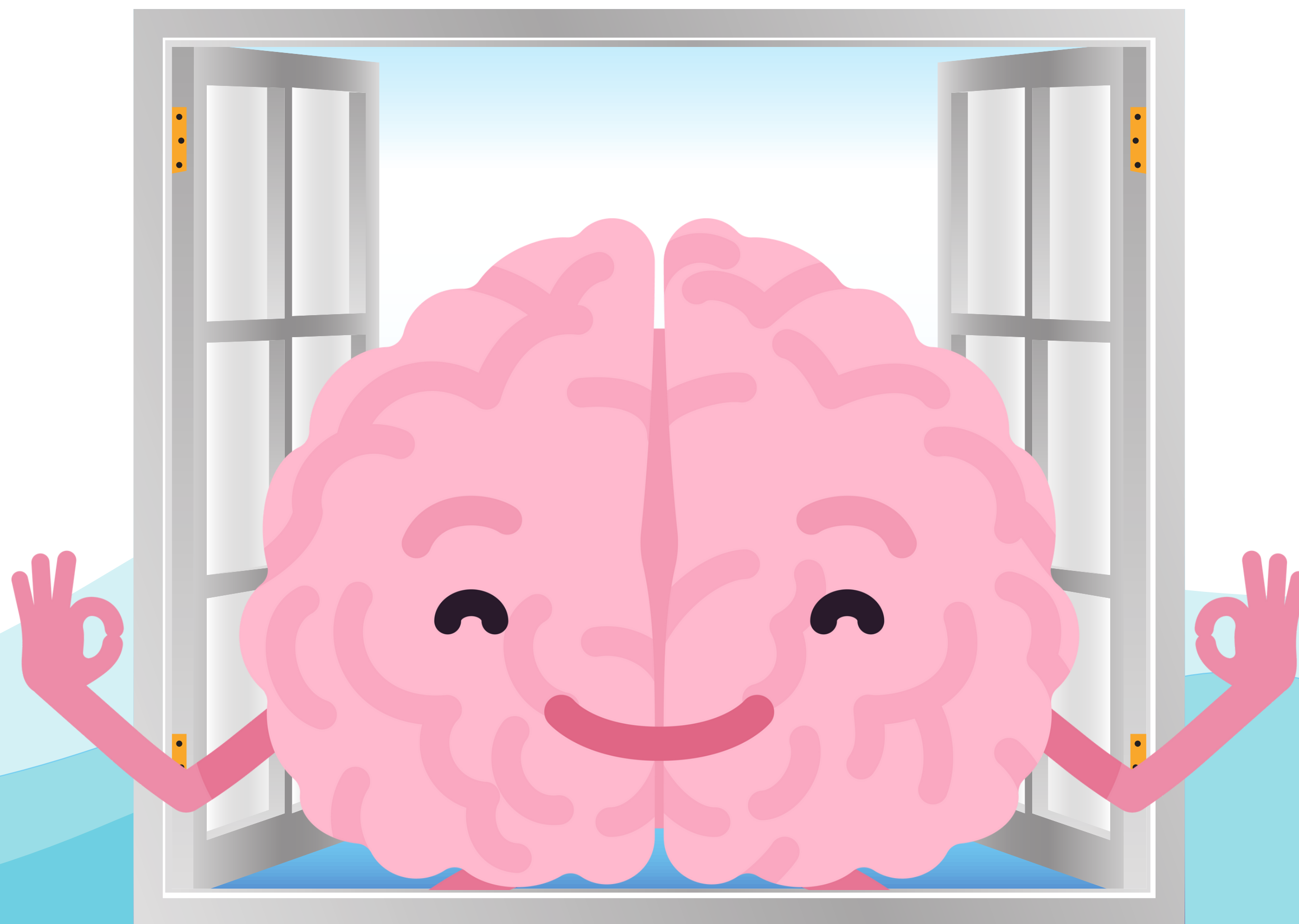
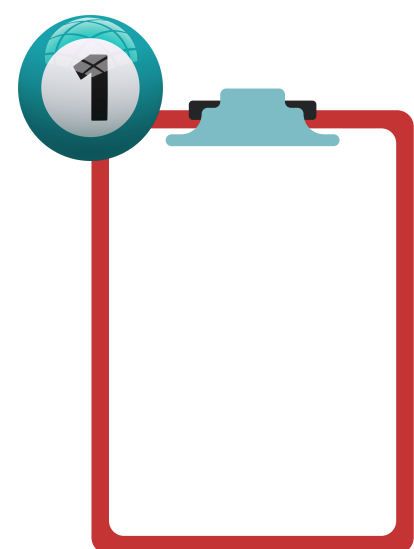




Mit Tolerance-vindue



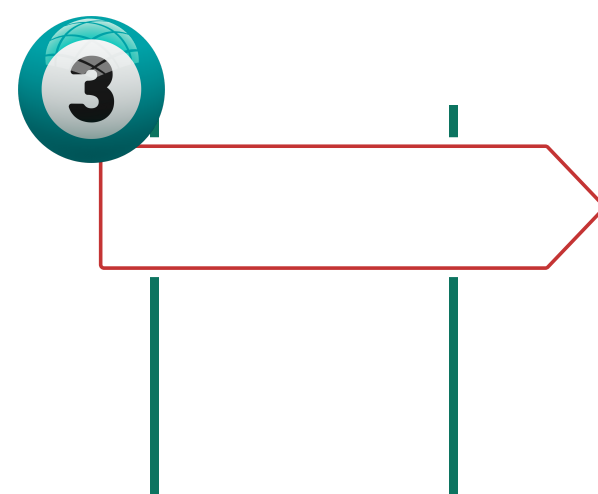
Hvad skal jeg lære?

I hæftet her vil du lære teorien om "Tolerancevinduet" at kende. Det er en teori der omhandler hvordan vores nervesystem reagerer forskelligt, om vi er afslappede eller stressede.



Hvornår skal jeg lave det?

Selve teorien om tolerancevinduet er bedst at læse en dag du er afslappet og har mentalt overskud.



Hvor skal jeg lære det?

Du kan enten læse materialet her på pc, din telefon eller tablet. Du kan også vælge at printe materialet, så du kan tilføje noter undervejs.



Hvorfor skal jeg lære det?

Du har brug for at lære hvordan dit nervesystem fungerer, så du kan passe på din energi og kunne slappe af når du bliver overbelastet. Du har brug for at lære at du **ikke** er forkert, når du reagerer som du gør.



Hvordan skal jeg lære det?

Du lærer det ved at læse det jeg har skrevet men også ved at dele det med din familie så de kan støtte dig bedre når du har det svært.. Der vil undervejs være enkelte små øvelser som kan være gode at prøve af mens du har det lidt godt, så du kender øvelserne når det bliver svært.



Hvor længe skal jeg lave det?

Det er vigtigt at du mærker godt efter hvor meget du kan holde til og ikke presser dig selv for hårdt.



Hvor Meget skal jeg lave?

Det er bedst at læse hele hæftet, men det er okay at springe i materialet hvis du synes noget er mere relevant end andet.



Hvem skal jeg lave det med?

Jeg vil opfordre dig til at læse hæftet sammen med enten dem du bor med eller eventuelle nære omsorgspersoner som bostøtte eller mentor.



Hvem kan jeg få hjælp af?

Det er vigtigt at aftale med dem der læser hæftet med dig, hvordan de kan støtte dig når du har det svært.



Hvad skal jeg bagefter?

Mit håb er hæftet her bliver til god hjælp for dig. Men igen - sørg for dine nærmeste også læser hæftet, da det er vigtigt at de forstår dine reaktioner. Jeg vil løbende lave flere hæfter som dette, om emner der har relevans for superhjerner (dem med Neurodivergens !!)

Tolerance-vinduet udspringer af videnskabelig forskning om nervesystemets funktion. Det er et redskab du kan lære dig at udvikle strategier til at forbedre og bevare mental sundhed og velvære.

Det er en mulighed til dig for at lære en ny måde at tænke på, så du kan fungere optimalt både i forskellige roller vi havner i men også når bølgerne går højt og følelserne giver dig negativ påvirkning.

Det gælder for alle - både voksne og børn - at følelser kører op og ned især i perioder hvor man er ramt af stress eller kriser. Når man er allermest presset af et væld af følelser, er det meget svært at udtrykke og finde ord for den tilstand man er i.

I materialet her vil du lære:

- Hvad er tolerance-vinduet?
- Hvad er floden af velvære?
- Hvordan udvider du floden?
- Hvordan støtter de pårørende dig til at finde tilbage til floden af velvære og dit tolerance-vindue?
- Forslag til at komme ud af kaos når du er i kamp/flugt reaktion
- Forslag til at komme ud af en rigid tilstand, når du er i en fastfrosset reaktion
- Tips til at være tilstede i nuet

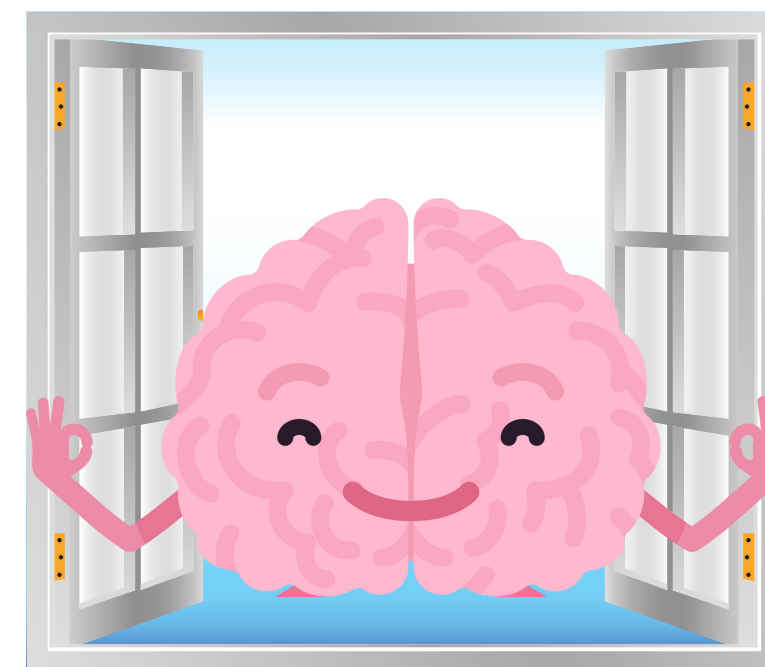
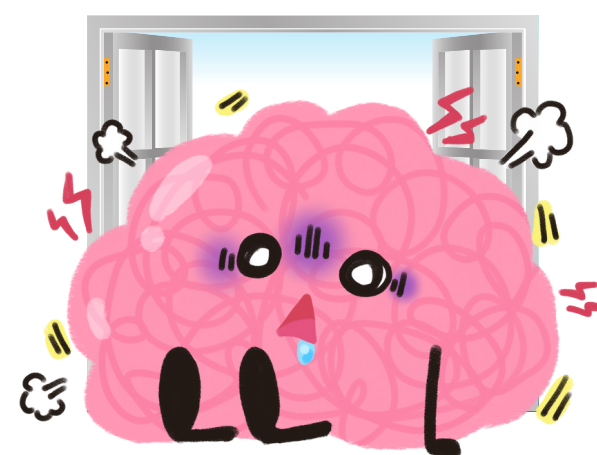
Og sidst men ikke mindst en række værktøjer, skemaer og dagbøger der kan støtte dig i processen.



Hvad er Tolerance-vinduet?

Tolerance-vinduet er en model der er udviklet af Dan Siegel, der er professor i Klinisk Psykiatri. Det beskriver den tilstand af "Arousal" eller stimulering, hvor vi er i stand til at fungere bedst og trives i hverdagen. Når vi befinder os indenfor dette vindue, er vi i stand til på effektiv vis, at handle, lære og forholde os til os selv og andre. Når og hvis vi bevæger os udenfor dette vindue, kan vores følelsesmæssige respons blive enten kaotisk, ophidset, fastlåst eller rigid.

Det er naturligvis meget forskelligt hvor stort eller lille vores Tolerance-vindue er.



Det afhænger for eksempel af:

- barndomsoplevelser
- vores medfødte neuro-biologi (sådan som vores hjerne har vænnet sig til at reagere)
- De sociale rammer, støttende netværk og vigtige personer vi har i vores liv og
- de erfaringer vi i øvrigt får gennem livet.

Størrelsen på vinduet er dog ikke konstant. Det kan forandre sig fra dag til dag, fra time til time, og det kan ske bevidst eller ubevidst.

Jo mere vi selv lærer at regulere størrelsen af vores vindue, des bedre vil vi kunne forholde os til de emotioner oplever i løbet af en dag.

Hvad er Floden af velvære?

En anden måde at tænke på de reaktioner vi har på vores indre og ydre oplevelser, er ved at forestille os at vi sejler i en kano ned af en flod.

På den ene side af flodbredden er der kaotisk og klippet med skarpe kanter hvor man vil kunne komme til skade hvis kanoen vælter, på den anden flodbred er der lavt mudret vand, ufremkommeligt terræn, glatte sten og områder hvor kanoen kan sætte sig fast.

Som vandet driver en frem, er man mere eller mindre ude af kontrol og i en kraftig strøm rammer man let først mod den ene flodbred og bagefter mod den anden. Vandstrøm, vind og andre naturkræfter er vi ikke herre over. Nogen steder kan floden også være bred, andre steder smal og nogen steder kan det være svært at passere.

Til syvende og sidst kan vi ikke gøre noget ved hverken flodens forløb eller vejret der omgiver os. Derfor er vi nødt til at holde fokus på de områder som vi har kontrol over: At vi har en god og virksom kano, med det udstyr der er nødvendig til en god sejlads, at vi planlægger vores tur, så vi altid ved hvor vi kan finde en ø at holde en pause på. Vi skal også lære og øve os konstant i at blive god til at sejle kano, og vi skal endelig tage imod den hjælp vi kan få fra andre der enten har erfaring med selv at sejle i kano eller har lært i teorien hvordan man finder den rette kano, styrer den, pakker den osv.

Men nok om kanoer ... nu skal vi oversætte den historie til menneskeliv, følelser og emotioner.



KAMP/FLUGT/KAOS

RØD ZONE

- Intens vrede
- Overvældet
- Føler sig truet
- Ude af kontrol
- Søvnløshed
- Tankemylder

- Pulsen stiger
- Reaktivt udbrud
- Fordøjelsesproblemer
- Dårlig koncentration
- Kan ikke slappe af
- Vagtsom

- Panik
- Kaos
- Afhængighed
- Angst konstant
- Vrede



Dysreguleret tilstand: føler sig irritabel, let angst, agiteret, har det ubehageligt

Tolerance vinduet

GRØN ZONE

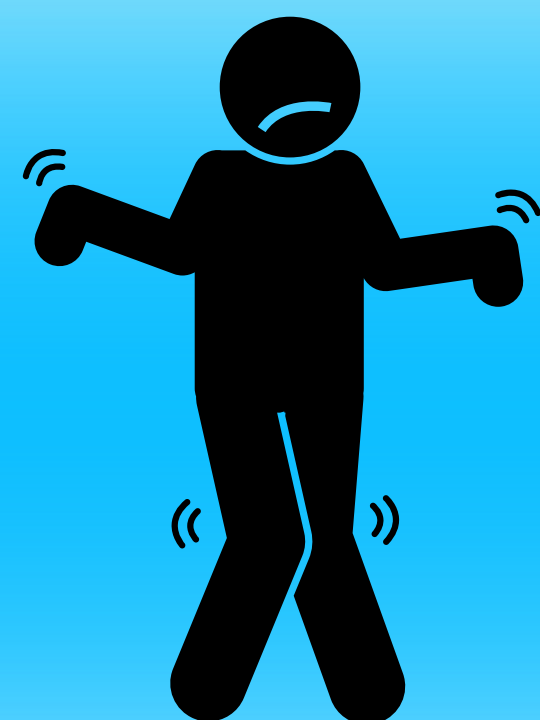


- Grounded
- til stede i nuet
- afslappet
- forbundet
- social
- kan regulere sine følelser

- Kreativ
- Nysgerrig
- Fleksibel
- Rolig
- I stand til at lære

- Egenomsorg
- God søvn
- Fordøjelsen fungerer
- Åbenhed

Dysreguleret tilstand: Begynder at lukke ned, mister tidsfornemmelse, depressive tanker



FRYS/ FLUGT

BLÅ ZONE

- Kroppen føles fastfrosset
- Skyld og skam-følelse
- Tilbagetrukket
- Tanketom
- Tunnelsyn
- Depressiv
- Passiv



Deltager

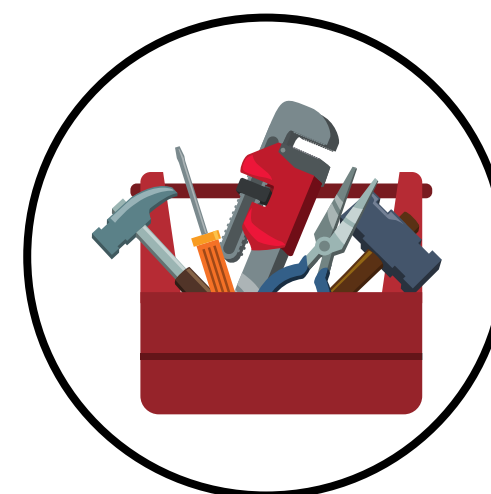
Rød zone



Kamp

- **Respons:** Angrib, Konfrotation, dominerende
- **Emotion:** Vrede, irritabilitet
- **Resultat:** Fornærmelse, beskyldning, dårlig opførsel

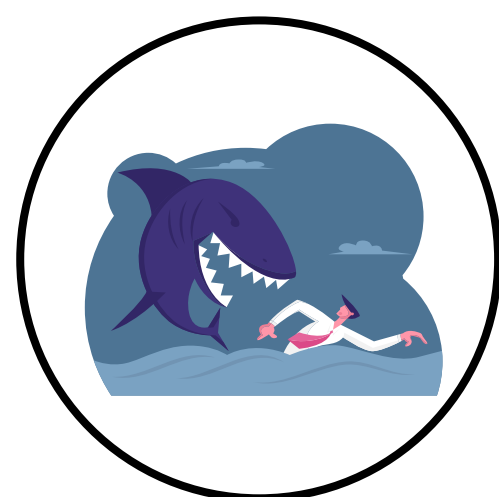
Grøn zone



Løsningsorienteret

- **Respons:** Udfordring, løsningsorienteret
- **Emotion:** Rolig, velovervejet,
- **Resultat:** Opmærksomhed, engagement, beslutsomhed

Frastøder



Flugt

- **Respons:** Løb, Gemme sig, forlade processen
- **Emotion:** Benægtelse, Angst
- **Resultat:** Undgåelse, undladelse, sabotage

Rød zone

Tiltrækker



Frys

- **Respons:** efterkomme, overgive sig
- **Emotion:** lukke ned, tomhed, følelsesløshed
- **Resultat:** retfærdiggørelse, rationalisering, løsrivelse

Blå zone

frakobler

Tolerance-vinduet arbejdsark

Identificer og genkend symptomerne, så du bliver opmærksom på dine reaktioner



Kamp/ flugt/kaos

*Du oplever nu en unormal tilstand af øget reaktionsevne
Du føler sig ængstelig, vred og/ eller ude af kontrol
du kan opleve trang til at ville kæmpe eller stikke af.*

Kamp/ flugt reaktioner, gennemgå alle symptomerne herunder og marker hvilke du kan genkende fra dig selv.
Bedøm udfra en skala fra 1-5 på hvilket niveau du oplever symptomerne (1 er let ubehag, 5 er ekstrem ubehag)

- ☐ — Angst
- ☐ — impulsivitet
- ☐ — Intense reaktioner
- ☐ — Mangel på følelse af sikkerhed
- ☐ — Over-vagtsomhed
- ☐ — Påtrængende billedsprog
- ☐ — Anspændthed
- ☐ — Rysten
- ☐ — Rigiditet
- ☐ — Stædighed
- ☐ —

- ☐ — Afhængighed
- ☐ — Overspisning/ spisevægring
- ☐ — Tvangsprægede tanker/ handlinger
- ☐ — Følelsesmæssige udbrud
- ☐ — Kaotiske reaktioner
- ☐ — Støder andre fra dig
- ☐ — Tankemylder
- ☐ — Vrede/ raseri
- ☐ — Udadreagerende aggression
- ☐ —
- ☐ —

Tolerance-vinduet arbejdsark

Identificer og genkend symptomerne, så du bliver opmærksom på dine reaktioner



Frys

Der opstår nu en unormal tilstand af nedsat reaktionsevne.

Du kan ikke mærke dine følelser, udmattelse og oplever måske depressive reaktioner
du kan opleve at din krop lukker ned eller virker fysisk og mentalt "fastfrosset"

Kamp/ flugt reaktioner, gennemgå alle symptomerne herunder og marker hvilke du kan genkende fra dig selv.
Bedøm udfra en skala fra 1-5 på hvilket niveau du oplever symptomerne (1 er let ubehag, 5 er ekstrem ubehag)

- ☐ — Følelse af at være koblet fra
- ☐ — Viser ikke følelser
- ☐ — Auto-pilot respons
- ☐ — Hukommelsesproblemer
- ☐ — Tunnelsyn
- ☐ — Selvmordstanker
- ☐ — følelsesløshed
- ☐ — Reduceret kognitiv bearbejdning
- ☐ — Hæmmet fysisk bevægelighed
- ☐ — _____
- ☐ — _____

- ☐ — Nedsatte reaktioner
- ☐ — Skyld og skam-følelser
- ☐ — Depressive tanker
- ☐ — Nedsatte mestringsressourcer
- ☐ — Lavt energiniveau
- ☐ — Kan ikke forsvare sig selv
- ☐ — Følelsesmæssigt nedlukket
- ☐ — Kan ikke sige nej
- ☐ — Tanketomhed
- ☐ — _____
- ☐ — _____

Tolerance-vinduet

og de stadier der påvirker dig



Kamp/ flugt/kaos

Du oplever nu en unormal tilstand af øget reaktionsevne
Du føler sig ængstelig, vred og/ eller ude af kontrol
du kan opleve trang til at ville kæmpe eller stikke af.



Dysregulation

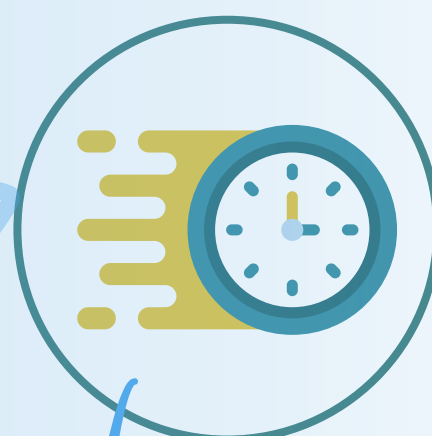
når du begynder at afvige og føle udenfor for dit Tolerancevindue, begynder du at føle dig ophidset, angst eller vred. Du føler dig ikke godt tilpas, men du er ikke ude af kontrol endnu.

Vinduet kan skrumpe når vi bliver stressede eller udsættes for traumatiske oplevelser

Tænk på Tolerancevinduet som en flod, og du flyder ned ad den.
Når floden indsnævres, er det hurtigt og usikkert og strømmen i vandet er stor.
Når den udvider sig, bliver den langsommere, vandet bliver roligere og du:

- er i en afbalanceret og rolig sindstilstand,
- føler dig afslappet og har kontrol
- er i stand til at fungere mest effektivt
- er i stand til at påtage dig enhver udfordring, livet byder dig på.

Vinduet kan udvide sig når vi laver noget vi godt kan lide, mediterer eller lytter til rolig musik.



Dysregulation

Du begynder at føle dig overvældet, din krop kan begynde at lukke ned, og du kan miste overblikket over tiden. Du føler dig ikke godt tilpas, men du er ikke ude af kontrol endnu



Frys

Der opstår nu en unormal tilstand af nedsat reaktionsevne.
Du kan ikke mærke dine følelser, udmattelse og oplever måske depressive reaktioner
du kan opleve at din krop lukker ned eller virker fysisk og mentalt "fastfrosset"

Sådan udvider du dit tolerancevindue

En teknik til at hjælpe dig med at udvide Tolerancevinduet og dermed blive mere modstandsdygtig og forblive rolig og fokuseret, er ved at udvikle din selvbevidsthed og dermed udvikle din tilpasningsevne, fleksibilitet og uafhængighed.

Det vil give dig en fornemmelse af hvilke forhindringer du kan forvente, og hvilke evner du skal anvende for at kunne håndtere disse forhindringer.

Jo mere du træner din evne til at forudse og navigere i forhindringer, jo mere selvsikker og bemyndiget vil du føle dig, og med tiden vil dit Tolerancevindue udvide sig.

En anden teknik til at udvide Tolerancevinduet, er ved at få planlagt eksterne støttemuligheder som f.eks. Undervisning af pårørende eller tilpasning af det omgivende miljø med tidsplaner, struktur og rutiner, samt finde ud af om der på anden vis kan opbygges tryghedsskabende forudsigelighed.

Til dine pårørende eller professionelle netværk:

At støtte en du holder af, til at blive i eller komme tilbage i Tolerancevinduet



Før du overvejer som pårørende at støtte en anden, så er det klogt at blive klar over hvor du selv står i DIT Tolerancevindue.

Hvis du selv er i dys-reguleret tilstand eller er helt ude af vinduet, er du ikke i stand til effektivt at hjælpe en anden til at finde ind i Tolerance-vinduet igen.

Hvis du opdager at du står udenfor dit eget vindue, så prøv selv de strategier du skal hjælpe din kære med. Dels lærer du dem rigtig godt at kende og dels bliver det også tydeligere at guide når man har prøvet det selv. Det svarer lidt til at at du ombord i et fly, selv skal tage ilt-masken på hvis der sker et uheld, for at du har luft nok til at kunne hjælpe andre. Ren førstehjælp når det er bedst!



Undersøg om det rette fundament er i orden: Er der søvnforstyrrelser? Dårlig ernæring? Mangel på bevægelse og sollys? Smerter? Fysiske lidelser? Misbrug? Tidligere traumer? Underlæggende stress. Alle disse forhold kan influere på hvor åbent Tolerancevinduet er.



Sidst men ikke mindst - prøv at forstå deres triggere. Hvad er det lige nu, der skubber udenfor Tolerancevinduet? Er det over-ivrighed? Sensorisk overstimuleret? Problematisk samvær med andre i sociale rammer? Problemer med at læse/ forstå eller oppebære opmærksomhed nok til at hjælpen er etableret? Er der nogle temaer eller mønstre du opdager går igen fra tidligere?



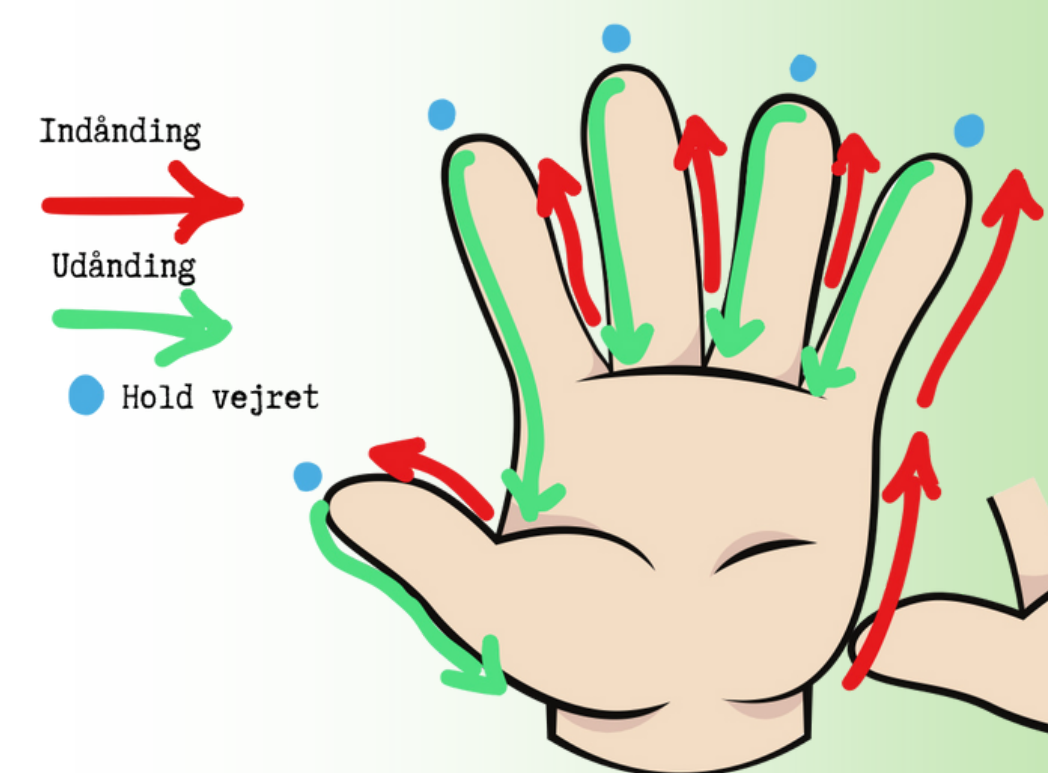
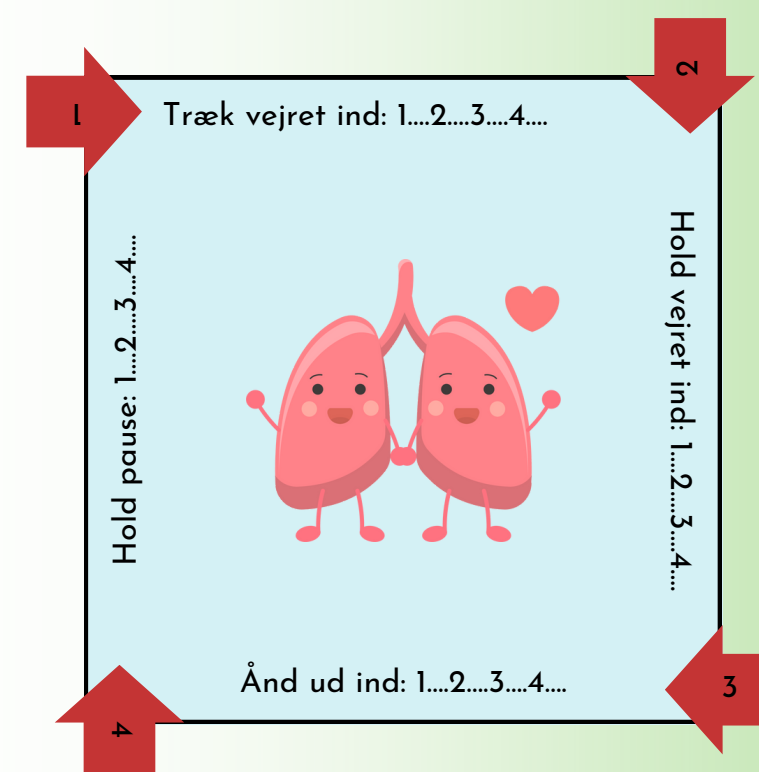
Men vigtigt er det at prøve at forstå hvad der hjælper. Det er ikke sikkert det er det samme hver dag og med alle man møder. Derfor er tid vigtigt. Hvad er det lige nu der sker? Er det sket før? Er noget anderledes denne gang?

I takt med du udforsker og identificerer hvad der hjælper, kan du lave en liste/ Actioncard som din kære kan vise andre der involveres og som kan have brug for at vide hvordan man kan hjælpe, når det det er svært.

På de næste sider følger nogle forslag og ideer til hvad der kan hjælpe din pårørende tilbage i Tolerancevinduet eller i det mindste lindre en presset tilstand.

Sådan finder du tilbage fra kaos til dit Tolerancevindue

- **Diafragma-vejtrækning** - lig på gulvet. Læg en hånd eller en lille blød pakke på maven (ex sammenrullede vaskeklude med elastik om). Instruer nu i at trække vejret så dybt ned i maven at pakken eller hånden hæver sig når man trækker vejret ind.
- **"Firkantet" vejtrækning** - Kombiner vejtrækningen med et visuelt fokus. Kig på en billedramme, en bog eller noget andet der er firkantet.
- **7/11 vejtrækning.** Træk vejret ind mens du tæller til 7 og pust ud mens du tæller til 11. Den lange udånding stimulerer det parasympatiske nervesystem, og det er med til at åbne Tolerancevinduet. Hvis det er børn du hjælper kan 3/5 vejtrækning bruges. Også at **blæse sæbebobler** hvor man blæser rigtigt længe for at få flest mulige bobler ud, eller **"varm chokolade"-vejtrækning**, hvor man forestiller sig at man dufter læææænge til den varme chokolade og puster lidt længere tid for at køle chokoladen ned.
- **Drik med sugerør.** Det kan holde fokus og virke beroligende. Det tænder en af de tidligste erindringer om selvregulering vi har, når vi fik mad ved vores mor, sukkede på vores sut eller tommelfinger.
- **5-finger vejtrækning:** Følg med din højre hånds tommelfinger rundt om hver finger på din venstre hånd som vist på tegningen. Det er vigtigt at du bruger tommelfingeren. Gentag med modsatte hånd hvis du har brug for det
- **Spænd op - slap af:** Spænd cop ved indåndingen og slap af ved udåndingen. Vær forsigtig ved forhøjet blodtryk eller for områder der er nyopererede. Forskning viser, at musklerne er mindre spændte og hjernen opfatter kroppen roligere med denne type vejtrækning. For yngre børn kan man instruere i at være en robot og skiftevis en kludedukke.



Sådan finder du tilbage fra kaos til dit Tolerancevindue - fortsat

- **Hop på trampolin**, spil bold op af en væg, eller andet der kan stimulere bevægelse og rytme.
- **Ryste eller stampe** overskuds-energi ud af kroppen. En naturlig afladning efter kamp/flugt er at forbruge energi. Træning reducerer stresshormonerne Adrenalin og Kortisol og øger mængden af endorfiner.
- **Gå på stedet** - gerne til rytmisk musik.
- **Sprællemandshop skiftevis med stjernehop**, hvor armene på er henholdsvis oppe og nede på modsatte side mens man hopper. Det integrerer begge hjernehalvdele og åbner kroppen bedre op.
- **Spille på trommer** (bevægelse, rytme og lyd)
- **Brug en stress-bold** rytmisk flere gange og gerne en i hver hånd.
- **Styrketræning** eller bokse på boksebold.
- **Tyngdetæppe/kugledyne/kædevest**. Dyb tryk-stimulering af kroppen kan hjælpe til at slappe af og frigive serotonin i hjernen.
- **Rulle** henover yoga/ terapibold, eller slå koldbøtter hvis kondien er til det
- **Hånd og øje**: Blink med henholdsvis venstre øje mens du knipser med højre hånd og herefter højre øje mens du knipser med venstre hånd. (Det skal hjælperen lige træne et par gange før den sidder i skabet)
- **Tegne sammen**: Skiftevis tegnes detaljer på en tegning
- **Bilateral tegning**: Tegn med begge hænder på et stykke papir, med to forskellige farver og tegn rytmisk til musik.
- **Varmt vand**: Virker afslappende, enten som brusebad, fodbad, hænder i en balje eller en kop varm te med lidt sødt i til indvortes brug (mens man varmer hænderne på kruset. Varme reducerer Adrenalin i kroppen og øger mængden af Oxytocin i hjernen.
- **Naturlyde**: find youtube-videoer med naturlyde du kan lide (regn, torden, hav, skov, knitrende ild i pejs mv) Mærk godt efter i de enkelte typer om de signalerer ro eller ej. Det er vigtigt at lydene ikke aktiverer din krop.
- **Lyde i omgivelserne**: Lyt efter forskellige lyde enten i det rum du er i. Forestil dig at du kan fange de enkelte lyde i et net, når de opstår.

- **5-4-3-2-1**, Øvelse i at få alle sanser i spil.



- Alle blå ting
- Bøger i reol
- Tændstikker
- Masker i strikketøj



- Koldt
- Varmt
- Ru
- Silkeblødt



- Lyd fra kæledyr
- lyde på gaden
- Lyd i tv-klip
- Trommelyde



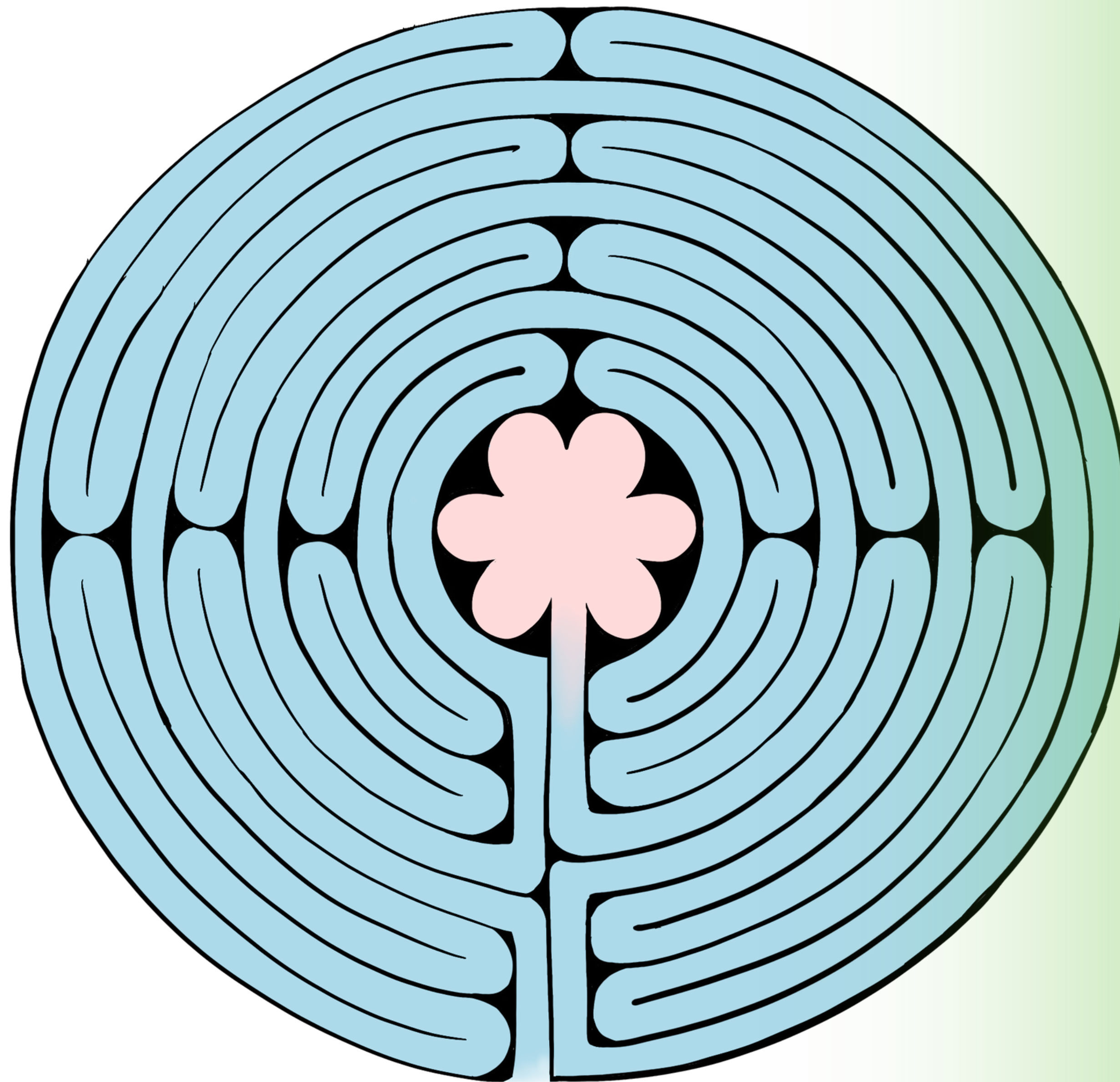
- Kaffebønner
- kanel
- karry
- parfume



- Sødt
- salt
- surt
- stærkt

Fingerlabyrint

- Følg med en finger rundt gennem hele labyrinten.



Sådan finder du tilbage fra FRYS til dit Tolerancevindue

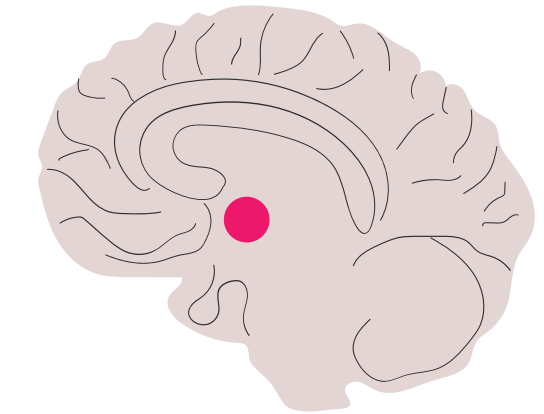
- **Dufte:** Den hurtigste vej til den tænkende hjerne. Især duften af vanille forbindes med noget behageligt. **Vanille** har en let euforisk virkning der dæmper rastløshed og fremmer afslapning, eller find dufte du kan relatere til og som du dybt inde kender som beroligende og tryghedsskabende.
- **Noget spiseligt der knaser eller skal tygges længe** .. det kunne være karameller, tyggegummi, chips, ristede nødder eller flæskesvær



- **Lava sanseglas eller snekugle:** Ryst og kig mens væsken falder til ro.
 - **Ansigtssmassage:** Find en creme du kan lide og smør ansigtet ind i små cirkelbevægelser.
 - **Rulle** en blyant: Mellem håndfladerne
 - **Stressbold:** Pres sammen og giv slip en en rytmisk bevægelse
 - **Tyngdetæppe:** Læg dig under tyngdetæppe og sørg for det kommer direkte mod huden så vidt muligt så vægten kan fornemmes over kroppen
 - **Månesand eller modellervoks:** Find et medie som du kan lide at røre ved
- **Gå med bare fødder** på forskellige overflader. På græsset i haven, på et blødt gulvtæppe i stuen.
 - **Farvevisualering:** Se en video i farver der fylder dig med ro
 - **Hoppe i trampolin** eller fjedre på en terapibold
 - **Danse til musik:** Dans rundt på stedet til musik du elsker
 - **Fingermaling:** leg med farver på papir, alternativt vandfarver på vådt akvarelpapir
 - **Pust i sugerør:** Blæs luft ned i et glas mælk og se hvordan boblerne i glasset øges og vokser. På den måde aktiveres diaphragma og dermed vagus-nerven

Hvorfor er det jeg reagerer som jeg gør?

Det limbiske system:



Hjernen udvikler sig fra bagsiden til forsiden og indefra og ud.

Når du havner i en situation som du har svært ved at håndtere rent følelsesmæssigt, er det hjernestammen og de limbiske områder, der bestemmer dine handlinger.

Amygdala, hippocampus og pandelappen.

Det er vores hjernes integrerede center for følelser og de emotioner som vi oplever gennem vores følelsesmæssige adfærd og motivation.

Det er i Amygdala at vi primært behandler vores følelser og sammen med Hippocampus skaber de minder der sidenhen kobler sig hertil.

Amygdala er altid vågen, selvom vi sover. Den hjælper med at identificere det miljø vi omgiver os med.

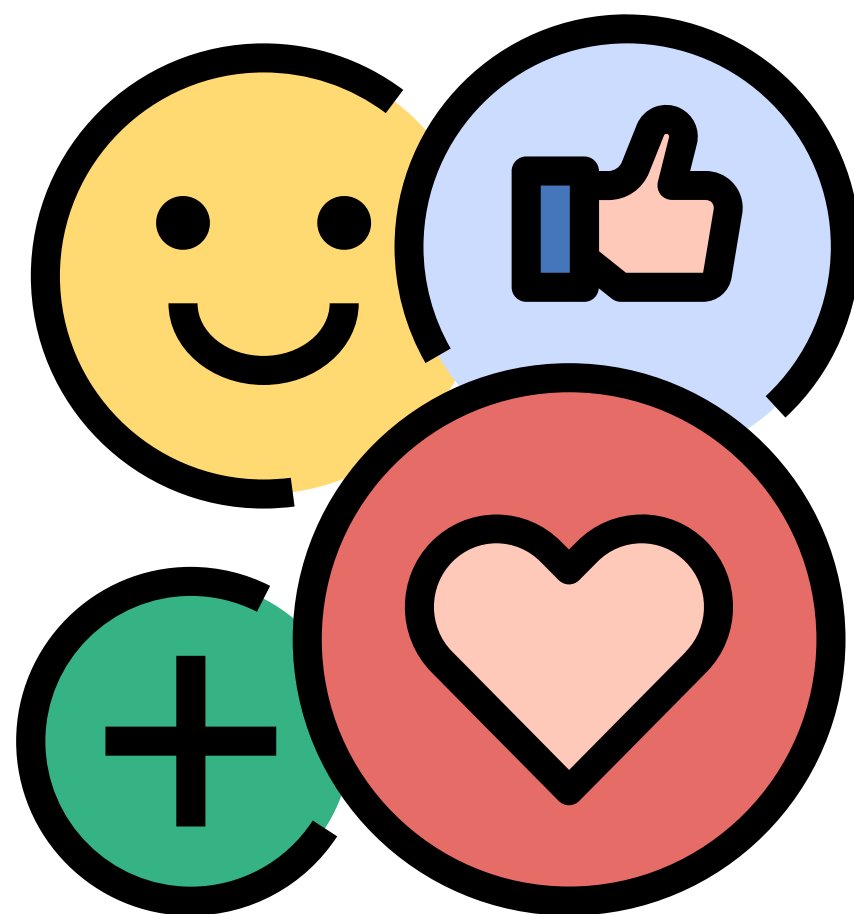
Den hjælper os med at huske informationer der tidligere har udløst frygt eller vrede hos os, for at forberede os på hvis vi udsættes for trusler eller andre begivenheder.

Den hjælper os også til at genkende og bearbejde følelser hos andre vi møder og sammen med den forreste del af hjernen bliver vi i stand til at regulere, forstå og kontrollere vores følelser.

Men vi kan opleve at vores Amygdala er for "overaktivt" og ser farer alle steder og sender os ud i stress og/eller angstanfald, og det resulterer i at vi bliver dårlige til at aflæse andres følelser og får svært ved at identificere hvornår vi virkelig er i fare og hvornår det er "falsk alarm". Det kan overbelaste pandelappen så meget med impulser den skal forholde sig rationelt og logisk til, at den bliver tvunget til at lukke ned, da impulserne er alt for mange. Man kalder det at Amygdala bliver "kidnappet" af følelser og erindringerne om disse. Resultatet er at du ikke er i stand til at planlægge dine handlinger, holde fokus og træffe velovervejede, rationelle beslutninger.

Til stede i nuet

Enhver intervention og støtte, du tilbydes, skal derfor være målrettet handlinger der giver dig en **følelse af sikkerhed og forbindelse til omverdenen** (alt det hjernestammen og det limbisk system har brug for til at holde sig i ro) og ikke en masse viden der serveres på et kognitivt, sprogbaseret niveau, som hjernen dårligt kan forholde sig til i en opkørt situation.



Det er derfor væsentligt, at **den person der støtter dig er nærværende og i stand til at engagere sig følelsesmæssigt.**

Dette kræver, at **de selv tager sig af deres egne behov først.**
Derfor, lad din familie og/eller dit professionelle netværk læse hæftet her, så de forstår vigtigheden af at de har et åbent vindue, før de forsøger at hjælpe dig.



Til stede i nuet

Når man er på vej ud af Tolerancevinduet i en dysreguleret tilstand, er det nu hvor man har brug for, at personer omkring én, er til stede, er opmærksomme på små subtile ændringer i ens adfærd (non-verbal kommunikation) og aktivt ser og lytter, hjælper med subtilt at evaluere og støtte dig i at finde tilbage til tolerancevinduet. Det er vigtigt ens netværk er opmærksom, mens man f.eks laver morgenmad, diskuterer en tidsplan for dagen, går til skole eller arbejde, og inden man lægger sig i sengen til natten osv.

Det er vigtigt at være autentisk og gennemsigtig og vise en adfærd til regulering. 'Vær den forandring, du ønsker at se'.

Hvis en forælder/ omsorgsperson siger, at alt er i orden, når man selv kan mærke at man virker stresset, tænker man let: 'lyver min krop for mig, eller lyver de for mig?' Dette kan føre til, at man sidenhen ikke stoler på sine egne indre oplevelser og følelser mere.





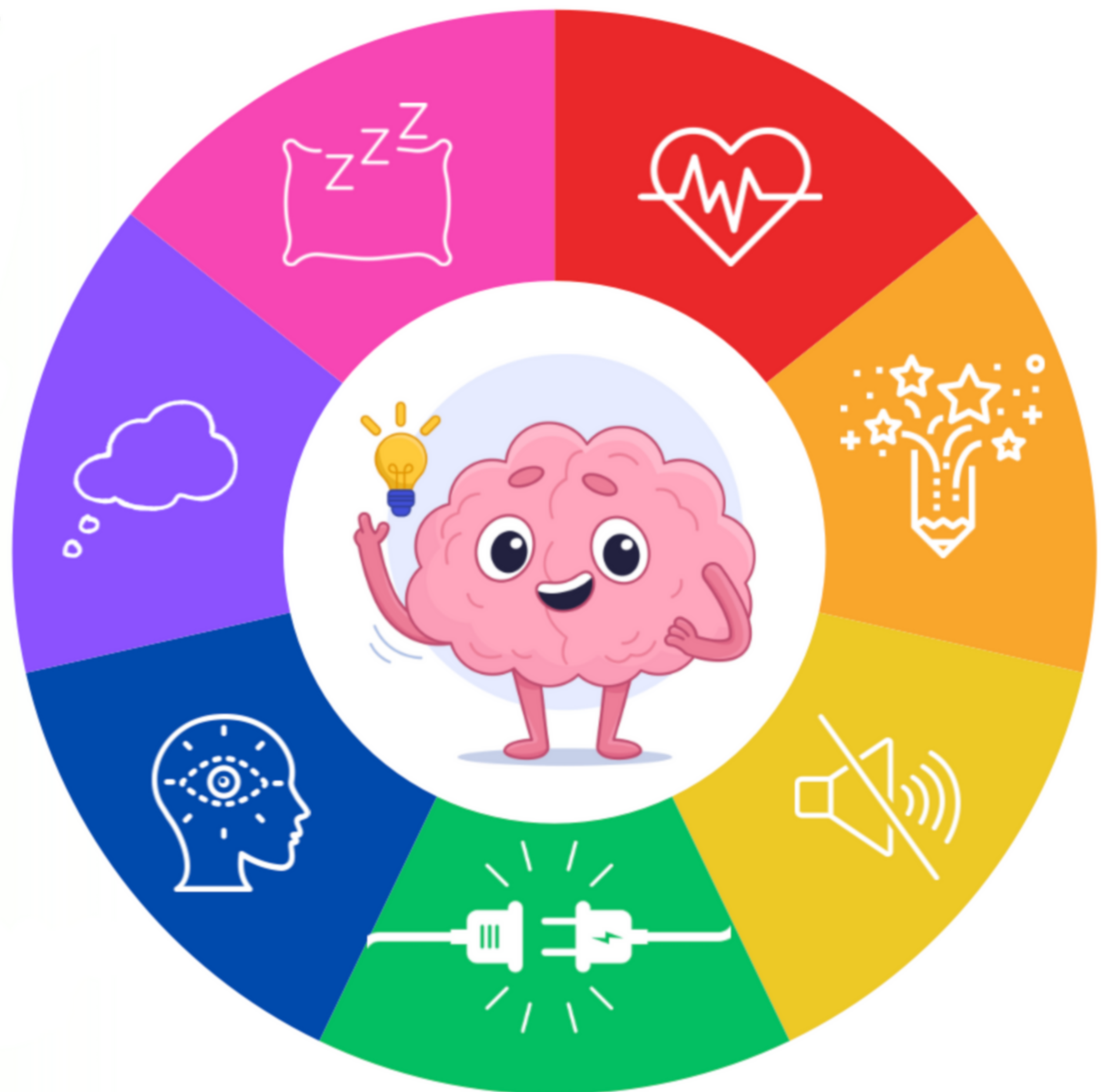
Et eksempel på at få hjælp til at finde tilbage i "Vinduet" er når en forælder eller omsorgsperson siger: 'Jeg vil lave nogle jordforbindelsesteknikker lige nu, fordi jeg kan mærke, at du er lidt ude af den, eller, "lad os prøve nogle vejrtrækningsøvelser så vi kan gøre os klar til en ny dag.

Når du støtter en person, der er dysreguleret, skal du selv bruge grounding-teknikker. Prøv at demonstrer over for den du hjælper, at du ser og hører dem, gennem øjenkontakt, fagter og kropsholdning og tonefald.

Indtil videre har vi udforsket strategier og tilgange til at vende tilbage til Tolerancensvinduet.

Det sidste redskab vi vil kigge på er **“Helsecirkelen”**, som er en ramme, der kan bruges til at hjælpe med at holde os flydende på “floden af velvære”. “Helsecirkelen” er baseret på affektiv og social neurovidenskab, klinisk praksis, adfærdsforskning og psykologi. Den identificerer 7 områder, som styrker hjernens indre forbindelser; styrker forbindelsen til andre mennesker; og forbedrer integrationen, hvilket fører til et sundt sind.

Brug “Helsecirkelen” til at hjælpe dig selv eller andre med at reflektere over, hvordan deres dag/uge ser ud derhjemme, i skolen, på jobbet, og sørg for, at du har planlagt en bred og afbalanceret række af muligheder hvis der er behov for hjælp til at holde dig indenfor dit Tolerancevindue.



Til daglig er det vigtigt at du prioritere et sundt søvn mønster og en god daglig rutine.

Med aktiv lytning og rolige samtaler over middagen, kan man diskutere, hvordan alle har brugt deres dag, og hvordan det har føltes for den enkelte.

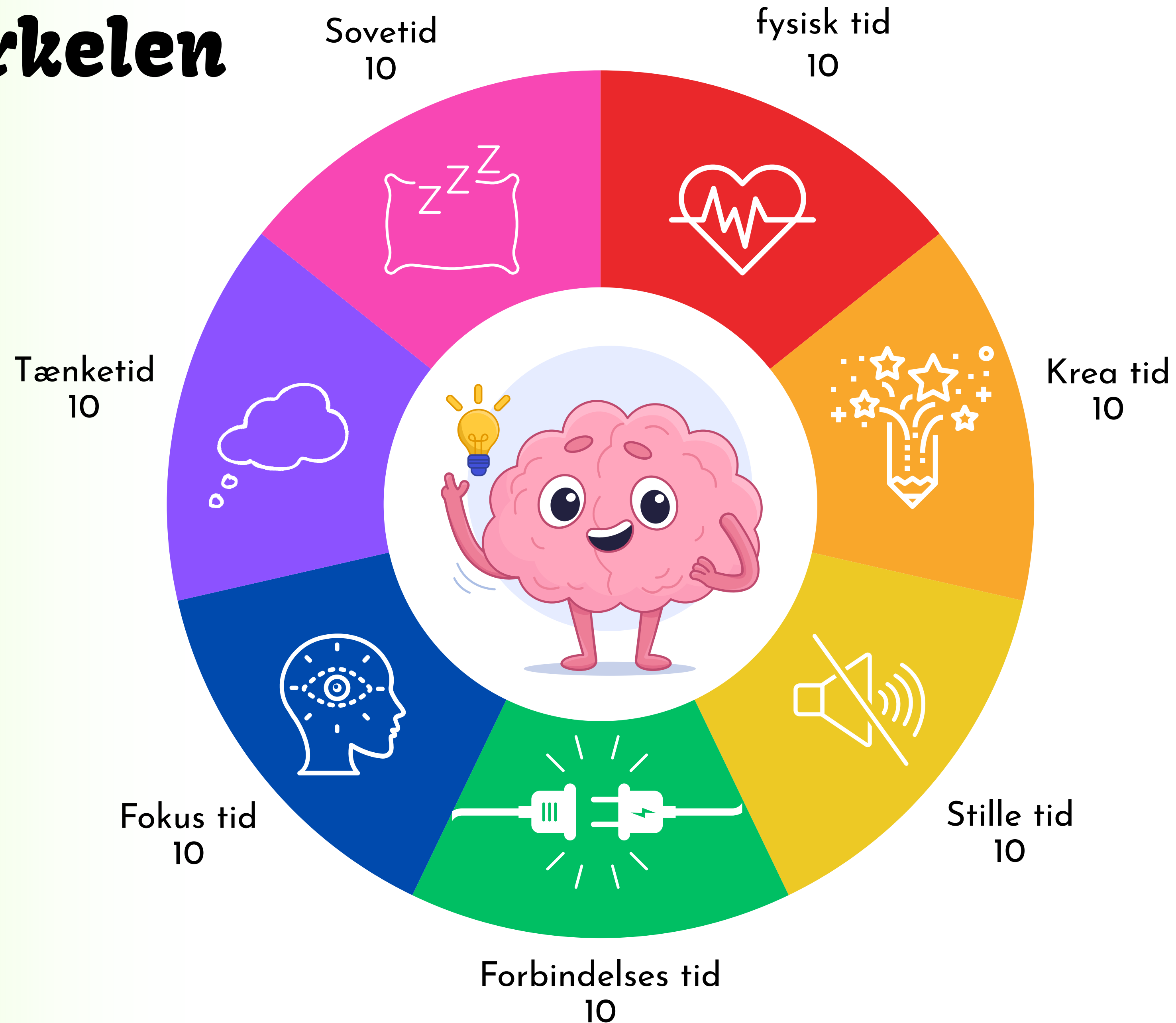
Prøv at overveje at indføre nye gruppebaserede aktiviteter hver morgen og aften for at sætte fokus på Tolerancevinduet sammen f.eks. mindfulness-øvelser, vejrtrækning osv.

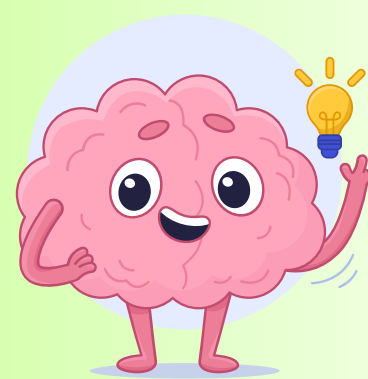
Tænk eventuelt på nye måder at minde dig selv og dine nærmeste om, hvor forbundne i alle er.

Prøv f.eks. at lave morgen og aftenmøde hvis i bor sammen eller lav en zoom eller messengergruppe hvis du har et netværk er på afstand. Find en rutine hvor i fast skriver til hinanden og siger godmorgen og godnat.

I kan lave gode traditioner om morgenen - eksempelvis tænde et duftlys på samme tid, synger den samme godmorgen-sang og godnat-sang hver dag - kort sagt alt der kan give en følelse af gruppe-tilhørsforhold.

Helsecirkelen





Helsecirkelen



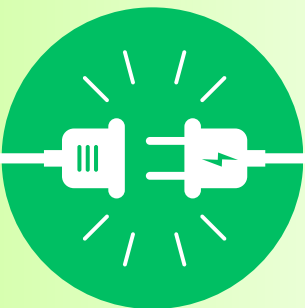
Når du bevæger din krop, styrkes din hjerne på mange måder. Det forbedrer dit humør, reducerer fysisk stress og angst og forøger dit fokus.



Når du tillader dig selv at være kreative og spontan eller afprøver nye ukendte ideer, så skaber du nye forbindelser og aktivitet i hjernen. Slå dig fri, vær skør, ha' det sjovt!



Find rum til at finde din indre stilhed, reflekter på hvad du fornemmer i din krop. Hold fokus på kropsfornemmelser, det du ser i forhold til de emotioner du mærker og de tanker der opstår. Mindfulness gør dig i stand til at være til stede i nuet.



Når du forbinder dig med andre mennesker/dyr eller tager dig tid til at værdsætte dem du har i dit netværk og sætter pris på det nærmiljø du bor i, så aktiveres hjernens relationelle kredsløb - de områder hvor vi lærer at forbinde os med andre. Vi lærer taknemmelighed, generøsitet og evne til at give og være noget for andre.



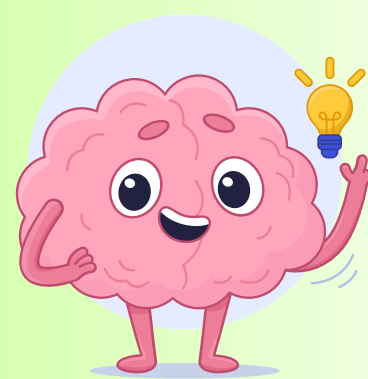
Du tager dig tid til at fokusere på de mål du gerne vil nå. Når du tager imod en udfordring, skabes nye, dybe forbindelser i hjernen. Så koncentrer dig om at løse opgaver, skrive tekster, studer osv.



Når du er ufokuseret og ikke optaget af et bestemt mål, tillader du dit sind at vandre, og kroppen får derved mulighed for at slappe af. Det gør din hjerne klar til at kunne lade op, når søvnen indtræder.



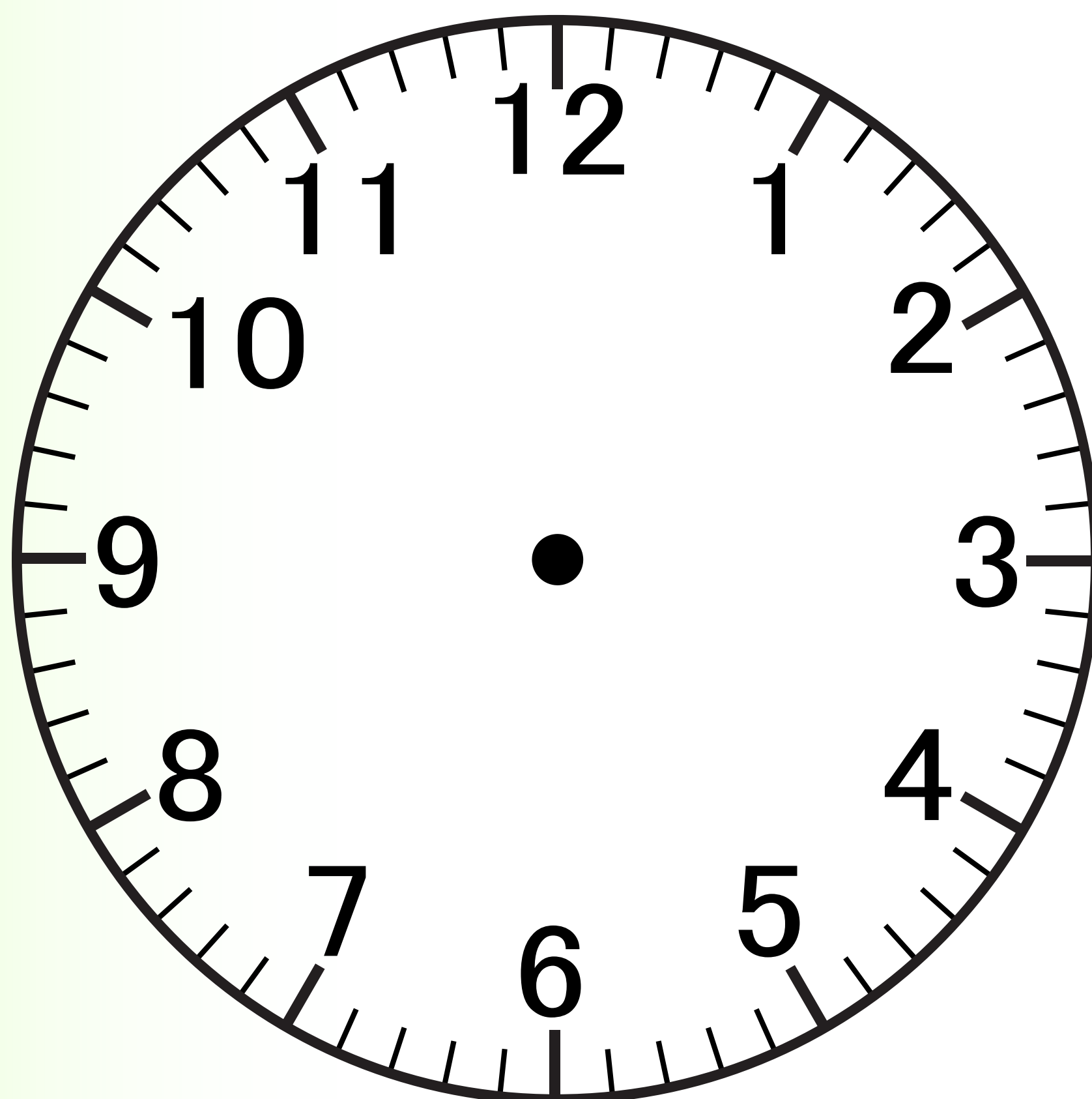
Under søvn giver du hjernen den ro den har brug for, til at bearbejde nye indtryk og komme sig efter dagens oplevelser. Tilstrækkelig søvn hjælper på din koncentrationsevne, følelsesmæssige velvære, indlæring og adfærd.



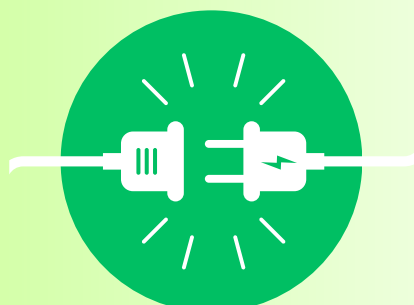
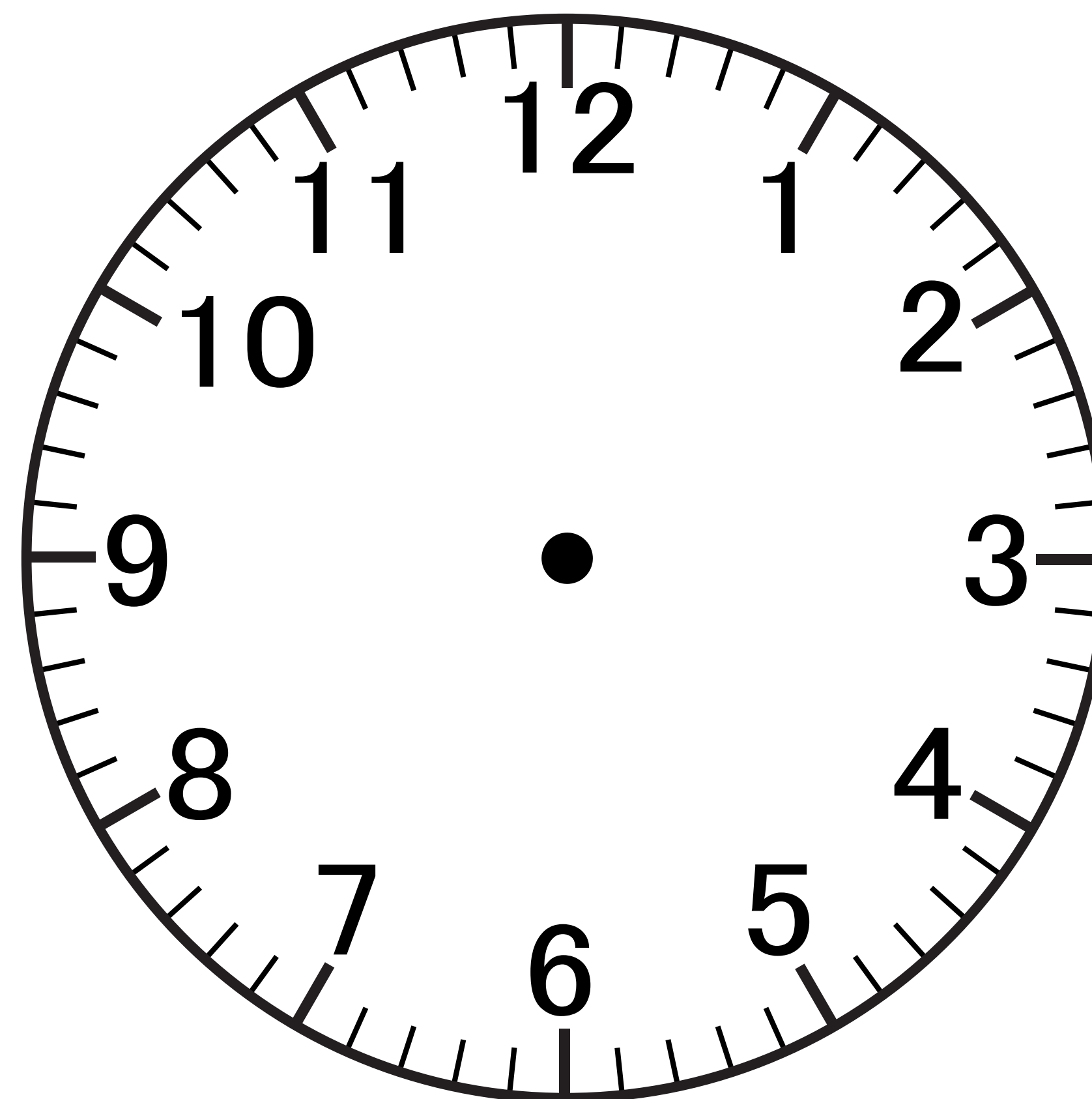
Helsecirkelen

Hvilken og hvornår farve fokus har du haft indenfor det seneste døgn? Prøv at markere på de to ure med de respektive 7 farver, hvor meget du har sovet, motioneret, hvilet, lært noget nyt, været kreativ, været sammen med andre og reflekteret over dagen.

Midnat



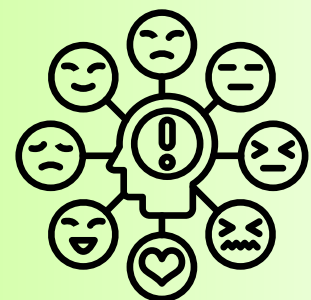
Middag



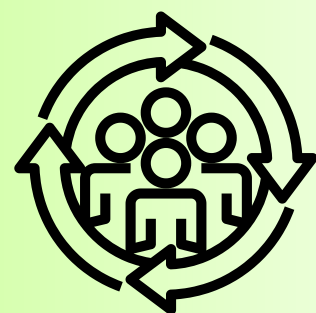
Mindful check-in: TEAMS



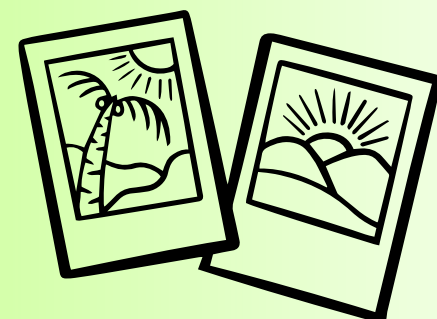
T - tanker: Tag et øjeblik og observer og anerkend dine tanker uden at dømme dem.



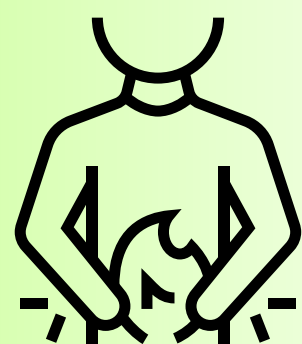
E - Emotioner: Stil ind på din emotionelle tilstand. Prøv at identificere de emotioner du oplever i øjeblikket.



A - Association: Fokuser på eventuelle associationer eller overvejelser der dukker op i forbindelse med de tanker og emotioner du har.



M - minder: Reflekter over eventuelle minder der dukker op. Læg mærke til om der er nogen tidligere oplevelser eller begivenheder der dukker op i dit sind, som er forbundet med denne oplevelse. Prøv særligt at fokusere på positive minder. Når du aktiverer gode minder, sporer du hjernen ind på positive tanker generelt.



S - Sansning: Vær opmærksom på fornemmelser i din krop. Observer om der opstår fysiske fornemmelser såsom spændinger, varmefølelse eller ubehag der kan have forbindelse til dine tanker, emotioner, minder eller associationer.