

# Resiliens



## Vejledning:

Dette afsnit kan bruges som baggrundsviden for folkeskolelærere, der ønsker at fokusere på resiliens i deres undervisning (dansk, samfundsfag, mediefag, psykologiske tematikker) og for psykologilærere på gymnasieniveau til direkte brug i undervisningen, eller som baggrundsviden.

## Hvad betyder resiliens?

Resiliens er blevet et meget udbredt begreb i Danmark og i verden, men hvad betyder det egentligt? Begrebet kan oversættes til ”mental robusthed” eller ”modstandskraft”. Modstandskraft eller robusthed over for hvilken modstand, kan man så spørge?

Resiliens er et paraplybegreb, som dækker over de mange forskellige faktorer, der hjælper os videre, når vi møder udfordringer og eventuelle traumer. Det er vigtigt at understrege at resiliens langt fra udelukker traumatisering og heller ikke endda voldsomme følger af traumer.

I de tidligere år blev resiliens opfattet og defineret som ”usårlighed” eller ”resistens” – altså at resiliente mennesker var fuldstændigt upåvirkede af mødet med modgang. Denne opfattelse er man nu gået bort fra. Dels fordi det har vist sig at være en misvisende opfattelse, og dels fordi vi ved, at selv yderst resiliente mennesker også er sårbare. Modstandsdygtighed er derfor et godt begreb til at forklare hvad resiliens dækker over, da begrebet understreger at a) der er modstand og b) at personen der oplever denne modstand rummer evner til at tackle, imødekomme eller håndtere modstanden.

Med inspiration i Bronfenbrenners økologiske model, hvor mennesket og dets omverden forstås som systemer, der interagerer med hinanden, kan resiliens forstås som både individuelle psykologiske færdigheder, sociale kompetencer, der styrker nære interpersonelle relationer, men også samfundsmæssige ressourcer. Et eksempel på samfundsmæssige ressourcer er holdninger og værdier, der afspejles i konkrete tilbud og

sikkerhedsnet, når livet bliver svært for individer, grupper eller hele befolkninger samt på overordnet globalt plan.

Hvor nogle resiliensdefinitioner lægger vægt på de individuelle styrker, argumenterer fx Michael Ungar fra Canada (2015) og Karen Seccombe fra USA (2002) for, at resiliens må defineres, forstås og udforskes som et samfunds prioritering af, i hvor høj grad det giver muligheder for og stiller ressourcer til rådighed, således at individer, familier, institutioner og systemer kan trives – og få den nødvendige hjælp, når de møder modgang.

### **Nøglebegreber**

I det følgende beskrives de nøglebegreber elever og studerende skal blive bekendt med, for at forstå hvad *resiliens* dækker over.

Begreberne er:

**Traumer**

**Risikofaktorer**

**Beskyttende faktorer**

**Promoverende faktorer**

**Adaptation**

**Resiliens**

**Stuckedness (immobilitet)**

**Affekt regulerings fleksibilitet**

**Voldsom modgang; når livet indebærer traumer**

### **Hvad er traumer?**

Et traume er det menneskelige systems kropslige og mentale reaktion på en meget voldsom begivenhed eller oplevelse, som bringer krop og sind i chok. Ofte vil et oplevet traume være svært at sætte ord på, fordi chokket man oplever, er intenst, impulsdrevet og præverbalt. Nogle mennesker vælger aldrig at tale om deres traumatiske oplevelse eller oplevelser, mens andre har brug for at tale om det for at få det bedre. Andre igen bliver fortalt, at de ikke må fortælle om deres traume til nogen; dette sker fx ved vold og misbrug i hjemmet eller overgreb udenfor hjemmet.

Generelt kan man sige, at begivenheder, som kan udløse traumer, involverer:

- alvorlig skade på egen person eller trusler om det,
- andres død eller trusler mod andres eller eget liv,
- grov overskridelse af ens egen eller andres personlige grænser såvel fysisk som psykisk eller trusler om det.

(Kilde [www.traume.dk](http://www.traume.dk))

Man kan ikke sammenligne traumers effekt og kategorisere, at én type traume er værre og har mere alvorlig indvirkning på det pågældende menneske end andre typer traumer. Smerten, man kan opleve ved traumer, er relativ. Nogle vil måske bukke under af en traumatisk oplevelse, mens andre klarer utallige udfordringer – og traumer – uden at bukke under. Dette materiale beskriver David, Bosco, Richard og Robert som alle har oplevet utallige traumer og været vidne til meget voldsom tortur allerede som børn i

krigen i Acholiland. Men det er ikke ensbetydende med at et menneske, der fx oplever et biluheld, eller at miste et højtelsket familiemedlem her i Danmark så klarer sig bedre, eller ser mere positivt på livet end fx Jacob fra Acholiland gør. Man kan dog sige, at traumer, som relaterer sig til handlinger begået af andre mennesker mod deres medmennesker skaber andre fortællinger end et traume som fx et biluheld. Ved traumer, som fx tortur, kan mennesket, der er udsat for tortur miste tilliden til at omverdenen vil én det godt. En torturoverlever kan ved små signaler og tegn, der minder hende eller ham om torturtraumat (fx lyde eller bestemte lugte, der minder om lyde og lugte i den traumatiske hændelse) få en oplevelse af, at traumat udspiller sig igen.

De fleste mennesker kommer sig efter en traumatisk oplevelse. Det kan tage tid, og man kan have brug for hjælp i denne proces, men studier viser, at resiliens faktisk er en mere udbredt reaktion, end når den traumatiserede udvikler psykiske lidelser. En udbredt lidelse er Post Traumatisk Stress Disorder (PTSD), (posttraumatisk stressforstyrrelse) som fx ofte diagnosticeres blandt torturoverlevende og soldater, der har været sendt i krig.

Traumer er en almindelig reaktion på en unormal situation, og hos nogle forsvinder reaktionerne og symptomerne efter en tid. For andre varer de ved og udvikler sig til en reel lidelse. En del traumatiserede flygtninge får således diagnosen PTSD.

### Kan modstanden blive for stor?

Ja! Mange mennesker, også i Danmark, lider af depression, og i 2015 begik 605 personer i Danmark selvmord og tallet er stigende. '605' lyder måske ikke af meget, men det er omkring to personer hver dag – og familier og venner bliver også påvirkede af en så voldsom begivenhed.

### Resiliensforskningens nøglebegreber

I resiliensforskning taler man om *risiko faktorer*, *beskyttende faktorer*, *promoverende faktorer* og *adaptationsprocesser*. I det følgende definerer vi, hvad betegnelserne dækker over samt giver eksempler på både risiko, beskyttelses og promoverende faktorer.

Resiliensforskning er som felt vokset, og der findes mange forskellige definitioner af resiliens og mange forskellige tilgange til at studere eller arbejde med resiliens. Der er dog på tværs af diverse forskelligheder i tilgange enighed om, at der er visse individuelle, sociale og samfundsmæssige faktorer, der influerer på menneskers og systemers trivsel.

### Individuelle faktorer

I resiliensforskningens unge år mente man, at det udelukkende var individuelle og iboende karaktertræk, der var forbundet med resiliens. Den forståelse er man nu gået bort fra, men der er stadig individuelle træk, der kan påvirke et menneskes modstandskraft. Eksempler, som uddybes på en liste senere, er

- Temperament,
- Kognitive evner til problemløsning,
- Evnen til at regulere sine følelsesmæssige reaktioner (effektiv affekt-regulering),
- Flexibilitet i coping-strategier.

## Sociale faktorer

De sociale faktorer hænger tæt sammen med de individuelle og kan for eksempel være:

- Evnen til at bevare og skabe nye relationer med gensidig respekt og trivsel,
- Evnen til at handle i overensstemmelse med de normer, der styrker trivsel og sameksistens i en given kontekst,
- Evnen til at forstå og sætte grænser som harmonerer med egne og andres værdier, men også evnen til at sige fra, hvis man synes noget er forkert – selvom flertallet siger noget andet.

## Samfundsmæssige faktorer er fortrinsvis institutionaliserede, men har stor indvirkning på også individets liv

Eksempler:

- Et sikkerhedsnet, der træder i kraft, når livet bliver udfordrende,
- Holdninger og værdier i et samfund, som kan hjælpe mennesker i mistrivsel,
- God skolegang,
- Pålidelig ordensmagt og politikere.

## Beskyttende faktorer

Som ordet indikerer dækker termen “beskyttende faktorer” over faktorer, der beskytter, når et menneske, en gruppe, system eller samfund møder modstand og/eller traumer af en hvilken som helst type.

Nedenfor er en liste, som er inspireret af 50 års forskning i resiliens. Listen opsummerer, hvad der kan beskytte mod mistrivsel eller et menneskes eller systems totale sammenbrud ved oplevet modstand.

## Promoverende faktorer

Promoverende faktorer er en betegnelse der dækker over faktorer der altid, også når der ikke er modstand, promoverer trivsel. Det er fx. social intelligens, og gode socioøkonomiske vilkår.

## Adaptation

Når forskere taler om resiliens og modstandskraft nævner de ofte ordet adaptation. Dette er systemers, herunder menneskers, evne til at tilpasse sig de givne omstændigheder. Dette er enormt vigtigt og ses som en nøgle til at forstå, hvorfor nogle kommer bedre og nogle gange endda klogere gennem modgang.

## Modgang er uundgåelig

Resiliens bygger også på den præmis, at modgang er en uundgåelig del af livet. Der kan være en tendens til at være bange for modgang – eller at man er bange for at vise og tale om sin eller systemers sårbarhed og fejl. Men meget resiliente mennesker kan sagtens være både meget sårbare – og som alle andre mennesker laver resiliente mennesker også mange fejl. Det er menneskelig og naturligt at fejle, men en god adaptationsproces er at

spørge sig selv, hvad man kan lære af modgang, så man optimerer chancerne for at stå styrket i sin modstandskraft til næste gang man møder livets udfordringer.

### Liste over beskyttende faktorer og promoverende faktorer, der styrker resiliens:

#### Individuelle egenskaber

- Temperament,
- Gode kognitive evner til problemløsning,
- Evnen til at forme og bevare positive nære relationer,
- Kreativ tænkning,
- Effektiv affekt-regulering,
- Positivt eller håbefuldt perspektiv.

#### Familiens egenskaber

- Stabilt og anerkendende hjemmemiljø,
- Harmonisk forhold mellem forældre,
- Et nært forhold til ens nærmeste omsorgsperson,
- Positive søskenderelationer,
- Positive relationer til resten af familien (tanter, bedsteforældre, onkler etc),
- Socioøkonomisk sikkerhed.

#### Lokalmiljø

- Positive naboskaber,
- Sikkerhed i lokalmiljøet,
- Lav forekomst af vold i lokalmiljøet,
- Huspriser folk har råd til,
- Adgang til rekreative og grønne områder,
- God luft, rent vand,
- Gode skoler,
- Veluddannede og vellønnede lærer,
- Gode efterskoleprogrammer,
- Gode skoleforhold, positive relationer til en lærer, ydre støtte fra naboer og lærere,
- Kreative og idrætsfag,
- Jobmuligheder for unge og voksne,
- God offentlig lægehjælp,
- Adgang til udrykningspersonel (politi, ambulancer etc.),
- Adgang og kendskab til lokale mentorer, der varetager lokalmiljøets interesser og rettigheder.

#### Kulturelle og samfundsmæssige faktorer

- Beskyttelse af børns rettigheder og rettidig indgriben fra myndigheder,
- Værdier og ressourcer der prioriterer uddannelse og skolegang,
- Forebyggelse og beskyttelse mod undertrykkelse og politisk vold,
- Lav accept af fysisk vold.

## Risikofaktorer

### ETIK: Bemærk!

Som folkeskolelærer, efterskolelærer og gymnasielærer kan man opleve at enkelte eller flere elever i klassen vokser op med en eller flere risikofaktorer. Det er vigtigt, når I beskæftiger jer med denne liste i undervisningen at understrege, at viden om resiliens viser, at mennesker er stærkere, end vi tror, og at hverken arv eller mange af disse risikofaktorer i ens liv dikterer, hvem man er eller hvilket liv man kommer til at leve.

Risikofaktorer er de faktorer som forskningen gennem mange årtier har dokumenteret kan være skadelige for børn og unges trivsel og psykiske udvikling:

- Manglende evne til affekt-regulering hos barn,
- Forældres psykopatologi,
- Uklare grænser og forventninger til barnet, manglende overblik og styring,
- Forældres kriminalitet,
- Misbrug i familien,
- Meget omskiftelige og uforudsigelige opvækstvilkår,
- Omsorgssvigt fra nærmeste omsorgspersoner eller andre,
- Fattigdom,
- Mangelfulde socioøkonomiske forhold: Økonomi, bolig og svagt netværk og social kontrol,
- Problematisk venskabsrelationer: tilknytning til andre med antisocial adfærd, afvisning fra jævnaldrendes side,
- Mangel på uddannelses- og fremtidsmuligheder,
- Meget fraværende forældre (enten fysisk eller emotionelt),
- Traumatiske oplevelser (dødsfald, biluheld, naturkatastrofer, misbrug, seksuelt misbrug),
- Politisk undertrykkelse og vold (herunder krig).

### Individuelle færdigheder (eksempler):

I dette afsnit gives mere udførlige eksempler på individuelle faktorer, der styrker resiliens og altså kan beskytte, når et menneske møder modgang:

- Kognitiv og empatisk evne til at vurdere en situation rigtigt,
- Kreativ tænkning som styrker problemløsningsprocesser,
- Realistisk opfattelse af selv og andre,
- Positive følelser og oplevelser (da de styrker resiliens),
- Vedholdenhed; at man finder nye indgangsvinkler til at arbejde og leve videre, selv når man møder udfordringer,
- Narrativ reformulering: Viljen og evnen til at se og beskrive en udfordrende situation som en ny fortælling, der åbner veje fremad.

### Eksempel på narrativer og narrativ reformulering:

#### Fortælling 1:

”Jeg har svært ved at få nye venner i den klasse, jeg er startet i. Jeg tror ikke det lykkes. De andre holder mig udenfor. Sådan går det altid for mig.”

### Fortælling 2:

”Det her er en svær start. Det er det måske også for nogle af de andre i klassen. Jeg skal blive ved med at være mig selv. Det kan godt være, det bliver svært i en periode. Det er ok. Det skal nok lykkes at få venner her. På mandag kan jeg måske spørge x og x om de vil ses efter skole.”

I den første fortælling, beskrives den svære situation:

”Jeg har svært ved at få nye venner i den nye klasse.”

Men så gør fortælleren situationen til en generel fremadrettet konstant:

”Jeg tror ikke, det lykkes.”

Og endelig gør fortælleren det globalt:

”Sådan går det altid for mig.”

Med en sådan fortælling er konklusionen så negativ, at det kan virke omsonst at tro på, at situationen vil forbedre sig. Her er et nøglebegreb tidsligheden og øvelsen i at opfatte situationen netop som en situation. Et øjebliksbillede, som *kan* ændre sig.

I fortælling 2 adapterer fortælleren til at det er svært lige for tiden og justerer sine forventninger til, at det realistisk set nok vil være svært noget tid, men at det kan og nok også vil ændre sig til noget bedre.

### Links til mere viden om resiliens

<http://mentalrobusthed.dk/hvad-er-mental-robusthed/>

### Links til mere viden om traumer

[www.traume.dk](http://www.traume.dk)

<http://www.kompleksptsd.dk/fakta-om-traumer/hvad-sker-der-i-sind-og-krop-under-traumer/>

### Stuckedness/immobilitet

Ghassan Hage er antropolog og skriver inden for et felt, han definerer som 'politisk antropologi'. Han skriver blandt andet om, hvordan politiske processer bruges til eksklusion og stigmatisering af udsatte og sårbare befolkningsgrupper.

Ghassan Hage skriver om et begreb, han kalder 'stuckedness', som på dansk kan oversættes med 'immobilitet'. Ghassan Hage definerer primært stuckedness som en eksistentiel immobilitet; altså at man ikke har mulighed for at opnå eller bevæge sig i den retning, som ens ambitioner eller drømme om eksistens peger i retning af.

I en krigskontekst kan stuckedness dog også manifestere sig som fysisk immobilitet. Det kan man også som flygtning i Danmark opleve, grundet vores reguleringer af flygtninges vilkår. Man kan føle sig immobil i en teltlejr i Thy. Og man kan føle sig eksistentiel immobil eller stuck, når man er forvirret og ikke ved, hvilke drømme man skal gå efter, eller hvilke krav, det er vigtigst at leve op til som ung dansker. Måske føler man bare, at man ikke ved, hvor man skal bevæge sig hen i sin eksistentielle søgen i tilværelsen?

David, Bosco, Robert og Richard føler sig stuck på hver deres måde i deres liv, men for alle gælder det, at de under krigen dels oplevede fysisk immobilitet grundet voldelig tvang og fangenskab og dels psykisk eller mental stuckedness; der var ikke valgmuligheder i tiden med LRA, og det kunne være livstruende at vise sårbare følelser; de måtte undertrykkes for at overleve.

I dag, efter krigen, oplever mange unge i Norduganda, at de ikke har råd til en uddannelse, at der ikke er jobmuligheder og at år efter år går, hvor de ikke kan få lov til at uddanne sig, stifte familie og komme tættere på deres drømmeliv, fordi de traurige politiske og socioøkonomiske vilkår står i vejen. Det er stuckedness. Og det er svært at håndtere. Det resulterer i kedsomhed, fortvivlelse, og en bred palet af drømme. Det kræver en enorm optimisme og selvdisciplin, hvis man ikke skal opgive drømmene og overgive sig til resignationen. Mange mænd i Norduganda er arbejdsløse og har opgivet at begrænse deres alkoholforbrug. Dette er også et resultat af 20 krigsår, hvor acholierne var tvunget til at forlade deres landbrugshjem og blev afhængige af sparsomme nødrationer fra verdenssamfundet, mens krigen rasede.

Link til mere information om Ghassan Hage og begrebet stuckedness:

<https://twitter.com/ghahagea>

[https://books.google.dk/books?id=t6SqxrAZp\\_IC&redir\\_esc=y](https://books.google.dk/books?id=t6SqxrAZp_IC&redir_esc=y)

<https://www.facebook.com/ghahagea>

Ghassan Hages seneste bog: *Alter-Politics*

<https://www.amazon.com/Alter-Politics-Critical-Anthropology-Radical-Imagination-ebook/dp/BooTEIO6KE>



## Adaptation

Når forskere taler om resiliens og modstandskraft nævner de ofte ordet 'adaptation'. Dette er systemers, og herunder menneskers, evne til at tilpasse sig de givne omstændigheder. Dette er enormt vigtigt og ses som en nøgle til at forstå, hvorfor nogle mennesker kommer bedre, og nogle gange endda klogere, gennem modgang end andre, som ikke havde samme evner eller muligheder for at tilpasse sig en svær situation.



Iris, Acholiland, 2013