Intressepanel

Vårsta HUR

HÄLSA • UTBILDNING • RESURSTRÄNING

www.varstahur.se

27 oktober 2023

Presentationen innehåller

- Syfte
- Vårsta´s historia
- Vad är HUR?!
- Verksamhet på plats
- Youth
- Digitalisering
- Vad kan vi skapa med er?

Syfte

Att beskriva verksamheten Vårsta HUR för intressepanelen med förhoppningar att det kan skapa underlag för framtida processer som leder till ökad psykisk hälsa hos dem med behov.

vårsta diakoni

Verksam i människors växande sedan 1912

- Grön helhet
- Traumaklinik
- Logi
- Restaurang & bageri
- Konferenscenter
- Rehabträdgård
- Familjerådgivning
- Resurscentrum för utbildningar
- Vårsta HUR

Vårsta HUR

HÄLSA • UTVECKLING • RESURSTRÄNING

”Vi vill hjälpa människor att finna vägar
till att hjälpa sig själva
hitta resurser de glömt att de har
eller inte visste att de hade!”

Skapa verktyg för livet!

Här har du din chans att på egen hand påverka ditt mående.

I ett tryggt sammanhang samlas vi runt nya kunskaper, verktyg och insikter.

Korta pass om hur kropp och sinne fungerar och reagerar vid stress, varvas med tekniker och metoder för att hantera och minska stresspåslag i din vardag.

Det som stärker eller försvagar vårt mående...

- Kan vi påverka det?

I så fall ***HUR?***

Ursprung Vårsta HUR

1. Återremittering på Traumaklinken
2. Förfrågningar från vård, skola och diakoni
3. Rapporter om kraftigt ökad psykisk ohälsa visade på:

- Stora behov hos många personer med stress- och traumaproblematik
- Sviktande resurser i samhället
- 5 % av Sveriges BNP går till kostnader för psykiska ohälsa
- Avgörande med förebyggande insatser

Ursprung Vårsta HUR

Uppstart våren 2019

Ansökan:

- Riskzon PTSD
- Komplex trauma
- Svenska och utlandsfödda
- Ungdomar och vuxna
- Stressproblematik
- Övriga med psykisk hälsa

Ursprung Vårsta HUR

- Kursverksamhet – **inte** behandling
- Fokus på stabiliserande och resursstärkande kunskaper och verktyg.
- Ett komplement till sjukvård och andra behandlande insatser.

Samhällsekonomisk återbetalningstid

- Fullt finansierat av Socialdepartementet
- 7 miljoner
- 4 i teamet
- Under 3 år

PayOffs Slutrapport visar: ~~20 månader~~

8 månader

Nya insikter, kunskaper och metoder för bättre hantering av livets påfrestningar.

Vårsta HUR bygger på beprövade kraftfulla tekniker för återhämtning och stressreduktion med inspiration från Modum Bad i Norge och ARQ45 i Amsterdam.

Våra kurser på plats…

BLÅA KURSEN

UNG & STRESSAD

Resilienträning för unga vuxna mellan 16 – 25 år, i skola eller arbetsliv med stressrelaterad problematik.

GRÖNA KURSEN

STRESS & UTMATTNING

Stresshantering för människor inom yrkeslivet som är på gränsen till utbrändhet. En före-byggande och resurs-stärkande kurs för de med anställning.

GULA KURSEN

RISKZON PTSD

Förebyggande insatser för de med trauma och som är i riskzonen för att utveckla PTSD.

RÖDA KURSEN

TRAUMA & PTSD

Stabiliserande insatser för personer med komplex PTSD. Kursen underlättar för efterföljande traumabehandling på Vårsta Traumaklinik eller annan vårdinrättning.

Viktigare än var vi är,
är i vilken riktning vi rör oss
-O.W. Holmes

Några exempel från vår verktygslåda

- Mindfulness
- Andningstekniker
- Mental träning
- Trauma Tapping Technique
- Havening
- Felt Sense
- Naturen som läkemedel
- Neuromotorik
- Tension Releases Excersises (T.R.E.)
- Reflekterande bildövningar
- Mentala förhållningssätt
- Fokusträning
- Och mycket mer…

Youth

Att vara ungdom eller ung vuxen kan vara påfrestande och det visar sig ofta i hur vi är och samspelar med vår omvärld.

Känslor, tankar och reaktioner kan göra att vi hamnar i ett skört läge där det är skönt att ha ”inre” verktyg att använda sig av.

Kunna vara lugnare, tryggare och mer sig själv trots tufft läge och svåra situationer.

Då kan vi må bättre och fungera bättre.

FRYSHUSET
GRUNDSKOLA

FRYSHUSET GRUNDSKOLA

SCHEMA FÖR TEMAVECKAN "MÅ BÄTTRE" v. 8 2023

Vårsta HUR
HÄLSA • UTVECKLING • RESURSTRÄNING

TID	MåN	TIS	ONS (KL 9-14)	TORS	FRE
10 – 11	Presentation Önskningar inför veckan	Bryta tillstånd	Neuromotorik med Catrin & Lisa som kommer och hälsar på under hela onsdagen	6 human needs	Hur är man en bra kompis?
11 - 12	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
12 - 13	Stress, hjärnan & kroppen del I Tapping	Utflykt riksidrottsmuseet	Övningar att göra innan prov	Passion	Självmedkänsla
13 – 14	Stress, hjärnan & kroppen del 2 DAGENS PÄRLA!	Utflykt riksidrottsmuseet DAGENS PÄRLA!	Felt sense DAGENS PÄRLA!	Sociala medier DAGENS PÄRLA!	Outro DAGENS PÄRLA!

Här är en andningsövning på youtube!

Andning

Att det är viktigt att andas är ingen nyhet. Bara några minuters syrebrist kan för alltid förstöra hjärnans förmåga att bearbeta inkommande information. Men det är inte bara viktigt ATT vi andas, utan också HUR vi andas. Andningsfrekvensen, det vill säga, hur många andetag du tar i minuten, är nära sammankopplat med vårt hjärta, vår puls, blodtrycket och flera andra funktioner i kroppen. Andningen är även central i det autonoma nervsystemet och den enda del av det som vi faktiskt kan styra.

När vi upplever saker som stressande aktiveras den sympatiska delen av nervsystemet. Då förändras vår andning. Genom att ta kontroll över vår andning och andas medvetet kan vi påverka nervsystemet i en mer parasympatisk riktning. Därigenom sänks pulsen, matsmältningen förbättras och muskler i blodkärl och luftvägar slappnar av. Över tid lär vi kroppen att hantera jobbiga saker som händer på lugnare sätt. Vi får helt enkelt nya vanor, som att vi uppdaterat våra instinkter, värderingar m.m.

SYMPATISKA DELEN (AKTIVERAR/GAS)

STRESSAD ANDNING

- Munandning
- Bröstandning
- Spänd andning
- Orytmisk andning
- Ljudlig andning

SKAPAR OBALANS

- Ökad stress
- Sjukdomar (tex nedsatt immunförsvar)
- Upprepar gamla vanor
- "Livet är en kamp"
- Uppdaterad referensdatabas

PARASYMPATISKA DELEN (LUGNAR NER/BROMS)

MEDVETEN ANDNING

- Näsandning
- Diafragma-andning
- Avslappnad andning
- Rytmisk andning
- Tyst andning

SKAPAR BALANS

- Mindre stress
- Bättre hälsa
- Mer energi
- Nya vanor
- Uppdaterad referensdatabas

Neuromotorik

VAD?

Vi behöver träna hjärnan och kroppens alla delar för att må bra. Genom att göra fysiska övningar kan du ändra ditt mentala tillstånd. Tai chi, Qi gong och Yoga är några former av neuromotorisk träning. Det de har gemensamt är:

- Långsamt
- Andning
- Rotationer
- Diagonaler
- Sinnesbaserat

Forskningen har kunnat visa på att vissa specifika rörelser påverkar olika delar av hjärnan och på så sätt kan de påverka vårt mående. Utifrån detta kan man skräddarsy övningar för specifika önskemål, till exempel för ökad läs- och skrivförmåga, ökad koncentration samt bättre gränssättning.

VARFÖR?

Att de neuromotoriska rörelserna utvecklas fullt ut är nyckeln till god:

- Inlärningsförmåga
- Prestationsförmåga
- Hantering av stress
- Känslor och tankar
- Motorik
- Social förmåga v
- Att alla andra rörelser ska fungera väl

Hur vi använder hjärnan påverkar kopplingar och hjärnceller. Genom att använda så många delar av hjärnan som möjligt så kan vi också behålla flexibiliteten och kreativiteten långt upp i åren. Detta kan vi göra med neuromotorik som har många olika rörelser.

Digitalisering

- Digitala kurser
- Formbara paket, tjänster och lösningar
- Lätt tillgängligt
- Aktiva på sociala medier

Arkitektur
Principer

- Säkerhet
- Datakvalitét och tillgång
- Användarvänlighet
- Flexibilitet och agilitet
- Innovation

Några av våra samarbeten!

Peacefulheart Network

En organisation vi samarbetar med som erbjuder utbildningar och verktyg för PTSD, stresslindring och känslomässigt trauma

peacefulheart.se

Igor Ardoris

Budo Mental Training är framtagen av Igor Ardoris och ökar din självkännedom och din förmåga att hantera ilska, rädsla och nervositet.

igorardoris.se

Hjärnkoll

Kärnan i Hjärnkoll är deras omkring 300 ambassadörer som själva har erfarenhet av psykisk ohälsa eller är anhöriga till någon med psykisk sjukdom.

vasternorrland.hjarnkoll.se

NSPH

NSPH Västernorrland är en paraplyorganisation för patient-, brukar- och anhörigorganisationer inom psykiatri, neuropsykiatri och missbruk/beroende.

brukarradet.org

TEAM Vårsta HUR
2023

Anna-Karin Hennig
Kursledare

Catrin Johansson
Kursledare

Linda Fransson
Projektledare

Katarina Schiebe
Kursledare

Lisa Fahlén
Kursledare

Arpan Grafström
Digital utveckling

”Går fortare att vända det dåliga”

”Somnar fortare”

”Inte lika starka reaktioner”

”Färre ångest attacker”

”Piggare och gladare”

”Orkar ha barnen oftare och längre.”

”Vet nu hur jag ska hantera stressen och livet”

Vad kan vi skapa tillsammans?

- Erfarenheter från olika områden/perspektiv i samhället
- Behov och önskemål från våra olika organisationer
- Reflektioner för stöttning och utformning av Vårsta HUR för framtiden
- Hur kan vi synka våra utgångspunkter och resurser?

Anna Karin Hennig
anna-karin.hennig@varsta.se

Catrin Johansson
catrin.johansson@varsta.se

Linda Fransson
linda.fransson@varsta.se

Katarina Schiebe
katarina.schiebe@varsta.se

Mer information på
www.varstahur.se

Lisa Fahlén
lisa.fahlen@varsta.se

Arpan Grafström
arpan.grafstrom@varsta.se

Låt oss tillsammans förebygga
skadlig stress och psykisk ohälsa…

Vårsta HUR
Vårsta Diakonigård
Lönegrensgatan 12
Box 134, 871 23 Härnösand

MÅ BÄTTRE

EN HANDBOK FÖR ATT KÄNNA MER CHILL

2023

Vårsta HUR
HÄLSA • UTVECKLING • RESURSTRÄNING
Youth

Intro

Vårsta HUR
HÄLSA • UTVECKLING • RESURSTRÄNING
Youth

Den här handboken är fylld med enkla och kraftfulla verktyg som du kan använda dig av för att må bättre och hantera stressiga och obekväma tillfällen på skönare sätt. Vi har också tagit med lite teori runt stress och om att vara människa i största allmänhet baserat på studier, forskning samt våra och andras egna erfarenheter som vi hoppas kan vara till nytta för dig!

Att vara tonåring kan ju vara påfrestande. Så många olika grejer att hålla koll på - samtidigt som kropp och sinne utvecklas i full fart. Du själv, kompisar, familjen, skolan, fritidsintressen, flöden i sociala medier. Att vara på plats här och där. Leva upp till olika förvänt-ningar - i kombination med att det kanske sker jobbiga grejer eller att andra människor beter sig illa runtomkring dig.

Med den digitala utvecklingen i vår moderna värld har vi mer kommunikation, intryck och information än någonsin att förhålla oss till. Det kan ju upplevas fantastiskt! Att vi har tillgång till mer om allt. Samtidigt kan det lätt bli för mycket - som för många kan leda till olika typer av stresspåslag, en känsla av att inte räcka till och kanske inte må så bra.

Känslor, tankar och reaktioner kan göra att vi hamnar i sköra lägen där det är skönt att ha *"inre verktyg"* att använda sig av som gör oss lugnare, tryggare och mer sanna trots tuffa lägen och svåra situationer. Då kan vi må och fungera bättre - helt enkelt.

Kram och lycka till! 😘

Team HUR

Kolla gärna in våran hemsida och följ oss på instagram!

@varsta_hur

Innehåll

SIDA 4 - LITE OM ATT VA MÄNNISKA
SIDA 5 - VAD ÄR STRESS?
SIDA 6 - VAD KAN MAN GÖRA ÅT STRESS?

5 TOOLS FOR LIFE

SIDA 7 - MINDFULNESS
SIDA 8 - ANDNING
SIDA 9 - MENTAL TRÄNING
SIDA 10 - IKA - 3 NYCKLAR TILL EN BÄTTRE DAG
SIDA 11 - TAPPING
SIDA 12 - HUR DU GÖR TAPPING
SIDA 13 - HAVENING

SIDA 14 - NEUROMOTORIK
SIDA 15 - PROVA-PÅ ÖVNINGAR

SIST MEN INTE MINST....

SIDA 16 - LÄNKAR SOM KAN VARA BRA ATT HA

Lite om att va människa

Det finns lika många olika människor som det finns människor, det vill säga är vi alla unika inidvider som behöver olika saker för att må bra. Samtidigt finns det också sånt som är samma för alla, typ att vi behöver andas, sova och äta. Vissa saker som har med våra tankar och känslor att göra påverkar oss alla på liknande sätt, och vi kan även påverka våra tankar och känslor medvetet.

Det finns även likheter som gör att vi kan bli inspirerade och faktiskt få hjälp och stöd från andra när vi vill göra en positiv förändring. Det bästa vi kan göra är att testa för att se om det passar oss eller inte.

För att förstå hälsa kan vi dela upp det såhär:

Kroppslig hälsa ***Mental hälsa*** ***Social hälsa*** ***Andlig hälsa***

Dessa områden står var för sig men är samtidigt sammanflätade och påverkar varandra. Till exempel om du har en god social hälsa så är det troligen så att din psykiska hälsa blir positivt påverkad av det. Fundera gärna lite på hur det här relaterar till din egen hälsa...

TANKAR, KÄNSLOR, BEHOV OCH BETEENDEN

Ett sätt vi tycker är bra för att illustrera människan är att se det som om vi vore ett träd. Stammen, trädkronan, eventuella blommor och frukter ovanför ytan är det vi visar och delar med oss av utåt - medans rotsystemet representerar allt det vi har inom oss och under ytan. Genom rotsystemet får och hämtar vi näring till vårt liv. Det sker då våra behov blir uppfyllda. Dessa behov kan delas in i sex olika områden som vi visar här nedanför. Fundera gärna på vad du behöver för att exempelvis känna dig trygg...

Mindfulness

Medveten närvaro

"Medvetenhet är nyckeln till förändring"

Eckhart Tolle

Att träna mindfulness är enkelt och oftast räcker korta övningar på ca 5-10 minuter per gång för att få effekt. Mindfulness kan hjälpa dig att:

- Öka koncentrationsförmågan
- Hantera stress
- Bibehålla känslomässig stabilitet
- Förbättra relationer
- Hantera prestationsångest
- Öka din motståndskraft
- Hantera förändringar
- Prioritera bättre
- Öka förmågan att lyssna
- Öka självmedkänslan
- Sova bättre
- Förbättra inlärningen
- Utveckla förståelse och empati

"Mindfulness is an ABC-skill! By becoming more AWARE and BEING with our experience, we have more CHOICE about how we relate and what we do."

Ur The Mindful Manifesto
av Ed Halliwell och Dr John Heaversedge

Även om du upplever dina inre processer mycket intensivt och det känns som att de är ofrånkomliga så går det med träning att komma till en mer objektiv hållning och insikten om att våra tankar och känslor är kopplade till vår tolkning av olika situationer. Och vår tolkning är alltid subjektiv och ofta påverkad av sånt vi inte är direkt ansvariga för.

När vi ökar närvaron och medvetenheten i nuet så växer även en förståelse kring vad som är vad i de situationer vi befinner oss i - det blir lättare att se klart och agera därefter. Vissa bevittnar att konflikter minskar och det blir ett mer harmoniskt flöde med sig själv och omvärlden.

MINDFULNESSÖVNINGAR

(SÖK GÄRNA RUNT & SE VA DU HITTAR)

- Andrum
- Kroppsscanning
- Andningsankare
- Medvetna rörelser
- Sittande meditation.

De här övningarna hjälper dig att träna upp ett förändrat förhållningssätt till hur du utför saker i din vardag. Det är bra att omsätta det du lär dig i meditationerna till olika situationer i vardagen, de hjälper dig att se, förstå och att kunna fatta mer medvetna beslut.

Det behöver inte vara på något särskilt sätt när vi praktiserar mindfulness. *Det är som det är - från gång till gång.* Det handlar inte om att prestera, uppnå eller (direkt) förändra något.
Vad upptäcker du - då du bara är?
Vad har du möjlighet att observera?
Det kan lätt bli så att det känns obekvämt, tråkigt, övervälmandes av tankar och måsten. Men det är ofta så i början och sen kommer lugnet och en behagligare upplevelse eftersom.

Här är en andningsövning på youtube!

Andning

Att det är viktigt att andas är ingen nyhet. Bara några minuters syrebrist kan för alltid förstöra hjärnans förmåga att bearbeta inkommande information. Men det är inte bara viktigt att vi andas, utan också HUR vi andas. Andningsfrekvensen, det vill säga, hur många andetag du tar i minuten, är nära sammankopplat med vårt hjärta, vår puls, blodtrycket och flera andra funktioner i kroppen. Andningen är även central i det autonoma nervsystemet och den enda del av det som vi faktiskt kan styra.

När vi upplever saker som stressande aktiveras den sympatiska delen av nervsystemet. Då förändras vår andning. Genom att ta kontroll över vår andning och andas medvetet kan vi påverka nervsystemet i en mer parasympatisk riktning. Därigenom sänks pulsen, matsmältningen förbättras och muskler i blodkärl och luftvägar slappnar av. Över tid lär vi kroppen att hantera jobbiga saker som händer på lugnare sätt. Vi får helt enkelt nya vanor, som att vi uppdaterar våra instinkter, värderingar och förmågor.

SYMPATISKA DELEN

(AKTIVERAR/GAS)

STRESSAD ANDNING

- Munandning
- Bröstandning
- Spänd andning
- Orytmisk andning
- Ljudlig andning

SKAPAR OBALANS

- Ökad stress
- Sjukdomar (tex nedsatt immunförsvar)
- Upprepar gamla vanor
- "Livet är en kamp"
- Uppdaterad referensdatabas

PARASYMPATISKA DELEN

(LUGNAR NER/BROMS)

MEDVETEN ANDNING

- Näsandning
- Diafragma-andning
- Avslappnad andning
- Rytmisk andning
- Tyst andning

SKAPAR BALANS

- Mindre stress
- Bättre hälsa
- Mer energi
- Nya vanor
- Uppdaterad referensdatabas

Mental träning

Här är ett smak-prov på mental träning med Igor

1. Hjärnan och kroppen påverkar varandra och fungerar som en enhet!

2. När det sker en situation så reagerar vi på den utifrån vem vi är och hur vi ser på världen. Man kan säga att du har "dina" helt egna glasögon på dig som du ser världen genom. Om vi blir medvetna om våra glasögon så kan vi sen med mental träning förändra hur vi ser och agerar - vilket ger ett ändrat samspel, med både oss själva och omvärlden.

3. Vårt nervsystem kan inte skilja på fysiskt upplevd verklighet och en intensivt upplevd föreställning. Det är därför mental träning fungerar så bra - vi liksom "lurar" hjärnan att utvecklas positivt.

4. Att fysiskt närvara är alltså inte nödvändigt för att skapa ett `minne´ - i både kroppen och hjärnan.

5. Vi har en *plastisk* föränderlig hjärna. De tillstånd (states of mind) vi tränar på kommer vi lättare in i och blir bättre på med tiden. Vi tränar upp nya kopplingar sakta men säkert om vi pratkiserar nya sätt att bemöta exempelvis stressfulla situationer på.

6. Man kan träna upp färdigheter som lugn, fokus, närvaro, bättre självbild och självkänsla, röra sig för positiva mål samt känslor av tillräcklighet, inre trygghet, säkerhet, förundran och lycka. Superhäftigt tycker vi!

7. Mental träning i olika former ger större samarbete i hjärnans olika delar och kommunicerar med centrala nervsystemet.

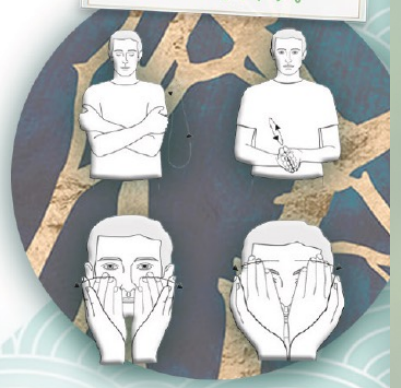
Havening

Havening är en effektiv metod för att hantera stress i olika former genom att lugna ner nervsystemet. Den bygger på beröring som du kan göra på dig själv eller få hjälp med. Det här verktyget används mer och mer runt om i världen.

SELF-HAVENING

SÅHÄR GÖR DU

1. Börja med att ta några medvetna andetag.
2. Ta kontakt med en känsla och placera känslan på skalan 0-10.
3. Stryk växelvis över armarna, i pannan och på kinderna under 5-10 minuter.
4. Du kan antingen välja att följa med i känslan under tiden eller distrahera dig genom att räkna eller stava.
5. Ta några djupa andetag.
6. Kolla av känslan igen 0-10.
7. Välj om du vill avsluta eller fortsätta.



EFTER 5 MINUTER HAR

- Ditt Fokus ändrats
- Kortisolhalten sänkts
- Hjärtfrekvensen sänkts
- Mer av Delta-vågor har bildats
- Hjärnhalvorna har synkats i högre grad

SELF-HAVENING LIGHT

1. Sätt ihop händerna
2. Tänk dig en mjuk liten boll inne i händerna
3. Cirkelrörelse med händerna "eftertänksamt"

LITE FAKTA RELATERAT HAVENING

- Det är lika många nervändar i händerna som i hela överkroppen.
- Höger hand är kopplad till vänster hjärnhalva och tvärtom.
- Upplevelser av trauma är lagrad i den främre delen av höger hjärnhalva.
- Havening leder till att den känslomässiga kopplingen till upplevelsen dämpas.
- Self-Havening gör man i minimum 5 minuter.
- Den effektivaste Havening-behandlingen får du med hjälp av en utbildad Havening-terapeut

Här är en instruktionsfilm för Havening!

Tapping

VAD?

Ett av våra absoluta favoritverktyg för att minska stress och förändra negativa tankar, känslor och minnen är tapping. Om du upplever dig känslomässigt obekväm i någonting så använd dig av det här verktyget genom att "koppla upp" till den obekväma känslan och mer eller mindre "tappa" bort den :)

Det här är en metod som har hjälpt väldigt många människor världen över med exempelvis stress, dålig sömn, magproblem, migrän, glömskhet, missbruk, ångest, rädsla, ilska, trauma, koncentrationssvårigheter och mycket mer...

VARFÖR?

Beröring av huden skapar signaler i kroppen som bland annat registreras av hjärnan. Vissa punkter på kroppen är mer känsliga och registrerar mer information än andra.

Punkterna som används i tapping är samma som har används i över 5 000 år i behandlingar som akupunktur, akupressur och shiatsu.

Man kan säga att tappingen lugnar ner vårt nervsystem och hjälper oss så att känslor, inre bilder och symptom kan mildras och/eller släppa taget.

NÅGRA FINA GREJER MED TAPPING ÄR:

- DET ÄR GRATIS
- KAN ANVÄNDAS AV ALLA
- KAN ANVÄNDAS SOM FÖRSTA HJÄLPEN
- ENKEL ATT KOMMA IHÅG
- EMPOWERING
- SPRÅKLÖS (TYP)
- EFFEKTIV FÖR ATT SKAPA INRE RO
- ENKEL ATT KOMBINERA MED ANDRA TYPER AV BEHANDLING
- ENKEL ATT MULTIPLICERA
- MAN KAN GÖRA DET PÅ VARANDRA

Här är en instruktionsfilm för tapping!

Tapping

HUR?

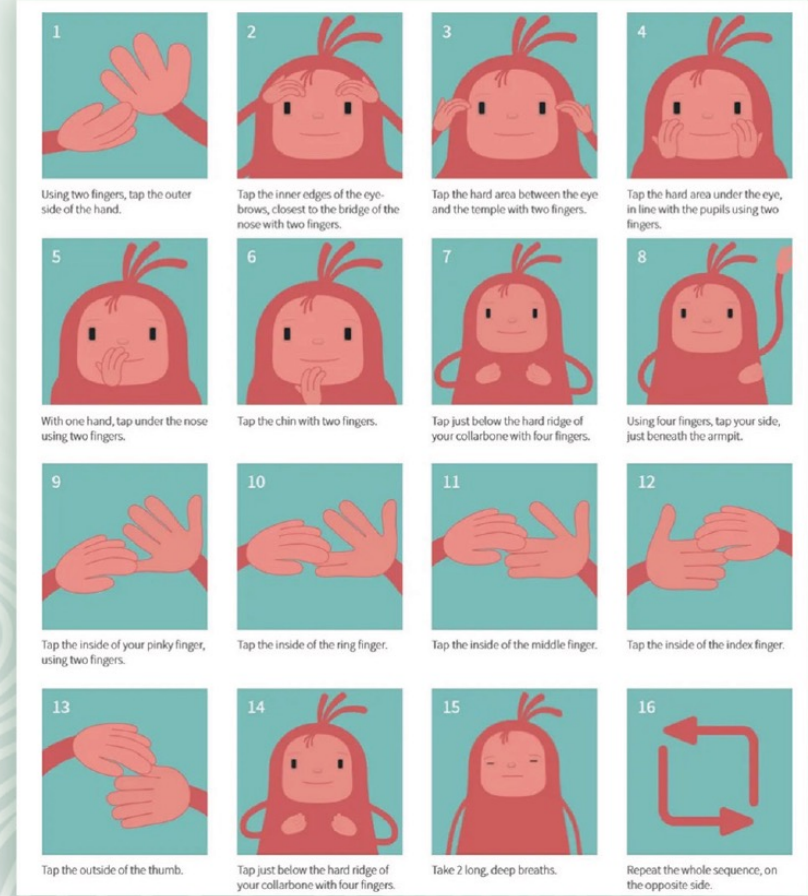
1. Börja med att ta kontakt med en känsla.

2. Placera känslan på skalan 0-10.

3. Tappa sedan ***15 gånger*** per punkt enligt schemat nedan - ***två vändor*** - så att du får med båda sidorna med två djupa andetag efter varje vända.

4. Kolla av känslan igen 0-10.

5. Välj om du vill avsluta eller fortsätta.



Här kan du ladda ner en jättebra app för tapping!

Neuromotorik

VAD?

Vi gynnas av att träna hjärnan och kroppens alla delar för att må bra. Genom att göra fysiska övningar kan du ändra ditt mentala tillstånd. Tai chi, Qi gong och Yoga är några former av neuromotorisk träning. Det de har gemensamt är:

- Långsamt
- Andning
- Rotationer
- Diagonaler
- Sinnesbaserat

Forskningen har kunnat visa på att vissa specifika rörelser påverkar olika delar av hjärnan och på så sätt kan de påverka vårt mående. Utifrån detta kan man skräddarsy övningar för specifika önskemål, till exempel för ökad läs- och skrivförmåga, ökad koncentration samt bättre gränssättning.

VARFÖR?

Att de neuromotoriska rörelserna utvecklas fullt ut är nyckeln till god:

- Inlärningsförmåga
- Prestationsförmåga
- Hantering av stress
- Känslor och tankar
- Motorik
- Social förmåga v
- Att alla andra rörelser ska fungera väl

Hur vi använder hjärnan påverkar kopplingar och hjärnceller. Genom att använda så många delar av hjärnan som möjligt så kan vi också behålla flexibiliteten och kreativiteten långt upp i åren. Detta kan vi göra med neuromotorik som har många olika rörelser.

Neuromotorik

HUR?

RÖRELSE FÖR AVSLAPPNING OCH CENTRERING

Nackvridning
Handvridning

Fokus på andningen och på vridningen. Vrid så långsamt du kan utan att det börjar "hacka". Kan göras sittandes eller liggandes. Vridningen kan göras i stora rörelser eller i små som knappt syns. De små är bra att ta till om man befinner sig bland folk och känner att det har blivit för mycket intryck, känner av stress och behöver bli mer närvarande i sin egen kropp.

Skulle du känna att det att övningen känns stressande och du får motsatt effekt, att du varvar upp i stället för varvar ner så kan det bero på två saker. Du gör övningen för fort eller att du hade så hög stressnivå i kroppen att det känns stressande att varva ner. Är det det senare så kan du känna in vilken hastighet till exempel huvudet vill röra sig i och börja röra huvudet i det tempot, efter en stund drar du ner på tempot och gör så stegvis tills du är nere i ett långsamt tempo. Genom att möta din inre hastighet, hjälper du dig själv att gå ner i varv.

MUSKELVIKARIERING

Lägg händerna på kinderna med fingertopparna mot käkmusklerna. Tryck långsamt så att en spänning och ökat tryck skapas under händerna, släpp sedan långsamt på spänningen. Upprepa detta i några minuter. Detta hjälper spända muskler att slappna av.

Du kan också göra övningen liggandes och pressa olika kroppsdelar ner mot golvet och släppa på spänningen långsamt. Den övningen gör både att du blir mer närvarande här och nu, men hjälper dig också att känna in vart du och din kropp slutar och omgivningen börjar. Detta kan vara väldigt skönt och gör att det blir lättare att slappna av.

Muskelvikariering går även att göra på varandra för ökad effekt. Till exempel om en sitter och den andra trycker på axlarna. Kommunicera alltid väl mellan varandra.

LUGN OCH HARMONI

1. Korsa ben och händer
2. Fläta ihop händerna
3. Andas lugnt

Bra inför en stressande uppgift då den hjälper dig att koppla ihop hjärnhalvorna. Bra inför prov.

QUICK STRESS RELIEF-FJÄRILEN

Blunda. Korsa händerna framför bröstet-haka ihop tummarna. Klappa med händerna växelvis på bröstkorgen långsamt samtidigt som du gungar sakta från sida till sida- Fokus på andning och rörelserna.

GNUGGA ÖRON

Gnugga öronen med båda händerna en stund och få energi, fokus, koncentration. Det aktiverar även lyssnandet. Bra innan en viktig lektion...

Var kan du växa vidare?

Här har vi samlat olika digitala ställen som kan vara fina att veta om för att få stöd och hjälp då du behöver det, gaina inspiration, connecta med andra ungdomar samt få god näring då du vill växa som människa!

BRIS

Bris står för ***Barnens rätt i samhället*** och är en barnrättsorganisation. Dom jobbar för ett samhälle där alla barn känner till sina rättigheter och har möjlighet att tillgodogöra sig dem!

www.bris.se

UMO

UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. På UMO.se kan du få kunskap om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol och droger, självkänsla och mycket annat.

www.umo.se

RFSU

Genom kunskap, engagemang och påverkan bidrar RFSU till en värld där alla människor är fria och lika värda. Att få bestämma över sin kropp och sitt liv.

www.rfsu.se

UNGDOMAR.SE

Här hänger varje vecka 80 000 ungdomar och diskuterar grejer i forumet, ställer frågor i stöd och svar, bloggar och läser artiklar. Vem du än är, är du välkommen!

www.ungdomar.se

BUDO MENTAL TRAINING

Budo Mental Träning – mental träning för hanteering av svåra situationer - är grundat av Igor Ardoris som är mental tränare, mindfulnessinstruktör, författare och mycket mer.

www.igorardoris.se

YOGOBE

Yogobe är en digital tjänst för hållbar hälsa, yoga och träning med ett videobibliotek som har över 2000 sekvenser.

www.yogobe.se

FRYSHUSET

Sedan 1984 har Fryshuset arbetat för unga. Hos Frys står dörren alltid på glänt för den som vill engagera och utveckla sig - oavsett bakgrund, intresse och ambition.

www.fryshuset.se

1177.SE

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

www.1177.se