

ROBUSTHED

Specialkonsulent Marie Arnbjørn og Charlotte Frese

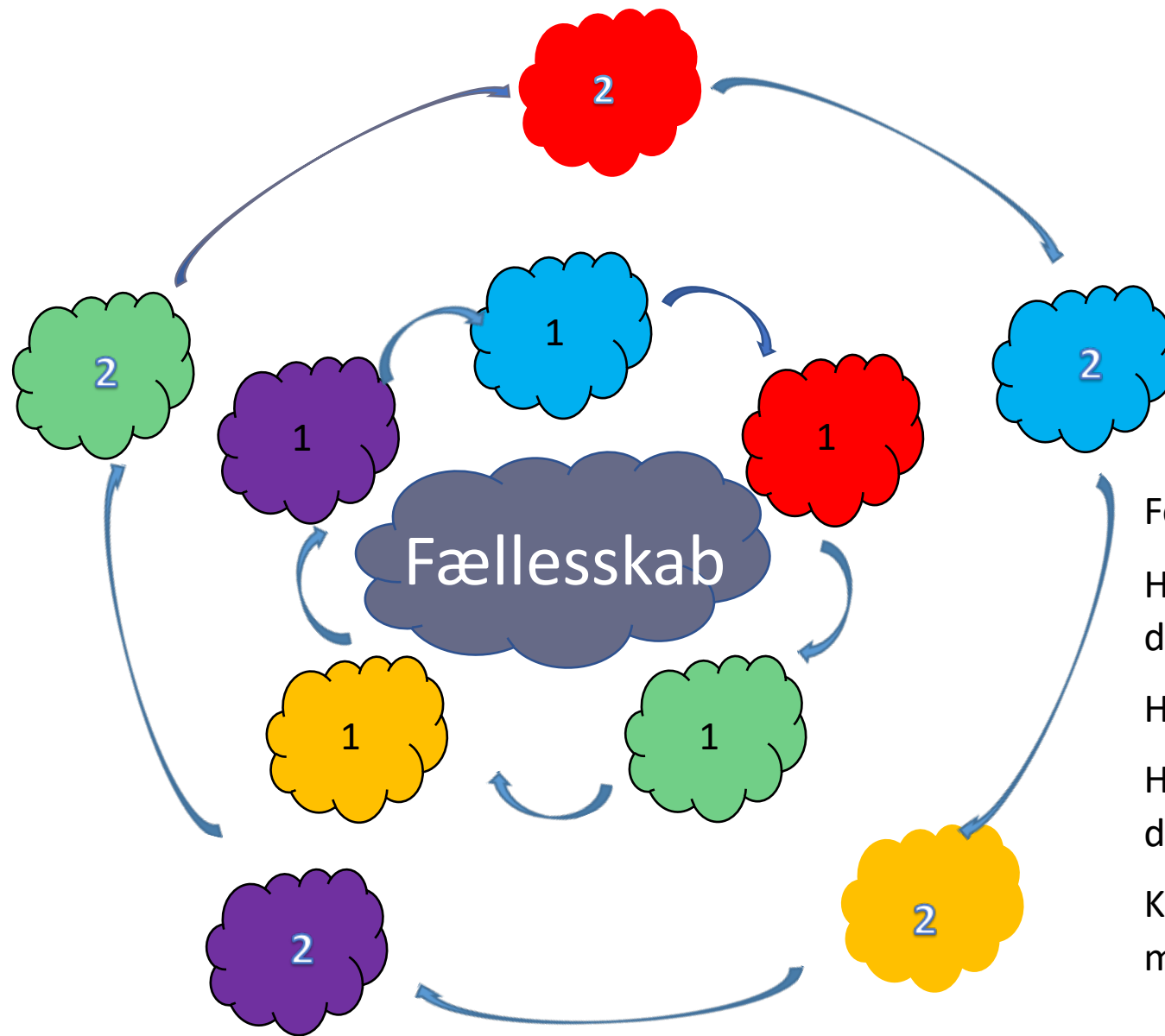


**Komiteen for
Sundhedsoplysning**

Program dag 3

- 9.00 – 9.45 Gruppearbejde, opsamling handleplaner fra sidst
- 9.45 – 10.30 Gør det usynlige synligt (fællesskaber)
- 10.30 - 10.45 Pause
- 10.45– 12.00 Fællesskaber og relationskompetence
- 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



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





Hvad er noget
af det værste i
verden?



At føle sig
alene



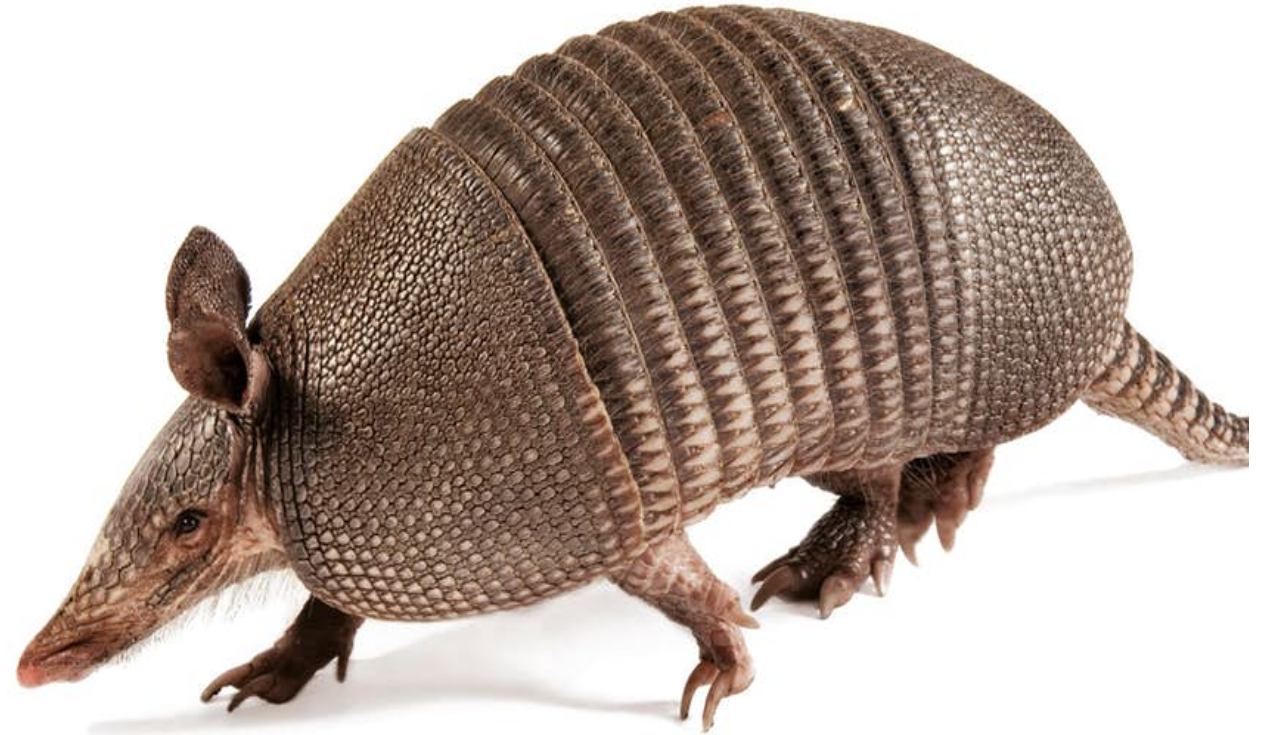
Den var svær
at klare
alene....

Vi er disponerede for fællesskaber

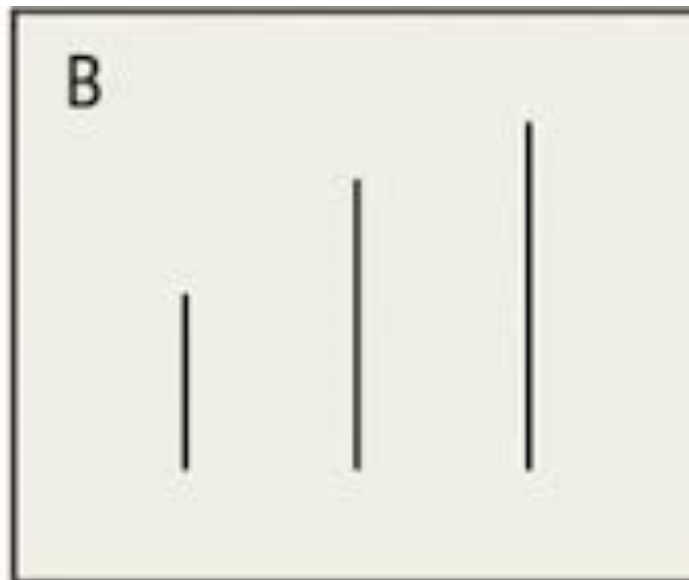
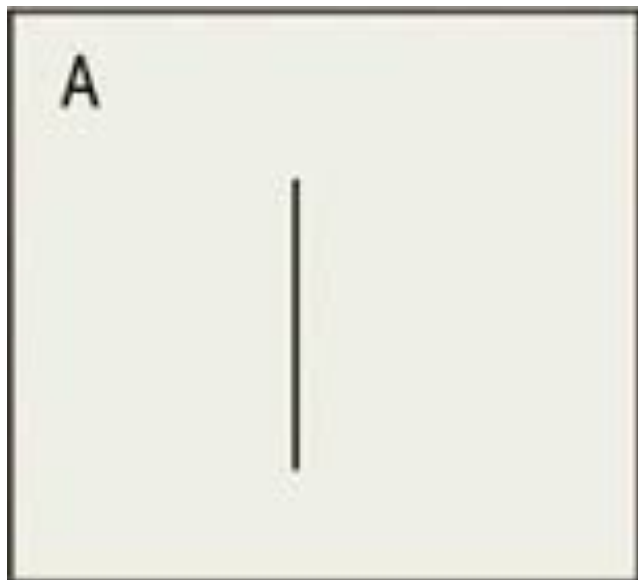
... og relationer sikrer overlevelse og
trivsel

- 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



Ensomhed - vores sociale smerte



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

Ensomhedsmodellen

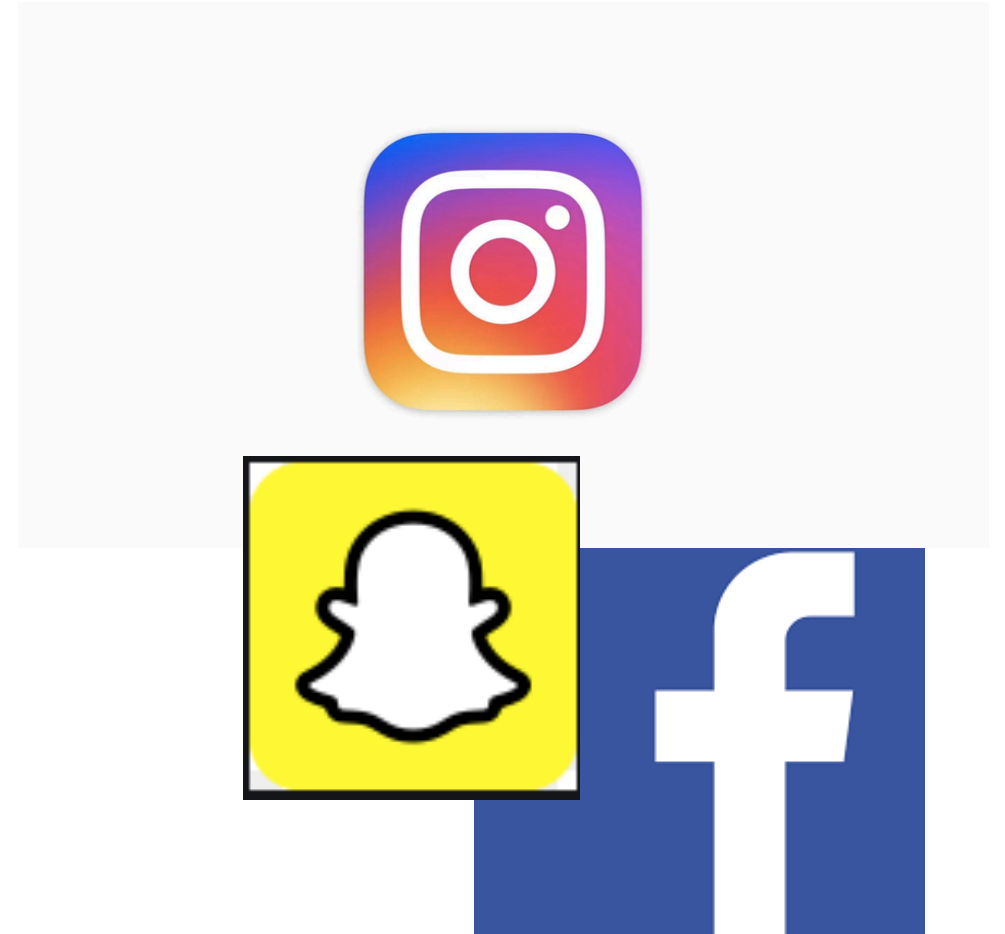


Hvad kan vi gøre?

ROBUSTHED·DK

Fokus på gode relationer

- Buffer eller opbygger af robusthed?
- Kvalitet eller kvantitet?
- Mentalisering og åben kommunikation



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....

