



Professionel Egenomsorg -

Trivsel og Nærvær i Relationelt Arbejde

Freja Filine Petersen, Ph.d., Ekstern lektor DPU, Aarhus Universitet

Stress Konferencen 16. marts 2023



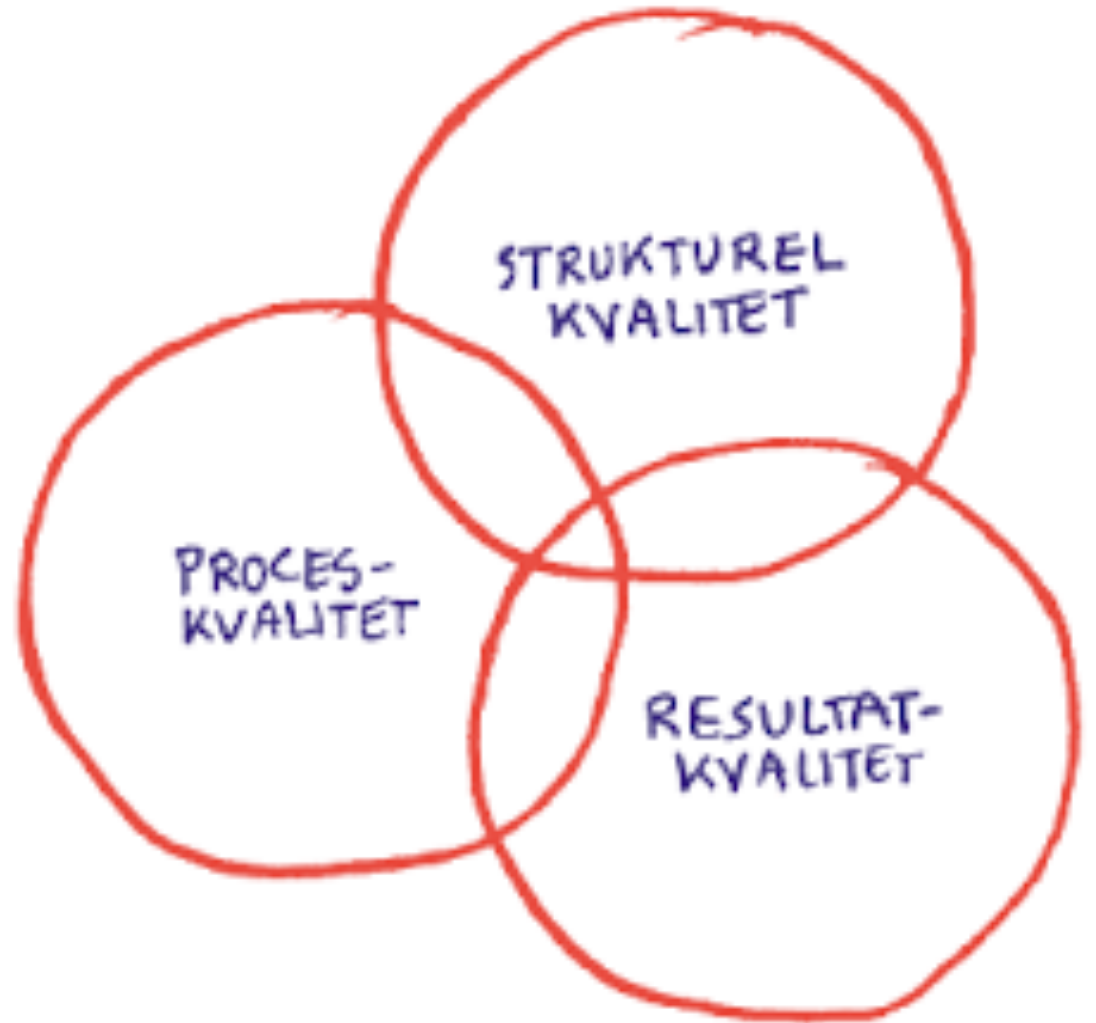
Baggrund

96 % af børn imellem 3 – 6 år går i daginstitution i Danmark

Børnene tilbringer i gennemsnit 7½ time om dagen i daginstitution , fem dage om ugen (Børnerådet)

Baggrund

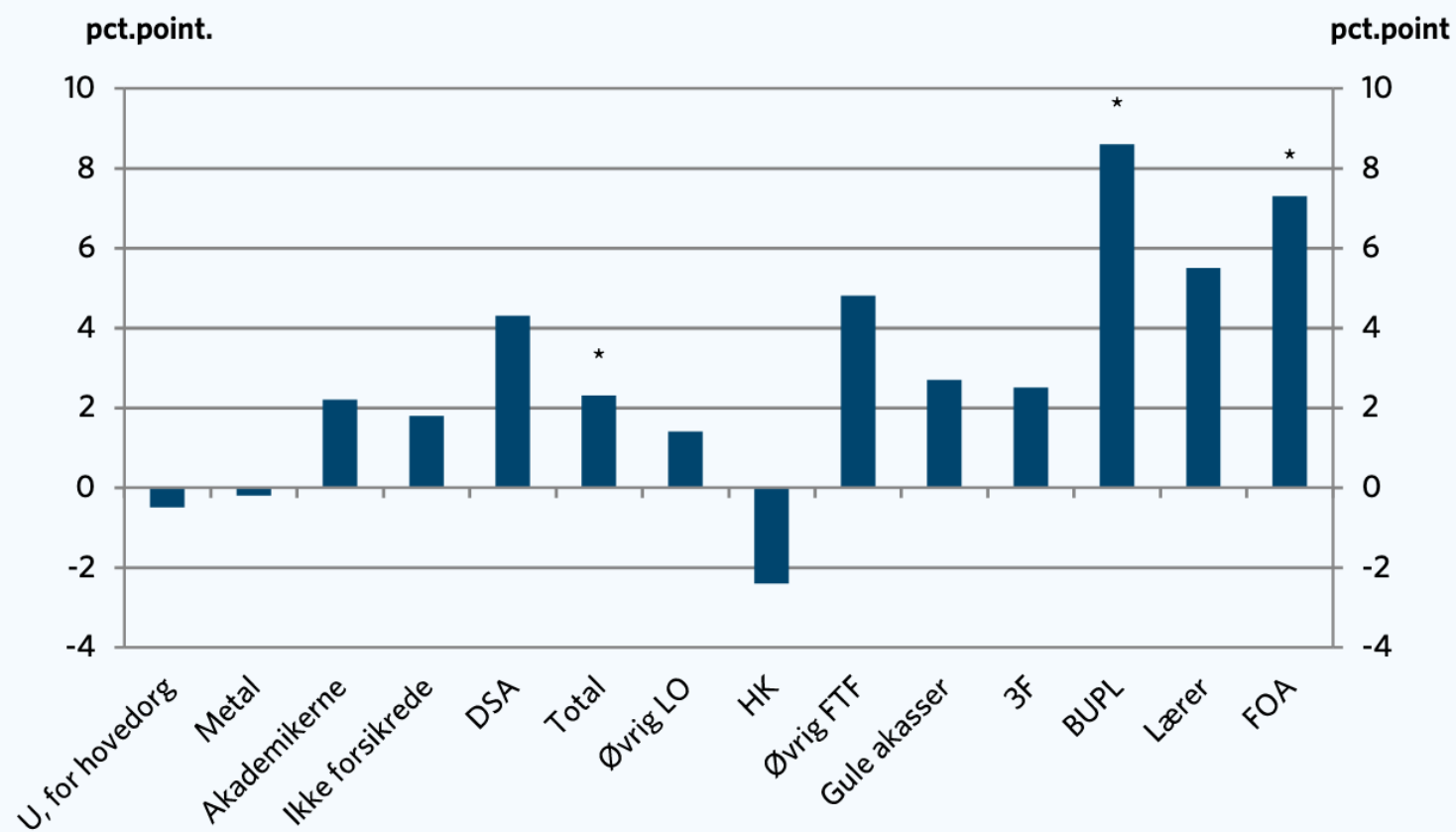
- **Strukturel kvalitet:** Normering, gruppe størrelse, fysiske rammer, uddannelse
- **Proces kvalitet:** Interaktion mellem børn-voksne, leg aktiviteter, ledelse og forældresamarbejde
- **Resultat kvalitet:** sociale kompetencer, kognitive færdigheder, skoleparathed.



Baggrund – stress blandt pædagoger, lærere og Sosu'er



Figur 3. Udviklingen i lønmodtagere med stresssymptomer, fordelt på a-kasser fra 2012-2016



Anm. Total er gennemsnittet for alle lønmodtagere mellem 18-64 år. Se boks 1 for yderligere beskrivelse. * angiver, at ændringen i andelen fra 2012 til 2016 er signifikant på et 5 %-niveau. Kilde: AE på baggrund af NFA og Danmarks Statistik.



Baggrund – (self)-compassion

- Noget tyder på at det kan trænes
- Det diskuteres om self-compassion og compassion er det samme
- Hvad der medierer forandring diskuteres
- Skal integreres i lokal kontekst
- Mangler studier med pædagoger
- Mangler studier i en dansk kontekst





Formål og Forskningsspørgsmål

- *Hvordan oplever pædagoger professionel egenomsorg*
- *og på hvilke måder oplever de, at arbejdet med professionel egenomsorg indvirker på nærvær og arbejdsmæssig trivsel*
- *og får det betydning i det relationelle arbejde med børn i daginstitutioner?*

Design og Empiri

PED- Undersøgelsen

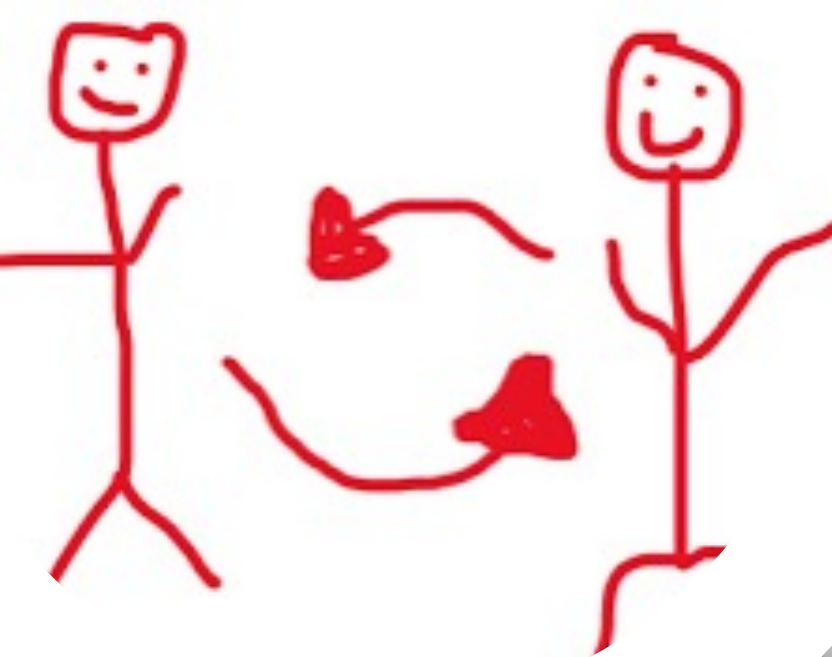
14 daginstitutioner Lolland Kommune
Randomisering (1:1)
7 i kontrol
7 i sammensat interventionsforløb
Spørgeskemapakke: Dem, UWES, PSS, MAAS, WHO-5, IM-P, SCS

Eksplorerende
intervention/laboratorium
10 interventionsdage fordelt over 18 mdr.
interventionsgruppen: I gennemsnit 3 medarbejdere udvalgt lokalt pr institution
Fokus på Egenomsorg og nærvær gennem træning og udforskning af fleksible kontekstsensitive strategier
Kvalitativ empiri: Gruppeinterviews, enkeltmandsinterviews og skriftlige refleksioner med deltagere fra intervention

14 daginstitutioner
7 i kontrol
7 i sammensat interventionsforløb
Spørgeskemapakke: Dem, UWES, PSS, MAAS, IM-P, SCS

Figur 2: Oversigt over interventionsforløb og empiri

April 2017 1. labdag	June 2017 2. labdag	Sep. 2017 3. labdag	Oct. 2017 4. labdag	Nov. 2017 5. labdag	Jan. 2018 6. labdag	April 2018 7. labdag	June 2018 8. labdag	Oct. 2018 9. labdag	Oct. 2018 10. labdag
45 min.	35 min.	45 min.	60 min.	60 min.	20 min.	30 min.	35 min.	30 min.	30 min.
Teori: præsentation af forskellige self-compassion og compassion definitioner. Præsentation af et åbent undersøgende fokus. Øvelser.	Øvelser + refleksion i gruppe	Åben & Rolig intro samt intro til stress Øvelser refleksion	Øvelser, Introduktion til hjemmeøvelser	Øvelser, refleksioner over hjemmeøvelser	Øvelser	Øvelser	Øvelser Refleksioner	Øvelser	Øvelser
			Skrevne beskrivelser /refleksioner fra ugen	Skrevne beskrivelser på labdag	3 gruppe interviews, 60 min.		3 Individuelle interviews 45 min., Skrevne beskrivelser på labdag	3 individuelle interviews, 45 min.	



Det teoretiske perspektiv – et udgangspunkt i fænomenologi



- Kroppen giver adgang til verden
- Kroppen er ikke noget vi har men noget vi er
- Egenkroppen – en levet og levende krop med en rettedhed
- Intercorporal memory – det intersubjektive møde er ofte ikke bevidst
- Det er i mødet med ”den anden” at jeg kan blive tydelig for mig selv
- Vi kan arbejde med vores vaner

Eksempel

"Jamen humøret bliver bedre! Altså jeg får mere overskud til at nå de ting jeg skal nå – og jeg bliver afslappet – jeg bliver ikke så spændt i kroppen – jeg bliver ikke sådan opfarende – jeg bliver ikke sådan den der "nu må du ikke! Nu må du ikke! Og Nu må du ikke!" (Deltager, enkeltpersons interview.)

Eksempel

“I forhold til garderobesituationen fx, ikk? hvor man lige kan sidde over for det her barn ... bare et par sekunder eller det minut, det kan tage at hjælpe barnet til at finde ud af, hvordan skal foden ned i den her sandal. Idet man sidder der og er der, så kan man faktisk tænke 'hvordan er min vejtrækning lige nu, hvordan er mine arme, hvordan har mine ben det', altså det kan jeg nå at tænke – og så kan jeg være tilbage i det igen. Og det kan jeg også, hvis jeg sidder og spiller et spil eller laver puslespil. (...) Jeg er jo sådan begyndt og indtage nogle ting – kunne skærme, lukke lidt af for, at det kan godt være, at der er nogen, der siger et eller andet, eller at der sker noget herude, ikk? – men det er her, jeg har mit fokus, det er her, jeg er nærværende, ikk?” (Deltager, enkeltpersons interview)





Et muligt bud på en forklaring

- Erfaringen med de kropslige opmærksomhedsøvelser øger muligheden for at stoppe den umiddelbare præ-refleksive responsivitet som kaldes frem i det interpersonelle møde.
- Dermed bliver pædagogerne i stand til at agere mere bevidste i situationen og dermed mere i overensstemmelse med deres professionelle værdier.
- På den måde fungerer professionel egenomsorgs øvelserne som et medierende redskab.



Opsamling og perspektiver

- Omsorg handler også om den professionelle
- Professionel egenomsorg involverer på en og samme tid pædagogen som professionel – og som personligt egen-kropslig subjekt.
- Forstået på den måde bliver professionel egenomsorg legitimt – det er en del af det professionelle virke og samtidig er det, der forbindes med egenomsorg forskelligt afhængig af de forskellige kropssubjekters væren-i-verden.
- Vi må arbejde med en åbenhed i vores tilrettelæggelse af interventioner for det subjektivt meningsfulde





Tak for opmærksomheden

Inspiration til videre læsning

- Petersen, F.F. (2020). Hvordan oplever pædagoger professionel egenomsorg i institutionslivet – en eksplorativ undersøgelse af hvordan professionel egenomsorg viser sig i pædagogers arbejde i dagtilbud. *Psyke & Logos* (41), 177 – 194.
- Nielsen, A.M. & Petersen, F. F. (2021). Affectivity and Relational Awareness in Pedagogy and Education - moments of hesitation in intersubjective encounters. *International Review of theoretical psychologies* vol. 1(2), 135 – 151.
- Fuchs, T. (2017). Intercorporeality and interaffectivity. *Phenomenology and Mind*, 11. https://doi.org/10.13128/Phe_Mi-20119.
- Fuchs, T. & Koch, S. C. (2014). Embodied affectivity: on moving and being moved. *Frontiers in Psychology*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00508>
- Fuchs, T. (2011). Body Memory and the Unconscious. In: Lomar, D. & Brudzinska, J. (Eds). *Founding Psychoanalysis Phenomenologically – Phenomenological Theory of Subjectivity and the Psychoanalytical Experience*. Springer.

Viden om Frejas forskning og projekter i praksis

- **Videoer og viden** om *Chancelighed gennem legende lærende samspil* – et projekt foretaget af forskere fra DPU, Aarhus Universitet, og praktikere fra Lolland Kommunes dagtilbud
<https://dpu.au.dk/forskning/projekter/lis>
- **Podcast** fra BUPL: *Jeg bliver en bedre pædagog, når jeg passer på mig selv* <https://bupl.dk/boern-unge/nyheder/ny-podcast-jeg-bliver-en-bedre-paedagog-naar-jeg-passer-paa-mig-selv>
- **Artikel** i BUPL's magasin Børn og Unge: *Guide: Sådan giver du dig selv omsorg*
<https://bupl.dk/boern-unge/nyheder/guide-saadan-giver-du-dig-selv-omsorg>
- **Artikel** i BUPL's magasin Børn og Unge: *Når jeg passer på mig selv, bliver jeg en bedre pædagog* (s. 14-18) <https://www.epaper.dk/buplforbund/boernogunge/2021/112021/>



FONDEN
MENTAL SUNDHED

Se mere om, hvordan vi hjælper Børn og Unge –
og deres vokse [her](#)

Freja Filine Petersen
Leder af området Børn og Unge i Fonden Mental Sundhed
ffp@fondenmentalsundhed.dk