

PRAKSISGUIDE

DRC DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP



Brain-Works

Praksisguide





Brain-Works

Praksisguide

Indhold

4 **Introduktion til Praksisguiden**

- 4 Baggrund
- 4 Kort om NMT
- 5 Formål
- 6 Brain-Works-indsatsen
- 7 Anvendelse af Praksisguiden
- 7 Opbygning

8 **Hjernestammeniveau**

- 8 Generel introduktion til hjernestammeniveau
- 9 Aktiviteter på hjernestammeniveau
- 10 Gyngende, rulle, svinge, vugge
- 11 Gåture
- 12 Kørsel i bil
- 12 Trampolin
- 13 Boldaktiviteter
- 14 Sæbebobler
- 14 Lytte til musik

15 **Mellemhjerneniveau**

- 15 Generel introduktion til mellemhjerneniveau
- 17 Aktiviteter på mellemhjerneniveau
- 17 Parallel-aktiviteter
- 18 Gåture
- 19 Lægge puslespil
- 20 Tegne og farvelægge Mandala

- 21 Modellervoks
- 21 Forslag til parallelaktiviteter i hverdagen, som ikke kræver forberedelse
- 22 Arousal-regulerende aktiviteter
- 23 Boldaktiviteter
- 24 Fitness/træning
- 25 Sæbebobler
- 25 Følelser
- 25 Forslag til arousal-regulerende aktiviteter, som ikke kræver forberedelse

- 26 **Limbisk niveau**
- 26 Generel introduktion til det limbiske niveau
- 27 Aktiviteter på det limbiske niveau
- 28 Boldspil
- 29 Trampolin
- 30 Fitness/træning
- 31 Modellervoks
- 32 Sæbebobler

- 33 **Cortexniveau**
- 33 Generel introduktion til cortexniveau
- 34 Aktiviteter på cortexniveau
- 34 Boldaktiviteter som eksempel
- 35 Film og bøger

Introduktion til Praksisguiden

Denne praksisguide er udviklet i projektet 'Brain-Works' af Gita Saadatjou, Sabine Overbeck Johnsen, Mercedes Balouch, Peter Thorsen og Jette Thulin, der er medarbejdere i DRC Dansk Flygtningehjælp, og under faglig ledelse af Børn og Familiechef Marianne Badstue. Brain-Works er et udviklingsprojekt, som har været støttet af Socialstyrelsen fra 2019-2022 via puljen 'udviklingsstøtte målrettet sårbare og udsatte børn og unge'.

Baggrund

DRC Dansk Flygtningehjælp har igennem mange år opsamlet erfaring og viden om, hvad kompleks traumatisering gør ved de mennesker, der er ramt. Men også om styrker og svagheder ved en række forskellige tilgange og behandlingsformer.

I 'The Neurosequential Model of Therapeutics' (NMT) er der fundet en tilgang, som stemmer overens med denne viden og erfaring, og som samtidigt giver mulighed for at arbejde professionelt, konkret og systematisk med at skabe udvikling for de traumeramte henimod et bedre liv. Dette er baggrunden for, at DRC Integration som de første i Danmark - har investeret massivt i at blive organisationscertificeret i NMT og har opkvalificeret samtlige medarbejdere i NMT-tilgangen.

Med Brain-Works har vi fået midler til at udvikle og implementere NMT fuldt ud i indsatsen til i alt 20 børn og unge, som vi er i kontakt med gennem vores indsatser.

Kort om NMT

NMT er udviklet af den amerikanske psykiater Bruce Perry. NMT er ikke en metode, men en tilgang, som netop kan rumme flere metoder. NMT er neurobiologisk funderet, hvor man ser på hjernens udvikling i en klinisk sammenhæng ud fra såkaldte udarbejdede BrainMaps. I DRC arbejder vi overvejende psykosocialt ud fra foreliggende BrainMaps.

Gennem NMT får vi en forståelse af, hvordan hjernen udvikler sig og, hvordan den påvirkes af traumer og post-traumatisk stress (PTSD). NMT giver egnede metoder til at arbejde med de områder, vi gerne vil regulere eller udvikle.

Evolutionsmæssigt er hjernen udviklet nedefra og op. Det vil sige, at den ældste del af hjernen ligger nederst (kryb-dyrhjerne), og den nyeste del af hjernen ligger øverst (Cortex). Når et menneske bliver til, starter udviklingen også – set med udviklingspsykologiske briller – i den nederste del af hjernen med regulering af temperatur, sult mm. Udvikling generelt betinges af den rette omsorg samt de rette stimuli på det rette tidspunkt. Sker det ikke bliver udviklingen forstyrret.

Traumer og PTSD kan i alvorlig grad forstyrre hjernen og det neurobiologiske system. Når et menneske oplever en traumatisk hændelse, sker der en ubalance i nervesystemet. Amygdala, som er det område i hjernen, der håndterer frygt og forsvarsreaktioner, vil sørge for at kroppen udsender hormonstoffer, som aktiverer det sympatiske nervesystem og gør os klar til kamp eller flugt ved at øge vores puls, vejrtrækning, blodtryk og blodtilførsel til musklerne – altså øger vores energiniveau. Når faren har lagt sig, aktiveres det parasympatiske nervesystem, som får os til at slappe af igen ved at sende hormonstoffer ud, der får puls, vejrtrækning, blodtryk osv. til at falde til normal tilstand. Det parasympatiske nervesystem fremmer dermed de reaktioner, der genopbygger kroppen såsom afslapning, søvn, fordøjelse mm.

Potentiel fare registreres altså af amygdala, men den har brug for hippocampus, der spiller en rolle blandt andet ift. menneskets orienteringsevne og hukommelse, til at regulere, om det registrerede er farligt. Den ubalance, der opstår – især ved gentagne traumer – svækker hippocampus, og alle signaler kan komme til at virke truende. Hjernen udsættes dermed for et permanent forhøjet vågenhedsniveau, arousal, hvilket vil påvirke personens liv og medføre et uroligt nervesystem.

Nogle af kernepunkterne i NMT-tilgangen

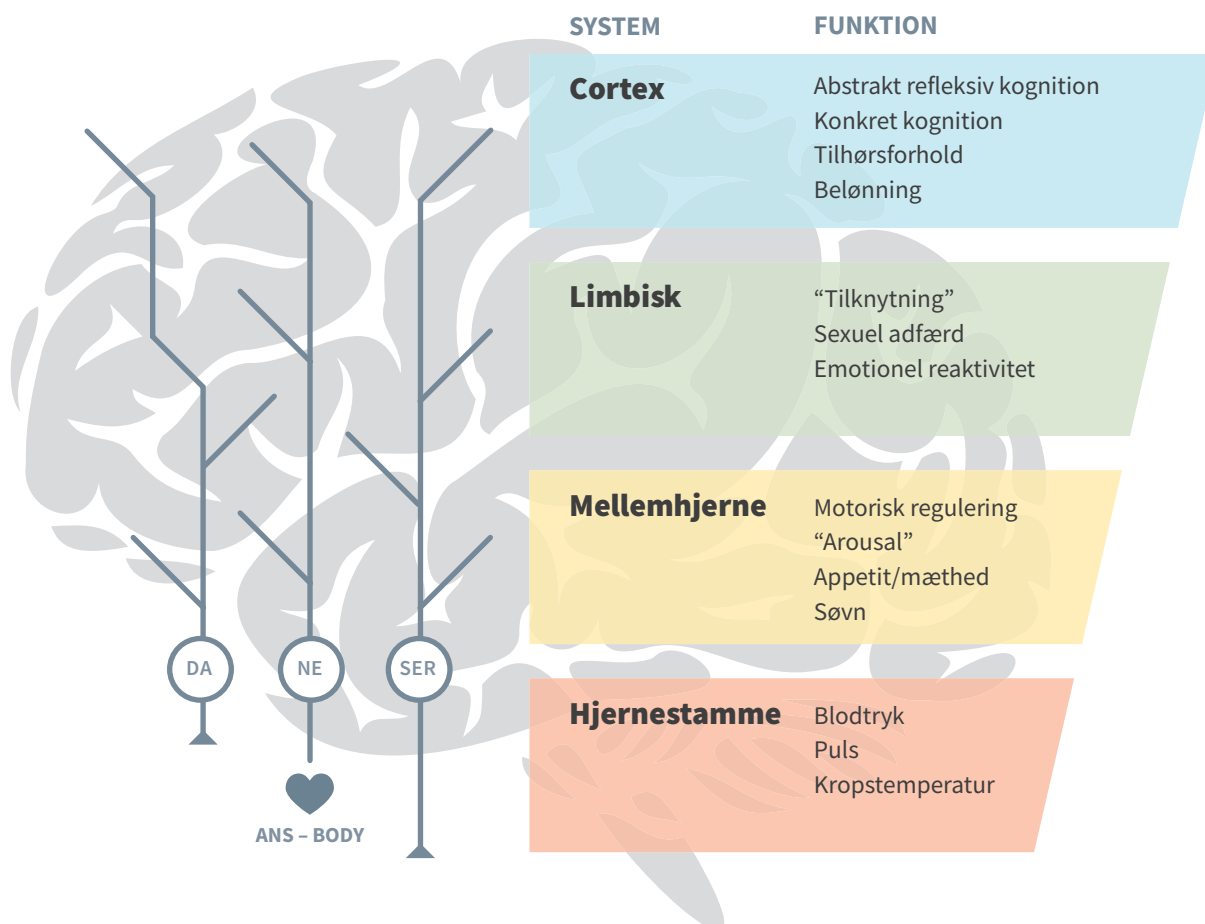
- **Proaktivt** – hele tiden forsøge at være et skridt foran ved:
- **Regulering** – regulering og udvikling af områder i nervesystem, der er dysregulerede, med fokus på:
- **Dosering, Timing og Intensitet** og med respekt for:
- **Intimitetsbarriere**

Og opmærksomhed på:

- **Stressrespons-systemet** hos borger/barnet, samt vores egen:
- **Selvagens** – tilbyde spejling i et velreguleret nervesystem

Formål

Formålet med praksisguiden er at beskrive, hvordan konkrete aktiviteter kan tilrettelægges og udføres, så de understøtter udviklingen af de forskellige 'niveauer' i hjernen jf. modellen af den 4-delte hjerne:



Brain-Works-indsatsen

Praksisguiden indgår som en del af den samlede indsats i Brain-Works, der består af følgende trin:

1 Udarbejdelse af en NMT-traumeudredning med en BrainMap + anbefalinger til, hvordan den udredtes udvikling kan støttes gennem nøje udvalgte og tilrettelagte aktiviteter.

2 Afholdelse af et fælles møde med den psykolog, der har udarbejdet NMT-udredningen og alle medarbejdere med daglig kontakt med barnet/den unge. Her fremlægges NMT-udredningen og anbefalinger, og medarbejderne uddyber og supplerer billedet af barnet/den unges udfordringer, behov og aktuelle situation mv.

3 Herefter sætter det enkelte barns familiekonsulent/kontaktpædagog og psykologen sig sammen og laver en udviklingsplan med et muligt hverdagssetup (Tyle & Grout) indeholdende de udvalgte aktiviteter og den aftalte frekvens på aktiviteterne.

De 'brikker', der er i spil, når udviklingsplanen (Tyle & Grout) udarbejdes er:

- a.** NMT-udredninger + anbefalingerne samt input fra øvrige medarbejdere med kontakt til barnet/den unge.
- b.** Familiekonsulentens/kontaktpædagogens, forældres mv. detailviden om barnets udfordringer, dagligdag, interesser osv.
- c.** Inspiration og udvælgelse af de aktiviteter fra Praksisguiden, der kan være relevante for den enkelte. (Andre aktiviteter kan naturligvis også indgå i planen, da praksisguiden naturligvis ikke er udtømmende).
- d.** Overvejelser om hvordan/i hvilke aktiviteter en frivillig evt. kan indgå i hverdagssetuppet.

Når udviklingsplanen er lavet, er familiekonsulenten/kontaktpædagogen tovholder på indsatsen ud fra planen, men inddrager selvfølgelig forældre, kolleger og andre fagfolk omkring barnet.

4 Med udgangspunkt i udviklingsplanen arbejdes der videre med det daglige pædagogiske arbejde. Løbende noteres erfaringerne med indsatsen, så de kan indgå i den opfølgning og sparring, der er mellem familiekonsulent/kontaktpædagog og psykolog. Mindst én gang månedligt følges op på/ justeres udviklingsplanen.

5 Efter 1 års indsats laves en ny BrainMap, der forhåbentligt viser udvikling i barnets funktionsniveau.

Anvendelse af Praksisguiden

Praksisguiden består af udvalgte aktiviteter, som er velegnede til at skabe udvikling på de forskellige 'hjerneniveauer'.

Et centralt punkt i NMT-tilgangen er, at der ikke skal stilles krav, som deltageren ikke er i stand til at honorere. Derfor hænger Praksisguidens anvendelse nøje sammen med den NMT-udredning og de anbefalinger, der er for hvert barn/ung. Endvidere er det vigtigt, at der i udvælgelsen af aktiviteter, tages udgangspunkt i barnet/den unges interesser, og hvad der vurderes at være motiverende og ok for barnet/den unge at lave. Endeligt er det vigtigt at huske, at aktiviteterne i Praksisguiden ikke er en del af løsningen, når barnet/den unge er i akut, forhøjet arousal. Derimod er aktiviteterne en del af den pro-aktive indsats. Altså en del af de aktiviteter, der skal udføres når barnet/den unge er velreguleret, og der er 'adgang' til at kommunikere med de niveauer i hjernen, det ønskes at aktivere og udvikle.

Opbygning

Praksisguiden er opdelt i fire afsnit – et for hvert af de 4 'hjerneniveauer'. Hvert afsnit indledes med en kort introduktion til det pågældende niveau, og derefter beskrives en række aktiviteter.

Beskrivelsen er for alle aktiviteter struktureret således:

- **Indledning**, som er en kort præsentation af aktivitetens hensigt og fokus.
- **Materialer**, som er en opstilling af, hvad man skal have klar til aktiviteten.
- **Forberedelse**, som er et overblik over, hvordan man forbereder sig til aktiviteten.
- **Aktivitetens indhold**, som er en beskrivelse af selve aktivitetens udførelse.
- **Variation**, som under nogle af aktiviteterne giver ideer til, hvordan aktiviteten kan varieres.

Rigtig god læselyst!

Hjernestammeniveau

Generel introduktion til hjernestammeniveau

De funktioner, der knytter sig til hjernestammeniveauet, er med til at regulere bl.a. blodtryk, puls, kropstemperaturer og vores reflekser.

En dysregulering på hjernestammeniveau kan komme til udtryk i form af manglende kropsfornemmelse, dysreguleret koordination, tab af tidsfornemmelse og kamp-flugt-kollaps-reaktioner. Hjernestammen udvikles i fostertilstanden og modnes funktionelt i de første måneder af livet, hvor det nyfødte spædbarn oplever verden igennem dets sansninger og reguleres ved hjælp af rytmiske bevægelser og ved at få dækket de mest basale behov (*How the Brain Develops – The Importance of Early Childhood, The ChildTrauma Academy, www.childtrauma.org*).

Hvordan ser dysregulering på hjernestammeniveau ud? Dette kan eksempelvis være symptomer, som at deltageren sveder, rødmer, blusser, rokker, hyperventilerer, mangler tidsfornemmelse, udviser voldsom aggressiv adfærd, har manglende temperaturfornemmelse, er i meget høj arousal eller besvimer.

Sådanne dysreguleringer på hjernestammeniveau kan reguleres igennem aktiviteter, der tager afsæt i sansninger, rytmer og har fokus på at vække opmærksomheden og dermed skaber en form for simpel kontakt. Den relationsform, som er med til at udvikle og regulere hjernestammeniveauet, handler om at **være til stede sammen** (Jeg er her for dig, hvis du har brug for mig), **være støttende og førende** for deltageren. Ligeledes er aktiviteter, der skaber kontakt, engagement og opmærksomhed med til at udvikle dette niveau.

Når vi som professionelle ønsker at lave aktiviteter eller have samvær med deltageren, der styrker hjernestammeniveauet, er det **vigtigt, at vi har for**

øje, at udvikling og regulering på dette niveau ikke er relationsbåret. Det vil sige, at vi godt kan arbejde her uden at have en dyb og tillidsfuld relation til deltageren, hvilket dog ofte vil være en fordel for begge parter. Det skal dog understreges, at det har afgørende betydning, at begge parter er trygge ved hinandens nærvær og ikke aktiverer hinandens stressrespons-system, hvilket kan have en retraumatiserende effekt. Ydermere er der på dette niveau ikke fokus på at have øjenkontakt, da den relationelle interaktion knytter sig til højere niveauer i hjernen. Ligeledes er samtalen undervejs i aktiviteterne eller samværet ikke det afgørende for at regulere og udvikle hjernestammeniveauet, men at det derimod handler om at være koblet på et andet menneske i form af en kropslig synkronisering eller væren til stede sammen, uden at det relationelle og følelsesmæssige er i spil. Dette er på samme måde, som når det lille spædbarn oplever samværet med dig, hvor spædbarnet endnu ikke er i stand til at forstå følelser og relationer på et højere og mere komplekst niveau.

Aktiviteter på hjernestammeniveau

Her er præsenteret et udvalg af aktiviteter, og listen er derfor ikke udtømmende. Aktiviteterne er udvalgt efter effekt og tilgængelighed. Ikke alle mennesker får lige meget ud af alle aktiviteter, og ikke alle aktiviteter egner sig alle steder. Udvalget foregår ud fra anbefalingerne i den BrainMap, som er udarbejdet på deltageren.

I alle aktiviteter eller samvær er det vigtigt, at du sætter rammen for, hvad der skal ske. Du skal have gjort klart for dig selv: Hvad skal der ske? Hvorfor skal det ske? Hvem skal deltage? Hvor længe skal det vare – dog er det ikke altid man nøjagtigt ved, hvor længe aktiviteten varer, det er afhængigt af deltagerens arousal og behov for regulering. Deltageren har brug for at vide hvad, hvem og hvor længe. Denne overordnede forberedelse medvirker til at sikre struktur og forudsigelighed.

Du skal ligeledes inden hver aktivitet indstille dit eget mindset på at skulle være roligt. Du skal være ”det mere modne nervesystem”, så deltageren kan spejle sig i en rolig og fattet stemning.

På dette niveau er hovedfokus på rytme. Som nævnt tidligere udvikles dette niveau i fosterstadiet og modnes i de første måneder af spædbarnets liv. For at styrke og træne en dysfunktionel hjernestamme, skal vi derfor foretage handlinger, som ”tætner utætheder”, som for deltageren er opstået tidligt i livet.

Med spædbarnet kommunikerer vi – lidt forenklet sagt – ved at imødekomme dets basale behov, og ved at lave mange rytmiske bevægelser og lyde. F.eks. den let-hoppende bevægelse, når barnet skal bøvse, vuggende bevægelser for at trøste eller den rytme, der opstår, når vi går rundt med barnet. De lyde, vi siger til det spæde barn, er ofte *shysssss* og *såååå*. Og når vi taler til spædbarnet, er det ofte informerende f.eks.: ”Nu skal vi lige ud og handle!” Eller det kan være i form af retoriske spørgsmål som f.eks.: ”Hej, er du der lille ven?”, og vi forventer ikke svar. Det er sådanne situationer, vi skal forsøge at skabe, men nu for barnet eller den unge, som for længst er forbi spædbarnsstadiet.

Her er tale om **træning** af netop hjernestammen, og derfor skal aktiviteterne **ikke** have nogen form for samtalemotiv.

Aktiviteter

- Gyngende, rokke, svinge, vugge
- Gåture
- Kørsel i bil
- Trampolin
- Boldlege
- Sæbebobler
- Lytte til musik

Gynge, rokke, svinge, vugge

Aldersgruppe: Alle (differentieret efter, hvad der passer til den enkelte person og aldersgruppe)

Helt grundlæggende beroliges nervesystemet som nævnt af rytme. Det spæde barn bliver vugget, når det skal trøstes eller beroliges. Denne helt basale oplevelse, kan genskabes ved at gynge. Man kan gynge på mange forskellige måder og det kan anbefales at der altid er adgang til at kunne gynge. Fokus er på det rytmiske i at svinge frem og tilbage.

Forberedelse

Overvej hvornår den planlagte gyngetur passer ind i dagsrytmen. Er det efter skoletid, hvor barnet alligevel "falder om" på sengen og ikke rigtigt gider noget?

Er det forældrene, som skal gynge, så sørg enten for en rolig stund til det, eller hvis der er tale om et mindre barn, så lad det sidde på skødet af dig, mens I gynger i gynge, gyngestol eller hvad der lader sig gøre.

Overvej om det kan/skal foregå på en legeplads.

Materialer

Gynge eller gynger

Gyngestol (er bedre end en rokkestol)

Hængekøje

Hængestol

Sansegynge

Aktivitetens indhold

Lad deltageren **sætte eller lægge sig**. Tilbyd eventuelt at holde gynge, hængekøje i gang.

Voksne kan gynge eller sidde i en gyngestol for at få effekten.

Drejer det sig om babyer eller helt små børn, kan de vugges i armene eller bæres, så den vuggende rytme fra dig forplanter sig til babyen.

Forælder kan selv lave aktiviteten med børnene.

Gåture

Aldersgruppe: 6 år – voksen

Al bevægelse aktiverer musklernes og ledenes sansesystem, og samtidig aktiveres automatisk autonome fornemmelser af rytme, fordi gang er rytmiske bevægelser. Fokus på gåturene er altså rytmen, når man går. Du afstemmer dit tempo og rytme efter deltageren, og forsøger måske at ramme samme takt.

Gåture foregår parallelt og opleves derfor ofte ikke så konfronterende. Man går ved siden af hinanden, og der er ikke forventning om øjenkontakt. Det skal pointeres, at tavshed på gåture er rigtig godt. Tavsheden levner plads til at kroppen mærkes, åndedræt, tempo og rytme.

Den tale der kan foregå på turen, skal som udgangspunkt komme fra deltageren. Hvis initiativet kommer fra dig, skal det helt forblive i et niveau, som begrænser sig til at være instrukser eller information, som relaterer sig til nuet f.eks.: ”Vi skal til højre her!” eller ”Det er godt nok koldt for kinderne!” eller lignende. Der kan også nævnes andre sanseindtryk, som lyde, lugte/dufte eller andet. Dog skal det ikke kobles med følelser eller spørgsmål.

Forberedelse

Den vigtigste forberedelse er at **sikre**, at dit eget nervesystem er i ro, at du selv er afslappet og indstillet på, at afstemme dig passende efter barnet/deltageren. Overvej hvad turen kan byde på af dufte, lyde, synsoplevelser, smagsoplevelser mm., så du kan sikre, at der ikke er noget, der kan trigge deltagerens stressresponsystem.

Materialer

Passende påklædning, med opmærksomhed på, at deltageren kan have udfordringer med temperaturregulering og have brug for anvisninger til passende tøj.

Eksempel på aktivitetens indhold

Afstem din rytme efter deltagerens tempo. Forslag til gåture: Stranden, skoven, byen, havnen, nabolaget, haven, fra A til B f.eks. til og fra indkøb.

Kørsel i bil

Aldersgruppe: Alle

En køretur i bil kan være beroligende, tænk bare på, hvor ofte små børn falder i søvn under kørslen. Sansesystemet registrerer brummen fra bilens motor, lyden af bilens blinklys, der rytmisk klikker, når bilen svinger og den vuggen, der følger med at køre. Bilturen er en parallelaktivitet. Vi sidder sammen i bilen, vi er sammen, men siger måske slet ikke noget. Du, som kører bilen, er naturligt mere optaget af trafikken og bilen end af deltageren, hvilket understøtter det at være sammen, *uden krav og forventninger*.

Hvis der tales på bilturen, skal det være om det, der sker i nuet, f.eks. kan der kommenteres på noget der passerer: ”Se lige hvor flotte og gule de marker er!” eller ”Hold da op så mange cyklister.”

Bemærk for eksempel også solens varme gennem bilruden, i ansigtet, på armen, på kinden. Klimaanlæggets kulde, regnens trommen på ruden eller noget helt andet.

Trampolin

Aldersgruppe: 6 år – voksen

Hop i trampolin er en god måde at grounde sig selv på. Den rytmiske hoppen, virker beroligende på hjernestammeniveau. Man kan få en oplevelse af lethed i hovedet, når fødderne rammer trampolinen og ”skyder” en tilbage op i luften igen.

Forberedelse

Hav på forhånd undersøgt om deltageren er udfordret ved at hoppe. Udfordringer kan skyldes skader i kroppen, inkontinens (besvær med at holde på vandet) eller noget andet. I sådanne tilfælde må der findes en anden aktivitet.

Materialer

Trampolin som er sikret med net eller faldunderlag.

Aktivitetens indhold

Deltageren hopper i trampolinen, mens du er ved siden af. Det er rytmen i hoppene, der er fokus på, dvs. tavshed er fint. Hvis deltageren viser behov for samtale, så tune ind på det deltageren taler om, glid af, hvis det er problemstof og kommenter det, der sker i nuet f.eks., ”Det er nogle ordentlige hop, du får lavet.”

Variation

Lig på ryggen ved siden af hinanden i trampolinen. ”Send” bevægelse til hinanden ved at støde hånden eller foden i trampolinen, eller lave et ”ligge-hop”.

Boldaktiviteter (er også beskrevet på de øvrige hjerneniveauer)

Aldersgruppe: 3 år – voksen

Aktivitet med bold er mange ting. Det kan både være at kaste, sparke eller trille bold, rulle på gymnastikbold, massage med hoppebold mv. Det vigtige er også her, at der er fokus på rytme, og at der ikke er krav og forventninger eller fokus på relation. Her er beskrevet et udvalg.

Materialer

Fast bold, med blødt fyld og plastik ydre
Stofbold
Badebold

Forberedelse

Boldaktiviteten er *ikke* et læringsrum, hvor det handler om at lære at kaste, gribe, ramme, trille eller sparke. Det er en vigtig overvejelse, om aktiviteten falder inden for deltagerens kompetenceområde.

Overvej hvor aktiviteten skal finde sted, så I ikke forstyrres.

Vælg en passende bold. Bolden vælges ud fra, hvilken aktivitet I skal lave.

Er det en bold til kaste-gribe, kan det være værd at overveje boldens størrelse og vægt. Valg af bold træffes af dig, ud fra viden om deltagerens temperament og kaste-gribe færdigheder. En skumbold er mere temperamentsfuld og giver større modstand i både kast og gribe, end en badebold. Skumbolden giver også en klaskelyd, når den rammer hænderne, lyden kan forstærke fornemmelsen af rytme. En blød stof- eller badebold er lettere at gribe og rammer ikke så hårdt. Hvis der er tvivl om, om deltageren kan kaste og gribe, så start med en badebold. Den er lettere at kaste og gribe, fordi den er større og bevæger sig langsommere.

Samme overvejelser gør sig gældende, når man vælger en bold til at trille eller sparke frem og tilbage med.

Beslut på forhånd, hvordan temposkift kan indgå i øvelserne.

For alle aktiviteterne gælder det, at du sætter rammen, så der er struktur på aktiviteten. F.eks.:

- Hvor må der kastes, sparkes trilles mm.?
- Hvordan?
- Hvor længe?
- Hvornår?

Aktivitetens indhold

Kast med bold i håndbold-størrelse

(enten badebold, stofbold eller skumbold)

- Du og deltageren kaster hver sin skumbold op ad en mur, i kaste-grib-rytme. Uden samtale.
- Skumbold kastes mod jorden, op ad muren og returnerer til kaster, frem og tilbage.
- Skumbolden kastes ned i jorden hen mod deltageren, som griber og kaster tilbage på samme måde.
- Skumbolden kastes frem og tilbage mellem deltageren og dig.

Spark til bold

- Du og deltageren sparker hver sin bold op ad en mur, du forsøger at gøre det rytmisk.
- Der kan også sparkes til hinanden. F.eks. bolden modtages, stoppes med fod, sparkes afsted.

Sæbebobler

Aldersgruppe: Ca. 9 måneder – voksen

Sæbebobler er beroligende at kigge på, som de langsomt svæver afsted og brister undervejs. Rytmen i at dyppe, puste og kigge kan ligeledes være beroligende.

Materialer

Små flasker med sæbebobler. De købte er bedst.
En genopfyldningsflaske.

Aktivitetens indhold

Sammen pustes sæbebobler i tavshed!
Små børn, fra de kan sidde, kan kigge på at du blæser bobler.

Forberedelse

Overvej hvor aktiviteten skal foregå.
Hav indkøbt sæbebobler.

Lytte til musik

Aldersgruppe: Alle

Hos de fleste mennesker beroliges hjernestammeniveauet af at lytte til musik, som spilles i hvilepuls.

Hertil kan bruges: MusiCure-serien (www.musicure.dk), f.eks. Journey eller Fairytails.

Mellemhjerneniveau

Generel introduktion til mellemhjerneniveau

De funktioner, der knytter sig til mellemhjerneniveauet er med til at styre og regulere kroppen, såsom motorik, aktivitetsniveau, søvn og appetit. En dysregulering udspringende fra mellemhjerneniveau kan komme til udtryk i form af påvirkede motoriske funktioner, klodsethed, være fraværende i kontakten, apati, muskelspændinger, kropslig uro og rastløs energi, trodsighed, søvnevanskeligheder, undvigelse af berøring og/eller øjenkontakt, overdreven berøring, selvskaide og problemer relateret til mad og ernæring. Mellemhjernen har sin største udviklingsfase i de første seks måneder af livet, hvor det lille barn ikke selv er i stand til at regulere helt basale behov såsom eksempelvis søvn og mad. Mellemhjernen modnes derefter funktionelt op igennem barndommen (How the Brain Develops – The Importance of Early Childhood, The ChildTrauma Academy, www.childtrauma.org).

Når man har samvær med deltageren og ønsker at lave udviklende samspil på mellemhjerneniveau er det ikke følelserne eller selve relationen, der bærer samværet. Men derimod kan man i det parallelle samvær komme med beskrivelser af det, der sker i nuet. For eksempel: ”Ej, hvor er det dejligt med fodbad”, ”Nu bruger jeg de gule perler, hvilke skal du bruge?” osv.

Aktiviteter, der har som formål at regulere med afsæt fra mellemhjerneniveau, har fokus på at give deltageren følelsen af at være til stede i verden sammen med andre. Det er derfor vigtigt nonverbalt at signalere til deltageren, ”jeg er sammen med dig”. Udover de aktiviteter, der beskrives i det følgende afsnit, arbejdes der ofte ligeledes på mellemhjerneniveau, ved at **forholde sig parallelt** til deltageren igennem dagligdagen. Selvom deltageren afviser relationel kontakt og samtale kan man udvikle og regulere på mellemhjerneniveau ved for eksempel at opholde sig i samme rum eller i nærheden af deltageren, hvor man ser tv sammen, begge to drikker en kop te, eller at man som professionel placerer sig med sin computer, en bog el.lign. i nærheden af deltageren. På den måde signalerer man nonverbalt til deltageren:

”Jeg vil dig” og ”Du er ikke alene”. Man tilbyder desuden deltageren en regulering igennem sit eget rolige og velregulerede nervesystem ved bare at være til stede sammen. Dette er et af vores mest basale behov som mennesker – netop at være koblet på andre og ikke være overladt til vores eget til tider urolige eller dysregulerede nervesystem.

En del uledsagede unge flygtninge har som deres primære traume at være alene i verden og at være koblet af andre mennesker. Derfor er disse aktiviteter på mellemhjerneniveau ofte en stor del af traumebehandlingen. Ofte har de unge været udsat for voldsomme traumer såsom omsorgssvigt, overgreb og voldsomme oplevelser fra krig og flugt, hvor de ikke har haft beskyttelse, omsorg eller regulering fra trygge og udviklende omsorgsrelationer, hvilket har medvirket til den aktuelle tilstand.

Når vi arbejder med at styrke og udvikle mellemhjerneniveauet vil det ofte være i forhold til arousalregulering og dermed deltagerens evne til at regulere sit energiniveau, så det er afstemt i forhold til den situation deltageren befinder sig i. Derfor har flere af de beskrevne aktiviteter i denne

del af kataloget til formål at træne fleksibiliteten i arousal tilstande hos deltageren. I forbindelse hermed er begreberne hypo – og hyperarousal essentielle. Hyperarousal beskriver et forhøjet energiniveau og kendetegnes ved irritabilitet, tendens til sammenfaren, søvnproblemer, koncentrationsbesvær og humørsvingninger. Disse reaktioner er dermed et billede på, at nervesystemet er blevet oversensitivt og stressrespons-systemet, dermed konstant er overaktiveret. Er der modsat tale om en ung, hvor energiniveauet er for lavt, kaldes dette hypoarousal. Hypoarousal kendetegnes ved, at deltageren falder ud af kontakten i form af dissociation, er passiv, mangler kontakt til omverdenen, eller at deltageren selv er på overarbejde med at ”vække” hjernen ved for eksempel kropslig uro.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at når vi arbejder med at regulere og udvikle funktioner på mellemhjerneniveau har vi både vores fokus på de ydre, synlige arousal-tilstande og på de indre arousal-tilstande. Med indre arousal-tilstande menes, at fokus igennem de beskrevne aktiviteter også er på deltagerens regulering af indre oplevelser af arousal. For eksempel ved ikke udelukkende at fokusere på, at deltageren skal bevæge sin krop fysisk op og ned i forskellige tempoer, men også kan guides igennem nogle aktiviteter, der igangsætter indre arousal-oplevelser.

Aktiviteter på mellemhjerneniveau

Det følgende afsnit er opdelt i hhv. parallelle aktiviteter og arousal-regulerende aktiviteter. Her er først beskrevet parallelle aktiviteter, som kræver en forberedelse, herefter er der beskrevet arousal-regulerende aktiviteter. Til sidst i afsnittet er der oplyst forslag til aktiviteter, som kan betegnes som hverdagsgøremål og kun kræver tilstedevær, måske endda bare tavst nærvær. Aktiviteter kan laves med en hel familie, dog egner ikke alle aktiviteter sig til de allermindste børn.

Parallel-aktiviteter

I parallel-aktiviteterne er der fokus på at være sammen om en aktivitet eller bare være sammen. Det vil sige, at aktiviteter på dette niveau, ikke skal indledes, fordi der er behov for ”en snak”. Det der trænes, er at være i det parallelle fællesskab, hvor man er sammen med nogen, måske om noget, men uden krav til følelsesmæssige samtaler eller samtaler, som kræver stillingtagen eller refleksion.

Det kan være beroligende bare at være, ved siden af hinanden, og fokusere på sig selv, uden anden kontakt end det, som eventuelt handler om det fælles tredje f.eks. puslespillet. Altså to nervesystemer, som er i den samme aktivitet og er der i fællesskab, hvor du fungerer, som ’det mere modne nervesystem’.

Aktiviteter

- Gåture
- Lægge puslespil
- Farvelægge Mandala
- Forme modellervoks

Gåture

Aldersgruppe: 6 år – voksen (yngre børn kan også have udbytte af gåture)

På mellemhjerniveau er det rytme, sansninger, samt det at være i en aktivitet ved siden af hinanden, som er i fokus. Det er ikke læring, samtale og krav.

På turene kan nævnes nogle af de sanseindtryk, du bliver opmærksom på. Lyde, lugte/dufte, det man mærker og ser og evt. det man kan smage, og på ansigtets og hudens sansning af vejret, brisen/blæsten/solen/regnen/kulden. Dog skal det ikke kobles med følelser eller spørgsmål.

Gåture foregår parallelt og opleves derfor ofte ikke så konfronterende, man går ved siden af hinanden og der er ikke forventning om øjenkontakt.

Er der helt små børn, kan turen i barnevogn eller klapvogn have god effekt på barnet.

Materialer

Passende påklædning, med opmærksomhed på, at deltageren kan have udfordringer med temperaturregulering og have brug for anvisninger til passende tøj.

Forberedelse

Den vigtigste forberedelse er altid at sikre, at dit eget nervesystem er i ro, at du selv er afslappet og indstillet på at afstemme dig passende efter deltageren.

Overvej hvad turen kan byde på af dufte, lyde, synsoplevelser, smagsoplevelser (f.eks. en is), føle/mærke, balance, så du selv er indstillet på at være opmærksom på sansninger, som kan italesættes.

Eksempel på aktivitetens indhold

Du afstemmer rytme og tempo efter deltageren.

Ture ved stranden: dufte tang og luften ved vandet, mærke på sten, mærke vandet med hænder eller fødder, lytte til lyden af bølger, lytte til lyden af sten som rammer vandet, måske balancere på stendige. Se ud over vandet, følge et skib på vandet.

Ture i skoven: dufte jord, mærke solen gennem trækronerne, kigge op i trækronerne, føle på træstammerne. Lytte til blæsten i træerne og fødderne, når de går i bladene, til fuglene. Balancere på en træstamme.

Ture i byen: bemærke de dufte/lugte som I passerer. Mærk forskellen på varmen, når solen trænger ned mellem bygningerne og køligheden, når I går i skygge. Lyt til byens lyde: biler, snak, byggestøj, udrykning mv. Se mennesker, bygninger, butikker, travlhed mv.

Ture ved havnen: dufte af fisk, tang, havvand. Mærke vejret på huden. Lytte til bølger, skibe, mågeskrig, andre havnelyde. Iagttage skibe der sejler ind i, forlader eller ligger i havnen, mågernes jagt på føde mv.

Gåture i øvrigt: Nabolaget, Haven, Fra A til B, f.eks. fra hjem til indkøb.

Lægge puslespil

Aldersgruppe: ca. 4 år – voksen (opmærksom på, om barnet har lært at lægge puslespil)

Det at lægge puslespil træner flere funktioner. I denne sammenhæng, på dette niveau, er fokus på at være ved siden af hinanden, måske helt i tavshed, hvor deltageren og du finder og lægger brikker i det fælles projekt, puslespillet.

Materialer

Et puslespil, som er valgt ud fra, hvilken erfaring deltageren har med at lægge puslespil. Hvis det er første gang, kan det betale sig at vælge et spil med et overskueligt antal brikker, så deltageren ser, hvad strategierne er, for at lægge et puslespil og også oplever det færdige resultat.

Forberedelse

Overvej **hvor** det er hensigtsmæssigt at sidde eller stå med puslespillet. I overvejelserne kan være: forstyrrelser fra andre, kan puslespillet ligge i fred indtil næste gang, skal I have et puslespil hver m.v.

Undersøg om deltageren har erfaring med puslespil og vær opmærksom på, at hvis erfaring med at lægge puslespil ikke er der, så er strategierne for aktiviteten måske heller ikke udviklet, hvilket kræver noget information.

Overvej hvilke strategier, der kan anvendes.

På det personlige plan, skal det være strategier, som sikrer succes for deltageren og som støtter deltageren gennem processen.

På det praktiske plan, kan man have en opmærksomhed på, at strategier til at lægge puslespil ikke nødvendigvis er indlysende for alle, så for at sikre succes kan man *italesætte* (ikke anviser eller underviser) det man selv gør, f.eks.:

- Jeg vender lige brikkerne med retsiden op.
- Jeg vil finde kantbrikker først og sortere dem (hvis det giver mening) i farver eller placering (øverst, nederst, højre, venstre).

- Finder evt. hjørnebrikker (hvis det er et mindre puslespil) eller læg dem til side, når de dukker op.
- Bruger billedet på æsken til at orientere efter.
- Sorterer eller læg til side efter farver, mønstre og motiver, der hvor det giver mening. F.eks. ”de stribede her hører til tigerne”.
- Finder brikker og starter i et motiv.

Aktivitetens indhold

Det udvalgte puslespil lægges med det samme eller lægges over flere dage/gange, alt efter størrelse.

Formidlingen af strategier gives som information, f.eks.: ”Jeg plejer at finde alle kantbrikker først” (Husk at vise en kantbrik). Og altså ikke som instruktion, der kan lægge op til diskussion eller en type samtale, som vi ikke vil fremprovokere i denne sammenhæng, f.eks.: ”Du kan jo starte med at finde alle kantbrikkerne.”, som kan opleves som en kommando.

Variation

Antallet af brikker.

Tegne og farvelægge Mandala

Aldersgruppe: 6 år – voksen

Materialer

Blyanter (gerne i forskellige tykkelser, da det giver forskellig modstand på papiret).
Farver (farveblyanter, tusser, maling, akvarel, farvekridt).
Papir som passer til det, man vil lave.
Udvalg af Mandalas (Mandala betyder cirkel på sanskrit) Det er vigtigt, at deltageren kan vælge en Mandala. Vælg også Mandalas af forskellige sværhedsgrader og med forskellige motiver, som passer til målgruppen.

Forberedelse

De materialer som passer til aktiviteten findes frem. Tegning i frihånd kræver en særlig interesse og oplevelse af at kunne tegne. Til farvning af Mandala er tusser med god dækevne og/eller bløde farveblyanter bedst og lettest at håndtere.

Aktivitetens indhold

Deltag selv i aktiviteten. Hvis der er tale om et barn, så pas på ikke at "udtegne" barnet, altså at du tegner meget bedre end barnet, så det mister lysten til at tegne.

Sørg for at der er ro omkring jer. Samtale er ikke nødvendigt, medmindre deltageren viser behov for det, og her er det igen vigtigt, at samtalen handler om det, I laver.

Det anbefales generelt, at man farver Mandala udefra og indad, men hvis deltageren gør det omvendt, så er det fint.

Lad være med at stille krav i aktiviteten, f.eks. til at tegne bestemte motiver eller til at bruge bestemte eller flere farver eller til at gøre en Mandala eller tegning færdig, som deltageren måske ikke er tilfreds med.

Vær opmærksom på om farvelægning ligger inden for deltagerens kompetenceområde. Hvis ikke det gør, så er det ikke den rette aktivitet – medmindre deltageren gerne vil farvelægge.

Variation

1. Hvis stilhed er for overvældende, kan du afspille stille afslappende musik f.eks. Musiccure af Niels Eje, som kan findes på Youtube.
2. Zentangling kan erstatte frihåndstegning. Zentangling er en tegneform, hvor man tegner en figur, f.eks. en trekant og inde i trekanten tegnes så streger, prikker, buer mv. så der dannes et mønster. En zentangling kan fortsætte til papiret er fyldt ud. (Eksempler findes ved at Google zentangling).

Modellervoks

Aldersgruppe: 4 år – voksen & som familieaktivitet

Leg med modellervoks stimulerer den taktile og den visuelle sans. Fokus i aktiviteten er opmærksomhed på sanseindtryk og på at være ved siden af hinanden i aktiviteten.

Materialer

Modellervoks kan købes i flere varianter. Det kan fås i både fast og blød udgave. Begge dele er anvendeligt. Der kan evt. varieres med brug af fast og blødt modellervoks.

Aktivitetens indhold

Deltag selv i aktiviteten og hav fokus på, at deltageren får den nødvendige hjælp, så aktiviteten bliver en succes.

Sørg for at der er ro omkring jer.

Eventuel samtale skal kun handle om aktiviteten. Brug tid på at mærke modellervoksen, ælte, rulle, trykke og forme.

Lav figurer, skulpturer, konstruktioner ol.

Ryd op og vask hænder.

Forslag til parallelaktiviteter i hverdagen som ikke kræver forberedelse

Fælles for alle disse aktiviteter gælder det, at det er dét at være det samme sted, måske gøre noget sammen, som ikke kræver følelsesmæssigt forhold eller relationer, det handler om.

Børn og voksne:

- Sidde ved siden af hinanden i sofa eller sidde sammen ved spisebordet
- Se TV sammen (vær opmærksom på at niveauet *skal* passe til yngste deltager)
- Køre i bil
- Sidde i hængekøje sammen
- Sidde på stranden og se ud over vandet
- Ordne have
- Gøre rent
- Lave mad

Børn og unge:

- Sidde og se på at barnet spiller computerspil eller lignende og spørge til spillet
- Spille computerspil sammen

Arousal-regulerende aktiviteter

Arousal-regulerende aktiviteter er aktiviteter, som har fokus på at træne og øve i at kunne regulere sin arousal. Det vil sige, at den uro (hyperaktivitet) eller modsat den passive tilstand (hypoaktivitet), som deltageren kan opleve, trænes til at balancere. Fokus er på temposkift.

Den træning foregår altid, når deltageren ikke er vred, ked af det eller på anden måde ophidset. Aktiviteterne er således ikke egnet ved akut forhøjet arousal – altså i konfliktsituationer eller lignende situationer, hvor deltageren er ophidset.

Ved alle aktiviteter, der kræver en særlig påklædning, eller særligt udstyr, er det vigtigt at hjælpe deltageren med at huske dette. Det er *ikke* her, det skal øves at huske sine ting selv!

Aktiviteter

- Boldaktiviteter
- Fitness/træning
- Sæbebobler
- Følelser

Boldaktiviteter

Aldersgruppe: 2 år – voksen (tilpasset aktivitet efter alder)

På mellemhjerneniveau er der fokus på parallelaktivitet, rytme og temposkift fra langsom til hurtig og omvendt, som virker arousal-regulerende. Der kan, hvis deltageren viser behov for det, samtales om det, I laver. Lyden af bolden på jorden, muren, døren og det I mærker – altså sanserne.

På dette hjerneniveau er det ikke usædvanligt, at der kan forekomme motoriske udfordringer og klodsethed, ligesom der kan være udfordringer ved berøring. Begge dele bør medtages i overvejelserne af, hvilket boldspil der vælges. Det er aktiviteter, hvor man gør noget sammen, uden at det er hæftet op på krav og forventninger. Verbal kommunikation minimeres, ligesom i parallelaktiviteterne, til almindelige samtale og udvekslinger og ikke-relationelle og følelsesmæssige samtaler.

Det er vigtigt at succesmuligheden er stor, så deltageren har mulighed for at for at lykkes. Ligeledes er det vigtigt at afslutte i langsomt tempo, så deltageren kan forlade aktiviteten nedreguleret.

Materialer

Fast bold, med blødt fyld og plastik ydre
Stofbold
Badebold
Stressbold
Fodmassagebold (lille eller mellemstor hoppebold)

Forberedelse

Boldaktiviteten er *ikke* et læringsrum, hvor det handler om at lære at kaste, gribe, ramme, trille eller sparke. Det er en vigtig overvejelse, om aktiviteten falder inden for deltagerens kompetenceområde.

Overvej hvor aktiviteten skal finde sted, så I ikke forstyrres.

Vælg en passende bold. Bolden vælges ud fra, hvilken aktivitet I skal lave.

Er det en bold til kaste-gribe, kan det være værd at overveje boldens størrelse og vægt. Valg af bold træffes af dig, ud fra viden om deltagerens temperament og kaste-gribe færdigheder. En skumbold er mere temperamentsfuld og giver større modstand i både kast og grib, end en badebold. Skumbolden giver også en klaskelyd, når den rammer hænderne, lyden kan forstærke fornemmelsen af rytme. En blød stof- eller badebold er lettere at gribe og rammer ikke så hårdt. Hvis der er tvivl om, om deltageren kan kaste og gribe, så start med en badebold. Den er lettere at kaste og gribe, fordi den er større og bevæger sig langsommere. Samme overvejelser gør sig gældende, når man vælger en bold til at

trille eller sparke frem og tilbage med.

Beslut på forhånd, hvordan temposkift kan indgå i øvelserne. Du sætter rammen, så der er struktur på aktiviteten. F.eks.:

- Hvor må der kastes, sparkes trilles mm.?
- Hvordan?
- Hvor længe?
- Hvornår?

Aktivitetens indhold

Kast med skumbold i håndbold-størrelse

- Bolden kastes frem og tilbage, mellem dig og deltageren, i kast og gribe-rytme. Langsomt og hurtigere, men vær opmærksom på, at det ikke bliver for svært, når det går hurtigere.
- Bolden kastes mod jorden, hen til griber, frem og tilbage og med temposkift.

Spark til bold (enten blød eller lidt tungere bold)

- Bolden sparkes frem og tilbage, mellem dig og deltageren.
- Skift i tempo og eventuelt også mellem let og tungere bold.

Nulre med stressbold

- Sid eller stå, i tavshed, ved siden af hinanden, med hver sin stressbold.
- Hvis deltageren viser behov for det, kan I tale om, hvordan bolden er at mærke på – blød, hård, kold, varm, ru, glat.

Fitness/træning

Aldersgruppe: ca. 13 år – voksne

Fitness indeholder elementer, hvor der er mulighed for at bruge kroppen, mærke den og det den kan, mens man selv har kontrollen over, hvor mange gentagelser man skal lave f.eks. med vægtstangen, eller hvor hurtigt og hvor langt og hurtigt, der skal køres på motionscyklen. Fitnessstræning giver automatisk en oplevelse af kroppens temposkift. Det skal understreges, at konkurrence ikke er på dette hjerniveau.

Materialer

Ur til eventuel tidtagning. Hvis rammen er en halv time, så lav en tydelig tidtagning. Giv eventuelt mellemtider.

Passende påklædning, sko og evt. håndklæde og shampoo.

Forberedelse

I et fitnesscenter kan man få den rigtige instruktion i f.eks. løfteteknikker. Her skal du være opmærksom på at indlægge pauser eller øvelser til afspænding/ned i puls (se nedenfor). Hvis man laver sin egen fitnessopstilling/-bane, skal man være opmærksom på, at der ikke indgår øvelser, som kan give belastningsskader. Som nævnt i indledningen til dette afsnit, er det vigtigt at tage højde for både hypo- og hyperarousal. Fitness har mest fokus på høj puls og øget antal gentagelser, og det er ofte deltagere med en høj arousal, som selv vælger fitness. I denne sammenhæng er det nødvendigt at indlægge afspændings- og pulsnedsættende øvelser mellem træningspassene, for at understøtte fornemmelsen af modsætningen mellem spænding og afspænding i kroppen. Både i fitnesscentret og i den hjemmelavede opstilling, bør du sikre dig, at der er tilpas afspænding lagt ind i programmet.

Aktivitetens indhold

Indholdet til at øge puls, kan være:

- En trappe, som man vender tilbage til efter hver af de øvrige øvelser. Gå to-tre trin op og ned x 10
- Øvelser med vægte, som kan være lavet af vandflasker eller sandposer
- Push ups
- Squats – Knæbøjninger med rumpen bagud, pas på at knæene ikke kommer ud over tæerne. Brug evt. et kosterkaft til at holde fast i (den ene ende i jorden)
- Mavebøjninger lige op
- Mavebøjninger lige op og til siden
- Sjippe
- Hulahopring (evt. en af dem med vægt på)

Indholdet til at sænke puls, kan være (30 sek. for at øvelsen kan nå at have effekt):

- Bevægelse i slowmotion
- Balanceøvelser (Stå med hæl på modsatte fods vrist, stå på et ben, stå med fodsålen mod indersiden af knæet)
- Stå/gå på tæer, på hæle, på ydersiden af fødderne, på indersiden af fødderne, på fodballen
- Læg hånden på hjertet, og mærk det banker (kan være svært for nogen)
- Lad overkroppen hænge slapt ned foran benene
- Pres håndfladerne op ad en mur
- Lig på ryggen og lad åndedrættet falde til ro

Sæbebobler

Aldersgruppe: alle

Som arousal-regulerende aktivitet er sæbebobler velegnet, fordi de er delvist ukontrollerbare. Man kan puste hårdt, men så kommer der måske ingen bobler, så man skal kontrollere sit pust for at få mange bobler. Samtidig vil boblerne være beroligende at kigge på, som de langsomt svæver afsted og brister undervejs. Her er fokus på at være sammen og at lave temposkift.

Materialer

Små flasker med sæbebobler. De købte er bedst. En genopfyldningsflaske.

Forberedelse

Overvej hvor aktiviteten skal foregå.
Hav indkøbt sæbebobler.

Aktivitetens indhold

Pust først sæbebobler i tavshed.
Prøv så at opfordre til temposkift ved at puste mange sæbebobler og derefter en stor sæbeboble.
Pust sæbebobler og prøv så at se, hvor mange I kan nå at prikke. Pust igen og stå helt stille og iagttag, hvordan boblerne svæver op og brister.

Følelser

På det limbiske niveau er det også godt at arbejde med følelser. Det kan man f.eks. gøre gennem lege, spil, følelseskort, oplæsning og samtale. Man kan spille simple spil for at træne turtagning, at vente, tab og vind.

Forslag til arousal-regulerende aktiviteter, som ikke kræver forberedelse

- Hop i 15-30 sekunder, stop og mærk pulsen falde (30 sekunder), hop igen. Gentages 4-5 gange.
- Vejtrækningsøvelse: træk vejret ind mens du tæller til 5, hold vejret mens du tæller til 5, pust ud på 5, vent med nyt indtag af luft mens du tæller til 5. Gentages nogle gange. Det kræver lidt øvelse at trække vejret på den måde. Nedsæt evt. tælling til 3 for at gøre øvelsen mere overskuelig og behagelig.

Limbisk niveau

Generel introduktion til det limbiske niveau

De funktioner, der knytter sig til det limbiske niveau, er med til at styre og regulere vores emotioner og følelser i samspil med andre mennesker dvs. gennem vores tilknytning til andre mennesker. Den seksuelle adfærd bliver også styret af det limbiske niveau. Med et veludviklet limbisk system har man evnen til at føle glæde ved relationelle interaktioner såsom trøst, at få ros, samvær og sex. Generelt er man i stand til at regulere sine emotioner i afstemning med den situation, man befinder sig i. Man kan opfange andres tonefald og nonverbale sprog og falder ind med, hvad der foregår i et rum og er i stand til at vise de rigtige emotioner i forhold til situationen. Man har desuden evnen til at vise empati, dele følelser og oplevelser med andre og vise kærlige følelser overfor andre. Man kan sige, at et veludviklet limbisk system sørger for, at man har kapaciteten til at danne og bevare relation til andre mennesker – altså knytte sig til andre mennesker (How the Brain Develops – The Importance of Early Childhood, The ChildTrauma Academy, www.childtrauma.org)

Den limbiske del af hjernen har sin største udviklingsfase i de første fire år af barnets liv¹, hvor regulering af barnets emotionelle tilstande udvikles gennem en gentagende og passende følelsesmæssig respons fra en opmærksom og afstemt omsorgsperson i forhold til barnets ændrende emotionelle tilstande som angst, vrede og stress. Gennem denne konsekvente, forudsigelige og gentagende pleje vil barnet udvikle selvreguleringskapacitet til at regulere og kontrollere sine emotioner samt kommunikere sine emotioner ud til andre. Udvikling af barnets tilknytningsmønstre og dermed et sundt limbisk system har sine rødder i den relation barnet har til sine primære omsorgspersoner de første fire år af livet². En dysfunktion på dette niveau kan komme

til udtryk i form af tilknytningsproblemer, manglende evne til at få glæde af interaktion med andre, manglende empati, nedsat evne til at dele, forme og vedligeholde venskaber, lyst og evne til at engagere sig i andre samt udiskrimineret tilknytning eller "autistisk" adfærd mm. En dysregulering kan desuden komme til udtryk gennem et overdrevet og upassende forhold til mad, sex, alkohol og kan vise sig i form af overspisning, cutting, selvskade, alkohol/stof misbrug, tvangspræget sexliv og en overdrevet seksuel adfærd. Man kan også have en "flad" affekt og kan have svært ved at aflæse andres tonefald, emotioner og har generelt svært ved situationsfornemmelse. Dy regulering på dette niveau kan også vise sig gennem dårlig hukommelse.

1 Perry, B.D. (2006) Neurosequential Model of Therapeutics: Applying Principles of Neurodevelopment to Clinical work with Maltreated and Traumatized Children In: Working with Traumatized Youth in Child Welfare

2 Ludy-Dobson, C. & Perry, B.D. (2010), The Role of Healthy Relational Interactions in Buffering the Impact of Childhood Trauma In: Working with Children to Heal Interpersonal Trauma

Når aktiviteterne målrettes udvikling på det limbiske niveau, er fokus på samspillet mellem dig og deltageren, og når dette er tillært, kan det videreudvikles til aktiviteter mellem deltageren og andre jævnaldrende. Her får aktiviteterne et mere relationelt og følelsesmæssigt fokus. Dette kan f.eks. ske ved at tale om, hvad deltageren kan lide eller ikke lide, og ved at samspillet ikke foregår parallelt, men gennem gensidig interaktion mellem to parter. Det anbefales dog, at disse samtaler har fokus på det, der foregår i nuet og ikke beskæftiger sig med oplevelser fra fortiden, da sådanne samtaler kræver udvikling af, og en højere grad af regulering af de øverste niveauer i hjernen. Når vi arbejder med at udvikle på det limbiske niveau, er fokus på, at du støtter og regulerer deltageren udefra (samregulering),

når denne overvældes af sine følelser, og at denne regulering foregår på et mere relationelt plan. Derfor anbefales det, at aktiviteter rettet mod at udvikle på det limbiske niveau har fokus på at lave noget hyggeligt og rart sammen, som giver deltageren oplevelsen af, at han/hun har en god og tryk relation til dig. Derfor anbefales aktiviteter, som man er sammen om, og som giver fællesskabsfølelse.

Det vigtige i de konkrete aktiviteter er ikke så meget, hvad og hvordan aktiviteten udformes, men i højere grad det samspil og fællesskab som deltageren oplever sammen med dig. Altså kan man igennem humor, sjov og venligt drilleri arbejde med relationskompetencen.

Aktiviteter på det limbiske niveau

På det limbiske niveau er der fokus på at **være** sammen, have det rart, sjovt og hyggeligt. Der kan tales om følelser og sanseoplevelser. Her trænes det sociale.

Aktiviteter

- Boldspil
- Trampolin
- Fitness/træning
- Modellervoks
- Sæbebobler

Boldspil

Aldersgruppe ca. 6 år – voksen

Boldspil generelt kan træne samvær med andre. Her går træningen ud på at kunne afstemme sig selv ind i fællesskabet. Her kan tales om, hvordan forskellige oplevelser i forbindelse med spillet føles.

Eksempler på boldspil

- Fodbold
- Høvdingebold
- Volleyball
- Rundbold
- Stikbold
- Bordtennis (rundt om bordet)

Materialer

Bolde passende til spillet, bat, kegler, mål, afmærkningssnor.

Forberedelse

I forberedelsen bør du tage kritisk stilling til, hvorfor netop dette boldspil vælges.

- Hvad kan spillet?
- Hvad er hensigten med at vælge netop dette spil?
- Hvordan er det gået tidligere, hvis det har været spillet?

Det er vigtigt at succesmuligheden er stor, så alle deltagere kan have en god chance for at lykkes og have det sjovt sammen.

Aktivitetens indhold:

Du sætter rammen og sikrer at reglerne er kendte inden spillet går i gang. Det er også dig som sætter hold. Det er *ikke* her der skal være første og anden vælger!

Tidsrummet for spillet gøres klart, og der kan evt. sættes et ur, som ringer, når spillet skal slutte.

Det er altid dig, som dømmes spillet, f.eks. hvornår en bold er ude eller inde, om der er frispark osv.

Der spilles for sjov og *kun* for sjov!

Trampolin

Aldersgruppe: 6 år – voksen

Hensigten, med at hoppe i trampolin, er her at have det sjovt. I en trampolin kan man hoppe på mange sjove måder sammen og vælte rundt. Man kan også forsøge, om man kan synkronisere i forhold til hinanden og hoppe i takt.

Materialer

Trampolin som er sikret mod fald.

Forberedelse

Overvej om deltageren skal hoppe selv først, eller I skal hoppe sammen. Hvad er sjovest for deltageren?

Vær opmærksom på årsagen, hvis deltageren ikke kan lide at hoppe. Det kan det skyldes skader i kroppen, inkontinens (besvær med at holde på vandet) eller noget andet. I sådanne tilfælde må der findes en anden aktivitet.

Aktivitetens indhold

Hop i trampolinen og tal imens eventuelt om, hvordan det føles. Hvad er sjovt at gøre, hvad kan man gøre sammen, hvordan er det lettest at hoppe, når man er to osv. Stil ikke krav eller udfordringer, men hav fokus på at have det rart og sjovt sammen.

Variation

Lig på ryggen ved siden af hinanden i trampolinen, ”send” bevægelser til hinanden, ved at slå, sparke eller lave et ”ligge-hop”.

Kig på himlen, mens I ligger på ryggen og tal eventuelt sammen om himlens farver, om skyerne, solen mv. og hvilke følelser de/det kan bringe frem.

Fitness/træning

Aldersgruppe: ca. 13 år – voksne

Når Fitness bruges til at træne det limbiske niveau, skal der også her være fokus på at gøre noget, rart, sjovt og hyggeligt sammen. Det er altså ikke optræning, genoptræning eller sundhed, som er i fokus her.

Materialer

- Materialer til egen bane
- Passende påklædning og evt. håndklæde og shampoo
- Ur til eventuel tidtagning. Hvis rammen er en halv time, så lav en tydelig tidtagning. Giv eventuelt mellemtider.

Forberedelse

Som tidligere nævnt kan man gå i fitnesscenter, hvor man kan få den rigtige instruktion i f.eks. løfteteknikker. Man kan også lave sin egen "bane" med en opstilling, som passer til deltageren og her kan deltageren være med i overvejelserne om, hvilke øvelser der skal indgå. Hvis man laver sin egen opstilling/bane, skal man være opmærksom på, at der ikke indgår øvelser, som kan give belastningsskader.

- Hvis man laver sin egen opstilling/bane, findes redskaberne frem i fællesskab med deltageren.
- Aftale om passende påklædning, sko og evt. håndklæde og shampoo.
- Som nævnt i indledningen til dette afsnit, er det vigtigt at tage højde for både hypo- og hyperarousal. Fitness har mest fokus på høj puls og øget antal gentagelser, og det er deltageren med en høj arousal, som selv vælger fitness. I denne sammenhæng kan det aftales med deltageren at indlægge afspændings- og pulsnedsættende øvelser mellem træningspassene for at understøtte fornemmelsen af modsætningen mellem spænding og afspænding i kroppen.

Aktivitetens indhold

I et fitnesscenter kan man få et træningsprogram, som er tilpasset det man gerne vil træne, og hvor der er skrevet eller vist, hvor mange gange øvelsen skal gentages. Den hjemmelavede opstilling/bane kan konstrueres i poster, så man f.eks. kan gå 2 runder eller en halv time.

Indholdet til at øge puls, kan være:

- En trappe, som man vender tilbage til efter hver af de øvrige øvelser. Gå to-tre trin op og ned x 10
- Øvelser med vægte, som kan være lavet af vand-

flasker eller sandposer

- Push ups
- Squats – knæbøjninger med rumpen bagud, pas på at knæene ikke kommer ud over tæerne. Brug evt. et kosteskaf til at holde fast i (den ene ende i jorden)
- Mavebøjninger lige op
- Mavebøjninger lige op og til siden
- Sjippe
- Hulahopring (evt. en af dem med vægt på)

Indholdet til at sænke puls, kan være (30 sek. for at øvelsen kan nå at have effekt):

- Bevægelse i slowmotion
- Balanceøvelser (Stå med hæl på modsatte fods vrist, stå på et ben, stå med fodsålen mod inder-siden af knæet)
- Stå/gå på tæer, på hæle, på ydersiden af fødderne, på indersiden af fødderne, på fodballen
- Læg hånden på hjertet, og mærk det banker (kan være svært for nogen)
- Lad overkroppen hænge slapt ned foran benene
- Pres håndfladerne op ad en mur
- Lig på ryggen og lad åndedrættet falde til ro

En "bane" kan således se sådan ud:

Trappe – vægte – balancer på en kant - trappe - push ups – stå på tæer og hæle - trappe – squats – ligge på ryggen -trappe – vægte (med ny type løft) – lad overkroppen hænge - trappe – mavebøjninger lige op – pres håndfladerne mod mur/væg – trappe – Sjippe – stå på et ben (skift ben efter 15 sek.) – trappe – mavebøjninger til siden – stå med fodsålen mod knæ- trappe – hulahopring – lig på ryggen.

Øvelserne udføres side om side, med start hver sit sted. Du skal være opmærksom på, ikke at være meget bedre/dygtigere end deltageren, det handler om at have det rart og hyggeligt sammen.

Variation

Find på nye øvelser sammen.

Modellervoks

Aldersgruppe: ca. 3 år – voksne, egner sig også som familieaktivitet

Leg med modellervoks stimulerer den taktile og den visuelle sans. Det kan være hyggeligt at sidde sammen og forme figurer eller bygge med modellervoks. Fokus i aktiviteten er opmærksomhed på det sociale.

Materialer

Modellervoks. Modellervoks kan købes i flere varianter. Det kan fås i både fast og blød udgave. Begge dele er anvendeligt. Der kan evt. varieres med brug af fast og blødt modellervoks.

Ved fremstilling af hjemmelavet modellervoks, kan deltageren inddrages i processen.

Forberedelse

Opskrift på hjemmelavet modellervoks:

- En gryde
- En grydeske
- 5 dl. hvedemel
- 3 dl. fint salt
- 2 spsk. olie
- 2 spsk. citronsyre (fås bl.a. i Matas)
- 5 dl. vand
- Frugtfarve efter behov

Først skal du blande mel, salt, citronsyre, olie og vand i gryden. Varm blandingen op, og rør grundigt rundt med grydeske. Du kan også bruge en håndmixer med dejkroge. Når modellervoksen er blevet tyk, skal du tage gryden af varmen. Tag derefter massen ud på bordet, og ælt den grundigt igennem, deltageren kan eventuelt deltage i denne del. Herefter kan dejen deles op, og tilsættes frugtfarve. Så er modellervoksen klar til at lege med!³

Aktivitetens indhold

Deltag selv i aktiviteten og hav fokus på, at I skal lave noget sammen.

Brug gerne tid på at mærke modellervoksen, ælte, rulle, trykke og forme og tal om det I laver.

Lav figurer, skulpturer, konstruktioner i fællesskab eller som et fælles projekt.

Vær fælles om oprydningen bagefter.

Sæbebobler

Aldersgruppe: Alle

På det limbiske niveau kan sæbebobler bruges som en social aktivitet, hvor man puster sine egne bobler, men puster dem sammen med den andens bobler. Forundringen er stor over den store mængde bobler, som man kan puste sammen. Som arousalregulerende aktivitet er sæbebobler velegnet, fordi de er delvist ukontrollerbare. Man kan puste hårdt, men så kommer der måske ingen bobler, så man skal kontrollere sit pust for at få mange bobler. Samtidig vil boblerne være beroligende at kigge på, som de langsomt svæver afsted og brister undervejs. Her er fokus på at være sammen og at lave temposkift.

Materialer

Små flasker med sæbebobler. De købte er bedst.
En genopfyldningsflaske.

Forberedelse

Overvej hvor aktiviteten skal foregå.
Hav indkøbt sæbebobler.

Aktivitetens indhold

Pust først sæbebobler i tavshed.

Prøv så at opfordre til temposkift ved at puste mange sæbebobler og derefter en stor sæbeboble.

Pust sæbebobler og prøv så at se, hvor mange I kan nå at prikke. Pust igen og stå helt stille og iagttag, hvordan boblerne svæver op og brister.

Cortexniveau

Generel introduktion til cortexniveau

De funktioner, der knytter sig til det kognitive niveau eller såkaldt cortex er med til at gøre os i stand til abstrakt og refleksiv kognition tænkning. Det handler om indsigt, selvbevidsthed og evnen til at tage tidligere lagrede oplysninger og rekonstruere det i kreative og abstrakte måder. Cortex er den øverste del af hjernen og har den største volumen ift. andre dele af hjernen. Den har sin største udviklingsfase mellem 3-6 år og er færdigudviklet i 24-25-årsalderen (How the Brain Develops – The Importance of Early Childhood, The ChildTrauma Academy, www.childtrauma.org).

Cortex kaldes for den menneskelige hjerne, som gør os i stand til at tænke, tale, tage beslutninger, planlægning, drømme, fantasere og skabe komplekse ideer. Den har en kritisk rolle i forhold til at sikre følelsesmæssig stabilitet og få kontrol over primitiv adfærd og basale emotioner såsom aggression ved at regulere adfærd, handle på eftertanke og hæmme impulser og ikke mindst behovsudsætte for at tjene en belønning senere. En vigtig funktion tilknyttet cortex er evnen til at bruge sproget i skriftlig og mundtlig form, som kan scores på en traditionel psykologisk IQ-test. Denne del af hjerne gør det også muligt at kommunikere både verbalt og nonverbalt og formidle hensigt, mening og formål. En veludviklet cortex er desuden relateret til kropsbillede, selvværd og til at have en nøjagtig vurdering af disse. Det vil sige til at give et realistisk billede og opfattelse af sig selv, sin krop og evner – hverken overvurderet eller undervurderet. Cortex gør os også i stand til at mentalisere os selv udefra og andre mennesker indefra. Mentalisering er at forstå egen og andres adfærd ud fra mentale tilstande, det vil sige at forstå adfærden ud fra ønsker, behov, følelser, intentioner og mål. Mentalisering er ligeledes evnen til at skabe kontakt og være nysgerrig på mentale tilstande for at kunne forstå den andens handlinger, uden nødvendigvis at være enig.

En dysregulering på dette niveau kan vise sig i form af problemer med abstrakt tænkning, samt evne til at danne indsigt og overføre viden fra ene situation til anden. Nedsat fokus og koncentrationsevne som gør det svært at danne overblik og følge sin plan eller mål. Dysreguleringer på det øverste niveau af hjernen betyder, at man ikke er i stand til at regulere sin adfærd, hæmme sin aggression og dermed kan handle impulsivt. Desuden er der ofte problemer med indlæring, hukommelse, sprog og kommunikation. Problemer med selvbilledet kan vise sig som forvrængning af eget kropsbillede, narcissistisk eller selvdestruktiv adfærd.

Stimuleringer og reguleringer på dette niveau kan ske med top-down metoder, dvs. man kan have samtaler, diskussioner, refleksioner og forklaringer omkring forskellige emner som f.eks. politik, samfundsforhold, det der foregår eller har foregået, film, teater, kunst, ens egne drømme og mål osv., hvor man taler om hvad, hvorfor, hvordan og hvem. Man kan også øve nysgerrighed på sin eller andres adfærd og indre mentale tilstande for at forstå sig selv eller andre bedre. Disse reguleringer styrker både indlæring, koncentration, refleksion og mentaliseringsevnen.

Aktiviteter på cortexniveau

På dette niveau kan alt lade sig gøre under forudsætning af, at der ikke er konflikter eller problemer, som fylder for deltageren. Som beskrevet i indledningen af dette afsnit er der åbent for alle former for læring, diskussion af diverse emner, selvfølgelig under hensyntagen til deltagers alder, strategisk tænkning, planlægningsevne, refleksionsniveau, mentaliseringsniveau, konfliktlösingsstrategier, almene samtalekompetencer mv.

Aktiviteter

- Alle aktiviteter fra de tidligere niveauer kan bruges her og der kan samtales med deltageren om hvad, hvorfor, hvordan, hvornår, hvem, hvor længe osv.
- Film og bøger

Boldaktiviteter som eksempel

Boldspil kan træne både samvær, planlægning, holdånd, strategi mm. På cortex-niveau kan alle nævnte elementer indgå. Eller der kan udvælges elementer, som der sættes fokus på. På dette niveau er det en forudsætning, at der ikke er graverende udfordringer på nogle af de andre niveauer, da det kan betyde fiasko for deltageren.

Det er krævende processer at planlægge og lægge strategi, og når det lægges sammen med holdånd og social forståelse, så er der tale om virkelig komplicerede processer. Her skal tages højde for, at der er en margin for normale udbrud og reaktioner (se bare på professionelle sportsudøvere).

Film og bøger

Materialer

- Film eller bøger
- Lidt snacks at spise
- Papir og blyanter

Forberedelse

Det er vigtigt at finde ud af, hvad der interesserer den unge eller barnet. Ved at være nysgerrig på, hvilke film eller bøger barnet/den unge er glad for, kan man sikre sig, at der efterfølgende er mulighed for at tale om filmen eller bogen. Det er også værd at notere sig, om der er kulturelle aspekter, som man skal tage højde for, når man vælger en film. Efter filmen kan man overveje, om man kan skrive en lille tekst eller give bogen en anmeldelse.

Aktivitetens indhold

Man kan sætte en film på og enten stoppe undervejs og tale om tematikker eller se filmen færdig for derefter at tale om budskabet. Sammen kan man tænke højt om, hvad filmen handler om, og hvilke elementer der understøtter ens synspunkter, og hvorfor personerne gør, som de gør. For at træne skriftligheden kan man bede barnet eller den unge om at give filmen en anden titel og evt. skrive et digt eller et kort resume. Det er vigtigt, at barnet eller den unge sætter niveauet, og at man derfor ikke udfordrer for meget men lige tilpas. Undervejs i processen kan man justere på niveauet, hvis det er for højt eller for lavt.



DRC DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP

Integration

DRC Integration leverer effektive og dokumenterede integrationsløsninger til flygtninge og etniske minoriteter i Danmark. Vi samarbejder med offentlige myndigheder, virksomheder og civilsamfundet om beskæftigelse, børn og familiers trivsel samt videnformidling.

Find os her

Borgergade 10, 3. sal
1300 København K

Ørstedsgade 19
5000 Odense c

Oluf Palmes Alle 35
8200 Aarhus N

Hejrevej 26
2400 København NV

Kontakt

Kenneth Flex, Direktør DRC Integration

Tlf: 6128 0191

Mail: kenneth.flex@drc.ngo

www.drc.ngo/integration