

SK😊LEsmart →

Sammen om trivsel  
og resiliens



EGMONT  
Fonden

# Professor SK 😊 LESmart →



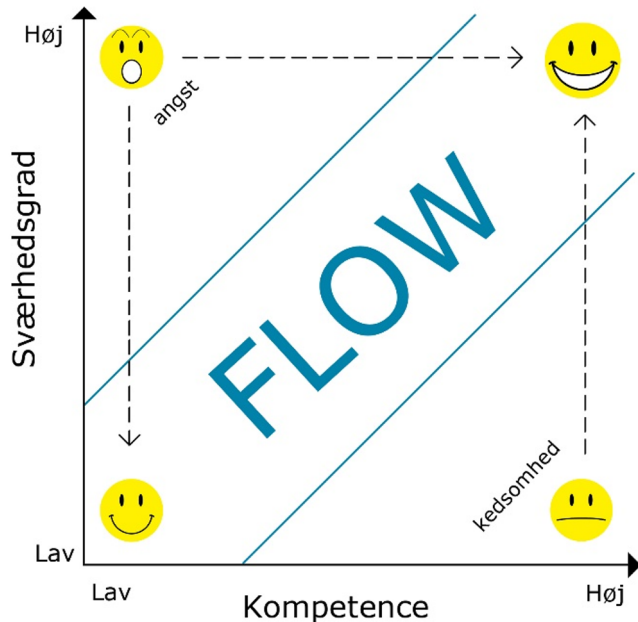
- **Læreruddannet** (2000)
- **Master** i Trivsels og Ressource-psykologi (2019)
- **Bevillingsmodtager** fra Egmontfonden (2020)
- **Konsulent** i psykiatrien - regionernes mindhelper-projekt, Taknemli.dk (2020)
- **Koordinator** af Havrehedskolens Ressourcecenter (august 2022)
- **Mor** til Kirstine (20), Christian (17) og Mads (10)



# Piger får stress og drenge 'står af'

## Piger: (16-24-årige)

- 34,4 % har et **dårligt mentalt helbred**
- 52,3 % føler sig ofte **stressede** (– en stigning på 11,8 pct. point siden 2017)



## Drenge:

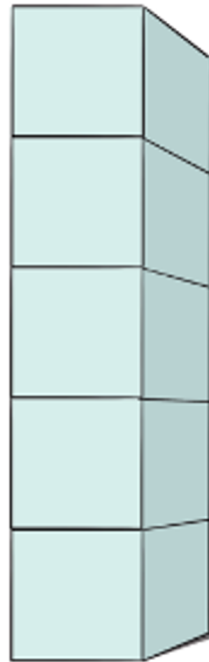
- Er mere **umotiverede** for skolegang end piger
- Mange flere drenge end piger **dropper helt ud** af skolen
- Drenge får generelt **lavere karakterer**
- Lever mere **usundt** end pigerne - flere bliver kriminelle og flere bliver misbrugere
- Drengene **klarer sig dårligere** i videre uddannelsesforløb.

# Tidlig indsats?

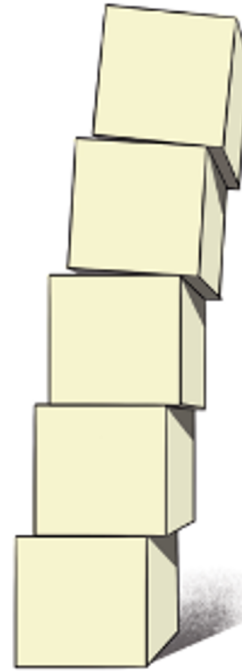


**Bjørn Evald Holstein**, Professor Emeritus,  
*Rapport: Mental sundhed og psykisk sygdom  
hos 0-9-årige*

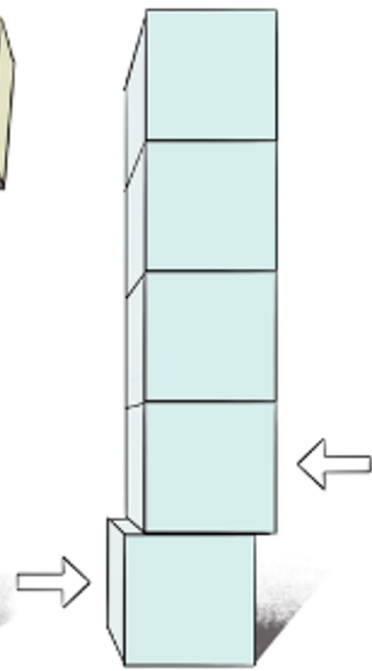
“Tidlig indsats  
kan forhindre en  
kædereaktion”



Sund psykisk udvikling



Kædereaktion kan føre  
til psykisk sygdom



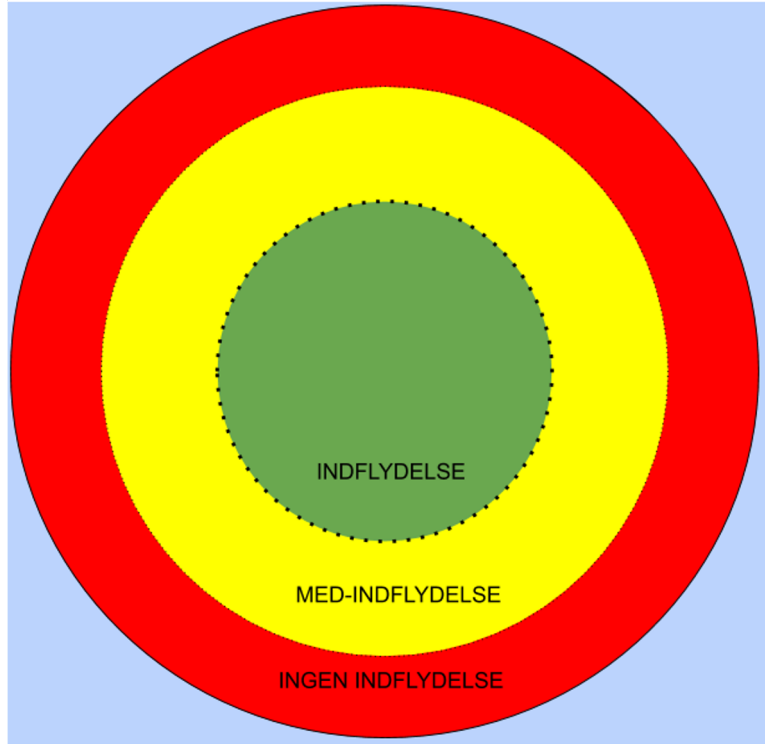
Tidlig indsats kan  
forhindre en kæde-  
reaktion

“Der er brug for en mental  
børnevaccine, der ruster  
fremtidens unge”



**Carsten Obel**,  
Professor i mental børnesundhed.  
*Tidskrift for Forskning i Sygdom og Samfund*, nr. 29, 15-26

# Indflydelsescirklen



Ideal virkelighed



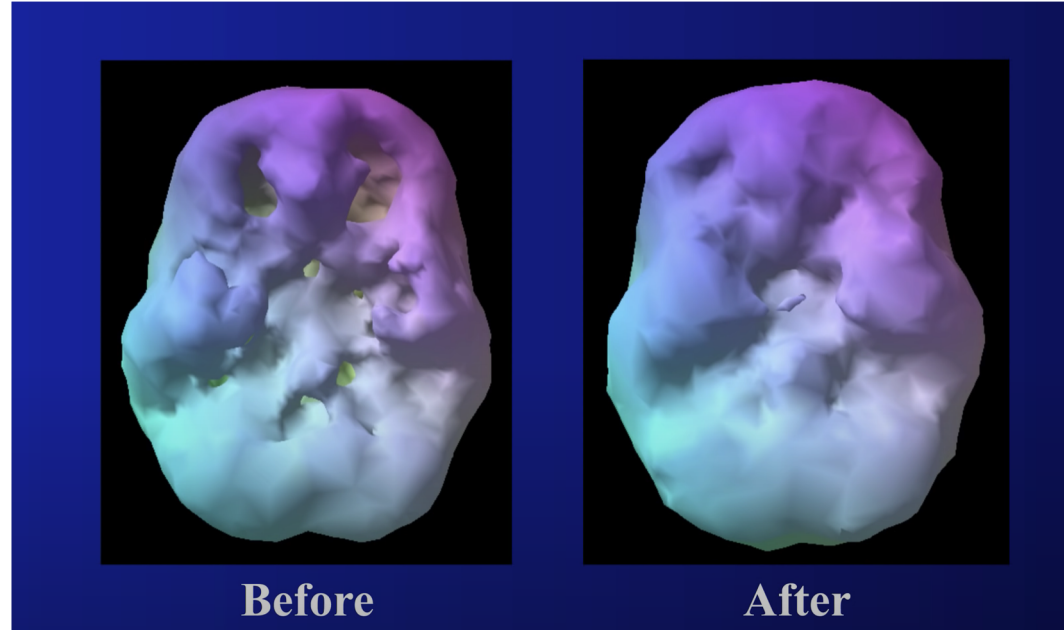
Reel virkelighed



*Celeste Barber, australsk komiker*

# Hjernen er plastisk

- Tanker kan ændres
- Følelser kan tøjles
- Relationer kan styrkes



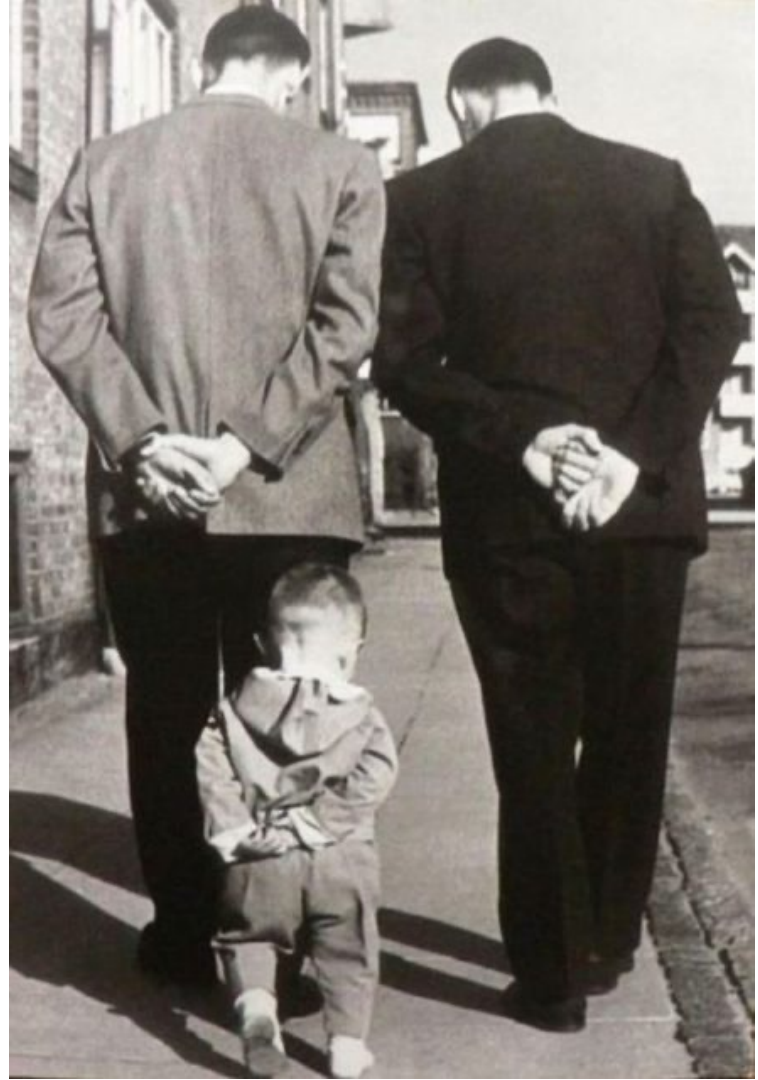
**Dr. Daniel Amen** i *Ted Talk 2013: The most important lesson from 83,000 brain scans*, 11:42





# Perspektiver på forældrerollen

- Autoritær
- Laizzes faire
- Autoritativ
- Bæredygtig



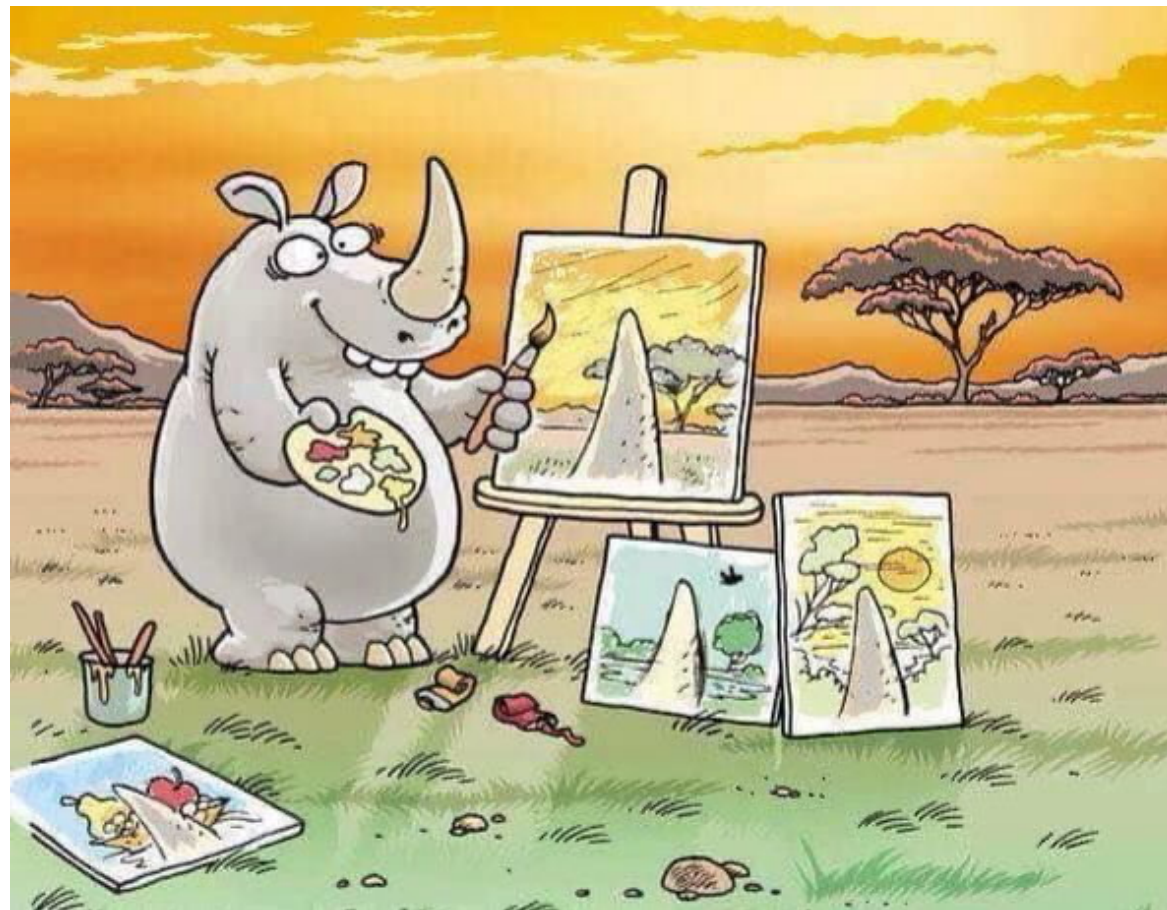
# Man træffer sine egne valg



Simon: Det er da for fanden ikke sådan, jeg vil ha' det skal være!

Lars: **Nej! Men man vælger at styre det.** Vi har allesammen haft en lorte barndom, men **man træffer sine egne valg.** Sådan er det!

**Mønstre  
hænger ved**



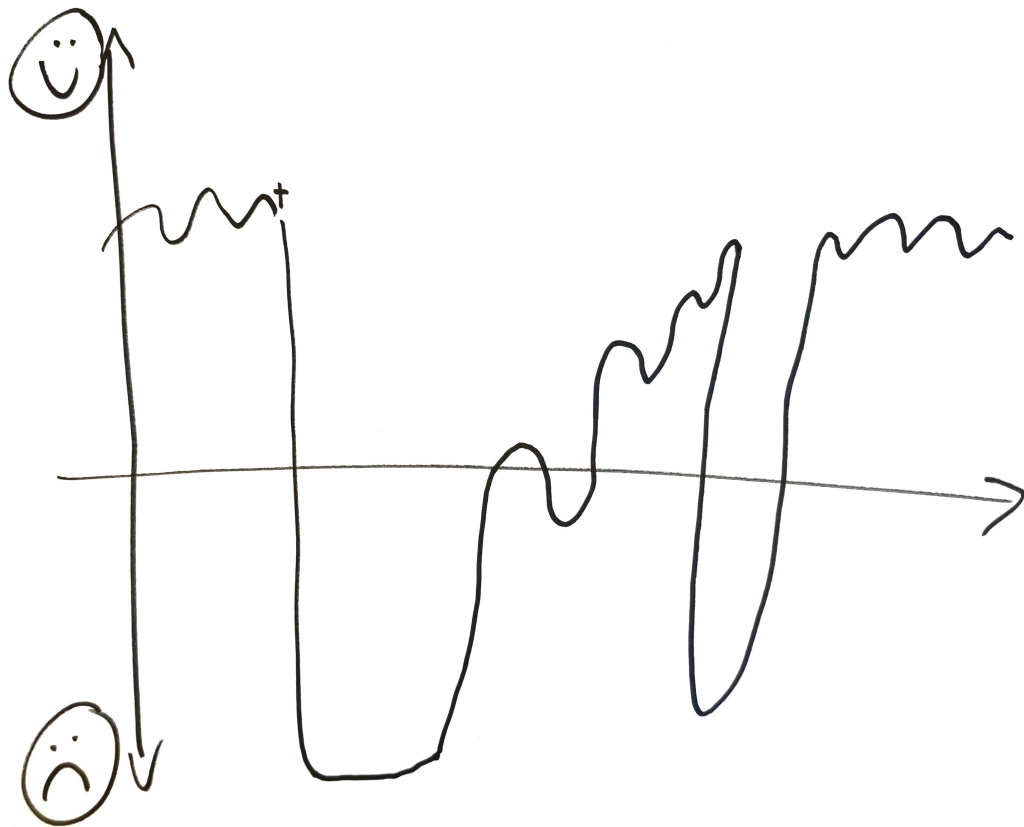


# En vat-pige





# Viden om sorg og krise



# Hvad er resiliens?

- Resiliens handler om evnen til at håndtere modgang.
- Evnen er ikke medfødt, men kan udvikles gennem hele livet

≠ Robusthed





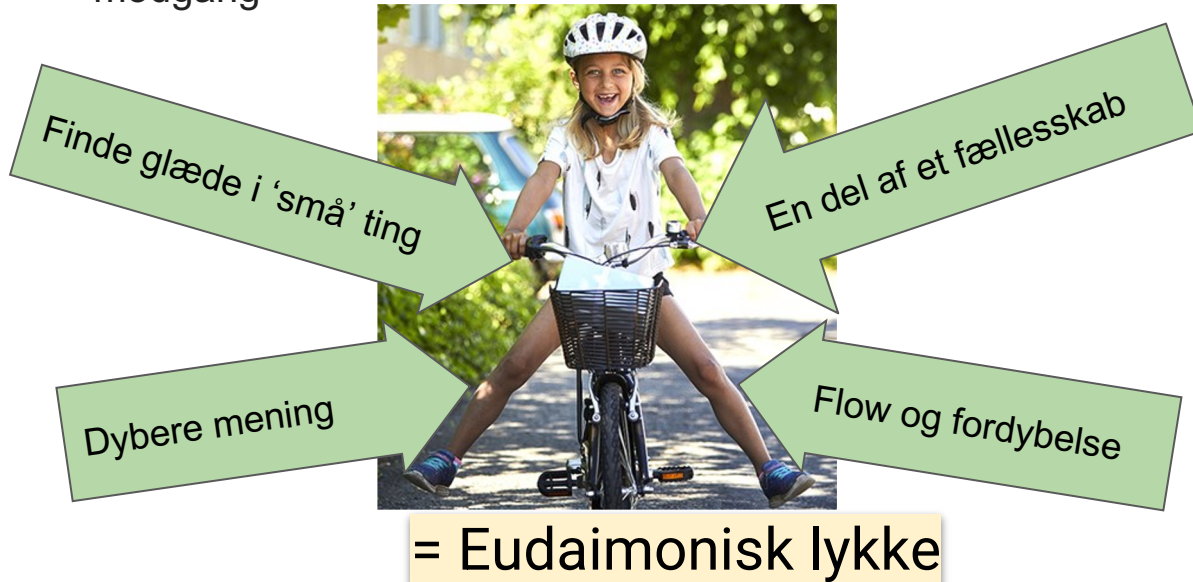
# Avis-test



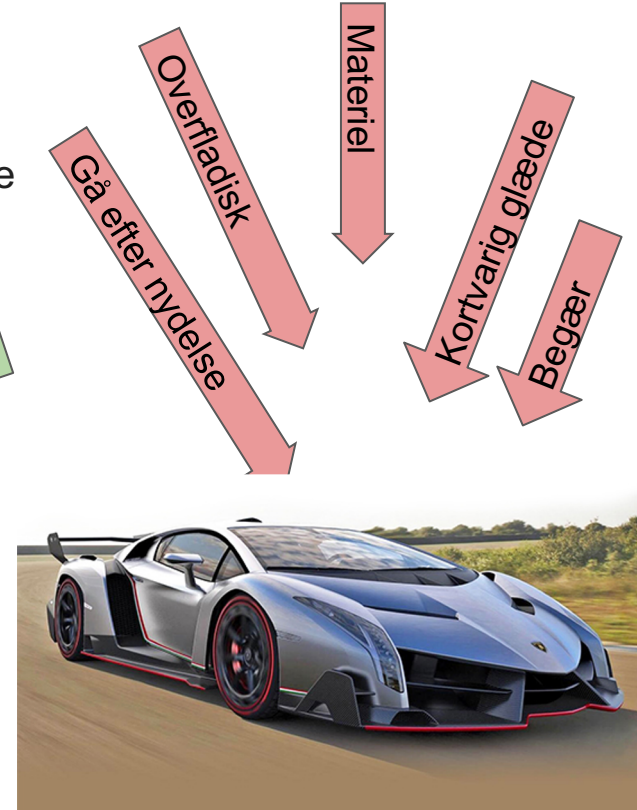


# Hvad er trivsel?

- Trivsel handler om at have det godt. En dyb, vedvarende følelse af stille glæde
- Trivsel skaber grobund for læring og øger evnen til at håndtere modgang



≠ Hedonisk lykke





# Syv trædesten

7 personlige styrker, der kan trænes ligesom en muskel



**1. Selvkontrol**

**2. Engagement**

**3. Vedholdenhed**

**4. Social intelligens**

**5. Taknemmelighed**

**6. Optimisme**

**7. Nysgerrighed**

*Syv trædesten (SEVSTON) udvalgt af Angela Duckworth, Professor i Psykologi*



# 1. Selvkontrol

- Kunne **berolige** sig selv
- **Træffe gode beslutninger** - undgå automatiske valg
- **Selvindsigt** - kunne mærke, når man skal stoppe sig selv
- Have **strategier til at udholde ting** som man ikke har lyst til



## SELVKONTROL



Styr på  
dig selv!



# Hvad nu hvis - legen

Forudse forhindringerne:

- Hvad nu hvis du er sulten kl.16.00?
- Hvad nu hvis du skal tage bussen selv?
- Hvad nu hvis du skal til eksamen?



## 2. Engagement

- Engager dig og undgå **kedsomhed**
- Hvis en leg eller et projekt skal lykkes, er alle nødt til at **gøre sig umage**
- Følelsen af 'flow' giver **lyst til at lære**



**ENGAGEMENT**

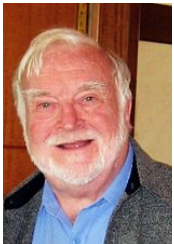
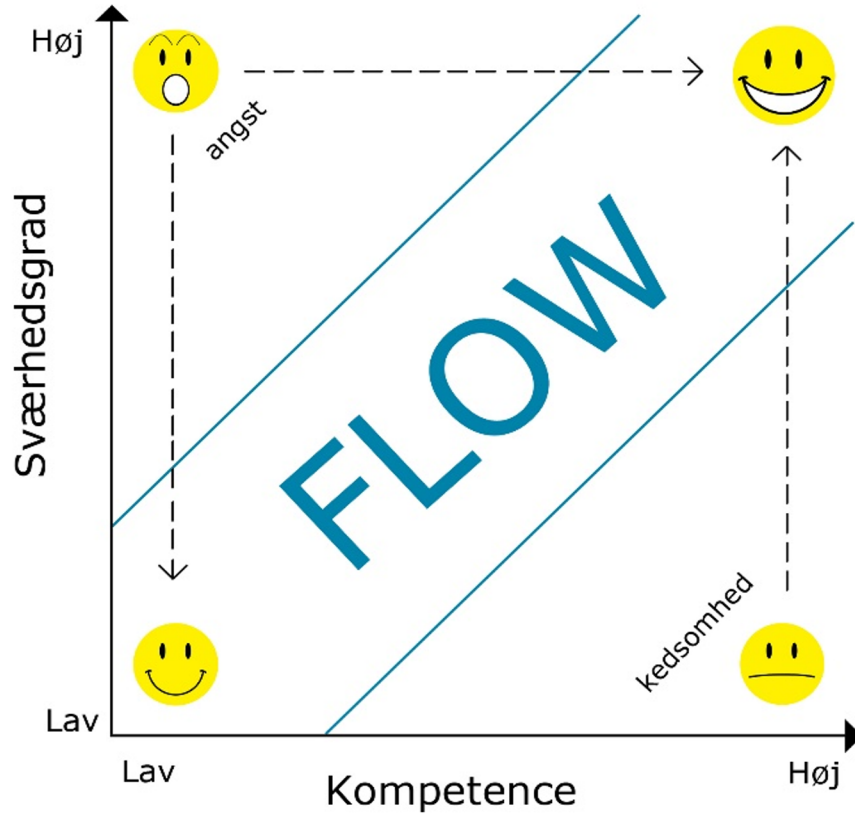


Brænd for  
det du vil!





# Svært er bedre end nemt!



Mihaly  
Csikszentmihalyi



### 3. Vedholdenhed

- **Giv ikke op** på en dårlig dag
- Overvundet modstand giver **gå-på-mod**



**VEDHOLDENHED**



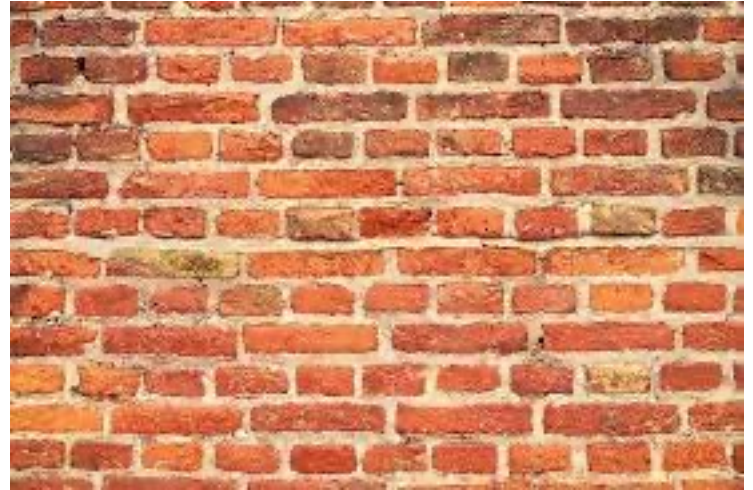
Giv aldrig  
op!



# Spring!

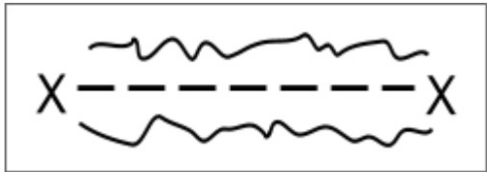
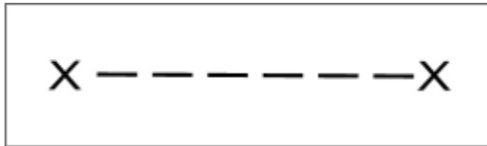
Spring over hvor gærdet er lavest og bækken er smal  
og se du kom over, så øv dig til den dag du skal.

Da står der et jættehøjt gærde på vejen  
og vender du om, bli'r du aldrig din egen  
spring til, spring til



# Stier, landeveje og motorveje i hjernen

Use it – or loose it





## 4.Social intelligens

- **Sprog** og kommunikation
- Viden om **gruppedynamik**
- **Konflikthåndtering:** Afvisning, bede om hjælp, sige til og fra



## SOCIAL INTELLIGENS



Bedst  
sammen!



# Grib konflikten!

- Håndtere modstand og nederlag
- Lære at sige til og fra
- Lære at sige 'pyt' og komme videre
- Lære at tilgive og give efter
- Lytte for at forstå
- Tydelig kommunikation
- Lave nye aftaler - finde løsninger



# 5. Taknemmelighed

- En genvej til trivsel
- Forstærke og fastholde **positive følelser** og oplevelser
- **Finde glæde** i de 'små' ting
- **'Medicin'** mod modgang



**TAKNEMMELIGHED**



Bare sig  
tak!



# Vi fokuserer automatisk mere på det negative end det positive

- Vi fokuserer mere på fejl end på det, der går godt.
- Vi ærgrer os mere over det, vi mister, end vi glæder os over det, vi får.
- Det har sikret vores overlevelse.





# Vi overvurderer betydningen af at få og opnå ting



# Vi vænner os til små og store glæder i livet

- Vi kommer let til at gode ting for givet.

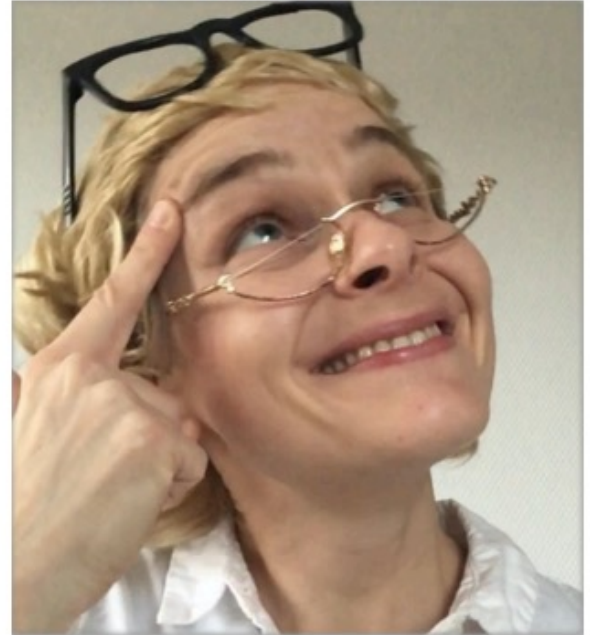


## 6. Optimisme

- **Usunde tankemønstre** kan ændres
- Tanker styrer vores **adfærd**
- Det går ofte, som **vi tænker**, det vil gå
- Positivitet og **optimisme smitter** af på vores omgivelser



## OPTIMISME



Tro på det  
bedste!



# Tillært hjælpeløshed og lært optimisme?

## Tillært hjælpeløshed:

- Jeg har ikke indflydelse på tingene
- Forandring er umulig
- Tilbagegang og modstand er et vedvarende fænomen
- Det her ødelægger resten af mit liv



## Lært optimisme:

- Det her kan jeg godt selv gøre noget ved
- Det skal nok blive bedre igen
- Tilbagegang og modstand er et midlertidigt fænomen
- Det her påvirker kun en begrænset del af mit liv



# 7. Nysgerrighed

- Mod til at **eksperimentere**
- Mod til at afprøve **nyt**
- Mod til at **fejle**



**NYSGERRIGHED**



Lige nu,  
lige her?



# På jagt efter kompetencer og styrker

- Tag en styrketest ([www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org))



# Det skal nok gå trods alt!

- Wabi-sabi - smukt med ridser i lakken.
- Vi har fejl, mangler og er utilstrækkelige og 'alle skuffer over tid'.

