

3

MODSTANDS- DYGTIGHED



**Stressreaktioner
Genoprette balance**

Modstandsdygtighed kan forstås som evnen til at tilpasse sig og komme sig efter modgang, hvilket hænger tæt sammen med nervesystemets evne til at regulere stressreaktioner og genoprette balancen.

Dette modul vil hjælpe fagfolk med at forstå traumereaktioner som normale reaktioner på unormale eller overvældende begivenheder. Når mennesker udsættes for fare, vold, tab, fordrivelse eller andre stærkt stressende situationer, tilpasser deres sind og krop sig for at hjælpe dem med at overleve. Disse reaktioner er ikke tegn på svaghed eller dysfunktion; de er beskyttelsesmekanismer, der kan vare ved længe efter, at truslen er forbi.

I dette modul vil vi se nærmere på, hvordan langvarige modgang kan påvirke trivsel og socialisering, og vi vil lægge vægt på at skabe et »trygt rum« som en forudsætning for ethvert videre arbejde på dette område.



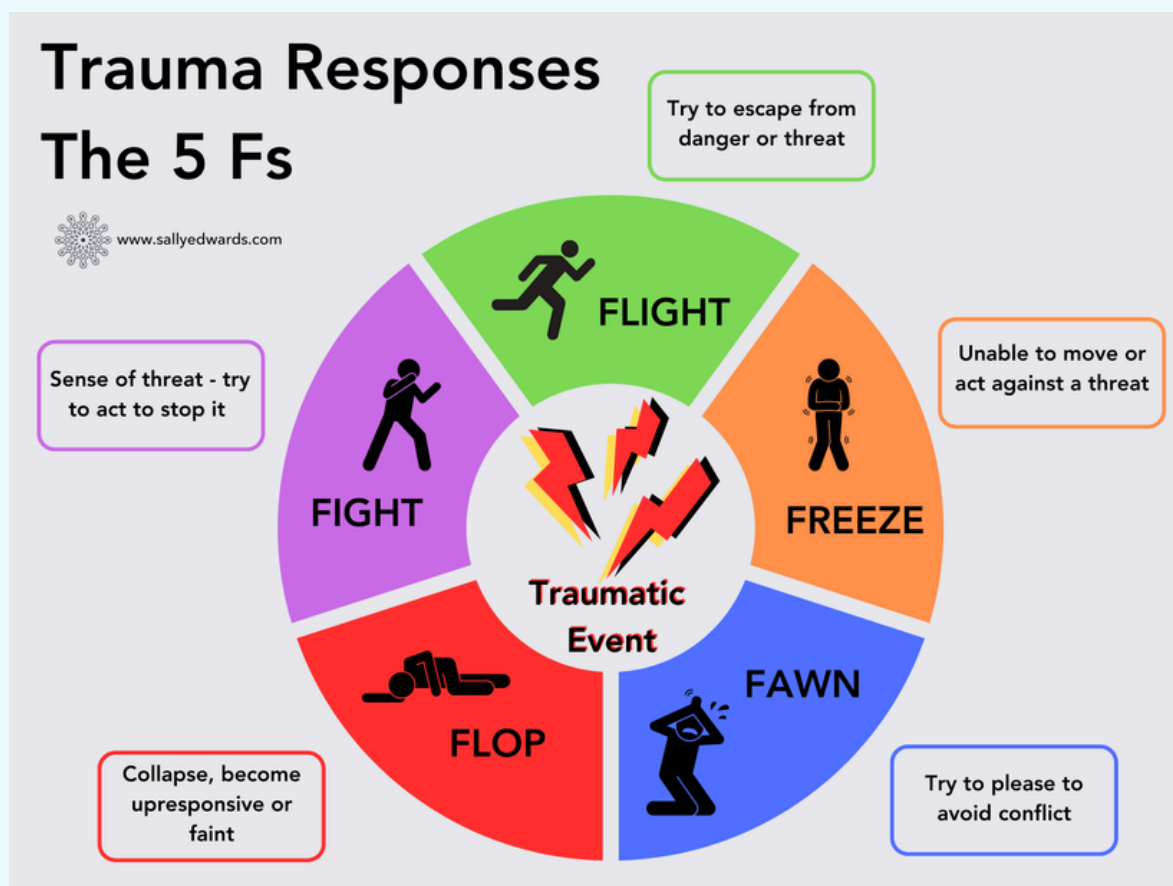
Ved at basere interventioner på den polyvagale teori og traumefølsomme tilgange vil fagpersonerne lære at bruge deres eget regulerede nervesystem til at opbygge tillid, tryghed og socialt engagement.

Det ønskede resultat er at blive i stand til at hjælpe med at udvide den enkeltes evne til at bearbejde følelser uden at blive overvældet. Den »røde tråd« gennem hele dette modul er at få den enkelte ud af overlevelsestilstanden og ind i en tilstand af indre parathed, så vedkommende kan trives.

TRAUMERESPONSSYSTEMET

Traumereaktionssystemet fungerer uden for den bevidste opmærksomhed og omfatter de fysiologiske og psykologiske reaktioner, der opstår, når en person oplever en traumatisk hændelse. Det automatiske system er designet til at beskytte os mod opfattede trusler og involverer et komplekst samspil mellem hjernen, kroppen og nervesystemet.

Når der registreres en trussel, aktiverer traumereaktionssystemet en række automatiske overlevelsesreaktioner, der har til formål at maksimere sikkerheden og øge chancerne for at overleve.



Fotokilde: Forståelse af traumereaktioner: Kamp, flugt, fry, underkastelse/føje og kollaps
<https://mentalhealthcenterkids.com/blogs/articles/window-of-tolerance>

DE 5 TRAUMEREAKTIONER

Disse reaktioner kategoriseres ofte som:

1. **Kamp:** At konfrontere en opfattet trussel gennem aggression eller modstand.
2. **Flugt:** At flygte eller fjerne sig fra en farekilde.
3. **Frys:** At blive lammet eller ude af stand til at bevæge sig, tænke eller handle som reaktion på en trussel.
4. **Underkastelse:** At søge at formilde, behage eller imødekomme andre for at undgå konflikt eller skade.
5. **Kollaps:** At reagere med sammenbrud, underkastelse eller fuldstændig nedlukning, hvilket kan omfatte besvimelse eller fysisk kollaps.

Traumereaktionssystemet spiller en afgørende rolle for overlevelsen, da det sikrer hurtige, automatiske reaktioner på farlige situationer uden bevidst tænkning. Disse reaktioner hjælper kroppen med hurtigt og effektivt at mobilisere sine ressourcer, når den står over for en trussel.

Selvom disse reaktioner er yderst tilpasningsdygtige under traumatiske hændelser, kan de blive problematiske, når de fortsætter længe efter, at den oprindelige fare er forbi. I nogle tilfælde kan hjernen og kroppen fortsætte med at reagere, som om der stadig er en trussel, selv når den aktuelle situation er tryk.

Som følge heraf kan man opleve, at man reagerer med 'kamp', 'flugt', 'frys', 'underkastelse' eller 'kollaps' i hverdagssituationer, der bevidst eller ubevidst minder en om det oprindelige traume. Over tid kan disse reaktioner udvikle sig til dybt indgroede mønstre, der påvirker relationer, beslutningstagning, følelsesmæssigt velbefindende og den daglige funktionsevne.

Forståelsen for at traumereaktioner er overlevelsesmekanismer hjælper os med at erkende, at disse reaktioner er kroppens forsøg på at beskytte sig selv mod en opfattet fare.

Fagfolk kan fungere som det "sociale interaktionssystem" ved at bruge en rolig stemme, blid øjenkontakt og en åben kropsholdning til at regulere sammen med personen med flygtningebaggrund og dermed opbygge tillid til det nye samfund.



SAMREGULERING Gennem FAGPERSONENS* ADFÆRD

Traumer og langvarig eksil kan få en persons autonome nervesystem til at gå i overlevelsesholdning – enten den højtalarmede “kamp-eller-flugt”-tilstand eller den nedlukke “frys/besvim”-tilstand.

Når en flygtning befinder sig i en af disse tilstande, kan man ikke blot “tale” vedkommende til at føle sig tryk.

Samregulering bygger på den polyvagale teori, som fremhæver det “sociale interaktionssystem”. Dette system bruger den ventrale vejtrækningsdel af nervesystemet til at håndtere følelser af tryk og social tilknytning.

*) Uanset hvilken faglig tilgang man har, kan det være nyttigt for professionelle fagpersoner, der arbejder med mennesker, der oplever traumereaktioner, at have kendskab til disse reaktioner og kende til praktiske redskaber, der kan støtte kontakten med og adgangen til disse personer.

DEN PRAKTISKE ANVENDELSE

Da et traumatiseret nervesystem konstant afsøger omgivelserne for trusler, skal fagpersonen aktivt bruge sin egen kropssprog til at signalere, at omgivelserne er sikre.

Det kan være nyttigt at tage højde for fagpersonens alder, køn, kulturelle og sociale baggrund i samspil med personen med flygtningebaggrund, da fagpersonens identitetsmarkører kan repræsentere enten noget sikkert eller noget, der potentielt kan trigge traumer.

Sådan medregulerer en fagperson aktivt:

- **Rolig stemme:** At tale i et langsommere, rytmisk tempo med en beroligende tone. Dette stimulerer direkte de auditive baner, der er forbundet med det sociale interaktionssystem.
- **Blid øjenkontakt:** At undgå intens, stirrende øjenkontakt (som kan opleves som truende) og i stedet anvende blid, imødekommende øjenkontakt.
- **Åben kropsholdning:** At lade armene hænge ned, slappe af i skuldrene og opretholde en ikke-defensiv kropsholdning.

Ved at opretholde denne fysiske tilstand fungerer fagpersonen som et kropsligt anker. Personens nervesystem opfanger ubevidst disse signaler og begynder at spejle behandlerens rolige tilstand, hvilket skaber tillid og får personen til at komme ud af overlevelsestilstanden.

MINDFULNESS OG SENSORISK BEVIDSTHED

Konceptet:

Mennesker med uforarbejdet traume kan opleve hyperarousal (panik, flashbacks), hvor den indre verden er meget kaotisk, eller hypoarousal (følelsesløshed, dissociation), hvor de bliver "fraværende".

Traumet trækker sindet enten ind i fortiden (genoplevelse af begivenheder) eller ind i fremtiden (angst for overlevelse).

Mindfulness og sensorisk bevidsthed kan bruges som umiddelbare interventioner til fysisk at forankre personen i nuet.

Den praktiske anvendelse:

Fagpersonen vejleder personen til udelukkende at fokusere på fysiske fornemmelser. Dette beskrives nærmere i øvelsen "Håbets Anker" senere i dette modul. Fagpersonen integrerer dette ved at vejlede personen gennem trin til sensorisk stabilisering:

- **Taktil jordforbindelse:** Personen opfordres til at lægge mærke til de fysiske kontaktpunkter mellem kroppen og stolen og mærke, hvordan gulvet støtter fødderne, hvilket skaber et solidt fundament i nuet.
- **Åndedrætsbevidsthed:** Få personen til at tage en indånding og lægge særligt mærke til luftens temperatur – for eksempel at mærke, hvordan luften føles kølig, når den strømmer ind gennem næseborene, og lidt varmere, når den strømmer ud.
- **Sensorisk visualisering:** Når man skaber et "sikkert rum" i sindet, beder fagpersonen ikke kun deltageren om at tænke på det; man beder vedkommende om at bruge sine sanser ved at forestille sig luftens temperatur, blide lyde som vind eller vand, og lægge mærke til de omgivende farver. Underbevidstheden arbejder mest med billeder.



Ved at tvinge hjernen til at forholde sig til umiddelbare fysiske fornemmelser forstår nervesystemet, at man ikke længere befinder sig i den tidligere krise, og det styrker den følelsesmæssig stabilisering.

RAMMERNE FOR INTERAKTION

1. HVOR (Det fysiske og psykologiske rum)

- **Et »Safe Space« er en helt nødvendig forudsætning:** Etableringen af et "Safe Space" er en grundlæggende forudsætning for ethvert videre arbejde. Dette er ikke blot et modebegreb; det skal være et roligt, privat, fysisk miljø, der er fuldstændig frit for ydre stressfaktorer, forstyrrelser eller høje lyde, som kan udløse en sympatisk "kamp-eller-flugt"-reaktion.
- **Fysisk forankring og komfort:** Den fysiske indretning skal give deltageren mulighed for at finde en behagelig stilling. Stolene skal give deltagerne mulighed for at mærke gulvet støtte deres fødder og dermed skabe et solidt fundament i nuet. Her kan man inddrage sport, tegning og sjove aktiviteter for at berolige sindet.
- **Et rum forankret i værdighed:** Det fysiske miljø og den måde, deltageren modtages på, skal opretholde de fælles europæiske værdier om lighed og værdighed. Omgivelserne skal føles som et samarbejdsrum mellem ligestillede, ikke som en klinisk "læge-patient"-relation eller en hierarkisk dynamik.



2. HVORDAN (Det relationelle og metodologiske rum)

- **Inkluderende og normkritisk sprog:** Dette er et centralt princip i metodologien. Fagfolk skal altid bruge "inkluderende, dekolonialt og normkritisk sprog". Den måde, man taler på, skaber læringsmiljøet. Dette sprog anvendes for at forhindre, at skadelige stereotyper og fordomme reproduceres.
- **Undgå stigmatisering og fremmedgørelse:** Fagfolk skal bevidst undgå "nedladende" holdninger eller adfærd. Miljøet må aldrig få personen til at føle sig som en passiv modtager af velgørenhed, som vil føre til fremmedgørelse, identitetsreduktion og stigmatisering.
- **Respekt for identitet og handlekraft:** De etiske standarder anerkender, at mange individer måske ikke personligt identificerer sig med betegnelsen "flygtning". Derfor indebærer "hvordan"-aspektet en omstilling til et sprog, der respekterer den enkeltes identitet og handlekraft. Fokus er udelukkende på den enkeltes unikke handlekraft.
- **Styrkelse af valgfriheden (traumefølsomhed):** Hvert eneste aspekt af arbejdet skal udformes med tanke for traumefølsomhed.

I praksis betyder det, at personen får kontrol over, hvordan vedkommende deltager. For eksempel ved man under mindfulness-øvelser udtrykkeligt understreger, at de befinder sig i et sikkert rum og har valget om man vil holde øjnene åbne. Under grounding-øvelser giver man dem mulighed for selv at vælge et fysisk objekt (som en sten eller en mønt), der skal symbolisere deres styrke.

Ved omhyggeligt at styre "hvor" og "hvordan" sikrer underviserne, at selve miljøet bliver et redskab til at udvide deltagerens tolerancevindue.

EKSEMPLER OG CASES

POLYVAGAL TEORI OG NERVESYSTEMET: AMINAS HISTORIE

Kontekst: Amina, en 32-årig mor, der var flygtet fra en konflikt, havde været i værtslandet i seks måneder. Under de obligatoriske integrationsmøder bemærkede medarbejderne, at hun ofte stirrede tomt ud i luften, talte med en monoton stemme og virkede fuldstændig uinteressert i de forskellige tilbud. Nogle medarbejdere begyndte at betegne hende som "usamarbejdsvillig" eller "trodsig".

Den neurobiologiske virkelighed: Amina opførte sig ikke trodsigt; hendes krop var fastlåst i en overlevelsestilstand. Under sin flugt oplevede hun langvarig, uundgåelig modgang. For at beskytte sig mod overvældende psykisk smerte var hendes autonome nervesystem gået over i den parasympatiske dorsale vagusdel, hvilket udløste en "frys"- eller "kolaps"-reaktion. Hun befandt sig i en tilstand af dorsalt vagus-nedbrud.

Fagpersonens indgriben: En socialrådgiver genkendte denne nedlukning som en biologisk overlevelsesmekanisme, ikke et adfærdsmæssigt valg. I stedet for at presse Amina til at tale eller vise frustration fokuserede fagpersonen udelukkende på det sociale interaktionssystem. Fagpersonen ændrede sin fysiske holdning: vedkommende satte sig i en respektfuld afstand med en åben, ikke-defensiv kropsholdning, talte med en meget rolig, rytmisk stemme og etablerede blid, ikke-krævende øjenkontakt.

Gennem flere sessioner med den biologiske samregulering begyndte Aminas nervesystem ubevidst at registrere, at den umiddelbare fysiske trussel var forbi. Så snart hun mærkede en følelse af fysisk sikkerhed, løsnede "frysningen", og hun begyndte forsigtigt at stille spørgsmål om lokale skoler til sine børn.



EKSEMPLER OG CASES

TOLERANCEVINDUE: TARIQ'S HISTORIE

Kontekst: Tariq, en 24-årig tidligere universitetsstuderende, var ivrig efter at få sit liv på fode igen og tilmeldte sig straks intensive sprog- og erhvervsuddannelseskurser. Efter et par uger begyndte han dog pludselig at forlade undervisningslokalerne. Da en lærer ved et uheld tabte en tung bog, fik Tariq et alvorligt panikanfald med hjertebanken, overfladisk vejtrækning og intens vrede.

Den neurobiologiske virkelighed: Tariq fungerede inden for et drastisk indsnævret "tolerancevindue" – det optimale stimuleringsniveau, hvor en person kan bearbejde følelser og indgå i sociale sammenhænge. Traumat fra hans flygtningerejse havde gjort hans sympatiske nervesystem yderst reaktivt. Den pludselige larm og stressen i det overfyldte klasseværelse skubbede ham hurtigt gennem "loftet" på hans tolerancevindue og ind i en tilstand af hyperarousal. I denne tilstand af overaktivering blev hans indre verden for kaotisk til, at han kunne deltage i samfundslivet eller undervisningen.

Fagpersonens indgriben: En behandler arbejdede sammen med Tariq for at hjælpe ham med at kortlægge sit nervesystem. Behandleren forklarede, at hans reaktioner var normale biologiske reaktioner på tidligere trusler. For at hjælpe ham med at udvide sit vindue introducerede behandleren sensoriske forankringsteknikker, nærmere bestemt øvelsen "Kortlægge Vinduet". Når Tariq mærkede, at hans puls begyndte at stige i timen, lærte han at fokusere på sensorisk stabilisering – at mærke det faste gulv under fødderne og lægge mærke til den kølige luft, der strømmede ind gennem næseborene. Ved at tvinge sin hjerne til at bearbejde den fysiske sikkerhed i nuet lærte han at regulere sit nervesystem, hvilket gjorde det muligt for ham at forblive inden for sin modstanddygtighedszone i stressede situationer.



EKSEMPLER OG CASES

TRAUMEFØLSOMME TILGANGE TIL FLYGTNINGE: HISTORIEN OM MIGUEL

Kontekst: Miguel, en tidligere virksomhedsejer, mistede alt under sin flugt og var dybt deprimeret. Hans fortælling drejede sig udelukkende om hans tab og den hjælpeløshed, han følte. Han gentog ofte sætninger som: "Alt blev taget fra mig", og "Der var intet, jeg kunne gøre". Han følte sig fremmedgjort og tynget af betegnelsen "flygtning", som føltes som en konstant påmindelse om det absolutte lavpunkt i hans liv.

Den neurobiologiske virkelighed: Miguel var fanget i en passiv "offer"-fortælling, som undergravede hans følelse af handlekraft. Da værtsamfundet ofte kun omgikkes ham som modtager af sociale ydelser, oplevede Miguel et tab af handlekraft og en stigende følelse af fremmedgørelse. Han blev primært set som sin flygtningestatus snarere end som en kompetent person med værdifuld erfaring og styrker.

Fagpersonens indgriben: Fagpersonen anvendte øvelsen "Narrativ omformulering og ordvalg" for at hjælpe Miguel med kognitivt at omformulere sin historie. Ved hjælp af inkluderende, normkritisk sprog udfordrede fagpersonen på en blid måde fortællingen om total magtesløshed. Fagpersonen bad Miguel om at finde alternative fortællinger, hvor han kunne identificere sin egen handlekraft gennem historien. Fagpersonen vejledte ham i at omformulere sin kernefortælling: I stedet for "Der skete ting med mig" øvede han sig i at sige: "Jeg klarede disse udfordringer, og nu er jeg her". Dette skift fra en "offer"-fortælling til en "overlever"-identitet genoprettede hans indre modstandskraft. Da Miguel fik øjnene op for sine egne vedvarende styrker, følte han sig til sidst selvsikker nok til at bruge sin opfindsomhed til at hjælpe med at organisere et lokalt fødevarekooperativ og dermed gøre sin indflydelse gældende i sit nye liv.

AKTIVITETEN 'REVISION AF SAMREGULERINGEN'

FORMÅL

01.

Formålet med denne øvelse er at hjælpe fagfolk med at opleve, hvordan deres eget autonome nervesystem direkte påvirker de mennesker, de arbejder med. Da et traumatiseret nervesystem konstant er på udkig efter trusler, skal fagfolk bevidst bruge deres eget "sociale interaktionssystem" til at signalere tryghed. Denne aktivitet flytter fokus fra det, fagpersonen siger, til den måde, deres krop kommunikerer på.



UDGANGSPUNKT

02.

Deltagerne danner par. Den ene deltager fortæller en stressende historie med lav indsats (f.eks. en rejseforsinkelse), mens partneren – "lytteren" – får besked på bevidst at modarbejde talerens energi, f.eks. ved at stille hurtige eller livlige spørgsmål, gestikulere meget, anvende lukket kropssprog osv., selvom fortælleren er rolig. Målet er at skabe et udgangspunkt, hvorfra lytteren kan blive opmærksom på sine egne indre fornemmelser, især ved at identificere trangen til at "synkronisere sig" med talerens stress (aktivering af det sympatiske nervesystem) og øve sig i samregulering for at forblive et "roligt anker" over for en anden persons ophidsede nervesystem.

DET BIOLOGISKE ANKER

03.

Fagpersonen nulstiller aktivt sit nervesystem. Vedkommende taler bevidst med en blid, rolig stemme, indtager en åben kropsholdning uden at krydse benene og etablerer blid øjenkontakt. Vedkommende gentager denne interaktion.

GRUPPEDEBRIEFING

04.

Parrene slutter sig igen til den større gruppe for at drøfte de fysiologiske forandringer, de oplevede i fase 2 sammenlignet med fase 1, og analyserer, hvordan samregulering skaber øjeblikkelig tillid.

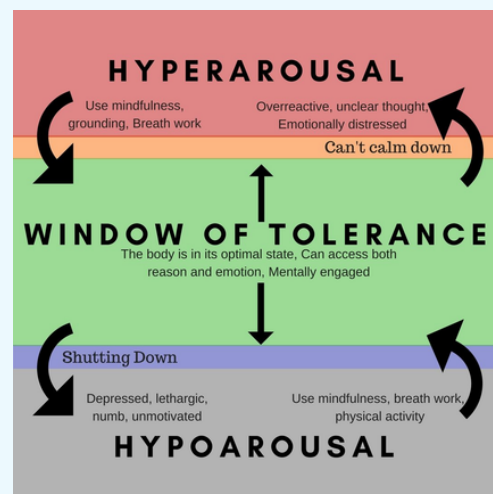
Havde den bevidste ændring af jeres tonefald og kropsholdning indflydelse på interaktionens energi? Hvor svært er det at bevare en åben kropsholdning, når en klient er stærkt dysreguleret?

AKTIVITET 'KORTLÆGNING AF VINDUET'

FORMÅL

01.

Denne gruppeøvelse hjælper fagfolk med at visualisere "Tolerancevinduet" og præcist identificere, hvornår en klient bevæger sig uden for dette område. Den træner fagfolk i ikke længere at betragte dysreguleret adfærd som "manglende samarbejdsvilje", men i stedet at anerkende den som biologiske overlevelsesmekanismer.



Fotokilde: Window of Tolerance, af Richard Bamford fra <https://www.richardbamfordtherapy.co.uk/blog/window-of-tolerance/>

DET VISUELLE KORT

02.

Deltagerne arbejder i små grupper med en stor tavle eller et flipover. De tegner tre vandrette zoner: Hyperarousal (loftet), tolerancens vindue (midten) og hypoarousal (gulvet).

ADFÆRDSMÆSSIG SORTERING

03.

Gruppen brainstormer om specifikke adfærdsmønstre, som de har observeret i deres daglige arbejde (f.eks. tomt stirrende blik, pludselige vredesudbrud, forsinkelser, hukommelsestab, ekstrem høflighed). De skal inddele hvert adfærdsmønster i en af de tre zoner.

FASTSÆTTELSE AF TILTAG

04.

For hver adfærd, der placeres i kategorierne "hyperarousal" eller "hypoarousal", skal gruppen tildele en specifik sensorisk forankringsteknik (f.eks. 5-4-3-2-1 taktil forankring, åndedrætsbevidsthed), der har til formål at bringe den enkelte tilbage til sin modstandsdugtighedszone.

EVALUERING/REFLEKSION

05.

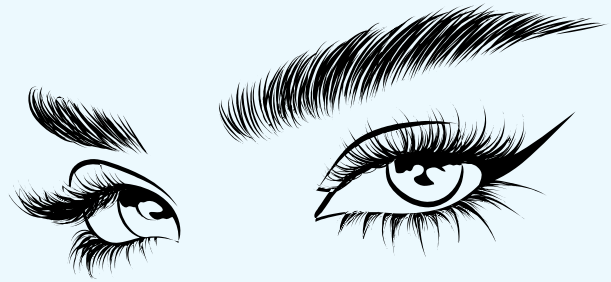
Indsigt og læring: Hvilken tilstand (hyperarousal eller hypoarousal) finder du sværest at håndtere i dit daglige arbejde? Hvordan ændrer det din professionelle tilgang, når du betragter en adfærd som en "overlevelsestilstand" frem for som "modstand"?

3 FLYGTNINGES MODSTANDSDYGTIGHED AKTIVITETEN 'NARRATIV OMFORMULERING OG ORDVALG'

FORMÅL

01.

Denne aktivitet tvinger fagfolk til at gennemgå deres eget sprog og deres dokumentation. Det er afgørende at anvende et inkluderende, dekolonialt og normkritisk sprog for at forhindre, at skadelige stereotyper videreføres. Denne øvelse giver fagfolk mulighed for at øve sig i at hjælpe med at gå fra en "offer"-fortælling til en "overlever"-identitet.



LÆS CASEN

02.



Amina er en 38-årig flygtning, der ankom til landet for to år siden sammen med sine tre børn. Hun har haft svært ved at integrere sig og synes at være afhængig af støttetjenester. Amina har begrænsede sprogfærdigheder i dansk og virker ofte overvældet, når hun skal tale om hverdagens gøremål. Hun har svært ved at forstå, hvordan de lokale systemer fungerer, og har brug for omfattende vejledning fra fagfolk.

Amina fortæller, at hun føler sig isoleret og har få kontakter uden for flygtningemiljøet. Hun mangler selvtillid og virker ikke klar til at påtage sig et job eller frivilligt arbejde. På grund af sin traumatiske baggrund er hun sårbar og er muligvis ikke i stand til at træffe velovervejede beslutninger om sin fremtid uden professionel støtte.

Fagpersonen har forklaret de tilgængelige muligheder og vil fortsat hjælpe Amina med at håndtere hendes udfordringer inden for bolig, beskæftigelse og sociale forhold. Der er behov for yderligere støtte for at forbedre hendes selvstændighed og deltagelse i samfundet.

AKTIVITETEN 'NARRATIV OMFORMULERING OG ORDVALG'



OMSKRIVNINGEN

03.



De praktiserende fagfolk arbejder individuelt og omskriver sagsnotaterne ud fra et empowerment-perspektiv. De skal fjerne nedsættende sprogbrug, der kan føre til stigmatisering eller fremmedgørelse, og erstatte det med et sprog, der fremhæver den enkeltes handlekraft og indre styrker.

ROLLESPIL-SKIFTET

04.



Opdelt i par fremsætter den ene deltager en "offer"-sætning (f.eks. "Der skete ting med mig, og jeg var magtesløs"). Den anden deltager øver sig i roligt at lede vedkommende over mod et "overlever"-perspektiv (f.eks. "Jeg klarede disse udfordringer, og jeg er her nu").

EVALUERING/REFLEKSION

05.



Indsigt og læring: Hvor ofte forstærker vores professionelle terminologi ved et uheld en offeridentitet? Hvad er udfordringerne ved at bruge normkritisk sprog inden for rigide bureaukratiske eller juridiske rammer?

3 FLYGTNINGES MODSTANDSDYGTIGHED

EVALUERING OG REFLEKSION AF AKTIVITETER

Refleksion handler om, at fagpersonen kritisk undersøger sin egen pædagogiske tilgang, følelsesregulering og anvendelse af teori. Fagpersonerne kan bruge de efterfølgende strukturerede ramme til at sætte fokus på deres egne læringsprocesser og indsigter.



#1 REVISION AF SAMREGULERINGEN

01.

- Hvilke ændringer lagde du mærke til i interaktionen, da lytteren talte med en roligere stemme, indtog en roligere kropsholdning og talte i et roligere tempo?
- Hvilke aspekter af din egen kommunikation (stemme, kropssprog, øjenkontakt, tempo) er du mest opmærksom på efter denne øvelse?
- Hvordan kan du bruge teknikker til samregulering i dit daglige arbejde med personer, der oplever stress, angst eller traumereaktioner?

#2 KORTLÆGNING AF VINDUET

02.

- Hvilke adfærdsmønstre var sværest at kategorisere, og hvorfor?
- Hvordan ændrer forståelsen af "Tolerancevinduet" din måde at fortolke adfærdsmønstre på, som ellers kunne opfattes som modstand eller manglende motivation?
- Hvilke praktiske strategier kunne du bruge for at hjælpe en person med at vende tilbage til en tilstand, hvor læring, deltagelse eller beslutningstagning bliver mulig?

#3 NARRATIV OMFORMULERING OG ORDVALG

03.

- Hvilke antagelser om den enkelte blev tydelige, da du gennemgik det oprindelige sagsnotat?
- Hvordan påvirkede ændringen i sproget din forståelse af personens styrker, ressourcer og potentiale?
- Hvilken ændring kan du foretage i din egen dokumentation eller kommunikation for bedre at fremme værdighed, handlefrihed og deltagelse?

HENT INSPIRATION



Integration Handbook

BOG

Flygtninges og asylansøgere
mentale sundhed og
psykosociale velvære ved
bosættelse og integration

<https://www.unhcr.org/handbooks/ih/mental-health/mental-health>

ÅNEDRÆTSØVELSER

Målrettet mod flygtninge og
asylansøgere

af Sarah Strauven & Johan
Op De Beeck



Lydfiler på forskellige sprog:

<https://care4refugees.com/relax.html>

Skriftlig beskrivelse af øvelser:

https://www.care4refugees.com/pdf/EN_Åndedrætsøvelser_og_afslapningsøvelser.pdf