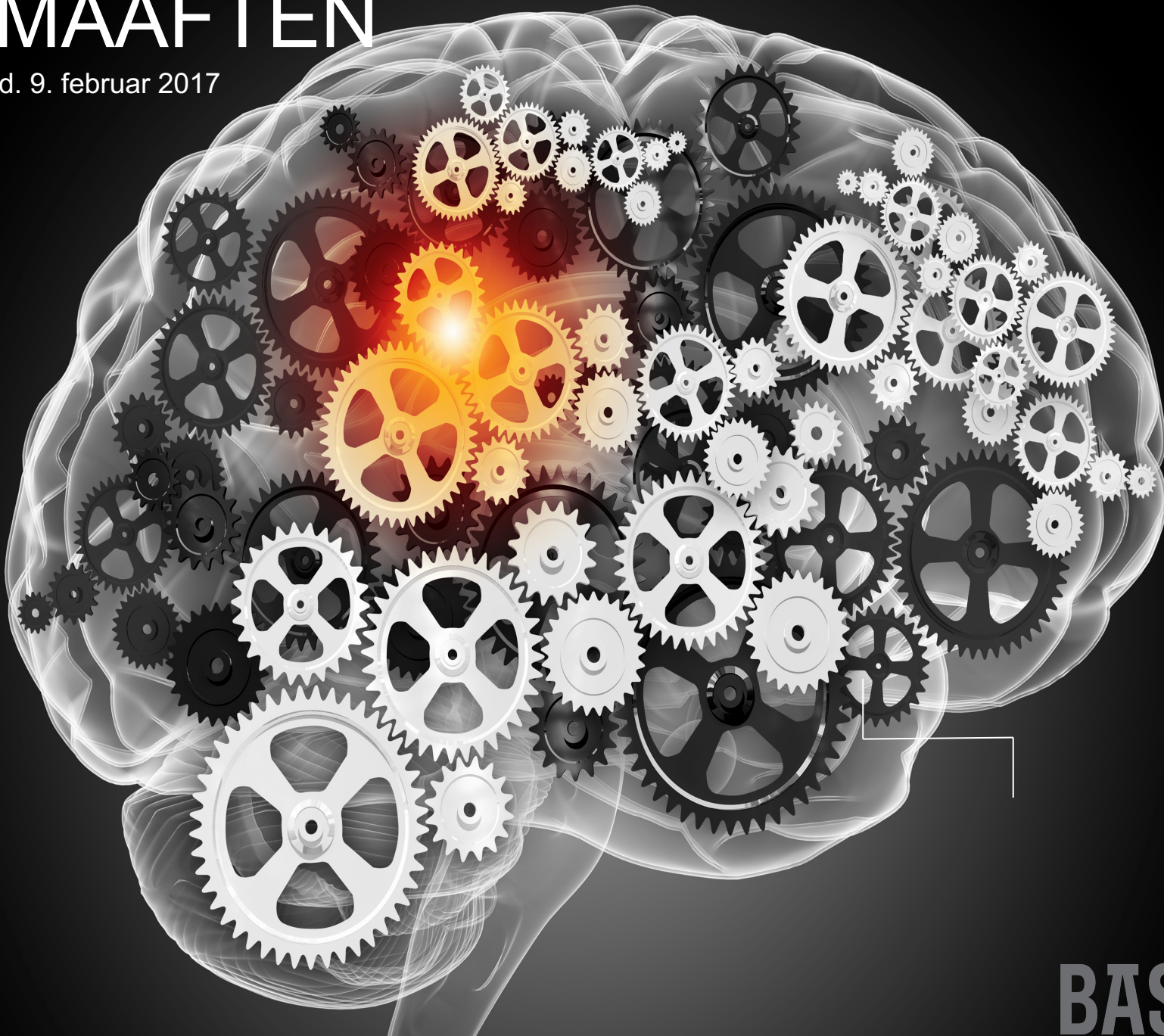


# TEMAAFTEN

Torsdag d. 9. februar 2017



# HJERNEN & STRESS

v. Betina Scheller & Rasmus Remvig

Skole/dagbehandling  
Carl Niensens Allé  
0. – 10. kl.

Skole/dagbehandling  
Strandboulevarden, 2. sal  
8. – 10. kl.

Basen  
KompetenceCenter

Ungdomsuddannelser  
Strandboulevarden, 3. sal  
STU & EUA

Skole/dagbehandling &  
Ungdomsuddannelser  
Birkerød  
STU & 7. – 10. kl.

## BÅSEN SKOLE/DAGBEHANDLING & STU

– selvejende non-profit fond.

- Elever fra Københavns Kommune samt 16 omegnskommuner.
- Undervisning & behandling, 0.- 10. kl.
  - synlig læring, FP9 & FP10, undervisningsdifferentiering
  - kognitiv adfærdsterapi, stressreducerende miljø, individuelt tilpasset
  - tæt forpligtende forældresamarbejde
  - lærere, pædagoger, psykologer samt psykiater
- STU & EUA - 10. kl. og HF-enkeltfag

# BASENS MÅLGRUPPE

---

- Normalt begavede elever/studerende fra 0.-10. kl samt STU (16-25 år)
- Primært elever med angst, ASF, OCD, depression og skolevægring/isolationsproblematikker
- Visitation via sagsbehandler/PPR i egen kommune eller UU-vejleder til STU-studerende.

Målgrupper	Børn og unge med autisme
Forældresamarbejde	
Visitation	Børn og unge med angst
Skoleafdelingerne	Børn og unge med OCD
Rundvisning på Basen	
Basens organisation	Børn og unge med depression
Basens kerneopgave	Skolevægning og isolation hos børn og unge
FAQ	
Cases	Spiseforstyrrelser og andre former for selvskadende adfærd
Ledige stillinger	

Eleverne kan have angst, ASF, OCD, depression eller skolevægning/isolationsproblematikker

### Målgruppe

Basen er for normalt begavede børn og unge med særlige udfordringer som:

### Undervisning

Basen tilbyder grundskoleforløb 0.-10. klasse og ungdomsuddannelsen STU (Særlig

### Behandling

Behandlingsarbejdet er baseret på et veldefineret behandlingsgrundlag og ud fra

- Indskoling på Carl Nie Allé
- Ny afdeling i Birkerød
- Skærpet fokus på beh



## BASEN NORD – NY AFDELING I BIRKERØD

· Skole/Dagsbehandling 7.-10. Klasse  
· STU – Særlig Tilrettelagt Ungdomsuddannelse



# SOCIALE MEDIER

---



BASEN skole og  
BASEN STU



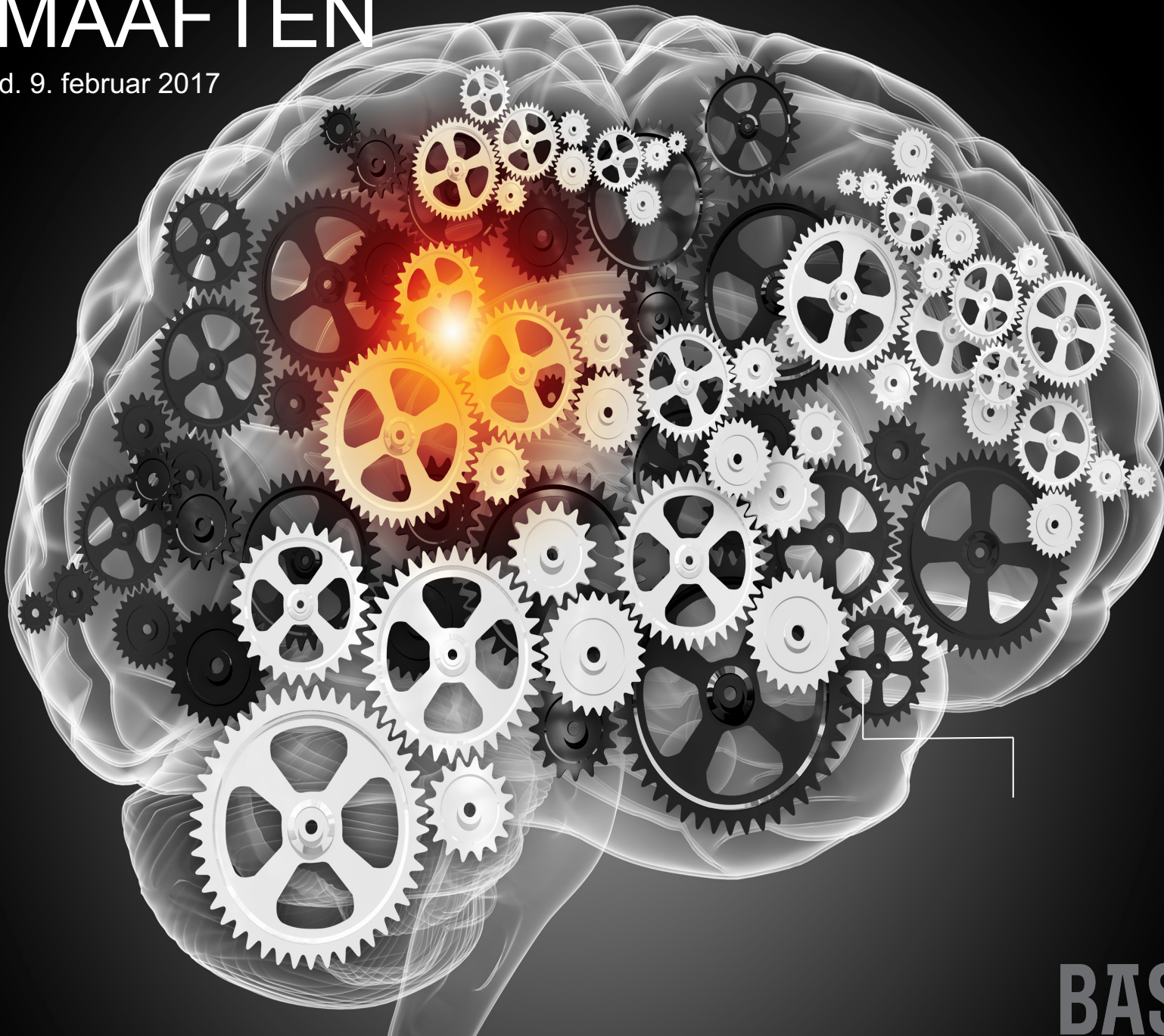
basenskoledagbehan  
dling



Basen.dk

# TEMAAFTEN

Torsdag d. 9. februar 2017



# HJERNEN & STRESS

v. Betina Scheller & Rasmus Remvig



# HVAD SKAL VI LÆRE?

- få kendskab til grundlæggende teori om hjernen
- få konkrete redskaber til håndtering af børn, unge og familier i stress.

# HVORDAN SKAL VI LÆRE DET?

**17.15 – 18.00**

- Introøvelse

- Oplæg:

Definitioner af stress

Følelsen af sammenhæng og meningsfuldhed

Hjernen (fysiologisk, signalstoffer, påvirkning af stress)

- Øvelse:

Mine kortisolkillers.

**18.00 - 18.30:**        *Aftensmad*

**18.30 – 19.10**

- Oplæg:

Stress/sårbarhedskurven

- Øvelse:

Min egen stress/sårbarhedskurve

**19.10 – 19. 25:**        *Kort pause*

**19.25 – 19.50**

- Oplæg:

Basens erfaringer ift. behandling af stress og belastningsreaktioner i skoledagbehandlingskontekst ud fra case.

- Øvelse:

Hvad tager du med fra i dag? (sidemakker).

# HVORFOR SKAL VI LÆRE DET?

- for at have en grundlæggende forståelse for, hvordan den stressede hjerne fungerer.
- for at få konkrete redskaber, som kan bruges allerede fra i morgen i din professionelle praksis.

# Definition af stress

**Sundhed.dk:** Ved tilpasningsreaktion forstås en klinisk tilstand, der opstår i tilslutning til svær eller langvarig psykosocial belastning. Er karakteriseret ved anspændthed, ulyst og oplevelsen af tab af selvkontrol.

**Psykiastrifonden:** Man kan definere stress som en belastningstilstand, som både kan være psykisk og fysisk. Belastningstilstanden opstår, når ydre eller indre krav overstiger de ressourcer, den enkelte har – eller oplever, at han eller hun har.

**Krav > ressourcer = stress**

- <https://www.youtube.com/watch?v=DiYJAF0gUi0>

# Kortvarig stress

- Nødvendig og sund tilpasningsreaktion når vi er ude af vores komfort zone.
- Tendens til at begrebet stress misbruges i hverdagssammenhæng når ønsker og forventninger ikke indfries- sprogets skabende kraft.



# Langvarig stress

- Belastningsreaktion qua længere tids følelse af uindfrieede forventninger
- Usund for krop og hjerne
- Stress og ko-morbiditet



# Antonovsky - følelsen af sammenhæng

- Hvorfor har nogle mennesker bedre forudsætninger for at klare sig igennem livet?
  - Resiliensbegrebet
  - Jøder under 2. verdenskrig
  - Sense of Coherence, tillidsfulde relationer, kontinuitet
- Helbred: om man er syg eller rask
- Sundhed: ressourcer til livets udfordringer



# Mental sundhed som begreb

- Med udgangspunkt i WHO's definition kan man inddele begrebet i to dimensioner.
- Mental sundhed, muligheden for at fremme den.
  - Dynamisk og ressourceorienterede faktorer ift. sundhedsforståelse, der opretholder eller kan genskabe psykisk robusthed, håb, handlekraft og "lysten til livet"
- Salutogenese – Patogenese
- En **oplevelsesdimension** og en **funktionsdefinition**

**Oplevelses-dimension**

"At leve livet"

**Mental  
Sundhed**

**Funktions-dimension**

"At klare livet"

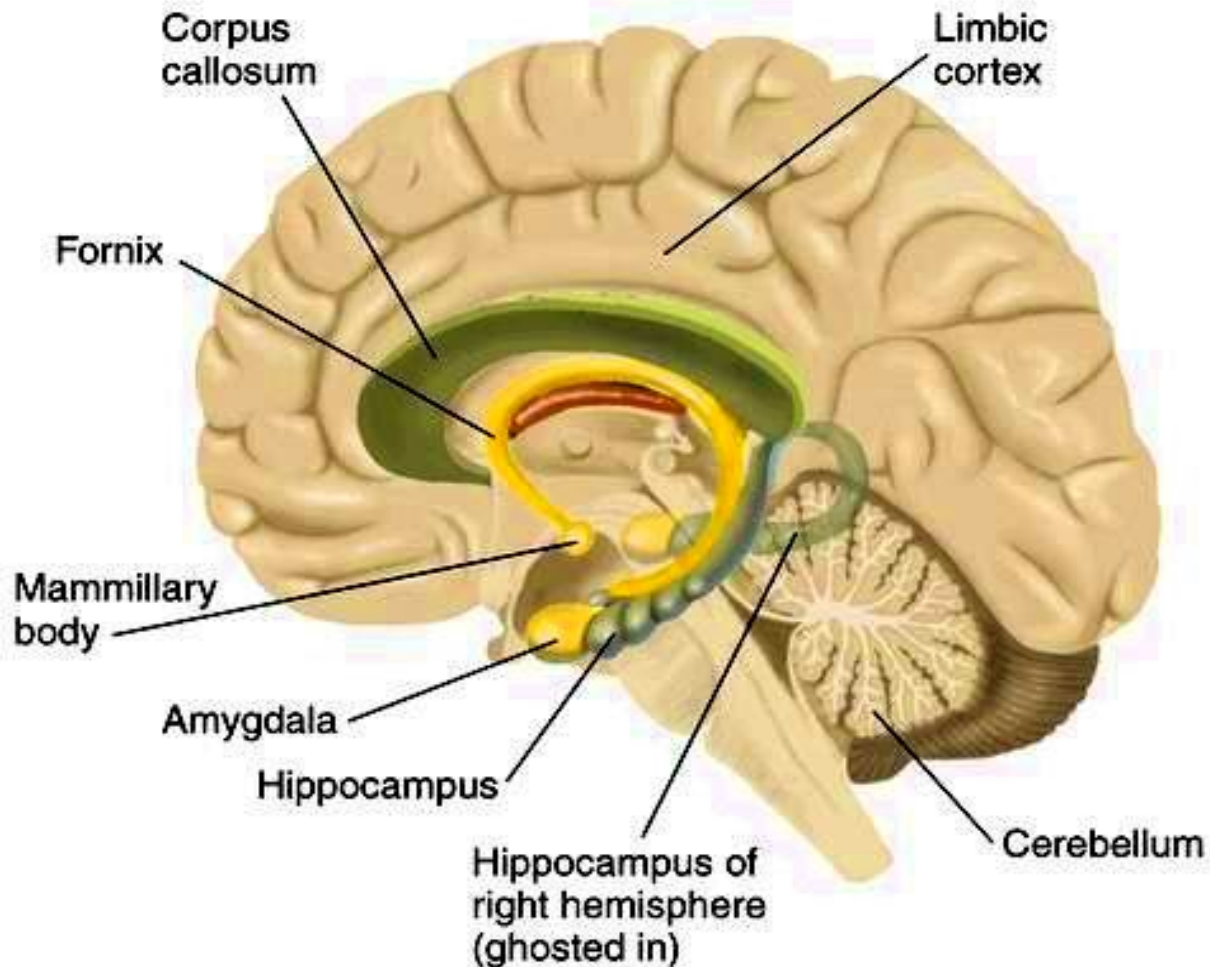
- Oplevelsesdimensionen
  - At opleve at have det godt, livet opleves grundlæggende som meningsfuldt & sammenhængende
- Funktionsdimensionen
  - At kunne klare dagligdags gøremål/egenomsorg/sociale relationer – dét at kunne håndtere forskellige udfordringer

# Følelsen af meningsfuldhed

- Central coherence
- Tillidsfuldhed
- Begribelighed
- Evnen til at handle

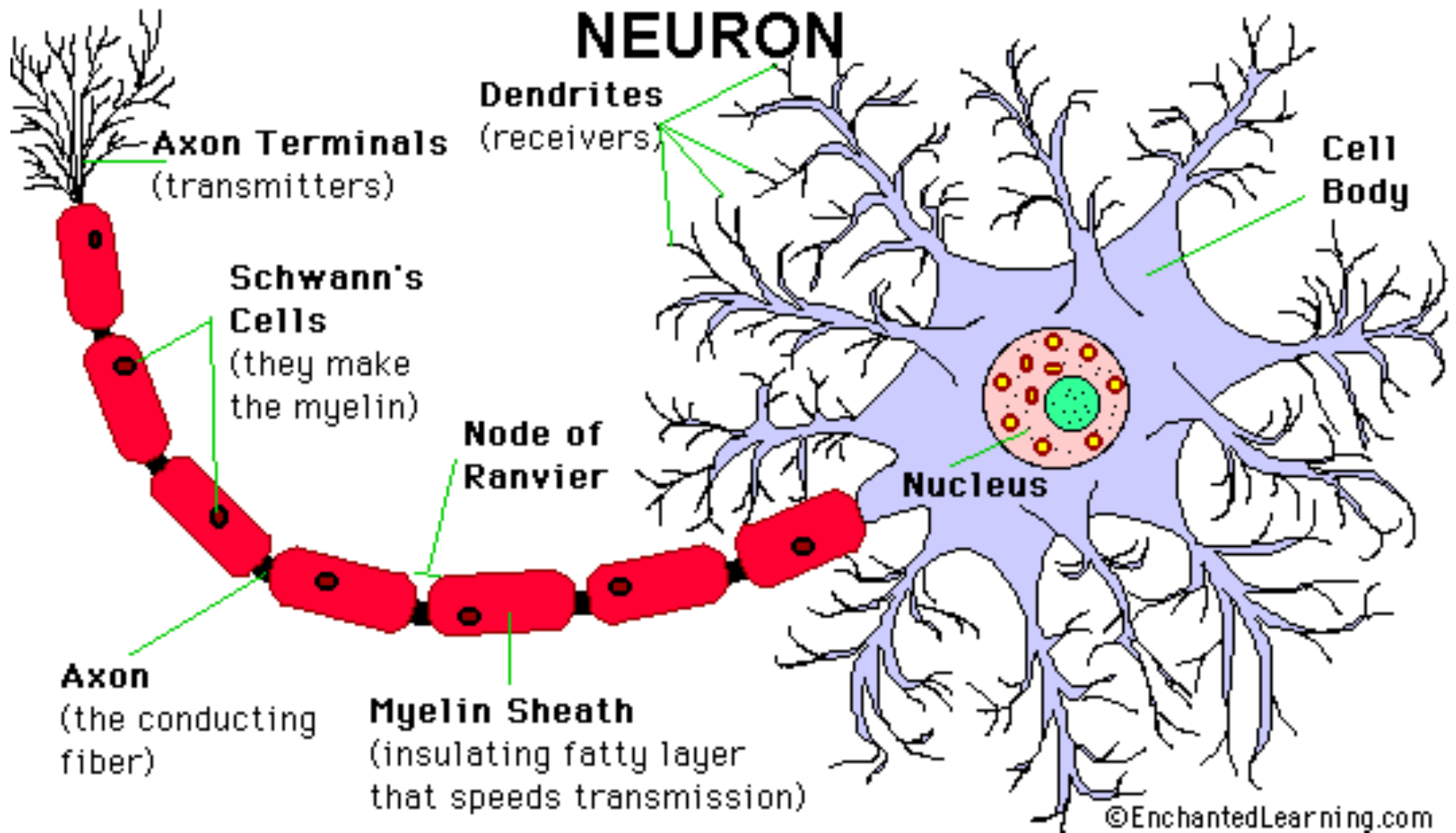
# DEN SUNDE HJERNE

## Major Components of the Limbic System



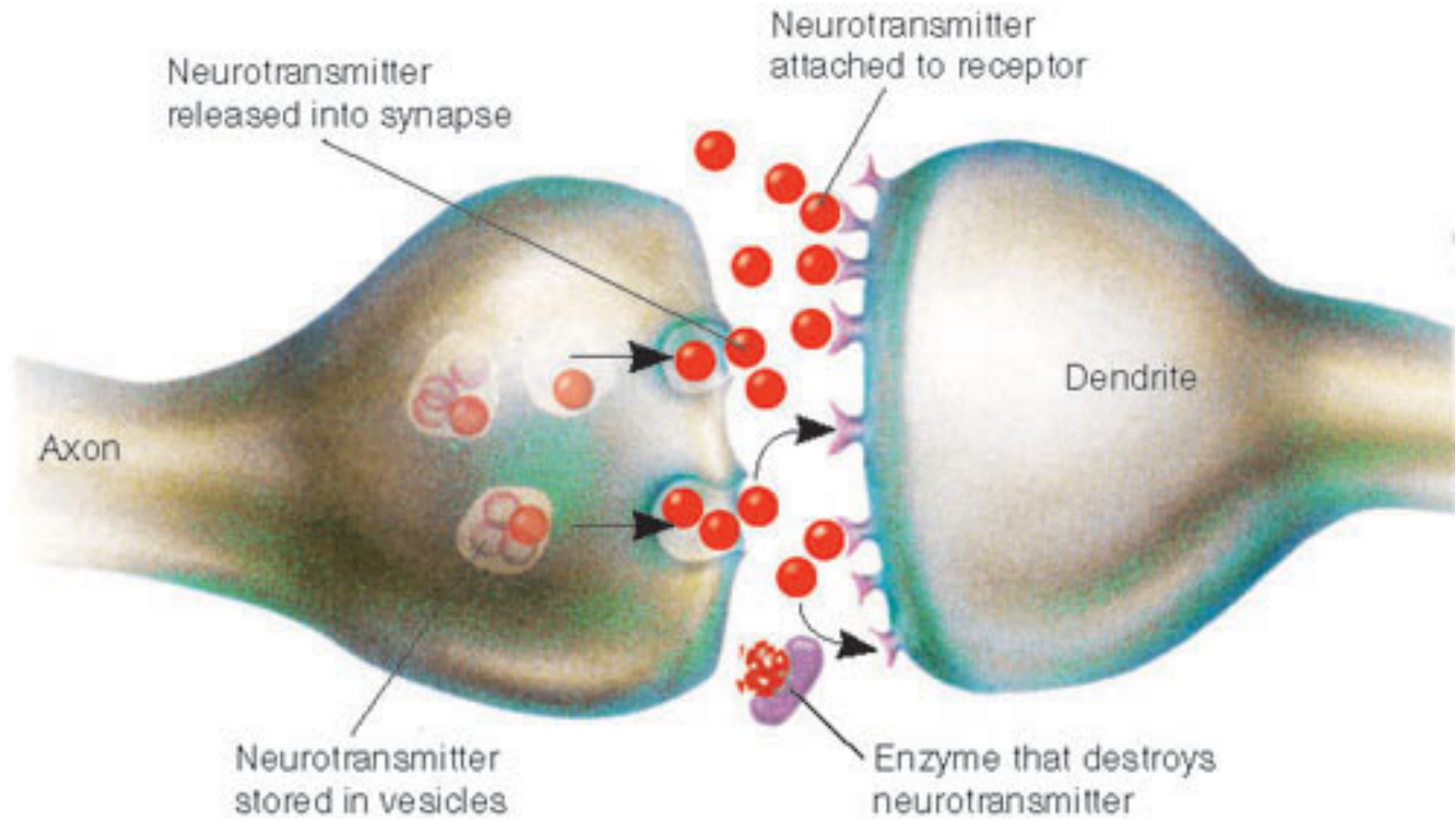
# Hjernens opdeling

- Hjernens forskellige funktionscentre:
  - Cortex – *Direktøren*
  - Det limbiske system
    - Amygdala - *Vagthunden*
    - Hypothalamus - *Termostaten*
    - Hypofysen



- Neuron = hjerneceelle
- I hjernen er der ca. 125 milliarder neuroner i et netværk
- Neuroner kommunikerer gennem synsforbindelser (dendritter og axoner), og der er ca. 2.000-12.000 forbindelser pr. Neuron.

# SYNAPSE





# Signalstoffer

Dopamin (puls op/ned)

Serotonin (veloplagt)

Endorfiner (sanser)

Kortisol (stress)

-----

Kost / mad

Motion

Søvn

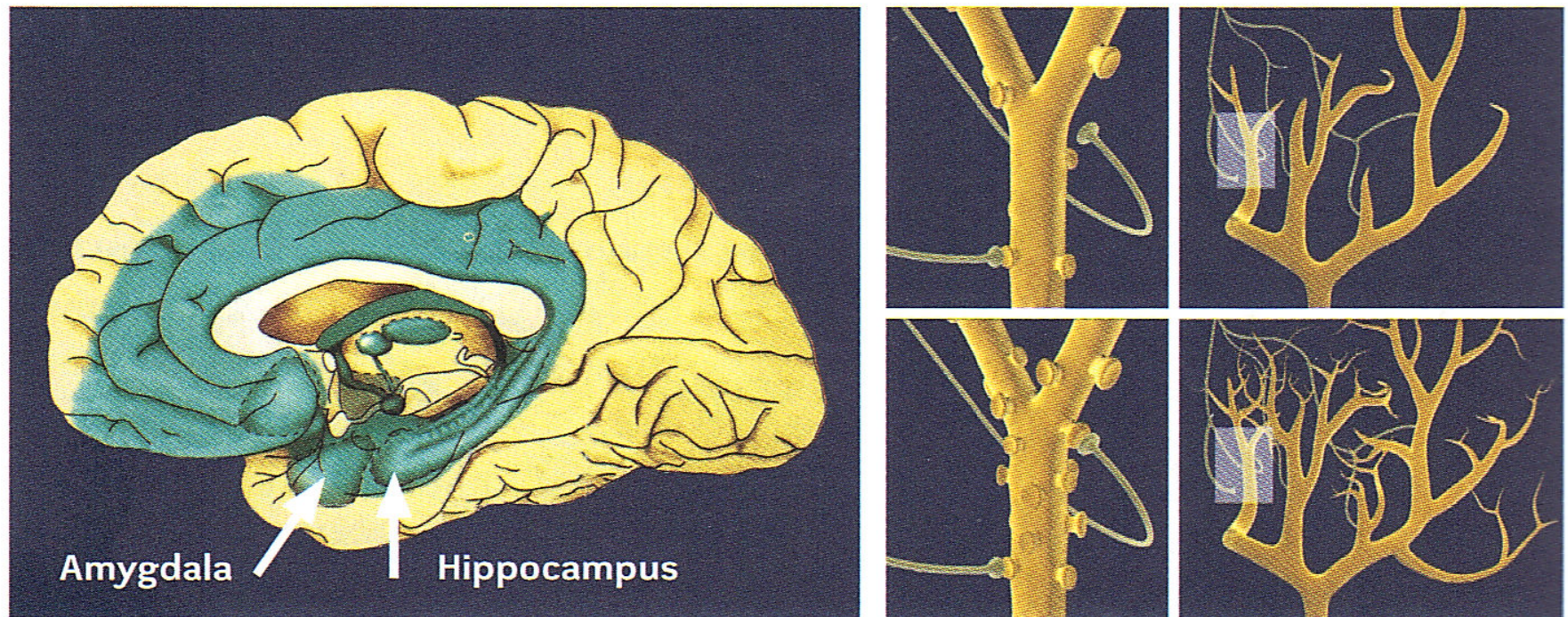
Gode oplevelser

Gode gerninger

# DEN STRESSEDE HJERNE

**FIGUR 9.3 | HJERNEN OG ET UDSNIT AF EN NERVE MED FORGRENINGER OG SYNAPSER.**

Til venstre: Hjernen set fra midten. Det grønne er det limbiske system med hippocampus og amygdala. Til højre: En enkelt nerve fra hippocampus, nederst i normal form, øverst i kortisolstresset form med færre nervegrene og færre synapser.



# Mine kortisolkillers

## Mine kortisolkillers – Jonathan, 14 år.

<i>Pulsen op</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gåtur med hunden</li><li>- Løbe op af trapperne i opgangen</li></ul>
<i>Pulsen ned og afslapning</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se <u>Minecraftvideoer</u> på <u>youtube</u></li><li>- Gå i seng kl. 21.30 i hverdage</li></ul>
<i>Noget der gør dig glad og tilfreds</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Spille <u>Minecraft</u></li><li>- Være sammen med Marcus</li><li>- Være på tur med mormor.</li></ul>
<i>Noget du kan gøre, der gør andre glade</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hjælpe min mor med at lave mad</li><li>- Tegne med min lillesøster</li></ul>

# Mine kortisolkillers

## Mine kortisolkillers – Rasmus

<i>Pulsen op</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Træning</li><li>- Mountainbike</li><li>- Sex</li></ul>
<i>Pulsen ned og afslapning</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Yoga</li><li>- Se serier på <u>Netflix</u></li><li>- Putte op af min kone på sofaen</li><li>- Massage én gang om måneden</li><li>- Gåture</li></ul>
<i>Noget der gør dig glad og tilfreds</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Marabou m. lakrids</li><li>- Være sammen med min familie</li><li>- Sætte flueben på mine <u>to do's</u></li></ul>
<i>Noget du kan gøre, der gør andre glade</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Være sammen med mine niecer</li><li>- Ringe til min farmor hver onsdag</li><li>- Lave mad og forkæle mine nærmeste</li></ul>

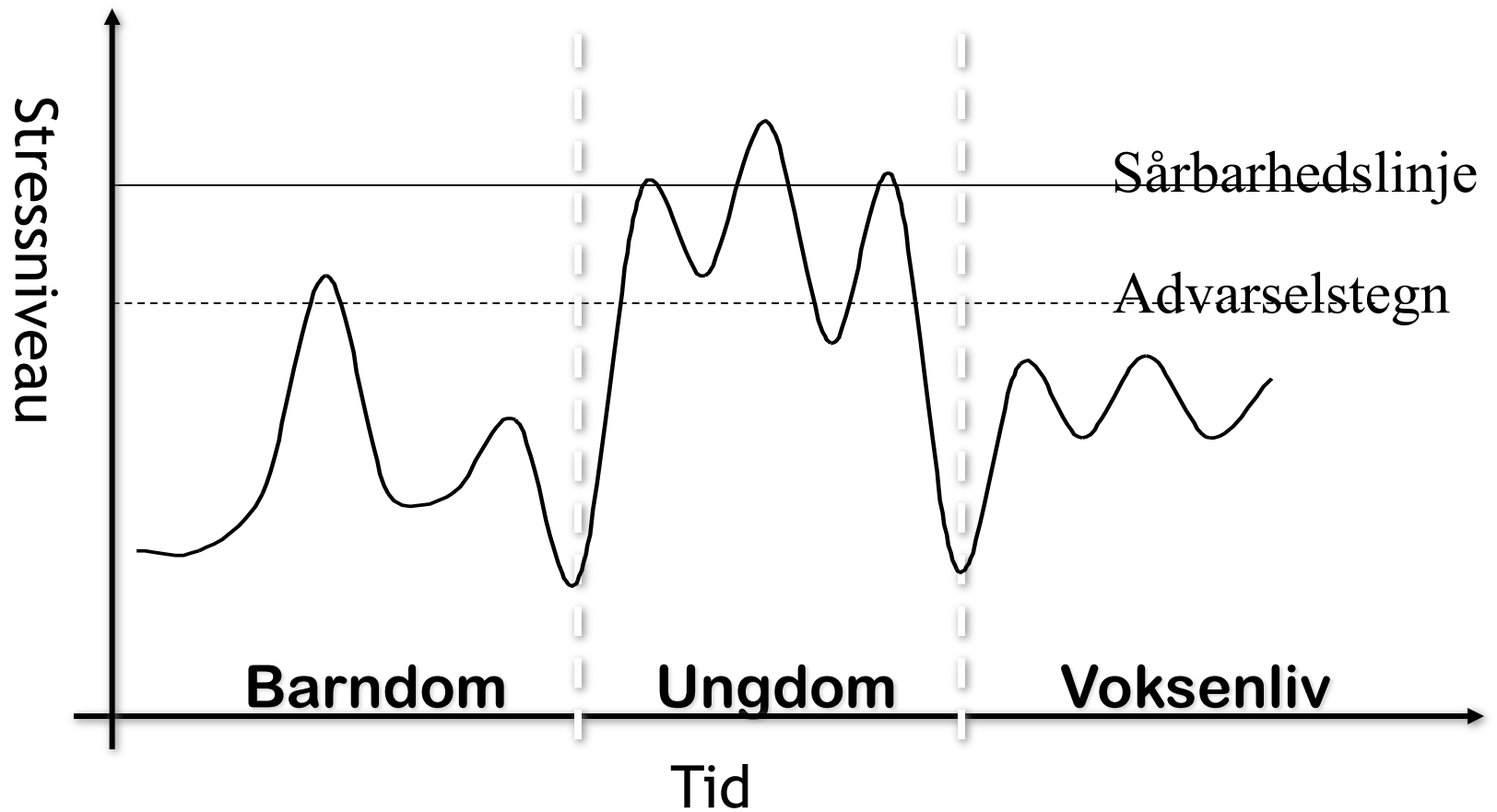
# Øvelse - dine kortisolkillers

<b>MINE KORTISOLKILLERS -</b>	
<i>Pulsen op</i>	
<i>Pulsen ned og afslapning</i>	
<i>Noget der gør dig glad og tilfreds</i>	
<i>Noget du kan gøre, der gør andre glade</i>	

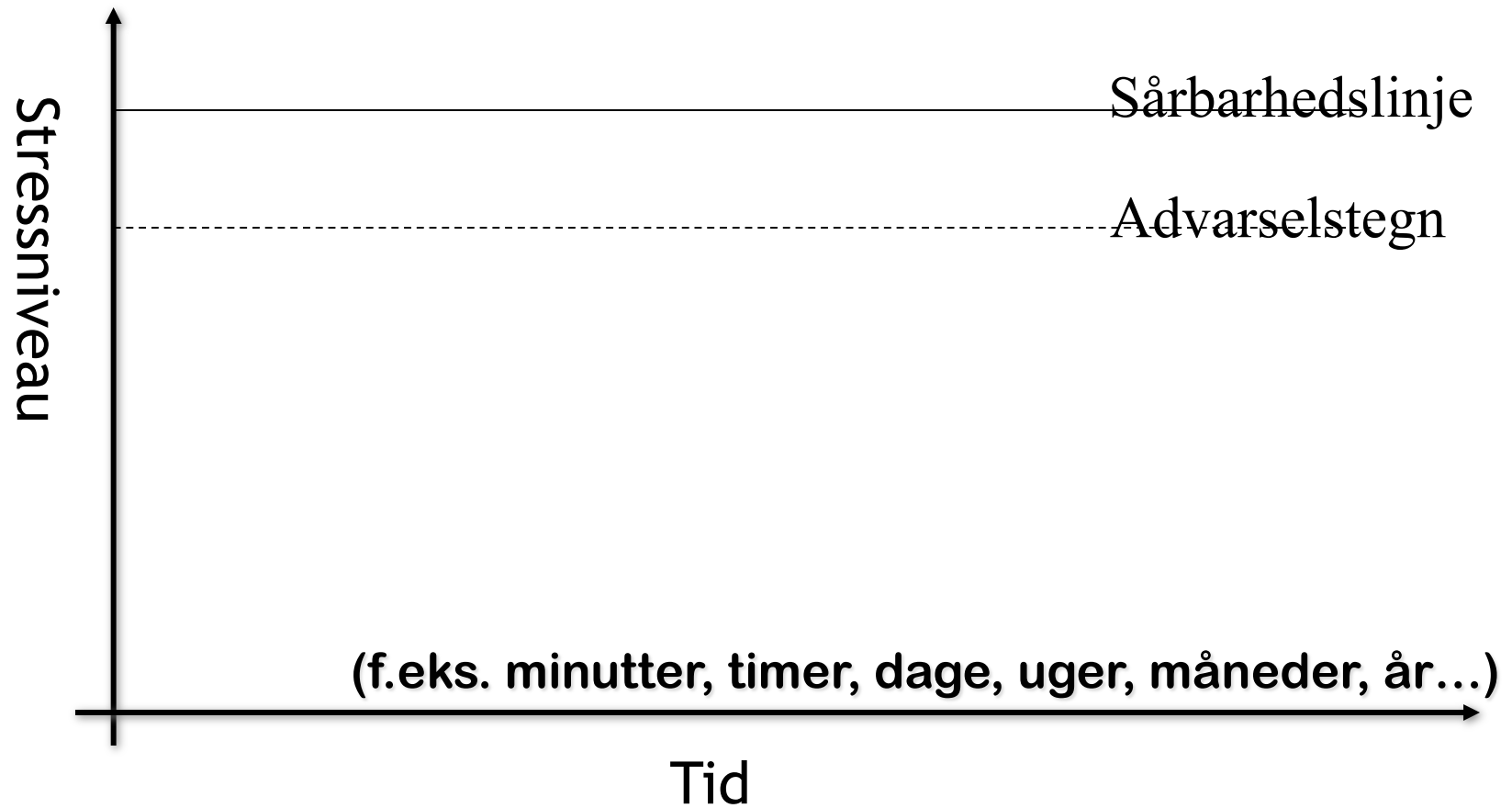
PAUSE 18.00-18.30

# STRESS-SÅRBARHED

## ALMINDELIG UDVIKLING



# STRESS- SÅRBARHEDSMODEL





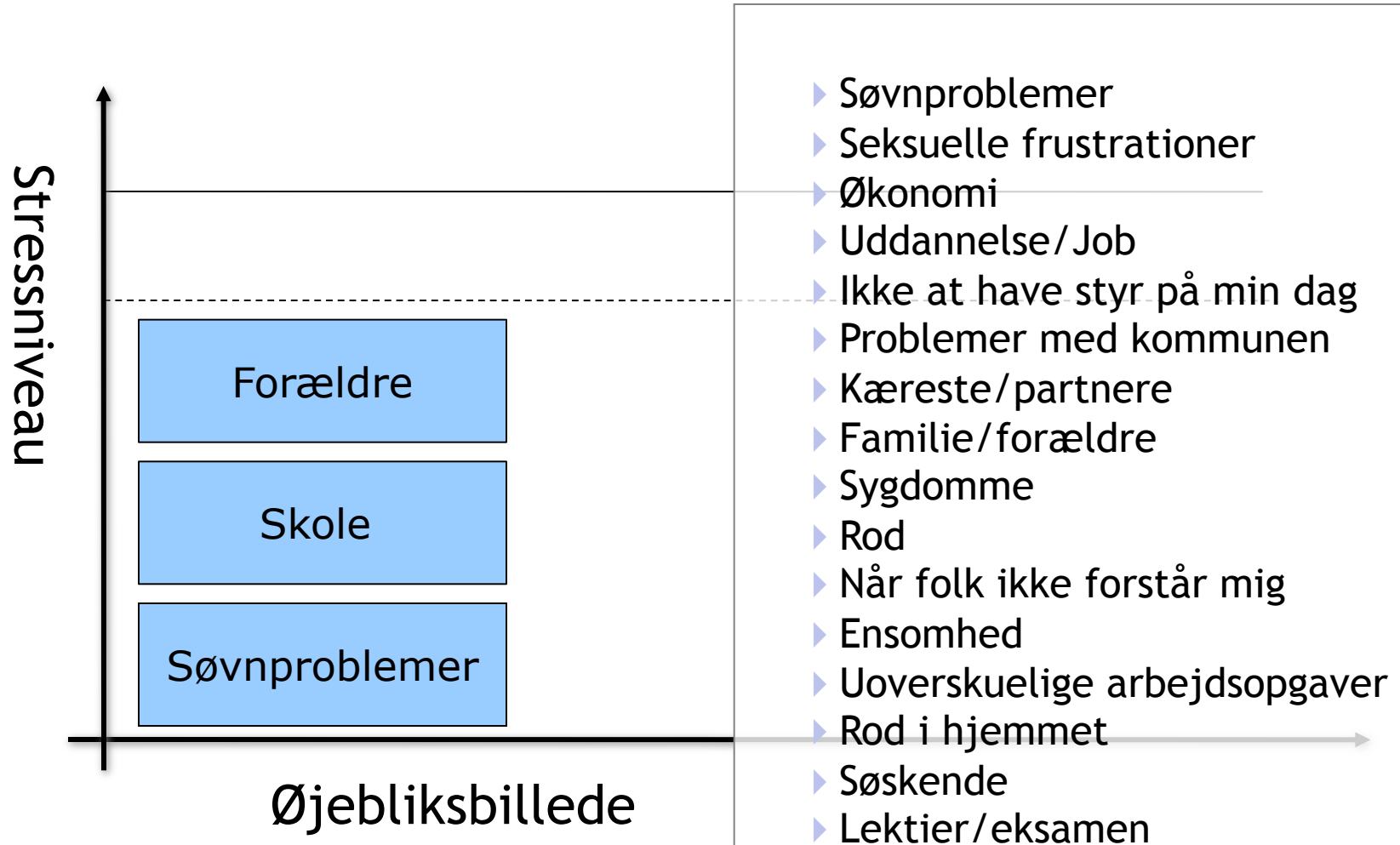
# STRESSFAKTORER

DER ER TO TYPER  
STRESSFAKTORER

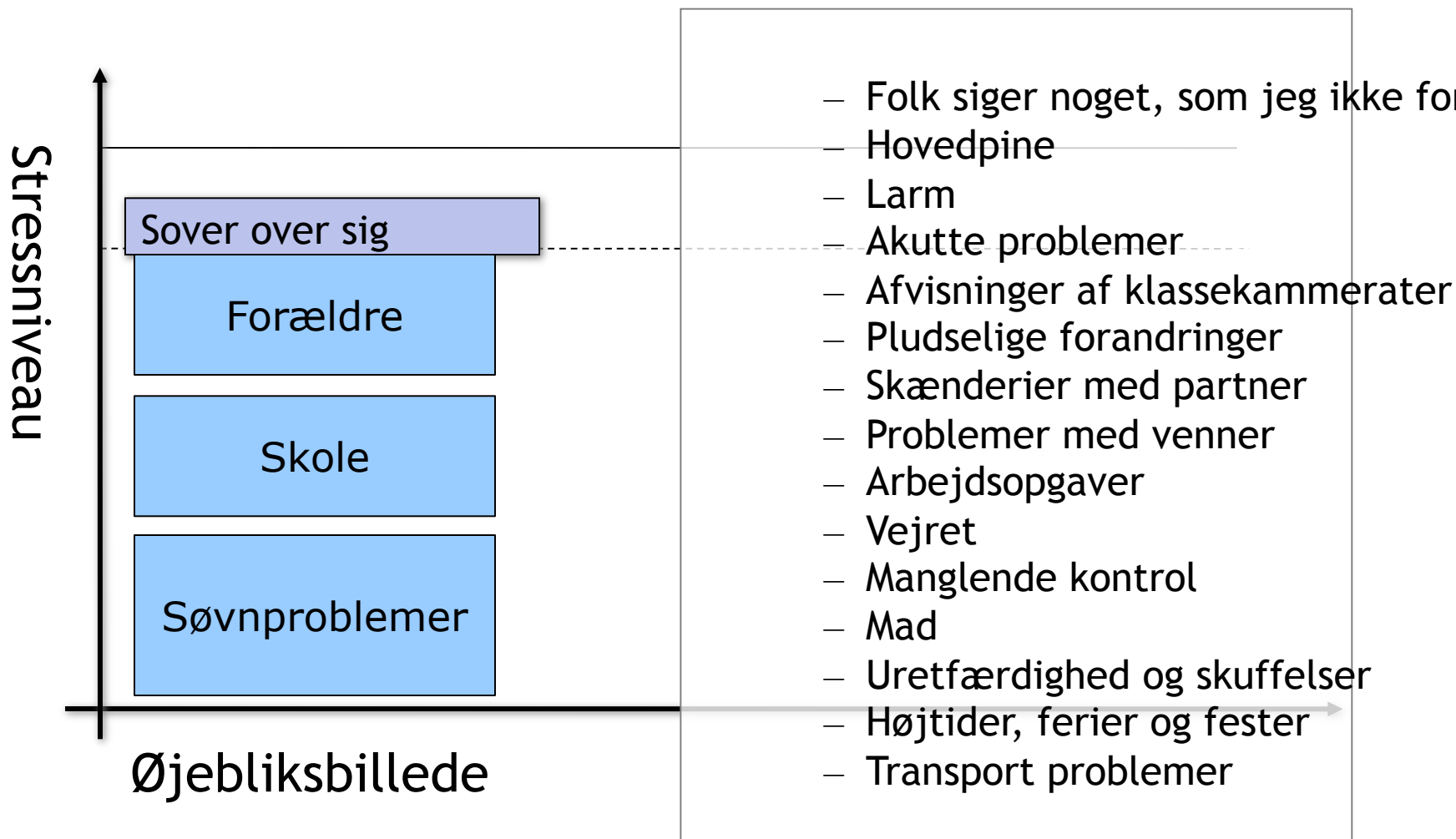
SITUATIONSBESTEMTE

GRUNDLÆGGENDE

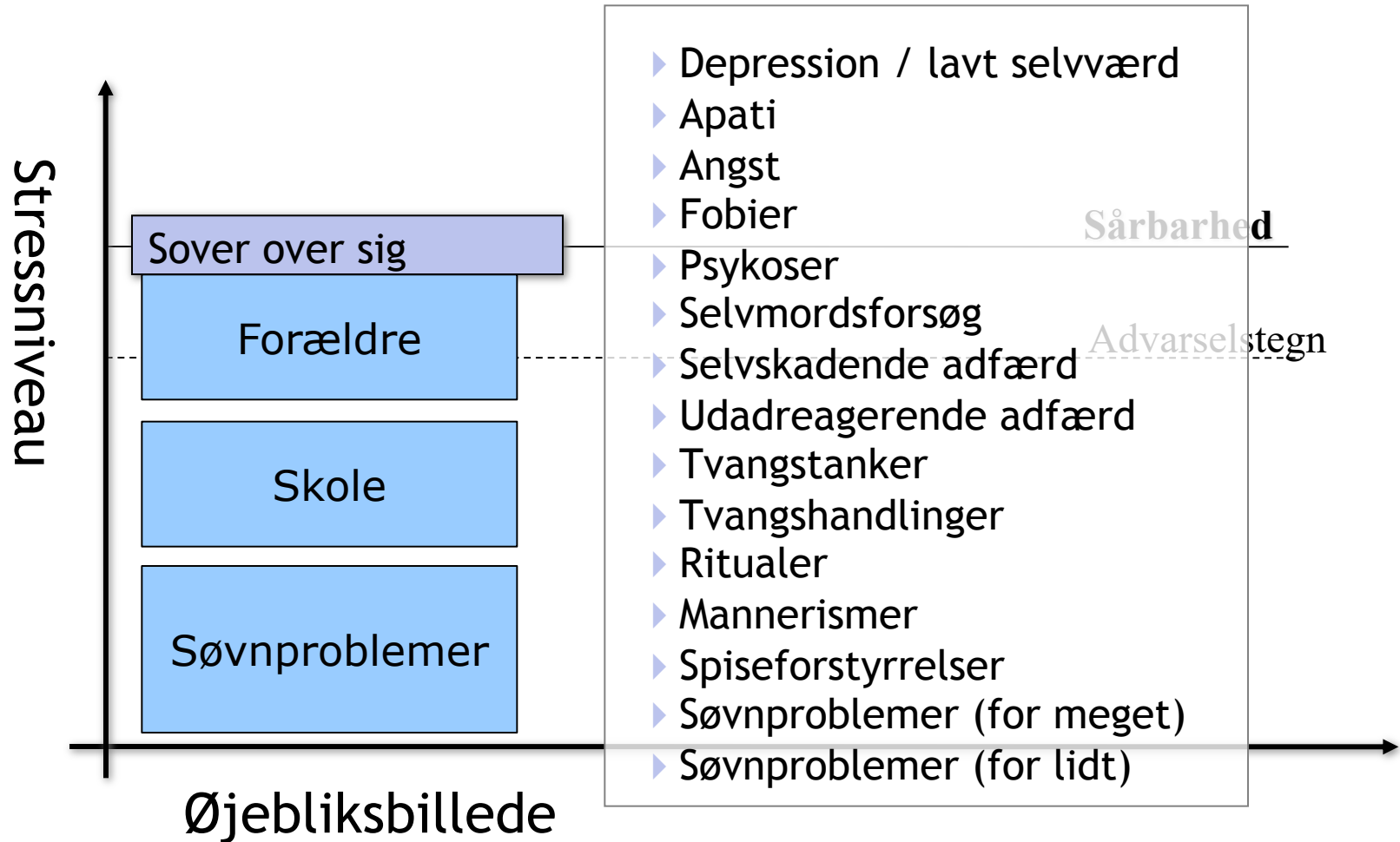
# Grundlæggende stressfaktorer



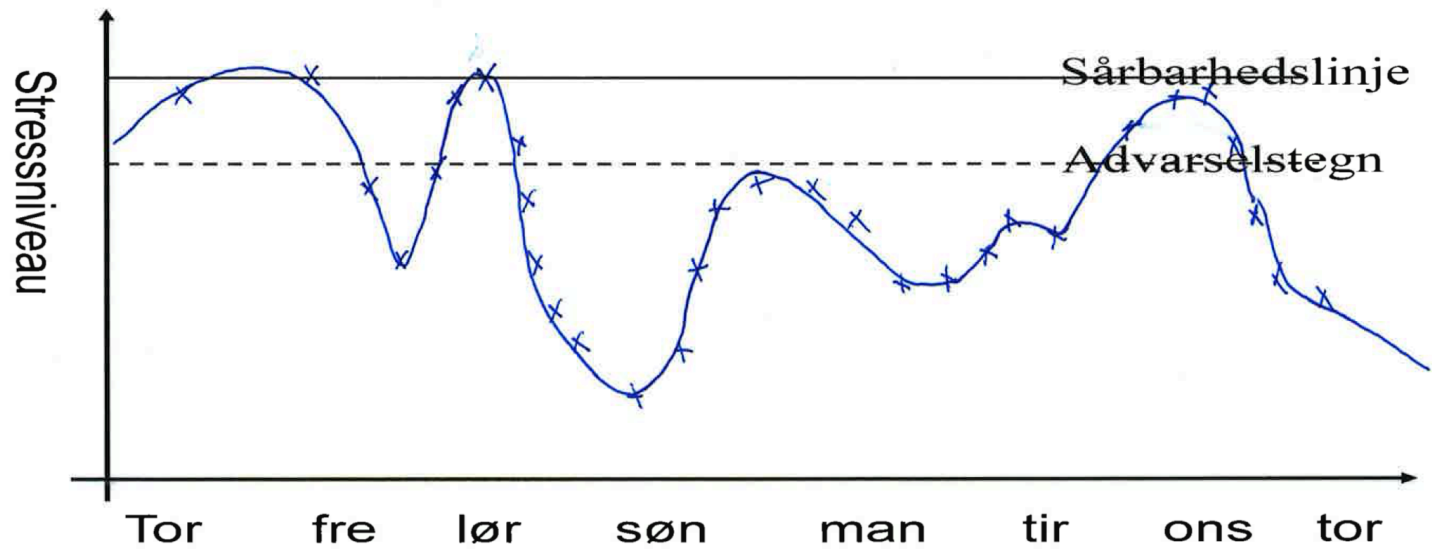
# Situationsbestemte stressfaktorer



# Kaostegn – over sårbarhedslinjen



# STRESS- SÅRBARHEDSMODEL



**BÅSEN**

# Øvelse

- Udfyldelse af stress/sårbarhedskurve ud fra din seneste uge fra i torsdags til nu.

Hvornår har du følt dig:

- presset
- stresset
- afslappet
- tilfreds
- osv.

PAUSE 19.10-19.25

# Basens praksis

1. Stressreduktion og tæt forældresamarbejde fra start af
  2. Oplevelse af sammenhæng og mening gennem struktur, systemer og forudsigelighed
  3. Bevidning og erfaringsoverførsel til andre sammenhænge
- Case
    - Baggrund
    - Stressbehandling



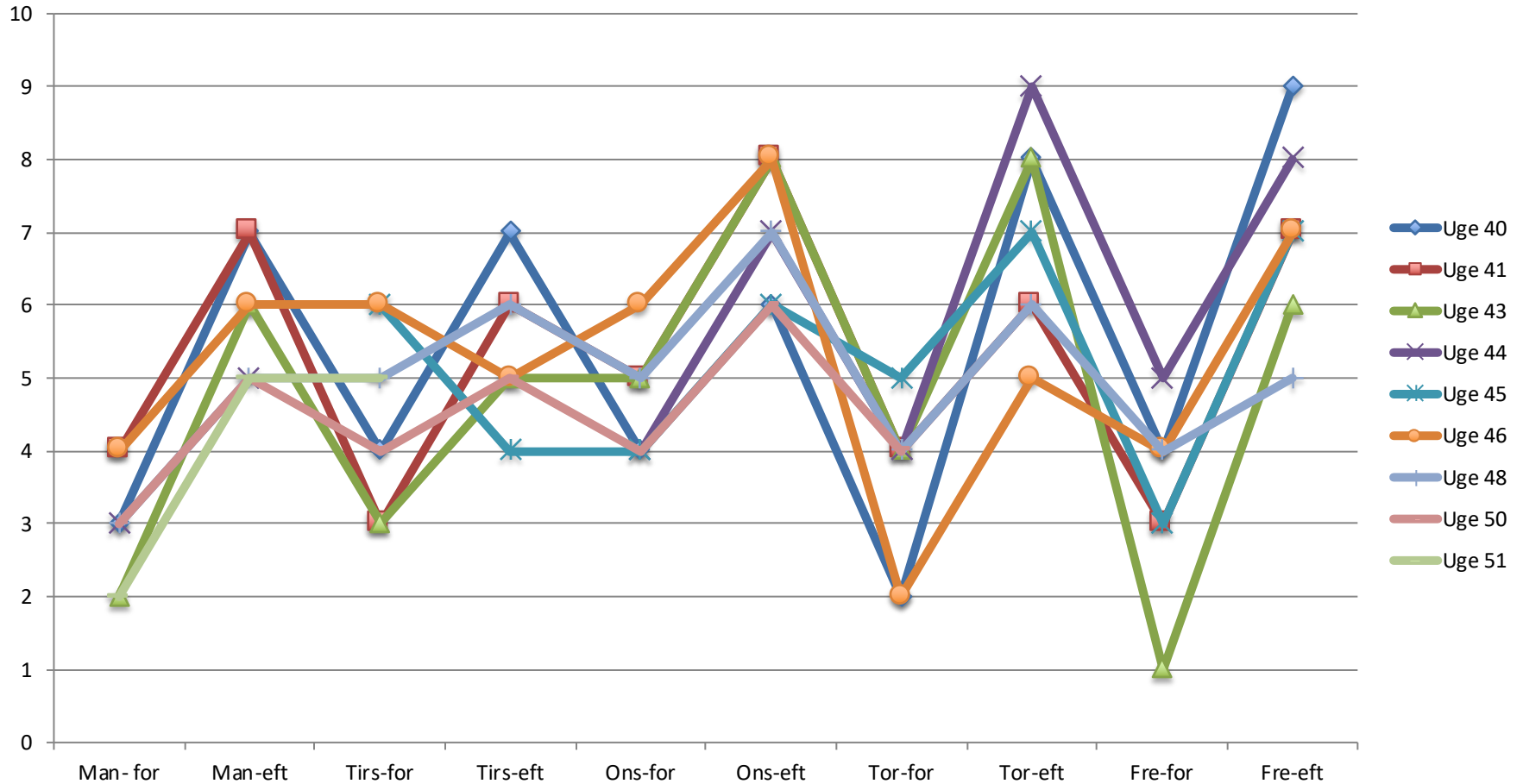
# Stressbehandling

1. Stressreduktion og tæt forældresamarbejde fra start af:
  - forventningsafstemningsmøde m. forældre inden for to uger - rolige forældre smitter.
  - tilpasset skema, som matcher aktuelle ressourcer.
  - afdækning af grundlæggende og situationsbestemte stressorer
  - afdækning af kortisolkillers.
  - roligt miljø med mulighed for at trække sig
2. Oplevelse af central kohærens og mening gennem struktur, systemer og forudsigelighed:
  - Fast struktur
  - Dagsplan (detaljer tilpasses den enkelte
  - Evt. oversættelse af stressende situationer (forklaring -> afklaring og forudsigelighed).
3. Bevidning og erfaringsoverførsel til andre sammenhænge:
  - Én god ting ved dagen (dagbog)
  - Kontakte forældrene med gode nyheder
  - Visualisering, energigraduering, tendenser og window of opportunity.

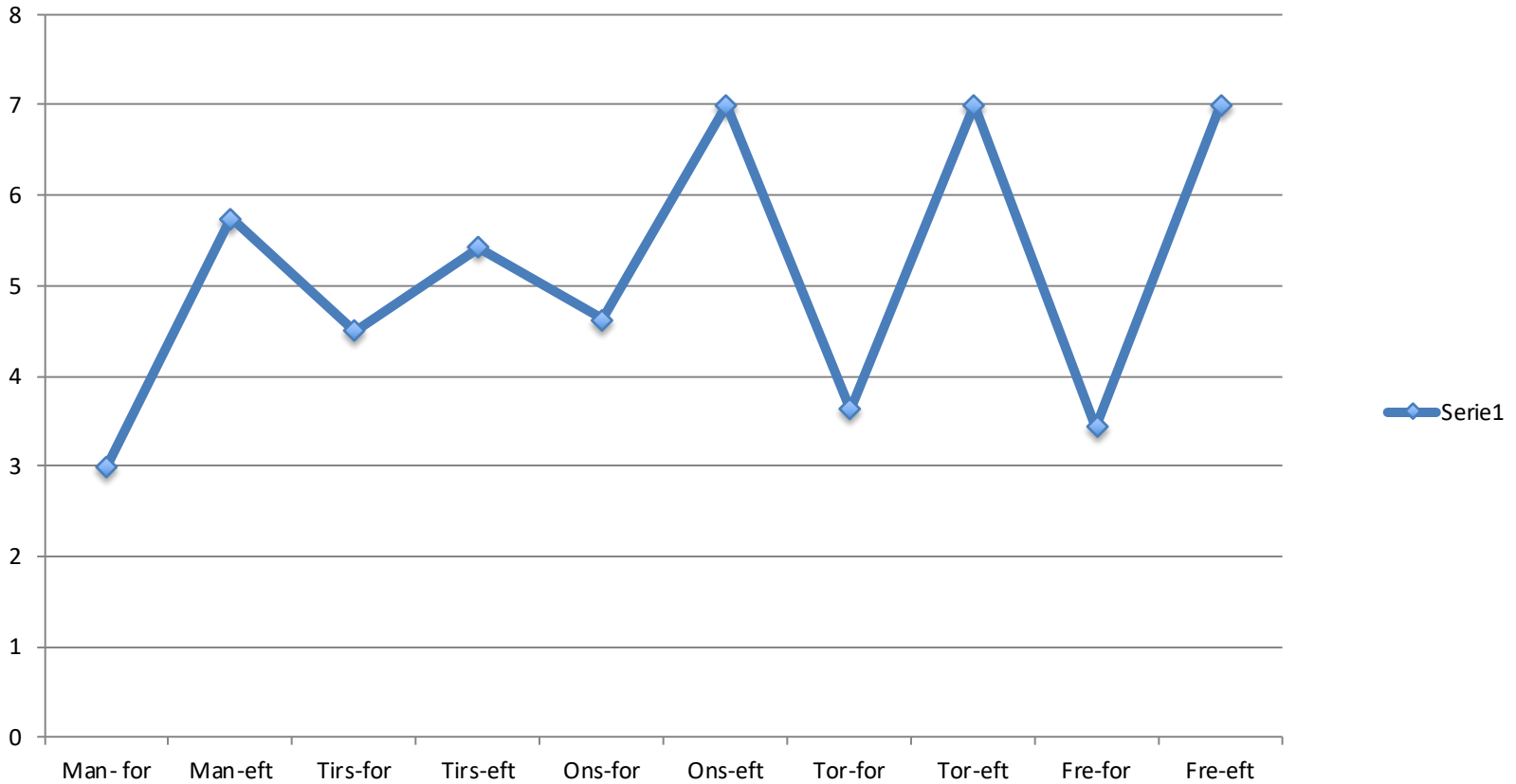
# Energigraduering

	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
Uge 40	3	7	4	7	4	6	2	8	4	9
Uge 41	4	7	3	6	5	8	4	6	3	7
Uge 43	2	6	3	5	5	8	4	8	1	6
Uge 44	3	5	<del>        </del>		4	7	4	9	5	8
Uge 45	<del>        </del>	<del>        </del>	6	4	4	6	5	7	3	7
Uge 46	4	6	6	5	6	8	2	5	4	7
<del>Uge 47</del>	<del>        </del>	<del>        </del>	<del>        </del>	<del>        </del>	<del>        </del>	<del>        </del>	<del>        </del>	<del>        </del>	<del>        </del>	<del>        </del>
Uge 48	3	5	5	6	5	7	4			
Uge 49	<del>        </del>	<del>        </del>	<del>        </del>	<del>        </del>	<del>        </del>	<del>        </del>	<del>        </del>	<del>        </del>	<del>        </del>	<del>        </del>
Uge 50	3	5	4	5	4	6	4	6	4	5
Uge 51	2	5	5		<del>        </del>	<del>        </del>	<del>        </del>	<del>        </del>	<del>        </del>	<del>        </del>

# Tendenser og window of oppurtunity



# Tendenser og window of oppurtunity



# Hvad tager du med fra i dag?

- Samtale med sidemakker.

Tak for i aften - og husk når du står op i morgen tidlig, og synes det hele forekommer uoverskueligt

