

ROBUSTHED

Specialkonsulent Marie Arnbjørn og Charlotte Frese



**Komiteen for
Sundhedsoplysning**

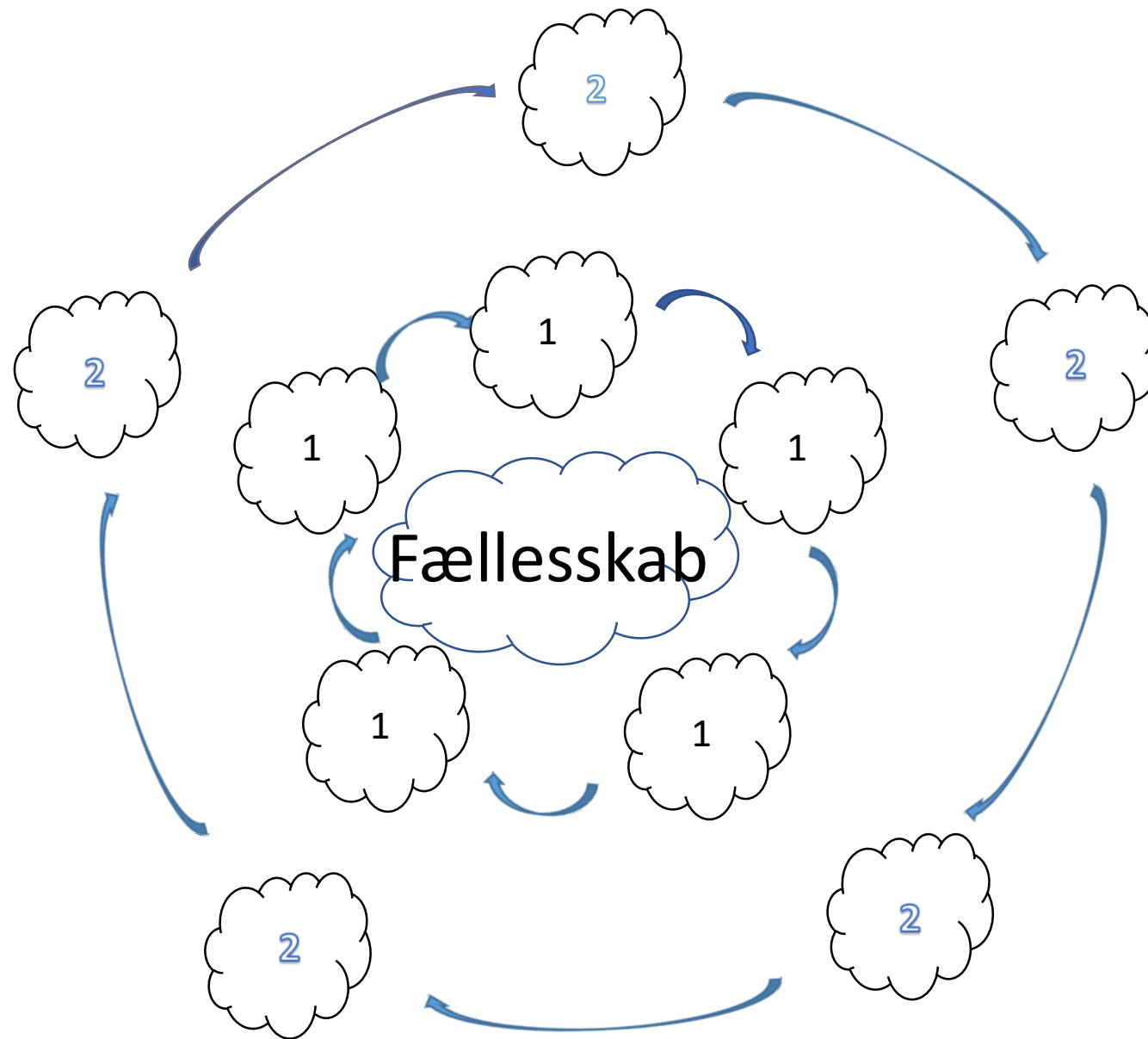
Program dag 3

- 9.00 – 9.45 Gruppearbejde, opsamling handleplaner fra sidst
- 9.45 – 10.30 Gør det usynlige synligt 1 (fællesskaber)
- 10.30 – 10.45 Pause
- 10.45 – 11.45 Robuste fællesskaber
- 11.45 – 12.00 Opret dig som bruger på materialesamlingen
- 12.00 – 12.45 Frokost
- 12.45 – 13.00 Gennemgang af hjemmesidens opbygning
- 13.00 – 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

Walk & Talk 3 og 3

- Fortæl om hvordan du har arbejdet med din handleplan fra sidst, 10 min pr. person.

Pause



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?



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"



Fællesskaber har stadig betydning....

- Ensomhedsproblematikker og betydning for mental og fysisk sundhed – levetid og sygdomme
- Relationers betydning i kriser og ved modgang



Nutidens løver

Individualisering?

Hamsterhjul?

Præstations-
samfund?

Digitalisering?

Organisations-
forandringer?

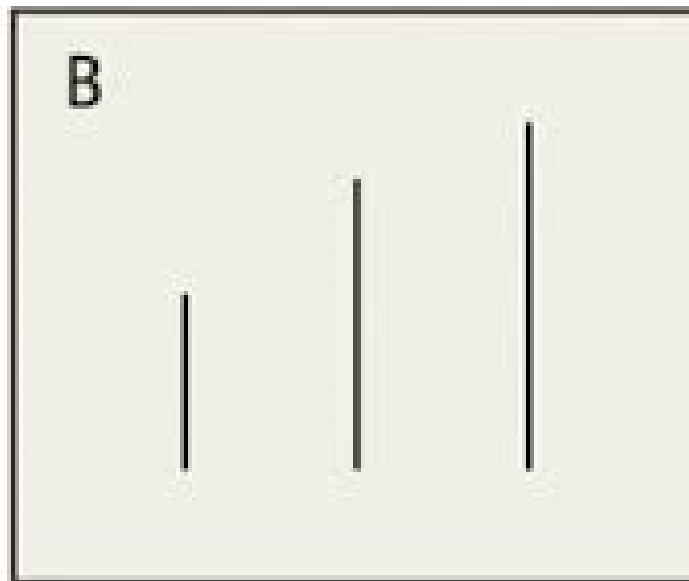
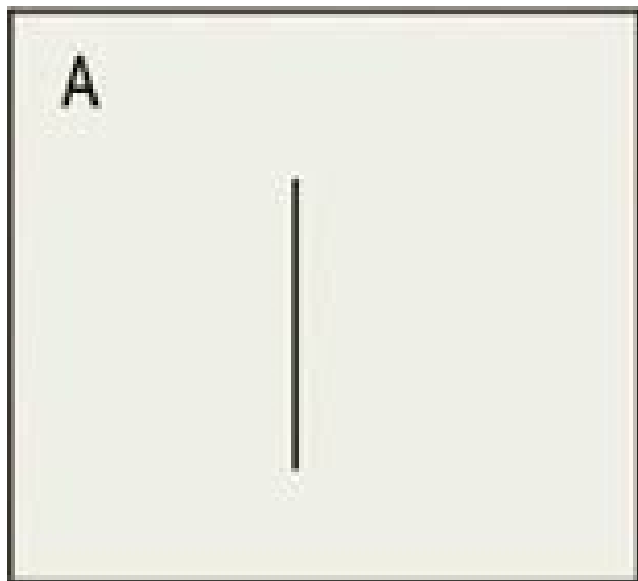


Hvordan relationer

- Nye digitale fællesskaber
- Kvalitet eller kvantitet
- Som buffer eller opbygger af robusthed?



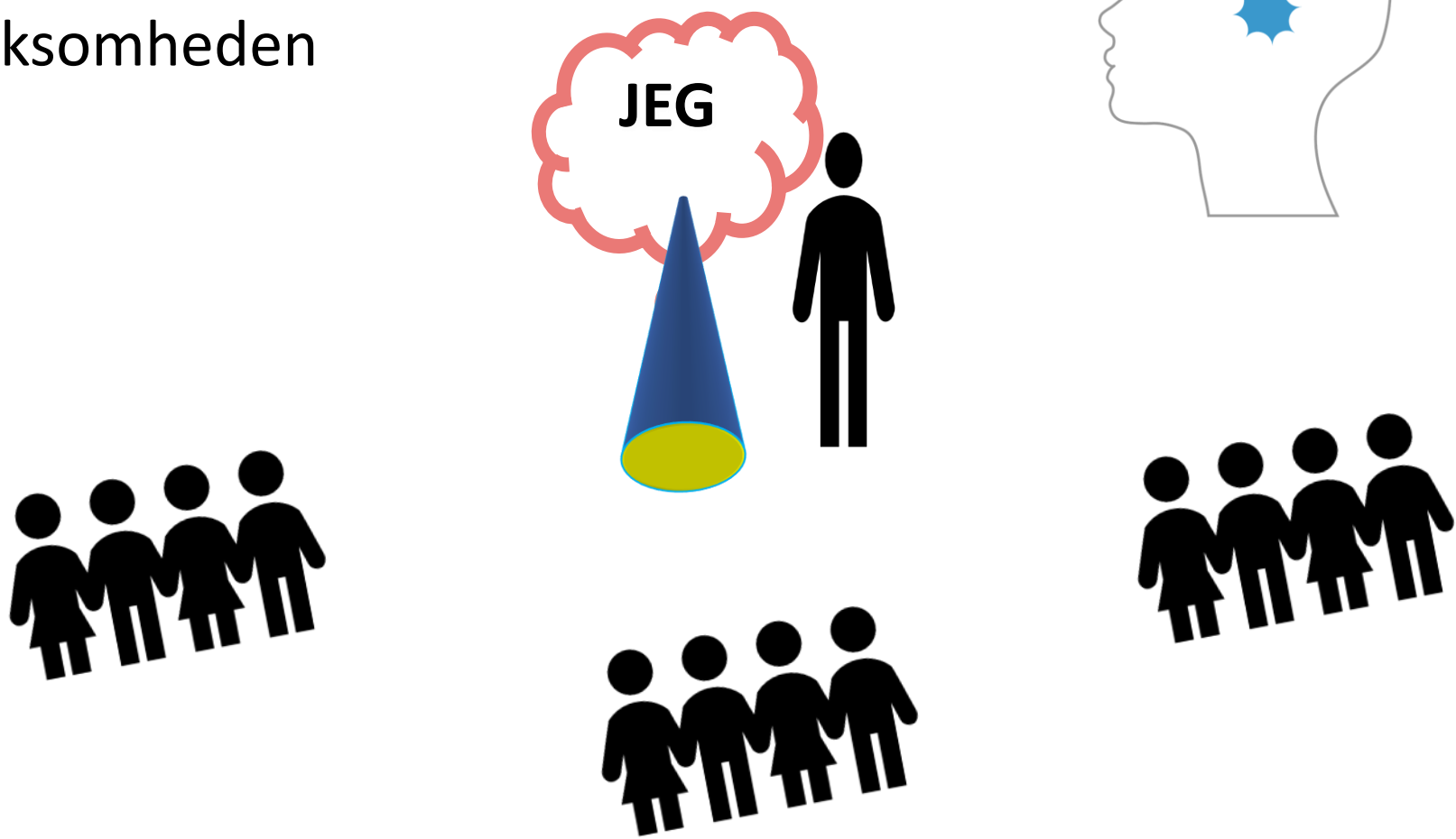
Behovet for fællesskab



Fra Solomon Asch

Angsten for ikke at høre til

Stjæler opmærksomheden



Gruppeprocesser, der udfordrer mentaliseringen

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

Det har afgørende betydning
for mennesker
at blive værdsat af andre

- Se på dine relationer – hvem har du omkring dig?
 - Brug tid sammen
 - Vær nærværende og tilstede

Det styrker grupper, når vi...

- har kapacitet til at se og forstå andres forskellighed
- oplever samhørighed
- udviser omsorg og respekt for andre
- anerkender hinanden
- deler værdier, som fremmer gruppens velfærd
- håndterer sociale udfordringer hensigtsmæssigt
- har tillid i gruppen
- udviser åbenhed og tolerance

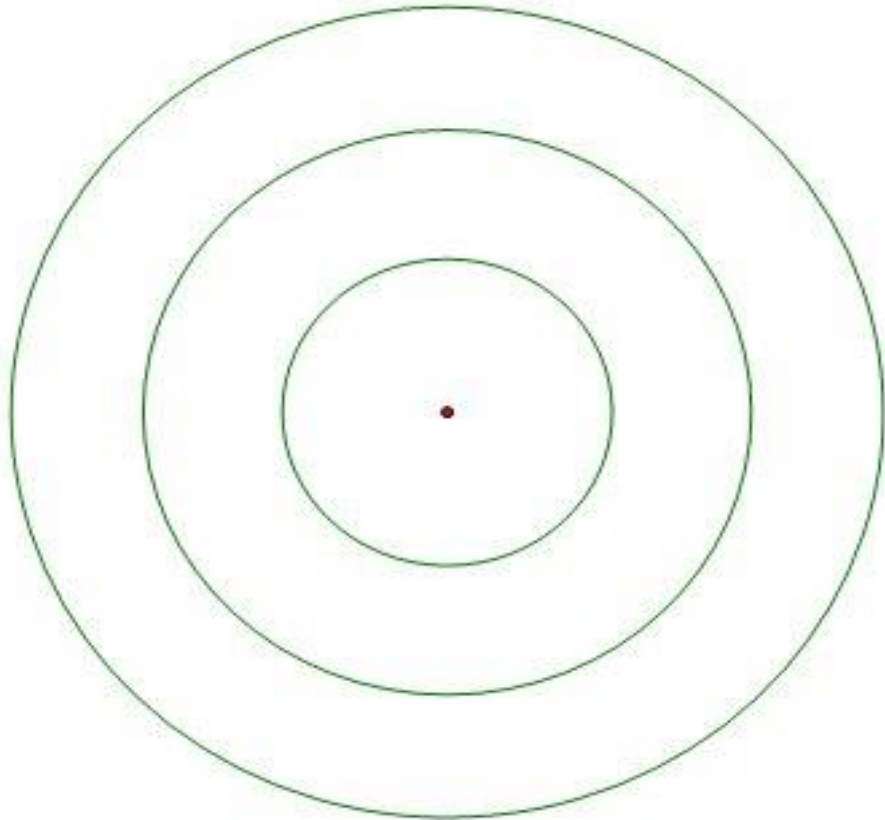
Kilde: Cacioppo, Reis & Zautra (2011)

Øvelse: Brug dine fællesskaber

- 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/hvem har hjulpet mig til at have håb for fremtiden?

(Insp. fra APA)










Fællesskabscirklen



- Hvor tæt er du involveret i personens liv og omvendt?
- Hvor meget ansvar føler du for at den anden har det godt og omvendt?
- Hvor meget deler du dine tanker og følelser og bekymringer med den anden og omvendt?
- Hvor meget betyder personen for dig?

Frem med computeren.....

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*

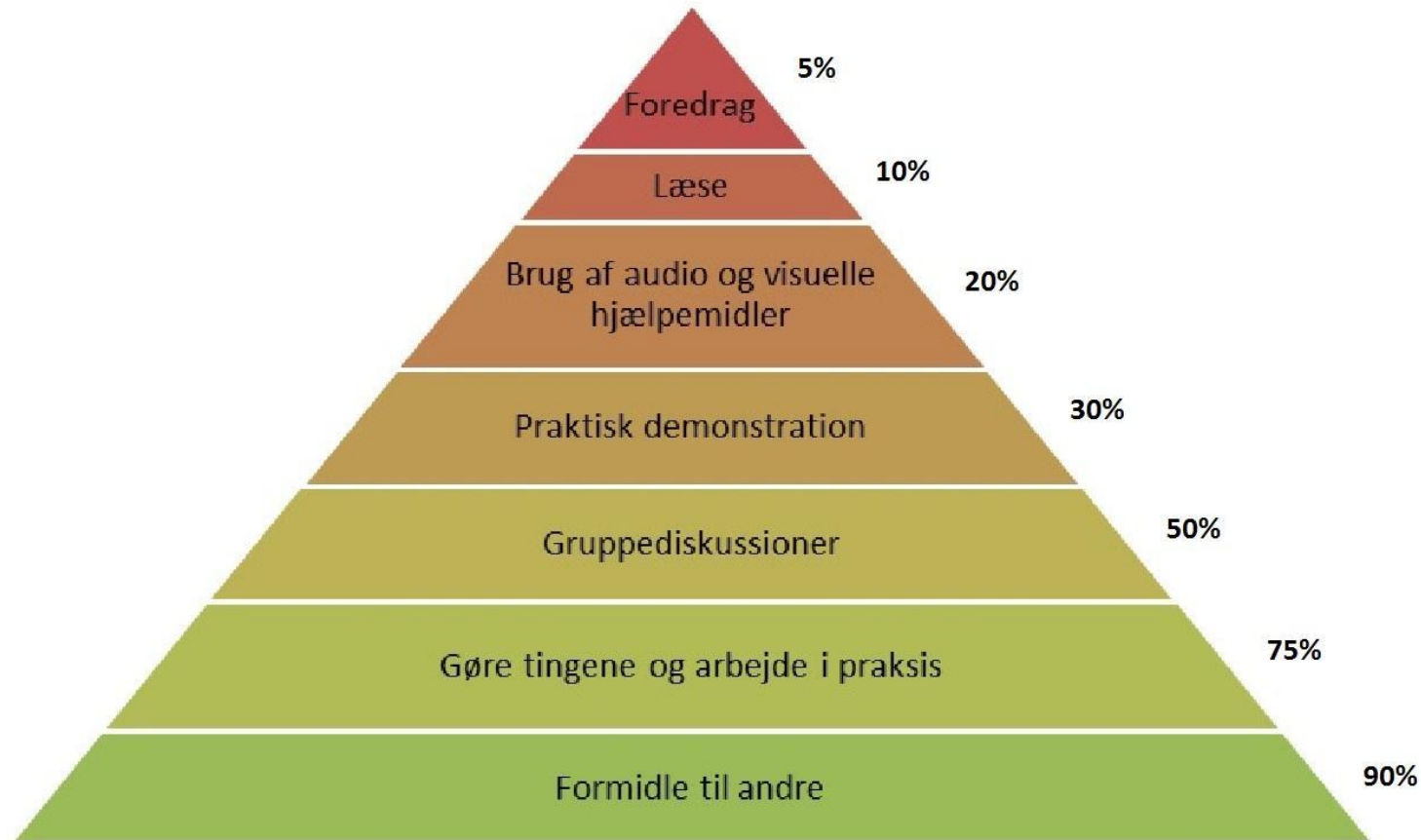
Fornavn*

Efternavn*

ROBUSTHED·DK

Frokost

Læringspyramiden





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

Velkommen til
materialesamlingen.
Sådan bruger du
materialesamlingen.

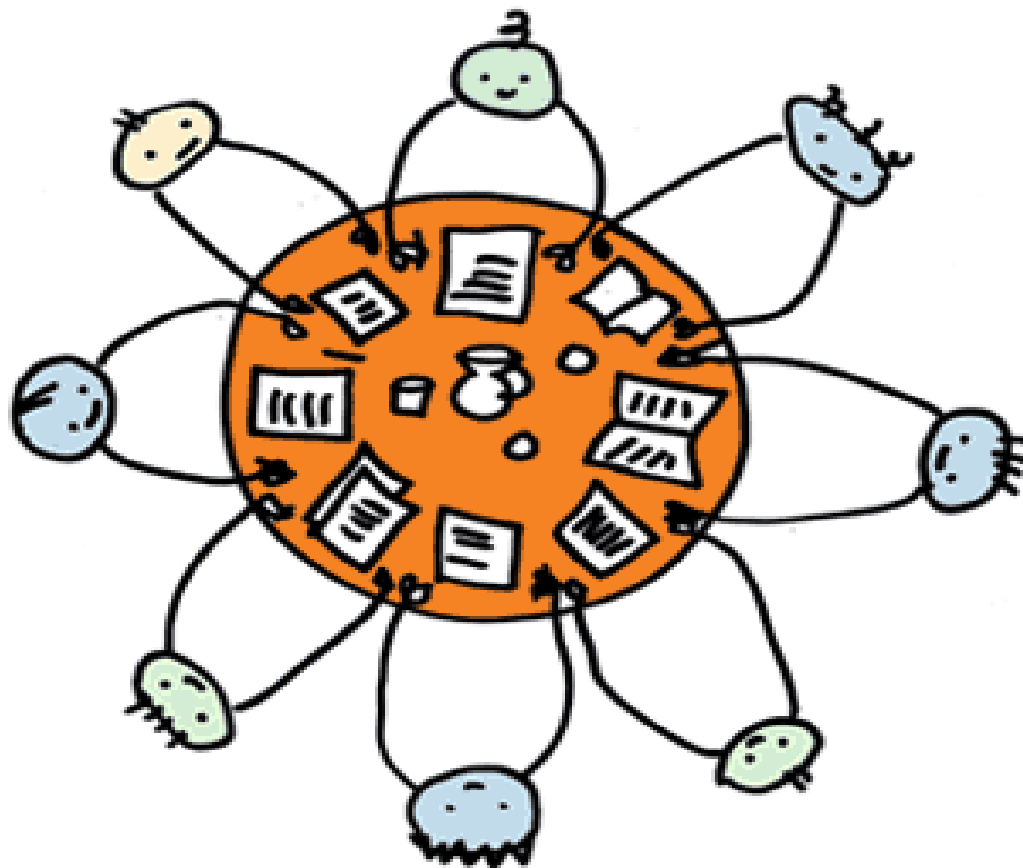


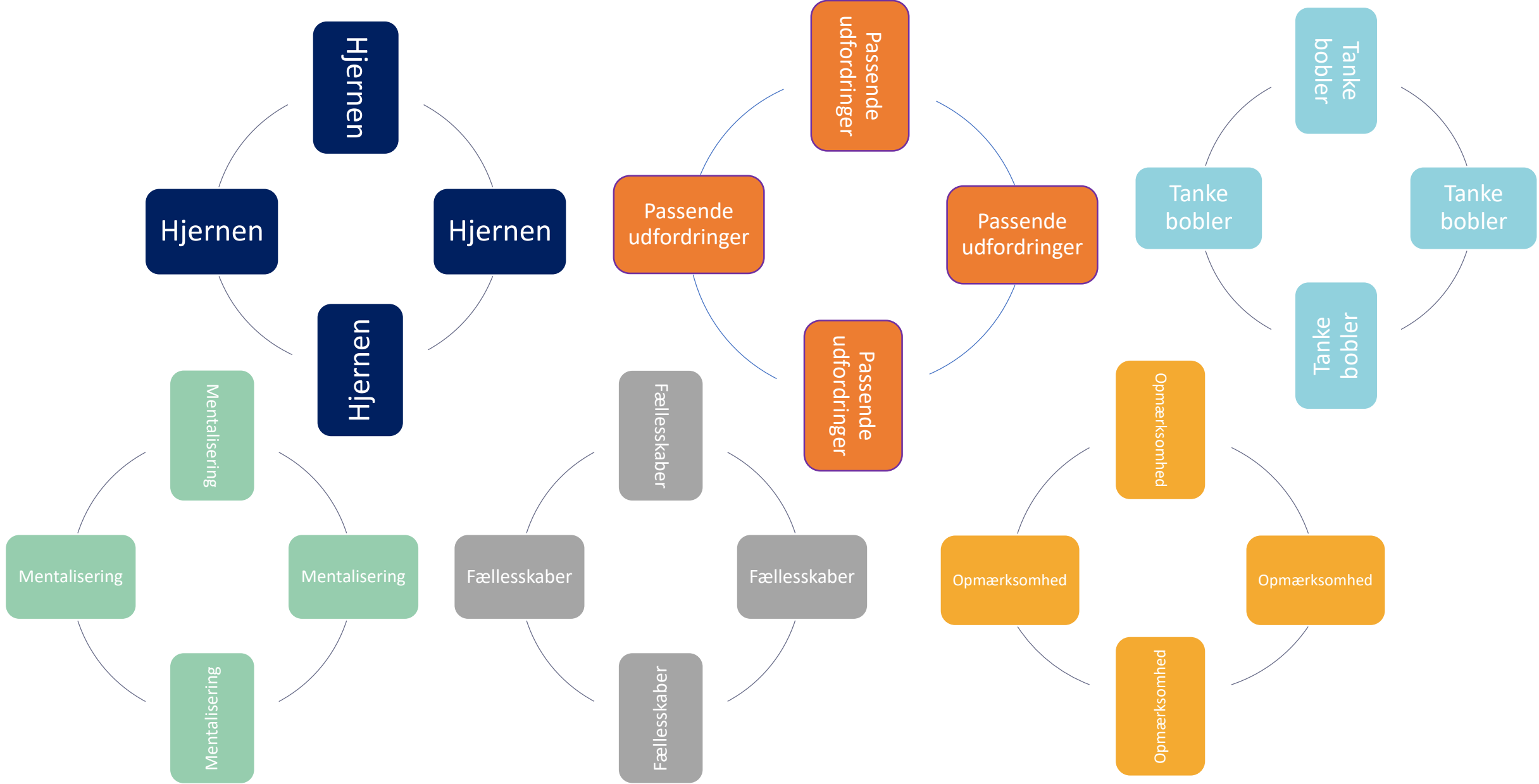
ROBUSTHED

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?

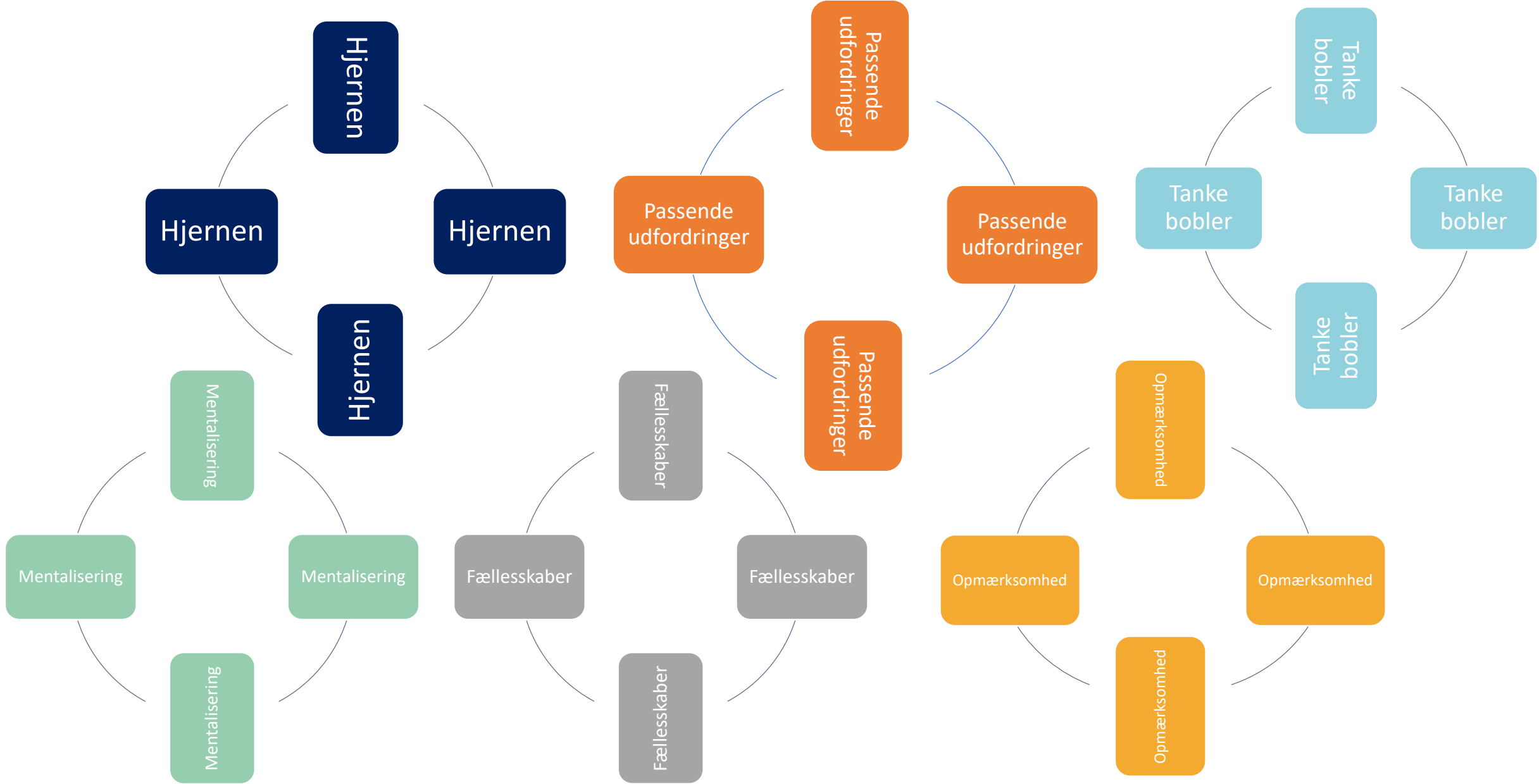
TAK FOR I DAG

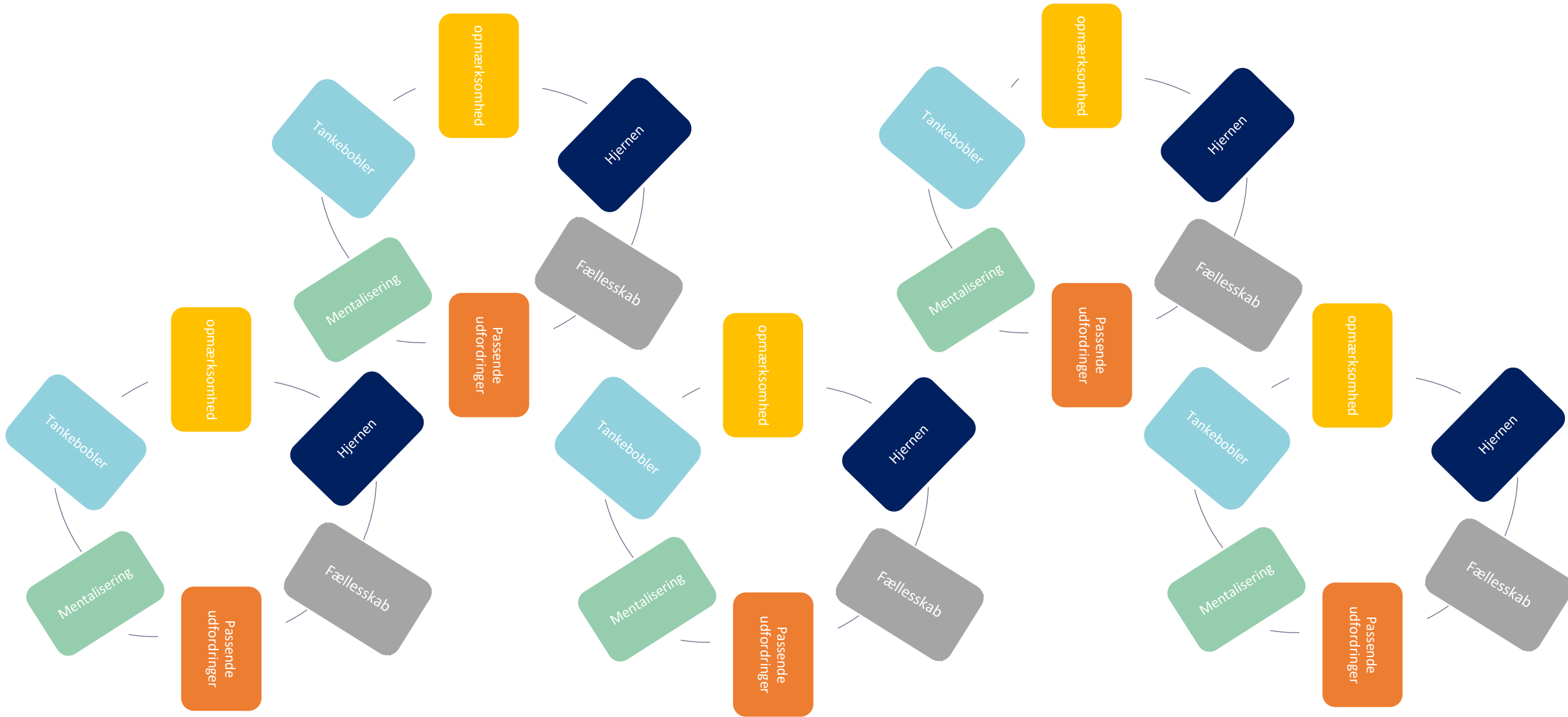


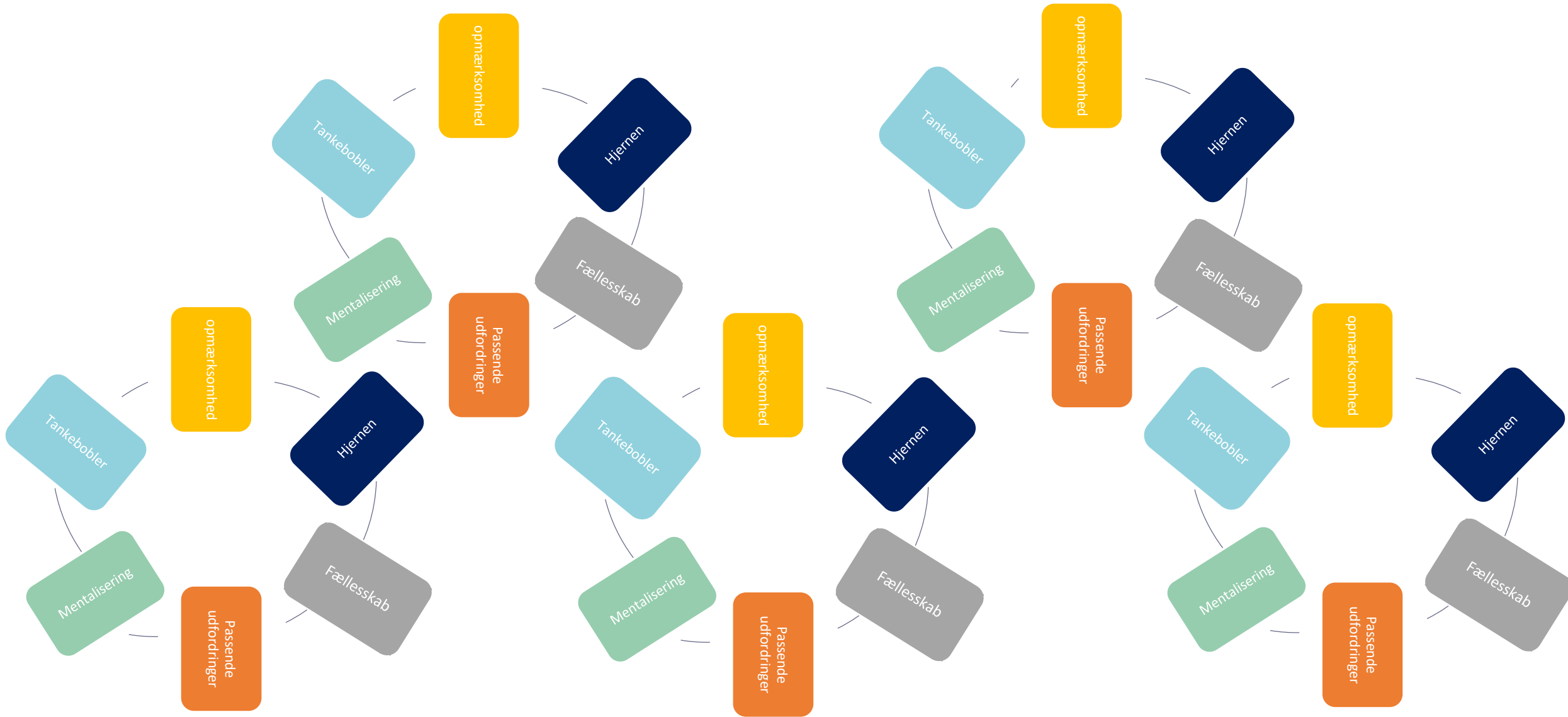
**Komiteen for
Sundhedsoplysning**

Program dag 4

- 9.00 – 9.10 Tema-grupper opsamling
- 9.10 – 10.00 Del din viden i tværgående grupper
- 10.00 – 10.15 Pause
- 10.15 – 10.30 Gruppedannelse
- 10.30 – 12.00 Planlæg et oplæg
- 12.00 – 12.45 Frokost
- 12.45 – 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







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 a 3-4 personer (gerne kollegaer)
- Vælg et tema fra robusthedsprogrammet som I vil arbejde med.
- Brug manuskriptet fra instruktørsitet 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

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

- Gå sammen i grupper a 3-4 personer (gerne kollegaer)
- Vælg et tema fra robusthedsprogrammet som I vil arbejde med.
- Brug manuskriptet fra instruktørsitet 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**