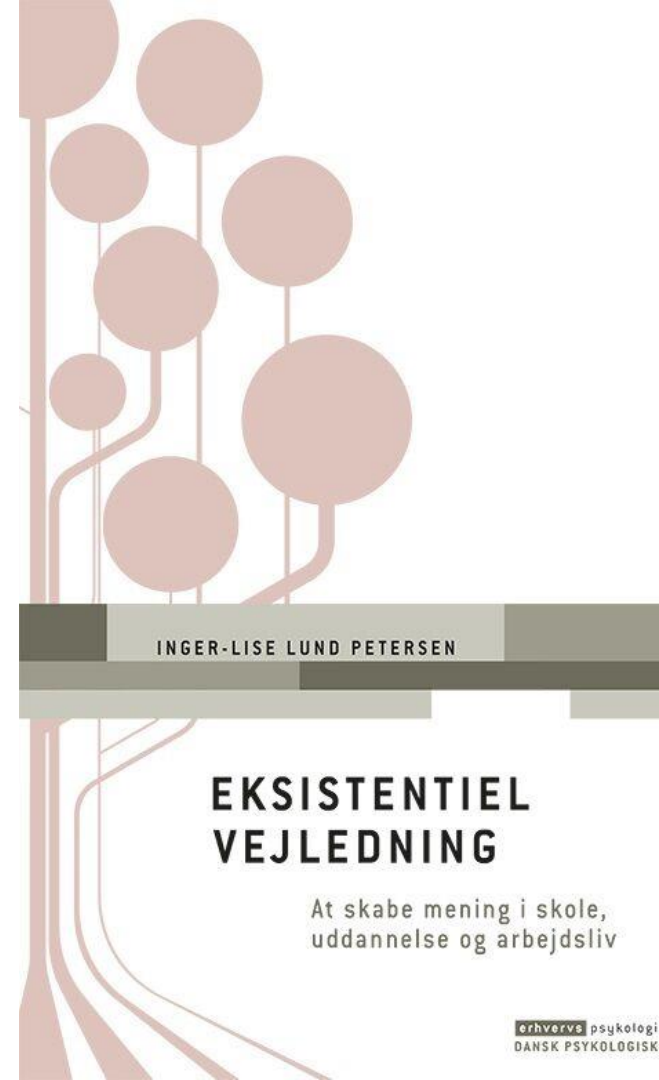


# EKSISTENTIEL VEJLEDNING

Inger-Lise Lund Petersen, inpe@kp.dk



- Begrundelse for tilgangen: mistrivsel og mangel på mening.
- Afsættet for bogen: intro til forskningsprojektet samt caseeksempler.
- Værktøjskassen: Fra valgfokus til holistisk tilgang, biografiske og kreative metoder (afprøvning), vejledning i fællesskab, vejledertilgang & etik.



# Giver din vejledning mening?

Møder du vejledte,

-der har svært ved at mærke, hvad der interesserer dem, hvad de har lyst til?

-der ikke ved, hvad der kan give deres liv mening?

-der ikke har noget de brænder for?





- Mistrivsel og mangel på mening.

- Præstationernes tyranni.

- Selvevaluering: ydre og indre krav.

- Eksistentiel isolation.



# Afsættet

- Forskningsprojekt: et samarbejde mellem Københavns Professionshøjskole og Conservatoire National des Arts et Métiers, Paris (siden 1794). September 2017 – september 2019.
- Fra 2005: åben vejledning for unge og voksne. Undersøgt hvordan der kan arbejdes med eksistentiel vejledning.
- Deltagelse af over 200 vejledte og deres vejledere på 16 forskellige uddannelsesinstitutioner i Danmark.



## Forskningsspørgsmål:

- Hvilke **udfordringer** og **potentialer** kan fremhæves ved at arbejde med eksistentiel gruppevejledning i forhold til at **understøtte meningsskabelsen** i det personlige og professionelle liv?
- Hvilke erfaringer med eksistentiel gruppevejledning har de vejledte gjort sig, som kan fremhæves i forhold til **udvikling af agenthed**?
- Kan eksistentiel gruppevejledning bidrage til **afindividualisering af samfundsskabte problematikker**?



# Hvorfor en eksistens-filosofisk tilgang?

- Et værn mod instrumentalisering og reducere af tilværelsen med videnskabelige forklaringer.
- En måde at arbejde med nærvær i forhold til det vi anser for værdifuldt i vores liv.
- En måde at gøre os i stand til at udtrykke os om det, som berører os og opleves som meningsfuldt.

## Kunst og kreativitet som en eksistentiel og spirituel dimension (Bernaud, 2018)

- Kunst og kreativitet som en mulighed for at decentrere sig selv.
- At se og forstå sig selv gennem andet og andre.
- Visuelt udtryk – nærmere hverdagspraksis.
- Kreative udtryksformer: muliggør kobling, selvom vejledte har andet kulturelt afsæt.
- Den sproglige dimension.



Pavie (2015) om kunstens funktion, citeret i Bernaud (2018:122):

*”Når vi er optaget af kunst forstår vi, hvad vi førhen ikke forstod (s.120)....det er mødet med utallige blik, der giver os mulighed for at finde nye måder vi kan acceptere, opdage og konstruere vores eksistens” (s.126)*



# Ordsprog og citater

(Bernaud m.fl., 2015)

Metaforer: visdomsord, sandheder og moraler.

Formål:

Hjælpe med at:

-identificere egne følelser, genkende og forstå dem i forhold til eksistentielle spørgsmål.

-få øje på, hvad andre udtrykker som meningsfuldt og sætte det i relation til sig selv.

-forstå, hvad vi føler, og hvad vi oplever som betydningsfuldt.



1. "At være lykkelig alene er absurd." – Roger Mondoloni
2. "Indimellem stiller man sig selv spørgsmålet, om livet har en mening ... og så møder man nogen, der giver livet mening." – Brassai
3. "Lev, som du kan, hvis du ikke kan leve, som du vil." – Caecilius Statius
4. "Man skal lære at glemme, ellers bliver livet umuligt." – Alice Parizeau
5. "Når en dør lukkes, åbnes en anden. Men vi har ofte så travlt med at ærgre os over den lukkede dør, at vi ikke end ænser den åbne." – Alexander Graham Bell
6. "Hvis man venter for længe med at tage det næste skridt, risikerer man at leve resten af livet på ét ben." – Kinesisk ordsprog
7. "Selv en rejse på tusind mil begynder med ét skridt." – La Zi
8. "Der er en revne i alting, det er sådan lyset kommer ind." – Leonard Cohen
9. "Den største ære i livet ligger ikke i aldrig at falde, men i at rejse os, hver gang vi falder." – Nelson Mandela

# Hvorfor gruppevejledning?

**-Som modsvar på individualiseringen af uddannelses-, erhvervs- og karrierevejledning** (Hooley, 2015), (Hooley, Sultana & Thomsen, 2019)

**-For at opnår støtte og læring fra "peers"** (Westergaard, 2010)

- **Mand ,15 år, modtageklasse:**

*"Det er en god mulighed for at lærerne, vejlederne forstår os".*

- **Mand,18 år, modtageklasse, 3 år i DK:**

*"Vi lærer hinanden. Vi siger følelser. De kender rigtig mig, de andre. Vi kan finde vej. Viser mig hvilken uddannelse, som jeg gerne vil."*

- **Mand, 17 år, 10. klasse:**

*"Man finder ud af at man ikke er alene med problemerne, når man deler det med andre"*

# Det sociale mikrokosmos

(Yalom, 2005)

1. Indgydelse af håb
2. En del af noget større
3. Altruisme: "at vinde ved at give"
4. Gruppesammenhold
5. Katarsis: "lettelse ved at udtrykke følelser"
6. Eksistentielle faktorer



Udvikling af beredskab til permanent refleksion i forhold til at kunne foretage beslutninger, der understøtter meningsskabelsen i det personlige liv og i uddannelses-/arbejdslivet.

Mand, 15, 10. klasse:

*"Selvom man ikke kan læse jura, er man ikke fortabt. Uanset hvad kan man få et job, fx arbejde med demente, være bygningskonstruktør eller politibetjent"*

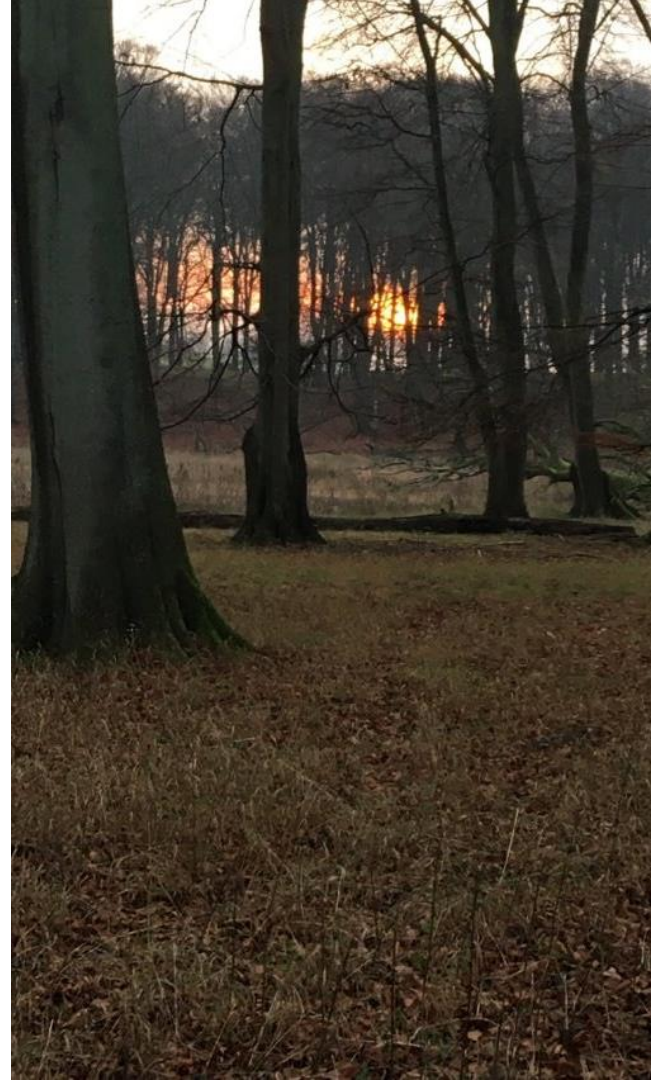
Mand, 16, efterskole:

*"Jeg er ikke helt så bange for at gøre det forkerte, vælge noget der slet ikke er mig. Med det vi har talt om, er jeg blevet mere sporet ind på, hvad der er vigtigt for mig."*



*"Jeg er enig med Victor Frankl i, at mening med livet ikke kan forfølges intentionelt: Mening med livet er altid et afledt fænomen, der viser sig, når vi har transcenderet (overskredet, min tilføjelse) os selv, og når vi har glemt os selv og blevet optaget af nogen (eller noget) uden for os selv"*

Irvin D. Yalom (Yalom & Leszcz, 2005:15)



## 3 pointer:

- Mening kan opleves gennem transcendens – når fokus flytter sig fra én selv til noget større (Marslow).
- Værdier er begreber eller overbevisninger, der kan guide vores handlemåder (Schwartz).
- Valg der udelukkende er begrundet i rationelle overvejelser forhindrer forbindelsen til vores autentiske jeg (Yalom)



## Resultater:

- projektet bidrager til klassekulturen
- vejleder får fokus på vejledtes potentialer
- vejleder får udfordret forforståelser
- deltagelse bidrager til mindsket oplevelse af pres samt øget afklaring



Fokus der går igen:

stabilitet,  
sikkerhed,  
relationer,  
altruisme

## Publikationer:

- Existential career guidance for groups of young refugees and migrants: A Danish initiative (2021, in print) *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, special issue: *Migration, Educational and Career Guidance, and Social Inclusion*. Springer.
- Vi kommer ensomhed til livs ved eksistentielle samtaler, Kristeligt dagblad, 25.3.21, <https://www.kristeligt-dagblad.dk/kronik/vi-kommer-ensomhed-til-livs-ved-eksistentielle-samtaler>
- Livslang vejledning - Eksistentiel vejledning for seniorer i overgangen til pensionisttilværelsen (2021). Vejlederen (marts/april).
- *Eksistentiel vejledning* (2020). Dansk psykologisk Forlag.
- Isolationen tydeliggør betydningen af nærvær (2020). *Vejlederen*, 2, maj/juni 2020.





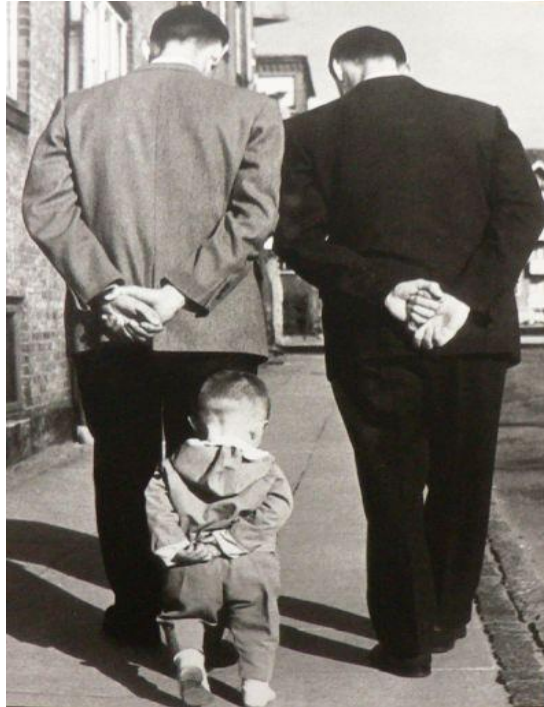
## Publikationer:

- Kap. i fransk udgivelse om eksistentiel vejledning: Le dispositif d'accompagnement SVST auprès des jeunes vulnérables: une recherche-action au Danemark, Petersen & Patillon (2019), s.93-104 i Pratiques et méthodes de l'accompagnement au sens de la vie et sens du travail, Bernaud et al. (2019), Dunod.
- Demokratiet virker: Alle elever skal tilbydes vejledning og kvalificeret undervisning i faget Uddannelse og Job, Vejlederen, sep. 2019.
- Hvad er meningen?, Vejlederforum, juni 2019.
- Giver din vejledning mening?, maj 2019, Uddannelsesguiden, Videnscenter for vejledning, Undervisningsministeriet.
- Drømmen om lige adgang til vejledning, januar 2019, Uddannelsesguiden, Videnscenter for vejledning, Undervisningsministeriet.
- **Podcast:** Hvem er jeg, når jeg ikke går på arbejde: [#vejledning](https://lnkd.in/e2_3YT4)



## Take-away

- Hvilke refleksioner har du fået i forhold til din praksis ?





# Tak for i dag



*”.....kun med hjertet  
kan man se rigtigt.  
Det væsentlige er  
usynligt for øjet”*

Citat fra ”Den lille prins”  
af Saint-Exupéry  
(1986 [1946], s.82)

# Litteratur

- Abildtup, 2016, Mange unge får aldrig en ungdomsuddannelse, DR nyheder.
- Bernaud, J. L. et al., 2015, *Psychologie de l'accompagnement*, Dunod.
- Bernaud, J. L., 2018, *Introduction à la psychologie existentielle*, Dunod.
- Boier, P. (2019) Forsker: Unge på gymnasiet føler pres, ensomhed og er dårlige til at snakke om det. DR nyheder indland, lokaliseret d.12.9.19 på: <https://www.dr.dk/nyheder/indland/forsker-unge-paa-gymnasiet-foeler-pres-ensomhed-og-er-daarlige-til-snakke-om-det>
- Børne- og undervisningsministeriet. Elevtrivsel, 2019..Den gymnasiale trivselsmåling på Uddannelsesstatistik.dk, lokaliseret d.12.9.19 på: <https://uddannelsesstatistik.dk/Pages/Topics/146.aspx>
- Frankl, V.E. (1969). *The will to meaning*. New York: New American Library.
- Frankl, V.E. (1984). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy (3rd Ed)*. New York: Simon & Schuster.
- Gadamer, H.G., (2004). *Sandhed og metode*. Forlaget Systime Akademia.
- Hansen, F. T. (2020). Den taktfulde vejleder – om at forblive ved vejledningens sag i Plant, P. & Buhl, R. (Red.), (2020), *Vejledningsdidaktik*, Frydenlund.

# Litteratur

- Holstein & Koushede, 2013, *Mental sundhed*. Statens Institut for folkesundhed.
- Hooley, T., Sultana, R. & Thomsen, R. (2019). Towards an emancipatory career guidance: what to be done? I Hooley, T., Sultana, R. & Thomsen, R. (red.), *Career guidance for emancipation: reclaiming justice for the multitude* (247-257). Routledge
- May, R. & Yalom, I. (2000). Existential psychotherapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (6th ed., pp. 273-320). Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning.
- McLeod, J. (2003): *The Counsellor's Workbook. Developing a Personal Approach*. Berkshire: Open University Press.
- Nielsen & Lagermann, 2017, Stress i gymnasiet - Hvad der stresser gymnasielever og hvordan forebyggelse og behandling virker med 'Åben og rolig for unge' Sammenfatning af resultater og anbefalinger, DPU, Aarhus Universitet.
- Pavie, X. (2015). *Le choix d'exister. Se convertir à une vie meilleure*. Paris: Les belles lettres.
- Savickas, M. L. et al, 2009, Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century December 2009, Pages 239-250, Journal of Vocational Behavior, Volume 75, Issue 3,
- Savickas, M. L. (2012). Constructing Careers: Actors, Agents, and Authors. *The Counseling Psychologist* xx(x) 1-15. Sage.

# Litteratur

- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yalom, I. D. (1989). *The Yalom reader: Selections from the work of a master therapist and storyteller*. New York: Basic Books.
- Yalom, I. D. (2005). *Theory and Practice of Group Psychotherapy*, Fifth Edition: [Perseus Books Group](#)
- Aadland, E. (2019). *Etik i professionel praksis*. Dansk Psykologisk Forlag.