

Facilitatorens Egenomsorg

Mental, emotionel & fysisk hygiejne for dig, der guider andre

For at kunne guide andre gennem dybe eller transformative processer, må facilitatoren selv forblive et reguleret og ve-lresourceret 'kar' / beholder.

Facilitering handler ikke kun om færdigheder - det handler om bevidthed og tilstand.

Service uden egenomsorg bliver over tid 'et offer'.

Offer fører til udmattelse. Udmattelse udhuler nærvær, dømmekraft og etisk klarhed.

Egenomsorg er ikke valgfrit. Det er professionel hygiejne. Sund Egoisme er vigtig her.

OPO-LOOPET

Observation → Praksis → Observation

Før vi introducerer en teknik, intervention eller praksis, etablerer vi altid et referencepunkt. Dette er fundamentet for alt facilitatorarbejde.

Vi kalder det **OPO-loopet**:

1. **Observer** – Bliv bevidst om din aktuelle tilstand
2. **Praksis** – Anvend teknikken eller interventionen
3. **Observer igen** – Læg mærke til, hvad der har ændret sig, blødgjort eller intensiveret

Dette loop træner:

- dømmekraft frem for vane
- respons frem for reaktivitet
- klarhed frem for automatisk "fiksen"

Uden en indledende observation risikerer vi at praktisere blindt.

Uden efter-observation mister vi værdifuld feedback.

Loopet anvendes:

- før egen praksis
 - før du guider andre
 - før og efter sessioner
 - i øjeblikke med stress eller usikkerhed
-

Grundlæggende Praksis

Opmærksomhed i Begyndelsen

(Observationsfasen i OPO-loopet)

Opmærksomhed på dig selv

Dette er den primære selv-check-in praksis, som er en vigtig introduktion tidligt i uddannelsen. Den opbygger realtids opmærksomhed på åndedræt, sind, følelser og krop.

Formål: At vide, hvilken tilstand du er i, før du gør noget som helst.

Varighed: 5–10 minutter (eller mindre doseret 1–3 minutter flere gange dagligt)

Position: Siddende eller stående

Øjne: Åbne eller lukkede

Trin-for-trin praksis (personligt brug)

1. Ankom

Sid eller stå komfortabelt. Lad kroppen falde til ro. Luk øjnene, eller blødgør blikket.

2. Observer åndedrættet

Ret opmærksomheden mod dit naturlige åndedræt.

Læg mærke til:

- Er det overfladisk eller dybt?
- Hurtigt eller langsomt?
- Jævnt eller ujævnt?

Ændr det ikke. Registrér blot.

3. Observer sindet

Flyt opmærksomheden til tankerne.

Læg mærke til:

- planlægning
- gentagelser
- vurdering
- indre fortælling

Observer uden at engagere dig.

4. Observer det emotionelle felt

Udvid opmærksomheden til følelserne.

Læg mærke til:

- stemning
- følelsesmæssig tilstand
- subtile følelsestilstande

Bliv med det, der er - uden ros eller modstand. Bemærk, om følelserne hænger sammen med tanker, eller eksisterer selvstændigt.

5. Observer kroppen

Inddrag det somatiske felt.

Læg mærke til:

- tøj mod huden / kontaktfladen med måtten
- temperatur
- prikken, spænding, smerte eller lethed

Træk vejret ind i fornemmelserne - uden at ville ændre dem.

6. Integreret opmærksomhed

Se om du kan rumme:

- åndedræt
- krop
- tanker
- følelser

... på samme tid. Lad åndedrættet være et blidt anker.

7. Tilbagevenden – ét øje indad, ét udad

Åbn langsomt øjnene med et blødt, drømmende blik. Bevar kontakten til dit indre landskab, mens du vender tilbage til omgivelserne. Ét øje indad. Ét øje udad.

Anbefalinger for praksis

- Gør det i små doseringer dagligt – især i starten
- Brug praksissen:
 - i stressede øjeblikke
 - før sessioner
 - mellem klienter
 - efter intense møder

Det opbygger bevidsthed om dine vanemæssige stressmønstre og skaber klarhed omkring:

- hvad du har brug for
- hvornår du har brug for det
- hvilke praksisser der faktisk støtter dig

Hvis du glemmer praksissen:

- sæt 2–3 tilfældige alarmer aftenen før
- betragt hver alarm som en invitation – ikke en forpligtelse

Denne praksis vil blive udvidet med flere lag gennem uddannelsen.

Facilitatorens Egenomsorgs-Framework

Fælder, støtte og professionel hygiejne

A. Almindelige fælder

- **Overfunktionering**
 - At arbejde hårdere for at dække egne værdier og behov (at være god nok / dygtig nok)
- **Redder-dynamikker**
 - At forsøge at redde eller fikse andre - frem for at støtte deres process, samtidig med at fokus ikke er på sig selv - the 'spiritual ego' - så man prædiker mere end man selv ER det.
- **Energetisk over-identifikation**
 - At tage deltagernes materiale på sig

Disse mønstre opstår ofte subtilt og akkumuleres over tid.

B. Grundlæggende støtte (krop & nervesystem)

Disse er ikke til forhandling:

- tilstrækkelig søvn
- Væske / hydrering

- regelmæssig næring
- bevægelse eller kropsarbejde

En dysreguleret krop kan ikke pålideligt holde et reguleret rum.

C. Afklaring efter session

(Observation → Intervention → Observation)

Efter sessioner: aflad bevidst energien. En renselse process. At slippe energien, så du ikke bærer den med dig.

Muligheder:

- Gå i bad eller vask af hænder og ansigt
- gåtur i naturen
- blid rysten eller bevægelse
- åndedræts- eller stemme afladning (HUM lyd)

Observer igen:

- Hvad er anderledes?
 - Hvad er vendt tilbage til baseline?
 - Hvad kræver stadig opmærksomhed?
-

D. Relationel & professionel støtte

- supervision
- kollegial sparring
- ærlig personlig terapi, når det er nødvendigt

At søge støtte er et tegn på modenhed - ikke svaghed.

E. Grænsehygiejne

Klare grænser beskytter både facilitator og deltager.

- grænser for tid og energi
- tydelige session-rammer
- retten til at sige nej

- retten til at hvile

En enkel check-in:

“Arbejder jeg hårdere end den, der trækker vejret?”

Hvis ja: stop op, justér, vend tilbage til observation.

Praksisser for Løbende Udvikling

At opbygge et pålideligt kar

Disse praksisser styrker:

- opmærksomhed
- regulering
- klarhed
- medfølelse

De kan bruges personligt eller undervises.

1. Centrerende vejtrækning (3–5 min)

Indånding: mærk underlivet udvide sig

Udånding: lad vægten falde ned i fødderne, blødgør kæben

Efter fem cyklusser: forlæng udåndingen med én tælling

Udvid opmærksomheden til:

- din krop
- den anden
- rummet

2. Somatisk lytning (5 min)

Scan fra toppen af hovedet ned til fødderne

Navngiv tre områder med sansning – uden vurdering

Vælg ét område; træk vejret ind i det fem gange

Spørg indad:

“Hvad sker der, hvis jeg ikke gør noget?”

3. Berørings Kalibrering (solo eller i par)

Placér hånden langsomt - Pause lige før kontakt

Mærk hvornår den andens krop “møder” din hånd

Hold et stabilt, neutralt tryk i tre åndedrag
Træk hånden tilbage langsommere, end du kom

4. Sprog-minimalisme

Øv tre sætninger:

- “Bliv med det som er.”
- “Godt.”
- “Hvis det føles rigtigt, så lidt mere.”

Vær opmærksom på:

- tone
- toneleje (lidt lavere)
- tempo (langsommere)
- pauser

5. Projektionshygiejne

Skriv efter sessioner:

- Hvor blev jeg “fanget”?
- Hvilken del af mig blev berørt?
- Hvilken grænse eller klarhed tager jeg med næste gang?

6. Grænseritual (1–2 min)

Stå med blødt blik.

Indånding: saml dagen i hjertet

Udånding: slip det, der ikke er dit

Stil sætning:

“Jeg vender tilbage til mit center.”

Afsluttende Orientering

Før du guider andre:

- Observer din tilstand
- Vælg bevidst, om du vil intervenere
- Observer igen

Nærvær er ikke noget, vi præsterer. Det er noget, vi vedligeholder gennem omsorg.

En Daglig Praksis i Stilhed

At uddybe relationen til dig selv og stilheden

Ud over teknikker og protokoller opfordres facilitatorer til at have en daglig praksis i stilhed eller meditation.

Relation til:

- dig selv
- dit indre landskab
- stilhed
- ikke-viden

Der findes mange gyldige former:

- opmærksomhed på åndedrættet
- siddende meditation
- stilhed
- bøn
- blid kontemplation

Metoden er mindre vigtig end det at møde op.

Mindre er mere. Byg langsomt. Konsistens skaber vaner. Vaner skaber forandring.

Tre minutter hver dag er mere transformerende end tredive minutter to gange om ugen.

Regelmæssig praksis:

- forfiner selvopmærksomhed
- styrker nervesystemets regulering
- uddyber ydmyghed og lytning
- stabiliserer nærvær over tid

Denne stille, vedvarende forpligtelse bliver det usynlige fundament under din facilitering.

Hvis du er i tvivl om, hvor du skal begynde, eller hvis din praksis føles uklar eller ustabil, så ræk ud. Vejledning findes – og du behøver ikke gå vejen alene.

Stilhed er ikke noget, vi ankommer til. Det er noget, vi vender tilbage til – igen og igen.