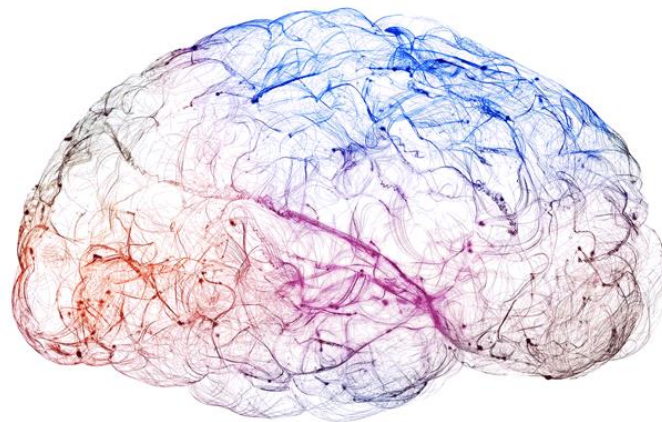


AUTISMENS NEUROPSYKOLOGI



molis

Lea Rosenquist // Psykolog // lea@molis.dk // 60 61 58 43

OM DENNE DAG

- I får slides og materialer ved at gå ind på:
www.molis.dk/neuropsychologi
 - Ligger der om 2 dage
 - "Hemmelig" adresse, fjernes igen om 2 uger
 - Her er også link til evaluering – vi værdsætter feedback 😊
- Spørgsmål er velkomne undervejs
- Litteraturliste er bagerst

OM MIG

- Lea Rosenquist
- Psykolog, cand.psych.aut.
- Speciale i neuropsykologi
- Molis, psykologisk praksis i København, Solrød Strand, Hillerød, Holbæk, Aarhus og Odense
- Terapi, rådgivning, supervision, undervisning
- Autisme, Aspergers syndrom, ADHD/ADD, Tourette, OCD (tvangstanker og –handlinger), angst, depression, selvskade, spiseforstyrrelser, stress, skolevægring, afhængighed, sanseforstyrrelser, søvnproblemer, kravafrvisning (PDA), pigeprofilen, madproblematikker
- Hvis I ønsker mere viden:
 - Nyhedsbrev på www.molis.dk (→ Kontakt & praktisk → Nyhedsbrev)
 - Instagram: [molis.dk](https://www.instagram.com/molis.dk)
 - Facebook: [Molis.dk](https://www.facebook.com/molis.dk)



PROGRAM

10.00: Velkomst

- **Viden om autisme og hjernen**
- **Kortex: den tænkende hjerne**

Frokost 12:30

- **Limbiske system: den mærkende hjerne**
- **Balance og forbundethed i hjernen**

15:45: Opsamling og spørgsmål

16.00: Tak for i dag



DIN HJERNE ER HELT DIN EGEN



- Vores hjerner ligner hinanden
- Ingen hjerner er ens

Autisme

- Neurologiske træk associeret med autisme
- Ingen hjerner med autisme er ens

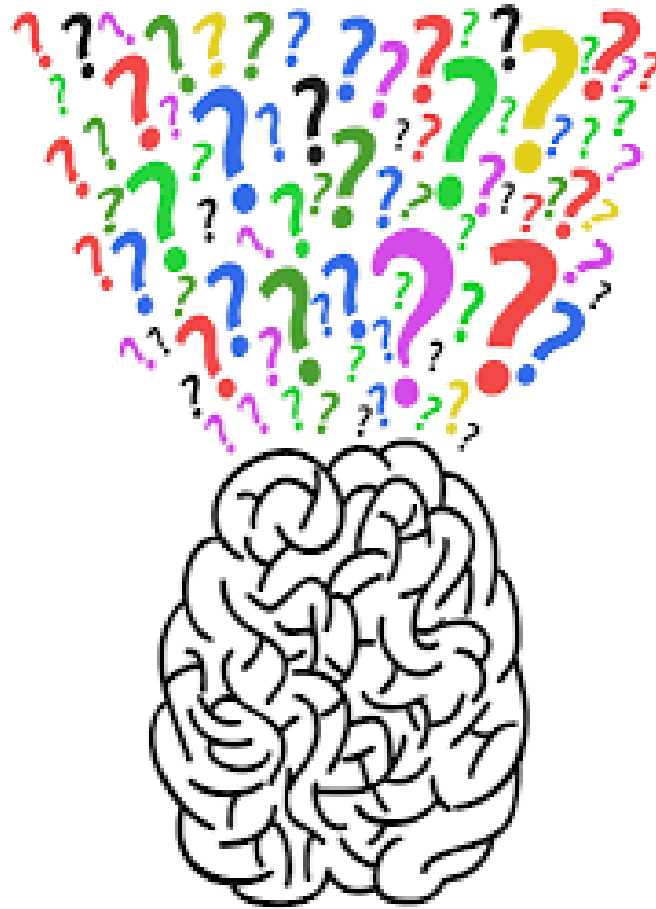
”

Når du har mødt én person med autisme, har
du mødt én person med autisme.

“

DEN KOMPLEKSE HJERNE

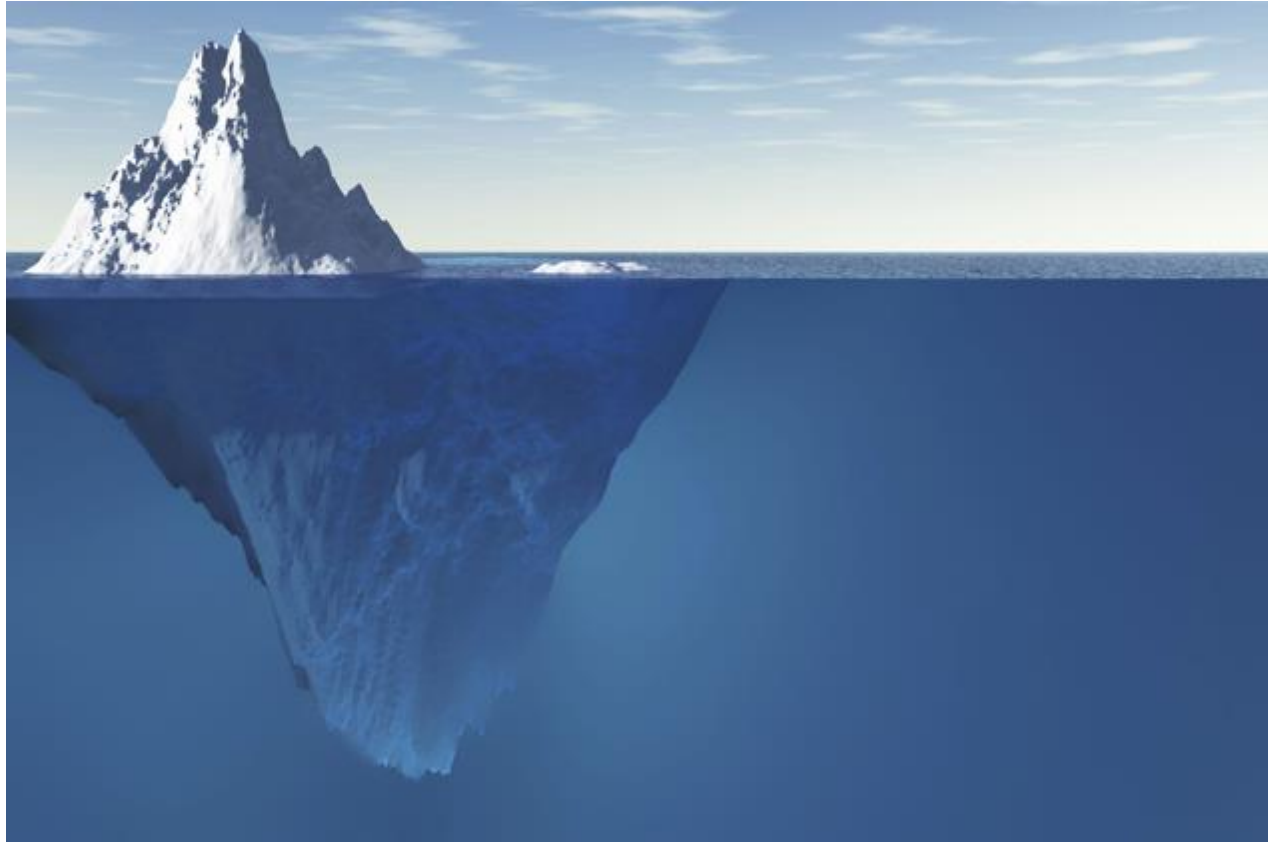
- Vi ved utrolig meget om hjernen
- Vi ved stadig utrolig lidt om hjernen
- Vi lærer stadig mere og mere



Generalisering //
simplificering:

- Arbejdshypoteser:
 - fokus
- Forklaringsmodeller:
 - selvforståelse og fælles sprog
- Redskaber + strategier

ISBJERGET



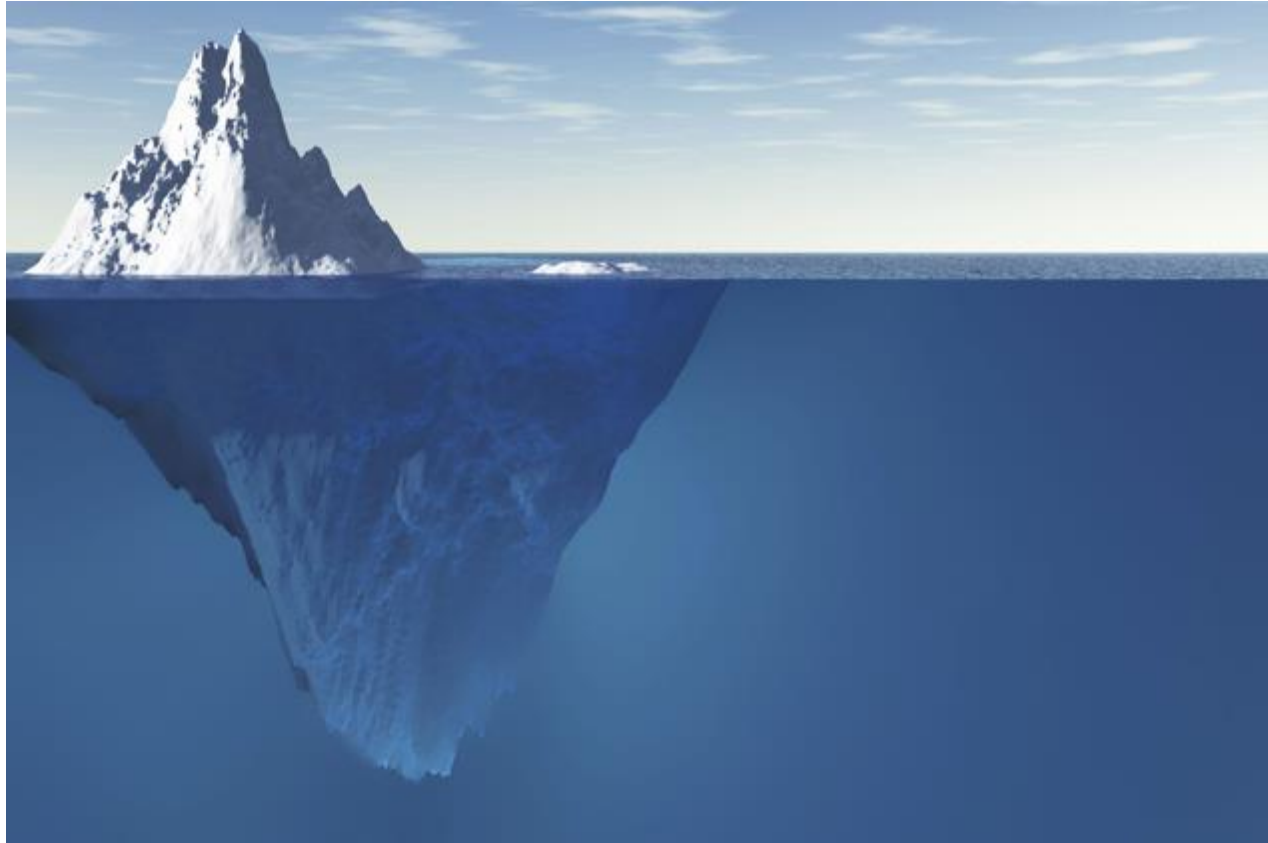
Adfærd

Personlige forudsætninger:

- Kognitivt
- Socialt
- Funktionelt
- Intellektuelt
- Modenhed

-
- Neurobiologisk

ISBJERGET - AUTISME



Adfærd

- Detaljeorienteret
- Konkret tænkning
- Ensidigt fokus
- Rigiditet og rutiner
- Forestillingsevne
- Logisk og analytisk
- Sansefølsomhed

- Neurologiske mekanismer

TILSTAND ELLER FORSTYRRELSE?



HJERNEN OG AUTISME

1-100 hjerne: Neurologiske teorier om autisme



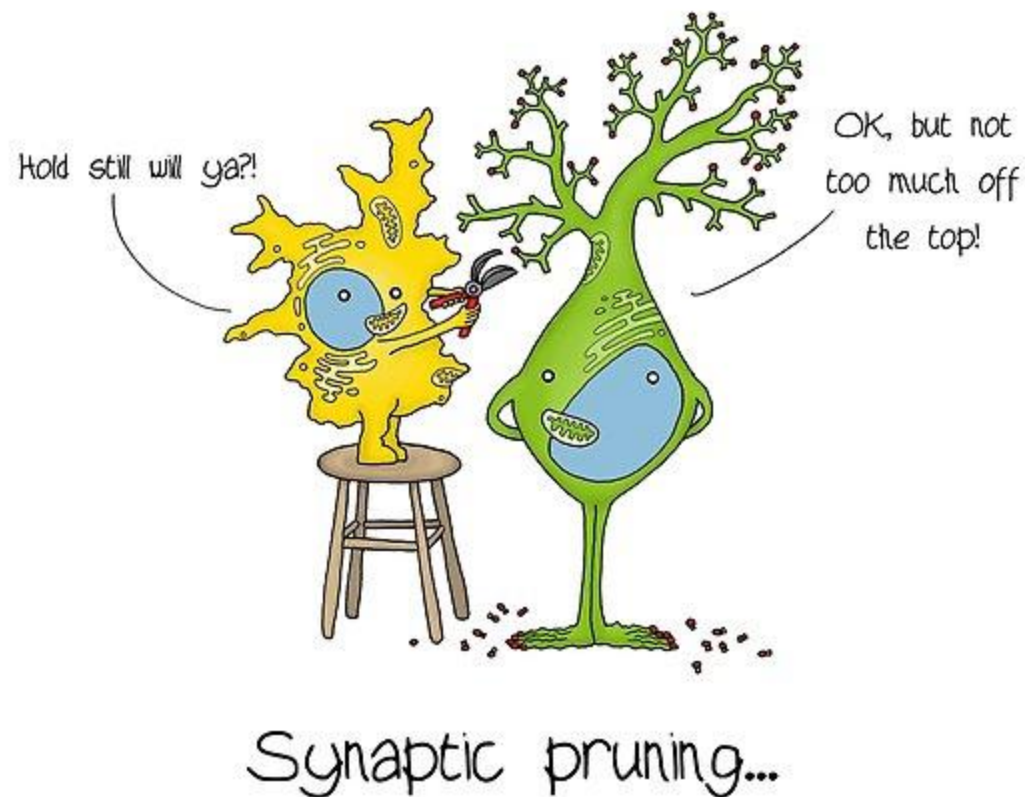
HJERNEMODNING

Det nyfødte barn:

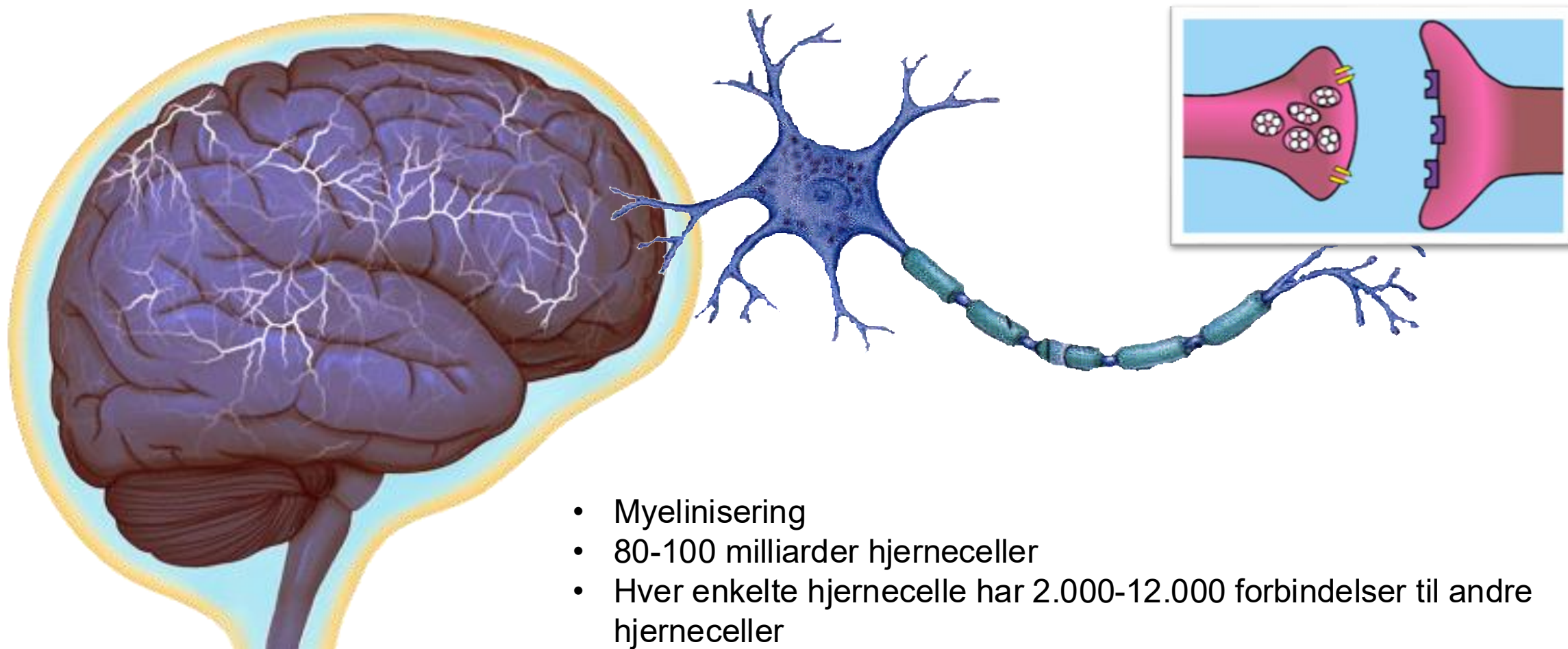
- Hjernens udviklingspotentiale er så stort, at det aldrig fuldt ud vil kunne realiseres

Det 2 årige barn:

- Hjernens massefylde er reduceret med 40% via celledab og synaptisk pruning (elimination/beskæring)



NYE STÆRKE FORBINDELSER



- Myelinisering
- 80-100 milliarder hjerneceller
- Hver enkelte hjernecelle har 2.000-12.000 forbindelser til andre hjerneceller

HJERNEMODNING VED AUTISME

Forstørrede hjerner:

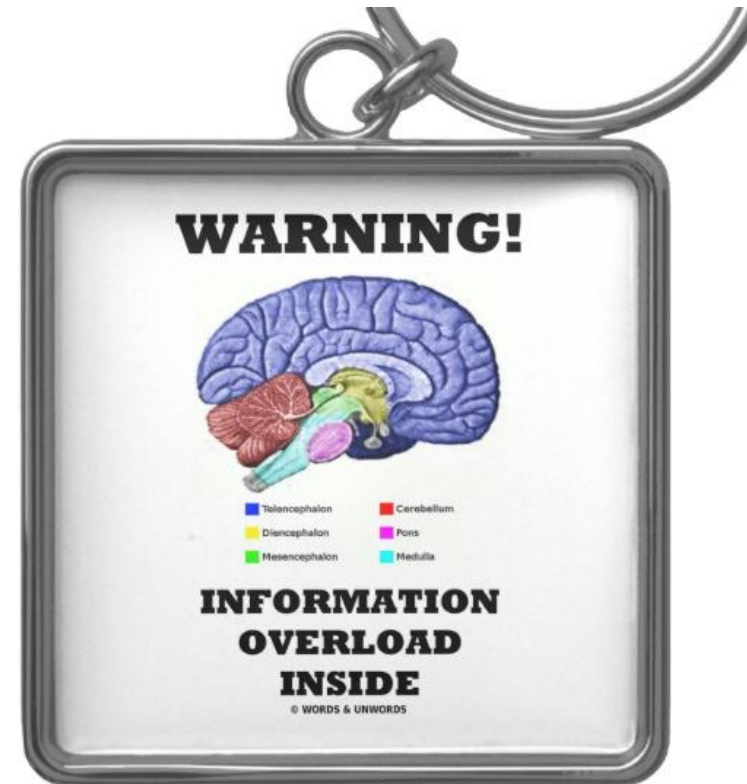
- Kraftig vækst i nerveforbindelser
- Tættere celler
- Flere forbindelser

Teorien bag:

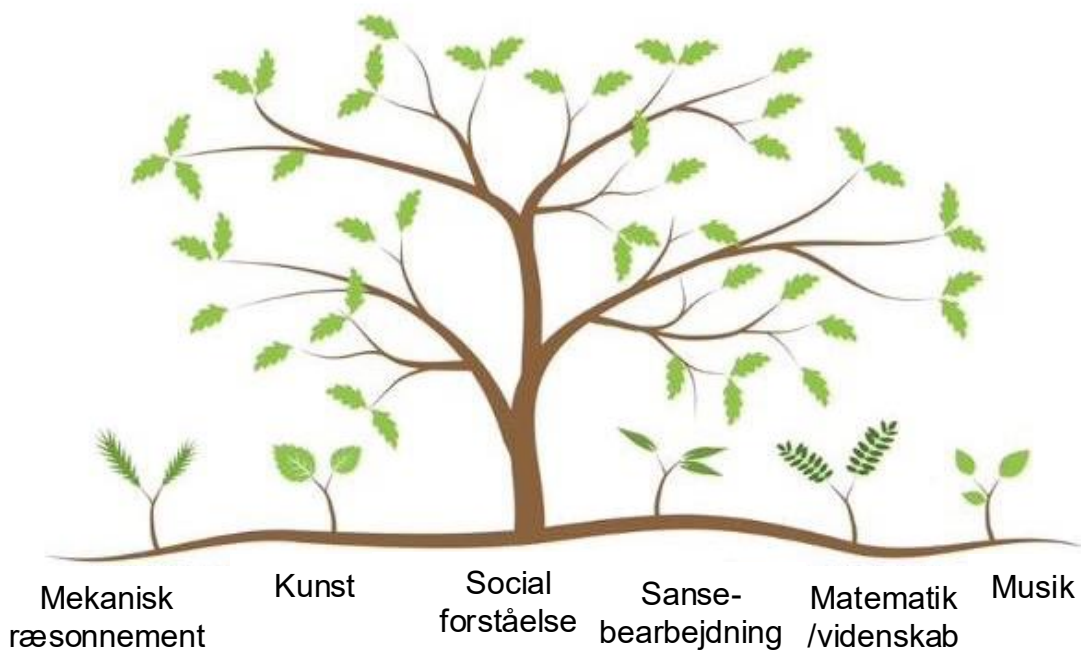
- Celleforbindelserne bliver ved med at udvikle sig
- Manglende reducere i nerveceller og nerveforbindelser

Betydning:

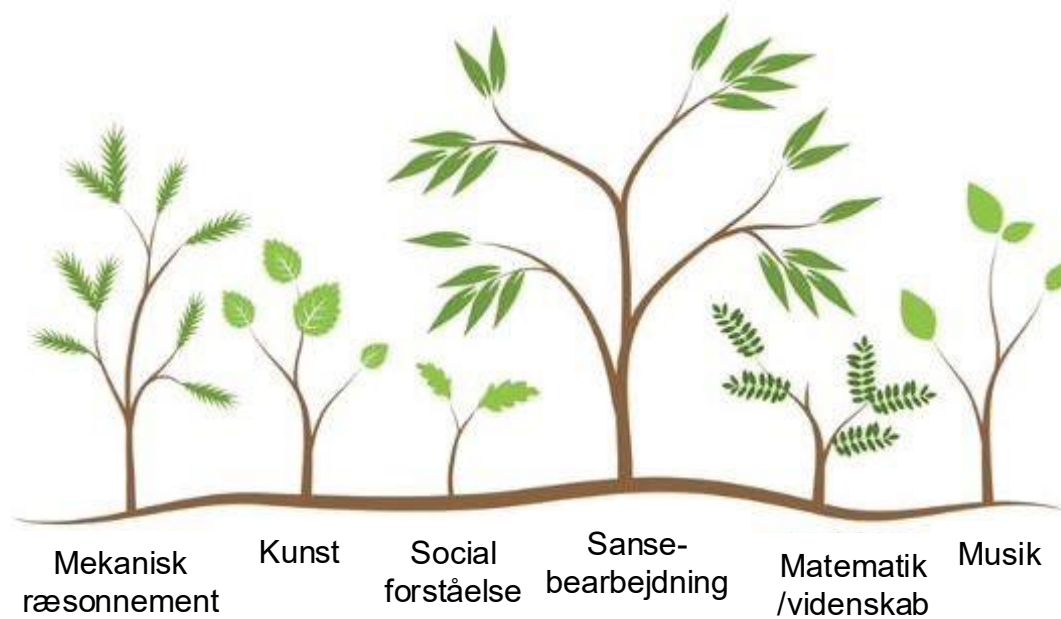
- Overload af information
- Stresset hjerne
- Anderledes kognitiv udvikling



NEUROLOGISK UDVIKLING



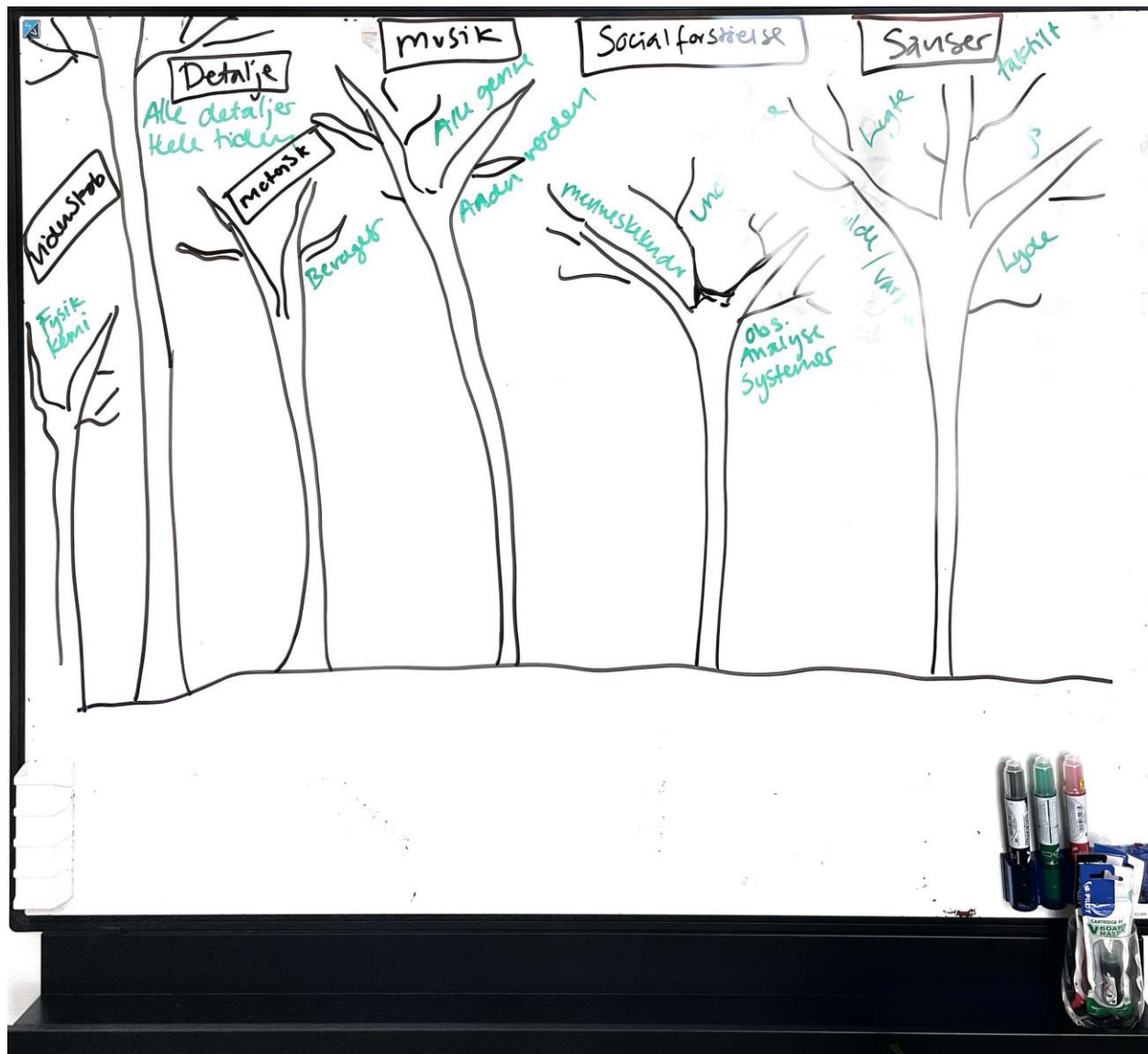
Neurotypisk



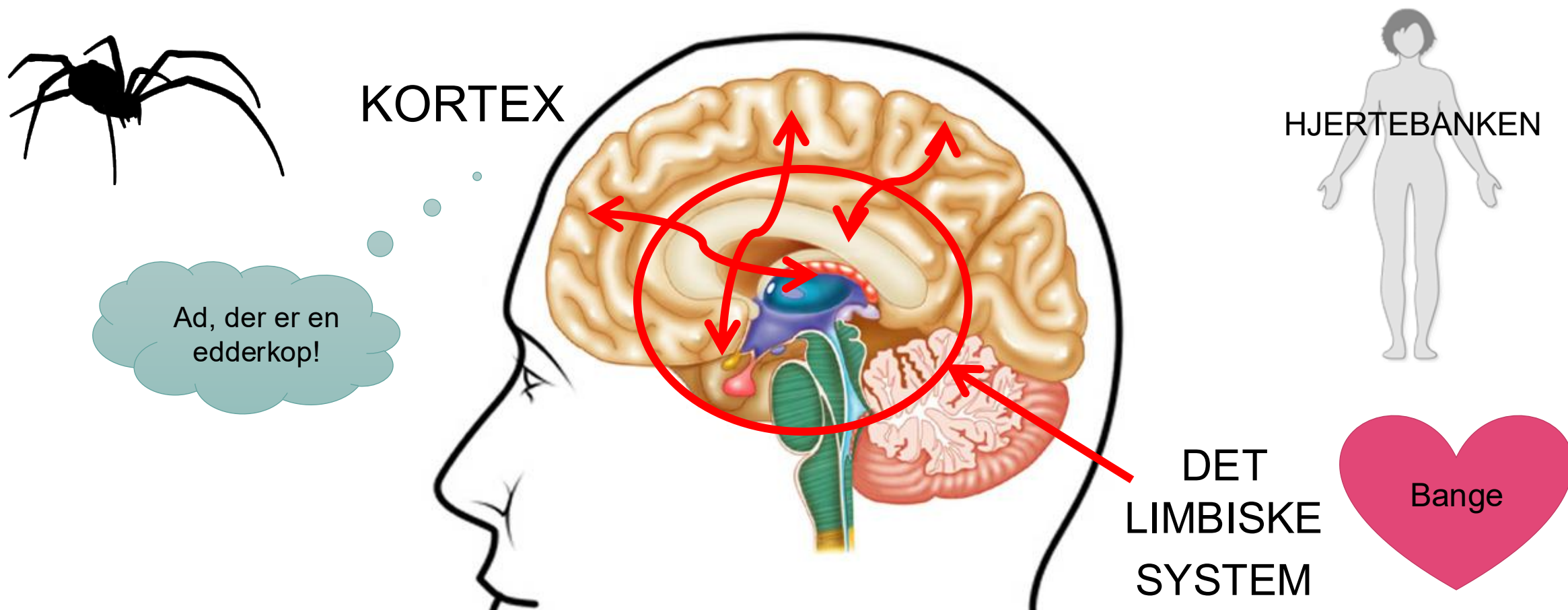
Autistisk



molis



HJERNENS NEUROBIOLOGI



DYSCONNECTIVITY

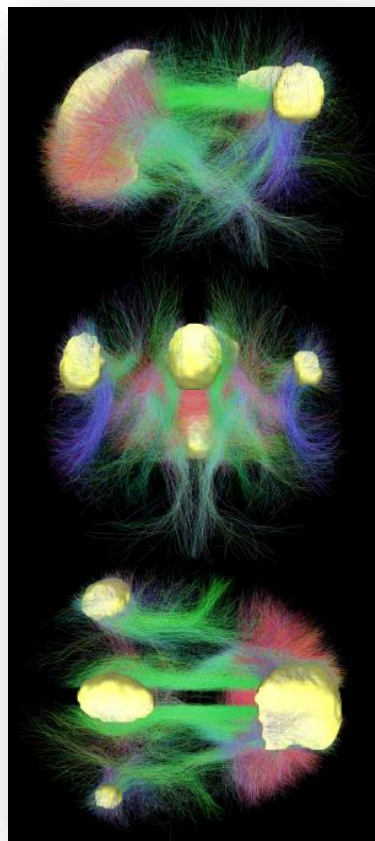
Hyper- og hypoconnectivity: flere og færre forbindelser





GRUNDTILSTANDSNETVÆRKET

- Default Mode Network



Aktivitet

- Hvile (ikke søvn)
- Opmærksomhed på vores indre (krop, tanker, følelser)
- Tænker på os selv – over tid
- Tankevandring

Ingen aktivitet

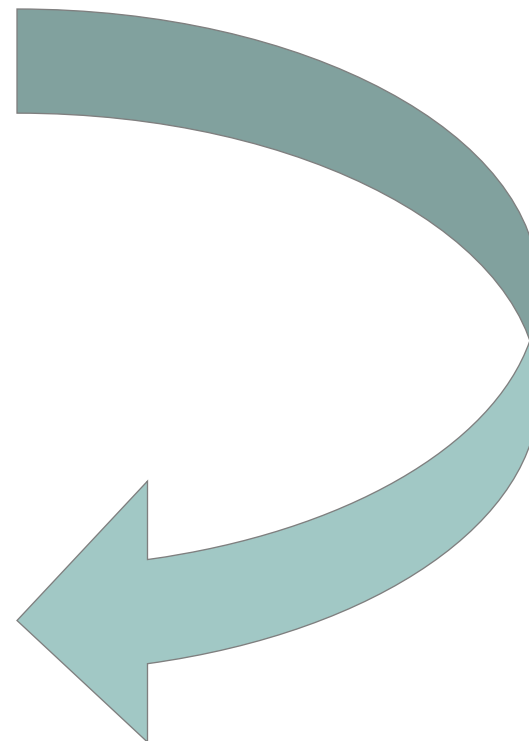
- Indlæring

Funktion

- Selvets repræsentation – mig i forhold til andre
- Refleksion over følelsesmæssige tilstande
- Autobiografisk hukommelse

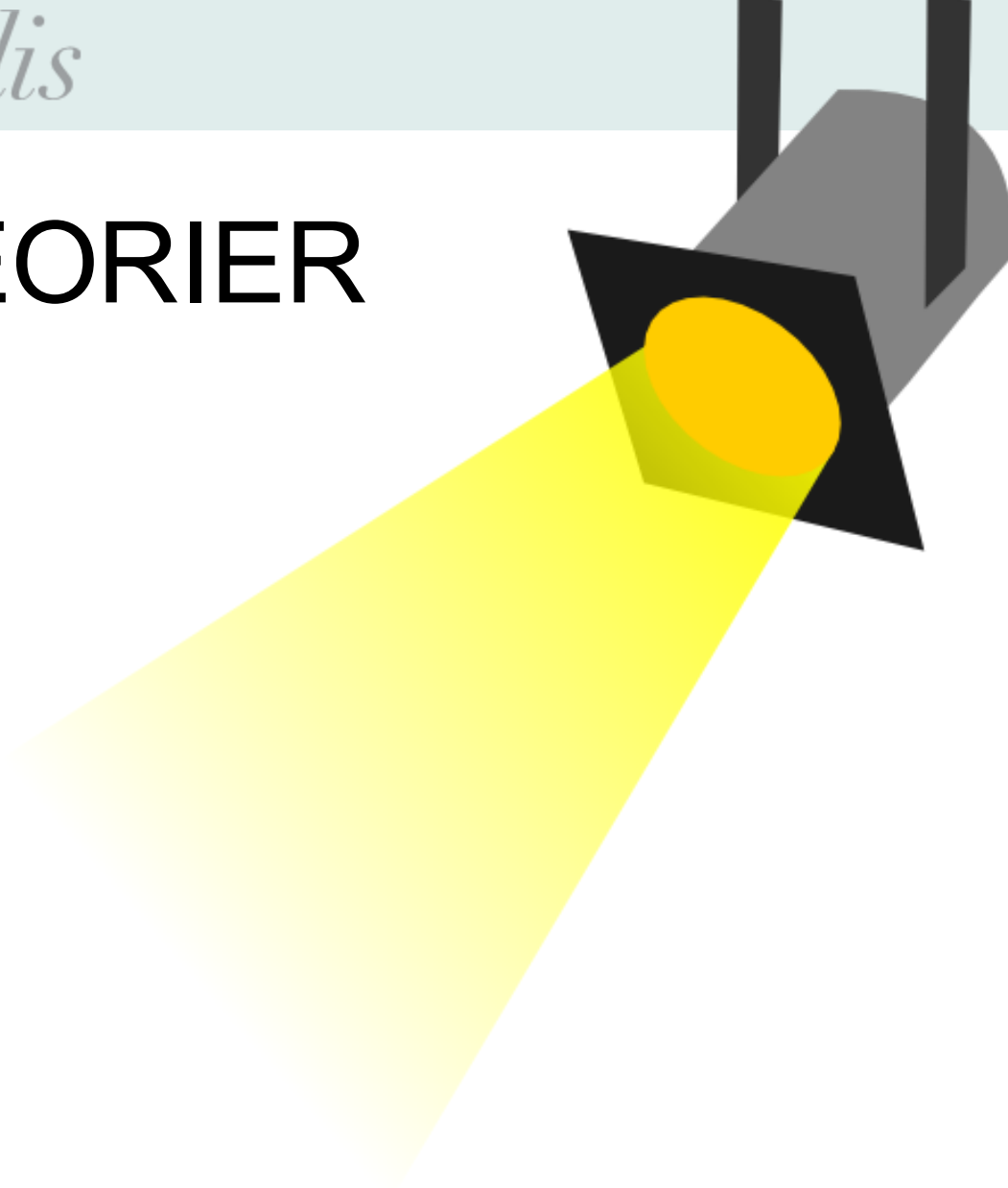
AUTISME & GRUNDTILSTANDSNETVÆRKET

- Anderledes aktivitet
 - Hypoaktivitet
 - Hyperaktivitet
- Svært at mærke sig selv
- Følelse af at være anderledes (/forkert)
- Hyperaktivitet: association med depression
- Ubehag ved fokus på sit indre



HJERNETEORIER

- Hjernemodning
 - Kognitiv variation og specialisering
- Forbundethed; *Dysconnectivity*
 - Anderledes kommunikation
- Grundtilstandsnetværket
 - Selvet i hjerne



REFLEKTION

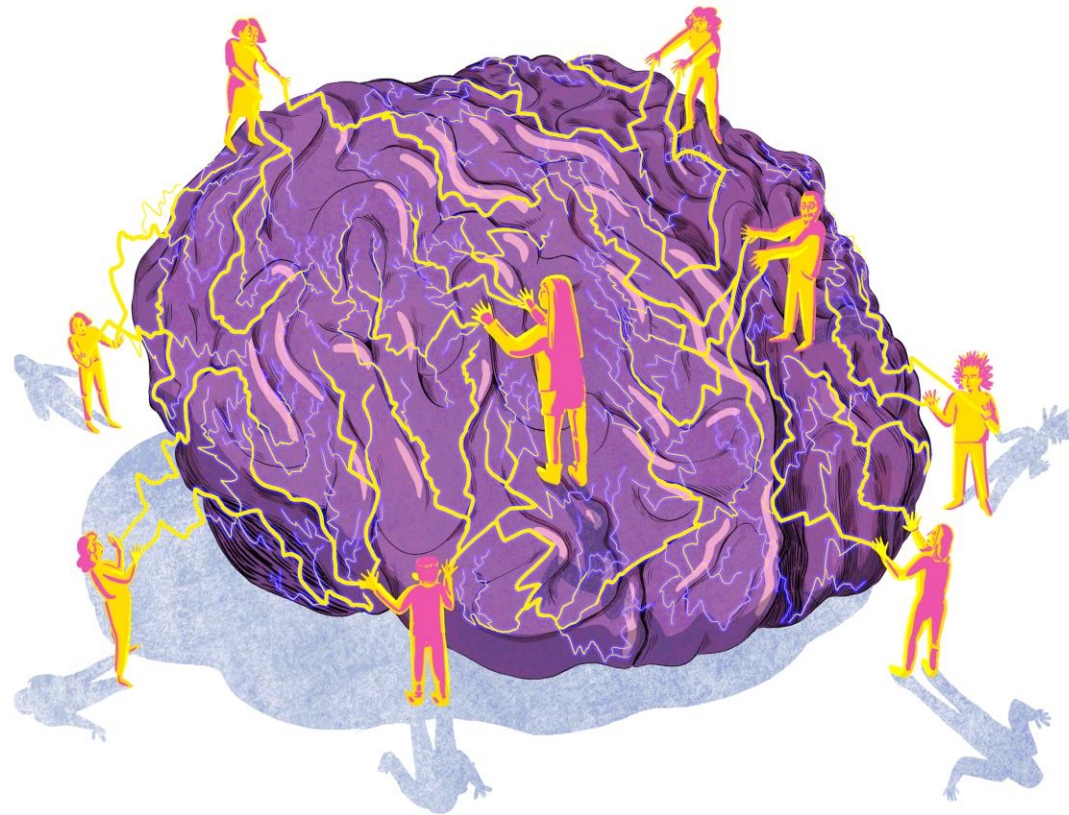
Tal sammen om eller reflekter for dig selv over:

1. De tre neurologiske teorier
2. Kan du genkende træk fra dig selv eller et menneske, du er i berøring med?

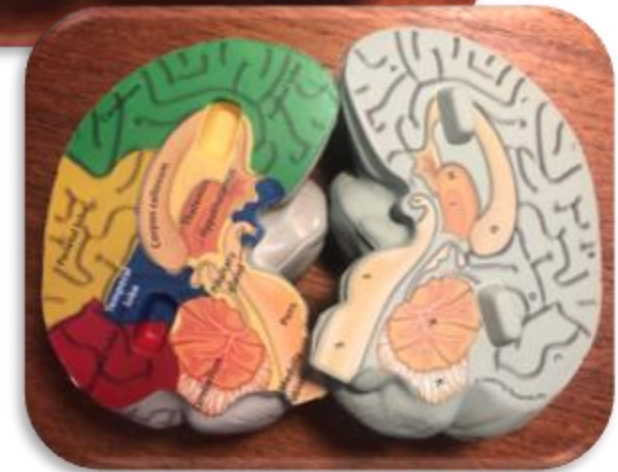
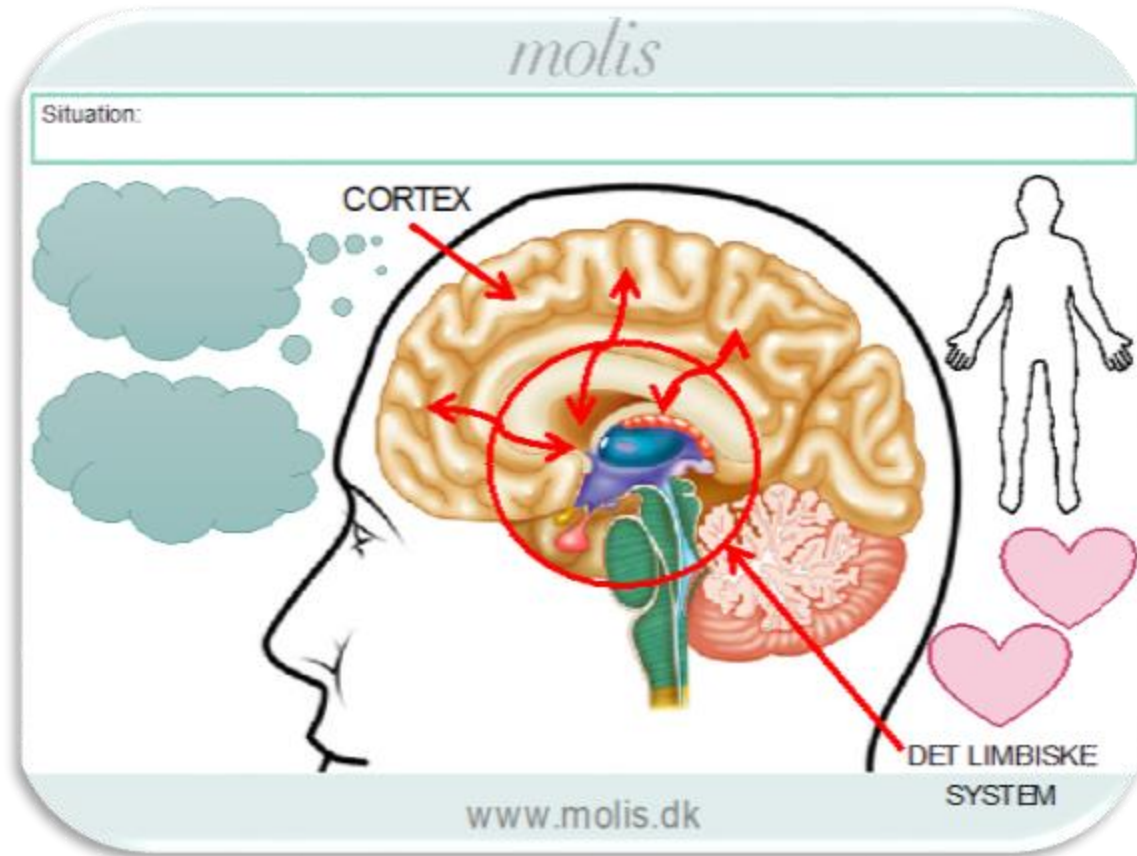
Teoretisk viden som effektivt selvforståelsesredskab
Teorierne passer ikke 1:1 på alle, så det vigtigste er at
gå på opdagelse i dem sammen / i sig selv



DEN FORANDERLIGE HJERNE



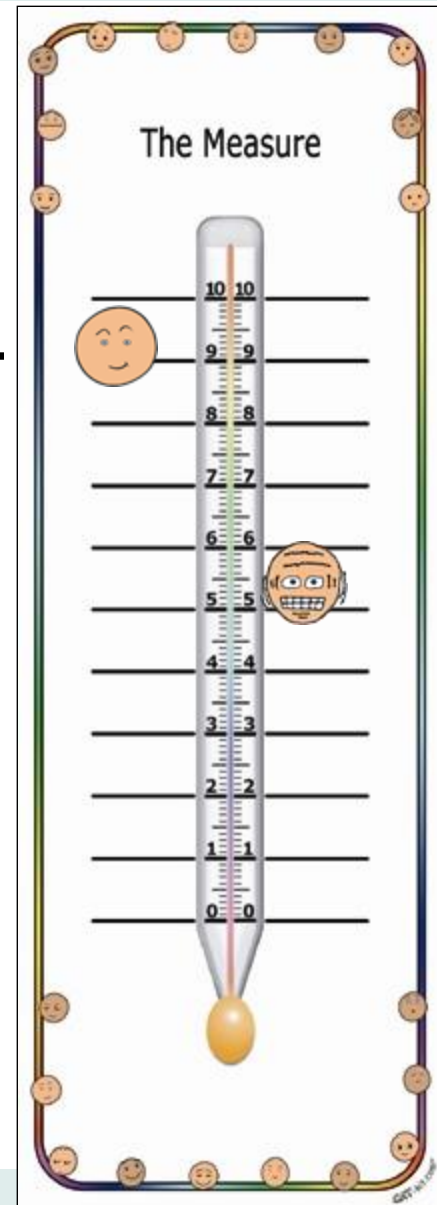
HJERNEN SOM REDSKAB



Glæde	Kærlighed	Tryghed	Nysgerrighed	Tristhed	Angst	Afsky	Vrede	Ensomhed
Glad	Kærlig	Tryg	Nysgerrig	Trist	Angst	Afsky	Vred	Ensom
Lykkelig	Hengiven	Tilfreds	Overrasket	Ked af det	Bange	Ubehag	Irriteret	Keder mig
Begeistret	Forelsket	Rolig	Interesseret	Deprimeret	Frygt	Modvillig	Sur	Udenfor
Opmuntret	Omsorgsfuld	Afslappet	Forbløffet	Bedrøvet	Utryg	Væmmelse	Aggressiv	Forladt
Optimistisk	Fornøjet	Lettet	Forskrækket	Ulykkelig	Bekymret	Forarget	Utilfreds	Usynlig
Henrykt	Vild med	Håbeful	Skeptisk	Urolig	Nervøs	Utilpas	Rasende	Svigtet
Munter	Lidenskabelig	Sikker	Uforberedt	Skuffet	Stresset	Genert	Frustreret	Overset
Ekstatisk	Elsket	Ubekymret	Tvivlende	Nedtrykt	Usikker	Modstræbende	Ærgerlig	Isoleret
<i>Eget ord</i>	<i>Eget ord</i>	<i>Eget ord</i>	<i>Eget ord</i>	<i>Eget ord</i>	<i>Eget ord</i>	<i>Eget ord</i>	<i>Eget ord</i>	<i>Eget ord</i>

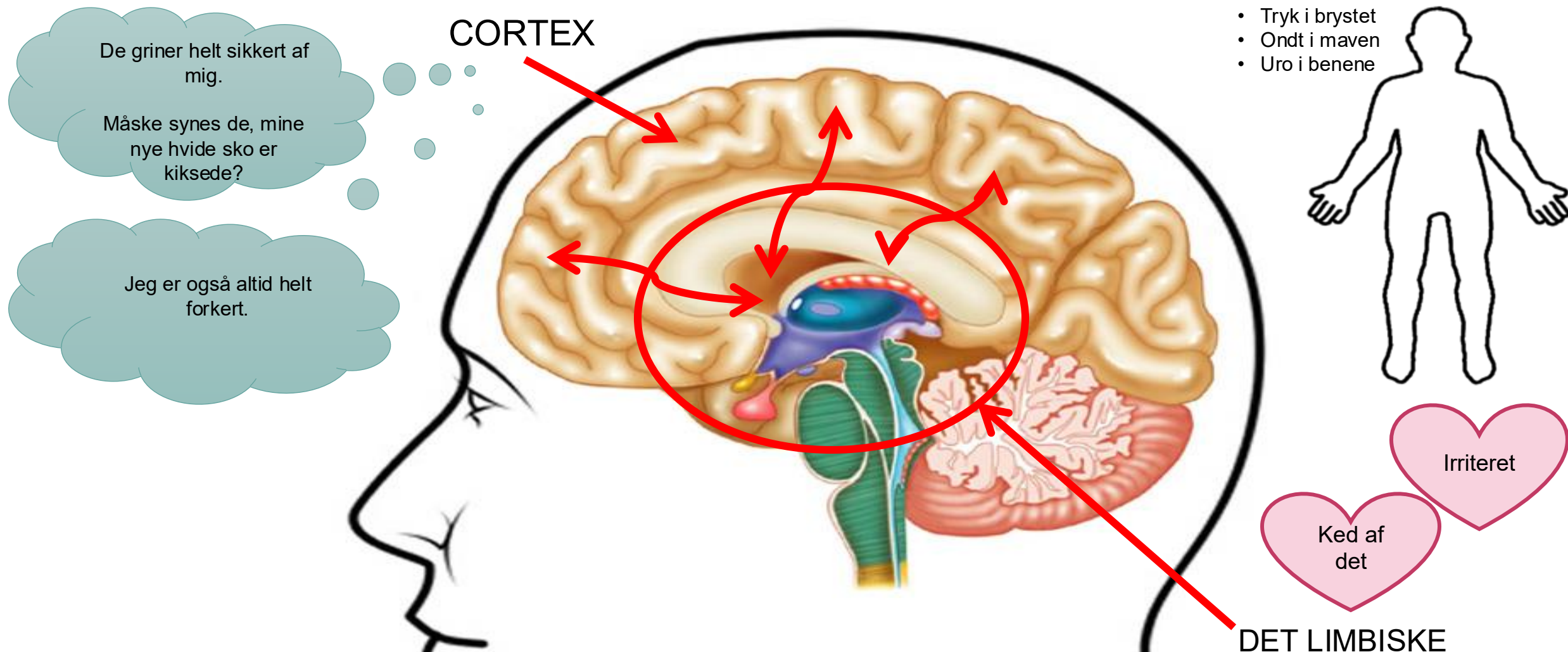
DU KAN MÅLE FØLELSER

- Man kan være lidt glad, medium glad, meget glad...
- Nuancere følelser ved skalering
- Ikke alt eller intet
- Giver et visuelt billede af nuancerne i følelser og en forståelse af forandring af følelser over tid



Situation:

I frikvarteret i dag sad Emma og Julie og fnisede i hjørnet

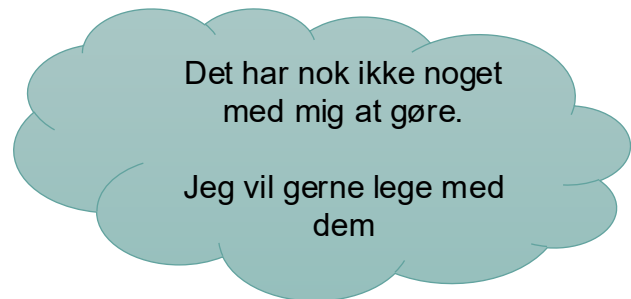
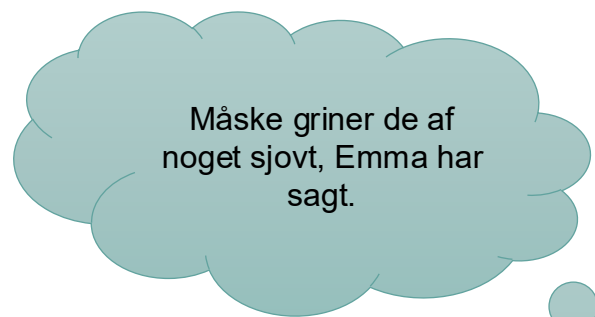




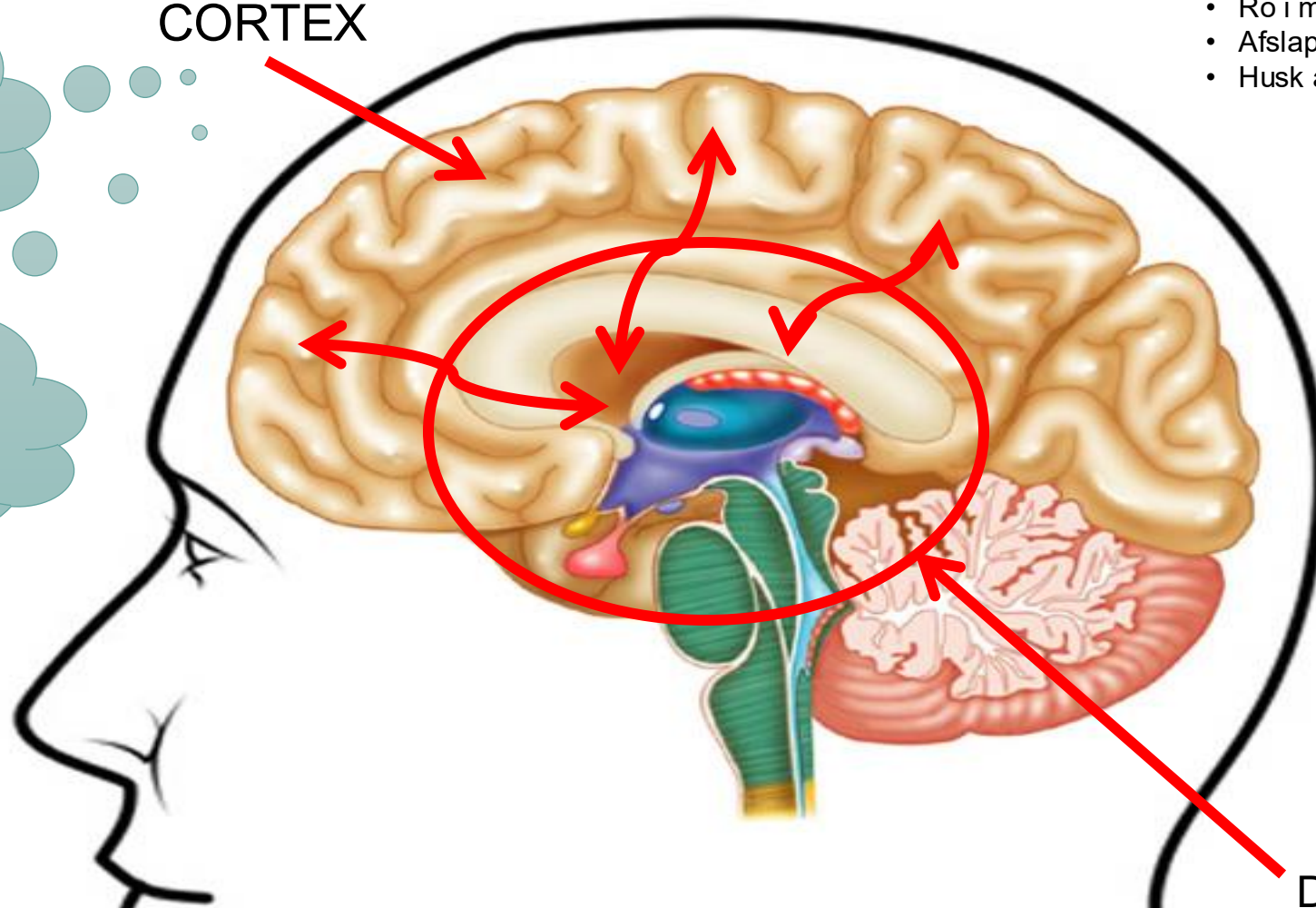
molis

Hvad kunne jeg gøre/tænke i stedet?

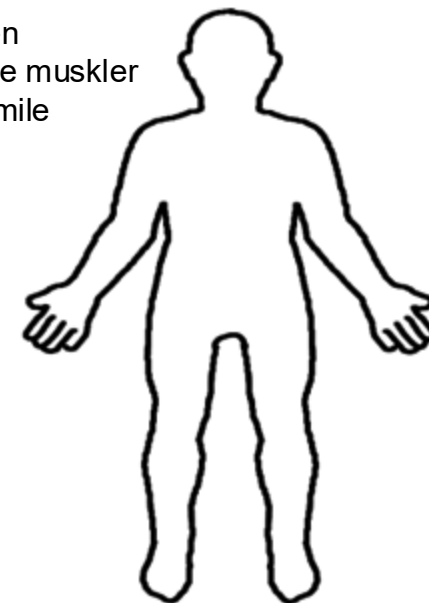
Gå hen og spørge, om de vil spille et spil



CORTEX

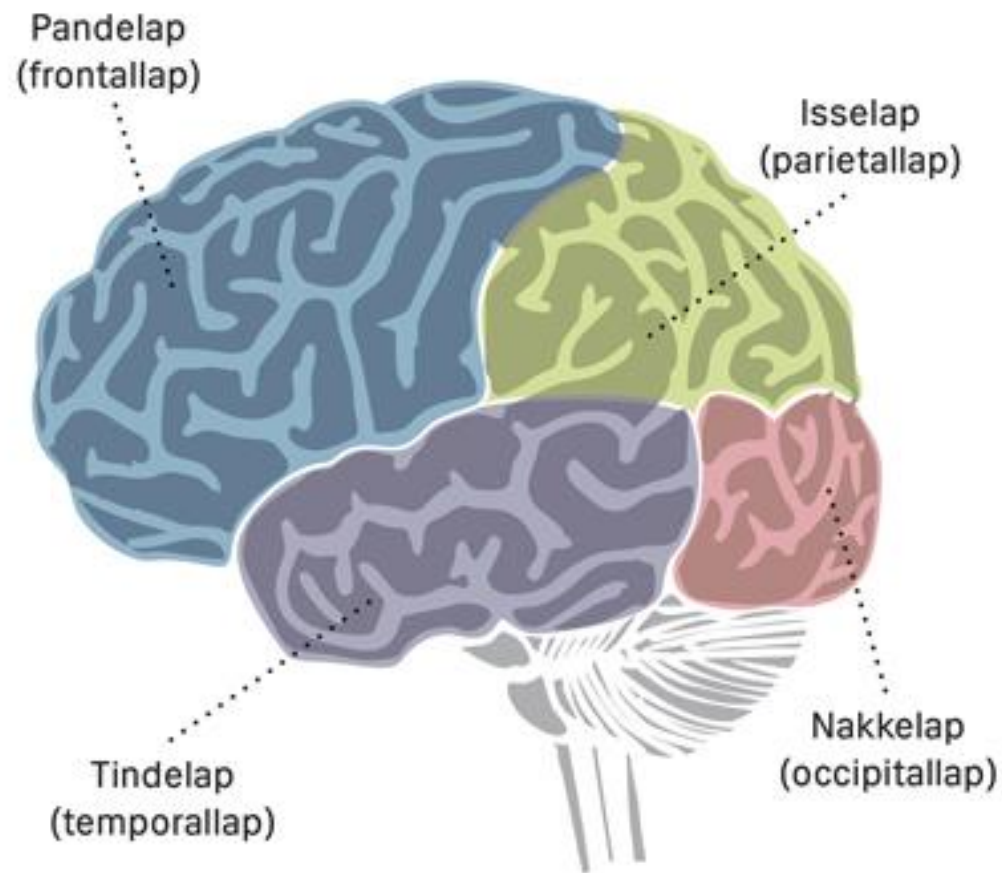


- Ro i maven
- Afslappede muskler
- Husk at smile



DET LIMBISKE
SYSTEM

KORTEX – Den tænkende hjerne



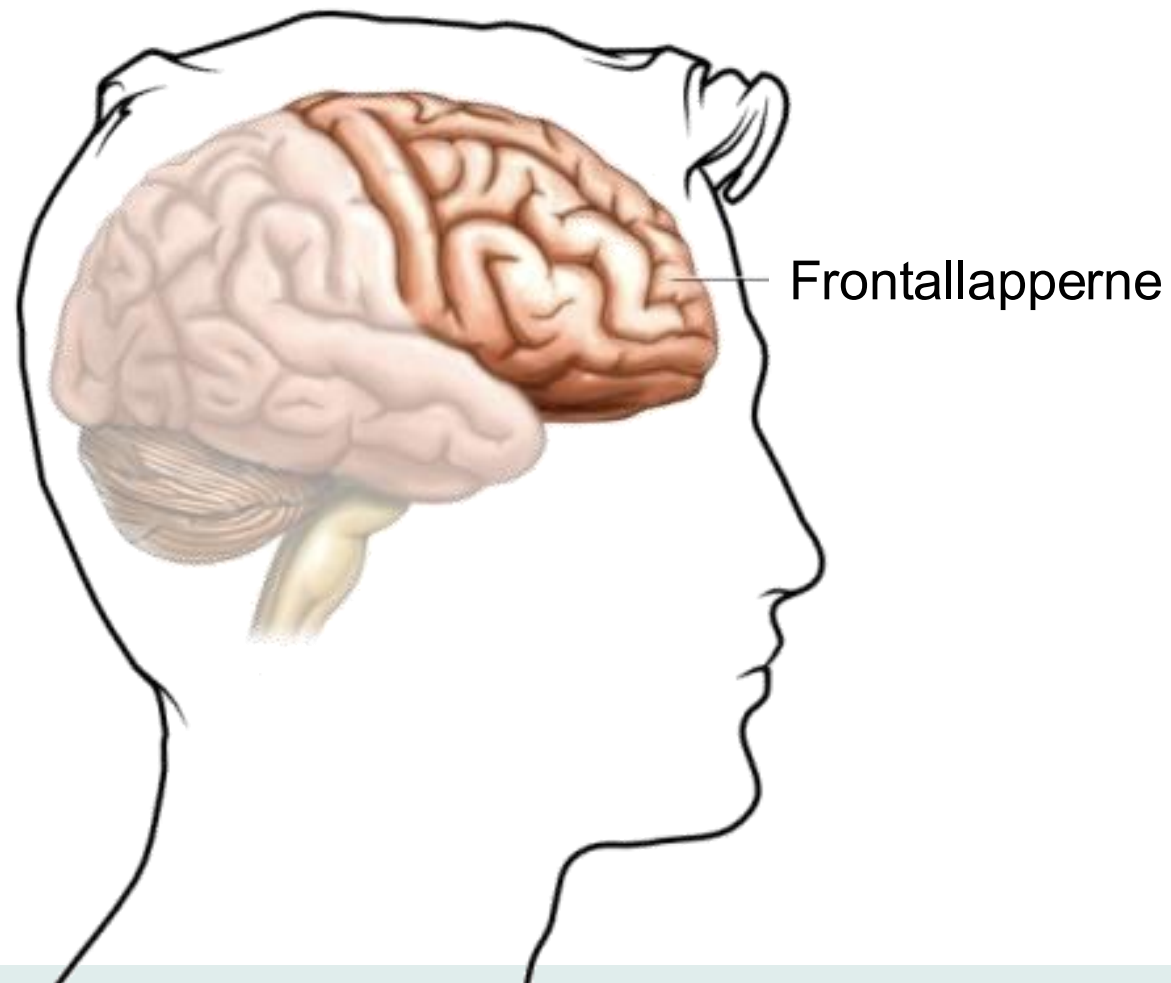
FRONTALLAPPERNE – Direktøren for det hele

Guider adfærd:

- Huske og vurdere
- Strukturere og prioritere
- Konsekvensberegne og planlægge
- Foretage skift
- Impulshæmme og behovsudsætte

Selvforståelse og sociale færdigheder

- Kende os selv
- Regulere os selv
- Mentalisere





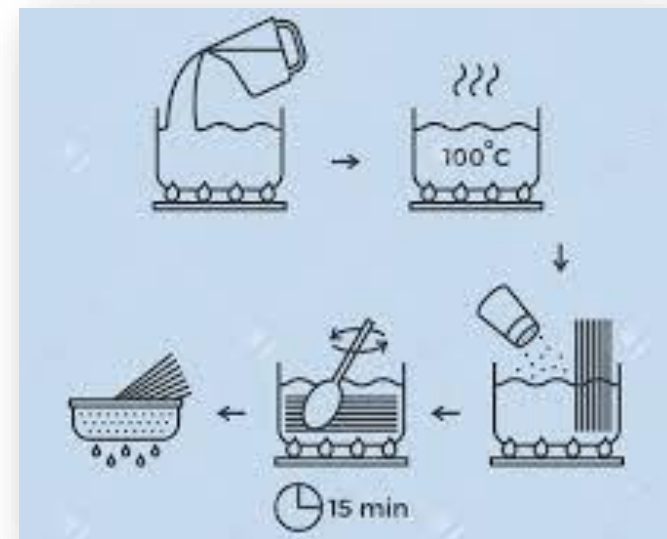
EN DIREKTØR OPGAVE

Vi **planlægger** hvad der skal købes ind:

Pasta, kød, gulerødder, løg og dåsetomat

Vi **strukturer/prioriterer** hvad der skal gøres:

1. Pastaen sættes til at koge
2. Så steges løg, gulerødder og kød
3. Til sidst tilsættes dåsetomater



Hvis pastaen koger over skal vi **hæmme** igangværende adfærd og **foretage et skift**:

Stoppe med at hakke løg og skrue ned for blusset

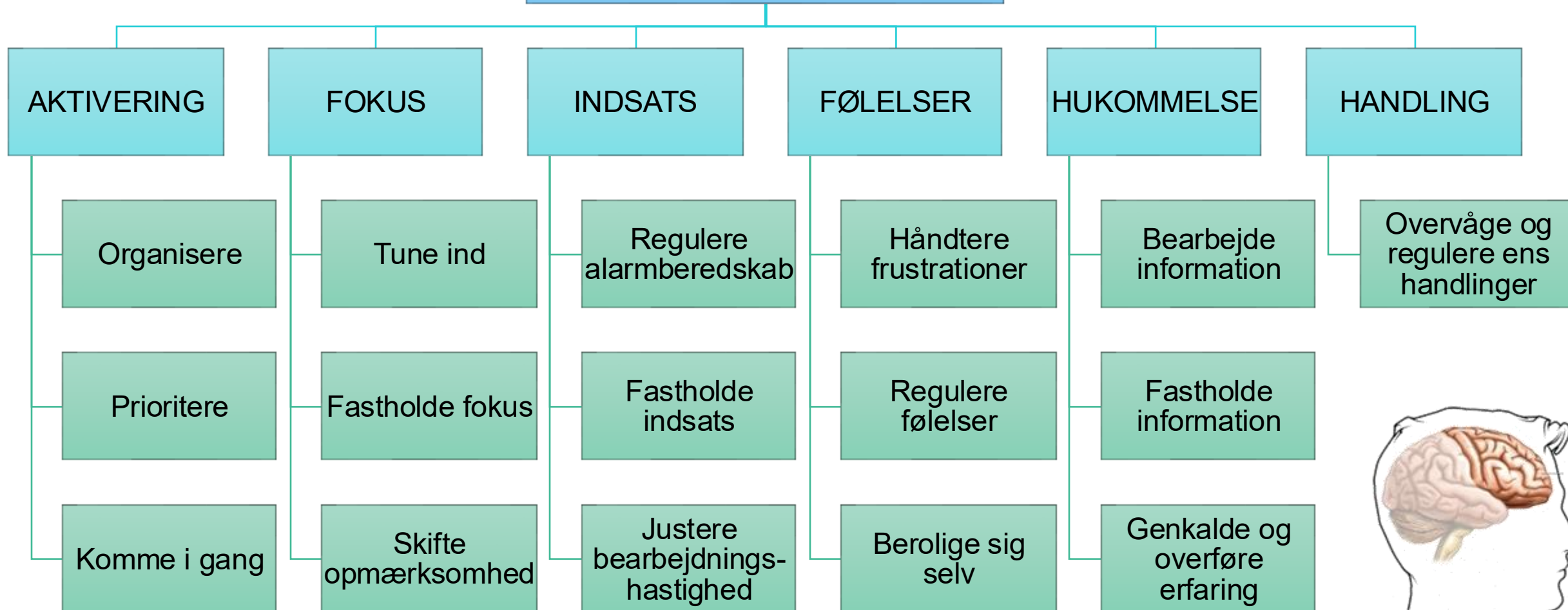




molis

DE EKSEKUTIVE FUNKTIONER

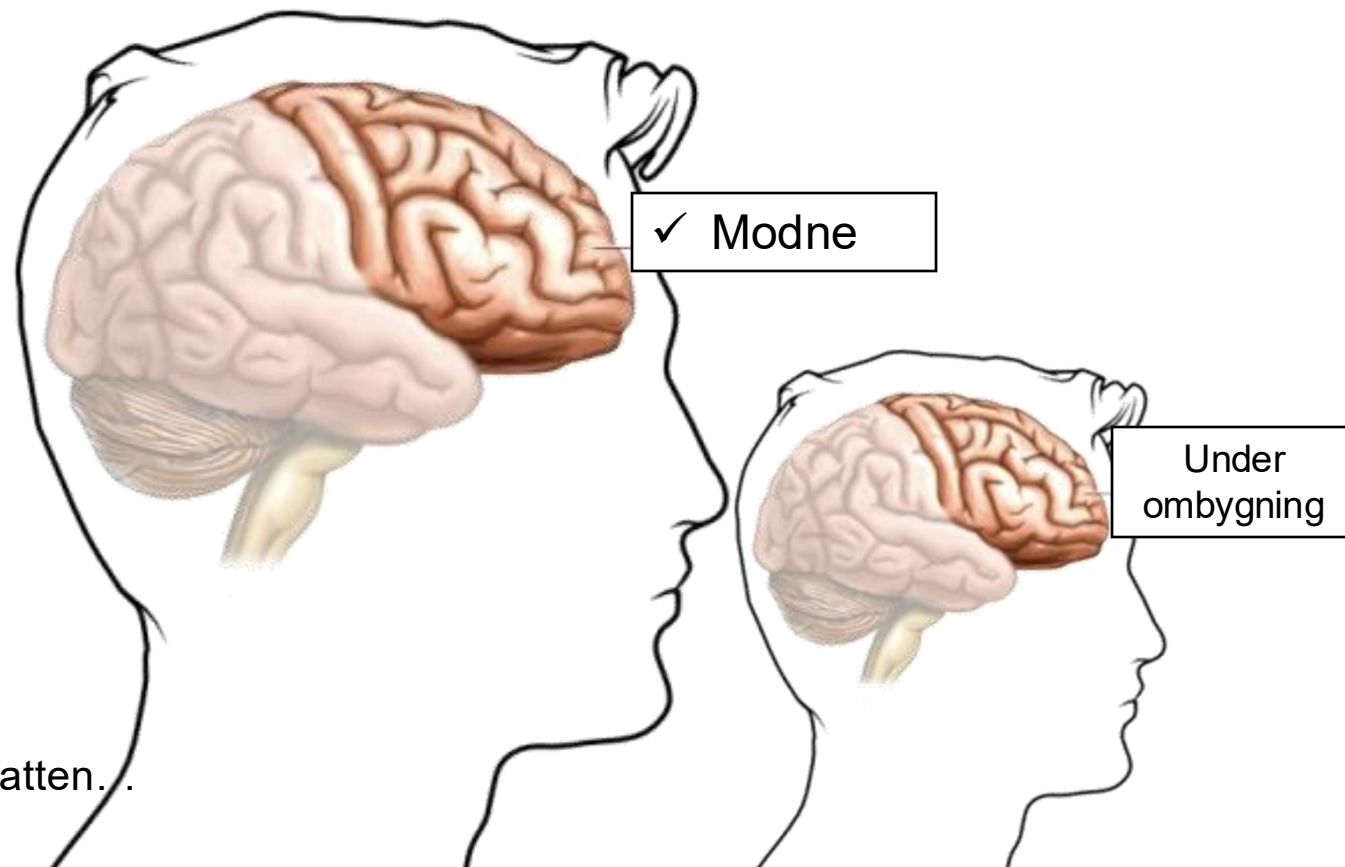
Frontallapperne



FRONTALLAPS DIREKTØRER

Guide adfærd og øge selvforståelse

- **Huske og vurdere**
 - Skoletasken?
 - Lektier før eller efter aftensmad?
- **Strukturere og prioritere**
 - Hjem fra skole: høre musik og tegne.
 - Weekender: én social aktivitet
- **Konsekvensberegne og planlægge**
 - Hvis du spiller computer hele natten...?
 - Du skal tidligt op i morgen så...?
- **Foretage skift**
 - Hvis bussen ikke kommer...?
- **Impulshæmme og behovsudsætte**
 - Selvom du har lyst til at spille computer hele natten...



FRONTALLAPS DIREKTØRER

Guide adfærd og øge (social) selvforståelse

- **Kende os selv**

- Når du taber i computerspil...

- **Regulere os selv**

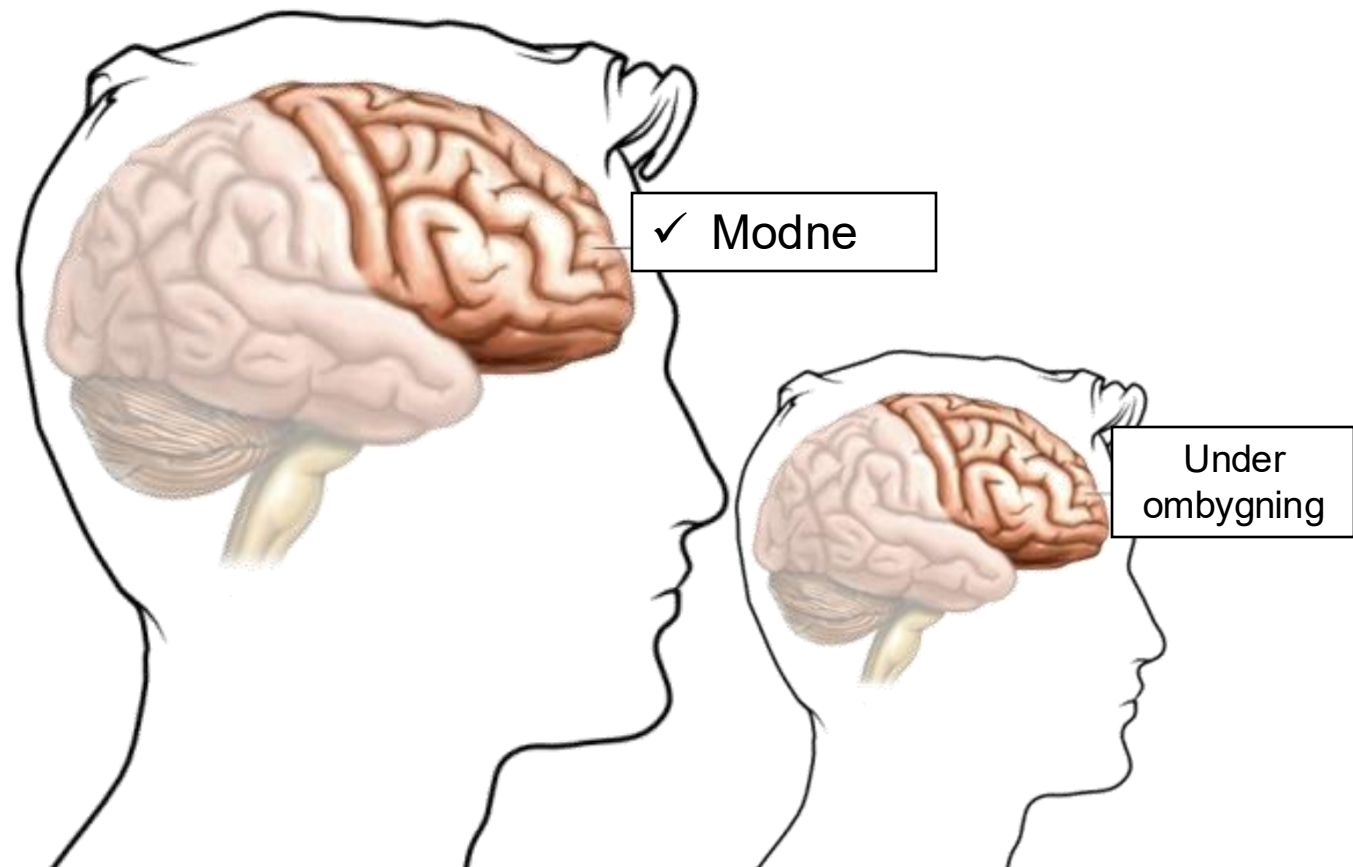
- Passende tanker, følelser og handlinger
- Slå i pude i stedet for at kast med joystick

- **Mentalisere**

- Når lillebror danser...

Strategi

- Når en af de andre i klassen slår sig...



ØVELSE

Gå sammen to og to / for dig selv og gennemgå *eksekutive funktioner*:

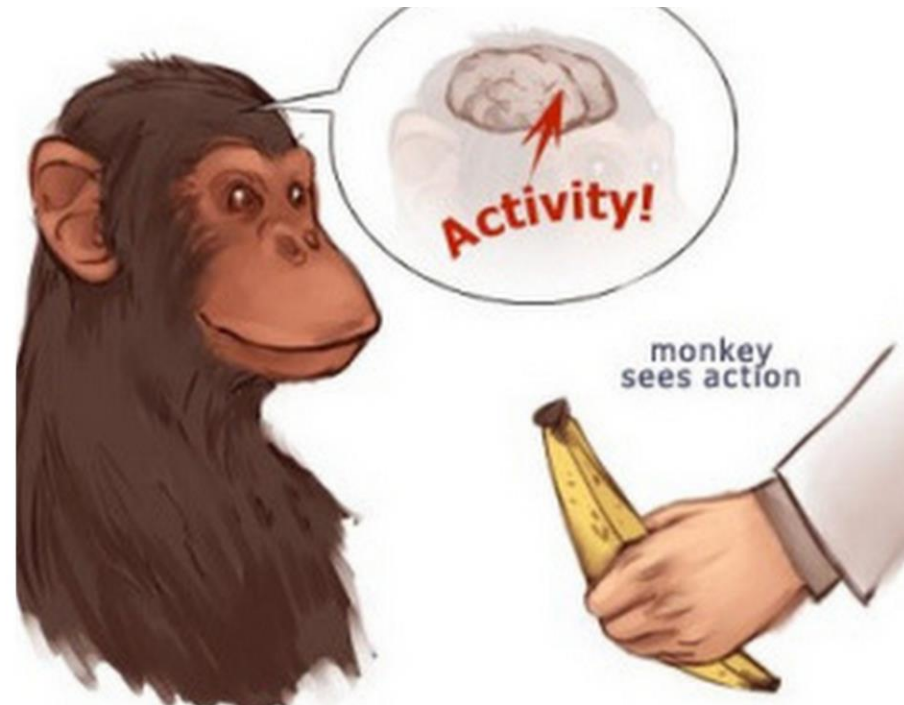
- Hvilke funktioner er dine styrker?
- Hvilke funktioner er udfordrende for dig?
- Gennemgå i forhold til et menneske, du er i berøring med
- På hvilke punkter skal du/I være frontallapsdirektør?
- Hvor er personens styrker? Hvordan kan styrkerne bruges som ressourcer?



Redskab til tune ind på fokusområder og styrke forbindelse til frontallapperne

SPEJLNEURONER

1. Vi udfører en bestemt handling
2. Vi betragter den samme handling udført af en anden





ACTIONS

words

Spejlneuroner er også:

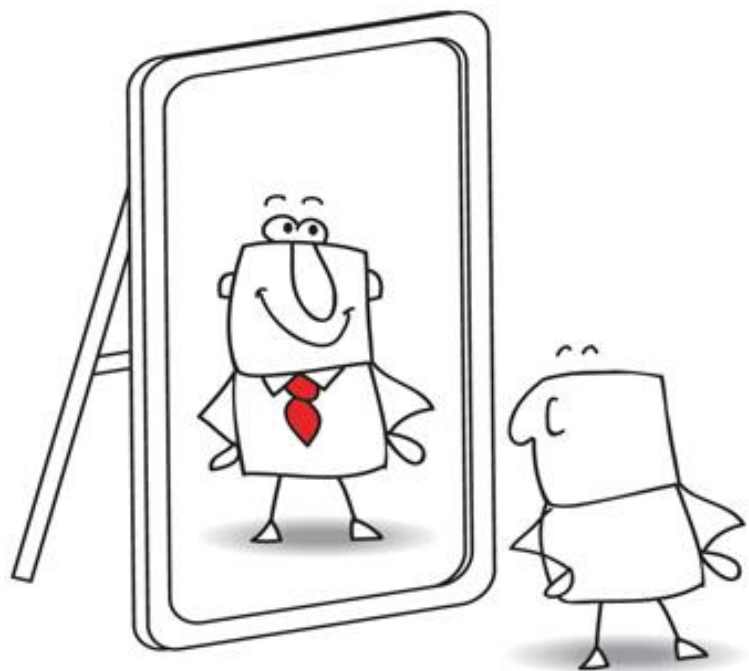
- Spejling af følelsen og intentionen bag handlingen
- "Oversættelse" af handling: forståelse af, *hvorfor* den anden udfører handlingen
- 1. skridt til at forstå andre mennesker (på neuronniveau)
- Ny forskning:
 - spejlsystem for opmærksomhed

AUTISME & SPEJLSYSTEMER

- Emotionelle og sociale bevægelser/ansigtsudtryk:
 - Hypoaktivitet: forringet "oversættelse"
 - Hyperaktivitet: når følelser "smitter"
- Mennesker med udviklingsforstyrrelser er ofte sårbare overfor affektsmitte
 - Hypotese: inhibering af følelsen er påvirket



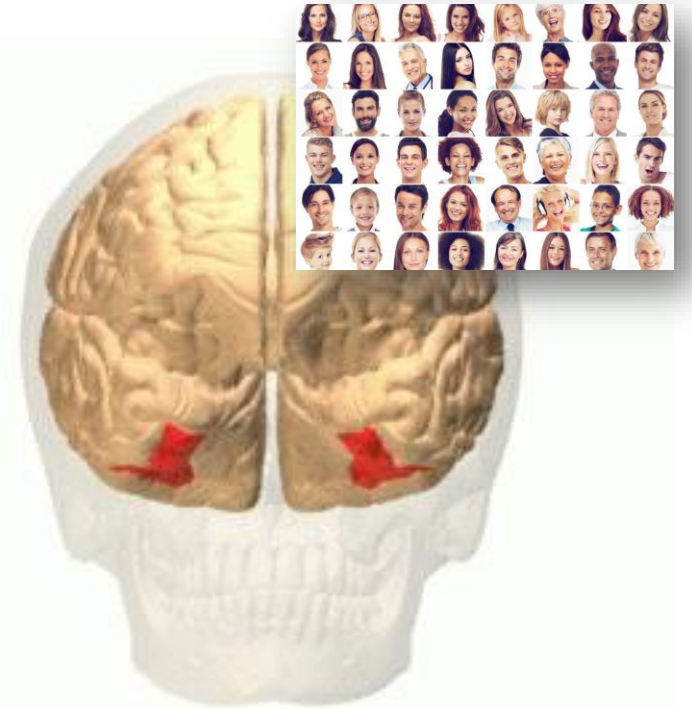
SPEJLING



1. **Formodning:** "Måske tænker du ..., for vi kan ikke se tanker og heller ikke altid følelser"
2. **Udsagn:** Ikke et spørgsmål. Derved kræver den ikke et svar af barnet.
3. **Barnet kan gøre, hvad det vil med spejlingen:** lytte til den, holde sig for ørerne, lave lyde, kommentere m.m.

FUSIFORM GYRUS - hjernens ansigtskartotek

- *Fusiform face area*
- Autisme:
 - Påvirket forbindelse mellem fusiform gyrus og andre hjerneområder
 - Mennesker med autisme kan have (ikke altid) vanskelighed med at genkende ansigter



At kunne genkende
ansigter er at
"navigere" socialt



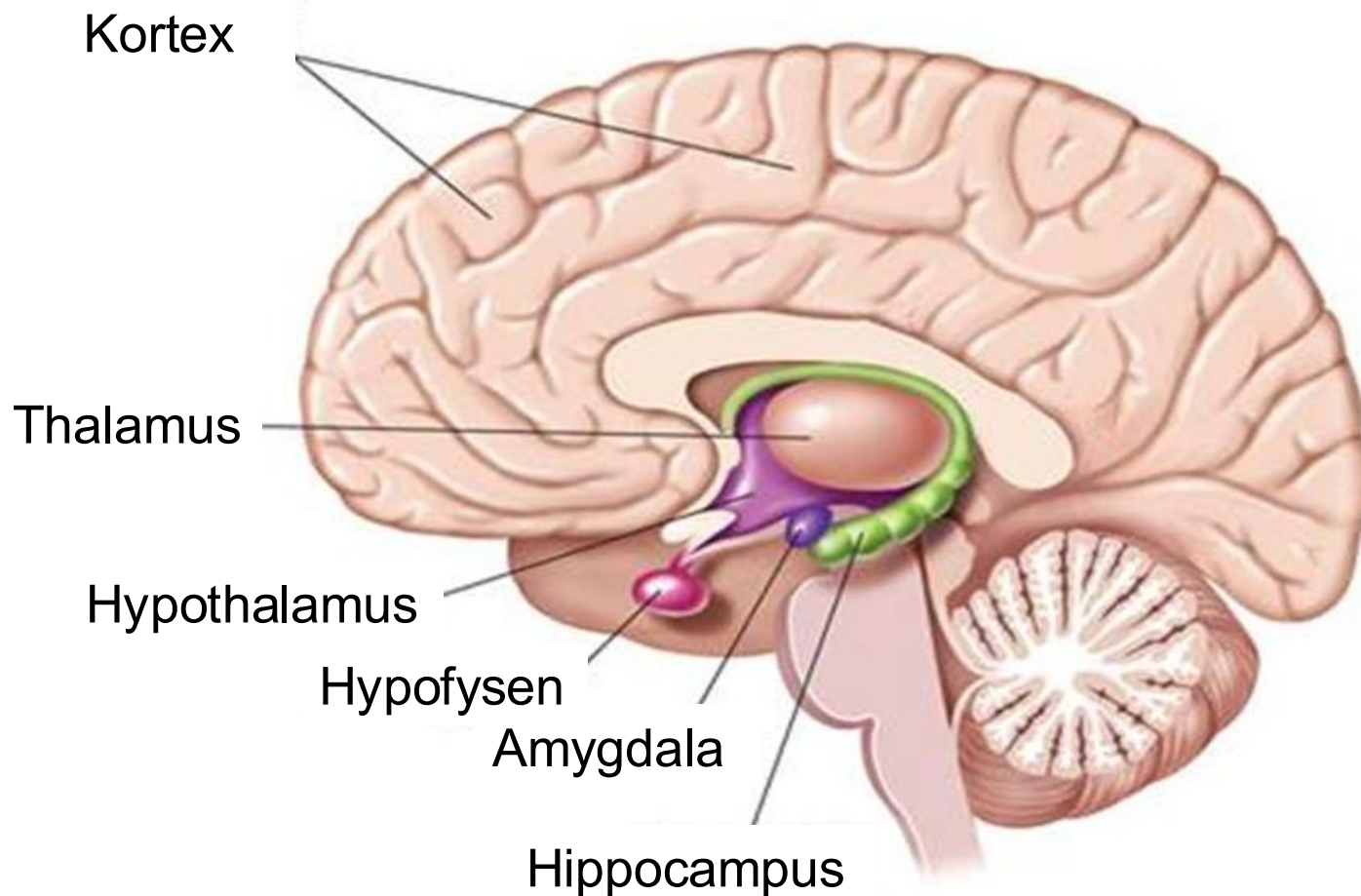
- Vi kan hjælpe med at navigere:
 - Husk at præsentere dig selv, ikke kun første gang
 - Hjælpe med at huske og genkende
 - Strategier

KORTEX OG AUTISME

- Frontallapperne
 - Direktøren
- Spejlneuroner
 - Oversættelse af andres handlinger
- Fusiform Gyrus
 - Ansigtsskattek



LIMBISKE SYSTEM – Den oplevende hjerne



Thalamus:
Årvågent filter

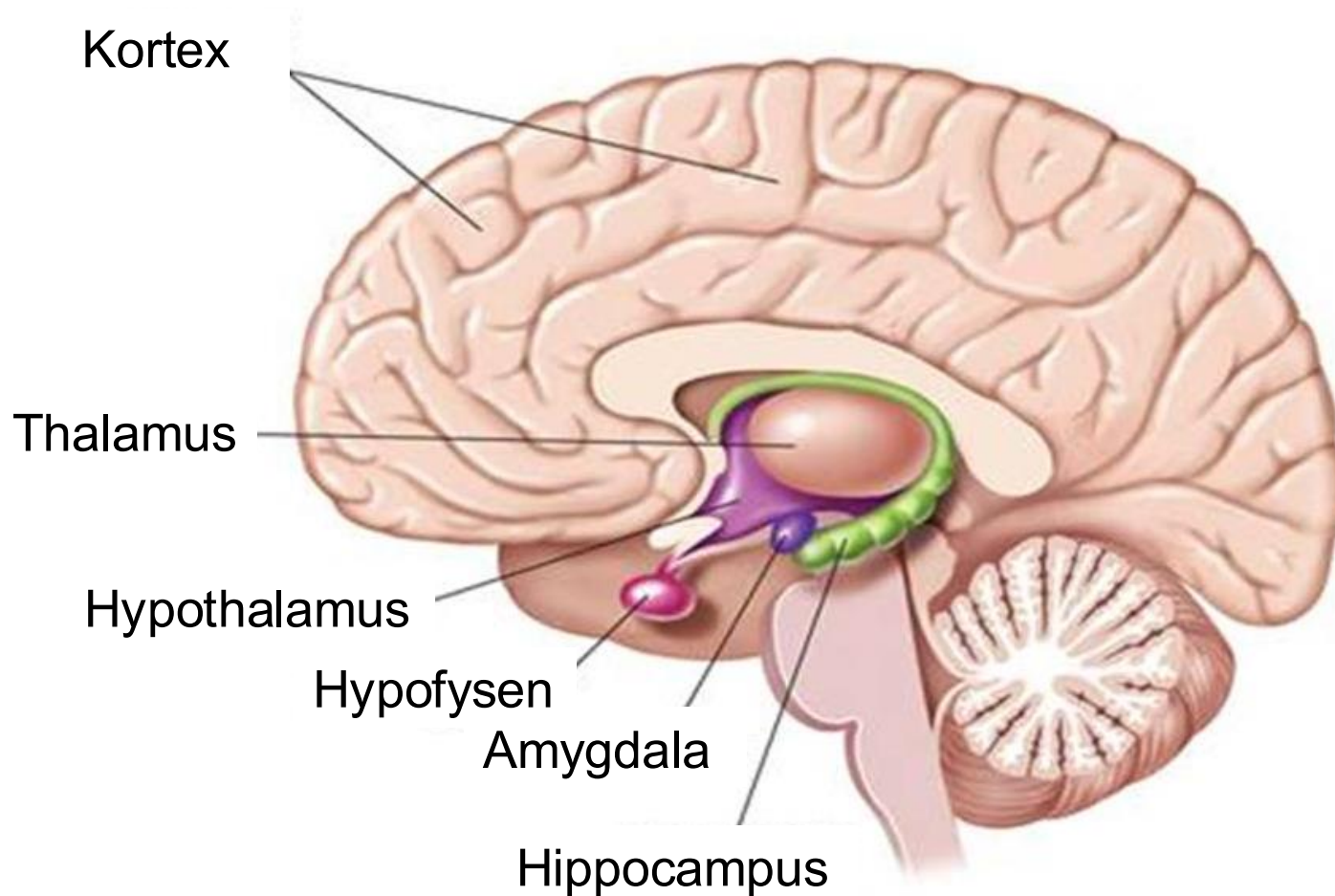
Hypothalamus:
Hjernens termostat

Hypofysen:
Styrer hormon-udskillelse

Amygdala:
Knudepunkt for bearbejdning af indtryk
Emotionelle indtryk
Alarm 112

Hippocampus:
Sanse- og følelshukommelse og neurogenese

LIMBISKE SYSTEM



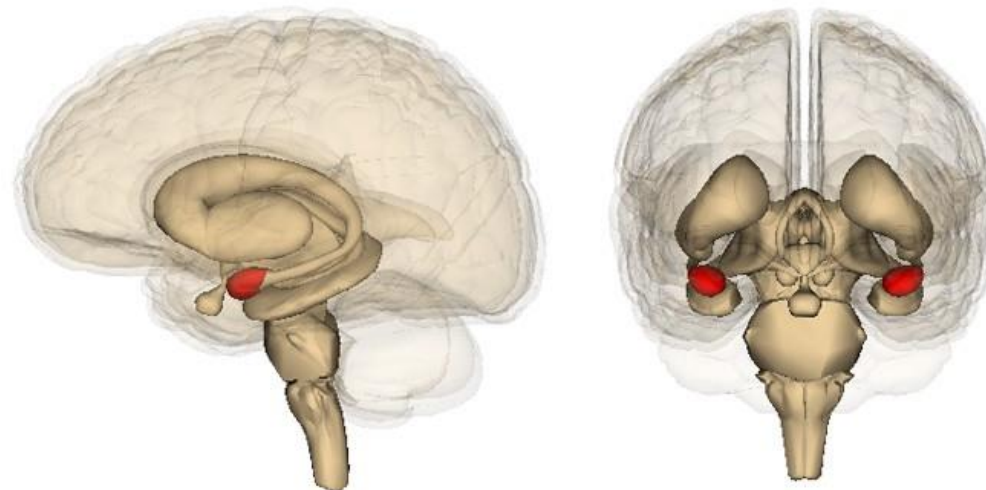
1. Hændelse i livet
2. Amygdala tager bestik – venlig/fjendtlig?
3. Der udskilles adrenalin og kortisol
4. Kortex opstiller muligheder
5. Løser problemet

ELLER

5. Tolkning af vedvarende trussel
6. Udskiller mere kortisol,
7. som får en modsat effekt: stress nedbrud på synapseplan
8. Afbryder forbindelse til kortex
9. Kamp, flugt eller fry

AMYGDALA – Hjernens alarm 112

Primære årsag til frygt og angst



- To systemer:
 1. Basolaterale del: modtager sanseinformation (hvad vi ser, hører, mærker osv.)
 2. Kortiomediale del: modtager information om autonome processer (vejrtrækning, mave-tarmsystem og kredsløb)

Amygdala er tæt forbundet med vores sanser og vores basale kropsfunktioner

DEN KONSERVATIVE BESKYTTER

- Får os til at reagere
- Husker godt

- Reagerer automatisk
- Svært ved at glemme



1. Amygdala scanner signaler fra kroppen og tager bestik af situationen
2. Baseret på erfaring og hukommelse vurderer den, om der er fare på færde
3. Oplevet trussel: slukker for forbindelsen til korteks (spare ressourcer)
4. Kæmp, flygt, frys (ikke altid hensigtsmæssigt)



KROPSSPROG

UKENDT



CRUSH = URHJERNE

AMYGDALA PÅ OVERARBEJDE



- Forstørret og overaktiv
- Højere forekomst af angsttilstande, påvirkning af sociale samt kommunikative evner
- Sanseindtryk kan være stærkt ubehagelige/angstfyldte
- Uvished og uforudsigelighed:
 - Mennesker med autisme ofte oplever angst, når de ikke ved, hvad der skal ske (forestillingsevne)
 - Rutiner og særinteresser nedsætter derfor angst og stress

ANGST OG FRYGT REAKTIONER

- Angst og frygt er en normal respons og vigtig for vores overlevelse! Vi reagerer, hvis noget truer vores velbefindende
- Ved **angstlidelser** er det personens **oplevelse** (imaginær eller ægte) der udløser angsten
- Angst er ofte en irrationel reaktion



KOGNITIV FORVRÆNGNING



RO PÅ AMYGDALA

- Detektiv på alarm 112
- PYT: hændelsen, ikke følelsen
- Giv amygdala forudsigelighed og altid bagdør
- Træk vejret



Vi vil gerne have en mindre angst amygdala, der stadig føler frygt



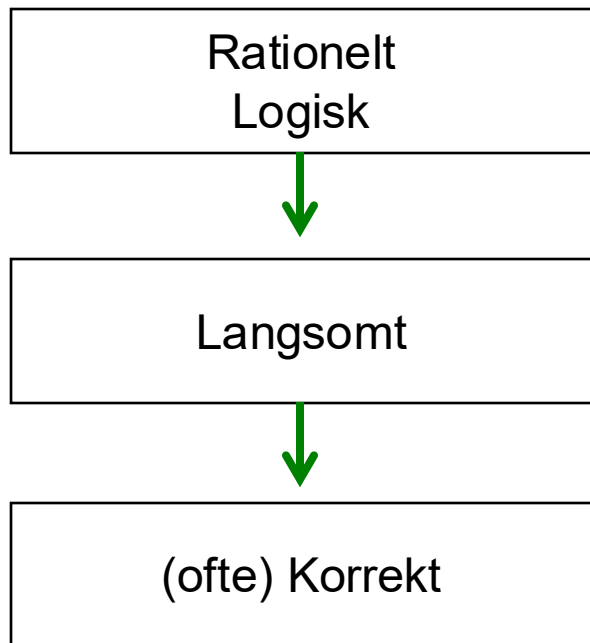
DETEKTIV PÅ AMYGDALA ALARM

- Hvorfor slår din amygdala alarm
- Hvornår slår din amygdala alarm?
- Hvad kan du gøre, når amygdala slår alarm?



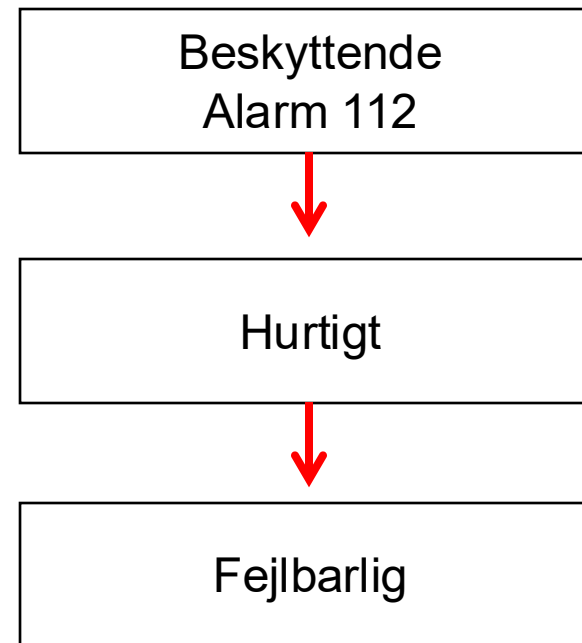
TO HJERNESYSTEMER

1.



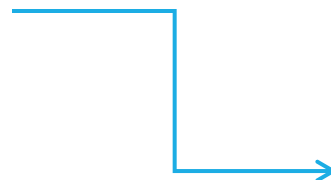
Viden

2.



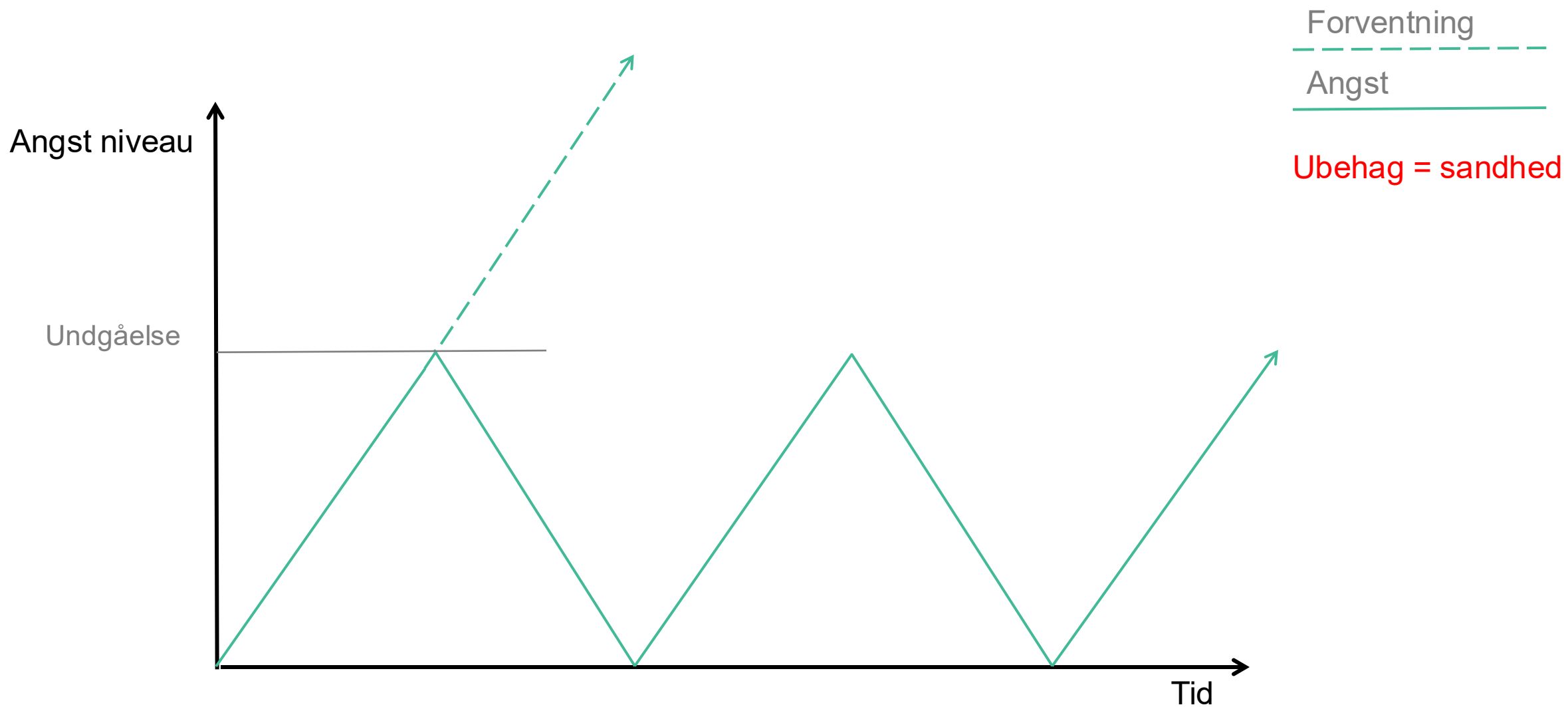
Erfaring / forståelse

MEN



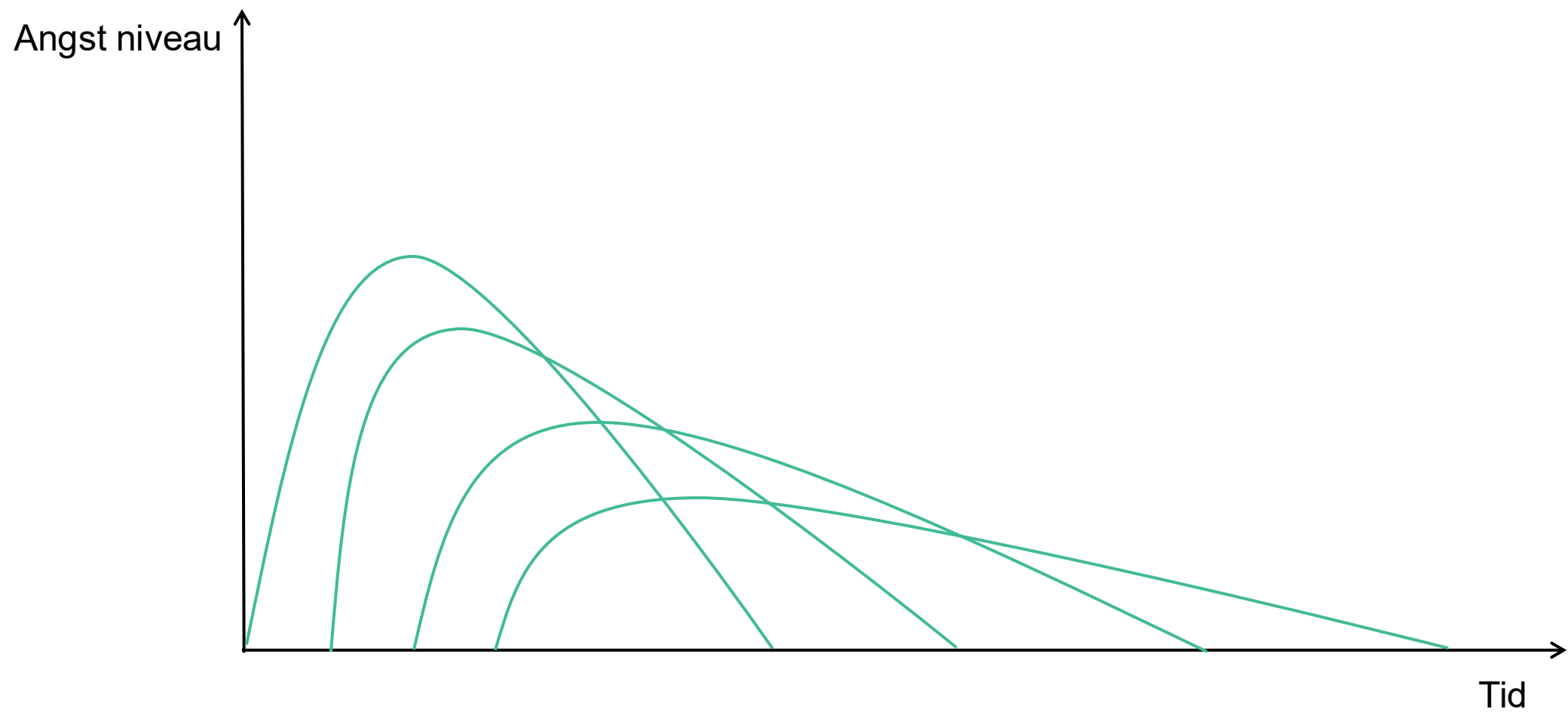


molis



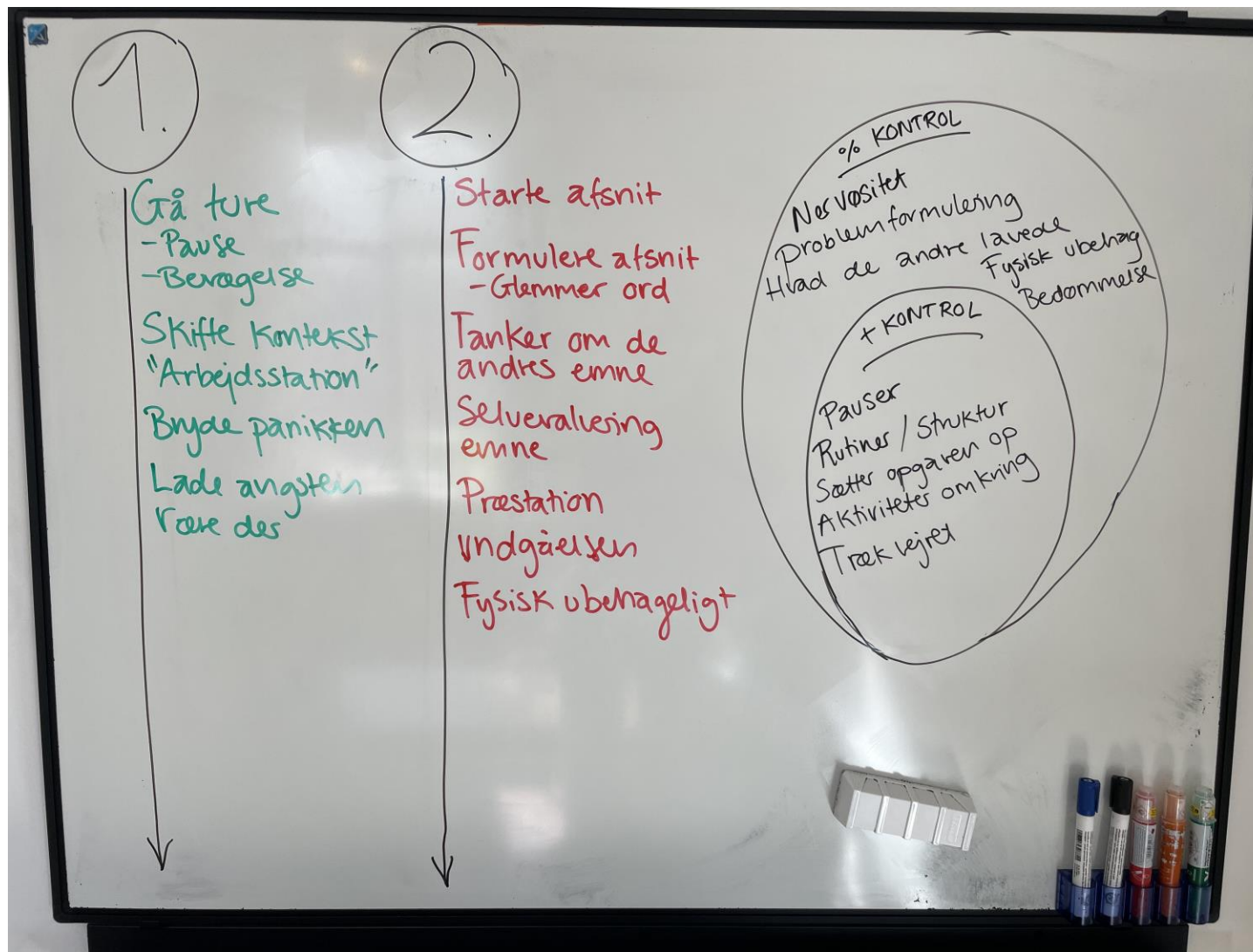


molis





molis



Mine amygdala alarmer

Dø i computerspil



Ingen internetforbindelse

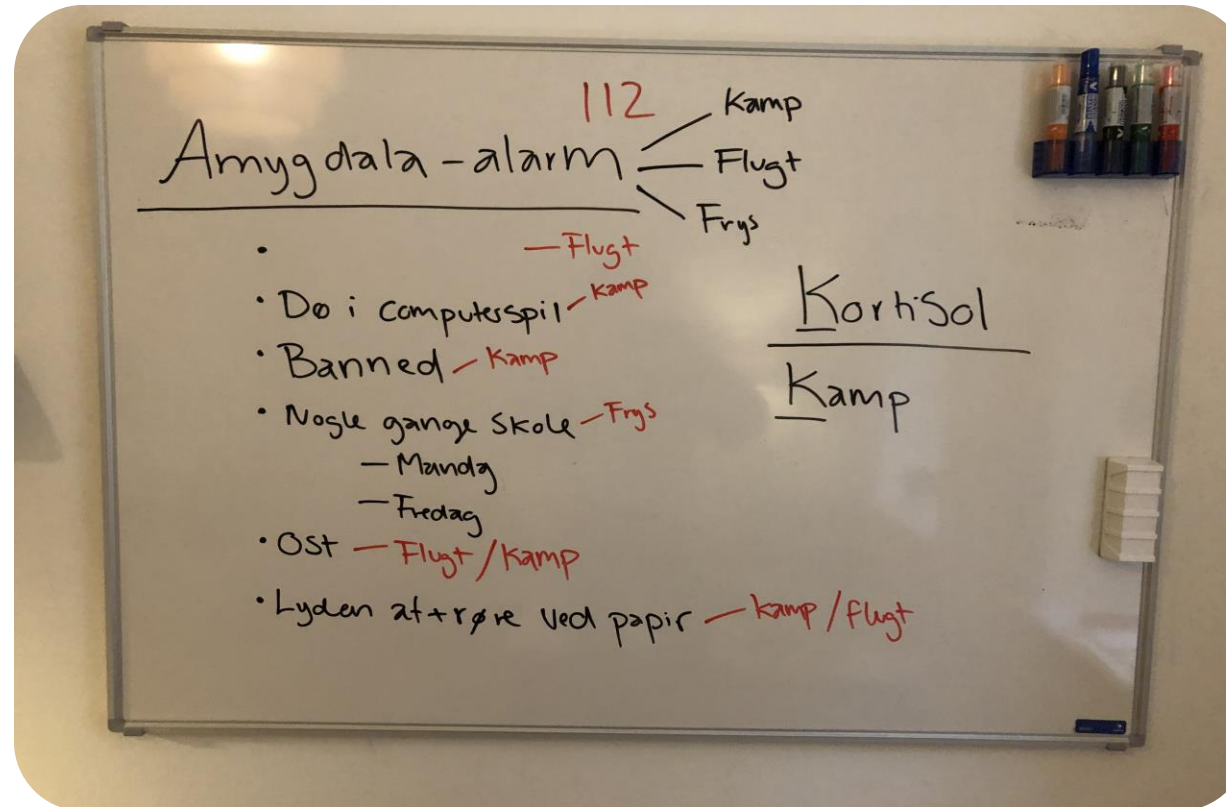


larm (især i klassen)

Når andre ikke hører efter



MINE ALARMER OG DERES STRATEGIER



ALTID EN BAGDØR



- Ringe/sms til mor eller far
- Sidde med Ipad og se youtube
- Tage hjem med bussen
- Være på værelset og høre musik/tegne



molis

NØDPLAN

Hvis der ikke er kommet
nogen kl. 8.10, så skal jeg:

1. Ringe til mor



2. Læse i min bog eller
lave grammatikopgaver



A. B. C



PICCOLLAGE

DE 9 H'ER

HVAD

HVORNÅ
R

HVOR
MEGET

HVAD SÅ

HVOR
LÆNGE

HVEM

HVORDAN

HVOR

HVORFOR



HIPPOCAMPUS – Erindringssvogter

Søhesten

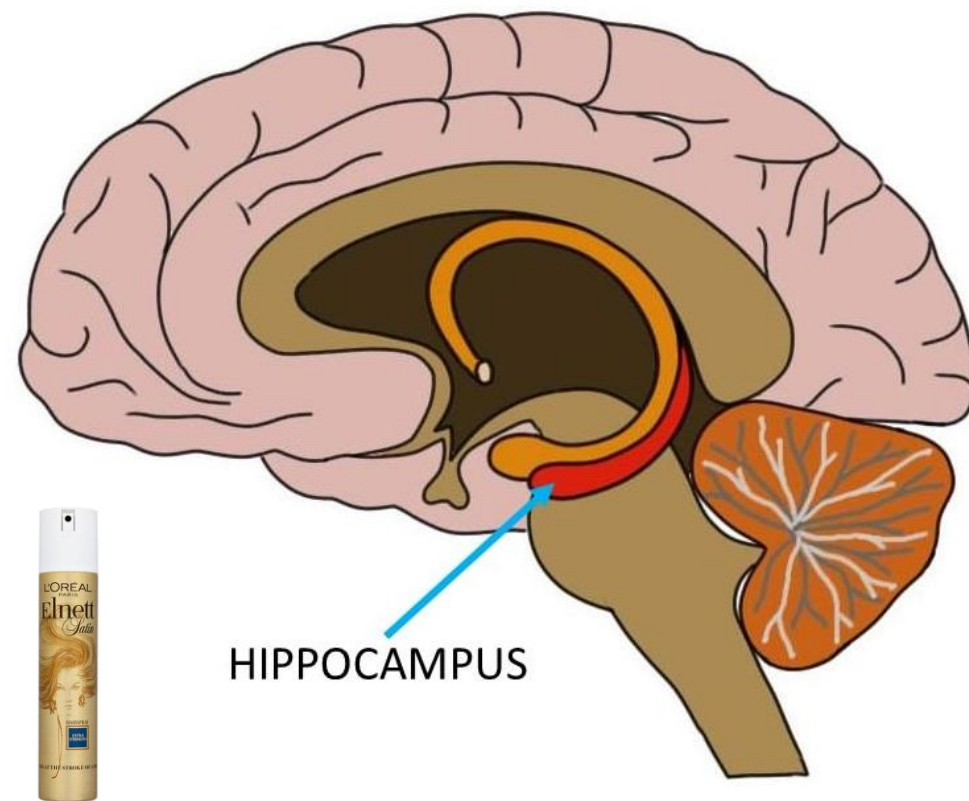
- Sanse- og følelshukommelse
- Neurogenese

Når vi lærer/oplever nyt

- Lagrer viden eller sanseindtryk i en samlet erindring
- Så vi kan hente den frem igen

Down memory lane

Emotionelle hukommelse og sansehukommelse



HJERNENS HELT EGEN PYT-KNAP

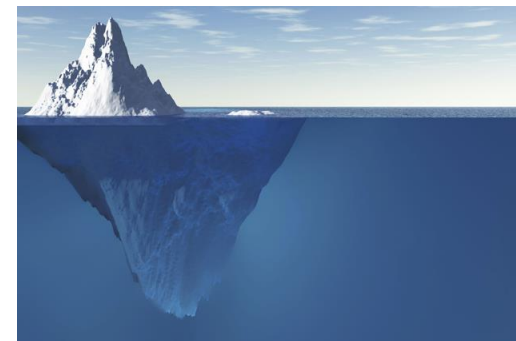
- Hippocampus → amygdala
 - "Det her har vi prøvet før, så der er ingen fare på færde"
 - Jo mere stresset, jo mere skrumper hippocampus, og jo mere vokser amygdala
 - Ved autisme: mindre hippocampus og forstørret amygdala



ØVELSE

Gå sammen to og to og tal om / reflekter for dig selv over *amygdala*

- Hvad reagerer din amygdala på (alarmer)?
- Hvordan reagerer din amygdala (adfærd)?
- Gennemgå det samme i forhold til et menneske, du er i berøring med.
- Brug gerne isbjerget: kan viden om amygdala bidrage til forståelsen?



Redskab til at give amygdala (og angst) et konkret sprog, og derved mindske oplevelsen af trussel.

HJERNEN OG STRESS



KORTISOL

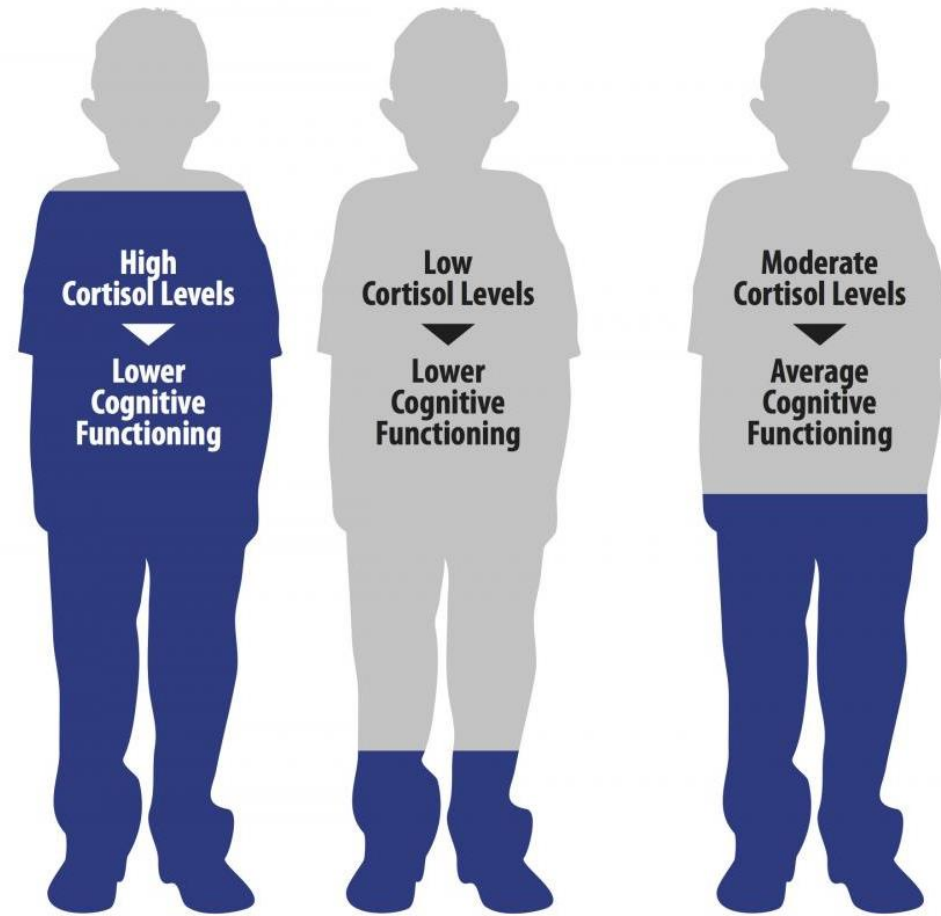
- Kamp -og stresshormon

- Udskilles som reaktion på trusler = hjernens oplevelse af noget ukontrollerbart
 1. Trussel
 2. Adrenalin og kortisol udskilles
 3. Fjerne trussel
 4. Vedvarende oplevelse af trussel
 5. Store mængder kortisol
 6. Dæmper adrenalin
 7. Drænes for energi
 8. Påvirker bl.a. hukommelse og overblik
- Små doser: sundt, holder krop og hjerne ved lige - holder os på dupperne
- Store doser: patologisk (giftigt) stress



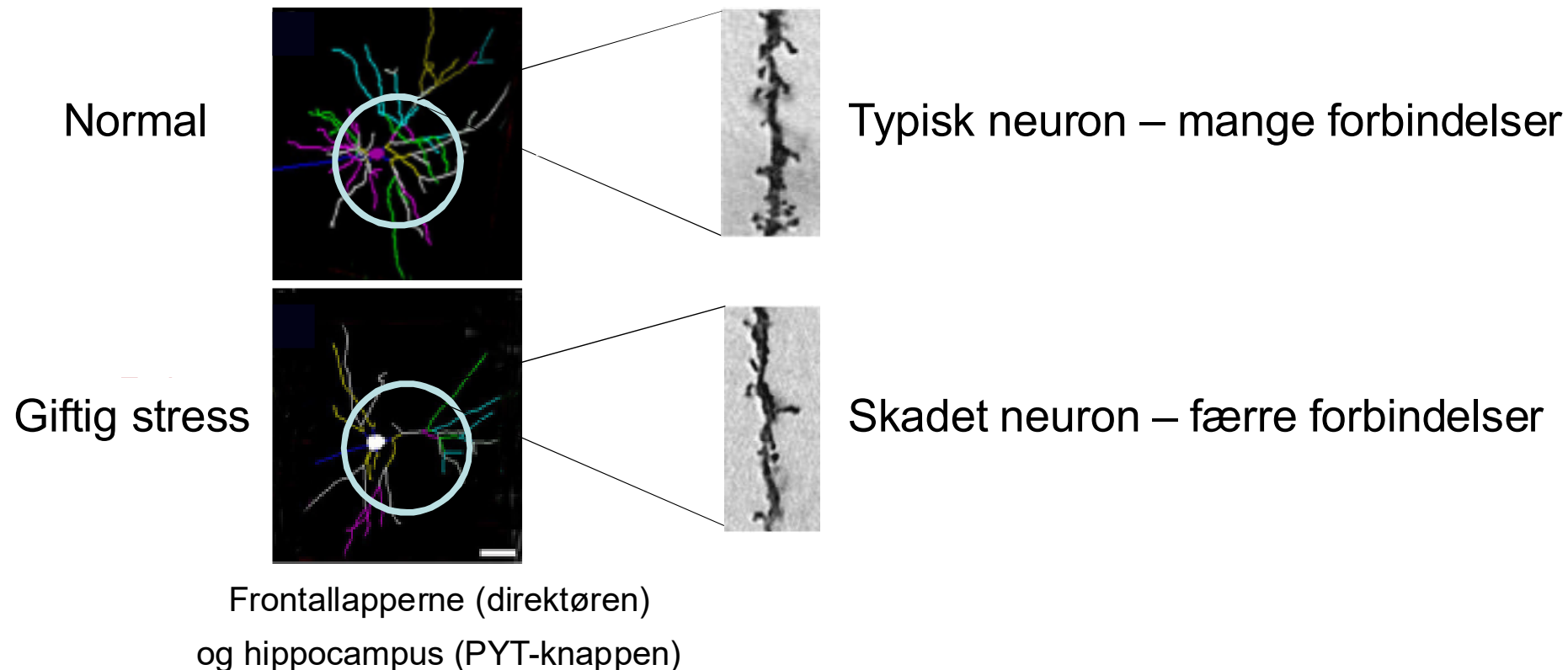


molis



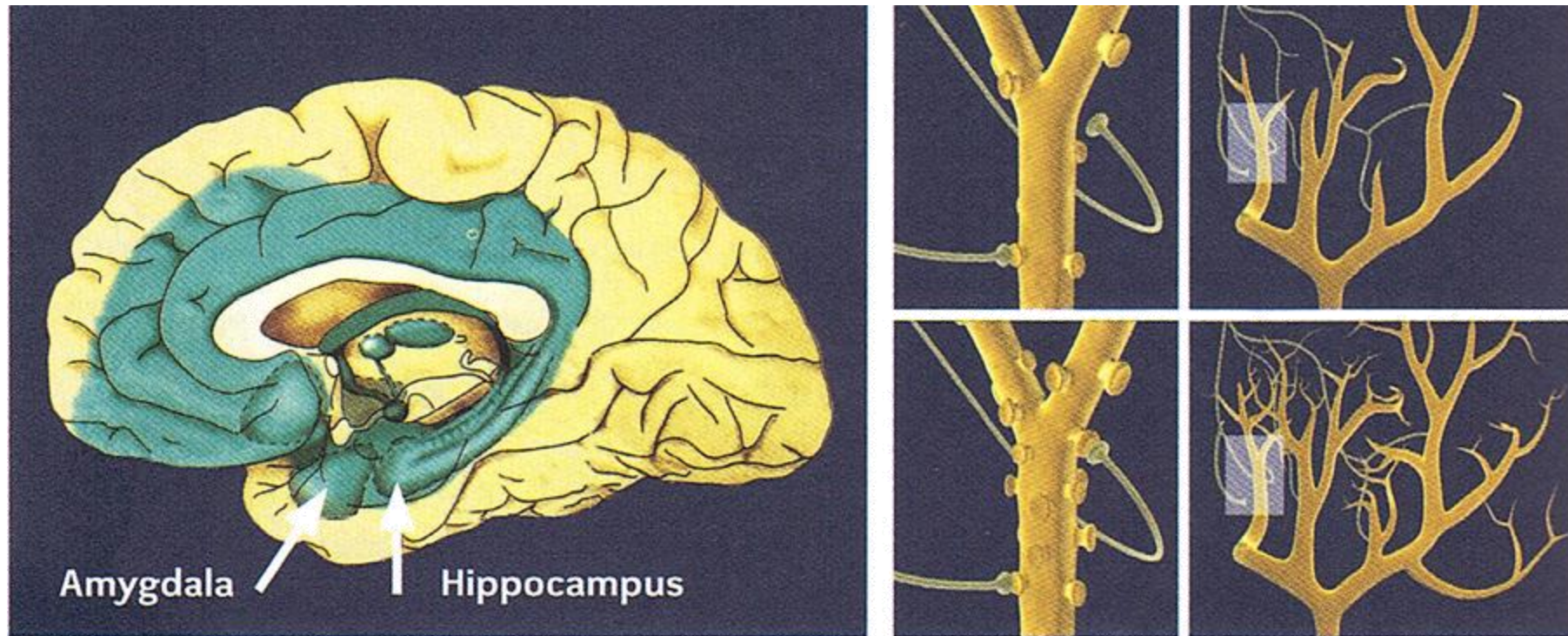
 = Cortisol Level

NEURONER OG STRESS



AMYGDALA OG HIPPOCAMPUS

Kortisol-ramt hjernevæv i hippocampus

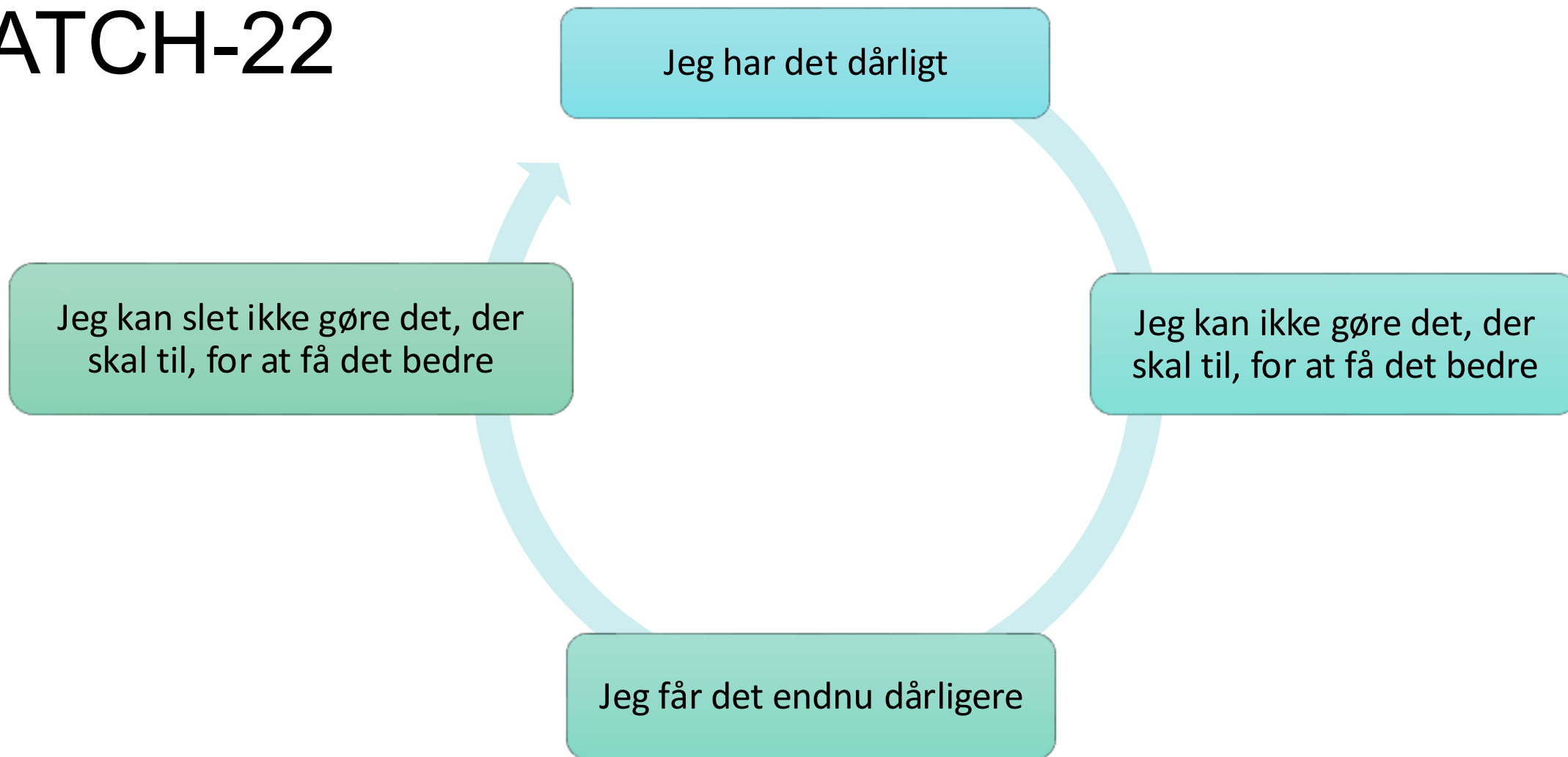


Jes Gerlachs bog om Angst

Dilemmaet er, at når man har autisme,
så er det bagateller
– små detaljer i hverdagen –
som støder til kortisol-niveauet

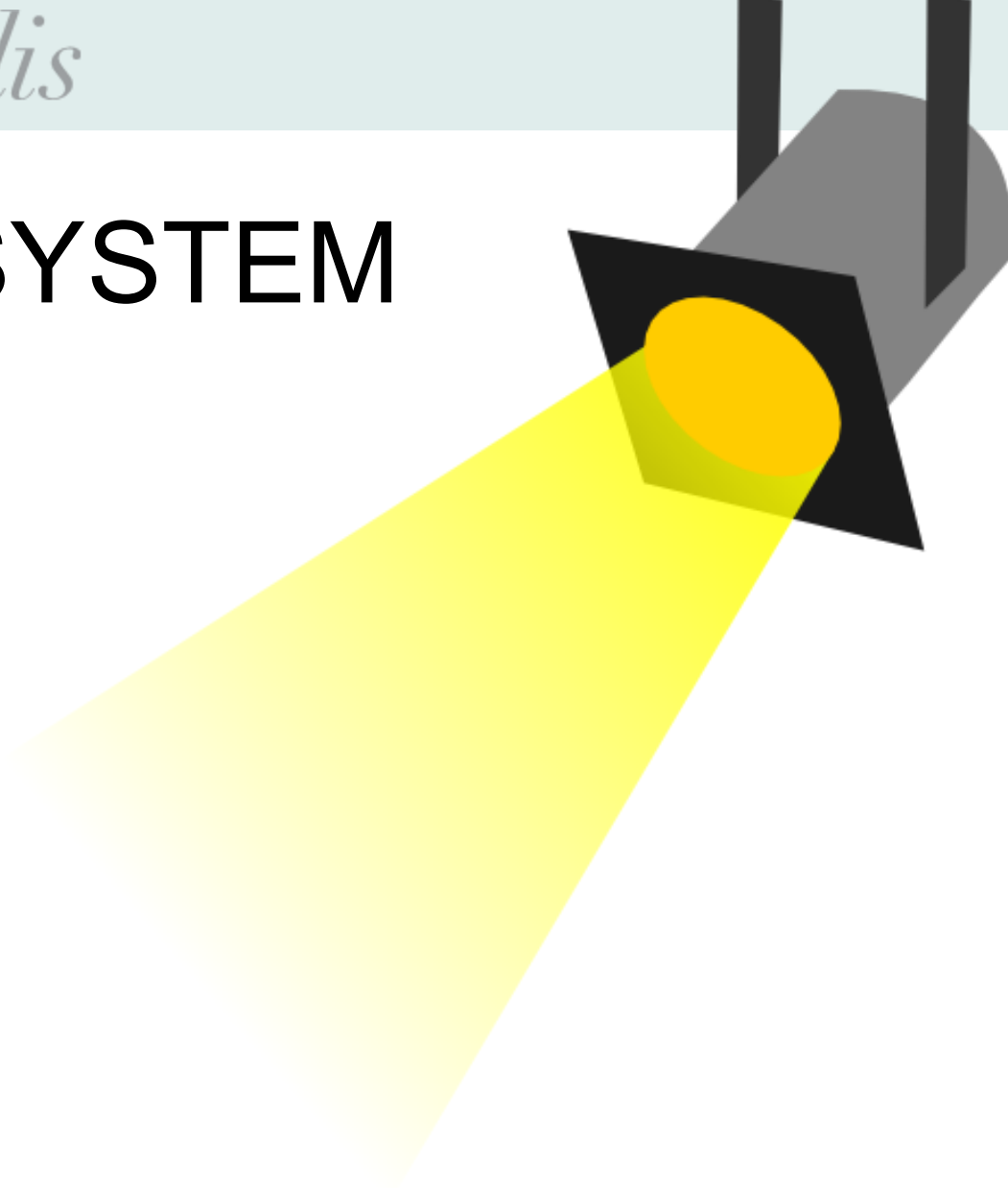


CATCH-22

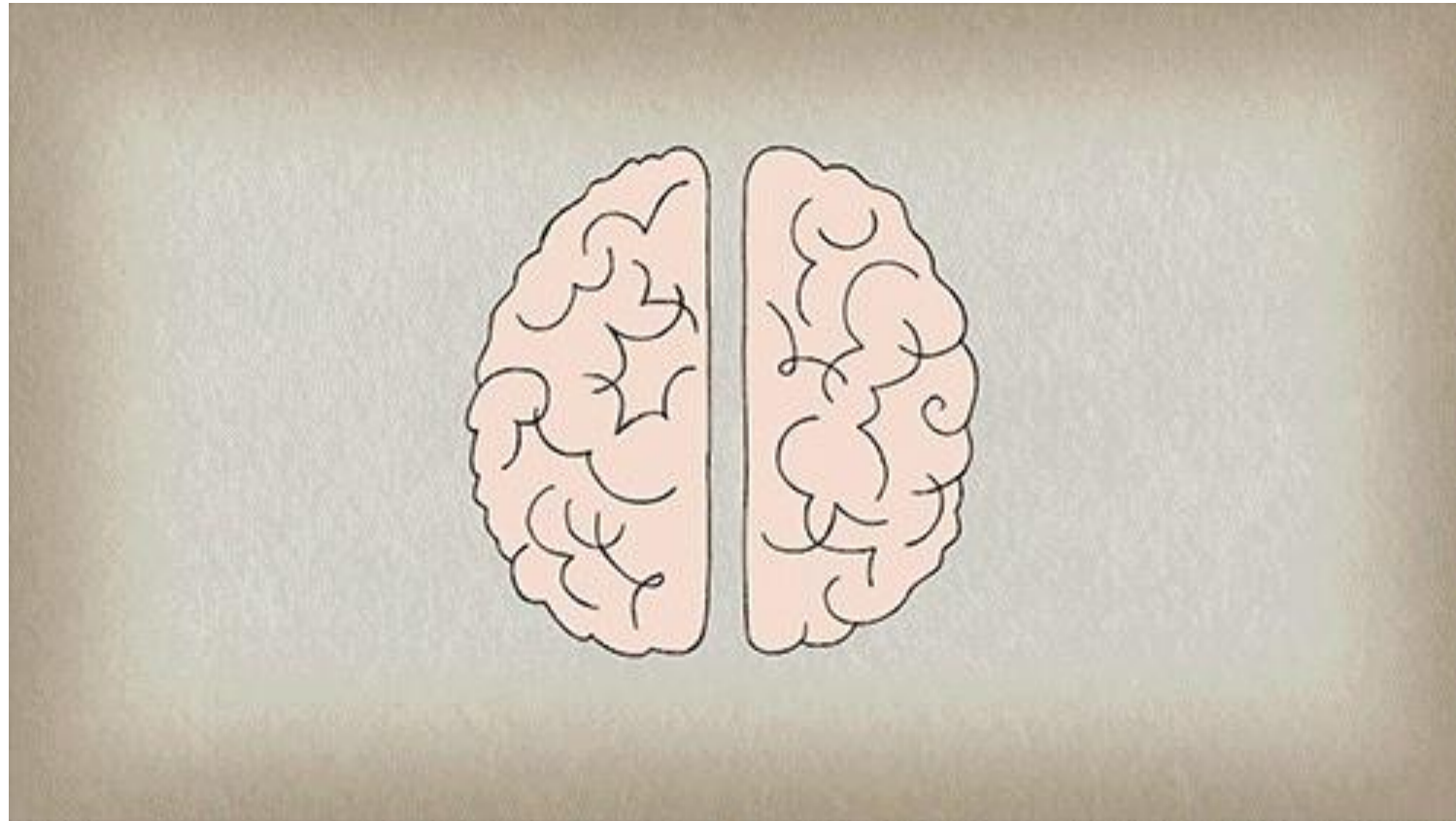


LIMBISKE SYSTEM

- Amygdala
 - Alarmcentralen
 - Beskyttelse
- Hippocampus
 - Beroligende
 - PYT

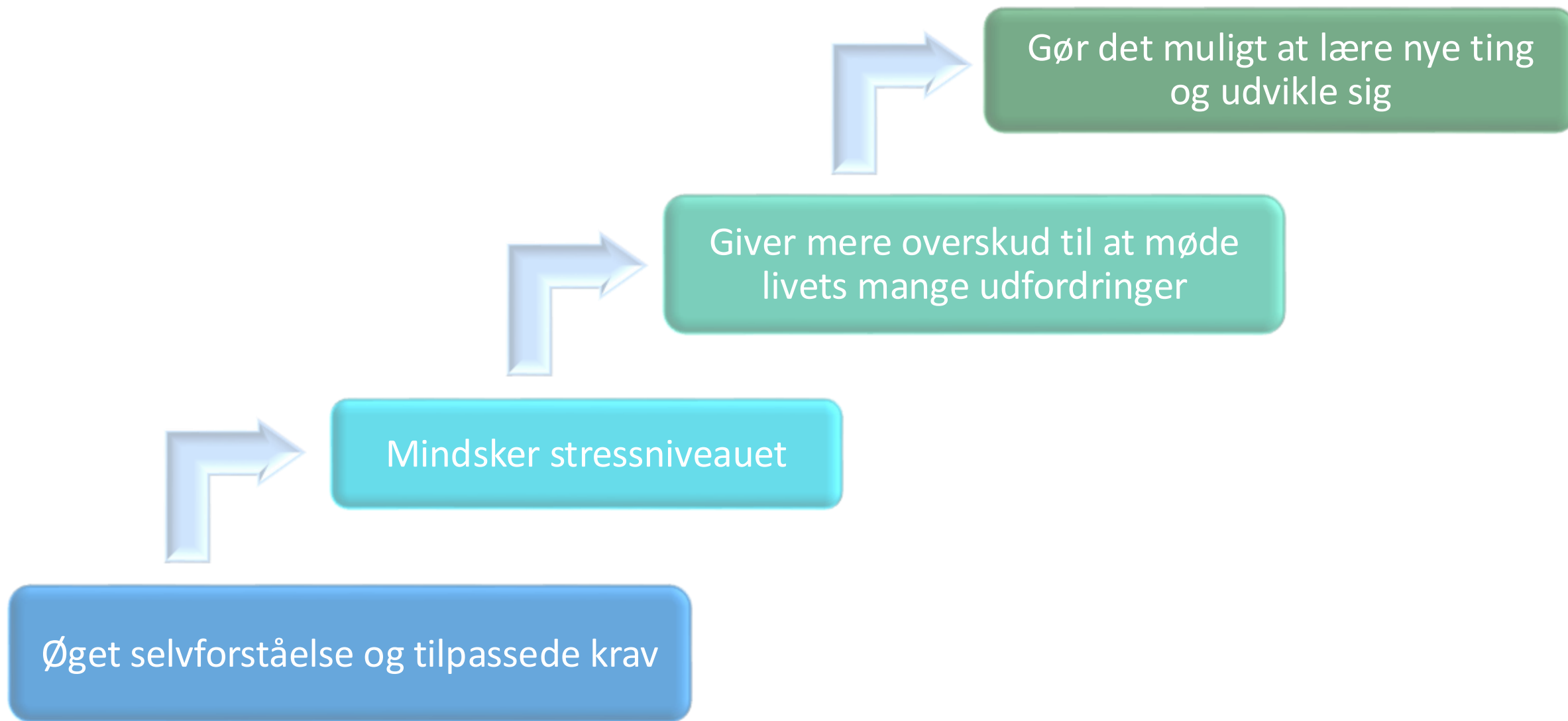


HJERNEN I BALANCE



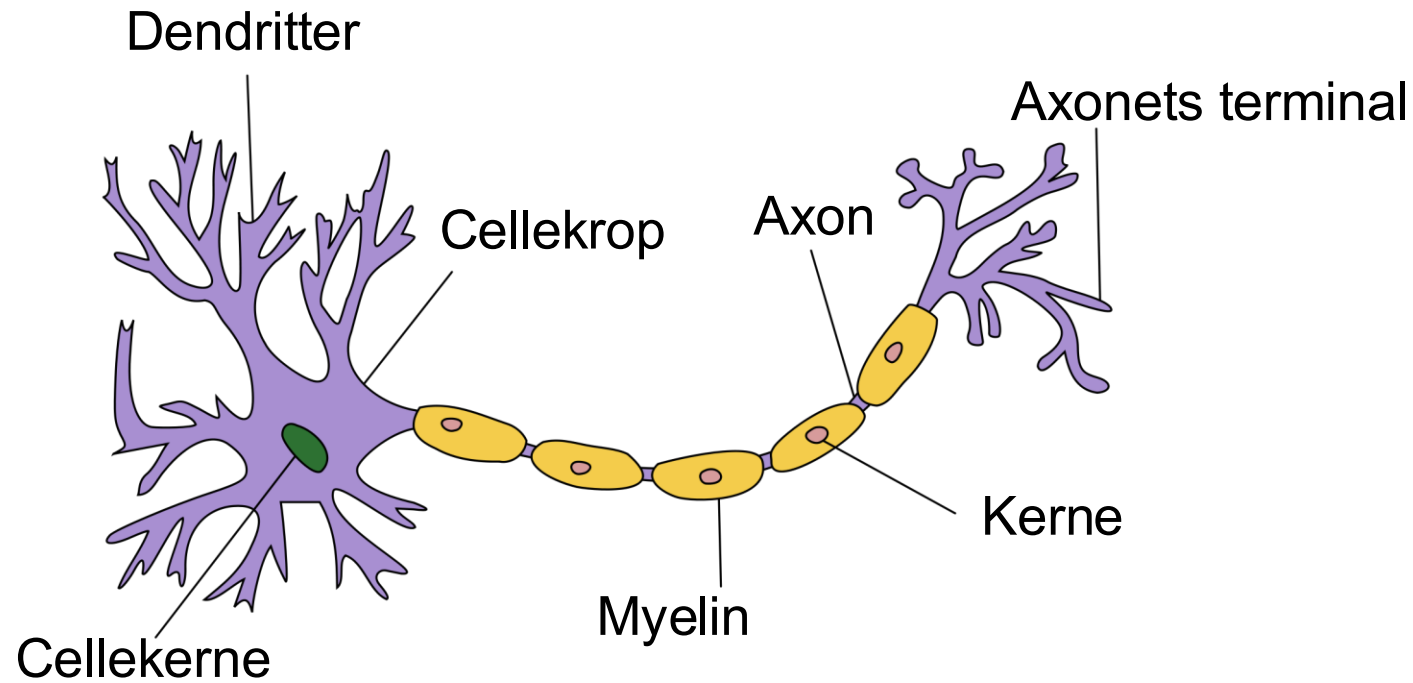


molis

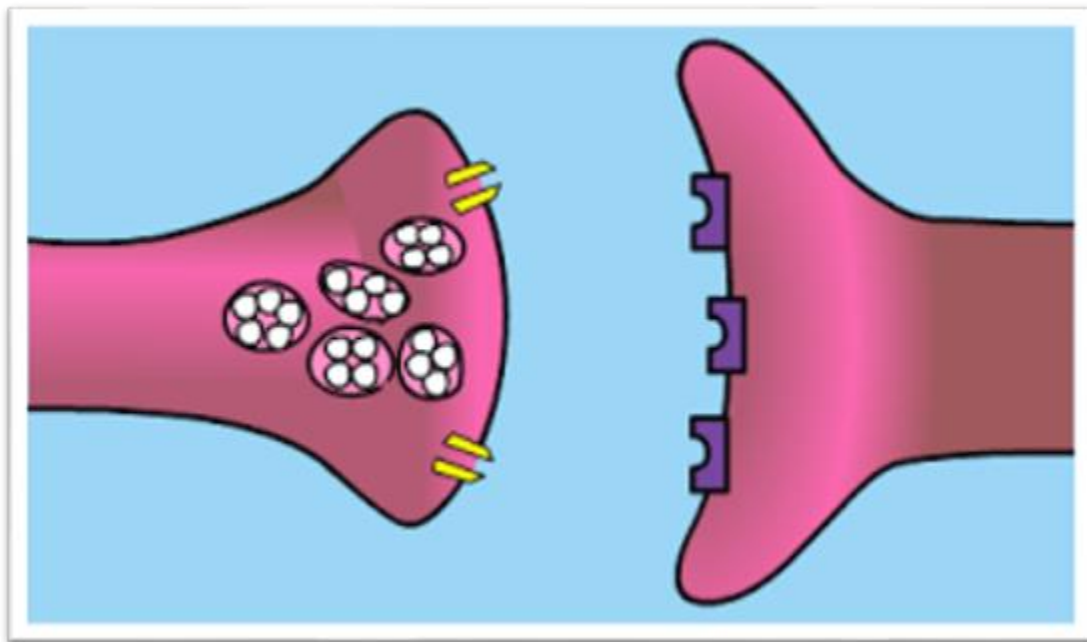


HJERNEN PÅ MIKROPLAN

Et neuron:



DET NEURALE NETVÆRK



- Signalerne i det neurale netværk bliver sendt via synapsforbindelser
- Der bruges neurotransmittere (signalstoffer) til at sende impulsen videre
- Neurotransmitterne er i synapskløften

SIGNALSTOFFER - neurotransmittere

Signalstoffer:

- Serotonin
- Dopamin
- Endorfiner
- Melatonin
- Kortisol

Påvirkes af:

- Søvn
- Kost / mad
- Motion
- Gode oplevelser
- Gode gerninger
- Fællesskab og anerkendelse

Ved ubalance:

- Stress
- Angst
- Depression
- Udadreagerende adfærd
- Lavt selvværd
- Spiseforstyrrelse
- Selvskadende adfærd
- Afhængighed

SEROTONIN

– Veltilpashed og glæde



- Primært signalstof til at skabe balance i vores humør, til at føle os godt tilpas, rolige og trygge
- Hjælper med at balancere amygdala (pyt)
- Øges af forudsigelighed, struktur, overskuelig hverdag, hvor man får løst sine problemer
- 80-90% findes i vores tarme
- Langvarig kortisol kan udmatte serotonin systemet og føre til stress og depression

DOPAMIN

- Belønning og lykkerus



- Primært signalstof i følelsen af opstemthed, lykkefølelse og belønning
- Spiller en rolle i vores evne til at lære nye ting og i hukommelse
- Vi er i høj grad dopamin-styrede, da det giver et enormt velbehag
- Afhængighed: vores dopaminsystem har ingen stopklods

ENDORFINER

- Velvære og afslapning



- Primært signalstof i følelsen af lyst, velvære og afslappethed
- Smertestillende: hæmmer hjernens evne til at føle smerte og modtage faresignaler (112)
- Stærkt vanedannende – 3 gange kraftigere end morfin
- Hjælper sanserne til at slappe af
- Giver roligt åndedræt og ro på i kroppen
- Syntetisk endorfiner findes i chokolade

DOPAMINLISTE

Glade aktiviteter:

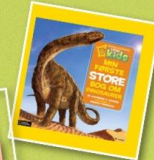
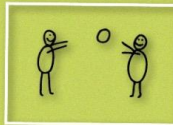
Løb, leg, trampolin, kildetur, gyngeture, karrusel, bevægelse, gåture – op og ned af bakker, hængekøje, kontorstole op og ned og dreje rundt, leg med dyr, spise god mad, afslutte opgaver, ros og anerkendelse...



molis

DOPAMIN

- LØBEHJUL
- LEGE MED ELLIE
- LEGEPLADS (have eller gård)
- LEGE MED LEGETØJ
- HOPPE PÅ TRAMPOLIN
- SJIPPE
- SVØMME/BADE
- FANGELEG
- STIKBOLD
- BASKETBALL
- SE PÅ DYR
- BORDTENNIS
- BØGER MED DYR OG DINOSAURER
- FORTÆLLE ELLER SKRIVE HISTORIER
- FORTÆLLE OM INTERESSE



PICCOLLAGE

DOPAMINLISTE

Badminton



Svømning



Gåtur

Skinncykel

Fortælle om interesser

Hoppe på trampolin

Fodbold



Stå på ski

Kage

Gå tur med min hund

Cykeltur

Lege med min hund

Gåture i naturen (fx ved vandet)

Lege med LEGO

Fitness center

Løbe ture



Kongespil

Have en hobby

Naturlegeplads

Gøre fjollede ting

Klatreskov



Stå på rulleskøjter

Snakke fodbold og sport bl.a.

Volleyball

Boksetræning



PICCOLLAGE

Dopaminliste ("puls-op")

• Sport og motion	
• Aktiv leg eller spil	
• Dans	✓
• Yoga	
• Rydde op	
• Hjælpe til og få ros	✓
• Være sammen med venner	
• Drikke grøn the eller guarana	
• Små, hyppige måltider og evt. kosttilskud	



ENDORFINELISTE

Afslappede aktivitetsliste:

Massage, sansekasser, parfume i små vatposer, sanseparaplyen til hovedbunden, musik, tegne/male, læse, varmt bad, chokolade...

Ved selvskadende adfærd:

Evt. bruge samme slags bevægelse, men overført til noget der er mindre skadende, fx bide i en læderrem, slå til en pude, krølle dåser/papir sammen, rive aviser i stykker, bobleplast...



molis

EMMAS ENDORFINE LISTE

1. **LYTTE TIL MUSIK**



2. **SE FILM**



3. **LÆSE I EN BOG**



4. **TEGNE**



5. **LÆGGE NEGLELAK**



6. **TAGE ET LANGT, VARMT
BAD**



7. **SPILLE KLAVER**



PICCOLLAGE

ENDORFINELISTE

Sidde ved en strand og kigge ud på vandet



Sidde ude i naturen

Tage på ø-tur

Spabad

Ferie

Læse tegneserier



Lægge sig et blødt sted efter fysisk aktivitet

Kæle med sine kæledyr (fx hund)

Sidde ved et bålsted eller foran pejsen/brændeovnen

Male Warhammer



Lytte til musik

Se en film

Læse en bog

Spille afslappende musik

Tegne

Tage en lur

Kigge ud i den blå luft

Synge for mig selv

Læse om interesser (fx biografier)

Samle LEGO



PICCOLLAGE



Endorfinliste ("puls-ned)

• Beroligende musik	
• Læse	✓
• Varmt bad	
• Yoga	
• Massage	
• Tangles eller fidgets	✓
• Kugle/kædedyne	
• Åndedrætsøvelser	
• Tegne, fx mandalaer	✓
• God søvnhygiejener	

SEROTONINLISTE

God balance og livsglæde liste:

Fyld hverdagen med struktur, forudsigelighed, respekt, anerkendelse og mange gode daglige oplevelser

EKSEMPEL PÅ STRUKTUR

Emmas aftenrutine

Aftensmad

Aftenaktivitet

Kl. 19:30-20

1. Sætte håret op

2. Børste tænder

3. Vaske ansigt

4. Ansigtscreme

5. Sovemusik

6. Telefonen til opladning

7. Lægge mig i sengen

8. Massage

9. Sovemaske

10. Lukke øjnene og forestille mig en historie

EKSEMPEL PÅ SKEMA

Uge 26	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Skraldespand	X	X	X	X	X	X	X
Opvask		X		X		X	
Støvsuge			X				
Gulvvask			X				
Toilet		X		X		X	
Håndvask		X		X		X	
Håndklæder					X		
Fitness	X	X	X	X	X	X	X
Klaver ½ time		X		X		X	
Læse	X	X	X	X	X	X	X
Skrive	X	X	X	X	X	X	X

Varierende opgaver:

- ❖ Tøjvask.
- ❖ Rengør køleskab.
- ❖ Rengør badekar.
- ❖ Reparer bukselommer.
- ❖ Flyt hylde fra stue til kontor.
- ❖ Bestil tid til synstest.



molis

godmorgen



toilet



nattøj af - tøj på



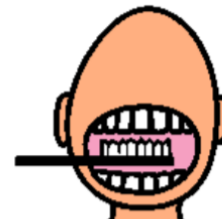
nattøj ind på stol



spise



børste tænder



vaske



fod



ting med i skole



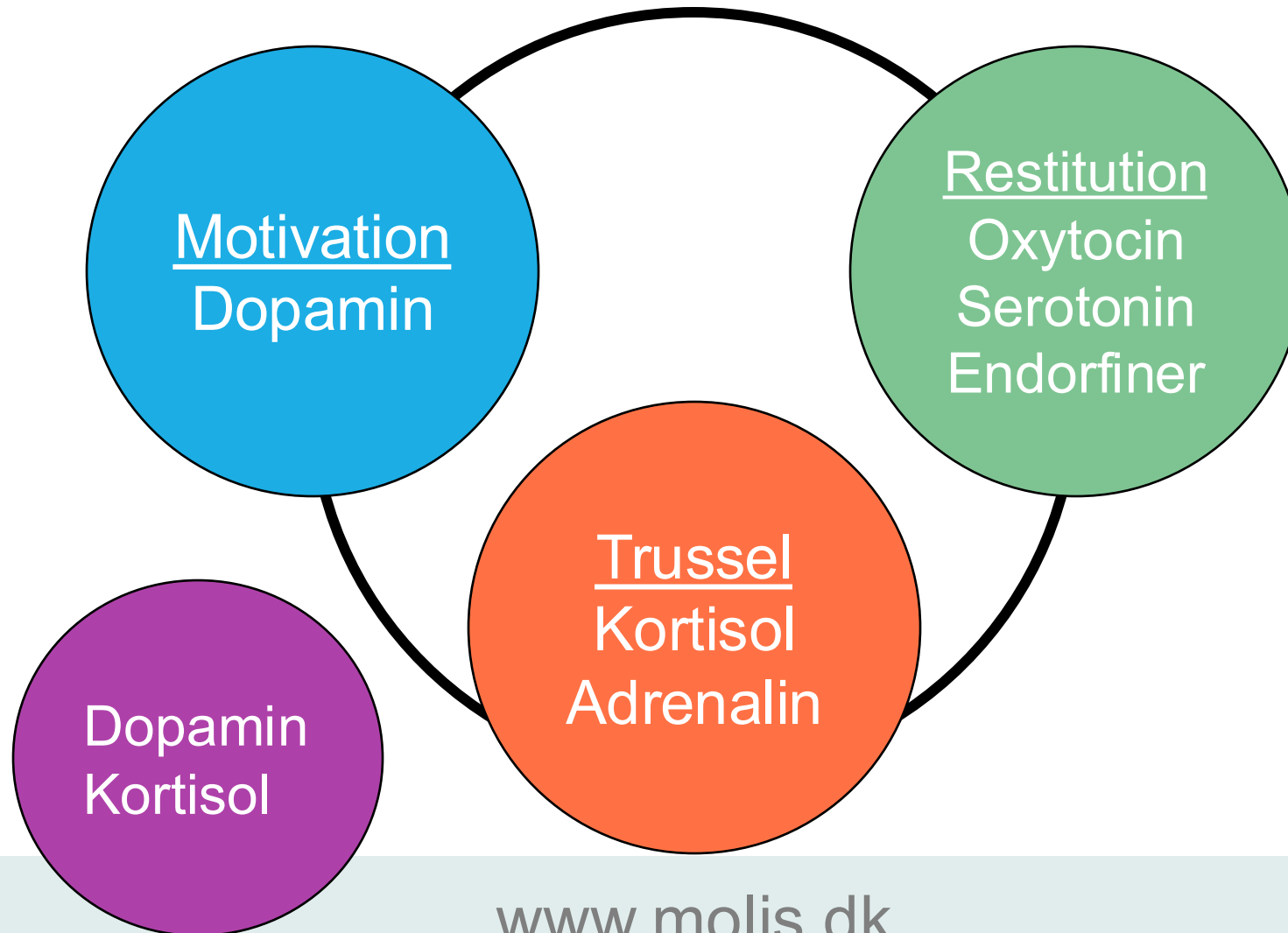
sko + jakke på



skole

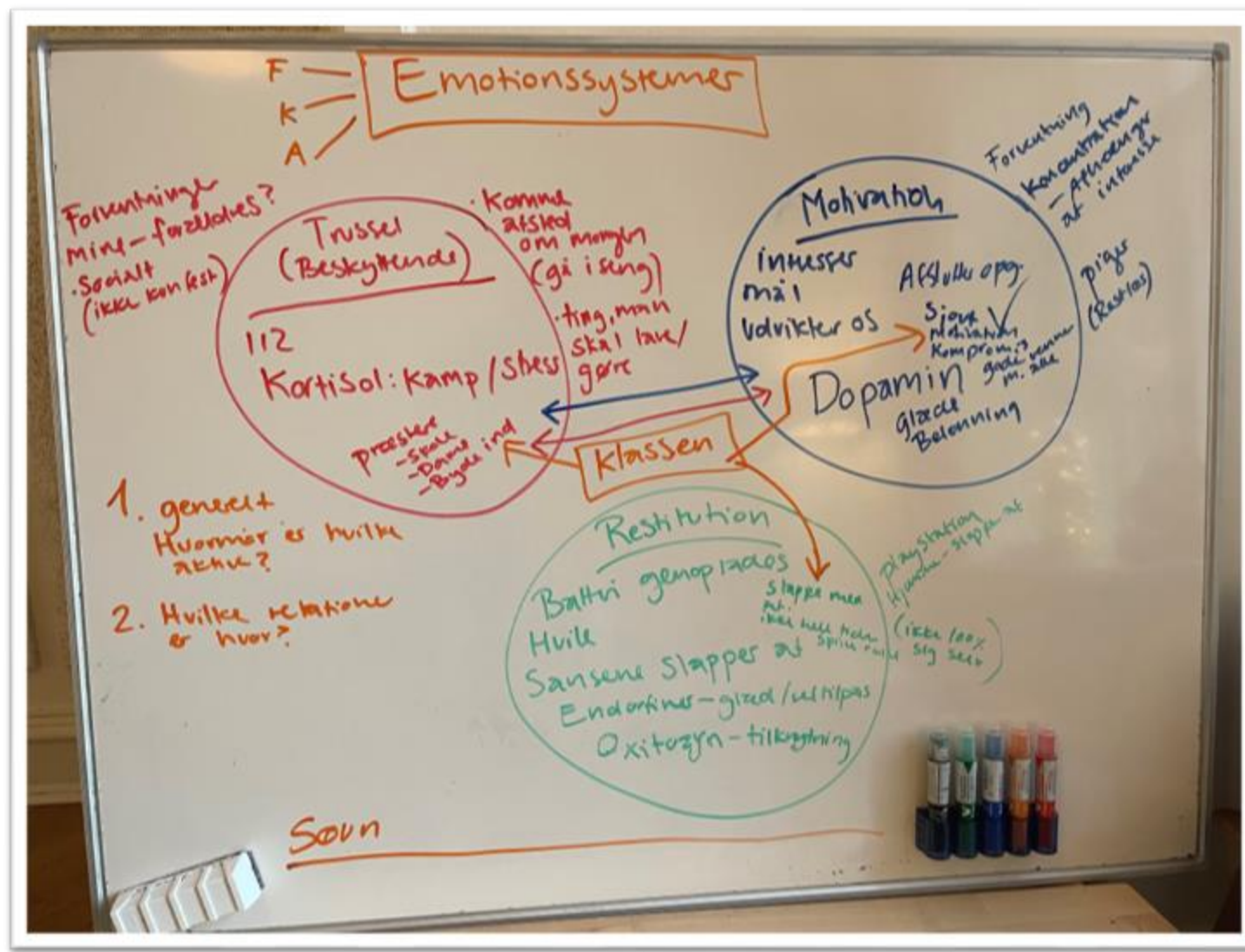


SIGNALSTOFFER





molis



ØVELSE

Fortæl hinanden om eller reflekter over hjernens signalstoffer og emotionssystemer:

- Hvad er signalstoffer, og hvorfor er de vigtige os?
- Hvor meget er mine (grønne, røde og blå) systemer aktive og hvornår?

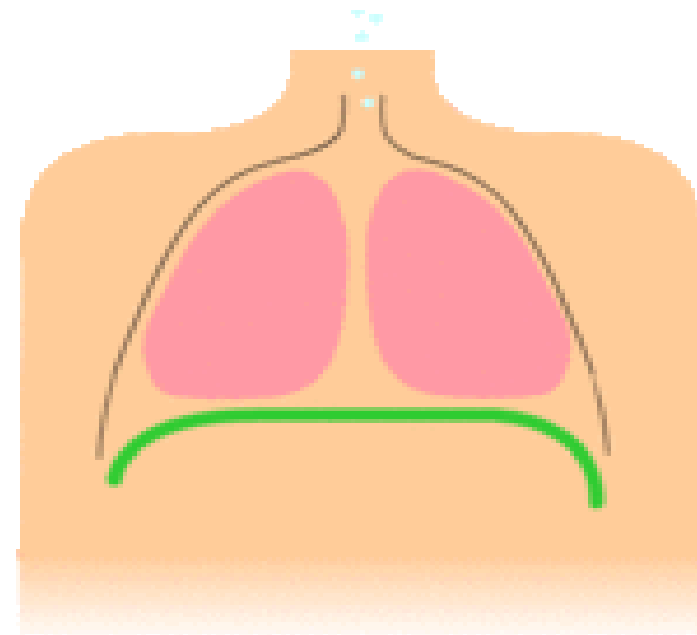
Udfyld systemerne med aktiviteter, der giver:

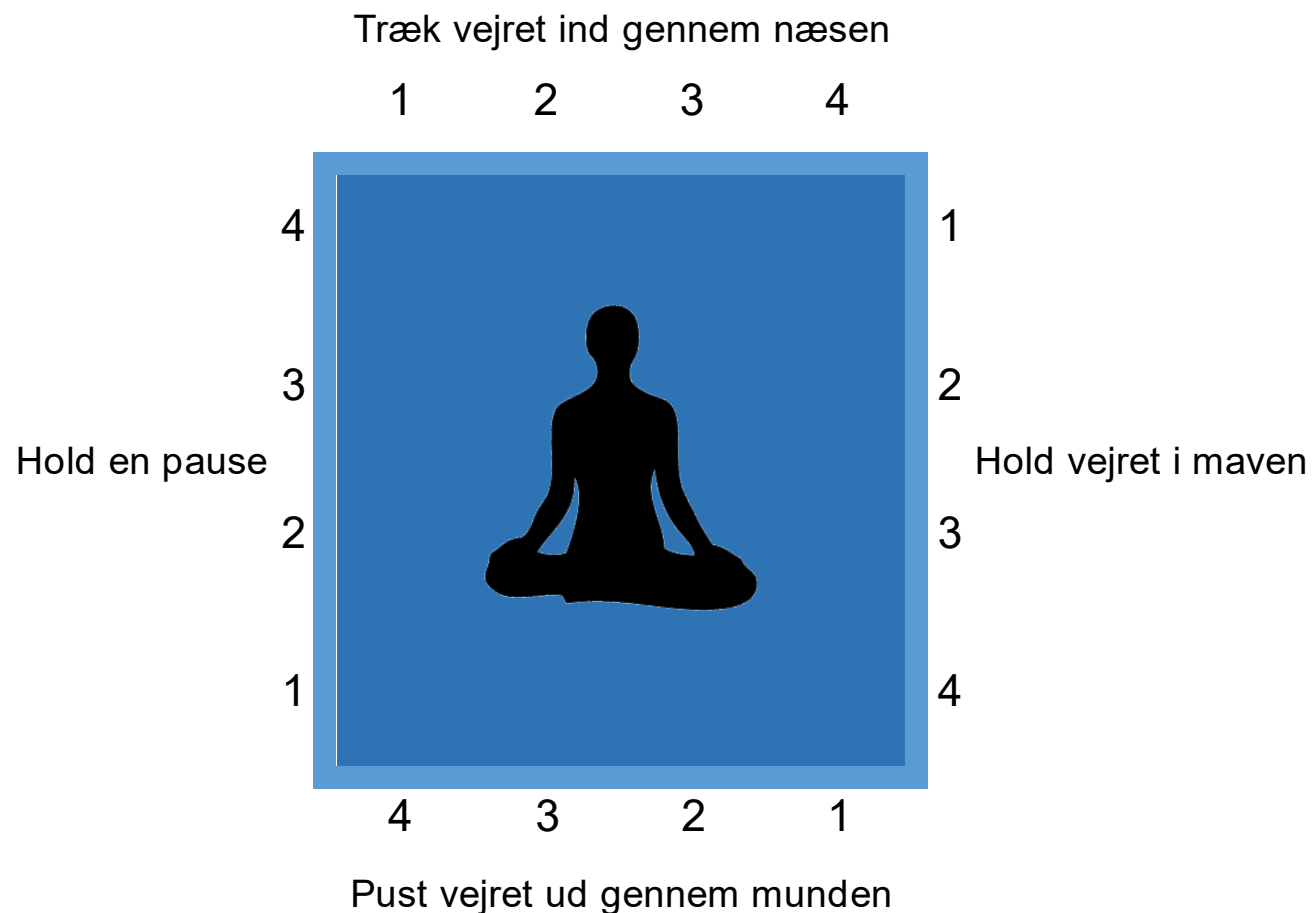
- Dopamin
- Endorfin
- Kortisol



TRÆK VEJRET

- Både viljestyret og ikke viljestyret.
- Vejtrækning er en slags bindeled mellem vores fysiske og psykiske tilstand.
- Ved bevidst brug af åndedrættet, har man mulighed for at aktivere det parasympatiske nervesystem
→ besked til hjernen om, at der er ro



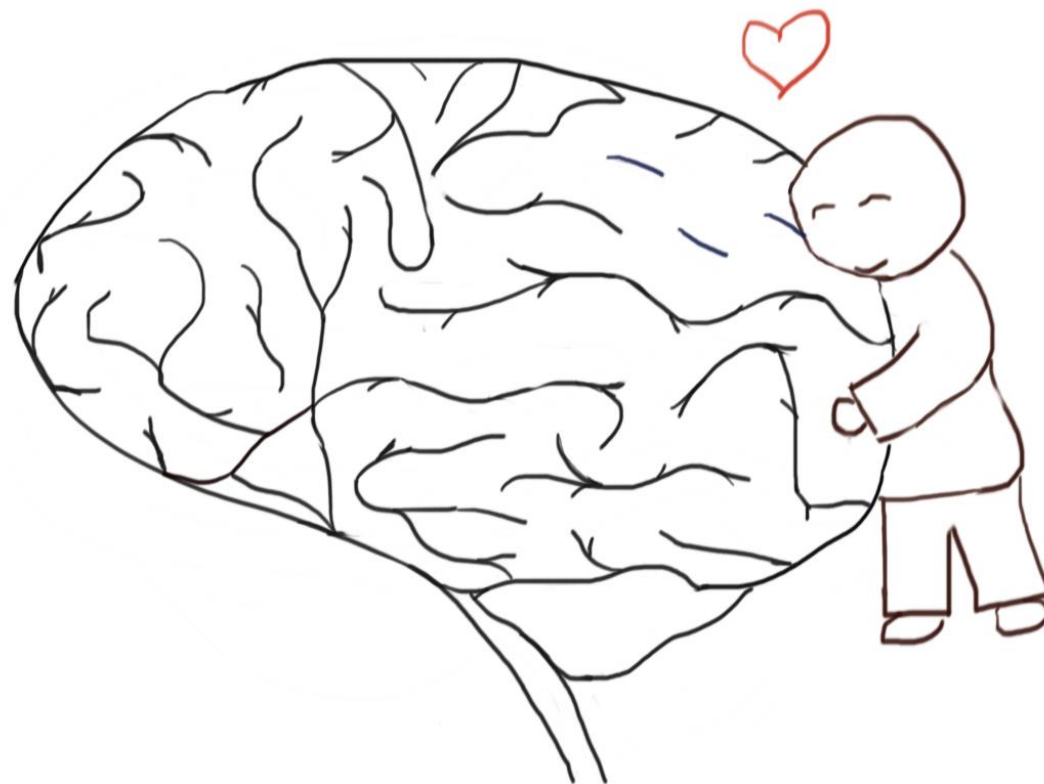


Giv din hjerne en pause..



Se ud i luften i 2 minutter → 60%
reduktion i adrenalinniveau

DIN HJERNE ER DIN VEN



SPØRGSMÅL?



HVIS DU VIL VIDE MERE

- Rita Carter: The Brain Book / Mapping the Mind
- Peter Lund Madsen: Dr. Zukaroffs testamente
- Peter Lund Madsen: Frihedens pris
- Anders Gade: Hjerneprocesser, kognition og neurovidenskab
- Jørgen Svenstrup: Nøglen til din hjerne
- Annette Prehn: Hjernesmarth børn
- Annette Prehn: Hjernevenner-serien
- Ina Victoria Haller: Den lille bog om store følelser
- Maria H. Nannsted og Susanne W. Nielsen: Kend dine følelser
- Charlotte Bjerregaard og Pernille Thomsen: Du skal huske at fodre din søhest
- Uta Frith og Elisabeth Hill: Autism: Mind and brain
- Susan Hart: Den følsomme hjerne
- Pia Olsen og Karen Glistrup: Inde i mig.. og i andre.
- Jes Gerlach: Angstbogen
- App: 3D Brain



Tak for i dag 😊



molis

Lea Rosenquist // Psykolog // lea@molis.dk // info@molis.dk // 60 61 58 43