

Lærer Brian Palmfeldt har altid troet, at muskler og almen fornuft vil gøre ham robust. Men hjemvendt fra kurset *Psykisk Robusthed* måtte han erkende, at robusthed er noget helt andet. Den erkendelse har hjulpet ham både på arbejde og privat. Læs hans beretning om:

Macho-mindfulness

Af Brian Palmfeldt

Slam sagde det!

Et af de unge mennesker blev presset og kastede i affekt en stol imod mig, imens han råbte FUCK DIG!

Episoden ville ikke ramme min bevidsthed – jeg var robust. Troede jeg!

Fem måneder tidligere havde jeg skiftet arbejde, og her blev min robusthed sat på prøve.

I det lange løb kunne jeg ikke holde til det psykisk. Nederlagene forfulgte mig i månedsvis.

Jeg tilbragte timer sammen med en psykolog, og han introducerede mig til

mindfulness. Mine indre sår begyndte at hele, men jeg manglede det endegyldige skridt for at forlade skyggen. Det skridt tog jeg på kurset *Psykisk Robusthed*.

Mærk efter i dig selv

En kold novemberdag sad vi 12 håbefulde kursister i rundkreds, og blev bedt om at skalere fra 0-10, hvordan vi havde det mentalt. Efter min mening en lidt langhåret tilgang, men både Carsten og Susanne fik os til at mærke efter og være til stede, hvilket var den overordnede tanke bag øvelsen.

Flere deltagere lå på 7-8 på skalaen,

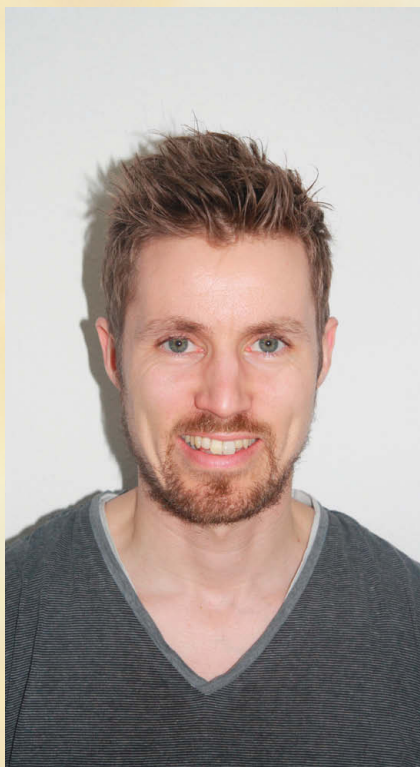
hvilket betød, at de på den ene eller anden måde var påvirket af situationer fra arbejde eller fra privatlivet.

En kursist måtte trække sig, da det at mærke efter fremkaldte ubehagelige tanker om fortiden.

I det øjeblik indså jeg, at det virkelig kunne rykke noget, hvis jeg ville bruge tid på at mærke efter i mig selv.

Det er godt nok, det du gør

Som ugerne gik, lærte vi om hjernens funktion i forhold til psyken. Vi lærte om grounding, centrering og om at sætte



Den dag du accepterer dig selv, den dag lever du, fastlår Brian Palmfeldt

Kurserne *Psykisk robusthed* – en forudsætning for inklusion sætter fokus på egne ressourcer og på at anvende dem til at håndtere konfliktfyldte eller overvældende situationer. Gennem arbejdet med de indre ressourcer får deltageren redskaber til at mindske sit eget stressniveau og øge sin psykiske robusthed.

Initiativtagere og undervisere på kurserne er bodydynamic-analytiker og kropsdynamisk psykoterapeut Susanne Mortensen og lærer, inklusionsvejleder og regres-sionsterapeut Carsten Møller.

I 2014 blev der udbudt tre kurser. De to første blev tilbudt Sødalskolens ansatte og afviklet i foråret og efteråret. Det tredje kursus blev udbudt til flere skoler i Aarhus Kommune og blev præsenteret på blandt andet et fælles møde for TR og AMR i oktober 2014. Der var 12 pladser på dette kursus – men 31 tilmeldinger. Derfor besluttede Aarhus Kommune at oprette et kursus mere, som startede 16. januar 2015.

Aarhus Kommune, Fællesskaber for Alle, udbyder to kurser med i alt 24 pladser i foråret 2015. Kurserne er på nuværende tidspunkt overtegnet, men det er muligt at komme på venteliste. Kontakt Carsten.moeller@skolekom.dk. Hvis interessen fortsat er stor, bliver der sandsynligvis udbudt et nyt kursus til efteråret.

De første kurser blev finansieret af Børn og Unge Aarhus Kommune og Ministeriet for By, Bolig og Landdistrikter.

Link til tilmelding samt yderligere info om kurserne findes via dette link.
<https://aak.plan2learn.dk>



» *Psykisk robusthed smitter. Vi aflæser hinandens robusthed og nervesystemer – og vi påvirkes af det, vi aflæser hos andre – og andre påvirkes af det de aflæser i vores nervesystem. Så ro i mit nervesystem – skaber mere ro i dit nervesystem. Det gælder både for børn og voksne.*

Fra kursusfolder

grænser. Vi lærte også, hvordan vi kunne implementere det i en travl hverdag, hvor både arbejde og familielivet fylder.

Fra hele tiden at ville lave den bedste undervisning, være den bedste far for min datter og være den bedste kæreste, ændrede jeg gradvist min mentale målsætning og begyndte at tænke: Det er godt nok, det jeg gør.

Når min bevidsthed alligevel pressede mig i en negativ retning, forsøgte jeg at bryde tankerne ved at meditere.

Øvelse gør mester! Og jeg er pt. i lære med en god chance for succes.

Find dit sikre sted

Carsten og Susanne lærte os noget så banalt som at køre en hoppebold under foden for at tænke nedad i stedet for opad i tilspidsede situationer. Det slog mig med det samme: De har jo ret! Tænk, at vi glemmer at holde jordforbindelsen og bare spekulerer og spekulerer, indtil hovedet sprænges! Hvis tankemønstre kan brydes – og det kan de – så er tankerne bag bolden værdifulde, tænker jeg!

Udover ovenstående fandt jeg også Mit sikre sted. Et sted, hvor min familie og jeg kan lade op og finde energien igen.

Dette sted skulle vi bygge i Lego, som var en enkel måde at eksemplificere det på. På denne måde fik vi sat ord på vores tanker og blev bevidste om vigtigheden i at trække stikket ud en gang i mellem og finde et helle, hvor vi kunne lade op.

Carsten og Susanne fik ret!

Virkelig!

Jeg har aldrig forbundet robusthed med at være til stede i nuet, meditere til Bach eller tænke over mit kropssprog. Tværtimod har jeg altid troet, at muskler og almen fornuft vil gøre mig robust, men netop hjemvendt fra kurset må jeg erkende, at robusthed er mange andre ting.

Robusthed kræver handling, refleksion, viden, og så skal man turde mærke efter og ikke mindst give sig tid til det.

Jeg har gennem forløbet erkendt, at jeg hellere vil forbygge fremadrettet i stedet for at stå i en tilspidset situation og ikke ane råd.