



# Refleksions- modellen

– Et fagligt Kompas

**Lars Christiansen**

Ejer af 2nd Chance 2020  
Støtte- og kontaktperson · SSP

Juli 2025



# Indholdsfortegnelse - Refleksionsmodellen

---

Forord .....	1
Indledning – Refleksion som nødvendighed .....	2
Teoretisk afsæt – Hvad er refleksion? .....	3
Refleksion i pædagogisk kontekst.....	4
Refleksionsmodellen – Trin for trin.....	5
Case og praksiseksempel – Victoria.....	7
Refleksionsmodellen og faglig kvalitet .....	9
Refleksion og ansvar – Kobling til lovgivning .....	11
Afslutning og perspektiver .....	12
Litteraturliste og figurer .....	14

# Forord

---

## *Refleksionsmodellen – Faglig dømmekraft i praksis*

Denne afhandling er blevet til på baggrund af et behov og et ønske om at kvalificere det faglige ståsted i arbejdet med børn og unge i udsatte eller komplekse positioner. I mit virke som støtte- og kontaktperson og SSP-aktør oplever jeg dagligt, hvordan professionelle skal kunne træffe beslutninger i nuet – ofte uden fuld viden og under pres. Her er refleksionsmodellen et redskab, der gør det muligt at stoppe op, tænke i flere perspektiver og handle med større faglig bevidsthed.

Refleksion er ikke luksus. Det er nødvendighed.

Med inspiration fra Donald Schöns begreber om “refleksion i handling” og “refleksion over handling” ønsker jeg at vise, hvordan refleksionsmodellen ikke bare er et værktøj – men et mindset. Den hjælper os med at se vores egne blinde vinkler, at stille skarpt på det, vi gør, og at udvikle vores dømmekraft. Særligt i det pædagogiske og socialfaglige felt, hvor relationer, etik og kompleksitet fylder meget.

Afhandlingen henvender sig til fagpersoner, samarbejdspartnere, studerende og ledere, der ønsker at kvalificere deres praksis gennem refleksion. Den er også tænkt som et bud på, hvordan vi som system og aktører omkring unge kan blive klogere – sammen.

Det er mit håb, at denne tekst både inspirerer til selvransagelse og til dialog – og at refleksionsmodellen bliver brugt som en støtte i arbejdet med at balancere faglighed, medmenneskelighed og handlekraft.

# Indledning

---

## *Refleksion som nødvendighed – ikke luksus*

I det socialpædagogiske arbejde er hverdagen præget af uforudsigelighed, kompleksitet og etiske dilemmaer. Vi står over for unge i mistrivsel, familier i opbrud, og situationer hvor vi skal træffe beslutninger, der både har menneskelige og strukturelle konsekvenser. Midt i dette bliver refleksion en faglig nødvendighed.

Refleksionsmodellen tilbyder en ramme for at navigere i netop disse situationer. Den sætter fokus på samspillet mellem erfaring, teori og handling – og giver mulighed for at undersøge sin egen praksis med nysgerrighed frem for automatpilot. Det handler ikke kun om at blive “dygtigere”, men om at tage ansvar for de valg, man træffer.

Særligt i arbejdet med unge, hvor relationen ofte er udgangspunktet for forandring, bliver det vigtigt at kunne stille sig selv spørgsmål som:

- *Hvorfor reagerede jeg, som jeg gjorde?*
- *Hvilke antagelser styrede min tilgang?*
- *Hvordan kunne jeg have handlet anderledes – og hvorfor?*

Indledningen peger dermed på et centralt budskab: Refleksion skaber ikke kun faglig udvikling – det skaber menneskelig forankring og professionel integritet.

# Teoretisk afsæt – Hvad er refleksion?

---

Refleksion er ikke blot eftertanke – det er en aktiv, undersøgende proces, hvor man stiller sig kritisk og nysgerrig over for egne handlinger, holdninger og erfaringer. Ifølge Donald Schön, som er hovedfiguren bag refleksionsmodellen, kan refleksion foregå både **i handlingen** og **efter handlingen**.

## Donald Schöns begreber

Schön skelner mellem to centrale begreber:

- **Refleksion-i-handling:** At tænke mens man handler. Det kan være, når man midt i en samtale med en ung mærker, at noget ikke virker – og justerer sin tilgang på stedet.
- **Refleksion-over-handling:** At analysere bagefter. Det er her, vi genbesøger en situation, stiller spørgsmål til vores handlinger og forsøger at forstå, hvad der skete – og hvorfor.

## Refleksion er ikke blot analyse – men læring

Refleksion adskiller sig fra almindelig analyse ved at være personlig og praksisnær. Det er ikke kun “hvad skete der?”, men også:

- *Hvad siger det om mig som professionel?*
- *Hvad kan jeg tage med videre – og hvad skal jeg måske gøre anderledes næste gang?*

Refleksion er altså en læringsform, hvor teori og praksis bindes sammen. Den professionelle udvikler ikke kun nye metoder, men også et mere nuanceret fagligt selvbillede.

# Refleksion i pædagogisk kontekst

---

I pædagogisk arbejde er refleksion et nødvendigt redskab – ikke kun for at forbedre praksis, men for at forstå kompleksiteten i arbejdet med mennesker. I arbejdet med udsatte børn og unge kan refleksion være det, der adskiller rutineprægede handlinger fra etisk og menneskeligt funderede beslutninger.

## Hvorfor er refleksion vigtigt?

Pædagogen arbejder i en hverdag præget af:

- Uforudsigelighed
- Ethiske dilemmaer
- Følelsesmæssige reaktioner
- Skiftende samarbejdsrelationer

Refleksion giver mulighed for at sætte pause i handling, evaluere og genfinde retning. Det hjælper med:

- At være mere nærværende og bevidst i relationen
- At opdage mønstre i samspillet med børn og unge
- At undgå autopilot og uhensigtsmæssige reaktioner
- At handle med større etisk og faglig tyngde

## Eksempel:

En pædagog har en ung, som konstant provokerer i gruppesammenhænge. Uden refleksion kan pædagogen reagere med irritation eller sanktioner. Med refleksion spørger pædagogen sig selv:

*“Hvad er det, jeg mærker i mig selv, når han gør det? Hvorfor? Hvad forsøger han at fortælle mig gennem sin adfærd?”*

Denne proces åbner for en mere forstående og strategisk tilgang – og muliggør reel forandring.

## Den refleksive cyklus

Refleksion i praksis kan beskrives som en cyklisk bevægelse:

1. **Oplevelse** – En konkret situation opstår
2. **Refleksion** – Hvad skete der, hvad tænkte og følte jeg?
3. **Teoriforbindelse** – Kan faglig viden hjælpe mig med at forstå det?
4. **Handling** – Hvad vil jeg gøre anderledes næste gang?

## Refleksionsmodellen – Trin for trin

---

Refleksionsmodellen er en systematiseret tilgang til at undersøge og udvikle egen praksis. Den fungerer som et kompas, når man skal navigere i komplekse situationer – og hjælper med at strukturere en refleksion, så den bliver både dyb, faglig og handlingsanvisende.

### Grundstrukturen i modellen

En klassisk refleksionsmodel kan inddeles i følgende faser:

#### ◆ 1. Beskriv situationen

Hvad skete der?

Beskriv hændelsen konkret og uden tolkning – hvad blev sagt, gjort, oplevet?

*Eksempel: “En ung gik uden varsel ud af klassen og råbte ‘fuck det hele’. Jeg fulgte efter, og hun nægtede at tale med mig.”*

#### ◆ 2. Hvad tænkte og følte jeg?

Hvordan oplevede du det følelsesmæssigt og fagligt i situationen? *Følte jeg mig afvist, vred, magtesløs? Var jeg usikker på, hvad jeg skulle gøre?*

### ◆ 3. Hvilke værdier, erfaringer og antagelser styrede mig?

Her kigger vi indad:

- Handlede jeg ud fra mine egne erfaringer?
- Blev jeg påvirket af mine holdninger eller normer?
- Hvilke faglige principper var i spil?

### ◆ 4. Analyse: Hvad virkede, og hvad virkede ikke?

Undersøg din handling og relationens dynamik:

- Hvorfor reagerede den unge, som han/hun gjorde?
- Hvad var min rolle i eskalationen eller deeskaleringen?
- Var der noget jeg overså?

### ◆ 5. Hvad siger teorien?

Kobl refleksionen til faglig viden:

- Gælder der noget fra eksempel: neuroaffektiv udviklingspsykologi, DAT, systemisk tænkning?
- Kan det forstås gennem fx tilknytning, selvregulering eller stressrespons?

### ◆ 6. Hvad har jeg lært?

Opsummer læringen:

- Hvilke nye indsigter har jeg fået?
- Hvilke mønstre genkender jeg?

## ◆ 7. Hvordan handler jeg næste gang?

Lav en konkret handleplan:

- Hvad vil jeg gøre anderledes?
- Hvordan kan jeg forberede mig på lignende situationer?

## Case og praksiseksempel – Refleksion i arbejdet med Victoria

---

For at illustrere refleksionsmodellens anvendelse i praksis, tager vi udgangspunkt i en fiktiv, men realistisk case inspireret af virkelige erfaringer.

### Baggrund for casen

**Victoria** er 15 år og i kontakt med mig som støtte- og kontaktperson. Hun har borderline-diagnose og oplever ofte stærke følelsesudbrud, særlig når hun føler sig afvist eller misforstået. Hun har tidligere udvist selvskadende adfærd og indtaget alkohol i weekenderne. I dagligdagen pendler hun mellem at have et behov for støtte og en stærk modstand mod autoriteter og krav.

### Hændelsen

En søndag eftermiddag ringer Victoria gentagne gange til mig. Jeg vender tilbage til opkaldet og får hende i røret. Hun græder, fortæller at hun er væltet med en elcykel i høj fart. Hun har ventet over 56 minutter på 1813 uden at komme igennem. Hun virker frustreret og beder om din hjælp.

Jeg vurderer, at det kræver lægefaglig vurdering og tilbyder at køre hende på hospitalet. Hun modsætter sig dette flere gange, bliver konfronterende, og siger “fuck dig” i telefonen, da jeg ikke vil følge hendes ønske om bare at blive kørt hjem. Jeg holder fast i det faglige ansvar – hun skal tilses. Kort tid efter vælger Victoria selv at forlade hospitalet.

## **Anvendelse af refleksionsmodellen**

### **1. Beskrivelse:**

Victoria er rystet, højaktiveret og i affekt. Hun efterspørger hjælp, men afviser samtidig enhver struktur eller krav, der følger med. Hun oplever mine faglige valg som kontrol og svigt, og konflikten eskaleres.

### **2. Følelser og tanker:**

Jeg føler mig presset mellem empati og faglig dømmekraft. Jeg vil gerne hjælpe hende – men ikke på bekostning af hendes sikkerhed. Jeg mærker frustration og afmagt, men også ro og beslutsomhed. Jeg ved, jeg handler ud fra min professionelle etik.

### **3. Mine værdier og antagelser:**

Jeg tror på, at unge skal inddrages aktivt i deres egne beslutninger. Samtidig ved jeg, at alvorlige situationer kræver voksenansvar. Jeg vil gerne balancere omsorg og tydelighed – og ikke blive en, der “føjer” eller “kontrollerer”, men en som guider. Samtidig bærer jeg et fagligt ansvar for at sikre hendes sundhed og sikkerhed.

### **4. Analyse:**

Victoria er i et følelsesmæssigt stormvejr. Hospitalets rammer, hendes oplevelse af at være alene, og hendes historie med svigt skaber en voldsom reaktion. Jeg bliver hendes afløbsrør for følelsen af afmagt. Min afgrænsning er nødvendig, men den trigger hendes traume. Samtidig kan min vedvarende tilstedeværelse danne grobund for tillid over tid.

### **5. Teorikobling:**

Refleksionen trækker på min viden om affektregulering, mentalisering og krisereaktioner. Hun er uden for sit “tænkende system” – præfrontal cortex er offline. Jeg forsøger at møde hende med ro, tydelighed og validering – og holde

fast i mit professionelle ansvar, uden at trække mig helt, hvilket kan danne grundlag for tryghed.

## **6. Læring:**

Jeg kan ikke forhindre kriser – men jeg kan træne mig i at stå i dem. Jeg bliver mindet om, at relationel tillid ikke opbygges i det perfekte – men i det konsekvente. Det, at jeg ikke forlod hende i vreden, men holdt fast i kontakten og fulgte op, viste sig senere som afgørende.

## **7. Fremtidig handling:**

Jeg vil fortsat stå ved mine faglige vurderinger, men tydeliggøre mine intentioner *før* situationen bliver følelsesmæssigt kaotisk. Jeg vil også bruge situationen som afsæt for en samtale med Victoria, når hun er klar – og lade hende få indsigt i mine valg. Jeg vil forsøge at forankre aftaler, forberede hende på næste skridt, og sikre at hun mærker min tilstedeværelse – også når hun afviser den.

# **Refleksionsmodellen og faglig kvalitet**

---

Refleksionsmodellen er ikke kun et værktøj til personlig læring – den er en nøgle til faglig kvalitet. I arbejdet med udsatte børn og unge kræves det, at professionelle konstant balancerer mellem etik, relation og handlekraft. Her bliver refleksion den afgørende bro mellem teori og praksis.

## **Fra handling til begrundet handling**

Hvor en rutinepræget tilgang risikerer at reproducere fejl og uhensigtsmæssigheder, åbner refleksionen for læring og justering. Det handler ikke kun om at “handle” – men om at kunne begrunde, *hvorfor* man handler, *hvordan* og *med hvilket formål*.

Det er ikke nok at “mene det godt” – refleksion sikrer, at vores gode intentioner bliver oversat til kvalificeret praksis.

### **Faglig dømmekraft i komplekse situationer**

Refleksionsmodellen træner dømmekraft. Den hjælper den professionelle med at:

- Genkende mønstre i adfærd og relation
- Skelne mellem egne følelser og borgerens behov
- Justere sin praksis fremfor at gentage fejl
- Forankre handlinger i både værdier og faglighed

I arbejdet med unge som Victoria er det netop dømmekraften, der skal i spil: Hvornår skal man insistere, hvornår skal man give plads? Hvornår støtter man – og hvornår stiller man krav?

### **En reflektiv kultur**

Når refleksionsmodellen bruges systematisk – både individuelt og i teams – bidrager den til en mere åben, undrende og udviklingsorienteret fagkultur. Her er det tilladt at stille spørgsmål som:

- “Hvad kunne jeg have gjort anderledes?”
- “Hvordan påvirker mine erfaringer min tilgang?”
- “Hvordan kan vi som team lære af dette?”

Refleksion skaber med andre ord ikke bare bedre fagpersoner – det skaber bedre fællesskaber omkring de unge, vi arbejder med.

## Refleksion og ansvar – Kobling til lovgivning

---

I arbejdet med børn og unge bevæger man sig hele tiden i et felt, hvor **etik og lovgivning** går hånd i hånd. Det pædagogiske skøn er ikke kun en individuel vurdering – det er også en del af det **retlige ansvar**, man bærer som professionel. Refleksionsmodellen er med til at gøre dette ansvar tydeligt og bevidst.

### Handlepligt, tavshedspligt og underretningspligt

Som støtte- og kontaktperson eller SSP-aktør har man en forpligtelse til at handle, når man ser tegn på mistriksel, fare eller forsømmelse. Men det er ikke altid entydigt, hvornår grænsen er nået.

Her bliver refleksion afgørende:

- Er det en *bekymring* eller en *mistanke*?
- Er der tale om noget midlertidigt – eller et mønster?
- Hvad er mit ansvar – og hvad hører under forældre, skole eller myndigheder?

Ved at bruge refleksionsmodellen i disse situationer kan man systematisk overveje:

- Hvad så jeg, hørte jeg, og hvordan blev det formidlet?
- Hvad følte og tænkte jeg?
- Hvilke reaktionsmønstre har jeg?
- Hvad siger lovgivningen, og hvordan handler jeg i overensstemmelse med den?

### Fra mavefornemmelse til faglig dokumentation

Refleksionsmodellen skærper ikke kun ens vurdering – den kvalificerer også ens **notater, underretninger og samarbejde med myndigheder**. Når en vurdering

er underbygget med refleksion og faglige begreber, står man stærkere både etisk og juridisk.

“Jeg følte, hun havde det skidt” bliver til:

*“Den unge virkede affektladet, svingede i stemningsleje og fremstod følelsesmæssigt ustabil – kombineret med tidligere episoder vurderer jeg, at underretning er nødvendig.”*

### **Ansvar – men ikke alene**

Det professionelle ansvar er vigtigt – men det skal ikke bæres i ensomhed.

Refleksionsmodellen kan fungere som ramme for **fælles faglige drøftelser**, fx i supervision eller teammøder. Det mindsker risikoen for fejlskøn, og det styrker den samlede indsats omkring den unge.

## **Afslutning og perspektiver**

---

Refleksion er ikke en luksus, men en forudsætning for at kunne navigere menneskeligt og professionelt i et socialt og pædagogisk arbejdsfelt præget af kompleksitet, relationer og ansvar. Refleksionsmodellen tilbyder ikke en endegyldig løsning – men den giver et **sprog og en struktur** til at stille spørgsmål, undersøge egne valg og blive ved med at udvikle sig som fagperson.

### **Et levende redskab – ikke en skabelon**

Refleksionsmodellen skal ikke forstås som en tjekliste, men som en **levende proces**. Det handler om at skabe rum for ærlig selvundersøgelse og for kontinuerlig faglig justering. Den er et pædagogisk kompas, ikke en manual. Dens styrke ligger i, at den inviterer til:

- Faglig ydmyghed
- Nysgerrighed over for egen praksis
- Mod til at justere og lære af fejl

## Når relationer og faglighed smelter sammen

I arbejdet med unge som Victoria bliver det tydeligt, hvor afgørende den **reflekterede relation** er. Det handler ikke kun om at være “god til unge”, men om at forstå, *hvordan* vi møder dem, *hvad* vi bringer med os – og *hvordan* vi kan navigere, når det gør allermest ondt.

Når refleksion bliver en fast del af praksis, bliver vi ikke bare bedre fagpersoner – vi bliver også mere ægte medmennesker.

## Perspektiver for fremtiden

Refleksionsmodellen bør tænkes ind i:

- **Uddannelse af nye fagfolk**
- **Løbende kompetenceudvikling**
- **Tværfaglige møder**
- **Supervision og kvalitetssikring**

Særligt i arbejdet med udsatte unge, hvor relation og gråzoner fylder meget, bliver refleksionskompetence en nøgle til **både faglig bæredygtighed og etisk integritet**.

Denne afhandling er ét blandt mange bidrag til at holde refleksionen i live i social- og pædagogisk praksis. Den bygger på erfaring, faglig teori og et brændende ønske om, at vi aldrig stopper med at stille os selv det vigtigste spørgsmål:

*“Hvorfor gør jeg, som jeg gør?”*

- Tak fordi du læste med.

## Litteraturliste

---

- **Schön, Donald A.** (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. Basic Books.
- **Hiim, Hilde & Hippe, Else** (2001). *Læring gennem oplevelse, forståelse og handling – en studiebog i didaktik*. Gyldendal Uddannelse.
- **Rasmussen, Jens** (2004). *Refleksion og læring*. Hans Reitzels Forlag.
- **Lund, Hanne** (2013). *Refleksion som pædagogisk praksis*. Dafolo.
- **Juul, Jesper & Jensen, Helle** (2003). *Relationskompetence*. Forlaget Kroghs Forlag.
- **Hart, Susan** (2009). *Den følsomme hjerne*. Hans Reitzels Forlag.
- **Andersen, Tom** (1991). *Reflekterende processer*. Dansk Psykologisk Forlag.
- **Kirkeby, Ole Fogh** (2009). *Praktisk filosofi og ledelse*. Gyldendal Business.

