

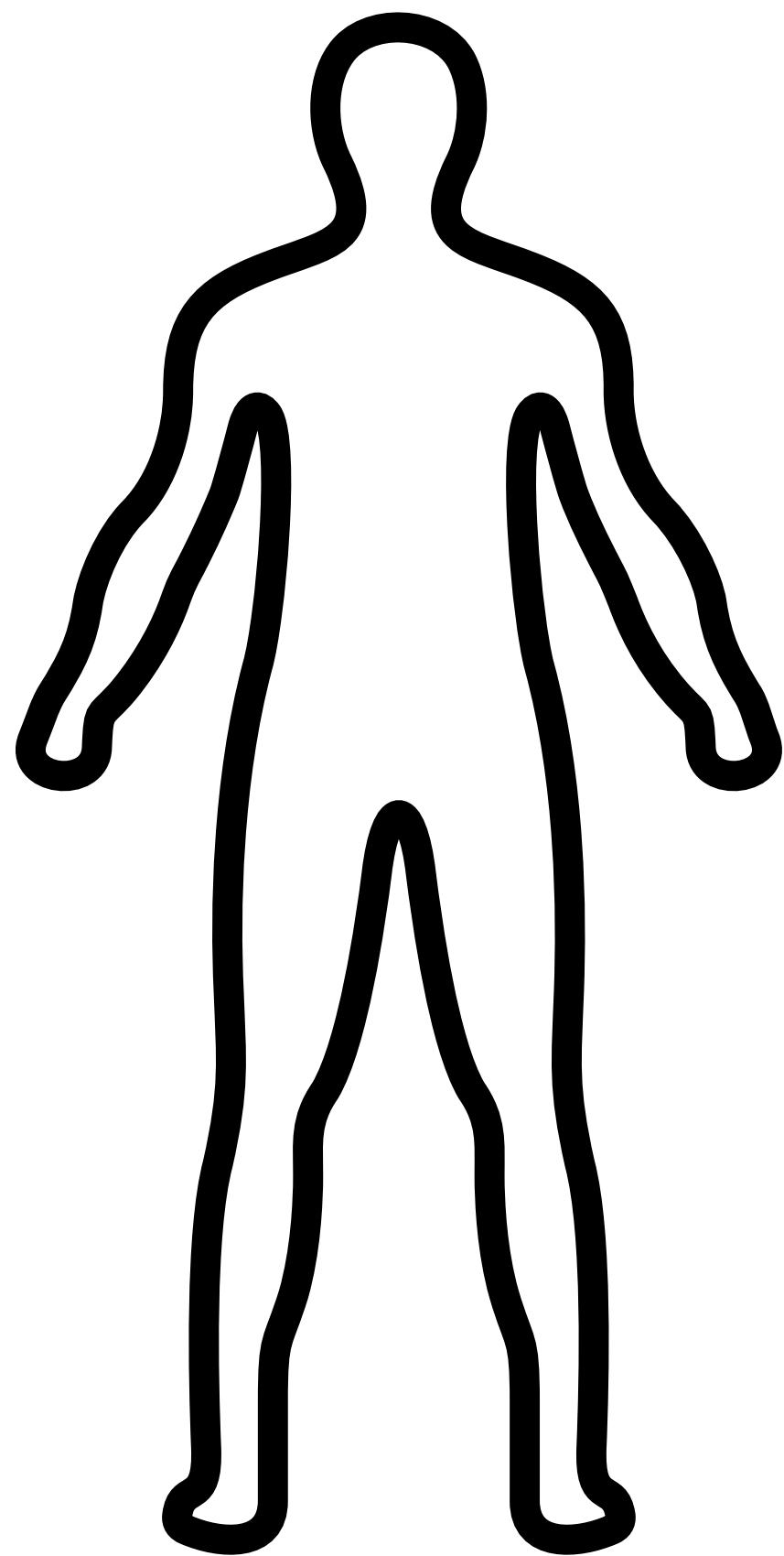
ACTIONWISE

KLOG HANDLING, NÅR KROPPEN ER MED

ACTIONWISE V. ANITA RAHBEEK TRUST, PÆDAGOGISK PSYKOLOG



SIDDER DU GODT?



KONFLIKTKOMPETENCE

MED AFSÆT I NEUROPSYKOLOGI OG PSYKOFYSIOLOGI



VI KENDER DET ALT FOR GODT... OG TALEMÅDERNE ER MANGE

- VI TABER HOVEDET
- VI MISTER FODFÆSTET
- VI HAR HOVEDET UNDER ARMEN
- VI ER UDE AF OS SELV
- VI BLIVER HOVEDLØSE HØNS
- VI MISTER GREBET
- VI ER PÅ GYNGENDE GRUND

→ VI ER I VORES FØLELSERS VOLD
→ VI ER KAPRET AF TANKERNE

DET GØR DET SVÆRT AT VÆRE KOMPETENT!



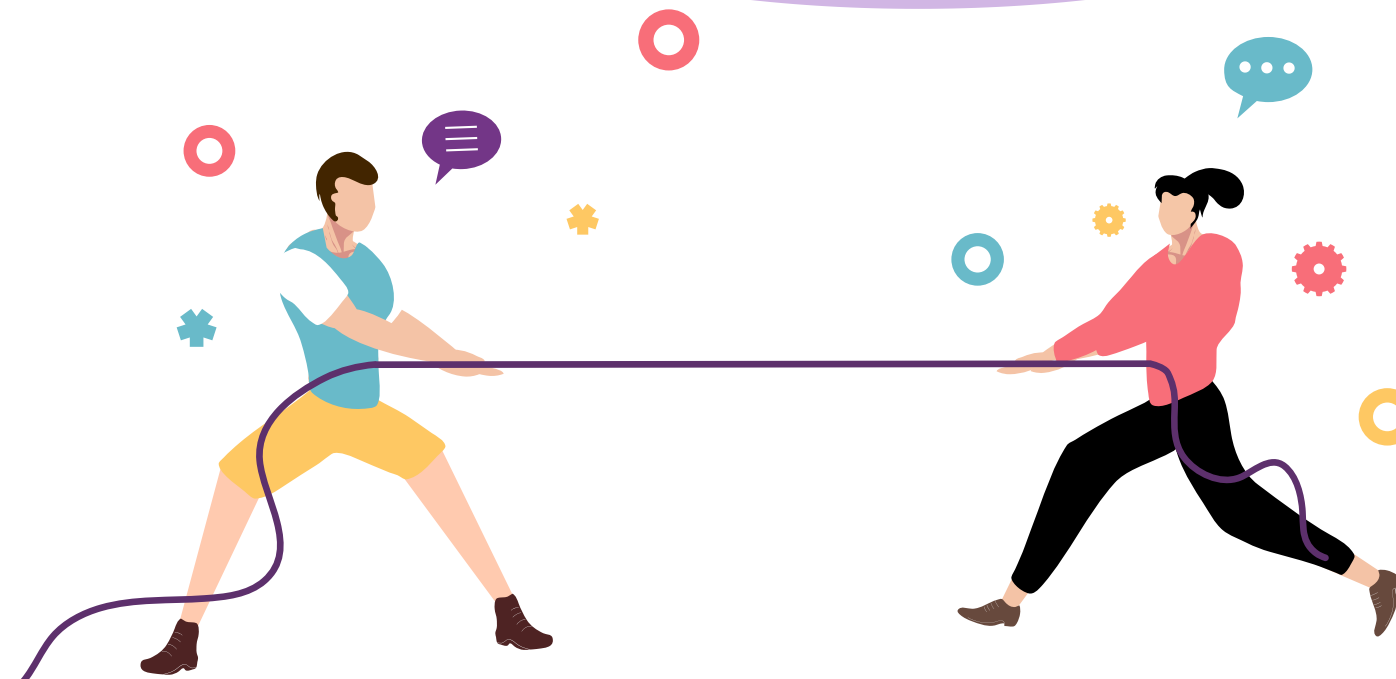
KOMPETENCE?

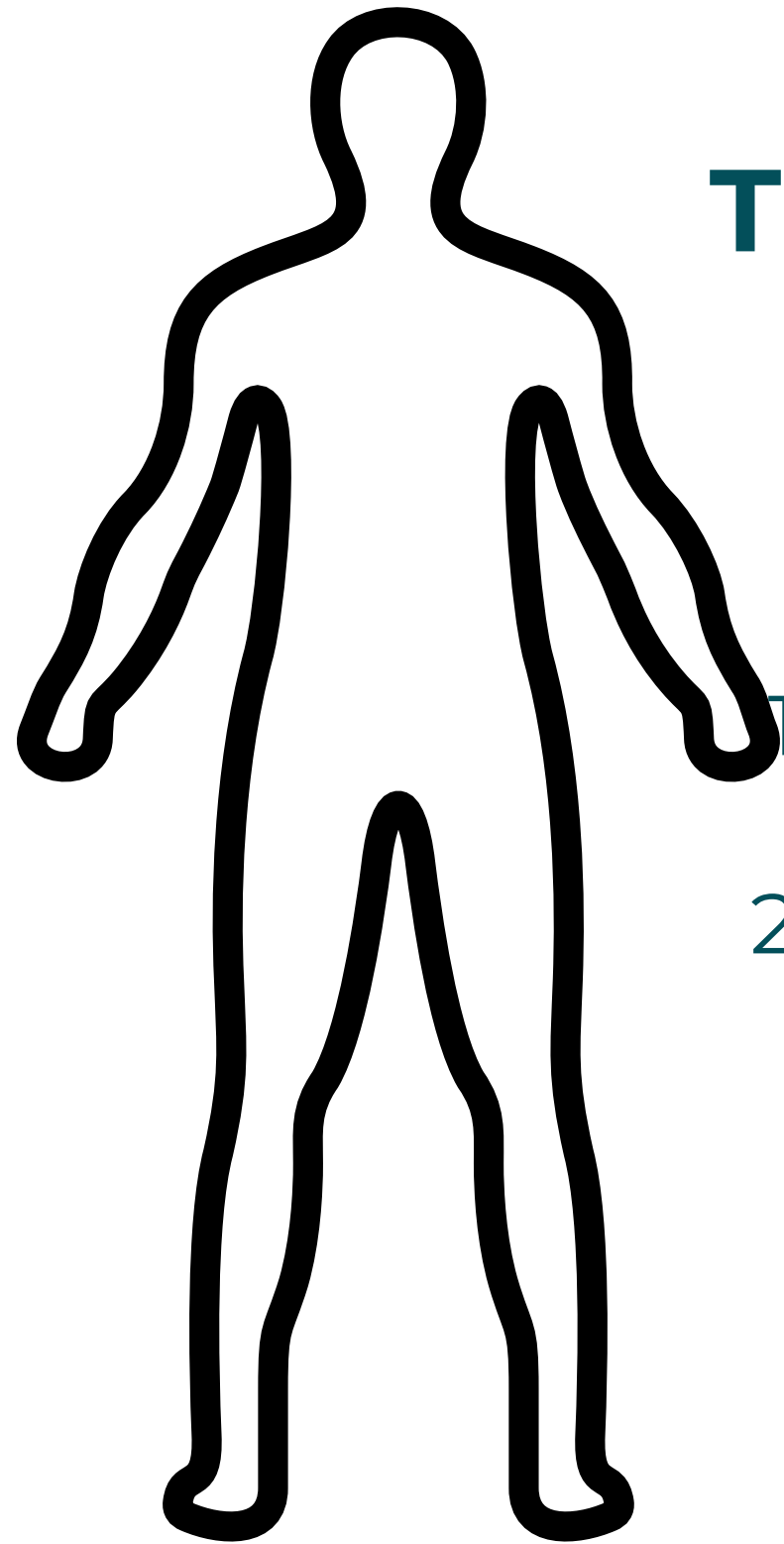
“AT VÆRE KONFLIKT-KOMPETENT”:



EVNEN TIL AT HANDLE KLOGT I SITUATIONEN VED AT HAVE (HELE) SIG SELV MED (KROP + SIND)

→ OG DERVED LYKKES MED AT BEVARE RELATIONEN (TIL SIG SELV + DEN ANDEN)





TO ELEMENTER I KONFLIKTKOMPETENCE

1. AT LYTTE TIL DEN ANDENS "FRUSTREREDE DRØM"

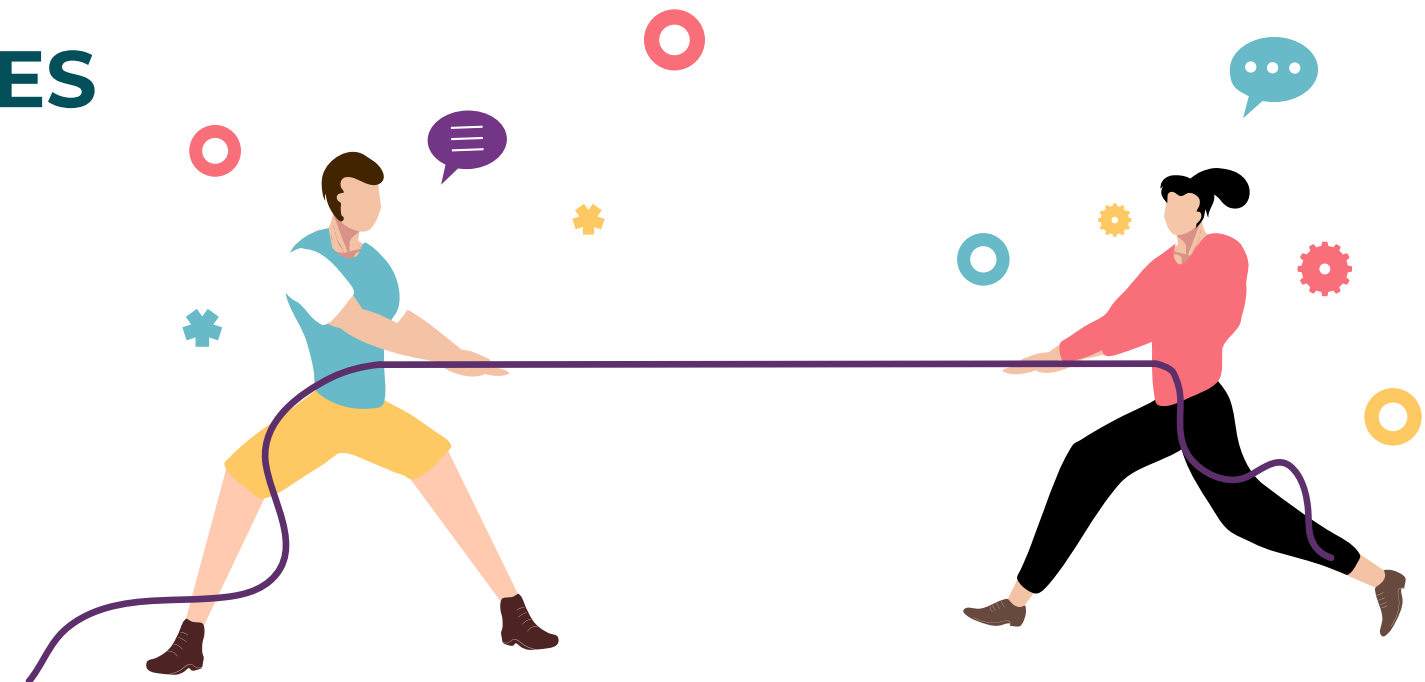
2. AT BEVARE KONTAKTEN TIL SIG SELV - AT "HAVE HELE KROPPEN MED"

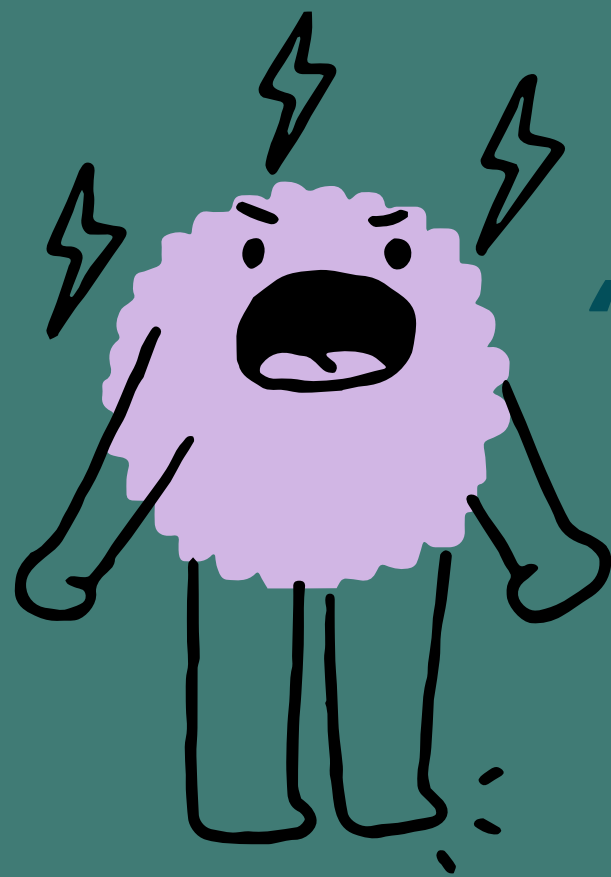
KOMPETENCE?

KONFLIKTKOMPETENCE = SAMREGULERING

NÅR VI MÆRKER , AT DEN ANDEN ER “HJEMME I SIG SELV” - OG DERFOR
TILGÆNGELIG FOR RELATION:

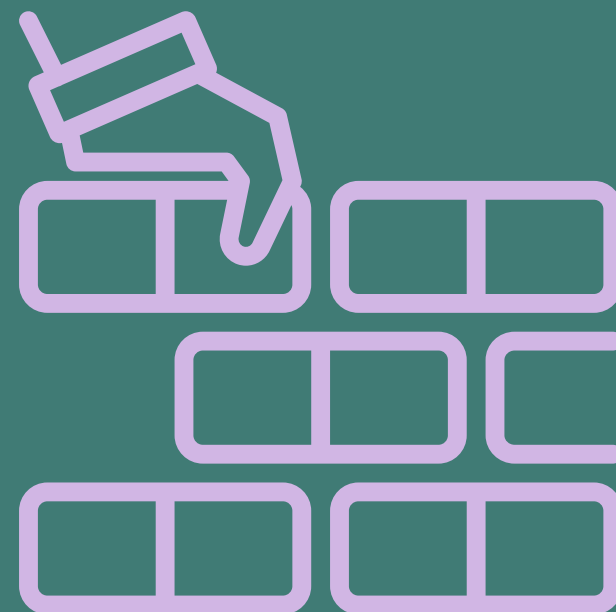
- VI MÆRKER, AT VI ER “MED I FLOKKEN”
- VORES FORSVARSMEKANISMER DÆMPES
- KONFLIKTEN OPLØSES





“Åh nej, endnu en ny metode...”

... MEN ET BEDRE FUNDAMENT FOR DET, DU ALLEREDE GØR...



DET SKABER MERE TRYGHED FOR ALLE PARTER
– OG TRYGHED OPLØSER KONFLIKTER.

PROGRAM



- OPLÆG OM KONFLIKTKOMPETENCE - 20 MIN.
- CASE - I GRUPPER Å 3-5 PERSONER - 10 MIN.
- OPSAMLING, SPØRGSMÅL, AFRUNDING OG KLAPSALVER! - 15 MIN.

HVEM ER JEG?

ANITA TRUST

CAND.PÆD.PÆD.PSYCH (2022)

BSC I UDDANNELSESVIDENSKAB (2016)

SOCIALRÅDGIVER (1999)

- MERE END 25 ÅRS ERFARING I ARBEJDET MED PSYKISK SÅRBARE MENNESKER
- PROJEKTLEDER PÅ LEVEVIS OG SELVHJÆLPSGRUPPERNE PÅ FRIVILLIGCENTER ODDER
- KURSER & WORKSHOPS
 - RELATIONSKOMPETENCE
 - TRIVSEL & HANDLEKRAFT
 - MENTAL SUNDHED
- FAGLIGE SPARRINGSFORLØB OG SUPERVISION - MED FAGLIGT INDHOLD OG REFLEKSION KOBLET TIL KONKRET HVERDAGSPRAKSIS.

-MED AFSÆT I NEUROPSYKOLOGI OG PRAKSISNÆR ERFARING

ACTIONWISE

BYGGER PÅ MIT SPECIALE PÅ PÆDAGOGISK PSYKOLOGI I 2022: UNDERSØGELSE AF DEN NYESTE FORSKNING FRA HELE VERDEN OM, HVAD DER VIRKER, NÅR VI VIL PASSE PÅ OS SELV OG HINANDEN - PÅ ENKLE MÅDER.

KONKLUSION

KUN NÅR VI HAR KROP + SIND MED:

1. HAR VI DET GODT
2. ER VI KOMPETENTE
3. KAN VI VÆRE ÆGTE TILSTEDE I RELATIONER - MED OS SELV OG ANDRE
4. DET VIGTIGSTE FOR OS ER IKKE AT FÅ *RET* - MEN AT *HØRE TIL*

“Virkeligheden”

Den Polyvagale Teori

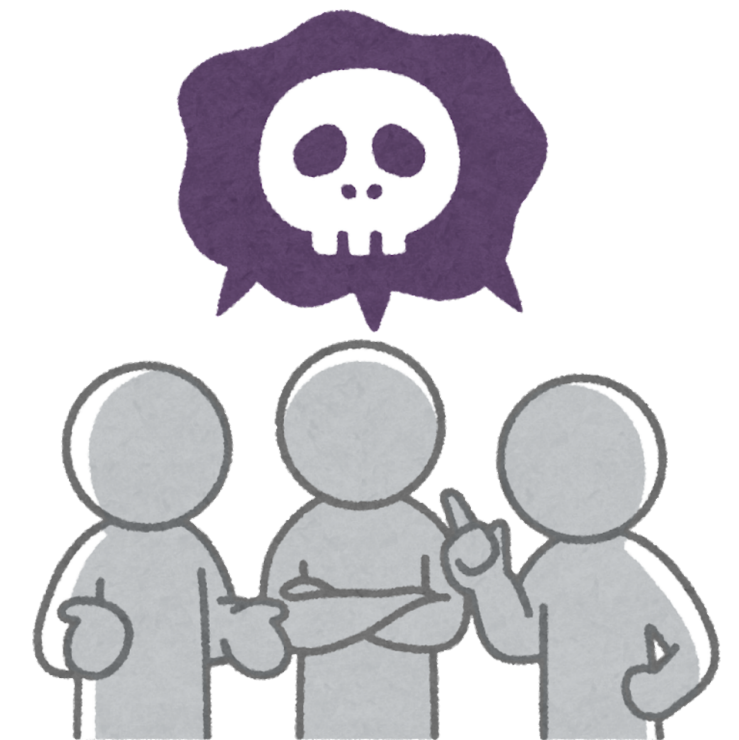
Krop + Sind = En enhed

(Hænger ikke bare sammen, men er uadskillelig)

NEUROVIDENSKABEN PEGER PÅ, AT “VIRKELIGHEDEN” ER SUBJEKTIV.

“VIRKELIGHED” ER ET SAMSPIL MELLEM:

- 1. SANSNING AF “VIRKELIGHEDEN”/SITUATIONEN**
- 2. TILSTAND I KROPPEN (INTEROCEPTION)**
- 3. “INDRE SANDHED” - VORES ERFARINGER OG OPVÆKST.**



DEN POLYVAGALE TEORI

AF STEPHEN PORGES, PSYKOLOG, NEUROFORSKER
OG PROFESSOR I PSYKIATRI

**“ TILSTANDEN I NERVESYSTEMET
ER ALTAFGØRENDE FOR VORES TRIVSEL,
BÅDE
-FYSISK,
-MENTALT
-OG SOCIALT.”**





Vi er flokdyr

**VI ER DYBT AFHÆNGIGE AF HINANDEN
OG FÆLLESSKABET**

**VI HAR BRUG FOR AT HØRE TIL
- DET HANDLER OM LIV ELLER DØD!**

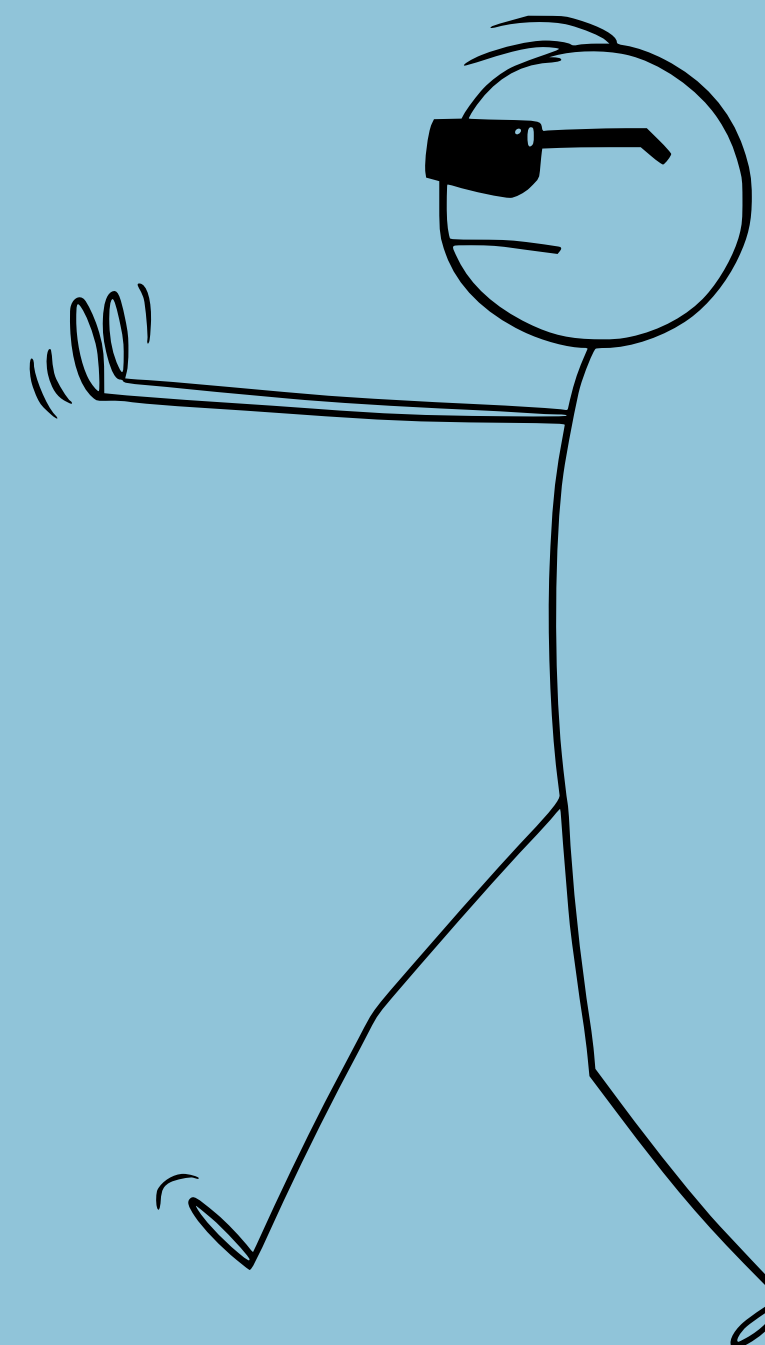
Neuroception = Virkelighed

NERVESYSTEMET SKANNER:

"TRIVES JEG - ELLER ER JEG TRUET?"

NEUROCEPTIONEN PÅVIRKER:

- **RELATIONER**
- **SELVBILLEDE**
- **HANDLEMULIGHEDER**
- **(HELBRED & TRIVSEL - DET MÅ I HØRE OM EN ANDEN GOD GANG...)**



Vagusnerven

AFGØRENDE FOR VORES SUNDHED:

- **FYSISK**

- INDRE URO/RO
- IMMUNFORSVAR
- HORMONSYSTEM

- **MENTALT**

- KOGNITIVE FUNKTIONER (HJERNEN)
- HORMONSYSTEM
- OPLEVELSEN AF MENINGSFULDHED

- **SOCIALT**

- EMPATI
- RELATIONSKOMPETENCE



Vagusnerven

VAGUSNERVEN HAR KUN TRE “GEAR”:

- TRIVSEL (*RELATIONSKOMPETENCE*)
- ALARM (*KÆMP, FLYGT, FAVN*)
- OVERLEVELSE (*FRYS*)

FUNGERER SOM KROPPENS “BREMSE”
→ NÅR DEN ER UNDER PRES, KAN VI
IKKE FÅ RO PÅ





Trækker du vejret?

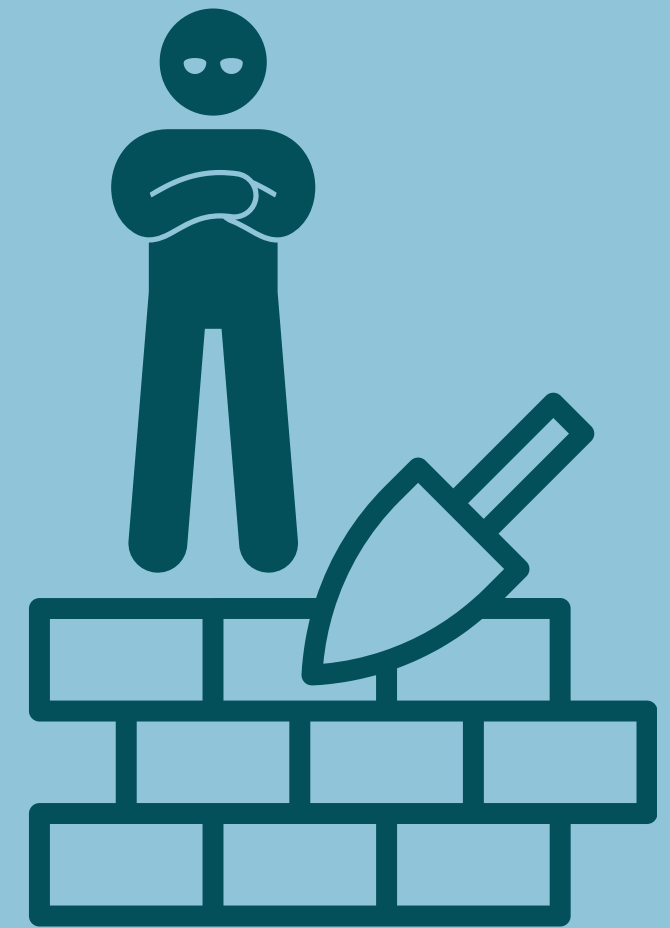
Tilknytningsteori

Måden, vi er i verden på

Den Polyvagale Teori + Tilknytningsteori

Relationen til de voksne, som tog sig af os, da vi var små, lagrer sig i vagusnerven og nervesystemet som en slags default-tilstand (*Kæmp, flygt, favn eller frys*)

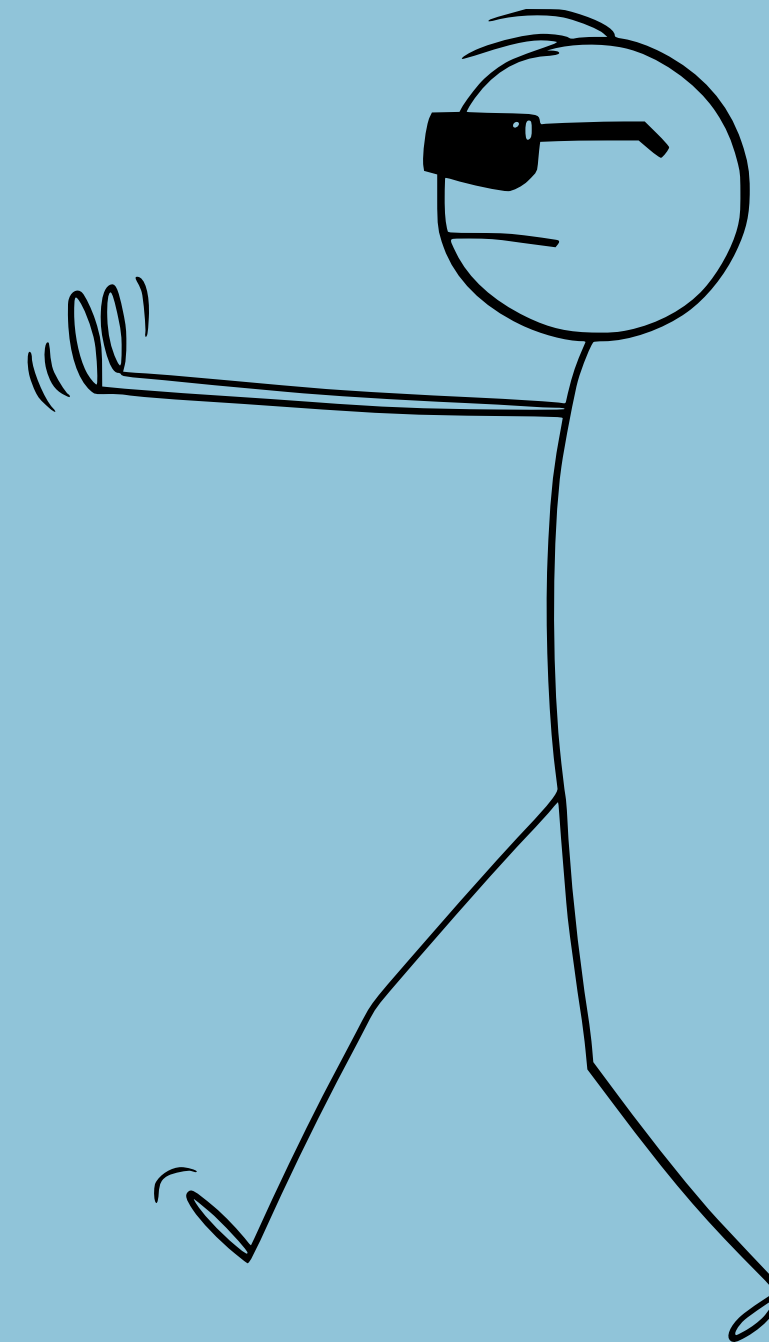
→ Fundamentet for måden, vi er i verden på



Opvækst + Neuroception = Virkelighed

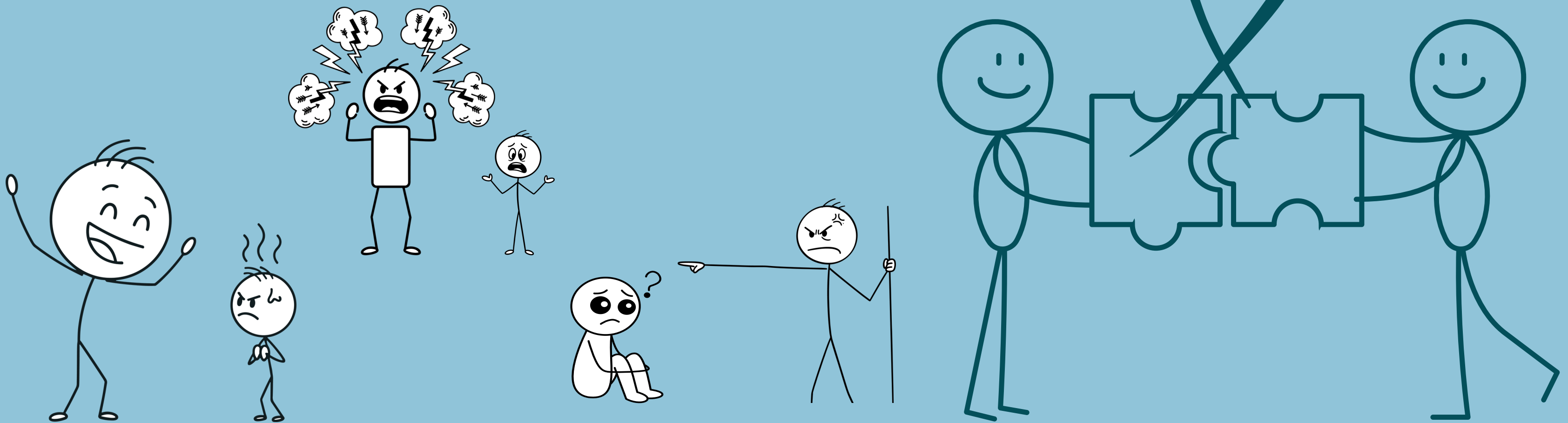
NERVESYSTEMET LÆRER BESTEMTE "MØNSTRE" OG VANER, SOM MED TIDEN BLIVER TIL DE "BRILLER", VI SER VERDEN IGENNEM.

→ "VORES INDRE VIRKELIGHED"



Set, hørt & forstået = Vores indre historie

SOM BØRN VIL VI TIL ENHVER TID **TILPASSE OS MÅDEN,**
VORES VOKSNE "SER" OS PÅ - VI ER DYBT AFHÆNGIGE
AF RELATIONER ("FLOKKEN") FOR AT **OVERLEVE**

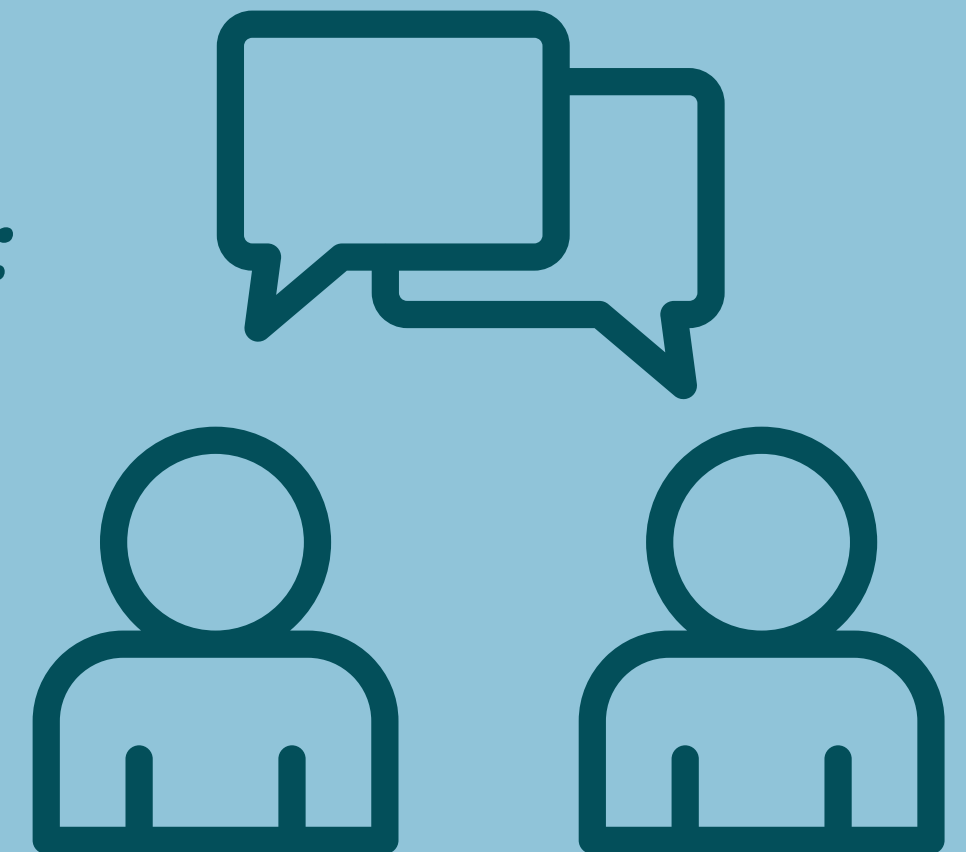


Fra barn til voksen...

At se, høre og forstå - os selv og den anden

KONFLIKTKOMPETENCE & RELATIONSKOMPETENCE
HANDLER OM, HVORDAN VI *SER, HØRER OG FORSTÅR*:

1. VORES EGEN "INDRE SANDHED"
2. DEN ANDENS "INDRE SANDHED"



Relationskompetence

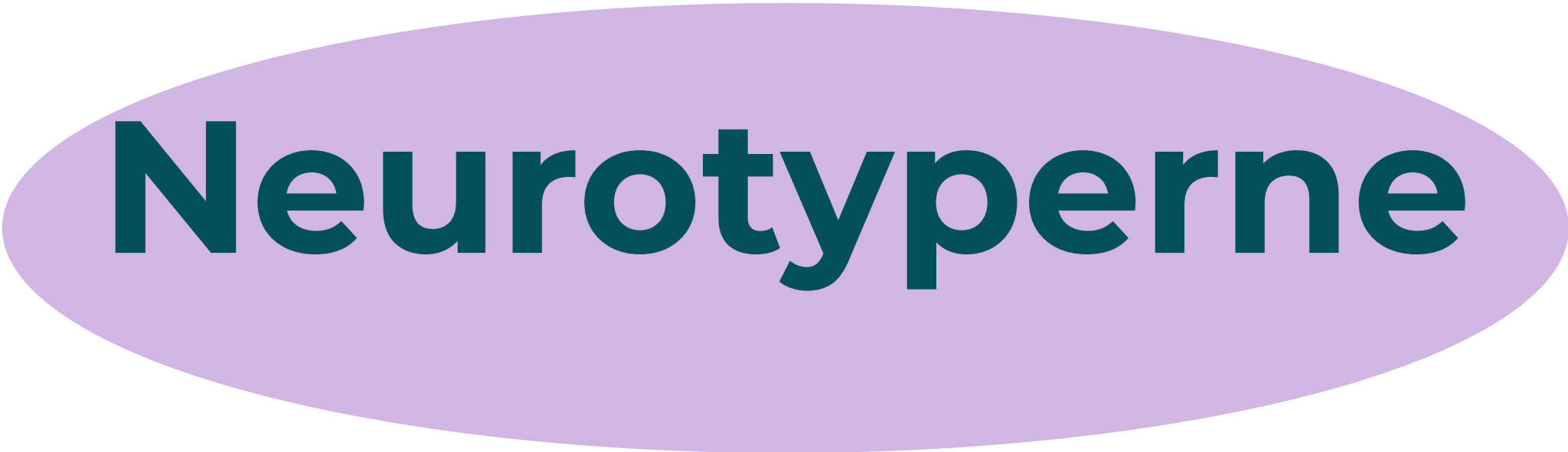
VI SAMREGULERER = NERVESYSTEMER SMITTER HINANDEN

DET VIGTIGSTE ER IKKE, AT VI FÅR RET.

DET ER, AT VI HØRER TIL.

DERFOR ER DET IKKE SÅ VIGTIGT, *HVAD* VI SIGER
...MEN MÅDEN, VI *ER* PÅ.

(TILSTANDEN I NERVESYSTEMET)

A light purple oval shape serves as a background for the text.

Neurotyperne

Tilknytningsteori og neuropsykologi

VORES TILKNYTNINGSSTIL HAR BETYDNING FOR MÅDEN, VI ER I VERDEN PÅ:

- Vores forhold til familie, venner, kolleger, bekendte og “fremmede”
- Vores indre samtale med os selv
- Vores indre følelsesliv
- Vores selvbillede og tiltro til egne evner

Som mennesker kan vi inddeles i fem forskellige typer.



De 5 typer



1. TRYGGE TONNI

2. KAMPBEREDTE KARI



3A. FLYGTENDE FREY

3B. KONFLITSKY KIM

4. FROSNE FREDE



Trygge Tonni

NEUROPSYKOLOGI: TRIVSELSTILSTANDEN

- **NERVESYSTEMET ER FLEKSIBELT**
- **FORSVARSMEKANISMER I BERO**
- **FYSISK, MENTAL OG SOCIAL SUNDHED**



“JEG ER BLEVET ELSKET, OG DERFOR KAN JEG ELSKE ANDRE”

- **JEG FØLER MIG SET, HØRT & FORSTÅET**
- **FORUDSIGELIGE FORÆLDRE**
- **NÆRHED >< DISTANCE**
- **TILLID OG NYSGERRIGHED**
- **KAN TAGE INITIATIV OG VÆRE VEDHOLDENDE**
- **EVNE TIL SELVREGULERING**

- **“JEG MÅ VÆRE HER OG DU MÅ VÆRE HER”
(FORSKELLIGHED)**

Neuroception

- **FØLELSER:**

”FØLELSER KOMMER OG GÅR - JEG BLIVER GLAD OG KED AF DET, MEN DET FORANDRER SIG HELE TIDEN, OG DET FØLES OK”.

- **RELATIONER:**

”JA TAK, DU MÅ GERNE HJÆLPE MIG MED AT FLYTTE - JEG HAR FAKTISK BRUG FOR HJÆLP OG DET ER DEJLIGT, DU VIL KOMME”.

- **GENSIDIGHED:**

”NU HAR JEG FORTALT OM MIN FERIE. HVAD MED DIN? HVORDAN HAVDE DU DET?”

- **TRYGHED/TILLID:**

”DER ER INGEN JEG KENDER TIL FESTEN I MORGEN, MEN DET PLEJER NU AT GÅ FINT ALLIGEVEL”.

Kampberedte Kari

ALARMTILSTANDEN - *KÆMP*

- **URO, RASTLØSHED, MISTILLID**
- **TANKEMYLDER IFT ANERKENDELSE OG “RETFÆRDIGHED”**

“Jeg skal gøre mig fortjent til at blive elsket”



- *JEG SKAL KÆMPE FOR AT BLIVE SET, HØRT & FORSTÅET*
- SELVKRITIK: JEG ER KUN GOD NOK NÅR JEG ER SØDEST/SJOVEST/DYGTIGST.
- MOTIVERET FOR AT VINDE - FOR AT FÅ ANERKENDELSEN
- NOGET-FOR-NOGET-TANKEGANG; GIVER FOR AT FÅ.
- FRYGT FOR AT BLIVE FORLADT: “DU RINGEDE IKKE!”
- “DET ER PGA DIG, JEG BLIVER SÅ RASENDE”.

- “NOK OM MIG, NU TIL DIG - HVAD SYNES DU OM MIG?”

Kampberedte Kari



- Skepsis, mistillid og katastrofetanker - *“Hvad nu, hvis...?!”*
- *“Noget-for-noget”*-tænkning - *“Hvis jeg gør det for dig, så...”*
- Fokus på retfærdighed - *“Hvis hun skal..., så må jeg...”*
- Mangelfuld evne til selvregulering - kort lunte og temperament
- Behov for belønning, bekræftelse og anerkendelse - *“Efter alt, hvad jeg har gjort... Uta er verdens løn!”*

Hvad kan vi gøre:

1. Fokuser på at forstå “den frustrerede drøm”, dvs. lyt, spørg ind, anerkend - vis, at du *forstår*, også selv om du måske er uenig.
2. Tal om rammer, begrænsninger og muligheder - konkretiser.
3. Lav konkrete, præcise aftaler - gerne skriftligt.

“Kan jeg med sikkerhed vide, at det her handler om mig”

Hjælp til at adskille “fortælling” fra “fakta”

Flygtende Frey

NEUROPSYKOLOGI: ALARM- TIL OVERLEVELSESTILSTAND

- **FORSVARSMEKANISMEN *FLYGT***
- **KAN VEKSLE FRA *HYPER-* TIL *HYPO-*TILSTAND**
 - **INDRE URO MED TRANG TIL AT STIKKE AF, FORSVINDE, SLIPPE VÆK.**
 - **SVÆRT VED AT MÆRKE KROPPEN, PRESSER SIG SELV OVER GRÆNSEN.**

"JEG BLIVER SJÆLDENT ELSKET, MEN JEG KAN KLARE MIG SELV. NÆRHED ER ALLIGEVEL BARE BESVÆRLIGT".



- **SELVKRITIK: JEG MÅ OPTIMERE MIG OG ARBEJDE HÅRDT.**
- **OVER-OPTIMISME; "JAMEN, DEET SKAL NOK GÅ!"**.
- **ENSOM ELLER GRUNDLÆGGENDE FØLELSE AF TRISTHED.**
- **"FØLEL-HVADFORNOGET? OVERANALYSERER OG OVERTÆNKER ALTING. MANGLER MENING OG RETNING.**
- **FØLELSER AF ANGST, NERVØSITET, USIKKERHED OG BEKYMRING.**
- **"JEG VIL HELST GØRE DET SELV - ELLERS KAN JEG IKKE REGNE MED KVALITETEN."**

Flygtende Frey

- Tendens til at undgå situationer - dukker ikke op, glemmer, bliver syg...
- Arbejder for hårdt - mærker ikke kroppens signaler.
- Svært ved at mærke sine følelser - bagatelliserer, hvordan man har det og deler ikke sine inderste tanker med andre; smilende udenpå, trist indeni.
- Tankemylder med selvkritik, selvbebrejdelse og skam.
- Tendens til at "dulme" - for meget mad, alkohol, gaming, overforbrug.
- Tendens til isolation.



Hvad kan vi gøre:

1. Fokuser på at forstå "den frustrerede drøm", dvs. lyt, spørg ind, anerkend.
2. Tilskynd til at fortælle mere uddybende - *"Sig lidt mere om dét..."*.
3. Lav evt. aftaler om konkret støtte til at komme ud/i gang/deltage/betale.
4. Lav konkrete, præcise aftaler ift. hvornår det er "godt nok" - gerne skriftligt.

"Hvordan ser situationen ud, hvis jeg slukker "hajmusikken" (bekymringstanker)"

Hjælp til at adskille "selvkritik" fra "fakta"

Konfliktsky Kim

NEUROPSYKOLOGI: ALARM- TIL OVERLEVELSESTILSTAND

- **FORSVARSMEKANISMEN *FLYGT***

- **KAN VEKSLE FRA *HYPER-* TIL *HYPO-*TILSTAND**
- **SVÆRT VED AT MÆRKE KROPPENS SIGNALER**
- **KROPPEN “LARMER”, TENDENS TIL AT DULME**



“HVIS JEG GIVER DEM KOMPLIMENTER OG GIVER DEM RET, KAN DE NOK BEDRE LIDE MIG, OG SÅ ER JEG EN DEL AF FLOKKEN ”.



- **DIPLOMATISK - VIL FOR ALT I VERDEN UNDGÅ KONFRONTATION**
- **PLIGTOPFYLDENDE, SMILENDE, IMØDEKOMMENDE, LYTTENDE.**
- **KAN I HYPO-PERIODER HAVE SVÆRT VED AT MOBILISERE ENERGI, TRÆTHED, UDMATTELSE, STILSTAND.**
- **SVÆRT VED AT MÆRKE VÆRDIER, MANGLER RETNING OG LIVSMOD.**
- **TENDENS TIL VEDVARENDE FYSISK UBEHAG, INDRE URO (BITTERHED)**
- **“JO, SELVFØLGELIG KOMMER JEG OG HJÆLPER...**

Konfliktsky Kim

- Tilpasser sig - kan bedre mærke andres behov, end sine egne - *“Det kan vi godt - hvis du gerne vil det, er det fint for mig”.*
- Tendens til at blive passiv-aggressiv - offerrolle/”martyr”
- Mange bekymringstanker inden samvær med andre - *“Fylder jeg for meget?”*
- Stærk intuitiv fornemmelse af andres behov og humør - *“læser rummet”.*
- Trang til altid at sikre den gode stemning - *“Jeg tager kage med!”*
- Svært ved selv at bede om hjælp - hjælper altid gerne andre.



Hvad kan vi gøre:

1. Fokuser på at forstå “den frustrerede drøm”, dvs. lyt, spørg ind, anerkend.
2. Tilskynd til ikke at tage større ansvar, end overskuddet reelt rækker til.
3. Italesætte helt konkret hvad forventningerne er - og hvornår “målet er nået” (hjælp til at undgå overpræstation eller *toxic altruism* (Halifax)).
4. Lav konkrete, præcise aftaler ift. hvornår det er “godt nok” - gerne skriftligt.
5. Lav evt. plan for, hvordan der kan hjælpes ved lyst til at melde afbud

“Jeg må godt være her”

Hjælp til at tydeliggøre og italesætte behov og ønsker jf. “drømmen”

Frosne Frede

NEUROPSYKOLOGI: OVERLEVELSESTILSTAND

- **FORSVARSMEKANISMEN FRYS - NOGLE GANGE VOLDSOM FLYGTELLER KÆMP**

"JEG HAR IKKE OPLEVET ÆGTE KÆRLIGHED, MEN LÆRT ALT OM UDNYTTELSE OG SVIGT. JEG LÆNGES EFTER KÆRLIGHED, MEN ER SKRÆKSLAGEN FOR DET".



- PARANOIA OG TOMHEDSFORNEMMELSE, DISSOCIATION.
- MASSIVT FYSISK UBEHAG – INDRE URO ELLER HANDLINGSLAMMELSE
- MAGTESLØSHED, OVERVÆLDELSE, BULDRENDE TANKEMYLDER
- SØVNBESVÆR ELLER SOVER HELE TIDEN, TENDENS TIL MISBRUG.
- TVIVL PÅ EGET VÆRD OG OM DET ER "ÆGTE" KÆRLIGHED/VENSKAB/BEDRAG.

To typiske "typer":

A. *"Jeg føler mig overvældet og handlingslammet. Jeg ved ikke, hvordan jeg skal træffe den beslutning".*

B. *"Jeg er rasende! Det er bare for meget! Jeg finder mig ikke i det! Og jeg kan ikke styre det"*



Frosne Frede

- Misforstår let andres hensigt - føler sig angrebet eller udsat.
- Overfortolker og leder efter tegn på snyd eller uretfærdighed - mistroisk.
- Sort/hvid-tænkning - mangler nuancer - *“Det sker altid for mig”, “Du er aldrig...”*.
- Reagerer impulsivt (affekt!) - og fortryder bagefter (Gå, hvis bølgerne går højt!)
- Enten “højt gear” eller handlingslammet.
- Risiko for misbrug.



Hvad kan vi gøre:

1. Fokuser på at forstå “den frustrerede drøm”, dvs. lyt, spørg ind, anerkend - også hvis tankerne er paranoide og du tænker, det er overdrevet. Tag alvorligt, at virkeligheden *opleves* sådan - diskutér ikke “sandheden”.
2. Brug god til til at vinde tillid og troværdighed - tydelig ansigtsmimik (Smil, nik, sig *“Det forstår jeg godt”,* lyt,lyt,lyt.).
3. Tal konkret (ingen ironi).
4. Lav konkrete skriftlige aftaler (Dato, tid, pris, mv.) - følg op efter et par uger.

“Jeg må gerne tage mig god tid til at tænke og tale”

Hjælp til at tydeliggøre fakta - og vis at du forstår, at situationen er svær.

Case

I GRUPPER AF 3-5 PERSONER



SIDDER DU GODT?

A light purple oval shape that serves as a background for the main title.

Opsamling

-OG SPØRGSMÅL

ACTIONWISE

TAK FOR NU!

ACTIONWISE V. ANITA RAHBEEK TRUST, PÆDAGOGISK PSYKOLOG