



JHOconsult  
Familerådgivning  
Supervision og  
Samtaleterapi


# *ASF og mobning*

## *Skivekonferencen 2016*



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

©Rikke og Jan Have Odgaard GI. Byvej 51, 5792 Årslev Tel: 21495822




JHOconsult  
Familerådgivning  
Supervision og  
Samtaleterapi

### Erkendelser – også af mobning

Med ASF erkendes verden generaliseret anderledes ("perception", "warnehmung"), og giver os følgende udfordringer med erkendelsen af mobning:

- Mobning erkendes slet ikke
- Mobning erkendes, men vurderes ikke passende og tilpasset
- Normal adfærd fra omgivelser, vurderes som værende mobning
- Mobning fra omgivelserne udløses som respons på tilsyneladende afstandtagen/aggression fra person med ASF

©Rikke og Jan Have Odgaard GI. Byvej 51, 5792 Årslev Tel: 21495822




JHOconsult  
Famillerådgivning  
Supervision og  
Samtaleterapi

## Hvad kræver erkendelsen?

Mobning/ikke mobning der erkendes, og vurderes passende og tilpasset:

- At man kender (og accepterer) reglerne, normerne, rammerne, sig selv og de andre i dem
- At man kan sekvensere – inddele ting i på hinanden følgende hændelser, og forståelse af årsagssammenhæng
- Skelne mellem væsentlig og uvæsentligt, og kunne inddele oplevelser i nuanceret hierarki (god, mindre god)
- At man kan registrere og bearbejde sine følelser løbende
- At man kan forstå situationen i den nuancerede foranderlige sociale sammenhæng (ej i livsregler ol.)
- At man har et alternativ – OG en løsning


©Rikke og Jan Have Odgaard Gl. Byvej 51, 5792 Årslev Tel: 21495822




JHOconsult  
Famillerådgivning  
Supervision og  
Samtaleterapi

## Aktiv lytning

Aktiv lytning indebærer opmærksomhed på hvordan afsenderen har brug for at blive lyttet til



ASF




NT

At vise mig empati er at støtte mig rationelt


Jeg lytter stille og bidrager med viden

©Rikke og Jan Have Odgaard Gl. Byvej 51, 5792 Årslev Tel: 21495822

## Under og efter mobning

  
 JHOconsult  
 Familierådgivning  
 Supervision og  
 Samtaleterapi

Ph.D i Socialpsykologi – ”hvorfør gør de det?”



Forståelsen skal være universel – og fra et overblik der kan generaliseres ud fra – så det kan anvendes igen og igen og igen...

### Hvorfor mobber vi?

- Fordi de andre ikke vil rette ind
  
- Fordi vi tænker at vi er værdiløse og de andre skal kanøfles, så vi er lidt mere værd end dem

©Rikke og Jan Have Odgaard GI. Byvej 51, 5792 Årslev Tel: 21495822

## Den mentale hygiejne

  
 JHOconsult  
 Familierådgivning  
 Supervision og  
 Samtaleterapi

Virkelighedstestning af alle de ting et sind, der erkender verden anderledes, ikke kan afstemme indeni i sig selv, eller med alment anvendte kognitive metoder



Er jeg virkelig kedelig?  
 Hvordan kan jeg vide om jeg er dum?  
 Hvornår/hvordan må man forsvare sig selv?

At sikre det rigtige billede af fremtiden:



Nogle mennesker er ustabile og nogle er harmoniske. Jeg opdager det, og stiller mig det rigtige sted

Noget er sundt for mig, noget er usundt

©Rikke og Jan Have Odgaard GI. Byvej 51, 5792 Årslev Tel: 21495822