

RELAX: Træningsprogram til

Forebyggelse af vejvrede

Af Ragnhild Holgaard, DTU Management

Motivation

- Forskning har vist, at vejrrede øger risikoen for ulykker
- Tidligere undersøgelser har med succes trænet deltagere til at håndtere vrede hensigtsmæssigt
- En forebyggende indsats rettet imod den almene befolkning
- Fx implementering i køreskoleundervisningen



Teoretisk baggrund – A. Beck

- Kognitiv terapi
- Sammenhæng mellem følelser, adfærd og tanker
- Uønskede/destruktive handle- og tankemønstre erstattes med andre, som er mere anvendelige for individet
- Forskellige metoder, fx selv-instruktion og hjemmearbejde
- Effektiv til at reducere vrede





Teoretisk baggrund – R. Novaco

- Vrede opstår i situationer, hvor modparten tillægges en aggressiv intention
- Arbejder med at lære klienter at genfortolke situationen og se situationen fra modpartens perspektiv
- Vrede som en påmindelse om at igangsætte konflikthåndteringsstrategier.
Fx i form af selv-instruktion, udpræget opgavefokus eller evnen til at føle sig rolig og i kontrol
- Konflikthåndteringsprogram for politibetjente

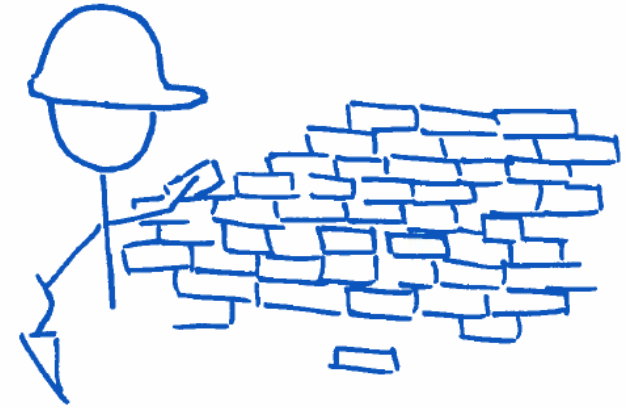
Teoretisk baggrund – J. Deffenbacher

- Han har anvendt og sammenlignet forskellige metoder til behandling af vejvrede
- Han har blandt andet arbejdet med kognitive metoder
- Han har i flere tilfælde opnået gode resultater med behandling af vrede



Opbygning

- Gruppetræning, 10-20 deltagere
- Træningen tager 1,5 time
- Kognitiv tilgang
- Understøttende PowerPoint-præsentation



Introduktion

- Vredes funktion
- Vredes betydning for trafiksikkerheden

- Viden

Øvelse 1

- Lær at se situationen fra en anden vinkel
- Tillæg modparten en ikke-aggressiv intention

- Gruppearbejde
- Gruppediskussion

Øvelse 2

- Faktorer bag konflikter i trafikken
- Konflikthåndteringsstrategier

- Gruppearbejde
- Viden
- Gruppediskussion

Opsamling

- Programmets vigtigste pointer
- Øv jer derhjemme

- Viden

Introduktion

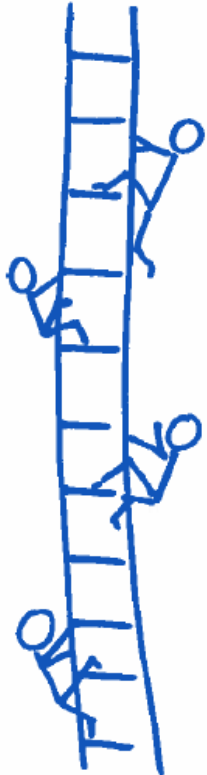
- Oplæg fra træneren om vrede
- Hvad er vrede, og hvordan opleves vrede?
- Vredes evolutionære funktion
- Pointe: det er naturligt og ok at blive vred
- Negative konsekvenser
- Øget ulykkesrisiko
- Pointe: der er god grund til at deltage i træningen



Introduktion

- Vredes funktion
- Vredes betydning for trafiksikkerheden
- Viden

Øvelse 1



- Parøvelse
- Deltagerne har forberedt cases hjemmefra (hjemmearbejde, Beck)
- Skiftes til at genfortælle ud fra modpartens perspektiv
- Øvelsen afsluttes med en humoristisk film og en gruppediskussion
- Pointe: Lære at tillægge modparten et ikke-provokerende motiv (Deffenbacher og Novaco)

Øvelse 1

- Lær at se situationen fra en anden vinkel
- Tillæg modparten en ikke-aggressiv intention
- Grupperarbejde
- Gruppediskussion

Øvelse 2

- Gruppeøvelse
- Casearbejde (inspireret af Novaco)
- Hvilke faktorer kan være medvirkende årsag til vreden?
Hvad kan gå galt? Hvad kan man gøre?
- Generelle konflikthåndteringsstrategier
- Fællesdiskussion af faktorer
- Pointe: forståelse og konkrete strategier

Øvelse 2

- Faktorer bag konflikter i trafikken
- Konflikthåndteringsstrategier
- Gruppearbejde
- Viden
- Gruppediskussion



Øvelse 2 - fortsat

- Undervisning i faktorer medvirkende til vrede
- Fællesdiskussion af konflikthåndteringsstrategier
- Undervisning i en mulig konflikthåndteringsstrategi
- Pointe: forståelse og konkrete strategier

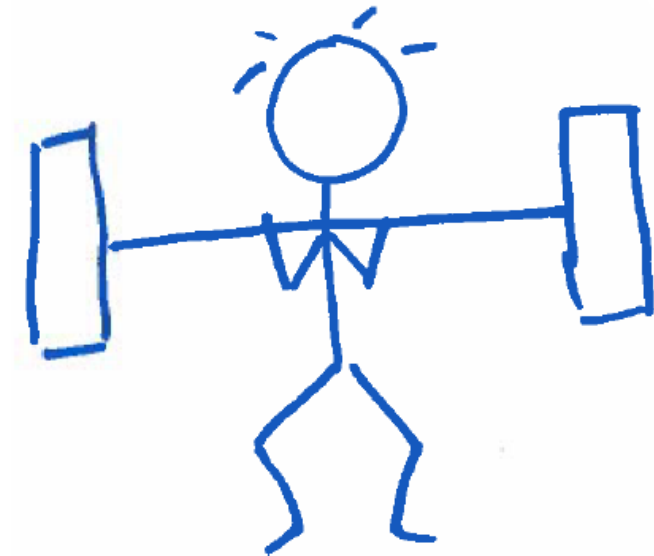
Øvelse 2

- Faktorer bag konflikter i trafikken
- Konflikthåndteringsstrategier
- Gruppearbejde
- Viden
- Gruppediskussion



Opsamling

- Oplæg fra træneren
- Hurtig gennemgang af vigtigste pointer
- Vaner er overindlærte og det tager tid at ændre
- Pointe: øv jer i trafikken!
(hjemmearbejde)
- Pamflet



Opsamling

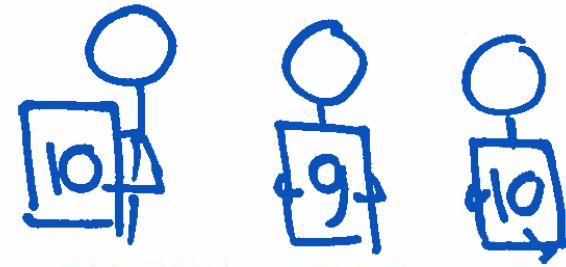
- Programmets vigtigste pointer
- Øv jer derhjemme

- Viden

Afprøvning af træningsprogrammet

- 1 test + 7 afprøvninger, 62 (+9 test) personer
- Forskellige målgrupper
- Meget stor forskel på grupperne og personerne
- Øvelse 2 fungerer bedre end øvelse 1
- Stemningen på hold kan sprede sig





Feedback efter træningen

- Feedback efter gruppetræningen: generelt var deltagerne meget positive
- Bedre forståelse for andres handlinger
- Nogen engagerede sig meget – der kunne næsten opstå konflikter
- Mange sagde, at øvelse 1 var svær
- Efterfølgende feedback: overrasket over effekt
- Køreskolen, senere eller kun udvalgte?



Feedback fra survey

- Ca. 70% vurderer de forskellige elementer positivt
- Ca. 40% mener, at træningen har ændret deres adfærd
- Ca. 50% kan huske nogen af strategierne, og tilsvarende bruger de lærte strategier "ofte" eller "af og til"
- Ca. 60-70% er "enige" eller "meget enige" i, at træningen har gjort dem mere: hensynsfulde, rolige, opmærksomme på egen reaktion og tilgivende over for andres fejl

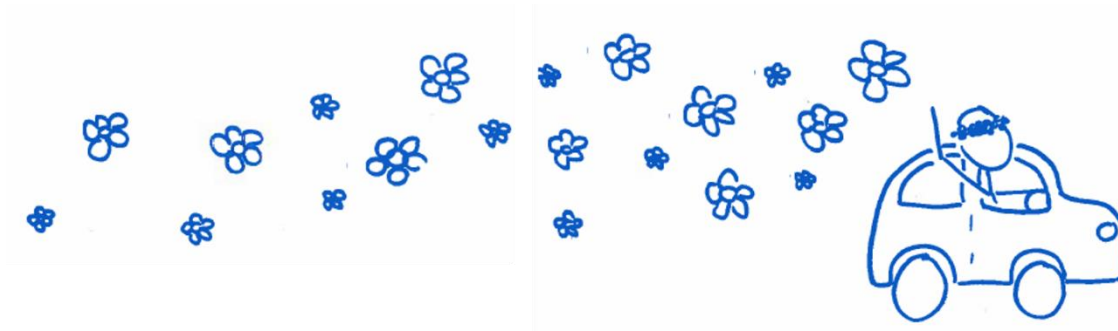
Fokusgruppe

”Før i tiden der kunne jeg godt finde på at råbe, ikke ud af vinduet og heller ikke dytte eller noget, men inde i kabinen. Og nu er det faktisk blevet sådan, at nu er det min kone, der siger noget til de der, der kører derude. Så jeg er helt nede i gear. Det der med ikke at trappe op, det synes jeg er en væsentlig ting. Faktisk den væsentligste ting jeg fik ud af [gruppetræningen] og som jeg bruger.”



Resultater

- Signifikant færre har råbt ad andre trafikanter
- Signifikant færre har oplevet at blive truet af andre trafikanter
- Signifikant færre har oplevet at blive slået eller sparket af andre trafikanter



Næste skridt

- Test af endeligt program
- Analyse af effektmål
- Videnskabelige artikler
- Formidling til den danske befolkning
- Stakeholder workshop





Tak for jeres opmærksomhed!

Litteratur

Beck, A., Emery, G. & Greenberg, R. (1985). Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. Basic Books.

Beck, A., Rush, A., Shaw, B. & Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. New York: Guilford.

Deffenbacher, J. (2016). A review of interventions for the reduction of driving anger. Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour, 42, s. 411-421.

Deffenbacher, J., Filetti, L., Lynch, R., Dahlen, E. & Oetting, E. (2002). Cognitive-behavioral treatment of high anger drivers. Behaviour Research & Therapy, 40(8), s. 895-910.

Deffenbacher, J., Lynch, R., Oetting, E. & Swaim, R. (2002). The driving anger expression inventory: A measure of how people express their anger on the road. Behaviour Research & Therapy, 40(6), s. 717-737.

Novaco, R. (1975). Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment. Lexington.

Novaco, R. (1977). A stress inoculation approach to anger management in the training of law enforcement officers. American Journal of Community Psychology, 5(3), s. 327- 346.

Wickens, C., Mann, R., Lalomiteanu, A. & Stoduto, G. (2016). Do driver anger and aggression contribute to the odds of a crash? A population-level analysis. Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour, 42, s. 389-399.

Acknowledgement

Træningsprogrammet er udarbejdet i forbindelse med RELAX-projektet. Vi vil gerne takke TrygFonden for støtte til projektet. Vi vil desuden gerne takke Dansk Kørelærer-Union, FDM, Politiet og Rådet for Sikker Trafik for værdifuld feedback under udviklingen af træningsprogrammet.