

2



Emotional intelligens
Emotional bevidsthed
Selvregulering

DET FØLELSES- MÆSSIGE ANKER

Dette modul undersøger emotional intelligens (EI) som et grundlæggende redskab til overlevelse og tilpasning for mennesker med flugterfaring. I forbindelse med tvungen fordrivelse bliver den følelsesmæssige regulering ofte forstyrret af langvarig stress og overlevelsesinstinkter. Dette afsnit giver fagfolk et traumeinformeret udgangspunkt for at støtte flygtninge i at genkende, forstå og håndtere deres følelsesmæssige reaktioner. Ved at øge den følelsesmæssige bevidsthed og selvregulering giver modulet viden om hvordan individet kan bevæge sig væk fra reaktive mønstre og hen imod en mere bevidst og tilpasningsdygtig adfærd, hvilket i sidste ende styrker vedkommendes modstandsdygtighed, trivsel og evne til social og erhvervsmæssig integration.

Dette modul bygger på Golemans forståelse af emotional intelligens (EI), som er tilpasset et traumeinformeret perspektiv for at imødekomme flygtninges specifikke virkeligheder. I situationer med tvungen fordrivelse bør EI ikke blot opfattes som et sæt interpersonelle kompetencer, men som en **central overlevelses- og tilpasningsmekanisme**.

Flygtninge oplever ofte langvarig usikkerhed, tab og er ofte udsat for traumatiske begivenheder, og det har direkte indflydelse på deres evne til at regulere følelser, træffe beslutninger og tilpasse sig nye omgivelser. Derfor fokuserer dette modul på udvikling af **selvbevidsthed og selvregulering** som grundlæggende kompetencer for modstandsdygtighed og integration.

Golemans model identificerer fem dele af EI: selvbevidsthed, selvregulering, motivation, empati og sociale færdigheder. Traumer kan dog forstyrre disse evner, især evnen til at genkende og håndtere følelsesmæssige tilstande. Af denne grund fokuserer modulet først på at hjælpe den enkelte med at **identificere indre oplevelser** og gradvist udvikle strategier til at agere frem for at reagere. Dette skift – fra automatisk reaktion til bevidst regulering – er afgørende i stressfyldte integrationssituationer såsom forvaltningsprocedurer, jobsamtaler eller sociale interaktioner.

STRESS OG TOLERANCEVINDUE

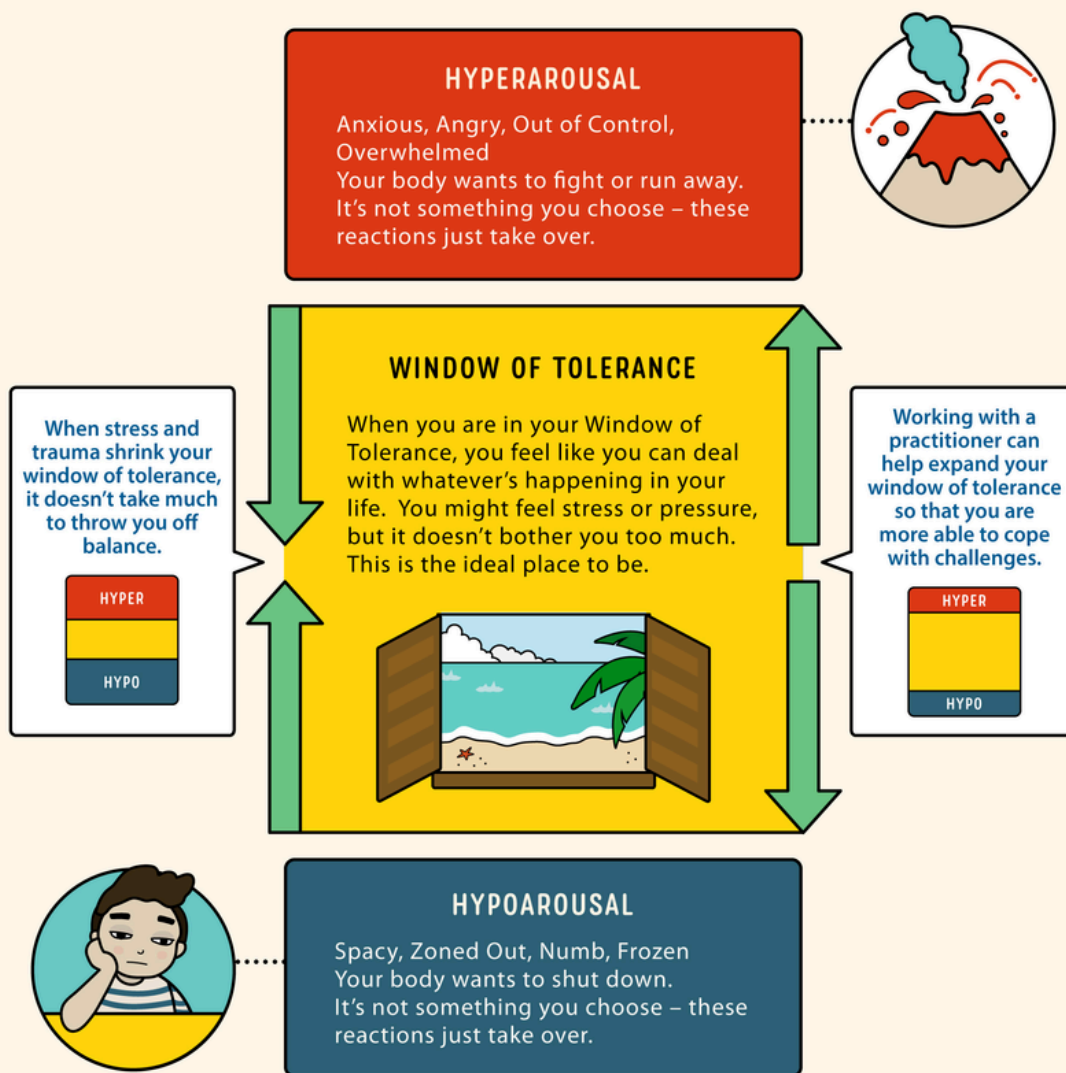
For at forstå disse følelsesmæssige reaktioner er det nødvendigt at undersøge, **hvordan nervesystemet fungerer under stress**. Mennesker med flugterfaringer lever ofte i en overlevelsestilstand på grund af tidligere og nuværende trusler. Disse reaktioner er ikke patologiske, men **tilpasningsmekanismer**, der er blevet kronisk aktiveret. Et nøglebegreb her er '**tolerancevinduet**', som henviser til den optimale zone for følelsesmæssig aktivering, hvor den enkelte kan tænke klart, bearbejde information og reagere hensigtsmæssigt. Inden for dette vindue er mennesker i stand til at lære, kommunikere og indgå i sociale relationer.

Mange mennesker med flugterfaringer befinder sig dog ofte uden for dette rammevindue. I tilstande med **ekstrem overaktivitet**, hyper-arousal, kan den enkelte opleve angst, vrede, irritabilitet og øget årvågenhed. Disse reaktioner udløses ofte af situationer, der indebærer usikkerhed eller formodet autoritet, såsom kontakt med myndigheder.

Omvendt kan personer i tilstande med **lav aktivering**, hypo-arousal, føle sig følelsesløse, afkoblede eller tilbagetrukne. Denne reaktion opstår typisk, når systemet bliver overvældet og skifter til en beskyttende nedlukningstilstand. Ved at genkende disse tilstande kan fagfolk omfortolke adfærd, ikke som modstand eller manglende motivation, men som **fysiologiske reaktioner på stress**.



How Trauma Can Affect Your Window Of Tolerance



Fotokilde: : Det Nationale Institut for Klinisk Anvendelse af Adfærdsmedicin fra <https://mentalhealthcenterkids.com/blogs/articles/window-of-tolerance>

nicabm
www.nicabm.com

© 2019 The National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine

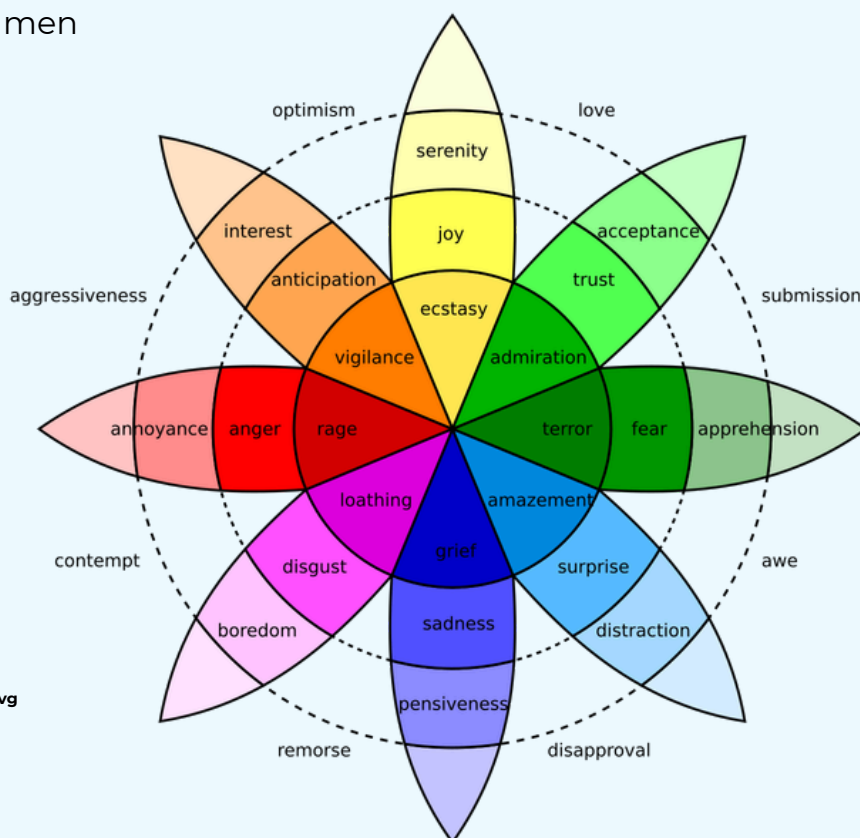
Tæt forbundet med dette er konceptet **Amygdala Hijack**, som beskriver, hvordan hjernens trusselsdetekteringssystem kan tilsidesætte rationel tænkning. Amygdala, der er ansvarlig for at bearbejde frygt og fare, reagerer hurtigt på opfattede trusler, ofte før individet er bevidst om, hvad der sker. I sådanne øjeblikke er den præfrontale cortex - ansvarlig for logisk tænkning og beslutningstagning - midlertidigt mindre aktiv.

For mennesker med flugterfaringer kan hverdagssituationer, som at modtage officielle dokumenter eller at møde bureaukratiske forhindringer, udløse denne reaktion, da de ubevidst kan minde om tidligere oplevelser af fare eller tab af kontrol. Under en amygdala hijack er reaktionerne typisk øjeblikkelige og intense, herunder vrede, panik eller tilbagetrækning. Målet med EI i denne sammenhæng er ikke at undertrykke disse reaktioner, men at **skabe en pause mellem stimulus og reaktion.**

Et af de mest effektive værktøjer til at opnå dette er **Affective Labeling**, som går ud på at identificere og sætte ord på den følelse, man oplever.

Neurovidenskabelig forskning viser, at når man beskriver følelser, reduceres amygdala-aktivering og aktiviteten øges i hjerneområder, der er forbundet med regulering.

Kort sagt, når man kan sige "Jeg føler mig ængstelig" eller "Jeg føler mig hjælpeløs", begynder man at genvinde en følelse af kontrol over sin indre tilstand.



Tolerancehjulet
Fra <https://en.wikipedia.org/wiki/File:Plutchik-wheel.svg>

TOLERANCEHJULET

For mennesker med flugterfaringer kan denne proces være særligt udfordrende på grund af sprogbarrierer og kulturelle forskelle i at udtrykke følelser. Fagfolk spiller derfor en vigtig rolle i at styrke den følelsesmæssige forståelse ved at bruge et enkelt ordforråd, **visuelle redskaber** såsom Tolerancehjulet og se sammenhænge med fysiske fornemmelser. For eksempel kan en person, der i første omgang beskriver at føle sig "vred", opdage underliggende følelser såsom frygt eller usikkerhed. Denne differentiering er afgørende, da den muliggør mere målrettede og effektive strategier til at håndtere situationen.



VALIDERING AF FØLELSER

Et andet centralt princip er **følelsesmæssig anerkendelse**. Mennesker med flugterfaringer oplever ofte komplekse følelser såsom sorg, vrede, skyldfølelse og fortvivlelse, som nogle gange misforstås eller bagatelliseres. Set ud fra et traumesensitivt perspektiv bør disse følelser betragtes som **funktionelle reaktioner på ekstreme omstændigheder** frem for som tegn på dysfunktion. Sorg afspejler tabet af hjem, identitet og sociale netværk; vrede kan være et signal om et behov for værdighed eller retfærdighed; frygt er en naturlig reaktion på usikkerhed; og følelsesmæssig følelsesløshed kan fungere som en beskyttelsesmekanisme mod overvældende smerte.

Validering indebærer, at man anerkender følelsernes berettigelse uden at dømme. Det betyder ikke, at man skal være enig i al adfærd, men snarere at man anerkender, at den følelsesmæssige reaktion giver mening set i lyset af personens historik.

For fagfolk kræver dette aktiv lytning, empati og evnen til at spejle følelserne tilbage til personen.

Ved at mindske skamfølelsen og øge tilliden skaber validering de nødvendige forudsætninger for følelsesregulering og udvikling.

Med udgangspunkt i disse begreber introduceres idéen om at bevæge sig **fra reaktive tilstande til regulerede reaktioner**. Regulering betyder ikke at fjerne følelser, men at udvikle evnen til at opleve dem uden at blive overrumplet. Det er her, begrebet **'følelsesmæssigt anker'** bliver særligt relevant. Et følelsesmæssigt anker henviser til strategier eller redskaber, der hjælper en person med at vende tilbage til en tilstand af balance. Disse kan omfatte vejrtrækningsteknikker, forankringsøvelser med fokus på sansbevidsthed eller indre selvregulerende sætninger.

Samir oplever intens angst før jobsamtaler, hvilket ofte får ham til at aflyse i sidste øjeblik. Ved hjælp af det følelsesmæssige kompas identificerer han frygt, der hænger sammen med tidligere fiaskoer og usikkerhed. Fagfolk hjælper ham med at se disse følelser i et nyt lys og udvikle et følelsesmæssigt anker (vejrtrækning og selvbekræftelse). Herefter møder Samir op til samtalerne med større selvtillid og bedre følelsesmæssig regulering.

STØTTENDE FAGFOLK

Fagfolk opfordres til at hjælpe den enkelte med at identificere og øve sig i at bruge disse ankerpunkter, især som forberedelse til stressende situationer. Med tiden kan disse redskaber bidrage til at udvide den enkeltes tolerancevindue, så vedkommende kan forblive nærværende og engageret også i udfordrende situationer. Processen foregår gradvist og kræver gentagelse, men den er afgørende for at opbygge langsigtet modstandsdygtighed.

Det er også vigtigt at tage højde for den **kulturelle kontekst** i følelsesudtryk og -regulering. Følelsesmæssige normer varierer meget fra kultur til kultur og påvirker, hvordan den enkelte fortolker og kommunikerer sine følelser. Nogle kulturer fraråder måske åbent følelsesudtryk, mens andre værdsætter kollektive følelsesmæssige oplevelser. Derfor skal EI-træning være kulturelt følsom og fleksibel, så man undgår at påtvinge en enkelt model for følelsesudtryk. Fagfolk bør i stedet arbejde i samarbejde med deltagerne for at sikre, at de værktøjer, der stilles til rådighed, er meningsfulde og anvendelige inden for deres kulturelle rammer.

Inden for denne tilgang fungerer fagpersonen som **en facilitator snarere end en terapeut**. Dennes opgave er at sikre et trygt og overskueligt miljø, at udvise følelsesmæssig bevidsthed og regulering som eksempel og at hjælpe den enkelte med at udvikle egne strategier. Selve relationen bliver et centralt element i processen, da et konsekvent og empatisk nærvær kan bidrage til at genoprette en følelse af tryghed, som ofte er udfordret pga. traumer.

Denne teoretiske ramme hænger direkte sammen med de praktiske værktøjer, der præsenteres i modulet, såsom det følelsesmæssige kompas og STOP-teknikken. Disse værktøjer omsætter de centrale komponenter i emotionel intelligens til praksis: at **identificere følelser, forstå deres betydning og vælge en reguleret reaktion**.

Ved at integrere neurovidenskab, EI og traumesensitiv omsorg udgør modulet her en holistisk og tilgængelig metode til at støtte mennesker med flygtningebaggrund.

Afslutningsvis fremmer denne teori et skift fra at betragte flygtninge med et mangel-syn til at anerkende deres tilpasningsevne og potentiale for udvikling. EI bliver dermed ikke blot en færdighed, men en vej til at genopbygge handlekraft, værdighed og tilknytning i en situation præget af eksil.



AKTIVITETEN 'FØLELSESMÆSSIGT KOMPAS'

FORMÅL

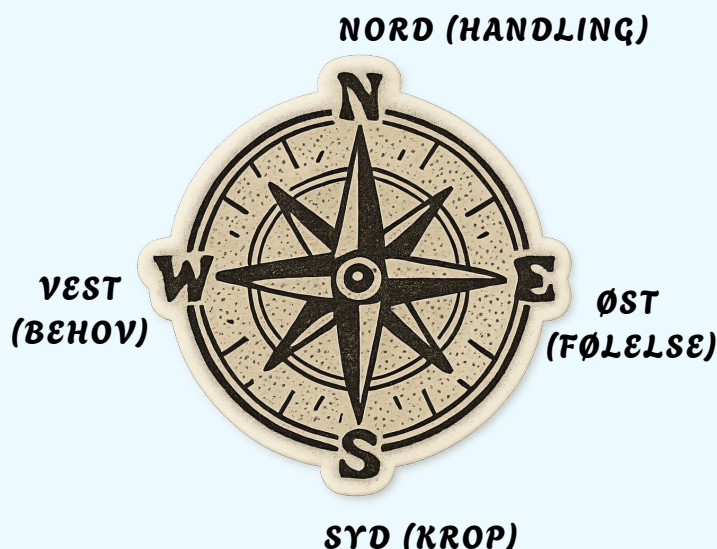
01.

Det følelsesmæssige kompas er et praktisk redskab, som fagfolk kan anvende både som en træningsøvelse i trygge miljøer med lavt stressniveau og som en hjælp i situationer med højt stressniveau.

At øve sig i metoden i rolige øjeblikke hjælper den enkelte – herunder personer med flygtningeerfaring – med at indarbejde trinene, hvilket gør det lettere at læne sig op ad dem under pres (f.eks. under jobsamtaler, aftaler eller sociale interaktioner).

Metoden kombinerer kropsbevidsthed, følelsesidentifikation, behovsidentifikation og handlingsplanlægning.

For at forstå aktiviteten i dybden opfordres fagfolk til selv at gennemføre aktiviteten, uanset deres egen følelsesmæssige situation.



SKAB ET TRYGT OG FOKUSERET RUM

02.

Bed deltageren om at finde et øjebliks ro.

Lad dem trække vejret langsomt og så vende opmærksomheden på nuet. Dette hjælper med at nedtone den umiddelbare reaktion og forbereder personen på refleksion.

IDENTIFICÉR FYSISKE FORNEMMELSER (SYD – KROP)

03.



Bed deltageren om at lægge mærke til hvad der sker i deres krop. Vejled dem med enkle spørgsmål:

- Hvor føler du spænding?
- Slår dit hjerte hurtigt?
- Er din vejtrækning overfladisk eller dyb?

Dette trin skaber bevidsthed om forbindelsen mellem krop og følelser.

AKTIVITETEN

'FØLELSESMÆSSIGT KOMPAS'

MÆRK FØLELSEN (ØST – FØLELSE)

04.



Støt deltageren i at navngive den følelse, der er knyttet til disse fornemmelser i kroppen. Brug et tolerancehjul eller et simpelt ordforråd, hvis det er nødvendigt. Opfordr til præcision:

- I stedet for "dårligt", er det frygt, frustration, tristhed eller skam?
- Dette trin aktiverer kognitiv bearbejdning og reducerer intense følelser.

IDENTIFICER DET UNDERLIGGENDE BEHOV (VEST – BEHOV)

05.



Undersøg, hvad følelsen signalerer. Vejled deltageren til at reflektere:

- Hvad har du brug for lige nu?
- Er det tryghed, klarhed, respekt eller støtte?

Dette hjælper med at omformulere følelser til meningsfulde signaler om behov snarere end problemer.

VÆLG EN REGULERENDE HANDLING (NORD – HANDLING)

06.



Hjælp deltageren med at vælge en simpel, overskuelig handling for at genvinde kontrollen. Dette kan omfatte:

- Anvendelse af STOP-teknikken (Stop, Tag en indånding, Observer, Fortsæt/Proceed)
- Dyb vejrtrækning eller grounding-øvelse
- En selvregulerende sætning (f.eks. "Jeg er i sikkerhed, jeg kan klare det her")

REFLEKTION EFTER SITUATIONEN

07.

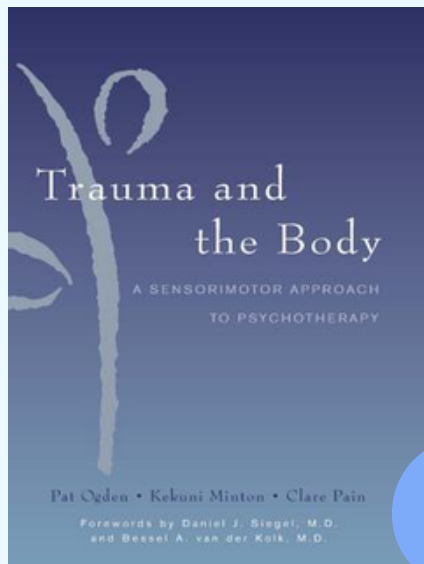


Efter øvelsen kan du opfordre deltageren til at reflektere over følgende:

- Har det at sætte ord på følelsen ændret dens intensitet?
- Hvad fungerede godt?
- Hvad kunne man gøre anderledes næste gang?

Dette sidste trin forstærker læringen og fremmer løbende forbedring. Opfordr deltageren til at bruge det følelsesmæssige kompas regelmæssigt, især før stressende situationer. Gentagelse styrker den følelsesmæssige bevidsthed og opbygger evnen til at regulere følelserne på længere sigt.

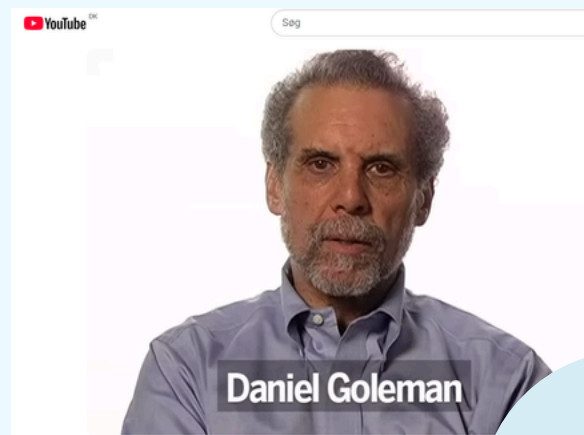
HENT INSPIRATION



BOG

af Kekuni Minton, Pat Ogden og Clare Pain

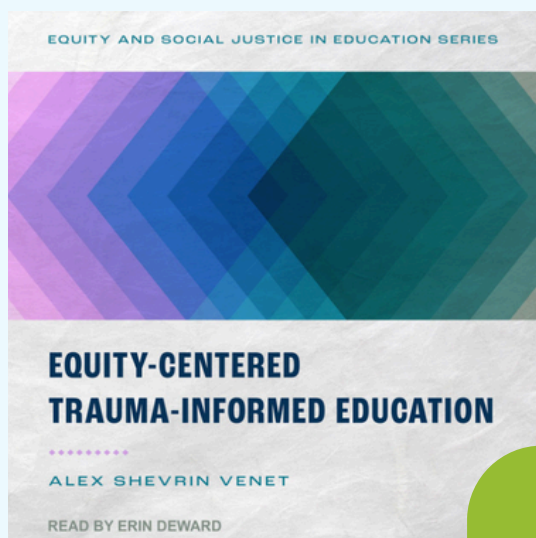
En detaljeret gennemgang af forskning inden for neurovidenskab, traumer, dissociation og tilknytningsteori, der fremhæver behovet for en integrerende tilgang til traumer, der tager højde for sammenhængen mellem krop og sind



VIDEO

Daniel Goleman

"Kraften ved følelsesmæssig intelligens" - Daniel Goleman
<https://www.youtube.com/watch?v=Y7m9eNoB3NU>



PODCAST

Traumeinformeret uddannelse

Episoder med fokus på anvendelse af traumeinformerede praksisser i uddannelsesmæssige og sociale sammenhænge.
<https://open.spotify.com/show/6Dw9a1MaL7zdxvTnOTIXa?si=365542542c544a6a>