

ACTIONWISE

FORANDRING OG TRIVSEL Gennem KLOGE HANDLINGER



HVAD ER DET – OG HVORDAN ER DET NOGET SÆRLIGT?

ACTIONWISE er et koncept og en metode, som retter sig mod at fremme trivsel og mental sundhed. Metoden er multiteoretisk, og indeholder et bredt fundament af anerkendte og relevante psykologiske tilgange. Men især – og dette er netop helt særligt ved metoden – tages afsæt i viden om psykofysiologi, med elementer af neuropsykologi, dvs. at deltagerne lærer at forstå og håndtere sammenhængen mellem vores krop og tanker eller sind, idet disse nemlig er tæt, tæt forbundet. Og denne sammenhæng er af afgørende betydning for vores trivsel.

Kernen i denne tilgang, er at den målrettet fokuserer på at styrke deltagerens *handlekraft* gennem styrkede *handleressourcer* og *handlekompetencer*. Betydningen og vigtigheden af netop at styrke handlekompetencer understreges bl.a. af STAR (STAR. 2019: 10 kerneelementer, jobbro til uddannelse) og CeFu (Katznelson, Görlich & Bjorkoe. 2019: Handlestrategier for danske unge på kanten af det danske samfund), hvor det påpeges, at de traditionelle indsatser, som retter sig mod at fremme trivsel og mental sundhed, sædvanligvis tager afsæt i at forsøge at forstå årsagerne bag mistrivsel, og forsøge at fjerne de forhindringer, som aktuelt fastholder denne mistrivsel, fx i form af individuelle indsatser – fx samtaler med studievejledere, behandlere eller psykologer.

HANDLEKRAFT Gennem STYRKEDE HANDLERESSOURCER OG HANDLEKOMPETENCER

ACTIONWISE adskiller sig i væsentlig grad fra denne måde at tilgå problemstillingen på. Som navnet næsten i sig selv afslører, handler det om at styrke handlekraft gennem ny viden. Deltagerne lærer helt konkrete kompetencer og metoder til at fremme trivsel på daglig basis – dvs. gennem *handling* eller *action* – på et solidt fundament af viden om veje til at forbedre sin egen trivsel og mentale sundhed, og i den forstand blive *klog* eller *wise - actionwise*.

Et billede på hvordan metoden virker, er en skovsø helt fyldt op med åkander. Åkanderne repræsenterer alle de mange oplevelser, du har haft gennem hele dit liv, som på den ene eller anden måde har påvirket din trivsel og mentale sundhed negativt. Søen repræsenterer dig og dine evner for at rumme oplevelserne. Efterhånden fylder åkanderne hele søen op, og alt liv i søen lider under, at der ikke er mere næring, ligesom åkanderne heller ikke længere får tilstrækkeligt med lys.

I modsætning til de mere traditionelle metoder og indsatser, som sædvanligvis forsøger at rydde op og luge ud i alle åkanderne, for at skabe mere plads og lys, gør **ACTIONWISE** *søen større* – sådan at du bliver langt bedre i stand til at rumme de åkander, som allerede er, og også opbygger kapacitet til i fremtiden at rumme endnu flere. Livet har det jo med at byde på en hel del udfordringer, mange gange, hele livet igennem.

Det fundamentalt anderledes ved denne metode er, at det er tilrettelagt som gruppebaserede indsatser, hvor der arbejdes med afsæt i viden om, hvordan samspillet mellem kroppen og sindet konstant er en aktiv enten med- eller modspiller i forhold til, hvorvidt vi oplever at trives eller ej. Fokus er især på at lære helt konkrete og enkle teknikker og metoder til at kunne hente hjælp og støtte i kroppen, så det bliver et anker og et batteri, som det er muligt at lade op og hente nyt fodfæste hos hele dagen igennem, hver dag.

Denne psykofysiologiske tilgang, kombineret med øvrige relevante psykologiske perspektiver, giver deltagerne viden og forståelse, som gør det muligt på enkle og konkrete måder at styrke deres *handleressourcer* og *handlekompetencer*. Det styrker deres trivsel og handlekraft, både her og nu, og på langt sigt. Forandringen er derfor vedvarende. En positiv udviklingsspiral igangsættes.

HVORDAN LYKKES VI MED AT FÅ ALLE MED?

Det har altid ligget mig særligt meget på sinde netop at lykkes med at få alle med. Men det er svært. Igen og igen har det slået mig, at en lang række af de metoder, vi sædvanligvis anvender sådan set er gode nok – bare ikke til de mennesker, som har det sværest. Når vi er massivt pressede, sænkes vores kognitive beredskab, evnen til at bevare overblikket, indlæringsevnen, evnen til at indgå i relationer med andre og vores handlekraft. I disse situationer er mange metoder ganske enkelt for komplekse. Og derfor lykkes indsatsen ofte ikke. For at forstå disse mekanismer bedre, dykkede jeg i 2022 længere ned i den videnskabelige og teoretiske side af feltet, idet jeg på kandidatuddannelsen i Pædagogisk Psykologi skrev speciale om, hvordan man fremmer trivsel og mental sundhed på enkle, ikke-komplekse måder – så *alle* kan være med.

ACTIONWISE er udviklet på baggrund af koblingen mellem denne viden fra specialet samt mere end 20 års praksiserfaring med arbejdet med psykisk sårbare mennesker på kanten af samfundet. Siden 2010 har jeg især undervist denne særlige målgruppe i strategier til trivsel og livsmestring, netop på baggrund af viden, som tager afsæt i psykofysiologien.

Gennem alle årene har undervisningen givet rigtig gode resultater. Mange deltagere har givet udtryk for, at denne viden grundlæggende forandrer deres syn på, hvad de selv kan gøre, og at de opnår både tydelig og hurtig forandring. Effekterne er mange og handler om trivsel i bred forstand. Deltagerne fortæller, at de mærker, at de opnår et fundamentalt anderledes perspektiv på deres *egne* muligheder for og kompetencer til at skabe og vedligeholde trivsel og overskud på daglig basis. De får et fornyet overblik, bedre humør, bedre fysisk sundhed og overskud, bedre relationer og langt mere gåpåmod - og mere handlekraft til vedholdende at gøre de ting, som nødvendigvis må gøres, hvis man vil lykkes med noget som helst – såsom at gå på en uddannelse, passe et arbejde eller lykkes med at have en familie. Dvs. de lykkes med at skabe vedvarende trivsel gennem kloge handlinger.

Jeg drømmer derfor om at brede denne viden ud til flere. Alle kan lære det, og alle kan have gavn af det.

Anita Rahbek Trust