REGION H

Kommunikations-
centret

Hvordan kan en kropslig tilgang indgå i tværfagligt samarbejde omkring forløb vedrørende følger efter hjernerystelse?



OPLÆG V. AUDIOLOGOPÆD, FELDENKRAIS-LÆRER & TRE PROVIDER SUSANNE CARLSEN

Har kombineret en kropslig og kommunikativ tilgang til undervisning af voksne med senfølger efter hjernerystelse.



Tværfagligheden som (teoretisk) ramme

Forskning inden for neurologi, biologi, psykologi, evolution, traumer, læring mm. giver os indsigt i de mekanismer, der påvirker os og resulterer i en adfærd, der nogle gange synes uhensigtsmæssig for den enkelte, men som alligevel kan være helt logisk, når man ser det i et (tvær)fagligt perspektiv.

Arbejdet med mennesker kan derfor med fordel omfatte en masse nuancerede metoder - herunder en kropslig tilgang.

Biopsykosocial tilgang

"Den bio-psyko-sociale model samler de medicinske, sociale og psykologiske aspekter af sygdom og sundhed. Modellen muliggør en helhedsforståelse af sygdom og sundhed, hvor der tages højde for det biologiske, individuelle og sociale plan". (Vidensportalen, Socialstyrelsen).

Gennem mange år har Kommunikationscentret arbejdet med udgangspunkt i ICF-modellen.
"ICF er en "biopsykosocial model", fordi biologiske, psykiske og sociale faktorer kan beskrives ved brug af modellen. Pointen er, at alle komponenter spiller sammen og påvirker hinanden – hele tiden. Det vil sige, at man skal se på borgerens samlede situation, ikke kun en enkelt komponent." (ICF i praksis Udarbejdet af arbejdsgruppe i Forskning og Udvikling, DEFACTUM)

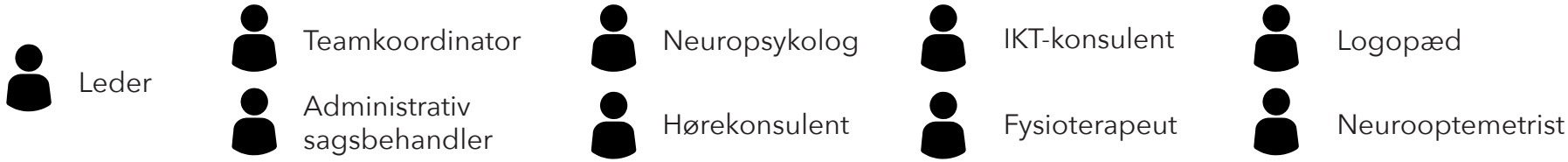
Dette underbygges af ny forskning, der viser, at den tidligere gængse opfattelse af kroppen, psyken og de sociale omgivelser som tre adskilte dele, ikke holder. Vi er nødt til at se på det hele menneske med en erkendelse af, at krop, psyke og sociale omgivelser i den grad indvirker på hinanden. Selvsagt er det ikke Kommunikationscentrets opgave at arbejde med alle områder af borgerens liv, men vi kan vælge at anskue og angribe vores kerneopgave således, at vi hjælper borgeren til at forstå sin situation, afklare udfordringer, så livskvaliteten øges. Gennemgående for de borgere vi ser er, at de har en funktionsnedsættelse, som ofte er erhvervet. Dette er for mange livsomvæltende og stressende. Bevæggrunden for at bruge en kropslig metode er den biopsykosociale tilgang, vi på Kommunikationscentret læner os op af, da det er stressende at skulle leve livet med en funktionsnedsættelse – særligt over tid.

Kommunikationscentret inkluderer somatisk praksis som en del af den multimetodiske, tværfaglige og specialiserede indsats.
Et vigtigt grundlag for den somatiske praksis er den polyvagale teori.

REGION H Kommunikations-centret

VIDEO: How you think about your pain can change the way it feels: https://www.tamethebeast.org/#tame-the-beast

Indsatser i det tværfaglige hjernerystelsesteam?



Formål med kropslige strategier rettet mod regulering af nervesystemet i en tværfaglig indsats

Indsatsen, der handler om at anvende kropslige strategier, bliver som oftest til på baggrund af en borgers oplevede kropslige gener. Det kan være mange forskellige former for kropsligt ubehag. Lindring af generne, f.eks. frigivelse af spændinger, hovedpine, svimmelhed, stress og traumer er ofte en del af at anvende kropslige strategier. Det kan ses som et resultat af processen i et undervisningsforløb.

Det overordnede formål strækker sig dog videre mod at opnå så meget bevægelse og embodied cognition som muligt på ethvert tidspunkt i genoprettelsesprocessen efter hjernerystelse.

Embodied cognition betyder direkte oversat *kropslig tankeproces* og dækker over, hvordan krop og omgivelser er en del af kognitionen. Vi forstår verden ved at sanse vores omgivelser via dét at lytte, dufte, smage, mærke, se og ved at bevæge os og bruge vores kroppe, og ved at interagere med andre mennesker omkring os. (Kilde : Theresa Schilhab forsker i neurovidenskab, kropslighed og læring ved Danmarks Pædagogiske Universitet)

De kropslige strategier vil ofte føre til øget nærvær og selvomsorg og gøre det muligt at observere egen proces mere neutralt. Det er embodied cognition, at begynde at tilgodese egne behov, f.eks. at praktisere energiforvaltning - uden at være dømmende. Det er, at blive i stand til at mærke i kroppen, hvem man er og hvad man føler på en ikke-dømmende måde.

REGION H Kommunikations-centret

Det er erfaringen, at de kropslige strategier bidrager til at skabe forandring eller løfte de barrierer, der står i vejen for, at man kan tage sig af sig selv og sin situation på en ny måde, dvs. ændre sit verdensbillede eller sin selvforståelse uden at dømme (oplevet som ubehag og modstand og besvær med at implementere strategier).

Når vi ikke oplever embodied cognition, bevæger vi os væk fra, hvem vi er og i stedet hen mod uregulerede forsvarsmekanismer, som vi (ubevidst) opretholder for at føle mindre smerte, færre begrænsninger, mindre isolation.

Forsvaret kan været kommet som reaktion på hjernerystelsen og dens følgevirkninger eller kan have været der allerede og være blevet svær at opretholde (for rigid) efter hjernerystelsen. I genoprettelsesprocessen kan de kropslige strategier bidrage til bevidst regulering af alarmberedskab og give plads til at orientere sig i andre mestringsstrategier.

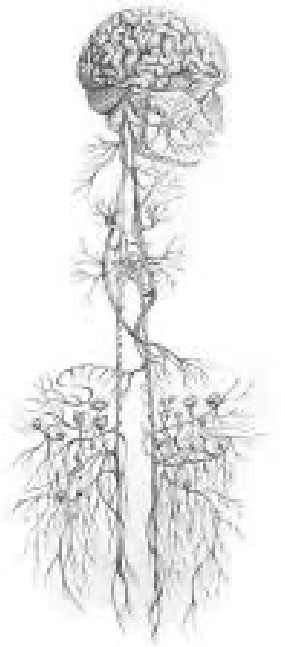
Hvad er embodiment?

At vi ikke bare forstår verden gennem nogle processer, der sker i vores pandelapper, men også ved at sanse vores omgivelser – lytte, dufte, smage, mærke, se – ved at bevæge os og bruge vores kroppe og ved at få reaktioner fra andre mennesker omkring os.

Diskurser

Det er værd at holde sig for øje, hvordan man som fagperson bidrager til den værende diskurs om at arbejde med kroppen.
Vi taler ind i feltet af seneste forskning, som ikke er særlig udbredt, hvorfor man kan møde modstand og stigmatisering.
Den polyvagale teori er et teoretisk afsæt, som der er mange holdninger til.
Vi ser dog i praksis, at der er formål med at inddrage kroppen i undervisningen af vores borgere.

REGION H Kommunikations-centret



Den Polyvagale Teori

Nervus Vagus er den 10. kranienerve, der indgår i det autonome nervesystem.
Også kaldet den omvandrende nerve eller poly-vagus, da den knytter sig til hjernestammen samtidig med at den forbinder flere områder i hjernen.

Poly = "mange" + vagal = "vandrende".
Den Polyvagale Teori er altså teorien om den "mange-vandrende" nerve Nervus Vagus.

Den har forbindelser til både det parasympatiske og det sympatiske nervesystem.

Grundtanken i den polyvagale teori er, at nervesystemet reagerer på udfordringer på en hierarkisk måde.
Det autonome nervesystem læner sig op ad et evolutionært perspektiv, hvor hierarkiet består af 3 kredsløb:

- Det nyeste kredsløb
- Et ældre kredsløb
- Det ældste kredsløb

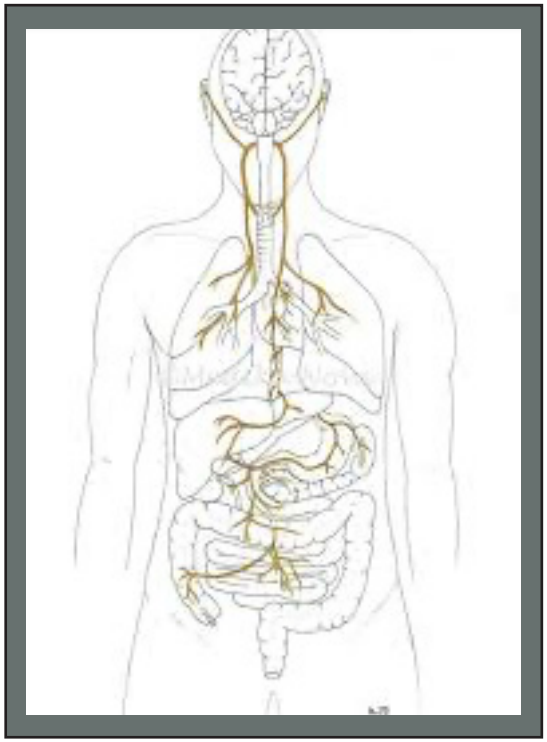
Dr. Stephen Porges

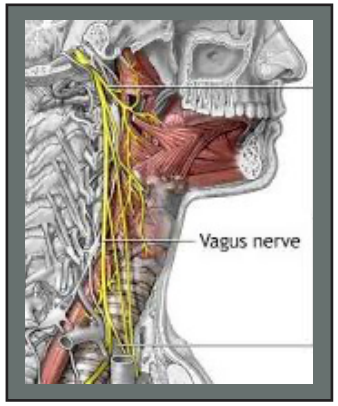
Steven Porges, Ph.D. og Neurofysiolog er ophavsmand til teorien. Han er en anerkendt universitetsforsker ved Indiana Universitetet, hvor han blandt andet er grundlæggeren af "the Traumatic Stress Research Consortium". Han har forsket i sammenhænge mellem krop og psyke i næsten 50 år, hvilket har ledt til udviklingen af Den Polyvagale Teori.

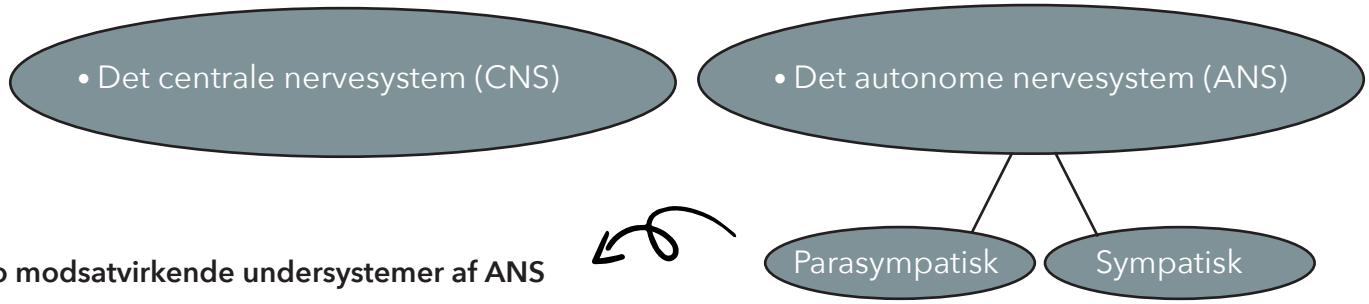
Porges har gennem den Polyvagale Teori belyst vagusnervens forskellige funktioner, og hvordan stimulation af denne nerve, kan skabe balance i et nervesystem, som er belastet eller udsat for stress.

REGION H Kommunikations-centret









To modsatvirkende undersystemer af ANS

Parasympatisk stimulation
- Vervus vagus forbundet direkte til hjernen
- Vegetativ adfærd

Sympatisk aktivering
- Indvoldsnerver og centre i CNS (via rygmarv)
- Alarmberedskab

- Den sympatiske del står for mobilisering af energi til aktivitet, overlevelse gennem kamp- eller flugtadfærd.
- Den parasympatiske del står for opbremsning og genopbyging af ressourcer i kroppen.

Da de fleste organer i kroppen er forbundet med både det parasympatiske og sympatiske del af nervesystemet, har det ledt til "balance teorier".



NERVUS VAGUS - forgreningen

Vagusnerven er den længste og mest forgrenede nerve i kroppen og den påvirker næsten alle indre organer. Den forgrener sig til store dele af kroppen og har også en stor hovedrolle i at sende beskeder tilbage til centralnervesystemet (CNS) og er en vigtig spiller i forhold til give besked om kropslige reaktioner til hjernen.

- Den dorsale (bagerste og ældste) del af vagus: sørger eksempelvis for de rytmiske bevægelser i tarmene, overlevelse gennem nedlukning/at spille død.
- Den ventrale (forreste og nyere) del af vagusnerven, som opstod med udviklingen af pattedyrene, hvor omsorgsadfærd og tilknytning kommer til. Den ventrale del har kontakt til de fleste organer i kroppen og forbinder hjerte, lunger og følelser med ansigtsnerver, trigeminus, strube, svælg, spiserør og hørenerven - især omkring stemmen samt ansigtsnerverne, der styrer mimikken. På den måde former den ventrale vagus 'det sociale engageringssystem' og bliver den senest udviklede overlevelsesstrategi via social kommunikation gennem kropssprog, stemmeleje og mimik.

Med sidste udviklingstrin, neocortex, forfines det sociale engageringssystem med sproget.

REGION H Kommunikations-centret

Som nævnt er der også rettet kritik mod den polyvagale teori - det kan man dykke ned i her.

Kritik eks: uddrag af artikel fra tidsskriftet Psycology today
Polyvagal Theory—Useful Narrative but Still Just a Theory
Polyvagal Theory oversimplifies complex issues and has limited empirical support

KEY POINTS

- Polyvagal Theory (PVT) is a popular approach to explaining how neurophysiology can impact our emotional states.
- PVT may be helpful at guiding treatments to attend to physiological and emotional states.
- Criticisms of Polyvagal Theory include concerns that it oversimplifies heterogeneous emotional reactions and makes hypothetical leaps.
- Clinicians and coaches using PVT should recognize that this is an experimental theory and practice good informed consent.

https://www.psychologytoday.com/us/blog/women-who-stray/202209/polyvagal-theory-useful-narrative-still-just-theory

Det er i denne forbindelse vigtigt for mig at understrege, at jeg overvejende selv anvender den polyvagale teori som forståelsesramme og pædagogisk redskab i det kropslige arbejde, som det beskrives af Bessel van der Kolk:

Bessel van der Kolk om den polyvagale teori:

Den polyvagale teori hjælper os til at forstå og forklare hvorfor forskellige metoder og aktiviteter der er individuelt tilpasset, kan aktivere at være socialt engageret midt i en forandringsproces. Han mener at hypotesen har skærpet vores bevidsthed om det hensigtsmæssige i at kombinere top-down tilgange (for at aktivere socialt engagement) med bottom-up tilgange (for at berolige fysiske spændinger i kroppen). Den kan åbne for værdien af vejrtrækningsøvelser, messen, Qi Gong, trommen, korsang, dans og mange andre ukonventionelle ikke evidensbaserede teknikker, med det formål at hjælpe mennesker ud af kamp/flugt responsen, ændre deres perception af farer og øge evnen til at indgå i sociale relationer.

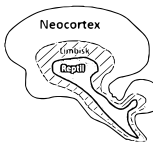
Bessel van der Kolk, professor i psykiatri ved Boston University;
Kroppen holder regnskab, Hjerne, psyke og krop i heling af traumer 2014,
dansk udgave 2019 sammendrag af side 88.

DET POLYVAGALE DIAGRAM









EVOLUTION

REPTIL

LIMBISK

NEOCORTEX

"Jeg hører ikke til"

DORSAL VAGAL

FRYS

Kollaps

Immobilitet

Dissociation

Skam

Følelsesløshed

Nedlukning

"Jeg kan ikke"

Depression

Håbløshed

Utryg immobilisering

Bevaring af energi

Forberedelse til døden

Hjælpeløshed

Fanget

Overvældelse

FLYGT

Bevægelse væk

KÆMP

Bevægelse mod

"Jeg kan"

Panik

Raseri

Frygt

Vrede

SYMPATISK

Uro/angst

Frustration

Bekymring /ængstelse

Irritation

(Kan medføre reaktivering)

DEAKTIVERING

Utryg mobilisering

Tryg mobilisering

Fysisk aktiv

Inspireret

Klar til handling

Overskud

"Jeg er"

Glæde

Orienteret mod omgivelserne

Åben/Nysgerrig

Tryghed

Kontakt

Nærvær

Medfølelse

SOCIALT ENGAGERET

(Jord)forbindelse

Bevidst/opmærksom

VENTRAL VAGAL

"Jeg hører til"

OVERLEVELSESSTRATEGIER

AKTIVITET

KOMMUNIKATION

Dissociation

Frygt

Medgørlig

KRYB

At please

Afmagt

Pleaser

Orienteret mod omgivelserne

PARASYMPATISK

SYMPATISK

PARASYMPATISK

Umyeliniseret gren

HPA-Aksen

Myeliniseret gren med nerveforbindelser til ansigtet og stemmen

Bearbejdet og oversat til dansk af Kaia Mainz og Susanne Carlsen med afsæt i Ruby Jo Walkers udarbejdelse fra Cheryl Sanders, Anthony "Twig" Wheeler og Stephen Porges.

HVORDAN PÅVIRKER DE FORSKELLIGE SYSTEMER OS?

KROPSLIGT

ØGER:
Indkapsling af energiressourcer og insulinaktivitet, endorfiner, der hjælper med at bedøve og hæve smertetærsklen.

MINDSKER:
Hjerterytme, blodtryk, temperatur, muskeltone, ansigtsudtryk, øjenkontakt, intonation, bevidsthed om den menneskelige stemme, social adfærd, immunrespons, seksuel respons.

- Duknakket
- Indsunket bryst
- Koldt ansigt, hænder og fødder
- Diffuse smerter i krop
- Følelsesløshed i arme og ben
- Stirren og "at falde i staver"
- Begrænset mimik
- Overfladisk stille åndedræt
- Svært ved at mærke krop

ØGER:
Blodtryk, hjerterytme, adgang til energiressourcer, adrenalin, iltoptagelse og iltcirkulation til vitale organer, blodstørkning, pupil størrelse.

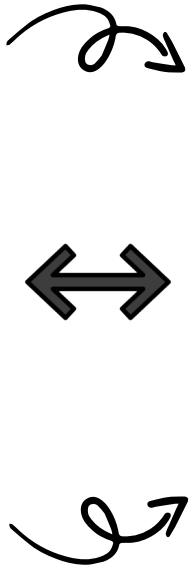
MINDSKER:
Mindsker ledige energiressourcer, insulin aktivitet, spyt, relationsevne, immunrespons.

- Spænding over bryst
- Løftede skuldre
- Diffus rysten
- Rødmen/sved ansigt og bryst
- Spænding i solar plexus og mave
- Overspændte (ben)muskler
- Spændt ansigtsmuskulatur
- Altid lidt på vej/vagt

ØGER:
Fordøjelse, tarmmotilitet, modstand mod infektion, immunrespons, hvile og rekreation, cirkulation til ikke-vitale organer (eks. hud), oxytocin (neuromodulator involveret i sociale bånd, der tillader immobilitet uden frygt), evne til at relatere og forbinde.

MINDSKER:
Defensive reaktioner.

- Åbent bryst
- Afslappet mave og åndedræt
- Bløde øjne
- Afspændte kæber
- Vægt ligeligt fordelt mellem forside og bagside af krop
- Groundede fødder
- En følelse af flow i kroppen
- Nærvær og tillid til omverden



KOMMUNIKATIVT

- At trække sig fra kommunikation og social aktivitet
- At gå i stå og have "blank skærm"
- Pludselig glemme samtaleemnet
- Svært at høre, hvad andre siger i baggrundsstøj
- Svært at fastholde, hvad andre siger
- Svært ved at huske, hvad der er sagt
- Svært ved at samle sig om, hvad man vil sige
- Svært ved at formulere sig
- Leder efter ord
- Mister den røde tråd
- Taler hurtigere end før
- Skifter ofte emne
- Svært ved at have øjenkontakt
- Ansigtsmimik er forandret/flad ex. spændte kæber (kæmp), udtryksløs) (frys)
- Stemme er forandret ex. kraftig (kæmp) eller svær at høre og monoton (frys)
- Overforklaring med stor detaljerigdom (lang vej til pointen)
- Øget risiko for misforståelse (kort lunte)
- Negativ/aggresiv påvirket sprogmelodi (selvforstærkende)
- Taler efter munden/accepterer præmisser uden egentlig at kunne forbinde sig til, hvad der bliver sagt (kryb)

- Evner at lytte og høre, hvad der bliver sagt
- Kan fastholde, hvad andre siger
- Kan huske, hvad der er sagt
- Kan formulere sig frit
- K an samle sig om, hvad man vil sige
- Kan finde de rigtige ord og danne sætninger og sige dem med god timing
- Kan holde den røde tråd i samtalen
- Kan blive ved et emne
- Kan holde øjenkontakt imens der samtales
- Taler roligt med intonation
- Har overskud til smil og latter, mens der samtales

Når nervesystemet er overvældet opleves kroppen ofte tung, træt + udmattet, urolig + anspændt eller vi oplever den slet ikke, fordi vi har afskåret kontakten til den.

SPECIALUNDERVISNING & LOGOPÆD INDSATS
DERFOR ARBEJDER VI MED KOMPENSERENDE KOMMUNIKATIVE STRATEGIER

KOMPENSERENDE KOMMUNIKATIVE STRATEGIER

Kropslige strategier - har til formål at øge kropsbevidstheden i forskellige kommunikative situationer og få redskaber til at afvikle alarmberedskab i forskellige kommunikative situationer

- Åndedræt
- Øvelser med mindful bevægelse
- Visualisering
- Walk and talk
- Nynne/stemmemeditation
- Selvregulering & Coregulering

Sproglige strategier - undervisning i sproglige strategier giver bevidsthed om sprogprocesser under samtaler og det giver mulighed for bevidst at kompensere og økonomisere med energiressourcer.

- Ordmobiliseringsstrategier
- Skrive stikord til samtaler
- Forberede samtaler
- Være bevidst om samtalteemne og emneskift
- Gentagelse/opsamling

DELMÅL

- Øget udholdenhed under samtaler
- Mindre energiforbrug under samtaler
- Deltage i samtaler med flere mennesker
- Kan oftere opleve ubesværet kommunikation uden brug af kompenserende strategier.
- Opnå at opleve ro i kroppen
- Regulere nervesystemets reaktion på indtryk som lyd, lys, mange mennesker, transport etc.
- Regulere nervesystemet så borger bedre kan anvende psykologiske mestrisngsstrategier
- Regulere nervesystemet så borger bedre kan anvende hensigtsmæssig energiforvaltning
- Regulere nervesystemet under fysisk aktivitet (træningsintolerance)
- Regulere nervesystemet og gradvist øge aktivitetsniveauet i hverdagen

→ Har alarmberedskabet 'sat sig fast' og vagusnervens beroligende funktion ikke længere fungerer, bliver man nødt til at få hjælp og gøre noget for at få beroliget nervesystemet og kroppen igen.

→ Først når vi befinder os i det sociale engagement system, hvor den ventrale del af nervus vagus er aktiv, har vi mulighed for at lytte og kommunikere - ikke før.

→ Kropslig praksis hjælper med at stimulere vagusnerven.
Bevidsthed på kroppen skal optrænes langsomt for at man ikke bliver overvældet af sanseindtryk.

STRATEGIER - opnå bevidsthed, bevægelse og balance i nervesystemet

Ved senfølger efter hjernerystelse kan det være en udfordring at regulere sig selv, fordi man lettere kommer til at sidde fast i de autonome funktioner af nervesystemet. Vejen tilbage mod en normal hverdag kan være lang, tidskrævende og udfordrende, dog kan viden og bevidsthed om, hvad det er, der sker i kroppen være en hjælp i processen.

Kropslige reaktioner kan ikke dæmpes med argumenter og sund fornuft. Vi kan til gengæld bruge vores krop til at opnå ro gennem positiv kommunikation og trygge rammer.

Ved at spejle andres positive ansigtsmimik, lytte og imitere andres positive sprogmelodi kan vi bedre respondere.
Det handler i bund og grund om at søge trygge situationer og relationer, så den autonome del af vores nervesystem beroliges fremfor at have travlt med at scanne for farer.

Åndedrættet kan avendes som central mestringsstrategi

COREGULERING

Coregulering handler om at berolige nervesystemet via andres positive kropssprog, mimik og intonation. Man kan kalde det positiv spejling af rolige og empatiske menneskers nervesystemer.

SELVREGULERING

Selvregulering handler om at skabe bevidsthed om tilstanden i nervesystemet og behov for at regulere. At kunne hjælpe sit nervesystem til at bevæge sig fra en tilstand til en anden.

Andre strategier
kan inkluderes såsom at opholde sig i naturen, vinterbadning, stræk af bindevæv og muskler, åndedrætsøvelser, TRE, yoga, naturterapi mm.

FOR BORGEREN

SELVREGULERING

- Træk vejret, hold ikke vejret
- Giv så vidt muligt slip i kroppen, når du ånder ud
- Træk vejret ned i kroppen før du skal sige noget
- Tal på udåndingen og giv samtidig slip i kroppen så godt du kan
- Brug ansigtsmimik
- Intoner din stemme
- Juster dit fokus, led din opmærksomhed til velkendte ting eller personer, der gør dig tryg/giver ro
- Lyt til musik, spil evt. selv et instrument
- Hav ikke samtale i fysisk meget aktive situationer, kroppen kan fejlaflæse situationen og reagere med forsvar og kan opleves som stress/uro
- Pres ikke dig selv til at være social når du ikke føler dig afslappet. Opnå ro og tryghed først
- Lad dig ikke styre af "kamp eller flugt" reaktioner, når du er sammen med din familie og venner, opnå at være rolig før du kommunikerer
- Brug ikke "flad/udtryksfattig" ansigtsmimik når du gerne vil have en god kontakt med andre med det formål at opnå ro/at stresse af
- Tag ikke andres evt. pludselige udbrud for afgørende. Andres mere rolige og sociale kompetencer (f.eks empati) er også "sande".

COREGULERING

- Hav god øjenkontakt når du er i ro
- Fokuser på at aflæse andres positive ansigtsmimik
- Vær opmærksom på at lytte til andres rolige/positive sprogmelodi
- Lyt til stemmer, øv dig uden anstrengelse i at adskille stemmer fra baggrundsstøj i
- Juster dit fokus, led din opmærksomhed til velkendte ting eller personer der gør dig tryg/giver ro
- Vær opmærksom på at vælge sociale relationer til, bl.a. med det formål at opnå ro igennem nærvær og empati
- Træk dig ikke altid tilbage for at opnå ro, vælg også at tage kon takt til andre af og til, med det formål at opnå ro

FOR SAMTALE-PARTNEREN

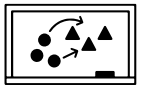
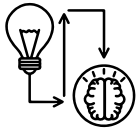
SELVREGULERING SOM COREGULERING

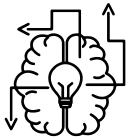
- Træk vejret roligt, din egen ro vil smitte af
- Vis nærvær og empati
- Giv slip i spændinger i kroppen på udåndingen, f.eks slip skuldrene
- Vis et afslappet kropssprog, f.eks ved at læne sig tilbage i stolen, grounde med begge fødder i gulvet
- Spørg om den anden sidder behageligt (godt placeret i lokalet)
- Brug en positiv ansigtsmimik og stemmemelodi
- Tal i et roligt tempo
- Giv tid til pauser, tilbyd en guidet meditation på 5 minutter

- Foreslå at du eller borger kan skrive stikord
- Gør emneskift tydelige
- Brug skitser til at danne overblik, der kan tilføjes noter
- Aktiv lytning og gentagelse samt tjek ind undervejs ex. "hvis du skulle gentage. hvad jeg har sagt, hvordan lyder det så?"
- Opsummér og tjek op på samtalens indhold
- Hvad er der sket siden sidst?
- Hvad har vi talt om i dag?
- Hvad har vi aftalt?
- Hvad skal der arbejdes med/tænkes over til næste samtale?

- Vær opmærksom på, at et aktivt alarmberedskab kan præge borgerens måde at udtrykke sig på. Tag ikke evt. pludselige udbrud personligt, forsøg blot at holde opmærksomheden på din egen kropslige tilstand og træk vejret roligt.
- Stil spørgsmål, hvis du registrerer, at borgerens alarmberedskab aktiveres og tilbyd evt. en tår vand som en lille pause.
- Din egen tryghed er afgørende for borgerens tryghed og dermed evne til at kunne lytte og kommunikere.

Andre strategier

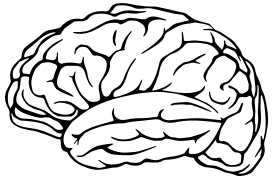



FISKETUR

STRIKKE

TEGNE

SYNING



DRIKKE BAJER PÅ BÆNKEN

SYNGE

HAVEARBEJDE

???



BRAINSTORMING

MINE METODER
CV, INSPIRATION & FAGLIG KREATIVITET

Audiologopædi

Sideløbende med studiet på KUA uddannede jeg mig til Feldenkrais lærer.
Jeg skrev specialet: *The embodiment of Clinically-Relevant Tinnitus, A study of how the perception of clinically-relevant tinnitus is manifested in emotional-muscular patterns.*
Jeg bruger kendte strategier fra audiologpædien. Ofte står de alene i et forløb. Ofte kombinerer jeg med den kropslige tilgang til læring.

Delmål:
- Almindelige logopædiske delmål vedr. sprog og kommunikation.

Feldenkrais metoden

Feldenkrais metoden er en pædagogisk metode, der i sit udgangspunkt drejer sig om bevidsthed gennem bevægelse. Pædagogikken er baseret på mekaniske og neurologiske principper og er let tilgængelige via simple praktiske lektioner.

Fokus er rettet mod erfaringsbaseret læring, der giver mulighed for at forbedre mange aspekter af hverdagen - fra at sidde og gå mere komfortabelt, at udføre en højt udviklet færdighed mere effektivt, til lettere interpersonelle relationer. Ved gradvist at blive mere bevidst om sine (bevægelses)mønstre i hverdagen, åbner der sig nye muligheder og valg. Metoden er velegnet i forhold til at blive bevidst om sine fysiske grænser (begrænsninger) i daglige gøremål og i undervisningssammenhænge. Man vil således kunne opretholde en afpasset selvtræningsintensitet, således at man kan gennemføre det samlede undervisningsforløb med god effekt. (https://feldenkrais-method.org/)

Delmål:
- At regulere nervesystemet gennem mindful bevægelse
- At falde i søvn på kortere tid og få bedre søvnkvalitet

Walk and talk

Undervisningen foregår i nære omgivelser, hvor borger selv vælger deres foretrukne naturrum. Interventionen består af samtale, mindful bevægelse i naturen, at etablere og fastholde et hensigtmæssigt åndedræt i hvile og under bevægelse samt at mestre at sanse omgivelserne. Jeg er inspireret af Nacadia konceptet. (https://ign.ku.dk/terapihaven-nacadia/forskning/nacadia-konceptmodel.pdf)

Delmål:
- At kunne regulere nervesystemet i forskellige omgivelser
- Bedre at kunne samtale og bevæge sig samtidig med at lyde i omgivelserne filtreres
- Bedre at kunne bruge det visuelle system udendørs under bevægelse og samtale.

Hypnose

Jeg er uddannet i klinisk hypnose fra psykologfagligt selskab for klinisk hypnose PSKH (https://klinisk-hypnose.org), og har desuden erfaring med at guide i visualiseringer ifm. Feldenkrais metoden siden 2000.
Jeg bruger løbende hypnose i forskellige udgaver fra korte visualiseringer til mere omfattende indsatser.
De korte visualisering på 5-15 min. anvendes som strategi rettet mod at regulere nervesystemet ifm. pauser og overgange i aktiviteter f.eks på job. Når borgeren ønsker at arbejde med mestring af et tema, bliver det en mere omfattende indsats på 3- 4 undervisningsgange. Der indkredses et emne formuleret i borgers egne vendinger. Borger støttes i at formulere sig, så der opstår et konstruktivt grundlag for udvikling og mestring. Der udarbejdes et manuskript med borgers egen beslutning om forandring og positive suggestioner, der helt konkret beskriver ,hvordan forandringen vil ske og hvordan det opleves i kroppen. Hypnose sessionen optages på tlf.. Ofte er den ene session nok, men i andre tilfælde, f.eks når der arbejdes med en funktionsnedsættelse, er det hjælpsomt at have hypnosen optaget, så den kan repeteres.
Jeg læner mig op ad forskning af Jonas Lindeløv. (https://lindeloev.net/)

Delmål:
- Bedre at finde ordene
- Forbedre wordfluency
- Bedre at kunne formulere sig i samtaler
- Bedre holde den røde tråd
- Bedre fastholde og huske samtaler
- Bedre at kunne filtrere lyd fra omgivelserne fra under samtaler
- Bedre at kunne samle opmærksomheden og koncentrere sig
- Bedre at kunne skifte fra en arbejdsopgave til en anden
- At have overskud til ændringer og uventede begivenheder i hverdagen
- At skifte til plan B uden at udtrættes markant

TRE®

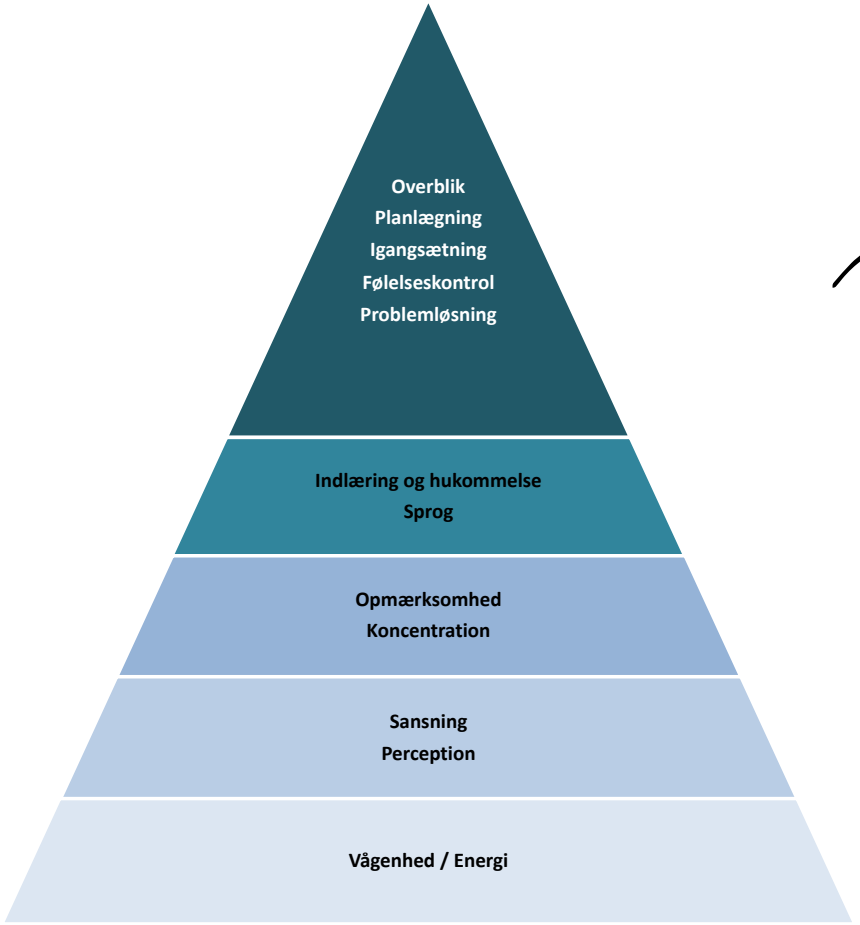
TRE® står for Trauma, Tension and Stress Release Exersices - på dansk: stress- traume forløsende øvelser. Metoden består af en række øvelser, udviklet af Dr. David Berceli, hvor formålet er, på en sikker og tryg måde, at aktivere kroppens naturlige refleksmekanismer i form af rysten og vibrering på en kontrolleret og vedholdende facon.
VIDEOEKSEMPLER: Lille pige ryster: https://www.youtube.com/watch?v=VSFnmM12LOQ
TRE med krigsveteraner: https://www.youtube.com/watch?v=WReAjA7Nx4M&t=50s
De 7 øvelser forløser dybe spændinger, stress og traumer, samt genetablerer den indre balance ved at fremkalde en rysterefleks i kroppen. Det resulterer i en reduktion af muskulær spænding, en beroligelse af nervesystemet.
Der er tale om en kompleks neurofysiologisk intervention, der skaber kontakt til kroppens iboende "rystemekanisme" med det formål at spændingsreducere og forløse traumer. (Berceli, 2020). Jeg modtager løbende videreuddannelse og supervision indenfor denne metode.

Delmål:
- At give kroppen "lov" til at sitre uden indblanding fra den tænkende hjerne
- Reducere evt. stress og spændinger i kroppen og regulere nervesystemet
- Opøve evne til at mærke kroppen og lade sig informere heraf ifm. hverdagens aktiviteter

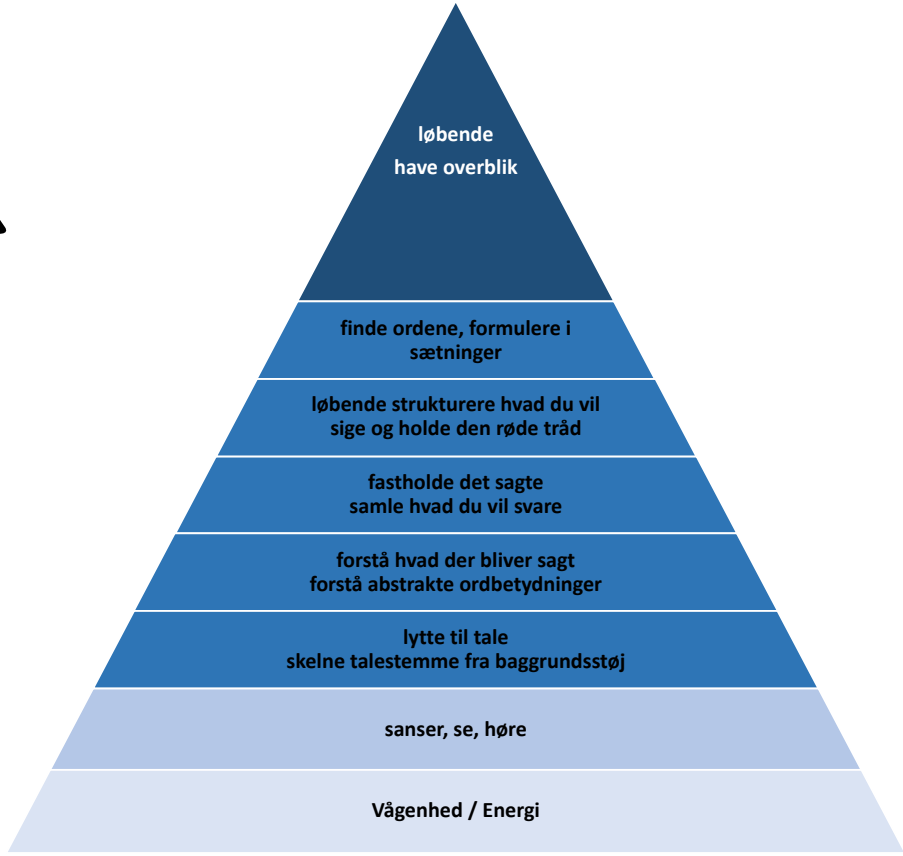
(UDVIKLING AF) VÆRKTØJER TIL UNDERVISNING

Min tilgang beror altså på dels at bruge og blande faglige metoder samt at forholde mig til den praksiserfaring og de konkrete udfordinger, som vores borgere har, hvilket på mange måder er en kreativ tilgang.
Eksempevis har jeg med afsæt i Den Kognitive Pyramide udviklet Den Sproglige pyramide.

DEN KOGNITIVE PYRAMIDE



DEN SPROGLIGE PYRAMIDE



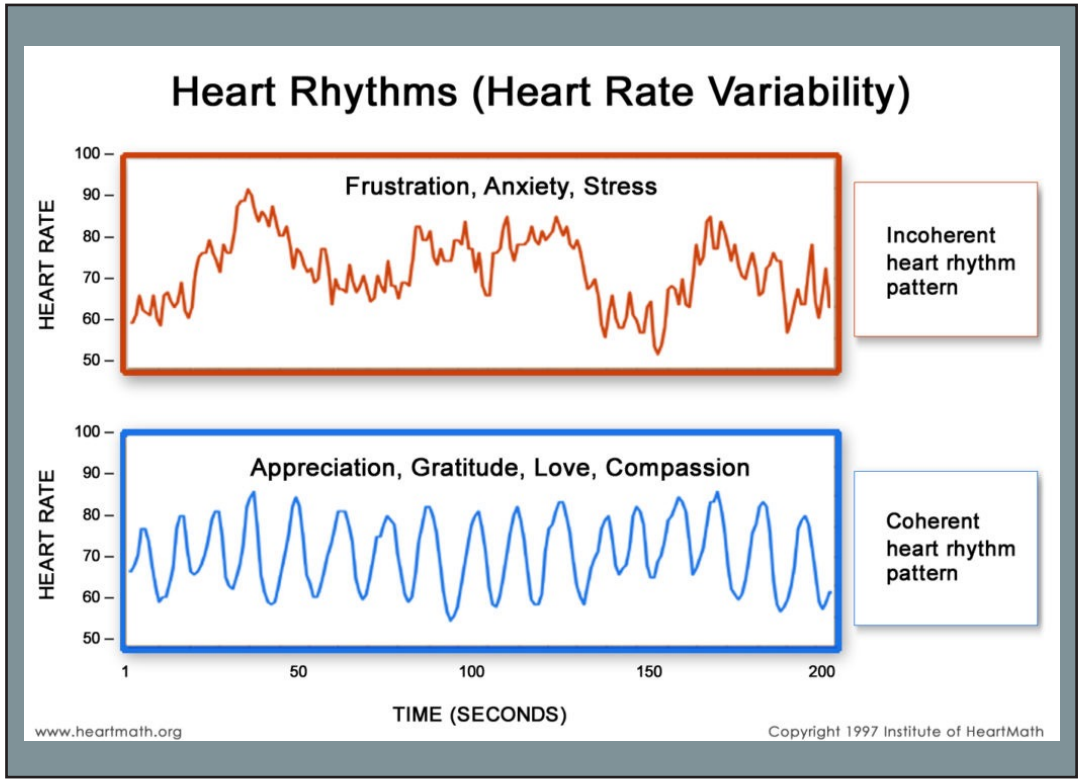
Dertil anvender jeg åndedrættet
som central mestringsstrategi

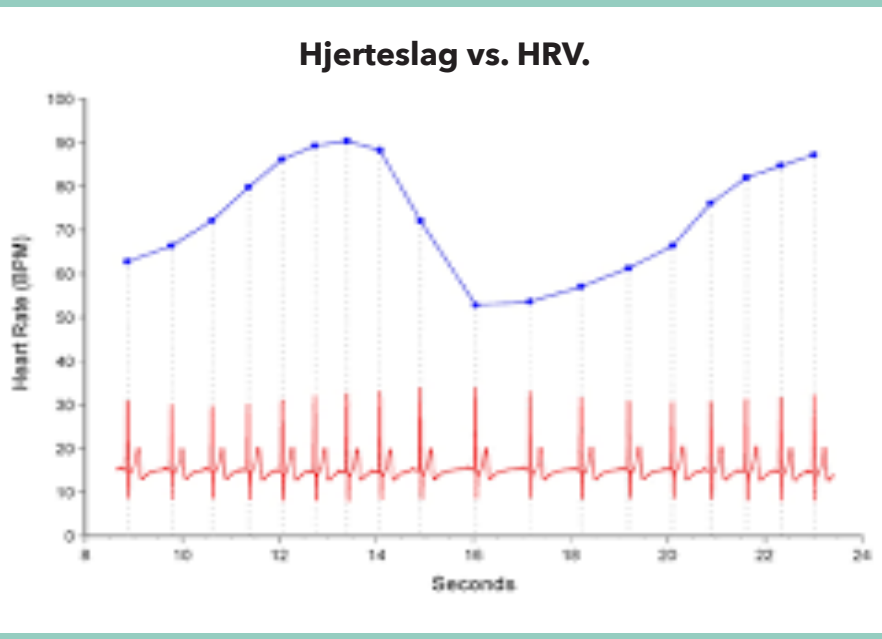
Heart Rate Variability (HRV)

"A measure of neurocardiac function that reflects heart-brain interactions and autonomic nervous system dynamics."
- Rollin McGraty, Heart Math Institute.

HRV viser målbare ændringer i ANS. Det måler balancen mellem sympatisk og parasympatisk aktivitet.

Det er en markør for fysiologisk reciliens og handlingsmæssige fleksibilitet, det afspejler vores evne til at håndtere stress og omgivelsernes krav konstruktivt.





Hjerteslag: antal slag pr minut.
HRV: tidsintervallet mellem hvert hjerteslag.
Hjerterytme: hjerterytme er de varierende tidsintervaller mellem hjerteslag tegnet ind i et tidsdiagram (øverste blå kurve).

Respiratorisk sinus arythmia (RSA)

Er et mål for den variabilitet, der måles under indånding og udånding. Under indånding slippes den vagale bremse (der sker en sympatisk aktivering) og hjertet slår hurtigere, dvs. at intervallet fra slag til slag mindskes. Under udånding aktiveres det parasympatiske system, den vagale bremse er igen på og hjertet slår langsommere, dvs. intervallet mellem slag øges.

(Kilde: Heart Math Institute)

SAMARBEJDER

Hvordan arbejder vi tværfagligt med fokus på en krop i alarmberedskab?

På baggrund af ICF interview vurderes det, hvilke udredninger der skal foretages inden for den givne ramme.
Det kan være hos neuropsykog, hørekonsulent, IKT konsulent, fysioterapeut eller logopæd.
Der kan også udredes og skrives oplæg til erhvervsrettede forløb.
Hvis der er synsvanskeligheder, bliver der altid udredt hos neurooptometrist.
I rapporten skrives en tværfaglig konklusion, der sammenkæder indsatserne til et samlet forløb.

Se eksempel på ICF
Se eksempel på tværfaglig konklusion

Konkret samarbejder vi ud fra ICF interview foretaget af vores administrative medarbejder
og på baggrund heraf vurderes det, hvilke udredninger, der skal foretages indenfor den givne ramme.
Typisk vil det være 1-3 faggrupper, der udreder.
Ofte lægger vi op til andre faggrupper i en udredning.

Koordinering af udredning og forløb
Det noteres i tværfagligt dokument i sagen, hvem der skal udrede og hvis der er opmærksomhedspunkter.
Alt der vedrører det samlede forløb noteres her, så det er let for den enkelte konsulent at få overblik.

Se eksempel på tværfagligt dokument/journalnotat

REGION H Kommunikations-centret

EKSEMPEL PÅ ICF:

Energi:

Borger har sovet dårligt siden ulykken og er begyndt at tage Melatonin. Nogle gange vågner hun tidligt, før hun skal op. Oplever at være "hjernetræt" først på dagen, hvor hun har behov for pauser. Når hun har sovet tungt om natten, er hun mere træt dagen efter. Oplever at have mere energi sidst på ugen, mindst energi i starten af ugen.

Krop:

Har tidligere haft meget hovedpine, som er gået over og blevet en spænding i øvre ryg, nakke og skuldre, laver udstrækningsøvelser og går til kranio sakral terapi, som har hjulpet. Går dagligt ture i skoven, som giver hende energi. Kan ikke få pulsen højt op, da det giver hovedpine/ spændinger. Hvis borger er meget spændt i hovedet, kan det føles besværligt at få luft i halsen.

Syn:

Borger oplever, at hun bliver træt i øjnene. Ligger tit med en øjenpude på, når hun er træt i øjnene. Borger angiver, at hun kan se mindre på skærme, bliver først spændt i hovedet og herefter kan det eskalere til hovedpine, hvis hun ikke tager en pause. Kan mærke en forskel i forhold til, når hun kigger på skærm, og når hun ikke gør det. Har ikke set TV i tre år, bliver anspændt og sover dårligt. Har skruet ned for lyset på sine skærme, noget af det værste er at scrolle. Kan godt læse breve, i starten efter uheldet læste hun bøger, men kan mærke, at hun er lidt bange for at læse, bange for det trigger hovedpine.

EKSEMPEL PÅ TVÆRFAGLIG KONKLUSION FRA EVALUERING:

Xxx har profiteret af forløbet og har delvist opnået de stillede delmål.
Det forventes, at xxx vil kunne opnå målene til fulde ved fortsat forløb.
Xxx har deltaget på hold, som hun har profiteret af og det har givet hende en forståelse og overordnede mestringsstrategier i forhold til at håndtere og sætte ord på de udfordringer, hun oplever i hverdagen.
Xxx har dog oplevet, at det var meget svært at integrere de introducerede strategierne til sin arbejdsdag.
Hun kan hurtigt opleve at blive overvældet af sanseinput i form at høje lyde, mange mennesker der taler og bevæger sig omkring hende.

Xxx beskriver fortsat store gener fra både lydfølsomhed og tinnitus, og hun påvirkes meget af lyd i sin hverdag både i hjemmet, socialt og på arbejdspladsen. Det vurderes derfor relevant at arbejde på håndtering af tinnitus, at forbedre hendes lydtolerance samt at hjælpe hende med at tilegne sig auditive værktøjer og mentale strategier til at håndtere de lydmæssige udfordringer i hverdagen.

Det vurderes, at hun kan profitere af dette sideløbende med walk and talk i naturrum, hvor xxx netop oplever at få ro på nervesystemet.

Samlet set har xxx læringspotentiale og motivation til at opnå de opstillede mål med fokus på kommunikation, åndedræt, regulering af nervesystemets alarmberedskab og håndtering af lydtolerance i pressede situationer.

EKSEMPEL PÅ TVÆRFAGLIGT JOURNALNOTAT:

Eksempel på udredning og opstart

09.06.23 Drøftet på teamkonference:
Hvor meget kan borger klare at starte op?
Aftaler at starte ved SCA + NKF og så indkalder AH til midt juli.

7.06.23: advis DTH om booket tid til udredning + besked om tilsagn og anmodning om at finde tider til NKF, SCA(SHI har booket tid), AH (SHI)

11.05.2023. Advis SHI. Vil du sende kopi af rapport til gennemlæsning. kh. Naomi

28.04.23 drøftet på teamkonference:
NKF har set borger der har været ved neurolog, …
NL tjekker om AH har fået skrevet SCA ind under syn i oplæg.

14.04.23: Drøftet på teamkonference:
NKF skal se hende 26/4 og hører nærmere om neurolog resultat.

24.0323: advis VY, AH, NKF om bookede tider til udredning (SHI)

21.03.2023: advis SHI om at indkalde til syn + psyk NKF (NL)

9.03.23: advis NL om tilsagn og booket tid til udredning/ICF

01.03.2023: advis til SHI om at sende anmodning (NL)

EKSEMPEL SAMARBEJDE KROP/SYN

Tværfagligt samarbejde - Syn krop - Udredning

Oplæg til indsats ved logopæd:
Det vurderes, at der er behov for at xxx kan anvende strategier rettet mod at regulere tilstanden i nervesystemet. Xxx forventes ved anvendelse af disse strategier at kunne øge graden af selvregulering og opnå mere ro i nervesystemet. Indsatsen forventes at støtte xxx i at optimere udbyttet af de øvrige indsatser. Der vil i denne indsats være fokus på at xxx kan anvende et hensigtsmæssigt åndedræt under synsøvelserne og at xxx oplever mindre træthed og færre gener i forbindelse med synsøvelserne

Delmål:
- At xxx kan regulere nervesystemet og opleve ro i kroppen i forskellige situationer, særligt i forbindelse med synsundervisningen

Indsats:
- Åndedrætsøvelse rettet mod at aktivere vagal brake
- Taktil øvelse med god effekt ift det perifere syn

Samarbejde synsundervisning og mestring af autonome processer

Eksempel fra udredning hos neurooptomestrist:
Konvergensinsufficient (WHO 51.1) og har nedsat visuel udholdenhed, målt i vergensfleksibilitetstesten. Konvergensinsufficiens er en nedsættelse af evnen til at dreje øjnene ind og dermed en nedsat evne til at fastholde fokus. En nedsættelses målt i vergensfleksibilitetstesten er et udtryk for nedsat visuel udholdenhed.
Som kompensation anvender borger ubevidst en overspænding i det akkommodative system (øjets spænde op/slappe af system). En sådan overspænding giver i sig selv hovedpine, trætte og ømme øjne. Det vurderes, at der er behov for at borger lærer at regulere de autonome processer, der er med til at igangsætte denne overspænding.

EKSEMPEL SAMARBEJDE KROP/HØRELSE

Udredning:

Fra hørekonsulentens oplæg til indsats:
På baggrund af borgers beskrevne gener, vurderes det relevant at tilbyde et høreforløb.
Han vil bl.a. blive introduceret for auditive strategier for at øge lydtolerancen og for bedre at kunne abstrahere fra både tinnitus og generende lyde fra omgivelserne. Auditive strategier vil også blive inddraget i forbindelse med søvnproblematikken. Kropslige strategier vil også blive inddraget for at opnå mere ro i nervesystemet og for at kunne håndtere kropslige reaktioner på lydgenerne.

Delmål:
- At borger bedre kan håndtere kropslige reaktioner ifm. lydfølsomhed

Indsats:
- Åndedrætsøvelse rettet mod at aktivere vagal brake
- Desensibilisering ved at ændre konditionering i dagligdags omgivelser
  f.eks. ved walk and talk i naturen eller i byen
- Konkrete kropsøvelser hvor der er fokus på hvad der sker i kroppen ved specifikke lyde

Eksempel:
Borger finder lydindtryk overvældende, når han færdes til fods i trafikken.
I undervisningslokalet øves at muskelgrupper viljestyret spændes op og spændes af.
Under øvelsen bruges vagal brake.
Hvis borgeren allerede ved, hvor han spænder op i trafikken, øver vi de områder.
Så går vi ud i trafikken og borger kan støttes i at anvende strategierne.
Vi vælger evt. et område, hvor vi kan gå til og fra trafikstøjen for at undgå overvældelse og forsøge at forblive i en tilstand, hvor den kropslige respons på trafikstøj er mulig at regulere.
Vi kan evt tilføje et konstruktivt mindset under øvelsen, hvis der er behov.
Mindsettet vil være udformet efter borgers egne formuleringer (eks. *jeg går på denne trafikerede vej, fordi jeg er på vej i skoven, jeg elsker at gå tur i skoven. Jeg mestrer at gå på en trafikeret vej*.)

EKSEMPEL SAMARBEJDE KROP/NEUROPSYKOLOGSAMTALER

Oplæg fra neuropsykolog
Borger er i gang med et tværfagligt forløb.
Neuropsykologen vurderer, at det er relevant at udrede muligheden for at aflære uhensigtsmæssige reaktionsmønstre i nervesystemet, som frys-reaktion, og derigennem skabe grundlag for mere nuancerede mestringsstrategier.
Udredning viser behov for et supplerende forløb.

Vurdering ved logopæd
Ved den udredende samtale hos logopæd beskriver borger, at
- det er svært at indgå i samtaler f.eks. når flere mennesker er samlet og taler sammen.
- hun føler ubehag i kroppen i kommunikative situationer, fulgt af en oplevelse af ikke at kunne gøre noget ved det.
- hun oplever, at det er svært at koncentrere sig om samtalens indhold.
- samle hvad hun selv vil sige.
- hun ofte i sådanne situationer forbliver fysisk tilstede og ikke får tilgodeset sit behov for at trække sig tilbage.

Borgers beskrivelser passer med det velkendte og velbeskrevne fænomen, at alarmberedskab kan aktiveres ubevidst via det autonome nervesystem og at det ofte er fulgt af kropslige gener/ubehag.
Borger oplever en øget sensitivitet i nervesystemet med hurtig aktivering af alarmberedskab i kommunikative sammenhænge.
Hun beskriver at, det ikke er muligt for hende at bringe sig selv i ro og få adgang til sin handlekraft og dermed tilgodese sine behov.
Borger ønsker at forbedre sin evne til at regulere tilstanden i det autonome nervesystem i hverdagssituationer.
Hun ønsker også at blive mere bevidst om, hvordan hun kan bruge åndedrættet som kropslig markør ift. energiomsætning.

Det vurderes, at borger vil kunne profitere af et forløb med fokus på regulering af nervesystemet via åndedrættet samt andre relevante kropslige strategier. Strategierne vil være rettet mod på sigt at styrke det autonome nervesystems evne til selvregulering. Det vurderes, at borger vil kunne forbedre sin situation ved at anvende strategier rettet mod at forebygge aktivering af alarmberedskab samt hurtigere afvikling af alarmberedskab. Det forventes, at borger dermed vil skabe grundlag for mere nuancerede mestringsstrategier.

Delmål:
- At borger bevidst kan regulere tilstanden i sit autonome nervesystem
- At borger på sigt mærker, at det autonome nervesystem er styrket i at selvregulere og at hun dermed føler sig mere robust og handlekraftig
- Åndedrætsøvelse rettet mod at aktivere vagal brake.
- Fokus på kropslige markører, der kan understøtte energiforvaltning ved f.eks. at øve sig i at have et roligt åndedræt UNDER aktiviteter og ikke kun ved øvelser.

EKSEMPEL PÅ DELOPGAVER, SOM OGSÅ LANDER PÅ MIT BORD

KROP/SØVN
Mindful hypnose
Bevægelser optaget på telefon

ERHVERVSRETTEDE FORLØB KROP
Åndedrætsøvelse rettet mod at aktivere vagal brake
Optagede øvelser rettet mod pauser i arbejdsdagen, før arbejdet, ved skift i arbejdsopgaver,
Eller efter endt arbejdsdag

KROP/KOMMUNIKATION
Strategier
Inqiuery
Logopædi PQRST, ordmobiliseringsstrategier

KROP/HØRELSE & SYN EKSEMPELVIS

Synsforløb efter indsats med kropslige strategier

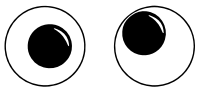


- Erfaringer

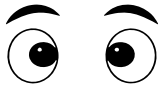
- Fordel at kunne selvregulere det autonome/sympatiske før/under og efter synsøvelser
  Færre symptomer efter øvelsen
  Symptomerne forsvinder hurtigere

- Mange med overspændt akk – anvender den akk konvergens i stedet for vergenssystemet. Der opnås en højere grad af bevidsthed omkring opspændingen og dermed mulighed for at ændre på dette.Selve den kropslige indsats, har en positiv indflydelse på afspænding af opspændingen.

- Integrering af det perifere system bliver lettere tilgængelig.

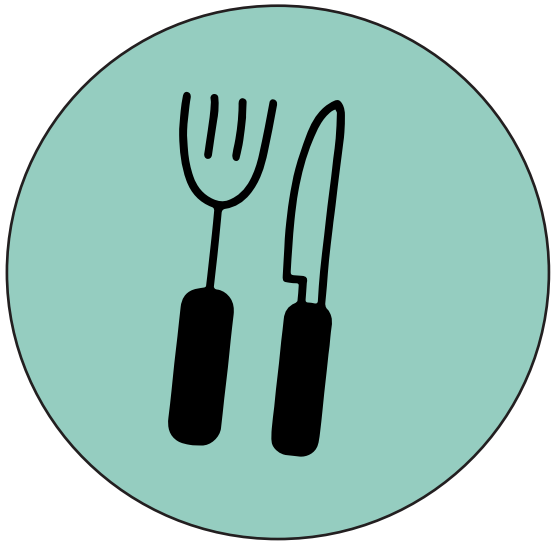


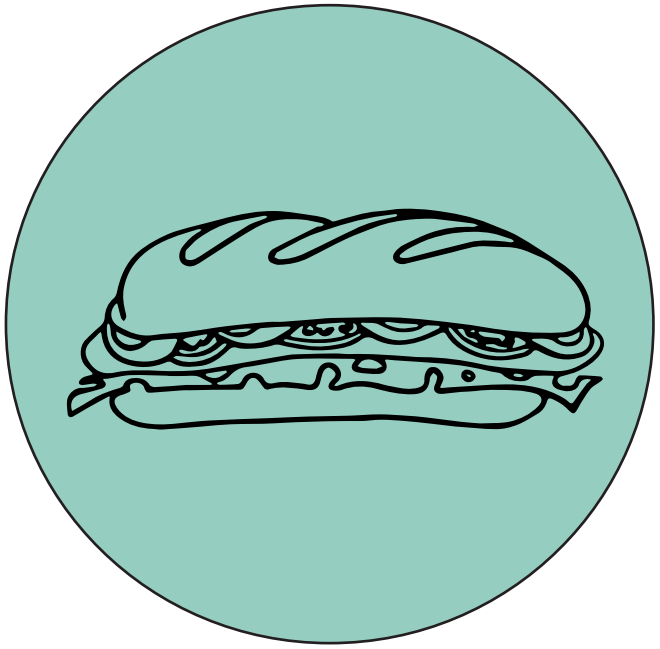




REGION H Kommunikations-centret

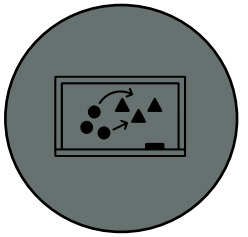
FROKOST





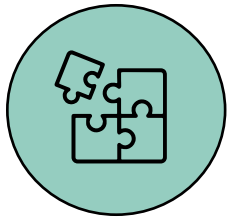
Mine Metoder opsummeret

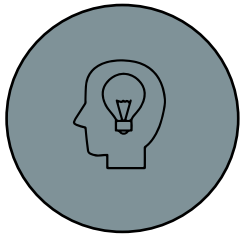
Jeg anvender Stephen Porges´ polyvagale teori som forståelsesramme og pædagogisk redskab.
Inspireret af Bessel van der Kolks tilgang. Andre teoretikere indenfor det her felt, som jeg også er inspireret af inkluderer Peter Levine, Hearth Math Institute, Deb Dana, Gabor Mate m.fl…. Kom op og se min bogsamling :)

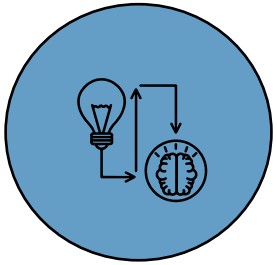


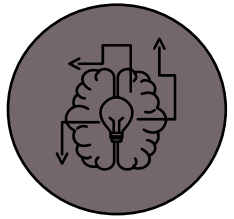
Modeller:
- det polyvagale diagram
- den kognitive pyramide
- egen version af den sproglige pyramide
- regulering via åndedræt og bevægelse

Afhængig af den givne problemstilling inddrager jeg udover min audiologopædiske faglighed:
- Hypnoterapi/visualiseringer
- Feldenkrais,
- TRE
- Walk & Talk









REGION Kommunikations-centret

ØVELSER - (egen)bevidsthed om kroppen

KOPIER ÅNDEDRÆT

Mærk hvordan det føles i egen krop, når du mærker åndedræt, hvor kroppen i alarmberedskab.

Via bevidst spejling får du en fornemmelse af, hvordan borgeren har det.



PORGES SAMTALEØVELSE

Arbejd parvis
Øjenkontakt, hvor den ene fortæller noget vigtigt
Imens ser den anden væk efter et øjebliks kontakt
Først til den ene side
Så kontakt igen
Så til den anden side
Kropslige markører?

- Åndedrætsøvelse rettet mod at aktivere vagal brake

Evt. optagelse på tlf.

INQUIRY

VAGAL BRAKE

- Taktil øvelse med god effekt i forhold til det perifere syn.

OPGAVE MED AFSÆT I ARTIKLEN DON`T TALK TO ME NOW, I`M SCANNING FOR DANGER

Do´s and Don´ts - bouillionterning fra artiklen:

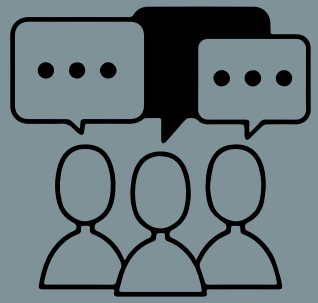
- Træk vejret, hold ikke vejret
- Giv så vidt muligt slip i kroppen, når du ånder ud
- Træk vejret ned i kroppen før du skal sige noget
- Tal på udåndingen og giv samtidig slip i kroppen, så godt du kan
- Hav god øjenkontakt når du er i ro
- Brug ansigtsmimik, fokuser på at aflæse andres positive ansigtsmimik
- Intonér din stemme, vær opmærksom på at lytte til andres rolige/positive sprogmelodi
- Lyt til stemmer, øv dig uden anstrengelse i at adskille stemmer fra baggrundsstøj
- Juster dit fokus, led din opmærksomhed til velkendte ting eller personer, der gør dig tryg/giver ro
- Lyt til musik, spil evt. selv et instrument
- Vær opmærksom på at vælge sociale relationer til, bl.a. med det formål at opnå ro igennem de ovenstående strategier
- Hav ikke samtale i fysisk meget aktive situationer, kroppen kan fejlaflæse situationen og reagere med forsvar og kan opleves som stress/uro
- Træk dig ikke altid tilbage for at opnå ro, vælg også at tage kontakt til andre af og til, med det formål at opnå ro
- Pres ikke dig selv til at være social, når du ikke føler dig afslappet. Opnå ro og tryghed først
- Lad dig ikke styre af "kamp eller flugt" reaktioner, når du er sammen med din familie og venner, opnå at være rolig før du kommunikerer
- Brug ikke "flad/udtryksfattig" ansigtsmimik, når du gerne vil have en god kontakt med andre med det formål at opnå ro/ at stresse af
- Tag ikke andres evt. pludselige udbrud for afgørende. Andres mere rolige og sociale kompetencer (f.eks empati) er også "sande".

Spørgsmål til refleksion

• Hvad tænker du om strategierne ift din faglighed?
• Ville strategierne give mening, hvis de blev formuleret anderledes?
• Kan strategierne sættes i et andet perspektiv?
- F.eks ift energiforvaltning eller gradvis optrapning af arbejde eller aktiviteter?
- Eller ift at håndtere tinnitus/lydfølsomhed ?
- Ift vanskeligheder med synet? Samsyn/lysfølsomhed?
- Andre kropslige gener? Hovedpine, smerter i kroppen etc.?

Inspiration til andre metoder

• Hvilke ressourcer er tilgængelige hos konsulenter?
• Hvilke ressourcer/interesser er tilgængelige hos borgeren?





OPGAVE - Krop lydfølsomhed

Delmål:
- At xxx kan håndtere lydniveauet ved en fodboldkamp
- At xxx kan befinde sig i tre timer i et værtshusmiljø og dermed kan spille ønskede koncerter
- At xxx bedre kan håndtere kropslige reaktioner relateret til lydfølsomheden

Indsats:
Høreforløb
Borger har opnået:
- Viden om sammenhængen mellem hjernerystelse og lydfølsomhed, og der er arbejdet med at øge tolerancen for lyd.
- Introduceret for lydstimulering for at skabe balance i det auditive system.
- Strategier til at forsøge at forbedre de lydlige rammer f.eks. i forbindelse med fodboldkampe og egne koncerter. Det kan bl.a. dreje sig om placering ift. støjkilder, pauser, evt. brug af øreprop per mm.

Borger giver ved evaluering udtryk for fremgang
Mål er nået

Regulering af nervesystemet

1.gang
Gennemgår polyvagal diagram, relaterer til lyd, afprøver åndedrætsøvelse, vil meditere før og efter øve mandolin.

2.gang
God effekt af åndedrætsøvelse i form af øget energi.
Har genoptaget meditationspraksis 2 x dagligt

- Udtrættes af start på synsforløb
- Feldenkraisøvelse med hoveddrej og øjenbevægelser sammen og differentieret, bruges som referencebevægelse; opleves som udgangspunkt hakkende og anstrengende.
- TRE øvelsee: Derefter større bevægelser og mindre hakken i ref bevægelse

3. gang
repetition af TRE

4.gang
Evaluering
Borger har opnået :
- At håndtere kropslige reaktioner relateret til lydfølsomheden.
- Viden om, hvordan xxx kan regulere kroppens alarmberedskab hen mod at føle sig mere tryg og afslappet i hverdagen.
- At afprøve kropslige strategier med god effekt.
- At genoptage tidligere meditationspraksis.

SPØRGSMÅL TIL REFLEKSION

Hvordan kan det polyvagale diagram bruges ift lydfølsomhed?

Diskuter jeres erfaringer med at undervise i strategier, der retter sig mod håndtering af kroppens reaktioner ift. lydfølsomhed.

Diskuter, om det var relevant, at der blev arbejdet med håndtering af gener opstået på baggrund af opstart på synsforløb.

PÅ BAGGRUND AF TIDLIGERE EKSEMPEL SAMARBEJDE SYN/KROP

Hvilke indsatser vurderer I kunne være relevante for at støtte op om udbyttet af synsundervisningen?

Hvad gør borgeren allerede og kan det videreudvikles og målrettes håndtering af generne?

Undersøg om indsatserne retter sig mod et kognitivt niveau
og/eller et autonomt niveau.

REGION Kommunikations-centret



EKSEMPLER PÅ LITTERATUR

"Don´t talk to me now, I am scanning for danger", How your nervous system sabotages your ability to relate. An interview with Stephen Porges about his polyvagal theory by Ravi Dykema. Nexus march/ april 2006

The Polyvagal Theory – Stephen Porges

The Pocket Guide to The Polyvagal Theory - Stephen Porges

The Polyvagal Theory in Therapy – Deb Dana

Den tavse stemme - Peter A. Levine

Bessel van der Kolk - Kroppen holder regnskab

EKSTRA LINKS

Stephen Porges - Polyvagal Theory: how your body makes the decision https://www.youtube.com/watch?v=ivLEAlhBHPM

The Traumatic Stress Research Consortium
https://www.traumascience.org

The Polyvagal Institute
https://www.polyvagalinstitute.org



"When intellect is a survival strategy....."
(Bronzeskulptur af Thomas Lerooy)