

Robusthed.dk

Robusthed.dk er et dansk udviklet videns- og inspirationsprogram om robusthed, som bygger på anerkendt viden fra psykologi, pædagogik og hjerneforskning. Programmet er web-baseret og findes frit tilgængeligt på www.robusthed.dk. Robusthedsprogrammet er i helt almindeligt hverdagssprog (dansk, engelsk og grønlandsk).

Programmet er udviklet i Aarhus Kommune i 0'erne. I perioden 2013-18 indgår programmet i forskningsprojekter i Danmark, Grønland, England, Italien og Grækenland. Videnskabelige baggrundsartikler, projektresume og forsøgsprotokoller findes på programmets webside på undersiden "Om os".

Robusthed handler om at blive god til at håndtere udfordringer i livet, især når det er svært – individuelt og kollektivt. Helt centralt er: Evnen til at tænke sig om og kunne sætte sig ind i andre menneskers situation – hvilket kaldes *mentalisering*¹. Mentalisering er en forudsætning for at kunne lære og huske, træffe gode beslutninger og passe på sig selv og hinanden. Omfattende forskning har understreget den afgørende betydning af denne evne – og at det kan trænes. I den betydning handler robusthed om alt andet end "galvanisering" - at man skal tåle alt og finde sig i alt.

Robusthedsprogrammet indeholder inspiration, viden og værktøjer, gode historier og små spil om Omtanke/mentalisering og hvordan man kan træne det i sin helt almindelige hverdag. Det sikrer, at alle forstår, hvad det handler om og at programmet også kan anvendes til selvhjælp, eventuelt efter en kort introduktion fra en instruktør. Der er små intro-film i programmet. Hvis man ikke kan læse, kan det hele lyttes. Det er et lille program: 70 sider i print – inklusive billeder.

Robusthed.dk består af små moduler, "videns-vitaminer" til hverdagen. Man kan udvælge lige præcis det, der er interessant eller vigtigt i en given situation. Moduler kan sammensættes til kortere eller længere forløb – igen tilpasset givne vilkår og situationer. Robusthedsprogrammet anvendes ofte i fællesskaber (forudgået af foredrag/kursus), f.eks. daginstitutioner, skoler, uddannelsesinstitutioner og arbejdspladser. Programmet er således designet til fleksibel anvendelse på grundlag af lokal organisering, behov og ressourcer i den danske samfundsmodel. Det gør det nemt at anvende, set i forhold til en række af de udenlandske evidensbaserede programmer. Et AMU kursus og et diplomuddannelses-modul er under udvikling i samarbejde med et dansk University College.

Programmet kan anvendes

- til alment trivselsarbejde og sundhedsfremme og i forhold til specifikke udfordringer,
- som "enkeltstående" program og/eller sammen med en hvilken som helst anden tilgang – teoretisk og metodisk.

Robusthedsprogrammet er forankret i Komiteen for Sundhedsoplysning, som er en mere end 50 år gammel almennyttig nonprofit forening, der ejes af Kommunernes Landsforening, Danske Regioner og de store sundhedsorganisationer. Komiteen har mangeårig ekspertise i at formidle viden og implementere programmer i national skala.

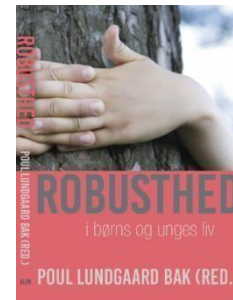
Komiteen for Sundhedsoplysning udbyder foredrag og temadage om Robusthedsprogrammet og samarbejder med et stigende antal kommuner og andre organisationer om at uddanne hold af instruktører, som kan varetage implementering af Robusthedsprogrammet som et grundlæggende "universalværktøj" på tværs af forvaltninger. Bl.a. i form af et 5 dages kursus over 3 måneder inklusive praktisk træning og obligatoriske hjemmeopgaver. Basiskurset kan efterfølges af supervisorsbetinget certificering.

Siden Robusthedsprogrammet blev udviklet for snart ti år siden, har det været anvendt både i forhold til almen fremme af mental trivsel og sundhed og robuste fællesskaber - og i forhold til sårbare/udsatte borgergrupper. På næste side er kort gennemgået en række eksempler.

¹ Begrebet mentalisering er beslægtet med en række andre kendte begreber, f.eks.: Theory of Mind, metakognition, social kognition (The Social Brain), mindfulness, selvkontrol, affektkontrol, eksekutive funktioner, reflektiv funktion, selverkendelse, selvindsigt, empati, omtanke, eksternalisering. I bogen "Minding the Child" (Routledge 2012) findes en let tilgængelig introduktion til mentaliserings-forskningen.



Komiteen for
Sundhedsoplysning



- Mangeårigt arbejde i Gellerup i Aarhus – Danmarks fattigste boligområde. En videnskabelig artikel med 3 års opfølgning på et stort klub-projekt fra Gellerup er offentliggjort i sommeren 2015: 90 % reduktion i antallet af højrisikokonflikter og en halvering af personalets sygefravær. Resultaterne er stabile over hele opfølgningsperioden på 3 år. 90 % af personalet bruger fortsat programmet i deres daglige opgaveløsning.
- Praksiserfaringer og *fortællinger* fra dette projekt og en lang række andre projekter landet over bliver publiceret i bogen *Robusthed i børns og unges liv* i efteråret 2016.
- Et stort pilotprojekt i Kriminalforsorgen, som netop er afsluttet, viser, at 80 % af personalet (100 ansatte i et statsfængsel) vurderer, at programmet har konkret betydning for deres daglige opgaveløsning.
- I en af de danske regioner arbejdes integreres programmet lige nu på alle døgninstitutioner for voksne med autisme og udviklingshæmning – bl.a. med formålet at reducere højrisiko-konflikter – trusler og vold.
- Et af de igangværende kontrollerede forskningsprojekter foregår i 35 danske folkeskoler, med fokus på både elevtrivsel og læring og personalets arbejdsmiljø. Tre andre kontrollerede forskningsprojekter handler om sårbare/udsatte børn og unge:
 - Anbragte børn og unge
 - Unge med ADHD
 - Sårbare unge under uddannelse
- Robusthedsprogrammet er i 2014-15 implementeret i Grønland – introduceret i de fire grønlandske kommuner og på en del af døgninstitutionerne. En Ph.d. studerende er knyttet på projektet, som evalueres over de kommende tre år.
- I Athen har Robusthedsprogrammet i flere år været en integreret del af indsatsen mod mobning på skoler. Programmet anvendes desuden i London i fattige boligområder med stor fattigdom og etnisk diversitet – og på skoler i Milano, Italien.
- En række organisationer, fagfolk og forskere fra Danmark, Norge, England, Grækenland og Tyrkiet, indsender i oktober 2016 et stor Robusthedsprogram projekt til EU's Horizon 2020 program med fokus på flygtninge.
- I en række danske kommuner er der fokus på at bruge programmet i forhold til ikke-uddannelsesparate unge. Ofte uddannes hold af instruktører, som rækker på tværs af forvaltninger, afdelinger og faggrupper – idet Robusthedsprogrammet ses som en fuldstændig grundlæggende referenceramme og "værktøjskasse" for de tværgående indsatser – forebyggende såvel som indgribende – en referenceramme, som skaber et fælles sprog og forståelse – med den unge, familien og mellem fagpersonerne. Der arbejdes mange steder samtidigt med socialt udsatte børn og unge, børn og unge med diagnoser (autisme, ADHD, udviklingshæmning) - og med børn og unge med angst og sensitivitet – også fra ressourcestærke familier og boligområder.

Et afgørende perspektiv i arbejdet med Robusthedsprogrammet er, at programmet har et fuldstændig konsekvent udgangspunkt i *det almen-menneskelige* – at vi alle, uanset baggrund og vilkår, møder udfordringer i vores liv. I

Robusthedsprogrammet er der fokus på, hvordan man håndterer dette fællesmenneskelige vilkår bedst muligt – med sig selv og i fællesskaber. Det er en tydelig erfaring i arbejdet med Robusthedsprogrammet, at borgere, som oplever sig stigmatiseret, opfatter denne almen-menneskelige tilgang som en befrielse.

Kontakter: Overlæge Poul Lundgaard Bak eller projektkoordinator Nicolai Buddig, Komiteen for Sundhedsoplysning. Mailadresser: plb@sundkom.dk eller nbu@sundkom.dk