



1



2



3



4



5



6

Meningsfulde relationer og aktiviteter

- Den bedste indikator for succesfulde resiliens-processer involverer to faktorer:
 - Engagement i meningsfulde relationer
 - Engagement i meningsfulde aktiviteter



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

7

Beskyttende relationer

- Beskyttende relationer handler om gode og sunde forhold til andre mennesker og deres betydning – bl.a. som stødpuder
- Inden for positiv psykologi kalder man forskningsområdet for positive relationer
- Det vedrører bl.a.:
 - Parforhold
 - Familie
 - Venner og bekendte
 - Kollegaer, kunder, leverandører mv.
 - Etc.



www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

8

Resiliens kræver relationer

- Ifølge Ann Masten har ethvert menneske evnen til at tilpasse sig – men ikke alene
- Tætte og meningsfulde relationer kan få os til at stå imod stress og anden form for udsathed
- Det er bl.a. en del af forklaringen på, hvorfor nogle er mere resiliente end andre – f.eks. overfor påvirkninger af traumer som krig og flugt
- Nøglen til at opbygge resiliens er således i de menneskelige relationer - ikke mindst i de tætte og meningsfulde relationer



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

9

Beskyttende person

- De børn, der var resiliente mange år efter barndommen, har haft en beskyttende og omsorgsfuld person omkring sig
- Det kan være en bedstemor eller en lærer, der har taget sig af eller vist kærlighed over for det forsømte barn
- Sådan en person kan være udslagsgivende, men mange andre faktorer spiller også ind



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

10

Under pres

- Når man er under pres, er det almindeligt at isolere sig og ikke have overskud til at kontakte andre og til at snakke
- Men der er netop her, at det er vigtigt at søge andre, række ud og bruge sit netværk



www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

11

Hvem kan støtte?

- De, som typisk klarer sig bedst, er personer, der ikke står alene med alle problemerne
- Det er derfor vigtigt at tale med andre om den modgang, man oplever
- Det kan være med familie, venner, bekendte, kollegaer, ledere eller personalemedarbejdere
- Det kan også være med eksterne konsulenter, coaches, erhvervspsykologer osv.



www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

12

Oplevede du social støtte, da du sidst var presset?

- Skriv venligst dine svar



13

Empati og altruisme



14

Træning af empati

E	Eye contact	Øjenkontakt
M	Muscles of facial expression	Ansigtsmuskulatur
P	Posture	Kropsholdning
A	Affect	Følelser
T	Tone of voice	Intonation
H	Hearing the whole person	Høre hele personen
Y	Your response	Din reaktion



RIESS
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

15

Er det noget, du er god
til, eller noget du skal
træne? Og hvad med
dine brugere?



www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

16

Altruisme og velbefindende

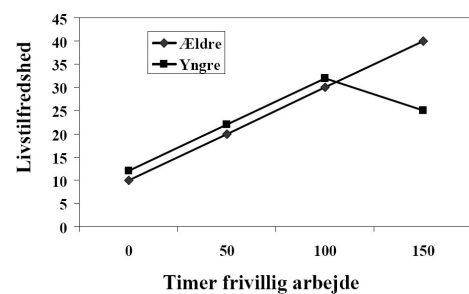
- Der er fordele forbundet med at være givende
- Laboratorieundersøgelser har vist, at adfærd, der hjælper andre, øger positive følelser
- Ikke succesfulde forsøg på at hjælpe øger derimod negative følelser!
- En række undersøgelser viser, at det at være engageret i frivilligt hjælpearbejde er forbundet med flere positive følelser, færre negative følelser, øget selvværd, større livstilfredshed, bedre social integration, faglig succes mv.



ZACHARIAE
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

17

Frivilligt arbejde og livstilfredshed



VAN WILLIGEN, 2000
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

18

Altruisme og fysisk helbred

- Ældre engageret i udadvendte sociale aktiviteter, f.eks. politisk arbejde, frivilligt hjælpearbejde mv. oplevede bedre fysisk helbred end ældre, engageret i mere indadvendte aktiviteter
- Kvinder, som i alderen 25-50 havde været engageret i organisations- og frivilligt arbejde, havde lavere dødelighed 30 år senere
- Ældre, som var engageret i frivilligt arbejde, havde 44 % lavere dødelighed – når der blev taget højde for fysisk funktion, social støtte, religiøsitet mv.



YOUNG & GLASGOW, 1998; OMAN ET AL., 1999; MOEN ET AL., 1989
www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

19

Egoisme, altruisme og selvopofrelse



www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

20

Beskyttende relationer

- Målet med øvelsen er at overveje, hvordan én eller flere af dine brugere kan opbygge endnu stærkere relationer, som beskytter ham/hende/dem
- Øvelsen varer ca. 30 minutter i alt – incl. opsamling i plenum



21

Sunde omgivelser



22

Sunde omgivelser

- Sunde omgivelser fremmer sund livsstil og arbejdslivsstil
- Det kan bl.a. dreje sig om omgivelser med:
 - Et godt fysisk miljø med bl.a. dagslys, sollys, frisk luft mv.
 - Et godt psykosocialt miljø – med f.eks. stress- og mobbepolitikker på arbejdspladser mv.
 - Personalegoder som frugtordninger, motionsrum, instruktører mv.
 - Sundhedsforsikringer og sygeforsikringer mv.
 - Etc.



www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

23

Vi er hinandens omgivelser!



www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

24

Fællesskaber mv.



25

Det stærke skandinaviske fællesskab

- Ifølge Peter Berliner bliver de udsatte ofte symptom-bærere for et helt samfund
- Han arbejder med et resiliensprojekt i folkeskolen, der skal flytte fokus fra det stærke individ til det stærke fællesskab
- De fællesskabsorienterede velfærdssamfund i Skandinavien skaber i sig selv en høj grad af social resiliens
- Det sker især i kraft af samhørighed og lighed

KAMP, 2016

www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

26

Inklusion i fællesskaber

- Når tidligere rockere og bandemedlemmer bliver en del af fællesskaber og har værdi for andre, har de større succes med at forlade banderne
- Tidligere rockere og bandemedlemmer kan have gavn af at komme på højskole eller i gang med en uddannelse, når de står i den udfordrende proces, hvor et gammelt miljø skal forlades til fordel for et nyt

MAJ JUNI, 2016

27

Resiliens via lovgivning

- En gren af resiliensforskningen har fokus på, hvorfor nogle fællesskaber og samfund klarer sig godt efter at have været udsat for store belastninger – f.eks. krig
- Der findes også forskning i resiliens, som retter sig direkte mod beslutningstagere og kommer med anbefalinger til lovgivning
- Hvis resiliens skal fremmes på samfundsniveau, kan det for eksempel ske gennem lovgivning om beskyttelse af børn og ansatte mv.

JAKOBSEN, 2014; LUTHAR & CICCCHETTI, 2000

www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

28

Kontrolcirklen

KONTROL

INDFLYDELSE

VILKÅR

www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

29

Sunde omgivelser

- Målet med øvelsen er at overveje, hvordan én eller flere af dine brugere kan medvirke til at opbygge nogle rammer, som beskytter ham/hende/dem, når der er allermost brug for det
- Øvelsen varer ca. 30 minutter i alt – incl. opsamling i plenum



30

Jeg gider ikke mere!

UDMELDelse AF SAMFUNDET BLANKETTEN UDFYLDES MED BLØDROGSTAVER

Udmeldelsesdato	Dag, måned, år		Personnummer
Adresse		Hvem du bor sammen med	
OBS. For de udfylder feltene nedenfor, læs da til højre.			
Anfør årsagen		Jeg er indflyttet med et jeg ønsker statsborgerskab, post- og folkeregisteradresse, navn, personnummer, stemmeret, samt tilslutningsmuligheder til gas, vand, varme, el, telefon, internet og kopiering.	
Anfør pårørende		Samtidig oplyser jeg heran til kontaktede, f.eks. overførselsindkomster, arbejdsmønstre, uddannelse, efteruddannelse, erhverv, pension og muligheden for at søge om tilskud.	
Jeg meddel hermed mig ud af samfundet.			
Personnummer	Erhverv	Samtidig kontaktede og medlemskab	
Dato og underskrift	Dag, måned, år	Underskrift	St. afkrydret sendes til: Udmeldingskontoret, Københavns Kommune, Gyldenløvsgade 15 kld., 1039 København V.

Udmeldingskontoret underretter: Skattevæsenet, Politet, Varmereguleringen, Rikets Kredit Information, og Amnesty International.



www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

31

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?



32

Ti veje til resiliens

• ...



33

Hvad vil du anbefale dine brugere?

- Skriv dine anbefalinger på post-its



34

Opsummering



35

Når skaden er sket



36

Posttraumatisk vækst



37

Når stor modgang
vendes til medgang,
kaldes det posttrauma-
tisk vækst

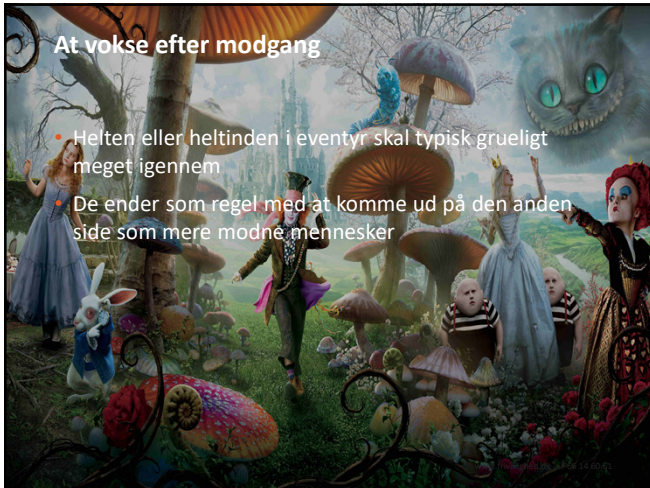


www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

38

At vokse efter modgang

- Helten eller heltinden i eventyr skal typisk grueligt meget igennem
- De ender som regel med at komme ud på den anden side som mere modne mennesker



39

“Mennesker, der er stærke
til “bounceback”, bruger
tilbageslag som spring-
brætter til at komme videre
og opnå endnu mere.”

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

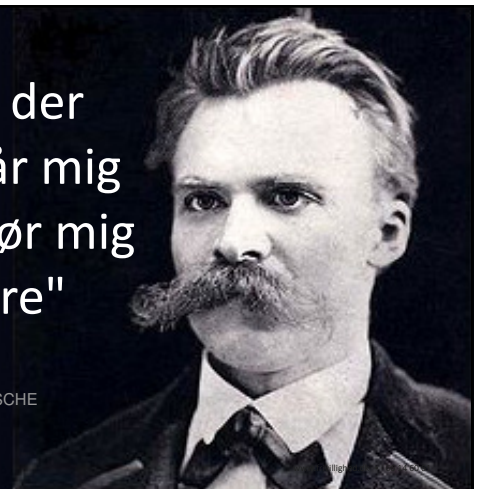
40



41

"Hvad, der
ikke slår mig
ihjel, gør mig
stærkere"

FRIEDRICH NIETZSCHE



42

GYLDEN REPARATION

Kintsugi også kendt som Kintsukuroi ("gylden reparation") er den japanske kunst at reparere ituslået keramik ved at samle brud via lak drysset eller blandet med pulveriseret guld, sølv eller platin

Som filosofi behandler den brud og reparation som en del af en genstands historie - snarere end noget at skjule

Reparationen bliver bogstaveligt talt fremhævet



43

ACCEPT OG INTET SIND

Kintsugi har ligheder med den japanske filosofi om wabi-sabi, som handler om en omfavnelser af det mangelfulde eller ufuldkomne

Japansk æstetik værdsætter slidmærker ved brug af et objekt

Det fremhæver revner og reparationer som begivenheder i en genstands liv – frem for at lade dens service slutte på det tidspunkt, hvor der opstår skader eller brud

Kintsugi kan også relateres til den japanske filosofi om "intet sind" (mushin), som omfatter begreberne ikke-tilknytning, accept af forandring og skæbne som aspekter af menneskets liv

44

Summeaktivitet

Skriv venligst dine svar spørgsmålene:

- **Selvopfattelse.** Hvordan er dit syn på dig selv anderledes i dag (efter du er blevet klog "af skade"), end da du var yngre?
- **Relationer.** Hvordan har dine relationer udviklet sig positivt med årene?
- **Livsfilosofi.** Hvordan har dine oplevelser og erfaringer påvirket de ting, du sætter pris på her i livet?



CENTER FOR
FRIVILLIGT
SOCIALT ARBEJDE

45

Ændringer i udsyn

- Målet med testen er at vurdere positive og negative ændringer efter modgang
- Øvelsen består af en test og nogle refleksionsspørgsmål



CENTER FOR
FRIVILLIGT
SOCIALT ARBEJDE

46

Hvad opfatter du som dagens vigtigste budskaber?

- Skriv venligst dine svar



CENTER FOR
FRIVILLIGT
SOCIALT ARBEJDE

47

Afrunding



CENTER FOR
FRIVILLIGT
SOCIALT ARBEJDE

48

Hvordan vil du bruge det lærte?

- Målene med øvelsen er at forholde dig til, 1) hvad du har lært på kurset, og 2) hvad du konkret vil forpligte dig til at handle på



49

Hvor kan du lære mere?



50

Litteraturliste



www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

51

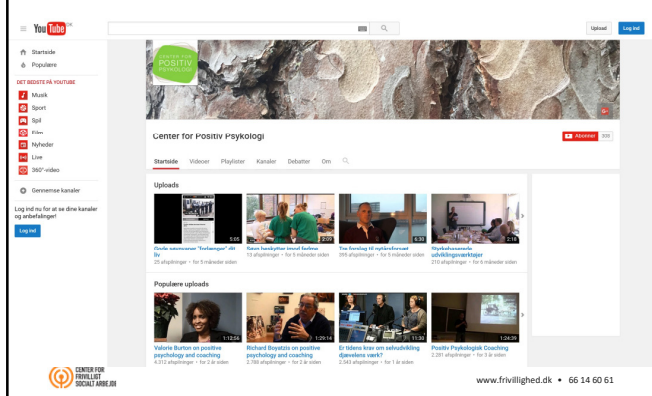
Ekstra materialer



www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

52

YouTube-kanal



53

Evaluering

- Efter kurset vil du modtage en mail med et link til en skriftlig evaluering
- Vi laver en mundtlig evaluering med henblik på at justere form og indhold inden næste afholdelse:
- Ros.* Hvad var godt, som ikke skal ændres?
 - Forbedringer.* Hvad kan gøre kurset bedre?



54

Tak for denne gang!

- For yderligere spørgsmål kontakt Ebbe Lavendt på 4044 4366 eller på el@positivpsykologi.dk



55



**CENTER FOR
FRIVILLIGT
SOCIALT ARBEJDE**

CENTER FOR
FRIVILLIGT
SOCIALT ARBEJDE

www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

56

Farvel og på gensyn

Vi håber, at I har fået nyttig viden og redskaber,
som I kan bruge i det frivillige arbejde i jeres forening eller organisation.

Læs mere om CFSA på frivillighed.dk

- Se kommende kurser, temanetværk og fyraftensmøder i kursusportalen
- Find gode råd og inspiration til dit frivillige arbejde i vore online rådgivningsguides
- Få oplysninger om landsdækkende foreninger på velfærdsområdet i Foreningsportalen
- Hent et eksemplar af den nyeste Frivilligrapport og se, hvem der er frivillige, og hvorfor vi er frivillige. Måske genkender du dig selv!

Bedste hilsner fra CFSA

CENTER FOR
FRIVILLIGT
SOCIALT ARBEJDE

www.frivillighed.dk • 66 14 60 61

57