

BACHELOR GRUPPE 10

**#“ANVENDELSE AF YOGA TIL AT FREMME TRIVSEL
BLANDT PÆDAGOGER”**



BACHELORRAPPORT 2008

EMNE: Anvendelsen af yoga til at fremme trivsel blandt pædagoger

FORFATTER: Danny Mutanda Andersen

VEJLEDER: Lene Kjær

PETER SABROE SEMINARIET

DISPOSITION

| | |
|--|----------|
| DISPOSITION | 2 |
| INDLEDNING | 2 |
| PROBLEMSTILLING | 2 |
| AFGRÆNSNING | 2 |
| BEGREBSDEFINITIONER | 2 |
| METODE OVERVEJELSER | 2 |
| METODER | 2 |
| Den Hermeneutiske Tilgang | 2 |
| Kvalitetsinterviewet - En metode i Den Forstående Forskning | 2 |
| TEORETISKE OVERVEJELSER | 2 |
| TEORI | 2 |
| Yoga Systemet | 2 |
| Stress og Mennesket | 2 |
| Teorien om Følelsen af Sammenhæng - Aaron Antonovsky | 2 |
| Relations Professionen | 2 |
| EMPIRI - AKTIVITET | 2 |
| DISKUSSION | 2 |
| HANDLINGSORIENTERING | 2 |
| KRITIK | 2 |
| KONKLUSION | 2 |
| PERSPEKTIVERING | 2 |
| LITTERATUR LISTE | 2 |
| BILAG LISTE | 2 |
| PRIMÆR LITTERATUR | 2 |
| SEKUNDÆR LITTERATUR | 2 |

INDLEDNING

Mange mennesker søger måder hvorpå de kan fremme deres egen sundhed, glæde og præstationsevne, i en stadig mere kompleks og stressende hverdag. Pædagoger befinder sig også blandt disse mennesker. Der har i de seneste år, været en markant stigning i antallet af pædagoger, som bliver langtidssygemeldt og psykisk invalideret. Ifølge de seneste tal fra Arbejdsskadestyrelsen og Arbejdstilsynet har der i løbet af tre år, været en 150 % stigning i anmeldte psykiske erhvervs sygdomme blandt medlemmerne af Socialpædagogernes Landsforbund. Mange pædagoger

bliver psykisk syge af arbejdet(Socialpædagogen, nr. 23, s.9). Beskæftigelsesministeren, Claus Hjort Frederiksen(v), mener at den stigende sygefravær blandt pædagoger er en skræmmende udvikling, og vil nedsætte en kommission til at se på sygefraværet(Politiken.dk). Pædagoger er ofte udsat for skadeligt stress i forsøget på at præstere adækvat i forhold til deres profession, mange pædagoger bliver derfor syge og oplever også i større grad end tidligere at de bliver udrændte. Ifølge psykolog Simon Bamberger ved Arbejds- og Miljømedicinsk klinik i Odense, dyrker nogle pædagoger yoga for at modvirke psykisk udrændthed. Udrændthed forsages af arbejdsbetinget stress (Socialpædagogen, nr.23, s.12). Yoga er et ældgammelt livsfilosofisk system der oprindeligt kommer fra Indien.

Jeg vil gennem denne opgave undersøge, hvordan pædagoger kan bruge yoga, til at fremme deres trivsel og præstationsevne. Dette vil jeg gøre ved at gøre, ved at sandsynliggøre hvordan yoga praktisk kan bruges til at modvirke og håndtere skadeligt stress som er en af årsagerne til at mange pædagoger mistrives i Danmark. Det er spændende for mig at undersøge, hvordan pædagoger kan bruge oldgamle metoder fra yoga til at håndtere moderne problemstillinger i den pædagogiske praksis. Jeg mener det er relevant at undersøge om yoga er anvendeligt i at fremme den enkelte pædagogs trivsel fordi, det at være pædagog er at udøve en relationsprofession. Det betyder groft sagt, at en pædagog bruger sine personlige, kropslige og faglige kompetencer, til at etablere, indgå i og udvikle en relation til sine brugere. En relation som den pædagogiske praksis herefter udfolder sig igennem, og som i sidste ende burde være til gavn for brugeren. Så derfor mener jeg det er relevant at se på hvordan yoga kan påvirke samspillet mellem den enkelte pædagogs trivselstilstand og dennes relationsprofession.

PROBLEMSTILLING

- Hvordan kan pædagoger bruge yoga til at fremme eget helbred, glæde og præstationsevne?

AFGRÆNSNING

Yoga er et meget omfattende emne, hvori der indgår mange grene af viden og metoder som har været anvendt og dokumenteret i årtusinder. Denne opgave er blot et ydmygt forsøg på at undersøge hvordan en pædagog i vores tid, sammenhængende kan forstå yoga og de muligheder yoga tilbyder vores pædagogiske profession, udefra nogle begrænsede sundhedsfaglige overvejelser. Mine overvejelser vil i den forbindelse for det meste kredse omkring stress fænomenet, dens indvirkning på kroppen, samt hvordan yoga gavnligt kan indgå i dette felt. Jeg vil gøre brug af interviews med henholdsvis en pædagog og en pædagogstuderende, som har udøvet yoga i adskillige år, for at få en indblik i hvordan yoga indvirker på deres liv og deres tilgang til pædagogik. Det antal mennesker jeg har fået hjælp af, til at undersøge problemstillingen, den videnskabsteoretiske tilgang og de teorier jeg vil gøre brug af, munder ud i et synspunkt på hvordan jeg kan forstå følgende emne, og er på ingen måde fyldestgørende.

BEGREBSDEFINITIONER

- **YOGA:** Et gammelt indisk livsfilosofisk helhedssystem med omfattende anvisninger om social adfærd, indre udvikling, fysisk træning, åndedrætsøvelser og meditation.(Miller 2007, s.8)

- **RELIGION:** Gudstro, Gudsdyrkelse og de tanker, følelser og handlinger, der knytter sig hertil. (Abrahamowitz, 1999 s. 227)

- **BHAKTI YOGA:** At forbinde sig med Gud gennem hengiven tjeneste(Prabhupada 2000, s.872)

- **ASHTANGA YOGA:** Den ottefoldige vej, som består af moralske anvisninger, kropsstillinger, åndedrætskontrol, tilbagetrækning af sanserne, kontrol af sindet, meditation, og dybe overvejelser om Guddommens Højeste Personlighed i hjertet(Prabhupada 2000, s.871)

- **HATHA YOGA:** Samlede betegnelse for al fysisk yogatræning, altså arbejdet med at udføre stillingerne (asanas).(Miller 2007, s.12)

- **SUNDHED:** Sundhed er et tilstand af total fysisk, mentalt og social velvære og ikke blot fravær af sygdom og svagelighed (Jacobsen 2005, s.29)

- **SUNDHEDSFREMME:** En proces der har til formål at gøre personer individuelt og kollektivt i

stand til at udøve kontrol over forhold der betyder noget for deres sundhed, og derigennem forbedre deres sundhed (Iversen-Kristensen-Holstein-Due 2004, s.281)

- **FOREBYGGELSE:** Intervention med henblik på at forhindre at sygdom opstår eller videre udvikler sig (Iversen-Kristensen-Holstein-Due 2004, s.278,279)

- **GLÆDE:** følelse af ro, behag og nydelse til glæde der opstår ved at personen opnår positiv kontakt, samvær og/el. får ønskede genstande (Gyldendals Psykologisk pædagogisk ordbog 1997, s.140)

- **GUD:** Det overjordiske, almægtige væsen der tilbedes som verdens skaber og hersker (Politikens store Nye Nudansk Ordbog 1996,s.462).

- **PRÆSTATIONEVNE:** Kraft eller magt til at udføre målbare handlinger (egen definition)

- **TRIVSEL:** At føle velvære, at være sund og i gode vækst, i gode kår (Abrahamowitz 1999, s.278)

METODE OVERVEJELSER

Denne opgave handler om hvordan mennesker arbejder med og oplever deres egen sundhed, og hvordan jeg kan forstå denne oplevelse på faglige vis. Derfor er denne opgave udarbejdet udefra det humanistiske perspektiv, det vil sige at opgaven, handler om at forstå andre mennesker. For at forstå hvordan yoga kan bruges af pædagoger, valgte jeg derfor, at opsøge og interviewe pædagoger som allerede havde erfaring med at bruge yoga. Dette gjorde jeg fordi, jeg mente disse interviews ville give mig en mere praktisk og håndgribelig måde at sætte den litteratur og de teorier jeg havde valgt for at gøre mig klogere på mit emne med, i spil med pædagogernes egne udsagn og erfaringer. Siden mit arbejde gik ud på at forstå andre mennesker, valgte jeg at benytte mig af den forskningstype som hedder Den Forstående Forskning (Launsø & Rieper 2005, s.22). Til denne forskningstype hører **hermeneutik**, som er en fortolkningsmetode som jeg mente var velegnet til at bearbejde min forståelse af emnet i opgaven. En forståelse som også er baseret på min målgruppes fortolkning af emnet. Emnet som altså er, hvordan pædagoger kan bruge yoga til at fremme eget helbred, glæde og præstationsevne. For at indsamle information fra pædagogerne valgte jeg at benytte mig af **det kvalitative forskningsinterview**, som er en metode der også hører ind under den

forstående forskning. Det er en metode som bruges til at indsamle viden om hvordan en målgruppe selv oplever et given emne, og var således velegnet til min tilgang til emnet.

METODER

Den Hermeneutiske Tilgang

Jeg har valgt at arbejde med den hermeneutiske tilgang i denne opgave. Hermeneutik eller læren om fortolkning er en metode som udspringer af de overvejelser man gjorde sig, over fortolkninger af teologiske og juridiske tekster i 1600 tallet. ”Hermeneutik er en samlet betegnelse for en række traditioner, der har det til fælles, at de ser mennesket som et frit væsen, der kan skabe sin egen livssituation, og at mennesket derfor må forstås og fortolkes ud fra sine hensigter og meninger, ikke forklares ud fra årsag og virkninger som man gør i naturvidenskaberne”(Abrahamowitz 1999 S. 96).

Hermeneutikken hører til den forsknings type der hedder, Den Forstående Forskning.(Launsø og Rieper. 2005 s. 22-24) Den forståendes forskers opgave består i at fortolke og forstå fænomener som allerede er fortolkninger. I mit konkret tilfælde, vil det være udsagn fra interviews som jeg har fået fra mine kilder og relevant litteratur som jeg vil undersøge for at komme frem til en ny teoretisk for-forståelse. Jeg som forsker, søger viden baseret på kildernes subjektivitet. Denne subjektivitet, denne personlige og ofte forudindtagede opfattelse, indgår i min opgave som viden. Jeg vil bruge denne viden til at få en sandsynlig viden som kan afklare min problemstilling. Den forstående forskning har hermeneutikken som kernen i sin tilgang til viden, fordi det er det tolkende som er det bærende element i metoden. I denne opgave vil vi gennemgå en fem ledet fortolkningsproces.

Den Fem Ledet Fortolkningsproces

- **For-forståelse:** Både vores målgrupper og os selv, har hver vores forståelse af den problemstilling jeg vil undersøge.

- **Dialog:** Gennem dialog eller i mit tilfælde interviews og min læsning af litteratur, lever jeg mig ind i emnet.
- **Fortolkning:** Her tolker jeg på mine interviews og litteratur, for at få et sammenfattet billede af min forståelse af emnet.
- **Ny Forståelsesramme:** Jeg har nu fået en ny forståelsesramme af mit emne.
- **Ny Tolkning:** Nu kan jeg reflektere over min nye forståelse og kan lave flere problemstillinger for at undersøge en ny for-forståelse af emnet.

Kvalitetsinterviewet - En metode i Den Forstående Forskning

I den hermeneutiske forskningsproces undersøger forskeren sin for-forståelse ved at gå i dialog med en målgruppe som har kendskab til det emne forskeren ønsker at blive klogere på. Jeg valgte at udføre denne dialog ved at benytte mig af interview metoden, eller rettere sagt det kvalitative forskningsinterview. Den norske psykolog Steinar Kvale, som er anerkendt for sin forskning i kvalitative metoder, har i sin bog InterView beskrevet det kvalitative forskningsinterview. Det kvalitative forskningsinterview, er en metode som bruges til at indsamle viden om hvordan en målgruppe selv oplever et givent emne. Det er en metode som anvendes til at forstå hvordan den interviewede oplever og fortolker meningen af det emne interviewet drejer sig om. I samtalen mellem interviewer og den interviewede konstrueres viden om et emne som så kan bruges i forskningsprocessen. Jeg vil i det følgende afsnit, give en kort gennemgang af de aspekter som indgår i det kvalitative forskningsinterview, udfra Steinar Kvales bog. Jeg foretager denne gennemgang fordi, jeg mener det er relevant at, jeg som forsker er opmærksom på indholdet og udformningen af den metode jeg benytter mig af til at indhente og formulere viden, da metoden har en indvirkning på gyldigheden og egnetheden af den information jeg skal bruge til at gøre rede for mine meninger og konklusioner i denne opgave.

Aspekter ved Det Kvalitative Forskningsinterview

- **Livsverden:** Den interviewedes daglige livsverden og forhold dertil er genstanden for forskningen. Interviewet analyseres med hensyn til den livsverden personen beskriver, eller den person, der beskriver sin livsverden. Interviewet er en samtale om et tema som den interviewede og interviewer er interesseret i.

- **Mening:** Hovedopgaven med interviewet er at forstå hvad den interviewede siger. Intervieweren registrerer derfor både hvad der siges, og hvordan det siges. Forskeren observerer og fortolker stemmeføring, mimik og andre kropsgestus. Forskeren søger at dække både det der bliver sagt faktisk og det som siges " mellem linjerne". Forskeren søger derfor af eller bekræftelse på sin fortolkning af det den interviewede siger.
- **Kvalitativt:** I det kvalitative forskningsinterview, stræber forskeren efter at få så nuancerede og præcise beskrivelser frem, af de forskellige aspekter af den interviewedes livsverden som muligt.
- **Deskriptivt:** Interviewet sigter efter at få den interviewedes beskrivelser eller deskriptioner om hvad de oplever, føler, og hvordan de handler. "Der fokuseres på nuancerede beskrivelser, der afbilder et fænomens kvalitative variation, mange forskelle og typer, end på at komme frem til fastlagte kategoriseringer".(Kvale 1997, s.43)
- **Specificitet:** Her indhentes der beskrivelser af specifikke situationer og handle forløb i den interviewedes verden.
- **Bevidst Naivitet:** Forskeren forholder sig åben overfor nye og uventede fænomener i stedet for kun at forholde sig til på forhånd formulerede spørgsmål og kategoriseringer. Forskeren bør være i stand til at være lydhør og nysgerrig over det der siges, og det som ikke siges underinterviewet; og at være kritisk over for sine egne forudsætninger og hypoteser under interviewet.
- **Fokus:** I det kvalitative forskningsinterview, fokuseres der på bestemte temaer i den interviewedes livsverden. Den interviewede fremhæver selv de ting som denne mener, er vigtigt i forhold til temaet, forskeren fastholder den interviewede til temaet uden at anvende en stram struktur.
- **Flertydighed:** "Interview udsagn kan undertiden være flertydige som afspejling af modsigelser i den interviewedes livsverden".(Kvale 1997, s. 41) Flertydighed kan opstå ved at der ikke har

været en tilstrækkelig kommunikation under interviewet, den interviewede er, forholder sig modstridende til temaet eller sig selv, eller kan skyldes modsigelser i den verden vi lever i. Det er forskerens opgave at gøre klart hvad eventuelle flertydige udsagn muligvis skyldes.

- **Forandring:** Den interviewede kan ændre deres mening eller en beskrivelse om et tema i løbet af et interview, ved at denne bliver opmærksom på eller opdager nye aspekter eller sammenhænge ved temaet. Interviewet kan virke som en refleksionsproces og ændre den interviewedes opfattelse af temaet.
- **Sensitivitet:** "Forskellige interviewere kan fremkalde forskellige udsagn om samme tema, alt efter deres følsomhed overfor og viden om interviewemnet" (Kvale 1997, s.41).
- **Mellemmenneskelig Situation:** I det kvalitative forskningsinterview foregår der en interaktion mellem forskeren og den interviewede. Dette samspil fremkalder forskellige reaktioner og følelser ved begge parter. Det er vigtigt at være bevist om den mellemmenneskelige dynamik i interaktionen, og analysen af interviewet. Det kvalitative forskningsinterview sigter efter at anerkende og anvende den viden der opnås gennem denne interaktion og de kvaliteter deri.
- **Positiv Oplevelse:** Det at et andet menneske er interesseret i, lydhør overfor og forsøger at forstå en andens oplevelser og opfattelse af et tema kan være en positiv oplevelse for den interviewede. Et veludført kvalitativt forskningsinterview kan være en berigende og positiv oplevelse for begge parter.

Ved at være bevist om og inddrage disse 12 aspekter ved planlægningen, formuleringen, og udførelsen det kvalitative forskningsinterview, mener jeg metoden således er egnet til at indsamle viden som jeg kan bruge til at redegøre for min forskning i denne opgave.

Jeg vil komme nærmere ind på anvendelsen af metoden i aktivitets- empiri afsnittet.

TEORETISKE OVERVEJELSER

For at undersøge hvordan den enkelte pædagog kan bruge yoga, som udefra min for-forståelse, burde have en gavnlig indvirkning på pædagogens helbred, glæde og præstationsevne, havde jeg brug for at benytte mig af relevant teori og litteratur. Jeg havde valgt at fokusere på hvordan yoga især kan afhjælpe skadelige stress blandt pædagoger. Skadelige stress, er efter min mening, en stor hindring i det at fremme pædagogers helbred, glæde og præstationsevne. Jeg fortog dette valg ikke blot for at gøre min opgave relevant og aktuelt, men også for at snævre min teoretiske tilgang for ellers vil opgaven blive alt for omfattende, som jeg tidligere har nævnt. Jeg havde brug for at indhente teori om begrebet yoga, samt hvordan yoga kan bruges som metode i sundhedsarbejdet med kroppen. Jeg havde brug for at anskaffe teori om begrebet stress, stressens indvirkning på kroppen, om hvordan stress opstår i arbejdssituationer blandt eksempelvis pædagoger, og endelig hvordan stress kan håndteres og behandles. Jeg havde brug for at finde teori om hvordan pædagogernes forståelse og anvendelse af yoga kunne fremme deres helbred. Jeg havde også brug for at indhente teori som jeg kunne bruge til at begrunde, hvorfor den enkelte pædagogs helbredsmæssige trivsel er relevant for i udøvelsen af pædagogens profession, som jeg mener, er en relationsprofession.

TEORI

Yoga Systemet

For at jeg kan undersøge hvordan pædagoger kan bruge yoga til at fremme deres eget helbred og trivsel, har jeg brug for at vide hvad yoga er. Jeg vil gøre brug af litteratur som forklarer hvad yoga er, fra både en mere vestlig tilgang, til litteratur som har en vedisk tilgang. Yoga systemet er oprindeligt beskrevet i Vedaerne, så derfor mener jeg det er vigtigt at inddrage viden om yoga i sin oprindelige kontekst, før mennesker i senere tid begyndte at benytte elementer af systemet efter velbefindende. Dette vil jeg gøre fordi, det kun er gennem viden om yoga, at jeg kan begrunde hvordan og hvorfor pædagoger kan bruge yoga.

Hvad er Yoga?

Ifølge Politikens bog om Yoga (Miller 2007, s.8), Handler yoga om, hvordan man undgår sygdom, hvordan man opfører sig over for sine medmennesker, om personlig udvikling og spiritualitet. Yoga

er et helhedssystem med omfattende anvisninger om social adfærd, indre udvikling, fysisk træning, åndedrætsøvelser og meditation. Yoga systemet er opdelt i otte trin eller astanga(Sanskrit: *ashta* = otte & *anga* = dele). De otte dele kaldes, *yamas*, *niyamas*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* og *samadhi*. Jeg vil nu give en meget kort og overordnet gennemgang af hvad de otte dele i yoga systemet omfatter. De otte dele er udarbejdet udefra Politikens bog om Yoga (Miller 2007) og artiklen ”Yoga-vejen til indre erkendelse”(Dvipa 2005), skrevet af Jahnu Dvipa Dasa, som er hindupræst og udøver af bhakti yoga ved Hare Krishna Tempelet i København

- **Yamas:** Yama, betyder gavnlig handling. Yamas er universelle moralske love og anvisninger om at mennesket bør opføre sig med omtanke, ikke vold, moderation, afholdenhed og ærlighed. Altså at mennesket omgås sine omgivelser med selvkontrol.
- **Niyamas:** Niyama, betyder det der ikke bør gøres. Niyamas er altså anvisninger om hvordan mennesket bør forholde sig til sig selv, for at undgå handlinger der ikke er gavnlige. Mennesket bør udføre handlinger som holder kroppen og sindet rent, værdsætte det det har, udøve selvdisciplin, udvide sin viden og hengive sig til en valgt ideal, tro eller Gud.
- **Asana:** Asana betyder siddende stilling. Ordet ligger også til grund for ordet *arse* på engelsk. Det er en betegnelse som bruges til at beskrive de stillinger som udføres i yogaens fysiske øvelser. *Asanas er en del af Hatha Yoga som er den yogaform som er mest udbredt i vesten.*
- **Pranayama:** Pranayama betyder kontrol af livsenergi (prana = livsenergi & ayama = kontrol). Pranayama er åndedrætsøvelser som har til formål at holde kroppen sund og stærk, samt forbedre åndedrætskapaciteten. *Pranayama er en del af Hatha Yoga, som er den yoga form som er mest udbredt i vesten.*
- **Pratyahara:** Pratyahara betyder tilbagetrækning af sanserne. Her absorberer menneskets bevidsthed sig med det psykiske frem for det fysiske plan. Det er oplevelsen af ens indre verden som mennesket, retter sin opmærksomhed på, i stedet for ydre bekendtskaber og objekter.
- **Dharana:** Dharana betyder koncentration. Her formår mennesket at opretholde og fokusere sin opmærksomhed på sin indre verden.

- **Dhyana:** Dhyana betyder meditation. Her begynder mennesket at meditere. Det overordnede formål med meditation indenfor yoga er at opnå en oplyst tilstand. Her opdager mennesket sit eget strålende selv, og han forstår nu, at sjælen er ham selv, en evig bevidsthedsgnist.

Samadhi: Samadhi betyder trance, og forstås i yoga som den oplyste tilstand. Mennesket opdager Gud der bor i hjertet på alle levende væsener. Når mennesket opdager Gud i hjertet, kan han enten overgive sig til Ham, eller han kan opnå et hvilket som helst andet mål, som han fæstner sit sind på. Det er her mennesket, i astanga-yoga-systemet, med voldsom kraft støder bevidsthedsgnisten ud gennem toppen af kraniet, og når det mål hendes/hans bevidsthed er fokuseret på.

Yoga i Vedaerne - Yogas Ophav

Yoga begrebet, er oprindeligt beskrevet med det ældste sprog, sanskrit, i de ældste skrifter vi mennesker har kendskab til, nemlig Vedaerne (Prabhupada 1998 s. 7 og 137). Der er fem vedaer, Rg, Yajur, Sama, Atharva Veda og Itihāsaerne (historier som Mahābhārata og Puranaerne). **Veda**, betyder viden på sanskrit, herfra får vi ordene visdom og viden, og heraf ordet videnskab. Vedaerne er nedskrevet for lidt over 5000 år siden, og er ifølge skrifterne selv overleveret til skabelsens levende væsener ved universernes skabelser, af Krishna eller Gud (Satsvarupa 1978, s.17).

”Vedaerne regnes for Guds drejebog eller manual til Hans skabelse.”(Jensen2005, s. 11). Ifølge den vediske livsforståelse er ”ikke kun mennesker men alle levende væsener, evige åndelige sjæle, der opholder sig i kroppene. Sjælen er altså den egentlige person, mens kroppen blot er et hylster eller en maskine, sjælen har taget bolig i”(Jensen 2005 s. 11). Ved således at leve sundt, handle og tænke forsvarligt i Krishnas skabelse har vi gennem yoga mulighed for at forbedre vores bevidsthed i sådan en grad, at vi kan erkende at vi som levende væsener er åndelige af natur. Vi kunne således forlade den materielle platform og dens lidelsesfyldte verden. I bogen Bhagavad Gita (Guds Sang)som er et kapitel af Mahābhārata, beskriver Krishna eller Gud, yoga systemets skaber; yoga systemets formål, stadier, opbygning og metoder. Krishna siger bl.a. at, ”Ham som er reguleret i hans spisevaner, søvn, rekreation og arbejde kan lindre alle materielle lidelser ved at praktisere yoga

systemet”(Prabhupada, 2000, s.325).

I denne opgave vil jeg for det meste tage udgangspunkt i den viden og de metoder som indgår i det tredje og fjerde trin i yoga systemet, nemlig *asanas* eller stillinger, og *pranayama*, eller åndedrætsøvelser.

Hvordan Virker Yoga På Kroppen?

Jeg har brug for at vide hvordan yoga konkret virker på kroppen idet jeg skal begrunde, hvordan anvendelse af yoga kan påvirke trivselen ved den pædagog som nu måtte vælge at dyrke yoga. For at forstå hvordan yoga virker på kroppen vil jeg benytte mig af viden fra bogen, Iyengar Yoga- for velvære og sundhed (Dyrbye 2001), som er skrevet af yogalærer Anette Lin Dyrbye, i samarbejde med læge og sundhedskonsulent Carsten Vagn Hansen. Anette Lin beskriver hvordan yoga med udgangspunkt i *asanas* eller stillinger, og *pranayama*, eller åndedrætsøvelser, kan bruges til at genetablere kontakten til kroppen. En kontakt som mistes på grund af stress. Ved at indtage forskellige stillinger påvirkes måden hvorpå luften og blodet gennemstrømmer vores krop. Dette afstedkommer biokemiske processer som så har en indvirkning på vores sindstilstand og krop. Jeg vil på baggrund af Anette Lins bog give en kort gennemgang over, hvilke bestanddele af kroppen som udøvelsen af yoga har en indvirkning på.

- **Cellerne**

“Mange sygdomme starter i cellen. Derfor er det vigtigt at vide, hvad vi kan gøre for at cellerne fungere optimalt”(Dyrbye 2001, s.15). Ved at strække og afspænde kroppen, kan cellerne lettere frigøre deres affaldsprodukter og optage næring. Ved at dyrke yoga øges niveauet af antioxidanter som beskytter celler mod frie radikaler. “Frie radikaler er aggressive molekyler, der udvikles ved kroppens forbrændingsprocesser, de angriber cellens overfalde som kan beskadiges og nedbrydes“(Bräuner 2005, s. 141) Ifølge læge Vagn Carsten Hansen, har vores tanker og følelser indflydelse på måden vores celler reagerer. Ved at træne yoga regelmæssigt, træner vi vores evne til at være opmærksomme, og kan således regulere cellefunktionen.

- **Huden**

“Huden er kroppens største organ. Her findes bl.a. følesansen, smertesansen og temperatursansen”(Dyrbye 2001, s.16). Yogastillinger strækker og masser huden, således at

følesansen bliver knivskarp og blodtilførelsen optimeres. Dette er vigtigt da meget af kroppens affaldsstoffer udledes gennem huden. Vores feedback fra huden til hjernen trænes.

- **Kredsløbet**

“Yoga træning er work in, hvilket vil sige at opmærksomheden vendes indad, og de indre organer og kirtler får øget blodforsyning”(Dyrbye 2001, s. 16). Ved at placere kroppen i forskellige stillinger, dirigeres blodet skiftevis dybt ind og ud af et ønsket område i kroppen ved hjælp af tyngdekraften. Ved at dirigere blodet forøges udskiftning af ilt, ernæring og affaldsprodukter i gennem cellemembranen. Ved at benyttes sig af tyngdekraften udvides blodårerne i kroppen.

- **Nervesystemet**

Nervesystemet kontrollerer udskillelsen af hormoner i vores krop, samt hvordan vores muskulatur spændes. Nervesystemet påvirkes af hvad vi tænker og føler. Stress har derfor en indvirkning om systemet er i balance. Ved at træne yoga er det muligt at få en vis kontrol over nervesystemet.

- **Musklerne**

I yoga træning samles muskler omkring knoglerne. Dette øger blodtilførelsen til musklerne og knoglerne. Musklernes hvilelængde øges og der skabes en balance mellem spændstighed og afspænding i kroppen. hjernen får mere ro da det ikke skal beskæftige sig med mange impulser fra muskler i ubalance, og dette giver en større indre ro. Spændte muskler trækker kroppen skævt til gene for kroppen.

- **Leddene**

Yoga øger gennemstrømning af synovial væske i leddene. Denne væske smører og ernærer leddene i vores krop. I yoga arbejdes der med at centrere de to knogle ender ved leddene så meget som muligt.

- **Skelettet**

I yoga benyttes øvelser som trækker og trykker på knoglerne for at stimulere den til at holde på calciummolekylerne og øge deres evne til at optage kalk.

- **Åndedrættet**

Yoga øvelser og åndedrætstræning øger lungernes kapacitet og åndedrættets effektivitet. Mellemgulvs muskelen trænes og det bliver lettere at ånde helt ud og dybere ind. I yoga kan vi bestemme længden og hastigheden af åndedrættet og således imødekomme stress og følelsesmæssige spændinger.

Stress og Mennesket

I denne afsnit vil jeg undersøge hvad begrebet stress er, stressens indvirkning på kroppen, hvordan pædagoger, kan udsættes for skadeligt stress gennem arbejdspladsen, samt hvordan stress kan håndteres og behandles. Det er relevant for mig at lave denne undersøgelse fordi, jeg udefra undersøgelsen, kan begrunde hvordan yoga egner sig som en metode, til at afhjælpe stress blandt pædagoger, og derved fremme deres trivsel. Jeg vil gøre brug af teorier om stress, udarbejdet af Bo Netterstrøm som er overlæge ved Arbejdsmedicinsk Klinik på Hillerød Sygehus, Bobby Zachariae som er sundhedspsykolog, læge og forskningsprofessor ved Aarhus Universitetshospital og den amerikanske psykolog Richard S. Lazarus, som er anerkendt for hans forskning og forståelse af stress begrebet.

Hvad er Stress?

Begrebet stress stammer fra det latinske ord *strictum*, og betyder at stramme eller snøre til (Dalsgaard 2006, s.). ”Stress er den proces, hvor ændringer, trusler og krav fra omgivelserne udfordrer eller overstiger vores evne til at tilpasse os, hvilke resulterer i psykologiske og biologiske ændringer, som kan have betydning for vores helbred”(Damsgaard-Sørensen & Madsen 2003 s.14). Stress er en måde hvorpå mennesker reagerer, når de forsøger at opretholde en indre fysisk og psykisk ligevægt i forhold til fysiske, psykiske, sociale udfordringer og belastninger. I dag forstås begrebet stress når det anvendes i forhold til mennesker, på mange forskellige måder, af forskellige forskere. Jeg har som udgangspunkt valgt at arbejde med stress begrebet udefra den biopsykosocialt perspektiv. Bobby Zachariae beskriver denne perspektiv som en helhedsorienteret måde at forstå stress på. Ifølge ham kan stress begrebet, udefra den biopsykosocialt perspektiv, overordnet forstås på tre måder, den biologiske, den psykologiske og den sociale stress. **uddybe de tre følgende punkter**

- **Den Biologiske Stress:** Drejer sig om de biologiske reaktioner kroppen gennemgår som en reaktion på stress. Hvordan det autonome nervesystem, hjerte-kar-systemet, hormonsystemet og immunsystemet ændrer sig i forbindelse med stress.
- **Den Psykologiske Stress:** Drejer sig om hvordan vi individer, subjektivt oplever stress faktorer. Altså hvordan vi oplever vores evne til at håndtere eller mestre stress, samt vores tankemæssige og følelsesmæssige reaktioner på stress
- **Den Sociale Stress:** Drejer sig om hvordan omfanget af stressfaktorer(**stressorer**) i individets omgivende miljø påvirker individet. Stressorerne kan være bestemte livsbetingelser, arbejdsbetingelser, sociale konflikter, eller livs begivenheder i form af tab eller ændringer.

Hvordan Påvirker Stress Kroppen

Når en pædagog udsættes for stress, reagerer kroppen på belastningerne ved at forberede sig på at håndtere skader eller trusler, som kan true dens integritet. Det gør den gennem nogle neurokemiske processer. Den østrigske født stressforsker Hans Selye, kalder denne neurokemiske proces for GAS, eller det generelle adaptionssyndrom(Lazarus 2006, s.62). Det generelle adaptionssyndrom kan inddeles i tre faser.

Det Generelle Adaptionssyndrom

- Den første fase er **alarmreaktionen**, her sættes kroppens forsvars processer i gang af en skadelig faktor. I en pædagogs tilfælde kunne dette være et uheld, en konflikt eller det at blive udsat for vold. Når vi sanser en skadelig, eller truende faktor, får det **hypofysen**, en kirtel dybt ind i hjernen til at udskille hormonet ACTH eller adrenocorticotropisk hormon. ACTH er en hormon som stimulerer **binyrerne**; to hormonproducerende kirtler som ligger over nyrene, til at producere hormoner som bruges til at forsvare kroppen mod stress. En del af binyrerne, **binyremarven**, producerer adrenalin og noradrenalin mens den anden del af binyrerne, **binyrebarken**, producerer hormonet kortisol. Disse hormoner forbereder kroppen på kamp ved at øge blodsukkerniveauet, hæve blodtrykket, hæmme mave-tarm funktionen, og ved at sammentrække små blodårer. **Hypothalamus**, som er grupper af nerve celler i hjernen som styrer den autonome nerve system som er vigtige for vores følelsesmæssige reaktioner, frigøre også endorfiner. Endorfiner er molekyler der har en opbygning der minder om morfin, de

dæmper smerter og fremkalder eufori og er en slags modvægt til stress.

- Den anden fase er **mostandsfasen**, ved en vedvarende trussel eller skade, mobilisere kroppen sig for at kunne forsvare sig. For en pædagog, kunne denne fase eksempelvis være vedvarende konflikter med kollegaer, brugere, eller sig selv, og eller stressende rutiner. I dette tilfælde forsøger hormon systemet med at udskille tilsvarende mængder hormoner og det har en katabolsk virkning på kroppen, det vil sige at stress processen nedbryder kroppens væv og opbruger kroppens reserver for at frigøre energi til at håndtere stressen.
- Den tredje fase er **udmattelsesfasen**, når stress påvirkningen fortsætter længe nok eller er tilstrækkeligt alvorlige, vil kroppen begynde at svigte. Kroppen kan nedbrydes og svækkes i så stor en grad at det kan medføre sygdomme og i visse tilfælde døden til følge.

Symptomer ved længerevarende Stress

Når en pædagog oplever længerevarende stress, vil denne bemærke en række symptomer forårsaget eller forværret af stressen. På grund af den måde nervesystemet reagerer på stress, vil kroppens fordøjelsessystem forstyrres og fungerer uregelmæssigt. Pædagogen vil opleve besvær med at falde i søvn og uro. Pædagogen vil opleve at få hovedpine forårsaget af forhøjet blodtryk, eller spændte muskler. Spændingerne i kroppen og en uregelmæssig fordøjelse vil forstyrre kroppens evne til at fjerne affaldsstoffer fra kroppen, og udsætte kroppen for yderligere stress om end i andre former. En række sygdomme forværres og forårsages også af stress. Når det så er sagt så viser meget forskning, at den måde pædagogens krop reagerer på stress, afhænger i høj grad af hvordan den enkelte pædagog oplever og bearbejder en given belastning. Så afhængig af den enkelte pædagog vil irritabilitet, uro, rastløshed, angst aggressivitet, og udmattethed være de første symptomer på stress. Træthed er et symptom på stress da kroppen bruger mange kræfter på at håndtere stressen. Følge virkningerne på denne træthed kan være koncentrations- og hukommelsesbesvær. Ved vedvarende stress kan pædagoger føle sig drænet, følelse tom, uengagerede og kan i nogle tilfælde ændre personlighed.

Udbrændthed - Arbejdsbetinget Stress

Udbrændthed er en fremadskridende tilstand hvor især folk som arbejder med at leve sig ind i

andres situationer og yde en professionel støtte ud fra en forståelse deraf; pædagoger eksempelvis. De oplever at de har en reduceret præstations evne, mister engagement i deres arbejde og personrelationer. De oplever at de bliver mere kyniske, følelses kolde og er emotionelt udmattet. Udbrændthed skyldes arbejdsbetinget stress, og udvikles især når den ansat vurderer at arbejdsbetingelserne ikke kan sikre brugeren et forsvarligt service.

Hvad forsager stress blandt pædagoger?

Der er lavet mange undersøgelser om hvad der forsager stress blandt pædagoger på arbejdspladsen. Jeg har i stedet valgt at bruge læge Bo Netterstrøms beskrivelse af de kendetegn ved de stressorer, som forsager stress på arbejdspladsen. Jeg vil dertil tilføje eksempler til disse kendetegn for at knytte dem til det pædagogiske fag eller profession.

- ***Manglende Kontrol og Indflydelse.*** I de foregående og kommende år er mange pædagogiske arbejdspladser pålagt besparelser af deres respektive kommuner, på trods af mange pædagogers talrige indsigelser. Pædagoger er samtidigt blevet pålagt flere administrative og faglige opgaver i form af dokumentation, planlægning og speciale indsatser. Mange pædagoger kan opleve at de mister kontrol og indflydelse over deres profession, og føle sig presset over at skulle overkomme udfordringer tilknyttet deres arbejde
- ***Manglende Forudsigelighed.*** Siden den kommunale reform af 2006, forgår der en del omstruktureringer i det pædagogiske område. Rationaliseringer har skabt usikkerhed blandt nogle pædagoger i forhold til deres ansættelses forhold. Denne usikkerhed kan forsage stress.
- ***Manglende Mening.*** Mange pædagoger oplever at de ikke når at bruge deres faglige potentiale fuldt ud når der eksempelvis er, er for lidt personale på deres arbejdsplads. Mange pædagoger kan opleve deres arbejde som meningsløs fordi de ikke kan nå de faglige målsætninger de har sat sig for. Dette kan give anledning til frustration og stress.

- **Manglende Social Støtte.** Pædagoger skal ofte tage sig af brugernes personlige problemer, og kan have behov for støtte i forhold til at bearbejde og håndtere brugernes personlige problemer. Hvis ikke pædagoger får støtte, kan de blive stresset ved at bære på problemstillingerne på egen hånd.
- **Over- eller Understimulering.** Når en pædagog oplever en arbejdsopgave eller arbejdsplads med understimulering (for få og lette opgaver) eller overstimulering (med for meget og for svært arbejde) kan det give anledning til stress. Det kan for eksempel være at en pædagog som er mere praktisk funderet skal udføre meget skriftligt og teoretisk arbejde.
- **Manglende Belønning.** Mange pædagoger oplever at deres profession betragtes som værende af lavere status, og at pædagoger burde tilgodeses med højere lønninger og anerkendelse i forhold til de kompetencer de besidder og de opgaver de løfter for samfundets vel. Nogle pædagoger kan blive psykisk stresset af at deres indsats ikke påskønnes.
- **Fysiske Faktorer.** Pædagoger bliver udsat for en del støj, vold, konflikter, og fysisk pres afhængigt af deres arbejdsopgaver. Ofte opholder pædagoger sig blandt mange mennesker i forhold til de fysiske rammer, disse faktorer kan virke stressende. Det kunne for eksempel være en pædagog som skal klare en stue som har fire børn med særlig behov, på egen hånd ved et måltid.

Hvordan kan pædagoger håndtere og behandle stress?

Måden den enkelte pædagog håndterer og behandler stress på, afhænger af måden pædagoger opfatter belastninger på, og deres evner til at klare belastninger på. Det afhænger også af det pædagogerne fortager sig for at mindske eller bearbejde stress, pædagogernes almene sundhedstilstand og ressourcer. Jeg vil i dette afsnit kort gennemgå disse aspekter som jeg mener, er relevant for en pædagog at have kendskab til når denne overvejer at forstå, håndtere eller behandle stress. Jeg vil slutte afsnittet ved kort at referere til konkrete metoder, som stress forskere anbefaler vi burde benytte os af, for at håndtere og behandle stress.

1. Måden Pædagoger Opfatter Belastninger På, Og Deres Evner Til at klare belastninger

Personlighed og Indstilling

En pædagogs indstilling overfor sine omgivelser og personlighed har en indvirkning i hvordan pædagogen vil opleve belastninger i tilværelsen og arbejdet. Læge Bo Netterstrøm bemærker for eksempel at, "Personer med høj grad af fjendtlighed ved længerevarende belastning som f. eks stressende arbejdsforhold får en større stigning i blodsukkeret end andre"(Netterstrøm 2002, s.31).

Self-Efficacy - Troen på egen evner

Pædagoger oplever stress når de psykisk eller fysisk forsøger at bevare kontrollen eller balancen, i forhold til de belastninger omgivelserne udsætter dem for. Hvis mennesker tror på deres egen evne til at klare de belastninger de udsættes for, bliver de ikke så stresset. Det har den amerikanske psykolog ved Stanford University, Albert Bandura fundet ud af i hans forskning af hvordan læringsprocesser foregår i forhold til menneskers sundhedsadfærd. Denne tro og forventning til egen evner kalder Bandura for Self-Efficacy. Ifølge Bandura oplever mennesker for det meste stress når de forsøger at udøve kontrol over omgivelsernes krav og mens de udvikler og udvider deres kompetencer. Når mennesker der ikke har en høj forventning eller tro på deres egne evner udsættes for stressorer siger Bandura, så viser det sig, at det har en nedbrydende virkning på deres immunforsvar som øger deres modtagelighed for sygdomme. (Bandura 1999, s.26). Ved at styrke et individs forventning til egne evner kan denne klare stressorer som tidligere var belastende uden at aktivere stress- hormoner. Bandura nævner fire kilder som individet kan trække på til at styrke sin self-efficacy.

Fire Kilder til at udvikle forventninger til egne evner(Self-Efficacy)

- **Egne Erfaringer**, at mestre vanskelige stressende situationer indebærer at individet har erfaring med at overkomme vanskelige forhold og en vilje til at gennemføre sit forsøg.
- **Rollemodeller**. Det at opleve andre mennesker som udholdende mestrer lignede belastninger som en selv, kan give individet troen på at de også kan klare sig. Uanset om forsøget mislykkes, kan den attitude de udholdende "rollemodeller" have en aktiverende virkning på individets self-

efficacy.

- **Støtte og opmuntring** fra ens omgivelser styrker ofte individets tro til at håndtere situationer. I det tilfælde støtten og opmuntringen motivere individet tilstrækkeligt til at mestre en situation, kan dette styrke individets tro og forventninger på egne evner, og mindske stress.
- **Individets fysiologisk og emotionelle tilstand** er afgørende for hvordan denne opfatter stressorer. En belastning vil bedømmes anderledes afhængigt af, om en er positiv eller mismodigt indstillet. Bandura mener at individet skal forstærke ens fysiske tilstand, mindske stress, og de negative emotionelle tilbøjeligheder (Bandura 1999, s.5).

2. Det Pædagogen Foretager Sig For At Mindske Eller Bearbejde Stress

Mestring - Bestræbelsen på at håndtere psykologisk stress

Ifølge psykolog Richard Lazarus, drejer mestring sig om den måde, man administrerer stressende livsbetingelser på (Lazarus 2006, s.129). Det at forstå begrebet mestring er en meget kompleks opgave da mange faktorer spiller ind i hvordan eksempelvis en pædagog vil forsøge at håndtere stress på, en given dag, sted, situation og person. Men når en pædagog mestrer, altså håndterer alle de samspillende variabler der indgår i en stressende situation effektivt, vil stress niveauet være lavt. Ved ineffektiv mestring vil stress niveauet være høj. Når en pædagog forsøger at mestre stressende betingelser, har mestringsprocessen ifølge Lazarus to hoved funktioner, en problemfokuseret og en følelsesfokuseret funktion. Ved den problemfokuseret funktion, vil pædagogen indhente information, om hvad der kan gøres for at ændre den problematiske relation som indfinder sig mellem pædagogen og dennes miljø. Pædagogen vil herefter udføre mestrings- handlinger, enten mod sig selv eller miljøet. Et eksempel kunne for eksempel være at en pædagog udsættes for truende adfærd af en forælder. Pædagogen kunne herefter vælge at læse om hvorfor brugere kan finde på at være truende, undersøge forældrens baggrunds information, og metoder som kan være egnet til at håndtere truende adfærd. Pædagogen kan herefter vælge at tage et kursus i konflikt håndtering eller tage en samtale med den truende forælder. Den følelsesfokuserede funktion, handler om hvordan en pædagog regulerer de følelser som er tilknyttet den stressede situation. Pædagogen kan vælge at undgå at tænke på truslen, eller hun kan revurdere hændelsen for at ruste sig til at mestre den næste gang den end måtte forekomme. Hvis vi bruger den forrige eksempel, kan pædagogen som er udsat for den truende forælder vælge at tage en sjus vodka med nogle

halspastiller for at dulme følelserne når hun kommer hjem, melde sig syg, eller undgå den pågældende forælder. Hun kan lære at lave åndedrætsøvelser for at berolige hendes følelser ved næste eventuelle konfrontation, eller tage en supervisions time til personale mødet for at bearbejde hendes følelser tilknyttet problemet. Mestring er i sig selv et meget omfattende emne. Jeg mener at begrebet kan koges ned til at en person mestrer en stressende situation enten ved at undersøge situationen nøjere i forsøget på at håndtere den bedre, eller også vælger en person at distancere sig fra stressen ved at fornægte det i en grad eller flygte fra situationen.

3. Pædagogens Almene Sundhedstilstand

Pædagogens almene sundhedstilstand er afgørende for hvor stor grad skade stressorer kan anrette på pædagogens krop og psyke. Hvis en pædagog i forvejen er fysisk eller psykisk sårbare eller skrøbeligt kan stigende eller vedvarende stress niveauer forsage eller være en forstærkende årsag til at pædagogen kan lide fysisk eller psykisk overlast. En pædagog med åreforkalkning er mere disponeret for at få en blod prop ved længere tids stress end ellers (Netterstrøm 2002, s.31).

4. Pædagogens Ressourcer

Jeg har tidligere i opgaven beskrevet hvordan de ressourcer den enkelte pædagog har til rådighed, er afgørende i forhold til hvordan pædagogen kan håndtere stress. Der er ressourcer som social støtte. Pædagogens evne til at håndtere stress, afhænger af den støtte og forståelse pædagogen kan få fra sin familie, kollegaer, venner eller andre. Pædagogens livs forståelse gennem for eksempel religion eller en filosofisk system kan være en ressource. Nogle pædagoger kan være fysisk eller psykisk udfordret ved at være blinde, døve, ordblinde, gangbesværede eller arveligt disponeret til at reagere kraftigere ved bestemte stressorer. Alle disse faktorer kan være ressourcer afhængigt af hvordan pædagogen benytter sig af dem i sin forståelses og handlings repertoire.

Håndtering og Behandling af Stress

Når vi bliver udsat for stress aktiveres stress processen, stressforsker Bobby Zachariae forklarer at kroppen ligeledes har deaktiverings processer for at bringe kroppen i ligevægt og genoplade organismen. Han anbefaler at individer mediterer, motionere aktivt eller laver afspænding øvelser

for at bringe kroppen i lige vægt når det udsættes for stress. Kreative aktiviteter såsom at male, lytte eller spille musik, at skrive digte og male kan være gavnlige måder at deaktivere på. Zachariae og Netterstrøm anbefaler en optimistisk indstilling som en god måde at håndtere stress på, samt det at kommunikere med sit sociale netværk om sine oplevelser. Dette kan mindske uhensigtsmæssige måder at håndtere stress på som indtagelse af alkohol og stoffer. De anbefaler at dyrke motion, mental træning i form af afspændingsøvelser, visualisering og meditation. Bo Netterstrøm skriver i bogen "Stress" at, "Yoga har vist sig at være en af de mest effektive metoder til påvirkning af det sympatiske nervesystem"(Netterstrøm 2002, s.73). Ifølge Netterstrøm foreligger der videnskabelig dokumentation for at har udøvelsen af yoga har en effekt på udskillelsen af stress hormoner. Yoga påvirker puls, blodtrykket og har en effekt på udøverens almene velbefindende. Ved massive stress anbefaler Netterstrøm at man opsøger sin læge.

Teorien om Følelsen af Sammenhæng - Aaron Antonovsky

Jeg vil bruge den medicinske sociolog, Aaron Antonovskys sundheds teori til at sandsynliggøre hvordan yoga har en mulig indvirkning på en pædagogs følelse af sammenhæng, og hvordan denne følelse af sammenhæng har en indvirkning i at fremme pædagogens trivsel. Aaron Antonovskys opfattelse af sundhed, tager udgangspunkt i den salutogenetiske tænkning, hvor fokus er på hvad eller hvilke ressourcer det er som gør mennesker sunde. På baggrund af en undersøgelse af Israelske kvinders sundhedstilstand som han deltog i, i 1970, kom han til at undre sig over hvordan mennesker bliver eller forbliver sunde. Det var især fordi en del af kvinderne i undersøgelsen var tidligere kz-lejr fanger, som havde en god psykisk og fysisk helbredstilstand på trods af de uhyrligheder de havde været igennem.

Antonovskys bud på et sundt liv er at det ikke kun er præget af velvære. Kriser, belastninger, sygdomme og konflikter eller *stressorer* som han kalder dem, er naturlige elementer i et hvilken som helst liv. I hans undersøgelse af hvordan mennesker håndterer disse stressorer, når der tages højde for sociokulturelle, historiske og individuelle fysiske forhold, mener han at der er *en* personlig komponent i vores liv, som er medbestemmende for hvor godt vi klarer os. Han kalder denne komponent for SOC, sense of coherence eller en følelse af sammenhæng. *Begribelighed*, *håndterbarhed* og *meningsfuldhed* er de tre hovedelementer som indgår i denne følelse af sammenhæng.

Begribelighed – ” i hvilken udstrækning man oplever indre og ydre stimuli som fornuftsmæssigt begribelige, dvs. Som information, der er ordnet, sammenhængende og struktureret.”

(Sundhedsfremme- i teori og praksis, Jensen og Johnsen, Forlaget Philosophia, 2.udg 7.oplag, 2004, s.88)

Håndterbarhed – ” i hvilken udstrækning man oplever, at der står ressourcer til ens rådighed til at møde de krav, som stilles af de stimuli, man bombarderes af. Sådanne ressourcer kan også indbefatte støtte og assistance fra andre, typisk personer, man kender godt og stoler på.”

(Sundhedsfremme- i teori og praksis, Jensen og Johnsen, Forlaget Philosophia, 2.udg 7.oplag, 2004, s.88)

Menigsfuldhed – ” i hvilken udstrækning man finder at livet – eller i det mindste en del af de problemer og krav, som livet stiller en over for – er værd at investere energi i, værd at engagere sig i. ” (Sundhedsfremme- i teori og praksis, Jensen og Johnsen, Forlaget Philosophia, 2.udg 7.oplag, 2004, s.88)

Jeg vil give en mere detaljeret og omfattende gennemgang af trinene senere i opgaven.

Relations Professionen

Det at undersøge om yoga er anvendeligt til at fremme den enkelte pædagogs trivsel har kun relevans i denne opgave, hvis det et dyrke yoga har en effekt på den enkelte pædagogs præstationsniveau, i forhold til dennes profession. Jeg vil i dette afsnit begrunde hvordan det at være pædagog er en relationsprofession. Jeg vil gennem denne begrundelse, nævne nogle aspekter ved pædagog professionen, som jeg senere hen i opgaven vil undersøge om yoga kan have en effekt på.

Pjecen ”Pædagogers kompetenceprofil”, blev udgivet i 2004, og er udarbejdet af en arbejdsgruppe der var nedsat af Undervisningsministeriet. Pjecen beskriver de retningslinjer, rammer og opgaver pædagoger i Danmark skal arbejde udefra. I pjecen står der skrevet, at det at arbejde professionelt

med relationer til brugere, er det instrument som gør at pædagogen overhovedet sættes i stand til at intervenere i brugerens liv (Pædagogens kompetenceprofil 2004, s.14). En pædagog udøver altså sin profession ved bl.a. at indgå i relationer til sine brugere. Det vil sige at, det at være pædagog også er en relationsprofession. Pjecen beskriver yderligere at dette arbejde kræver bl.a. en høj grad af empati, udadvendthed, imødekommenhed og ansvarsfuldhed. Bent Madsen, som er lektor i pædagogisk sociologi beskriver pædagogens relation til brugeren som tosidige, der er person relationen og kompetence relationen (Madsen 2002, s. 210). Person relationen ligner meget det som kaldes, *den nære relation* mellem brugeren og pædagogen, og karakteriseres ved at relationen er spontan, tillidsfuld, intim, særligt og personligt. Kompetence relationen ligner meget det som kaldes *den professionelle kontaktrelation*. Den karakteriseres ved at relationen er planlagt, distanceret, regelstyret, rollebåret og sagsorienteret (Madsen 2002, s.207). En pædagog bruger ikke kun sine personlige og faglige kompetencer, til at etablere, indgå i og udvikle en relation til sine brugere, relationen indebærer også kropslige kompetencer. Bent Madsen har følgende eksempel, ”Et socialpædagogisk forløb kan f. eks være et faldskærmsudspring, en overlevelsestur eller andre aktiviteter, hvor deltagerens personlige grænser overskrides...” (Madsen 2002, s.62). I idrætsbørnehave arbejdes der for eksempel på at nå pædagogiske målsætninger gennem nøje tilrettelagt fysiske aktiviteter. Pjecen ”Pædagogens Kompetenceprofil” nævner i alt seks forskellige grundkompetencer som en pædagog skal være i stand til at anvende i relationen til brugerens velbefindende, udvikling i, og af samfundet. Pædagogens opgave beskrives i pjecen som kompleks, mange facetteret og i kontinuerlig udvikling.

EMPIRI - AKTIVITET

I denne afsnit vil jeg gennemgå hvordan jeg har indsamlet den viden som bruges i denne opgave og hvorfor jeg har valgt de empiriske, eller erfaringsmæssige metoder som jeg anvender i denne opgave.

Indsamling af Data/Information

For at undersøge min problemstilling havde jeg brug for kilder som jeg kunne erhverve information

fra, for at blive klogere på mit valgte emne. Jeg valgte at opsøge og udspørge pædagoger som dyrker eller har dyrket yoga, om deres erfaring og kendskab til yoga systemet som en metode til at fremme deres egen trivsel. Det valgte jeg at gøre af to grunde. For det første vil en pædagog som har dyrket yoga højst sandsynligt have gjort sig nogle erfaringsmæssige overvejelser omkring det at bruge yoga som en trivselsfremmende metode, og således bidrage til dette projekt med brugbare information. Det vil være en klar fordel at interviewe en pædagog fordi, pædagoger allerede er videnskabsteoretisk forankret og reflekterer løbende over de metoder de anvender til dagligt. For det andet kunne jeg ikke finde publicerede undersøgelser der omhandlede pædagogers anvendelser af yoga i nogen sammenhæng. Jeg fandt publikationer på internettet og i biblioteker som beskrev koblingen mellem det at dyrke yoga og metodens effekt på udøverens trivsel. Jeg kunne således have valgt at baseret min opgave på logisk formulerede hypoteser om hvorfor yoga er anvendeligt i pædagogisk sundhedsfagligt sammenhæng. Jeg mente dog at jeg vil få en dybere, bedre og faktuelle forståelse af mit emne og forsknings resultat, hvis jeg fik hjælp af yoga dyrkende pædagoger. Jeg har også anvendt sekundær viden om yoga fra litteratur og forelæsninger til at danne mig en bedre forståelse af emnet.

Valg af Empiriske Metoder

Som jeg har nævnt i metode afsnittet er dette projekt baseret på den hermeneutiske tilgang, dvs. at jeg ved at tolke på viden fra udvalgte kilder. Jeg ville danne mig en ny forståelse af min problemstilling, og derved tilegne mig mere viden gennem min forskning. Jeg valgte det kvalitative forskningsinterview som data indsamling metode fordi det er en metode som er velegnet til at indsamle kildepersoners kvalitative tolkninger af et given emne, og ligeledes giver forskeren ”råmateriale” til at tolke videre på. Jeg indsamlede mit information på et lyd medie, Minidisc, for at sikre så meget verbale information som muligt, og fordi jeg mener det er en let og tilgængeligt måde at høre de pågældende interviews. Jeg vil komme yderligere ind på metode overvejelser i kritik afsnittet ved projektets afslutning.

Aktiviteten

Min aktivitet gik ud på at jeg skulle finde pædagoger som dyrkede yoga og for derefter at få dem til at indvilge til at deltage i et interview. Jeg har lavet en kort gennemgang af hvordan jeg tilrettelagde

og udførte min aktivitet.

-Forberedelse, Før jeg opsøgte nogen i forhold til at skabe kontakt til nogle pædagoger, som jeg havde brug hjælp til at udføre mit projekt, forberedte jeg mig på at give et kort og præcis mundtlig præsentation af hvad mit projekt gik ud på.

-Opsøgende Kontakt, Jeg lavede research om hvor mennesker dyrker yoga i Århus, ved at undersøge internettet, livsstils magasiner, aviser, udspørge mine medstuderende og bekendte. Et sted i Århus blev en del gange, Skandinavisk Yoga og Meditationsskolen, jeg besluttede derfor at henvende mig personligt til yoga skolens ledere for at bede om deres hjælp. Jeg var heldig at træffe en af skolens ledere og yoga instruktør Laxmi, som var venligt indstillet overfor mit projekt og gennem to samtaler hjalp mig med at udfærdige et kort projekt beskrivelse (se venligst bilag 1). Vi aftalte at hun løbende herefter ville præsentere projekt beskrivelsen for hendes elever da de kom til træning ved skolen. Skandinavisk Yoga og Meditationsskole i Århus, har på nuværende tidspunkt omkring 1800 elever, og Laxmi mente nogle af dem måtte være pædagoger og villige til at dele deres erfaring med mig. Jeg var i mellemtiden heldig nok at lave en aftale med en pædagog fra min tidligere praktikplads Idrætsbørnehaven ved Globus 1 i Århus Vest, og en til med en pædagogstuderende fra Jysk Pædagog Seminarium, som jeg også var bekendt med.

-Beskrivelse af Kilde Personer, jeg vil give en kort beskrivelse af mine kilde personer, altså de personer jeg lavede interviews med i forbindelse med dette projekt.

- **Allan Levin Malling, 32 år, pædagog i 6 år, ansat ved Idrætsbørnehaven ved Globus1 i Århus Vest. Har dyrket yoga i 8 år.**

- **Claus Jensen, 36år, pædagogstuderende ved Jysk Pædagog seminarium, skal til at påbegynde 4. semester, Har dyrket bhakti yoga i 14 år, og har levet som Hare Krishna munk i 10 år ved Hare Krishna templet ved København.**

-Interviewet, var tilrettelagt og udført ved at inddrage de aspekter som psykologen Steinar Kvale beskrev kendetegnede det kvalitative forskningsinterview i metode afsnittet, og udefra de rammer

som er beskrevet i projekt beskrivelsen (se venligst bilag 2). Interviewene i deres helhed indgår i projekt materialet, i CD form som bilag (se venligst bilag 3). Når jeg vil benytte mig af information fra de optagede interviews i diskussions afsnittet, vil jeg referere til det pågældende spor og tidspunkt på Cd'en.

Tilstrækkeligt Empirisk Metode

Jeg mener at disse to interviews er anvendeligt og gyldige nok at anvende som forsknings materiale, af to grunde. For det første har mine kilder en stor akkumuleret erfaring i at bruge yoga, og har som det fremgår af interviewene, oplevet effekten af metoden i deres tilværelse. For det andet vægter jeg det kvalitative aspekt af min undersøgelse mere end det kvantitative. Opgaven tager også udgangspunkt fra en kvalitative tilgang, fra kvalitative overvejelser og har en kvalitative hensigt. Derfor mener jeg at de to interviews indeholder nok information til at undersøge min problemstilling. Jeg fik en enkelt henvendelse fra en kvindelig pædagog som følge af samarbejdet med Skandinavisk Yoga og Meditationsskole. Desværre kom henvendelsen for sent i projekt forløbet. Pædagogens bidrag vil helt sikkert have højnet kvaliteten af dette projekt på mange måder. Henvendelsen viste dog at den opsøgende metode jeg valgte virkede, en smule.

DISKUSSION

Det har været projektets formål at undersøge om min for-forståelse af at yoga er en metode som egnet til at fremme pædagogers trivsel kan bevises videnskabeligt. I indledningen af opgaven bliver vi præsenteret for at stress er en grundende til at pædagoger mistrives. Hvis vi bruger den biopsykosociale måde at forstå stress på så kan stressen tilskrives biologiske, psykologiske eller sociale årsager som gør at pædagogen oplever at blive eller bliver belastet uhensigtsmæssigt. Vi er også blevet præsenteret for den litterære kendsgerning at yoga kan anvendes som en metode til at forbygge mod stress på arbejdspladsen, og forhindre professionelle i at lide overlast og de medfølgende konsekvenser. Ved at foretag en undersøgelse om yoga virkelig gør pædagoger bedre i stand til at håndtere stress, kunne jeg konstatere at yoga systemet indeholder vidtrækkende og brogede metoder, som når de anvendes i pædagogens dagligdag har en effekt i udviklingen af deres velvære. Mine to kildepersoner anvendte forskellige aspekter af det samme yogasystem. For pædagogen Allan var det mit indtryk at han brugte yoga som en fysisk og psykisk metode til leve et

mere tilfredsstillende liv. Pædagogstuderende Claus havde en mere filosofisk og religiøs forhold til yoga men opleve også at anvendelsen af yoga metoden gav ham en mere tilfredsstillende tilgang til livet. De påstod begge to at det at dyrke yoga, øgede deres evne til at håndtere stress og mindskede deres modtagelighed over for sygdomme. Pædagogen Allan mente at han var blevet kureret for hans astma fordi han dyrkede yoga. Begge mine kilde personer mente de var mere glade, sundere, og at de var mere beviste om deres brugere og at yde omsorg for deres omgivelser. Yoga havde gjort dem mere bevist om deres begrænsninger, og evnen til at håndtere kriser med en roligere og meningsfuldt tilgang. Allan og Claus bemærkede også et yoga gjorde dem bevist om at mennesket har en fysisk, psykisk og åndelige aspekter. Gennem de to interviews og læsning af litteratur kunne jeg forstå at enhver kan dyrke et eller andet form for yoga afhængigt af deres ønske eller tilstand. Yoga strækker sig fra at lave fysiske øvelser til at høre mantraer, eller lyd vibrationer som oplyser sindet.

Anvendelse af yoga og følelsen af sammenhæng

Jeg vil efterprøve Allan og Claus påstande om hvor gunstige en metode yoga er ved at bruge sociologen Aaron Antonovskys sundheds teori til at undersøge om det at dyrke yoga kan være medvirkende til at frembringe deres følelse af sammenhæng. Følelsen af sammenhæng er en personlig komponent i vores liv som er medbestemmende eller en indikator for hvor godt vi har det. Denne følelse af hvor godt vi har det, skal ifølge Antonovsky være tilstede hvis et menneske opfatter sig selv som værende sund. Det at være sund er også en af de fire ting som skal være tilstede for at et menneske trivedes, som det fremgår af definitionen på trivsel jeg bruger i denne opgave.

Det første element som indgår i følelsen af sammenhæng er begribelighed. Allan eller Claus oplever at de er mere bevist om de stressorer, indtryk eller information de udsættes for i hverdagen på baggrund af at de dyrker yoga. Det er mit indtryk at de oplever disse stimuli og konsekvensen af disse på en fornuftsmæssigt begribelig måde. De besidder således det første element som indgår i følelsen af sammenhæng. Det andet element som indgår i følelsen af sammenhæng er håndterbarhed. Allan nævner at yoga er medvirkende til at han kan klare stressende situationer og bevare et roligt overblik over det han foretager sig i hans arbejde som pædagog. Både Allan og Claus oplever at yoga hjælper dem med at håndtere de krav som deres omgivelser udsætter dem for. Det sidste og tredje komponent som udgør følelsen af sammenhæng er meningsfuldhed. Claus

oplever at det han praktisere yoga giver ham en klar forståelse af hans rolle som menneske, og hvorfor han gennemgå de oplevelser som han gør. Både Allan og Claus referer til karma loven, at det som man udsætter andre for, bliver man selv udsat for i dette eller et andet liv. De oplever at der er en mening med de kriser eller belastninger de bliver udsat for. De dyrker derfor yoga og indstiller sig på at håndtere stressorer ved hjælp af metoden. Det er tydeligt at Allan og Claus kan bruge yoga til at opfylde alle tre hovedelementer som udgør følelsen af sammenhæng. Jeg mener derfor at yoga kan medvirke til at frembringe trivsel blandt pædagoger. En anden god grund til at undersøge om yoga kan medvirke til at skabe en følelse af sammenhæng er, at mange af de begreber som jeg har anvendt i forhold til at forstå hvordan stress virker på et menneske, og måder mennesker håndtere stress på kan indgå i de tre hovedelementer som indgår i følelsen af sammenhæng.

Yoga og den pædagogiske profession

Ifølge artiklen ”Savner støtte fra lederen og kollegaer” (Socialpædagogen, nr. 23, s.11), er en af grundene til at pædagoger bliver psykisk udbrændte, en tilstand som forsages af vedvarende stress, at de oplever manglende social støtte fra deres ledelse og kollegaer. Denne manglende sociale støtte gør at de mister meningen med arbejdet. En mulig årsag til dette forhold kan skyldes at kollegaerne og lederen er stresset, og som følge af det ikke formår eller har overskud til at støtte deres kriseramte kollega. Nogle af symptomerne som især mennesker der arbejder med personrelationer kan udvise ved vedvarende stress var ifølge læge Bo Netterstrøm; at de bliver følelseskolde, kyniske og emotionelt udmattet (Netterstrøm 2002, s.37). Dette forhold kunne sagtens gælde pædagogernes ledere og kollegaer. Jeg har tidligere i opgaven også refereret til måder hvorpå mennesker forsøger at mestre, eller håndtere psykologiske stressende situationer. Psykologen Richard Lazarus forklarer at en person mestrer en stressende situation enten ved at undersøge situationen nøjere i forsøget på at håndtere den bedre, eller også vælger en person at distancere sig fra stressen ved at fornægte det i en grad eller flygte fra situationen. (Lazarus 2006, s.145). Når en meget stresset leder eller pædagog oplever at de har en kollega som har en krise, kan det således ske at de kan finde på at bagatilisere problemet i et forsøg på at undgå endnu en opgave i at støtte og rumme et menneske i vanskeligheder. Ved at dyrke yoga kan den virkning stress forsager på den stressede leder eller kollegas psyke mindskes, og således åbne op for en grad af empati, udadvendthed, imødekommenhed og ansvarsfuldhed, som er det der kendetegner den pædagogiske profession. Disse forhold kan også knyttes til kontakten med brugeren. Hvor en bruger med behov

for støtte kan være i fare for at blive overset på et u hensigtsmæssigt tidspunkt eller periode, på grund af en stresset pædagog eller leder. I stressede situationer vil det være en klar fordel at have pædagoger som eksempelvis Allan, der gennem udøvelsen af yoga evner at overskue den kompleks og mange facetterede opgave som den pædagogiske profession udgør og samtidig trives. Vi kan således se at anvendelsen af yoga kan have en effekt på pædagogens profession og pædagogens relation til brugerne. En anden aspekt ved denne relation som anvendelsen af yoga kan påvirke er den fysiske aspekt. Meget pædagogisk arbejde går ud på at lave aktiviteter med brugerne eller på at støtte dem ved bruge af kroppen. Yoga styrker og smidiggøre muskulaturen, hjælper med at kontrollere nervesystemet, og gavner kredsløbene i kroppen alle sammen ting som kan medvirke til en mere dynamisk fysisk deltagelse fra pædagogers side.

Brug af oldtidens viden i til at løse moderne problemstillinger.

Der er en voksende tiltro til viden som udspringer at oldtidens filosofiske og religiøse systemer. Når virksomheder vil indrette arbejdspladser for at øge produktivitet, effektiviteten og nedbringe sygdom så er der flere som forsøger sig med vastu eller feng shui. Vastu er en gammel viden fra vedaerne om, hvordan man ideelt bygger og indretter sig i bygninger. Vastu er fundamentet for det populære kinesiske feng shui. Når det drejer sig om ledelse og virksomheds strategi i forhold til organisation og markedsføring er der mange ledere som bruger Minamoto Musashis ”de fem ringes bog”, Lao Tzus ”Tao Te Ching”, eller Sun Tzus ”Krigens kunst”, det er sket på baggrund af en fremskridende globalisering. Yoga systemet er også et eksempel på hvordan metoder fra et andet sted og en anden tid bliver en del af vores tilværelse og daglig dag og kan benyttes til at håndtere vores moderne problemer. Disse udviklinger er relevant for den pædagogiske profession, fordi vi forsker i menneskets udvikling, evner og potentialer i en stadig globaliseret verden. En verden hvor vi som pædagoger har en aktiv rolle at spille i forhold til hvordan menneskeheden skal udvikle sig. Jeg vil sige mere om dette i min perspektivering.

Afslutning af Diskussion

For mig at se, så er yoga en ret billig og nem alternativ metode til at forebygge, håndtere, og behandle stress. Det er nok ikke den totale universale løsning, især hvis vi helst vil være fri for at metoden eftersigende er stillet til rådighed af Gud. Yoga en kærkomment og berigende supplement til den pædagogiske praksis, som eksempelvis pædagogen Allan mener. Der skal nok nogle flere

handlinger eller tiltag til for at mindske eller fjerne de årsager til at så mange pædagoger bliver syge af, ved at arbejde med en profession som de nok holder af. Jeg kan fristes til at tænke på hvor mange pædagoger som nu er udbrændte, og langtidssygemeldt, fortsat vil have været i arbejde hvis yoga blev sanktioneret og anbefalet i større grad. Stress blandt pædagoger og følgesygdommene deraf, koster mange aspekter af samfundet mange ressourcer. Det kan være at en pædagog som følge af vedvarende stress bliver udbrændt, får en depression og bliver førtidspensionist. Samfundet vil gå glip af en menneskelig ressource. Stress gør at nogle pædagoger indtager stimulanser og medikamenter i stigende grad for at håndtere belastninger på arbejde men kan ende med at lide overlast. Stress forsage lidelser der som kan kræve psykologisk, psykiatrisk og medicinsk behandling. Det har omkostninger for sundhedsvæsenet, og de sygemeldte pædagogers familier. Der er pædagoger som dyrker yoga, men som pædagogen Allan forklarede mig, så opfattes yoga som noget mystisk noget, som andre pædagoger undgår, selvom de kan se at det har en gavnlig effekt. Sådant en reaktion kan muligvis skyldes uvidenhed og manglende initiativ fra de instanser som udstikker retningslinjer for pædagogisk praksis. Vores profession går blandt andet ud på at vi skal ”skabe og vedligeholde et godt og bæredygtigt fysisk og psykisk arbejdsmiljø for både voksne og børn”(Pædagogen kompetenceprofil 2004, s.7). Med de sygefravær statistikker pædagog professionen har, vil det nok ikke skade at udbrede en billig og effektiv metode som yoga. Jeg har gennem denne opgave fået en bedre forståelse af hvad stress er, hvordan det foregår som en proces i kroppen, og samspillet mellem de faktorer som medvirker til at mennesker bliver stresset stress. Jeg blevet klogere på hvordan mennesker håndterer stress. Jeg er også blevet klogere på begrebet yoga, og hvordan yoga som metode kan anvendes af pædagoger. Jeg er blevet klar over at både stress og yoga er to meget omfangsrige og komplekse emner eller begreber. Det har gjort at det var meget svært at lave denne opgave som. Jeg har fået respekt for disse to begreber, Stress og yoga, og vil således fordybe mig i dem i den kommende tid. Min for-forståelse er blevet bekræftet ved at min undersøgelse har vist at yoga kan bruges til at fremme pædagogers helbred, glæde og præstationsevne. Det åbner op for nye problemstillinger. Hvordan og hvad skal jeg gøre for at udbrede mit kendskab til yoga til mine kommende kollegaer og brugere?

HANDLINGSORIENTERING

Jeg har gennemgået hvordan yoga systemet indeholder metoder som kan bruges til at fremme pædagogers trivsel, helbred, glæde og præstationsevne. Men hvordan kan pædagoger konkret få gavn af yoga?

For det første bør instanser som er ansvarlige for at sikre pædagogers faglighed og trivsel; det kunne være undervisningsministeriet, universiteter, seminarier eller fagforeninger, aktivt tager del i at forstå, udbrede og anerkende viden og metoder fra yoga systemet. Kommuner, fagforeninger eller seminarier kunne herefter tilbyde og afholde kurser i grundlæggende yoga øvelser og således ruste pædagoger bedre i forhold til deres profession. Studerende ville kunne modtage yoga undervisning i fagforløb såsom idræt, sundhedsfag, eller psykologi. Jeg mener at pædagoger er en udsat gruppe i forhold til sygdomsrisici og at sådan et initiativ også ville være sundhedsfremmende og samtidig forbygge mod sygdom.

For det andet kunne de enkelte arbejdspladser tilrettelægge passende yoga programmer i samarbejde med kvalificerede yoga udøvere, afhængigt af hvor psykisk eller fysisk krævende de pædagogiske opgaver var det pågældende sted. Øvelserne kunne udføres individuelt eller i fællesskab ved pauser, eller som en fast aktivitet med brugere. Et bud på en yoga program i en halvtimes pause kunne være at lave nogle asanas(stæk øvelser) kombineret med pranayama(åndedræts øvelser) i 10- 15 minutter.

For det tredje kunne de enkelte pædagoger opfordres til at dyrke yoga i deres fritid og ydes et tilskud hvis de vil modtage yoga undervisning fra en kvalificeret instruktør.

På denne måde ville pædagogerne også være i stand til at videregive denne metode og viden til brugerne gennem hele det pædagogiske system fra vuggestue til hospice.

KRITIK

Jeg vil nu forholde mig kritisk i forhold til de metoder jeg har anvendt i dette projekt.

De metoder jeg har brugt til at undersøge mit emne giver snævert indtryk i forhold til emnets helhed. Ved at vælge en bestemt tilgang til et emne, vælger jeg kun at se på emnet på en bestemt måde. En ulempe ved hermeneutisk forskning som i mit tilfælde er, at resultatet afhænger af hvordan jeg tolker på informationen. Jeg kunne have valgt at forholde mig anderledes i forhold til mine kildepersoner og fået en helt anden form for information med hjem som jeg skulle udforme min opgave på. Så den indstilling og tilstand forsker og kildeperson møder hinanden med vil give vidt forskellige resultater. Men så vil det være et spørgsmål om at lave en kvalitativ undersøgelse af det forhold. –Jeg brugte en lyd medie til at optage mine interviews. Lyd optagelser begrænser det udsnit af information en forsker skal benytte sig af for at tolke sig frem til et resultat. Det non

verbale blev undladt. Jeg kunne have valgt at brug Video i stedet for. Men min opgave var også at være bevist om fordele og ulemper ved at vælge en bestemt metode et arbejde med. Video optagelse vil efter min mening medføre et større teknisk arbejdsbyrde-arbejdede alene, større redigerings arbejde, større tolknings arbejde hvis jeg tog billedmæssigt indhold med i tolkningsprocessen. En anden kritik af min opgave er at jeg ikke kunne finde undersøgelser som er lavet i forbindelse med yoga tilknyttet stress efter danske forhold. Jeg havde også vanskeligt ved at finde information om ulemperne ved yoga, eller forsknings resultater som påstår noget andet end dem som er forudindtaget til fordel for yoga metoden i forvejen. Mit valg af kildepersoner er kritisabelt. Jeg interviewede ikke nogen som har oplevet at yoga ikke har en gavnlige effekt på helbredet eller ens emotionelle tilstand, eller nogen som har oplevet at det forværrede disse forhold. Opgaven kan fremstå som værende meget ensidige og ligefrem propaganderende for yoga. Jeg er opmærksom på problemet men mener i øvrigt at mine påstande er begrundet indenfor faget rammer.

KONKLUSION

Pædagoger kan bruge yoga til at fremme deres eget helbred, glæde og præstationsevne, ved at dyrke yoga. Ved at udføre asanas og pranayama kan pædagoger fremme deres helbred ved at styrke deres immunforsvar, øge deres evne til at kontrollere nervesystemet og evnen til at håndtere stress. Mange pædagoger oplever at stress forhindrer dem i at være glade for deres arbejde og gør dem syge. Ved at pædagoger anvender yoga som et redskab til at forhindre og mindske deres oplevelse og virkningen af stress, mener jeg at det fremmer betingelserne for at de kan opleve en større glæde ved at udøve deres profession. Pædagoger kan fremme deres præstationsevne ved at bruge yoga fordi yoga træning øger udøverens luft kapacitet, smidighed, skærper sanserne, og forbedrer samspelet mellem alle kroppens organer og bestanddele. Effekten af de forbedringer i kroppens generelle tilstand vil medføre at pædagogens præstations evne ændres tilsvarende til pædagogens og brugerens fornøjelse. Yoga er en meget alsidige metode som kan være medvirkende til at styrke pædagogers følelse af sammenhæng som er medbestemmende for hvor godt vi som mennesker har det.

PERSPEKTIVERING

Jeg har gennem denne opgave gjort rede for hvordan yoga kan bruges til at fremme trivsel blandt pædagoger, og hvordan denne metode også er gavnlige for pædagogernes professionelle præstation og endeligt deres brugere. Som jeg tidligere nævnte i diskussions afsnittet så mener jeg, at vi som

pædagoger har en aktiv rolle at spille i forhold til hvordan menneskeheden skal udvikle sig, ved at gøre os nogle erkendelser og dele dem med andre. Stress er et stigende problem i det danske samfund og verden, med stor omkostninger til følge. Ved en WHO konference for europæiske sundhedsministerier i Helsinki, Finland i 2005¹, fremlagde WHO at stress er den mest udbredt negative effekt af arbejde, og at stress er årsag til udbændthed og depression blandt Europas ansatte. Ifølge WHO var depression i året 2000 den førende årsag til invalidering blandt verdens befolkning, målt i YLDS, eller antal år med invaliditet, altså tabt produktion og funktionsevne². I året 2008 er depression den anden højeste årsag til DALYS (det samlede antal år af potential liv som er tabt som følge af utidige dødsfald, og tabt produktivitet som følge af invaliditet), blandt alle 15-44 årige i verden! WHO har også publiceret undersøgelser som viser at yoga er en velegnet metode til at fremme trivsel blandt mennesker. WHO har blandt andet publiceret en undersøgelse som er lavet ved Shiraz University of Medical Sciences, i Iran, om den trivsels fremmende effekt anvendelsen af hatha yoga havde på et udsnit af landets voksne befolkning³. Yoga systemet beskrives oprindeligt fra vedaerne og vedaerne er eftersigende talt direkte fra Gus selv. Men hvorfor nævnes Gud og hans adskillige religioners sundhedsfremmende egenskaber og anvisninger så ikke særlig meget i eksempelvis fagbøger der omhandler sundhed ved pædagogstudiet? I mit seminariums bibliotek fandt jeg kun en enkelt bog som direkte handlede om begrebet yoga fra 1976. Er det videnskabeligt at udelukke religiøse og åndelig metoder faktor i så stor grad fra uddannelser som ruster os til støtte det menneskelige og samfundets udvikling? På hvilket videnskabelige grundlag hviler denne beslutning? Hvordan skal vi som pædagoger fagligt tage stilling til de religiøse systemers sundhedsfaglige lære hvis det ikke inddrages i vores faglige udvikling i en større grad?

Der skal tages en mere kritisk og videnskabelig tilgang til de dominerende teoriers tilgang til religion og åndelighed. Nye forskningsmetoder og teknologi viser at der kan drages tvivl om det dominerende videnskabelig paradigme som meget teori baseres på i den vestlige verden, naturalismen. Naturalismens idé om at livet, inklusive vores inderste tanker, følelser og bevidsthed har en materiel oprindelse, har haft stor indflydelse siden Charles Darwin udgav sin bog Arternes

¹ - World Health Organization Regional Office For Europe- Occupational health : WHO European Ministerial Conference on Mental Health, mental health and working life, side 1 URL: <http://www.euro.who.int/document/mnh/ebrief06.pdf>

² - World Health Organization- Mental Health: Depression, what is depression: www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en/

³ - Ne Hadi (2007): Effect of hatha yoga on wellbeing in healthy adults in Shiraz, Islamic Republic of Iran: Eastern Mediterranean Health Journal, 4. November 2007, nr. 13 URL: http://www.emro.who.int/emhj/1304/13_4_2007_829_837.pdf

Oprindelse i 1859. Der har altid været modstand mod denne påstand og den er blevet større med opdagelserne af hvor komplekst livet manifesterer sig. Udviklingsteorien som darwinister og neo-darwinister fremlægger, er ikke så vandtæt som vores undervisningsmateriale giver udtryk for. Gennem forskning i bl.a. DNA, fossilfund, bevidsthed og biokemien konkluderer stadig flere anerkendte forskere og filosoffer som eksempelvis Jack Dembski, Harun Yahya, Michael Behe, Michael Cremo, Ian Stevenson, Steve Rosen og Jonathan Wells at en intelligent skaber ikke helt skal udelukkes fra de videnskaber som former måden vi udvikler vores samfund på.

Mange mennesker i verden benytter sig af sundhedsfremmende og behandlende metoder som de er overbevist om er stillet til rådighed for dem af Gud. Af dem kan nævnes eksempelvis ofte Ayurveda. Ayur en samlet betegnelse for sindet, kroppen, sjælen og sanserne. Halvdelen af ayurveda beskæftiger sig med hvordan sunde mennesker bevarer og styrker deres helbred. Den anden halvdel handler om forebyggelse, behandling af sygdomme, og prognosen af livslængden. I det ayurvediske system arbejdes der med livsstil, det fysiske system, kost og åndelighed. Formålet med det ayurvediske system er at hjælpe det levende væsen med at opnå befrielse fra den materielle verden. Ayurveda er et aspekt af yoga systemet som beskrives i vedaerne og i denne opgave. Hvis der er hold i det vediske syn på virkeligheden, har det spændende implikationer i forhold til hvordan vi som kommende pædagoger udfører vores praksis og måden vi ser vores brugere på. Vi ville betragte sundhed udefra hvilke rammer var bedst for at udvikle brugerens bevidsthed og ligeledes vores egen. Ifølge mange religiøse systemer anbefales det at man regulerer eller udelukker indtagelsen af bestemte fødevarer og kemikalier. I vores samfund indtager mange mennesker store mængder kød, spiritus, sukker, kemikalier, lovlig og ulovlig narkotika med helbredsmæssige følger, som koster samfundet mange psykiske og fysiske ressourcer. Selv materialistiske videnskabsfolk er ved at få øjnene op for at de anvisninger religiøse skrifter kommer med, ikke bare er en gang overtroiske sludder. Teknologi og samfundsstrukturer baseret på naturalismen har gjort det meget komplekst at leve et sundt liv i både en naturvidenskabeligt og humanistisk forstand. Århundreders hæsblæsende forsøg på at bevise at det rationelle naturvidenskabelige menneske kan betvinge naturen sit ønske, har resulteret i at enhver kan se, at en anden lovmæssighed gør sig gældende. Mange mennesker har fået øjnene op for at de kan inddrage elementer fra religiøse systemer ind i deres liv for at leve sundere tilværelser. Reklamer og livsstils blade er eksempelvis ofte præget med billeder af kvinder i yoga agtige positur, og meditation er in i bekæmpelse af stress på arbejdspladser. Moderne forskning viser at mennesker som lever efter de principper der anbefales i religiøse systemer generelt har en sundere og mere tilfredsstillende livsstil. Mange hændelser i den

seneste tid har fået mange danskere til at forholde sig kritisk til deres følelse af sammenhæng, og religion er et aspekt af vores liv som burde tages op til en nøjere granskning. Tak for din tålmodighed.

LITTERATUR LISTE

BILAG LISTE

Projekt Beskrivelse bilag nr.1

Oversigt over interview spørgsmål bilag nr.2

Interview cd bilag nr.3

PRIMÆR LITTERATUR

Bøger

- (kapitler af bogen) Bandura Albert (1999) Self-efficacy in changing societies, Cambridge University Press, kapitler 1, 6

- (afsnit af bogen) Dalsgaard

- (hele bogen) Zachariae Bobby (2006) Stress kompetence øvelses bod og cd, Redskaber til håndtering af stress, Forlaget Rosinante, 1. udg. 3. oplag

-(hele bogen) Netterstrøm Bo (2002) Stress, DRMultimedie, 1. Oplag

-(hele bogen) Damsgaard-Sørensen Katrine og Madsen Birgit (2003) Stress når kroppen siger fra, Kroghs Forlag,

- (hele bogen) Lazarus Richard S (2006) Stress og Følelser - En ny syntese,, Akademisk Forlag,
- (afsnit af bogen)Miller Anna (2007) Politikens Bog Om Yoga, Politikens Forlag, 1.udg., 1. Oplag, side 1-32
- (afsnit af bogen)Dyrbye Anette Lind (2001) Iyengar Yoga - for velvære og sundhed, Irforlag, 1.udg., 1. Oplag, side 6-27 og 186
- (kapitler af bogen) Launsø Laila og Rieper Olaf (2005) Forskning om og med mennesker, Nyt Nordisk Forlag, 5. Udg. Kapitler 2, 4, 5, 6
- Jensen og Johnsen (2004) Sundhedsfremme - i teori og praksis, Forlaget Philosophia, 2.udg 7.oplag,
- Jacobsen Caroline (2005) Sundhed – i pædagogisk praksis, Systemic Academic, 1.udg. 1. oplag,
- Iversen-Kristensen-Holstein-Due (2004) Medicinsk Sociologi, Munksgaard Danmark, 1.udg 3. oplag,
- (hele bogen) Prabhupada A.C. Bhaktivedanta Swami (2000) Bhagavad Gita - As It Is, 9 oplag Bhaktivedanta Booktrust
- (hele bogen) Prabhupada A.C. Bhaktivedanta Swami (1998) De Oprindelige åbenbarede skrifter, som først taltes af Herren Selv – Sri Isopanisad , Bhaktivedanta Booktrust,
- (hele bogen) Goswami Satsvarupa Dasa (1978) Vedisk filosofi og religion – skrifternes vidnesbyrd, Bhaktivedanta Booktrust
- . Jensen Leif Asmark (2005)Hinduisme – Tro og Livsforståelse, Nordisk Forlag 1. udg. 1 oplag
- (afsnit af bogen) Prabhupada A.C. Bhaktivedanta Swami (1986) Smagen af en anden verden: Yoga Perfektionen, Bhaktivedanta Booktrust side151-199

- Abrahamowitz Finn (1999) Psykologileksikon – fra angst til ånd, Høst og Søns Forlag 1.udg. 1. Oplag

- Politikens store Nye Nudansk Ordbog(1996), Politikens Forlag 1. udg. 1. oplag

- Gyldendals Psykologisk pædagogisk ordbog(1997), Nordisk Forlag 11. udg.

- (afsnit)Bräuner Frede (2005), Kost Adfærd Indlæringsevne, Forlaget Klim, 3. udg., side 61-94 og 141

Artikler – og materiale fra internettet

- Politiken.dk (2007): Pædagoger er syge fire uger årligt: Politiken.dk, 1. november 2007

[URL://http://politiken.dk/politik/article414131](http://politiken.dk/politik/article414131) (27. november 2007)

- Lone Marie Pedersen (2007): Flere og flere bliver psykisk udbrændt: Socialpædagogen 16. november 2007, nr. 23, side 9-11

- Lone Marie Pedersen (2007): Savner støtte fra lederen og kollegaer: Socialpædagogen 16. november 2007, nr. 23, side 11-12

- World Health Organization- Mental Health: Depression, what is depression:

[URL:http://www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en/](http://www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en/) (8.januar 2008)

- World Health Organisation Regional Office For Europe- Occupational health : WHO European Ministerial Conference on Mental Health, mental health and working life, side 1

[URL: http://www.euro.who.int/document/mnh/ebrief06.pdf](http://www.euro.who.int/document/mnh/ebrief06.pdf) (8.januar 2008)

- Ne Hadi (2007): Effect of hatha yoga on wellbeing in healthy adults in Shiraz, Islamic Republic of Iran: Eastern Mediterranean Health Journal, 4. November 2007, nr. 13

WHO hjemmeside - link til WHO regionalt kontor for det østlige middelhavsområde

URL: http://www.emro.who.int/emhj/1304/13_4_2007_829_837.pdf (8. januar 2008)

- Dvipa Dasa Jahnu(2005): Yoga vejen til indre erkendelse

URL: <http://www.harekrishna.dk/>

(11. januar 2008)

SEKUNDÆR LITTERATUR

Bøger

Martin Guni (1984) Hatha Yoga, Vejledning, Ørnens Forlag,

- Prabhupada A.C. Bhaktivedanta Swami (1984) Srimad Bhagavatam Cantos 1-10,
31Bind.(Bhagavata Purana), Krsna-dvaipayana Vyasa, Bhaktivedanta Booktrust