

## ROBUSTHED.DK

Robusthedsprogrammet 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](http://www.robusthed.dk). Programmet er i helt almindeligt hverdagsprog (programmet findes på dansk, engelsk og grønlandsk).

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*<sup>1</sup>. 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.” Robusthed handler derfor ikke om at man skal tåle alt og finde sig i alt.

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 ROBUSTHED.DK**.

Robusthedsprogrammet indeholder inspiration, viden og værktøjer, gode historier og små spil om 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 film i programmet. Hvis man ikke kan læse, kan det hele lyttes. Det er et lille program: 70 sider i print.

Programmet 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 (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.

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.*

ROBUSTHED.DK 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.

### 5-dages kursus i anvendelse af robusthedsprogrammet

Komiteen for Sundhedsoplysning udbyder foredrag og kurser om robusthedsprogrammet. F.eks. samarbejder Komiteen med et stigende antal kommuner og organisationer om at uddanne instruktører i *5-dages kursus i anvendelse af robusthedsprogrammet*. Selve kurset forløber over 2 måneder. Instruktørerne kan bruge robusthedsprogrammet som et grundlæggende ”universalværktøj” på tværs af faggrupper.

---

<sup>1</sup> 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

## Bred anvendelighed

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 til at styrke robuste fællesskaber især i forhold til sårbare/udsatte borgergrupper.

På denne side er en kort gennemgang af en række eksempler.

- 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 viste 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.
- 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.
- 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.

## Anvendelse i praksis

Ofte uddannes hold af instruktører, som rækker på tværs af afdelinger og faggrupper – idet robusthedsprogrammet ses som en fuldstændig grundlæggende **referenceramme og værktøjskasse** for de tværgående indsatser – forebyggende såvel som indgribende. Programmet giver en referenceramme, som skaber et fælles sprog og forståelse med den unge, familien og mellem fagpersonerne.

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.

## Kontaktoplysninger

Projektkoordinator Mette Marie Åbom (mail: [mma@sundkom.dk](mailto:mma@sundkom.dk) eller tlf.: 2147 4886) eller chefkonsulent Mette Laub Petersen ([mlp@sundkom.dk](mailto:mlp@sundkom.dk)), Komiteen for Sundhedsoplysning.