



DET SKAL DU VIDE OM **SELVAGENS**

Selvagens – eller selv-handling - betyder evnen til at bruge sig selv og sine personlige kompetencer som arbejdsredskab. En opmærksomhed på, hvordan du selv handler i bestemte situationer, gør dig i stand til at føle og tænke klart i samspillet med andre mennesker.

Uanset hvor mange metoder man får til at støtte et andet menneskes forandringsproces, skaber det nemlig ingen forandring, hvis den, der skal give støtten, ikke er i stand til at være 'på bølgelængde' med den anden.

Selvagens er samtidig en af hjørnesteenene i neuroaffektiv udviklingspsykologi, som er en forståelsesramme til at arbejde med mennesker.

Neuroaffektiv udviklingspsykologi er udviklet af den danske psykolog Susan Hart, og bygger bro mellem psykologi og hjerneforskning. Det giver indsigt i, hvordan vi som mennesker

udvikler vores følelser, adfærd og relationer i samspillet med andre.

I neuroaffektiv udviklingspsykologi arbejder man ud fra 'den neuroaffektive trekant'. Den består af tre hjørnesteen, som alle har indvirkning på hinanden:

- Teoretisk forståelse af, hvorfor mennesker gør, som de gør ('Landkortet')
- Vurderings- og interventionsmetoder til at se, hvilken støtte, der skal tilbydes ('De neuroaffektive kompasser')
- Selvagens. ('Chaufføren')

Metaforisk kan man altså sige, at hvis ikke, man kan finde ud af at køre sin bil (være chauffør), kan man have nok så gode landkort og kompasser/gps'er – men de kan ikke bruges til at køre bilen med.



Jo mere velregulerede, vi er i os selv, jo større en hjælp bliver vi for de mennesker, vi gerne vil hjælpe.

Susan Hart, psykolog i Socialpædagogernes podcast om selvagens.

DE NEUROAFFEKTIVE KOMPASSER

De neuroaffektive kompasser bruges til at kortlægge og analysere, hvor en borger befinder sig ift. følelsesmæssig udvikling, og hvilken indsats, der er den mest hensigtsmæssige.

Kompasserne er udviklet med inspiration fra det, man i neuroaffektiv udviklingspsykologi kalder 'Den treenige hjerne'. Her er hjernen inddelt i tre niveauer, som hver især repræsenterer den følelsesmæssige udvikling hos et menneske – det autonome, det limbiske og det præfrontale niveau.

Du bruger også kompasserne på til at kortlægge, hvor du selv befinder dig. Altså: hvor kommer jeg som socialpædagog til at placere mig, når jeg er sammen med borgeren? Dette hjælper dig til at blive opmærksom på din selvagens:

- ➔ Det Autonome Kompas: Evnen til at regulere og synkronisere. Hvor meget mærker jeg behag og ubehag? Og hvordan får jeg reguleret min energi/arousal med dette menneske?
- ➔ Det Limbiske Kompas: Evnen til det følelsesmæssige. Her kigger man og vurderer på tre følelser, nemlig evnen til: at dele glæde, at kunne være sammen om tristhed, og at være sammen om frustration. Hvordan får vi gjort det følelsesmæssige til en fælles oplevelse?
- ➔ Det Præfrontale Kompas: Evnen til at reflektere og mentalisere. Handler om behovsstyring – impuls vs vilje. Herfra udvikles sprog, kognition og mentalisering.





DET SKAL DU VIDE OM SELVAGENS

6 NIVEAUER

I DEN FØLELSMÆSSIGE UDVIKLING

- Ca. 0-3 mdr.: Arousalregulering / synkronisering / sansning
- Ca. 6-12 mdr.: Følelsesmæssig afstemning
- Ca. 1-2 år: Hæmme uhensigtsmæssige impulser / udføre pligt opgaver
- Ca. 2-4 år: Samspil og samarbejde
- Ca. 4-8 år: Sætte sig i andres sted / forhandling
- 8-12 år: Mentalisere gennem sprog over sig selv og andre

MERE VIDEN

OG INSPIRATION

- Artikel fra Fagligt Fokus: [Neuroaffektiv udviklingspsykologi: Den sansende, følende og tænkende hjerne](#)
- Podcast fra Socialpædagogerne: [Metoder og tilgange: Neuroaffektiv udviklingspsykologi](#)
- Artikel fra Fagligt Fokus: [Neuroaffektiv tilgang: Sådan arbejder vi](#)
- Podcast fra Socialpædagogerne: [Metoder og tilgange: Mentalisering](#)
- Artikel fra Fagligt Fokus: [Når socialpædagoger får mentaliseringssvigt](#)



NOTER



SPØRGSMÅL TIL FAGLIG REFLEKSION

- OVER SOCIALPÆDAGOGERNES PODCAST 'KORT FORTALT: SELVAGENS'

KOM GODT I GANG

- ➔ Start med at lytte til Socialpædagogernes podcast 'Kort fortalt: Selvagens' fra d. 30. marts 2023.
- ➔ Find episoden dér, hvor du normalt lytter til podcasts, fx [Apple Podcasts](#), [Google Podcasts](#), [Podimo](#), [Spotify](#) eller en anden podcast app. Her søger du efter 'Socialpædagogerne' og vælger den rette episode. Du kan også finde episoden på Fagligt Fokus: www.sl.dk/podcast
- ➔ Hvis du har brug for det, så læs side 1 og 2, som giver et oprids af de vigtigste læringer.
- ➔ Svar på følgende spørgsmål enten alene eller i samarbejde med dine kolleger.

REFLEKSIONSØVELSE

- ➔ Skriv ned: Udvælg en situation fra din hverdag, hvor du selv oplevede en følelsesmæssig reaktion i samspil med en borger. Hvad gik situationen ud på? Hvilke følelser gik igennem kroppen på dig i situationen?
 - ➔ Brug det neuroaffektiv kompas på dig selv i situationen:
 - Det autonome kompas: Hvor meget mærkede du ubehag/behag ved situationen? Kom du op i arousal?
 - Det limbiske kompas: Hvilke følelser gik gennem dig i situationen? Og involverede du borgeren i dine følelser? Hvorfor/hvorfor ikke?
 - Det præfrontale kompas: Reagerede du på impuls, eller kunne du styre din vilje?
 - ➔ Hvis I er flere: Vend jeres situationer fra punkt 1 in plenum. Kan I drage nogle konklusioner?
 - ➔ Hvad var det for nogle følelser som var på spil hos dig/jer? Og hos modparten?
 - ➔ Kunne du/I have reageret mere hensigtsmæssigt? Og hvordan? Og hvad havde det betydet ift. borgerens reaktion i situationen?
 - ➔ Diskutér:
 - ➔ Hvad ville give jer, hvis du/I arbejdede mere målrettet med selvagens i hverdagen?
 - ➔ Hvad skal der til, for at du/I går I gang med at arbejde (mere) med selvagens?
 - ➔ Skriv ned: Hvilke 2-3 pointer fra podcasten tager du med dig ud i praksis lige nu?

