

<b>M6. VELVÆRELSE OG RESILIENS TIL EN FRIVILLIG .....</b>	<b>1</b>
M6.S1. GRUNNLAG FOR VELVÆRELSE .....	3
<i>Velværelse</i> .....	3
<i>Mindfulness</i> .....	6
<i>Mindfulness versus meditasjon</i> .....	7
M6.S2. RESILIENS UTVIKLING .....	8
<i>Motstand eller antifragilitet<sup>9</sup>?</i> .....	8
ANBEFALTE METODER OG VERKTØY .....	10
OPPHAVSRETT .....	10

## M6. VELVÆRELSE OG RESILIENS TIL EN FRIVILLIG

Den vitenskapelige tilnærmingen til å fungere vellykket og oppnå toppen av handlingen er domenet til den såkalte positive psykologien<sup>1</sup>. Navnet kommer fra det studien som studerer menneskelige styrker, ikke lidelser. I sentrum av oppmerksomheten er liggende styrking av psykisk helse. Det vil si å fokusere på hvordan man bygger og utvikler mental motstandskraft, karakter og styrke, samt en positiv holdning til livet som ofte er preget av et bredt forstått ord - velvære. I motsetning til tradisjonell psykologi, som hjelper mennesker med å gjenopprette psykisk helse ved å håndtere underskudd og dysfunksjoner, studerer og forklarer positiv psykologi hvordan man kan leve et meningsfylt og tilfredsstillende liv og dyrke det beste i seg selv.

Imidlertid er positiv psykologi ikke likt på det såkalte suksessutsagnet. Det handler ikke om å ha på seg en maske av en vinner og prøve å skape en aura av triumf for å tjene misunnelsen til de rundt. Mange personer som bærer en maske av en "vellykket person" føler seg i virkeligheten inkonsistent, tomhet, ensomhet eller mangel på oppfyllelse. Hver svikt kan undergrave selvtilliten til slike personer; hver feil bryter grunnlaget som det "perfekte bildet" ble bygget på. Det skal ikke komme som noen overraskelse at så mange mennesker går seg vill i depressive tilstander.

Så hva er det? - Du kan spørre. Positiv psykologi hjelper ikke å stikke av fra livet. Noen ganger livet tilbringer hyggelige overraskelser, og noen ganger settes det hindringer i veien. Slik fungerer livet, og det er ikke mye du kan gjøre med det. Slutten på historien. Du skal fokusere på potensialet og styrkene dine, fordi de vil hjelpe deg med å bygge ditt velvære og utvikling. Energi brukt på å late som om du er en du ikke er, eller ve å gjøre noe som faktisk er fremmed for deg er borkastet energi. For å ikke miste denne energien uopprettelig og utvikle ditt velvære, svar på spørsmålet: Hva er sannheten om deg? Dette er et av de vanskeligste spørsmålene! Svaret på det vil imidlertid åpne

---

Pionerene for den positive psykologitrenden er Martin Seligman og Mihály Csíkszentmihályi.

døren for deg å forstå hvordan du kan styrke motstanden din mot stress og ulike motgang, så vel som ditt eget velvære.

Modulen *M6. Velvære or Resiliens til en frivillig* består av to deler:

- M6.S1. Grunnlag for Velværelse
- M6.S2. Resiliens utvikling

## VELVÆRELSE

Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer menneskers helse ikke bare som en tilstand av fravær av sykdom eller funksjonshemning, men også som en subjektiv følelse av å være fornøyd med livet sitt. Å erkjenne at for å bli kalt sunn er det ikke nok å ikke føle smerte eller være rimelig fysisk i form, men også behovet for å være effektiv i å takle utfordringene i hverdagen, gode relasjoner til seg selv og med miljøet, tilsvarer til det vi føler på en subjektiv måte - for å føle oss helt sunne og leve bra, må du ha det bra.

Psykologisk forskning på livskvalitet har vist at velvære består av en følelse av å ha et godt liv på tre områder:

fysisk velvære + mental velvære + sosial velvære

Den individuelle følelsen av velvære vil bli påvirket av både ressursene (fysiske, mentale og sosiale) vi har tilgjengelige og utfordringene (fysiske, mentale og sosiale) vi står overfor. Balansen mellom dem opprettholder stabiliteten i velvære.



Figur 1. Balansen mellom ressurser og utfordringer påvirker bærekraften til velvære.

Martin Seligman la frem fem aspekter av velvære som har blitt supplert med en sjettede komponent mens forskningen til positiv psykologi fortsetter. Den nåværende modellen er i dag beskrevet av akronymet PERMA-V:

- P - Positive følelser** - forholde seg til følelser og emosjoner som livetsglede, takknemlighet, trøst, inspirasjon, optimisme. Det som ble sagt innledningsvis om positiv psykologi, gjelder også positive følelser. Spillet av falsk lykke og suksess gir ingen positive følelser. Snarere mer frykt og angst (vil det være positive kommentarer, vil det være hat etter å ha lagt ut stiliserte bilder og pyntede historier?). Kilden til positive følelser er optimisme, håp og selvtillit knyttet til fremtiden, stolthet, tilfredshet og oppfyllelse knyttet til tidligere hendelser. I nåtiden vil du finne gleden over øyeblikkelige gleder og langvarige tilfredsstillelser. Dette vil være både behagelige fysiske opplevelser (som vakre lukter, musikk, utsikt, favorittsmaker) og mer komplekse opplevelser som kan bringe oss nærmere tilstanden til optimal opplevelse, dvs. tilstanden til flyt<sup>2</sup>. Å føle positive følelser styrker motstandskraften mot stress, forbedrer humør og helse.
- E - Engasjement** - tilstanden til optimal opplevelse, når oppgavene vi utfører er så engasjerende (interessant, inspirerende og ikke for lett samtidig) at viktigheten av faktorer som forstyrrer arbeidet synker til fordel for konsentrasjon om den utførte aktiviteten. Jo flere flytopplevelser vi skaper, jo mer øker følelsen av autonomi. Involvering i utfordrende, ferdighetskrevede oppgaver, basert på interne motiver, letter tilgang til strømmen. La oss huske de andre forholdene som fremmer en optimal opplevelse: mulighet til å fullføre oppgaven, klart mål og tilgjengelig og umiddelbar tilbakemelding. Ved å fokusere på oppgaven som kommer, endres oppfatningen av tid. Følelsen av handlefrihet, energi og tilfredshet med selve handlingen øker.
- R - Relasjoner** - skape autentisk, meningsfull sosial kontakt; å være blant mennesker. Opplevelsen av COVID-19-pandemien har avslørt ufullkommenheten til virtuelle kontakter, som har blitt den dominerende formen for mellommenneskelige forhold i 2020-2021. Følelsen av ensomhet og økningen i nivået av sosial angst, undersøkt av psykologer under pandemien, beviser at virtuelle kontakter (til og med hyppige) ikke erstatter naturlige bånd. Nære relasjoner med venner og familie er en viktig kilde til velvære, og deres kvalitet og fysiske tilstedeværelse (nærhet) er viktig.
- M – Mening- det vil si meningen/betydningen av den utførte aktiviteten** - å oppdage betydningen, lidenskapen og oppfyllelsen. Å finne mening og formål er ikke alltid åpenbart. For mange forskjellige "jeg må", "jeg burde", "jeg må", "dette er hva de forventer av meg" undertrykker og forstyrrer den sanne kallingen. Misnøye er garantert hvis tankene dine er opptatt av "Hva skal folk si?" Ta deg tid til å svare på følgende spørsmål: Hva er fornuftig for meg? Fra hva får jeg en følelse av mening og formål i livet mitt?
- A - Oppnåelse / prestasjon (Accomplishment)** - gjennomføring og tilrettelegging av aktiviteter som fører til prestasjoner, handler med visjonen om målet. Følelsen av autonomi, handlefrihet, kontroll, selvtillit oppmuntrer til å ta mer ambisiøse oppgaver, hvis implementering øker selvtilliten og effektiviteten, forbedrer motstandsdyktighet og velvære. Å føle at man kan takle livets utfordringer har en positiv effekt på trivsel.
- V - Vitalitet**, dvs. fysisk helse, energi - å ta vare på bevegelse, god ernæring, tilstrekkelig væske, ta hensyn til kroppens behov (inkludert søvn og hvile). Det er ingen overdrivelse i det gamle

---

<sup>2</sup> Henvist til i modul M1. *Motivasjon i arbeidet til en frivillig.*

ordtaket "Et sunt sinn i en sunn kropp". Sunn ernæring og oksygenering av kroppen øker energinivået, noe som igjen favoriserer å ta dristigere handlinger som gir tilfredshet. God matkvalitet og fysisk aktivitet bidrar til å redusere stress, mens man forsømmer disse aspektene, legger mer til settet med stressfaktorer.



Kilde: Egen utarbeidelse

Har du ikke inntrykk av at velvære er relatert til alt som er verdifullt for deg, som har mening og formål, og som derfor har en positiv effekt på følelser, inspirerer deg til å handle, og gir deg en følelse av ekte selvoppfyllelse? Det er mulig at du også vil tro at verden ville være et mye vennligere sted hvis flere hadde det bra ...

Når du ser på komponentene i velvære, kan du like godt komme til den konklusjonen at du i noen områder opplever underskudd - kanskje du har for lite vitalitet, eller kanskje du mangler sans for mening, eller kanskje du opplever flyt for sjelden? Utgangspunktet for endring er alltid bevissthet om den nåværende tilstanden. For å gjøre dette, se på "Hjulet til velvære" øvelsen (se vedlegg).

Hvis du vil styrke og utvikle din følelse av velvære i alle aspekter, inkludert holdningen av oppmerksomhet i din daglige praksis.

---

## MINDFULNESS

*Det er bare to dager i året at ingenting kan gjøres. Den ene heter I går og den andre heter I morgen. I DAG er den rette dagen å elske, tro, gjøre og stort sett leve. (Dalai Lama)*

Mindfulness er en spesiell type oppmerksomhet: bevisst, ikke-fordømmende og fokusert på øyeblikket<sup>3</sup>. Grunnlaget for tilstanden til mindfulness er sameksisterende tilstander og atferd:

- Nysgjerrighet - søker, vil vite, utforske og lære
- Ingen dom - ved ikke å bedømme alt du observerer
- Aksept - av hva som er og hvordan det er, forutsatt at det er OK
- Begynnersinnet (Zen-sinnet) - i den forstand at det er åpent og klart, ikke "tåketet" med et overskudd av unødvendige og kaotiske tanker. "I tankene til en nybegynner er det mange muligheter, i tankene til en ekspert - bare få"<sup>4</sup>
- Tålmodighet - en funksjon som hjelper deg å holde ut i prosessen med å utvikle oppmerksomhet
- Opprettholde kontakten med kroppen - bevissthet om kroppen og sine signaler.

Når du analyserer de vanligste tankene dine i løpet av dagen, vil du sannsynligvis oppdage at det skjer en tvangsdans i hodet ditt - å gjenoppleve tidligere hendelser eller bekymre deg for fremtiden, og ofte begge bytter. Bevisstheten om det nåværende øyeblikket ser ikke ut til å eksistere, selv om du realistisk sett bare eksisterer i NÅ. I går er borte, i morgen er ikke her ennå. Det er bare i dag, bare dette øyeblikket, bare dette nåværende sekund. Resten er det menneskelige sinnets aktivitet. Paradokset er at selv om det nåværende øyeblikket er det eneste virkelige øyeblikket, er vi ikke opptatt av det i det hele tatt. I ditt "fravær" påvirker det tapte sinnet hele kroppen og sine funksjoner. Hormoner som kastes i blodet av de indre kjertlene, reaksjonene i nervesystemet får kroppen til å reagere med uro eller svakhet, den reagerer intensivt ikke på hendelser, men på våre tolkninger av hendelser, minner og spådommer.

Regelmessig utøvelse av mindfulness ser ut til å være en noe fremmed innsats for mennesket som lever i den vestlige sivilisasjonen, og meditasjon ser ut til å være en utilgjengelig luksus. De meditative ritualene til buddhistiske munkene kan oppleves som eksotiske og upraktiske. Tross alt håndterer munkene ikke ting som er "nyttige" fra vårt synspunkt - de produserer ikke, gir ikke tjenester, ikke går på jobb. Og likevel ... de gir noe til verden. Noe så viktig at det er verdt å se på. Du tviler kanskje på om tilstanden til meditasjon der munken forblir i lang tid, gir noen fordeler for andre enn ham selv? Så ta et øyeblikk og tenk på hva vinner verden på det økende antall varer, mengden av deres varianter? Flere og mer støyende annonser (for å få deg til å kjøpe), flere ønsker (fordi du vil ha det), men også mer søppel, urettferdig handel, mindre naturressurser osv.

---

<sup>3</sup> En uttalelse av Jon Kabat-Zinn fra innledningen til boka *Mindfulness. A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*, Rodale 2012.

<sup>4</sup> Shunryu Suzuki, *Zen Mind, Beginner's Mind*, Shambhala Publications Inc. 2005.

Anta at du har en buddhistmunk nær deg i stedet. Hva vil du spørre ham om? Hvordan skal det leves? Hva med å være en lykkelig person? Munken vil ikke si at en ny smarttelefon eller designerklær vil gjøre deg til en spesiell person. Ikke fordi han ikke er klar over at det eksisterer slike varer. Selv om du har aldri sett en munk med egne øyne, føler du hvor latterlig det er. Han vil sannsynligvis si: stopp, gå inn i deg selv og se etter hva som er sant om deg. Ingen materielle ting kan gi deg lykke. Det vil gi midlertidig glede, bare det. Du trenger ingen ting for å nyte livet fullt. Du blir glad når du oppdager betydningen av din eksistens. Du vil finne det i en tilstand av reell tilstedeværelse, ikke sliter mellom dine ønsker, andres meninger, mellom det som er viktig og som virkelig krever din oppmerksomhet, og hvilke algoritmer som retter oppmerksomheten mot.

---

## MINDFULNESS VERSUS MEDITASJON

Selv om disse to begrepene noen ganger brukes som synonymer, er det noen subtile forskjeller. Mindfulness er en tilstand av bevissthet fokusert på det nåværende øyeblikket. Det kan derfor sies at det er bevisstheten om tilstedeværelse, det vil si noe som faktisk skjer. Meditasjon, derimot, handler om å rense sinnet, og derfor fordype seg i ikke-tenking, noe som i utgangspunktet er ganske en utfordring for alle de som utfører praksis. For at mindfulness skal bli en livsstil, er meditasjon imidlertid en viktig trening for å pleie og utvikle en tilstand av mindfulness. Er denne innsatsen verdt? Det er verdt å sitere konklusjonene i en interessant studie utført som en del av vitenskapelig samarbeid gjennomført av psykologer og nevrobiologer og Dalai Lama med tilhørende lamaer i 2001<sup>5</sup>

I løpet av flere eksperimenter utført på en mediterende lama ved hjelp av måleinstrumenter brukt i nevrobiologi (fMRI, EEG<sup>6</sup>), den positive effekten av meditasjon på hjernen (nevroplasticitet - dvs. å skape nye forbindelser) og kroppen (nervøs og endokrine systemer) ble bevist. Med andre ord endrer tankegangen din "programvare". Hva du gjør og hvordan du tror vil endre og styrke forbindelsene dine og faktisk forandre hjernen din. Vi ble født med hjernen, men den blir bokstavelig talt skapt hele tiden av det vi gjør, det vi tenker på, og meditasjon er en av de viktige praksisene som påvirker positive endringer i hjernen.

Bortsett fra tålmodighet og besluttsomhet, krever det ingen spesielle ferdigheter å lære en meditasjon på et titalls minutter og implementere den i hverdagspraksis. Det er ikke nødvendig å sitte i lotusposisjon. Det er viktig å være stille og rolig og ikke konsentrere seg om tanker. Det er som en bønn uten ord. Når det blir din vane, vil du se enorme fordeler i livskvaliteten.

Du kan finne inspirasjon til øvelser i mange bøker<sup>7</sup>.

---

<sup>5</sup> Beskrevet av Daniel Goleman in the book *Destructive Emotions. How can we overcome them*, Bantam Books 2004.

<sup>6</sup> fMRI – funksjonell MRI måler økningen i blodstrøm og oksygenering i det aktive hjerneområdet; EEG - elektroencefalogram studerer hjernens bioelektriske aktivitet.

<sup>7</sup> Mark Williams, Danny Penman, *Mindfulness. A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*, Rodale 2012 eller Thich Nhat Hanh *The Miracle of Mindfulness*, Beacon Press 1999.

*Når livet gir deg sitroner, lag limonade. (Engelsk ordtak)*

Hvis du spør noen hvordan hun / han oppfatter intuitivt mental motstandskraft, vil svaret mest sannsynlig være at en motstandsdyktig person er en tøff mann som raskt kommer seg fra svikt, ikke bryter sammen, takler stress osv. De som er motstandsdyktige mot motgang gjør det bra i livet. De fleste er enige i denne uttalelsen. Men hva er egentlig motstandsdyktighet?

Innrømmelsen om at frivillige som bestemmer seg for å melde seg frivillig, og spesielt arbeide med barn (eller voksne) i fare for ekskludering, ofte er over gjennomsnittet følsomme og empatiske mennesker, fremkaller et viktig spørsmål - hvordan takler de de daglige problemene til en frivillig? Er motstandsdyktigheten deres høyere eller lavere?

Hvilke strategier skal vi følge og hvordan vi skal takle vanskelige situasjoner hver dag når vi blir utsatt for påvirkning av kompliserte historier om elevene? Hjelper vår følsomhet oss, eller tvert imot, forhindrer vi oss i å fungere effektivt og hjelpe andre effektivt? Når vi leter etter svar på disse spørsmålene, la oss sjekke hva som støtter motstandsdyktighet. Ekspertene om emnet<sup>8</sup> peker på fire søyler:

1. Å oppleve hver livsutfordring som en mulighet
2. Tro på egne evner
3. Utholdenhet i å utføre oppgaver
4. Følelse av innvirkning, dvs. troen på å ha kontroll og påvirke det som skjer.

Alle de ovennevnte punktene er grundig beskrevet i de forrige modulene. La oss derfor fordype oss og se hvordan det er mulig å styrke motstandsdyktigheten mot vanskelige situasjoner og lære å håndtere utfordringer, feil og motgang.

---

### MOTSTAND ELLER ANTIFRAGILITET<sup>9</sup>?

Forfatterne av forskningen om psykisk motstand beviser at det motsatte ikke er svakhet, men følsomhet, noe som kan tyde på at en empatiske og medfølende frivillig er i en tapt posisjon. Effektene av stressfaktorer som bombarderer hans følsomhet, så vel som elevenes opplevelser, kan overvelde ham. Men ... det er verdt å se nærmere på det og litt fra et annet (om enn ikke motstridende) perspektiv. Brené Brown, som beviste at følsomhet er et mål på mot, retter vår oppmerksomhet mot den menneskelige tilstanden, som manifesterer seg i noe mye mer enn bare "mestring" og "evne til å overleve" i vanskelige situasjoner, som livet gir alle. Følsomhet (og mot) er et instrument for sjokkresistens. Denne typen motstandsdyktighet, i motsetning til "vanlig" motstand, har blitt kalt antifragilitet.

---

<sup>8</sup> Peter Clough, Doug Strycharczyk, *Mental Resilience. Development strategies and tools*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Profesjonalne 2017.



Figurativt sett hjelper motstand oss gjennom vanskelige tider, mens antifragilitet hjelper oss med å forandre livene våre. Mens målet med motstand er å komme gjennom problemer relativt uskadd, lar antifragilitet deg bygge nytt på ruinene til det gamle, endre til det bedre og transformere på grunn av den tidligere impulsen til en katastrofe.

La oss inspirere av eksemplene til N. Taleb, og la oss sammenligne eksemplene på motstand og motstandsdyktighet:

Eksempel	av motstand::	av antifragilitet:
Når de gir deg sitroner	du svelger den sure saften uten å blinke	du lager limonade ved bruk av dem
generelt: en krise	du vil overleve ved å begrense tapene dine	vokser takket være det
Et fall	du blir frisk	du blir sterkere
En konflikt	du løser det ved å komme til et kompromiss	du foreslår en ny løsning (transformasjon)
En feil	du prøver igjen	du endrer holdning / handlemåte

Hvilke hendelser i livet ditt og arbeidet til en frivillig kan du nevne når du takler (du er motstandsdyktig) og når du transformerer (bruker en vanskelig situasjon for å gjøre forbedringsendringer)?

Oppsummering av det ovennevnte er det sannsynligvis lettere å forstå hva det velkjente ordtaket "det som ikke dreper oss, gjør oss sterkere", som ikke alle liker ... I denne forstand blir enhver vanskelig situasjon en mulighet til å innføre begge mindre kurs justeringer og store endringer i livet. Akkurat som med vanlig fysisk aktivitet - jo mer du trener, jo mer energi du har, jo mer kan du gjøre, jo mer villig trener du ... etc.

Trening bygger mot og motstandsdyktighet mot sjokk. Ved å styrke ressursene styrker du også ditt velvære og holder det i balanse.

## ANBEFALTE METODER OG VERKTØY

1. Selvfordypelse om en mandarin- øvelser for individuelt arbeid
2. Hjulet til velvære- øvelser for individuelt arbeid
3. Effektiv selvhjelp - tips fra Headington Institute

## OPPHAVSRETT

Dette dokumentet ble opprettet som en del av prosjektet "Motivere. Styrke. Støtte. Opplæringsprogram for frivillige som arbeider med barn" og er fullt opphavsrettsbeskyttet av organisasjonene Coedro Coaching Education Development Monika Górska (Warszawa), Verum Foundation (Warszawa) og Change the World (Oslo) Forfatterne gir lisens til å bruke dette dokumentet under vilkårene i Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) International Public License. Denne lisensen lar deg distribuere, vise og utføre materialet av dette dokumentet bare for ikke-kommersielle formål og under forutsetning av at det bevares i sin opprinnelige form (ingen avledede verk). Den fulle teksten til lisensvilkårene og tillatt bruk av [www.creativecommons.org](http://www.creativecommons.org).