



**SÖDERTÖRNS HÖGSKOLA** | STOCKHOLM  
sh.se

# Självkännedom



## Föreläsningens upplägg:

- Varför är självkännetdom viktig?
- Vad innebär professionellt bemötande?
- Styrkor respektive utvecklingsområden



# Litteratur

Bruhn, A & Källström, Å (red.) (2018). *Relationer i socialt arbete: i gränslandet mellan profession och person*. Första upplagan Stockholm: Liber.

Røkenes O.H. & Hanssen P.H. (2016) *Bära eller brista. Kommunikation och relationer i arbetet med människor*. (2. uppl.) Malmö: Gleerups.

# Självkännedom

Självkännedom handlar om att lära känna sig själv! Tex:

- Att veta hur jag reagerar i olika situationer
- Att förstå varför jag reagerar på ett visst sätt
- Att identifiera mina utvecklingsområden och styrkor



*“Att bli en kompetent yrkesutövare handlar om att förändras och utvecklas på de punkter som är önskvärda och möjliga och att hitta egna utvecklingsmöjligheter, både på det yrkesmässiga och professionella planet. Det handlar om att fundera över sina egna känslor.”*

Røkenes O.H. & Hanssen P.H. (2016)

# Hur reagerar jag i olika situationer?

- Vad händer med mig när jag hör berättelser om utsatthet, om våld, om försummelse?
- Vad händer i mig när en arg klient svär åt mig, uttalar sig rasistiskt eller hotar mig?
- Har jag några strategier för att hantera det som blir jobbigt för mig?

Viktigt att fundera över för att kunna agera professionellt i många olika situationer!

# Gruppövning

Professionellt bemötande -vad innebär det?

- Föreställ dig att du är klient, att du ska berätta om din livssituation, vilket bemötande skulle du vilja få av den professionella du möter?
- Prata tillsammans om vad ni tycker att professionellt bemötande är.



# Professionellt bemötande

- relationen som det centrala
- förtroende och respekt
- tillräckligt med utrymme/tid/plats
- öppenhet

Røkenes O.H. & Hanssen P.H. (2016)



# Professionellt bemötande, fortsättning

## Empati i mötet med den andre

- att förstå det den andre förstår
- att bli förstådd utan att bli bedömd
- känslomässig närhet

Rokenes O.H. & Hanssen P.H. (2016)

## Empati som kompetens och förmåga

- att vara inriktad på den andre
- att få tillgång till den andres erfarenhet, upplevelse, känslor
- att vara medveten om ens egna känslor, känslomässiga spärrar eller tabun -för att de inte ska hindra oss i vårt möte med den andre

Rokenes O.H. & Hanssen P.H. (2016)

*Citat från ungdom: “Hon (socialsekreteraren) är som en person, som en själv. Inte bara någon som sitter på soc och bara vill göra sitt jobb. Utan vill hjälpa till på riktigt... Man kan skratta och skoja. Nästan som två vänner kan göra... Hon är ingen typisk socialsekreterare.”*

Bruhn, A & Källström, Å (red.) (2018).

# Relationellt arbete



## Relationens betydelse:

- att skapa en god relation är fundamentalt
- förmåga och villighet att lyssna
- engagemang och erfarenhet

## Utmaningar:

- att vara i kontakt med sina egna känslor och samtidigt ha fokus på den andre
- relationsarbete inom institutionella ramar...

Bruhn, A & Källström, Å (red.) (2018).

*När jag har kontakt med mina egna känslor är det möjligt att skapa en äkta autentisk kontakt med andra.*



# Att utvecklas professionellt

För att utvecklas behöver jag kunna reflektera. Detta kan jag göra enskilt eller tillsammans med andra. På min arbetsplats gynnas mina möjligheter till reflektion av:

- handledning
- stöttande kollegor
- arbetsledning

# Gruppövning

Att reflektera över:

- När jag möter utsatthet, vilka känslor väcks i mig?
- Hur/när kommer dessa känslor fram?
- Hur hanterar jag känslorna?

## Utforska din professionell identitet!

- Hur vill jag vara som socionom?
- Vilka är mina styrkor?
- Vilka är mina utvecklingsområden?
  - Verktyg till hjälp: loggbok eller dagbok
  - Handledning