

ROBUSTHED

Specialkonsulent Charlotte Frese og Marie Arnbjørn



**Komiteen for
Sundhedsoplysning**

PROGRAM, dag 1

- 9.00 – 9.20 Velkomst og intro til programmet + struktur
- 9.20 - 9.50 Deltagerrunde
- 9.50 – 10.30 Robusthed
- 10.30 – 10.45 Pause
- 10.45 – 12.00 Tilknytning og mentalisering
- 12.00 – 12.45 Frokost
- 12.45 – 13.30 Mentaliserende spørgsmål
- 13.30 – 14.00 Hjernen
- 14.00 – 14.15 Pause
- 14.15 – 15.00 Hjernen fortsat

Deltagerpræsentation

- Navn og stilling
- Hvor kommer du fra?
- Hvad optager dig?

ROBUSTHED·DK

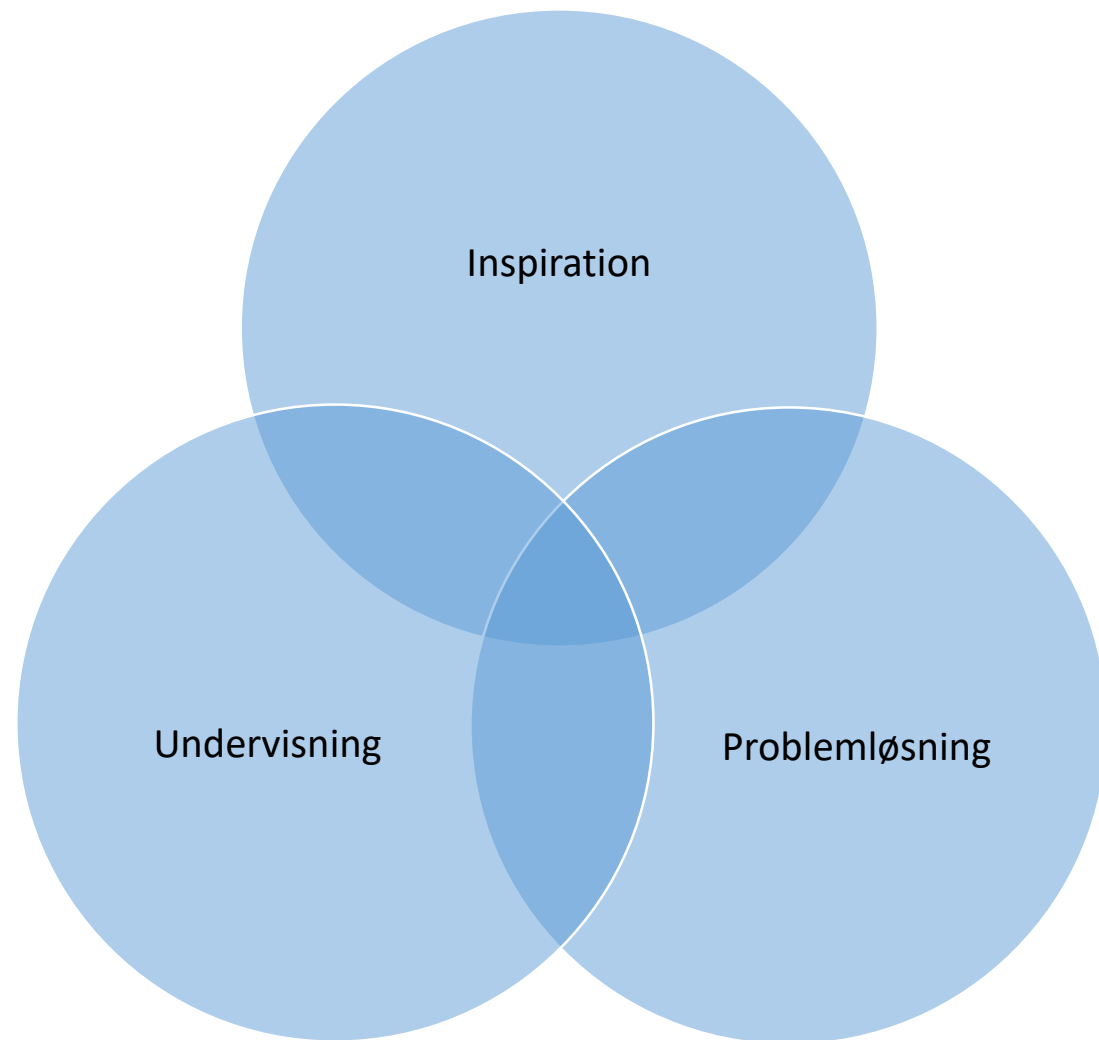
Viden og inspiration *til hverdagens samvær*

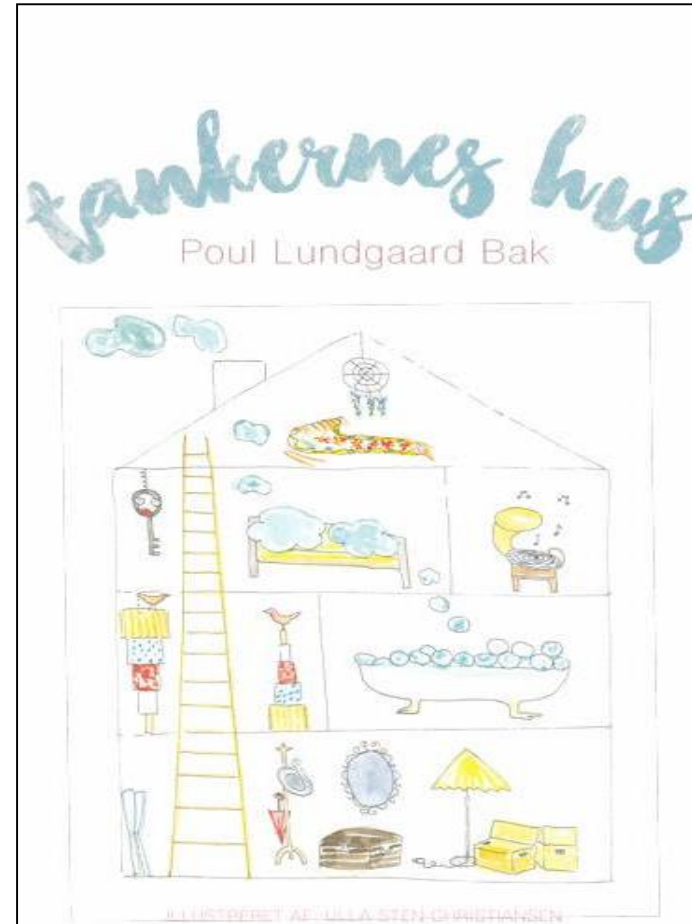
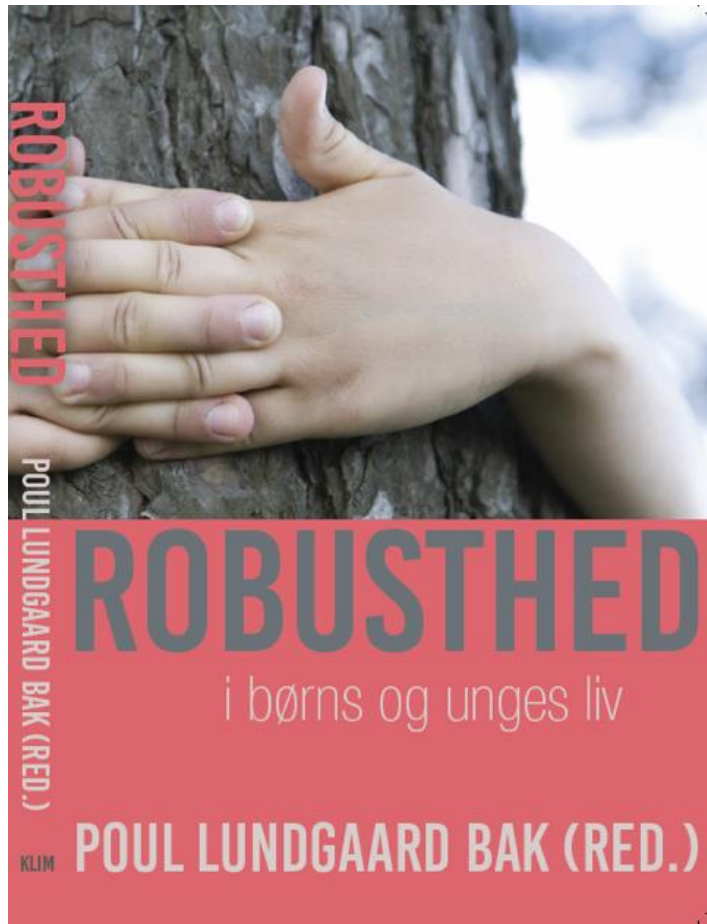
om at tænke sig om



Hvad kan du bruge Robusthedsprogrammet til?

- Website
- ”Vidensvitaminer”
- Hverdagssprog og billedsprog
- Værktøjer til lidt af hvert
- Lidt historie
- Komiteen for Sundhedsoplysning





Opgaver

Forskningsprojekter

- Anbragte børn
- Gravide og nybagte forældre
- Forebyggelse af overvægt

- Grønland
- London
- Milano
- Athen
- Horizon 2020

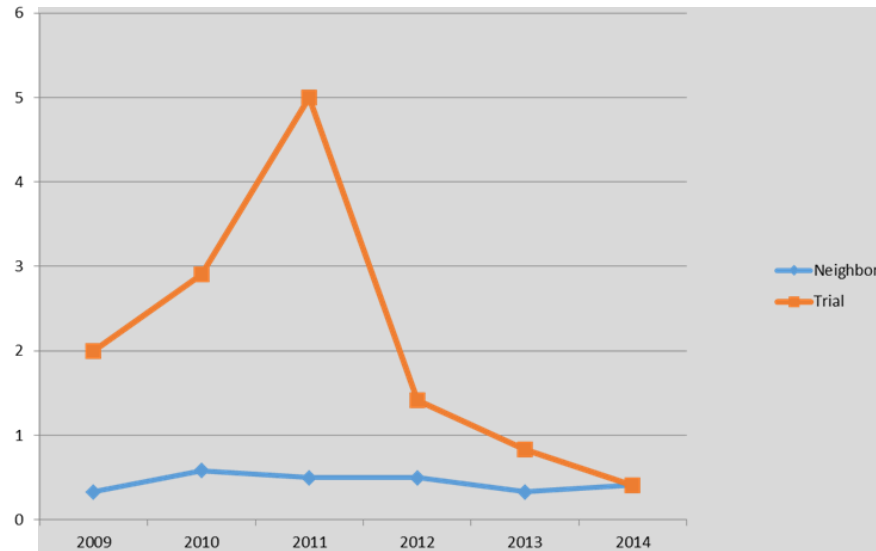
Personale/kompetenceudvikling for

- Kriminalforsorgen
- Opholdssteder
- Skoler og daginstitutioner
- Psykiatri
- Vejledere
- Specialskoler for børn med ADHD og autisme
- Arbejds miljø

- Inspirationsforedrag
- Temadage
- Kurser i anvendelse af programmet

Forskningsprojekt i udsat boligområde

3 års opfølgning



Bak PL, Midgley N, Zhu JL, Wistoft K and Obel C (2015)

The Resilience Program: preliminary evaluation of a mentalization-based education program.

Front. Psychol. 6:753. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00753

- 90 % reduktion i antallet af højrisko konflikter
- 50 % reduktion i personale sygefravær
- 3 års score på anvendelighed:
Gennemsnit: 8,5 (skala 1-10)
- 90 % af personalet bruger fortsat programmet efter 3 år

Moduler

Passende Udfordringer	Historier	Robuste Fællesskaber
Opmærksomhed	Kroppen	Tankebobler
ØV	Mentalisering	Hjernen

ROBUSTHED·DK

Robusthed handler om at blive god til at håndtere livets udfordringer i stort og småt, især når livet er svært.

Det kan være udfordringer i forhold til andre mennesker, at klare svære opgaver, at kunne holde fast i et mål og håndtere fristelse som man ikke har godt af.



ROBUSTHEDSPROGRAM

Hvis du foretrækker papir, så kan du

CASES

KURSER

ROBUSTHED

ROBUSTHED·DK



Mentale sundhedsproblemer er den største sundhedsbyrde for børn og unge

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen, 2016

Robusthed som tidens modgift?

Stress og dårlig mental sundhed er stigende

- Stigning på 27% i antallet af børn og unge med diagnoser på 5 år (KL, 2019)
- Fordobling af børn og unge med angst og belastningsreaktioner (KL, 2019)
- Angst hos 10% af alle børn og unge, 5% oplever skolevægring (Fleischer 2018)
- Næsten hver fjerde elev i folkeskolen mistrives, flest drenge (CFS, 2017)
- 33% af 15-årige piger har ugentlige psykiske symptomer på mistrivsel (SIF, 2015)
- 41% af unge kvinder har højt stressniveau, 25% har dårligt mentalt helbred (Den Nationale Sundhedsprofil 2017)
- WHO forudser at stress, angst og depression vil være største sygdomsbyrde i 2020

Øvelse: Hvad er robusthed for jer?

Diskutér med sidemanden, hvad du forbinder med robusthed. Hvad kendetegner et robust menneske? Kom gerne med eksempler fra virkeligheden.





Hvad er robusthed så?

Leksikal definition:

Modstandsdygtighed over for modgang, belastninger eller vanskelige betingelser

Psykologisk definition:

Robusthed er en psykologisk færdighed, der handler om at kunne håndtere og komme sig ovenpå modgang, traumer, trusler og stress

WHO og Sundhedsstyrelsen om mental sundhed:

En tilstand af trivsel hvor individet kan udfolde sine evner, *kan håndtere dagligdags udfordringer og stress (...)* samt er i stand til at yde et bidrag til fællesskabet.

Kilder: Gyldendals Ordbøger, WHO, Reivich & Shatté (2002), Seligman et al (1995), Zautra et al (2010), APA (2018)

Robusthedsforskningen i dag

- Fra sjældenhed til *ordinary magic*
- I mennesket eller mellem mennesker?
- Arv eller miljø?
- Multidimensionel forståelse: de givne, de indre, de ydre

Robusthed handler om at

Klare livets små og store udfordringer
- især når livet er svært.

Mennesker

Opgaver

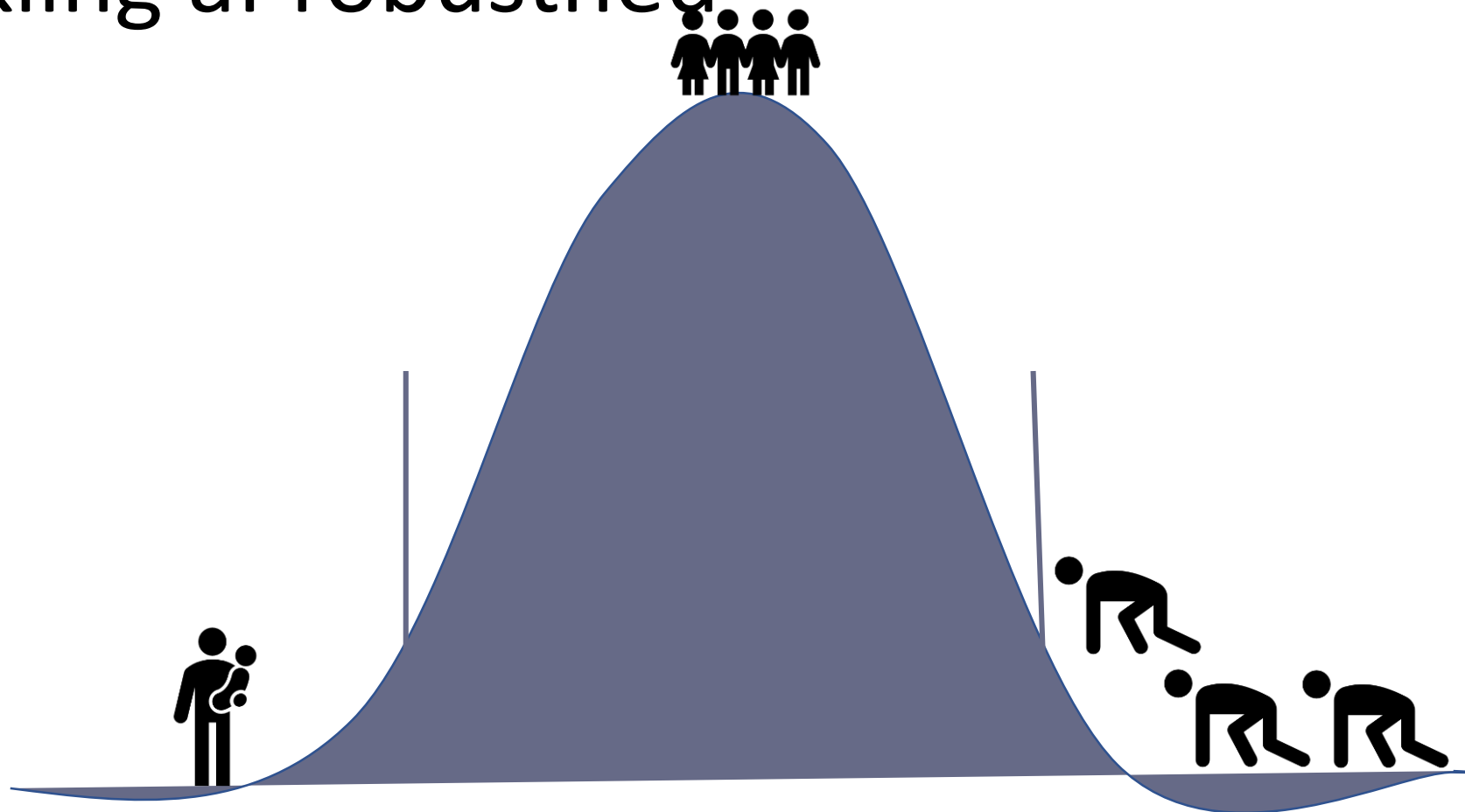
Lidelser

Fristelser

Om at tåle – ”hvordan” er vi robuste i praksis

- Hvordan forholder vi os til svære hændelser eller perioder
 - Med tanker og problemløsning - fx ift. nederlag, afvisninger, kritik
 - Følelsesmæssigt - kan vi balancere positive og negative følelser, og rumme det svære
 - Relationelt – om at række ud vs. isolere sig
 - Med selvregulering – selvkontrol og kroppen som redskab
- Vigtigt er tid og sted for de svære begivenheder og hvor meget vi tåler

Udvikling af robusthed



Efter Russo et al. 2012

Et begreb i medgang og modgang....

Hvem siger hvad?

Svend Brinkmann
Filosofisk tilgang
Se udad eller indad
Præstationssamfundet




Rasmus Willig
Sociologisk vinkel.
Behovet for robusthed opstår som svar på strukturelle problemer, f.eks. besparelser på daginstitutionsområdet

Pause

ROBUSTHED·DK

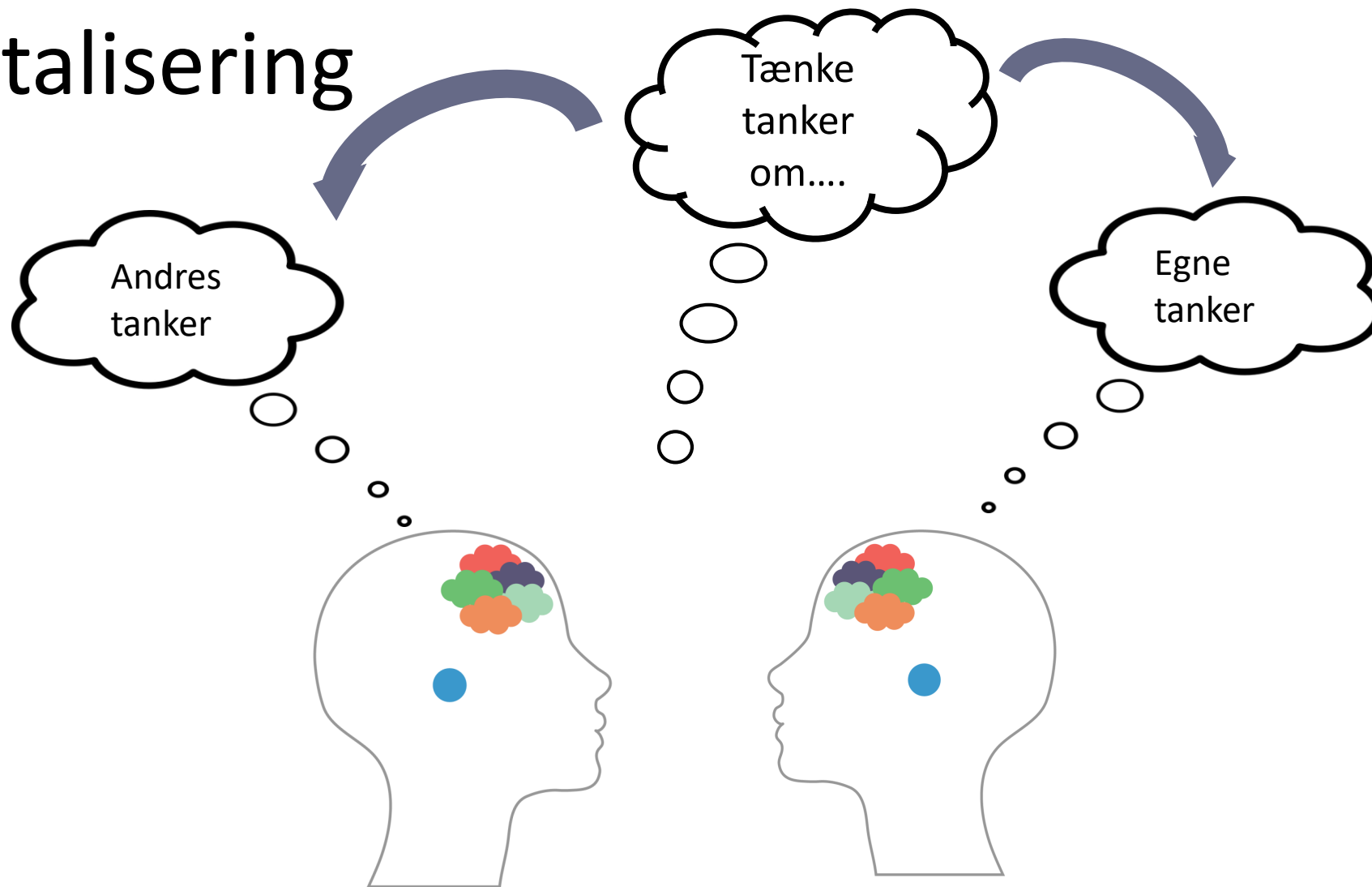
Mentalisering



Der er især én
ting man skal
kunne for at
være robust...

**Man skal være god til at
mentalisere.**

Mentalisering



Mentalisering er

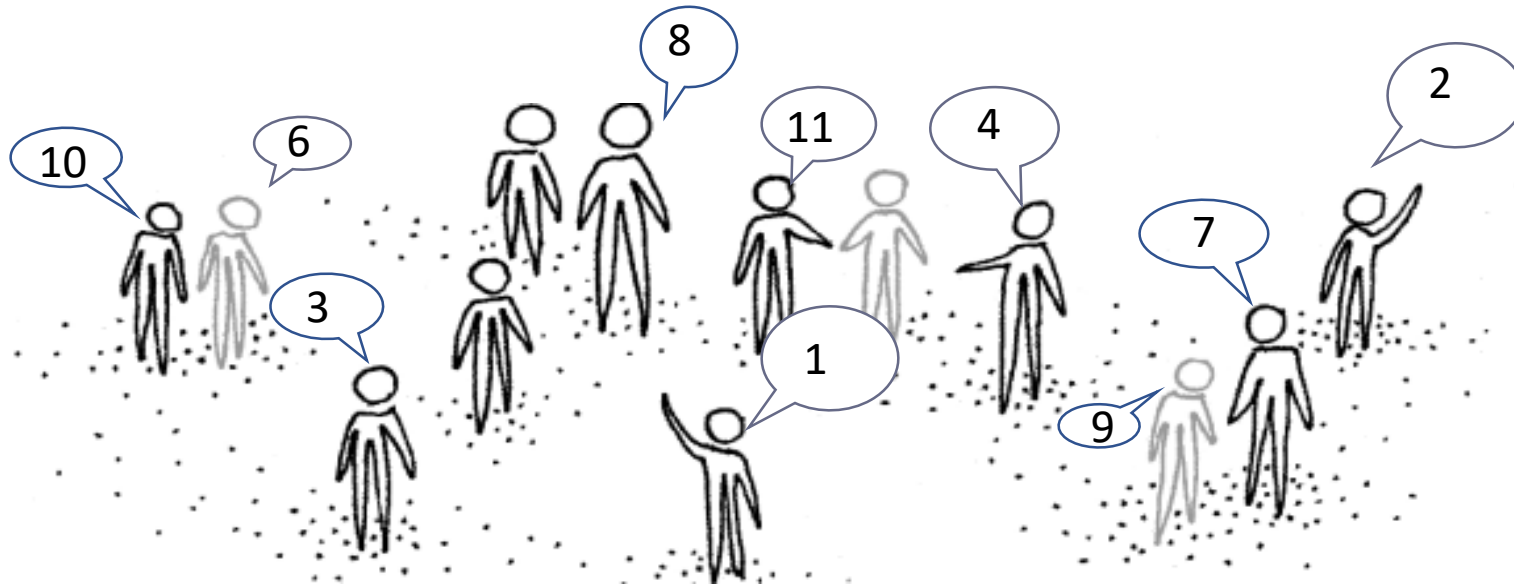
- En mental aktivitet som handler om at forstå egen og andres adfærd ud fra mentale tilstande (følelser, tanker, behov, intentioner, grunde)
- Forståelse af, at der ikke er ét facit

- *At have sindet på sinde*
- *At tænke tanker om tanker*
- *At se sig selv udefra og andre indefra*
- *At se bag adfærden*

Begreber, der er beslægtet med mentalisering

- Theory of Mind
- Metakognition
- Social kognition (The Social Brain)
- Selvkontrol
- Affektkontrol
- Eksekutive funktioner
- Refleksiv funktion
- Selverkendelse, selvindsigt, "Kend dig selv"
- Empati
- Omtanke
- Eksternalisering

Tæl til 20



Implicit mentalisering

Ubevidst mentalisering

- Det meste af tiden
- Automatisk
- Hurtig bearbejdning

Bevidst mentalisering

- Kontrolleret... når behovet opstår
- Langsom bearbejdning (relativ)
- Kræver sprog, refleksion og en aktiv mental proces

Hvorfor har vi brug for at mentalisere?

En kognitiv vej til robusthed, der hjælper os med...

- at kontrollere tanker og følelser – forståelse og evaluering
- selvregulering – selvkontrol og fristelser
- at være sammen med andre - sætte os ind i andres tanker, intentioner og adfærd
- at se det store perspektiv – bedre handlemuligheder og problemløsning

Per Schultz Jørgensen, 2017

Hvem kan det ikke?

- Små børn
 - Mennesker med dårlig begavelse
 - Mennesker med autisme
 - Mennesker i affekt & utryghed
 - Os alle sammen
-
- Vi skal ikke altid mentalisere
 - men det er godt at kunne, når der er brug for det.

Mentalisering

Virker ikke når vi er

- Vrede
- Bange
- Kede af det
- Forelskede

Bedst i forhold til mennesker, der ligner os selv

Mentalisering kan trænes

- Med viden om tanker - selvforståelse
- I hverdagens almindelige samtaler
- I regulære træningsforløb/rollespil

Mentalisering bliver ekstra vigtigt, når man er sammen med nogen, som har svært ved at mentalisere.

Mentalisering i arbejdet med mennesker

- Din funktion som følelsesmæssig termostat kan nedregulere andres følelsesmæssige intensitet
- Arbejdet med mennesker (og særligt udsatte) giver risiko for ”smitte” med mentaliseringssvigt og stærke følelser
- Vigtigheden af at træne egen mentaliseringsevne
 - her og nu, og i fredstid
 - hjælp til andre og egenomsorg

Når mentaliseringen er under pres...

- *Hvorfor* gør han sådan lige nu?
- *Hvad* er der brug for, at jeg gør eller lærer ham?
- *Hvordan* kan jeg gøre det?
- *Vil* han ikke, eller *kan* han ikke?

Undgå at din egen mentaliseringsevne svigter!

Hvad gør vi når det sker?

Kilde: Siegel & Bryson, 2014

Tilknytning

ROBUSTHED·DK

En unik evolutionær fordel

Tilknytningsmekanismer sikrer overlevelse og udvikling af mentaliseringsevne

- beskytter mod den ydre savannes rovdyr
- udvikler den sociale hjerne – hjælper den indre savanne

Tilknytning og udvikling af mentalisering

- Nogenlunde ens genetisk grundlag, mens miljø og tilknytningsperson former udviklingen af mentaliseringsevne
- Selvmentalisering
 - Barnets udtrykker indre tilstande, fx utryghed
 - Forældre aflæser, spejler tilstanden markeret og regulerer den, fx trøster
 - Barnet lærer tilstanden at kende gennem spejling og regulering, og får gradvis forståelse af sine indre tilstande
 - Barnet udvikler evne til egen følelsesregulering ved at opleve forældres spejling og respons på sine tilstande – årsagssammenhæng og handleevne

Wennerberg, 2015

The Strange Situation Test



Tilknytningens betydning for robusthed

Hvor meget og hvad vi tåler påvirkes af tilknytning:

- Følelsesregulering: evne til at berolige os selv, styr på følelserne
- Relationsdannelse: svært hvis utryk tilknytning, dårlig afstemning giver dårlig mentaliseringsevne
- Opmærksomhedskontrol: styr på tankerne, justere uhensigtsmæssige tanker

Allison & Fonagy, 2012

Frokost

Øvelse

Gå sammen 3 og 3

A fortæller en historie fra sin sommerferie eller noget andet rart

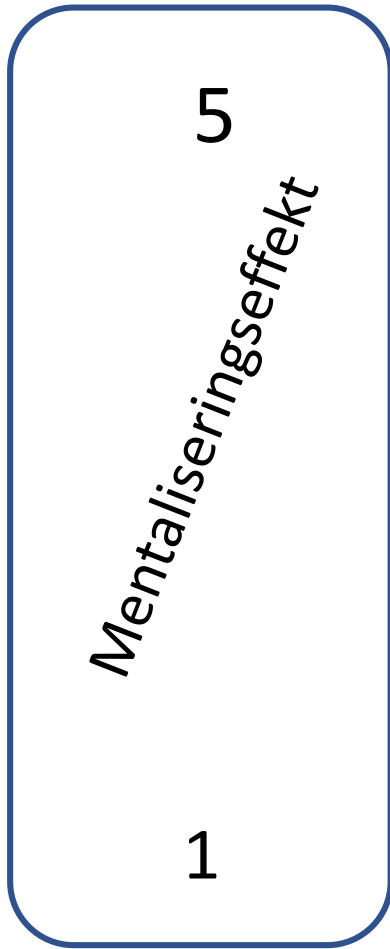
B er først lyttende, medfølende, har øjenkontakt m.m.

Når klokken ringer bliver B med et uinteresseret, fraværende, ingen øjenkontakt.

C lægger mærke til reaktioner og kropssprog hos A



Spørgsmål, der gør en forskel

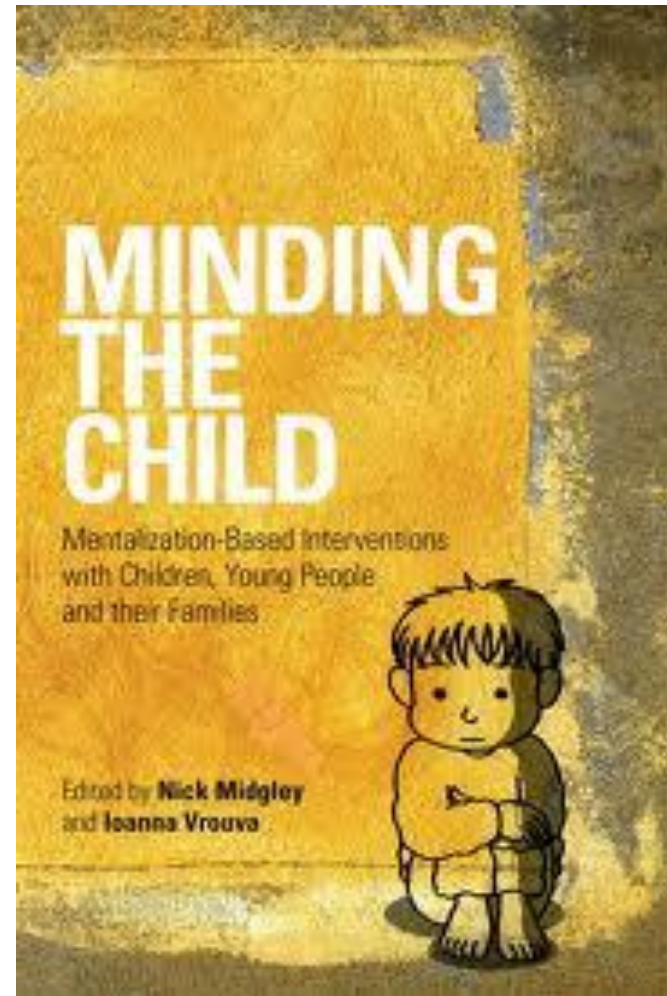
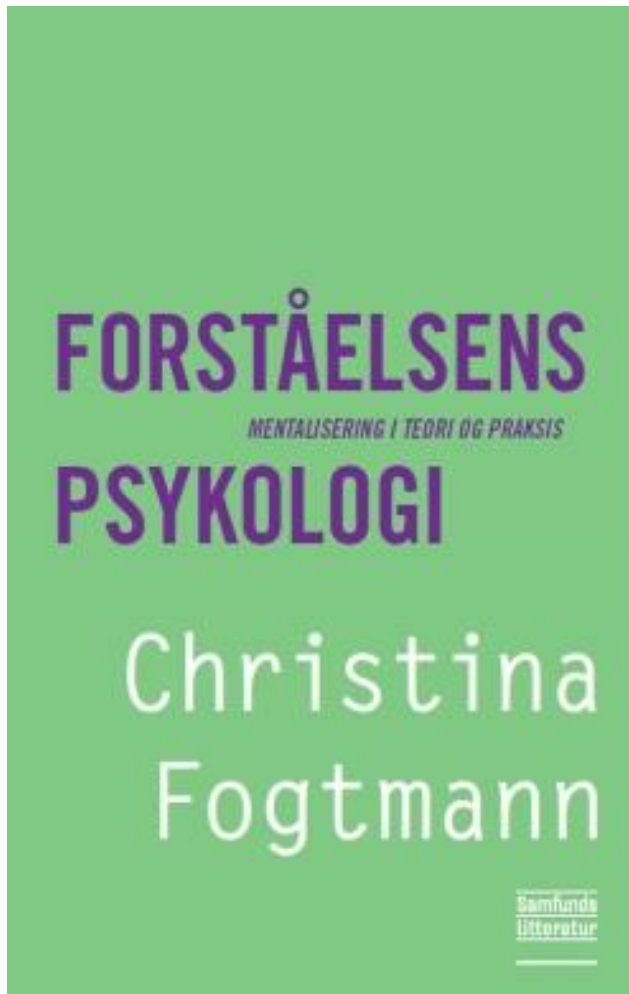


Spørgsmål, der gør en forskel:

- Får modtageren til se situationen i et nyt perspektiv
- Skaber ny indsigt
- Er åbne spørgsmål
- Er korte – formuleret tydeligt og præcist
- Er mulighedsorienterede – fremadrettede
- Er nysgerrige – spørg for at forstå, ikke for at svare
- Har timing – kan fungere i en kontekst, og ikke i en anden
- Stilles fra nuet – er ikke udtænkt og forberedt

Hvis mentalisering skal lykkes

- Tænk over hvad der foregår i andres hoveder og ikke alene i mit eget hoved
- Giv passende udfordringer
- Bevar roen – Træk vejret dybt
- Vær et hold
- Skru ned for argumenterne – lyt højere
- Den svære samtale: Vi starter langsomt og så sætter vi tempoet ned!
- Lyt for at forstå – ikke for at svare
- Stil spørgsmål – ikke lange forklaringer
- Venlighed – når vi selv er venlige, udvikler vi oxytocin, og vi smitter andre til at udvikle oxytocin
- Vi skal smede mens jernet er lunken
- At kende mine egne signaler: RO-OMSORG-BESKYTTELSE



"Det var ikke særlig klogt sagt, Plys" sagde Gristingen.
Peter Plys: "Det var klogt, da det var inde i mit hoved, men så skete der noget på vejen ud"



Hjernen

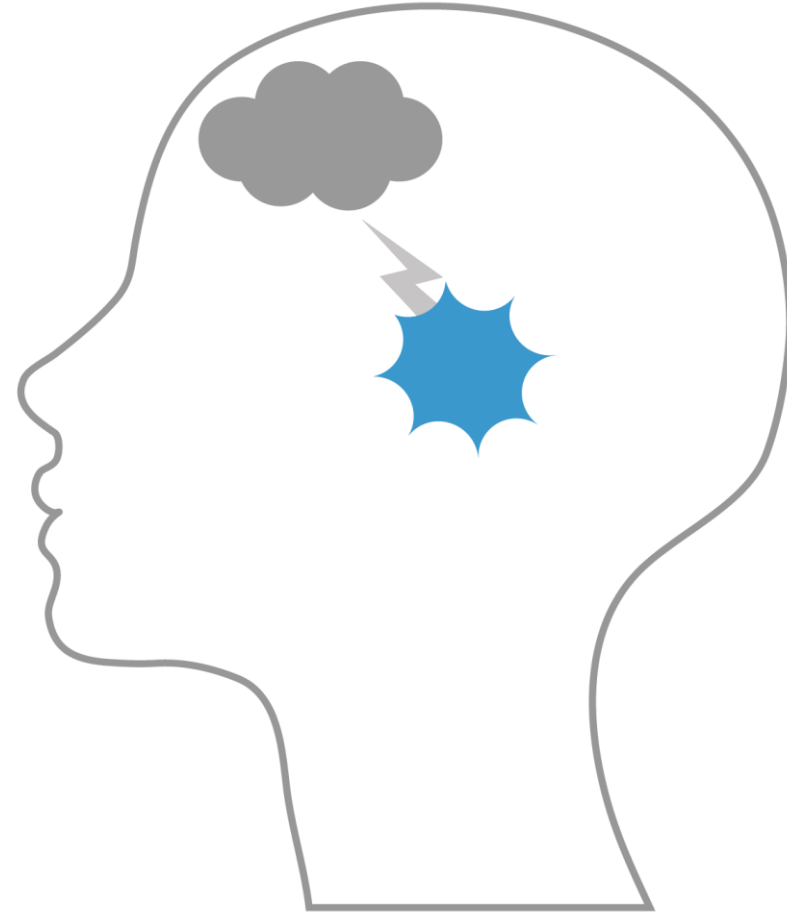
Hvilken farve?

Blå gul grøn sort rød sort gul grøn rød blå sort gul rød grøn blå gul
rød grøn sort blå rød rød gul sort rød gul grøn

Hvilken farve?

Blå gul grøn sort rød sort gul grøn rød blå sort gul rød grøn blå gul
rød grøn sort blå rød rød gul sort rød gul grøn

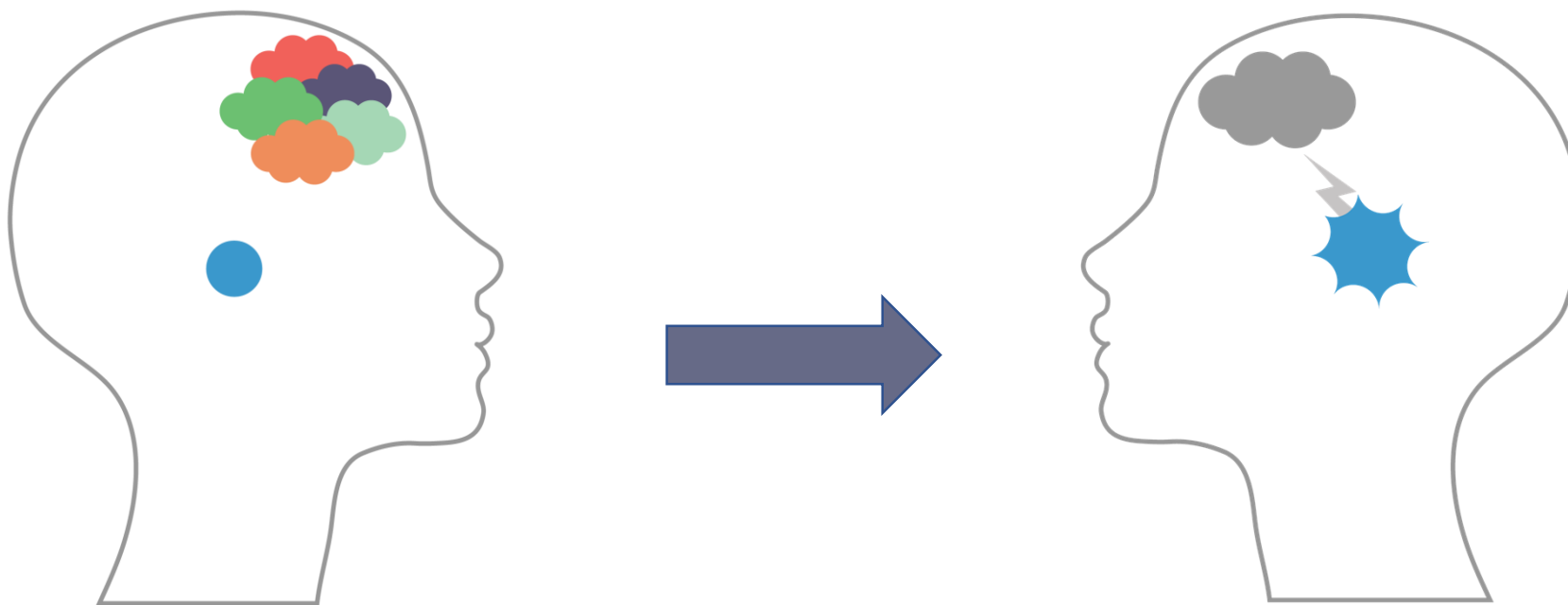
Tænkehjerne og Alarmhjerne



Alarmhjernen bliver aktiveret på fem måder:

1. Farlige situationer
2. Situationer, der minder om farlige situationer
3. Tale om farlige situationer
4. Tænke på farlige situationer
5. Og smitte

Find konkrete eksempler på emner/situationer,
der aktiverer din alarmhjerne?



Hvad kan man gøre,
når der akut er brug for
at få ro på alarmhjernen?



Træk vejret
dybt og roligt



Hvad gør jeg konkret i situationen, for at skabe



- Ro
- Omsorg
- Beskyttelse



Mentalisering

Lav grad af
mentalisering,
sort / hvid
tankegang, **reaktion**

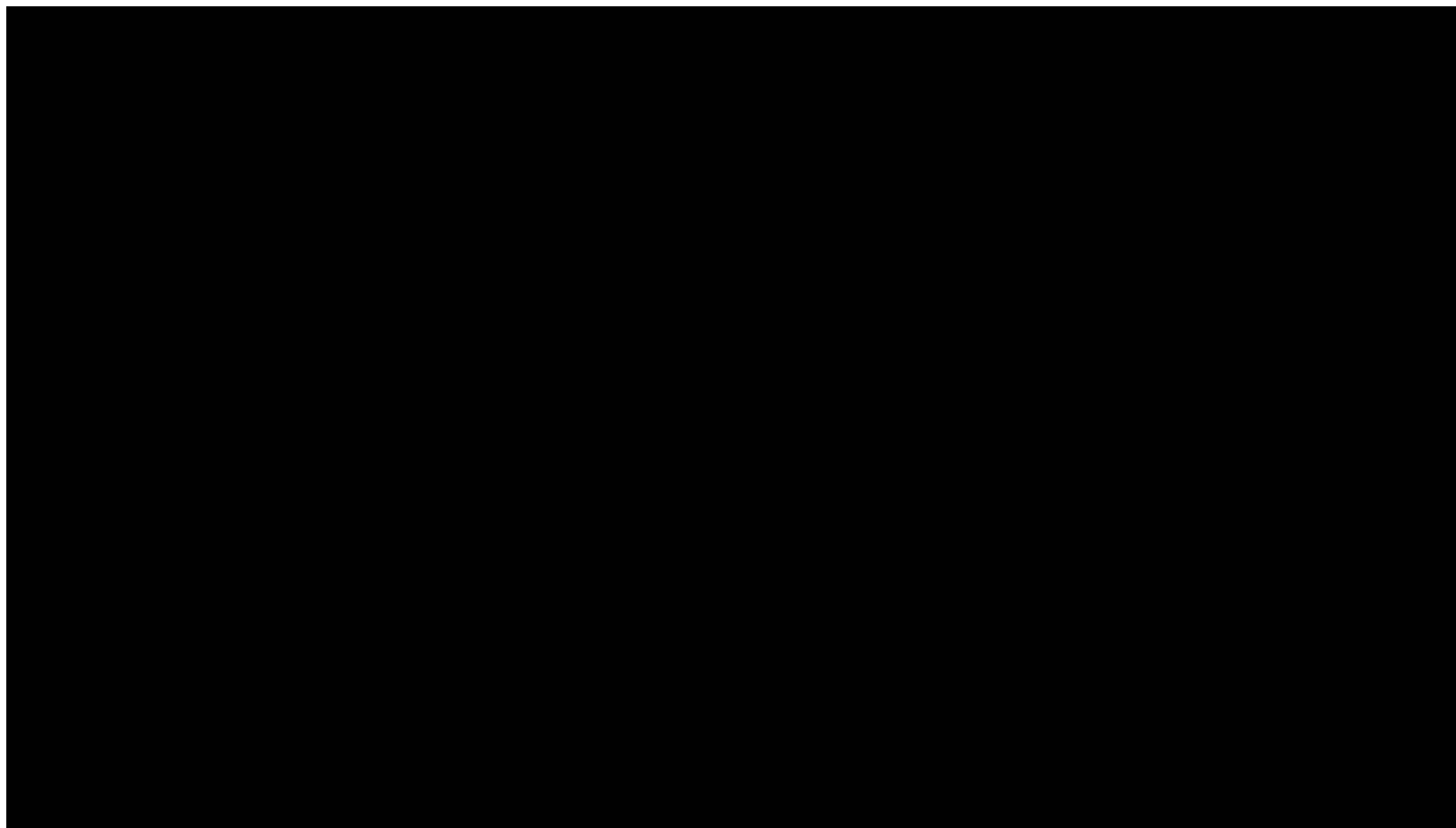


Høj grad af
mentalisering,
nuanceret
tankegang,
idégenerering,
refleksion

”Neurons that
fire together –
wire together”



Eksempel på Alarmhjerne - Stensagerskolen



Speed Talk om Tænkehjernen og Alarmhjerne

Gruppearbejde 3 & 3 i 15 min.



Forklar om tænkehjerne og alarmhjerne til din egen målgruppe, hvor mange runder kan I nå?

Øvelse – Alarmhjernen



Et hjælpeark til at sætte fokus på et barns mentale tilstand

- Beskriv et reaktionsmønster hos et barn du arbejder med, ud fra skemaet (10 minutter)
- Gå sammen 2 og 2 fortæl din makker (kort) om barnet og hans/hendes adfærd
- Interview hinanden så i sætter fokus på barnets bagvedliggende mentale tilstand
- Brug elementer fra programmet til at sætte fokus på sindet
- Opsummering i plenum, Hvad kan dette bruges til?

3 gode spørgsmål!

- Hvorfor reagerer barnet som han/hun gør?
- Hvad har han/hun brug for at lære?
- Hvordan kan jeg hjælpe ham/hende med at lære dette?

Arbejdsark Tænehjerne og Alarmhjerne

	<p>Hvordan klarer barnet udfordringer, når han/hun har det godt, og Tænehjernen har ro til at fungere?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
	<p>Hvilke situationer aktiverer typisk barnets Alarmhjerne?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Hvordan reagerer barnet når Alarmhjernen er aktiveret?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>En aktiv Alarmhjerne kan få os alle til at reagere uhensigtsmæssigt. Hvilke reaktionsmønstre ville være godt at få ændret på?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Beskriv de første 3 skridt på vejen.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

TAK FOR I DAG



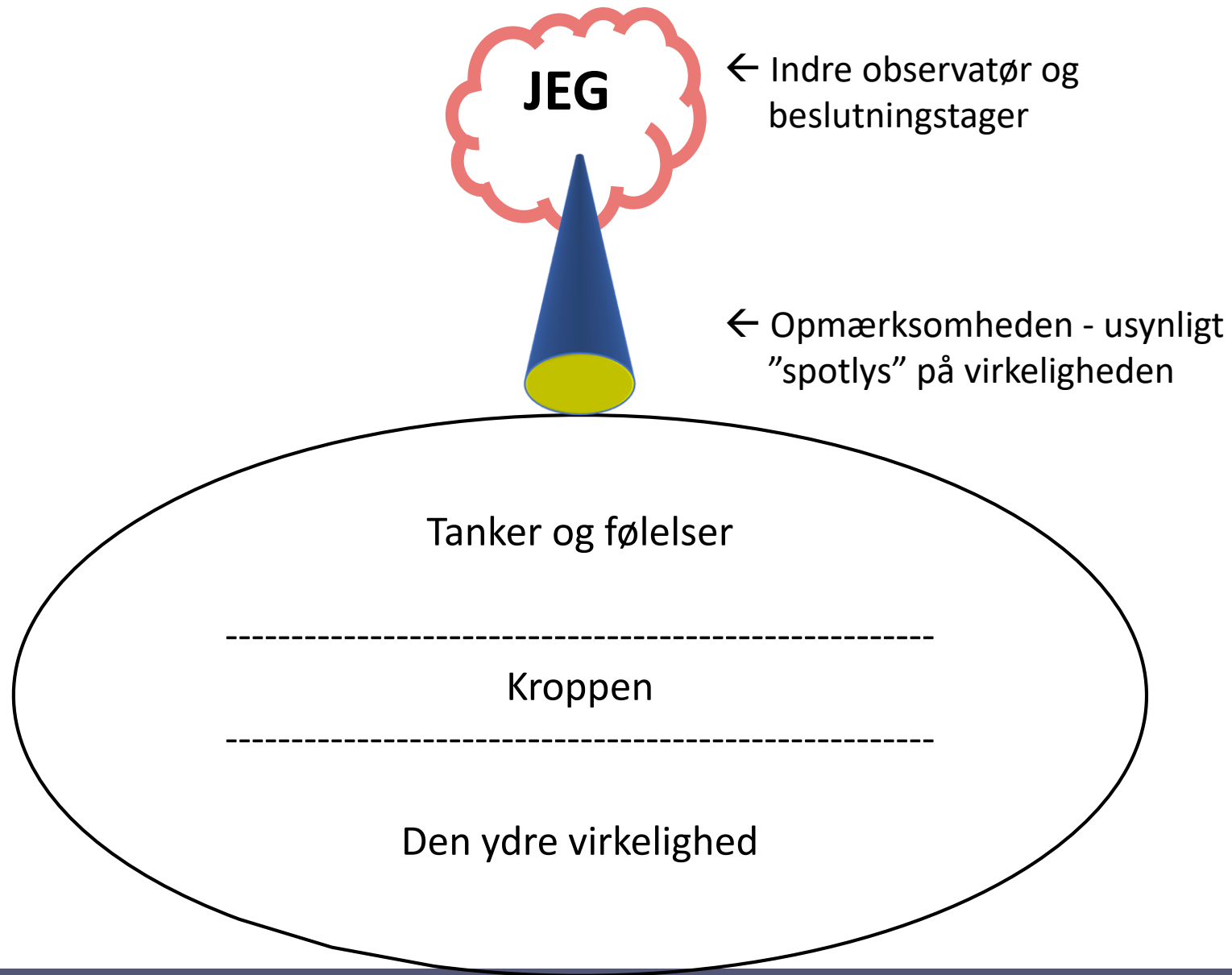
**Komiteen for
Sundhedsoplysning**

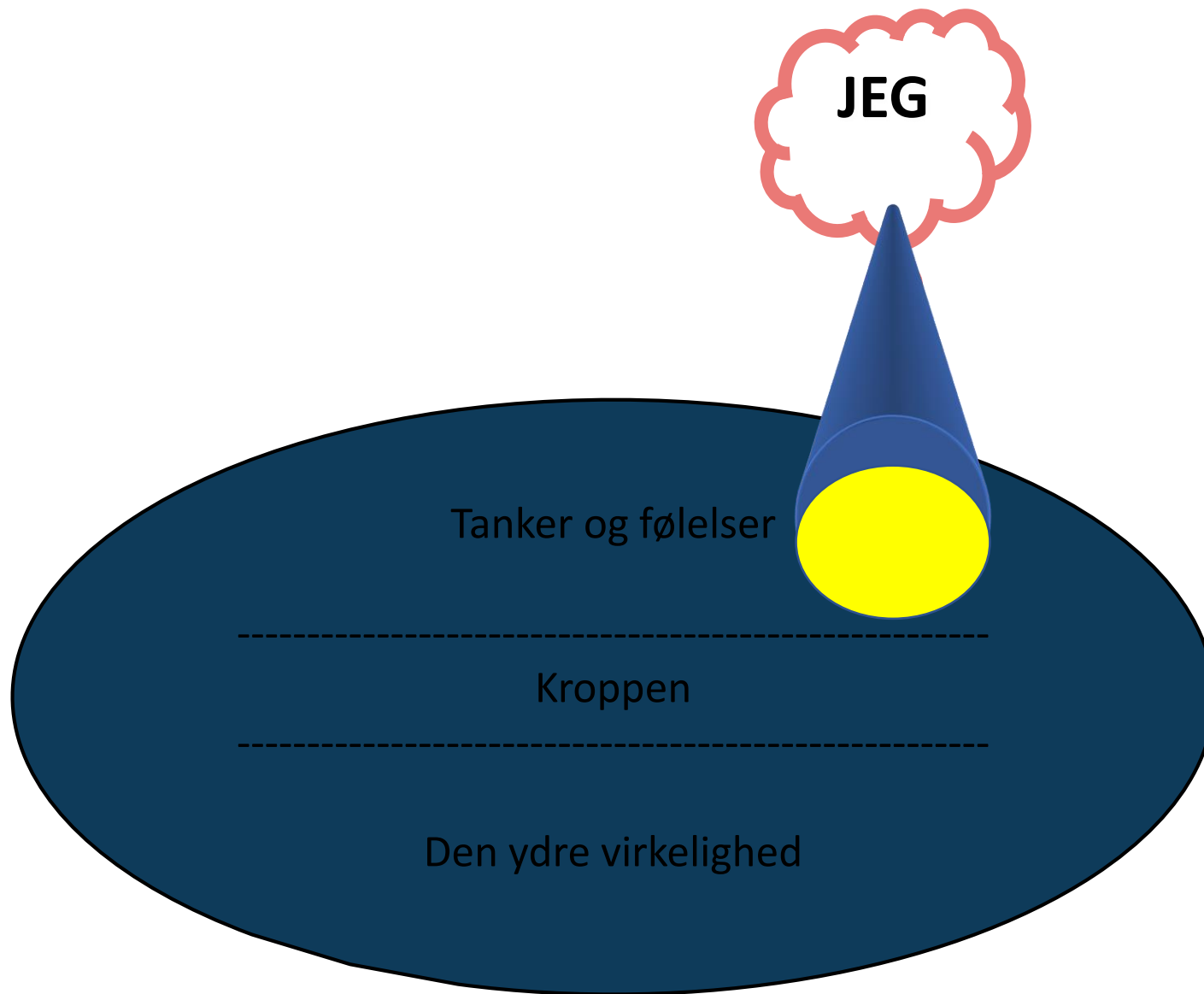
PROGRAM dag 2

- 9.00 – 9.30 Opmærksomhed
- 9.30 – 10.15 Passende udfordringer
- 10.15 – 10.30 Pause
- 10.30 – 11.00 Tankebobler
- 11.00 – 12.00 Tanketræning
- 12.00 – 12.45 Frokost
- 12.45 – 13.00 Opret dig som bruger på materialesamlingen
- 13.00 – 13.15 Gennemgang af sidens opbygning
- 13.15 – 14.00 Gå på opdagelse i materialesamlingen
- 14.00 – 14.15 Pause
- 14.15 – 15.00 Del din viden i temagrupper og mål/handleplaner

Opmærksomhed



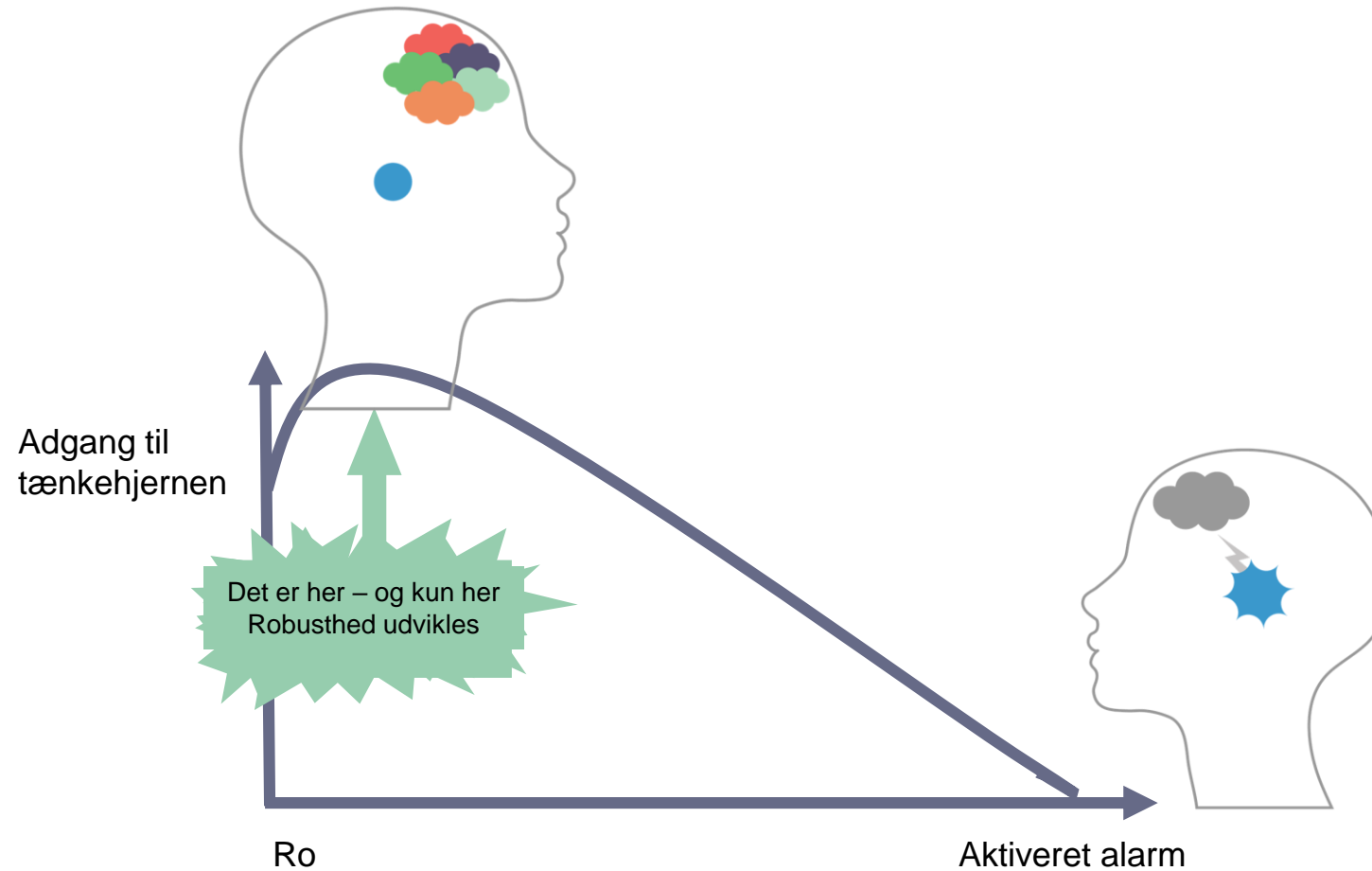


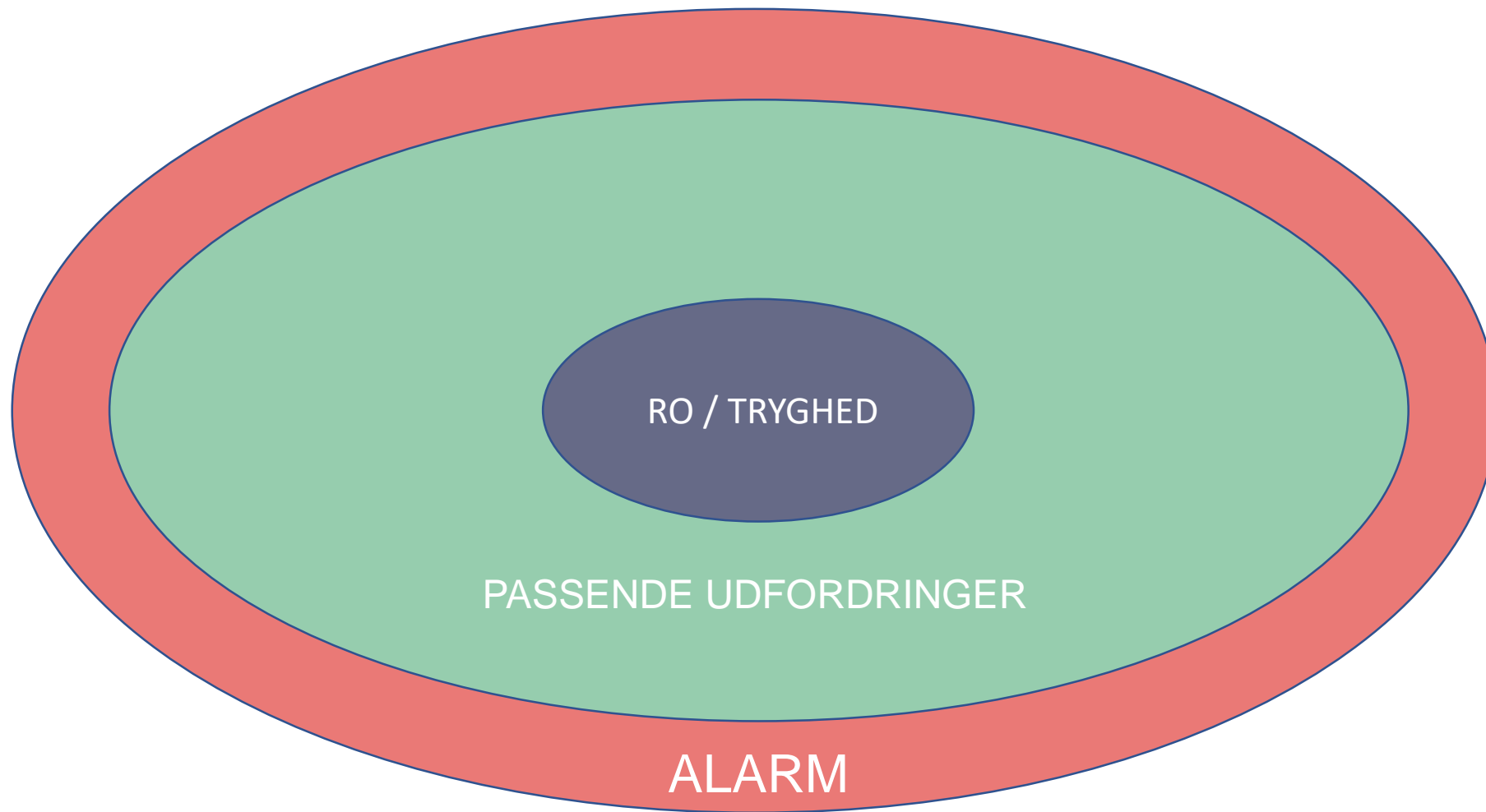


Spørg, svar og byt

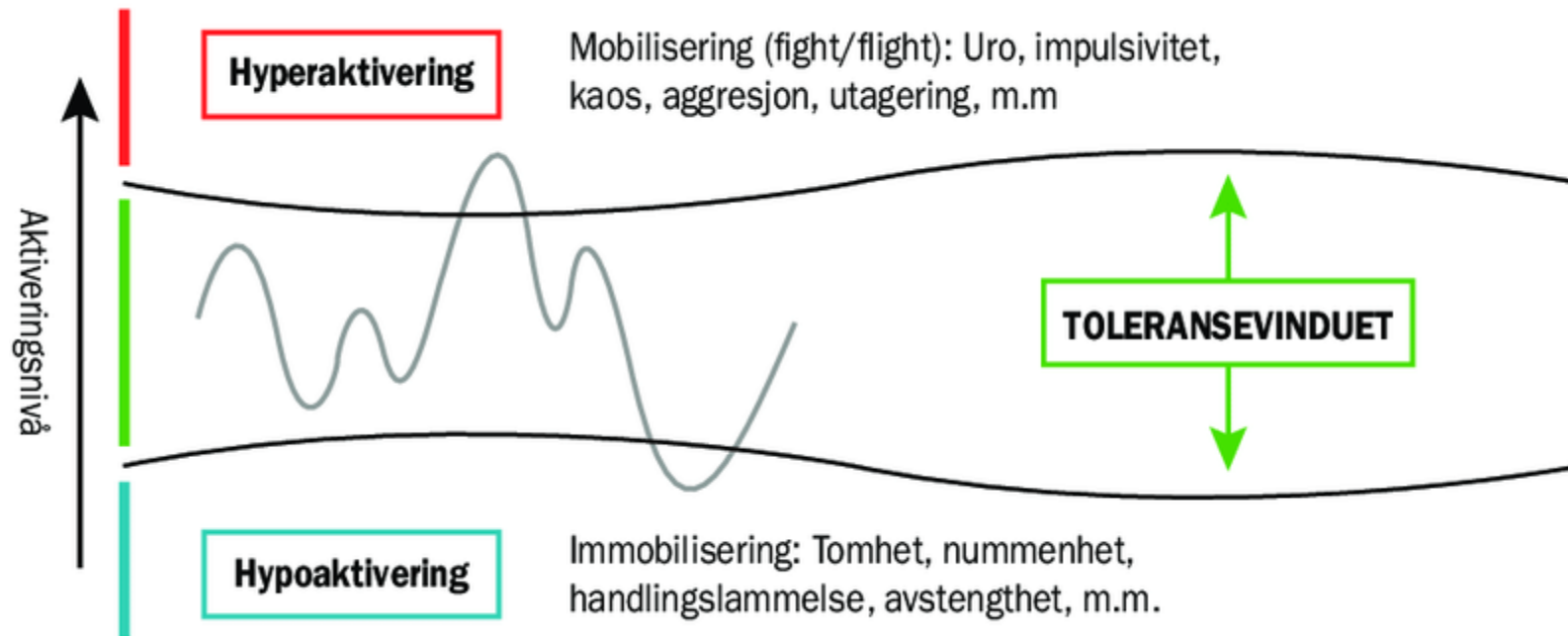
**Passende
udfordringer**

Passende udfordringer





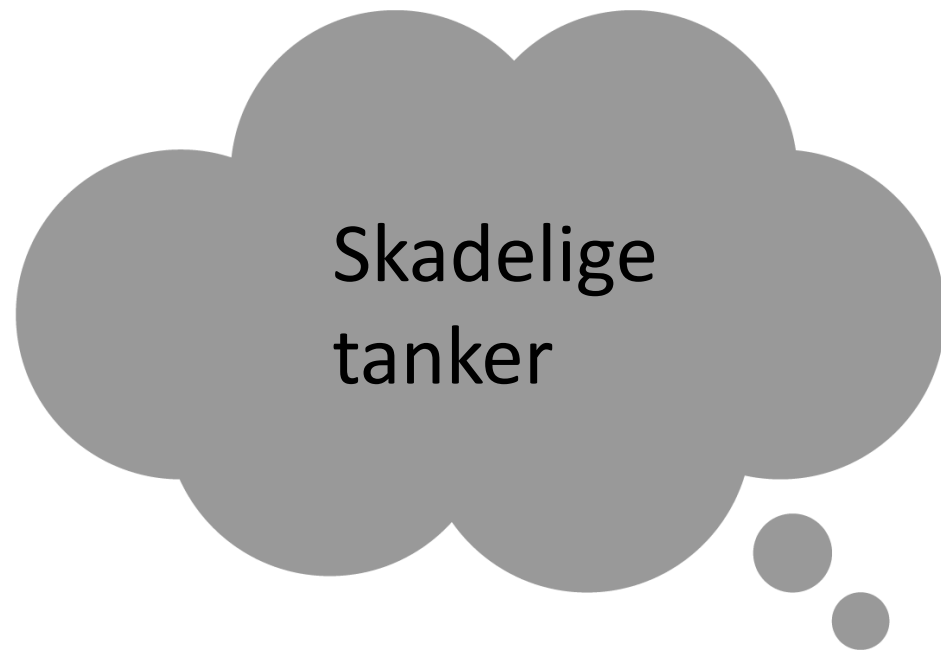
Dag Nordanger

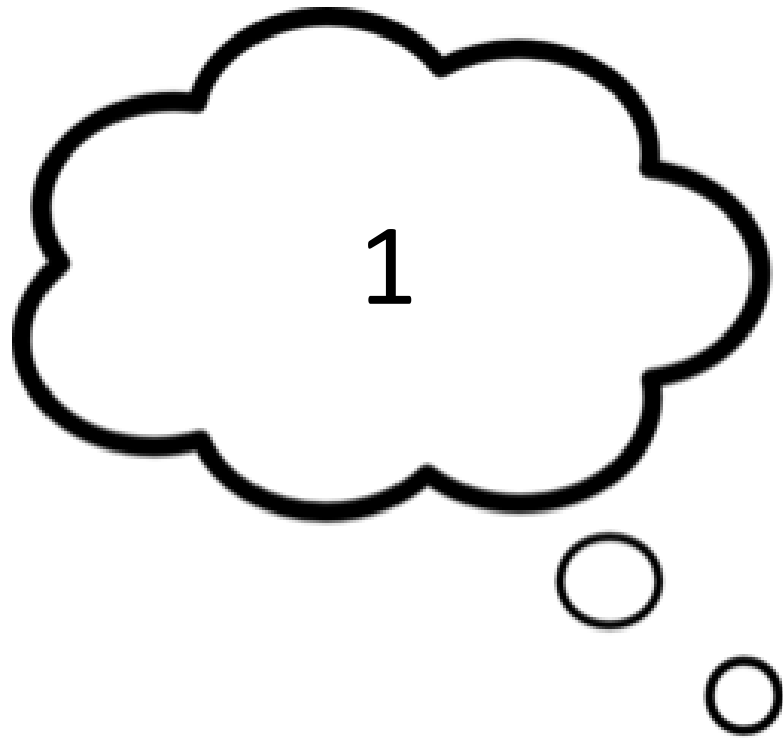


Tankebobler

Energi i hverdagen....









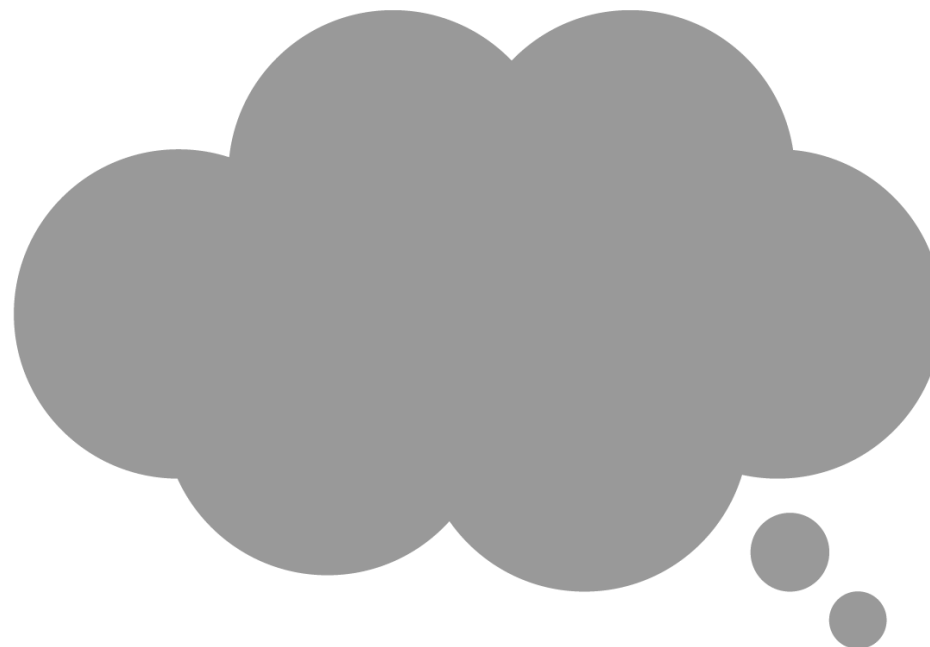


Tanketræning – om at kunne flytte sine tanker

- De negative tanker og følelser vejer tungest
- Vores tanker og følelser hænger sammen
- Og her kommer Tænkehjernen på banen!

Tankefælder

- Tankelæsning
- Tunnelsyn
- Forhastede konklusioner
- Forstørre/formindske
- Selvbebrejdelse
- Bebrejdelse af andre
- Overgeneraliseringer



Kilde: Reivich & Shatté, 2002

Dine tankefælder

- Diskutér to og to, hvilke tankefælder I typisk falder i på arbejdet.
Overvej, hvordan det påvirker, hvordan I har det, og hvordan I håndterer situationen
- Diskutér, hvad I kan gøre for at undgå at falde i fælderne, eller komme videre igen

Tankefælder

- Tankelæsning
- Tunnelsyn
- Forhastede konklusioner
- Forstørre/formindske
- Selvbebrejdelse
- Bebrejdelse af andre
- Overgeneraliseringer



Kilde: Albert Ellis

ABC – fra skadelig til brugbar tanke

A – (adversity) den svære begivenhed eller situation

B – (belief) vores umiddelbare tanker

C – (consequence) vores reaktion og adfærd

Kilde: Seligman, 1995; Beck, 2011

Frem med computeren.....



ROBUSTHED·DK

Robusthed handler om at blive god til at håndtere livets udfordringer i stort og småt, især når livet er svært.










Det kan være udfordringer i forhold til andre mennesker, at klare svære opgaver, at kunne holde fast i et mål og håndtere fristelser, som man ikke har godt af.

ROBUSTHEDSPROGRAM
Hvis du foretrækker papir, så kan du

CASES

KURSER

Opret dig som bruger....

←   https://robusthed.dk/instruktoer/       

Husk mig

Glemt Kodeord? [Klik her for at nulstille](#)
Ny Bruger [Klik her for at registrere](#)

Ny Bruger Registrering
Vælg et Brugernavn*

Fornavn*

Efternavn*

Email*

Land*

Stillingsbetegnelse*

Opret dig som bruger...

[Kontakt](#) | [Materialesamling](#) | [Nyheder](#) | [Language](#)

ROBUSTHED·DK

[Om ROBUSTHED.DK](#) | [Robusthed og ros](#) | [Hjerne, krop og tanker](#) | [Historier](#) | [Tanke-lege](#) | [Problemløsning](#)

Materialesamlingen er forbeholdt instruktører fra organisationer eller kommuner, der har gennemført et 5-dages basiskursus i anvendelse af robusthedsprogrammet. Hvis I som kommune/organisation/virksomhed er interesseret i et kursus eller foredrag, så kan I kontakte projektkoordinator Mette Marie Åbom på mma@sundkom.dk

Logge Ind

Brugernavn

Charlotte Frese

Adgangskode

.....

Husk mig

Log ind

[Glemte Kodeord? Klik her for at nulstille](#)

Ny Bruger Registrering

Vælg et Brugernavn*

Fornavn*

Efternavn*

ROBUSTHED·DK

Velkommen til
materialesamlingen.

Sådan bruger du
materialesamlingen.

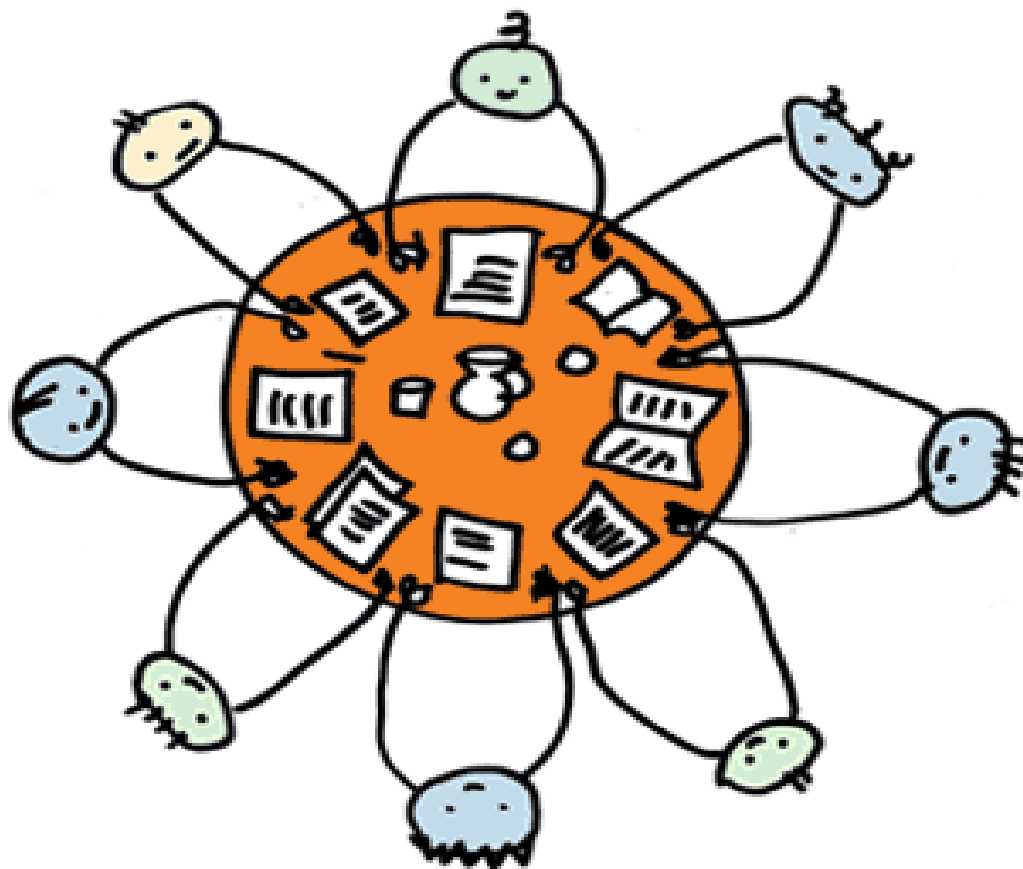


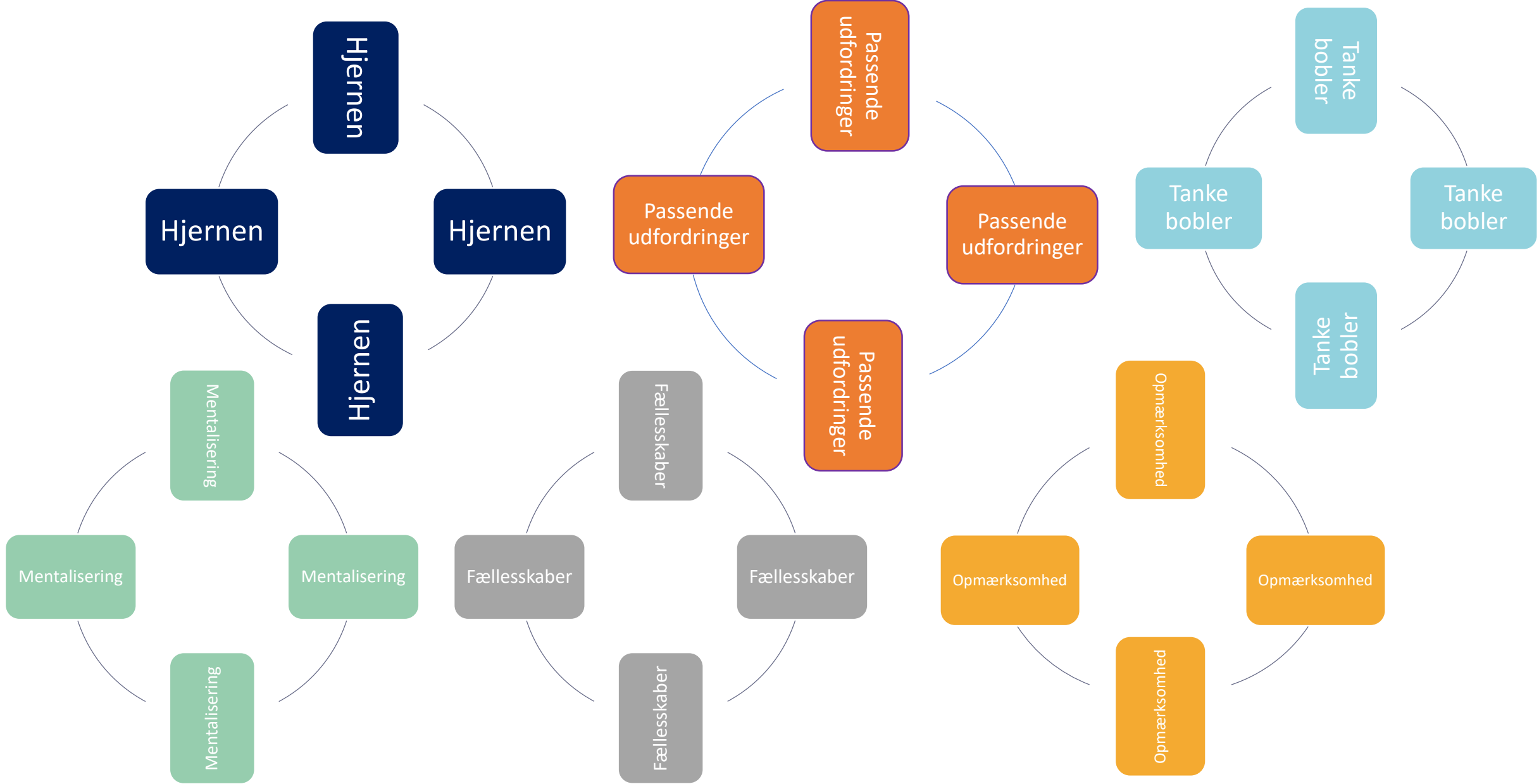
ROBUSTHED

ADRESSE

SØG:

Nu skal der læres!

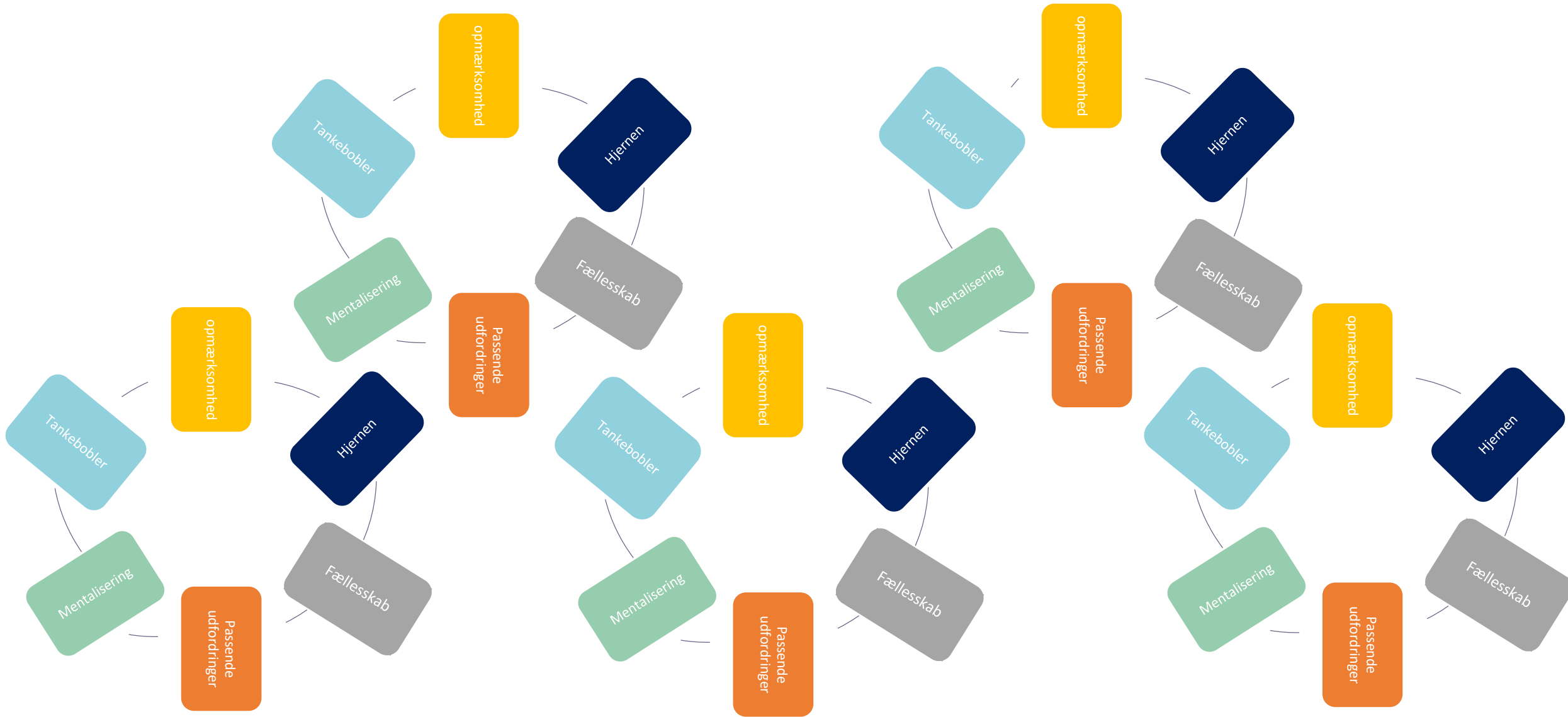




Med udgangspunkt i jeres tema bedes I:



- Brug 1 time alene på at gå på opdagelse i det materiale der hører til temaet (tekst, lyd og video).
- Tal 40 min i gruppen om, hvordan I kan bruge indholdet til forskellige målgrupper. (børn, unge, forældre, kollegaer)
- Hvilke øvelser kan du bruge – hvordan – til hvad og hvorfor?
- Hvordan kan du justere øvelserne, så de passer til din målgruppe?



Del din viden:



- Beskriv det tema du har bearbejdet.
- Hvad fandt du interessant og relevant i forhold til din målgruppe?
- Hvilke elementer fra temaet vil du konkret bruge og hvordan?
- Brug max. 10 minutter på hvert tema, drøft i gruppen hvordan dette kan forstås i forhold til jeres målgrupper (børn, unge, voksne, kollegaer, forældre, familier)

TAK FOR I DAG



**Komiteen for
Sundhedsoplysning**