1. Høegh Olesens begreb OSN: Optimal stimulationsniveau?

*Det er vidt forskelligt hvad den enkelte kan vænnes til – og kan klare!*

1. Martin Seligmans´s forklaringsstile: pessimistisk og optimistisk, samt

*Pessimistisk forklaringsstil= Jeg kan ikke klare det, og det påvirker mit øvrige liv*

*Optimistisk forklaringsstil= Jeg kan klare det, og det påvirker ikke mit øvrige liv*

3. Antonovskys OAS (oplevelse af sammenhæng) og dets grundbetingelser.



***3 komponenter i OAS:***

*Begribelighed: oplevelser af indre og ydre stimuli (+konflikter)*

*Forudsigelighed: forudsigelig og kontinuitet*

*Håndterbarhed: Kan klare krav+ressourcer til rådighed*

*Meningsfuldhed (man er involveret og engageret)*

*Medbestemmelse: at kunne påvirke og få indflydelse på omgivelser/at man er betydningsfuld.*