

ROBUSTHED

Specialkonsulent Marie Arnbjørn og Charlotte Frese



**Komiteen for
Sundhedsoplysning**

ROBUSTHED·DK

 Komiteen for Sundhedsoplysning

Program dag 3

9.00 – 9.45 Gruppearbejde, opsamling handleplaner fra sidst

9.45 – 10.30 Gør det usynlige synligt (Fællesskaber)

10.30 - 10.45 Pause

10.45– 12.00 Robuste fællesskaber

12.00 – 12.45 Frokost

12.45 – 13.00 Opret dig som bruger på materialesamlingen

13.00 – 13.15 Gennemgang af hjemmesidens opbygning

13.15 – 14.00 Gå på opdagelse i materialesamlingen

14.00 – 14.15 Pause

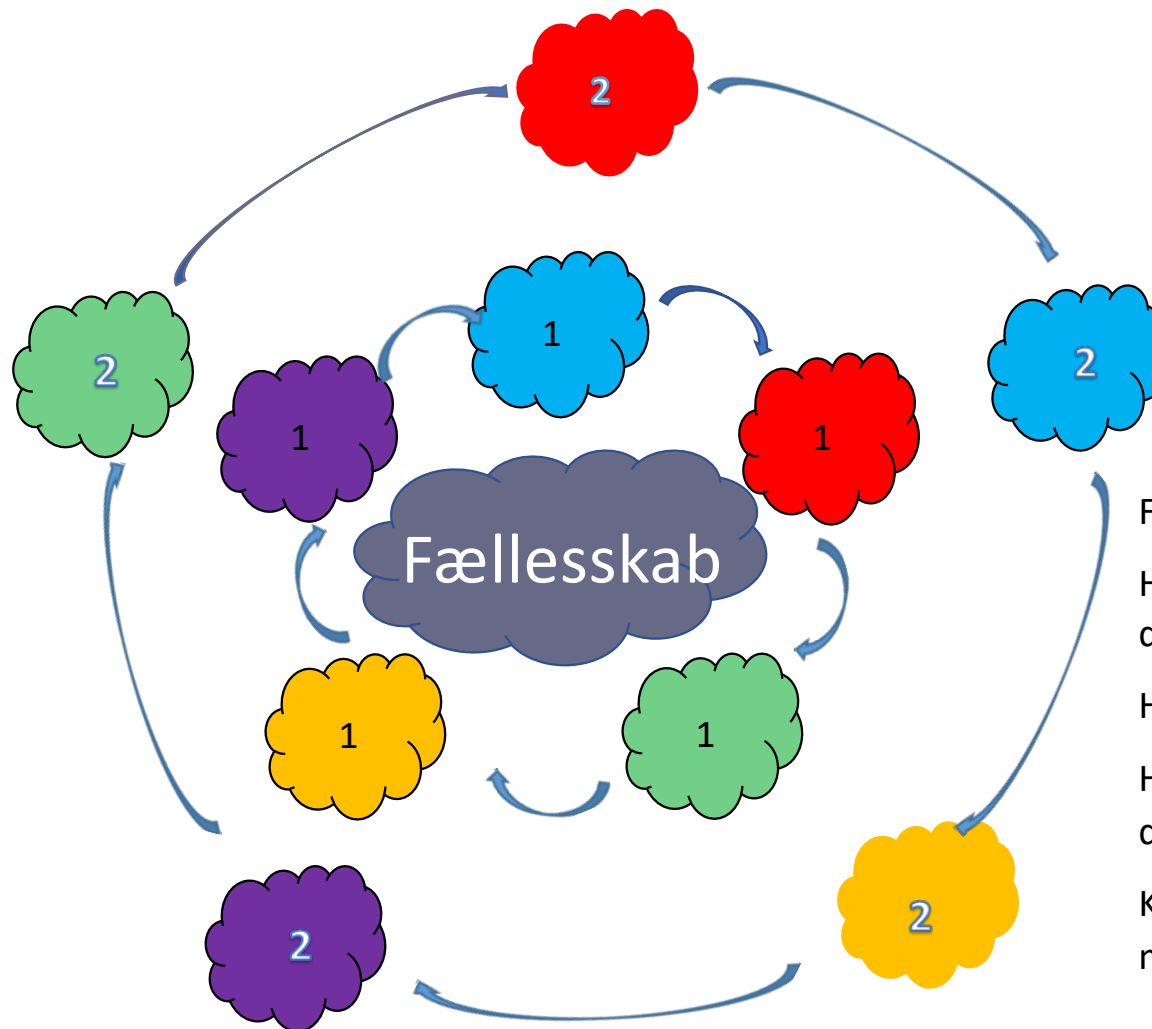
14.15 – 15.00 Del din viden i temagrupper

15.00 Tak for i dag

Opsamling på handleplan siden sidst

Walk & Talk 2 og 2

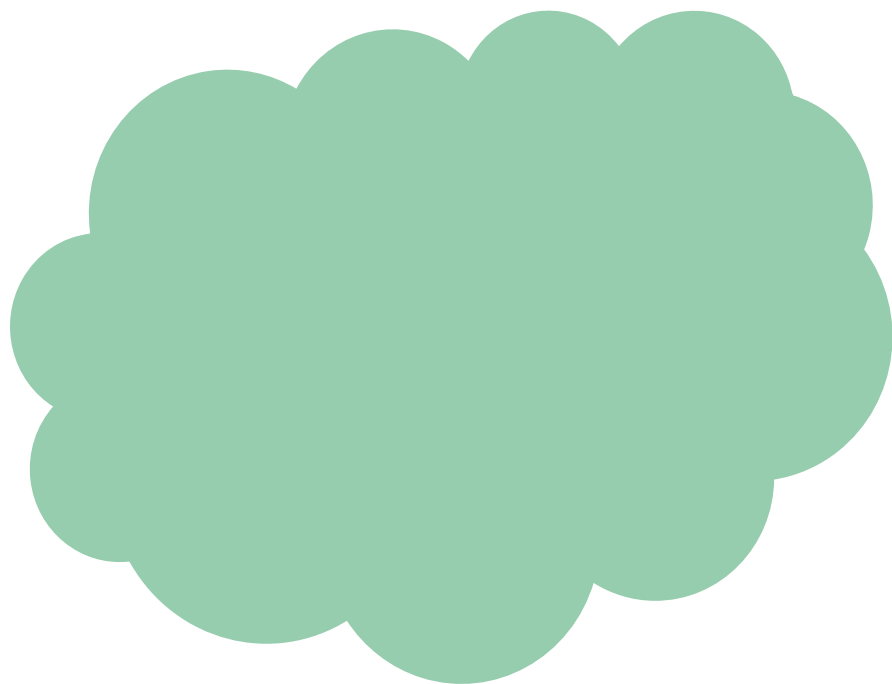
- Fortæl om hvordan du har arbejdet med din handleplan fra sidst, 10 min pr. Person.
- Opsamling i plenum



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?

Pause



ROBUSTHED·DK

 Komiteen for Sundhedsoplysning

Robuste fællesskaber

ROBUSTHED·DK



Hvad er noget
af det værste i
verden?



At føle sig
alene



Den var svær
at klare
alene....

Vi er disponerede for fællesskaber

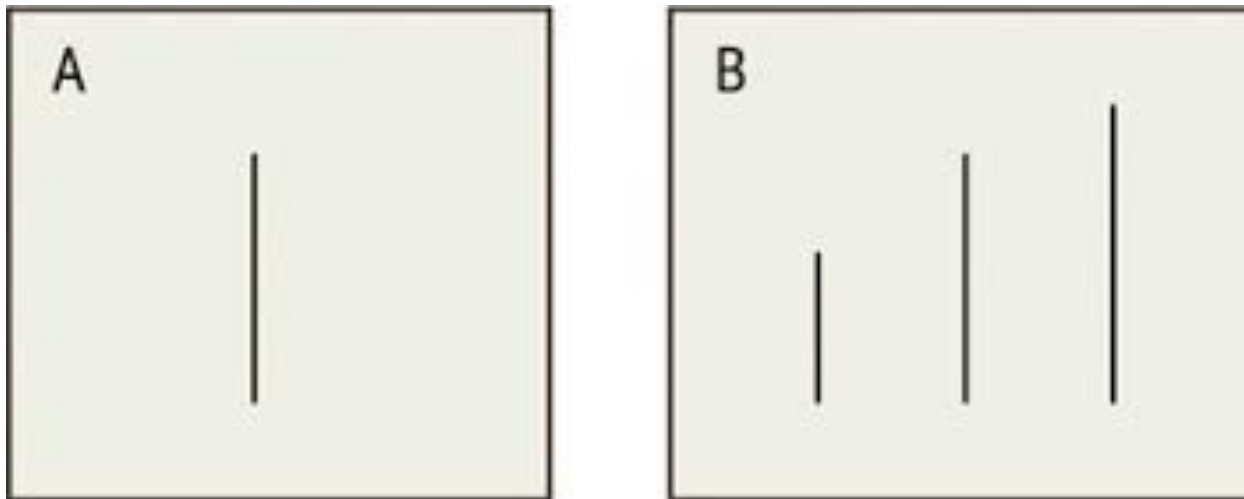
... og relationer sikrer overlevelse

- Medfødt behov for andre mennesker: Tilknytningsadfærd og neurokemisk respons
- *We are wired to connect* – neurologisk grundlag for at koordinere behov, tanker og følelser

→Udvikling af hjernen, "det sociale organ"



Behovet for fællesskab



Fra Solomon Asch

Nutidens løver

Præstationskultur?

Individualisering og
perfektionering?

Sociale medier?

Acceleration og
uforudsigelighed?



Når fællesskabet er udfordret

- Mest ensomhed blandt yngre og ældre kvinder (10% hhv. 8%)
- 350.000 danskere oplever alvorlig ensomhed
- Ensomhedsproblematikker medfører dårligere mental og fysisk sundhed
- Fællesskab og tilhørsfølelse afgørende for trivsel og oplevelse af mening

Den Nationale Sundhedsprofil 2017

ROBUSTHED·DK



Ensomhed - vores sociale smerte



- Ses samme sted i hjernen som fysisk smerte
- Kortvarig ensomhed har beskyttende og aktiverende funktion
- Langvarig ensomhed er skadeligt

Ensomhedsmodellen



Angsten for ikke at høre til stjæler opmærksomheden



- Fokus på problemer, negative oplevelser, manglende kontakt
- Påvirker bevidst kontrol af opmærksomheden og evne til at regulere tanker, følelser og adfærd
- Konsekvenser for sundhed, trivsel og sociale relationer

Cacioppo & Hawkley 2010

Hvad kan vi gøre?

ROBUSTHED·DK

Fokus på gode relationer

- *Hvordan* relationer...
Buffer eller opbygger af robusthed?
- Kvalitet eller kvantitet
 - Nye digitale fællesskaber
 - Når dårligt selskab er bedre end intet selskab



Gruppeprocesser, der udfordrer mentaliseringen

- Som mennesker har vi det med at tænke meget i systemer og danne forståelsesmønstre
 - Vi har det rigtig godt med at kategorisere ting og personer – *ind- og udgrupper*
- Nysgerrighed og særlig opmærksomhed på mentalisering i forhold til andre grupper

Den professionelles relationskompetence

- Afstemning:
- Imødekomme 3 grundlæggende psykologiske behov:
- Omsorg:

Inspireret af Louise Klinge

Afstemning

- Smil
- Venlige ord
- Spejling
- Berøring
- Turgivning og –tagning

Nærværende, barnet på sinde, skaber åbenhed hos barn til at følge lærers lederskab

Verbale og non-verbale

Inspireret af Louise Klinge

Imødekomme 3 grundlæggende psykologiske behov

- Kompetence
- Samhørighed
- Selvbestemmelse

Handler især om de børn, der ikke trives eller befinder sig på kanten af fællesskabet.

Inspireret af Louise Klinge

Tjekliste for om de 3 grundlæggende psykologiske behov er opfyldt:



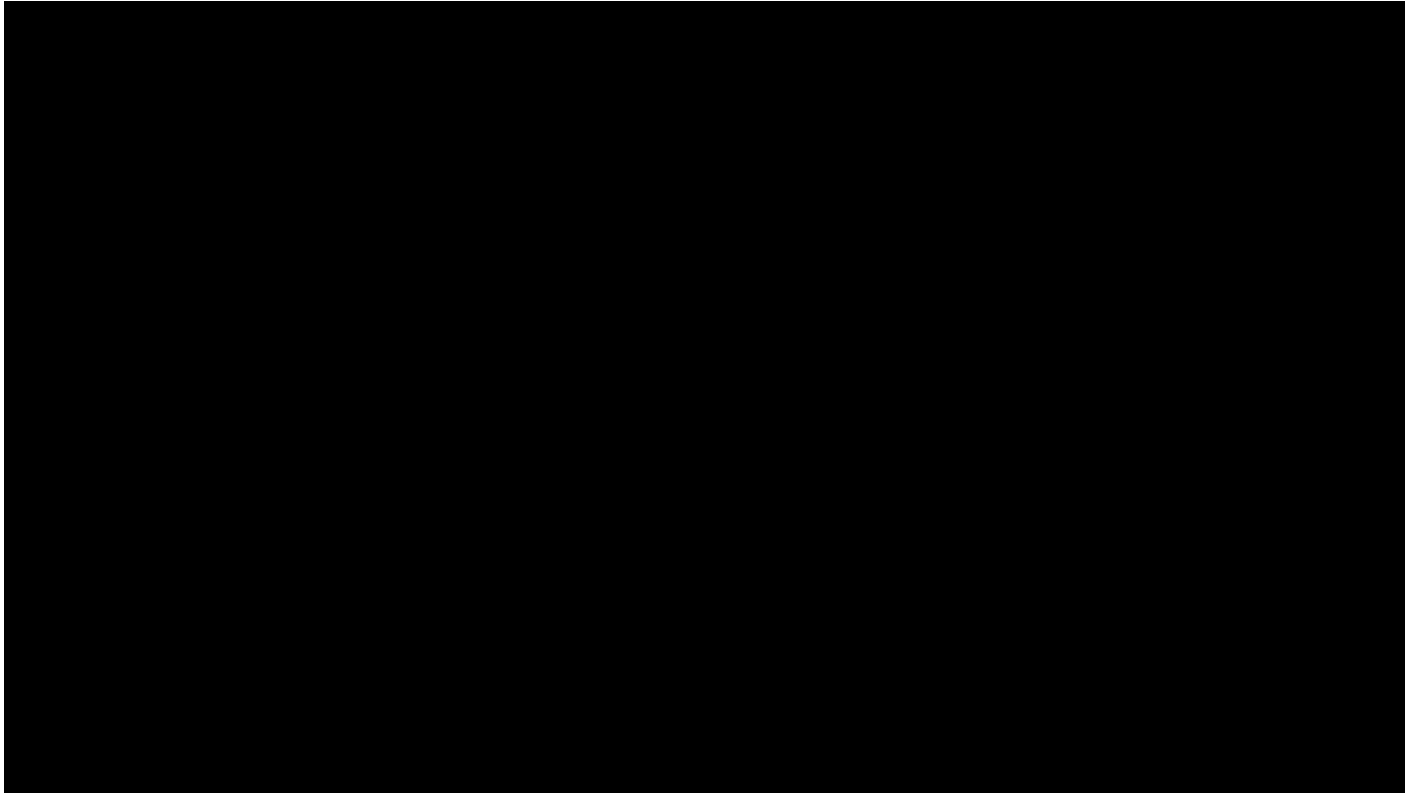


Omsorgsetiske handlinger

Fokus på hver elevs faglige og sociale trivsel og klassen som helhed

Inspireret af Louise Klinge

How not to....





ROBUSTHED·DK

 Komiteen for Sundhedsoplysning

Frem med computeren.....

ROBUSTHED·DK

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

Opret dig som bruger....

Ny Bruger Registrering

Vælg et Brugernavn*

Fornavn*

Efternavn*

Email*

Kodeord*

Bekræft kodeord*



Velkommen til
materialesamlingen.

Sådan bruger du
materialesamlingen.



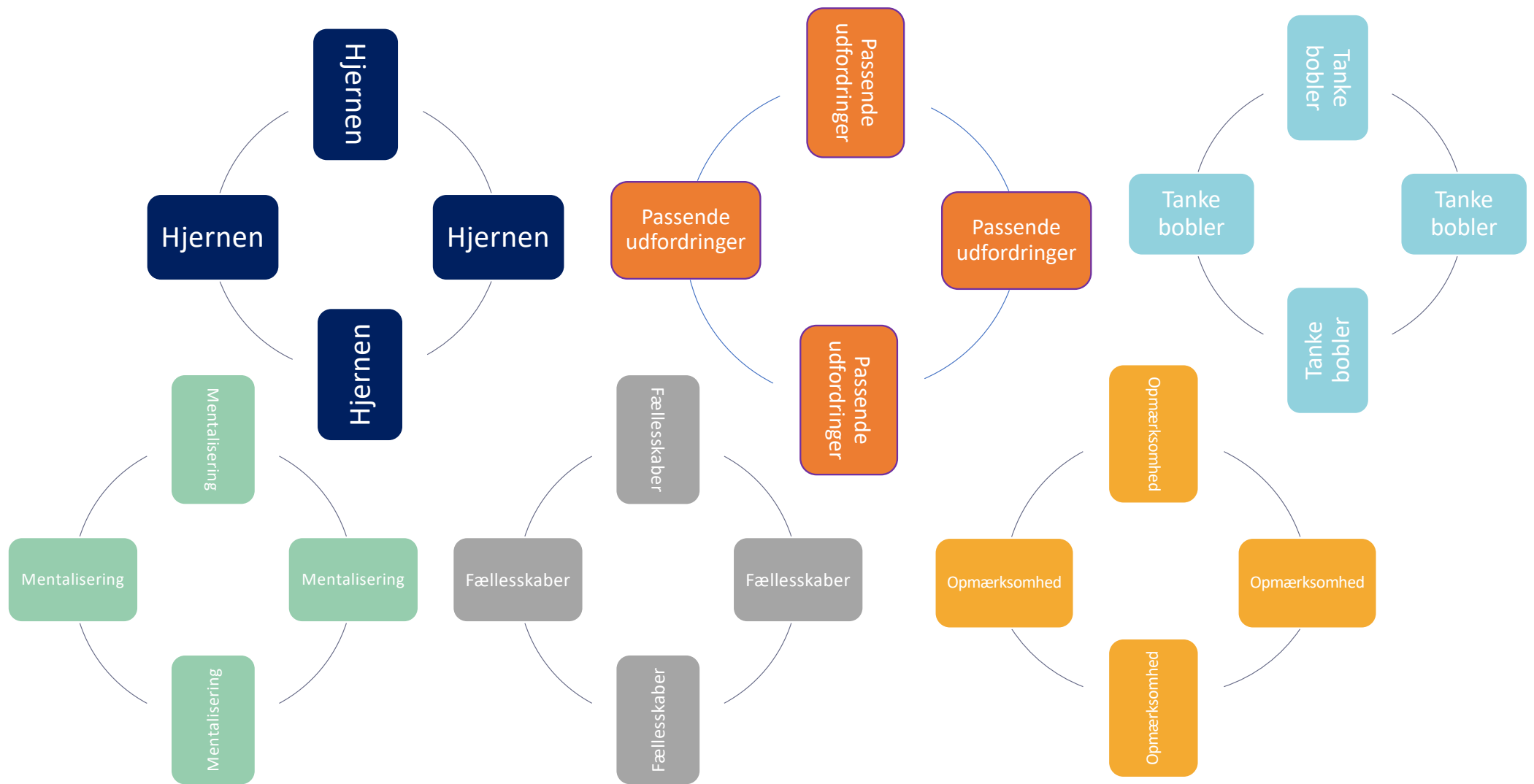
ROBUSTHED

ADRESSE

SØG:

Fordybelse i materialesamlingen

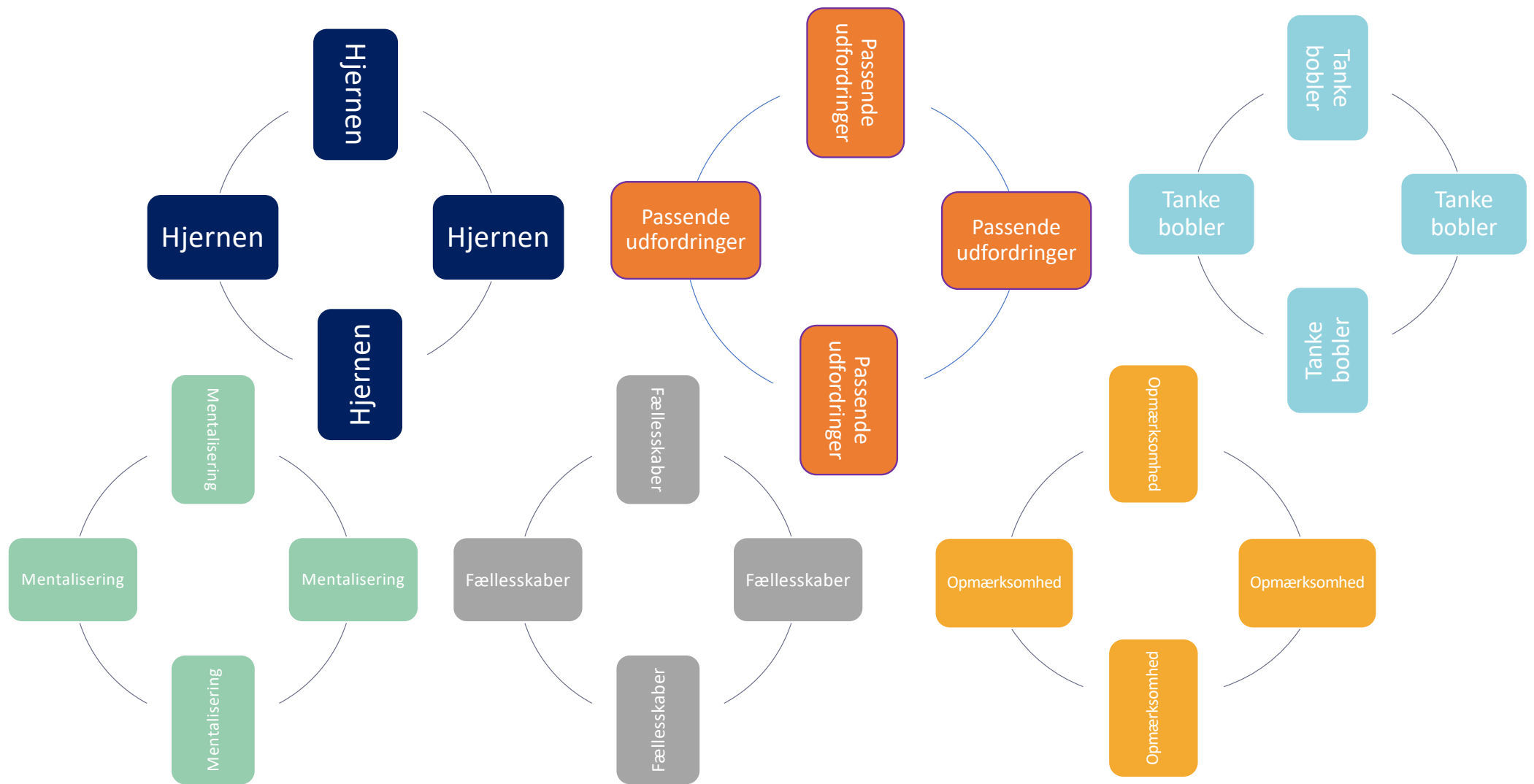


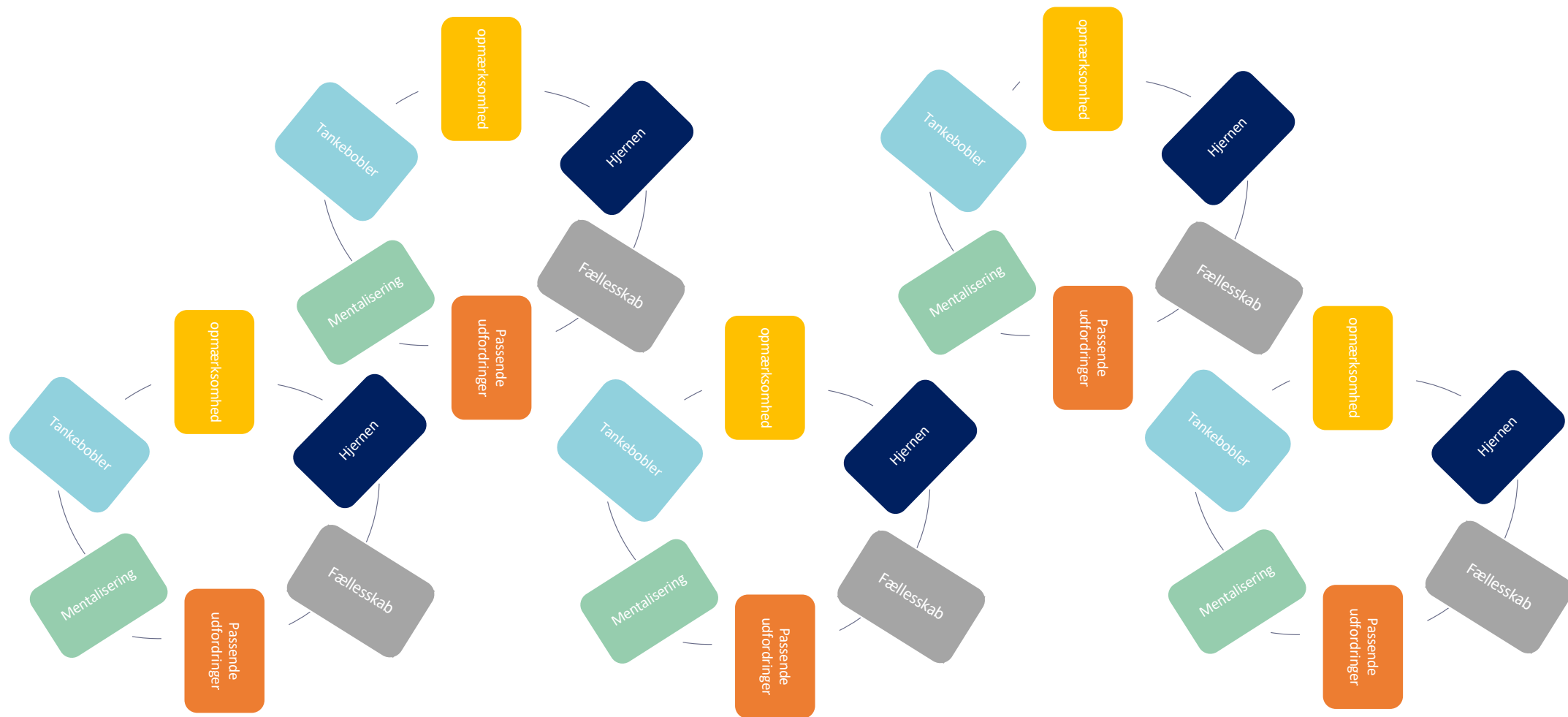


Med udgangspunkt i jeres tema bedes I:



- 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?





ROBUSTHED·DK

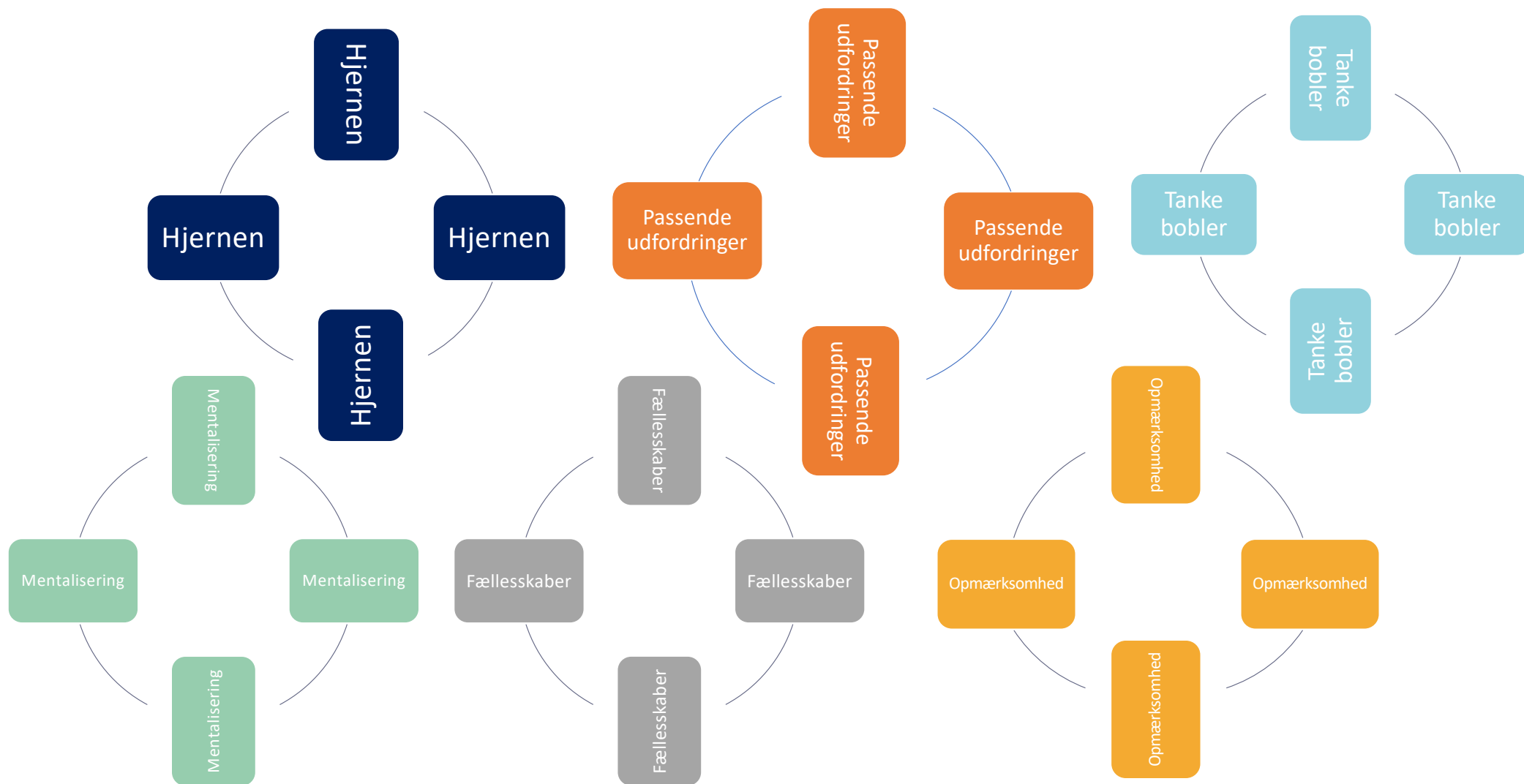
TAK FOR I DAG

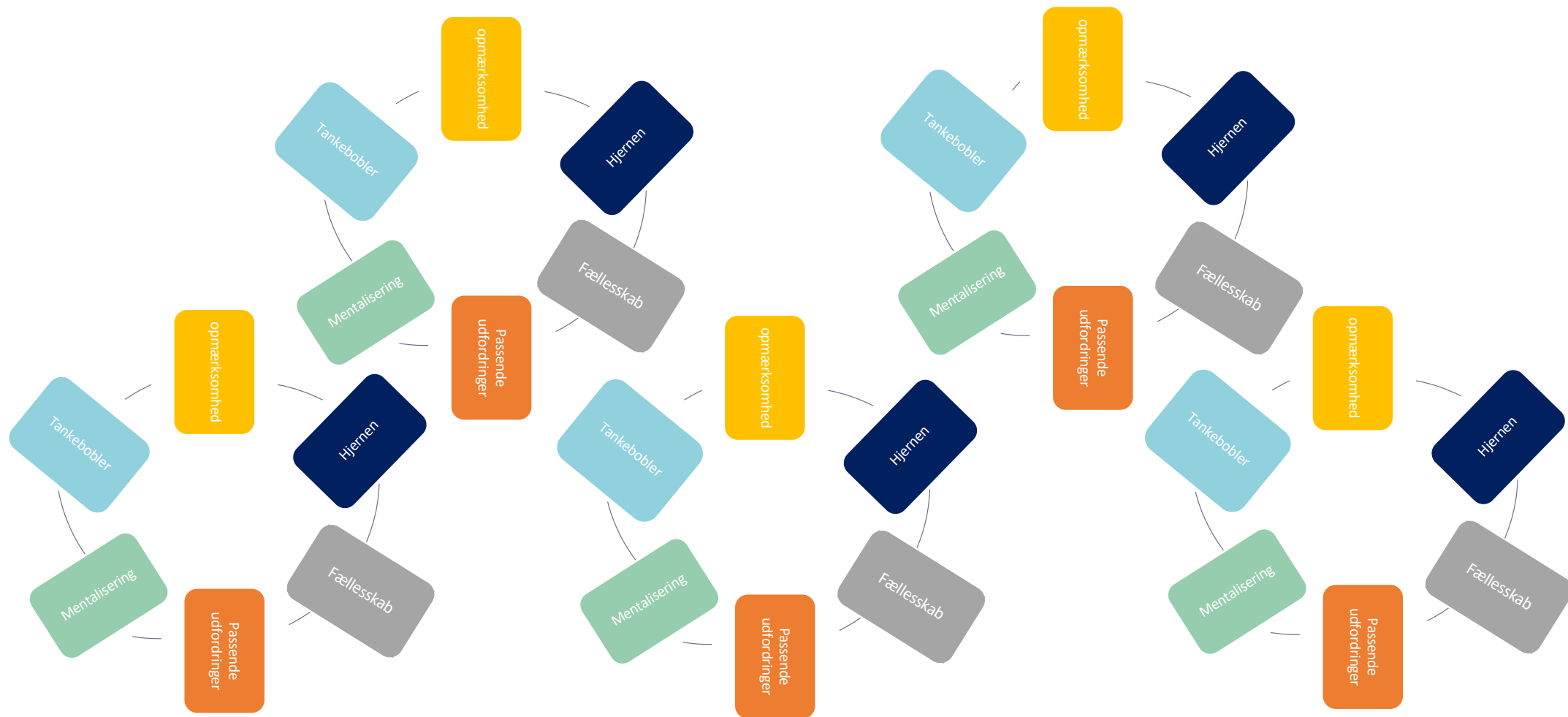


**Komiteen for
Sundhedsoplysning**

Program dag 4

- 9.00 – 9.10 Temagrupper opsamling
- 9.10 – 10.00 Del din viden i tværgående grupper
- 10.00 – 10.15 Pause
- 10.15 – 10.30 Gruppedannelse
- 10.30 – 11.40 Planlæg et oplæg
- 11.40 – 12.30 Frokost
- 12.30 – 13.00 Færdiggør oplæg
- 13.00 – 14.00 Fremlæggelser
- 14.00 – 14.15 Pause
- 14.15 – 14.30 Fremlæggelser og afrunding
- 14.30 – 15.00 Handleplaner til næste gang





ROBUSTHED·DK

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)

Pause

Gruppeopgave – planlæg et oplæg eller en aktivitet.....

- Gå sammen i grupper á 3-4 personer (gerne kollegaer)
- Vælg et tema fra robusthedsprogrammet som I vil arbejde med
- Brug materialesamlingen til at forberede et oplæg
- Jeres oplæg skal præsenteres for resten af holdet, som hvis det var for jeres målgruppe, (kollegaer, børn eller forældre), der ikke kender temaet i forvejen
- Husk nu.... Vi øver os jo bare!

Frokost

ROBUSTHED·DK

 Komiteen for Sundhedsoplysning

Gruppeopgave – planlæg et oplæg eller en aktivitet.....

- Gå sammen i grupper á 3-4 personer (gerne kollegaer)
- Vælg et tema fra robusthedsprogrammet som I vil arbejde med.
- Brug materialesamlingen til at forberede et oplæg
- Jeres oplæg skal præsenteres for resten af holdet, som hvis det var for jeres målgruppe, (kollegaer, børn eller forældre), der ikke kender temaet i forvejen.
- Husk nu.... Vi øver os jo bare!

Præsentation:

Efter oplægget gives feedback på præsentationen fra resten af holdet.

- Hvad var godt?
- Hvad kan blive bedre?
- Gode ideer ?!

Perspektivering – hvordan vil dette kunne bruges af andre?

Præsenter mål til næste gang.

Cases til næste gang, hvem vil?

TAK FOR I DAG



**Komiteen for
Sundhedsoplysning**