

Robusthed i et borgerperspektiv  
ved speciallærer Joan Dammeyer fra Stensagerskolen

joan@dammeyer.dk

**Hvordan kan man arbejde med det enkelte menneskes robusthed  
via  
selvindsigt og bevidsthed om egne mekanismer?**

Det er svært at styre tanker og følelser... men det gode er...  
at det kan trænes.

Når vi arbejder med børn, unge og voksne med særlige behov, har de reduceret evne til at styre tanker og følelser. Dette kræver høj mentalisering hos netværket, så borgeren ikke udsættes for krav og forventninger, han/hun ikke forstår og ikke mestrer.

**Det er altafgørende med passende udfordringer for at skabe robusthed.  
Stiller vi for små eller for store krav udvikler vi ikke robusthed - tværtimod!**

Lad jer inspirere af [www.robusthed.dk](http://www.robusthed.dk)

53 år og mor til 3 - bonusmor til 2

25 år som lærer - folkeskolen og STENSAGERSKOLEN

Mentaliseringsuddannelse (2010-12)

Foredrag om Robusthed på vegne af Komiteen for Sundhedsoplysning  
for personale og forældre på folkeskoler/efterskole/daginstitutioner

5 dages kurser i Robusthed for lærere og pædagoger

Individuelle robusthedsforløb med børn/unge m. DIAGNOSER/mistrivsel

Medforfatter til bogen: ROBUSTHED  
kap. 6: "Passende udfordringer på en specialskole"

Afholder søskendekurser for 8-13 og 13-18 årige  
Pårørende til en handicappet søster/bror

I gang med 4 årig efteruddannelse som familierapeut på DFTI

# Robusthed.dk

[Kontakt](#) | [Materialesamling](#) | [Nyheder](#) | [Language](#)

ROBUSTHED·DK

[Om ROBUSTHED.DK](#) | [Robusthed og ros](#) | [Hjerne, krop og tanker](#) | [Historier](#) | [Tanke-lege](#) | [Problemløsning](#)

## ROBUSTHED-DK

Robusthed handler om at blive god til at håndtere livets udfordringer i stort og småt, især når livet er svært. Det kan være udfordringer i forhold til andre mennesker, at klare svære opgaver, at kunne holde fast i et mål og håndtere fristelser, som man ikke har godt af.

### ROBUSTHEDSPROGRAM

Hvis du foretrækker papir, så kan du downloade hele programmet som teksthæfte her (71 sider)

[LÆS MERE](#)

### CASES

Robusthedsprogrammet bruges af en række forskellige offentlige og private institutioner

[LÆS MERE](#)

### KURSER

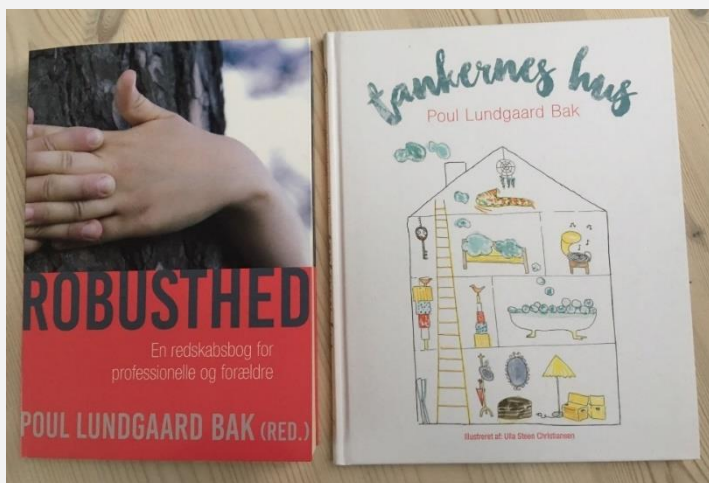
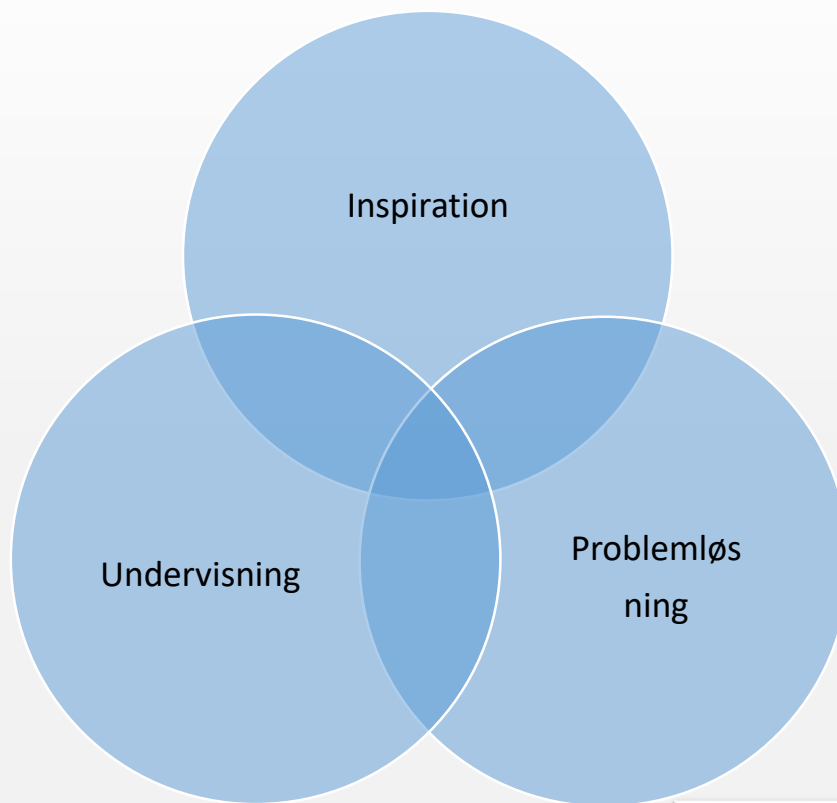
Kurser, temadage og foredrag  
Se nærmere her

[LÆS MERE](#)

Nyheder

# Hvad er Robusthedsprogrammet ?

- Website
- "Vidensvitaminer"
- Hverdagssprog og billedsprog
- Værktøjer til lidt af hvert
- Lidt historier
- Komiteen for sundhedsoplysning



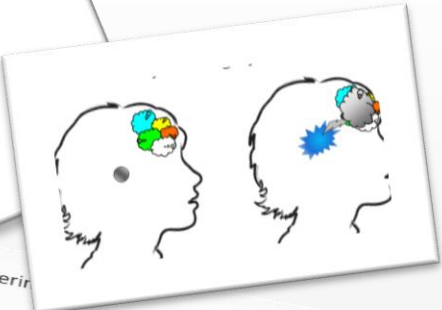


### Passende udfordringer

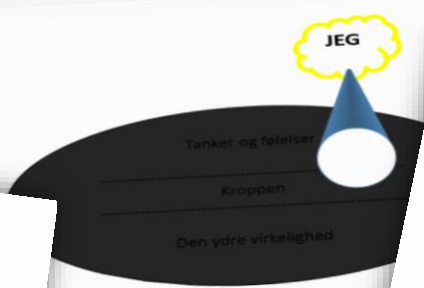
Det er her – og kun her  
Robusthed udvikles

An illustration of two human heads in profile, facing each other. A blue line connects their brains. One brain is shown with a colorful, multi-colored diagram, while the other is a simple grey brain. Below the heads is a yellow starburst containing the text "Det er her – og kun her Robusthed udvikles".

# ØV



### Tæl til 20

An illustration of a group of people standing in a circle. Each person has a number in a speech bubble above them, ranging from 1 to 10, representing a counting exercise.

# Robusthed

At klare hverdagens små og store udfordringer  
- især når livet er svært.

**ROBUSTHED** er en *oplevelse*:

at kunne tage fat om livet

”Jeg KAN”



# Robusthed - Skrøbelighed



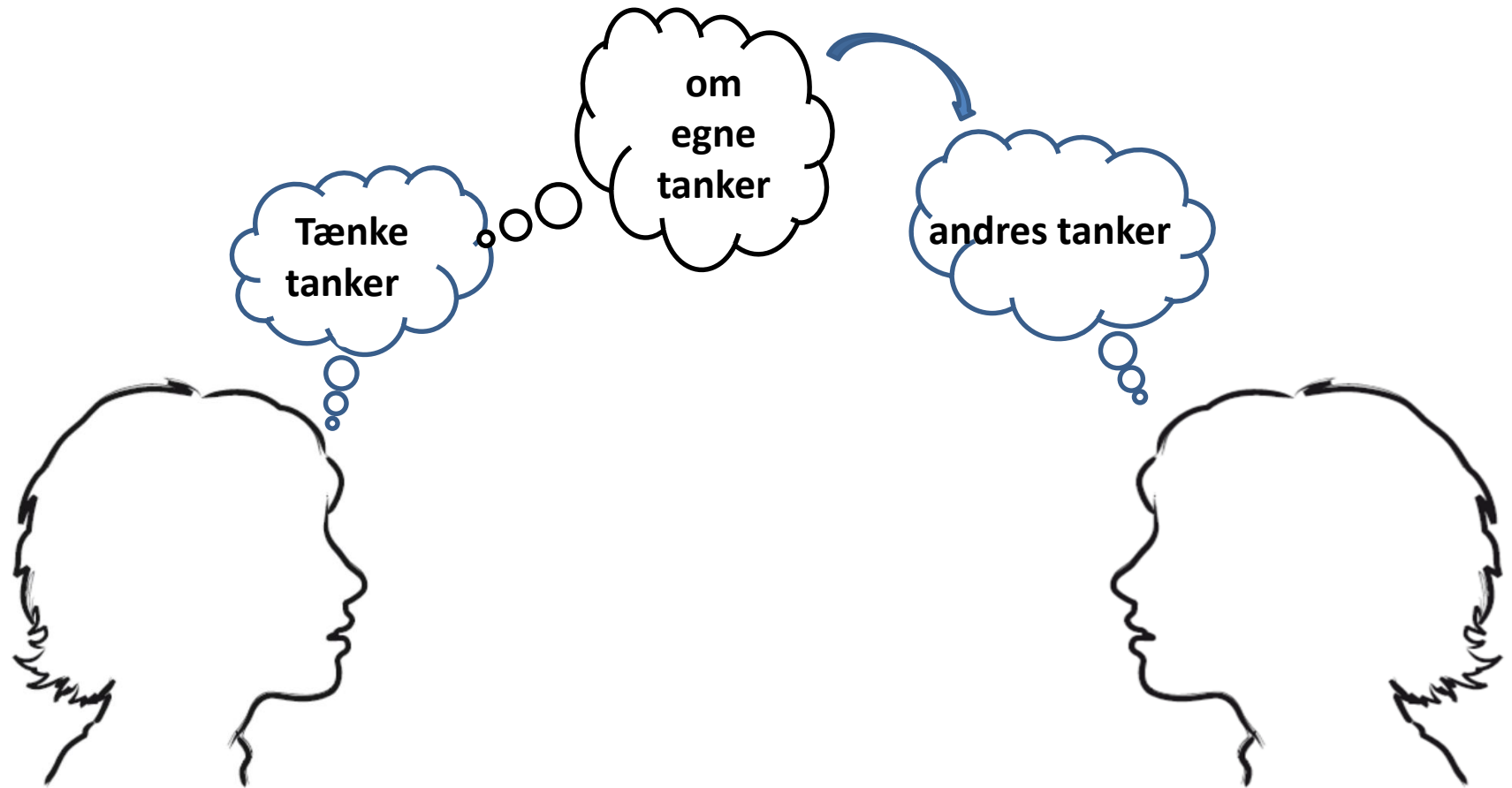
Der er grænser for robusthed, som er individuelle...  
Vigtigt at have øje for borgerens dagsform!



Der er kun én ting, man skal kunne  
for at være robust...

**Man skal være god til at tænke sig om**

# Mentalisering



## Hvem kan det ikke?

- Små børn under 3-4 år
- Dårligt begavede
- Autismespektrum forstyrrelser
- Mennesker der ikke har trænet det
- Svær affekt stress, angst, depression, PTSD
- Os alle sammen

Robusthed handler ikke om galvanisering eller hærkning

**Robusthed handler om at træne evnen til at tænke sig om**

Og det er bestemt noget, vi alle kan blive bedre til,  
diagnose eller ej

Karen Glistrup og Pia Olsen

# Indeni mig ... og i de andre

EN BOG OM BØRN OG FØLELSER



GYLDENDAL

regnet for

Lilla  
"Det  
"H

# 18 år udenpå og 3 år indeni

Individuelt forløb på 4 x 1,5 time  
med metoderne fra robusthed

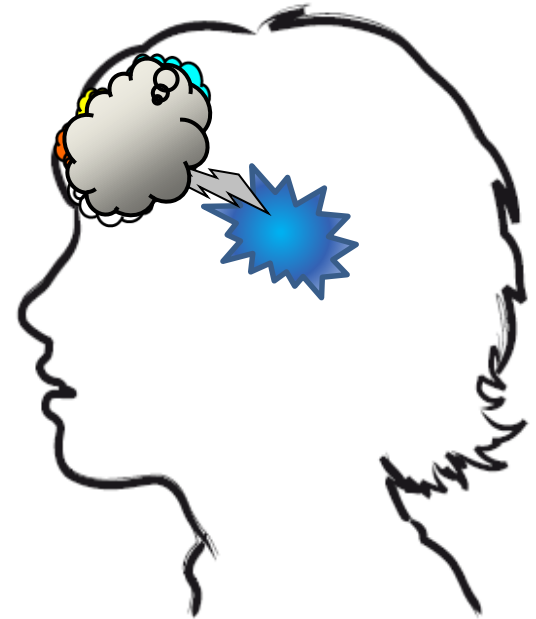
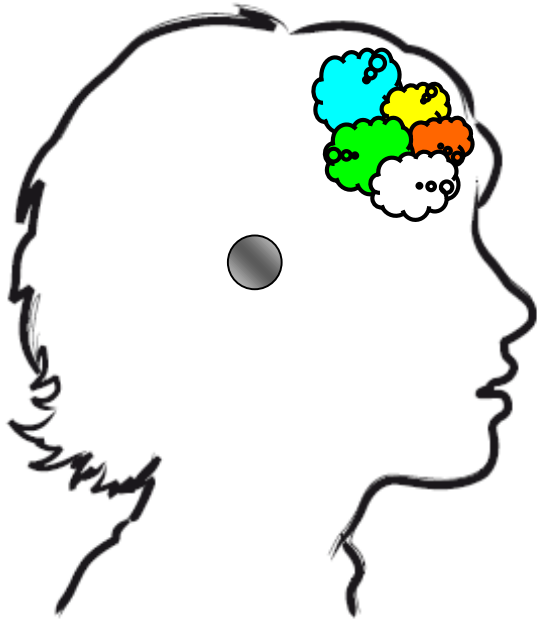
Vidensdeling med forældre, klubleder og kontaktpædagog

# 1. mødegang

- Fortæl om dine tanker og følelser?
- Tænkehjernen og Alarmhjernen – med post-it-sticks
- Rystekuglen
- Ro-Omsorg-Beskyttelse
- Træk vejret dybt
- Øvebane til næste gang



# Tænkehjernen og alarmhjernen



# Alarmhjernen

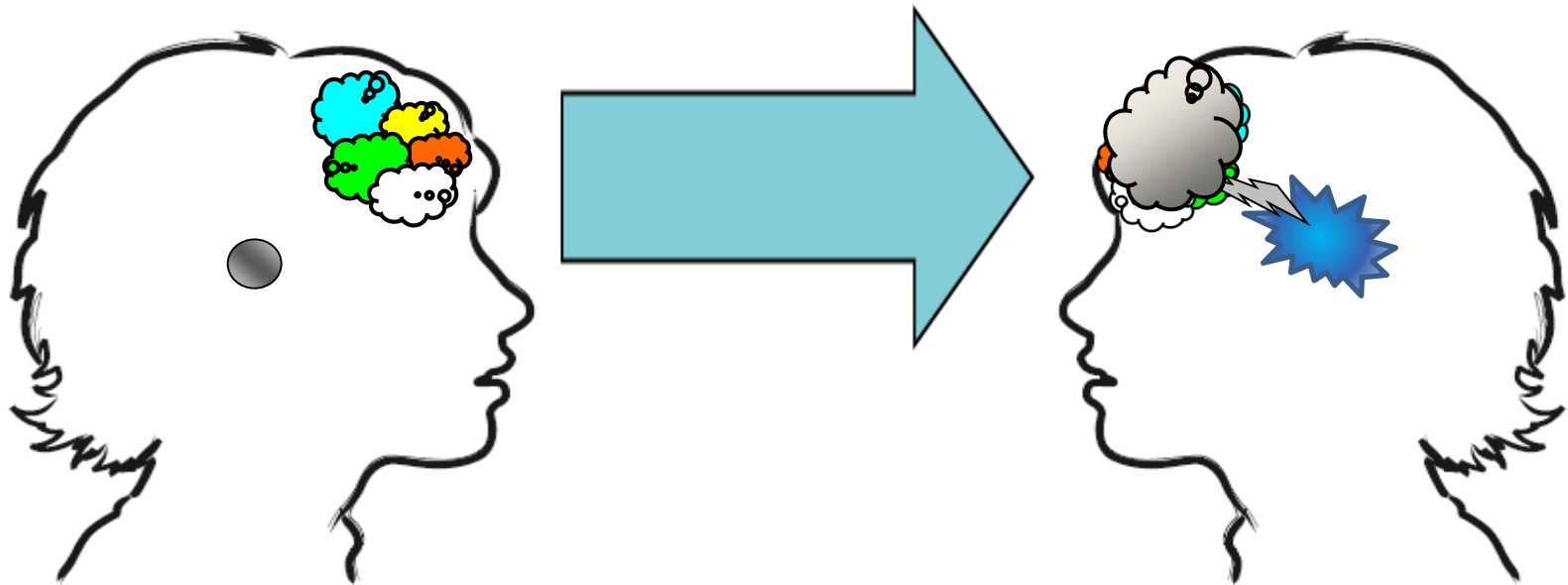


Min hjerne har snydt mig!

# Tænehjernen



Find konkrete eksempler på ting/situationer, der aktiverer din/borgerens **alarmhjerne**?





”Lad sneen falde....”  
Ro-Omsorg-Beskyttelse

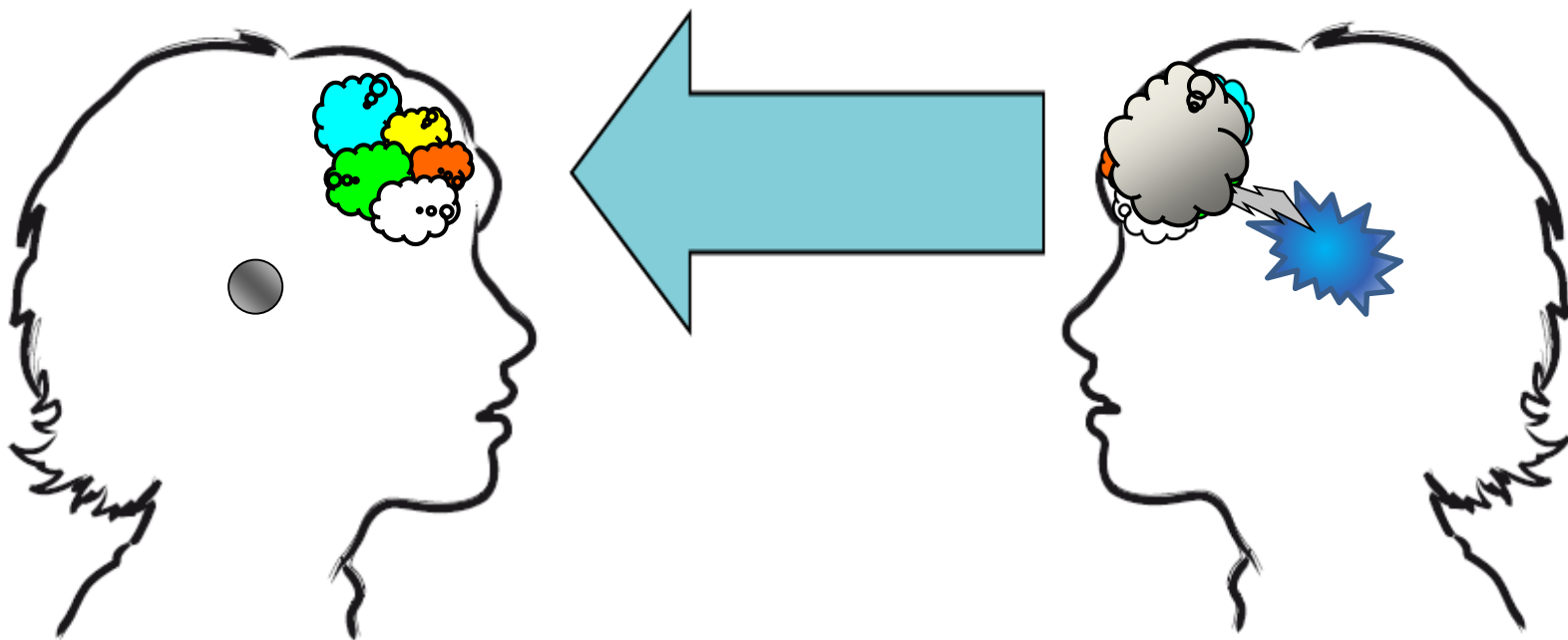
*”Nu forstår jeg, hvorfor det er svært – det er jo min hjerne, der har det svært –  
det er slet ikke mig, der er forkert eller dum!”*

Find konkrete eksempler på, hvordan du/borgeren kommer tilbage til tænkehjernen

ro

omsorg

beskyttelse



# Vi har nøglen

til at skrue ned for borgerens følelser  
ved at forstå betydningen af



**RO OMSORG BESKYTTELSE**



# Jeg drømmer om....

at vi alle laver en individuel drejebog for

## **selvregulering**

af borgerens tanker og følelser



# Et eksempel fra Stensagerskolen

[www.aarhuskommune.dk/omtanke](http://www.aarhuskommune.dk/omtanke)

13 små film

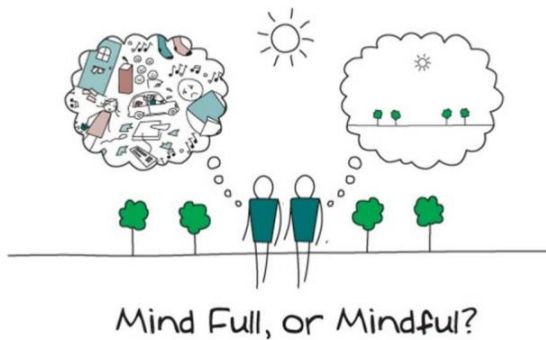
Hvad kan man gøre,  
når der akut er brug for  
at få ro på **alarmsystemet**?

Træk vejret  
dybt og roligt

*BREDBÅNDSFORBINDELSE....*

# Øvebane til næste gang

- Øve mindfulness hjemme hver dag

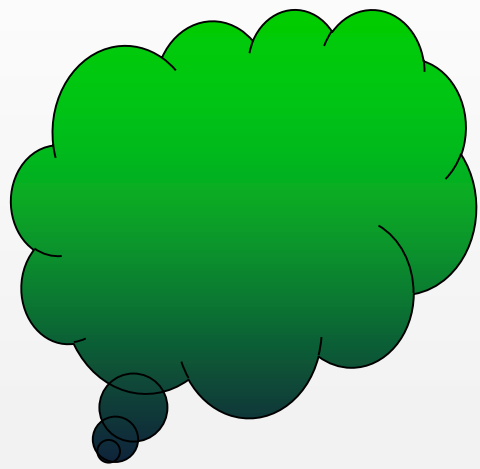


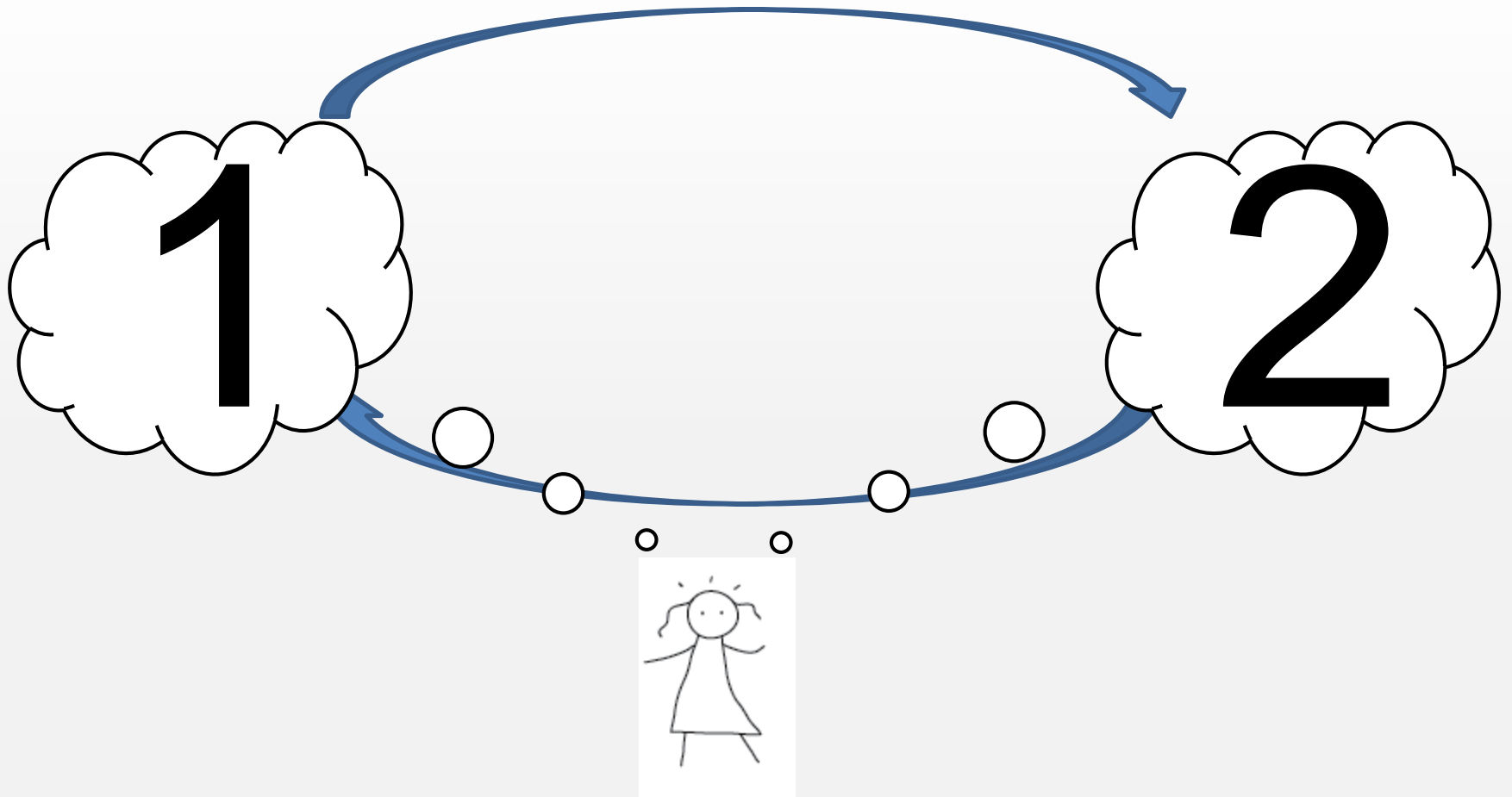
Fik en sms dagen efter:  
øvet mig 5 gange i dag!



## 2. mødegang

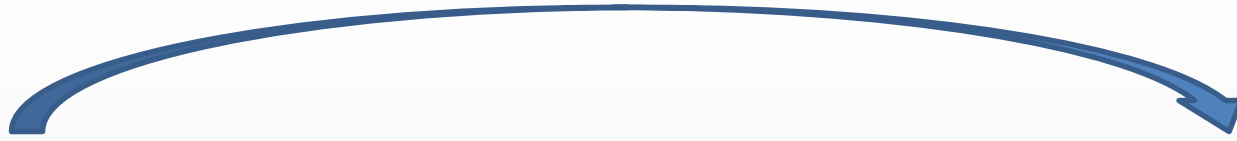
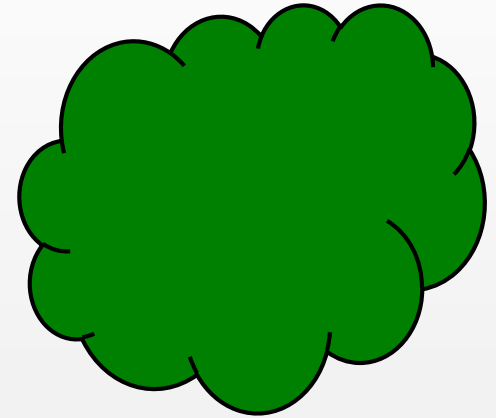
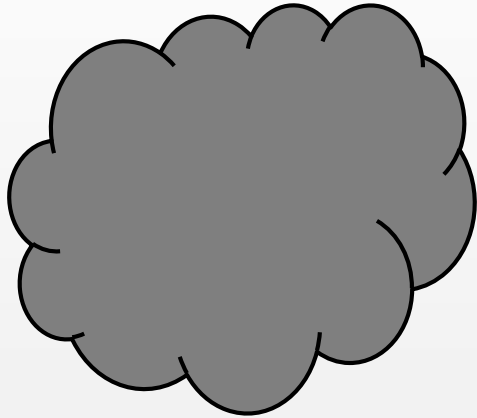
- Mindfulness app respons: "Nu kan jeg alle replikker!"
- Tanker jeg kan bruge til noget – Tanker jeg kan tage skade af
- Robusthedstræning/opmærksomhedstræning
- Tankernes hus
- 3 gode tanker inden sengetid
- Styr din lommelygte/opmærksomhed
- Øvebaner til næste gang







Det her er det samme  
!



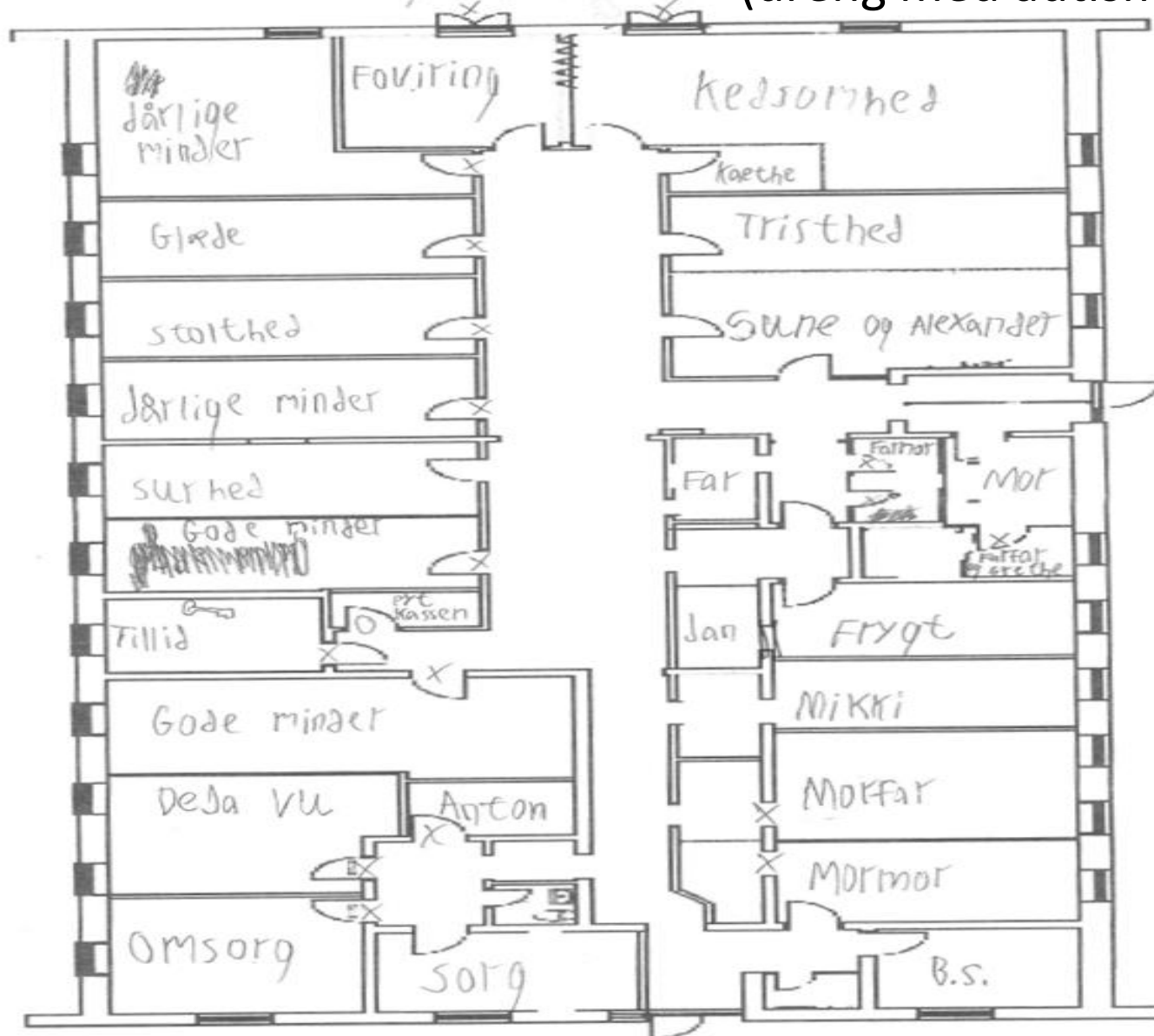
# Historien om Tankernes hus



X = lukket

O = lukket men ingen nøgle til

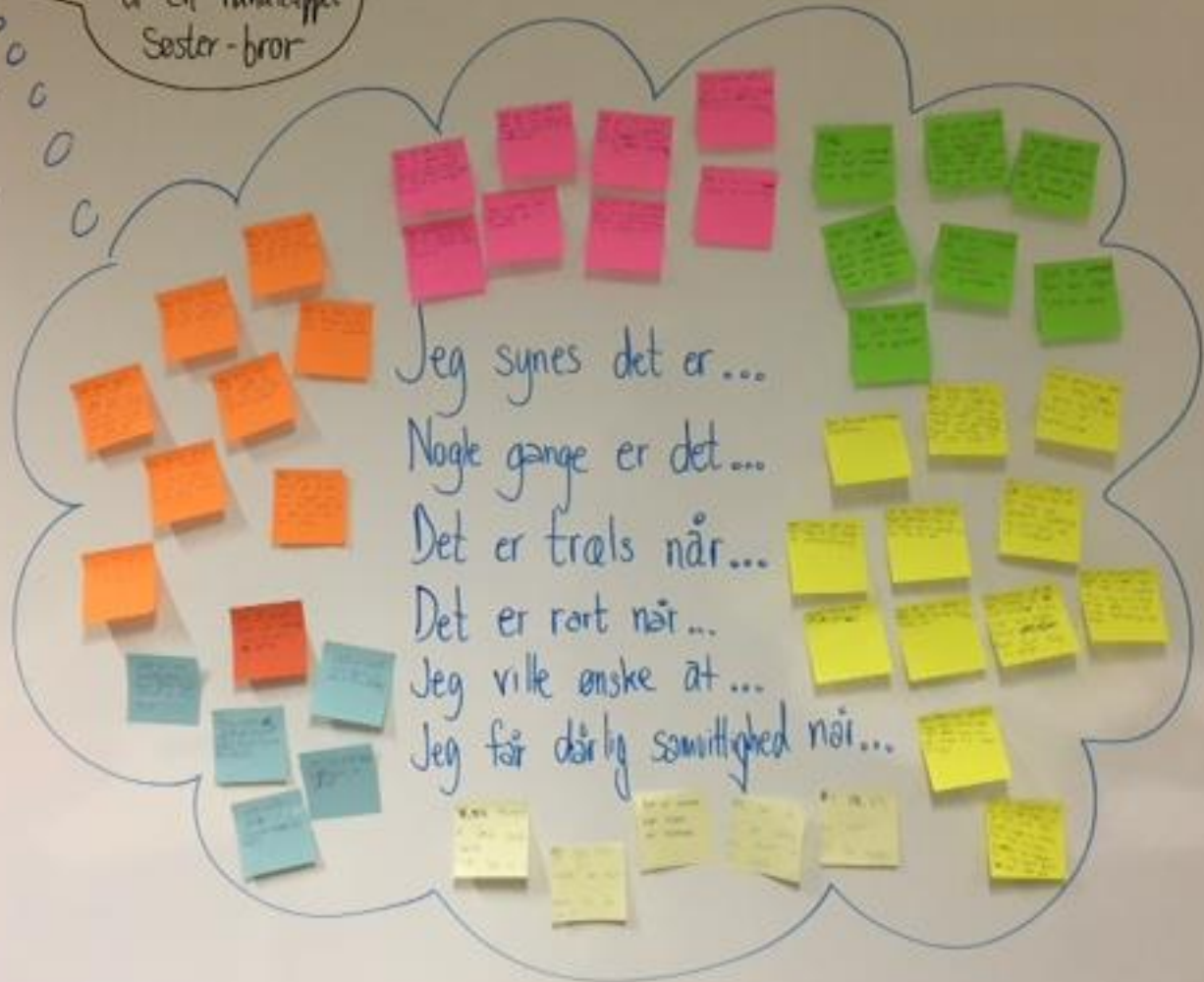
# Eksempel på et Tankehus (dreng med autisme)





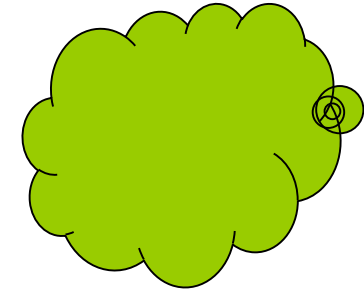
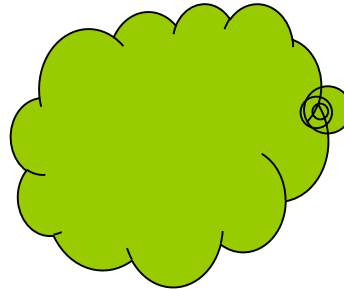
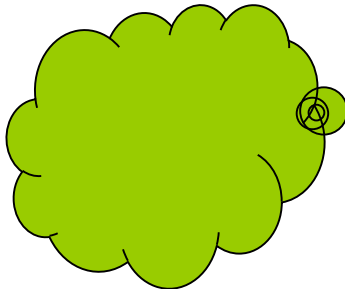


Jeg er søskende  
til en handicappet  
Søster-bror





Hver aften inden sengetid...  
3 gode tanker om noget der lykkedes for dig i dag



# Styr din opmærksomhed!

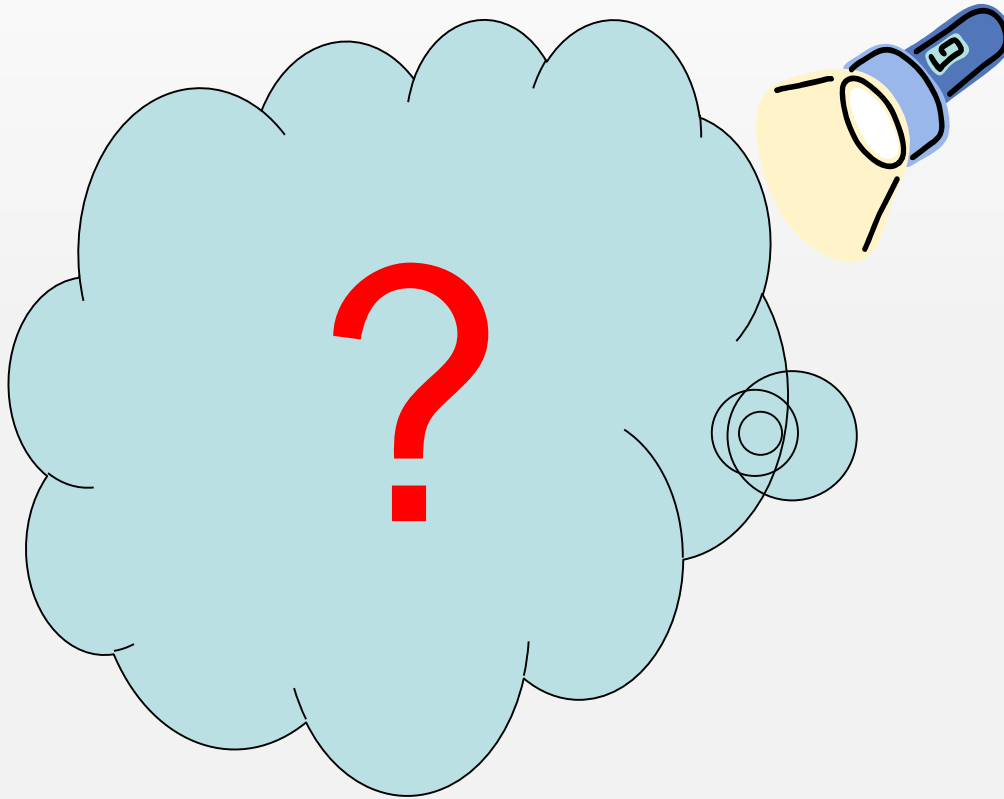


Hvem oplever verden? Det gør **"JEG"**

**"JEG"** oplever verden ved hjælp af opmærksomheden

**JEG**

har fat i den ene ende af  
opmærksomheden





”Vil du godt rulle gardinerne for?  
Jeg kan ikke styre  
.....?”

”Hvad sker der, når Tanja ikke  
får sin ADHD medicin?”

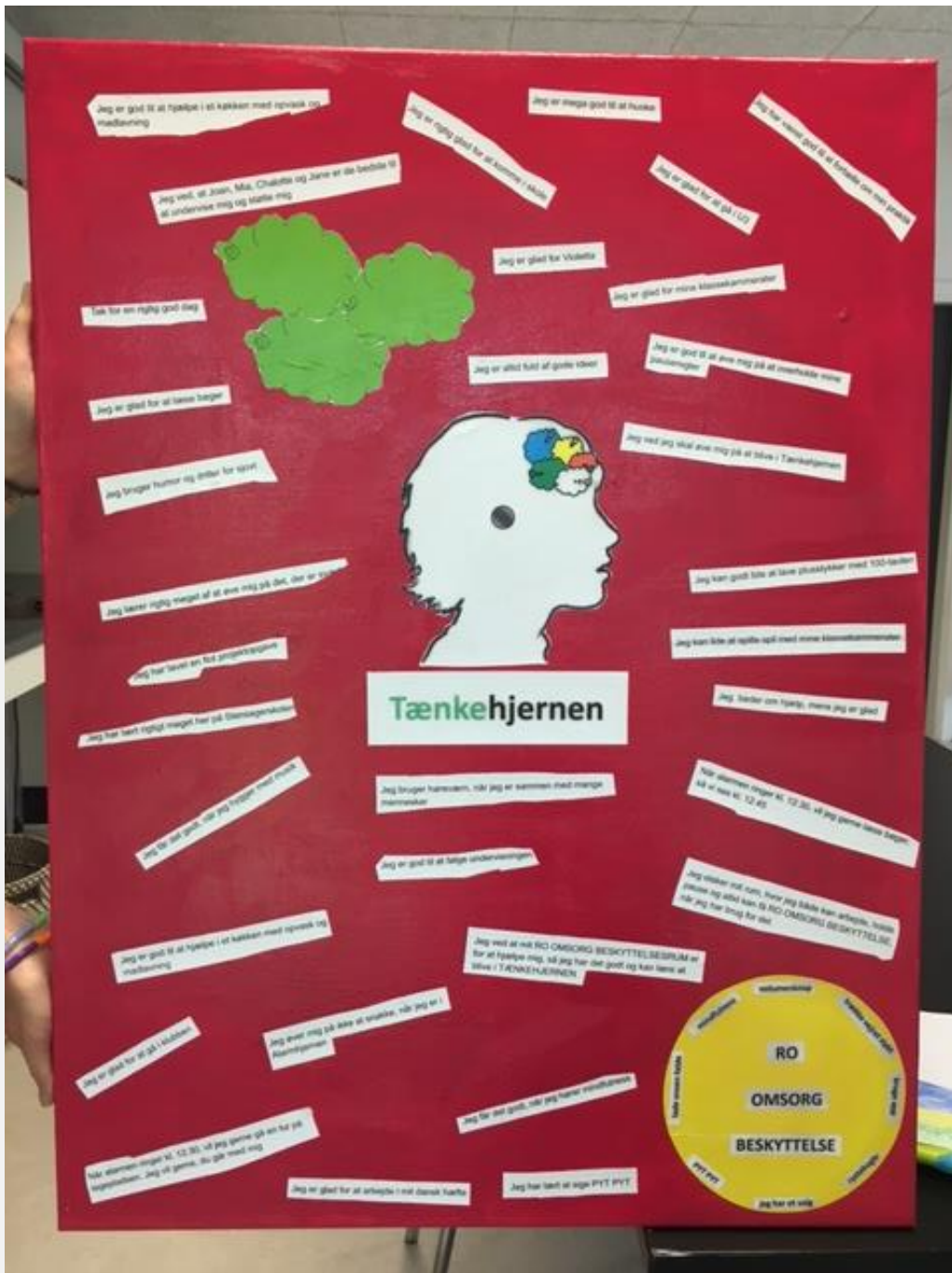
# Øvebaner til næste gang

- ny mindfulness øvelse
- at smile til ham fra klubben jeg er sur på lige nu
- at gå i seng med 3 gode tanker hver aften

# 3. mødegang

- "Jeg fik snakket med ham!" - Smil smitter – OXYTOCIN
- Tænkehjerner og alarmhjerner smitter
- Fokus på Ro-Omsorg-Beskyttelse for MIG
- Sige pyt – Jeg har et valg – mindfulness – lade sneen dale
- Lave "volumenknap" med Ro-Omsorg-Beskyttelse





Jeg er glad for at hjælpe i et køkken med spræk og møbelning

Jeg er mega glad for at huske

Jeg har været glad for at arbejde med små projekter

Jeg ved, at Janni, Mia, Charlotte og Jane er de bedste til at undersøge mig og kende mig

Jeg er rigtig glad for at kunne huske

Jeg er glad for at gå i CV

Jeg er glad for Violetta

Tak for en rigtig god dag

Jeg er glad for mine klassekammerater

Jeg er altid fuld af gode ideer

Jeg er glad for at give mig selv at tænke nye ideer

Jeg er glad for at være bager

Jeg ved jeg skal give mig selv et lille Tænehjernen

Jeg bruger humor og sjov for sjov

Jeg kan godt lide at lave plusstykker med 100-ben

Jeg kan rigtig meget af at give mig selv det, der er godt

Jeg kan lide at spille op til mine klassekammerater

Jeg har været en fed programmerings

Jeg tænker om hjælp, men jeg er glad

Jeg har været rigtig meget her på skolekammerat

Tænehjernen

Jeg bruger hamstern, når jeg er sammen med mange mennesker

Jeg elsker noget at 12.30, vil jeg gerne være bager

Jeg har det godt, når jeg bruger min energi

Jeg er glad for at følge undervisningen

Jeg elsker mit navn, fordi jeg både kan arbejde, tænke og altid være til RO OMSORG BESKYTTELSE

Jeg er glad for at hjælpe i et køkken med spræk og møbelning

Jeg ved at mit RO OMSORG BESKYTTELSEBRUM er for at hjælpe mig, så jeg får det godt og kan lære at blive i TÆNEHJERNEN

Jeg er glad for at gå i skole

Jeg giver mig selv alle de snakke, når jeg er i skole

Jeg får det godt, når jeg bliver forståelse

Når arbejdet tager 12.30, vil jeg gerne gå en tur på legepladsen... Jeg vil gerne, du går med mig

Jeg er glad for at arbejde i et dansk firma

Jeg har lidt af egen PÅT PÅT



# Øvebaner til næste gang

- at øve sig på at bruge volumenknappen Ro-Omsorg-Beskyttelse
- at øve sig på at mærke kold/varm luft ved dyb vejrtrækning
- at øve sig på at vise venlighed

## 4. mødegang

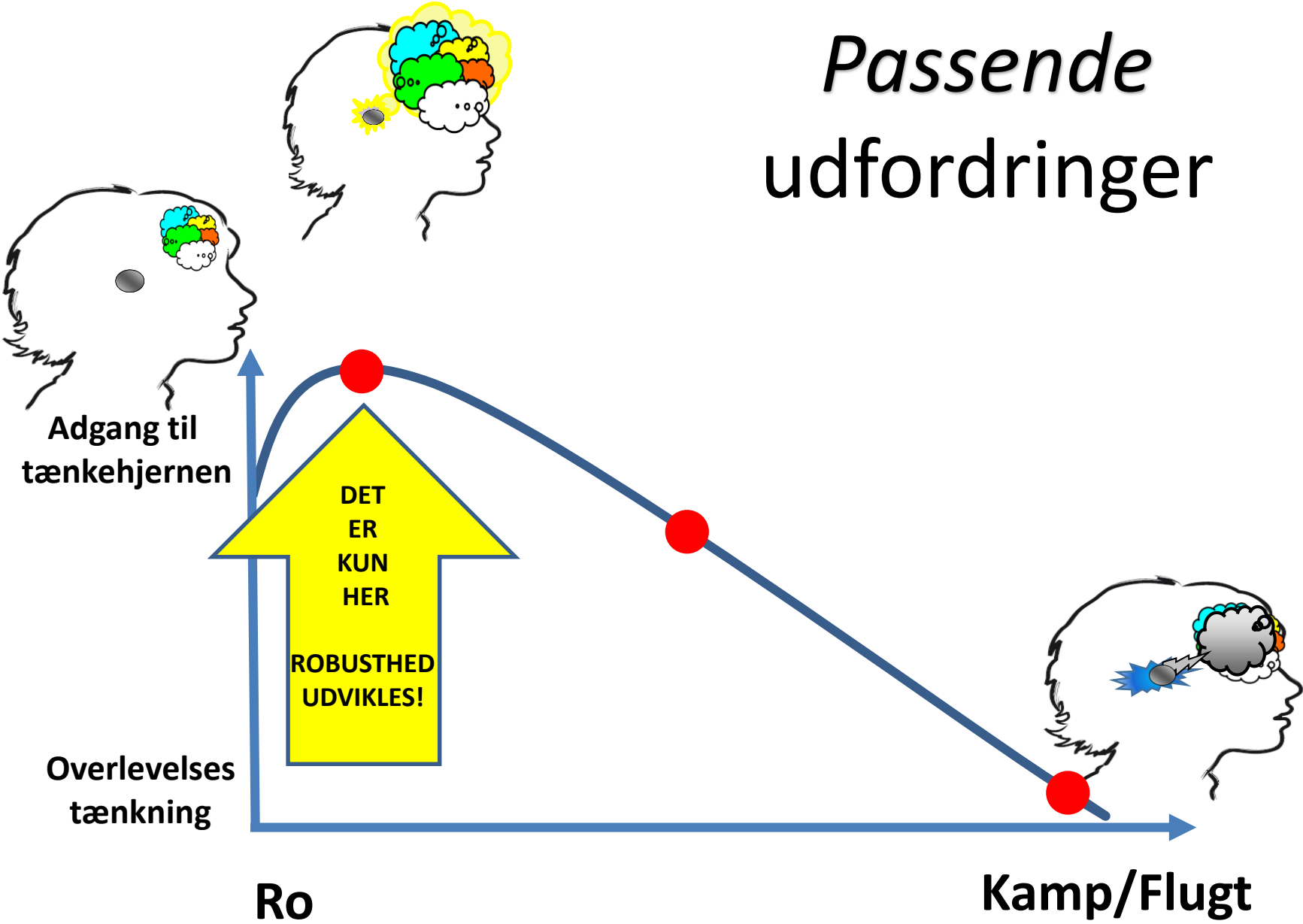
- Snakke om en alarmhjerne-oplevelse på det nye aktivitetssted og bruge hjerne-sproget
- Lave dagsorden, bordplan og forberede mødet med forældre, klubleder og kontaktpædagog

## **Program for mødet med forældre, klubleder og kontaktpædagog:**

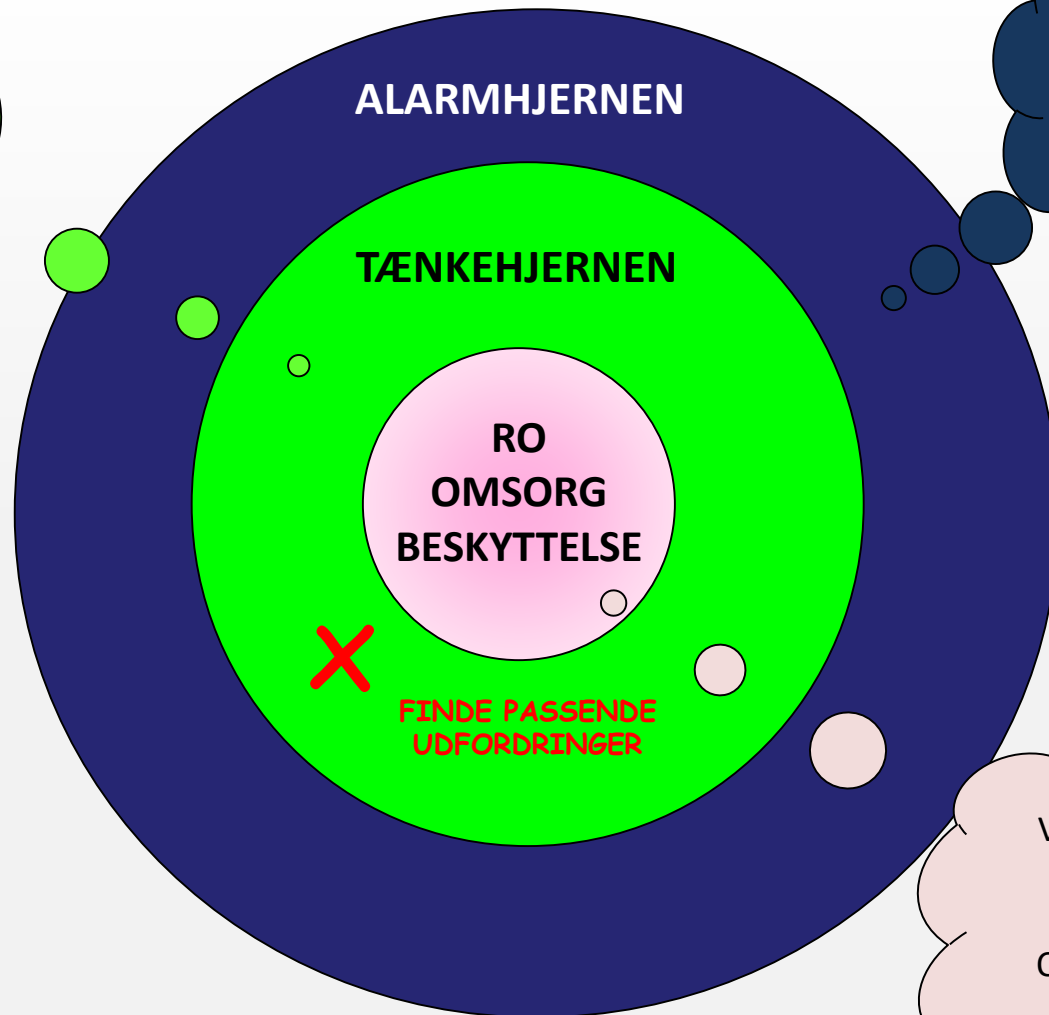
- Trække vejret dybt
- Min hjerne har snydt mig
- Hvad er ro-omsorg-beskyttelse for mig?
- Hvornår kommer jeg over i alarm-hjernen?
- Hvordan kommer jeg tilbage til tænke-hjernen?
- Hvilke tanker peger lommelygten på?
- Mit eget Tankernes hus
- Hvordan kan jeg bruge dette i min hverdag?



# Passende udfordringer



Vigtigt med trygge relationer  
anerkendende kommunikation  
ROBUSTE FÆLLESSKABER



Vi udvikler ikke robusthed ved at blive udsat for noget, vi ikke kan klare - tværtimod

Vi udvikler ikke robusthed ved at blive OVERSKYTET - tværtimod

# PASSENDE UDFORDRINGER SKABER R . . . . . D



Stiller vi de helt præcise passende udfordringer for borgeren?  
Eller er der plads til justeringer?

øv

# Robusthedsknapper



# At tåle:

- Egne og andres følelser
- Afvisning
- Kritik
- ”Det er synd for (mig)”
- Fristelser – Marshmallow testen



# At modstå fristelser



# Et par ideer til mentalisering lykkes:

Tænk over hvad der foregår i andres hoveder og ikke alene i dit eget hoved

Giv passende udfordringer

Bevar roen – Træk vejret dybt

Vær et hold

Skru ned for argumenterne – lyt højere

Den svære samtale: Start langsomt og sæt så tempoet ned!

Lyt for at forstå – ikke for at svare

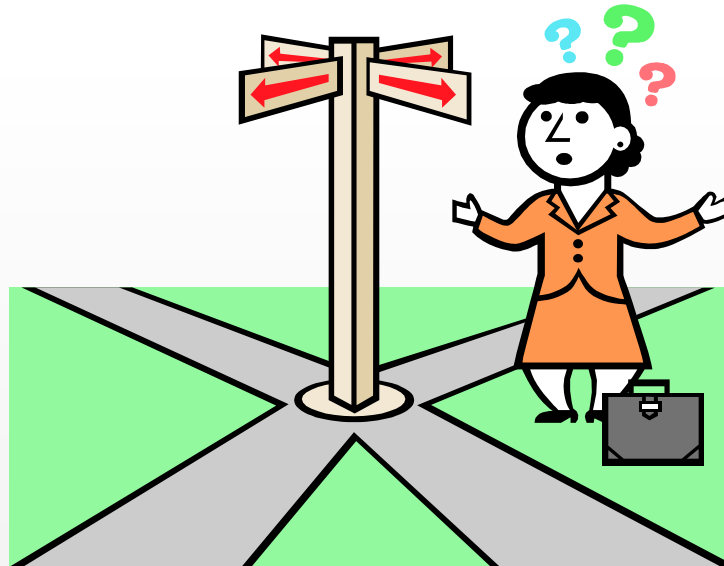
Stil spørgsmål – ikke lange forklaringer

Venlighed – når vi selv er venlige, udvikler vi Oxytosin, og vi smitter andre til at udvikle Oxytosin

Vi skal smede, mens jernet er lunkent

At finde nøglen til RO-OMSORG-BESKYTTELSE





Robusthed i et borgerperspektiv  
ved speciallærer Joan Dammeyer fra Stensagerskolen

joan@dammeyer.dk

**Hvordan kan man arbejde med det enkelte menneskes robusthed  
via  
selvindsigt og bevidsthed om egne mekanismer?**

*Hvad kan I tage med herfra og bruge i hverdagen i morgen?*