

Robusthed

Lotte Dalager

Komiteen for Sundhedsoplysning

UU og Jobcenterkonference

Robusthed

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

Mennesker

Opgaver

Fristelser

Lidelse

Robusthed.dk

”Videns-vitaminer” til hverdagen

Mentalisering

- Læse og justere sine egne tanker.
- Sætte sig ind i andre menneskers tanker og følelser.

Begreber som er beslægtede med Mentalisering

- Theory of Mind
- Metakognition
- Social kognition (The Social Brain)
- Mindfulness
- Selvkontrol
- Affektkontrol
- Eksekutive funktioner
- Reflektiv funktion
- Selverkendelse, selvindsigt, "Kend dig selv"
- Empati
- Omtanke
- Eksternalisering

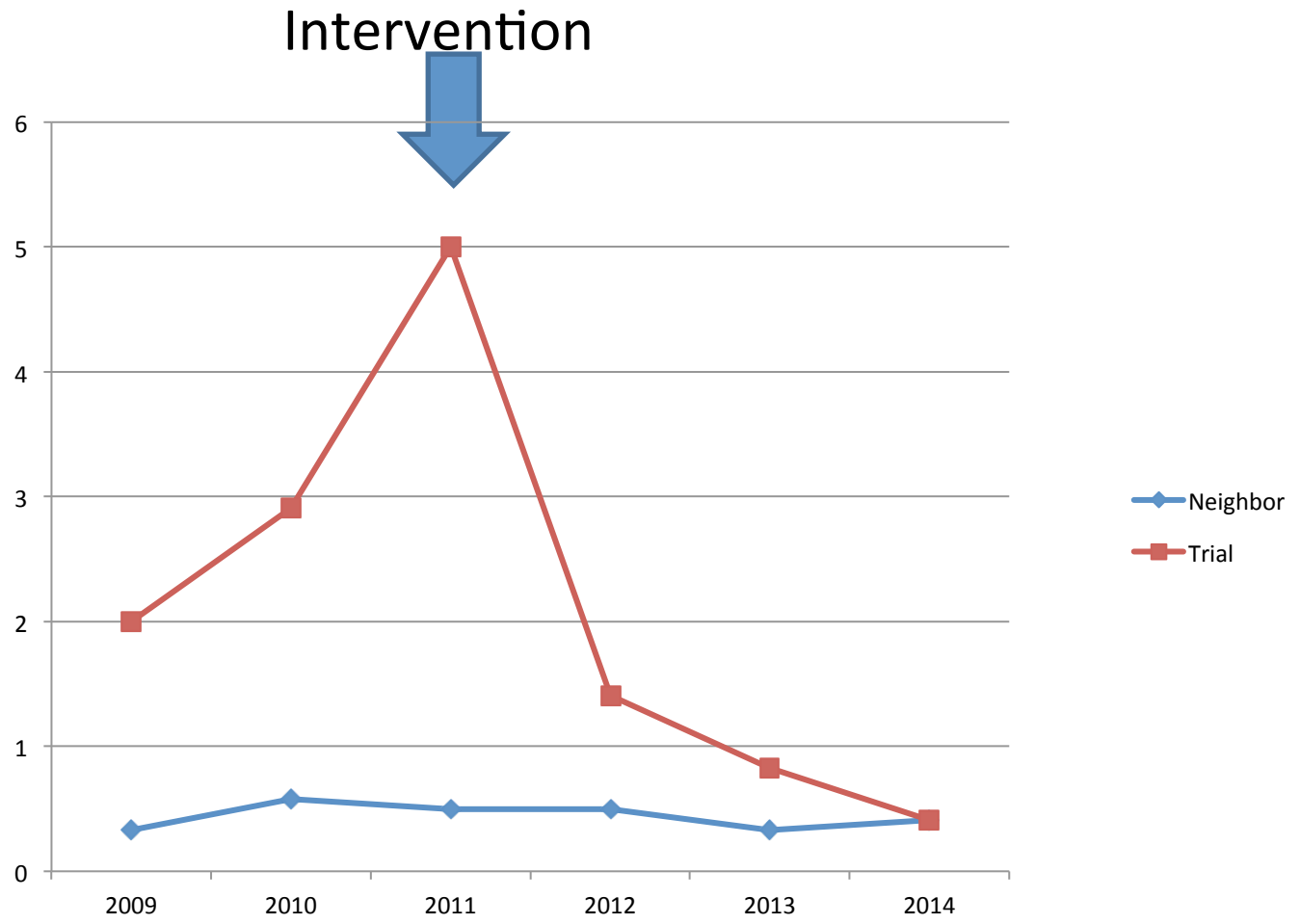
Reduceret eller manglende Mentalisering

- Vi skal ikke altid mentalisere
 - men det er godt at kunne, når der er brug for det.
- Små børn
- Dårlig begavelse
- Autisme
- Affekt & utryghed
- Mentalisering bliver ekstra vigtigt, når man er sammen med nogen, som har svært ved at mentalisere.

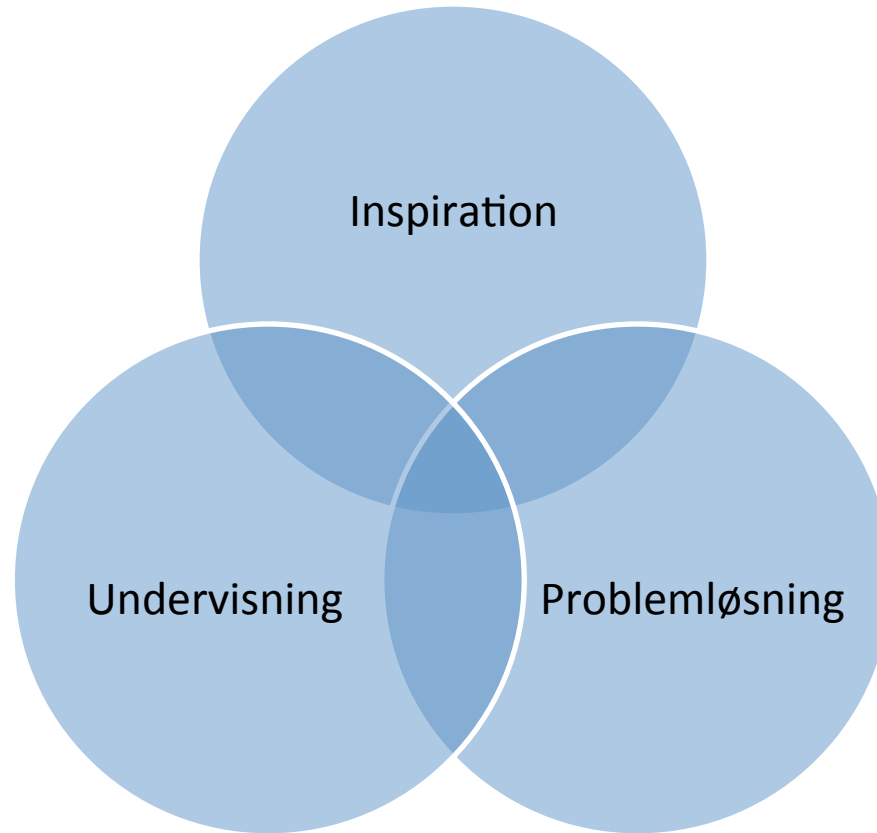
Robustheds-projekter

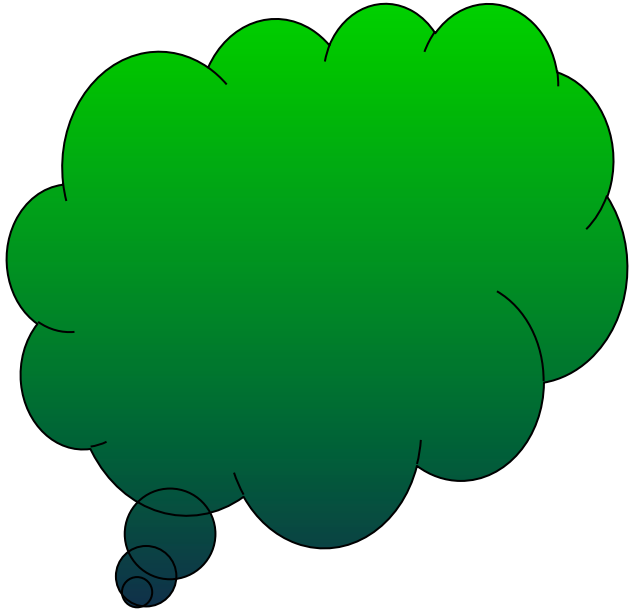
- Anbragte børn
- Skoler
- UU & SOSU
- ADHD
- Grønland
- London
- Milano
- Athen
- Kriminalforsorgen
- Autisme specialskole
- Svage unge
- KU Sprogpsyk.
- Almen praksis
- Arbejdsmiljø
- Kommuner
- Skolesundhed.dk
- Certificeret uddannelse

High Risk Conflicts

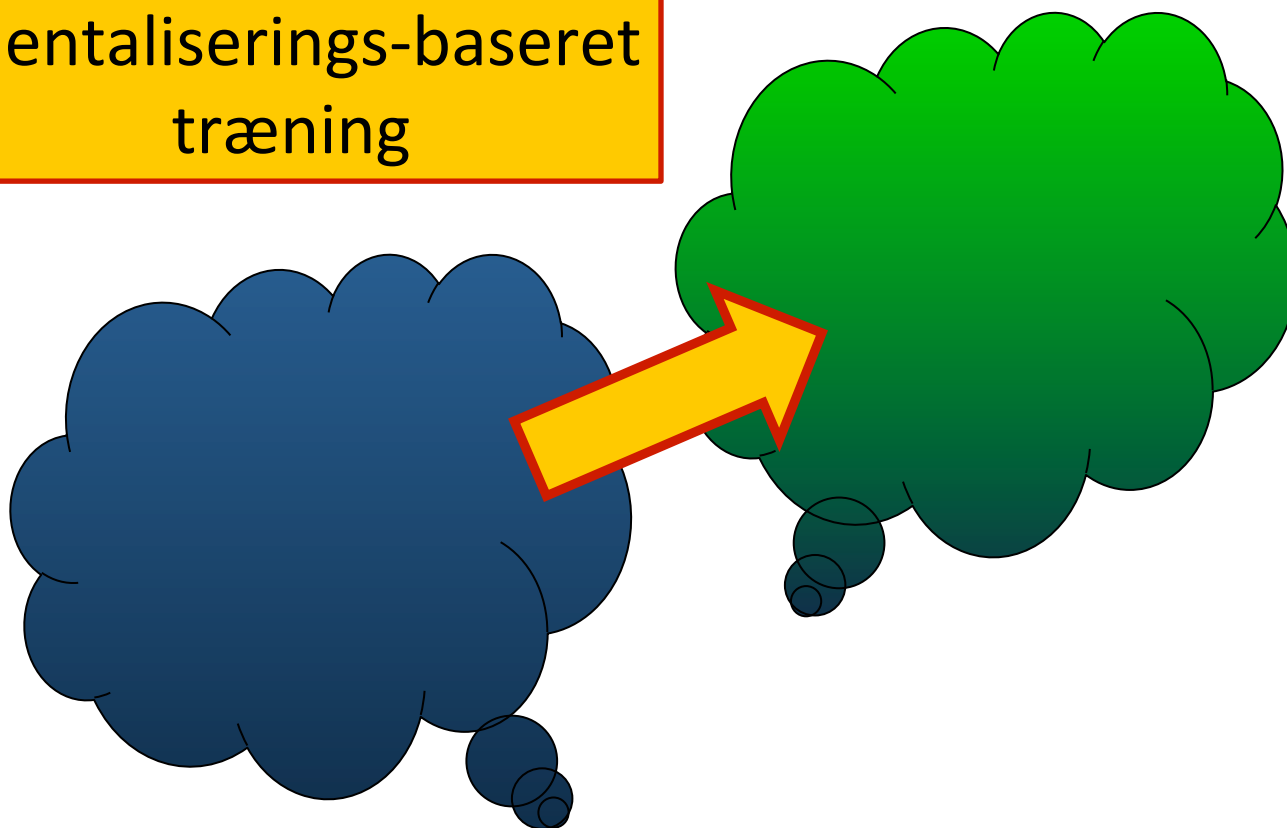


Robusthed på 3 måder

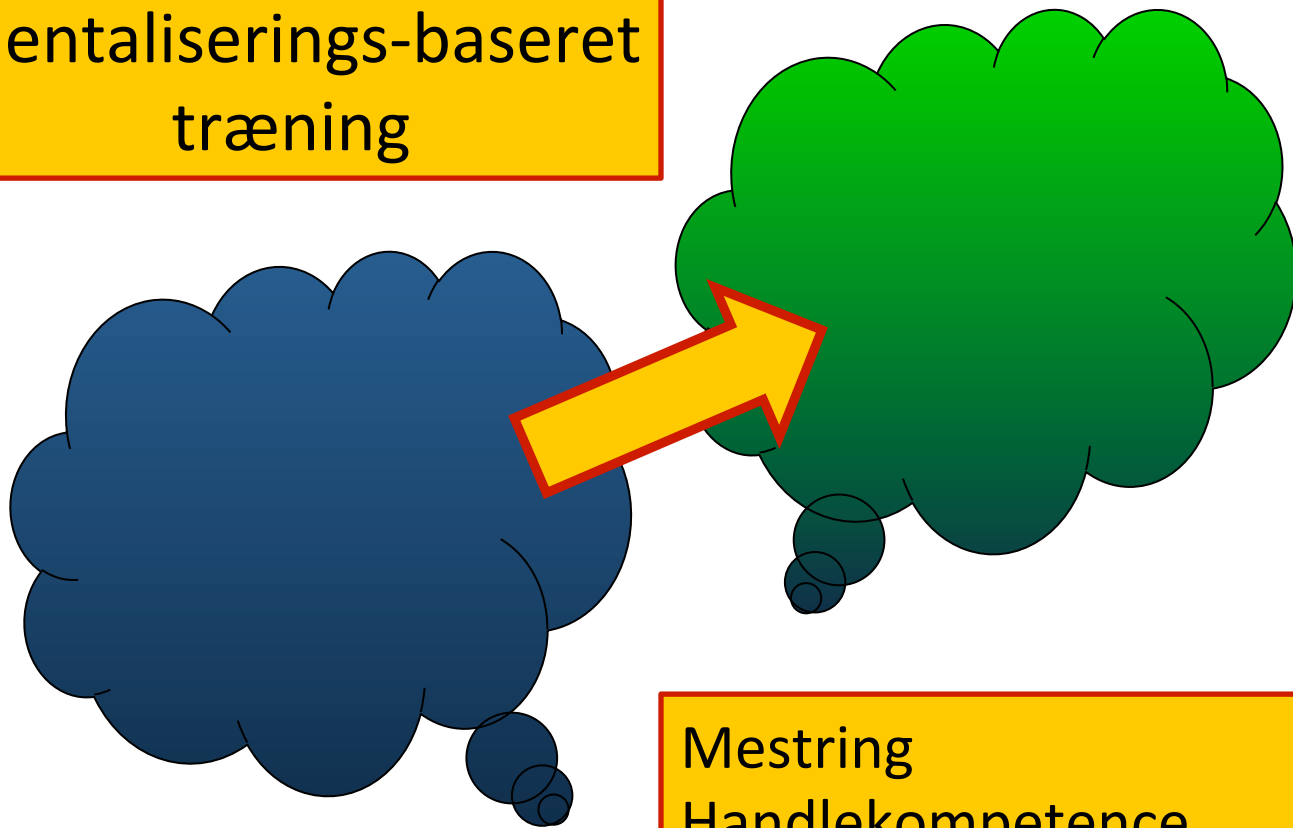




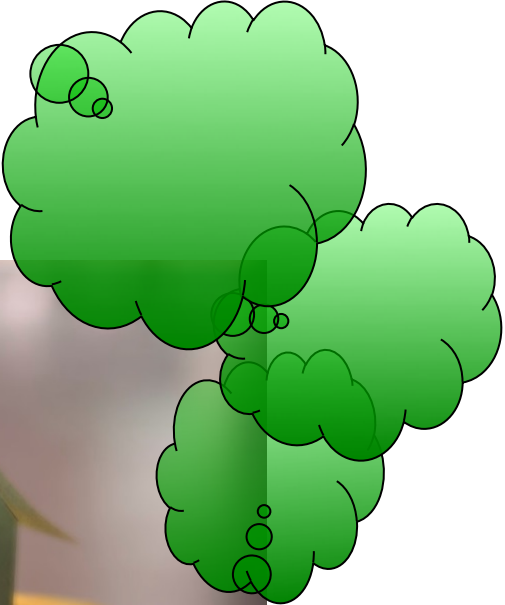
Mentaliserings-baseret
træning

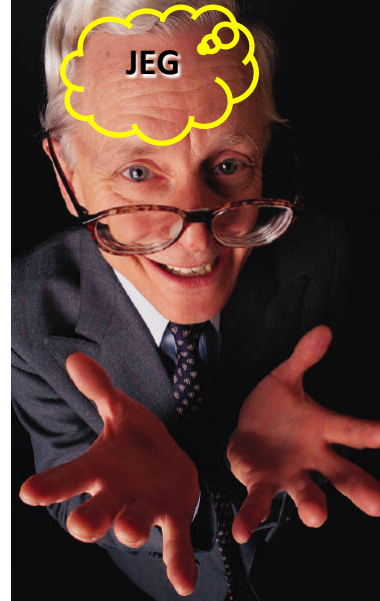


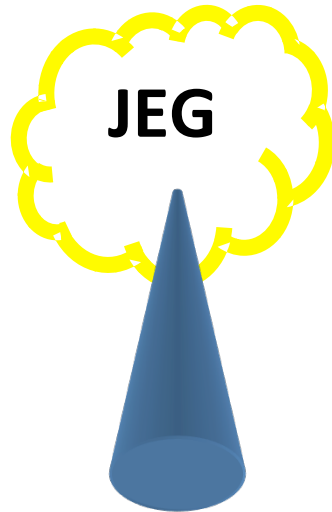
Mentaliserings-baseret
træning



Mestring
Handlekompetence
Robusthed
Opmærksomheds-træning







JEG

← Indre observatør og beslutningstager

← Opmærksomheden - usynligt "spotlys" på virkeligheden

Tanker og følelser

Kroppen

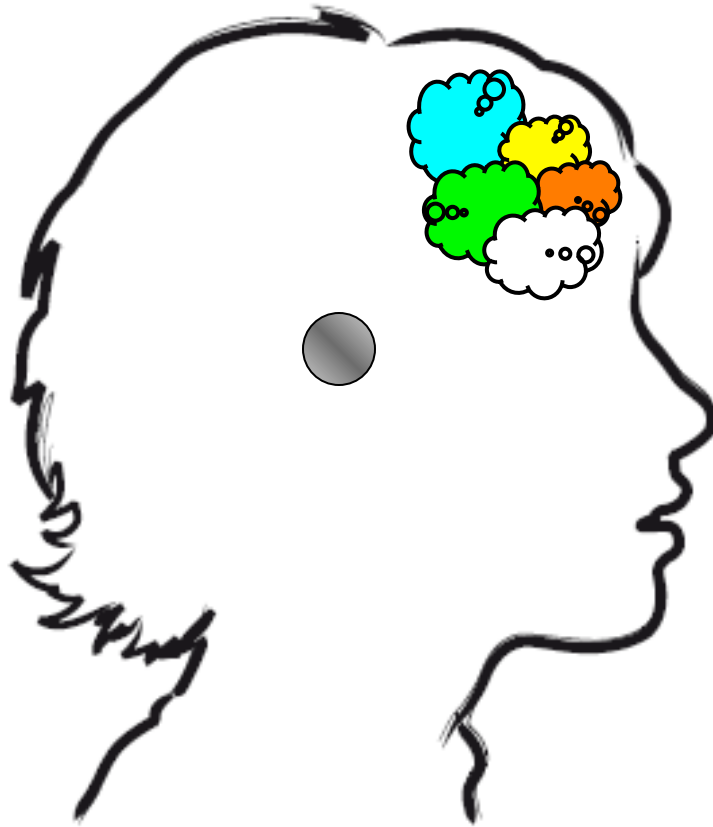
Den ydre virkelighed

For at være Robust, skal man kunne:

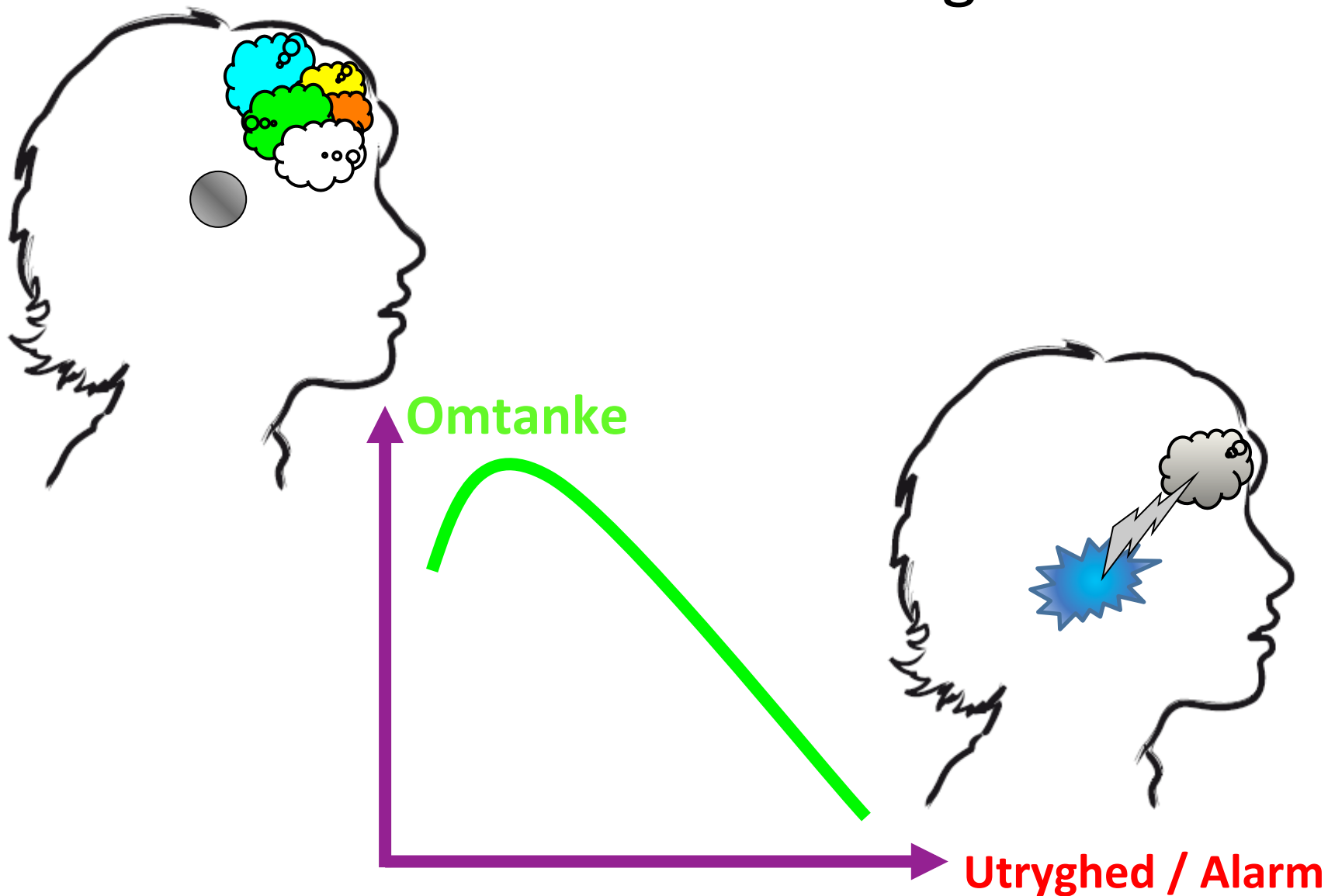
- ♣ Holde opmærksomheden fast = koncentrere sig, f.eks. i en samtale eller en opgave.
- ♣ Trække sin opmærksomhed fri af destruktive tanker.
- ♣ Flytte sin opmærksomhed rundt = være nysgerrig/fleksibel



Tænkehjernen og Hjernens 112



Passende Udfordringer



Historien om et tanketog.....

2x2

- Snak sammen – to og to – om det emne, der lige er gennemgået.



ØV

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

Træk vejret
dybt og roligt





Det har afgørende betydning
for mennesker
at blive værdsat af andre.

Tåle

- egne og andres følelser
- afvisning
- kritik
- ”det er synd for”
- fristelser - skumbanantesten



Kost

Bevægelse

Søvn og hvile

Belønningsfabrikken