

RELAX: Intervention til

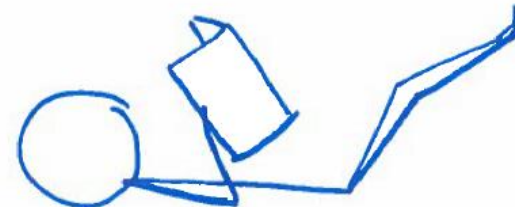
Forebyggelse af vejvrede

Af Ragnhild Holgaard, DTU Management

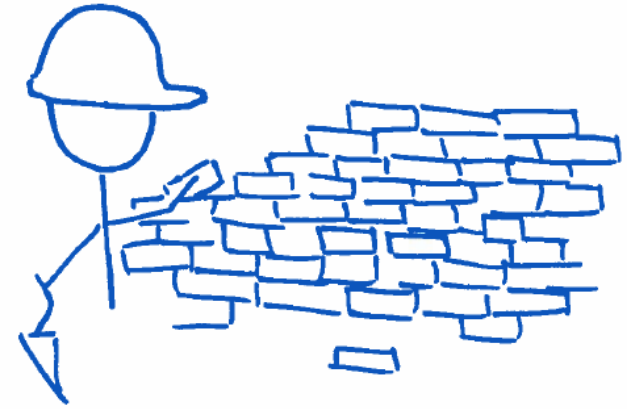


Hvordan kan vejvrede behandles?

- **Kognitive interventioner** (fx Deffenbacher et al., 2000):
 - Skab opmærksomhed på ikke-konstruktive kognitive processer, og hvordan disse påvirker følelser og adfærd
 - Lær at erstatte vredesfremmende tanker med vredesdæmpende tanker
- **“Afslapningsinterventioner”** (fx Galovski et al., 2003):
 - Fokus på emotionel-fysiologisk arousal
 - Lær afslapningsteknikker
- **Adfærdsinterventioner** (fx Deffenbacher & Alcázar-Olán, 2011):
 - Anbefalinger til trafikadfærd, fx:
 - Afslappende adfærd (fx at lytte til musik)
 - Undgå kendte kilder til vrede (fx at tage afsted tidligere for at undgå tidspres)
 - Selvinstruktion til sikker adfærd og rolig kørsel
- **Kombinerede interventioner**
 - Kognitive-adfærdsinterventioner
 - “Mindfulness” interventioner (fx Kazemeini et al., 2013)



Opbygning



- Gruppeintervention, 10-20 deltagere
- Interventionen tager 1,5 time
- Kognitiv tilgang
- Understøttende PowerPoint-præsentation

Introduktion

- Vredes funktion
- Vredes betydning for trafiksikkerheden

- Oplæg

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
- Oplæg
- Gruppediskussion

Opsamling

- Programmets vigtigste pointer
- Øv jer derhjemme

- Oplæg

Introduktion

- Oplæg fra interventionslederen 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 interventionen

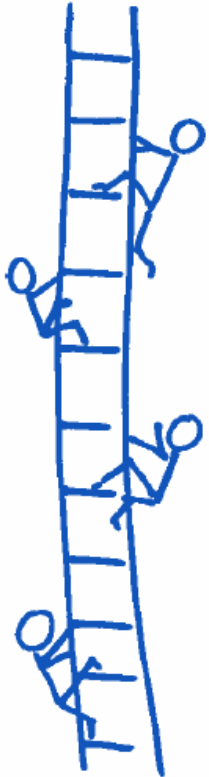


Introduktion

- Vredes funktion
- Vredes betydning for trafiksikkerheden

- Oplæg

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



Tak til redaktionen bag Extra3 (NDR) for brugsret til videoen

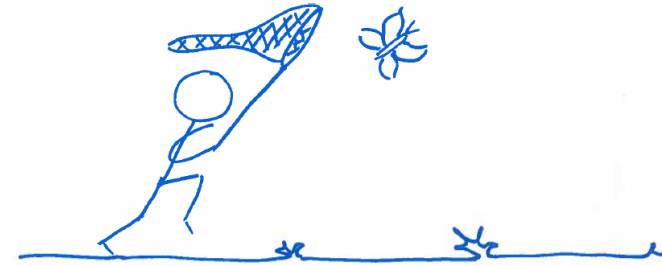
Øvelse 2

- 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
- Oplæg
- Gruppediskussion





Udleveret til Øvelse 2

- ❖ En bilist kører meget tæt bag dig, og vedkommende bliver ved med denne adfærd på trods af, at du ikke kører for langsomt.
 - ❖ En anden trafikant kører ud lige foran dig, og du må bremse for ikke at påkøre vedkommende.
 - ❖ Du kører bag en meget langsomtkørende bilist, som har lagt sig i det yderste spor på motorvejen. Vedkommende trækker ikke ind, så du kan ikke overhale.
-
- Hvilke faktorer i situationen kan have bidraget til, at konflikten er opstået?
 - Hvilke handlinger kan øge/mindske konflikten?
 - Hvad kan gå galt i denne situation?
 - Foreslå konkrete konflikthåndteringsstrategier

Øvelse 2 - fortsat

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

Øvelse 2

- Faktorer bag konflikter i trafikken
- Konflikthåndteringsstrategier

- Gruppearbejde
- Oplæg
- Gruppediskussion



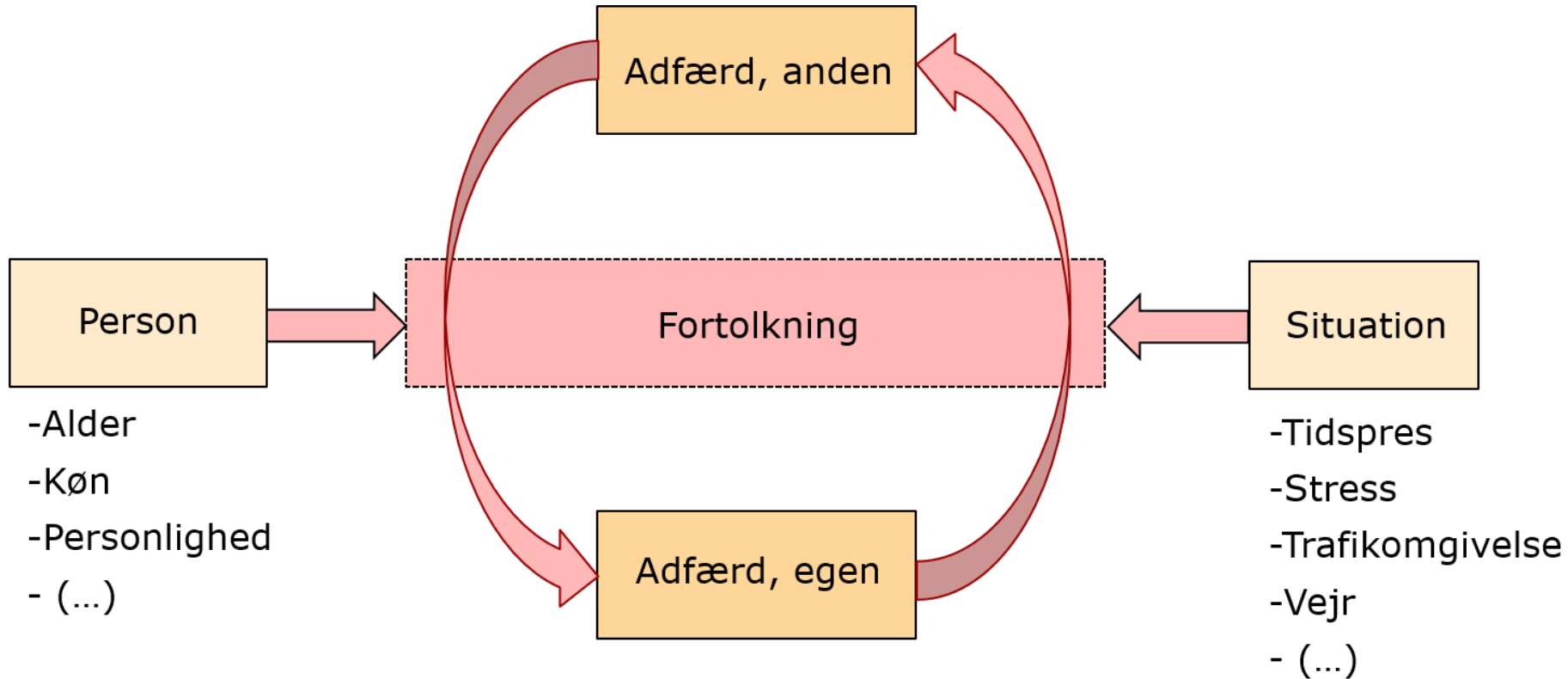
Eksempler på faktorer, der kan medvirke til at øge oplevelsen af vrede:

Personrelaterede faktorer	Situationsrelaterede faktorer
Alder	Andres adfærd
Køn	Anonymitet i bilen
Personlighed	Tidspres
(...)	Trafikomgivelse (fx trængsel eller vejarbejde)
	Konflikter på arbejde/i familien
	Vejr (fx varme)
	Mangel på søvn, væske eller mad
	(...)



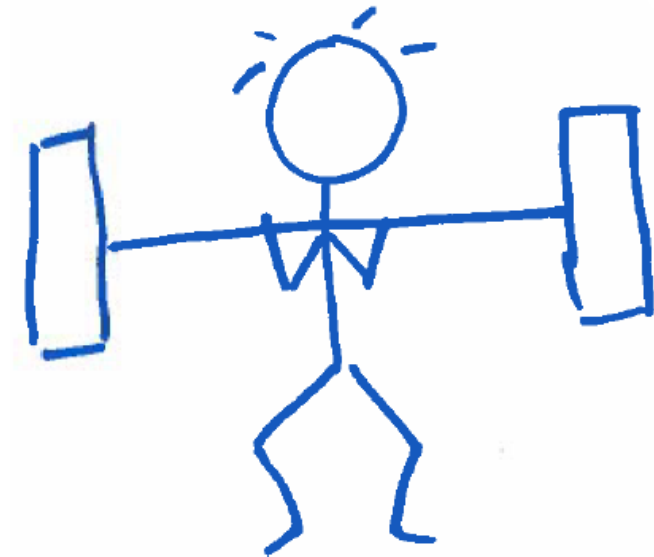


Fortolkning af situationen



Opsamling

- Oplæg fra interventionslederen
- 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

- Oplæg

Hvad kan du gøre, hvis du bliver vred i trafikken?

Tips til at bevare roen og køre sikkert



© Rådet for Sikker Trafik



© Rådet for Sikker Trafik



© Colourbox

Konflikthåndtering i trafikken – hvad kan du gøre?

Læg mærke til, hvordan du reagerer	Hvad sker der med dig, når du bliver vred? Vær opmærksom på dine reaktioner, fx at du tænker, at den anden trafikant er en idiot, eller at pulsen stiger.
Find alternative forklaringer	Tænk på alternative forklaringer på andre trafikanters dårlige adfærd: Måske han/hun har overset dig, fordi han/hun er stresset? Har du lavet noget, som kunne have provokeret ham/hende?
Fortæl dig selv, hvad du bør gøre	Sig til dig selv, at: ... alle laver fejl nogle gange – også dig. ... den anden ikke gør det for at genere dig. ... det er ikke ulejligheden værd at blive vred.
Bevar roen, selv om du føler dig provokeret	Bevar roen og kontrollen i situationen. Tænk på tidligere tilfælde, hvor du håndterede situationen hensigtsmæssigt. Forbliv høflig, også hvis du føler dig provokeret.
Hold fokus på din egen kørsel	Fokuser på at køre sikkert og tag ikke provokerende adfærd personligt.



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 & Alcázar-Olán (2011). A behavioral approach to reducing driving anger. Paper presented at the 119th annual convention of the APA, Washington, D.C.

Deffenbacher et al., (2000). An application of Beck's cognitive therapy to general anger reduction. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 689-697.

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.

Galovski et al. (2003). The psychophysiology of aggressive drivers: Comparison to non-aggressive drivers and pre- to post-treatment change following a cognitive-behavioural treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 1055-1067.

Kazemeini, T., Ghanbari-e-Hashem-Abadi, B., & Safarzadeh, A. (2013). Mindfulness based cognitive group therapy vs cognitive behavioral group therapy as a treatment for driving anger and aggression in Iranian taxi drivers. *Psychology*, 4(08), 638.

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.