

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 - 9.35	Deltagerrunde
9.35 – 10.20	Robusthed
10.20 – 10.40	Pause
10.40 – 11.50	Tilknytning og mentalisering
11.50 – 12.35	Frokost
12.35 – 13.20	Mentaliserende spørgsmål
13.20 – 13.50	Hjernen
13.50 – 14.05	Pause
14.05 – 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

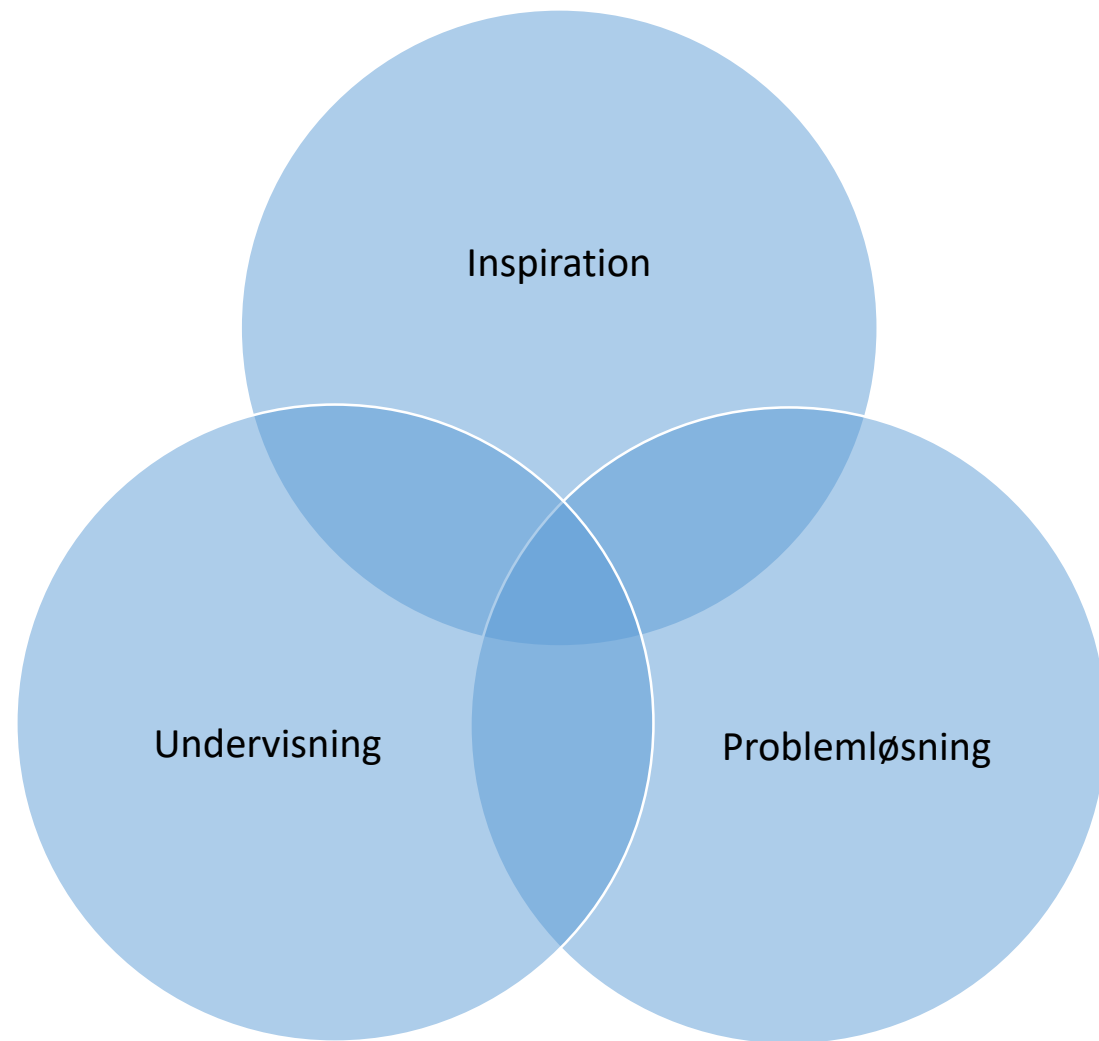
ROBUSTHED·DK

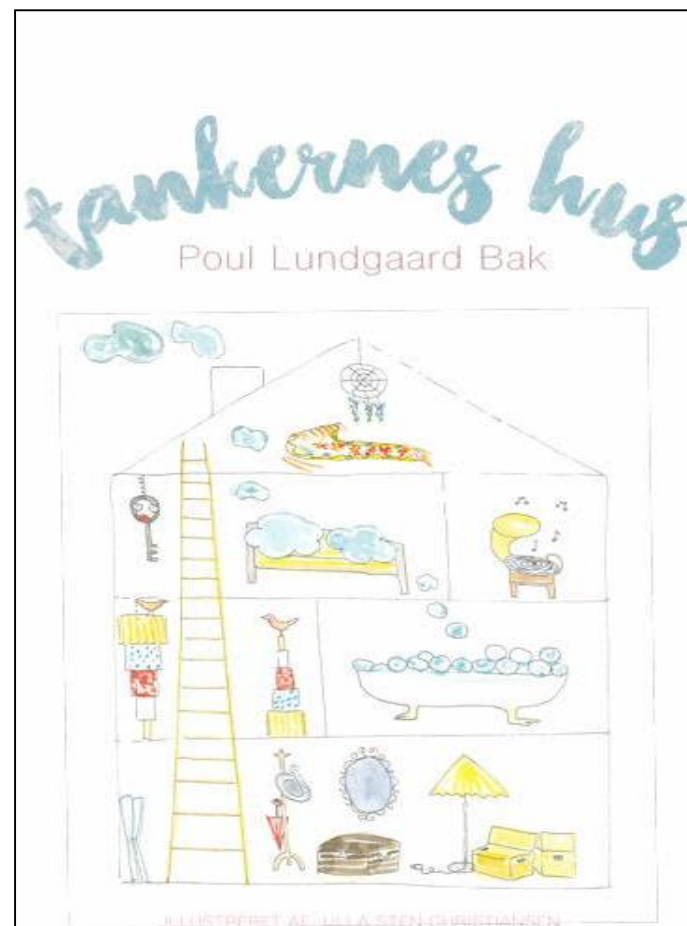
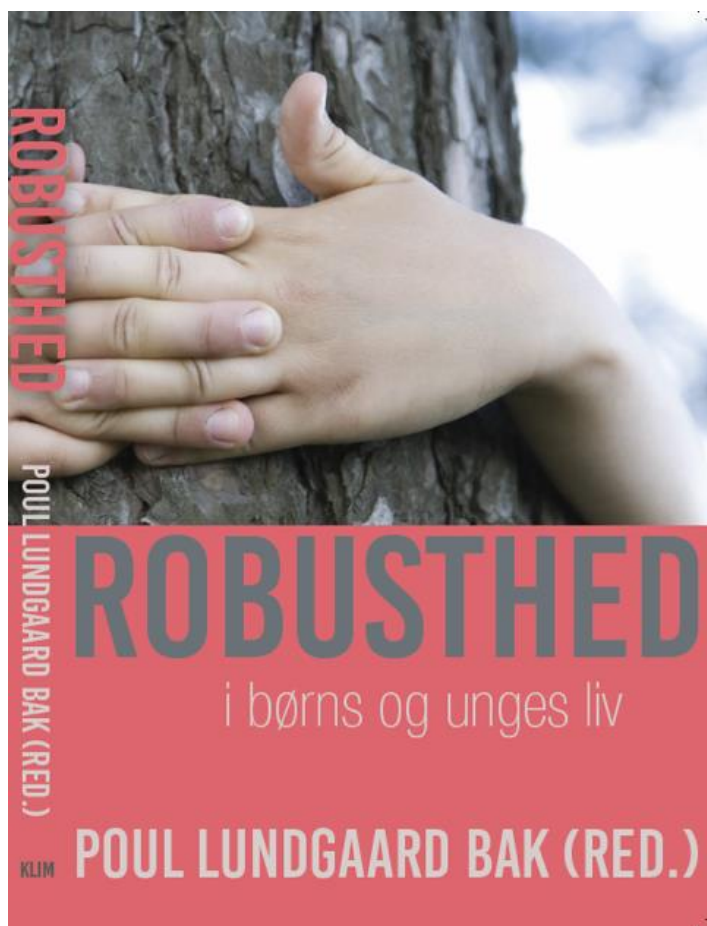
Viden og inspiration *til hverdagens samvær*
om at tænke sig om



Hvad kan du bruge Robusthedsprogrammet til?

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





Opgaver

Forskningsprojekter

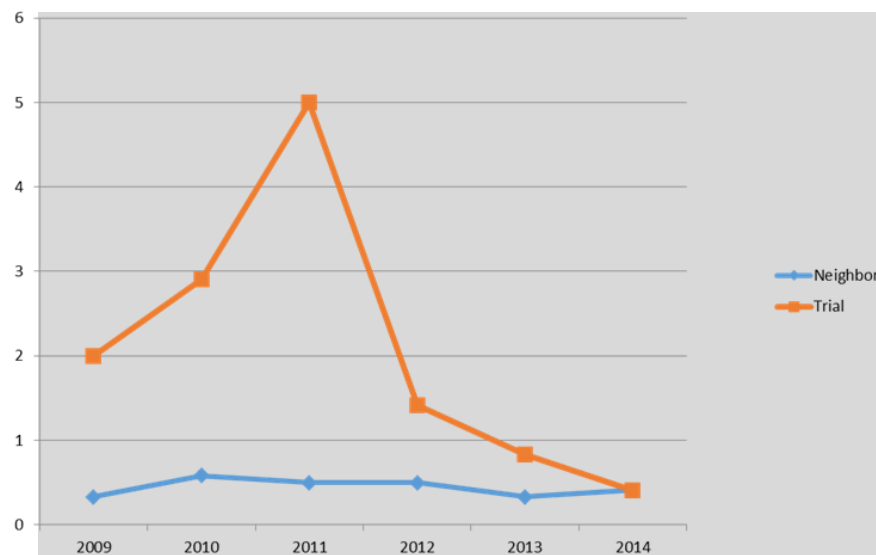
- Anbragte børn
- Skoler
- UU & SOSU
- ADHD
- Grønland
- London
- Milano
- Athen
- Horizon 2020

Personale/kompetenceudvikling for

- Kriminalforsorgen
- Autisme specialskole
- Ung til Ung
- KU Sprogpsykologi.
- Arbejdsmiljø
- Kommuner
- Skolesundhed.dk
- 5-dages kursus i anvendelse af programmet

Forskningsprojekt i udsat boligområde

3 års opfølgning



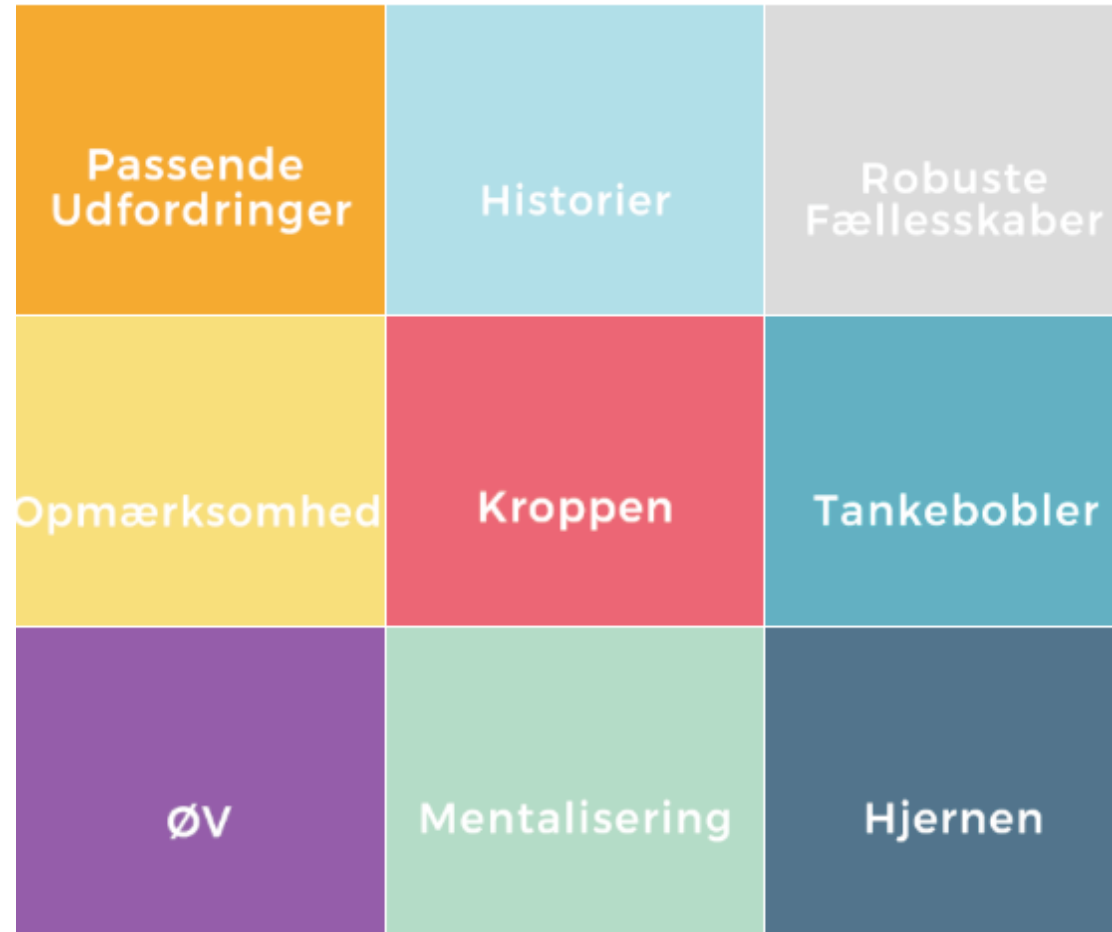
Bak PL, Midgley N, Zhu JL, Wistoft K and Obel C (2015)

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



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

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

- 15% af børn i behandling psykisk lidelse inden de fylder 18 (Sst., 2012)
- 33% af 15-årige piger har ugentlige psykiske symptomer på mistrivsel (SIF, 2015)
- 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

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

Robusthed

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

Mennesker

Opgaver

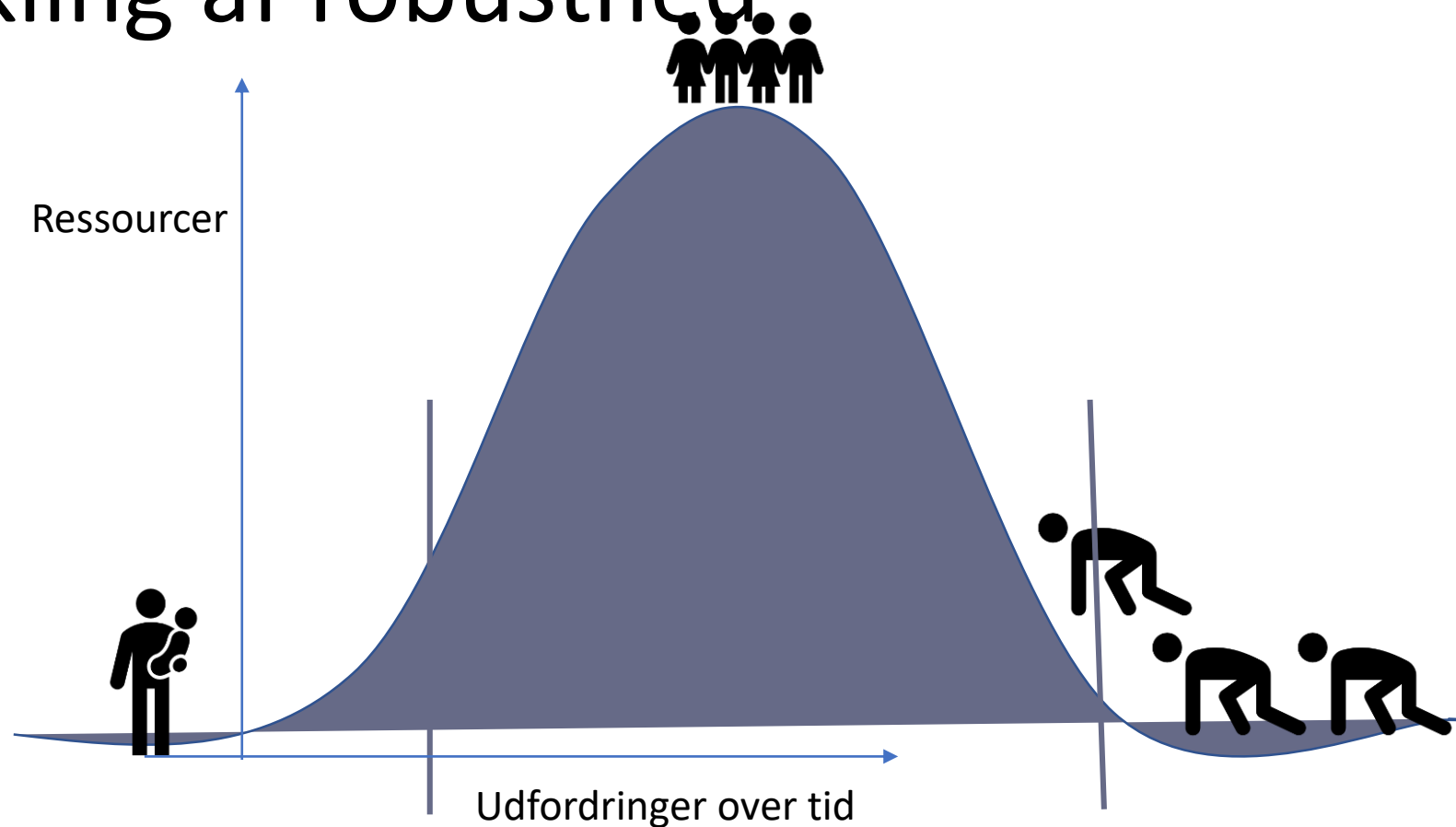
Lidelser

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

Udvikling af robusthed



Efter Russo et al. 2012

Træning af robusthed

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

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

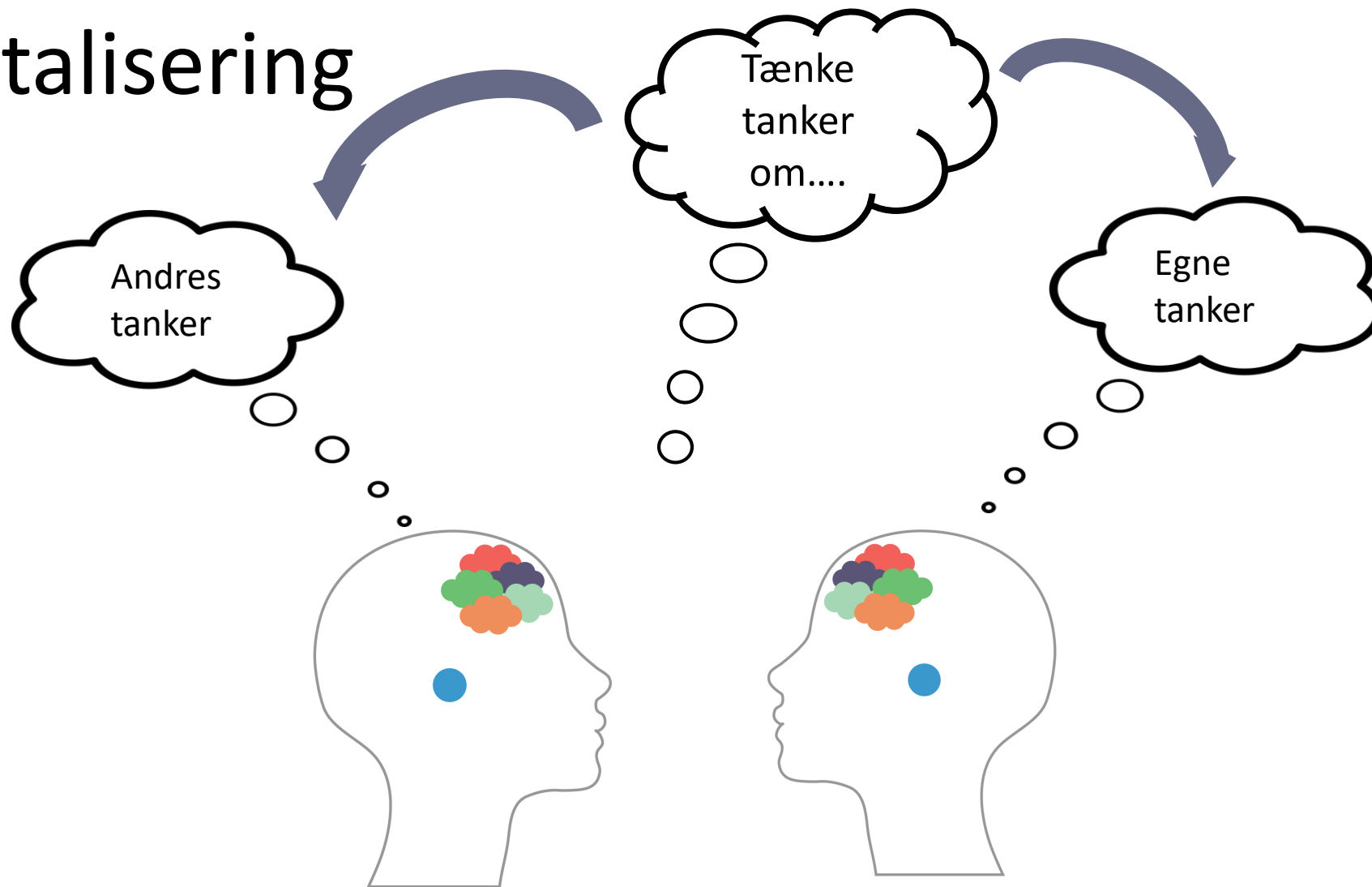
Mentalisering



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

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

Mentalisering



Begreber som er beslægtede 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

Mentalisering.....

- At kunne opfatte adfærd forbundet med mentale tilstande
 - Man gør sig løbende forestillinger om egne og andres mentale tilstande
 - Man er bevidst om, at der ikke findes ét facit.
-
- At have sindet på sinde

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
- at selvregulere – selvkontrol og fristelser
- at være sammen med andre: sætte os ind i andres tanker, intentioner og adfærd
- at se et større perspektiv - flere handlemuligheder og problemløsning

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 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*

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

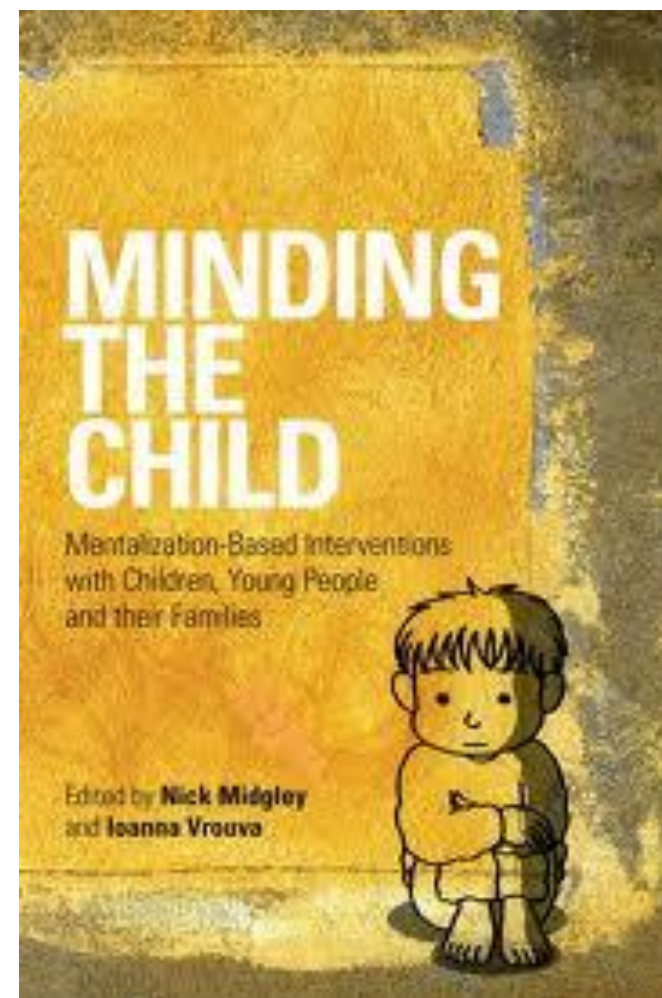
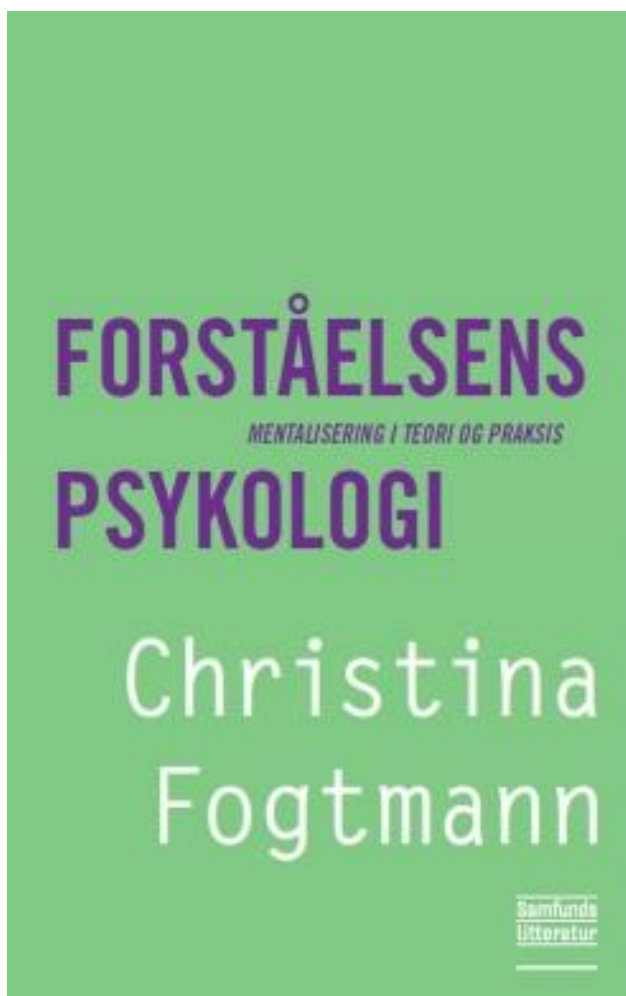
Mentalisering kan trænes

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

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 fremtid
 - hjælp til andre og egenomsorg



En unik evolutionær fordel

- Tilknytningsmekanismer sikrer overlevelse og udvikling af mentaliseringsevne
 - beskytter mod den ydre savannes rovdyr
 - den sociale hjerne

Udvikling af mentalisering

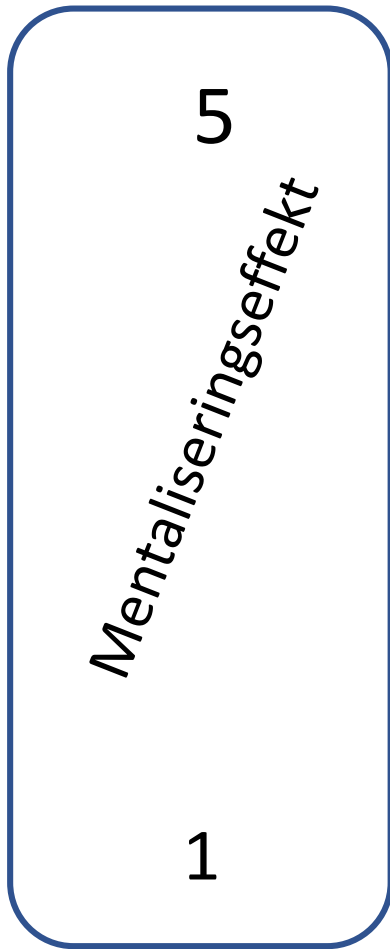
- Nogenlunde ens genetisk grundlag, mens miljø og tilknytningsperson former udviklingen af mentaliseringsevne
- Selvmentalisering
 - Barnets udtrykker indre tilstande, fx utryghed
 - Forældre aflæser, spejler tilstanden markeret og regulerer den, fx trøster
 - Barnet lærer tilstanden at kende gennem 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 - handleevne

Wennerberg, 2015

Tilknytning - mentalisering - robusthed

- Tryk tilknytning hænger sammen med udvikling af evne til mentalisering
 - God mentalisering giver mere robusthed i stressfremkaldende og svære livsbegivenheder – vores evne til at "tåle"
 - Relationsdannelse: svært hvis utryk tilknytning, dårlig afstemning giver dårlig mentaliseringsevne
 - Følelsesregulering: forstå følelser, berolige os selv, kontrolleret udtryk
 - Opmærksomhed: styr på tanker, justere uhensigtsmæssige tanker
- Større perspektiv og bedre problemløsning

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 lunkent
- 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

Tænkehjerne og Alarmhjerne



Alarmhjernen blive 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

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



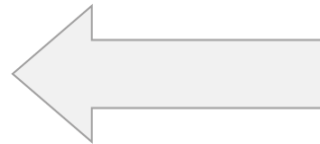
Træk vejret
dybt og roligt



Hvad gør jeg konkret i situationen, for at skabe



- Ro
- Omsorg
- Beskyttelse

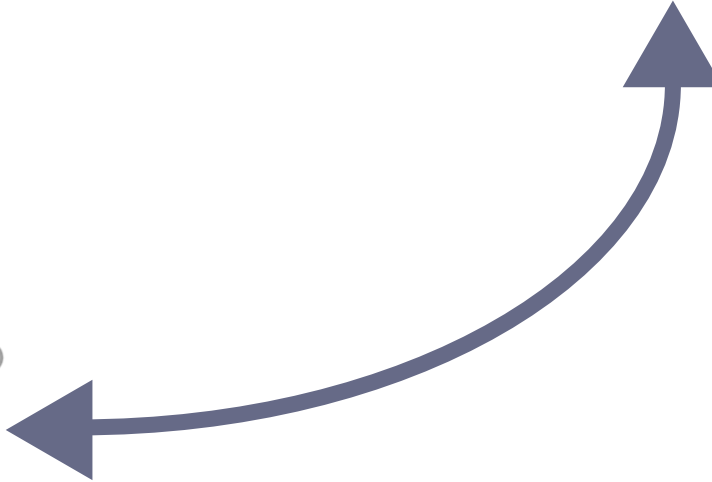


Mentalisering

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



Høj grad af
mentalisering,
nuanceret
tankegang,
idégenerering,
refleksion



Øvelse – Alarmhjernen

Et hjælpeark til at sætte fokus på en andens mentale tilstand

- Beskriv et reaktionsmønster hos et menneske du arbejder med, ud fra skemaet (15 minutter)
- Gå sammen 2 og 2 fortæl din makker (kort) om personen og hans/hendes adfærd
- Interview hinanden så i sætter fokus på den 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 personen som han/hun gør?
- Hvad har han/hun brug for at lære?
- Hvordan kan jeg hjælpe ham/hende med at lære dette?



Hvordan klarer barnet udfordringer når han/hun har det godt, og tænehjernen har ro til at fungerer?

Hvad kan aktivere barnets Alarmhjerne?

Hvilke situationer er barnets Alarmhjerne overfølsom over for?

Hvordan får Alarmhjernen barnet til at reagere, i disse situationer?

Hvilket af det alarmhjernen får barnet til at gøre, ville være godt at få ændret på?

TAK FOR I DAG



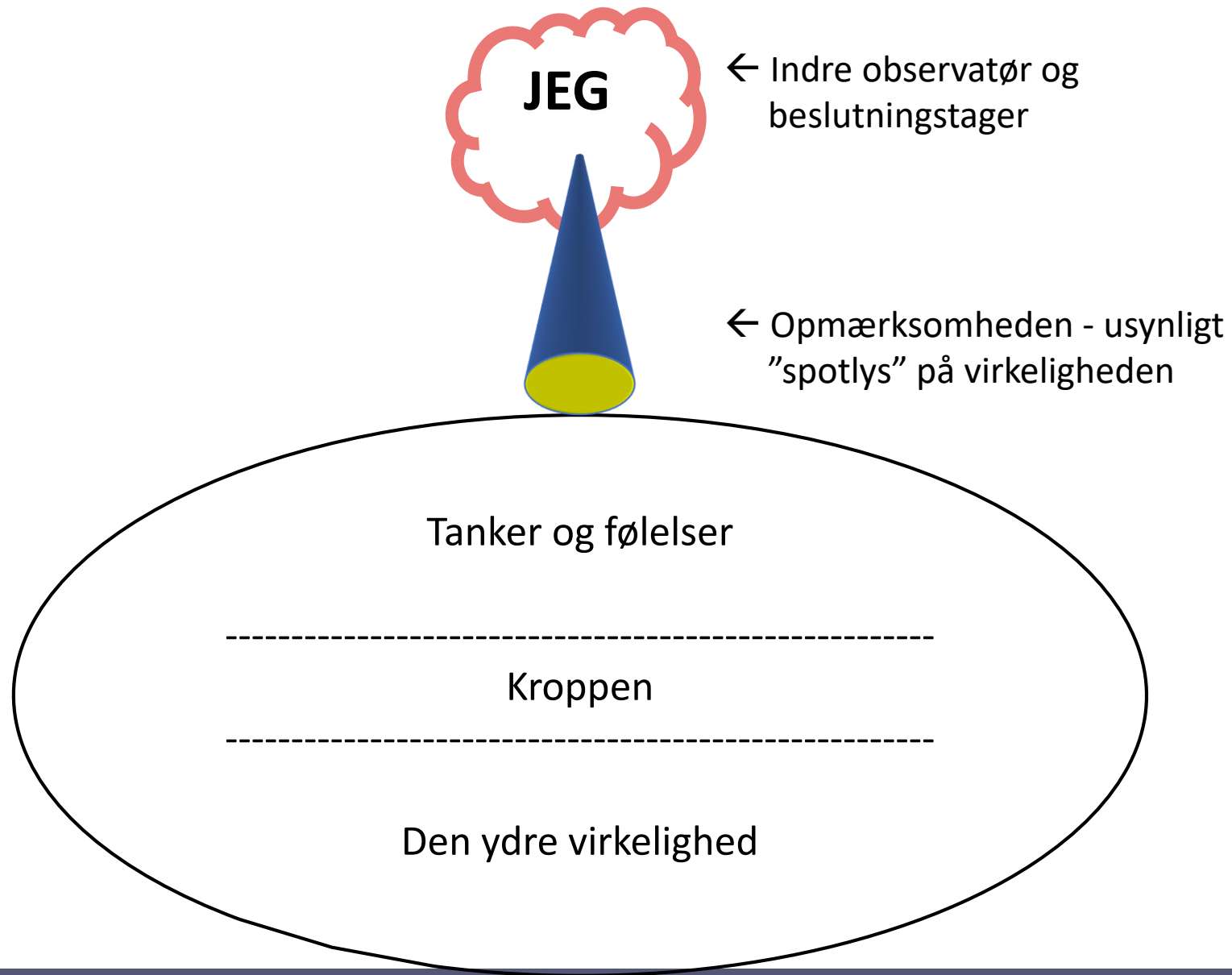
**Komiteen for
Sundhedsoplysning**

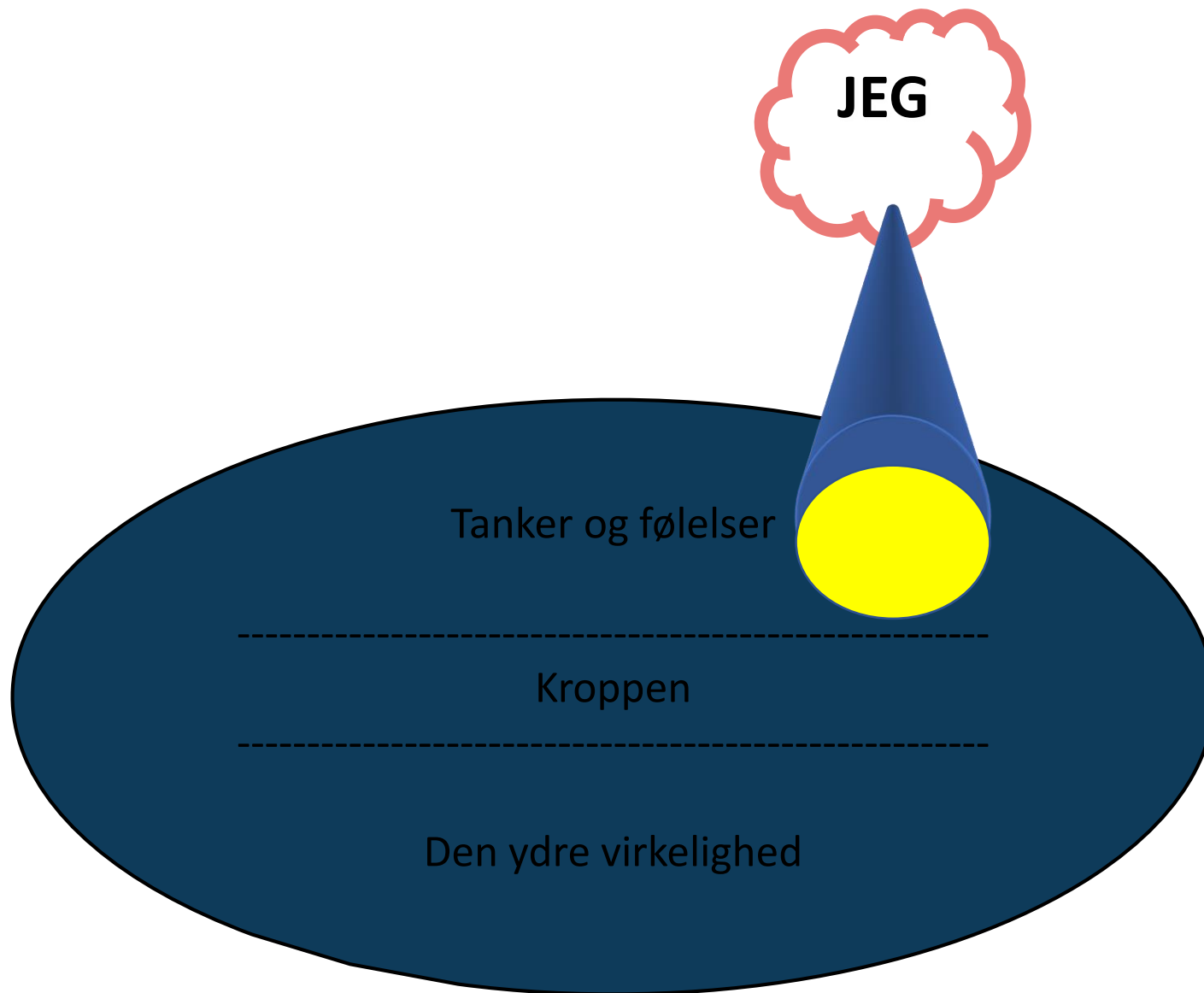
PROGRAM dag 2

9.00 – 9.30	Opmærksomhed (inkl. spørg svar byt)
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 – 13.45	Historier
13.45 – 14.00	Pause
14.00 – 15.00	Handleplaner og afrunding

Opmærksomhed



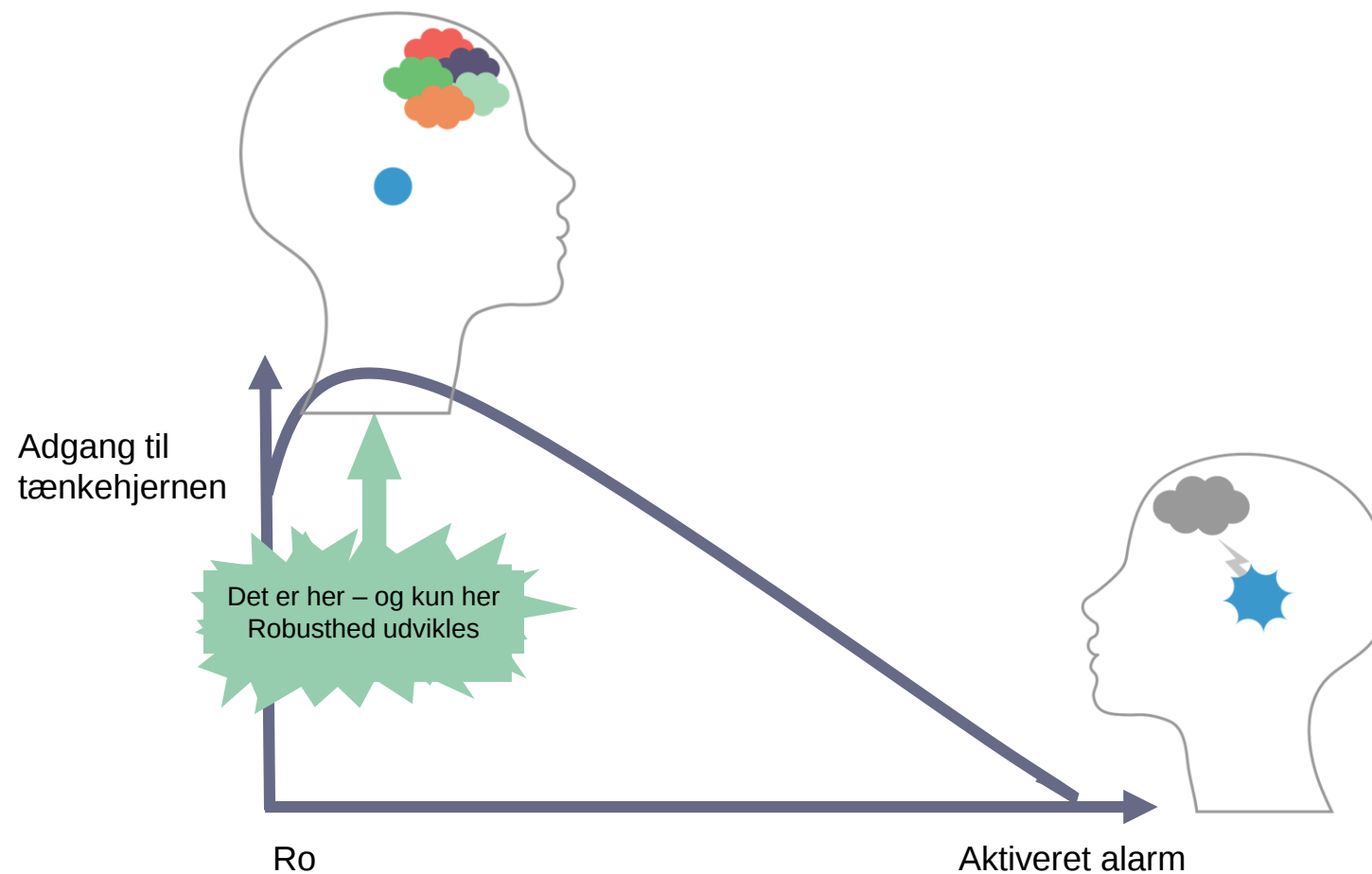


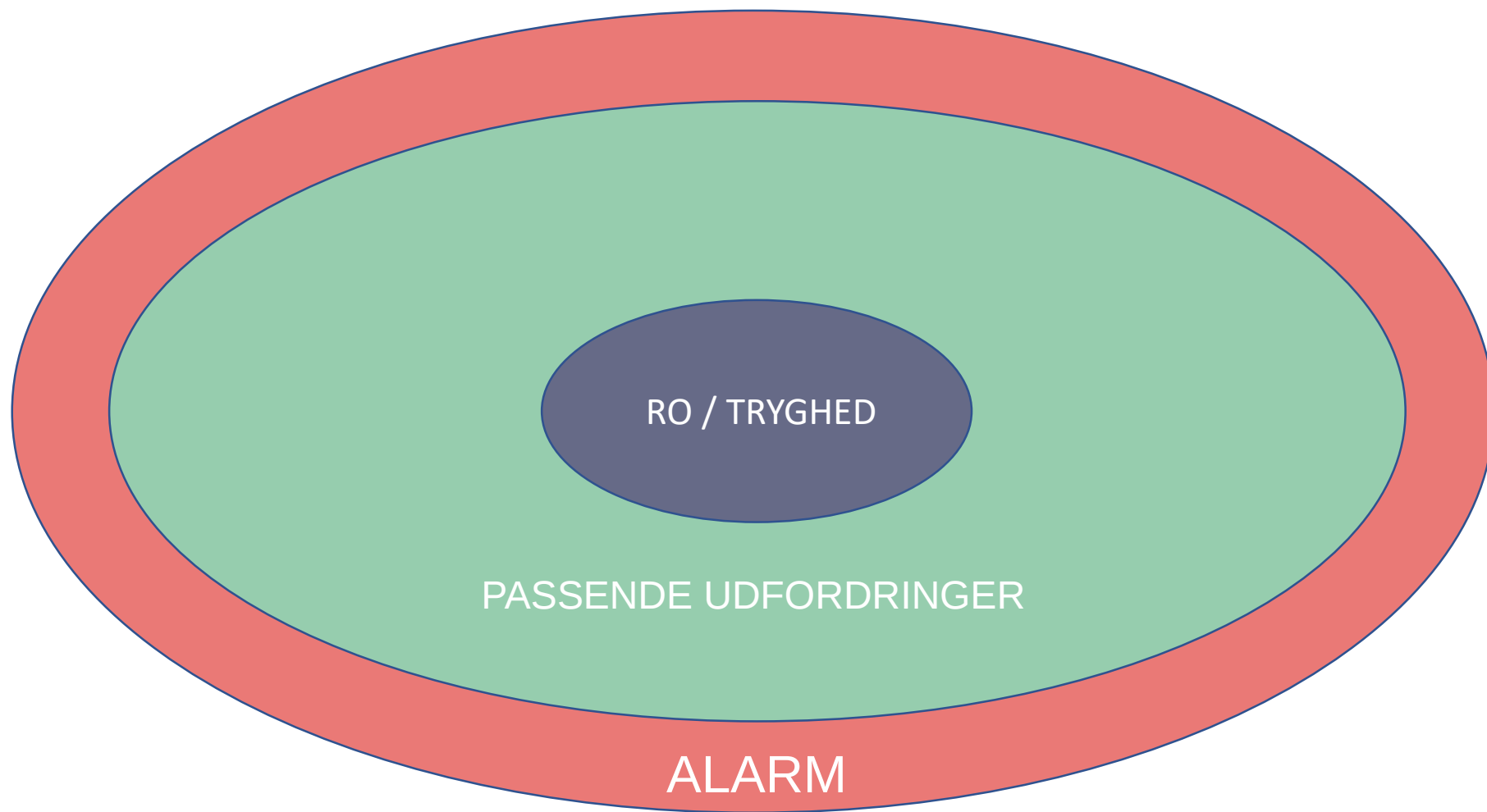


Spørg, svar og byt

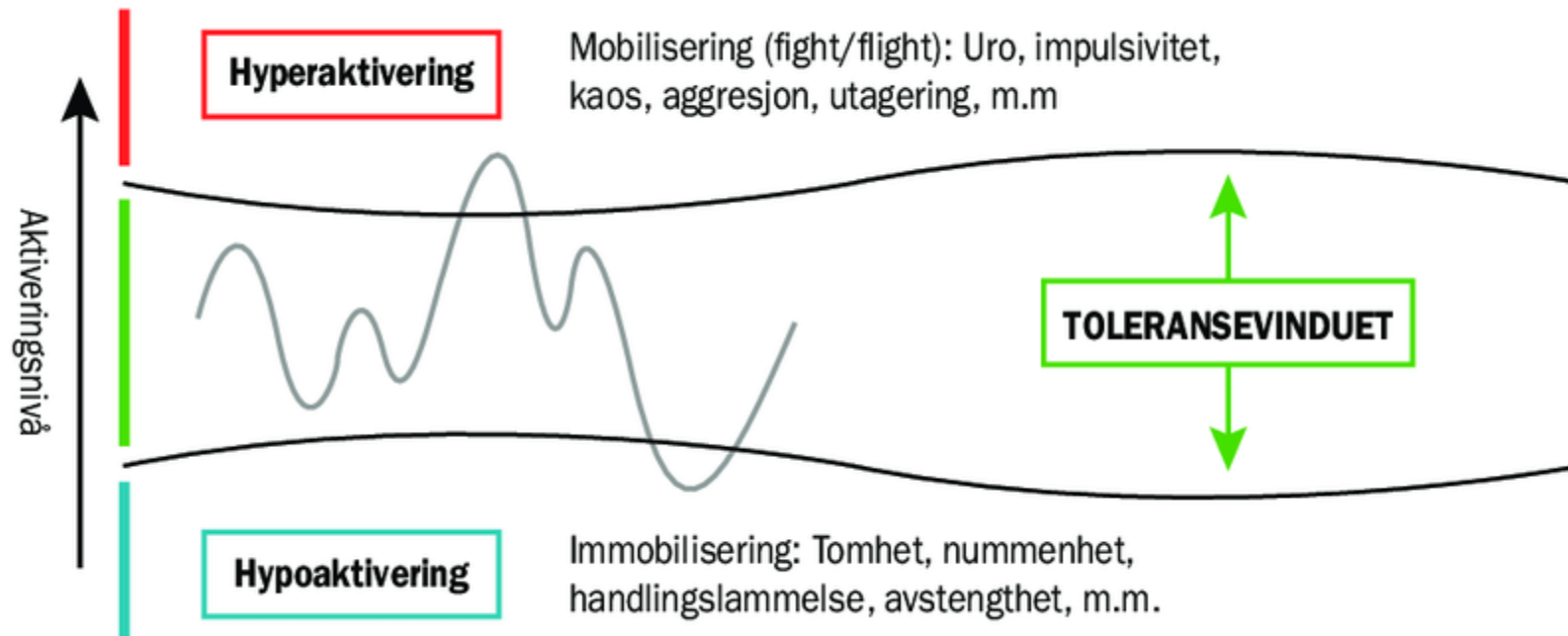
**Passende
udfordringer**

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 unge mennesker 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)

Brug et par minutter på at tale med sidemanden om eksempler på strategier, som du/I har brugt i forhold til en borger, som ikke virker.....

Hvad kunne I tænke jer at gøre anderledes?



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
- ?....



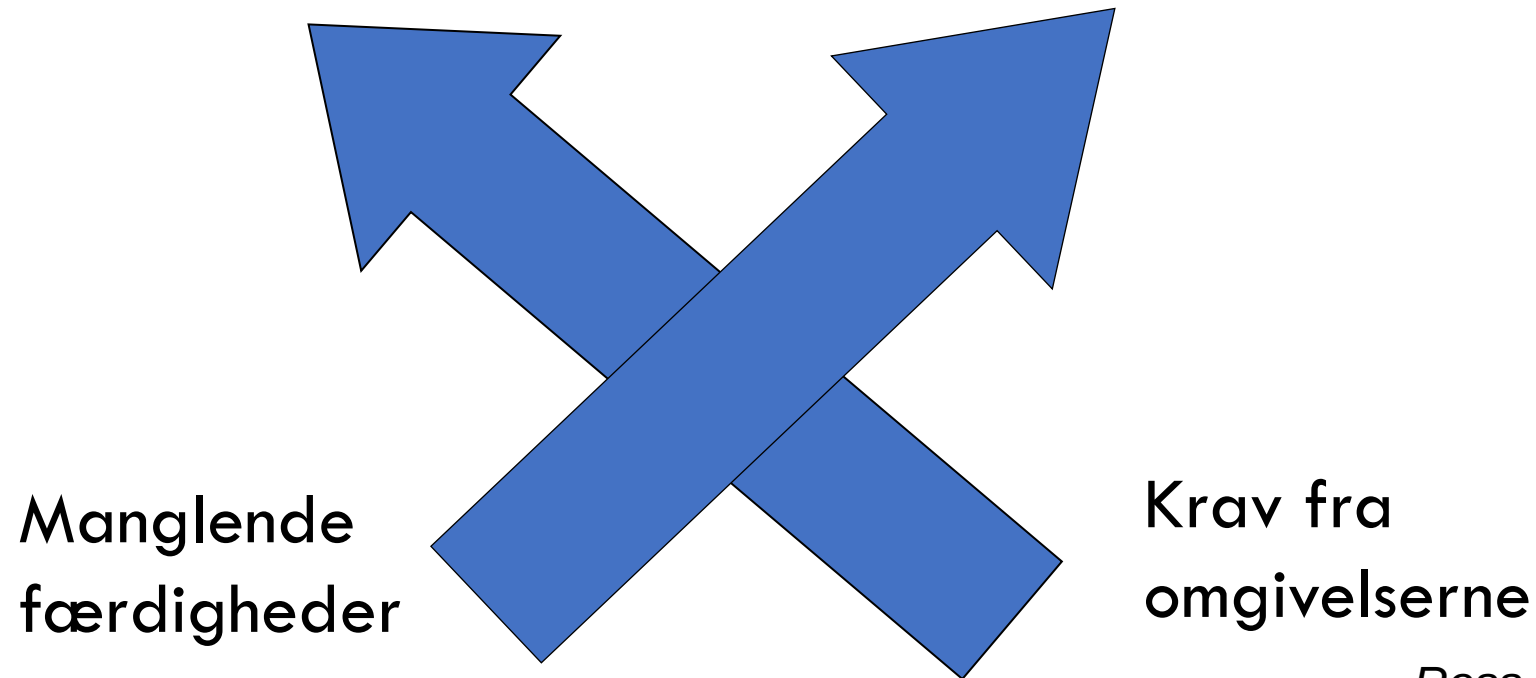
Al mental kapacitet brugt

- ? 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

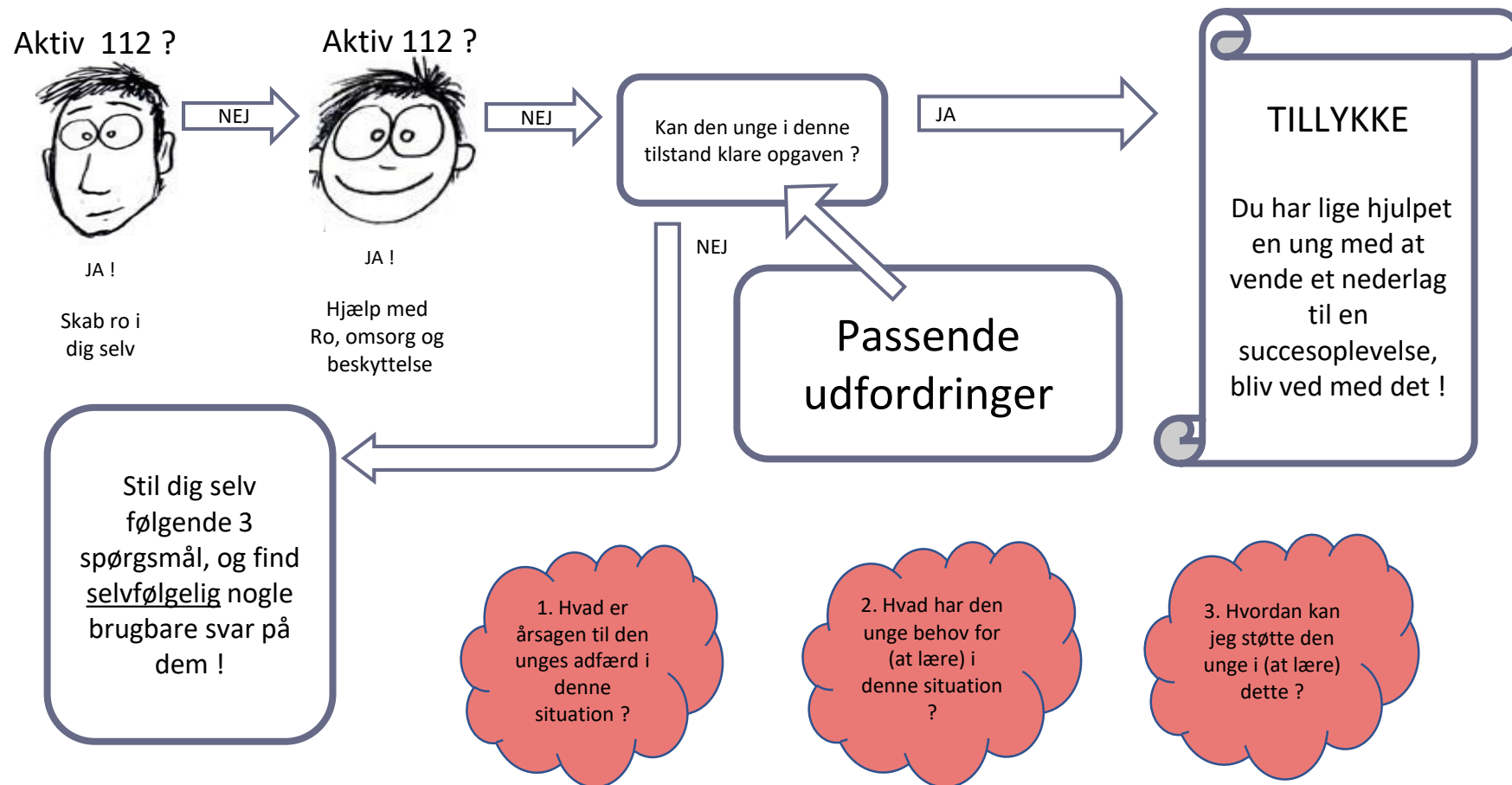
Mennesker gør det godt, hvis de kan.....

Uløste problemer, stress



Ross Greene

Procedure ved alle udfordrende situationer



Pause

Tankebobler

Energi i hverdagen....

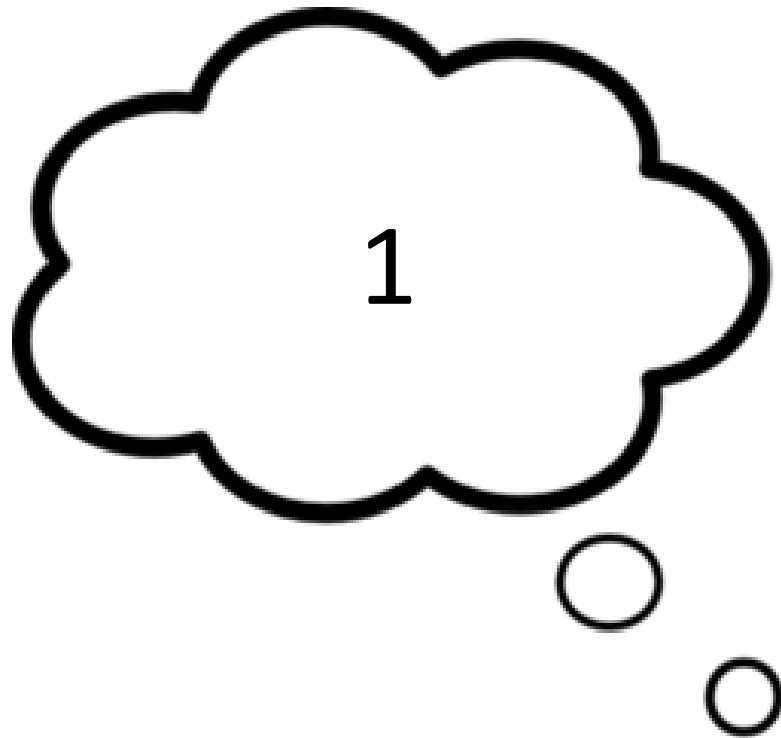




Skadelige
tanker



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
- 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

ABC – fra skadelig til brugbar tanke

A – (adversity) den svære begivenhed eller situation

B – (belief) vores umiddelbare tanker

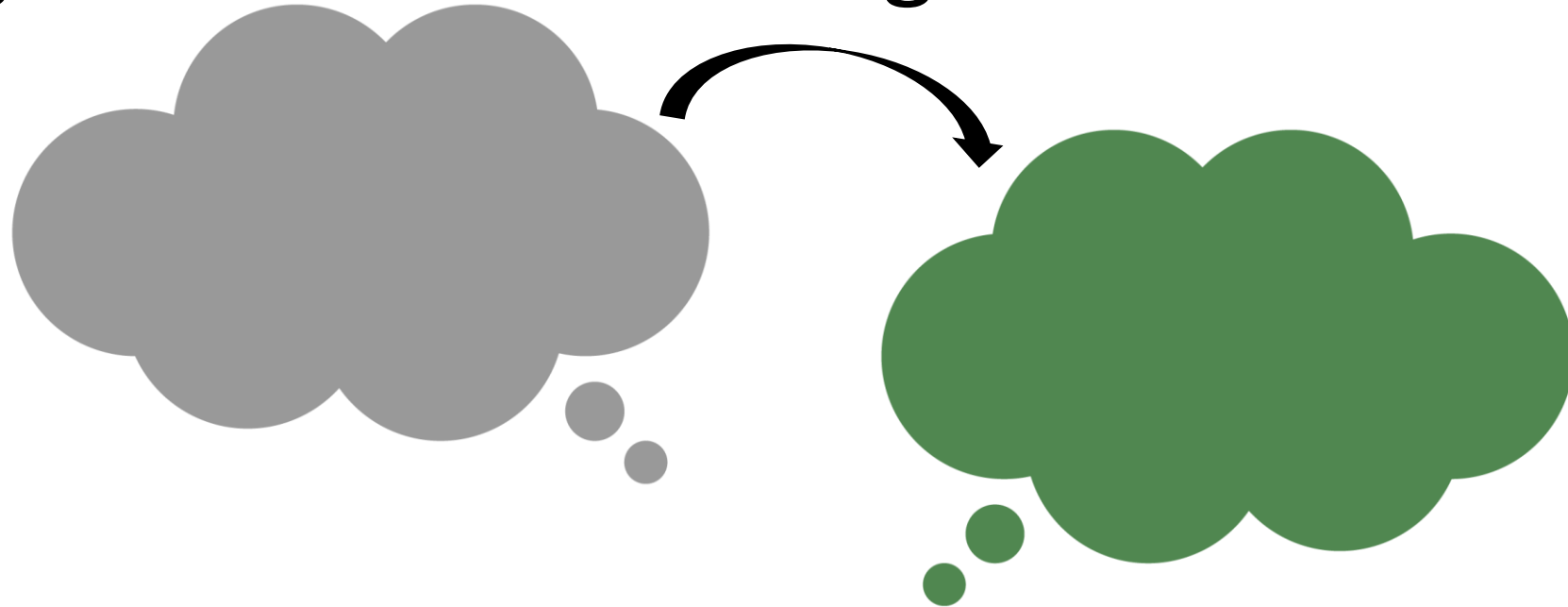
C – (consequence) vores reaktion og adfærd

Kilde: Seligman, 1995; Beck, 2011

Sammenhængen mellem tanker og følelser

~~A → C~~

B → C

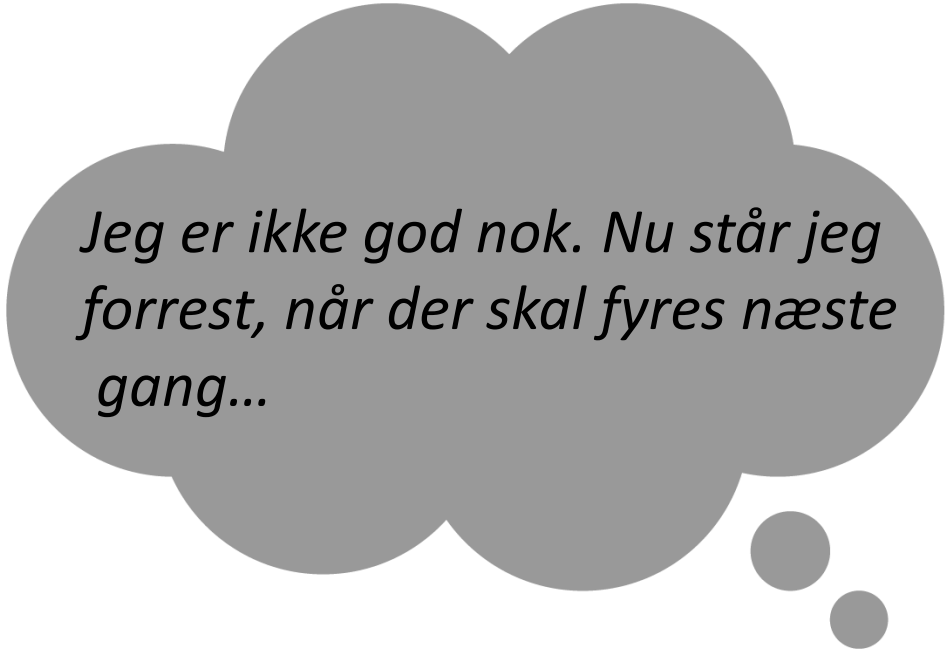


Så – det er dine tanker, som styrer dine følelser
Og tankerne kan vi ændre på

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...

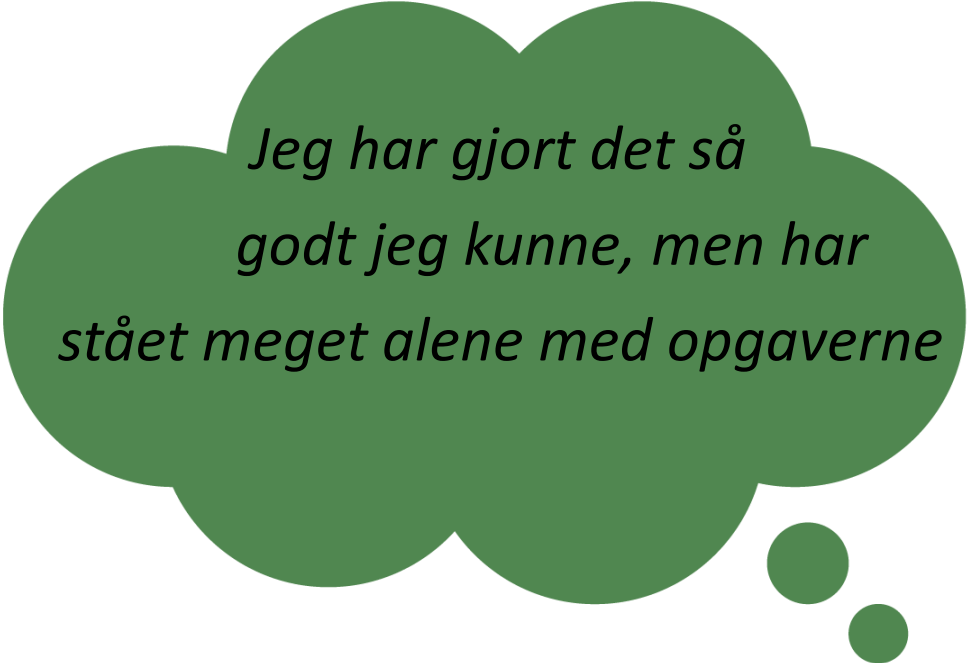
C: Dine følelser og handlinger

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)

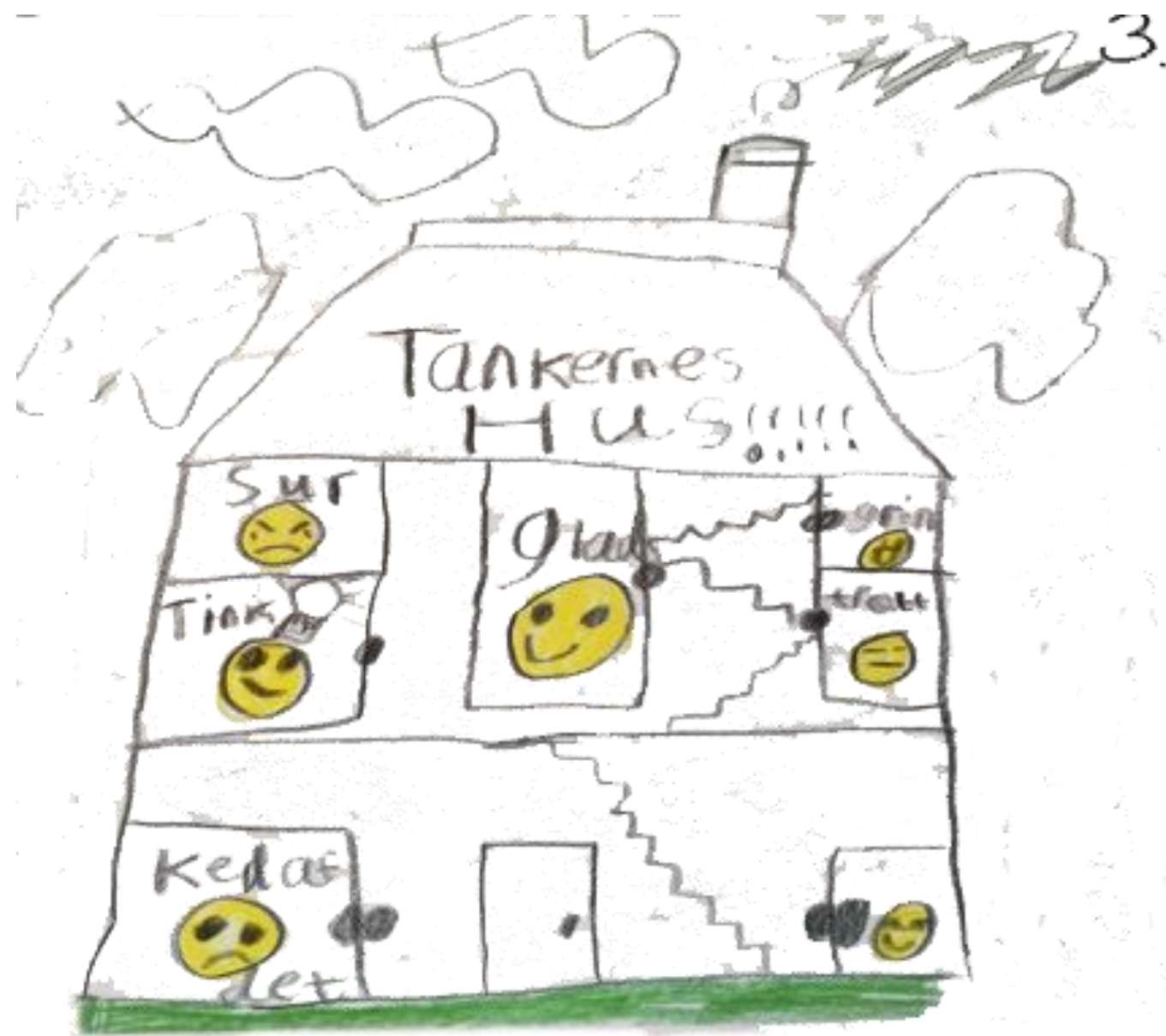
Kilde: Seligman (1995), *The Optimistic Child*

Opsamling

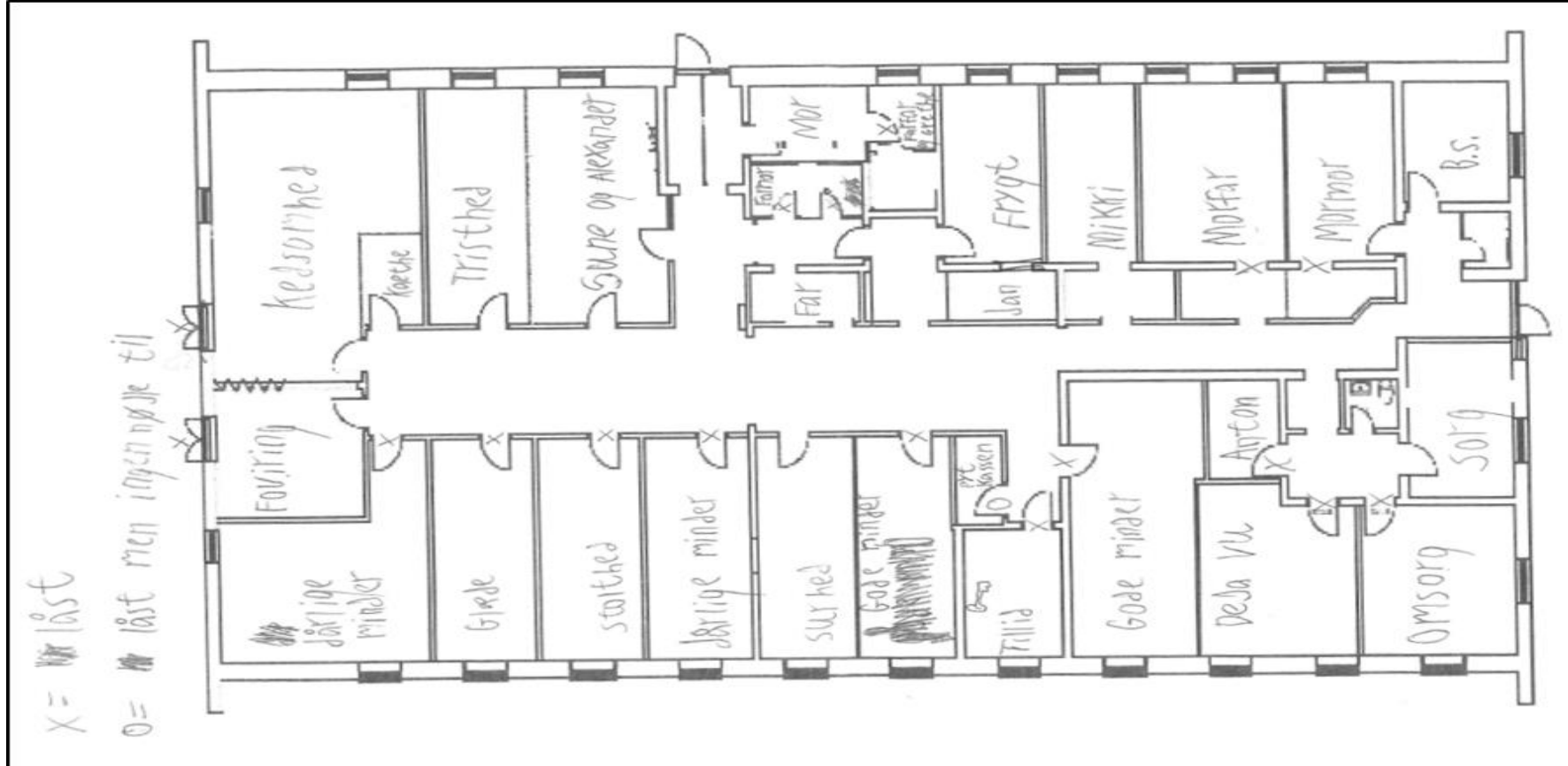
- Lær at komme fra Alarmhjerne til Tænkehjerne med det langsomme system
- Mentalisering og tanketræning øger vores evne til at forstå og håndtere udfordringer - vores kognitive robusthed

Frokost

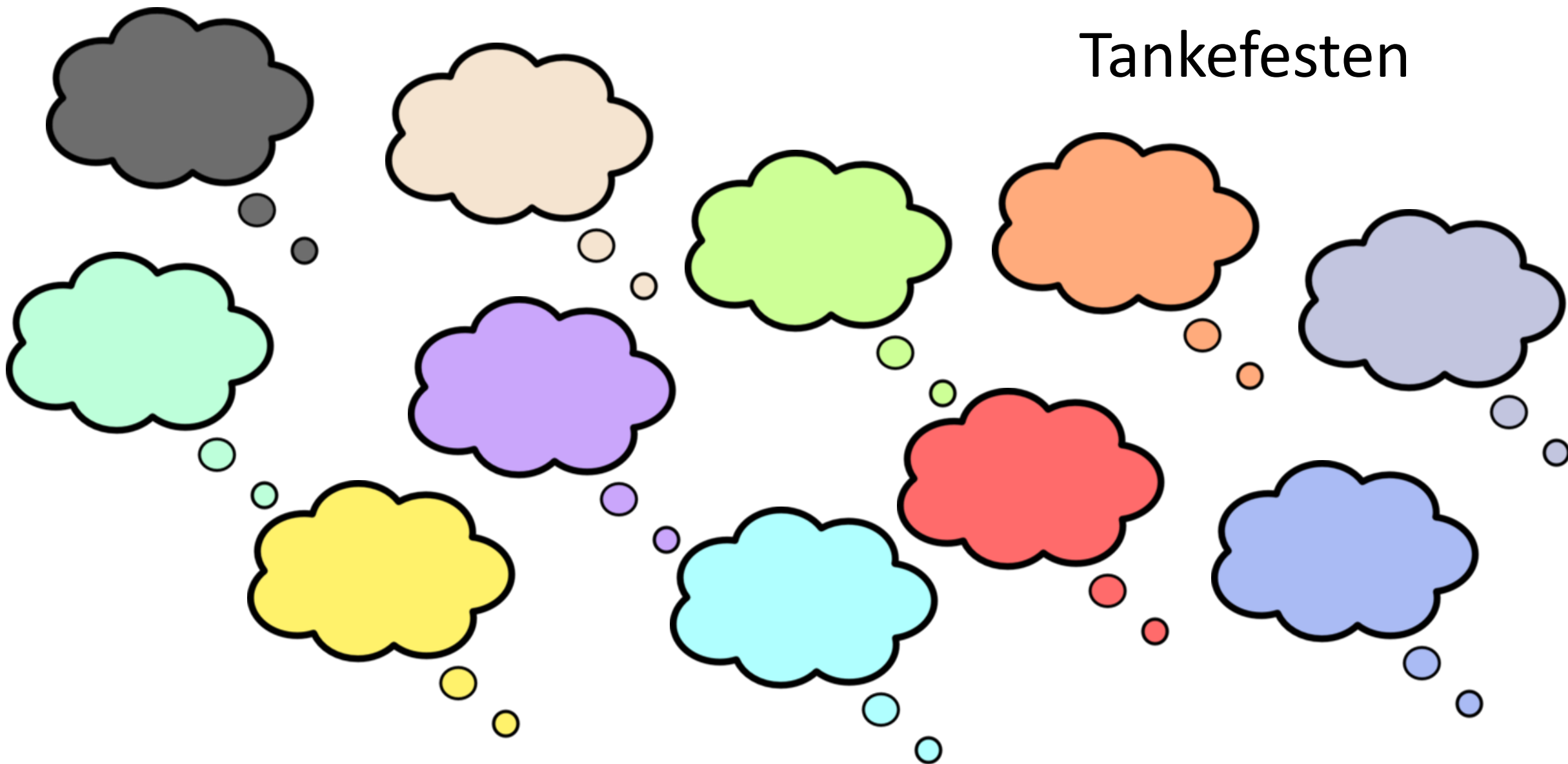
Historier



Eksempel på et Tankehus (dreng med autisme)



Tankefesten



At læse en historie

- Grupper á 4-5 personer
- Vælg hver en historie fra robusthedsprogrammet (side 41-46 i teksthæftet)
- 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**