



1

Kort om Center for Frivilligt Socialt Arbejde

CFSA:

- Er et selvejende statsligt udviklings- og videnscenter.
- Formidler aktuel viden om frivillighed og civilsamfund.
- Støtter foreninger, frivillige initiativer og kommuners frivillige indsats gennem rådgivning og kurser – kan også hyres til oplæg, udviklingsopgaver og undersøgelser.
- Ligger i Odense og har 20 ansatte medarbejdere

www.frivillighed.dk • E info@frivillighed.dk • T 66 14 60 61

2



3

Rigtig god kursusdag til alle fra CFSA

Hent mere viden om frivillighed og civilsamfund og få aktuel information om CFSA's mange tilbud og aktiviteter på:

www.frivillighed.dk

4

Resiliens

Hjælp mennesker gennem modgang i livet

www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

5

Indledning

CENTER FOR FRIVILLIGT SOCIALT ARBEJDE

6

Læringsmål

- På kurset får du:
 - Forskningsbaseret viden om robusthed og erfaringer med at arbejde med emnet
 - Værktøjer, tips og tricks til at hjælpe din forenings brugere med at opbygge psykisk og social hårdførhed
 - Kompetence til at overføre det lærte til dit frivillige arbejde
 - Inspiration til, hvor du kan lære mere
 - Netværk med andre frivillige

www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

7

Den røde tråd

- Først skaber vi et overblik
- Så kigger vi på, hvad individer kan gøre
- Dernæst ser vi på betydningen af relationer og omgivelser
- Hvad kan man gøre, når skaden er sket?



www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

8

Spilleregler

- Du vælger selv din måde at deltage på
- Tag ansvar for din egen læring
- Vær gavmild med dine erfaringer, men forvent også at jeg kan give ordet videre til de andre
- Stil spørgsmål undervejs
- Du må gerne udfordre oplægsholderen. Der er plads til forskelle og uenigheder
- Vi behøver ikke følge slideshowene
- Tiderne på programmet er kun cirkatider - på nær frokost-pausen

www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

9

Spilleregler

- Du vælger selv, hvad og hvor meget, du vil dele med de andre deltagere
- Det, vi taler om – i plenum og i grupperne – er fortroligt
- Bidrag til den gode stemning
- Sæt venligst din mobil på lydløs og læg den væk
- Rejs dig op i alle pauser
- I morgen tidlig bedes du skifte plads

www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

10

Forventninger

- Deltagelse kræver ikke særlige forudsætninger, men du skal være villig til at deltage aktivt
- Undervisningen består af en vekselvirkning mellem oplæg, videoklip, spørgsmål og svar, øvelser og erfaringsudveksling
- Øvelserne er lagt an på, hvordan du kan hjælpe andre
- Vi behøver ikke at komme igennem alt undervisningsmaterialet. Det er skrevet, så du kan læse det senere
- Efter kurset vil du modtage en invitation til OneDrive, hvor du kan finde kursusmaterialet

www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

11

Ebbe Lavendt

Uddannelser	Autoriseret psykolog, Københavns Universitet og master i anvendt positiv psykologi, University of Pennsylvania
Titler	Sundheds- og erhvervspsykolog
Ehvervs-erfaringer	To år som deltidsmedarbejder på herberget Skiftespiret
Arbejds-plads	Center for Positiv Psykologi
Opgaver	Coaching, positiv terapi, supervision, rådgivning, undervisning og forskning
Specialisering	Positiv psykologi, trivsel, positiv motivation, stress og robusthed, fysisk og psykisk sundhed

www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

12

Kort præsentationsrunde

- Der er max 45 sekunder pr. person!
- Formuler dig venligst kortfattet:
 - Navn
 - Organisation
 - Største problemer eller udfordringer i forhold til at hjælpe brugere med at komme igennem modgang
 - En god oplevelse, du har haft inden for den sidste uge



www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

13

Viden om resiliens



14

Hvorfor er robusthed relevant i forhold til modgang i livet?



15

Resiliens i fire sammenhænge

- Resiliens anvendes i fire sammenhænge, hvoraf de tre første er reaktive og handler om at beskytte os selv:
 - Overvindelse af dårlige barndomsoplevelser – f.eks. at vokse op uden den ene forælder, fattigdom eller endda følelsesmæssigt omsorgssvigt eller fysisk misbrug
 - Håndtering af almindelig dagligdags modgang – f.eks. skænderier med familie og venner, uoverensstemmelser med chefen eller en uventet regning
 - Håndtering af et stort tilbageslag, en livændrende begivenhed, der blæser os ud af kurs – f.eks. at miste et job eller skilsmisse
 - "At række ud" så du kan opnå alt det, du er i stand til – f.eks. hvis dit mål er at finde fornyet mening og formål i livet og at være åben for nye oplevelser og udfordringer



REIVICH & SHATTÉ, 2003
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

16

"Mental robusthedstræning er forebyggelse – ikke behandling. Mental robusthed er som en airbag. Den er rigtig god at have, men den skal installeres på forhånd og være forebyggende. Den skal ikke installeres, når du rammer autoværnet."

CENTER FOR MENTAL ROBUSTHED
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

17

Resiliens-kontinuum

Forebyggelse	Opbyg stødpuder (individuelt, relationelt og kontekstuel), så stressbelastninger mindskes/undgås
Håndtering	Pas på dig selv og andre i pressede situationer; håndter udfordringerne og kom igennem modgangen uden alt for mange ar på sjælen
Behandling	Behandl stresssymptomer og -årsager; brems en evt. nedadgående spiral - f.eks. i forhold til depression og marginalisering på arbejdsmarkedet
Rehabilitering	Hjælp personer tilbage og ideelt set til at vokse med oplevelserne



LAVENDT, 2016
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

18

Resiliens og outcomes

- Resiliens påvirker:
 - Din præstation på uddannelse og på arbejde
 - Dit fysiske helbred
 - Din mentale sundhed
 - Kvaliteten af dine relationer



REIVICH & SHATTÉ, 2003
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

19

Begreber og definitioner



20

Hvad forstår du ved robusthed?

- Skriv venligst dit svar



21

Kært barn har mange navne



22

Resiliens er din evne til at klare, komme igennem og rejse dig igen, når du møder modgang



TILPASSET FRA REIVICH & SHATTÉ, 2002
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

23

“Inden for psykologien defineres resiliens som menneskers evne til at overvinde belastninger og risikofaktorer i livet.”



DARKÓ, 2013
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

24

Forskning



25

Resiliensforskningen

- Der er ca. 60 års forskning i resiliens
- Forskere har på omfattende vis kortlagt resiliensnetværket og afgrænset de variable, som undergraver resiliens og de, som beskytter os
- Forskningen og litteraturen inden for feltet er meget fragmenteret



TILPASSET FRA REIVICH & SHATTÉ, 2003

www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

26

Forskningsgenstande – børn, risici og beskyttelse

- Meget af forskningen har næsten udelukkende fokuseret på børn og de forhold, som skaber resiliente voksne
- Historisk set har resiliensforskning stort set kun handlet om psykosociale miljøfaktorer
- Forskningen fokuserer ifølge Sroufe (1997) bl.a. på udviklingsstier / udviklingsbaner (eng. trajectories)
- Ifølge Luthar (2006) er det fortsat vigtigt at undersøge, hvad der skaber sårbarhed, og identificere mulige beskyttelsesfaktorer og -processer



TILPASSET FRA REIVICH & SHATTÉ, 2003; JAKOBSEN, 2014

www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

27

Forskningsmetoder - resiliens ses bedst over tid

- Mange resiliensstudier er foretaget ved brug af tværsnitsundersøgelser
- Men resiliens kan ikke ses direkte, og derfor er det nødvendigt med observationer over tid
- De store længdesnitsundersøgelser udgør det primære vidensgrundlag for resiliensforskningen



JAKOBSEN, 2014

www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

28

Resultater – mange veje til resiliens

- Forskningen forklarer især, hvorfor nogle mennesker med en stærk problempreget opvækst, klarer sig på trods og bedre end forventet
- Udvikling foregår ikke i faser. Man kan derimod udvikle sig i forskellige domæner samtidigt
- Der er mange forskellige veje at gå
- Det at klare sig på trods af modgang er ikke nødvendigvis et stabilt forhold

JAKOBSEN, 2014

www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

29

Forskningen delvist relevant

- Det er lavet ganske lidt empirisk resiliensforskning i Danmark
- Internationalt er forskningen til gengæld meget omfattende
- Der kan være problemer med at overføre den internationale forskning til et dansk velfærdssamfund, hvor alle har lige adgang til en lang række velfærdsydelser
- I andre lande med en mindre offentlig sundhedssektor vil man formentlig opleve en markant større effekt af sundhedsfremmende tiltag i børnehaver eller skoler
- Vores trivsel, tryk og tillid er generelt ret høj i Danmark sammenlignet med USA
- Det viser sig bl.a. ved lavere kriminalitet og højere grad af social ansvarlighed



KAMP, 2016

www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

30

Dansk eksempel på ukuelighed



31

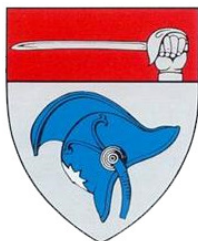
Eksempel på ukuelighed

- Den 28. februar 1864 deltog Niels Kjeldsen med fem andre dragoner i en rekognoscering ved Højen Kro syd for Vejle
- De kom i kamp med en preussisk fortrop ved Blaakjær Skov nord for Kolding
- Niels Kjeldsen nægtede at overgive sig og kæmpede videre med sablen i venstre hånd efter at være blevet såret i den højre arm
- Kort efter blev han dræbt af et skud i hovedet, affyret af en af de preussiske officerer
- Officeren blev samme aften bortvist fra sit regiment som følge af det svigefulde drab

32

Ukuelighed

- Niels Kjeldsen blev senere symbolet på den danske bondsoldats hæderfulde modstand i kamp mod en overlegen fjende
- Han er inspirationen til det, der i dag kendes som dragonånden - dvs. viljen til ufortrødent, uegennyttigt og udholdent at fortsætte opgaveløsningen til trods for, at det umiddelbart ser mørkt ud
- Øverst i den gamle Give Kommunes byvåben vises en sabel holdt i venstre hånd som symbol på stædighed og udholdenhed



www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

33

Hvem kender du, der er ukuelig?

Skriv venligst dine svar på spørgsmålene:

- Hvilke brugere kender du, som er ukuelige?
- Hvilke styrker, færdigheder, mestringsstrategier samt indre og ydre forhold, der hjælper eller spænder ben, kan du få øje på hos dem?
- Skriv deres kendetegn



34

Overblik over risici



35

Risikovariabler har som regel ikke nogen betydning, hvis de står alene



TILPASSET FRA RUTTER, 1979
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

36

Ophobning af risici

- Belastninger optræder ofte sammen og er tæt forbundet med dysfunktionelle relationer
- Det kan derfor være vanskeligt at skille risikofaktorer ad
- Ofte giver det mere mening at lægge risikofaktorerne sammen



TILPASSET FRA JAKOBSEN, 2014
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

37

Akkumulative risikomodeller

- Modeller, som ser på ophobningen af stress og belastning, kan bedre beskrive betydningen af risici, end hvis man forsøger at holde de enkelte risikovariabel ud fra hinanden
- Disse "akkumulationsmodeller" ser på antallet af de forskellige belastninger, som kan give en forhøjet sårbarhed
- Akkumuleret risiko kan både betegne forhøjet risiko:
 - Ved tilstedeværelse af mange risikofaktorer samtidig
 - Eller en akkumulering af risikofaktorer over tid, som gør belastningen vedvarende



TILPASSET FRA JAKOBSEN, 2014
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

38

Tag højde for flere risikofaktorer

- Viden om den ophobede betydning af risikofaktorer er vigtig i forhold til intervention
- Den tydeliggør, at det ofte ikke er tilstrækkeligt at sætte ind på et enkelt område
- Den kan desuden skabe mening i forhold til uforståelig adfærd



TILPASSET FRA JAKOBSEN, 2014
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

39

Social Readjustment Rating Scale

- Målet med øvelsen er at blive klogere på dine brugeres hidtidige modstandsdygtighed
- Besvar testen.
- Skriv herefter din score .



40

Overblik over beskyttende forhold



41

Paradigmeskift væk fra fokus på risici

- Der har været et paradigmeskift fra et fokus på risici og sårbarhed til et fokus på resiliens og vækst
- Fokus på risici skaber ængstelse og forsøg på at forudsige og forebygge fremtidens farer
- Er man resiliens, er man mere optimistisk og håbeful - også i sin omgang med risici
- Man opgiver at forudsige og fjerne risici (helt) - for i stedet at se risici som udfordringer, man vokser ved at håndtere og tilpasse sig
- Man bygger beskyttende diger, men er samtidig beredt - med praktiske færdigheder og selvtillid - til, at bølgen kan slå til fra uventede steder



TILPASSET FRA HOLM, 2016
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

42

Resiliens ≠ polstring

- Resiliens handler ikke om at polstre mennesker, men om at se, hvordan verden faktisk er og blive bedre til at agere hensigtsmæssigt i den
- Udfordringen er ofte menneskers tro på at kunne forudsige fremtiden og beskytte sig fuldstændig
- I mange tilfælde skaber det nogle uheldige forestillinger om, at det er muligt og ønskværdigt at undgå alt, der er negativt



MYSZAK, 2013
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

43

"Life isn't about waiting for the storm to pass ... It's about learning to dance in the rain."

ANONYM

44

Menneskelige styrker kan fungere som stødpuder mod belastninger
Det gælder bl.a. håb, fremtidsorientering, mod, sociale færdigheder, tro, arbejdsmoral, ærlighed, vedholdenhed, evne til flow og indsigt



SELIGMAN & CSIKSZENTMIHALYI, 2000; SELIGMAN, 2004
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

45

Beskyttende faktorer

- Målene med øvelsen er 1) at identificere de forhold, som kan virke beskyttende på dine brugere, 2) samt at få idéer til hvad du konkret kan gøre for at hjælpe dine brugere med at blive bedre beskyttet
- Øvelsen varer ca. 35 minutter alt



CENTER FOR
FRIVILLIGT
SOCIALT ARBEJDE

46

Opsummering



47

Summeaktivitet

Skriv venligst dine svar spørgsmålene:

- *Følelser.* Hvordan har du det med det, du lige er blevet præsenteret for?
- *Tanker.* Hvad tænker du om det?
- *Handling.* Hvis du skulle handle på det, hvad kunne du så helt præcist gøre?



CENTER FOR
FRIVILLIGT
SOCIALT ARBEJDE

48

Individuel beskyttelse



49

Robusthed

- Robusthed er meget oppe i tiden som en strategi imod stress på arbejdspladser
- Ofte lægges der op til en individorienteret tilgang
- Mestringsevnen (bægeret) skal være større
- Måske fordi man ikke er villig til at reducere stressorerne (hælde mindre i bægeret)

50

Robusthed som en sikkerhedssele

- Ideelt set bør der være social støtte og et godt psyko-socialt miljø; men det er ikke altid tilfældet
- Man kan betragte robusthed som en sikring af den enkelte – ligesom en sikkerhedssele
- Ideelt set burde alle køre ordentligt i trafikken
- Men så længe det ikke er tilfældet, er det en god idé at spænde sikkerhedssele
- På samme måde kan det være nødvendigt at træne individuel robusthed, når relationerne og miljøet ikke beskytter tilstrækkeligt

51

Genetiske forskelle



52

Tre slags mennesker

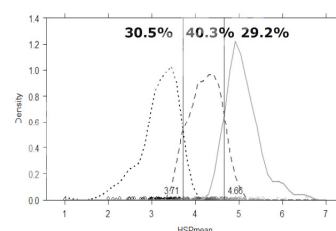
- Genetisk forskning viser, at nogle mennesker er mere følsomme for stimuli udefra end andre
- Det er en fordel at være særligt sensitiv, når arbejdsmiljøet er godt, for så blomstrer de følsomme!
- Omvendt er det en ulempe, når arbejdsmiljøet er dårligt, for så lider de særligt sensitive ekstra meget under det
- Hårdføre typer er meget ufølsomme og kan derfor tåle mere barske arbejdsvilkår, fordi de ikke påvirkes nær så meget af indtryk udefra
- Til gengæld får de heller ikke nær så meget ud af diverse tiltag – f.eks. fra HRs side
- Desuden findes der en stor mellemgruppe



TILPASSET FRA PLUESS, 2016
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

53

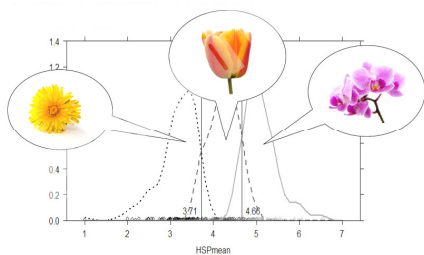
Mere eller mindre følsomme personer



PLUESS, 2016
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

54

Mælkebøtter, tulipaner og orkidéer



PLUESS, 2016
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

55

Er du særligt sensitiv?

- Målet med øvelsen er at blive klogere på sensitivitet
- Øvelsen består af en test og nogle anbefalinger



CENTER FOR
FRIVILLIGT
SOCIALT ARBEJDE

56

Kendetegn ved resiliente individer



CENTER FOR
FRIVILLIGT
SOCIALT ARBEJDE

57

Resiliente voksne

- Der er lavet et studie af 750 Vietnam-veteraner, som har været krigsfanger i 6-8 år, og som ikke udviklede affektive lidelser eller posttraumatisk stress
- De var kendetegnet ved 10 forhold:
 1. Optimisme
 2. Altruisme. De resiliente oplevede ofte, at det at hjælpe andre var en måde at håndtere ekstrem stress på
 3. At have et moralsk kompas eller en række overbevisninger, der ikke kunne knuses

CHARNEY, 2005

www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

58

Resiliente voksne

4. Tro og spiritualitet
5. Humor
6. At have en rollemodel
7. Social støtte. At være i kontakt med andre, man har tillid til, og som man kan dele selv de sværeste tanker med
8. At stå ansigt til ansigt med frygt (eller at forlade ens komfortzone)
9. At have en mission eller mening med livet
10. Træning i mestrings af udfordringer

CHARNEY, 2005

www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

59

Har du disse kendetegn?

- Skriv venligst dine svar



CENTER FOR
FRIVILLIGT
SOCIALT ARBEJDE

60

Resiliens som personlighedstræk

- Personer, der har resiliens som personlighedstræk, vil typisk også have/være:
 - Mindre neurotiske
 - Mere udadvendte
 - Mere åbne
 - Mere optimistiske, rolige og højere livstilfredshed
 - Mere tilbøjelige til at finde positiv mening
 - Færre depressive symptomer
 - Flere positive følelser
 - Negative følelser engang imellem

TILPASSET FRA FREDRICKSON, TUGADE, WAUGH & LARKIN, 2003

61

Optimisme

CENTER FOR FRIVILLIGT SOCIALT ARBEJDE

62

Optimisme

- Håb og optimisme er forbundet med bedre fysisk sundhed og større modstandskraft over for depression, når triste begivenheder finder sted
- Optimister lever længere end pessimister
- Optimister har desuden en tilbøjelighed til at opfatte deres problemer som forbigående, mulige at løse og situationsspecifikke



SELIGMAN, 2004
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

63

Optimister er mere tilbøjelige til at få øje på og afprøve muligheder

CENTER FOR FRIVILLIGT SOCIALT ARBEJDE

64

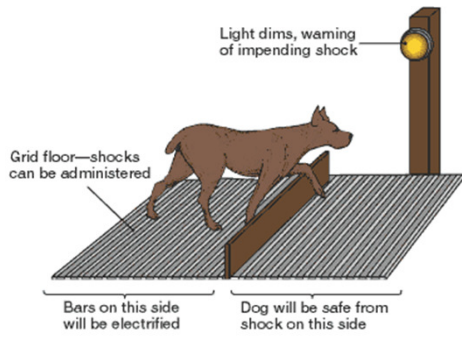
Pessimisme

- Pessimister er otte gange så tilbøjelige til at blive deprimerede, når der sker noget skidt
- De har dårligere helbred og dør tidligere
- De har mere ustabile forhold til andre mennesker og er tilbøjelige til at mene, at deres problemer varer evigt, underminerer alt, hvad de foretager sig, og ikke er til at håndtere

SELIGMAN, 2004
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

65

Indlært hjælpeløshed



Light dims, warning of impending shock

Grid floor—shocks can be administered

Bars on this side will be electrified

Dog will be safe from shock on this side

CENTER FOR FRIVILLIGT SOCIALT ARBEJDE

66

Fleksibel optimisme



www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

67

Optimisme-træning

- Optimisme kan trænes ved at:
 - Begrænse skader, når du møder modgang
 - Udbrede det gode, når du møder modgang



www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

68

Optimistisk forklaringsstil

- Målet med øvelsen er at blive klogere på optimisme
- Øvelsen består af en test og et værktøj



69

Mening



70

”Har man sit hvorfor med livet, kan man tåle et næsten hvilket som helst hvordan”



FRIEDRICH NIETZSCHE
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

71

Positive følelser



72

Positive følelser beskytter os

- Positive følelser forudsiger bedre livstilfredshed
- Positive følelser beskytter også imod forkølelsesvirus
- Personer, som har det godt til daglig, kommer sig typisk også hurtigere over modgang - som eksempelvis terrorangreb

COHN, FREDRICKSON, BROWN, MIKELS & CONWAY, 2009

73

Positive følelser er som en buffer

- Hvis vi har det godt til daglig, kan vi klare mere modgang
- Man kan ligesom spare overskud op, så man har noget at trække på i dårlige tider
- Positive følelser i dagligdagen er som at bygge et dige, der kan klare en voldsom storm

74

Positive følelser og resiliens

- Efter den 11. september blev der foretaget en undersøgelse blandt universitetsstuderende
- Oplevelsen af positive følelser var med til at virke som buffer, der beskyttede dem imod at udvikle depression efter krisen
- Positive følelser er bindeledet mellem resiliens som personlighedstræk og post traumatisk vækst – dvs. det er fordi, de oplever positive følelser, at resiliente mennesker kan vokse med modgang

TILPASSET FRA FREDRICKSON, TUGADE, WAUGH & LARKIN, 2003

75

Resiliens som personlighedstræk fører til flere positive følelser, der igen fører til post-traumatisk vækst

CENTER FOR FRIVILLIGT SOCIALT ARBEJDE

www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

76

Man skal ikke hænge med hovedet, når man står i lort til halsen!

77

Impulskontrol

CENTER FOR FRIVILLIGT SOCIALT ARBEJDE

78

Impulskontrol



79

Komponenter i viljestyrke

Viljestyrke kan inddeles i tre komponenter:

- *I wont power.* Evnen til ikke at gøre noget, selv når hver celle i din krop siger, at jeg vil spise det her, ryge det her eller drikke det her osv.
- *I will power.* Evnen til at gøre noget, selv om det er svært eller ubehageligt, eller en del af dig hellere vil udskyde det. Den er relevant, når vi virkelig skal motivere og drive os selv frem
- *I want power.* Evnen til at holde sine mål og værdier i opmærksomheden – dvs. at huske hvad dine langsigtede mål er - når du fristes eller distraheres af noget andet

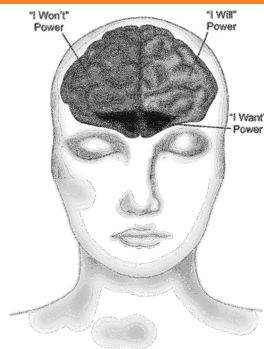


TILPASSET FRA MCGONIGAL, 2013
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

80

Viljestyrker

- Den forreste del af hjernen – den præfrontale cortex - er ikke en samlet klat af grå materie
- Den har tre centrale områder, som fordeler de tre viljestyrker / komponenter i viljestyrke



MCGONIGAL, 2013
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

81

Træning af selvkontrol

Selvkontrol kan trænes som en muskel:

- *I Won't Power.* Forpligt dig selv til ikke at bande (eller afstå fra en hvilken som helst sproglig vane du måtte have), undlad at krydse benene, når du sidder, eller brug din ikke-dominante hånd til daglige gøremål såsom at spise eller at åbne døre
- *I Will Power.* Forpligt dig selv til at gøre noget hver dag (noget du ikke allerede gør) bare for øvelsens skyld i forhold til at opbygge en vane og ikke komme med undskyldninger. Det kan være at ringe til din mor, meditere i fem minutter eller at finde en ting i din bolig, som trænger til at blive smidt ud eller genbrugt
- *Selv-monitorering.* Hold formelt styr på noget, du ikke normalt plejer at holde nøje styr på. Det kan være dit forbrug, hvad du spiser, eller hvor meget tid du bruger online eller ser tv



TILPASSET FRA MCGONIGAL, 2013
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

82

Selvtillid



83

Albert Bandura

- Albert Bandura er kendt for sin teori om self-efficacy
- Self-efficacy kan oversættes med selveffektivitet, selvsikkerhed, selvtillid, mestrende selvtillid, egen-vurdering-af-mestringsevne (EVAM), selvopfattet kompetence eller oplevet selvkompentence



www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

84

”Menneskets bedømmelse af egen evne til at organisere og udføre handlinger, som kræves for opnåelse af bestemte præstationer”



BANDURA, 1986
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

85

Selvtillid

- Det minder rigtig meget om selvtillid
- Selvtillid kan defineres som ens almene vurdering af egne egenskaber, færdigheder, præstationer og sociale fremtræden i forhold til oplevede krav og forventninger

86

Hvordan kan selvtillid påvirkes?

Der er især fire forhold, som påvirker ens selvtillid – opstillet efter vigtighed:

1. *Mestring* (eng. mastery eller performance accomplishments). Tidligere succesoplevelser med en opgave eller en lignende opgave medfører som regel høj selvtillid i sammenhængen. Især løsning af opgaver, der opleves som svære, har stor indflydelse
2. *Erfarings via andre* (eng. vicarious experience). Observationer af andres adfærd (modelling) og resultater og sammenligning med vores egne evner er en anden kilde til selvtillid. Hvis en person på vores eget niveau løser en opgave, kan dette styrke vores tro på, at vi også har kompetencen til at løse opgaven



TILPASSET FRA PENGÅRD & HOLLINGEN; HARDY, JONES & GOULD, 1996
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

87

Hvordan kan selvtillid påvirkes?

3. *Mundtlig overtalelse* (eng. verbal persuasion). Man kan både rose sig selv og lade sig overtale af andres evaluering af feedback. Effekten af overtalelse afhænger både af, hvem der forsøger at overtale én og deres troværdighed og viden
4. *Fysisk aktivering* (physiological arousal). En persons fysiologiske tilstande (f.eks. træthed pga. sygdom) og følelsesmæssige tilstande kan påvirke selvtilliden. Derfor kan man med fordel fremme sin fysiske tilstand, reducere stress og negative følelser og korrigere fejlopfattelser af kropslige tilstande



TILPASSET FRA PENGÅRD & HOLLINGEN; HARDY, JONES & GOULD, 1996
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

88

“It ain’t about how hard you hit, but how hard you can get hit, and keep moving forward.”



EN STOR FILOSOF
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

89

Fleksibel og præcis tænkning – ABCD



90

”Dine tanker er som en indre radiostation, der ikke spiller andet end dig 24 timer i døgnet.”



REIVICH, 2008
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

91

Hvordan kan man mentaltræne?

- Opmærksomhed, tanker, følelser, kropslige fornemmelser og adfærd hænger sammen og påvirker hinanden – ligesom tandhjulene i et fint urværk
- Hvis du rykker på én, vil du påvirke de andre
- Ved f.eks. at ændre din brugers tanker, kan du påvirke hans/hendes følelser



www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

92

Tankestil

- Den måde, vi analyserer hændelser på, har stor indflydelse på vores resiliens
- Det kaldes tankestil (eng. thinking style)
- Det er ligesom solbriller, vi ser verden igennem
- De farver, hvordan vi fortolker hændelser, og hvordan vi reagerer følelsesmæssigt
- Ikke-resiliente tænkestile kan få en bruger til at holde fast i upræcise antagelser om verden og uhensigtsmæssige problemløsningsstrategier, som sluger hans/hendes følelsesmæssige energi



REIVICH OG SHATTÉ, 2002
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

93

Fortolkning

- Vores overbevisninger og fortolkninger har stor betydning for vores følelser og vores adfærd
- Det kan hjælpe at undersøge vores overbevisninger (især når vi oplever negative følelser) for at sikre os, at vi fortolker situationen præcist



REIVICH, 2009
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

94

Den intuitive forståelse af følelser

A – adversity

Negativ hændelse eller omstændighed
F.eks. man får ikke lov til at komme med til fodboldkamp



C – consequence

Følelse / adfærd
Ked af det; holder op med at øve sig



TILPASSET FRA REIVICH & GILLHAM, 2008
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

95

Link mellem tanker og følelser / adfærd

- I den samme situation – f.eks. en eller anden form for modgang – kan nogle føle sig kede af det, andre føler vrede og endnu andre føler sig okay tilpas
- Det skyldes, de forskellige måder, som man hver især fortolker hændelsen på



TILPASSET FRA REIVICH & GILLHAM, 2008
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

96

Albert Ellis' ABC-model

A	Adversity	Problem	Enhver problemsituation (stor eller lille), triggeren
B	Beliefs	Overbevisninger	Om hvad der forårsagede det og om implikationerne
C	Consequences	Konsekvenser	Følelser og adfærd, der er et resultat af vores opfattelse af modgangen



TILPASSET FRA REIVICH & GILLHAM, 2008
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

97

Den kognitive ABC-model

A – adversity

Negativ hændelse eller omstændighed
F.eks. man får ikke lov til at komme med til fodbold-kamp

B – beliefs

Fortolkning, forklaring, forventning
Jeg er virkelig dårlig til det. Jeg bliver aldrig god til spillet

C – consequence

Følelse / adfærd
Ked af det; holder op med at øve sig

ELLIS, 1962; BECK, 1976; SELIGMAN, 1991; TILPASSET FRA REIVICH & GILLHAM, 2008



www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

98

Identificer selvopfyldende profetier

A – adversity

Negativ hændelse eller omstændighed
F.eks. man får ikke lov til at komme med til fodbold-kamp

B – beliefs

Fortolkning, forklaring, forventning
Jeg er virkelig dårlig til det. Jeg bliver aldrig god til spillet

C – consequence

Følelse / adfærd
Ked af det; holder op med at øve sig



TILPASSET FRA REIVICH & GILLHAM, 2008
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

99

ABCD-model

A	Adversity	Problem	Enhver problemsituation (stor eller lille), triggeren
B	Beliefs	Overbevisninger	Om hvad der forårsagede det og om implikationerne
C	Consequences	Konsekvenser	Følelser og adfærd, der er et resultat af vores opfattelse af modgangen
D	Disputation	Anfægtelse	Udfordr negative opfattelser ved at undersøge alternativer og beviser for og imod fortolkninger



TILPASSET FRA REIVICH & GILLHAM, 2008
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

100



TILPASSET FRA REIVICH & GILLHAM, 2008

101

ABCD

- Målet med øvelsen er at træne dig i at bruge ABCD-modellen til at tænke mere præcist, så du vil være bedre i stand til at lære andre at gøre det, når de kommer i en presset situation
- Øvelsen varer ca. 30 minutter i alt



102

Træning i mestring af udfordringer



103

Træning

- Næsten alle kan lære at få det bedre og at klare sig bedre
- Læringen opnås via træning
- Stort set alt kan trænes!
- De bedste resultater opnås ved velovervejet træning (eng. deliberate practice)

104

Summeaktivitet

Skriv venligst dine svar spørgsmålene:

- **Følelser.** Hvordan har du det med det, du lige er blevet præsenteret for?
- **Tanker.** Hvad tænker du om det?
- **Handling.** Hvis du skulle handle på det, hvad kunne du så helt præcist gøre?



105

Hvad opfatter du som dagens vigtigste budskaber?

- Skriv venligst dine svar



106

Afrunding



107

Myter og virkelighed

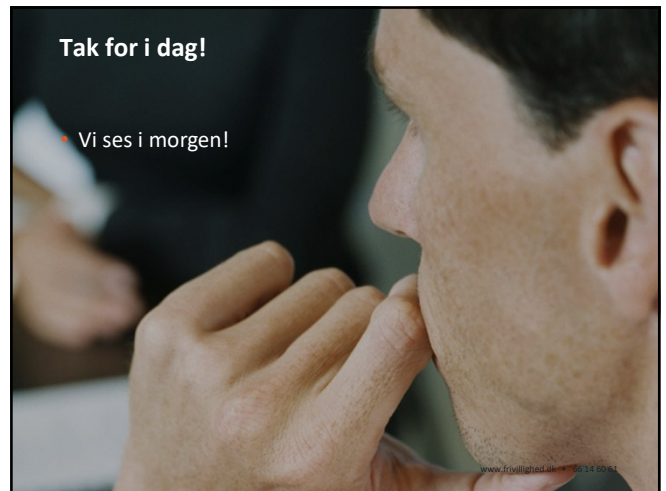
- Rambo er symbol på sejhed og hårdførhed (eng. hardiness)
- Men det er en myte at tro, at:
 - Der ikke er tale om følelser
 - Folk klarer det alene
 - Der handles hurtigt
 - Etc.
- I virkeligheden er der tale om, at:
 - Man føler det, og deler det
 - Det er en fremadskridende proces
 - Man hutler sig igennem
- Skeln mellem udviklingsmæssige milepæle og at være ud over det

TILPASSET FRA REIVICH, 2008

108



109



110



111