

**Resilience: Elasticity, Expansibility, Flexibility**

Overført til psykologisk terminologi:

- Adaptation
- Invulnerability
- Stress-resistance
- Hardiness
- Mastery
- Tilpasning
- Usårlighed
- Modstandsdygtighed
- Ukuelighed/Robusthed
- Mestring

---

---

---

---

---

---

---

---

**En resilient person er en der:**

- ✓ Har vist positiv reaktion i form af vellykket tilpasning til risikofaktorer
- ✓ Er forblevet kompetent under modgang (stressafvisende)
- ✓ Restitueres efter en traumatisk oplevelse

---

---

---

---

---

---

---

---

**Resiliente evner**

**Personlige egenskaber:**  
Ressourcer  
Sårbarhed

**Belastning:**  
Akut og ekstrem belastende  
Vedvarende/gentagne

**Beskyttelse:**  
Individrelaterede  
Mijørelaterede

---

---

---

---

---

---

---

---

**Belastning og beskyttelse er  
Relative forhold**

**Individ relateret**

- Temperament
- Intelligens
- Køn
- Fysiske egenskaber

**Miljørelateret**

- Materielle forhold
- Familiekultur
- Samfundsmæssige forhold

---

---

---

---

---

---

---

---

**Udvælgelseskriterier & informantgruppen**



- ✓ Afghansk
- ✓ Flygtning (1. gen.)
- ✓ Kvinder
- ✓ Højtuddannet
- ✓ Boende i DK / IR

---

---

---

---

---

---

---

---

**Hvorfor den bestemte informantgruppe?**

**1) At sikre:**

- ✓ Belastnings kriterium i fortid
- ✓ En vis grad af stabiliseringsmuligheder i nuet
- ✓ Aktuelle miljørelaterede forhold

**2) At begrænse unyttige influerende elementer:**

- ✓ Nationalitet (kulturelle forhold)
- ✓ Køn
- ✓ Kognitive færdigheder
- ✓ Aktuel social status

---

---

---

---

---

---

---

---

Informanternes **etniske** baggrund

**Iran**

- 1 Sadat
- 3 Pashtun
- 10 Tajik
- 2 Hazara

**Danmark**

- 1 Barak-zai
- 3 Sadat
- 1 Ghezeh-bash
- 4 Pashtun
- 6 Tajik
- 1 Bani-hashem

---

---

---

---

---

---

---

---

Informanternes **uddannelses**  
baggrund

**Iran**

- 2 Gymnasierektor
- 3 BA Litteratur
- 2 BA Jura
- 1 BA Statskundskab
- 1 Jordemor
- 1 Socialrådgiver
- 6 Folkeskolelærere

**Danmark**

- 1 Økonom, ph.d.
- 1 Speciallæge
- 1 MA Filosofi
- 1 MA Statskundskab
- 1 MA Journalistik
- 1 MA Bio-kemi
- 1 BA Litteratur
- 1 BA Journalistik
- 1 BA Matematik
- 1 BA Kemi
- 1 Revisor
- 5 Folkeskolelærere

---

---

---

---

---

---

---

---

**Fem adfærdsområder**

- **Beslutningskompetence**
- **Problemhåndtering**
- **Perserverans**
- **Livssyn**
- **Personlige karakteristika**

---

---

---

---

---

---

---

---

### Beslutningskompetence

- ✓ Tager beslutninger: Vilje og mod til at gribe aktivt ind i centrale livssituationer
- ✓ Opmærksom på egne livsholdninger, interesseområder, stærke og svage sider og selvansvar

---

---

---

---

---

---

---

---

### Problemhåndtering

- ✓ Konstruktiv og kreativ problemhåndtering
- ✓ Søger efter alternative og kreative handlemuligheder
- ✓ Ændring af målsituation, hvis det oprindelige mål synes uopnåeligt eller for omkostningsfuld
- ✓ Refleksionsevne og situations attribuering
- ✓ Går i hi, men ikke i stå

---

---

---

---

---

---

---

---

### Perserverans

- ✓ Opiver ikke ved modgang
- ✓ Er klart bevidst om egne styrker, såvel positive som negative
- ✓ Taber ikke sit mål af syne under affektive påvirkninger
- ✓ Argumenterer for at fremme opnåelse af egne mål
- ✓ Har nogen/noget at kæmpe for og føle ansvar overfor

---

---

---

---

---

---

---

---

### Livssyn

- ✓ Fokuserer på de positive sider, selv i vanskelige situationer
- ✓ Finder mening selv i dystre og vanskelige situationer
- ✓ Inderliggørelse af succesoplevelser som bekræftelse på selvværd
- ✓ Kan temporært abstrahere fra uløselige situationer
- ✓ Fremtidsorienteret

---

---

---

---

---

---

---

---

### Personlige adfærds karakteristika

- ✓ Sund egoisme
- ✓ Evne til at rumme frustration
- ✓ Tør bede om hjælp
- ✓ Refleksionsevne
- ✓ Altruisme

---

---

---

---

---

---

---

---

### Teorien om sammenhængsforståelse af Resiliente Færdigheder

- ✓ Er bygget på individet samspil med sin omverden
- ✓ Er dynamisk og udviklingsorienteret
- ✓ Understreger resiliensens subtile beskaffenhed, der gør at den ikke er direkte observerbar og kun kan konstateres indirekte og ud fra individets adfærd
- ✓ Hviler på den påstand at resiliens er hverken noget man *har* eller man *er*, men den er noget man *gør*

---

---

---

---

---

---

---

---

### En resilient person er en er viser

*...færdigheder til at komme igennem belastninger på en sådan måde, at personen efterfølgende oplever velbefindende og "aktiv vækst". Dette indebærer, at personen med kendskab til sig selv og egne færdigheder fungerer adækvat i sin aktuelle omverden (aktiv vækst som resultat af individets konstruktive indsats og handling ud fra dets kendskab til sig selv, sit handlerum og håndteringsfærdigheder i den aktuelle omverden). Resiliens er ikke statisk, men må forstås som en løbende lærings- og udviklingsproces, der er kontekstbetinget og i overensstemmelse med personens motivation og interesseområder (Zand, F. 2011). Psykologileksikon, GADs Forlag.*

---

---

---

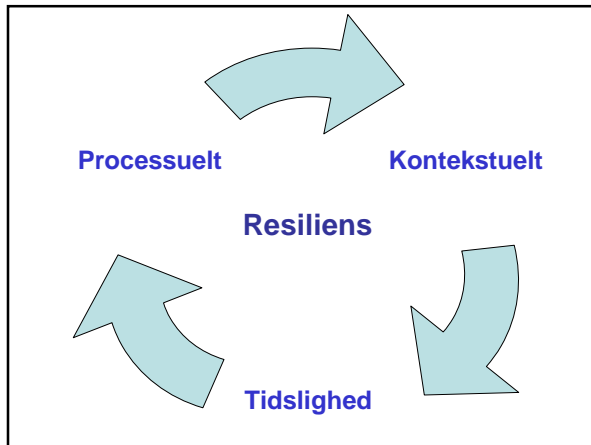
---

---

---

---

---



---

---

---

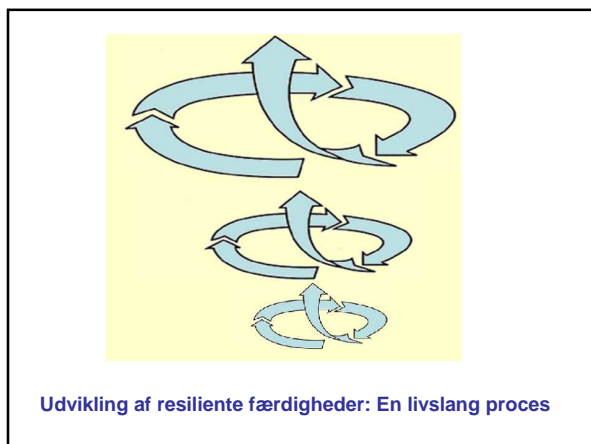
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---