

3 kursisters umiddelbare status:

Ved afslutningsfesten for gruppe 14 bad vi kursisterne om at fortælle om udbyttet af deres 3 – årige efteruddannelse.

Vi bringer her kommentarer fra en leder i en kommune, en pædagog og en medarbejder i det private erhvervsliv.

En kommunal leder:

Bedre stresshåndtering

Jeg har kæmpet meget med stress tidligere i mit liv og har været tæt på at falde ud over kanten. Efteruddannelsen har lært mig at være til stede i nuet, og det har hjulpet mig væk fra stress-kanten. Jeg har trænet i at have min opmærksomhed her og nu, og jeg oplever simpelthen, at jeg kan 'switche' i mit hoved på en anden måde: Lægge det væk, jeg ikke kan nå - og samle mig om at være lige her nu. Førhen blev jeg også meget påvirket af, at andre blev stressede – så stressede jeg selv mere op. Nu lægger jeg en distance til det, der kører i andre mennesker – det er ikke en negativ distance, men det er derimod til hjælp for dem, at jeg ikke bliver smittet. Det har jeg rigtig meget gavn af både på jobbet og derhjemme.

Mindre kontrol – mere uddelegering

På jobbet er jeg blevet en bedre og mere nærværende leder. Jeg er blevet en mere støttende leder, og jeg er frem for alt blevet mindre kontrollerende. Tidligere fik jeg tilbagemeldinger om, at andre finder mig for kontrollerende. Men jeg tog mig ikke rigtig af det, for jeg mente ikke, at jeg kontrollerede mere, end jeg var nødt til. I dag kontrollerer jeg mindre men har samtidig en oplevelse af at have mere styr på tingene. Jeg føler, jeg har overblik og er i stand til at uddelegere mere, samtidig med at jeg sætter retning på tingene.

Jeg er også blevet mere rolig, når andre ikke holder aftaler. Jeg bliver ikke længere så sur og kan bedre støtte andre i at arbejde med det, der gør det svært for dem at holde aftaler. Mine medarbejdere og mellemledere er mere rolige ved mig, og tør bruge mig mere, når noget svipser, dels fordi de ved, at jeg ikke længere bare tager opgaven over fra dem, og dels fordi de får bedre sparring.

At kunne mærke hvad der er rigtigt

Det er tydeligt for mig, at jeg som leder er blevet bedre til at sætte mit aftryk. Det svarer til det, der i ledelsesregi betegnes som at have karisma eller autencitet som leder. På det område har jeg rykket meget, og det skyldes, at jeg har en helt anden kontakt til min krop. Før tænkte jeg mig til alle løsninger, nu kan jeg også mærke i kroppen, hvad der er rigtigt. Det foregår nærmest intuitivt, uden at jeg skal tænke over det. Nu kan jeg også mærke, hvad jeg synes, og jeg tør i større udstrækning give udtryk for det. Jeg lader ikke udviklingen omkring mig styre mig, men sætter mit aftryk i meget højere grad.

Kontakt med fremtiden

Jeg har mere ro i maven til at tage upopulære beslutninger og vente på, at den uro, der kan brede sig i en organisation i en svær proces, tager af igen. Upopulære beslutninger, der er nødvendige, indeholder jo ofte noget godt.

Summa summarum er jeg i dag leder for en afdeling, der er i bedre kontakt med fremtiden, end den var før. Jeg er stabsleder, og i vores organisation har vi den værdi, at vores stabe skal være mere offensive end defensive. Efteruddannelsen har givet mig bedre muligheder for at føre den værdi ud i livet.

Et sjovere liv

En sidste ting: Jeg lever et sjovere liv i dag, fordi jeg er mere til stede, hvor jeg er. Jeg er f.eks. blevet en bedre mor og bedstemor. Når jeg er sammen med mit barnebarn, slår det mig, at jeg er mere nærværende i legen, hvilket er en stor glæde.

Jeg kan meget bedre komme i kontakt med, hvad jeg selv har lyst til, og kan gøre det i større udstrækning. På alle livets områder får jeg mere ud af nuet. Og så er jeg blevet sværere at fornærme! En gevinst i sig selv. Udtrykt i sko-størrelser tør jeg godt sige, at jeg er vokset til at gå i en størrelse 45.

En pædagog i en vuggestue

At kunne rumme forældre

Jeg er blevet mere rummelig overfor forældre og kolleger, og det hjælper mig til at møde dem på en bedre måde. Et eksempel er, når vi modtager et nyt lille barn. Det kan være meget svært for forældrene – de har det naturligvis sådan, at deres lille barn er det vigtigste i hele verden. Men virkeligheden i en vuggestue er ikke til, at et enkelt barn kan få al opmærksomheden.

Som ansat er man presset af mange opgaver og gør alt, hvad man kan, for alligevel at være nærværende overfor de enkelte børn og forældre. Derfor kan man blive lidt irriteret på nye forældre, der måske påpeger, at tingene ikke er blevet gjort, som de kunne ønske sig det. Fornylig lagde jeg mærke til, at jeg ikke længere reagerer med irritation. Jeg havde et nyt forældrepar, og jeg fik vendt deres skeptiske holdning til selv at kunne føle at – ja, det er en svær situation, når et lille barn skal begynde i institution. Jeg kunne rumme det, de var fyldt af, og jeg kunne udtrykke overfor dem, at for jer som forældre, så er det her rigtig svært. Jeg er den ansatte, og jeg ved godt, at jeg måske ikke kan leve op til det, I forventer. Men jeg vil gøre det så godt jeg kan. Her lykkedes det mig at være rummelig på arbejdspladsen.

At kunne rumme kolleger

Jeg har efterhånden mange gange fået at vide, at jeg har hjulpet andre ved at identificere mig med deres situation og bruge mig selv som person. Min leder har f.eks. sagt det til mig efter personalemøder. Her har jeg været med til at åbne snakken ved at fortælle om mine egne reaktioner. 'Sådan og sådan virker det på mig – det vi snakker om lige nu.'

Et eksempel er et møde, som min leder og jeg holdt med en pædagogmedhjælper, der har haft svært ved at klare bestemte arbejdsituationer. Jeg fornemmede de følelser, som medhjælperen sad med, og som ikke rigtigt blev udtrykt. Jeg brugte så mig selv som eksempel – mine egne erfaringer med at være usikker eller uerfaren på en arbejdsplads, og jeg udtrykte, at det er i orden at have det sådan.

Jeg får at vide, at det er til hjælp for andre på arbejdspladsen, at jeg bruger mig selv på den måde. Det er jeg rigtig glad for.

Noget er mit – noget er andres

Igennem de tre år på Efteruddannelsen er jeg blevet bedre til at skelne imellem, hvad der er mit, og hvad der er andres. Det at kunne adskille mit eget fra andres er f.eks. til hjælp hvis jeg er i en diskussion med andre mennesker, eller er part i en konflikt eller et sammenstød. Jeg kan f.eks. stoppe op og sige til mig selv: Nu har jeg forsøgt at sige, hvad jeg mener, og hvad jeg gerne vil. Det er ikke sikkert, at mit budskab er blevet hørt eller forstået, og førhen ville jeg måske forsøge at overbevise de andre. Nu tænker jeg mere, at jeg ved, det er rigtigt for mig – det jeg har sagt, og jeg skal ikke gøre mere ud af det. Det kan jeg have en ro med, som jeg ikke havde tidligere.

At kunne mærke mine grænser

Jeg er blevet bedre til at mærke mine grænser og respektere, hvad jeg kan klare psykisk og fysisk. Jeg undgår f.eks. at overbebyrde mig selv med aftaler og opgaver. Det betyder, at jeg nogle gange er nødt til at sige nej til sociale arrangementer eller melde afbud til noget. Her mærker jeg nu mere efter i mig selv og tænker mindre på, om andre bliver vrede eller skuffede. Jeg er selvfølgelig ikke ligeglad med andres følelser, men det nye er, at jeg nu også tænker på mig selv. Det er et meget vigtigt udbytte for mig.

Jeg synes, at jeg er kommet dybt ned i mig selv i løbet af de tre år. Det har jeg selvfølgelig selv stor glæde af, men det er også til glæde for andre mennesker omkring mig. Det gælder både privat og arbejdsmæssigt.

En medarbejder i det private erhvervsliv.

Tidligt på Efteruddannelsen blev jeg klar over, at mange af mine problemer havde rod i mit udtryk. Det overraskede mig, for jeg mente selv, at jeg havde andre og meget mere presserende problemer – f.eks. en datter, der havde det rigtig svært. På arbejdet kæmpede jeg med at skulle møde bestemte typer af kunder – især kunder med en arrogant eller krævende facon. Jeg mente ikke selv, at det handlede om mit udtryk – jeg havde jo ordforrådet og var god til at formulere mig. Men jeg fandt ud af, at det at kunne udtrykke mig sundt og ægte ikke handler om ordforråd eller evne til at formulere sig.

Jeg skulle igennem tre år med et langt og spændende arbejde med at gå i dybden med min krop, følelser og tanker. Ved hjælp af psykologernes undervisning og øvelser lærte jeg langsomt at mærke mig selv. Jeg lærte at kende forskel på at være i min kerne og udtrykke mig herfra og være i masken, hvor jeg f.eks. overreagerer eller går i hæmning. Det sidste har været mit største problem. Især i konfliktsituationer har jeg haft svært ved at sige noget.

Mønstre fra barndommen

Stille og roligt fandt jeg ud af, hvordan mine barndomsoplevelser har afskåret mig fra nogle glemte og gemte følelser. Jeg har f.eks. gemt på en dybtliggende

mindreværdsfølelse, der har forhindret mig i at tage egenautoritet i bestemte situationer og overfor bestemte typer af mennesker. Når man mister sin autoritet og i stedet udtrykker det, man tror, andre forventer af én, så forplumrer det ens udtryk. Det skete for mig. Jeg blev hæmmet og forvirret i bestemte situationer, og det hang sammen med tidlige oplevelser i mit liv. Den forbudte adgang til mine dybere følelser ødelagde mit sande og sunde udtryk.

I dag kan jeg mærke, om mit udtryk kommer fra min kerne eller fra min maske, hvor jeg har mistet en del af kontakten til mig selv. Når jeg udtrykker mig fra kernen giver det en helt anden fornemmelse i kroppen og en anden ro i tankerne. Jeg får en følelse af autencitet – ja, det er sådan her, det er. Det giver ro og bedre overblik både for mig og for dem, jeg er sammen med, også hvis det er en modpart. Kort sagt: Et klart udtryk giver bedre følelser i samværet. Det er et udbytte, der er guld værd.

Øvelser og meditationer

Jeg har med hjælp fra øvelser og meditationer lært at skære ind til benet og se, hvad der er mit, og hvad jeg må tage ansvar for. Jeg har lært at håndtere mine egne følelser og reaktioner - først og fremmest ved at erkende dem og dernæst ved at give nærvær og opmærksomhed til det i mig, som har brug for at blive taget vare på. Det kræver træning at være ved ens egne reaktioner uden at analysere og uden at ens indre dommer går i gang.

Tidligt på efteruddannelsen arbejdede vi med åndedrættet, og det har virkelig været en støtte for min proces. Jeg har kunnet fokusere på at trække vejret, når jeg har været i en svær situation. Det har været en sikkerhed for mig, at jeg i enhver situation kunne sige til mig selv: 'du kan bare trække vejret. Der er ingen, der lægger mærke til, at du gør det - så prøv at se, om ikke du tør at trække vejret.' Vejtrækningen får mig ind i nærværet igen, jeg får kontakt med mine følelser og får mulighed for igen at få klarhed i tankerne

Bunden energi er sat fri

Det at have arbejdet med mig selv på denne måde og på dette dybe niveau har bevirket, at jeg har fået en uerstattelig kontakt med mig selv. Jeg har en helt anden kontakt til, hvad jeg står for, hvad jeg har af grænser og begrænsninger, og hvad andre mennesker har af grænser. Jeg føler en sikkerhed i "at være hjemme i mig selv", og det har frigivet energi, der tidligere var bundet op i f.eks. mindreværdsfølelser. Den frigivne energi er bl.a. omdannet til en bedre evne til empati og et meget bedre flow i kontakten med andre mennesker, både arbejdsmæssigt og privat.