

Bogen *Robusthed* er en udløber af det såkaldte Robusthedsprogram, der organisatorisk er forankret i Komiteen for Sundhedsoplysning. Til programmet hører også en hjemmeside: [Robusthed.dk](http://Robusthed.dk), der er udviklet som en del af Forskningsprogrammet for Mental Børnesundhed finansieret af Trygfonden.

Robusthedsprogrammet indgår i en række forskningsprojekter i Danmark og andre lande. Projektoversigt findes her: [Resilience Program Summary](#). Forsøgsprotokoller her: [The Care Trial](#), [the ADHD Trial](#), [the School Trial](#), [the Youth Education Trial](#).

Ordet robusthed er en fordansket udgave af det, vi plejer at kalde for resiliens. Men begrebet bliver mere tilgængeligt i den her danske form og inkluderer også andre ting. I 1. kap. står der: "Robusthedsbegrebet overlapper med en række andre begreber fra fagområder inden for mental sundhed og sundhedsfremme: resiliens, mestring, coping, handlekompetence, self-efficacy, sense of coherence og empowerment. Sammenfattende kan robusthed betegnes som en samling af beskyttende faktorer." (p. 13) Og der refereres til APA (American Psychologist Association) beskrivelse af 10 faktorer, der har betydning for udvikling af resiliens (p.14) og her er også linkhenvielse.

Det teoretiske udgangspunkt er dels Albert Banduras social indlæringsteori og den efterhånden store mængde forskning i mentalisering og affektregulering. Her ud fra er der udviklet en række praktiske værktøjer som gennemgås. De har navne som: Tankernes hus (historier), tankebobler, hjernens spotlys – opmærksomhed, fokuseret opmærksomhed, tænkehjernen og hjernens 112, øvebaner, tankespillet og endelig fjernbetjeningen. Alle værktøjer er fremstillet med gode illustrationer. Teorigennemgangen fylder godt 30 ret letlæste sider. Herefter følger en række praksisfortællinger ud fra Robusthedsprogrammet, skrevet af fagfolk fra Danmark, som har års erfaring i at arbejde med robusthed og det tilhørende program. De to danske hovednavne i projekter er overlæge Poul Lundgaard Bak og specialkonsulent Jon Kristian Lange. Bidragsydere i bogen med P.L. Bak som redaktør er en række praktiserende psykologer, lærere, sundhedsplejerske, pædagoger og diverse konsulenter og afdelingsledere.

Praksiseksemplerne er forankret i robusthedstræning med skoleklasser og børnegrupper med god spredning fra socialt belastede boligområder til det såkaldte grønne område nord for København med engagerede og bekymrede forældre tilhørende den øvre middelklasse, hvor dialogen med disse bekymrede forældre fylder meget i skolens liv og "stjæler" fokus fra det faglige og sociale læringsmiljø. (p. 74) Der er en grundig gennemgang af, hvordan man har grebet arbejdet med robusthedsprojektet an de forskellige steder og de foreløbige resultater. Der er tilknyttet cases og en opregning af hvilke robusthedsværktøjer, der er blevet brugt. Beskrivelsen fra den nordsjællandske idealskole slutter med følgende: Ved at undervise i robusthed i klasserne og ved at holde oplæg og workshops om robusthed i forældregruppen, videregiver vi forholdsvis let anvendelige redskaber til at kunne tackle for eksempel teenagelivets eller forældreskabets genvordigheder helt specifikt og det at kunne tåle udfordringer, mens vi lærer, mere generelt. (p. 89)

Et kapitel er viet til "Robusthed i socialt belastet boligområder", et andet hedder "Robusthed – kun for perkere" og et tredje hedder robusthed i et ungdomsperspektiv. "Robusthed – kun for perkere" handler om et initiativ i et belastet boligområde med 70 forskellige nationaliteter, hvor personale fra kommunen har arbejdet med omtanke, mentalisering og robusthed for aldersgruppen 10-18 år fokuseret omkring en PTSD-indsats. Afsnittet med titlen "Robusthed i et ungdomsperspektiv" tager udgangspunkt i, at unge i dag er mere udsatte og sårbare, fordi samfundet er mere komplekst end tidligere. Ungdomsforsker Niels Ulrik Sørensen peger på, at normalitetsbegrebet er blevet snævrere, og at perfektion er blevet en målestok, som unge i stigende grad anlægger på sig selv. "Det kan have som konsekvens, at unge oplever, at de ikke lever op til de forventninger, som de har til sig selv i forhold til fremtid, uddannelse, hvordan deres krop ser ud og andre parametre. Niels Ulrik Sørensen påpeger, at unge i vid udstrækning har tilpasset sig konkurrencestatens logikker. De sammenligner deres liv med det perfekte, og når de ikke lever op til det, problematiserer de sig selv." (p.112) Herefter følger en række cases: Signe 8. klasse, Rasmus 17 år og i arbejdspraktik, Karina 8. klasse, Øzlem 9. klasse.

Her er konkrete forløb ud fra Robusthedsprogrammet og også gode erfaringer fx: I stedet for at bruge ord som konflikt eller 'det røde felt' bruges udtrykket alarmsituation. (p.117) Eller et kursusforløb for udsatte unge med rusmiddelproblematikker bliver præsenteret for de unge som et omtankekursus i stedet for et robusthedsforløb. (p.122) Når programmet virker, kommer det bl.a. til udtryk via mere selvkontrol, selvaccept og ro samt mindre konflikt. De 6 forskellige grundfølelser gennemgås og ligeledes reaktionsmønstrene flugt, kamp og fryd samt forskellige teknikker til selvberoligelse (p. 128-129).

Et afsnit handler om robusthedsprogrammet i forhold til unge, der rammes af depression. Her kombineres mindfulness, kognitiv terapi og robusthedsprogrammet i forhold til en gruppe unge piger i alderen 15-17 år. Bl.a. arbejdes der med deres "uopmærksomhedsblindhed" fx med YouTube-videoen af Simons & Chabris med gorillaen, der passerer en flok basketballspillere. "Er man deprimeret, er man ofte overopmærksom på negative reaktioner i omgivelserne" og ser altså ikke alt det andet, der også sker omkring en. Et afsnit hedder "Hjernens eget apotek", og her omtales på let forståelig vis signalstoffer og hormoner, der virker beroligende eller udløser glæde. Kognitiv tilgang anvendes via "tankernes hus" og "historien om et tanketog med højtråbende passagerer, der måske burde smides af toget pga. dårlig opførsel"(p.138). Og de forskellige øvelser viste sig at supplere hinanden rigtig godt.

Der er en case fra en specialskole med såkaldte bogstavbørn om, hvordan de anvender robusthedsprogrammet. De lærer fx, hvad det vil sige at have ro på ved at se på en rysteglaskugle med sne. Og i casen om Kim fra specialskolens 10. klasse er der oplistet, hvad der for Kim kan forårsage alarmtilstand, og hvad der kan få ham tilbage til den såkaldte tænkehjerne (p.157). Robusthedsbegrebet sættes i perspektiv ved at indføre et begreb om skrøbelighed og en fin lille historie om to pakker, der skal med posten.

Kap. 7 handler om erfaringer med robusthedsprogrammet på et børnehjem, inkl. casene Michael og Elsa, der lærer at række ud efter hjælp hos de voksne. Kap. 8 er en gennemgang af robusthedsprogrammet anvendt i Guldborgsund Kommune. Her tog en gruppe ledere initiativ til at arbejde med robusthed i forhold til opgaveløsning over for børn, unge og familier. Det teoretiske afsæt var i øvrigt Ralph Staceys tilgang til organisationsudvikling og udviklingen af en IGLO-model. Dvs. robusthed for Individet – Gruppen – Lederne og Organisationen (p. 190). Og i forhold til jobsøgende råder man til ikke kun at søge efter robuste medarbejdere, men at specificere på hvilket område en kommende medarbejder skal være robust; er det i forhold til at nå deadlines eller i forhold til at håndtere komplekse sager, eller er det fysisk robusthed, der er brug for? Dette i erkendelse af, at mennesker ikke er robuste på alle områder, hvilket ikke udelukker, at de er det på specifikke områder. "Vi må erkende, at der følger forskellige tolkninger og historier med begrebet, og derfor er det vigtigt at sørge for en fælles forståelse af begrebet, hvis vi skal undgå skyld, skam, ansvarsfralæggelse og modstand fra starten" (p. 191)

For undervisningen i psykologi på ungdomsuddannelserne vil det være gavnligt at få resiliens-begrebet, som vi altid inddrager i området udviklingspsykologi, konkretiseret i form af et robusthedsbegreb og robusthedsforskningsprogram med dertilhørende praksis og konkrete værktøjer samt cases fra hele børn-unge området. Hertil kommer en rigtig god hjemmeside (<http://www.robusthed.dk>) med diverse materiale fx også små film. Til bogen har Poul Lundgaard Bak desuden lavet en bog med tegninger og historier der hedder "Tankernes hus". Den handler om, hvad tanker er, og hvordan vi kan bruge vores tanker konstruktivt. "Robusthed – en redskabsbog for professionelle og forældre" vil være et godt supplement i samlingen af psykologibøger, og på professionsuddannelserne en oplagt fagbog til børn-unge-området, og meget egnet til træning af pædagogisk personale.

*Af Elsebeth Nielsen – Middelfart Gymnasium og HF*





