mig selv fuldstændig. Mit største held har været, at jeg har haft evnen til og muligheden for at sige: Jeg skal bare lige have ro i det her, så kommer jeg ud på den anden side, siger hun. ×



Kan du klare dig på dagpenge alene?

Socialpædagogernes lønforsikring er en af de bedste og billigste lønforsikringer i Danmark. Med den er du sikret 80 pct. af din tidligere løn, hvis du bliver fyret. De usikre tider gør, at den ekstra sum kan være afgørende for privatøkonomien, selv hvis ledigheden er af kortere varighed. Du er automatisk dækket, hvis du er medlem af Socialpædagogerne og Socialpædagogernes a-kasse.

Læs mere på sl.dk/loenforsikring

LA2 og LA2u kurser og uddannelser

Sopra har i samarbejde med Socialstyrelsen udviklet LA2. LA2 tager afsæt i recovery-orienteret rehabilitering og er en metode til fremme af trivsel og nedbringelse af voldsomme episoder. Sopra tilbyder temadage, 3-dages kurser og uddannelser. På uddannelserne får du

- kompetencer til at anvende LA2,
- kompetencer til at undervise, rådgive og implementere LA2,
- certificeret dine kompetencer og bliver løbende opkvalificeret i et fagligt netværk.

Uddannelser i 2023

LA2u: Uge 19 i Kolding Uge 43 i Odense	LA2: Uge 24 i Korsør Uge 48 i Odense
---	---

Varighed
1 eller 2 moduler af 5 dages varighed. Efterfølgende individuel vejledning, sparring og eksamen i forhold til din praksis.

Kurser og Temadage
Sopra tilbyder LA2-kurser og Temadage af varierende længder, som er skræddersyet til jeres behovet – fra en dag op til tre dage. Læs mere på vores hjemmeside.

LA2 - Målgruppe Fagprofessionelle og ledere, der samarbejder med mennesker med psykisk sårbarhed, ASF, ADHD, sociale problemstillinger. Mennesker med psykisk sårbarhed, ASF, ADHD, sociale problemstillinger.	LA2u - Målgruppe Fagprofessionelle og ledere, der samarbejder med mennesker med udviklingshandicap eller mennesker, der ikke har tilstrækkelige kommunikative forudsætninger til at indgå i samtaler.
--	---

LA2 er et samtale- og refleksionsredskab, der har til formål at fremme trivsel og nedbringe voldsomme episoder. I samarbejde mellem fagprofessionelle og borgeren undersøges og inddrages borgerens indefra-perspektiv, der blandt andet er borgerens oplevelse af egen trivsel, ressourcer, netværk, mestringsstrategier, belastninger, håb og drømme. LA2 støtter de fagprofessionelle i at videreudvikle deres fælles faglige tilgange med afsæt i borgerens indefra-perspektiv. LA2u er en understøttelse af LA2, der er rettet mod borgere med udviklingshandicap, kognitive udfordringer og/eller uden verbalt sprog. LA2u er visuelt understøttet med udtryksfuld grafik og i LA2u bliver indefra-perspektivet suppleret med et såkaldt tilstræbt indefra-perspektiv, som er en systematisk undersøgelse af borgerens oplevelse af at være sig.

Yderligere information samt mulighed for tilmelding findes på www.sopra.dk



Forebyggelse
Socialpædagog Helge Christensen bruger både mindfulness og compassion til at forebygge omsorgstræthed i arbejdslivet.

EGENOMSORG

Et fundament af ro

Sagen kort

Som socialpædagog kender du formentlig til at skulle navigere i både store og forskelligartede følelser, når du er på arbejde. **Måske har du haft følelsen af at give og give af din omsorg uden at få helt så meget igen?** Måske føles det nogle gange, som om du mangler et følelsesmæssigt overskud?

I temaet her kan du læse om metoden compassion, der er en bestemt måde at reagere på i en følelsesmæssig situation. Når du handler med compassion, støtter du borgeren i situationen – men undgår at gøre dig selv til selve instrumentet, der skal hjælpe borgeren videre. Og det er et stort skridt på vejen til at undgå omsorgstræthed.

TEKST
SARA
MARIE
DYNESSEN
///
FOTO
MICHAEL
DROST-
HANSEN

HELGE CHRISTENSEN stod midt i en svær sag. Den familie, han skulle støtte, var slidt ned til sokkeholderne, og selv havde han ikke mere at give af. Familiens dreng med autisme var misbrugs- og kriminalitetstruet, og resultaterne, som skulle komme ifølge handleplanen, udeblev.

Som socialpædagog i Center for Specialpædagogiske Børnetilbud (CSB) i Aarhus Kommune følte Helge Christensen, at han burde gøre mere. Men grænsen var nået.

– Jeg kunne ikke hjælpe mere, for der var ikke mere at komme efter. Da det gik op for mig, blev det et personligt nederlag for mig. Jeg følte ikke, at min indsats var tilfredsstillende. Og den erkendelse var megahård, fortæller han.

De sidste otte år er Helge Christensen som udgående social-

pædagog kommet i hjem, hvor familier med børn, der bl.a. har autisme, er hårdt spændt for. Børnene er psykisk skrøbelige og har ofte haft mange nederlag i skolen. Overbelastninger og nederlag gennem lang tid har sat deres spor. Derfor har børnene brug for

at tilegne sig styrke og selverkendelse, og det kræver autentiske voksne.

En vej ind i egenomsorg
Men hvad gør man, når man som fagperson ikke føler, at man har mentalt overskud til at yde den

indsats, man gerne vil? I Helge Christensens tilfælde valgte han at reagere på følelsen af utilstrækkelighed i sit pædagogiske virke ved at række ud til Marianne Andreassen, som er arbejdsmiljøkoordinator i CSB. Marianne Andreassen er uddannet

Dermed er compassion en metode til at forebygge omsorgstræthed – og det fik Helge Christensen hurtigt øjnene op for:

– Det lyder vildt, men compassion har været som en åbenbaring. Jeg har fået en selverkendelse i forhold til, at jeg ikke kan fikse alting, og jeg er blevet meget opmærksom på mine egne grænser. Jeg >>>

Center for Specialpædagogiske Børnetilbud

Center for Specialpædagogiske Børnetilbud (CSB) ligger i Aarhus Kommune og er et **udførercenter, der støtter børn og familier i alderen 0-18 år, hvor børnene har vidtgående handicap**, men med særlig fokus på ADHD og autisme-spektrumforstyrrelser (ASF), så børnene og de unge opnår livsduelighed i form af personlig udvikling, sundhed, trivsel og et så selvstændigt voksenliv som muligt.

I indsatsen er der fokus på familiens situation og på at understøtte dem i deres forståelse og håndtering af barnets/den unges særlige behov.

mindfulnessinstruktør, og hun foreslog, at compassion kunne være en vej ud af frustrationerne og ind i egenomsorgen.

Compassion er en måde at reagere på i følelsesmæssige situationer – en metode til at kunne være med følelserne uden at tage dem på sig.

Det lyder vildt, men compassion har været som en åbenbaring.

— **Helge Christensen**, socialpædagog CSB

har i det hele taget et meget større fokus på egenomsorg nu, siger han.

Hjælp til selvregulering

Compassion lægger sig tæt op ad de teknikker, man bruger i mindfulness som eksempelvis rolig vejtrækning. Men det centrale i compassion er, at man via træning og øvelser får yderligere redskaber til at aktivere det parasympatiske nervesystem. Det er den del af nervesystemet, der giver os ro og sænker stress. Forskningen viser da også, at compassion nedsætter risi-

styrke og sit mod og har en vilje til at tage ansvar, siger Helle Lisle, som beskriver compassion som en metode til at skærpe opmærksomheden på at finde ind til positive følelser, der giver velvære, og som hjernen forbinder med belønning. På den måde adskiller compassion sig fra empati, fordi empatifølelsen er relateret til hjernens smertecenter.

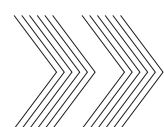
Ifølge Helle Lisle er formålet med compassion at skabe groundet-hed og autenticitet, der kommer indefra, så man får de bedste forudsætninger for at regulere sine følelser og agere hensigtsmæssigt.

Og compassion kan med fordel bruges i relationen til de borgere, man arbejder med som socialpædagog.

– Compassion hjælper en i presede situationer, fordi man bliver

Sådan arbejder Center for Specialpædagogiske Børnetilbud med mindfulness:

- Alle fastansatte bliver tilbudt et MBSR-forløb over ni uger.
- Alle møder starter med mindfulness øvelser for at styrke tilstedeværelse og fokuseret opmærksomhed. Det er fast på dagsordenen på ledermøder, afdelingsmøder, arbejdsmiljømøder, MED-møder, centerdage og introduktion for nye medarbejdere.
- CSB har udviklet app'en Mindful med CSB'.
- Ansatte har mulighed for at komme til Mindfulness-træf en gang om måneden.
- Børn, unge og forældre, der er tilknyttet CSB, får tilbudt mindfulness-forløb.



Mange har en idé om, at compassion er noget blødt og fluffy noget, hvor man bare skal gå rundt og være sød hele tiden.

— **Helle Lisle**, speciallæge i psykiatri og stifter af Hearbased Life

koen for stress, omsorgstræthed og empatiudmattelse i de fag, hvor man beskæftiger sig med relationer og omsorg, fortæller en ekspert i metoden, Helle Lisle. Hun er speciallæge i psykiatri og har i mange år beskæftiget sig med compassion i sin egen klinik Heartbased Life.

– Mange har en idé om, at compassion er noget blødt og fluffy noget, hvor man bare skal gå rundt og være sød hele tiden. Men det er vigtigt at forstå, at compassion indeholder to sider. Den ene side er, at man øver sig i at være venlig, kærlig og bevidst nærværende. Den anden side er, at man står i sin

Vil du opleve det nyeste og det bedste til socialområdet?

Kom på Health & Rehab 23. - 25. maj 2023



Hent dit adgangskort



Er du socialpædagog, så bør du besøge Health & Rehab, som er Skandinaviens største fagmesse for hjælpemidler og velfærdsteknologi. Her kan du både opleve branchens produkter, oplæg og debatter og deltage i workshops, som har relevans for dit arbejde.

Kom forbi og tag ny viden med hjem. Ses vi?



Se mere på health-rehab.com

bedre til at træffe bevidste valg, der er hensigtsmæssige. Når man kan regulere sin egen tilstand, smitter det af på borgeren, siger hun og tilføjer, at elementerne i compassion både består i at være bevidst om sin egen og andres smerte og udfordringer uden at vende sig væk fra det, der er svært, og at have et ønske om at forebygge den smerte gennem handlinger.

Mindfulness som fundament

Flere år før Helge Christensen og flere af hans kolleger blev introduceret til metoden compassion,

har mindfulness været en naturlig del af arbejdslivet på CSB. Det ser man fx tydeligt på et af dagens første møder, hvor ledergruppen har samlet sig omkring bordet med kaffe på kanden og de hvide kopper stablet fint på en bakke.

Men ingen rækker ud efter kaffen. Og ingen snakker. Endnu. I stedet sidder alle mødedeltagere i ro med lukkede øjne – i fuld gang med den meditation, som arbejdsmiljøkoordinator Marianne Andreassen har indledt.

Hun forklarer efterfølgende, at rigtig mange møder som ledelsesmøder, personalemøder og arbejdsmiljømøder starter på den måde – med en guidet mindfulnessøvelse. Fordi det giver hjernen pause og nervesystemet ro, når man mærker sin krop og sit åndedræt.

– Forskning viser, at vi cirka halvdelen af vores vågne tid ikke er til stede i nuet, og at vi samtidig har et lavere niveau af tilfreds-

hed og glæde, end hvis vi er opmærksomme og nærværende. Det giver ofte bekymrings- og kaostanker med risiko for overbelastning af vores systemer og deraf mistrivsel, siger hun med henvisning til en forskningsartikel om emnet: 'A wandering mind is an unhappy mind'.

Ikke spirituelt eller religiøst

Mindfulness er i dag en del af det organisatoriske fundament på CSB. Alle medarbejdere kommer på kursus i mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) ud fra tanken om, at det både styrker det gode arbejdsmiljø og medarbejdernes faglighed, fortæller centerchef Mikael Carlsen.

– MBSR støtter bl.a. vores socialpædagoger i at reflektere og træffe fagligt begrundede valg. I konfliktfyldte situationer er der et kort vindue, hvor du bevidst har mulighed for at vælge, hvordan du vil reagere. MBSR-træningen gør

det vindue en lille smule større. Det forhindrer kontraproduktive automatreaktioner, siger han.

Mikael Carlsen understreger, at MBSR hverken er spirituelt eller religiøst. Det kan heller aldrig erstatte debriefinger efter voldsomme episoder. Men forskningen viser, at MBSR modvirker symptomer på angst, stress og depression. Og erfaringen blandt medarbejderne på CSB er, at mindfulness er med til at give øget nærvær og forbedret livskvalitet.

Helt konkret er antallet af sygedage, magtanvendelser, registreringer af vold og trusler og selvrapporteret stress faldet betydeligt, siden arbejdspladsen indførte MBSR for omkring 12 år siden.

Giver mod på faglighed

Det var ønsket om at bygge oven på de gode erfaringer med mindfulness, der sidste år fik arbejdspladsen til at gennemføre et compassion-kursus for 14 medarbejdere og ledere, fortæller Marianne Andreassen:

– Vi oplever, at compassion supplerer mindfulnessstræningen, og at vi har fået yderligere redskaber til at arbejde stressforebyggende og stresshåndterende. Vores med-

Fundament
Både arbejdsmiljøkoordinator Marianne Andreassen og centerchef Mikael Carlsen har oplevet, at indførslen af mindfulness og compassion som faste metoder på CSB har styrket både arbejdsmiljø og faglighed.



arbejdere har daglige opgaver med høje følelsesmæssige krav og stor grad af uforudsigelighed – og her kan metoden være med til at sikre mindre slidsom involvering i opgaverne for den enkelte, siger hun.

Både socialpædagog Helge Christensen og hans kollega Jeanette Ramberg kender godt følelsen af at stå i situationer, hvor tingene ikke går helt som planlagt i arbejdet som udgående socialpædagog:

– Når vi står i svære situationer, er der ikke lige en kollega til at

supplere en. Det er et vilkår, men det er hårdt nogle gange, siger Jeanette Ramberg.

Men, fortsætter hun, så har undervisning i compassion og den senere implementering af metoden i dagligdagen skabt et fundament af ro og en robusthed, der ikke var der tidligere – og givet hende en bedre evne til at regulere sig selv til ro, et uundværligt værktøj i det pædagogiske arbejde.

– Jeg bliver nogle gange nødt til at sige nogle svære ting, når

PODCAST

Klogere på compassion

En ny podcast fra Socialpædagogerne gør dig klogere på metoden compassion. I podcasten fortæller Nanja Holland Hansen, psykolog og ph.d., Institut for Klinisk Medicin – Dansk Center for Mindfulness, hvordan du ved at handle med compassion støtter borgeren i situationen, men undgår at gøre dig selv til selve instrumentet, der skal hjælpe borgeren videre.

Lyt til podcasten på sl.dk/podcast



Nærvær
Socialpædagog Jeanette Ramberg bruger de teknikker, hun har lært på compassion-kurset, til at skabe nærvær og egenomsorg både på jobbet og privat.

jeg vejleder mine familier, hvor jeg virkelig skal skære ind til benet. Det har jeg tidligere været enormt ængstelig omkring. Men med de her teknikker i rygsækken har jeg fået en helt anden ro, siger hun.

Understøtter arbejdsmiljø

Også Helge Christensen har oplevet, at han gennem compassion-teknikkerne er blevet bedre til ikke at overtænke opgaverne og gruble over alt det, der kan gå galt.

– Det er en robusthed, som bunder i, at jeg kender mine egne grænser. Jeg står sjældent i en situation, som jeg har svært ved at gå ind i, og jeg har en tiltro til, at det nok skal gå. Ellers må vi jo evaluere og prøve igen, siger han.

Med i compassion-kufferten kommer også erkendelsen af, at der er en grænse i det pædagogiske arbejde. På CSB har medarbejderne derfor ikke længere en forventning om, at de skal tage alle de unges problemer på sig og fikse alting. De er socialpædagoger, ikke mirakelmagere.

Men at indføre mindfulness og compassion i hverdagen på CSB har ikke altid været let – for flere kolleger var noget skeptiske over

for metoderne. Jeanette Ramberg var en af dem, fortæller hun:

– Da jeg startede her, rynkede jeg da også på brynene over mindfulness. Man tænker, at det er sådan noget halleluja-frelst noget. Men når man først har fundet sin vej ind i det, så giver det bare noget fedt, siger hun og tilføjer, at så længe man er respektfuld over for, at MBSR og compassion er en del af kulturen, kan man bruge det i det omfang, man selv synes.

Selv bruger Jeanette Ramberg de teknikker, hun har lært på compassion-kurset, til at skabe nærvær og egenomsorg både på jobbet og hjemme. Hver dag skriver hun taknemmelighedsdagbog, og hun bruger en fysisk øvelse, 'Det beroligende anker', hvor man lægger hånden over hjertet flere gange om dagen, fordi det har en beroligende effekt.

CSB's arbejde med teknikkerne vil fremover blive tilbudt til flere medarbejdere i organisationen, som derved får mulighed for at bruge metoderne til at understøtte deres faglighed. ×

Læs evalueringsrapporten af forløbet med compassion-træning i CSB på: csb-indsigt.dk/www94.your-server.de/compassion/

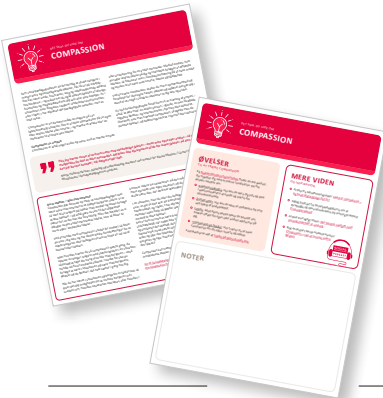
REFLEKSIONSVÆRKTØJ

Det skal du vide om compassion

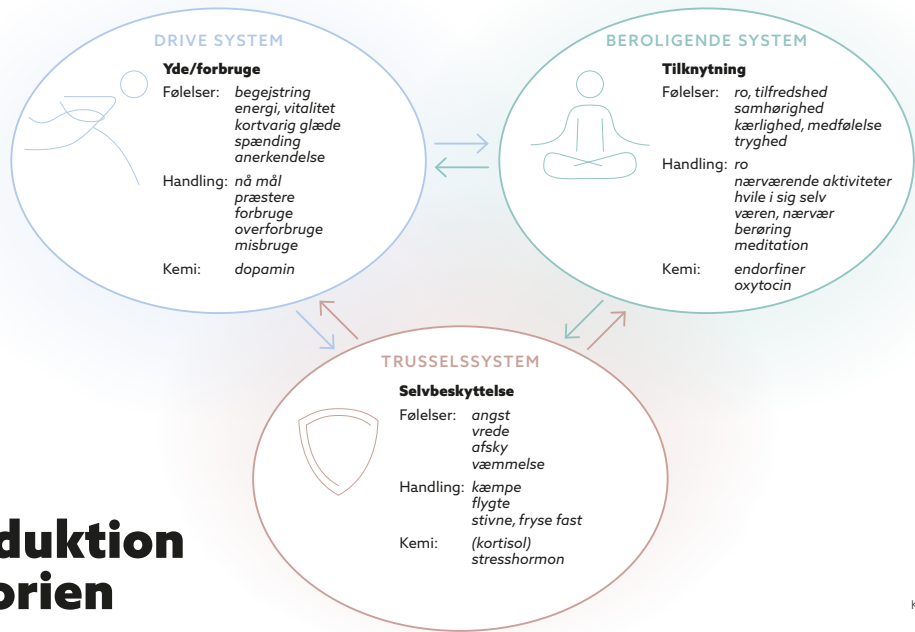
I forbindelse med Socialpædagogernes podcast om compassion er der udviklet et refleksionsværktøj, som du kan bruge til bl.a. at træne compassion og derved skabe mere opmærksomhed og forståelse for dine egne tanker, følelser og adfærd. En af øvelserne i refleksionsværktøjet lyder:

'Næste gang du oplever en borger reagere med stærke følelser i en situation, så forsøg at tøjle din trang til at lide med borgeren – altså handle ud fra et empatisk ståsted. I stedet for skal du forsøge at være i situationen og være med borgerens følelser og de følelser, det hele sætter i gang hos dig.'

Du finder refleksionsværktøjet i episodebeskrivelsen til podcasten 'Kort fortalt: Compassion' på sl.dk/podcast



FORSTÅ COMPASSION



KILDE: HELLE LISLE

En
introduktion
til teorien

I compassion arbejder man indledningsvist med det, der kaldes de følelsesregulerende systemer. Vores hjerne rummer tre systemer, der styrer og regulerer vores følelser:

1 Drivesystemet, hvor vi er motiverede for at præstere, nå vores mål og søge tilfredsstillelse. Her oplever vi følelser som spænding og begejstring.

2 Trusselssystemet, som er designet til at sikre vores overlevelse og selvbeskyttelse. Her oplever vi følelsen af vrede, angst eller afsky.

3 Det beroligende system. Her er vi trygge og rolige. Det er herfra, vi kan danne gode relationer og mærker glæde, kærlighed og samhørighed.

Skift mellem systemerne
I compassion-træning arbejder man bevidst med at identificere, hvilket system man i en given situation befinder sig i. Det gør det nemmere at agere hensigtsmæssigt og bevidst at skifte mellem systemerne, så man dermed er i stand til at regulere sine følelser.

Selvreguleringen er vigtig, fordi vi gennem vores livsstil i en verden med mange stimuli fra eksempelvis skærme befinder os mest i enten drive- eller trusselssystemet.

Drivesystemet er drevet af hormonet dopamin, der giver hjernen et kick og motiverer os til at handle. Trusselssystemet derimod er drevet af stresshormonerne adrenalin og kortisol.

De to systemer har det til fælles, at de er meget energikrævende. Hvis man ikke formår at bringe sig selv i det beroligende system indimellem, kan det resultere i stress.

Find balancen
Speciallæge i psykiatri og compassion-underviser Helle Lisle, som for ca. fem år siden grundlagde virksomheden Heartbased Life

for at udbrede kendskabet til bl.a. compassion, fortæller, at en af grundstenene i compassion er balancen mellem de tre systemer.
– For langt de fleste handler det om at få skruet ned for drive, så vi ikke hele tiden er i præstationsmodus. Derudover er det oplagt at kigge på, om man måske har ting i sit indre eller ydre liv, som aktiverer ens trusselssystem hele tiden. Endelig skal man træne og kultivere det beroligende system gennem øvelser, meditation og refleksion, siger hun. x



TEKST
SARA
MARIE
DYNESEN
///
FOTO
MICHAEL
DROST-
HANSEN

COMPASSION-ØVELSE

Sådan skaber du
hjertekohærens
med øvelsen
'Heart Lock-In'

I sin compassion-træning bruger speciallæge i psykiatri Helle Lisle hjertekohærens – et udtryk, der refererer til, at hjertet slår harmonisk og optimalt. Hun fortæller, at det at skabe hjertekohærens er en af de vigtigste måder at berolige sig selv på. **Ved bevidst at hjælpe hjertet med at slå harmonisk kan man mindske stress og øge følelsen af trivsel, overskud og ro**

Baggrund for øvelsen:
Nogle af de følelser, der ifølge Helle Lisle skaber en kaotisk hjerterytme og fører til stress i kroppen, er fx utålmodighed, skam, vrede, frygt, bekymring og skyld. Omvendt kan følelser som taknemmelighed, kærlighed eller glæde derimod bidrage til at skabe hjertekohærens.

Forskning viser, at hjernen og hjertet kommunikerer med hinanden gennem nervefibre i det, der kaldes det autonome nervesystem, herunder det parasympatiske nervesystem. Det reagerer uden for vores kontrol og kon-

trollerer eksempelvis blodtryk og hjerterefrekvens. Men det er også vigtigt for at få os i ro og mindske stress.

Formål med øvelsen:
Øvelsen 'Heart Lock-In' går ud på, at man skaber en høj grad af hjertekohærens. Teknikken aktiverer automatisk vores parasympatiske nervesystem, så vi falder til ro helt automatisk. Forklaringen er, at øvelsen får hjernen til at udskille oxytocin – et hormon, der sænker stressniveauet i kroppen og forstærker følelser som glæde og velvære.

»»



Sådan laver du øvelsen:

1 Sæt dig behageligt, og bring hele din opmærksomhed til dit hjerteområde, som ligger bag dit brystben. Dine øjne kan være åbne eller lukkede alt efter, hvad der er mest behageligt for dig. Læg din hånd eller begge hænder over dit hjerteområde, og mærk kontakten til brystet. Lad dit åndedræt være lidt dybere og langsommere end vanligt. Find din egen rytme, som er behagelig og beroligende for dig.

2 Forestil dig nu, at du trækker vejret ind og ud af hjerteområdet – du ånder ind i hjerteområdet og ånder ud fra hjerteområdet.

3 Behold fortsat din hånd eller dine hænder over hjerteområdet. Genkald dig nu følelsen af taknemmelighed, kærlighed, medfølelse eller omsorgsfuldhed, og mærk den i dit hjerteområde. Det kan være en hjælp at tænke på en person, du holder af, hvis det er svært at komme i kontakt med hjertefølelsen.

4 Bare træk vejret ind og ud af hjerteområdet, mens du er i kontakt med følelsen af kærlighed, taknemmelighed eller medfølelse. Forestil dig, at du på hver indånding fylder dig selv med kærlighed, taknemmelighed eller medfølelse, og at du på hver udånding spreder følelsen i hele din krop. Det kan hjælpe at forestille sig følelsen som et lys eller en farve, der spreder sig ud i kroppen.

5 Hold opmærksomheden på hjerteområdet, og forestil dig, at du trækker vejret ind og ud af hjerteområdet. Forestil dig, at du på hver indånding fylder dig selv med den følelse, du har valgt. På hver udånding forestiller du dig, at følelsen stråler ud i dine omgivelser. Bliv ved, så længe du har behov for det, og giv slip på øvelsen, når du er klar.

KILDE: HELLE LISLE, HEARTBASED LIFE

tråden

SOCIALPÆDAGOG TIL SOCIALPÆDAGOG

DYRPLAGERI ELLER SELVBESTEMMELSE?

I Facebook-gruppen Socialpædagog til socialpædagog efterlyste Sanne Gitte Pedersen gode råd til at håndtere et dilemma og skrev bl.a.: 'På bostedet har en borger nogle store akvarier. Der bliver jævnligt købt nye fisk af borger selv, fordi borger ikke formår at passe dem korrekt. Fiskene bliver flyttet rundt, sænket ned i koldt vand, sommetider ryger de blot på gulvet eller bliver hældt ud på græsplænen. I mine øjne er det dyrplageri, men der er forskellige opfattelser af, hvad vi kan gøre ved ovenstående problematik.' Opslaget satte gang i en heftig debat socialpædagoger imellem – og her kan du læse nogle af de mange kommentarer: •



Ulla Pedersen

Har borger et potentiale i at lære processerne ift. pasningen, rengøring, fodring? Kan borger med støtte følge et piktogram fx? Hvor er borger kognitivt? Kan man lave aftaler med ham (og evt. butikken) om, at fisk alene indkøbes med personalet? Og hvad er det, der driver ham til at gentage processen med blot at indkøbe nye fisk? Hvilken glæde giver det ham? Hvis det fx giver ham ro, er der så andre måder, han kan opnå det på?



Søren Jensen

Det handler om livskvalitet for borgeren, at denne har en hobby at holde fisk. Det giver indhold i tilværelsen. Måden, han holder dem på, er ikke så essentielt, da borgeren jo handler efter bedste funktionsevne/mental forståelsesevne. Her skal pædagogen se det at holde fisk i et større perspektiv end blot dyremishandling. Pædagogens opgave er ikke at overtage pasningen af fiskene, men at støtte borgeren i projektet. (Hvis borgeren ønsker dette).



Bettina Munch Christensen

Søren Jensen, er helt enig i, at det skal foregå med udgangspunkt i borger. Men at det ikke er essentielt, hvordan de bliver behandlet, er jeg dybt uenig i. Måden, et levende væsen behandles på, kan jo gribe så meget ind i pædagogens egne værdier og etiske overvejelser, at det kan være svært at se på. Og så kan man jo ikke bare bede pædagogen om at se det i et større perspektiv 🙄



Vivi Hjortlund

Er det, fordi han kan lide fisk, eller blot fordi han synes, det er flot med et akvarium? Kunne man måske tænke hen mod at have et akvarium men med plastiskfisk? Der, hvor jeg arbejder, har vi en borger, som elsker lys, og han har fået sådan et akvarium med plastiskfisk, som kan svømme rundt. Men det kommer jo helt an på, hvor borgeren er rent kognitivt.



Maria Mikkelsen

Jeg bliver inspireret til at sige, at Dorthe Birkmose har skrevet en bog 'Mennesket er motiveret', der handler om, at alle er motiveret for noget. Så når det beskrives, at borger ikke vil samarbejde, så er det, fordi der er noget, der mangler at blive prøvet i samspillet. Meget nemt for mig at skrive, men det er en vigtig og virkelig god bog, hvor dit dilemma kunne være en god case til.



Connie Lage Jepsen

Når nu dyrehandleren ikke vil sælge flere fisk, stopper den vel der. Jeg synes bestemt ikke, I skal hjælpe med at finde nye steder at købe. Kan man ikke få nogle atrapper/kunstige fisk? Lav nogle farvestrålende fisk af fimoler, måske kan han hjælpe. Inde i mig stritter alt imod det der. Ville I også lade ham, hvis det var hundehvalpe eller kattekillinger?

Din kommentar ...



Har du også lyst til at deltage i de mange spændende debatter om socialpædagogisk faglighed og hverdagens dilemmaer? Så meld dig ind i Facebook-gruppen Socialpædagog til socialpædagog.

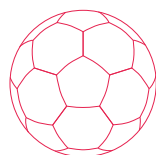
Her er alle først og fremmest håndbold- spillere

Hver tirsdag mødes håndboldspillerne fra holdet **Granit Champz** i idrætshallen i Aakirkeby – et hold, som socialpædagog

Martin Byder har taget initiativ til.

Spillerne kommer med forskellige diagnoser og forskelligt funktionsniveau – men fælles for dem alle er glæden ved at røre sig og være sammen om at spille håndbold

TEKST OG FOTO LAUST JORDAL



Tirsdagstræning

– Hej, røvhuller! lyder det fra Martin Byder, da den 46-årige socialpædagog træder ind i Aakirkeby-hallernes hal B. Han modtages med klapsalver af de 23 spillere fra GranitChampz. Klokken er 18:01 og en times håndboldtræning skal til at gå i gang.



Håndbold-spillere

Granit Champz er et tilbud for unge og voksne med kognitiv funktionsnedsættelse. – Men det er ikke det, der er vigtigt her. Her er alle først og fremmest håndboldspillere, og her får de mulighed for at dyrke idræt på lige fod med alle andre, siger socialpædagog og håndboldtræner Martin Byder.



Voksenhold

Granit Champz udspringer af holdet Granit Kidz, som Martin Byder startede som et håndboldtilbud for børn med udviklingshæmning for ca. fem år siden. I takt med at spillerne blev ældre, så han et potentiale i at lave et voksenhold, så også spillere over 16 år har mulighed for at spille håndbold og dyrke fællesskabet.



Relationsarbejdet

Martin Byder har været frivillig håndboldtræner i Aakirkeby Idrætsforening i årevis. Til daglig er han socialpædagog i Bornholms Regionskommune. Og selvom han altså ikke er på arbejde tirsdag aften, trækker han alligevel på sin socialpædagogiske faglighed i sin trænergerning. – Relationsarbejdet er en spidskompetence fra mit daglige arbejde. Det handler om at lære mennesker at kende og hjælpe dem til at indgå i et fællesskab. Her er forudsigelighed og genkendelighed meget vigtigt, så jeg gør meget ud af at italesætte øvelserne og skabe en forståelsesramme.



Fællesskab først

Med spillernes forskellige behov er det vigtigt, at træningen også har fokus på det indbyrdes samarbejde. Af og til kan der opstå konflikter, og der bruger Martin Byder sin socialpædagogiske faglighed. – Nogle spillere kan fx bøvl med at vise hensyn, hvis en medspiller kommer til skade, så det er vigtigt at have øje for. Fællesskabet er nummer et, når vi er her. Det kommer altid i første række, siger han.



Udfordrer spillerne

– I vores træning prøver vi hele tiden at skubbe til spillerens grænser, for det er med til at udvikle den enkelte både som menneske og som håndboldspiller. Det er enormt vigtigt – og det er fantastisk at se, hvor meget de har rykket sig, siden de første gang trådte ind i håndboldhallen, siger Martin Byder.



Identitet

Hvis man bor på Bornholm og har en funktionsnedsættelse, er det begrænset, hvad man har af muligheder for at komme ud og bevæge sig, vurderer Martin Byder. – Men selv har jeg altid spillet håndbold og er nærmest vokset op i hallen her. Jeg holder meget af sporten og den holdånd, som den kan skabe. Der ligger en kæmpe identitet i det at være håndboldspiller, og det ville jeg gerne give videre, siger han.

Forskellighed

Idet spillernes funktions-niveau og trænings-mæssige niveau er så forskelligt, handler en del af Martin Byder og hans hjælpetræneres opgave om at differentiere øvelserne, så alle får noget ud af træningen. – I udgangspunktet laver vi helt almindelig håndboldøvelser, som jeg også laver med de andre hold, jeg træner. Men på det her hold har vi i høj grad øje for, at hver spiller kan noget forskelligt, siger Martin Byder.



Motion

Til træningen får spillerne både lov til at lave boldøvelser og generelle motionsøvelser som eksempelvis armbøjninger. Alle skal kunne være med.

Håndbold for alle

Granit Champz blev oprettet i 2021 og er et håndboldhold i Aakirkeby Idrætsforening på Bornholm.

Mange af spillerne kommer fra børne- og ungdomsholdet Granit Kidz, der blev startet i 2018. Det er socialpædagog Martin Byder, som har taget initiativ til begge hold – og ham, der er håndboldtræner. Granit Champz træner hver tirsdag aften og har mellem 25 og 30 spillere.



Alle aldre

Heidi 'Gamle' Jensen er med sine 48 år Granit Champz' ældste spiller. Tilnavnet har hun kærligt fået af Martin Byder. – Han kan godt lide at drille, men det er okay. Han får bare lige igen. Han er kun to år yngre end mig, siger Heidi Jensen, som har været med på holdet siden begyndelsen og nyder at være en del af fællesskabet. – Det er fedt at mødes med de andre til træning om tirsdagen, og jeg glæder mig ved at se, hvor meget alle har udviklet sig, siden vi startede. Selv er jeg måske ikke den bedste på holdet, men jeg kan da følge med de unge, siger hun.



Få 10 % rabat på dine forsikringer
- og et gavekort*, hvis du køber
dem på alka.dk

Så kan du forkæle dig selv eller dem, du holder af

Som medlem af Socialpædagogerne får du 10 % rabat på forsikringer hos Alka. Det er nemt og enkelt at beregne din pris og købe dine forsikringer på alka.dk

* Gavekortet er en selvbetjeningsrabat og er til at shoppe for.

Se mere på alka.dk eller ring 70 12 14 16

SOCIALPÆDAGOGERNE



KONTAKT		KALENDER	
SOCIALPÆDAGOGERNES LANDSFORBUND sl.dk Tlf. 7248 6000 / sl@sl.dk, Åbningstid: mandag-onsdag 9-15, torsdag 9-17, fredag 9-13.	Medlemsteam Ved spørgsmål om medlemskab, kontingent og efterlønsbidrag. Tlf. 7248 6030 / medlem@sl.dk	BORNHOLM PKA-medlemsmøde om pension Tirsdag 11. april kl. 16.30-19 Storegade 38, Rønne På dette fyraftensmøde får vi besøg af Louise fra PKA, som bl.a. vil sætte fokus på, hvordan deltid påvirker din pension, og hvordan du passer på din pension, hvis du er kommet sent i gang. Vi sørger for pizza og hygge. Tilmeld dig senest 28. marts på bornholm@sl.dk	STORKØBENHAVN Museumsbesøg for seniorer Onsdag 29. marts kl. 9.30 Vi mødes foran ENIGMA museet, Trianglen, Øster Allé 1, Kbh. Ø Kom til rundvisning på det nyåbnede museum ENIGMA. Turen rundes af med en let frokost på en café i nærheden. Pris: 175 kr. for medlemmer, 275 kr. for gæster. Tilmelding og betaling senest 26. marts på kontonr.: 5332 244491.
Arbejdsskadeteam Er du kommet til skade på jobbet? sl.dk/arbejdsskade Tlf. 7248 6040 / arbejdsskade@sl.dk	Job- og karriererådgivning Gratis rådgivning om job og karriere for forbundets medlemmer hver mandag 14-17. Tlf. 7248 6060	Brunch for plejefamilier Tirsdag 9. maj kl. 9-12 Storegade 38, Rønne Vi holder brunch for plejefamilier. Tilmelding på bornholm@sl.dk senest 2. maj.	SYDJYLLAND Udflugt til FLUGT for kredsens seniorer Torsdag 20. april kl. 13 Præstegårdsvej 21, Oksbøl Audioguidet tur rundt på FLUGT – Refugee Museum of Denmark. Tilmeldingsfrist 1. april på mit.sl.dk/arrangementer
SOCIALPÆDAGOGERNES A-KASSE Tlf. 7248 6010 / dagpenge@sl.dk Åbningstid: mandag-onsdag 9-15, torsdag 9-17, fredag 9-13.	FORRETNINGSUDVALGET Forbundsformand Benny Andersen Tlf. 4055 0982	Opdragelse eller diagnose? Foredrag af Ann E. Knudsen Fredag 26. maj kl. 14-16 Storegade 38, Rønne Alle hjerner kan påvirkes. Men ikke alle hjerner er organiseret på samme måde. Det betyder i praksis, at den samme type pædagogik opfattes forskelligt af forskellige børn. Bliv klogere på denne problematik, og få gode råd, når Ann E. Knudsen holder foredrag. Tilmelding senest 15. maj på bornholm@sl.dk	STORSTRØM Demens og borgere med udviklingshæmning og/eller autisme Torsdag 20. april kl. 15-21 Restaurant Kikko, Vendsysselvej 9, Nykøbing Falster B/N Sydlolland, Autismecenter Storstrøm og Socialpædagogerne Storstrøm inviterer til temadrøftelse om emnet 'Demens og de mange udtryk hos borgere med udviklingshæmning og/eller autisme'. Læs mere om arrangementet, og tilmeld dig senest 13. april 2023 på sl.dk/storstroem
1. forbunds næstformand Marie Sonne Tlf. 2210 1728	2. forbunds næstformand Verne Pedersen Tlf. 4064 0344	MIDT- OG VESTJYLLAND Forårstur med Seniorsektionen Onsdag 10. maj kl. 10 Energimuseet, Tangeværket, Bjerringbrovej 44, Bjerringbro Bliv klog på vind-, sol- og brintenergi, når vi besøger Energimuseet. Vi kører i egne biler og mødes ved museet kl. 10, hvor vi først har rundvisning og siden spiser en let frokost. Tilmelding senest 2. maj på vestjylland.sl.dk	Møder om efterløn Tirsdag 25. april kl. 12.30-14.30 eller kl. 15-17 Kredskontoret, Kæpgårdsvej 2A, Nørre Alslev For medlemmer, der er født mellem 1. januar 1959 og 31. december 1961. Kom og hør om dine muligheder, og få svar på dine spørgsmål om efterløn. Tilmeldingsfrist 14. april på mit.sl.dk/arrangementer
Forbundskasserer Michael Madsen Tlf. 4093 4833	PRESSEKONTAKT Pressekonsulent Niels Søndergaard nis@sl.dk / mobil: 2369 1899	Enhedsleder for Kommunikation Merete Høgh Jeppesen mhn@sl.dk / mobil: 6165 0977	STORKØBENHAVN, MIDT-SJÆLLAND, NORDSJÆLLAND OG BORNHOLM Femdages busrejse til Bremen for seniorer 22.-26. maj Se rejseprogram på sl.dk/stor-københavn under 'Seniorudvalget' Vores udgangspunkt er Bremen, det pulserende hjerte i det nordvestlige Tyskland og hjemby for de verdensberømte Bremer Stadsmusikanter. Der er dansk rejseleder på hele turen. Pris: 4.299 kr. i delt dobbeltværelse med halvpension og entré på museer. Tillæg for enkeltværelse 899 kr. Tilmelding senest 28. marts på panter@panterrejser.dk eller på tlf.: 7585 7333.
PÆDAGOGSTUDERENDES LANDSSAMMENSLUTNING p-l-s.dk Tlf. 3546 5880 Åbningstid: mandag, tirsdag og torsdag 10-15.	PENSIONS KASSEN pka.dk Tlf. 3945 4540 / pka@pka.dk Åbningstid: mandag-torsdag 8.30-20, fredag 9-15.	11.000 er allerede med: Meld dig ind i Socialpædagogernes Facebook-gruppe Socialpædagog til socialpædagog SOCIALPÆDAGOGERNE www.facebook.com/groups/Socialpaedagogen	SYDJYLLAND Medlemsarrangement med Rikke Østergaard Tirsdag 18. april kl. 16-17.30 Horisont, Agro Food Park 10, Aarhus – eller via livestreaming Hør oplægget 'Vi havde en fest på arbejdet, men så kom Preben ... Sådan undgår du at blive følelsesforurenet på jobbet'. Tilmelding senest 23. marts på oestjylland.sl.dk. Anfør, om du deltager i det fysiske arrangement eller via livestreaming.

Skive Handicap Festival

Onsdag den 31. maj 2023
Dyrskuepladsen i Skive

180,-
Gratis adgang for ledsagere

www.skivehandicapfestival.dk

Læs mere og køb billet på
www.skivehandicapfestival.dk

Program

- 09:00 Pladsen åbner
- 10:00 Jacob Hugaard byder velkommen
- 10:15 Under Stjernerne (Rasmus Seebach Tribute)
- 11:45 Kandis
- 14:00 Birthe Kjær
- 15:30 Tak for i dag - på gensyn i 2024

SKIVE KOMMUNE

Lyt til Socialpædagogernes podcast

Faglige podcasts om fx pårørendesamarbejde, low arousal eller forråelse

Find os i din podcast-app eller på sl.dk/podcast

SOCIALPÆDAGOGERNE

KURSER I FOREBYGGELSE AF SELVMORD OG SELVMORDSFORSØG

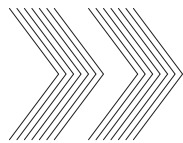
Dansk center for Selvmordsforebyggelse tilbyder kurser i opsporing, vurdering og håndtering af selvmordsadfærd.

Kurserne er målrettet bl.a. pædagoger, socialrådgivere på det sociale område.

Vi hjælper også arbejdspladsen med at styrke den forebyggende indsats og det psykiske arbejdsmiljø på et svært område.

Læs mere på vores hjemmeside
www.center-selvmondsforebyggelse.dk

Dansk center for Selvmordsforebyggelse



Det er så givende, når man lykkes

TEKST LEA HOLTZE /// FOTO NILS LUND PEDERSEN



Hvorfor trak arbejdet inden for socialområdet i dig?

Jeg havde søgt ind på jurastudiet. Jeg var god til det skriftlige og til at omsætte paragraffer til noget forståeligt. Men jeg var sent i gang, havde allerede hus og bil, og det var svært at få det til at løbe rundt som fuldtidsstuderende. Så jeg droppede ud og skiftede på et tidspunkt til Greve Familiecenter, hvor vi visiterede til familiebehandlingsforløb ud fra serviceloven. Her fik jeg mit første blik ind i det socialpædagogiske fag og vidste, at det var det, jeg ville. Samtidig har jeg altid gerne villet have et plejebarn – det vidste jeg før, at jeg vidste, at jeg ville have mine egne børn. Måske fordi jeg selv er adopteret og ved noget om det at bo i en familie, som man ikke selv har valgt.

Hvilke barrierer var der?

Første anbringelse var et fejlmatch og brød sammen efter 14 dage. Plejebarnet var meget udadreagerende og havde det rigtig svært. Men jeg tænkte, at nu må det gå fremad, og det gjorde det også. Næste anbringelse kom fra en anden kommune med en anden tilgang og støtte. Her kunne vi arbejde med plejebarnet og skabe et godt forældresamarbejde, og vores kendskab til den unge blev tillagt betydning.

Hvor henter du primært de faglige input?

Jeg søgte på et tidspunkt om at få en meritpædagoguddannelse og fik den bevilget af anbringende kommune. Og så kontaktede jeg min tidligere plejesøns dagbehandlingsskole og blev ansat der. Det har været fantastisk – dels at have 14 børn mellem fingrene hver dag, dels at have kolleger at diskutere didaktik og sparre med – og hele tiden



Marie Berendt Hallberg
45 år

2021
Pædagogmedhjælper ved
Heldagsskolen Bråby

2021
Meritpædagog-
uddannelsen

2021
Kontaktperson
for et anbragt barn
Hillerød Kommune

2017
Plejemor

2016
Adm. medarbejder i
Greve Familiecenter

2008
Overassistent ved
Rigspolitiet

2004
Jurastuderende
Københavns Universitet

at kunne afprøve det, jeg lærer, i praksis. Det er den bedste måde at lære på. Og så har jeg brugt meget tid på at læse op i forhold til vores familieplejeanbringelse – fx traumebehandling og neuroaffektiv udviklingspsykologi.

Hvad har overrasket dig mest som plejefamilie?

Qua min juridiske baggrund går jeg meget op i de anbragtes og deres familiers retssikkerhed. Det fylder meget hos mig, at kommunerne begår så mange fejl, og at vi plejefamilier ikke har de rettigheder og arbejdsvilkår, som vi burde have. Det synes jeg er rigtig ærgerligt. Men jeg kender reglerne, og det er en stor hjælp.

Hvordan har det været at tage springet til socialområdet?

Det har været så fedt. Jeg elsker det, jeg laver, og det er så givende, når man lykkes. Når en ung på dagbehandlingsskolen, der startede i et solisttilbud, trives i en stor klasse. Eller når plejebarnet blomstrer og tør finde sig selv. Det er en kæmpe gave. Man skal bare huske, at man ikke altid lykkes. Da en anbringelse efter fire år sluttede, så vi ikke tilbage på det som spildte år. Alt det gode, han fik fra os, vil han altid have med sig.

Hvad er dit bedste råd til andre?

Det er så fedt at tage meritpædagoguddannelsen, så det skal man bare gøre. Men det kræver, at man selv lægger en indsats i det. Før man bliver plejefamilie, skal man tænke sig om – og så tænke sig om igen. For det kræver mere, end man lige tror, og vilkårene er frustrerende. Det er så afgørende med det rigtige match, og at man tør stille spørgsmål til og forhandle en god kontrakt. ✕



Jurastuderende

Marie Berendt Hallberg blev i 2017 familieplejer og fik sidste år arbejde på en dagbehandlingsskole, samtidig med at hun tager meritpædagoguddannelsen.

Socialområdet

Job- og karriererådgivningen tilbyder gode råd og sparring til dig, der overvejer at skifte spor.
Ring mandag kl. 14 til 17 på 7248 6060
eller bestil tid til en samtale på 7248 6000



FOTO: MICHAEL BO RASMUSSEN

Finn Hove Pedersen bruger pædagogisk systematik, coaching og neuropædagogisk viden i den motiverende samtale med unge og ældre misbrugere, psykisk syge og socialt isolerede i sit arbejde for KFUM Social Drive Out.

Mit faglige fokus

JEG MØDER MENNESKET, HVOR DET ER

Hvad er dit faglige fokus?

Hver uge kører jeg rundt med bilen fyldt med kaffe og over-skudsmad. Jeg har faste stoppesteder på ruten, fx på parkeringspladser, hvor mennesker holder til. Det er både unge og gamle, ensomme og enlige og mange med misbrug, traumer eller diagnoser. Jeg tager også hjem til borgere på det, vi kalder 'grusvejsstop', fordi det er borgere, der bor alene og langt fra naboer. Jeg er ofte den eneste, der kommer i deres hjem i løbet af en uge. Jeg rummer menneskers forskelligheder og møder dem, hvor de er.

Beskriv en situation, hvor din faglighed gjorde en forskel.

Jeg holder hver uge på en parkeringsplads i Hanstholm. En kvinde var flere gange kørt forbi på sin elscooter, og en dag faldt vi i snak. Hun er 80 år og høre- og synshandicappet. Jeg fortalte om mine erfaringer med høreapparat, og efter et par snakke bad hun om hjælp til at bestille tid hos ørelægen, og nu skal hun have høreapparat.

Hvorfor greb du situationen an, som du gjorde?

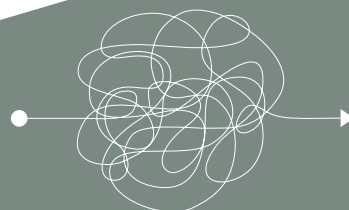
Det er vigtigt, at borgerne tager ejerskab over deres egne problemer. Jeg oplyser om de muligheder, de har, og tilbyder min støtte og vejledning, men jeg skal ikke sige, hvad de skal gøre.

Læs det fulde interview på sl.dk/fagligtfokus

Hørt!

Vi gør det, fordi der skal en høj faglighed til at sikre, at alle trives i fællesskaberne. Vi gør det, fordi børn fortjener bedre. Vi gør det, fordi udsatte mennesker skal mødes med professionel omsorg og nærvær. Vi gør det, fordi vi gerne vil hjælpe folk, som ikke kan hjælpe sig selv ...

— Uddrag fra debatindlæg i Politiken 'Derfor vil vi være pædagoger' skrevet af **en gruppe pædagogstuderende**



Eftertanke



Jeg har arbejdet meget med forskellige dag-/uge-skemaer og indimellem undret mig over, hvorfor nogle borgere har så svært ved at bruge og til dels forstå dem. Nu sidder jeg ikke længere som socialpædagog. Jeg er blevet den borger, som ikke kan bruge dem. Situationen er vendt på hovedet efter en blodprop i hjernen for ca. to et halvt år siden. Har på den hårde måde lært, at hjernen er meget kompleks. Jeg kan feje gulvet, men ikke støvsuge og vaske det (har ingen fysiske skader). Jeg kan køre bil, men at tage en opvask bruger alle mine kræfter. Men jeg har lært, at jeg ikke kan forstå min hjerne hele tiden, og det er OK. Hjernen er utrolig kompleks og kan give udfordringer, der for andre er svære at forstå. Derfor er det vigtigt at møde mennesket – og ikke diagnosen – først.

— Uddrag fra opslaget 'På den anden side af bordet' i FB-gruppen Socialpædagog til socialpædagog skrevet af **Michael Nor**