




At arbejde på baggrund af  
viden om resiliens

At klare sig godt på trods.....

Psykolog Ida Skytte Jakobsen



”Vi skal have øje på resiliens, for at kunne genkende det og øse af den kilde som viden om resiliens giver os”.

- 1) den teoretisk-videnskabelige viden ,
- 2) den praktisk-produktive knyttet til praktisk handling
- 3) den praktisk-etiske klogskab

Trine Waaktaar og Helen Johnsen

# STYRK STERKE SIDER

Håndbog i resilience-grupper  
for børn med psykososiale belastninger



KOMMUNEFÖRLAGET

- Fynsamt:
- Børn grupper for børn der bor i plejefamilie.

”Stryk stærke sider” Håndbog i resilience-grupper for børn med psykososiale belastninger.

Af Trine Waaktaar & Helen Christe



## Rammen for arbejdet med resiliensgrupper

- **Mestring:**

at de skal erfare, at der er noget de mestre, og at de har evnen til at lære, når det er noget de er interesseret i.

- **Kreativitet:**

at de forstår, at det, som de har indeni i sig, kan udtrykkes på flere måder, ikke kun med ord, men også gennem kreative aktiviteter. At det, som kan udtrykkes, både er positive og smertefulde følelser.

- **Positive relationer:**

at de oplever, at det kan være støtte og en hjælp, at være sammen med jævnaldrende og også voksne, og at man ofte kommer længere, hvis man arbejder sammen, end hvis man klarer sig alene.

- **Kontinuitet:**

at de skal forstå, at der er en sammenhæng mellem fortid, nutid og fremtid, og at livet kan leves videre med erindringer om vanskelige erfaringer uden at glæden over det gode i livet bliver ødelagt.

# I fysikken brugt til at beskrive "elasticitet"

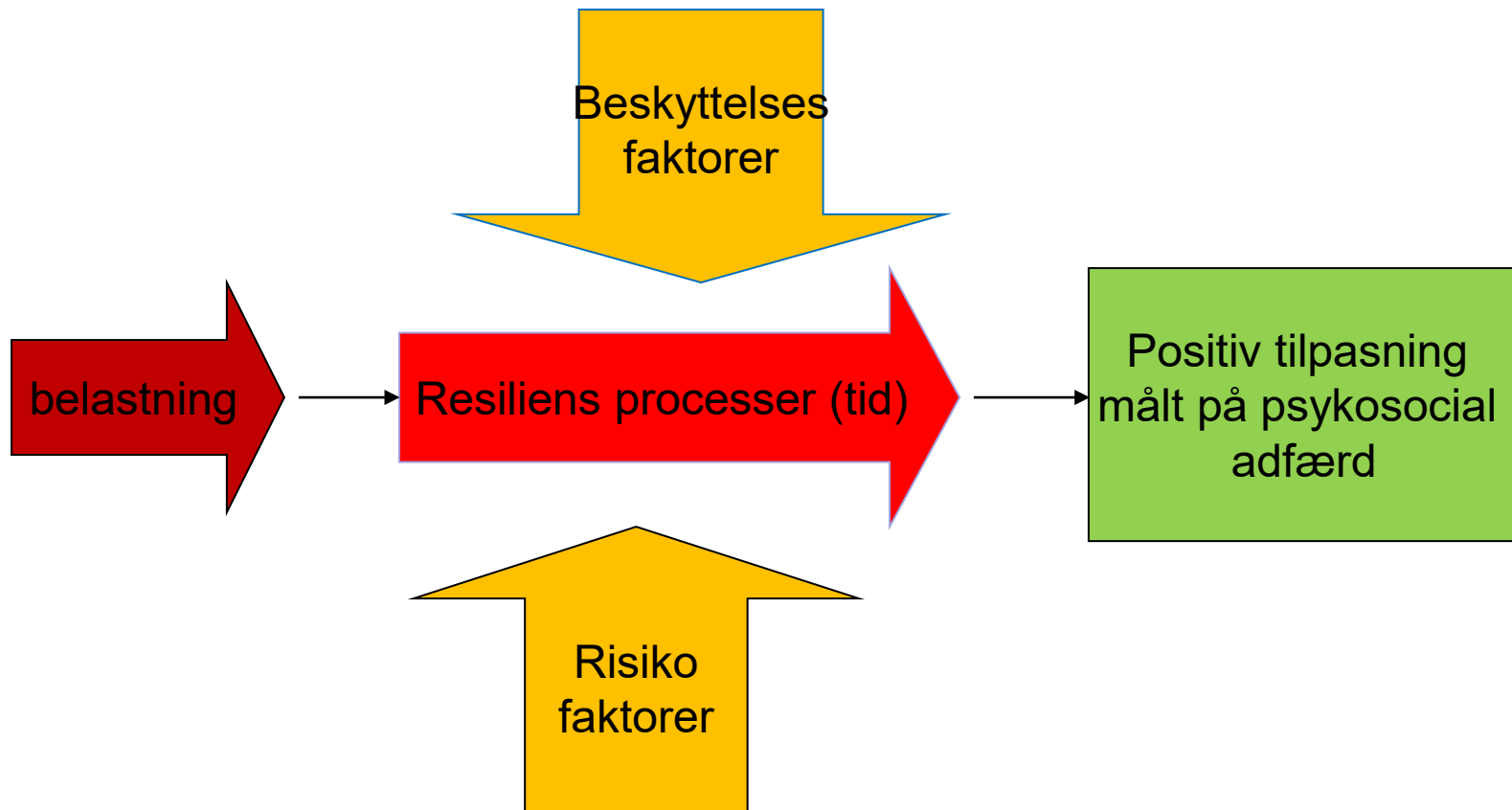
I psykologien  
bruges resiliens  
både til at  
beskrive:

Egenskab,  
proces og  
resultat

# Definition af resiliens

*”Resiliens er processer, der bevirker, at udviklingen når et tilfredsstillende resultat til trods for, at barnet/den voksne har erfaringer med situationer, der indebærer en relativ høj risiko for at udvikle problemer eller for afvigelser.”*  
(Rutter, 2002)

# En resiliens model (Jakobsen, 2008)







RIS CYRULN

E GRIMM

LLINGE

ILIENTS OG TRAU

ROSINANTE

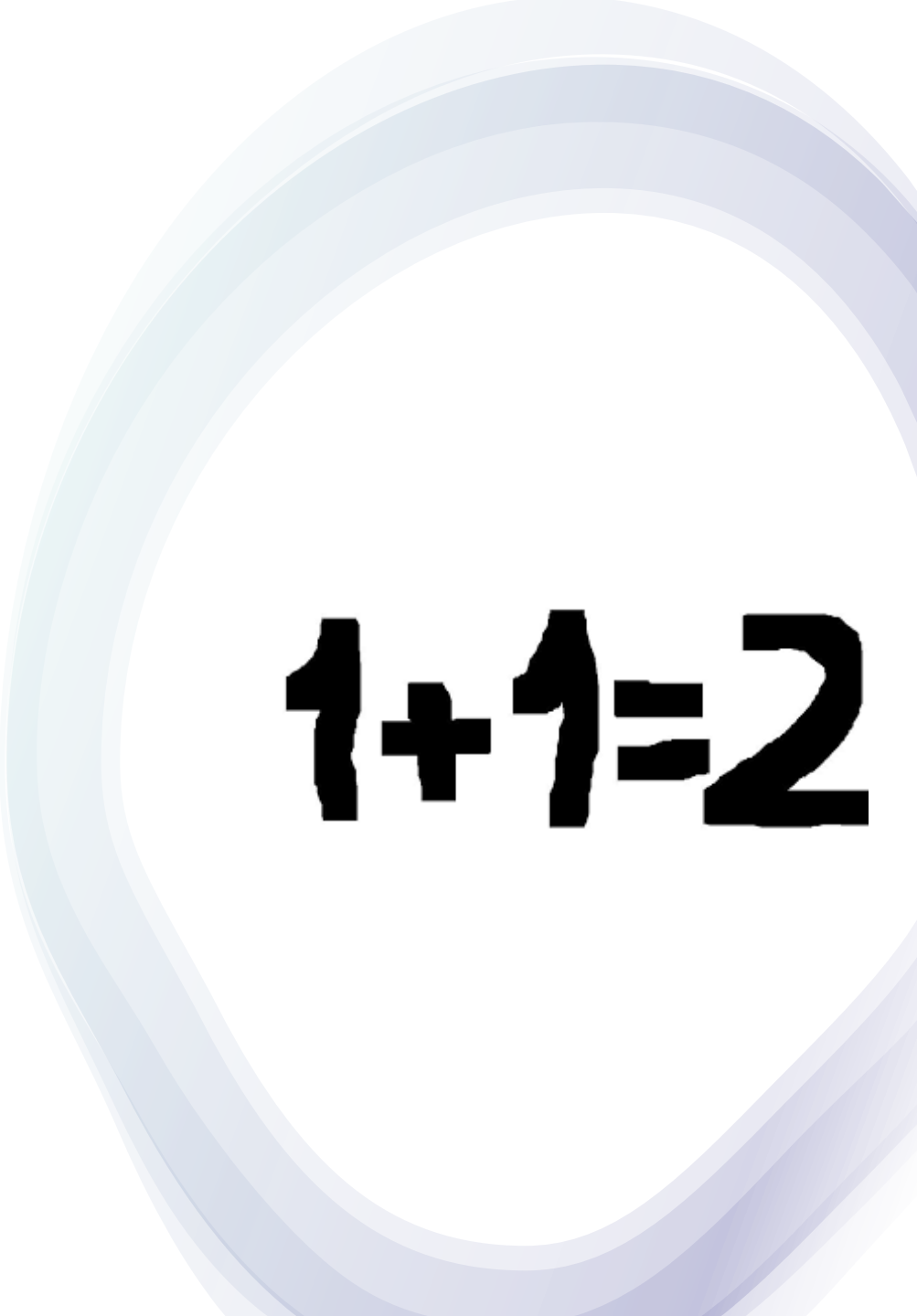
- "Resiliens er en proces, et barns udvikling, der fra handling til handling og fra ord til ord indskriver dets udvikling i et miljø og dets historie i en kultur.
- Det er derfor i mindre grad barnet, som er resilient, end dets udvikling og historie"
- (Cyrulnik, 2002)

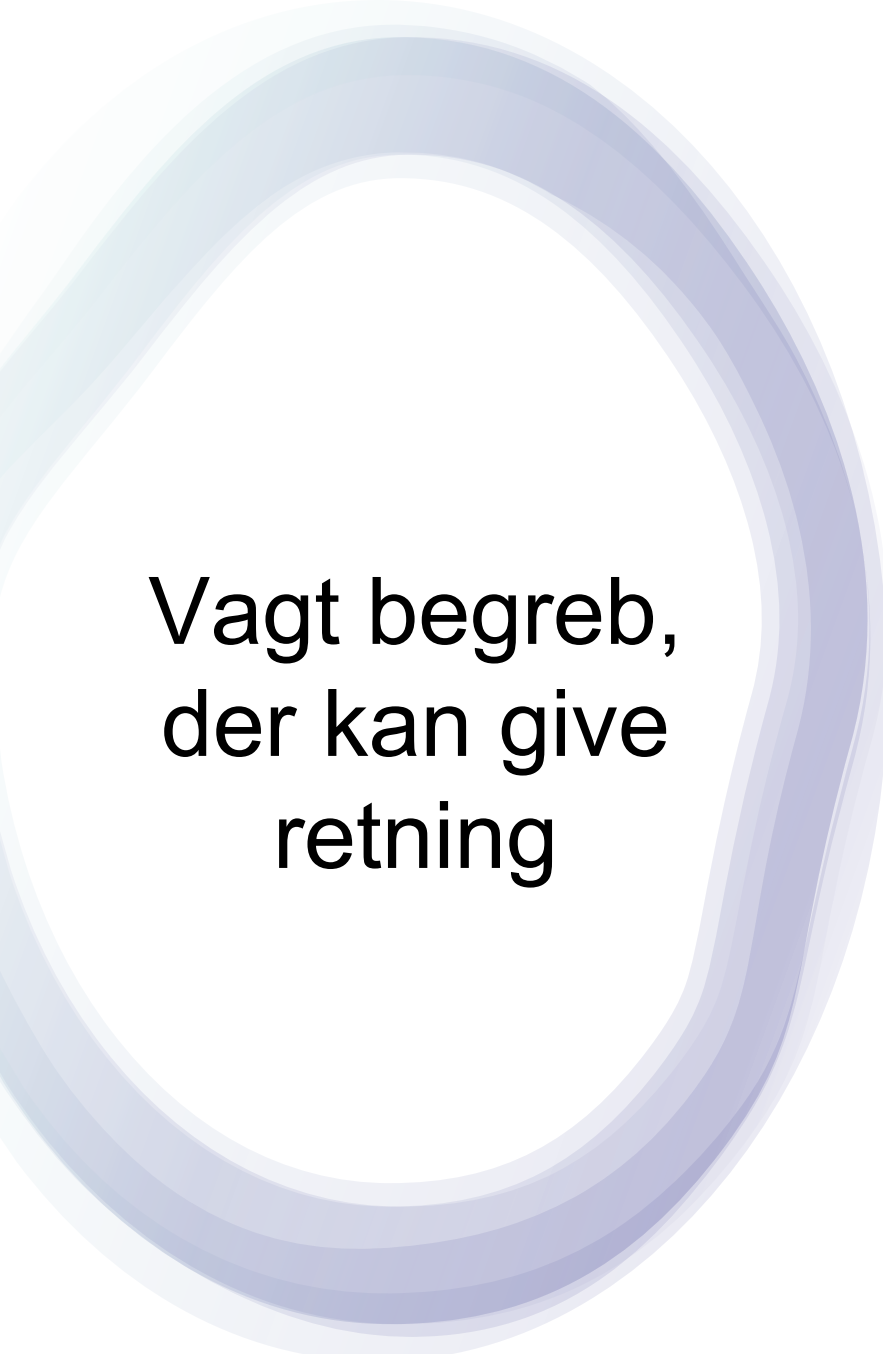
# Resiliens

- 50 års forskning viser, at mere end halvdelen af alle børn, der udsættes for stress og risici, ikke udvikler alvorlige psykiske problemer (Jakobsen 2008)
- Resiliens forskningen forkaster den tænkning, der mener, at vanskelige opvækstbetingelser nødvendigvis fører til psykisk lidelse, misbrug og dårlige forældre kompetencer

# Resiliens – et fænomen.....

1. som betegner den dynamiske proces, hvor et menneske, en gruppe, en familie eller et helt samfund på trods af vanskelige vilkår, modgang og belastning
2. klar sig godt.


$$1+1=2$$



# Vagt begreb, der kan give retning

Centrale spørgsmål:

Hvornår har man klaret sig godt?

Og hvad er betydelig risiko?

Kompleksitet og variation

Hvad er risikoen?





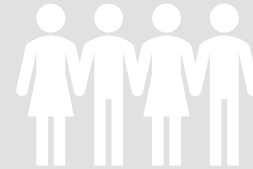
# Bekymringen?

- For tidlig fødsel
- Brug af stoffer og alkohol under graviditet
- Angst
- Depression
- Mistrivsel hos babyer/børnene
- Mistrivsel hos søskende

# Teoretisk og videnskabelig viden om Risikofaktorer og risikoprocesser



**survey undersøgelser, risiko undersøgelser,  
undersøgelser af problemgrupper.**



## **Belastningsområder:**

Fysisk og somatisk betingede belastninger  
Belastende sociokulturelle forhold  
Belastende familieforhold  
Belastende skoleerfaringer



## Udgivelser

[Karakteristik af udsatte forældre](#)

# Karakteristik af udsatte forældre

Denne analyse af udsatte forældre beskriver blandt andet, hvad der karakteriserer meget udsatte forældre og forældre til anbragte børn og unge, på hvilke områder disse forældre er udfordrede, og hvilke former for støtte de får tildelt.



Forældre spiller en helt central rolle for børns opvækst, trivsel og grundlæggende udvikling. Det gælder alle forældre – også forældre, der er udsatte eller af andre årsager modtager støtte efter serviceloven, fx i form af forebyggende

## Om udgivelsen

UDGIVELSEÅR  
2021

FORFATTER  
Socialstyrelsen

UDGIVER  
Socialstyrelsen

EMNEORD  
> Anbringelse

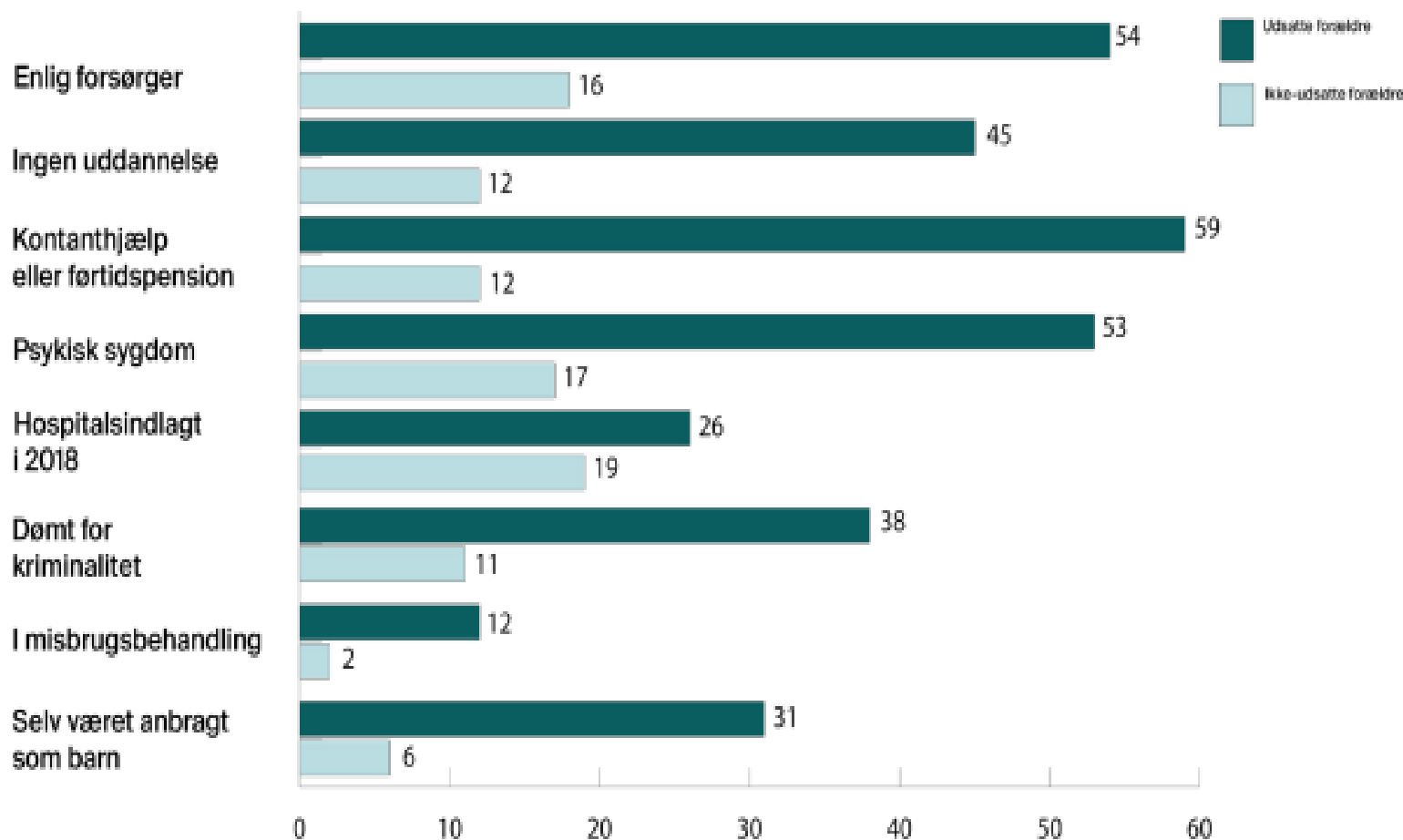
Hent publikationen >



# ”problemggruppe analyse”

*Datagrundlaget for analyserne er registerdata fra Danmarks Statistik, afgrænset til forældre til børn og unge i alderen 0 til 17 år, der pr. 31. december 2019 modtager en indsats under servicelovens § 52 stk. 3.*

Figur 1 Centrale baggrunds- og udsathedsfaktorer, opgjort særskilt for henholdsvis udsatte og ikke-udsatte forældre. Procent.



Anm.: Procentgrundlag: udsatte forældre: 36.194; ikke-udsatte forældre: 1.123.579.

Kilde: Egne beregninger på baggrund af registerdata fra Danmarks Statistik.

<sup>1</sup> Børn og Unge i Danmark går tæt på en række udsathedsmarkører for børn (Ottoesen m.fl., 2010, 2014, 2018), Kloppenborg & Wittrup (2015) beskriver sårbare børn; Lausten, Hansen & Nielsen (2010) ser på udsatte børnefamilier i Danmark, mens Benjaminsen m.fl. (2018) ser på socialt udsatte borgernes brug af velfærdssystemet.

# Forskning af kompleksitet og sammensatte problemer

Problemophobning:

rusmiddelforbrug,  
svære psykiatriske  
psykosociale  
problemer og/eller  
svære handicaps

”Lave gravide kvinder, der er fastspændt på bagsædet i en bil, risikerer alvorlige nakkeskader: Biomekanisk analyse ved hjælp af en gravid crash –testdummy”



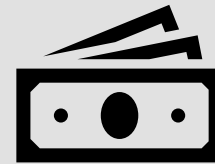
# Udviklingsøkologisk risikoforståelse eks:



Unge mødre livsmuligheder er dybt forankret i og strukturer af social ulighed.



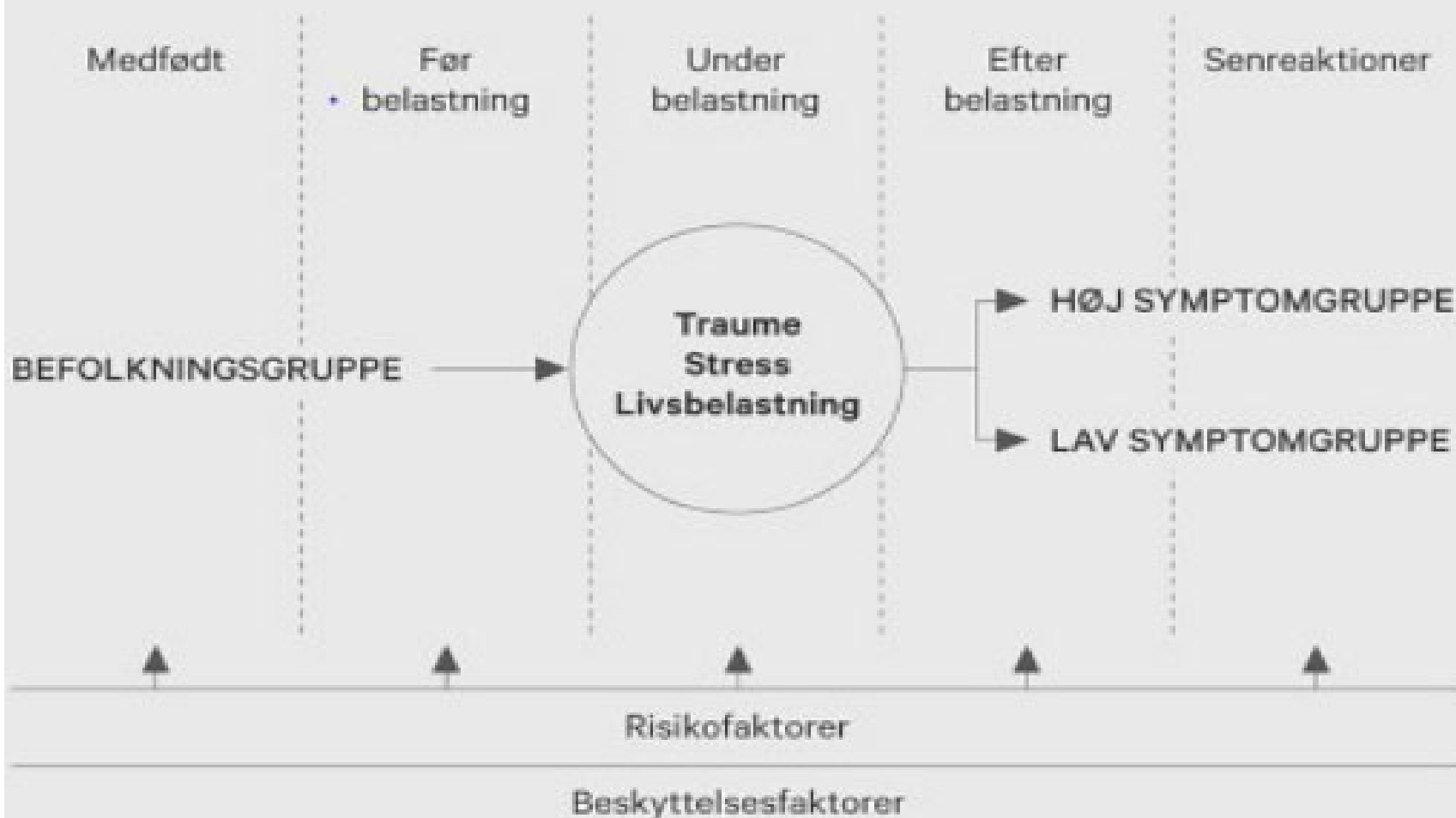
De skal være mødre i mere improviserede rammer og hele tiden placeret udenfor det "normale forældreskab".



Lav uddannelse – lav løn

## FIGUR 7: TRANSAKTIONSMODELLEN

Risiko og beskyttelse som proces i et komplekst system





**Hvordan er  
det gået?**

**Belastning**

godt

Lav

Høj

A.  
Trives

B.  
Trives  
Resiliens

Skidt

C.  
Ikke  
forventet  
dårlig trivsel

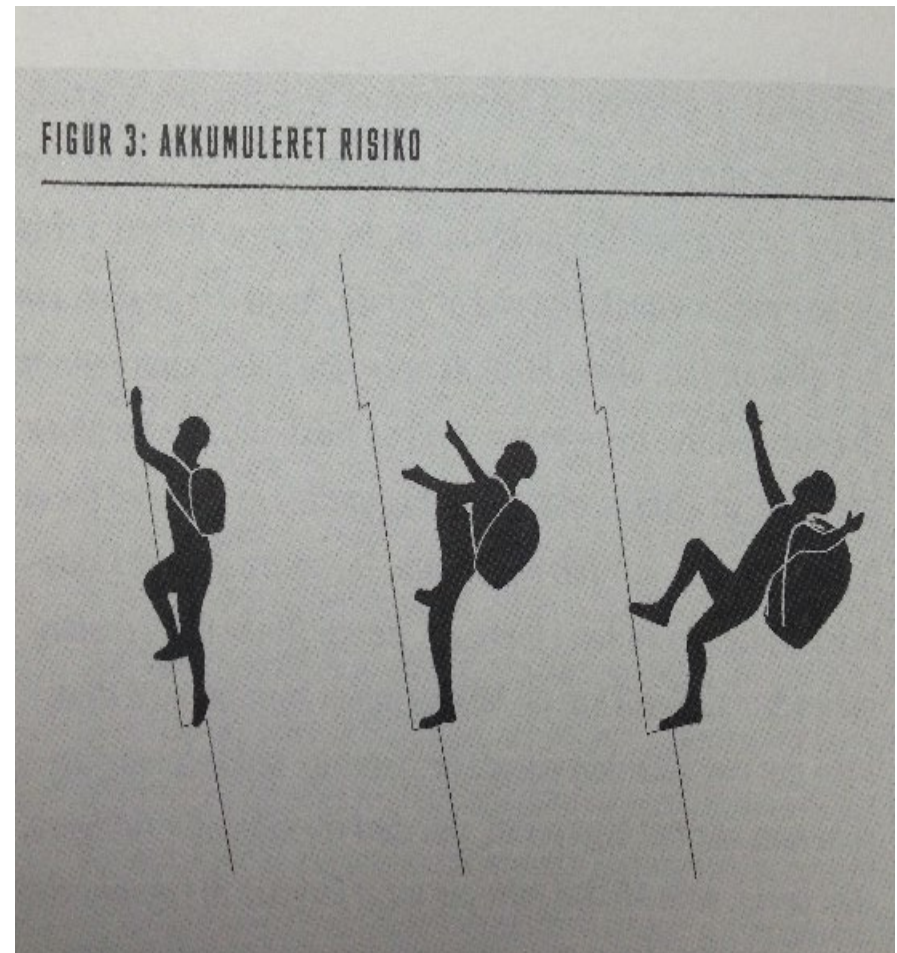
D.  
Mistrivsel

# "faren ligger i akkumulation"

Garmezy (1994)

## Ophobninger


*"Nuværende teori og forskning tyder på, at risikofaktorer er multidimensionalt, interaktiv og multiplikative og skal ses som skridt langs et kontinuum"*  
(Schonert-Reicl 2000).



## Sårbarhed

Børn, unge, familie, mødre og fædre kan godt være både sårbare og resiliente på samme tid.

Faktisk vil de fleste, som udviser resiliens være sårbare, fordi de har været udsat for risiko. Resiliens handler bl.a. om at styrke de områder, hvor barnets situation er sårbar.





# Viden fra forskning i resiliensprocesser:

- Fokus på interventioner som styrker ressourcerne. Derfor får beskyttelse faktorer en central placering.
- Interventioner er mulige gennem hele livet
- Længden af interventionsperiode. At holde fast
- Interventioner i overgangsperioder
- Fokus på psykisk velbefindende



# *Hvordan kan vi bruge viden om resiliens?*


Forandre  
risiko  
/opløse

Fremme trivsel



Enkelt personer og  
grupper

Grupper og hele  
befolkningen



Beskyttende faktorer som generelt giver fordel men kun ved et forholdsvist lavt risikoniveau

Beskyttelsesforstærkende faktorer som giver den enkelte mulighed for at håndtere stress på en måde, så han eller hun oplever en styrkelse af kompetencer

Beskyttende stabiliserende faktorer, som sikrer, at den positive udvikling fastholdes trods forøget risiko

Generelle beskyttelsesfaktorer, som har en umiddelbar positiv effekt



” Kan du fortælle mig om de børn på din skole som klarer sig godt på trods”?

Gizem Vural:  
Resilience



<b>Beskyttende faktorer hos personen</b>	<b>Beskyttende faktorer i forældre - barn samspil</b>	<b>Beskyttende faktorer i netværket og i samfund</b>
<b>Medfødte ressourcer, (fysisk, følelsesmæssigt, intellektuelt)</b>	Tydelige stukturer ( regler, ritualer og grænser)	mindst én betydningsfuld person, som har fulgt barnet gennem opvæksten
<b>Mestring,,oplevelsen af at have kontrol over eget liv.</b>	Mindst en velfungerende forældre	gruppetilhørsforhold til jævnaldrende
<b>Oplevelsen af mening og sammenhæng</b>	Forældre som tillader hjælp fra andre	samfundsstrukturer, som støtter mestringsstrategier
<b>Kreativitet nysgerrighed til læring.</b>	Fælles værdier i hjemmet	kompetenceunderstøttende miljøer skole og nærmiljø
<b>Hobbyer og interesser</b>	(Waaktaar &Christie 2000)	Fleksibelt netværk.

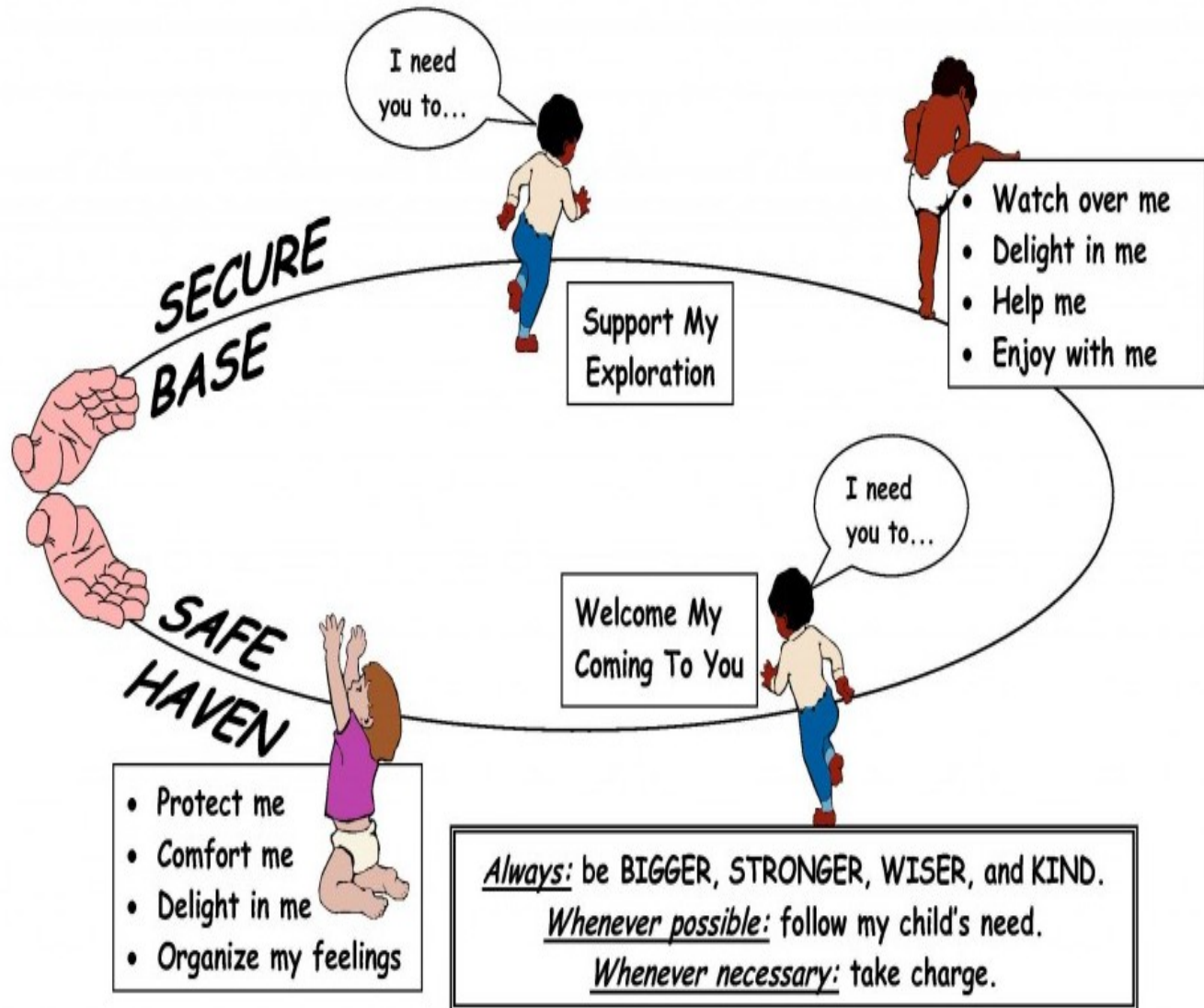
Beskyttende faktorer	System
Effektiv omsorg og forældre kvalitet	Tilknytningssystem (familie)
Tætte relationer til andre kompetente voksne	Tilknytningssystem (sociale netværk)
Tætte venner og kærester	Tilknytningssystem (Venner og familiesystemer)
Intelligens og problemløsningsfærdigheder	Indlærings og tænkning, (central nervesystemet)
Selvkontrol, følelsesregulering, og planlægning	Selvreguleringsystemerne i central nervesystemet
Motivation til succes	Motivations og andre belønningssystemer
Tiltro til egne evner	Motivationssystem
Tro, håb, og meningsfuldhed	Spirituelle og kulturelle trossystemer
Effektive skoler	Uddannelsessystemer
Effektive lokal samfund, kollektiv tiltro til at ting kan lykkes.	Samfund system

# CIRCLE OF SECURITY

PARENT ATTENDING TO THE CHILD'S NEEDS

Behovet for tilknytning er evolutionært betinget og livslangt

Tilknytning varierer i kvalitet afhængig af den omsorg, som tilknytningsfigurerne yder



# ”Tilknytning for voksne”

”Vores relationelle tilbøjeligheder”; i vores forhold til og møde med andre mennesker åbne, tillidsfulde, krævende, lukkende, afvisende, vagtsomme, nøjsomme m.m

”den narrative dimension”

vores måde at fortælle og formulere os på omkring vores tidligere tilknytningserfaringer og tilknytningsrelationer” .

Tilknytningsmønstre i en behandlingskontekst af Sarah Daniel



# Voksne med trygtilknytning

## Overordnede kendetegn

- Solidt selvværd og afbalanceret selvbillede
- Åbenhed om følelser og egen sårbarhed
- Søger støtte hos andre, indgår gerne i forpligtende relationer
- Konstruktiv konflikthåndtering – tiltro til, at konflikter kan løses
- Indlevelse og omsorg for andre
- Grundlæggende tillidsfuld, positive forventninger til andre



## ”Erhvervet tryghed”

- Positive erfaringer i andre relationer og følelsesmæssig bearbejdning kan muliggøre skift fra utryk til tryk
- Evnen til at forholde sig balanceret og mentaliserende i.f.t. vanskelig opvækst → evnen til at fungere som tryk tilknytningsfigur
- Kan beskrive vanskelige og lidelsesfulde oplevelser åbent og afbalanceret

Tilknytningsmønstre i en behandlingskontekst af Sarah Daniel

Det er i vores nærrelationer at vi som mennesker lærer de ting, der er afgørende for vores fremtidige trivsel og resiliens.



Det er her vi :

- lærer at få og opretholde venskaber
- lærer hvordan man er en 'god' ven, hvordan man vælger venner
- hvordan man styrer konflikter
- hvordan og hvornår man kan afslutte relationer
- hvordan man reparerer relationer
- hvordan man kan klare forskellige typer af interpersonelle vanskeligheder.

# Vi lærer ikke kun hvordan vi løser problemer:

men også:

- hvad der er et problem og hvad er det ikke,
- hvad der skaber problemer,
- hvilke problemer er værd at løse
- hvilke problemer er vigtigere end andre, og hvornår, hvis, hvordan og hvem man kan få hjælp.



Foto: istock/Getty Images

## Forventninger om selv- og kollektiv virkekraft bestemmer:

- om coping-adfærd vil blive indledt
- hvor meget indsats der iværksættes
- hvor længe vil det blive vedvarende i lyset af forhindringer
- (A. Bandura)



Hvordan  
kan vi  
med vores  
arbejde  
bidrage til:

- Reparer eller genskaber venskaber
- Erstatter mistede relationer
- Hjælper med ensomhed eller kedsomhed
- Stopper mobning
- Reducerer stigmatisering, afvisninger og eksklusion
- Skaber erfaringer med tillid
- Løser økonomiske vanskeligheder
- Flytter mennesker væk fra utålelige sociale situationer.

# Resiliensramme

Vi skal sammen sikre

## Basale behov

at børn:

-  Har et godt sted at bo
-  Har penge til at leve for
-  Er i sikkerhed
-  Har mulighed for transport og komme steder hen
-  Får sund mad
-  Får motion og frisk luft
-  Får nok søvn
-  Leger og har hobbies
-  Ikke bliver diskrimineret

## At høre til

børn har brug for at:

-  Finde et sted at høre til
-  Finde en plads i verden
-  Bruge tid med gode mennesker på gode steder
-  Have gode venner og gode voksne omkring sig
-  Finde flere gode venner og flere gode voksne
-  Bruge gode venner og gode voksne til at skabe håb i livet
-  Være sammen med mennesker man kan stole på
-  Have ansvar og pligter
-  Fokuserer på gode oplevelser og steder
-  Forstå hvad der er sket i livet
-  Glæde sig til en god oplevelse eller en ny ven

## Læring

børn har brug for at

-  Få livet i børnehaven og skolen til at fungere så godt som muligt
-  Være omgivet af engagerede voksne
-  Lave planer for fremtiden
-  Strukturere (planlægge og organisere din dag og dine ting)
-  Fremhæve gode præstationer
-  Udvikle livsfærdigheder

## Mestring

børn har brug for at

-  Forstå hvad der er rigtig og forkert
-  Være modige
-  Løse problemer
-  Fokuserer på gode ting i livet. Tag positive briller på
-  Finde tid til interesser
-  At falde til ro og få det bedre
-  Husk der kommer en dag i morgen
-  Støtte sig til andre, når der er brug for det
-  Have det sjovt og grine

## Selvfølelse

opstår når børn:

-  Kan være i sammenhænge der skaber håb
-  Forstår andres følelser
-  Kender og forstår sig selv
-  Får mulighed for at tage ansvar for sig selv
-  Får og finder tid og plads til at bruge talenter
-  Til både børn og voksne: Husk der findes hjælp og løsninger til problemer – brug dem

## Professionelle ståsteder



At acceptere



At tage hensyn til det svære



At forligte sig



At mobilisere



En **emergent** egenskab ved en hierarkisk organiseret sæt af **beskyttelsesystemer** der **kumulativt** virker som en buffer for effekten af belastningen og derfor sjældent (hvis nogen siden) kan forstås som en iboende egenskab hos den enkelte.

(emergent: fremkommet som et resultat af flere årsager i et sammensat system uden at kunne udledes af de enkelte deles egenskaber)

Earned-Secure Attachment Status in Retrospect and Prospect

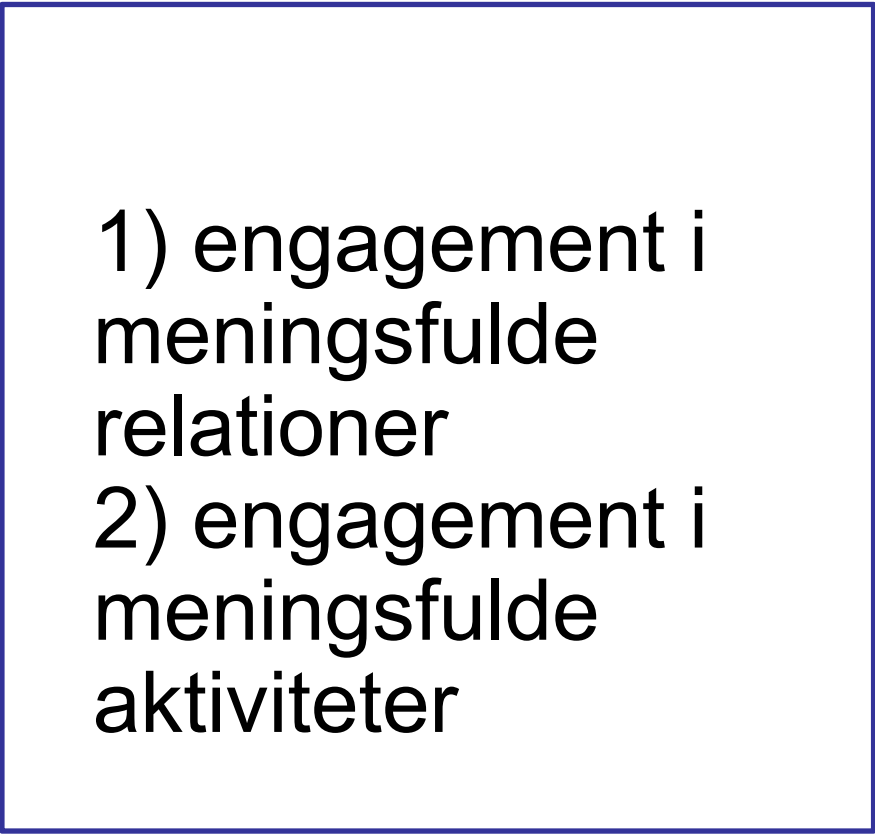
Glenn I. Roisman, Elena Padrón, L. Alan Sroufe, and Byron Egeland

Child Development, July/August 2002, Volume 73, Number 4, Pages 1204–1219





Kritiske  
resiliens  
komponenter:

- 
- 1) engagement i meningsfulde relationer
  - 2) engagement i meningsfulde aktiviteter

# Familie resiliens

Froma Walsh, Ph.d  
Chicago Center for Family Health



## Tro og værdier

- Positiv Livssyn - Håb
- Finde mening i krise og udfordringer



## Organisering kapacitet

- Flexibilitet/Stabilitet
- Slægt, netværk økonomiske ressourcer



## Kommunikationsprocesser

- Klar og tydelige
- Dele følelser, humor, glæde
- Samarbejdende problemløsning

# Beskyttelse unge mødre og resiliens

- Investering i ” gode mor identitet”
- Bevare slægts og familie relationer
- Prioritere mor-barn dyaden.



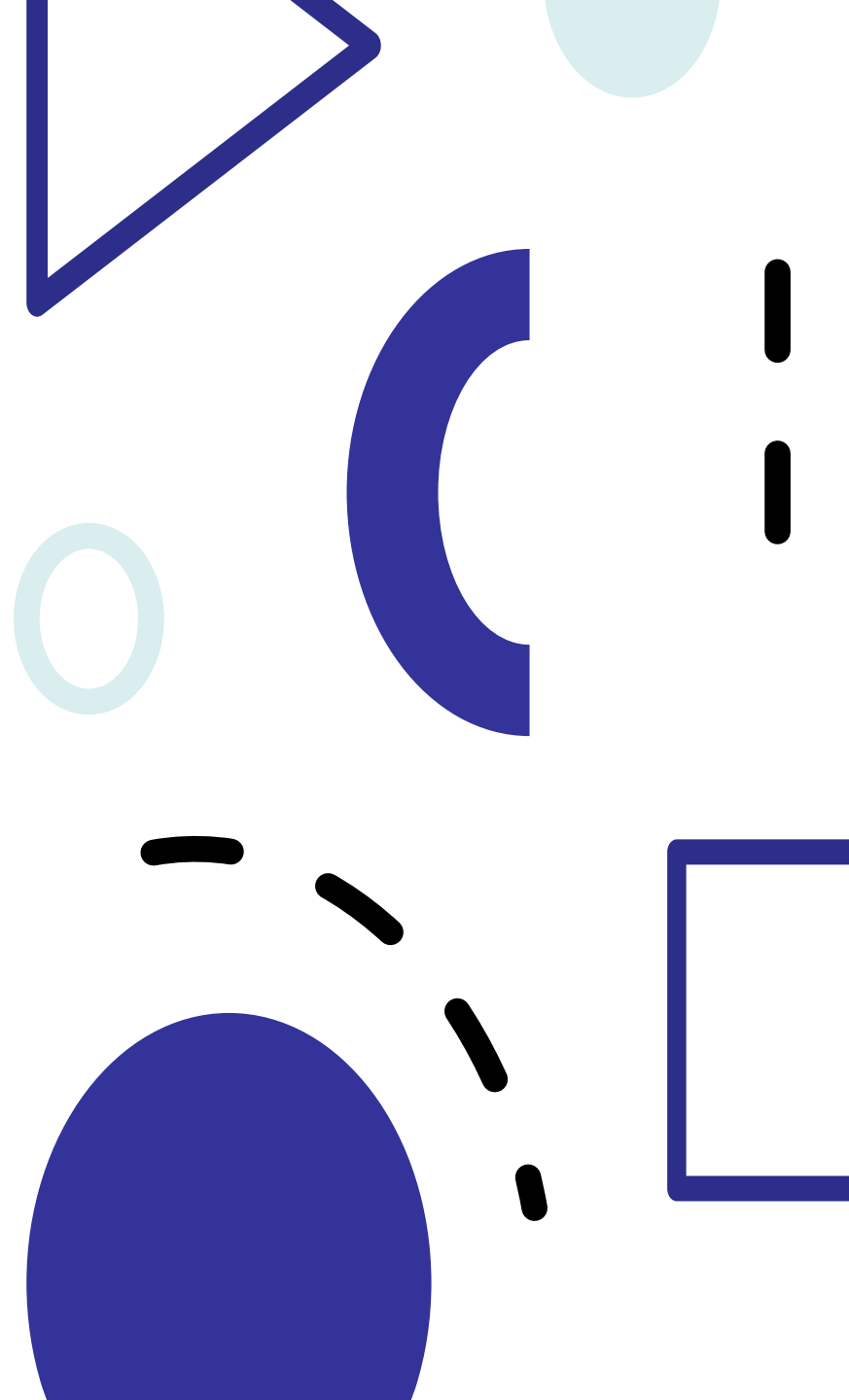


(Foto: Naturplant.dk)

- Resiliens handler også om at navigere sig frem til og forhandle sig frem til relevante ressourcer. (M.Ungar)

# Resiliente bevægelser....

En social praksis hvor  
man overvejer og  
sammensætter  
udformning af  
sammensætte  
beskyttende elementer



# Resiliensramme

Vi skal sammen sikre

## Basale behov

at børn:



Har et godt sted at bo



Har penge til at leve for



Er i sikkerhed



Har mulighed for transport og komme steder hen



Får sund mad



Får motion og frisk luft



Får nok søvn



Leger og har hobbies



Ikke bliver diskrimineret

## At høre til

børn har brug for at:



Finde et sted at høre til



Finde en plads i verden



Bruge tid med gode mennesker på gode steder



Have gode venner og gode voksne omkring sig



Finde flere gode venner og flere gode voksne



Bruge gode venner og gode voksne til at skabe håb i livet



Være sammen med mennesker man kan stole på



Have ansvar og pligter



Fokuserer på gode oplevelser og steder



Forstå hvad der er sket i livet



Glede sig til en god oplevelse eller en ny ven

## Læring

børn har brug for at



Få livet i børnehaven og skolen til at fungere så godt som muligt



Være omgivet af engagerede voksne



Lave planer for fremtiden



Strukturere (planlægge og organisere din dag og dine ting)



Fremhæve gode præstationer



Udvikle livsfærdigheder

## Professionelle ståsteder



At acceptere



At tage hensyn til det svære



At forligte sig



At mobilisere

## Mestring

børn har brug for at



Forstå hvad der er rigtig og forkert



Være modige



Løse problemer



Fokuserer på gode ting i livet. Tager positive briller på



Finde tid til interesser



At falde til ro og få det bedre



Husk der kommer en dag i morgen



Støtte sig til andre, når der er brug for det



Have det sjovt og grine

## Selvfølelse

opstår når børn:



Kan være i sammenhænge der skaber håb



Forstår andres følelser



Kender og forstår sig selv



Får mulighed for at tage ansvar for sig selv



Får og finder tid og plads til at bruge talenter



Til både børn og voksne. Husk der findes hjælp og løsninger til problemer – brug dem



Fokusere på gode  
oplevelser og steder



Førstå hvad der er sket  
i livet



Glæde sig til en god  
oplevelse eller en ny ven

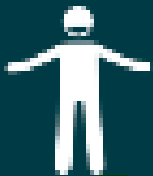


Støtte sig til andre, når  
der er brug for det

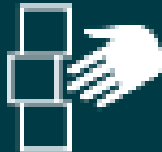


Have det sjovt og grine

## Professionelle ståsteder



At acceptere



At tage hensyn  
til det svære



At forpligte sig



At mobilisere

## Professionelle ståsteder

- At acceptere,
  - at tage hensyn til det svære,
  - at forpligte sig,
  - at mobilisere
- (In Buddhism, the Four Noble Truths)



# Læren om **De fire ædle sandheder** buddhismen

---

- Den første ædle sandhed er en konstatering af, at der er lidelse/smerte
- Den anden ædle sandhed er sandheden om lidelsens oprindelse og årsag.
- Den tredje ædle sandhed er sandheden om lidelsens ophør.
- Den fjerde og sidste ædle sandhed er sandheden om vejen, der fører til lidelsens ophør.



At  
acceptere  
og  
at tage  
hensyn til  
det svære

**tro** på styrke, potentiale  
i alle familier samtidig  
med en viden om  
sårbarhed og  
begrænsning

**sprog**: menneskeliggør  
frem for at sygeliggøre.  
sæt belastning og stress  
i en sammenhæng

”Foranderlige familier”

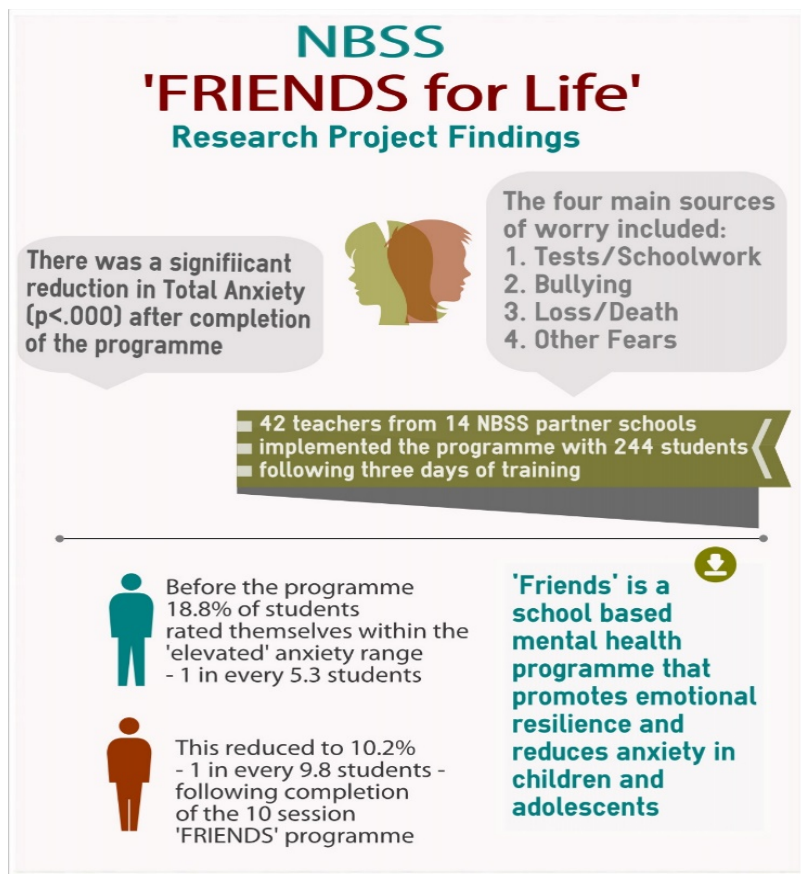
At  
acceptere  
og  
at tage  
hensyn til  
det svære

- begræns skam og skyld
- medfølelse for lidelse, skuffelse og tab
- fokus på styrker, interesser, evner og talenter

- se på kriser som en mulighed for læring og positiv forandring
- skift fokus fra problemer til mestering, healing og vækst.
- tal om håb for fremtiden og drømme

Steps toward Future  
Hopes and  
Dreams Froma Walsh

# At forpligte sig



tillid, pålidelighed og forudsigelighed.

Betydning af at overveje, om du er i stand til at forpligte dig.

Nødvendigheden af "ledelsens" anerkendelse af den tid og fokus, som denne forpligtelse kan indebære.



## At mobilisere

Det muliges kunst:  
*"Gør alt det du kan  
Med hvad du har  
Med den tid du har  
På det sted hvor du er."*



Anbefalinger til  
retningslinjer  
for  
interventioner\*

- 
1. Tydelige basis i teori og forskning
  2. Reducere negativt outcome og fremme kompetence
  3. Reducere negative påvirkninger og udvikle styrker
  4. Rette sig mod flere niveauer; netværk og nærmiljø, familie og den enkelte.
  5. Tydelige udviklingspsykologiske overvejelser
  6. Høj kontekstuel relevans både i forhold til mål og strategier
  7. Skal fremme at man kan klare sig selv
  8. Dokumentation

- \* S. Luthar

# Vi ved om resiliens

Individ og fællesskab

Medfødt og udviklet

Hverdagens magi og også helte,

Alle har ansvaret

Mig, dig, gruppen, kommunen, det  
sundhedssystemet, det social system,  
samfund.....

Resiliensprocesser kommer ikke kun fra særlige interventioner fra fagfolk

Forandring sker, når en person bruger sin iboende styrker og ressourcer og er understøttet af meningsfulde relationer.

Forandring sker, når der er en vej/en plan, der er tilpasset den enkelte persons ideer, og derfor inspirerer håbet for nødvendighed for handling



<https://pxhere.com/en/photo/826386>