

ROBUSTHED

Specialkonsulent Charlotte Frese og Marie Arnbjørn



**Komiteen for
Sundhedsoplysning**

Program

9.00 – 10.00	Storyboard - opsamling på handleplaner
10.00 – 10.15	Pause
10.15 – 11.00	Kroppen
11.00 – 12.00	Selvkontrol
12.00 – 12.45	Frokost
12.45 – 13.30	Gør det usynlige synligt 2 – case
13.30 – 14.00	En tur i galleriet
14.00 – 14.15	Pause
14.15 – 15.00	Opsamling, evaluering og kursusbevis

Siden sidst Grupper af 4, 5 min. til hver



Hvad har du arbejdet med siden sidst?

Hvad har du brugt?

Hvordan er det gået?

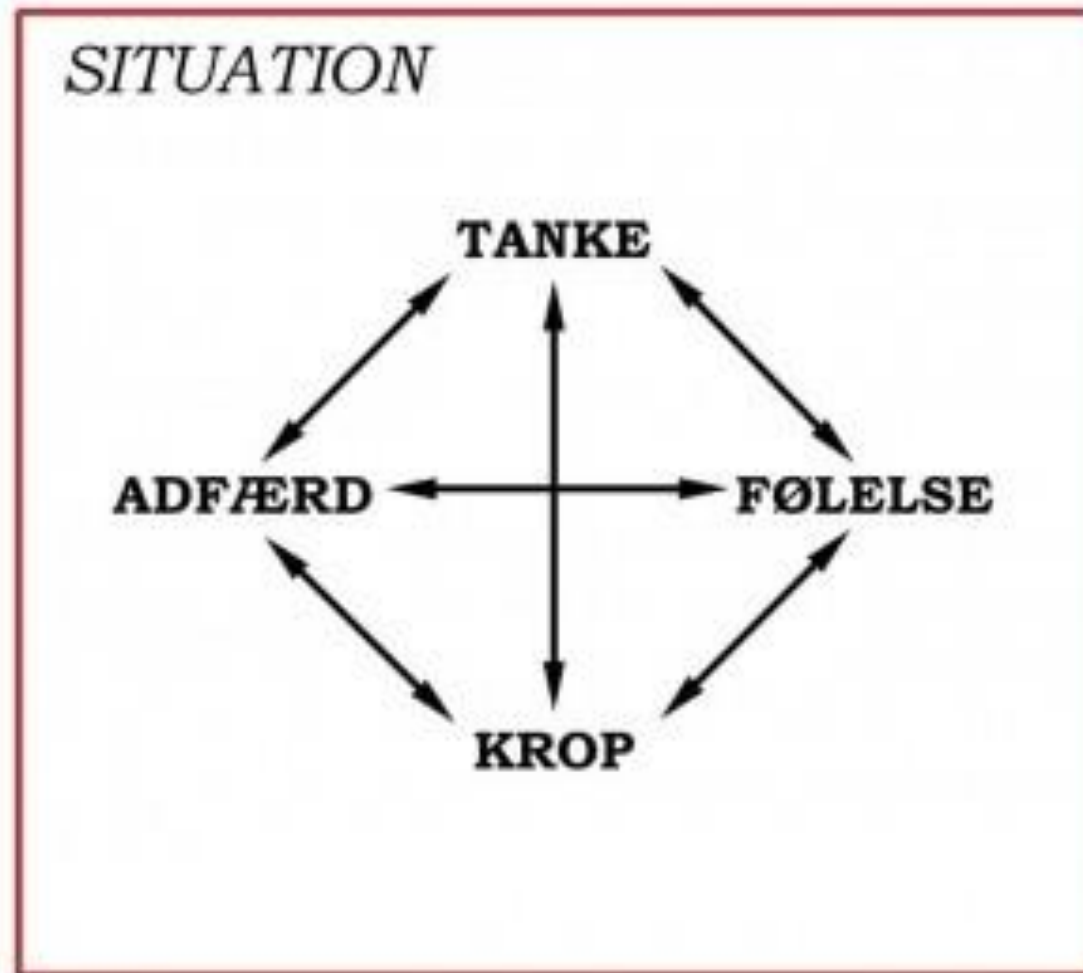
Hvad har været en udfordring?

Vi samler op i plenum

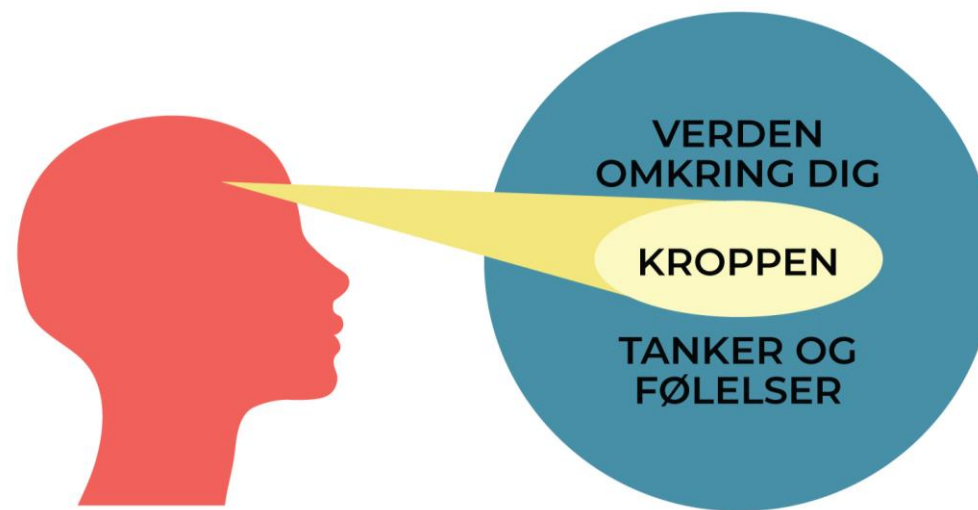


Kroppen

Samspillet
mellem vores
krop, tanker,
følelser og
handling



**Ro i kroppen giver bedre
vilkår for omtanke.**



Det fysiske udgangspunkt for mental sundhed



Kost

Bevægelse

Søvn og hvile

Nydelse - oxytocin

Kost

Kosten har betydning for vores mentaliseringsevne

- Usund kost og sult vækker Alarmhjernen
- Sund kost giver adgang til Tænkehjernen



Bevægelse



- Forskellige former – alt har ret
- Forebygger fysiske og psykiske sygdomme og giver længere levetid og livskvalitet
- Mestringsoplevelser og øgede færdigheder giver psykisk velvære
- Udløser kroppens egne velværestoffer og smertelindrende stoffer – hjernens bivirkningsfri apotek
- Samlet øger det adgangen til Tæncehjernen og vores evne til at lære

Søvn og hvile

- Fysisk og mental restituering
- Længerevarende søvnmangel påvirker indlæringsevne og hukommelse, immunforsvar og sygdom
- Indre biologisk pause-ur



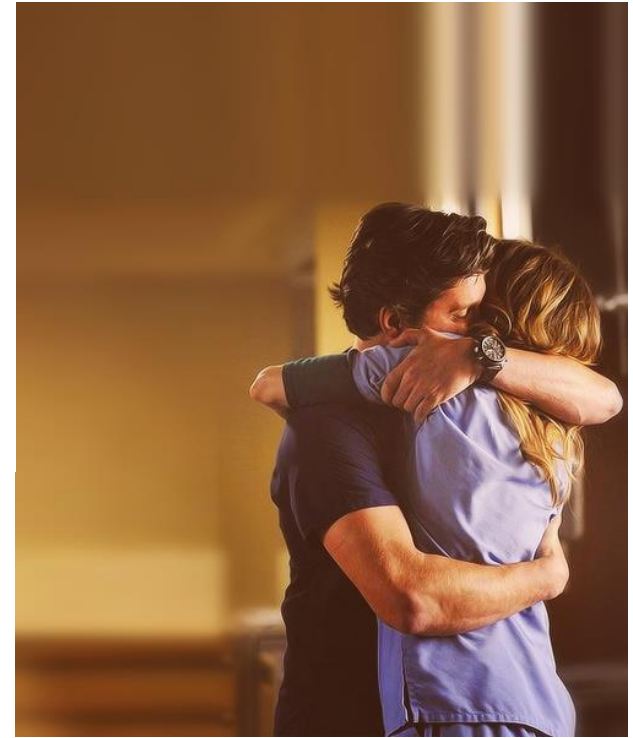
Nydelse – oxytocin



Funktion: giver liv og tilknytning
til andre mennesker

Fremmes af:

- Kontakt mellem barn og forældre og virker selvforstærkende
- Oplevelsen af at være tryk og forbundet med andre, venlighed overfor os selv og andre
- Berøring



Vejrtrækning



Hjernens apotek, vi starter blidt.....



Selvkontrol

ROBUSTHED·DK

Hvad er selvkontrol?

- Selvregulerende kompetence, som vi bruger når vi gør noget vi ikke har lyst til, men som er godt for os.
- Vigtig funktion i forhold til bl.a.:
 - Tilvalg og fravalg – ”tænding” og ”bremse”
 - Regulerer tanker, følelser og impulser
 - Vedholdenhed
- Betydning af selvkontrol ift. livsmuligheder, sundhed og levetid, evne til empati
- Intelligens og selvkontrol?
 - Hvordan forvalter du din IQ?

Kilde: Rune Kappel (2017)



**FORSINKET
BELØNNING**

ROBUSTHED·DK

“Dit syn på den menneskelige natur vil ændres fundamentalt,
når du læser denne glimrende bog.”

Daniel Kahneman, forfatter til *At tænke – hurtigt og langsomt*

WALTER MISCHEL

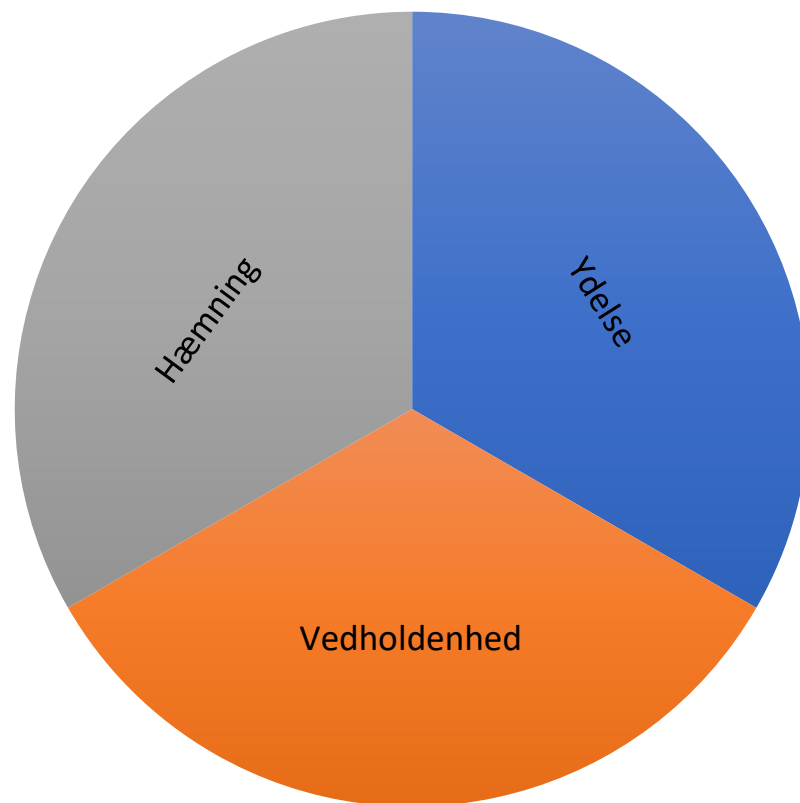
SKUMFIDUS- TESTEN

Nøglen til selvkontrol



Klim

3 slags selvkontrol

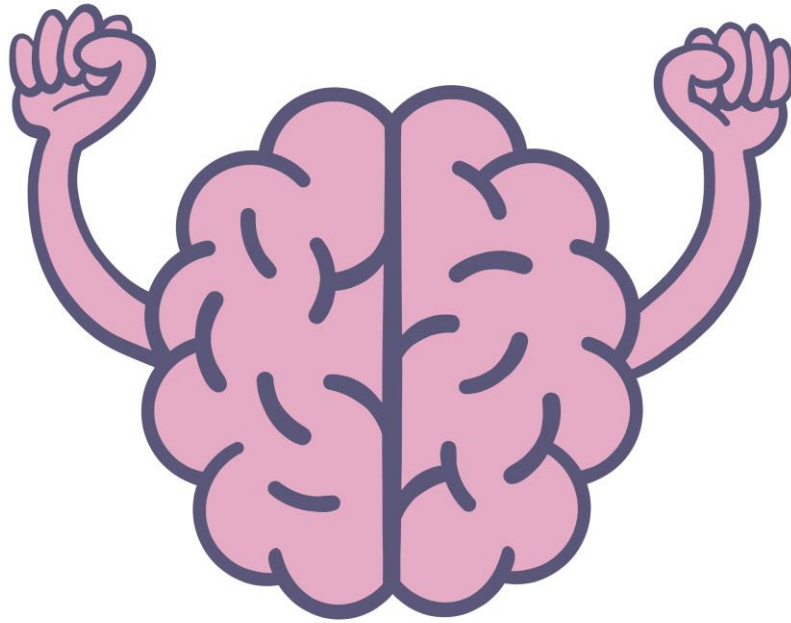


Udvikles, oplades og aflades i relationer



- Alle har selvkontrol
- Mange situationer kræver selvkontrol
- Rammernes betydning

En kognitiv muskel, der kan trænes



Selvkontrol – vigtigere end nogensinde?

- Digitaliseringens betydning for nærvær og koncentration
 - Notifikationer forstyrrer relationer....
 - Falsk kontrol
- Kan hjælpe en gennem svære situationer (relationer)
- Jo mindre struktur, jo større krav til selvkontrol

Kan måles i kroppen

- Når selvkontrollen er aktiveret, kan det måles i kroppen (hjerterytmevariabilitet)
- Det, der tærer på selvkontrollen, tænder Alarmhjernen
- Hjerne og krop taler sammen og kan smitte hinanden
- Ego-depletion, når depoterne er tomme



Det mest undertrykte behov blandt tyskere er lysten til at spise

(Hofmann, Baumeister, Förster og Vohls 2012)



De mest flittige studerende har de sureste sokker (Oaten & Cheng 2006)



Selvkontrol og mentalisering

- Børn og unge med udfordringer bruger meget selvkontrol
- Voksne skal være gode rollemodeller
- Omsorg, nærvær og mentalisering fylder depoterne hos andre.
- Venlig berøring og afstemning signalerer ”sind på sinde”
- De lavthængende frugter styrker selvkontrollen
- Passende udfordringer giver mestringsoplevelser

Hvad styrker selvkontrollen?

- Søvn, hvile og latter (oxytocin)
- Sund kost, stabilt blodsukker
- (Sukker)
- Tryghed og sind på sinde
- Belønning
- En anelse kedsomhed
- Selvbestemmelse og samhørighed

Hvad dræner selvkontrollen?

- Urealistiske mål (for store eller for små udfordringer)
- Sensitivitet (larm, lugt, etc.)
- Skæld ud og kritik
- Snooze, slankekure, konflikter, mobning, trafik, konkurrence
- Træthed og sult
- Pauser?
- Tomme depoter
- Overdrivelse og undertrykkelse af følelser
- Dårlige vaner, svære rammer

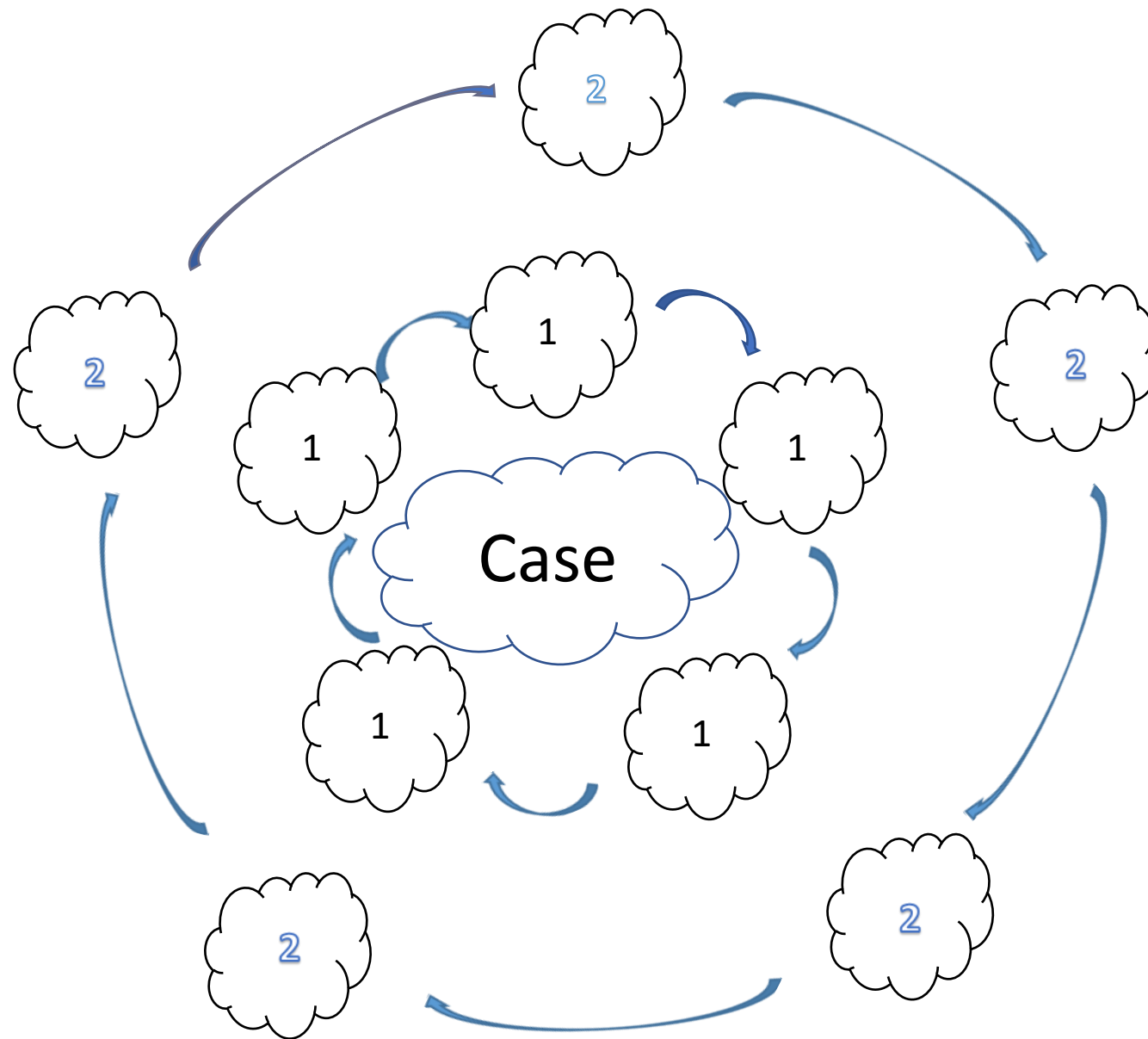
Frikvarter og selvkontrol



Inden du sender børn ud i svære situationer

- Afslapnings – og vejrtrækningsøvelser
- Hvad er gode valg og hvad gør pausen god for alle?
- Lav små aktiviteter, der ikke er kognitivt eller fysisk krævende
- Vær til stede i pauserne
- Vær opmærksom på omgivelserne (larm, støj, etc.)
- Involver et andet menneske.
- Afstem roligt hvis et barn ”begår fejl” eller falder tilbage i gammelt uønsket mønster

Frokost



Gode spørgsmål:

Fortæl lidt mere om...!

Hvorfor tænker du sådan om det?

Hvad kan ellers være årsag til...?

Hvordan tror du andre oplever det?

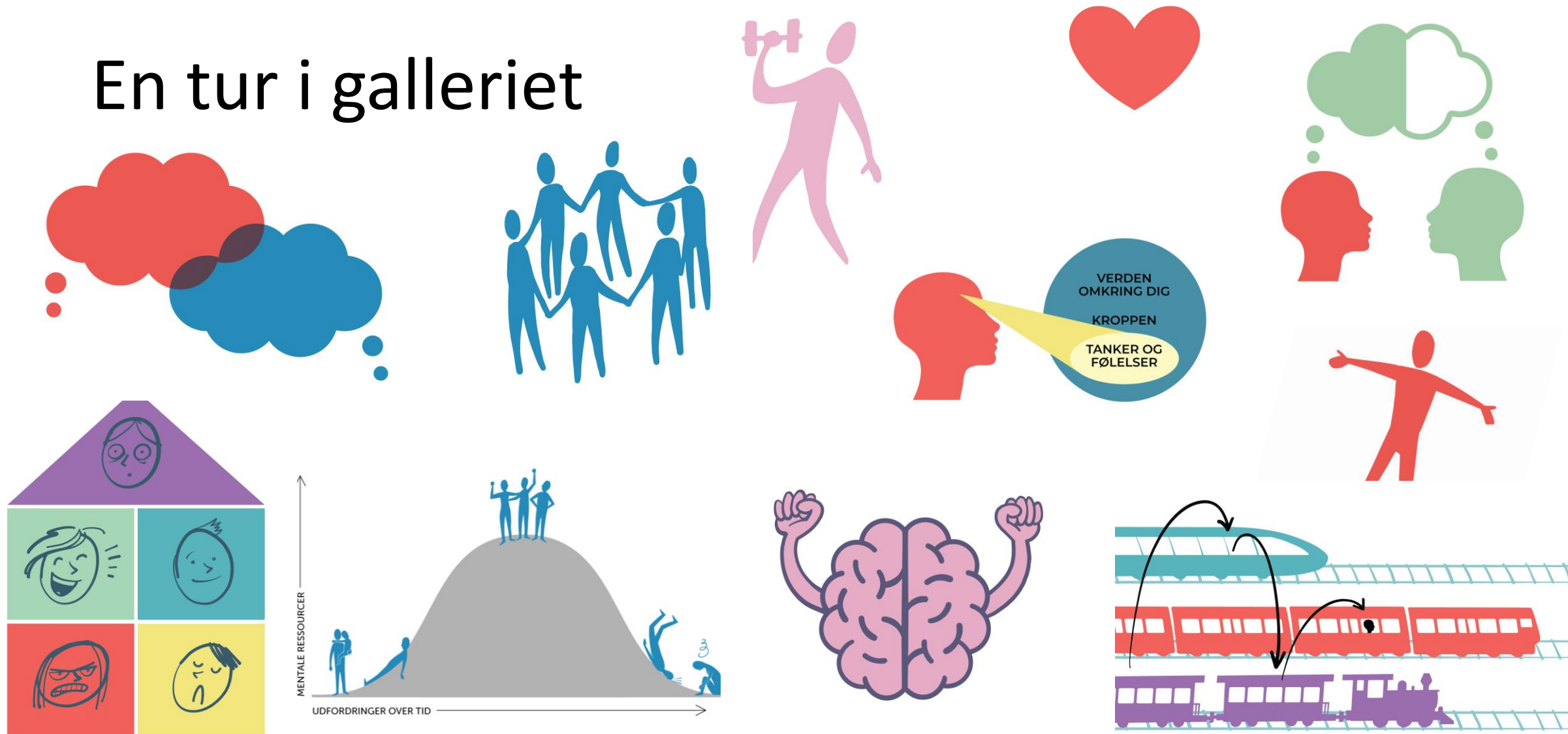
Kan det opleves på andre måder?

Gør det usynlige synligt



- Fortæl lidt mere om...
- Hvad tænker du om det?
- Hvad kan forklaringen mon være?
- Hvordan mon andre oplever det?
- Hvad tænker du der kan gøre lige nu?
- Hvad tænker du der kan gøres senere?
- Hvad kan man ellers tænke om det?
- Hvad giver mening for dig at prøve?

En tur i galleriet



På din tur rundt i galleriet, kan du stille din makker følgende spørgsmål:

- Hvad har du brugt fra programmet siden sidst?
- Hvad har været udfordrende?
- Hvad vil du gerne vide mere om inden vi slutter i dag?

Gå sammen 2 og 2

- Hvilket modul står svagest for dig?
- Fyld ud på skift og supplér, hvor I kan
- Fælles opsamling

Pause

Evaluering og kursusbevis



Kursusbevis

Det attesteres herved, at

har gennemført **Kursus i anvendelse af robusthedsprogrammet** den 29-30. august, 31. september og 31. oktober 2019. Kurset er gennemført af underviser fra ROBUSTHED.DK under Komiteen for Sundhedsoplysning.

Robusthedsprogrammet er et videns- og inspirationsprogram om robusthed, som bygger på anerkendt viden fra psykologi, pædagogik og lærerforskning. Programmet er web-baseret og findes på www.robusthed.dk.

Programmet kan anvendes til alment trivselarbejde og sundhedsfremme og i forhold til specifikke udfordringer. Det kan anvendes som enkeltstående program og/eller sammen med en hvilken som helst anden tilgang – teoretisk og metodisk.

Kurset om robusthedsprogrammet indeholder grundlæggende introduktion til programmets baggrund, indhold og anvendelsesmuligheder i undervisning og problemløsning overfor enkeltpersoner og grupper.

Kurset giver deltagerne grundlæggende muligheder for at anvende programmet i forhold til opgaveløsning i egen organisation, herunder at introducere fag-kolleger og borgere til programmet.

Specialkonsulent
Komiteen for Sundhedsoplysning

Rettigheder

ROBUSTHED.DK er et non-profit program under Komiteen for Sundhedsoplysning.

Alle rettigheder til materiale udleveret som del af videns- og inspirationsprogrammet ROBUSTHED.DK samt materiale på hjemmesiden www.robusthed.dk, herunder men ikke begrænset til vejledninger, artikler, præsentationer, video og lydfiler samt e-bøger, er forbeholdt ("Materialet"), tilhører Komiteen for Sundhedsoplysning og Paul Lundgaard Bak.

Materialet må ikke benyttes i forbindelse med undervisningsaktiviteter på din nuværende arbejdsplads samt privat brug. Materialet må ikke efter kurset kopieres, redigeres eller benyttes i kommercieltøj uden tilladelse fra Komiteen for Sundhedsoplysning."

Enhver brug af Materialet er underlagt Komiteen for Sundhedsoplysning's vilkår, som findes på www.robusthed.dk.

TAK FOR I DAG



**Komiteen for
Sundhedsoplysning**