Årskonference 2024

Se og hør meg - om personsentrert rehabilitering

Relation og mødeøjeblikkets udviklingskraft

21. august 2024

Ved Susan Hart

Vores oversete superkraft

I løbet af de sidste 300.000 år har mennesker levet i gruppefællesskaber

Det kræver en landsby at få mennesker til at trives og integreres i en fælles kultur

Vores landsby er befolket af forældre, pædagoger, lærere, søskende, venner og kollegaer

Den brugervenlige og følsomme hjerne

De tre udviklingsområder

Emotion

Motorik
Sansning
Krop

Kognition

Følelsesmæssig, motorisk og kognitiv udvikling følger forskellige udviklingslinjer, men hænger sammen

NEURONS THAT FIRE TOGETHER
WIRE TOGETHER
AND SURVIVE TOGETHER

Donald Hebb

Nervesystemets struktur bestemmer de interaktioner man kan have med omgivelserne, og det svar det får tilbage, er med til at ændre strukturen.

I nervesystemet findes der således ikke et indenfor eller udenfor, men nervesystemet præges gennem den stimulering det får.

Vi mennesker er biologisk disponeret til at knytte os til andre.

Stabile sociale relationer er utrolig vigtige for oplevelsen af trivsel, mens ustabile eller fraværende relationer udvikler mistrivsel og ensomhed.

Vi er socialt følsomme individer, og vi har alle brug for tilknytning og et socialt tilhørsforhold. Hvis vi ikke kan få det, reagerer vores psyke.

Vi har alle fra vugge til krukke behov for at blive set med kærlige øjne

Følelser er «limen» mellem mennesker og forudsætningen for tilknytning

Vores tilknytningsmønstre er grundlagt i barndommens samspil med andre. Det er som en tidligt lært dans eller koreografi. Nogle har lært at danse bedre end andre - nogle mister evnen igen.

Vi er alle født til at deltage i hinandens nervesystem, og det er derigennem vi udvikler os personlighedsmæssigt livet igennem!

Daniel Stern

Indefra perspektiv

Hvad vil dette menneske fortælle mig gennem sit kropssprog?

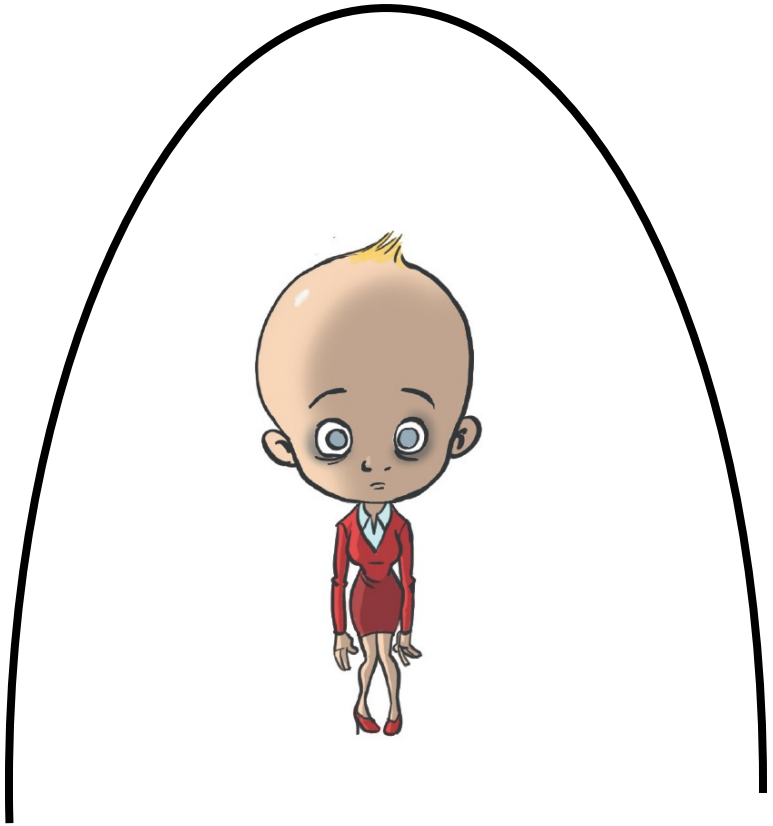
Følelsesmæssige færdigheder udvikles gennem samregulering

Barn

Interaktion

Primær voksen

Menneske



At give symptomet et 'øre der kan høre'!

Psykiske og neurologiske ubalancer skaber symptomer

Makro- og mikroregulering

Personlighed, følelsesliv og sociale færdigheder udvikles gennem makro- og mikroregulering

Strukturel makro+
Relationel makro =
Mikroregulering +
Mødeøjeblikke

Strukturel makro

Være et skridt foran, og etablere en tryg, forudsigelig ramme

Relationel makro

Være anvisende, anerkendende og tage ansvar for at få den gode relation til at ske.

Det er de anerkendende synkroniserede øjeblikke med betydningsfulde andre, som giver livet mening!

Anerkendende mødeøjeblikke er udviklingsfremmende livet igennem

Anerkendende mødeøjeblikke er udviklingsfremmende

Ydmygende mødeøjeblikke skaber fejludvikling

Manglende mødeøjeblikke efterlader os i et tomrum

Traumatiserende øjeblikke efterlader os i en selvbeskyttelsesrespons

Sociale interaktioner

Når man i voksenlivet udsættes for manglende reaktion fra andre, og det ikke længere findes en spejling sted, påvirkes man psykisk, og immunforsvaret svækkes.

Hvis omsorgspersonen ikke kan indgå i et synkroniseret resonansfelt med barnet, mister nervesystemet muligheden for affektiv udvikling med mindre vi tilbyder en målrettet indsats.

Legens og musikkens potentiale

Al menneskelig kultur opstår og udvikler sig gennem leg, rytme og musik

Johan Huizinga

Latter og humor

Både hos chimpanser og mennesker knyttes samhørighedsbånd gennem humor og latter. Latter aktiverer hjernens belønningscentre hvilket skaber følelser af glæde. Dette sker også ved blot at se andre le, hvilket formentlig er på grund af menneskets mange såkaldte spejlneuroner.

Engagement

At have det gøj sammen udvikler selvværd

Når vi mennesker får positiv opmærksomhed, udvikles flere endorfinreceptorer, som gør organismen bedre til at klare stress. Derudover udvikles mekanismer, der støtter affektregulering og problemløsning.

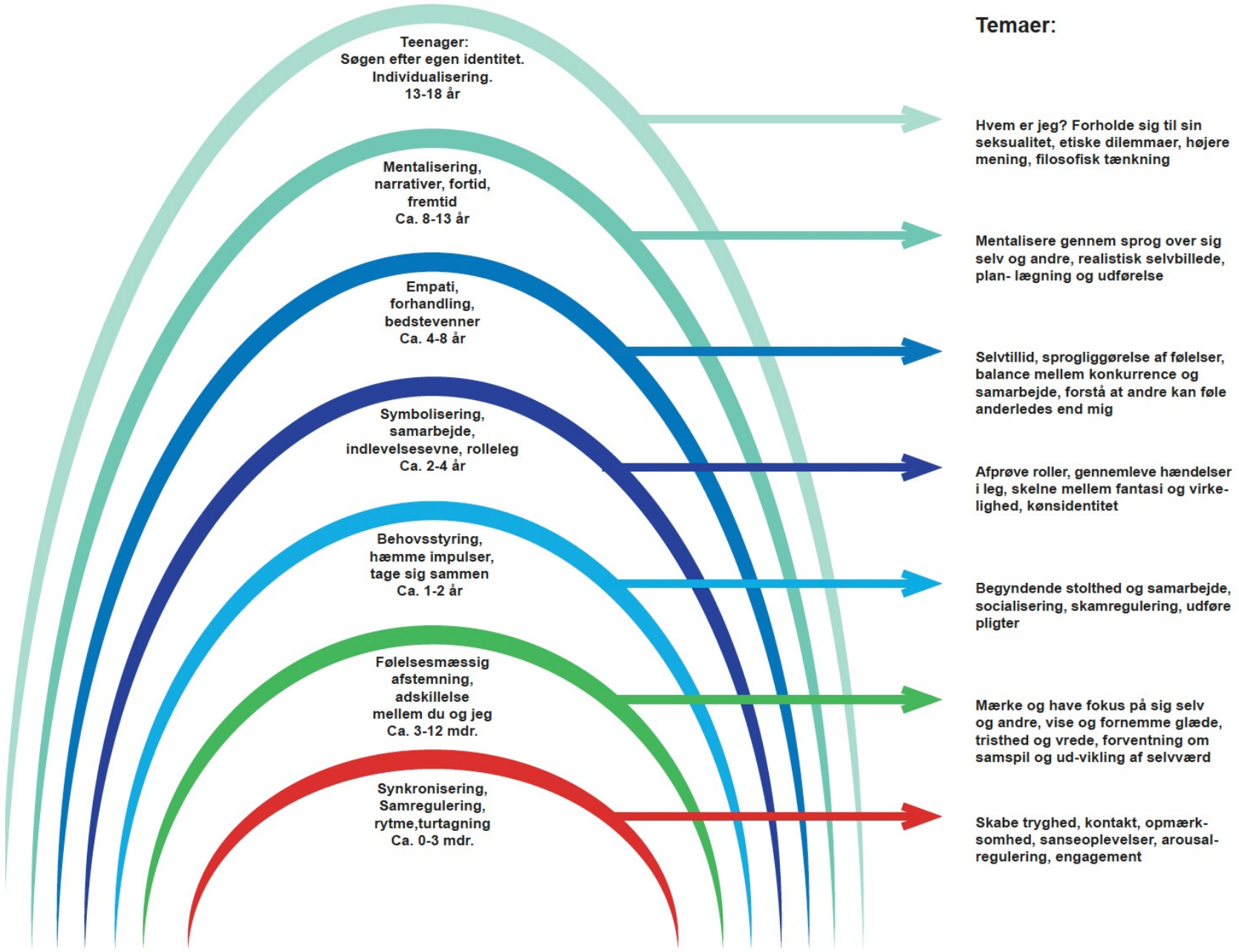
Den livslange personlighedsudvikling og den treenige hjernen

Mentale udviklingsniveauer er centrale følelsesmæssige temaer på forskellige tidspunkter i livet. Temaerne er biologisk betingede, men samtidig formede af den tid, det samfund og den familie, vi lever i.

De udvikler sig som et træ, der vokser: Den måde, træet næres på de første måneder og år bestemmer, hvordan det senere kan forme sig. Det vi lærer i de tidlige temaer, er med til at forme, hvordan senere temaer udfolder sig.

Windows of opportunity

Barndommens og ungdommens syv mentale organiseringsniveauer



Temaer:

Hvem er jeg? Forholde sig til sin seksualitet, etiske dilemmaer, højere mening, filosofisk tænkning

Mentalisere gennem sprog over sig selv og andre, realistisk selvbillede, plan- lægning og udførelse

Selvtillid, sprogliggørelse af følelser, balance mellem konkurrence og samarbejde, forstå at andre kan føle anderledes end mig

Afprøve roller, gennemleve hændelser i leg, skelne mellem fantasi og virke-lighed, kønsidentitet

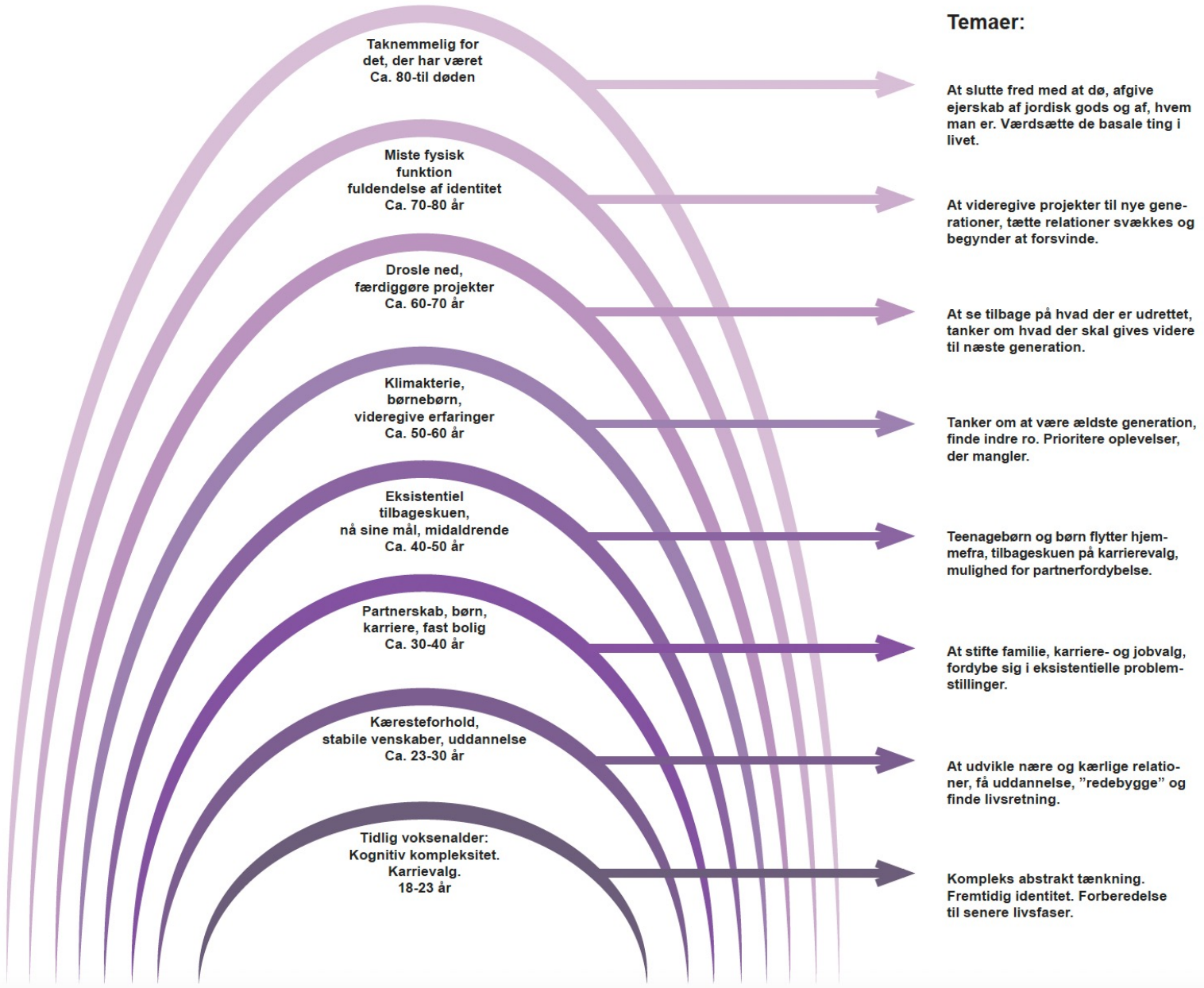
Begyndende stolthed og samarbejde, socialisering, skamregulering, udføre pligter

Mærke og have fokus på sig selv og andre, vise og fornemme glæde, tristhed og vrede, forventning om samspil og ud-vikling af selvværd

Skabe tryghed, kontakt, opmærk-somhed, sanseoplevelser, arousal-regulering, engagement

Følelsesmæssig udvikling i barndommen handler primært om oplevelsen af tryghed og blive mødt i et følelsesmæssigt fællesskab.

Voksenlivets otte mentale organiseringsniveauer



Temaer:

At slutte fred med at dø, afgive ejerskab af jordisk gods og af, hvem man er. Værdsætte de basale ting i livet.

At videregive projekter til nye generationer, tætte relationer svækkes og begynder at forsvinde.

At se tilbage på hvad der er udrettet, tanker om hvad der skal gives videre til næste generation.

Tanker om at være ældste generation, finde indre ro. Prioritere oplevelser, der mangler.

Teenagebørn og børn flytter hjemmefra, tilbageskuen på karrierevalg, mulighed for partnerfordybelse.

At stifte familie, karriere- og jobvalg, fordybe sig i eksistentielle problemstillinger.

At udvikle nære og kærlige relationer, få uddannelse, "redebygge" og finde livsretning.

Kompleks abstrakt tænkning. Fremtidig identitet. Forberedelse til senere livsfaser.

Udvikling går fra ydre regulering til - indre regulering

Noget som var delt mellem to personer som en interpersonel begivenhed, bliver en indre intrapersonel psykisk kapacitet.

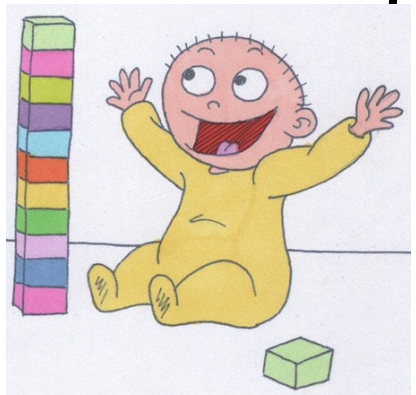
Lev Vygotski

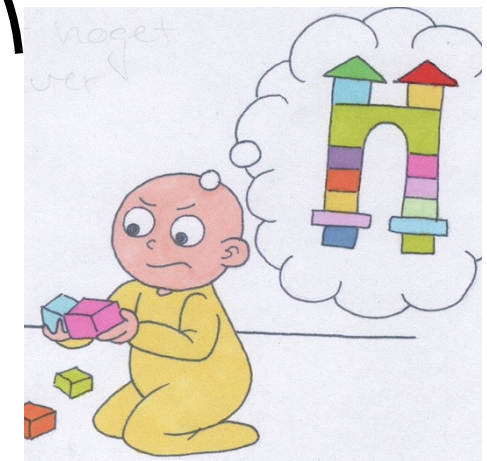
Nærmeste udviklingszone

Mestringsområde

Nærmeste udviklingszone

Uden for mestrings-muligheder



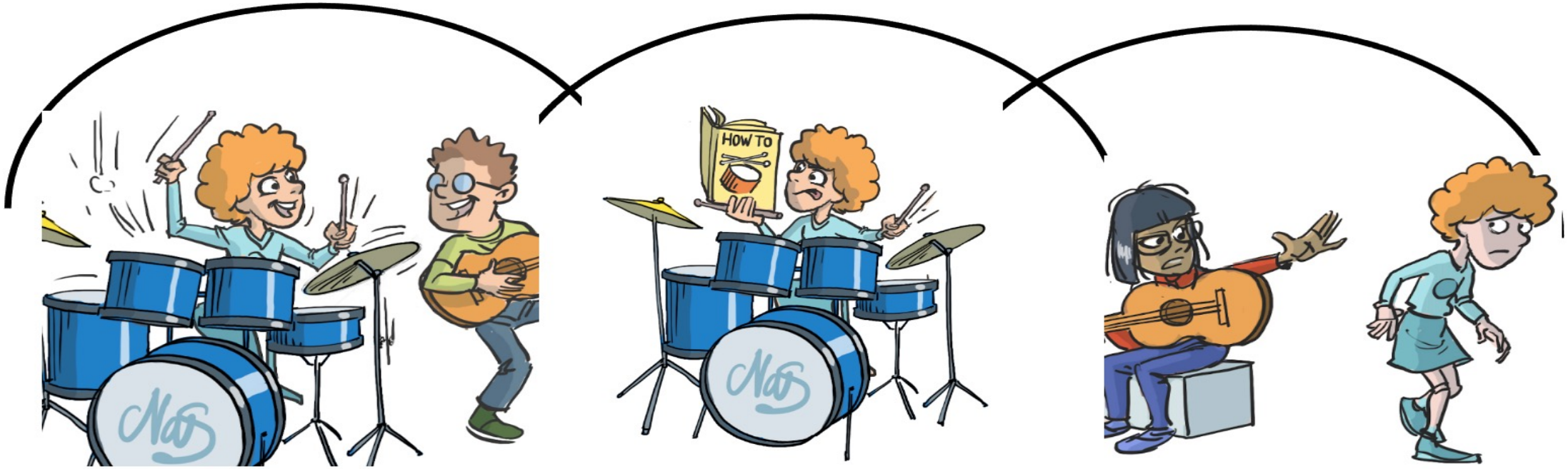


Nærmeste udviklingszone

Mestringsområde

Nærmeste udviklingszone

Uden for mestrings-muligheder



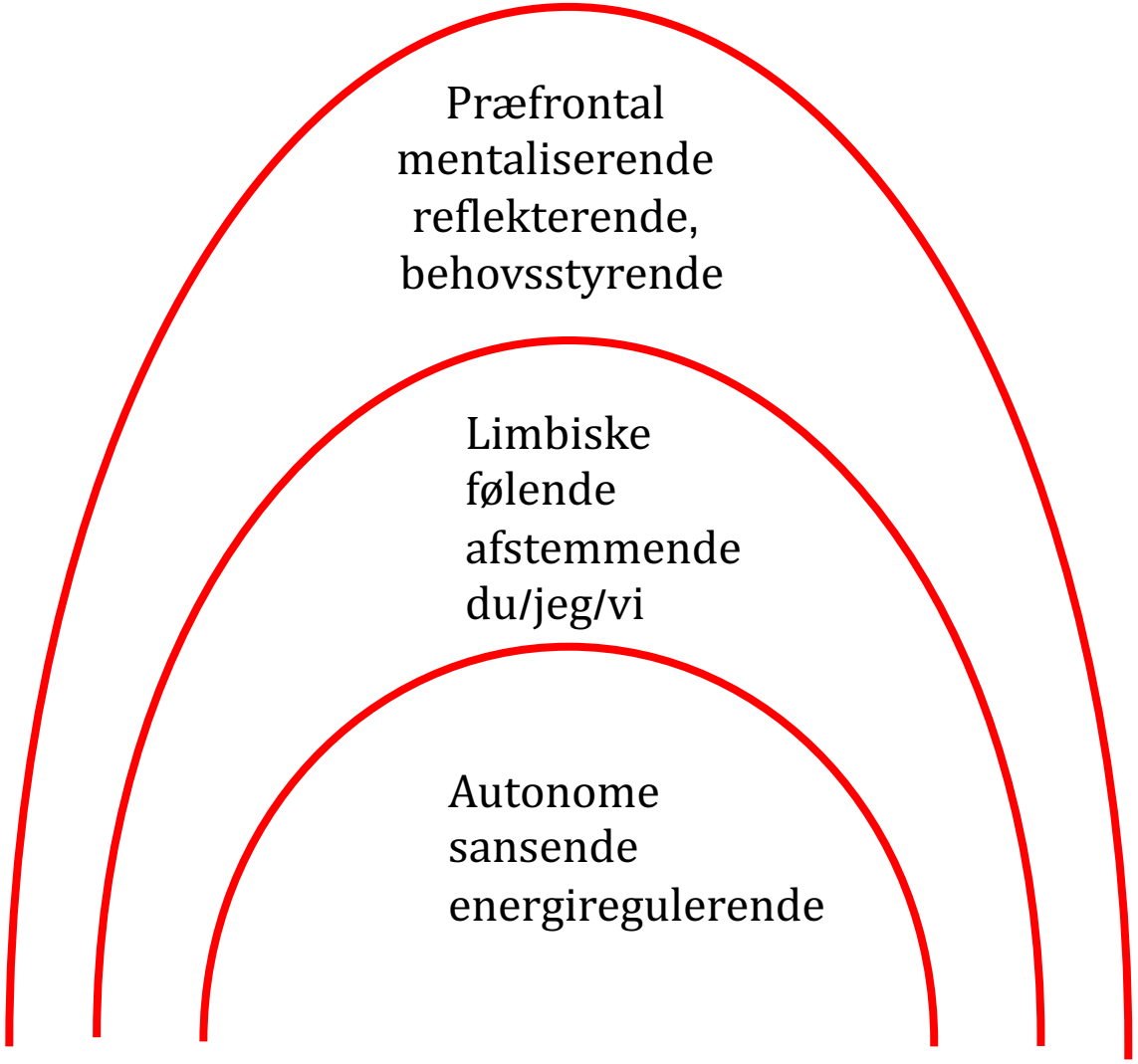
Når erfaringer er behagelige, engagerende, mildt frustrerende og ikke overvældende, bliver de integreret i nervesystemet.

(Pierre Janet 1889)

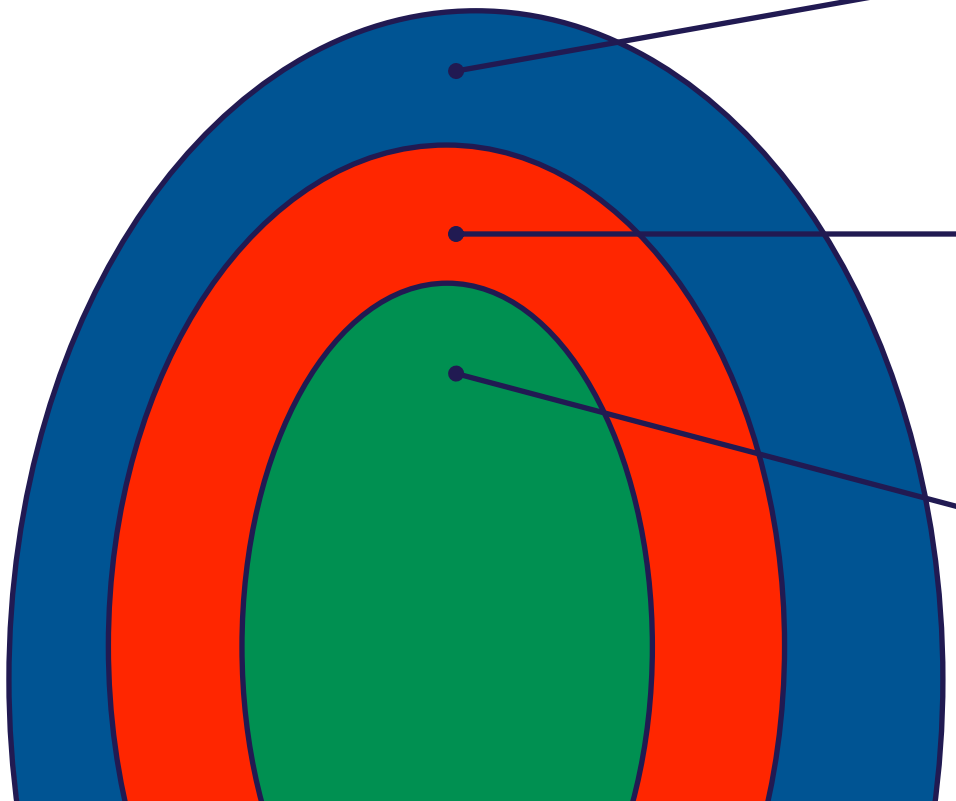
DEN HIERARKISKE HJERNE

Igennem millioner af år har vores hjerne udviklet sig nedefra-og-op og indefra-og-ud, således at højere centre har udviklet sig som overbygninger af lavere og ældre dele. Herved spiller følelseslivet og sansninger en væsentlig rolle i alle oplevelser, overvejelser og handlinger.

DEN TREENIGE HJERNE



DEN TREENIGE HJERNE



PRÆFRONTAL (1–23 ÅR)
Mentalisering
Refleksion
Behovsstyring

LIMBISK (3–12 MÅNEDER)
Følende
Du/jeg/vi

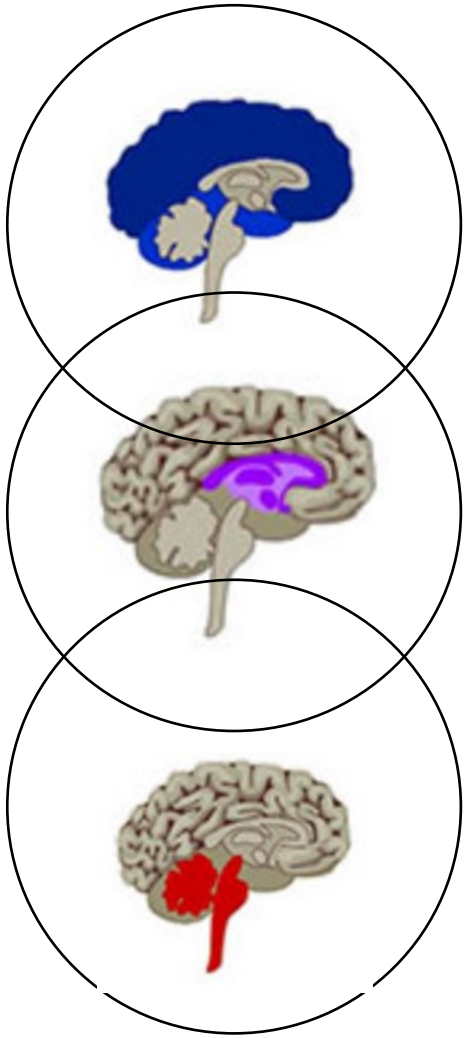
AUTONOM (0–3 MÅNEDER)
Sansende,
Energiregulerende

DE NEUROAFFEKTIVE KOMPASSER

Det præfrontale kompas

Det limbiske kompas

Det autonome kompas



Reflektere/Mentalisere

Relatere/Føle

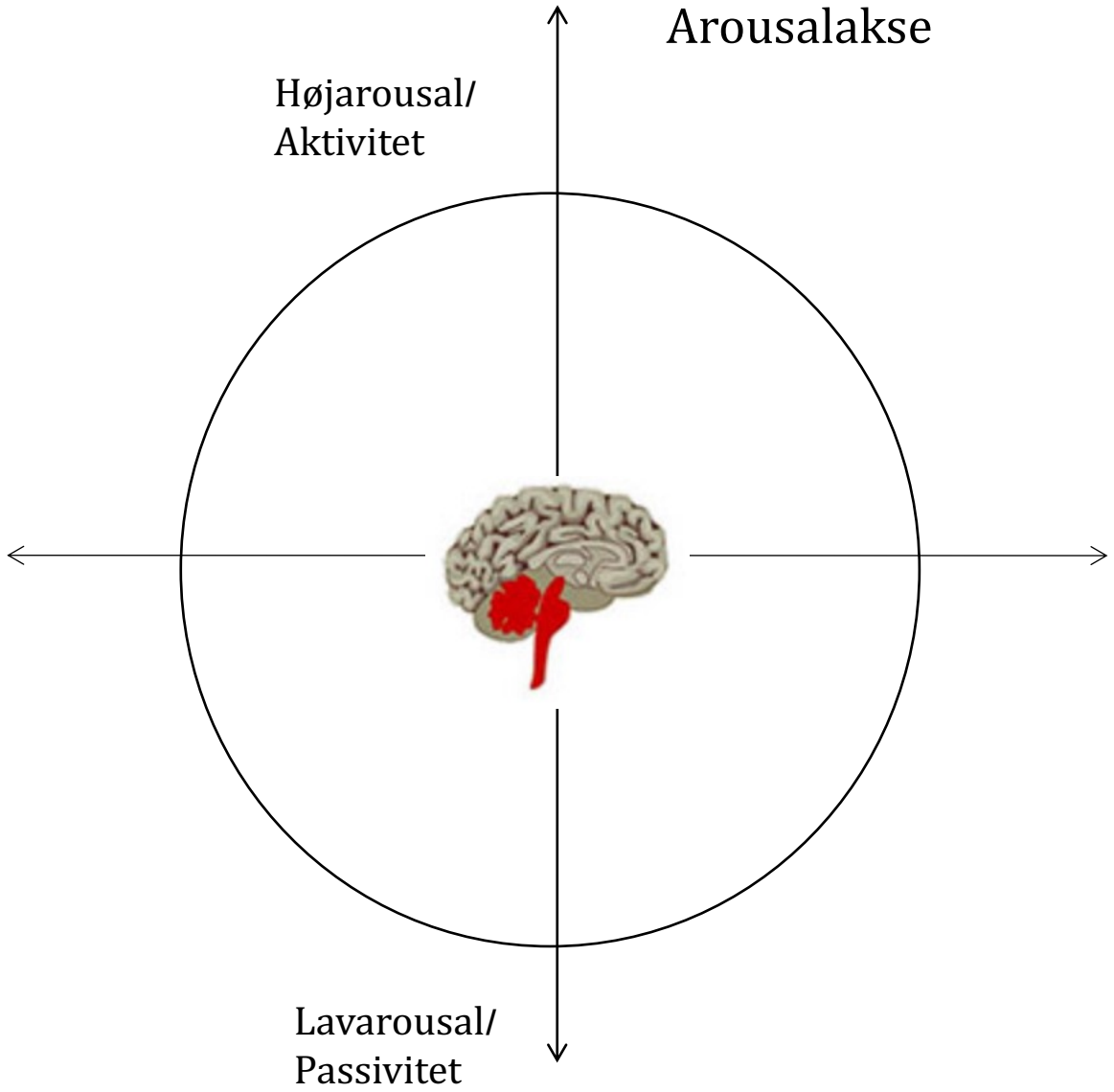
Regulere/Synkronisere

DEN AUTONOME OG SANSENDE HJERNE

DET AUTONOME KOMPAS

Kompasset for
Energiskift og
Kropssansning

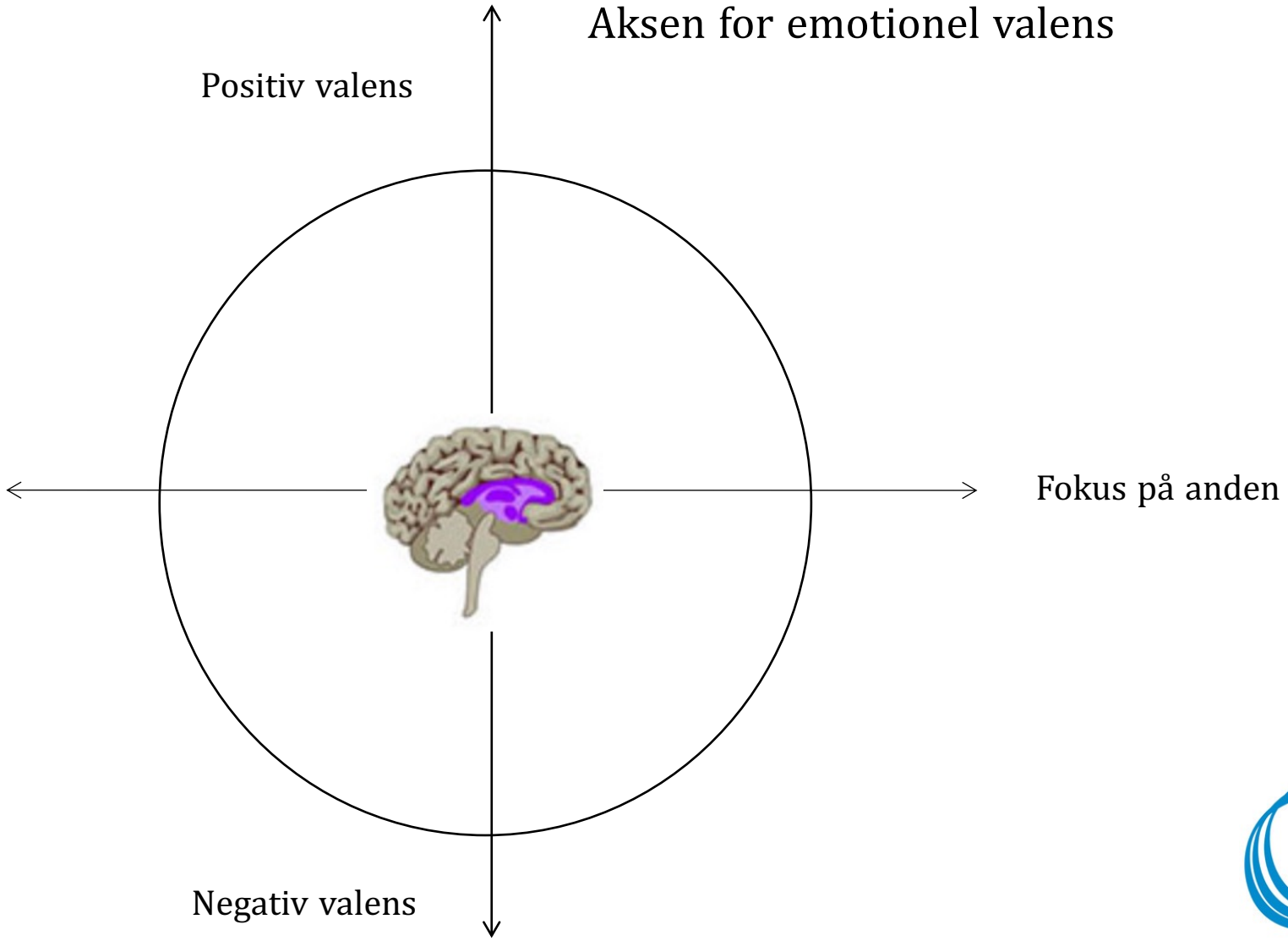
Aksen for hedonisk tone



DET LIMBISKE KOMPAS

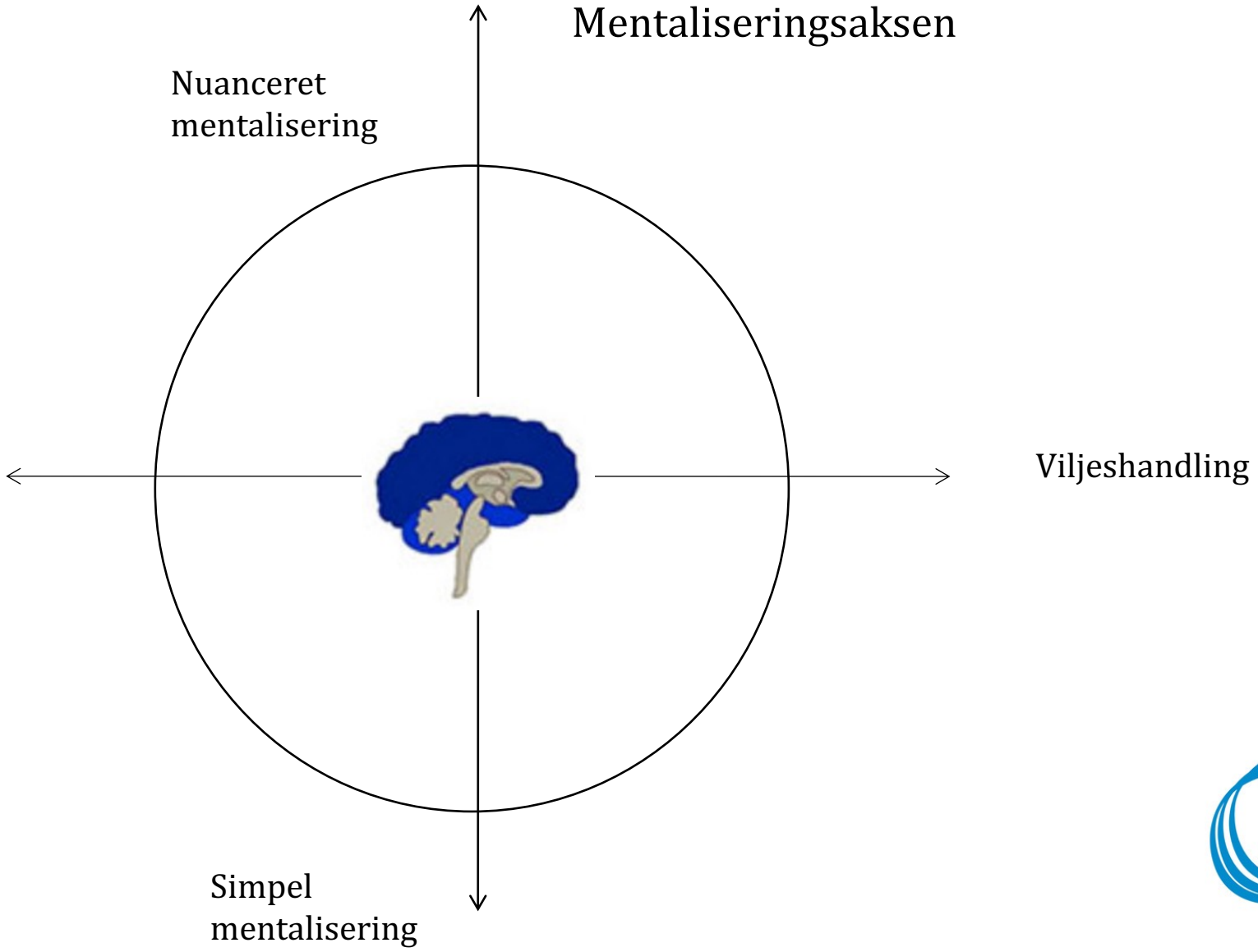
Kompasset for interaktions-forventninger

Centrismeaksen



DET PRÆFRONTALE KOMPAS

Kompasset for viljesstyret regulering



Emotionel Mentalisering - Evnen til at tænke og føle klart

Den svære karavaneførerrolle og selvagens

DEN NEUROAFFEKTIVE TREKANT

Teoretisk forståelse
‘landkort’

Selvagens
‘Chauffør’

Metode/redskaber
‘GPS’

DEN NEUROAFFEKTIVE TREKANT

Forståelse af hvorfor barnet/personen gør,
som det gør

Min indflydelse på at
det går, som det går

Hvilken vej skal jeg gå, og
hvad skal jeg gøre

Symmetrisk relation med et asymmetrisk ansvar

De 5 dimensioner for trivsel

- Struktur som skaber tryghed
- Samregulering som skaber synkronisering og mødeøjeblikke
- Autentisk engagement som skaber glædesfyldt samvær
- Udfordring som skaber læring indenfor nærmeste udviklingszone
- Omsorg uden at overskride intimitetsbarrieren skaber nærhed

Selvagensens 5 dimensioner

- Være ‘karavaneführer’, der tager ansvar for struktur
- Indgå i synkroniserede mikroregulerende samspil
- Være autentisk engageret og nærværende
- Tilbyde omsorg uden at overskride den andens grænser
- Udfordre ved at stille relevante udviklingsmæssige krav

Personlighedens "kronjuvel": Menneskets evne til mentalisering

Mentalisering

Det handler ikke blot om at tænke klart, men også om at føle klart.

Føle klart er at kunne se sig selv udefra og andre indefra.

TRIVSELSTREKANTEN

Samhørighed

Mening

Kontrol

Der findes ikke nogen “fits all sizes”!

What works for whom?

Hvordan får vi latteren frem?

Hvordan skaber vi mødeøjeblikke?

DEN TREENIGE HJERNE

PRÆFRONTAL CORTEX
Den mentaliserende hjerne

LIMBISKE SYSTEM
Den følende hjerne

AUTONOME NERVESYSTEM
Den sansende hjerne

Når vi sammen kan rumme glæde,
er det også meget lettere sammen
at rumme tristhed og frustration.
Når vi sammen kan føle samhørighed
gennem alle vores følelser, er vi ikke
længere ensomme!

Det kræver …

- en teori til at forstå psykiske vanskeligheder
- en metode til at vide, hvad der skal gøres
- en fagpersons selvagens til at skabe følelsesmæssig afstemning