

ROBUSTHED

Specialkonsulent Charlotte Frese og Marie Arnbjørn



**Komiteen for
Sundhedsoplysning**

Program

9.00 – 9.30	Siden sidst og opsamling på handleplaner
9.30 – 10.00	Tjek din mentalisering
10.00 – 10.15	Pause
10.15 – 11.00	Kroppen
11.00 - 11.15	Pause
11.15 – 12.00	Selvkontrol

Siden sidst Gruppearbejde, 5 min. til hver



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



Tjek din mentalisering – to og to

Tal to og to sammen om mentalisering og hvordan du håndterede en konkret udfordrende episode.

Tænk først tilbage på en episode, som berørte dig, fx da Marcus overfaldt Ali. Interview hinanden på skift – en person ad gangen. Brug ca. 15 min pr person.

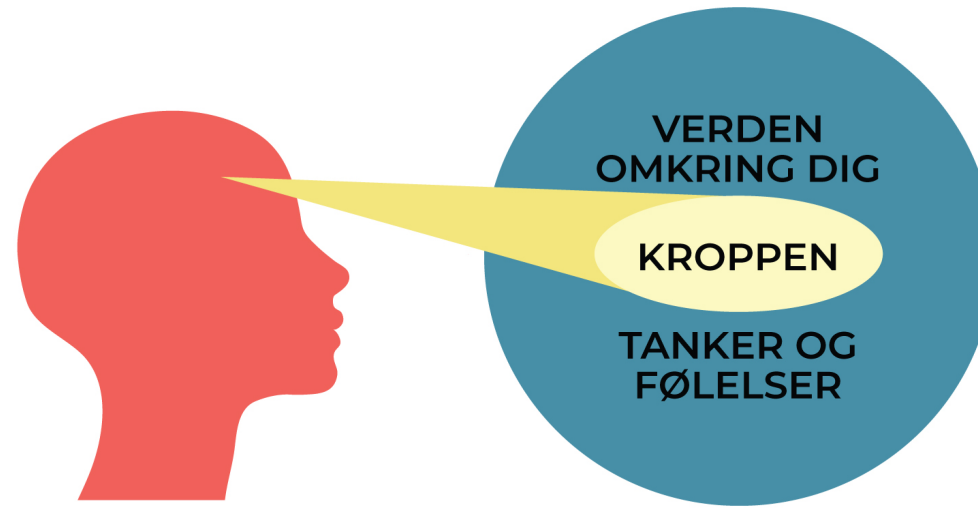
- Hvordan var din følelsesmæssige tilstand? (Følelser, tanker, intentioner, behov)
- Hvad var din følelsesmæssige intensitet på en skala fra 1-10?
- Kunne du se tingene fra flere perspektiver - dit eget, de andres?
- Kunne du balancere handlepres og refleksion?
- Var du i stand til at føle empati for dig selv og de andre?
- Var du i stand til at forstå de andres bagvedliggende mentale tilstande? Dine egne?
- Hvad var dit fokus i situationen? (De andres mentale tilstande, diagnoser, regelbrud, løsninger etc.)
- Havde du tid og tålmodighed til at gøre det ordentligt?

Refleksionsøvelsen kan også laves alene efter en situation, hvor man oplever at mentaliseringen er under pres.

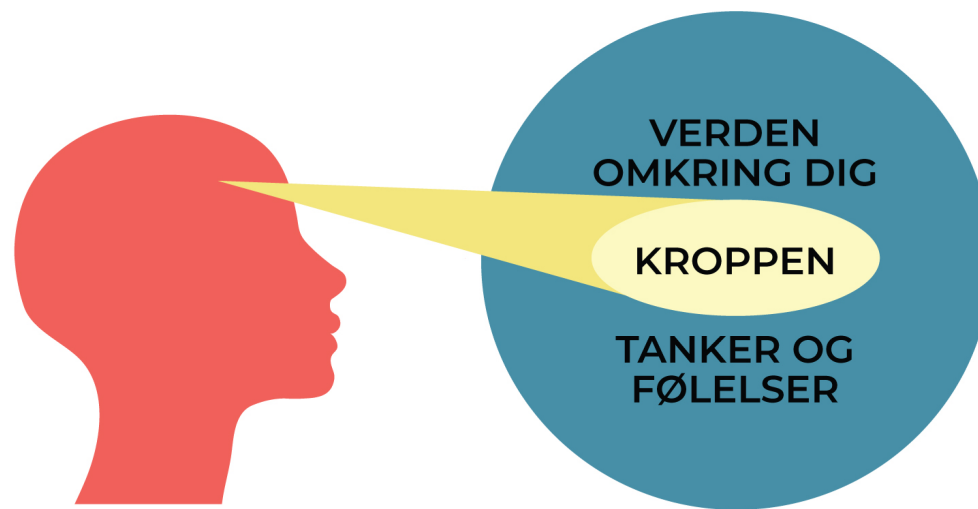
Kroppen

Samspil mellem mental og fysisk sundhed

- Kroppen er grundlaget for mental sundhed
- Kroppen som genvej til at øge mental sundhed



**Balance i kroppen er
basis for mentalisering**



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 Tænehjernen 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



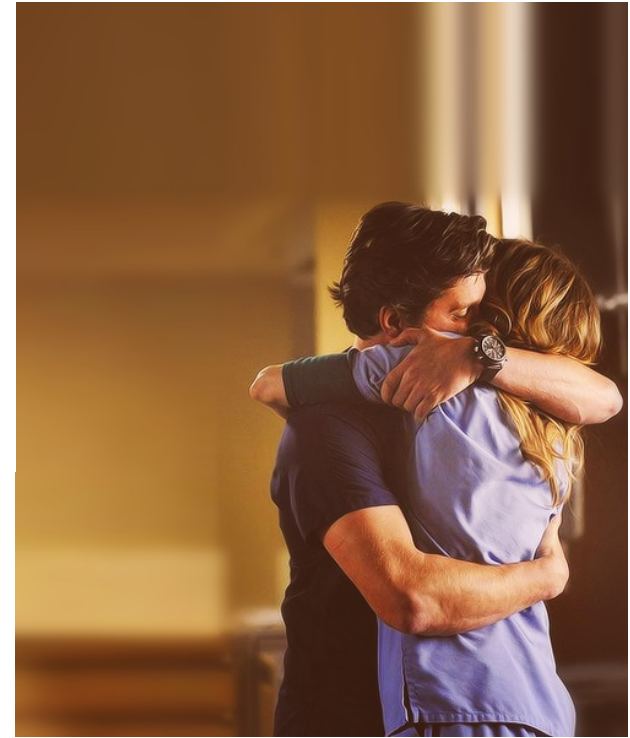
Nydelse – oxytocin



Funktion: giver liv og tilknytning
til andre mennesker

Fremmes af:

- Kontakt med andre, følelse af tryghed og at være forbundet med andre
- Venlighed overfor os selv og andre
- Berøring



Vejrtrækning



Hjernens apotek, vi starter blidt.....



PAUSE

ROBUSTHED·DK

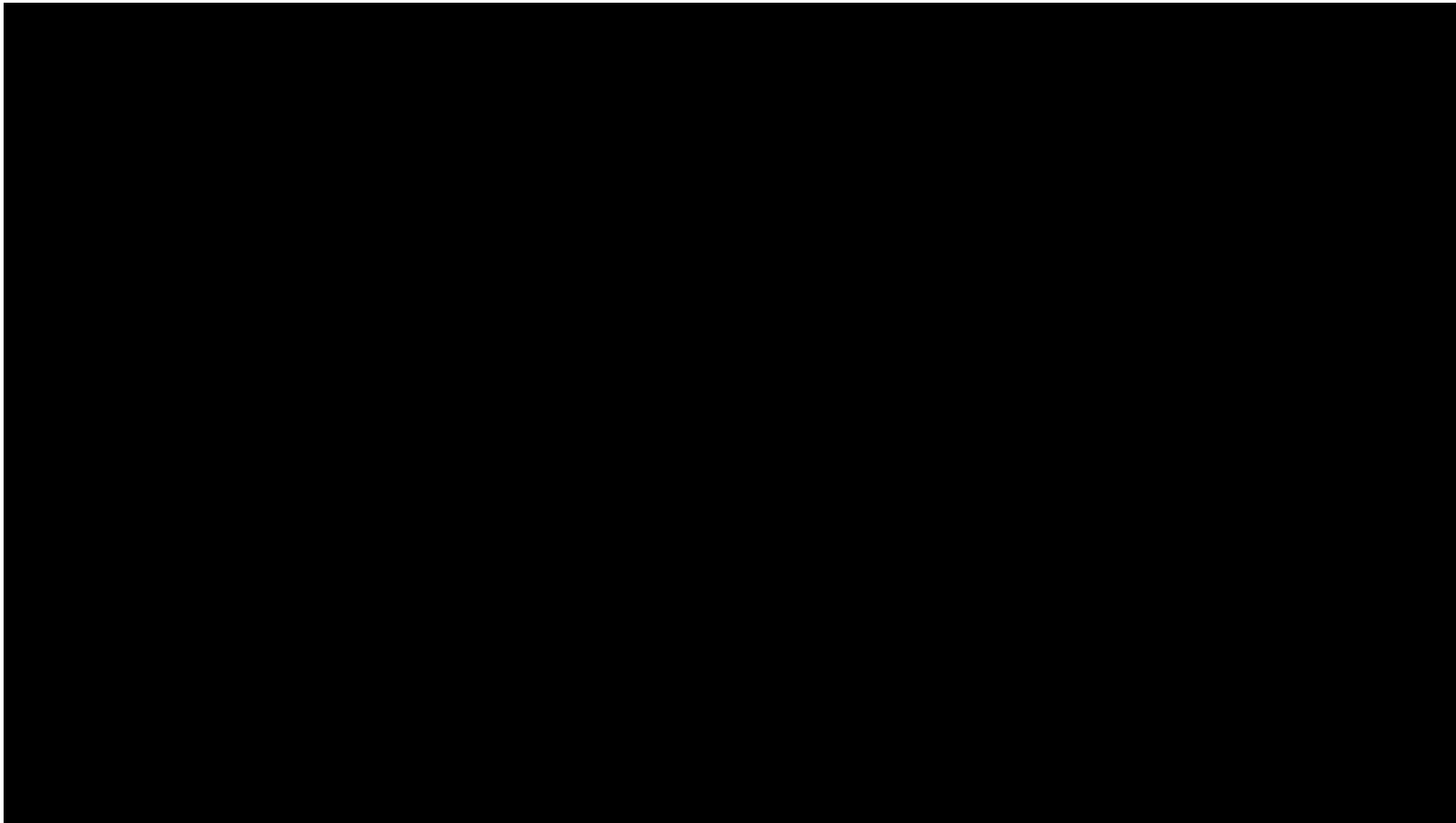
Selvkontrol

ROBUSTHED·DK

Hvad er selvkontrol?

- Selvregulerende kompetence, som vi bruger når vi gør noget vi ikke har lyst til, men som er godt for os.
- Vigtig funktion i forhold til bl.a.:
 - Tilvalg og fravalg – ”tænding” og ”bremse”
 - Regulerer tanker, følelser og impulser
 - Vedholdenhed
- Betydning af selvkontrol ift. livsmuligheder, sundhed og levetid, evne til empati
- Intelligens og selvkontrol?
 - Hvordan forvalter du din IQ?

Kilde: Rune Kappel (2017)





**FORSINKET
BELØNNING**

“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

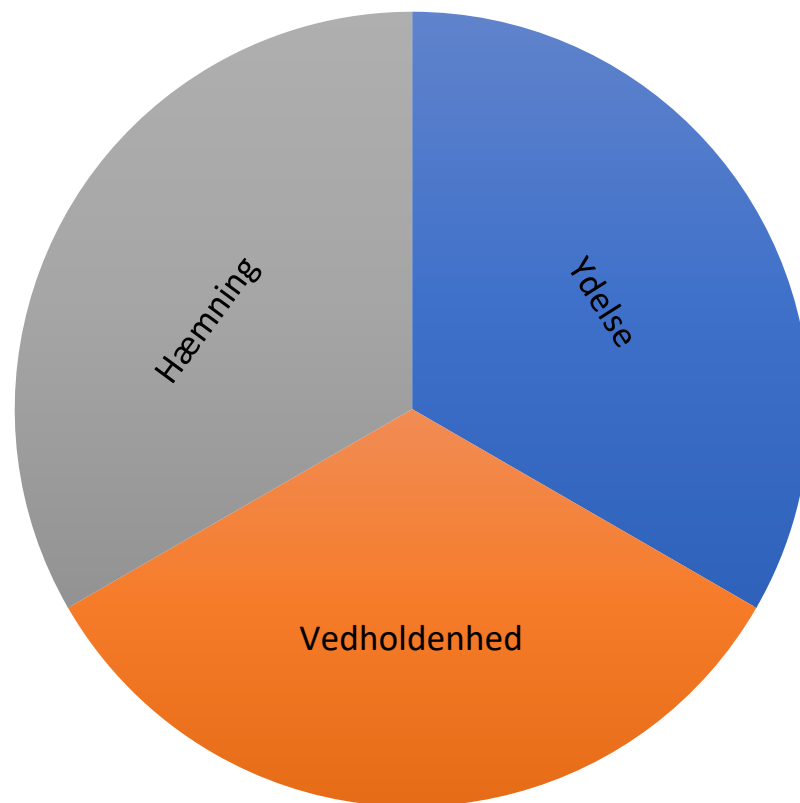
SKUMFIDUS- TESTEN

Nøglen til selvkontrol



Klim

3 slags selvkontrol

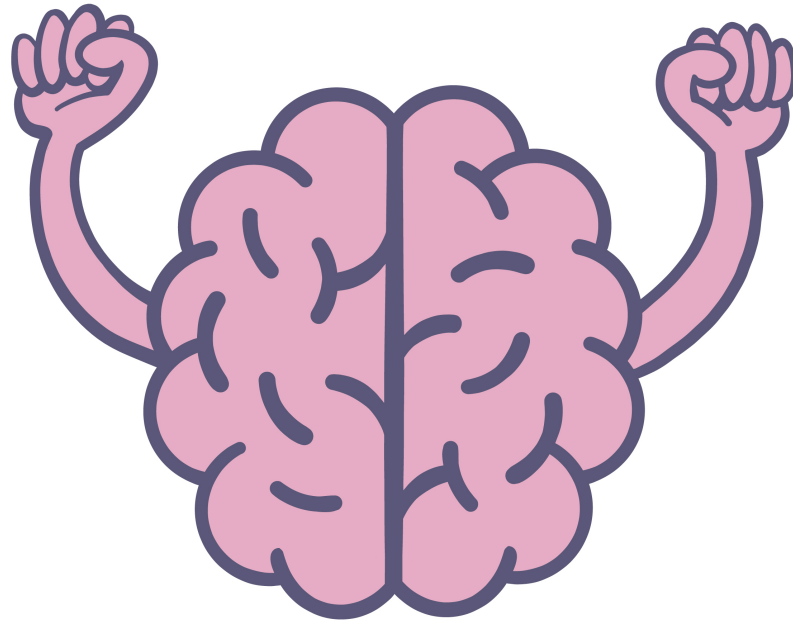


Udvikles, oplades og aflades i relationer



- Alle har selvkontrol
- Mange situationer kræver selvkontrol
- Rammernes betydning

En kognitiv muskel, der kan trænes



Selvkontrol – vigtigere end nogensinde?

- Digitaliseringens betydning for nærvær og koncentration
 - Notifikationer forstyrrer relationer....
 - Falsk kontrol
- Kan hjælpe en gennem svære situationer (relationer)
- Jo mindre struktur, jo større krav til selvkontrol

Kan måles i kroppen

- Når selvkontrollen er aktiveret, kan det måles i kroppen (hjerterytmevariabilitet)
- Det, der tærer på selvkontrollen, tænder Alarmhjernen
- Hjerne og krop taler sammen og kan smitte hinanden
- Ego-depletion, når depoterne er tomme



Det mest undertrykte behov blandt tyskere er lysten til at spise

(Hofmann, Baumeister, Förster og Vohls 2012)



De mest flittige studerende har de sureste sokker (Oaten & Cheng 2006)



Selvkontrol og mentalisering

- Børn og unge med udfordringer bruger meget selvkontrol
- Voksne skal være gode rollemodeller
- Omsorg, nærvær og mentalisering fylder depoterne hos andre.
- Venlig berøring og afstemning signalerer ”sind på sinde”
- De lavthængende frugter styrker selvkontrollen
- Passende udfordringer giver mestringsoplevelser

Hvad styrker selvkontrollen?

- Søvn, hvile og latter (oxytocin)
- Sund kost, stabilt blodsukker
- (Sukker)
- Tryghed og sind på sinde
- Belønning
- En anelse kedsomhed
- Selvbestemmelse og samhørighed

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

Pauser og selvkontrol



Inden du sender unge ud i svære situationer

- Afslapnings – og vejrtrækningsøvelser
- Hvad er gode valg og hvad gør pausen god for alle?
- Lav små aktiviteter, der ikke er kognitivt eller fysisk krævende
- Vær til stede i pauserne
- Vær opmærksom på omgivelserne (larm, støj, etc.)
- Involver et andet menneske.
- Afstem roligt hvis et barn ”begår fejl” eller falder tilbage i gammelt uønsket mønster

Kender du det?



TAK FOR I DAG



**Komiteen for
Sundhedsoplysning**