

# FORÆLDREROLLEN når barnet har et handicap,

30. November 2024

15.00 til 16.15

Kis Laursen – ergoterapeut

- Forældrerådgivning
- Metakognitiv terapi
- Foredrag



# Program

---

- Mit liv som mor til Marie
- Det autonome nervesystems betydning for din trivsel
- Praktisk og mental trivsel

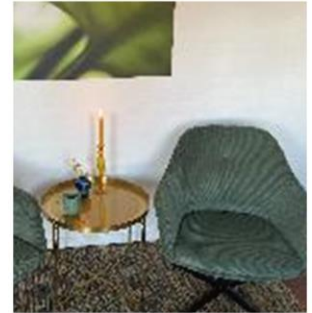


# MIN FORTÆLLING

# FAMILIEN LAURSEN

Kis og Torben med Kristine 30 og Marie 27

Ergoterapeut, forældrerådgiver, Det Unikke Barn, Podcastudgiver



Privatpraktiserende ergoterapeut, Kis Laursen



ET UNIKT OG SJÆLDENT LIV



ET SORT ÅR - FORANDRINGEN



SORGEN, USIKKERHEDEN OG MAGTESLØSHEDEN



AT VÆLGE GLÆDEN

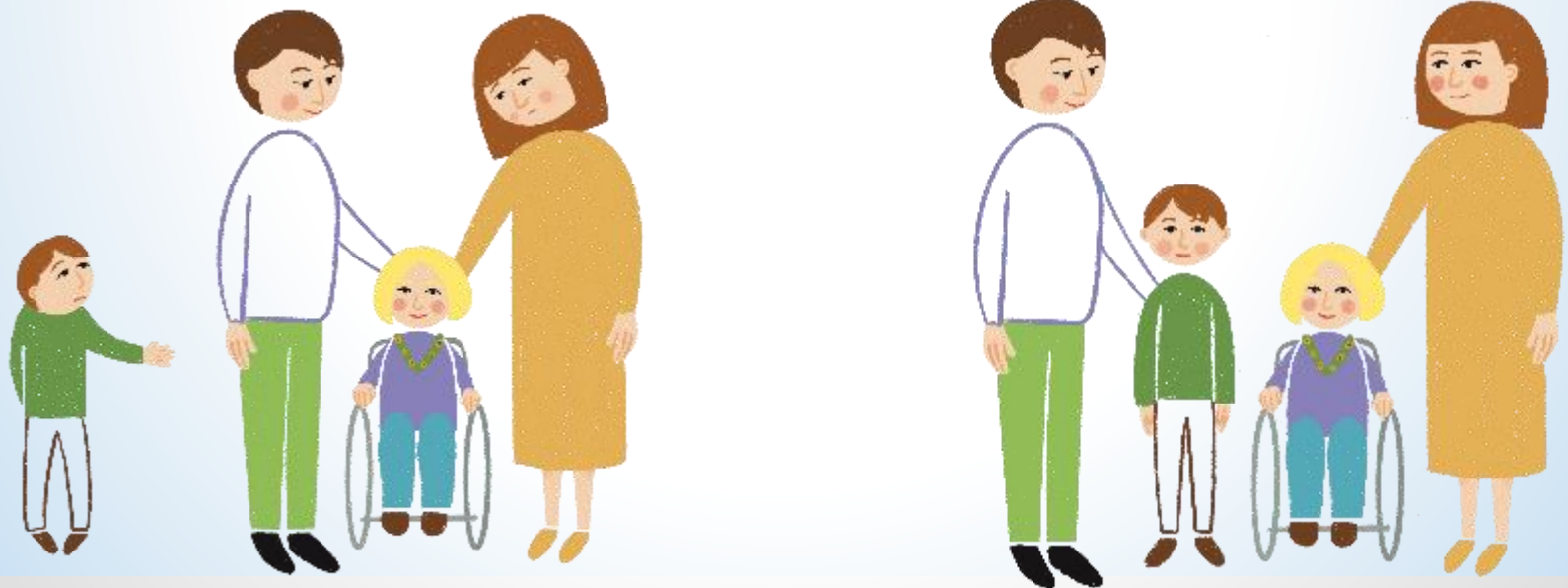


# SØSKENDE

Vil være en del af flokken

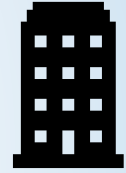
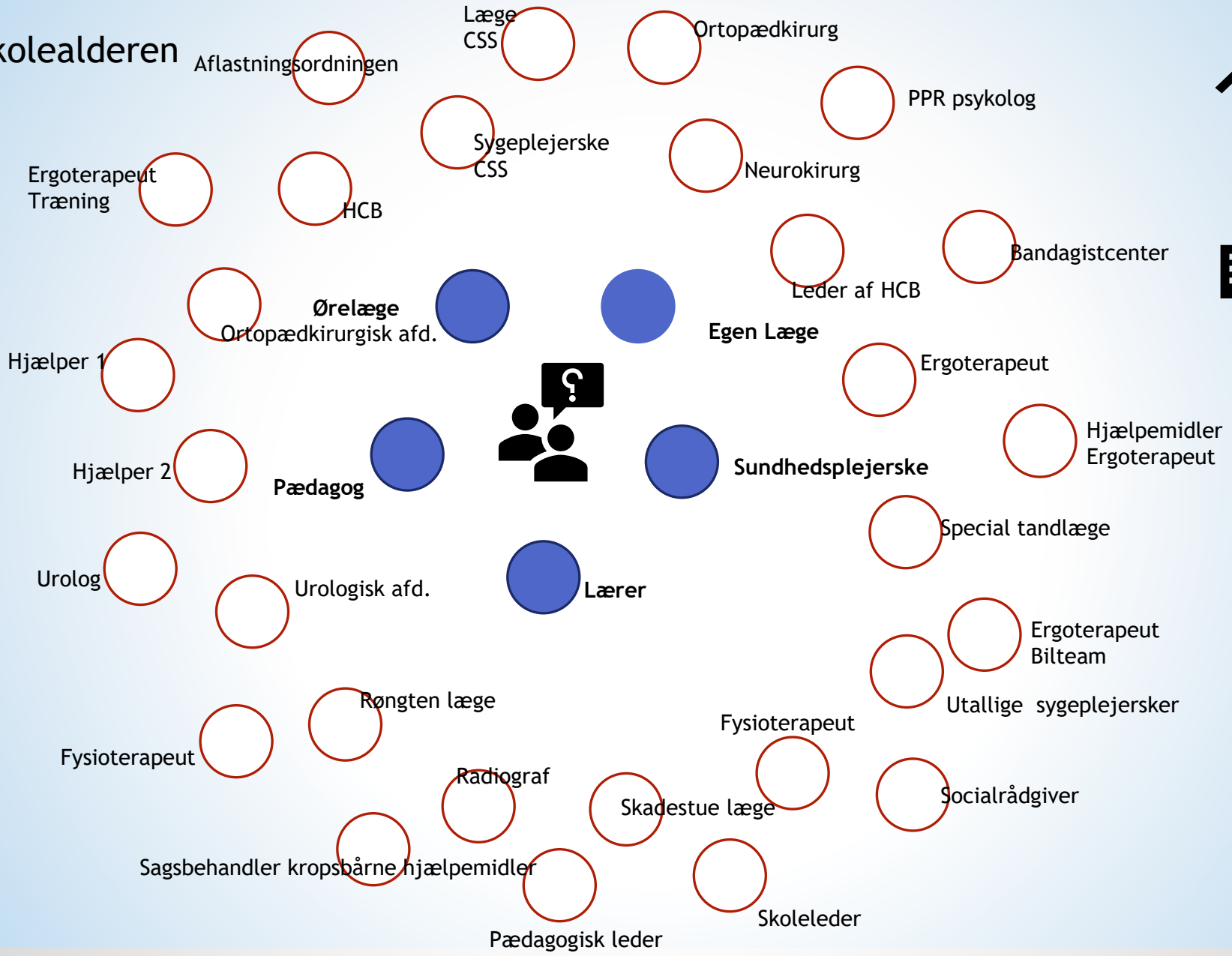
Jalousi arbejdes med i relationen til den voksne

Skab magiske øjeblikke med øjenkontakt og fælles sanseoplevelser.



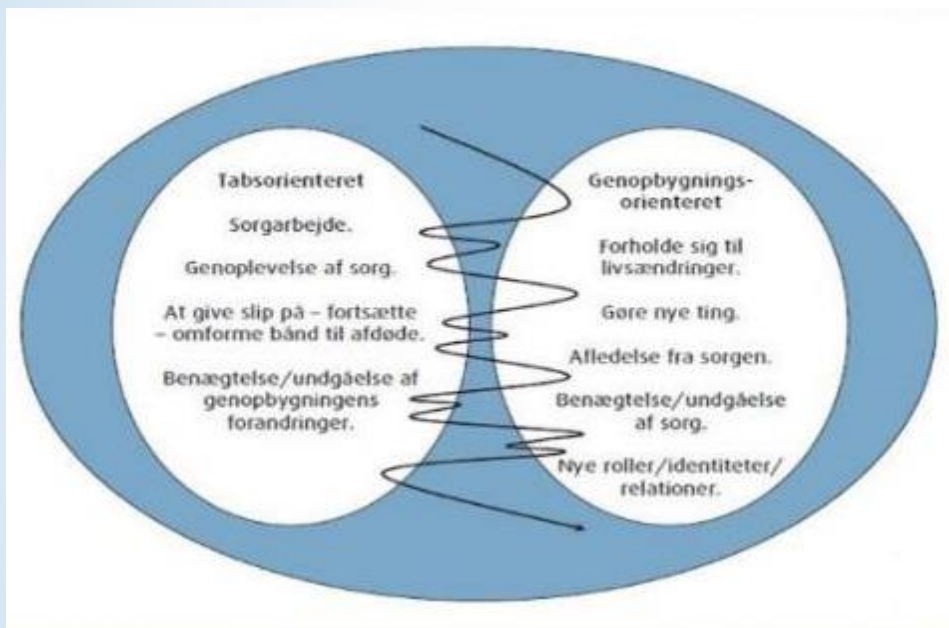
# PÅVIRKNING AF FORÆLDREROLLEN

# Skolealderen



Privatpraktiserende ergoterapeut, Kis Laursen

# SORG over det man ikke får



Stroebe og Shut.

# DILEMMAFYLDTE FØLELSER

---

At elske og hade på en gang  
Magtesløshed og kampberedt i samme krop  
Angsten for døden og livet  
At acceptere det uacceptable



# ACCEPT AF EGNE VILKÅR

---

## Anerkendelse

Det er som det beskrives

Vi har alle forskellige vilkår og reaktioner

## Rumme følelserne

Ikke fjerne dem

Leve med dem

Accept af vilkårene fjerner ikke følelserne og ubalancen, men gør det nemmere at leve med det.



# NERVESYSTEMETS BETYDNING for trivsel

# DET AUTONOME NERVENSYSTEM – speeder og bremse

Det autonome nervesystem

- Sympaticus – Speederen
- Parasympaticus – Bremsen



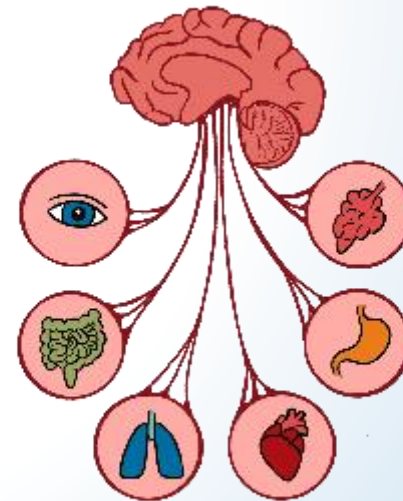


# STRESSREAKTION

En biologisk reaktion, der hjælper os med at håndtere farlige og livstruende situationer.

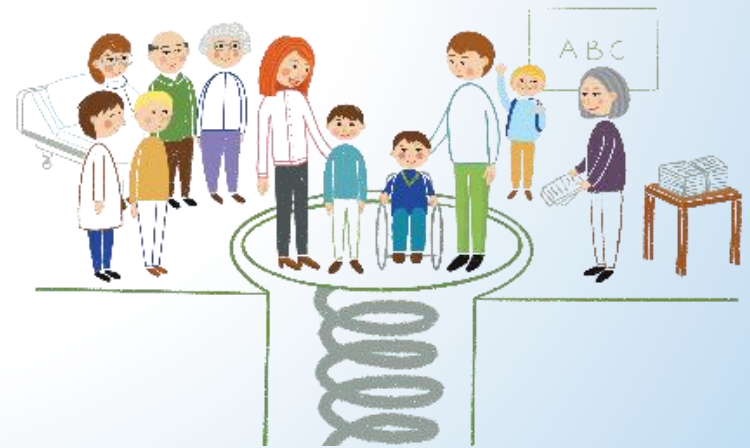
En fysisk reaktion der øger vores ydeevne ved hjælp af stress hormoner.

- Ekstra blod i kroppen
- Ekstra ilt til hjerne og muskler
- Effektivisering af energiforbrug i kroppen



# HVAD KAN TRÆDE PÅ SPEEDEREN

- Mængden af opgaver man pålægges i forhold til fysisk formåen
- Indhold af opgaver i forhold til kompetencer
- For høje forventninger til sig selv
- Erfaringer fra tidligere samarbejde - mistillid, usikkerhed
- Tankestrategier som grublerier og bekymringer



# AT TRÆDE PÅ BREMSEN

Sænk stress niveauet

- Gør noget DU kan lide
- Lyt til musik – bevæg dig
- Kram, fast og dyb berøring
- Sanser oplevelser – nyd dem – dyrk dem
- Motion – med rolige bevægelser
- Træk vejret
- ANDET ?



**PAS PÅ DIG SELV!**  
Praktisk og mentalt

# BELASTET AF PRAKTISKE OPGAVER ELLER MENTALE STRATEGIER

## PRAKTISKE BELASTNING

Praktiske daglige opgaver, koordinering, deltagelse

## MENTAL BELASTNING

Tanker, følelser, forventninger, dårlig samvittighed



# HJERNEN – DIN MENTALE TRIVSEL

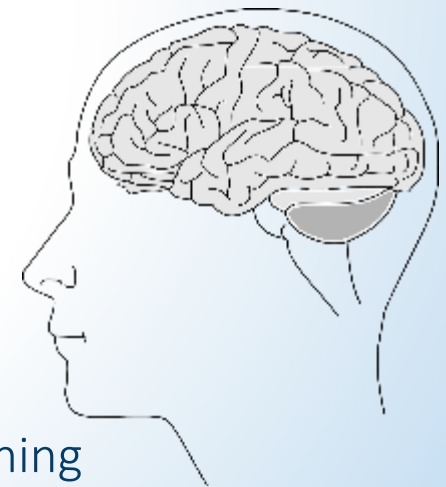
## Hypothalamus

- Styrer det parasympatiske nervesystem
- Her dannes oxytocin – som giver velbehag og følelsen af kærlighed
- (Bremsen)

## Amygdala

- Aktiverer Hypothalamus og det sympatiske nervesystem
- Aktiveres af tanker og sensoriske input
- Kan vokse og blive mere aktiv over tid
- (Speederen)

Hjernen er foranderlig og dine tankestrategier har stor betydning



# BEKYMRINGER OG GRUBLERIER - tankestrategier

## Grublerier:

- Man kan ikke ændre fortiden – men man kan bruge sine erfaringer
- Hvad lærte du?

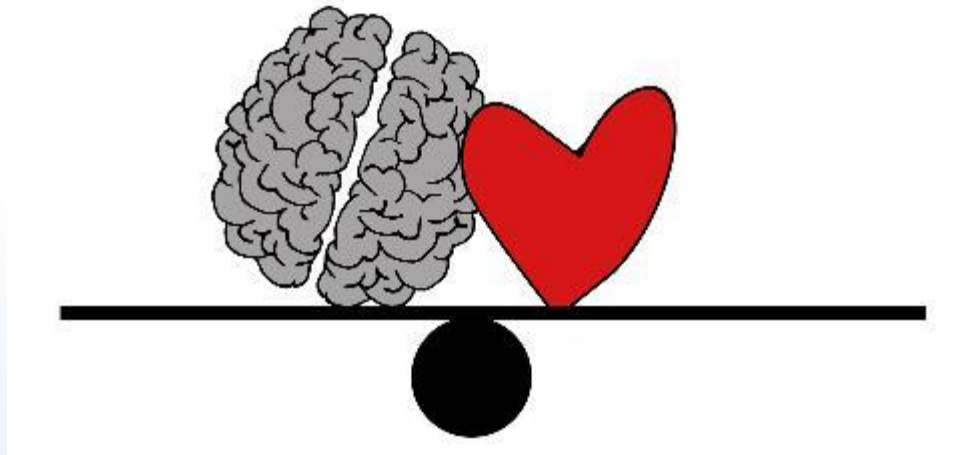
## Bekymringer:

- Vurder din bekymring
- Kan du gøre noget ved den eller ikke
- Lad den ligge, udskyd eller handle



# UNDGÅ MENTALT OVERARBEJDE

- Flyt fokus
- Afsæt bekymringstid
- Taknemmelighedstanker





Tak for i dag

Kis Laursen – 22579540  
[KHL@detunikkebarn.dk](mailto:KHL@detunikkebarn.dk)

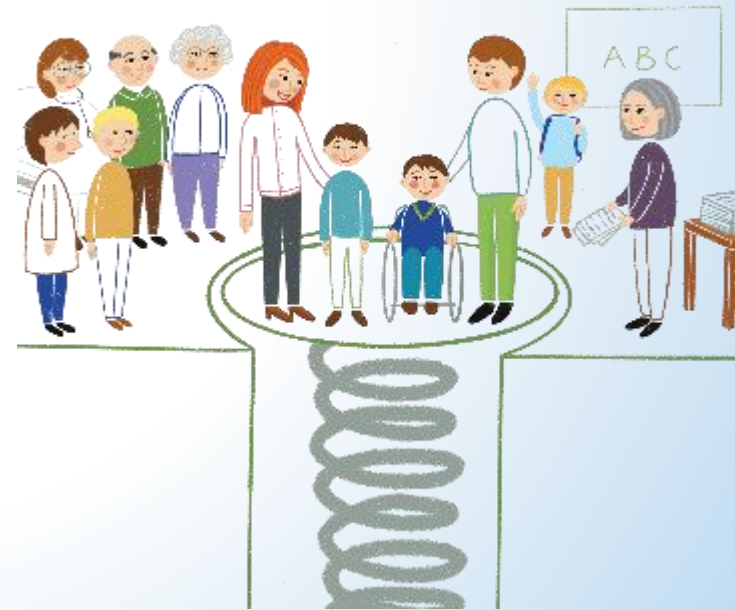
- Forældrerådgivning
- Metakognitiv terapi
- Foredrag



# FAMILIEN – NÅR BARNET HAR EN DIAGNOSE ELLER HANDICAP

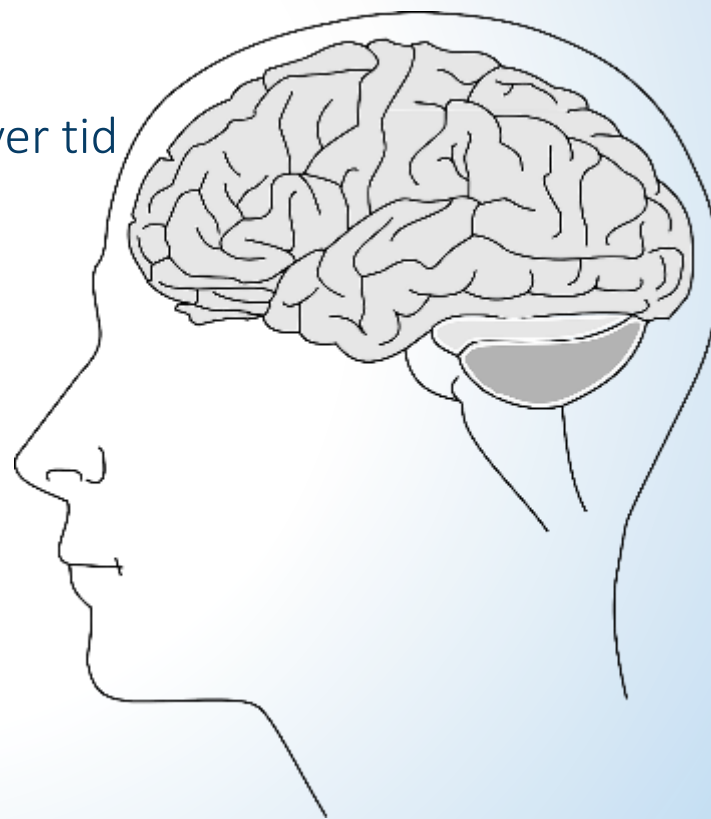
- Forventningen til egne og andres roller udfordres
- Vores værdier ændres eller står stærkere
- Oplevelserne påvirker os over tid
- Tid bliver et faktum
  
- Vi må finde nye måder at være en familie

Sætte nye forventninger til os selv og de andre  
Sætte nye mål for hvem vi vil være som familie



# TAKNEMMELIGHEDS TANKER

- Øger aktiviteten i hypothalamus i forhold til det parasympatiske nervesystem (bremsen)
- Amygdala (speederen) bliver mindre aktiv over tid
- Hvad er du taknemmelig over?



# AT LEVE MED FODEN PÅ SPEEDEREN

---

AT leve i høj alarmberedskab

- Hjerterytmen er permanent høj
- Fordøjelsen er nedsat
- Tør i munden
- Manglende søvn og afslapning
- Nedsat kognitive funktioner



# DET AUTONOME NERVESYSTEM – speeder og bremse

Øger eller sænker aktiviteten i

- Spytktirlen
- Mavesæk
- Hjerte
- Lunger
- Tarme
- Øjenmuskler

