

ROBUSTHED

Specialkonsulent Marie Arnbjørn og Charlotte Frese



**Komiteen for
Sundhedsoplysning**

PROGRAM, dag 1

9.00 – 9.15	Velkomst og intro til programmet + struktur
9.15 - 9.30	Deltagerrunde
9.30 – 10.15	Robusthed
10.15 – 10.30	Pause
10.30 – 11.30	Mentalisering og tilknytning
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

Dag 1	Dag 2		Dag 3	Dag 4		Dag 5
Velkomst og intro. Deltagerrund e. Robusthed	Opmærksom hed Passende udfordringer	Implementering	Opsamling på handleplan.	Opsamling i grupper Del din viden	Implementering	En tur i galleriet, repetition. Storyboard som opsamling på handleplan
Tilknytning og mentalisering	Tankebobler tanketræning		Gør det usynlige synligt. Robuste fællesskaber	Planlæg et oplæg		Kroppen Selvkontrol
Mentaliseren de spørgsmål Hjernen	Historier		Opret dig som bruger Hjemmesidens opbygning	Fremlæggelse i grupper		Gør det usynlige synligt, casearbejde
Hjernen fortsat	Handleplan og afrunding		Fordybelse i materialesamlingen Del din viden	Udvidet handleplan frem mod dag 5		Afrunding, evaluering og kursusbeviser

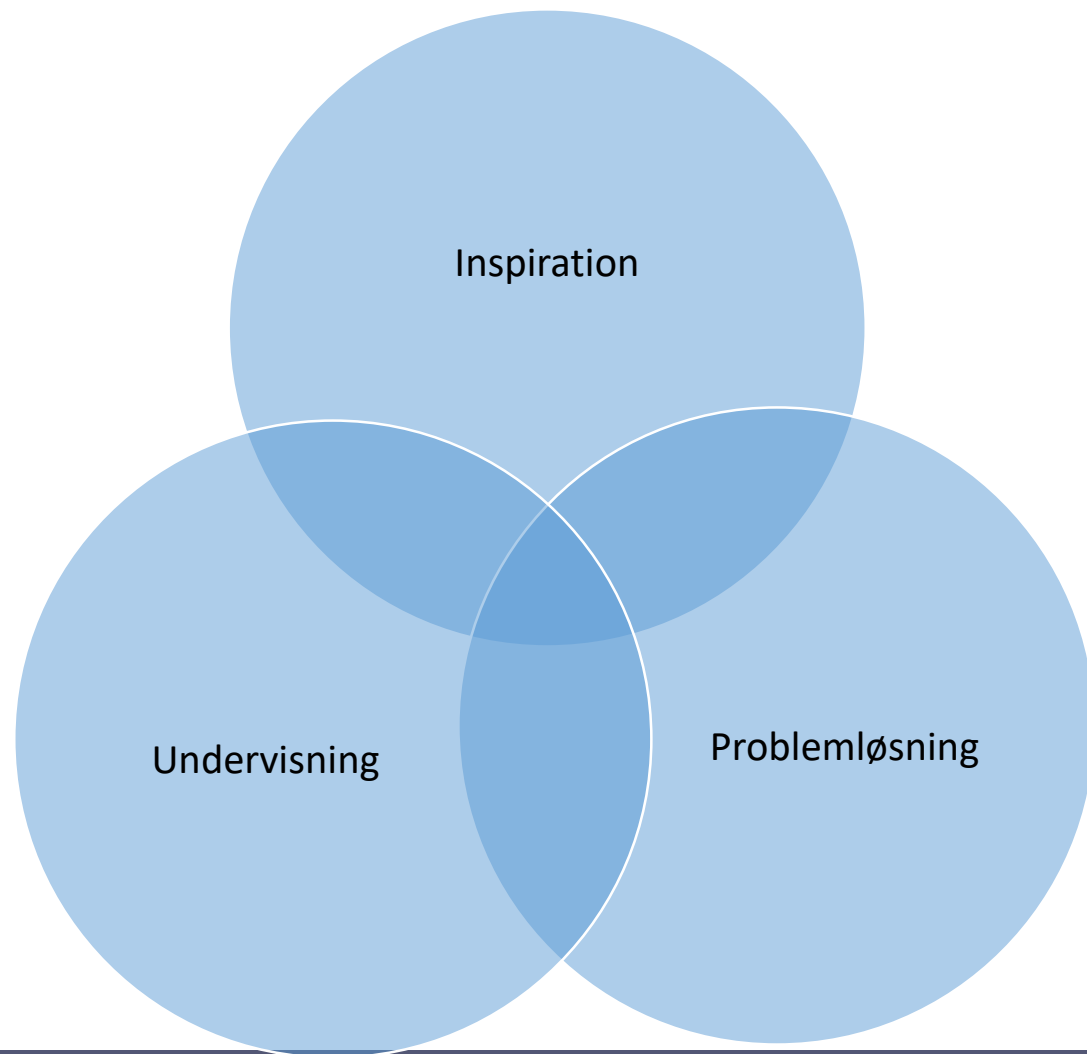
ROBUSTHED·DK

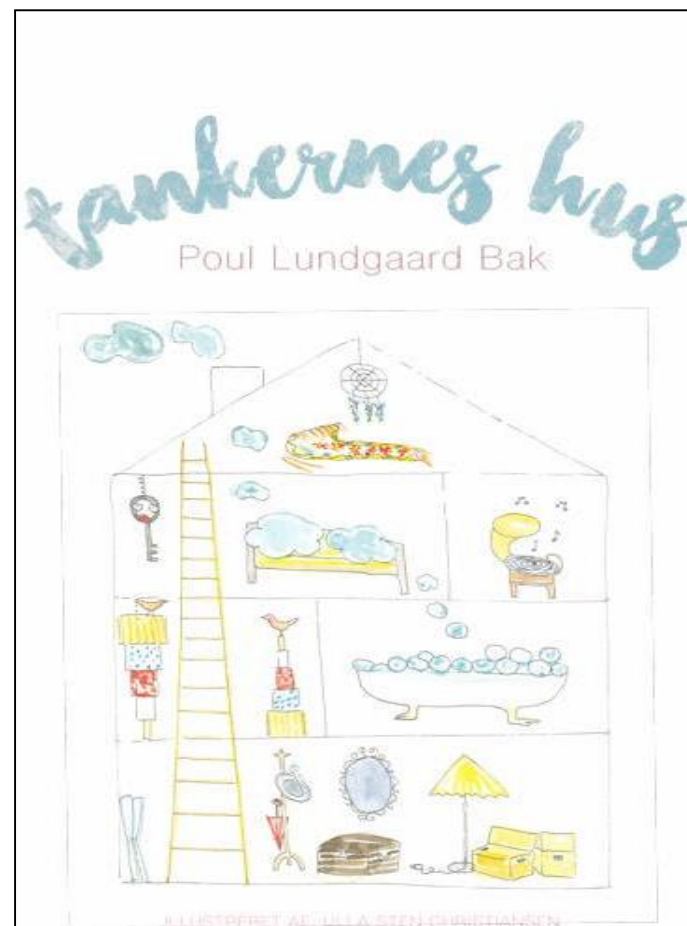
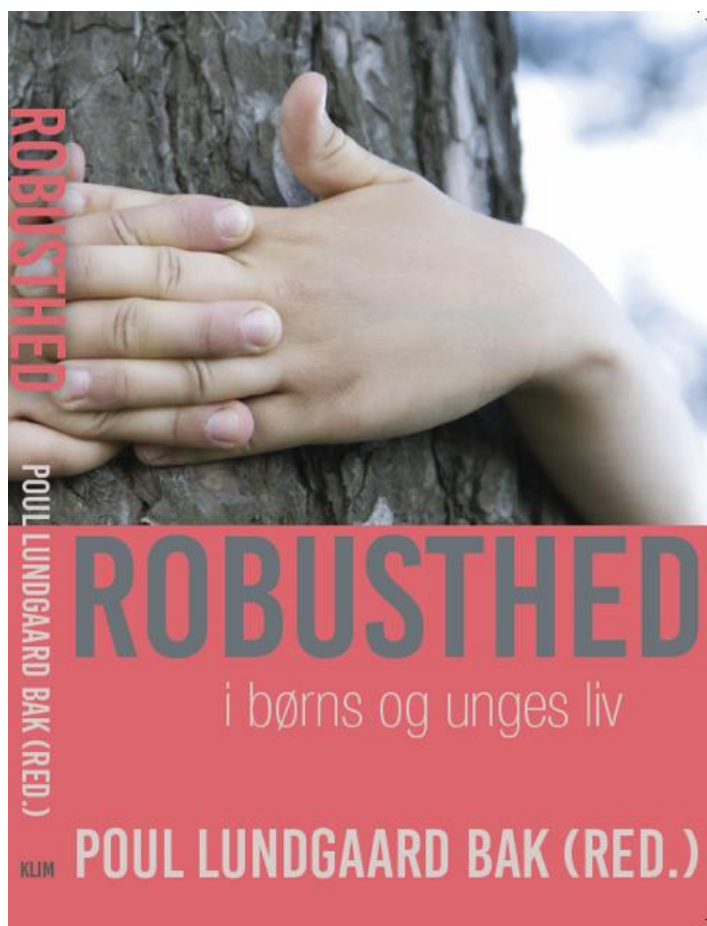
Viden og inspiration *til hverdagens samvær*
om at tænke sig om



Hvad kan du bruge Robusthedsprogrammet til?

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





Portefølje

Aktuelle forskningsprojekter

- Anbragte børn
- OBEAT, forebyggelse af overvægt
- KU Gravidprojekt

Formater

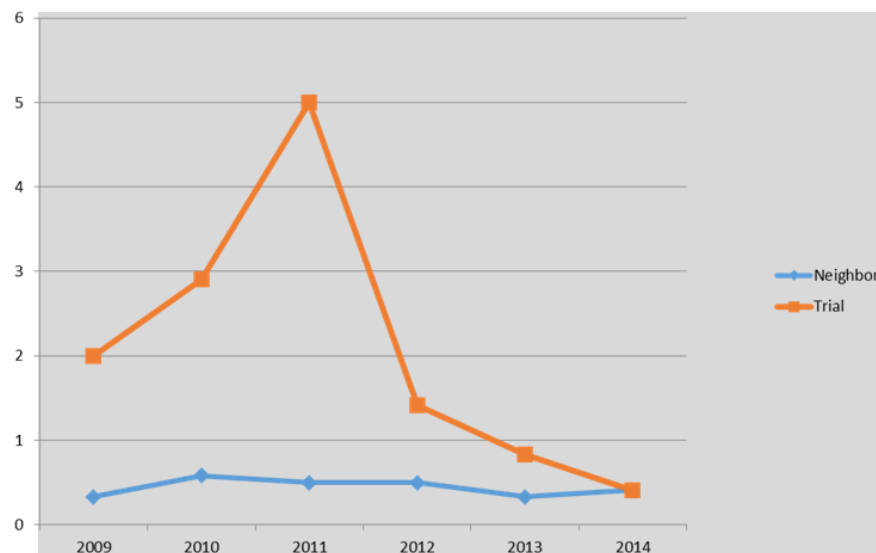
- 5-dages kurser
- Temadage og workshops
- Inspirationsoplæg

Kompetenceudvikling for

- Sikrede institutioner
- Anklagemyndigheden
- Ungdomsuddannelser
- Grundskole og sfo
- Sundhedsplejen
- Psykiatrien
- Kommuner - arbejdsmiljø

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

Modulopbygget program



ROBUSTHED·DK

Velkommen til ROBUSTHED.DK

Robusthedsprogrammet er et mentaliseringsbaseret program, som styrker vores evne til at håndtere udfordringer og indgå i sociale relationer.

Åbent kursus i Århus i foråret 2020. Læs mere under KURSER i det blå felt nedenfor.

KURSER

Læs om kurser og foredrag

ROBUSTHED.DK

Om Robusthedsprogrammet

NYHEDSBREV

Tilmelding

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

- Øget cortisolniveau i børnehavebørn (AAU og FOA, 2014)
- 15% af børn i behandling psykisk lidelse inden de fylder 18 (Sst., 2012)
- 33% af 15-årige piger har ugentlige psykiske symptomer på mistroivsel (SIF, 2015)
- Særligt unge kvinder er ramte: 41% 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



Robusthed som tidens modgift?

Stress og dårlig mental sundhed er stigende

- Øget cortisolniveau i børnehavebørn (AAU og FOA, 2014)
- Stigning på 27% i antallet af børn og unge med diagnoser på 5 år. (KL)
- Fordobling af børn og unge med angst og belastningsreaktioner. (KL)
- 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

Robusthed som tidens modgift?

Diagnoser og dårlig mental sundhed er stigende

- Flere børn får diagnoser: fordobling fra 2010-2017 (KL 2018)
- 9% af alle børn og unge under 15 har fået stillet en diagnose fra børnepsykiatrien (KL 2019) - det svarer til ca. 45.000 af de 0-17-årige

Særligt ramt er piger og lavere socio-økonomiske klasser, og mistrivsel stiger med alderen (VIVE 2018)

- 40% af 15-årige piger har ugentlige psykiske symptomer på mistrivsel: ked af det, nervøs, søvnproblemer (Skolebørnsundersøgelsen, 2018)
- Næsten hver fjerde elev i folkeskolen mistrives, flest drenge (CFS 2017)
- 15% af børn i behandling psykisk lidelse inden de fylder 18 (Sst. 2012)
- Optil halvdelen af 19-årige kvinder har på et tidspunkt modtaget psykologisk behandling
- 15% af børn har været i behandling for psykisk lidelse inden de fyldte 18 år (Sst, Forebyggelsespakke for Mental Sundhed 2012)

Psykisk mistrivsel i ungdomsårene øger risikoen for social marginalisering i voksenlivet

- Særligt unge kvinder er ramte: 41% unge kvinder har højt stressniveau, 25% har dårligt mentalt helbred (Sst., Den Nationale Sundhedsprofil 2017)
- Stress, angst og depression er den største sygdomsbyrde i 2020, 25% af samlede sygdomsbillede (Psykiatrifonden)

Hvad er
robusthed for
jer?

Diskutér med sidemanden i et
par minutter, hvad du/I
forbinder med robusthed.

Hvad kendetegner et robust
barn/en robust medarbejder?

Kom gerne med eksempler fra
virkeligheden.

HAN HAR HVERKEN
BRANCHEKENDSKAB ELLER
ERFARING FRA
TIDLIGERE JOBS...

MEN HAN
SER MEGET
ROBUST UD,
IKKE ?



HAN HAR HVERKEN
BRANCHEKENDSKAB ELLER
ERFARING FRA
TIDLIGE ÅRS...

MEN HAN
SER MEGET
ROBUST U
IKKE 7

Nej tak!

CHRISTIE
BYRON ANDERSON

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

At kunne klare livets
små og store
udfordringer, især når
livet er svært

Mennesker

Opgaver

Lidelser

Fristelser

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

Det handler om at klare svære
hændelser på en god måde, fx
egne og andres følelser,
nederlag, afvisninger, kritik.

Tid og sted for svære
begivenheder og hvor meget
vi tåler

Vigtige elementer i robusthed

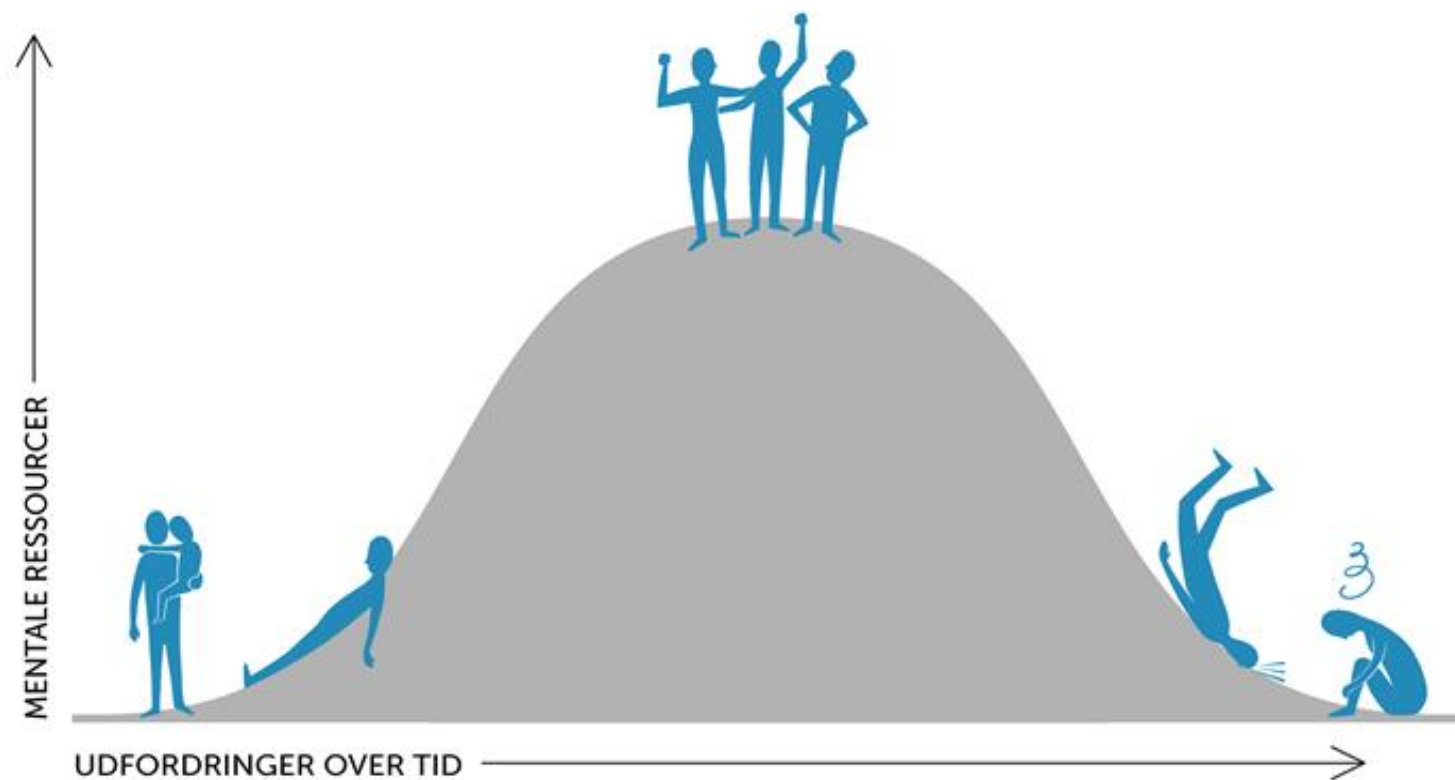
- Hvordan vi håndterer svære hændelser eller perioder i vores liv er afgørende for handlemuligheder
 - Tanker og problemløsning - fx ift. nederlag, afvisninger, bekymringer, optimisme
 - Relationelt – tilknytning, at række ud vs. isolere sig
 - Følelser – balancering af positive og negative følelser, rumme det svære, følelsesstyring
 - Selvregulering – selvkontrol og kroppen som redskab
- Tid og sted for de svære begivenheder og hvor meget vi tåler

De vigtigste faktorer for udvikling af robusthed

- Forældreevne og tætte relationer (øvrige)
- Kognitive evner/begavelse
- Selvkontrol og selvregulering
- Selvtillid og "self-efficacy"
- Optimisme, håb og oplevelse af mening
- Samspil mellem individet og omgivelserne

Ordinary magic

Alle er robuste?



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

Øvelse

- Diskutér to og to hvilke udfordringer i forhold til robusthed, der kendetegner jeres målgruppe?
- Hvad har de særligt brug for at lære?

Pause

Mentalisering



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

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



HVAD ER MENTALISERING?



MENTALISERING I ARBEJDET
MED MENNESKER



MENTALISERING OG
TILKNYTNING

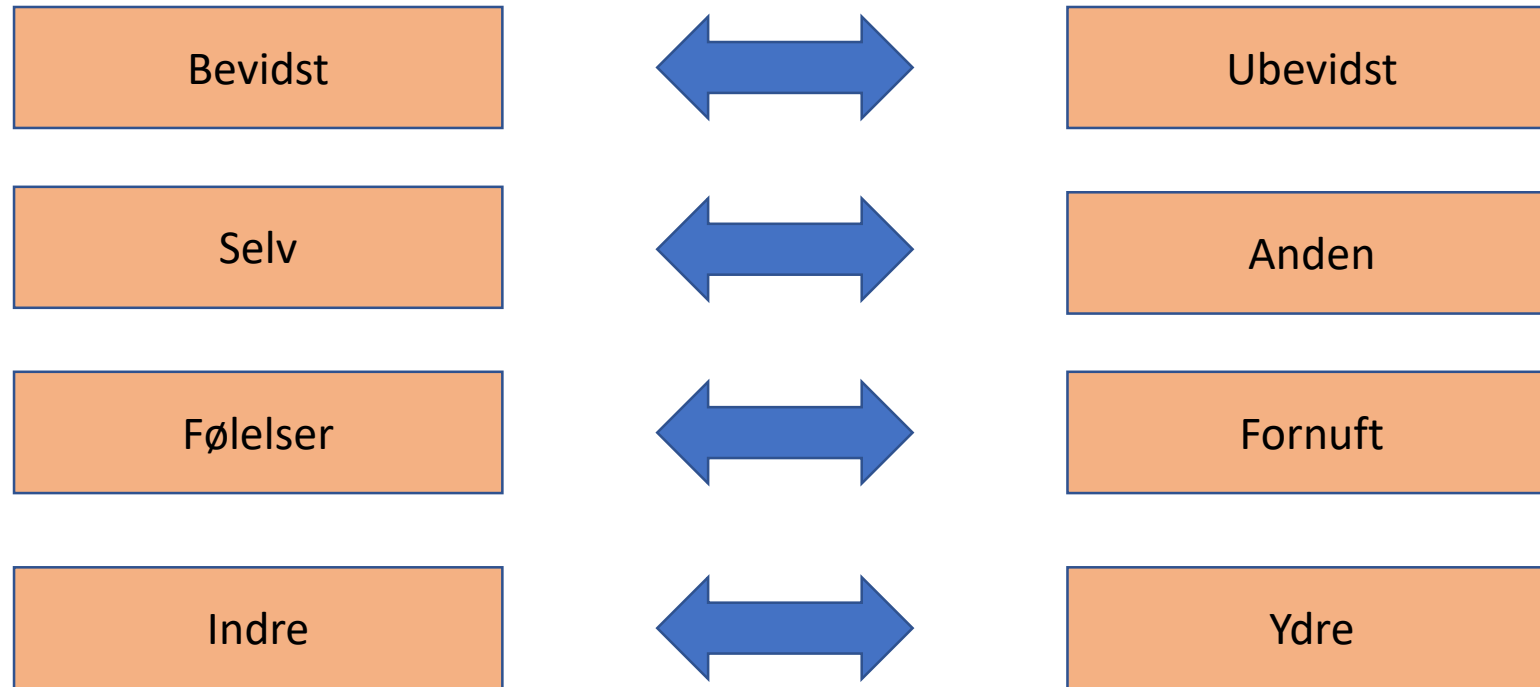
Hvad er
mentalisering?



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*

Fire dimensioner



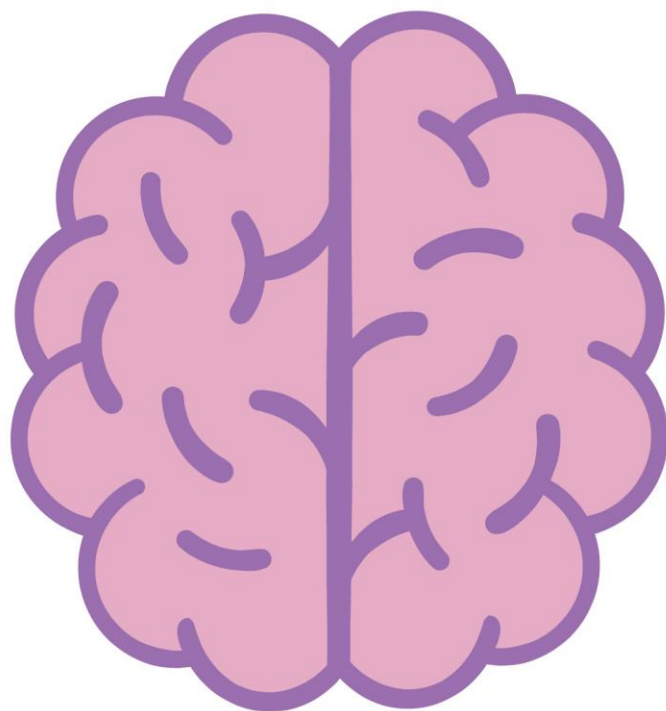
Bevidst/ubevidst



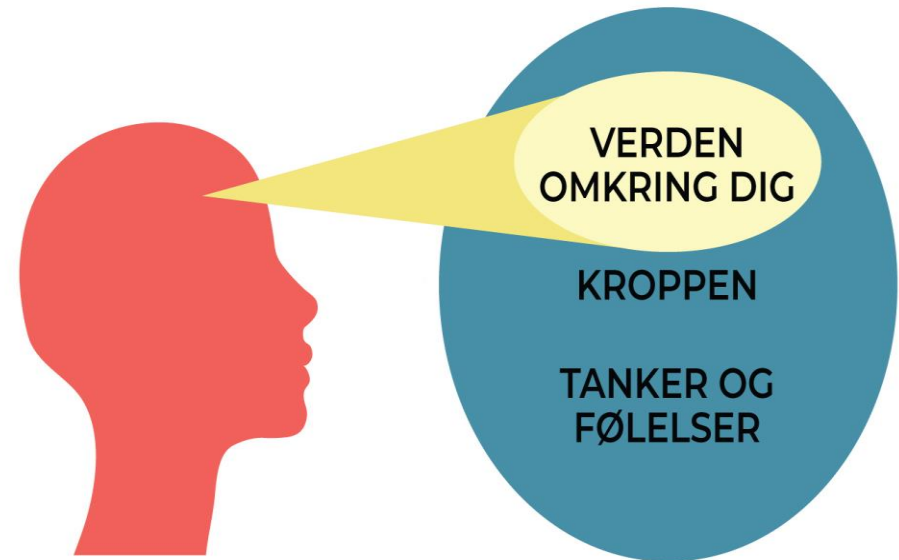
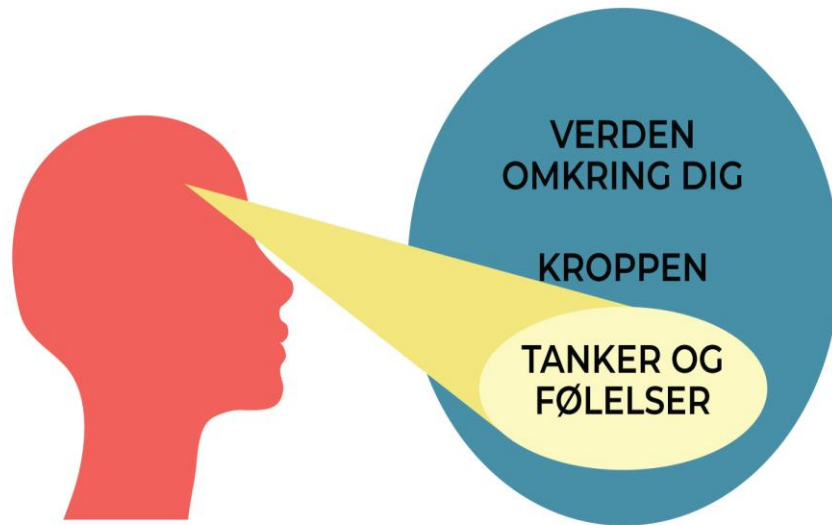
Selv og anden



Fornuft og følelser



Indre - ydre



Hvorfor har vi brug for at mentalisere?

Én vej til robusthed, der hjælper os med...

- at blive opmærksom på tanker og følelser
- at være sammen med andre: sætte os ind i andres tanker, intentioner og adfærd
- selvregulering
- bedre at se handlemuligheder og problemløsning

Virker ikke når vi er...



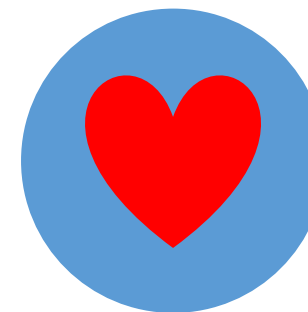
VREDE



BANGE



KEDE AF DET



FORELSKEDE

Nemmest i forhold til mennesker, der ligner os selv

Livet.

Jeg vil gerne sige undskyld for
det, jeg sagde, da jeg var virkelig
sulten. Men jeg vil først vil jeg
lige sige undskyld for det, jeg
sagde, da jeg var fuld ...



Maren Uthaug



Hvem kan det ikke?

- Små børn
 - Mennesker med dårlig begavelse
 - Mennesker med psykiske udfordringer
 - 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 kan
trænes livet
igennem....



Med tanketræning



I almindelige samtaler

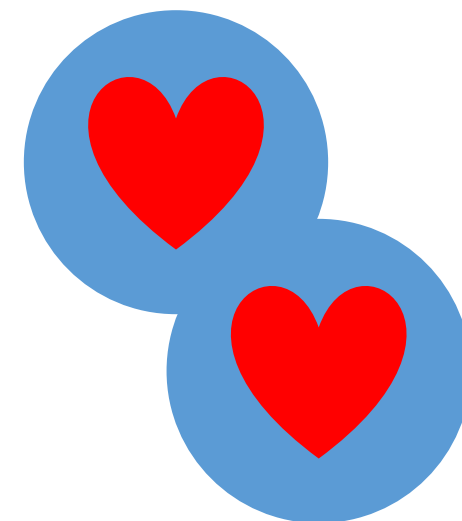
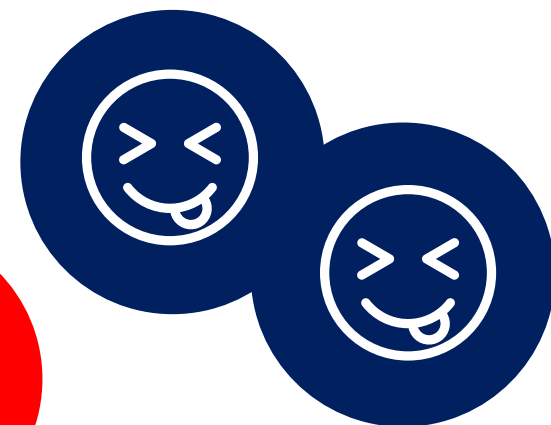
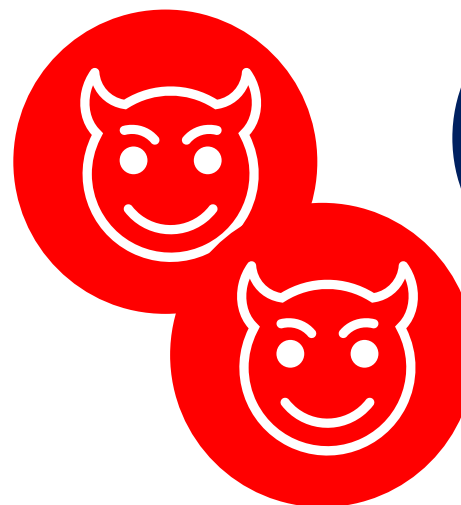
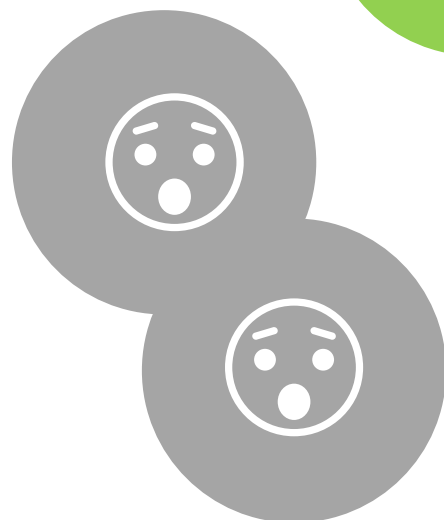


I regulære
træningsforløb

Øvebaner
Rollespil

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

Memory



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!

Kilde: Siegel & Bryson, 2014

Tjek din mentalisering

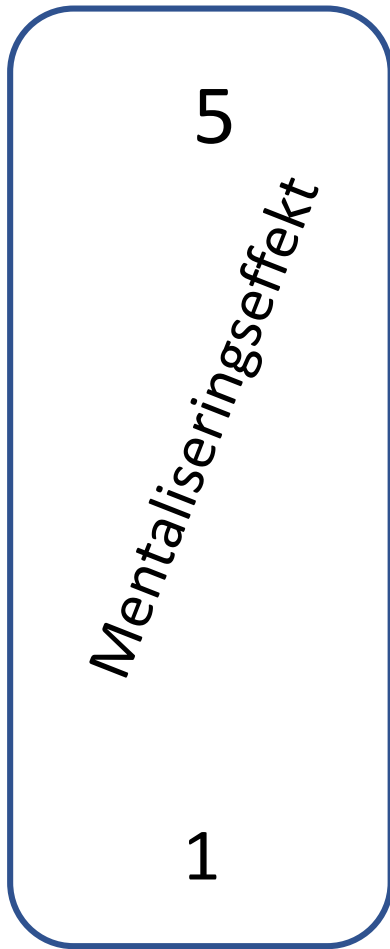
- Hvad er min følelsesmæssige intensitet på en skala fra 1-10?
- Kan jeg se tingene fra flere perspektiver?
- Kan jeg balancere handlepres og refleksion?
- Er jeg i stand til at føle empati, både for mig selv og den anden?
- Er jeg nysgerrig på den andens bagvedliggende mentale tilstande?
- Har jeg tid og tålmodighed til at gøre det ordentligt?

Refleksionsøvelsen kan laves efter en situation, hvor man oplever eget mentaliseringssvigt.

Øvelse

- Tænk tilbage på en udfordrende situation inden for den seneste tid med en borger eller anden, hvor du oplevede at din mentaliseringsevne svigtede
- Beskriv situationen
- Reflektér over situationen
- Tag erfaringerne med dig

Spørgsmål, der gør en forskel



Gode spørgsmål:

- 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

Tid til omtanke...

Pausens betydning

"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"

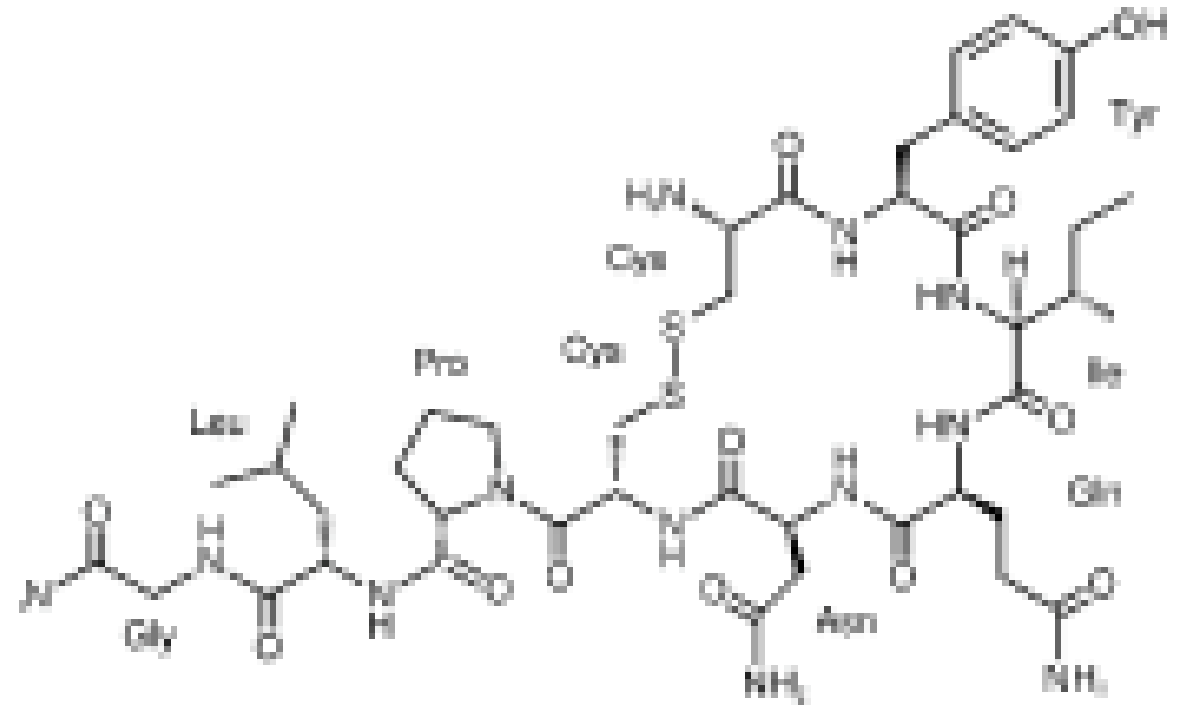


Frokost

Mentalisering og tilknytning

Tilknytning har evolutionære rødder

- Medfødt tilknytningsadfærd sikrer vores biologiske overlevelse
- Oxytocin – tryk tilknytning - god mentalisering



Tilknytning og mentalisering

I et psykologisk perspektiv lægger tilknytningen også bag

- Udviklingen af vores sociale hjerne – hjerneprocesser, der gør os i stand at samarbejde, koordinere osv.
- Udviklingen af evne til at mentalisere pba. forældres mentalisering
- Evne til at indgå i nære relationer
Udvikling af identitet formes relationelt i samspil med andre

Tilknytningspersonen fungerer som barnets Tækehjerne

Vi er født med (nogenlunde) samme neurologiske grundlag, men...

Tilknytning udvikles gennem omsorgspersonens mentaliserende adfærd:

- genkender barnets følelsesmæssige tilstande og signaler
- fortolker, spejler markeret og responderer passende på dem
- forstår og rummer barnets udtryk af forskellige slags følelser og hjælper med at regulere dem

The Strange Situation Test – tryk tilknytning



Still face eksperiment





Hvordan blir en baby **påvirket**
av vår **mobilbruk?**

Tilknytning påvirker robusthed

- Følelsesregulering: evne til at forstå følelser og berolige os selv
- Relationsdannelse: nemmest ved tryk tilknytning, dårlig afstemning giver dårlig mentaliseringsevne
- Opmærksomhedskontrol: styr på tankerne, justere uhensigtsmæssige tanker

Kilde: Allison & Fonagy (2012)

Udviklingen af mentalisering fortsætter...

- Evnen til at mentalisere styrkes og udvikles af omgivelsernes mentaliseringsevner – venner/pædagoger/lærere
- Derfor er den professionelles støtte og fokus på mentalisering særlig vigtig, hvis barnet er på bagkant

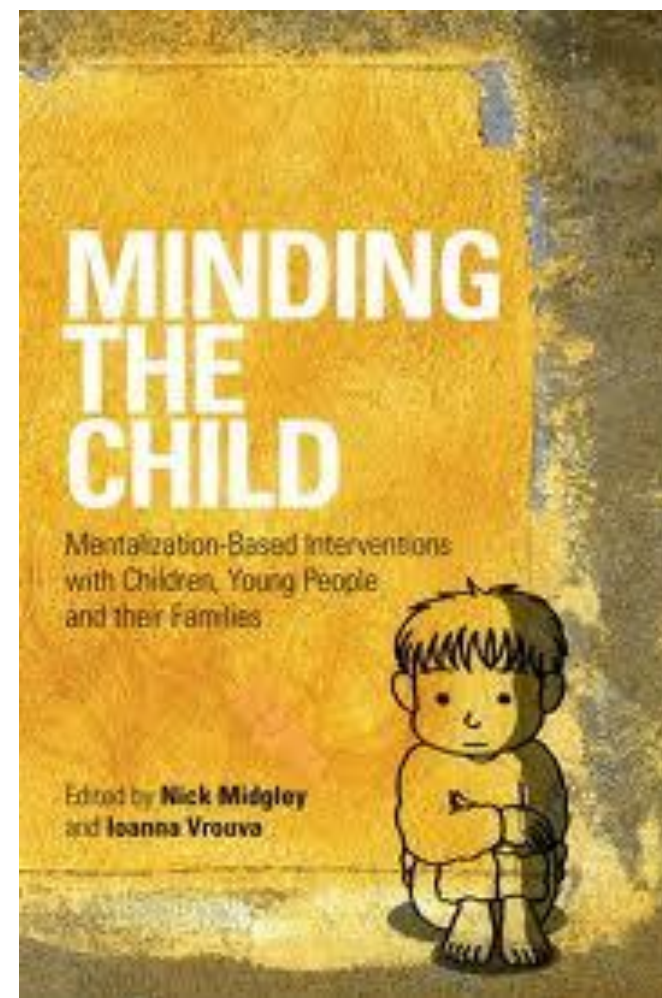
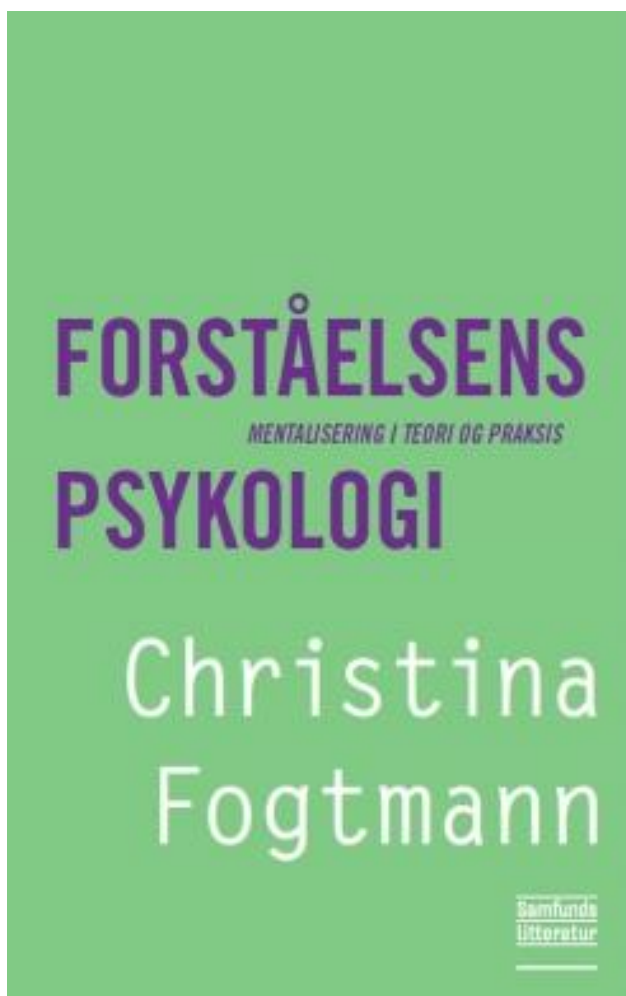
Mentalisering i arbejdet med mennesker

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

Refleksionsøvelse

- Hvilken type begivenheder har været stressende for mig?
- Hvordan har de påvirket mig?
- Hvad har jeg gjort for at komme gennem svære hændelser, og hvordan?
- Hvem har støttet mig i svære perioder eller hændelser?
- Hvad har jeg lært om mig selv og mit samvær med andre i svære perioder?
- Hvad har jeg lært af at støtte andre i svære situationer?
- Hvad har hjulpet mig til at have håb for fremtiden?

(Insp. fra APA)



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



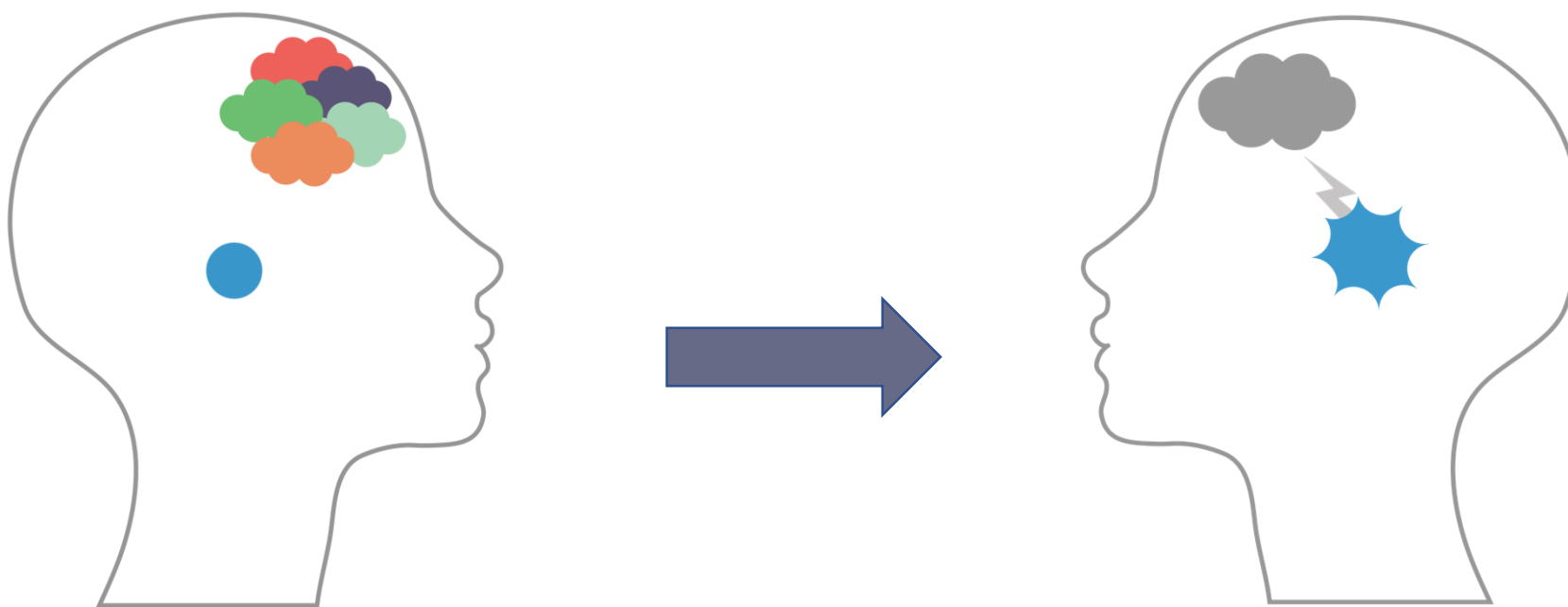
Alarmhjernen blive aktiveret på fem måder:

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



ROBUSTHED·DK

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



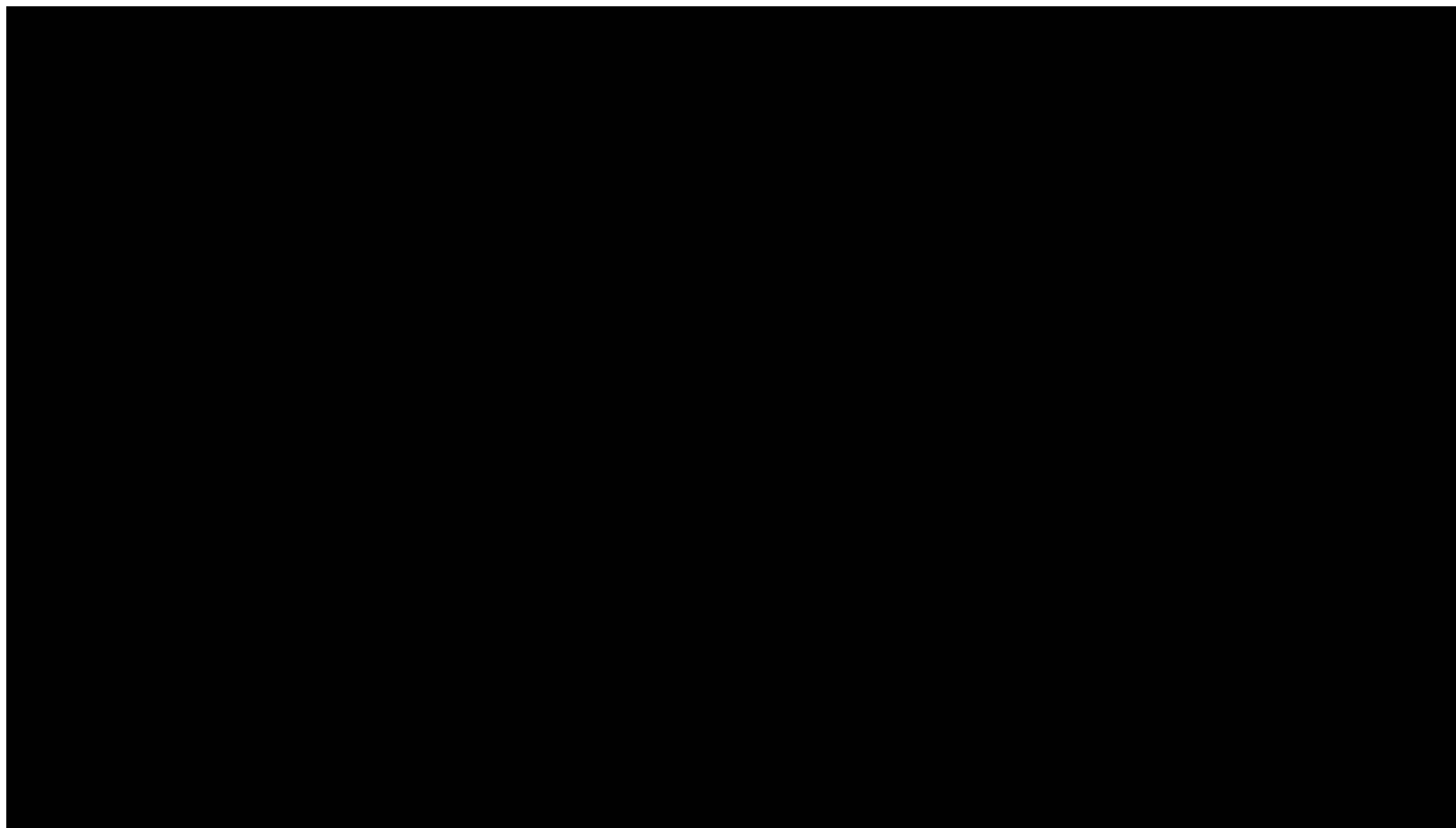
Hvad gør jeg konkret i situationen, for at skabe



- Ro
- Omsorg
- Beskyttelse



Eksempel på Alarmhjerne - Stensagerskolen

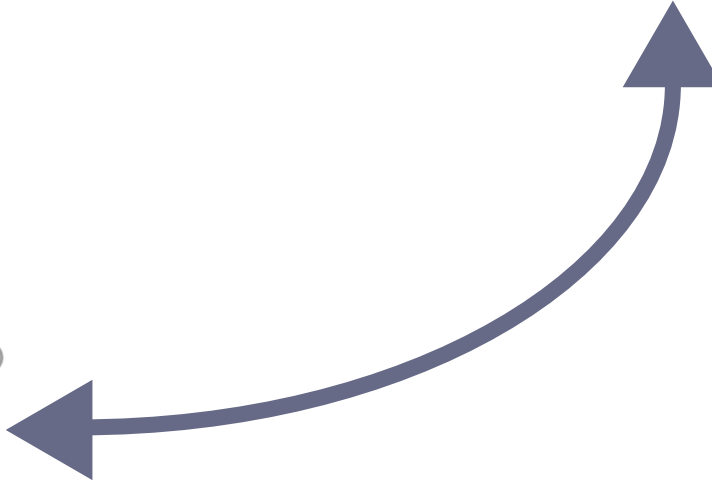


Mentalisering

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

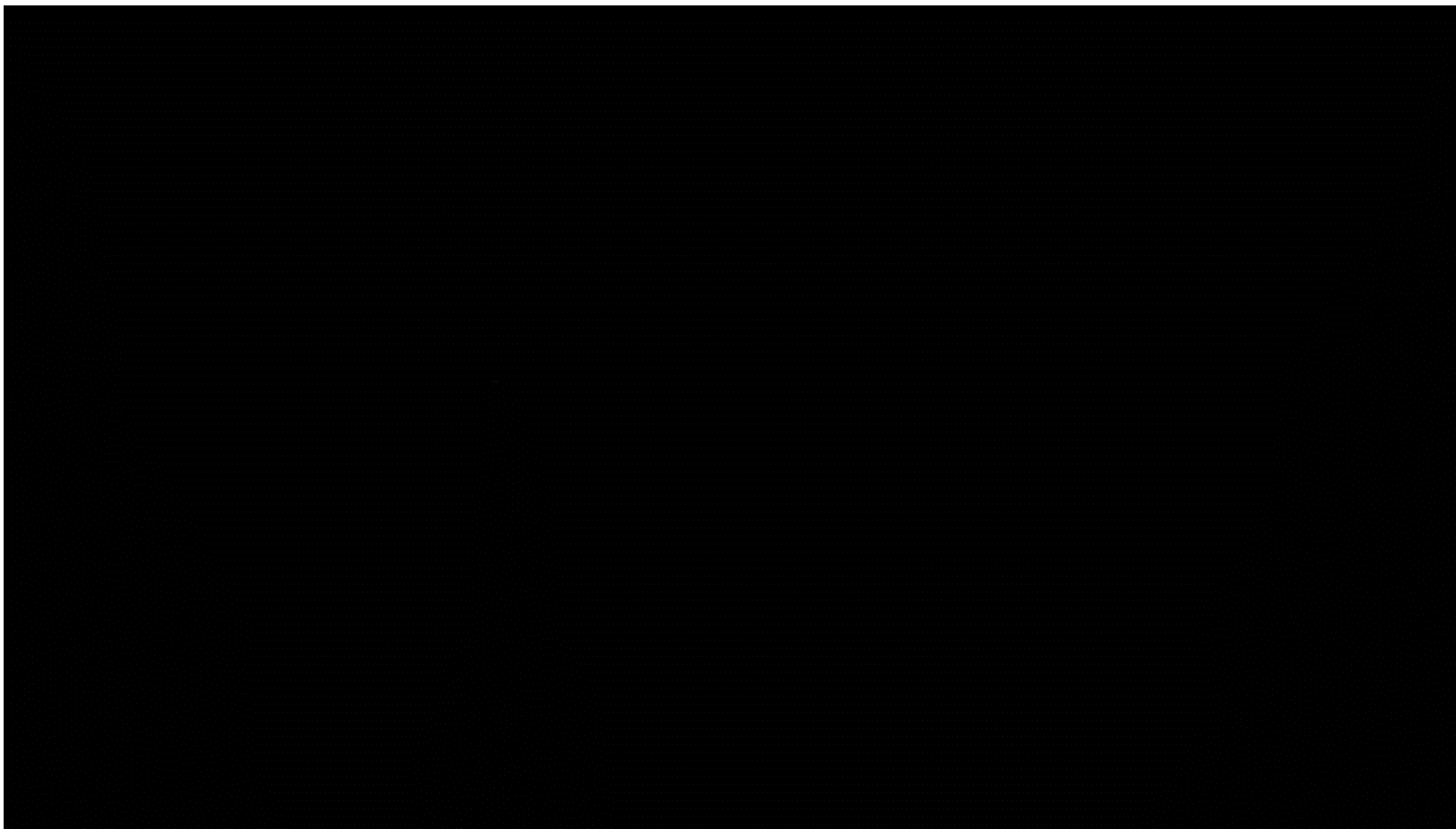


Høj grad af
mentalisering,
nuanceret
tankegang,
idégenerering,
refleksion



Pause

Vores hjerne er formbar



”Neurons that
fire together –
wire together”



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 (15 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



Hvordan klarer den unge udfordringer, når han/hun har det godt, og Tænehjernen har ro til at fungere?



Hvad aktiverer den unges alarmhjerne?



Hvordan reagerer den unge, når Alarmhjernen er aktiveret?

Hvilke af disse reaktioner ville det være godt at få ændret på?

Beskriv de tre første skridt til at lave disse ændringer:

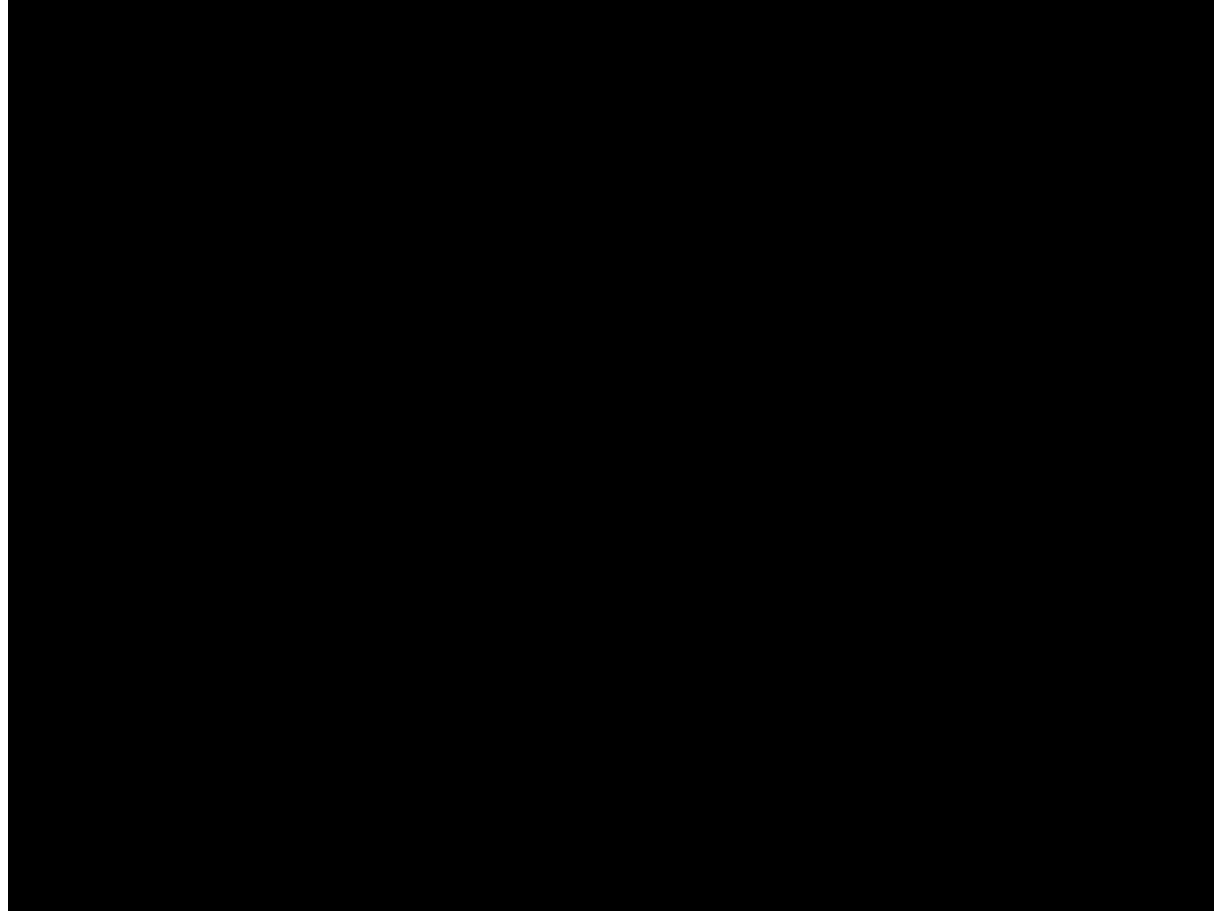
TAK FOR I DAG



**Komiteen for
Sundhedsoplysning**

PROGRAM dag 2

9.00 – 9.30	Opmærksomhed
9.30 – 10.30	Passende udfordringer
10.30 – 10.45	Pause
10.45– 11.00	Tankebobler
11.00 – 12.00	Tanketræning
12.00 – 12.45	Frokost
12.45 – 13.45	Historier
13.45 – 14.00	Pause
14.00 – 15.00	Handleplaner og afrunding

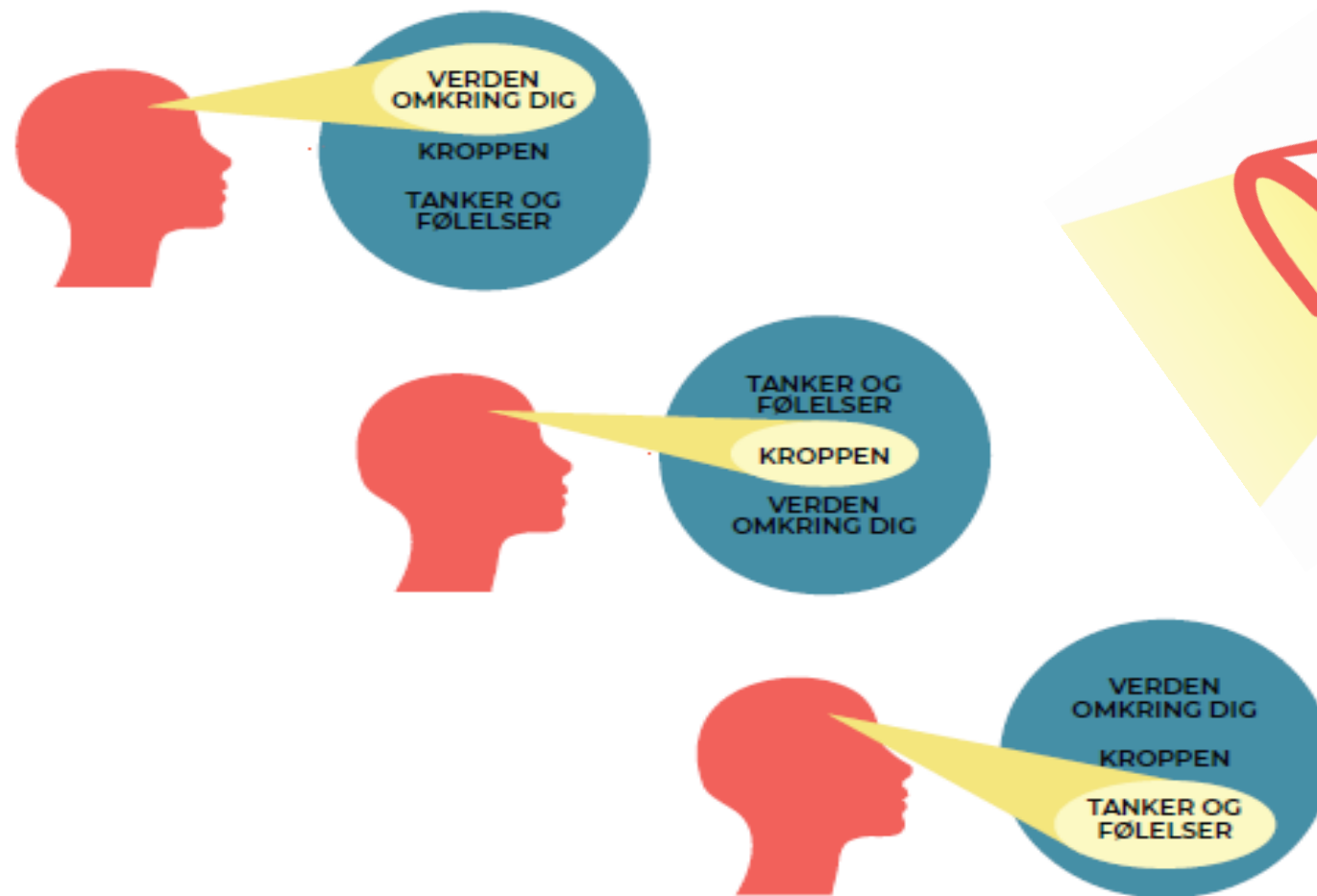


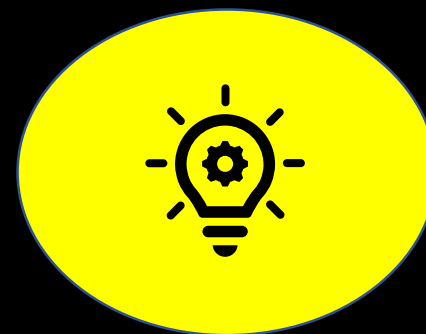
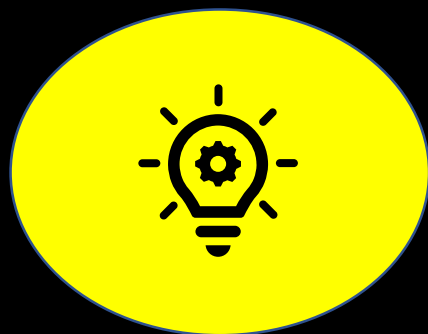
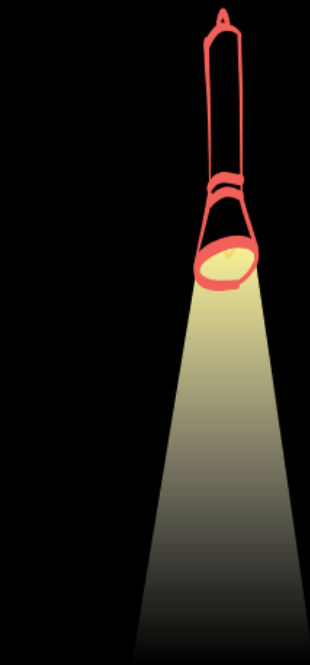
Opmærksomhed



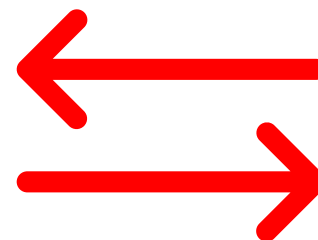
Bliv lysmester i dit eget liv







Spørg, svar og byt



Et redskab til mentalisering

Når der er ubalance i opmærksomheden:

- For meget opmærksomhed, fx tankemylder, grublerier og bekymringer
- For lidt, fx dulme sig

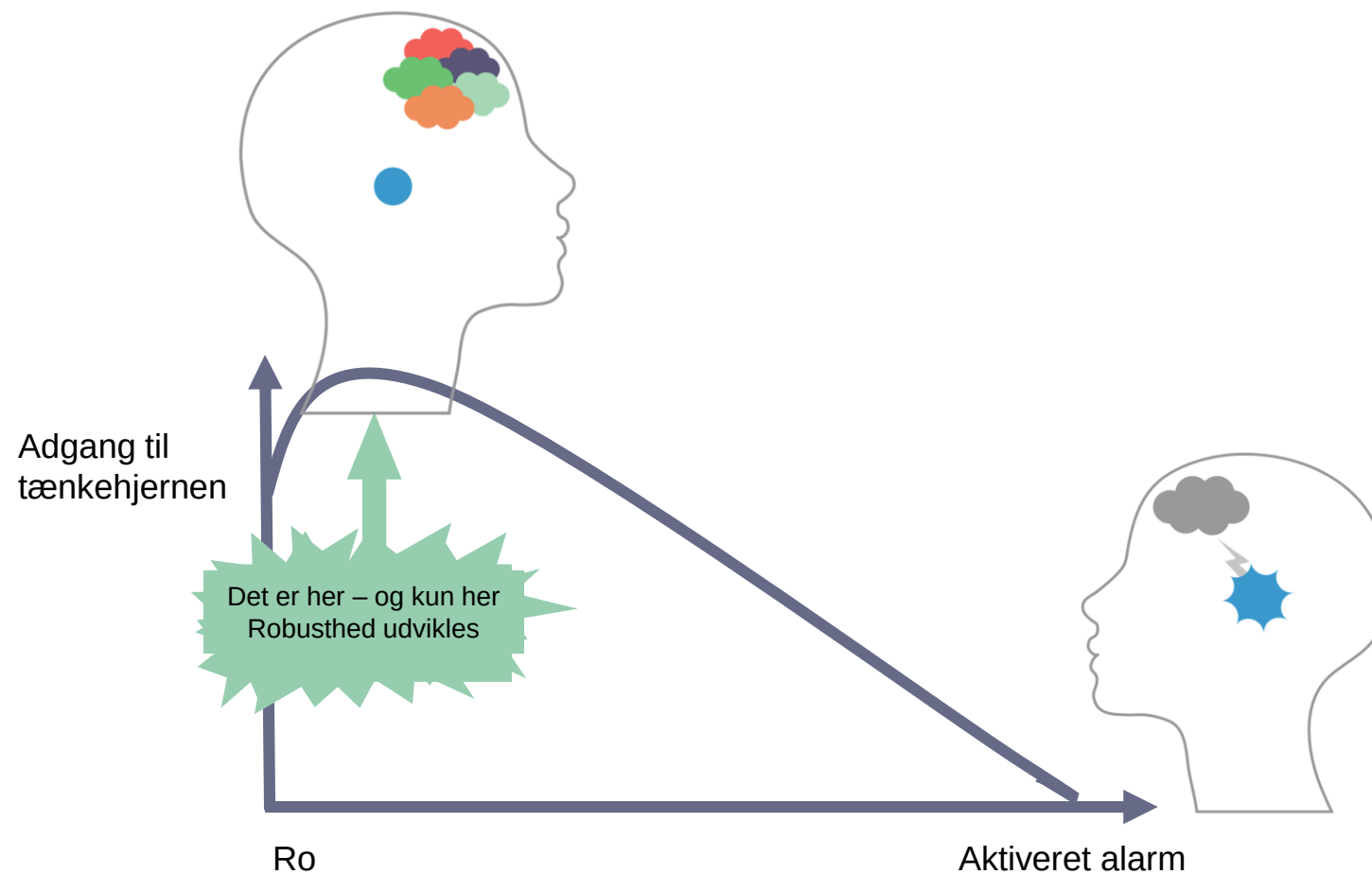
Opmærksomhedstræning

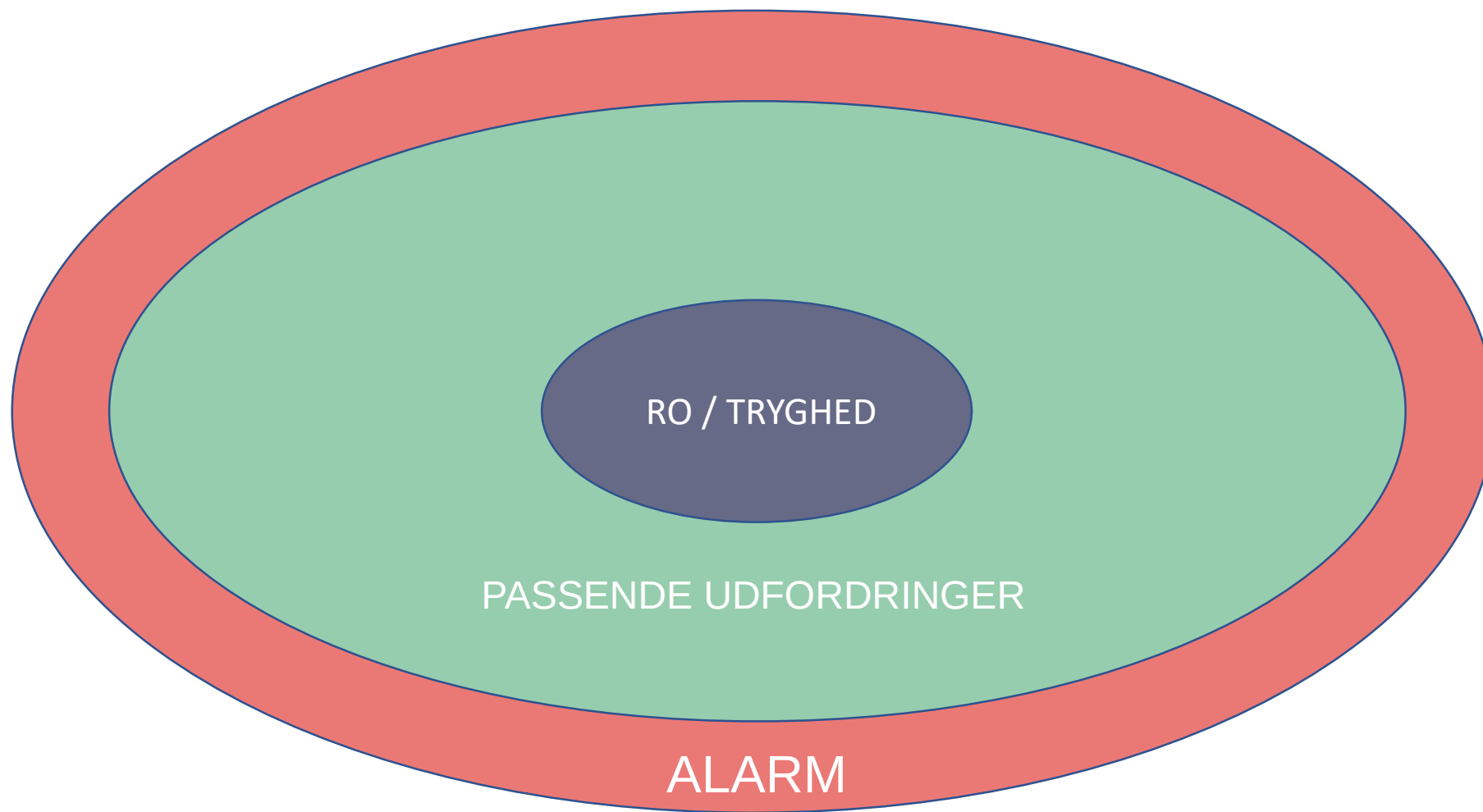
- Vejrtrækningsøvelser
- Mindfulness øvelser – fx bodyscan og meditation
- Tanketog og triggertanker
- Opmærksomhedsteknikker - metakognition

Justere tanker eller flytte tanker

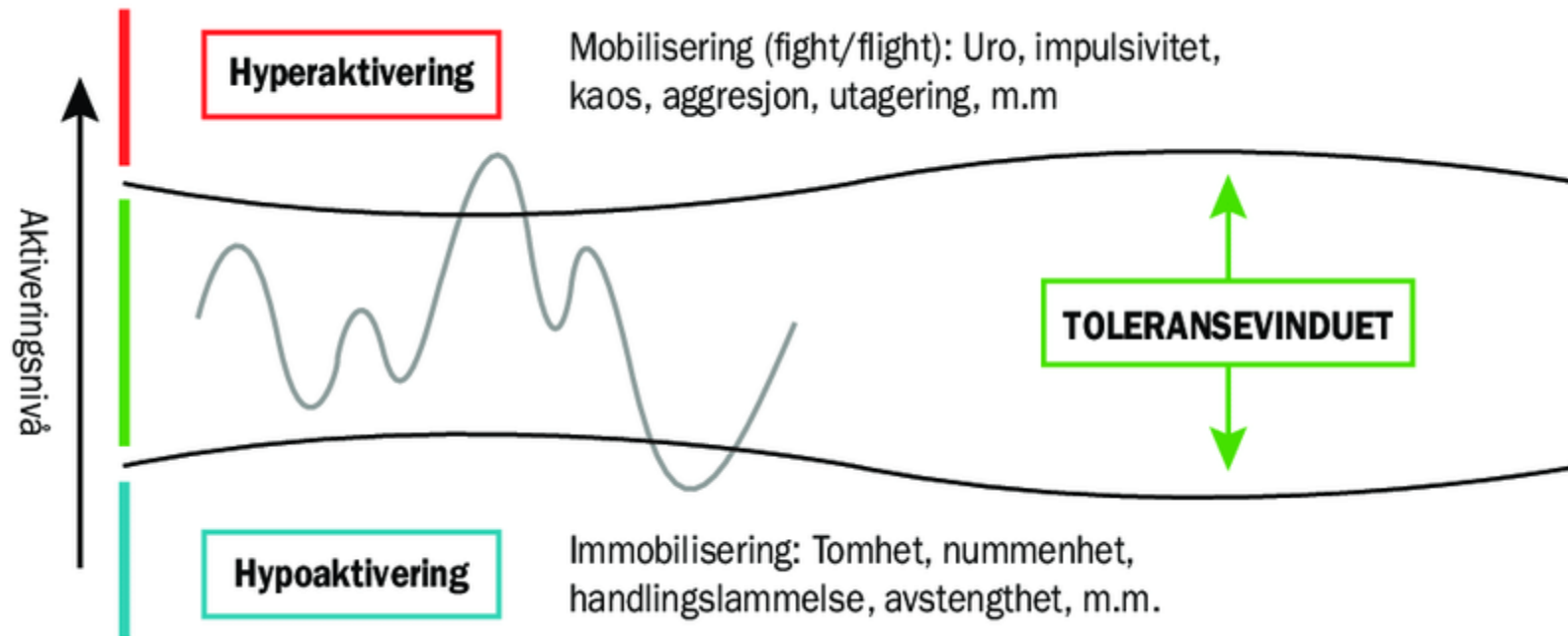
**Passende
udfordringer**

Passende udfordringer





Dag Nordanger





ROBUSTHED·DK



ROBUSTHED·DK



ROBUSTHED·DK



ROBUSTHED·DK



ROBUSTHED·DK



ROBUSTHED·DK



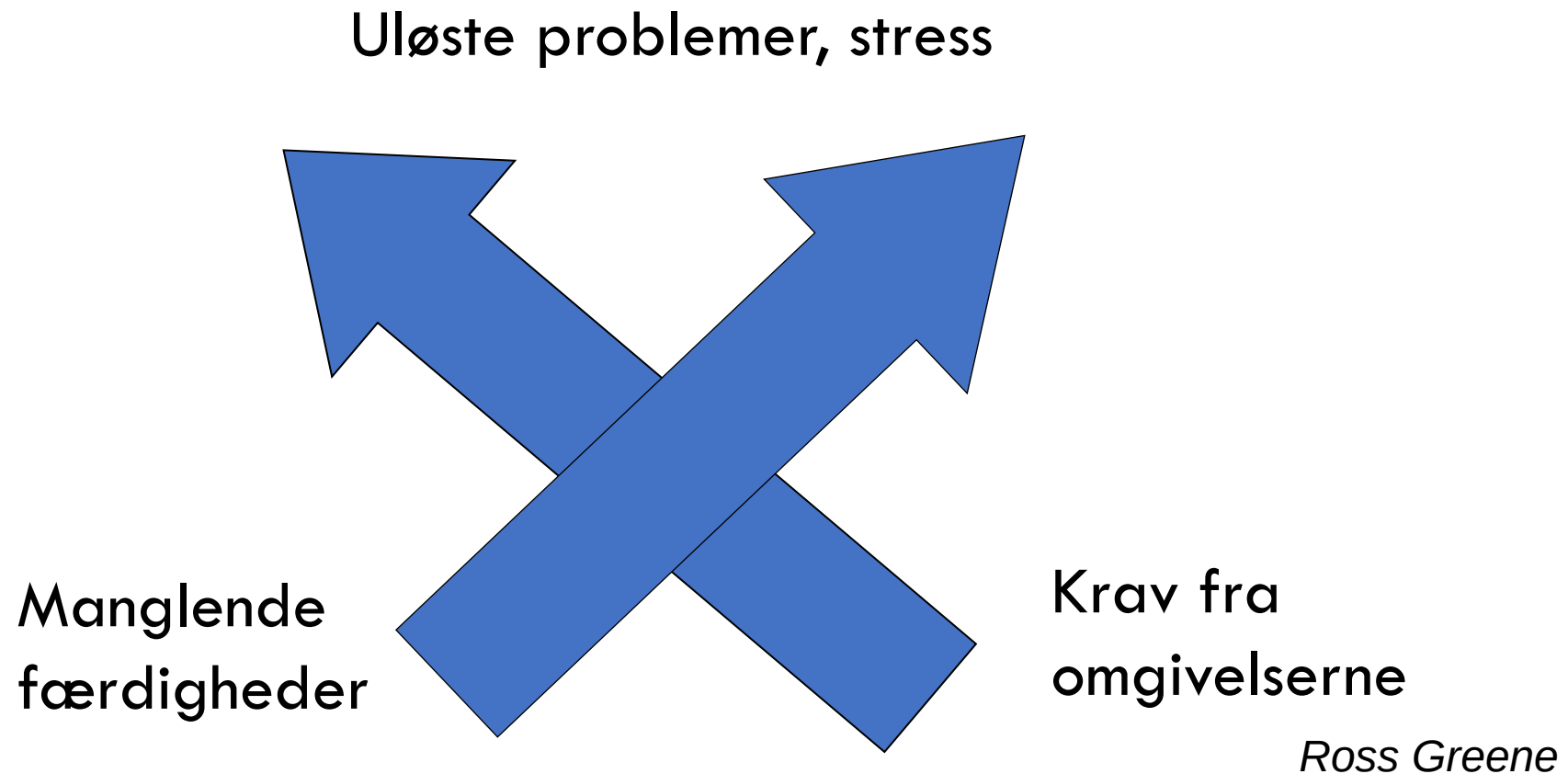
ROBUSTHED·DK

”Har jeg ikke sagt det til dig 100 gange?”

”Man kan blive overrasket over, hvor mange gange børnene bliver ved med at anvende de samme mislykkede strategier....., men endnu mere, hvor mange gange der skal til, før det går op for os, at vi bliver ved med at anvende mislykkede strategier i forhold til dem?

(Martin. L. Kutscher, 2008)

Børn gør det godt, hvis de kan.....



Husk!

At nogle børn og unge bruger ekstra meget energi på at gøre det, vi andre har automatiseret.



Jo større hjernemæssige "afvigelser" desto større omverdensfølsomhed/stressbarhed.



Uden kontakt – ingen kontrakt

- ? Du har mistet forbindelsen til mig. Vores relation virker ikke støttende for mig.
- ? Jeg har midlertidigt tjekket ud. Væk mig på en rar måde.
- ? Jeg kan ikke forstå meningen med dét du vil mig. Derfor kniber det med motivationen. Prøv igen – på en anden måde og med udgangspunkt i min tænkestil.
- ?....



Lang latensfase – giv tid

- ? Jeg sorterer i indtryk
- ? Jeg bearbejder den information, jeg har modtaget
- ? Jeg "indstiller" mig – fx på skift i opgave/aktivitet, fysiske omgivelser, personer
- ? Jeg er i gang med at overkomme de krav, der er stillet til mig
- ?....



Al mental kapacitet brugt

- ? Jeg har brugt al den psykiske, energi jeg havde til rådighed, da jeg ankom
- ? Jeg kan ikke mere af dét her. Måske kan jeg ikke mere i dag i det hele taget
- ? Mit batteri er fladt. Vær sød at anerkende det og hjælp mig med genopladning
- ?....

Susan Gulstad

Brug et par minutter på at tale med sidemanden om eksempler på strategier, som du/I har brugt på jeres skole/institution, som ikke virker

Hvad kunne I tænke jer at gøre anderledes?

Pause



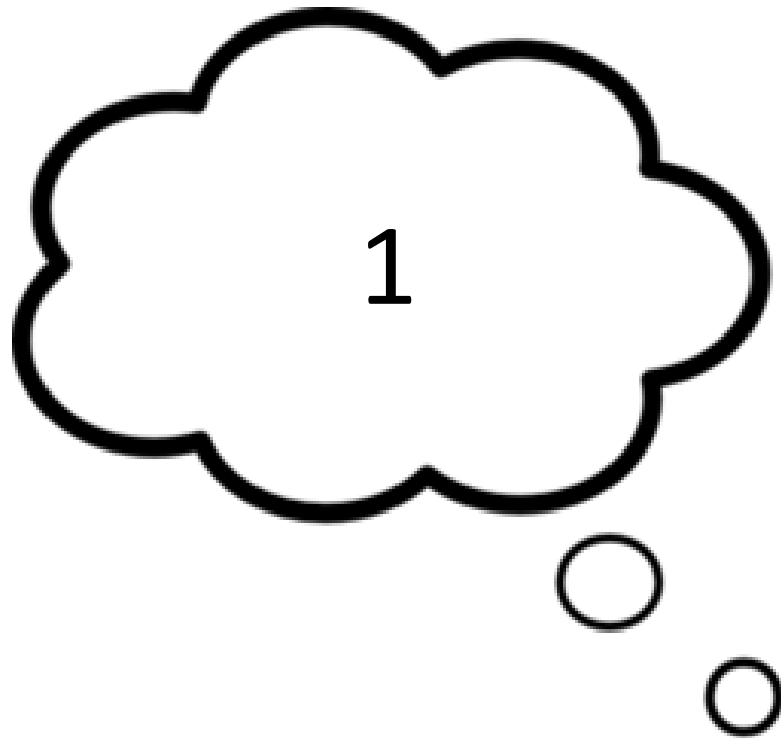
ROBUSTHED·DK



Skadelige
tanker



Brugbare
tanker







Skadelige
tanker



Brugbare
tanker

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
- Katastrofetanker
- Forhastede konklusioner
- Følelser = sandhed
- Spåkuglen
- Selvbebrejdelser/bebrejdelse af andre
- Sort/hvid tænkning



Reivich & Shatté, 2002; Collins-Donnelly, 2015

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 – hvordan kommer vi op igen

- Tankelæsning
- Tunnelsyn
- Katastrofetanker
- Forhastede konklusioner
- Følelser = sandhed
- Spåkuglen
- Selvbebrejdelser/bebrejdelse af andre
- Sort/hvid tænkning



Reivich & Shatté, 2002; Collins-Donnelly, 2015

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

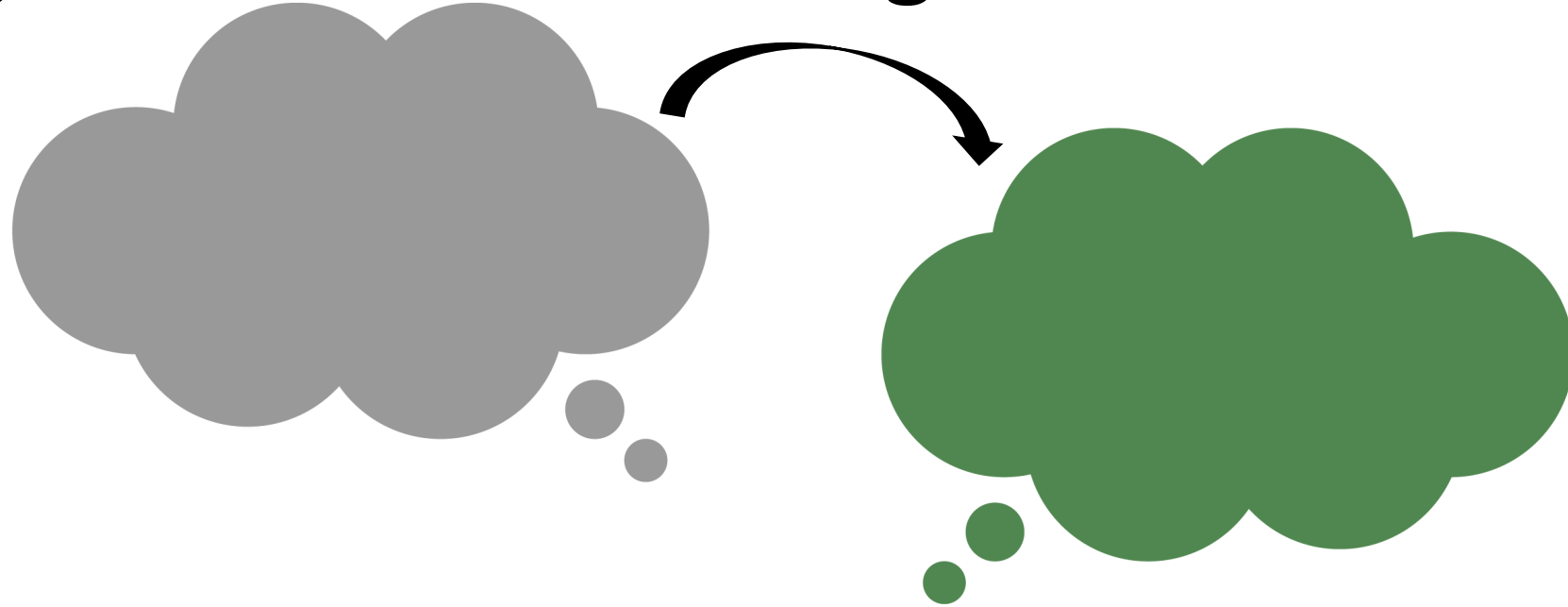
Tænkepausens rolle



Sammenhængen mellem tanker og følelser

~~A → C~~

B → C

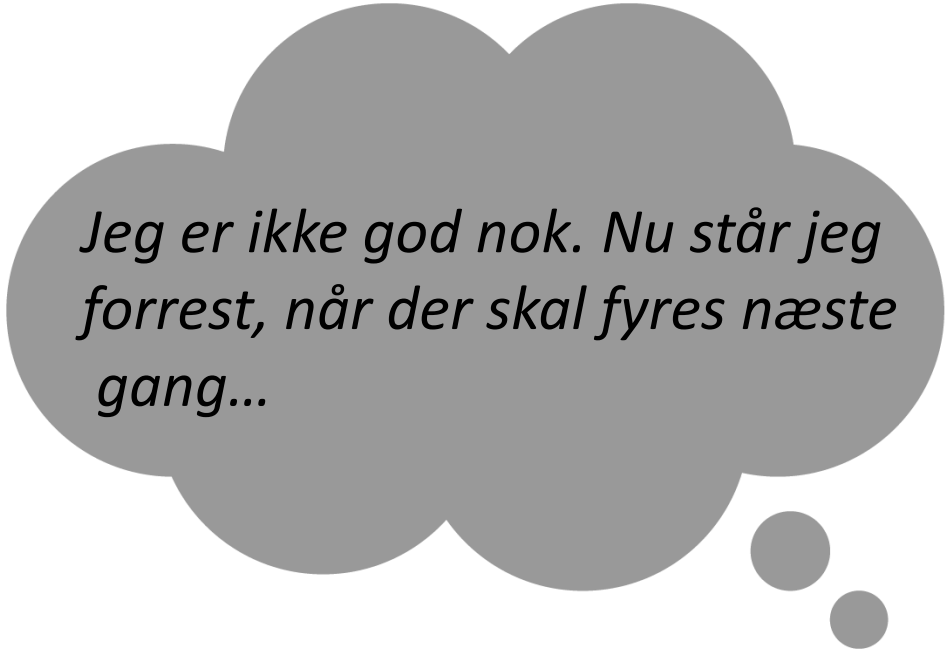


Så – det er dine tanker, som styrer dine følelser
Og tankerne kan vi ændre på

ABC øvelse, del 1

A: Din chef kritiserer dig for din indsats. Han siger du ikke leverer – som dine kollegaer.

B: Dine umiddelbare tanker



Jeg er ikke god nok. Nu står jeg forrest, når der skal fyres næste gang...

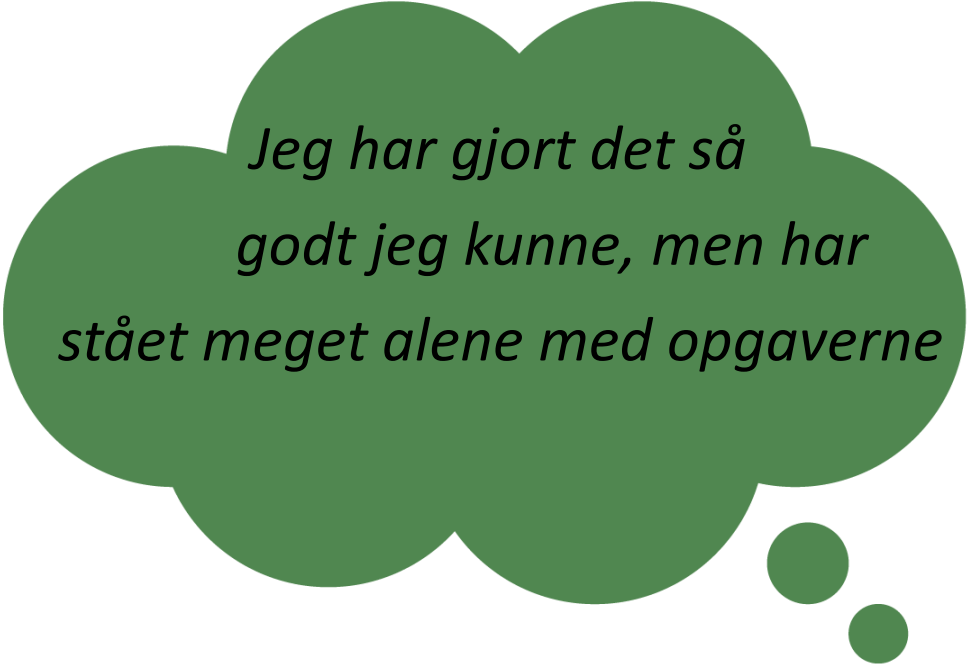
C: Dine følelser og handlinger

Ked af det, føler mig utilstrækkelig

ABC øvelse, del 2 – genskriv B og C

A: Din chef kritiserer dig for din indsats. Han siger du ikke leverer – som dine kollegaer.

B: Dine alternative tanker



Jeg har gjort det så godt jeg kunne, men har stået meget alene med opgaverne

C: Dine følelser og handlinger

Lidt nedtrykt og ærgerlig. "Det går nok alligevel"

ABC øvelse

Eksempler på svære situationer:

- Din chef kritiserer dit arbejde. Hun siger, du ikke leverer som dine kolleger.
- Din arbejdsplads modtager en anonym klage over måden du har håndteret en konflikt mellem to børn/unge.
- Valgfrit eksempel

Tillært hjælpeløshed eller optimisme?



Robusthed og forklaringsstil

Hvordan forholder vi os til det, som går dårligt – på den sunde måde?

- Ydre fokus vs. indre (det er ikke bare min skyld)
- Specifik forklaring vs. omfattende (det er ikke alting, som går dårligt)
- Forbigående vs. vedvarende (det går over igen)

Kilde: Seligman (1995), *The Optimistic Child*

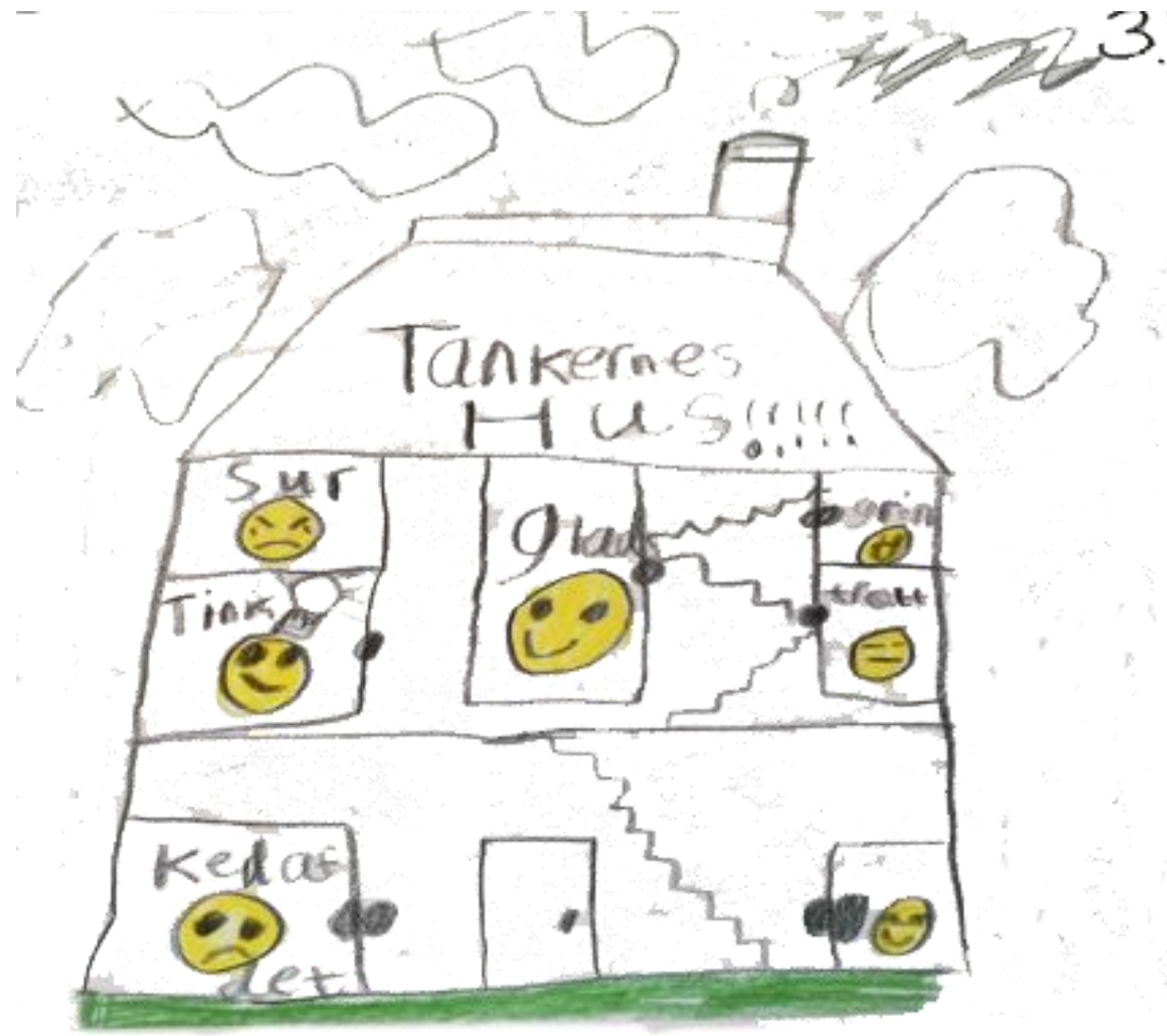
Opsamling

- Lær at komme fra Alarmhjerne til Tænkehjerne med det langsomme system
- Mentalisering og tanketræning øger vores evne til at forstå og håndtere udfordringer - vores kognitive robusthed

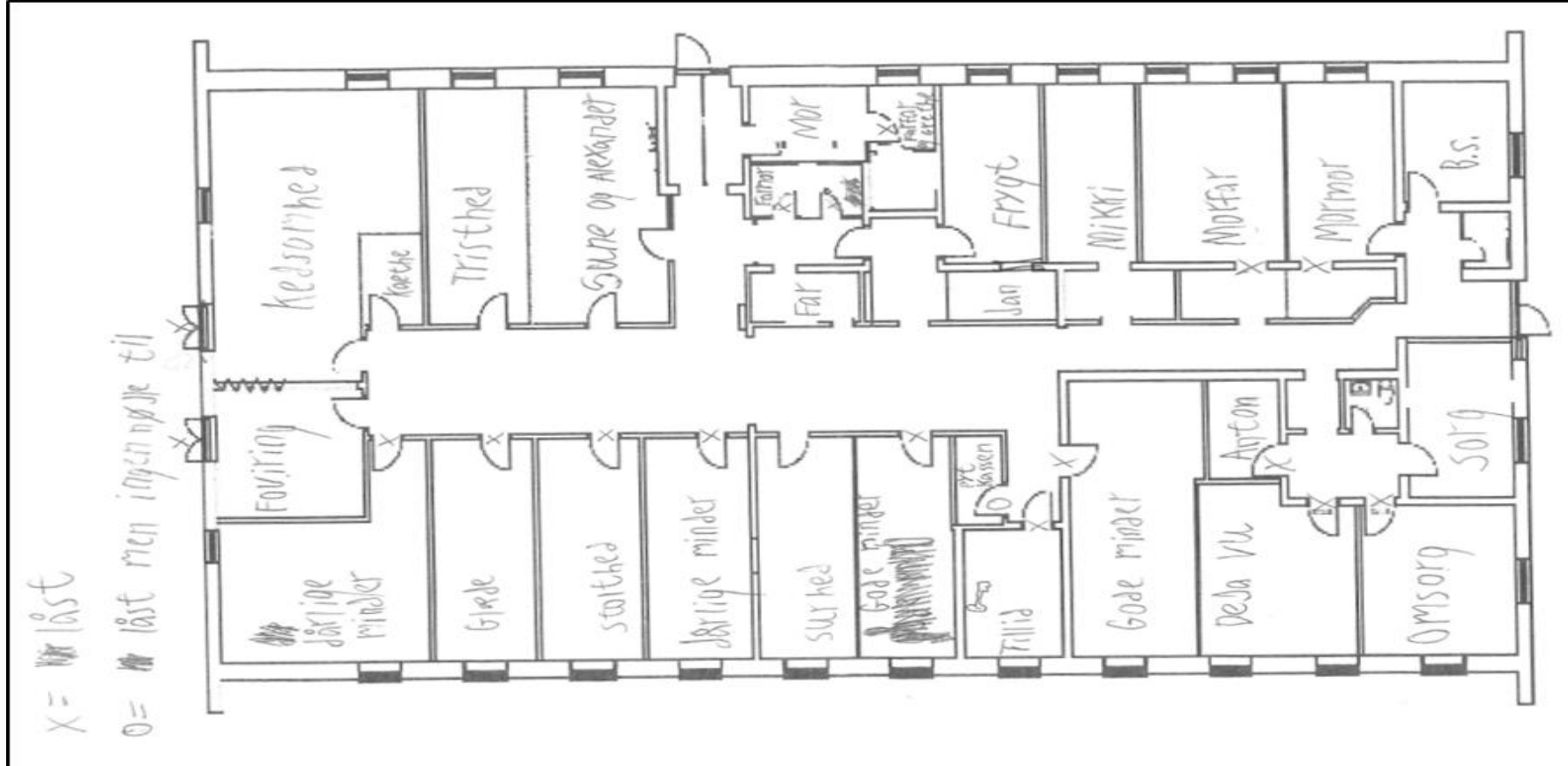
Frokost



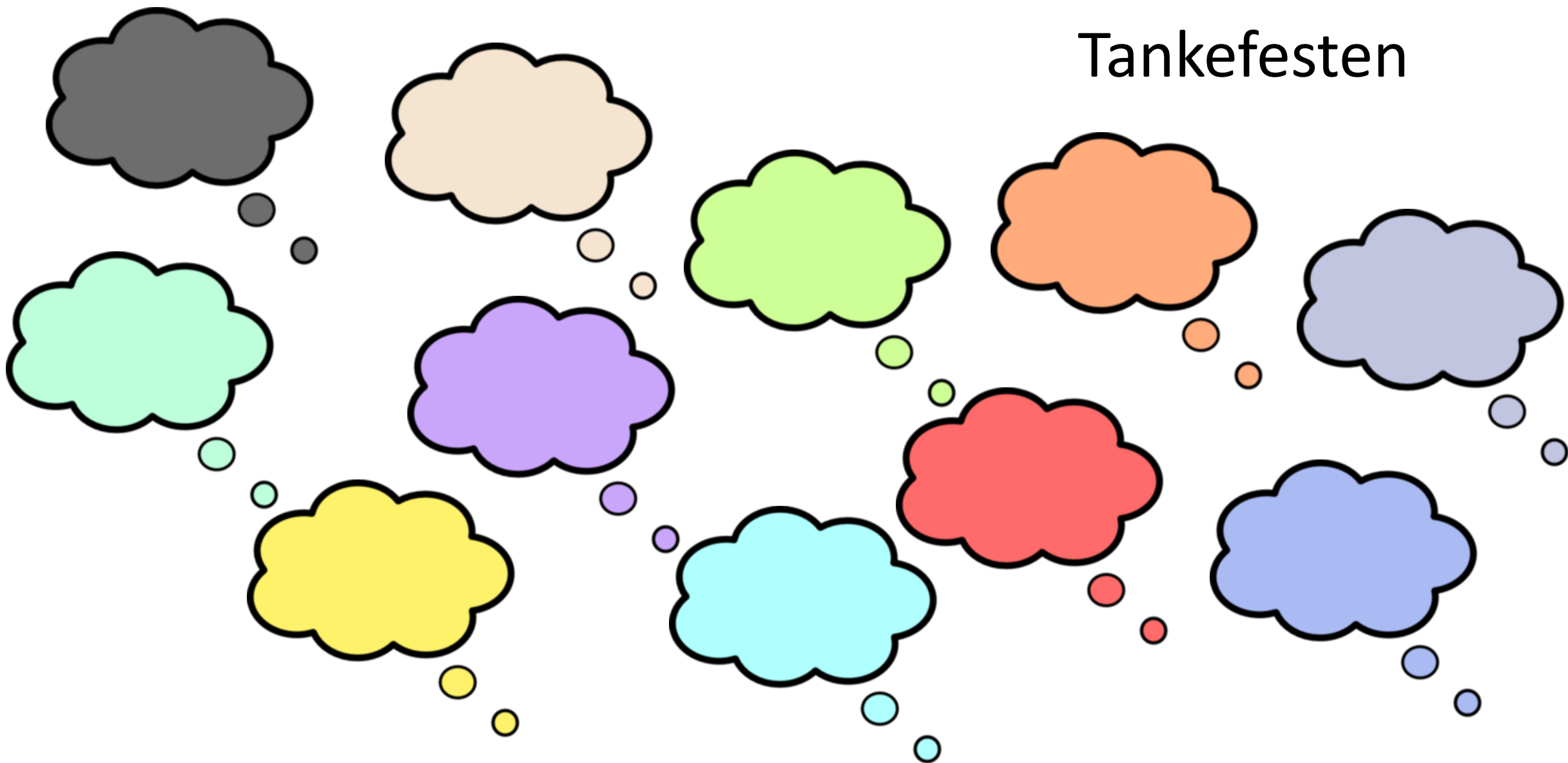
ROBUSTHED·DK



Eksempel på et Tankehus (dreng med autisme)



Tankefesten



At læse en historie



- Grupper á 4-5 personer
- Vælg hver en historie fra robusthedsprogrammet
- Læs højt for hinanden, og drøft hvad den pågældende historie kan bruges til, relateret til dit arbejde.
- Find gerne konkrete eksempler fra hverdagen, hvor historien kan være relevant at bruge.

Pause

Hjemmeopgave

- Sæt dig et mål...

TAK FOR I DAG



**Komiteen for
Sundhedsoplysning**

Øvelse

ROBUSTHED·DK

ROBUSTHED·DK

TAK FOR I DAG



**Komiteen for
Sundhedsoplysning**