

NYHEDER

I DETTE NUMMER

Psykologer på afveje

Al den snak om læring

Læringsvanskeligheder
i matematik

Fagdidaktik i dansk

Den lidt større
engelskhjælper

Boldspil for livet

Den europæiske
deltagelseskrise

111 steder i New York
som du skal se

Urmageren i
Filigree Street

Kort over verden

OG MANGE FLERE



FRYDENLUNDS

BOGKLUB

PSYKOLOGI
PÆDAGOGIK &
MEGET MERE

3

17

Bogforum 2017

10.-12. november i Bella Center

Mød bogklubben på Bogforum

Vind
2 billetter til
Bogforum!
se side 15

Kære medlem

Det ville være rigtig hyggeligt, hvis du har mulighed for at kigge forbi Frydenlunds stand på årets bogmesse i Bella Center den 10.-12. november. Kig forbi til en snak om, hvad der kan gøre bogklubben endnu bedre, og gå på opdagelse i de gode messetilbud. Du kan se vores program på side 14-15 her i bladet. Vi holder til på stand C4-017.

Igen i år stiller vi 3 x 2 billetter på højkant. Se på side 15, hvordan du deltager i konkurrencen.

Kvartalsbogen denne gang gør op med tabuet om, at man som professionel bør og kan holde sine følelser udenfor. Når man arbejder

med mennesker, er relationen helt centralt – det kan afstedkomme endog stærke følelser som f.eks. irritation, vrede, skuffelse eller måske betagelse og forelske. Hvordan forholder man sig som professionel til disse følelser? Og hvordan arbejder man med dem? Se kvartalsbogen præsenteret på de følgende sider.

God læselyst!

Med venlig hilsen
Pernille Bjerrum
redaktør



Berit Mus Christensen &
Maja Nørgård Jacobsen

Med mig selv som redskab

– om at være
professionel
med følelser

141 sider, illustreret
normalpris 249 kr.

NU 169 kr.

**BOGKLUBPRIS EFTER
DEN 9. OKTOBER 189 KR.**

BEST.NR. 4007



NYHED



Fra bogens indledning:

Vi er ikke 'dårlige' professionelle, når vi synes, det er svært at gøre det, vi ved, er godt i vores arbejde. Vi er mennesker, og vi har den samme biologiske hardware som dem, vi prøver at hjælpe. Og dét kan vi bruge i vores arbejde!

»Det er en spændende og vigtig bog – læs den!«

Poul Videbech, professor,
overlæge, dr.med., i bogens forord



Birgit Schultz,
pædagog og
bachelor i psykologi

»Det er en helt vild fantastisk bog, som har givet mig så meget brugbar viden og positiv udvikling til gavn for mig i mit arbejde med udsatte og udfordrede unge mennesker [...] en bog, jeg vil vende tilbage til hver gang, det bliver svært at bevare overblikket og roen.«

KVARTALSBOGEN

AFBESTILLINGSFRIST 9. OKT.

5 spørgsmål til forfatterne

1 Hvordan fik I ideen til at skrive bogen?

Vi har hørt fra flere kolleger og også selv oplevet, hvor svært det kan være at acceptere og tage hånd om de følelsesmæssige reaktioner, der kan opstå, når man arbejder med mennesker. Vi syntes, at der manglede en bog om emnet, og besluttede så at skrive den selv.

Desuden er det centralt for os, at vi løbende har fokus på vores egne følelser for at kvalificere vores professionelle indsats. Vi håber, bogen kan hjælpe andre fagpersoner og i sidste ende de mennesker, vi arbejder med.

2 Bør man som fagperson ikke holde sine egne følelser udenfor?

Ud fra både teori, forskning og erfaring mener vi ikke, det er muligt som professionel at holde sine følelser ude af en arbejdsdag, hvor vi er i så tæt samspil med andre mennesker. Og vi mener heller ikke, det er ønskværdigt – for uden at mærke dig selv, kan du heller ikke mærke den anden.

3 Hvordan har I arbejdet med teori og praksis?

Både ACT og MBT er tilgange, der understreger det almenmenneskelige i et endog intenst følelsesliv. Derfor valgte vi – lidt utraditionelt – at arbejde ud fra begge disse tilgange. Vi har lagt bogen så tæt op ad praksis som muligt og



*Ute Wagner, afdelingsleder
i Tønder Kommune*

»Øvelserne er lige til at gå til, og [...] jeg vil gerne anbefale bogen til ledere for personalegrupper, undervisere på pædagoguddannelser, HR-konsulenter og medarbejdere, som gerne vil vide, hvad der ligger bag deres egne reaktioner«.

har hele vejen koblet teorien til eksempler og cases fra vores egen og vores kollegers og supervisors hverdag. Vi inviterer også læseren til at lave bogens øvelser undervejs for at gøre teori og metode oplevelsesorienteret og direkte anvendelig i hverdagen.

4 Hvorfor tror I, at det er så tabuiseret med følelser i arbejdslivet?

Generelt sætter vi mennesker nok ofte lighedstegn mellem at tænke en tanke og at udleve den. Og de fleste kender vel oplevelsen af at skælde ud på sig selv, fordi man mærker misundelse, skadefryd eller andet – også selv om man ikke handler på det. Som professionel er de indre og ydre forventninger til 'at have styr på følelseslivet' ekstra stærke, fordi vi jo bruger følelserne i vores arbejde. Vi kan hurtigt blive skamfulde over at føle noget, der ikke lever op til vores professionelle idealbillede – 'som professionelle burde vi jo vide bedre'. Den forestilling gør vi op med i bogen.

5 Hvem er bogen skrevet til?

Bogen henvender sig til alle de professionelle, der arbejder med mennesker – både med børn, unge, voksne og familier. Det kan være pædagoger, psykologer, lærere, sundhedspersonale, behandlere, psykoterapeuter m.m. Vi har også oplevet interesse fra ledere, som fortæller, at de bruger bogen til at forstå både deres egne og medarbejdernes følelser.

KVARTALSBOGEN
AFBESTILLINGSFRIST 9. OKT.

Når man arbejder med mennesker, mødes man ofte af den udbredte forestilling, at der er visse følelser, som man ikke 'bør' have med på arbejde. Måske er det endda et krav, man stiller til sig selv.

Bogens forfattere slår fast, at det er umuligt at leve op til. Når vi arbejder professionelt med mennesker, hvad enten det er som psykolog, pædagog, lærer, terapeut, socialrådgiver eller lign., så vil vi fra tid til anden møde følelser som vrede, utilstrækkelighed, afmagt og skuffelse. Eller måske følelser som betagelse og forelskelse. Disse følelser bør ses som udtryk for, at vi er engagerede i vores professionelle relationsarbejde.

Forfatterne tager udgangspunkt dels i *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) og dels i den *mentaliseringsbaserede tilgang* (MBT). De betragter følelser, der er rettet mod:

1. den anden (med afsæt i MBT)
2. dig selv (med afsæt i ACT)
3. rammerne for arbejdet.

Forfatterne viser gennem cases og med mange konkrete redskaber og øvelser, hvordan det er muligt at identificere disse følelser og arbejde med dem. De kommer bl.a. ind på:

- irritation og vrede
- tvivl og mistro
- afsky
- skyld og skam
- bekymring og angst
- oplevelse af manglende mening
- frustration og magtesløshed
- stress og udrændthed.



Jimmy Hansen,
lærer og pædagog

»Det er længe siden, jeg har haft lyst til at læse en bog igen, inden jeg reelt var færdig med den [...] en fantastisk vedkommende bog, der har et super aktuelt hverdagsbillede«.



Berit Mus Christensen er autoriseret psykolog med egen praksis. Ud fra ACT-tilgangen tilbyder hun undervisning og supervision til professionelle samt gruppe- og individuel psykoterapi til unge og voksne.

Maja Nørgård Jacobsen er ligeledes autoriseret psykolog med egen praksis. Hun underviser bl.a. på Socialstyrelsens Børnekatalog og arbejder ud fra en mentaliseringsbaseret tilgang med bl.a. terapi, undervisning og supervision.