

ROBUSTHED

Specialkonsulent Charlotte Frese og Marie Arnbjørn



**Komiteen for
Sundhedsoplysning**

Program

- 10.00 – 10.30 Walk & Talk - opsamling på handleplaner
- 10.30 – 11.15 **Kroppen**
- 11.15 – 11.30 Pause
- 11.30 – 12.30 **Selvkontrol**
- 12.30 – 13.15 Frokost
- 13.15 – 14.00 Gør det usynlige synligt 2 – case
- 14.00 – 14.45 En tur i galleriet
- 14.45 – 15.00 Pause
- 15.00 – 15.20 Joe Dispenza
- 15.20 – 16.00 Opsamling, evaluering og kursusbevis

Siden sidst ...Walk & Talk 2 og 2



Hvad har du arbejdet med siden sidst?

Hvad har du brugt?

Hvordan er det gået?

Hvad har været en udfordring?

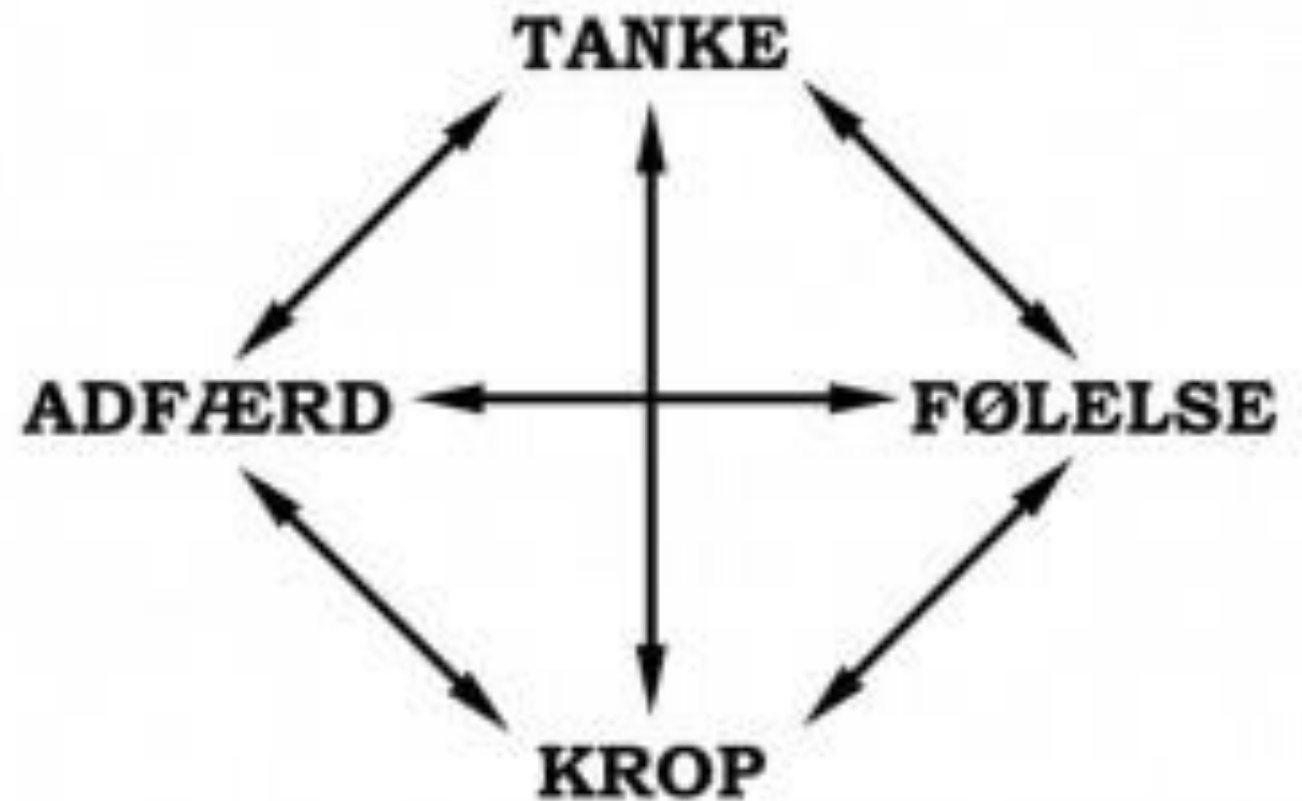
Vi samler op i plenum



Kroppen

Samspillet
mellem vores
krop, tanker,
følelser og
handling

SITUATION



Det fysiske udgangspunkt for mental sundhed



Kost

Bevægelse

Søvn og hvile

Nydelse - oxytocin

Kost

Kosten har betydning for vores mentaliseringsevne

- Usund kost og sult vækker Alarmhjernen
- Sund kost giver adgang til Tænkehjernen



Bevægelse



- Forskellige former – alt har ret
- Forebygger fysiske og psykiske sygdomme og giver længere levetid og livskvalitet
- Mestringsoplevelser og øgede færdigheder giver psykisk velvære
- Udløser kroppens egne velværestoffer og smertelindrende stoffer – hjernens bivirkningsfri apotek
- Samlet øger det adgangen til Tænhjernen og vores evne til at lære

Søvn og hvile

- Fysisk og mental restituering
- Længerevarende søvnmangel påvirker indlæringsevne og hukommelse, immunforsvar og sygdom
- Indre biologisk pause-ur

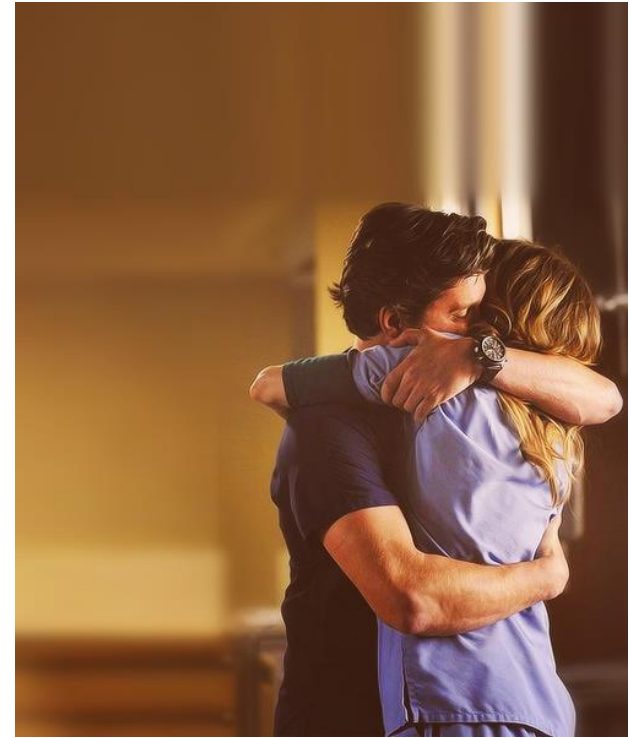


Nydelse – oxytocin

Funktion: giver liv og tilknytning
til andre mennesker

Fremmes af:

- Kontakt mellem barn og forældre og virker selvforstærkende
- Oplevelsen af at være tryk og forbundet med andre, venlighed overfor os selv og andre
- Berøring



Vejrtrækning



Hjernens apotek
www.robusthed.dk/hja



Selvkontrol

ROBUSTHED·DK



**FORSINKET
BELØNNING**

ROBUSTHED·DK

“Dit syn på den menneskelige natur vil ændres fundamentalt,
når du læser denne glimrende bog.”

Daniel Kahneman, forfatter til *At tænke – hurtigt og langsomt*

WALTER MISCHEL

SKUMFIDUS- TESTEN

Nøglen til selvkontrol



Klim

Lidt om selvkontrol

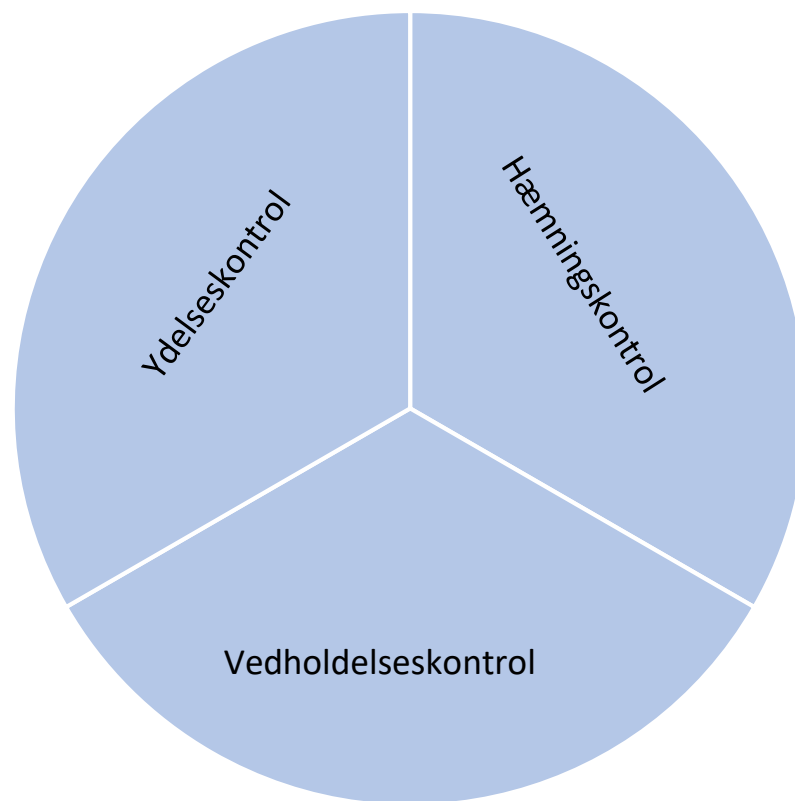
- Selvregulerende kompetence, som kan trænes
- Vigtig funktion i forhold til bl.a.:
 - Tilvalg og fravalg – ”tænding” og ”bremse”
 - Tanke- og følelsesregulering, fx vrede
 - Vedholdenhed
- Betydning af selvkontrol ift. livsmuligheder, sundhed og levetid, evne til empati

Kilde: Rune Kappel (2017)

En kognitiv muskel

- Der både aflades og genoplades i relation til andre mennesker
- Alle mennesker har selvkontrol, nogle mere end andre
- Den kompetence du bruger, når du beslutter dig for noget, du ikke rigtig har lyst til, men som er godt for dig.
- Hjælper dig med at styre dine tanker og følelser, du kan dæmpe vrede eller være overdreven glad ved hjælp af din selvkontrol
- De fleste situationer kræver selvkontrol
- Kan hjælpe en gennem svære situationer (relationer)

3 slags selvkontrol



Selvkontrol – vigtigere end nogensinde?

- Digitaliseringens betydning for nærvær og koncentration
 - Notifikationer forstyrrer relationer....
 - Falsk kontrol
- Jo mindre struktur, jo større krav til selvkontrol
- Intelligens og selvkontrol?
 - Hvordan forvalter du din IQ?

- Når selvkontrollen er aktiveret kan det måles i kroppen (hjerterytmevariabilitet)

Selvkontrol og alarmhjerne

Udvikles især i barndommen gennem leg, samvær, både hjemme og i f.eks. Institution. Når man skal lære at indordne sig.

Hvad styrker selvkontrollen?

- Søvn, hvile og latter (oxytocin)
- Sund kost, stabilt blodsukker
- Sukker
- Tryghed
- Mestringsoplevelser
- Belønning
- Passende udfordringer og en anelse kedsomhed
- Omsorg, nærvær og mentalisering

Hvad dræner selvkontrollen?

- Urealistiske mål (for store eller for små udfordringer)
- Sensitivitet (larm, lugt, etc.)
- Skæld ud og kritik
- Snooze, slankekure, konflikter, mobning, trafik, konkurrence
- Træthed og sult
- Pauser?
- Tomme depoter
- Overdrivelse og undertrykkelse af følelser
- Dårlige vaner, svære rammer

Frikvarter og selvkontrol



Inden du sender børn ud i svære situationer

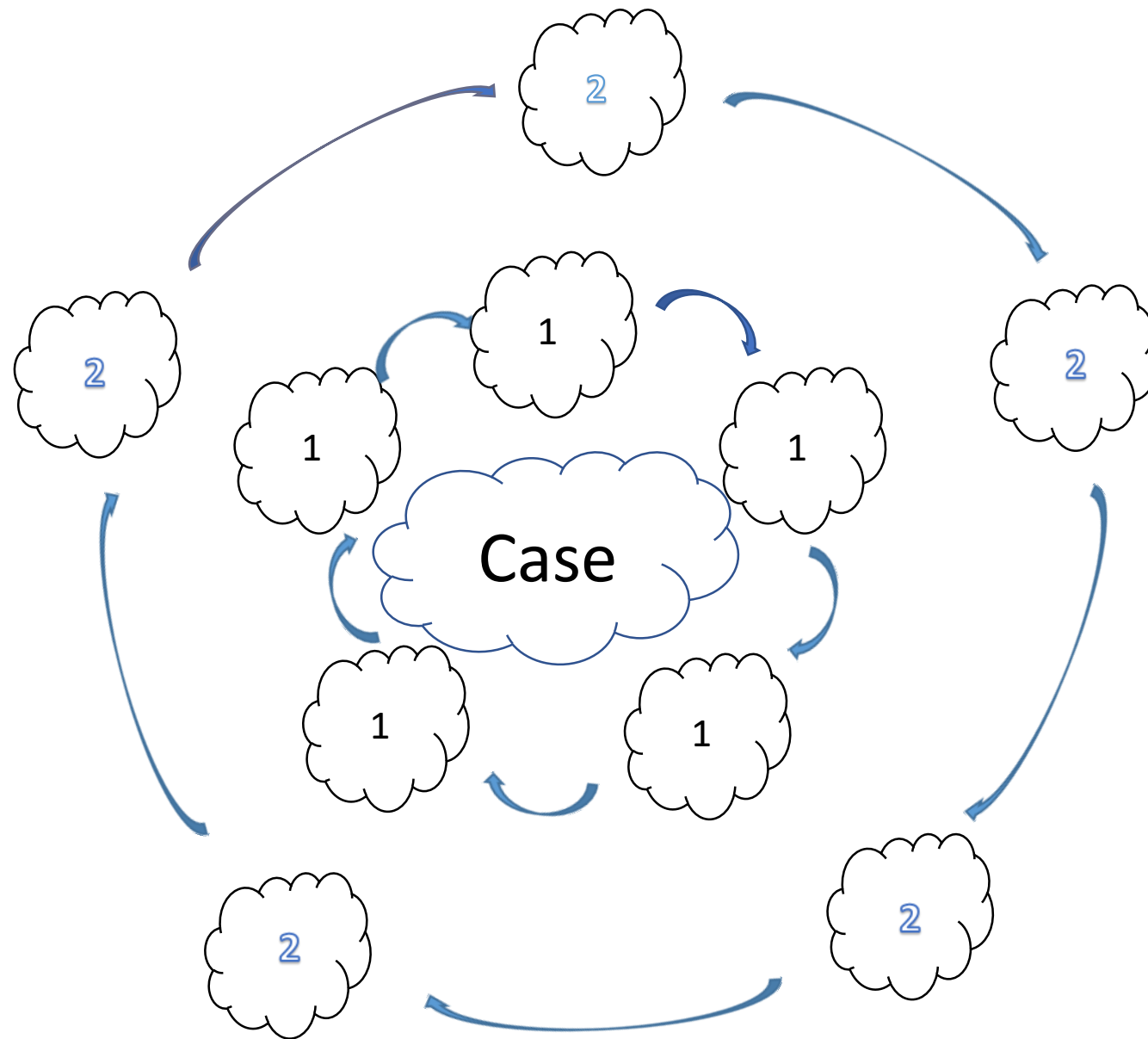
- Afslapnings – og vejtrækningsøvelser
- Tal om hvad der gør et frikvarter godt for alle
- Lav små aktiviteter, der ikke er kognitivt eller fysisk krævende
- Vær opmærksom på omgivelserne (larm, støj, etc.)
- Når man arbejder med at styrke sin selvkontrol eller gerne vil nå et mål, fremmer det sandsynligheden for at lykkes hvis man involverer et andet menneske.
- Hvis et barn ”begår fejl” eller falder tilbage i gammelt uønsket mønster, så skæld ikke ud, men vis at du har set det og kom videre, det tærer ikke nær så meget på selvkontrollen

Selvkontrol kan heldigvis også trænes

- Rammer omkring barnet kan tære unødvendigt, fx basale behov, smartphones, mobning
- Disponering af selvkontrol – har barnet dårlige vaner, som tærer?
- Træne selvkontrol for at øge depotet, der er til rådighed

Kilde: Rune Kappel (2017)

Frokost



Gode spørgsmål:

Fortæl lidt mere om...!

Hvorfor tænker du sådan om det?

Hvad kan ellers være årsag til...?

Hvordan tror du andre oplever det?

Kan det opleves på andre måder?

Gør det usynlige synligt



- Fortæl lidt mere om...
- Hvad tænker du om det?
- Hvad kan forklaringen mon være?
- Hvordan mon andre oplever det?
- Hvad tænker du der kan gøre lige nu?
- Hvad tænker du der kan gøres senere?
- Hvad kan man ellers tænke om det?
- Hvad giver mening for dig at prøve?

En tur i galleriet



Gå sammen 2 og 2

- Hvilket modul står svagest for dig?
- Fyld ud på skift og supplér, hvor I kan
- Fælles opsamling

Evaluering og kursusbevis



TAK FOR I DAG



**Komiteen for
Sundhedsoplysning**