

ROBUSTHED·DK

Kursus for borgere

ROBUSTHED.DK kursus for borgere

Om Tanker er et lille kursusforløb for borgere – bestående af otte emner fra ROBUSTHED.DK. Kurset er både for unge og voksne.

Kursuslederen skal mindst have gennemført *5-dages kursus i anvendelse af robusthedsprogrammet* fra Komiteen for Sundhedsoplysning for at kunne gennemføre kurset **Om Tanker** for egen målgruppe. Kursusleder har dermed også adgang til robusthedsprogrammets materialesamling.

Et kursusforløb kan afsluttes med et kursusbevis (se skabelon sidst i dette dokument), når:

- der har været minimum 90 % fremmøde og 90 % af opgaverne er løst (se skabelon for kursusbevis sidst i dette dokument).
- det fremgår af kursusbeviset, hvor mange timer kurset har været (afhænger af målgruppen), og hvilke emner, der er gennemført (afkrydsning på skema i kursusbeviset).
- man minimum har gennemført **seks emner**.

Hvis kurset udvides med andet indhold end robusthedsprogrammets moduler, så skal dette fremgå klart og særskilt på kursusbeviset.

Hvert emne består af 2 sider (side a og side b):

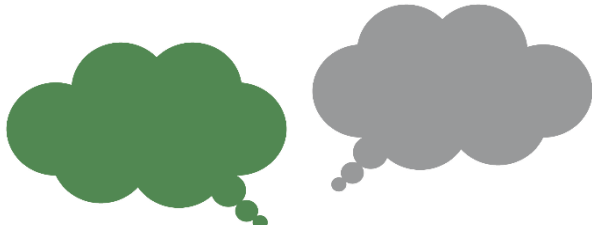
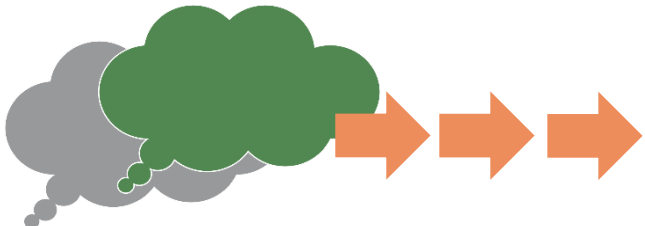
Print et ark til hver deltager. Deltagerne får arket med hjem efter hver session. Som kursusleder kan man hente supplerende viden fra materialesamlingen eller lade deltagere bruge hjemmesiden ROBUSTHED.DK.

- På forsiden (a): Om Tanker – Viden til at gennemgå og snakke om i plenum og i små grupper på kursusholdet:
"Hvordan giver denne viden mening i din/jeres hverdag? + eksempler"
Afhængigt af målgruppe og tidsrammer, kan man supplere med viden fra ROBUSTHED.DK af kursusleder og/eller ved deltagernes selvstudie – individuelt eller i små grupper.
- På bagsiden (b): Tanker til en tænkepause.
På denne side er der opgavemuligheder som kan løses som gruppearbejde eller hjemmeopgave.

Emnerne er:

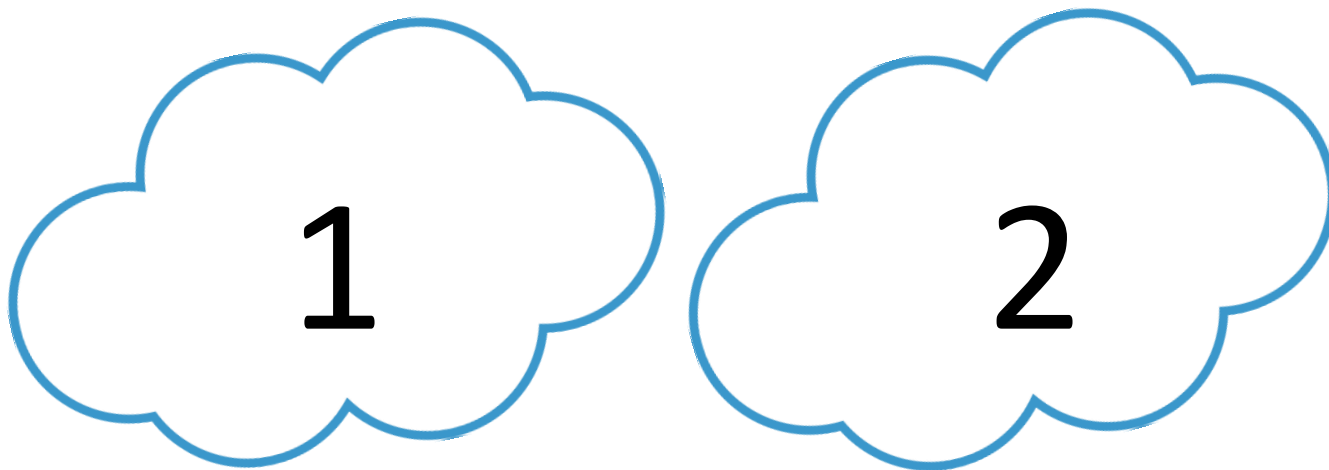
- 1) Tankebobler
- 2) Alarmhjernen
- 3) Historien om Tankernes Hus
- 4) Opmærksomheden – Hjernens spotlys
- 5) Hjernens Apotek
- 6) Tankespil
- 7) Øvelsen *Gør det usynlige synligt*
- 8) Robuste fællesskaber

1a) Tankebobler

1. På en måde kan man godt sige, at der findes to forskellige slags tanker.  Tanker, som vi kan bruge til noget. Fx praktiske tanker om hverdagens opgaver. Tanker, som vi kan tage skade af.	2.  Tanker, vi kan bruge til noget, er ikke nødvendigvis glade tanker. Det er godt at blive bange, vred og ked af det – på det rette tid og sted. Men hvis det bliver for meget eller det varer for længe, så kan det gøre skade.
3.  Det kan blive så slemt, at man slet ikke kan finde nogen tanker, som kan bruges til noget.	4.  Det værste sted er håbløshed – at opleve, at man <i>ingenting</i> kan gøre.
5.  Kæmper man med en tung tanke, så kan det være godt at stoppe op og tænke over, om der kunne være en mere brugbar tanke ved siden af. Det kan tage tid at finde, hvis man har meget tunge tanker. Det kan hjælpe at starte med små praktiske tanker (brugbare tanker).	6.  Når man gør, hvad man kan, for at holde fast i en brugbar tanke igen og igen, altså øver sig, så bliver det stille og roligt nemmere. Det er ligesom at lære at cykle. Det er svært i starten, men bliver man ved, så lærer man det.

1b) Tanker til en Tænkepause – Tankebobler

Med to tankebobler tegnet på papir, kan man øve sig i at *bestemme* over sine tanker dvs. at skifte fra én tanke til en anden tanke med vilje:



A.

- Sæt en finger på tankeboble 1 og tænk på en bestemt ting i dit køkken. Hold fast i tanken i nogle sekunder.
- Flyt fingeren til tankeboble 2 og tænk på en ting i dit badeværelse. Hold fast i tanken i nogle sekunder.
- Gentag øvelsen nogle gange – eventuelt med andre steder og andre ting.
- *OBS: Det er meget vigtigt, at du sætter en finger på boblerne. Hvis du opdager, at du tænker på noget andet end det, du har bestemt, så fjern fingeren fra boblerne og start forfra.*

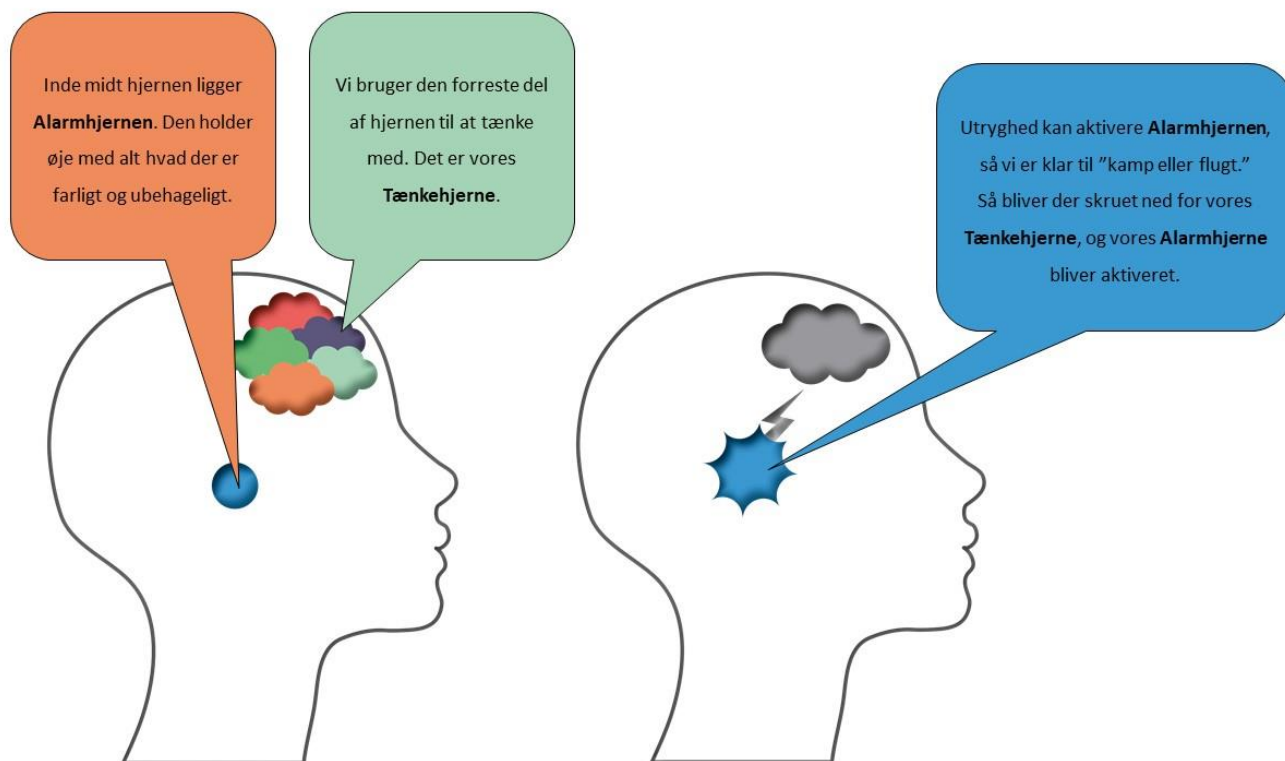
B.

- Gentag øvelse A – nu med små oplevelser fra hverdagen eller små fantasifilm. De skal være så korte, at du er sikker på, at det er dig, som bestemmer, hvornår du vil skifte film – og at det ikke bare er tankerne, som af sig selv vandrer til noget andet.

C.

- Når du er helt sikker i øvelse A og B, så gentag øvelsen med en skadelig tanke og en brugbar tanke.
 - I starten: Lad være med at vælge en meget tung skadelig tanke, så det bliver for svært at komme ud af tanken og over til en brugbar tanke. Risikoen er, at du bare gør det værre.
 - Vælg en brugbar tanke, som er meget simpel og konkret, noget som er virkelig godt at tænke på, og som du kan mærke indeni.
- Mange vil opleve, at man skal øve sig *mange gange* for at blive rigtig god til det. Øvelse gør mester – også når det gælder tanker.

2a) Alarmhjernen



Farlige og ubehagelige situationer kan gøre Alarmhjernen overfølsom. Det betyder, at næste gang man er i en situation, der ligner "det farlige," så kan Alarmhjernen overreagere så bliver mange bange, trist eller kede af det – måske helt uden grund.

Det er naturligvis godt, at Alarmhjernen tager over, når man virkelig er i fare. Hvis man er i livsfare, så er der ikke tid til at tænke sig om. Der skal man reagere med det samme – forsvare sig eller se at komme væk. Men det er ikke så godt, hvis Tænehjernen lukker ned, når der ikke er *rigtig* fare på færde. Fx hvis klappen går ned til eksamen eller man går i panik over noget, som faktisk slet ikke er farligt.

Det eneste man lærer, når Alarmhjernen er aktiv, er at være vagtsom i lignende situationer. Hvis ens Alarmhjerne er blevet overfølsom, så kan den provokeres bare ved at tænke på det ubehagelige. På den anden side, hvis man overbeskytter sig selv eller bliver overbeskyttet af andre, så tror Alarmhjernen, at "alting" er farligt, og så bliver man sårbar.

Meget ubehagelige eller farlige situationer kan naturligvis gøre Alarmhjernen overfølsom. Men tilfældige begivenheder kan i uheldige tilfælde også medføre overfølsomhed i Alarmhjernen. Den hyppigste årsag i ubalance i Alarmhjernen er utryghed i hverdagen. Fx utryghed i familien, børnehaven, skolen eller på arbejdet.

2b) Tanker til en Tænkepause – Alarmhjernen

Her er nogle enkle ting man kan gøre, hvis Alarmhjernen er overfølsom:

Pas på:

- Overvældende situationer, som aktiverer Alarmhjernen og gør det hele værre.
- Overbeskyttelse, som får Alarmhjernen til at tro, at alting er "farligt." Dét gør én sårbar.

Det man har brug for er *passende udfordringer*. Når Tænehjernen og Alarmhjernen hele tiden får passende udfordringer – hverken for store eller for små, så kan Tænehjernen kontrollere Alarmhjernen, så Alarmhjernen ikke aktiveres uden grund. På den måde reducerer man gradvist overfølsomheden i Alarmhjernen.

Hvad er en passende udfordring?

- Det er noget, som man kan, når man gør sig en smule umage.

Hvis man har en *meget* overfølsom Alarmhjerne, så er det vigtigt, at man *øver sig med passende udfordringer hele tiden*. Og det er ekstremt vigtigt, at udfordringerne hverken er overvældende eller overbeskyttende.

Man kan bruge kroppen, når man skal berolige Alarmhjernen:

Dyb rolig vejrtrækning er verdens bedste måde at berolige Alarmhjernen i akutte situationer, fordi det kan bruges i enhver situation. Det er usynligt og har ingen bivirkninger. Det kræver ikke noget udstyr, det koster ikke noget, og vi kan det i forvejen. Dyb rolig vejrtrækning er en win-win teknik, som mennesker har kendt altid.

Det er en god idé at *øve* dyb rolig vejrtrækning, så det er noget, man gør per automatik, når man har brug for det.

Motion, lys og frisk luft er også en god idé. Det aktiverer Hjernens Apotek, så der laves humørstoffer, som kan berolige Alarmhjernen og aktivere Tænehjernen. Så bliver det nemmere at finde gode løsninger på problemer og udfordringer.

3a) Om Tanker – Historien om Tankernes Hus

Vi mennesker har altid brugt historier til at fortælle noget om livet.

Her er en historie om tanker. Det er *Historien om Tankernes Hus*:

På en måde kan man godt sige, at tankerne bor inde i hovedet. Forestil dig, at tankerne bor i et hus med mange rum, hvor du kan bevæge dig rundt og opdage dem.

Når du skal opdage tankerne, har du verdens fineste værktøj med dig - nemlig din opmærksomhed, som er en slags lyskaster. Når du sætter lys på en tanke, så opdager du den. Og så kan du flytte din opmærksomhed og opdage en anden tanke.



I Tankernes Hus er der mange rum – i et rum bor der måske nogle spændende tanker, i et andet rum bor der måske nogle triste eller vrede tanker, og i et tredje rum bor der nogle glade tanker.

I Tankernes Hus kan tankerne kalde på dig, hvis de gerne vil opdages. Det kan være rigtig spændende og okay - men det kan også være irriterende – især hvis det er nogle trælse tanker, som hele tiden vil opdages, ha' opmærksomhed og bestemme over dig.

Hvis der er nogle triste tanker eller vrede tanker, som vil bestemme, at du skal være inde i deres rum hele tiden – så får du måske slet ikke lov til at opdage de spændende tanker eller glade tanker, som er i alle de andre rum, og det er ikke sjovt...

... Men det passer slet ikke, for alle de glade tanker og spændende tanker er bare inde i de andre rum i Tankernes Hus og venter på, at du opdager dem med din opmærksomhed. Og måske findes der redskaber i et rum, som du kan bruge til at reparere nogle tanker i et af de andre rum i huset.

Hvis du tit går på opdagelse i Tankernes Hus med din opmærksomhed, så bliver det nemmere at bestemme, hvilke tanker du helst vil ha'.

3b) Tanker til en Tænkepause – Historien om Tankernes Hus

Det kan være en tankevækkende historie at fortælle, skrive eller tegne sin egen version af Historien om Tankernes Hus... Til sig selv og/eller til en samtale.

Der er flere historier på www.robusthed.dk

4a) Om Tanker – Hjernens Apotek

Før vi opfandt apotekerne, har naturen naturligvis opfundet sin egen medicin. Derfor har hjernen sit eget apotek.

Hjernens Apotek laver blandt andet endorfin. Endorfin ligner morfin, men det er 300 gange stærkere og kan meget mere: Endorfin skaber først og fremmest velvære. Og endorfin hjælper på:

- Fysisk og psykisk smerte
- Stress og bekymring
- Angst og vrede
- Søvnproblemer
- Vægtproblemer
- Afhængighed fx tobak, alkohol, medicin og stoffer.

Endorfin har ingen bivirkninger, det er gratis, og du har altid dit eget apotek med dig – lige midt mellem ørerne.

Tanker er det fineste hjernen kan lave. Hjernens og kroppen oversætter hele tiden tanker til sit eget kemiske sprog inde i cellerne. Derfor kan du bruge dine tanker til at trykke på knappen i Hjernens Apotek, så apoteket laver endorfin og andre gode stoffer.

4b) Om Tanker – Hjernens Apotek

På www.robusthed.dk/hja kan du downloade en 20 minutters lydfil, der hedder *Hjernens Apotek*.

Prøv at lytte til denne lydfil hver aften, før du skal sove i et par uger. Det kan hjælpe din hjerne, så den kan trykke på knappen i Hjernens Apotek helt automatisk, når du har lyst eller har brug for det.

5a) Om Tanker – Opmærksomheden

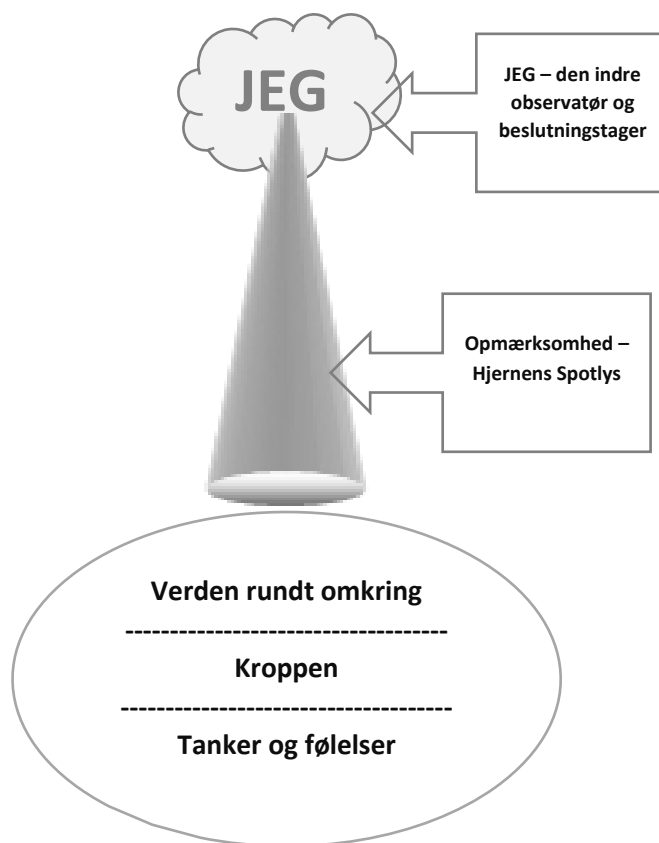
Alle mennesker har et **JEG** indeni, som er ”den indre observatør” af verden.

JEG oplever verden ved hjælp af opmærksomheden, som er en slags usynligt ”spotlys” på verden, som består af tre dele:

- Verden omkring dig (mennesker, natur, ting du kan se, høre, lugte og smage).
- Kroppen, som du kan mærke.
- Tanker og følelser, som du oplever.

Det fungerer ligesom spotlyset på en scene:

- Spotlyset sætter fokus på det, som er vigtigt lige nu på scenen.
- JEG oplever det, som opmærksomheden sætter fokus på. JEG er lysmesteren.
- Opmærksomheden er spotlyset, og scenen er din verden.



Når man skal klare hverdagens små og store udfordringer, er det godt at have styr på sin opmærksomhed. Så kan man:

- Koncentrere sig om vigtige opgaver og tanker, selvom der er forstyrrelser rundt omkring.
- Trække sig selv fri af tanker og følelser, som man ikke har godt af at være i for længe.
- ”Scanne” den ydre og indre verden og opdage det, som kan være spændende og vigtigt.

JEG kan bestemme over tanker og følelser fra sekund til sekund – ved at flytte opmærksomheden til det, JEG gerne vil tænke på – lige NU. Og JEG kan lade mig blive helt opsluge af noget, som er spændende og dejligt. Men JEG bestemmer ikke altid: Opmærksomheden tiltrækkes altid af vigtige begivenheder i den ydre og den indre verden – uden at JEG ved det:

- JEG kan blive forskrækket, hvis der pludselig sker noget, som virker farligt – med eller uden grund.
- JEG kan få det skidt, hvis en ubehagelig følelse tager magten fra mig. Det kan gøre så ondt i krop og hoved, at JEG ikke kan tænke på andet.

JEG har altså fat i den ene ende af opmærksomheden. Begivenhederne i den ydre og indre verden har fat i den anden ende. I hvert sekund livet igennem er der et spil kørende om, hvem der bestemmer over opmærksomheden – JEG eller begivenhederne i den ydre eller indre verden.

Personlig frihed handler om at bestemme, hvad der foregår i ens liv. Når DU tit bestemmer, hvad du vil tænke på lige NU, så ”styrketræner” du din evne til at bestemme over tanker og følelser, så DU i højere grad bestemmer over dine tanker og følelser.

5b) Tanker til en Tænkepause – Opmærksomheden

Her er verdens mest enkle måde at træne opmærksomheden på – og få fri og slappe helt af inden i hovedet:

Træk vejret dybt og roligt

Det er naturligvis nemt, fordi det er noget, vi allerede kan i forvejen. Det eneste ”nye,” du skal gøre, er at flytte din opmærksomhed og lægge mærke til, hvordan du trækker vejret – hvordan luften kommer ind og ud af næsen og hvordan brystkassen og maven bevæger sig, når du trækker vejret. *Det er det eneste du skal gøre.* Når du bliver ved med at holde din opmærksomhed på vejtrækningen i nogen tid, får du fred og ro inde i hovedet og en behagelig følelse i kroppen.

Mens du gør det, vil du helt sikkert opleve, at der er tanker, som prøver at tage fat i din opmærksomhed – igen og igen. Lad så bare tankerne flyve forbi, måske som om det er ”blade eller tankebobler, som flyver forbi i vinden,” mens du stille og roligt flytter din opmærksomhed til vejtrækningen igen og igen og bare holder øje med luften gennem næsen og bevægelserne i kroppen.

En anden måde er at tælle indeni dig selv, mens du trækker vejret dybt og roligt:

Træk vejret langsomt ind, mens du tæller 1...2. Pust langsomt ud, mens du tæller 1...2...3...4...

Hver gang du *beslutter* at holde opmærksomheden på vejtrækningen, så styrketræner du din opmærksomhed. Dyb og rolig vejtrækning beroliger også Alarmhjernen.

Her er en leg, som illustrer, hvad forstyrrelser af opmærksomheden gør ved os:

1. Du skal bruge en forsøgsperson. Læs opgaven på forhånd og forklar personen, hvad det går ud på.
2. Download app'en **Flow Free** på din smartphone.
3. Lad forsøgspersonen løse et par af de nemmeste opgaver, så han/hun forstår, hvad spillet går ud på.
4. Vælg derefter en opgave i Flow Free, som er lidt sværere, så det tager længere tid at løse opgaven. Mål hvor lang tid (sekunder) personen skal bruge for at løse en middelsvær opgave (brug stopuret på en anden smartphone). Gentag det evt. tre gange og beregn et gennemsnit.
5. Lad nu personen løse en af de middelsvære Flow Free opgaver (mål igen, hvor lang tid det tager at løse opgaven!) *Samtidig* skal personen løse den følgende regneopgave, som du læser højt (langsomt, så personen kan nå at regne det ud undervejs):

$$5 + 2 \times 2 - 10 - 4 \times 3 + 4 \times 3 - 24 + 1 - 3 \times 2$$

6. Hvor meget længere tid tog det for personen at løse Flow Free opgaven, fordi han/hun blev forstyrret af regneopgaven.

6a) Om Tanker – Tankespil

Med Tankespillet kan du træne din hjerne, så du bliver god til at bestemme over dine tanker og dit liv. Spillet foregår ude i virkeligheden. Du spiller sammen med en person, som du snakker godt med – en ven, som i spillet kaldes mentor. Mentor støtter dig undervejs, både når det går godt, og hvis det bliver svært. Det er en god ide at snakke med mentor hver dag om dine oplevelser.

Du skal bruge et Tankespil-ark, som du kan kopiere fra næste side.

Spillet handler om at nå et MÅL – et eller andet, som du gerne vil blive god til. Dit mål kan være hvad som helst, stort eller småt. Målet skal være personligt, realistisk og vigtigt – ellers kan det jo være lige meget. Start med noget nemt, så du er sikker på succes. Det giver mod på at gå efter et større mål. Men det må heller ikke være for nemt, så det bliver kedeligt. Eksempler: Få mere fri inde i hovedet, blive bedre til noget eller få ny livsstil osv.

Du skriver på Tankespil-arket, hvad du har aftalt med mentor, hvad din belønning skal være både undervejs og når målet er nået. I skriver om de første skridt – hvad du vil gøre i de første dage, så det kan blive sjovt og nemt at træne.

Hver aften scorer du dagen. Du giver dagen humørpoint (hvordan du har det) og træningspoint (hvordan det er gået med dagens træning). Sammen med din mentor kan du se din vej til målet ved at følge scores fra dag til dag.

Det er ikke altid nemt at nå et mål – man kan komme ud på et sidespor, så det tager længere tid at nå i mål. Måske er der et bestemt tidspunkt på dagen – eller et bestemt sted, hvor du ved, at det er svært. Svære tider og svære steder skriver du på Tankespil-arket – sammen med dine egne og mentors ideer om, hvad du kan gøre, når det bliver svært. Det kan hjælpe dig til, når du nærmer dig et svært tidspunkt og et svært sted, at huske, hvad I har aftalt, at du kan gøre.

Hvis du tit ryger ud på et sidespor eller din dags-score tit er lav, så skal du måske tænke på at lave dit mål om, så det bliver lidt lettere at få succes.

I **Tankespillet** kan du træne din hjerne, så du bliver super god til at bestemme over dine tanker og dit liv. Spillet foregår ude i virkeligheden.
Læg dette papir et sted, hvor du ser det hver dag.

Skriv her, hvad du gerne vil blive god til:

Det du gerne vil blive god til – dit mål – kan være hvad som helst, stort eller småt. Målet skal være personligt, realistisk og vigtigt – ellers kan det jo være lige meget. Start med noget nemt, så du er sikker på succes. Det giver mod på at gå efter et større mål. Men det må heller ikke være for nemt, så det bliver kedeligt.
Eksempler: Få mere fri inde i hovedet, blive bedre til noget, få ny livsstil, osv. osv.

Skriv her, hvem der er din mentor i spillet:

Snak med din mentor hver dag om dine oplevelser.
Din mentor støtter dig undervejs.

Min belønning

Skriv, hvad din belønning skal være, - undervejs og når målet er nået:

Scor dagen

Giv din dag point. Skriv på et stykke papir hver aften fx kl. 19:

- Humørpoint: Hvordan har du det lige nu? (0-9 point)

- Træningspoint: Hvordan er træningen gået i dag? (0-9 point)

- Skriv, tegn eller fortæl til din mentor om 3 gode tanker, handlinger eller oplevelser fra dagen – små eller store.

Første skridt

Skriv her, hvad du vil gøre i dag og i de næste dage, så det kan blive sjovt og nemt at træne:

PAS PÅ SIDESPOR

Hvis du kommer ud på et sidespor, tager det længere tid at nå i mål. Måske er der et bestemt tidspunkt på dagen – eller et bestemt sted – hvor du ved, at det er svært.

1. Svære tider

Skriv tidspunkter på dagen, hvor du ved, at du risikerer at komme ud på et sidespor:

2. Svære steder

Skriv adressen på steder, hvor du ved, at det kan blive svært:

3. Hvad gør jeg?

Vælg, hvad du skal gøre for at passe på dig selv, hvis du er på vej ud på et sidespor:

- A. Aftal med mentor, hvad du skal gøre, hvis du er på vej ud på et sidespor.
- B. Få ro på **Alarmhjernen** (kig i hæftet)
- C. Lyt til musik, som hjælper dig.
- D. Kig på et billede, som hjælper dig.

Skriv her, hvad du har aftalt med din mentor, at du skal gøre, hvis du er på vej ud på et sidespor:

Hvis du tit ryger ud på et sidespor eller din dags-score tit er lav, så skal du måske tænke på at lave dit mål om, så det bliver lidt lettere at få succes.

7a) Om Tanker – Gør det usynlige synligt

Der findes to slags samtaler i verden, som begge har deres plads:

- Samtaler, hvor man gerne vil gøre sig interessant.
- Samtaler, hvor man er interesseret i at forstå den anden.

Til den sidste slags samtaler er det godt at have nogle gode spørgsmål.

Tanker og følelser er usynlige begivenheder inde i os, som vi oplever og mærker. Tanker og følelser har konsekvenser. Især når de bliver omsat til små og store handlinger.

Usynligheden giver os heldigvis frihed til at tænke, hvad vi vil. Samtidig betyder det, at det ikke altid er nemt at vide, hvad andre mennesker tænker. Vi kan misforstå: Tro at et andet menneske tænker ét, mens han/hun i virkeligheden tænker noget andet. Misforståelser er en hyppig årsag til konflikter.

Simple forholdsregler kan forebygge konflikter:

- Sæt tempoet ned i en samtale, hvis der er risiko for misforståelse og konflikt – det giver bedre til at tænke sig om. Hold pauser.
- Vær interesseret i at forstå den anden – gode spørgsmål er:
 - Fortæl lidt mere om...
 - Hvad tænker du om...?
 - Kan dét her være fordi... eller skyldes det noget helt andet?
 - Hvad tænker du, at vi kan gøre lige nu? Og hvad tænker du vi kan gøre senere?

7b) Tanker til en Tænkepause – Gør det usynlige synligt

Her er en lille øvelse fra ROBUSTHED.DK:

Gør det usynlige synligt

Ideen med denne lille leg er at synliggøre vores usynlige tanker og træne en samtaleform, der kan gøre os klogere på hinanden og os selv - og forebygge misforståelser og konflikter. Legen foregår i små grupper (højest 4-5 personer i en gruppe).

Lav 8-10 papir tankebobler (A5-A4 størrelse). Vælg et "Tanketema" for øvelsen, som er nærværende for deltagerne og skriv/tegn temaet på en papir-tankeboble. Her er eksempler på temaer: Venner, familie, en følelse (fx glæde, vrede, osv.), vold, misbrug, samfundet, fremtiden, osv. osv.

Læg denne tema-tankeboble midt på et bord.

Hver deltager bruger nu 1-2 minutter på at tænke over temaet – og skriver stikord/tegner om sine tanker på hver sin papir-tankeboble (tænkerunde 1). Alle lægger derefter på samme tid deres tankebobler rundt om "tema-boblen".

Efter tur fortæller hver deltager i højest 1 minut om sine tanker om temaet (fortællerunde 1). De andre stiller derefter nysgerrigheds-spørgsmål:

- "Fortæl lidt mere om ...".
- "Hvad kan forklaringen mon være...?"
- Hvad tænker du, vi kan gøre..., lige nu..., senere...?
- Hvad kan give mening for dig at prøve...?

Efter denne runde bruger hver deltager igen 1-2 minutter på at tænke over temaet, og hvad de andre har fortalt – og skriver stikord/tegner om sine (nye) tanker på en ny papir-tankeboble (Tænkerunde 2). Alle lægger derefter på samme tid deres tankebobler uden for sin første tankeboble.

Derefter køres en fortællerunde 2 – på præcis samme måde som fortællerunde 1.

Det er en god ide at lave en kort samlet konklusion på gruppens gennemgang af temaet og fortælle, hvordan det har været at lave øvelsen.

8a) Om Tanker – Robuste fællesskaber

Det har afgørende betydning
for mennesker
at blive værdsat af andre.

Det er der en ganske bestemt grund til. Vi er ikke født med store kløer, store hugtænder eller et tykt panser rund om kroppen. Tilbage i urtiden overlevede vi kun, fordi vi holdt sammen i grupper. Hvis man dengang blev ekskluderet fra sin gruppe, så blev man sandsynligvis spist af et rovdyr indenfor 24 timer.

Derfor er vi parate til at betale en ekstremt høj pris for at være accepteret af vores gruppe – inklusiv at påføre os selv eller andre de mest ubeskrivelige lidelser.

- Hvis man er i et utrygt fællesskab, hvor man ikke er sikker på at være holdt af, som den man er, så forsøger man at ligne de andre og gøre ligesom de andre. Og man gør alt i verden for ikke at ligne dem, der er uden for gruppen – for så risikerer man selv at ryge ud.
- Når der er utryghed inde i hjernen, så bliver der skruet ned for Tænkehjernen, og det bliver sværere at have medfølelse med dem, der er uden for gruppen. Man kan ikke mærke, hvis man påfører dem lidelse.

Dette kan man se i en børnehave, en skoleklasse, på en uddannelse og en arbejdsplads, i en familie – og hele vejen ud i det ekstreme – det fuldbyrdede folkemord. Det er den samme mekanisme hele vejen igennem.

Dette er vigtig viden for fællesskaber.

Det vigtigste, man kan gøre for at forebygge utryghed og mobning i et fællesskab er *at dyrke forskellighed aktivt – som en helt grundlæggende værdi*. Mobning opstår, når vi skal være for ens.

8b) Tanker til en Tænkepause – Robuste fællesskaber

To idéer til samtaler:

- Fortæl om eksempler på robuste fællesskaber og ikke-robuste fællesskaber, som du/I kender. Snak om, hvad der er på spil – og hvad konsekvenserne er.
- Find så mange eksempler som muligt på, hvordan forskellighed kan dyrkes aktivt – som en helt grundlæggende værdi i et fællesskab.

Indsæt egen organisations
navn og logo

KURSUSBEVIS

Navn _____

Har i perioden _____ (datoer)

gennemført robusthedskurset **Om Tanker** på grundlag af videns- og inspirationsprogrammet ROBUSTHED.DK fra Komiteen for Sundhedsoplysning.

Kurset har været ledet af _____ (navn), som har gennemgået Komiteens *5-dages kursus i anvendelse af robusthedsprogrammet*.

Kurset har været ____ timer.

På kurset er følgende emner blevet gennemgået:

- | | |
|--------------------------------------|-------|
| 1) Tankebobler | _____ |
| 2) Alarmhjernen | _____ |
| 3) Historien om Tankernes Hus | _____ |
| 4) Opmærksomheden | _____ |
| 5) Hjernens Apotek | _____ |
| 6) Tankespil | _____ |
| 7) Øvelsen: Gør det usynlige synligt | _____ |
| 8) Robuste fællesskaber | _____ |

EVENTUELT: Robusthedskurset **Om Tanker** har været udvidet med følgende indhold, der ligger udover emnerne fra robusthedsprogrammet:

_____ (indsæt kort beskrivelse)

Kursusleders navn og underskrift:
