

## Om at drage omsorg for Månedens lederrefleksion, maj 2024

Reflex

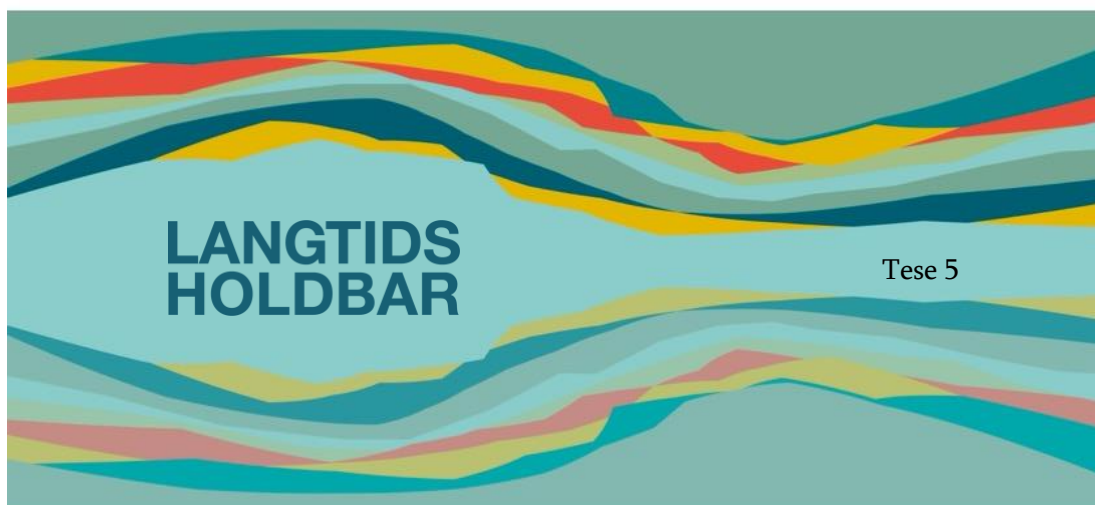
Svendsagervej 72

5240 Odense NØ

+45 2178 5767

reflex@pc.dk

*En langtidsholdbar leder drager omsorg for sig selv  
og gør lederteamet til et trygt arbejdsfællesskab*



For nylig var jeg sammen med en gruppe dagtilbudsledere. De mødtes jævnligt i et netværk i kommunen for at sikre god trivsel og for at understøtte hinanden. De ønskede derfor at sætte fokus på langtidsholdbarhed i lederrollen og fordybe sig i, hvordan de kunne blive bedre til at drage omsorg både for sig selv og for hinanden.

Vi mødtes til en seminardag på et roligt kursussted i det sydfynske. Dagtilbudslederne startede ud med at fortælle, hvad de aktuelt var optaget af. Og som turen gik fra den ene til den anden åbnede de op for hver deres krævende udfordringer med strukturændringer, forandring af kulturen, turn-around, samspil med plejehjem, personlig sårbarhed mv. De delte også deres tanker om, hvad der belastede dem, og hvordan de kunne fremme et langtidsholdbart lederskab. Tanker og refleksioner blev hjulpet på vej af kreative arbejdsformer, vandring i naturen og rammesatte refleksioner, og da dagen nærmede sig sin afslutning var gruppen nået frem til nogle vigtige nedslagspunkter, som de ønskede at arbejde videre med – både individuelt og i fællesskab.

Vi kunne ikke undgå at snakke om betydningen af psykologisk tryghed, for uden psykologisk tryghed er det ikke muligt at åbne op for hinanden og dele både det, der er vanskeligt, det, der lykkes, og det, som der skal arbejde videre med. Men det er også ved at dele alle disse forhold i en professionel og faciliteret ramme, at der skabes yderligere psykologisk tryghed.

Der var ingen tvivl om, at dagtilbudslederne var kommet tættere på hinanden, havde dykket lidt dybere ned i kendskabet til hinandens vilkår og udfordringer og havde gjort erfaringer med betydningen af at stå sammen og hjælpe hinanden i et ledelsesmæssigt fællesskab.

Denne lille oplevelse illustrerer meget fint pointen med den femte tese i den kommende bog *Langtidsholdbar*. Tesen handler nemlig om *at drage omsorg for sig selv og gøre lederteamet til et trygt arbejdsfællesskab*. Det er nemlig til tider et hårdt job at være leder. Der er altid et ekstra pres på lederen, og dagligdagen rummer mange belastninger. Fra opgavernes kompleksitet. Fra de vanskelige dilemmaer, der lander på lederens bord. Fra de mange frustrationer, der projiceres over på lederen. Og fra det velkendte krydspres, som sætter lederen i et konstant spændingsfelt.

I virkelighedens verden er der ofte ganske få, der kerer sig om lederne – også selvom der ideelt set altid burde være en god og omsorgsfuld nærmeste foresatte samt god konsulentstøtte at hente i organisationen. Mange oplever desværre den nærmeste leder – ikke som nær – men snarere som værende fjern, og den organisatoriske støtte virker tit alt for langt væk i den aktuelle situation. Hvis du som leder vil være langtidsholdbar, må du derfor påtage dig ansvaret at drage omsorg for dig selv.

Inden for belastningspsykologien taler man om tre former for omsorg. Organisatorisk omsorg, kollegial omsorg og egenomsorg. Alle tre omsorgsformer er vigtige ind i en ledersammenhæng. Det er vigtigt, at der er *organisatoriske støttesystemer*, der understøtter ledere både i det daglige og i pressede situationer, tilbud om ledelsessparring, faciliterede ledernetværk, professionel ledelsesudvikling og løbende kompetenceudviklingstiltag. *Kollegialt* er det vigtigt, at lederkolleger drager omsorg for hinanden ved at prioritere tid i lederteamet, indgå i ledernetværk og støtte hinanden gennem mentorordninger, kollegial sparring og praksislæringstiltag. Og i forhold til *egenomsorgen* er det afgørende at lære sig selv og sine funktionsbetingelser så godt at kende, at man kan drage omsorg for sig selv, hvad enten omsorgen retter sig mod den psykiske trivsel, den mentale kapacitet, det fysiske velvære eller mod mere eksistentiel inspiration.

Glæd dig til at læse mere om ledelsesmæssig omsorg i bogen *Langtidsholdbar*, der handler om at udvikle et bæredygtigt lederliv med tid og overskud. Bogen udkommer efter sommerferien, men allerede nu kan du læse og reflektere over de syv teser, som bogen tager udgangspunkt i. Du kan finde dem, ved at klikke [hér](#) eller ved at klikke på linket *Syv teser* i mailen.

Hvis du ved, at du ønsker at sætte fokus på langtidsholdbart lederskab på din arbejdsplads, skal du være velkommen til at bruge de syv teser. Du skal også være velkommen til at kontakte Reflex med henblik på yderligere materiale, oplæg eller inspiration.

**Månedens lederrefleksion** udsendes til samarbejdspartnere, ledere og konsulenter, der beskæftiger sig med ledelse og ledelses-refleksioner.

Du skal være velkommen til at sende **Månedens lederrefleksion** videre til andre, der kan få glæde af den. Nye læsere kan komme på mailinglisten ved at sende en mail til Reflex eller klikke på linket: <https://mailchi.mp/pc/maanedenslederrefleksion>. Ønsker du *ikke* at modtage **Månedens lederrefleksion**, kan du afmelde dig via link i mailen eller ved at give besked pr. mail til undertegnede, så vil du blive slettet af listen.

Ønsker du at sætte fokus på lederskabet og dets udvikling – inspireret af kunstens verden – så kontakt mig og hør nærmere!