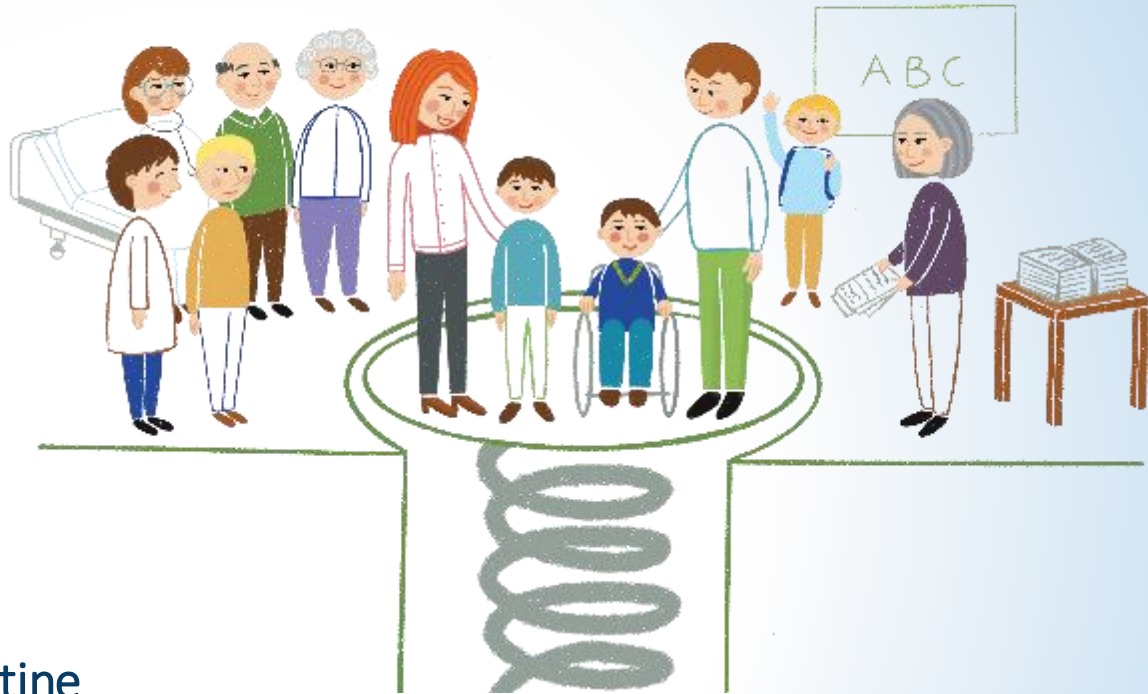


Foreldrelivet

- når barnet har en diagnose

Kis Laursen
Ergoterapeut
Metakognitiv Stresscoach
MOR til Marie med OI og Kristine



- Forældrerådgivning
- Metakognitiv terapi
- Foredrag



Program

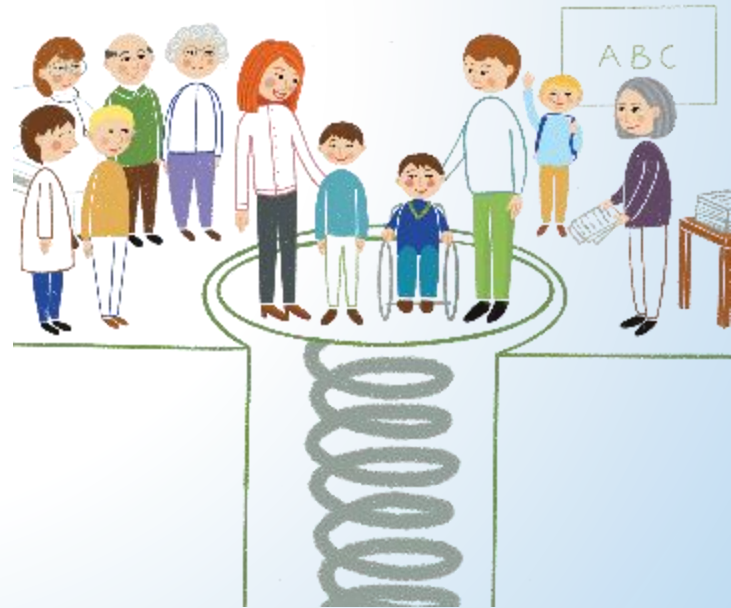
- Vi bliver påvirket over tid
- Belastning og nervesystemets betydning
- Søsken



FAMILIEN – NÅR BARNET HAR EN FUNKSJONSNEDSÆTTELSE

- Erfaringene påvirker oss over tid
- Forventningen til egne og andres roller utfordres
- Våre verdier endres eller står sterkere
- Tid blir et faktum
- Vi må finne nye måter å være familie på

Vi må lære å mestre det vi ikke kan fjerne....



Å VELGE LYKKE

Det er ikke vore forutsetninger som avgjør om vi er lykkelige, men den måte vi lever med vores vilkår, der afgør om vi er lykkelige.



BETYDNING AV NERVESYSTEMET for velvære

DET AUTONOME NERVENSYSTEM – speeder og bremse

Det autonome nervesystem

- Sympaticus – Speederen
- Parasympaticus – Bremsen



SELVREGULERENDE HJERNE

- **Dopamin** – belønningshormonet, motivation, forstærker glæde og engagement
 - Nå et mål eller færdiggør en opgave
- **Serotonin** – velværehormonet, humørstabilisering, lykke og ro
 - Sollys, motion, tænk på positive minder
- **Oxytocin** – kærlighedshormonet, følelse af tilhørsforhold
 - Kram, kys, kæl med kæledyr
- **Endorfiner** – smertelindringshormon, eufori og lykke, reducerer stress
 - Fysisk aktivitet, grin, dans

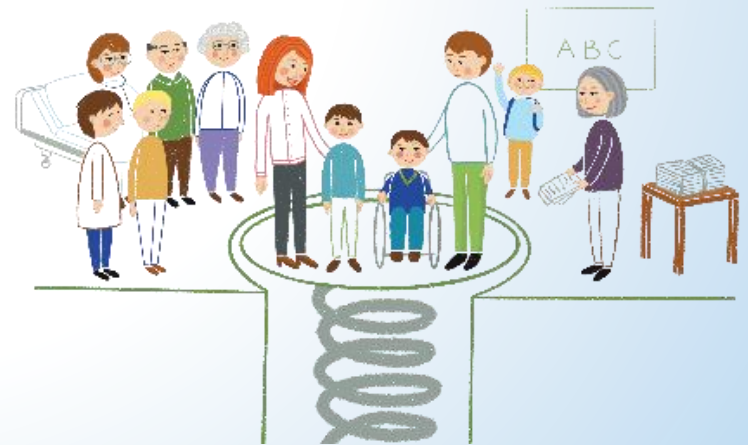


HVA KAN TRÅ PÅ BREMSEN DIN

- Hva får deg til at føle deg bra i hverdagen – nyt det
- Unngå at bruke for mye tid på grublerier og bekymringer
- Finn det du er takknemlig for

Få inspiration til hverdagen fra de andre..

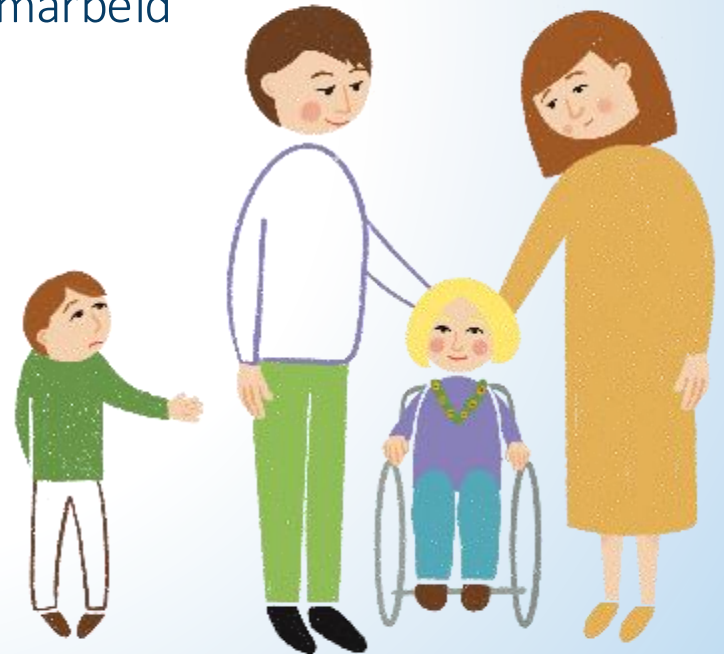
- Hva gjør de rent praktisk for å ta vare på seg selv



SØSKEN

SØSKEN – vil være en del av flokken

- er grensesøkende og oppmerksomhetssøgende (relasjonssøgende)
- søker bort hjemmefra
- er overbærende, empatiske og godt likt
- Tar hensyn til og beskytter foreldrene
- tilpasser sig situasjonen – med fare for oversamarbeid
- viser sjalusi



SØSKENDE TRENGER

1. Voksne, som lytter og anerkjenner dem
2. Voksne, som ser dem og velger dem til
3. Voksne, som prøver å forstå dem

Finn de spesielle behovene til søsken i familien din.

”Fortell mig noe mer..”

”Slik kan du godt føle... ”

”Hva ville det bety for deg hvis...”



KÆRLIGHED – Å FØLE SEG ELSKET

- "Nærvær" og delte sanseopplevelser skaper samhørighet og en følelse av å være elsket
- De små magiske øyeblikkene



Tak for i nu

Kis Laursen - 22579540

Ergoterapeut

Metakognitiv Stresscoach

KHL@detunikkebarn.dk

