

# Den **RØDE** zone

**...Styrk troen på egne evner!**

16. maj 2023  
Mie Maar Andersen  
Konsulent og ph.d., Videnscenter om handicap



Videnscenter  
om handicap





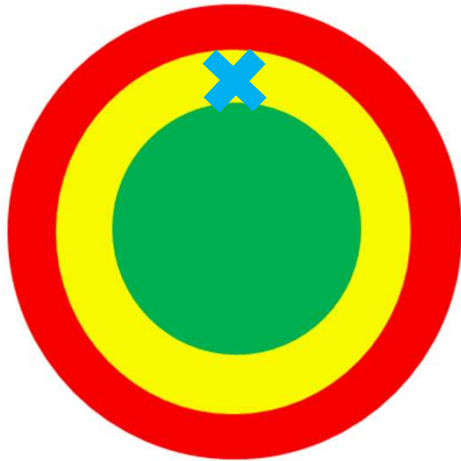
D  
E  
L  
T  
A  
G  
E  
S  
S  
P  
I  
R  
A  
L  
E  
N

Et lille eksperiment...



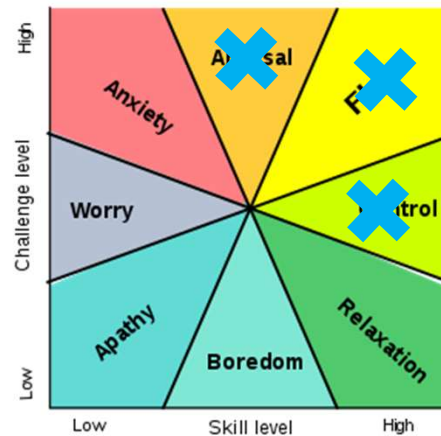
# Modeller i relation til udfordringsniveau

## Optimal udvikling og læring



Vygotsky, 1978  
Senninger, 2000

## Optimal oplevelse



Csikszentmihalyi, 1997

## Optimal præstation



Yerkes-Dodsons lov, 1908

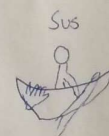
Kan

Tør

Passer modellerne på ALLE jeres oplevelser?



# De mest betydningsfulde oplevelser





Hvad stiller jeg  
op med den  
viden?



# Forklare og vise hvad der sker i den **RØDE ZONE**



## **SUBJEKTIV OPLEVELSE**

Ikke objektive fakta.



## **FEJLTOLKNING**

En uoverensstemmelse mellem den forgående forventning og efterfølgende oplevelse.



## **GÆLDER ALLE, MEN SÆRLIGT MENNESKER MED FUNKTIONSNEDSÆTTELSER**

Det er svært at lave en realistisk fortolkning af egne evner når...

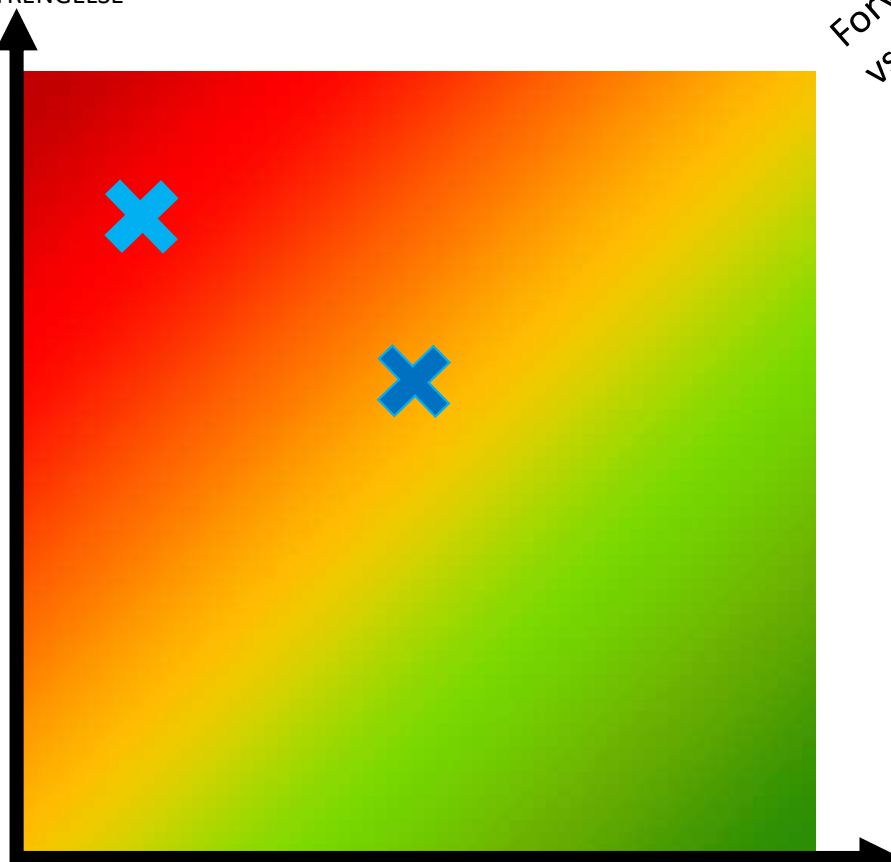
A young girl with red hair in two pigtails, wearing a red beanie, is shown upside down. She is smiling and holding a small green frog. The background is a blurred outdoor setting with pink and green elements.

*"Det har jeg aldrig prøvet før, så det kan jeg helt sikkert IKKE!"*

*"Det har jeg aldrig prøvet før, så det kan jeg helt sikkert!"*

**Opfattelse af:**  
1. RISIKO  
2. KOMPLEKSITET  
3. ANSTRENGELSE

OPLEVET UDFORDRING



OPLEVET EVNE

Forventning til udfald  
vs. Oplevelse af udfald

**Opfattelse af:**  
1. MOD  
2. FÆRDIGHEDER  
3. UDHOLDENHED

# 3 Forudsætninger

## Meta-motivation (meningsfuldt)

*"Jeg har lyst" vs.*

*"Jeg gad godt have lyst"*



## Signifikante andre

*Ekstern signifikant anden*

*Intern signifikant anden*



## Transformativ selvfortælling

*"Jeg kan"*

*"Hvis jeg kan det her, så kan jeg måske også..."*



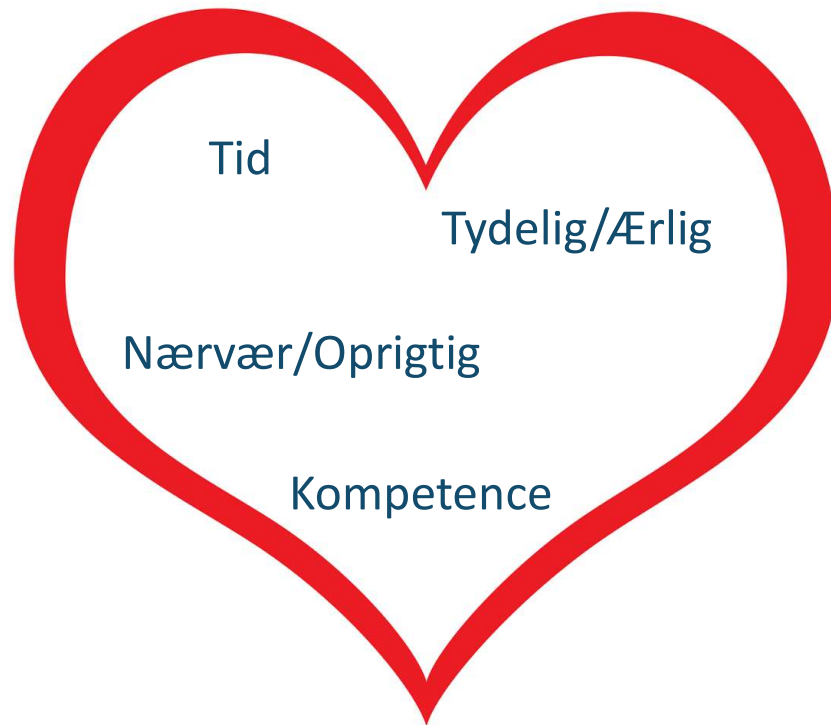
*Grænseovervindende vs. Grænseoverskridende*



Videnscenter  
om handicap



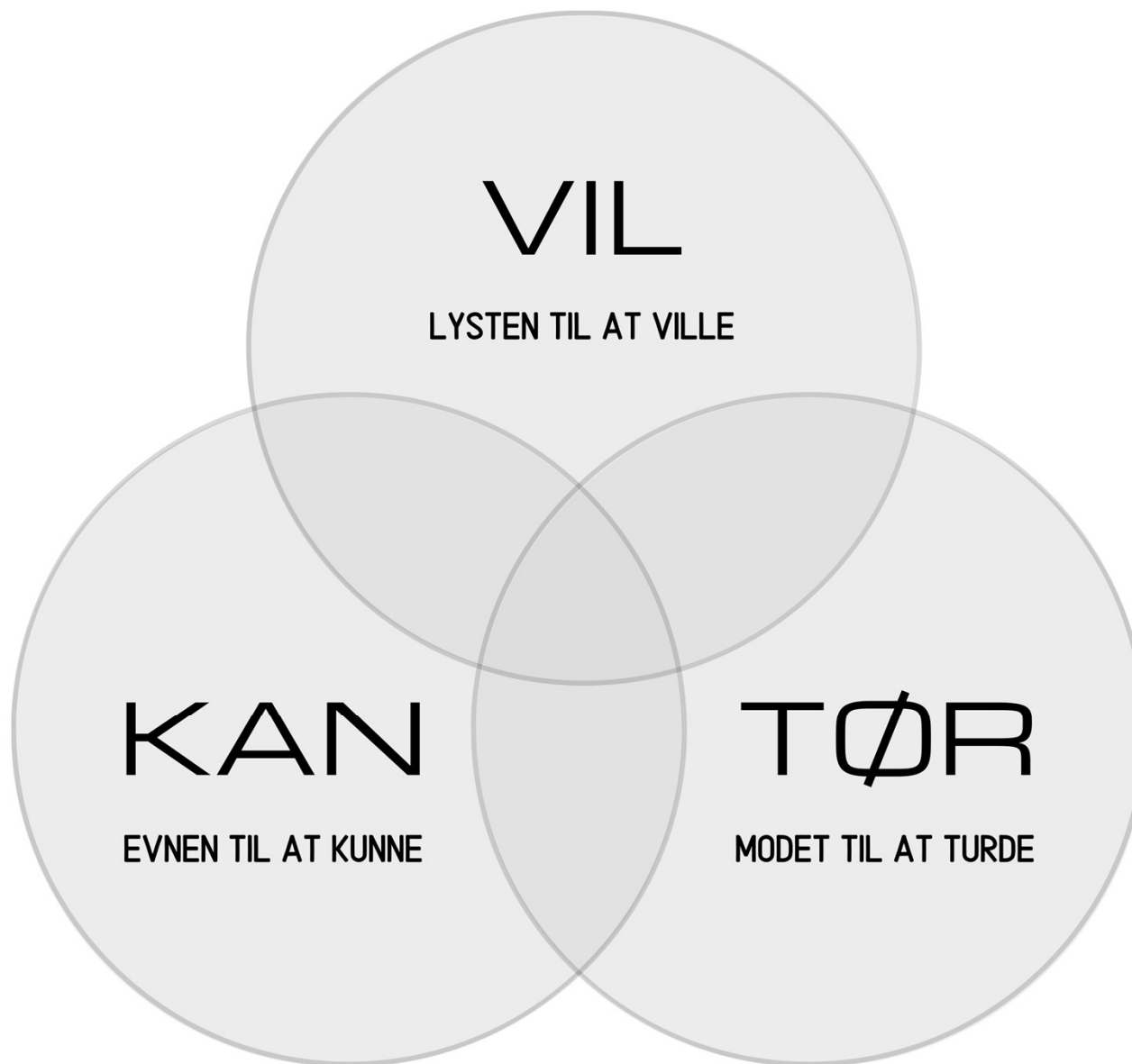
# ... Men vi skal starte et andet sted



Tillidsskabende



Undersøgende





# IKAN





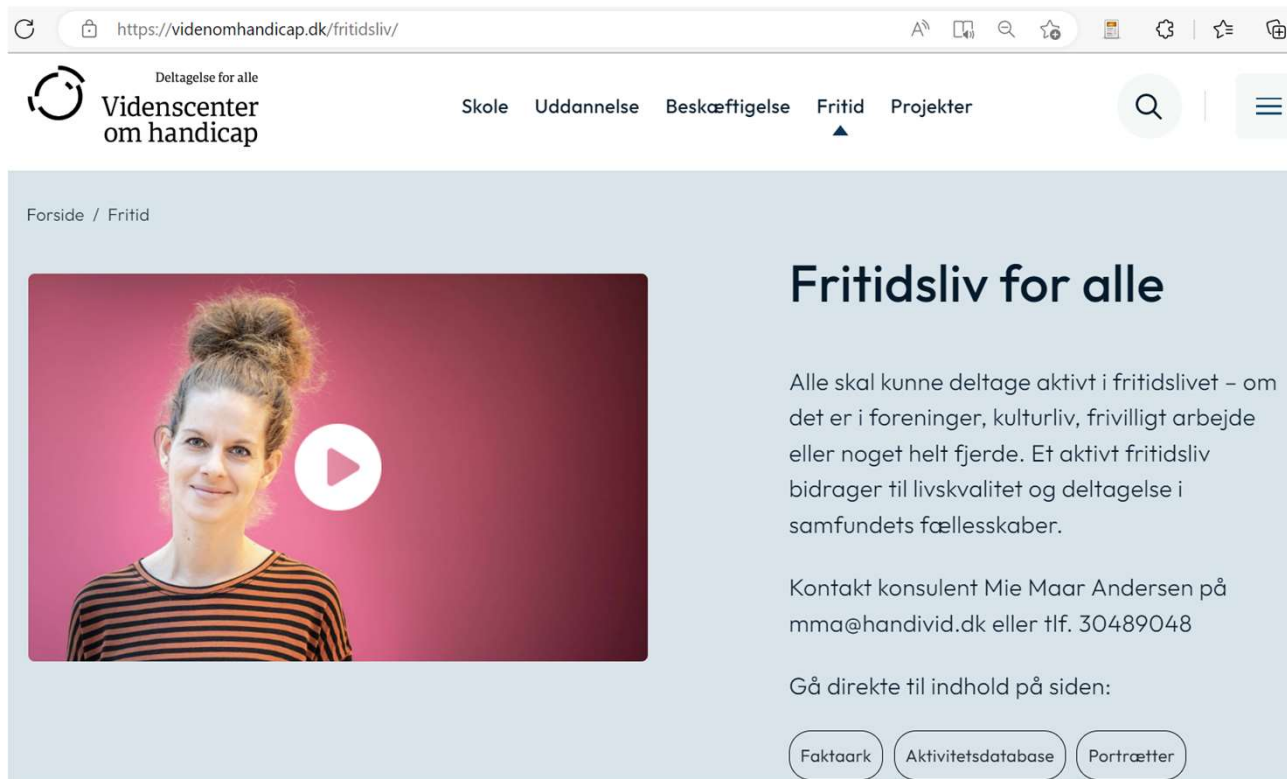
TØR



# TAKE-HOME-MESSAGES

1. **Mindre snak – mere handling (find den meningsfulde udfordring)**
2. **Udfordringer og succes er ikke hinandens modsætninger, men hinandens FORUDSÆTNINGER**
3. **Sæt jeres hold!**

www.videnomhandicap.dk



https://videnomhandicap.dk/fritidsliv/

Deltagelse for alle  
Videnscenter  
om handicap

Skole Uddannelse Beskæftigelse **Fritid** Projekter

Forside / Fritid

## Fritidsliv for alle

Alle skal kunne deltage aktivt i fritidslivet – om det er i foreninger, kulturliv, frivilligt arbejde eller noget helt fjerde. Et aktivt fritidsliv bidrager til livskvalitet og deltagelse i samfundets fællesskaber.

Kontakt konsulent Mie Maar Andersen på [mma@handivid.dk](mailto:mma@handivid.dk) eller tlf. 30489048

Gå direkte til indhold på siden:

[Faktaark](#) [Aktivitetsdatabase](#) [Portrætter](#)

Mie Maar Andersen  
[mma@videnomhandicap.dk](mailto:mma@videnomhandicap.dk)

30 48 90 48

SCAN QR OG TILMELD JER  
VORES NYHEDSBREVE

