

Mindfulness som en del af det specialpædagogiske fundament

Michael Harboe
Indehaver & konsulent
Telefon: (+45) 3089 9837
E-Mail: harboe@spktrm.dk
WWW.SPKTRM.DK

Master i positiv psykologi
MBSR-lærer, Niveau 1
Professionsbachelor (pædagogik) m. speciale i sundhed og idræt
Certificeret instruktør i Atlass, Studio III & EarlyBird



Støtte, sparring og formidling indenfor:
Autisme & ADHD, specialpædagogik, konflikthåndtering, positiv psykologi,
trivselsfremme, stress & stresshåndtering & mindfulness.

Mit faglige fundament - ståsted

- TEACCH-inspireret specialpædagogik
- Low arousal tilgang
- Atlass
- Mindfulness (MBSR)
- Positiv Psykologi

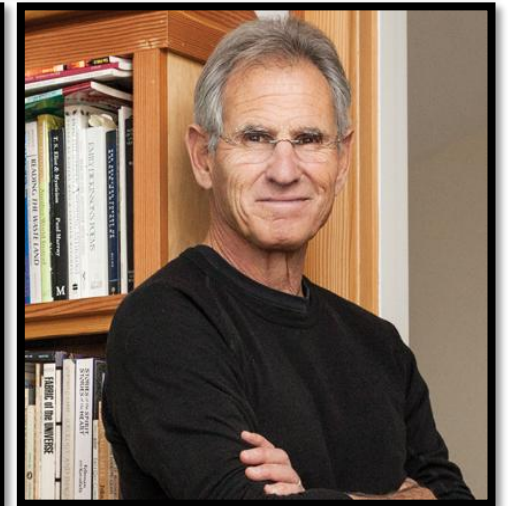
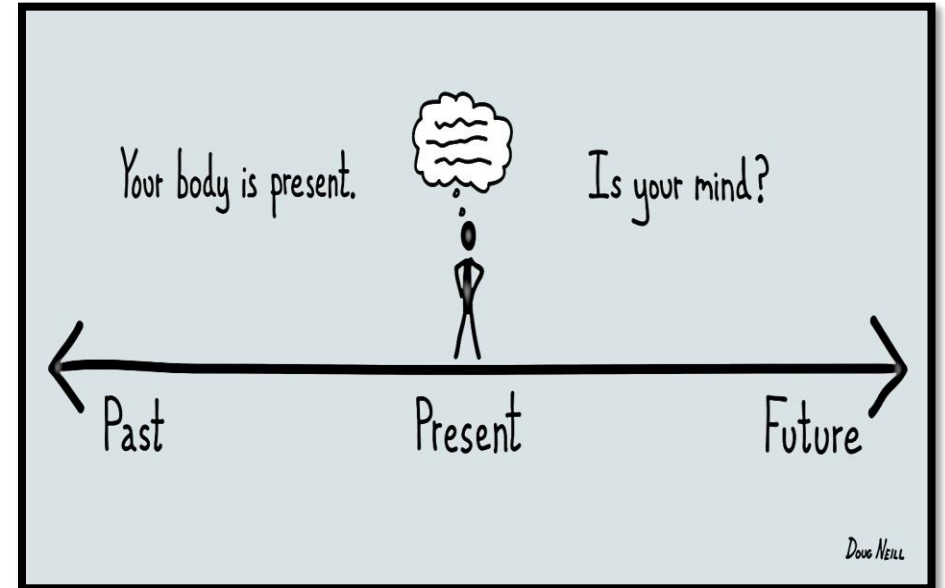


Hvad er mindfulness?

- Mange definitioner...
 - ”Mindfulness er den **bevidsthed**, der opstår ved at rette **opmærksomheden** til det **nuværende øjeblik uden at dømme**. Men henblik på at kultivere **visdom, selvindsigt og medfølelse**”

(Jon Kabat-Zinn, prof. i biologi og medicin – grundlægger af MBSR, 2018)

- Det er *ikke religiøst* – men menneskeligt
- Det modsatte af ”mindlessness” (autopilot)
 - ”Vågne op” til **nuet** - som det er... med **accept, nysgerrighed og venlighed**
- Mere og andet end blot afslapning
 - Hjernetræning
- Formelt (Practice: praktisere & øve) og uformelt (i livet)
- Det er simpelt – men ikke let

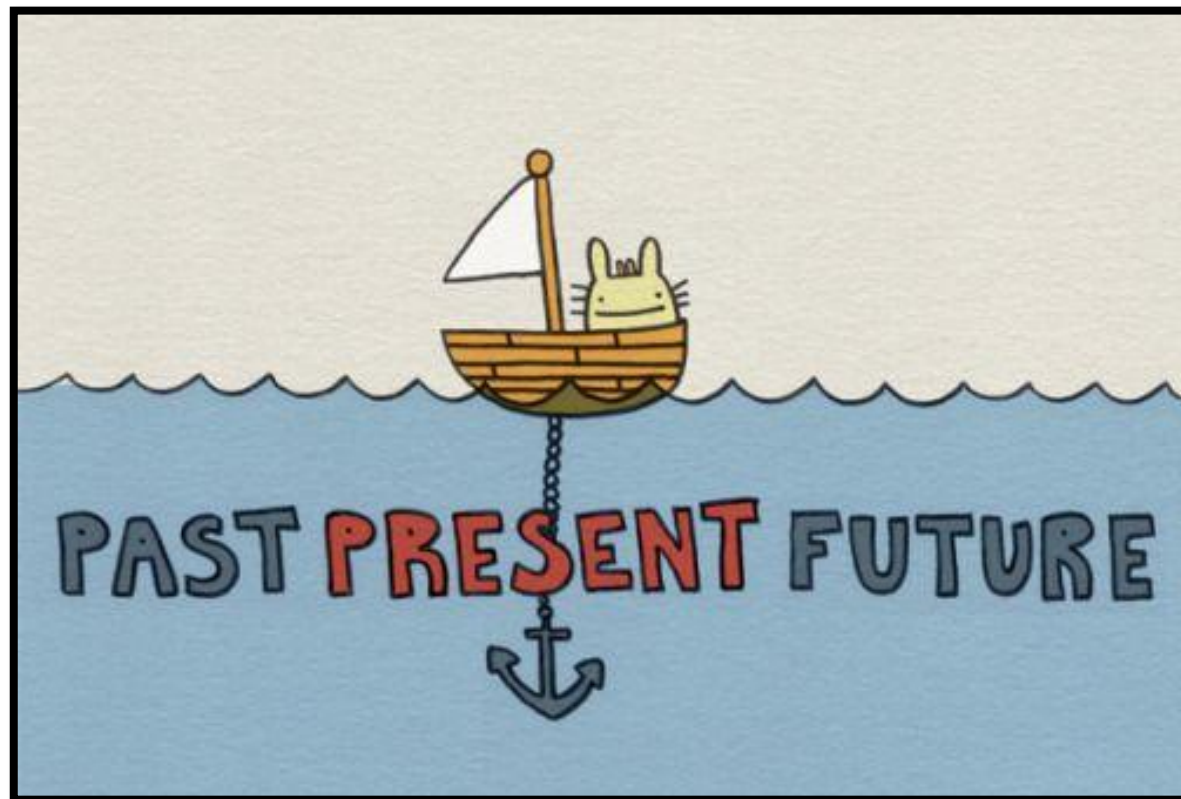




NOTHING

Tag et øjeblik i stilhed
Tænk ikke på noget

Meditation på vejtrækningen



Observer/ oplev din vejtrækning
Bliv ved oplevelsen/ sansningen af vejtrækningen
hele tiden, lad ikke din opmærksomhed vandre
andre steder hen

Anker i nuet

- For at blive i "nuet" kan man opleve/ fokusere på

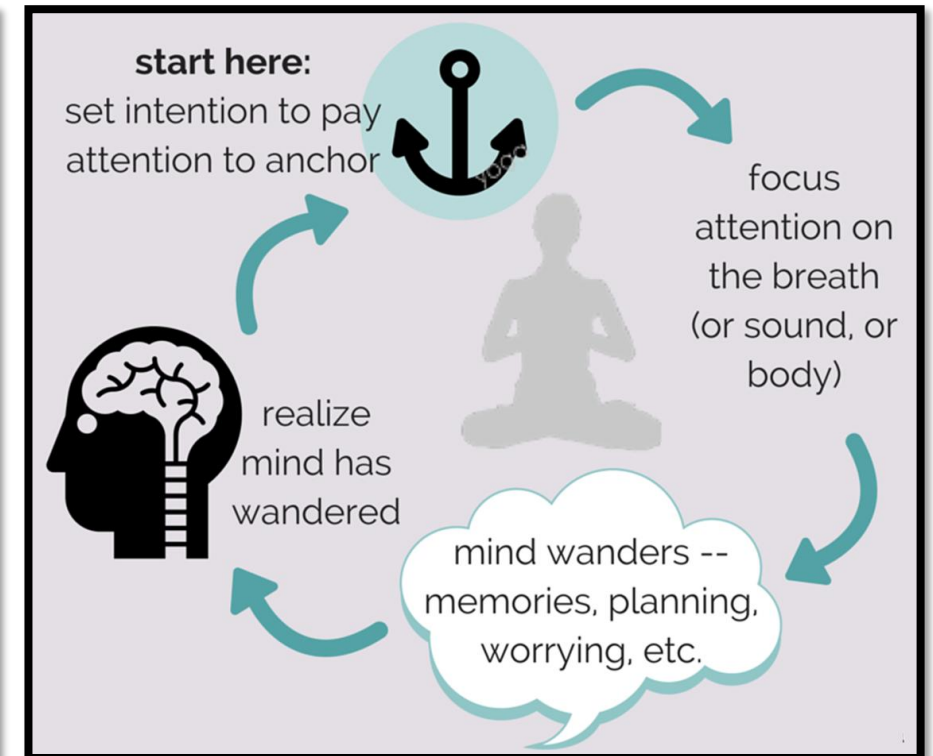
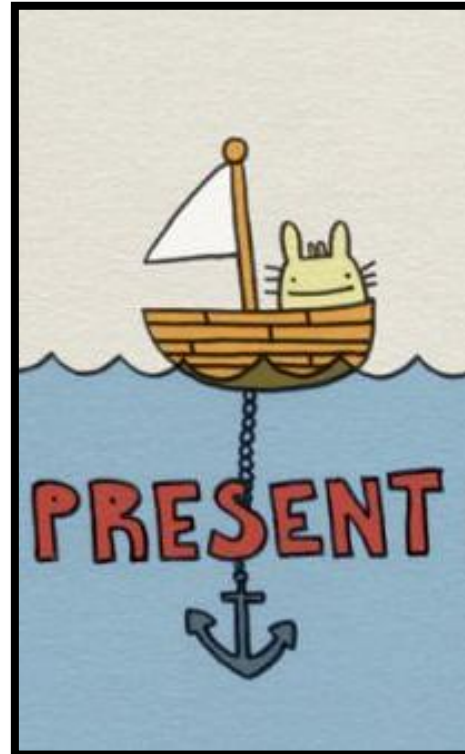
- Sanserne i øjeblikket:

- Lytte
- Smage
- Se
- Mærke
- Dufte



- Eller på:

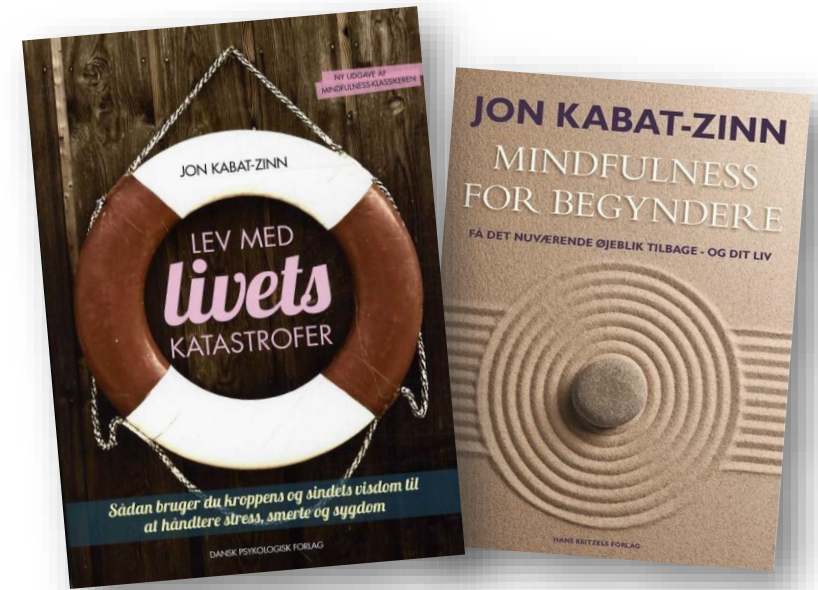
- Hvilke tanker du har lige nu
- Hvilke følelser du har lige nu



7 forudsætninger / grundprincipper

1. Ikke dømme eller vurdere
2. At være tålmodig
3. At have et åbent sind
 - Et barnligt/nysgerrigt sind
4. At være tillidsfuld
5. Ikke at stræbe efter noget
6. At være accepterende
7. At give slip
 - Hmmm pyt...

Ift. sansninger,
tanker og
emotioner



”Feeling tone”

Er det jeg sanser, tænker eller
føler:

- Behageligt
- Neutralt
- Ubehageligt

→ Uanset: Det er OK!

→ Det ER det, der ER lige nu!

(Kabat-Zinn, 2014)

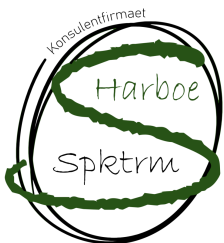
Meditation på vejtrækningen #2

~~Observer/ oplev din vejtrækning~~

~~Bliv ved oplevelsen/ sansningen af vejtrækningen
hele tiden, lad ikke din opmærksomhed vandre andre
steder hen~~

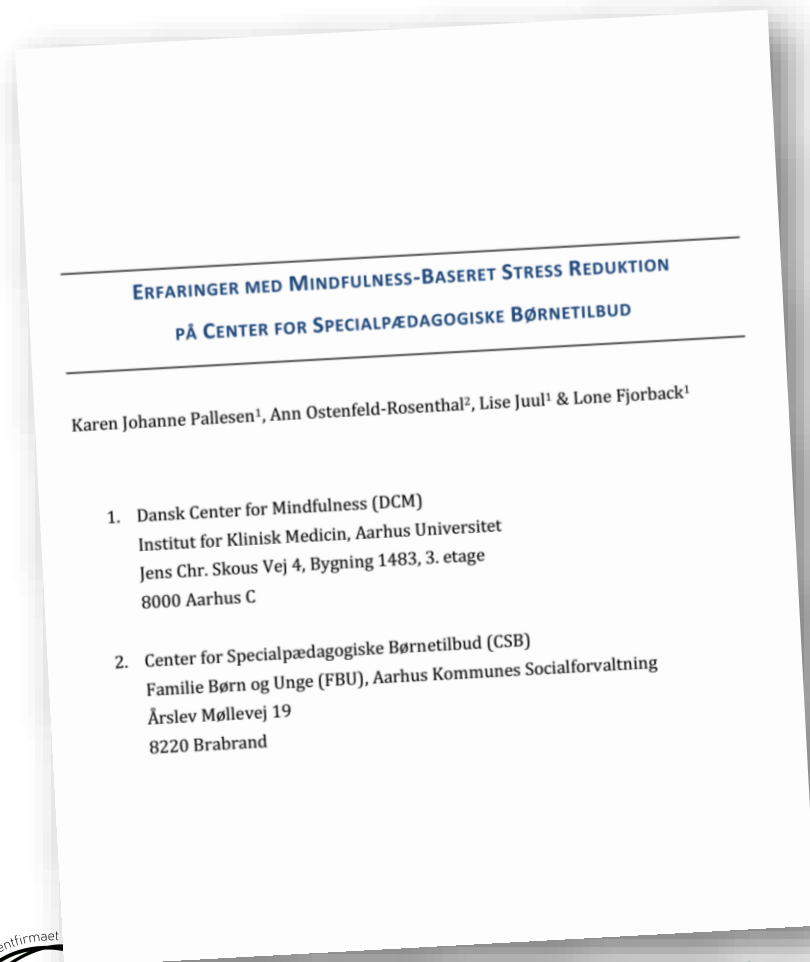
Observer/ oplev din vejtrækning

Når du opdager at opmærksomheden
er "vandret", møder du det ud fra **de 7
grundprincipper; tænker "hmmm, pyt"**
og retter derefter opmærksomheden
tilbage mod oplevelsen af
vejtrækningen igen... og igen... og
igen...



One-Moment Meditation: <https://youtu.be/F6eFFCi12v8>

Erfaringer med MBSR for personale på CSB

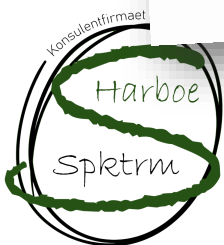


- Reduktion i oplevet
 - Stress
 - Inden opstart havde 40% et højt stressniveau
 - Efter MBSR havde 12% et højt stressniveau
 - Symptomer på angst og depression
 - Træthed
 - Helbredsrelaterede bekymringer
- Stigning i oplevet
 - Mindfulness/ opmærksomhed
 - Self-compassion/ venlighed
 - Velbefindende
- Hvilepuls faldt og HRV steg

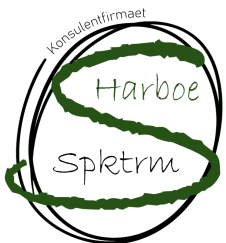
”Et af de mest tydelige mønstre, der viser sig i de kvalitative interviews, er en oplevelse af at være blevet **bedre til at håndtere stress og dermed også konflikter med børnene**; at blive bedre til at navigere i det vanskelige relations arbejde med børnene. Konflikter med børnene, både verbale og fysiske og deraf følgende afmagt er, som angivet i spørgeskemaet, en af de store, fælles stressfaktorer for interviewpersonerne.”

(Pallesen, Ostenfeld-Rosenthal, Juul, & Fjorback, 2018, s. 12)

http://mindfulness.au.dk/fileadmin/mindfulness.au.dk/Final_version_MBSR_paa_CSB.pdf



Effekter ved mindfulness for forældre til børn med ASF



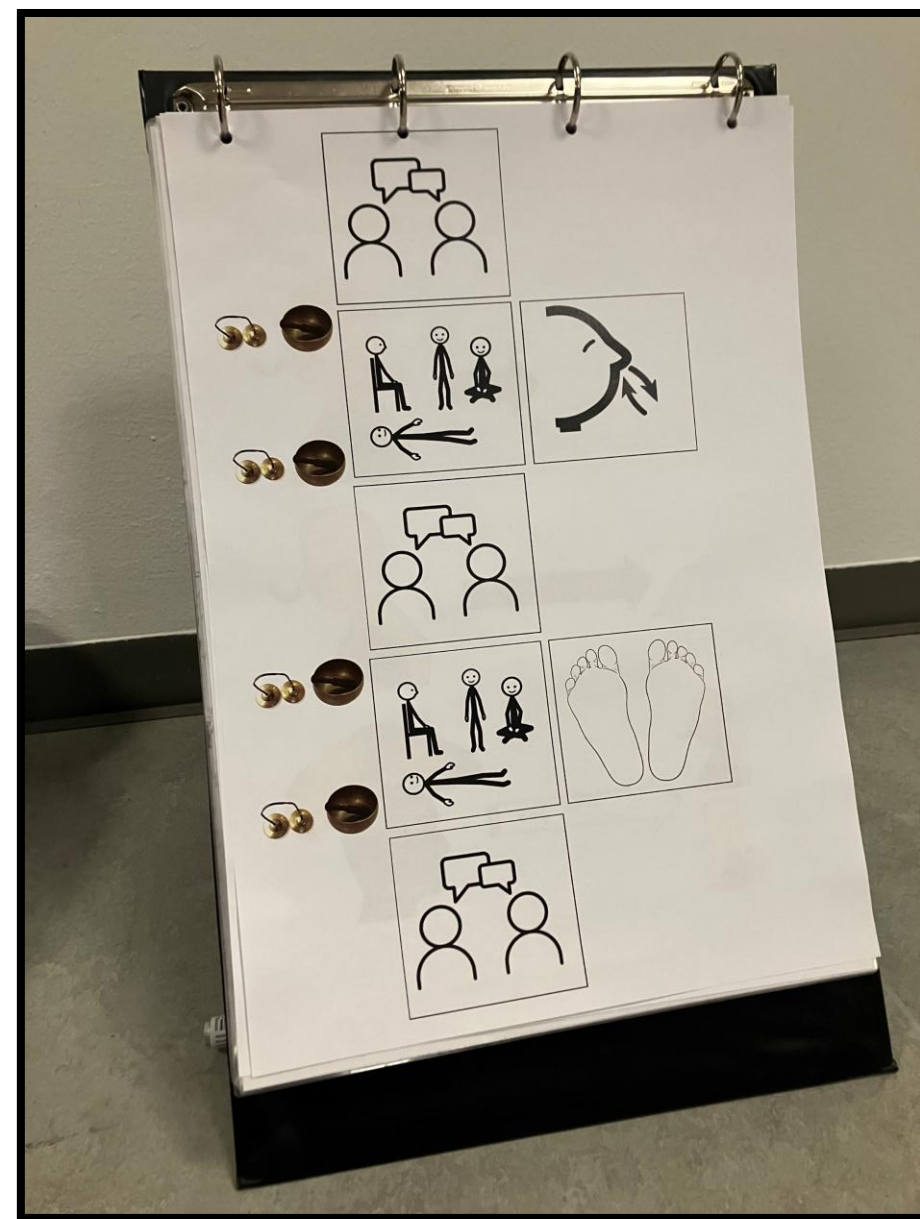
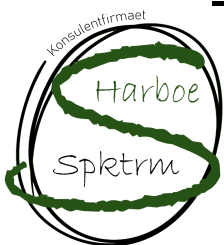
- Bedret /øget
 - Trivsel og livskvalitet
 - Tilfredshed med egne forældreevner
 - Overskud til at implementere andre strategier (specialpædagogiske værktøjer)
 - Effekt af andre strategier
 - Mor-barn interaktion
 - Psykologisk fleksibilitet
- Reduktion i
 - Stress (oplevet og målt på kortisolniveau)
 - Udbændthed
 - Forældrerelateret stress
 - Depression
 - Angst
 - Humørsvingninger / negative emotioner
 - Aggression og adfærdsmæssige problemer mens man "arbejder" med sit barn
 - Somatiske symptomer

Afledte effekt på børn/ unge med ASF

- Reduktion i aggression
- Reduktion i upassende/ problematisk adfærd
- Bliver bedre til at leve op til krav og regler

Effekter ved mindfulness for unge/ voksne med ASF

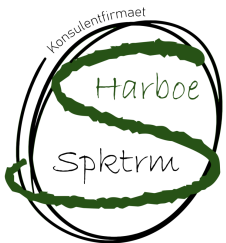
- Reduktion i
 - Depression
 - Angst
 - Rumination
 - (Stress)
 - Er reduktion i rumination altid godt ved ASF?
 - Negative emotioner
 - Aggressiv adfærd
- Stigning i
 - Positive emotioner
 - Trivsel
 - Familiens livskvalitet



(Spek, 2012; Nyklíček, van Ham, & Spek, 2013; Hwang, Kearney, Klíevé, Lang, & Roberts, 2015; Bögels, Steensel, Blom, Bruin, & Smit, 2014)

Andre kendte effekter af mindfulness

- Bedret kognitiv fleksibilitet (Moore & Malinowski, 2009)
- Mindsket vrede og anspændthed (Kabat-Zinn, 2014)
- Opdyrkelse af ikke-reaktiv opmærksomhed (Leoni, 2012)
- Øget empati og social sensitivitet (Block-Lerner, Adair, Plumb, Rhatigan, & Orsillo, 2007)
- Forbedrede sociale relationer (Kabat-Zinn, 2014)
- Øget bevidsthed om vurderinger og mulighed for genvurdering (Kabat-Zinn, 2014)



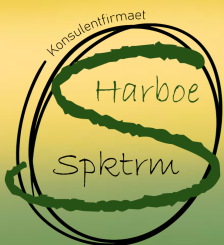
Når opfattelsen forandrer sig...

Sansninger
Tanker (vurderinger)
Følelser



Det er ikke så meget "stresspåvirkningerne i vores liv som den måde, vi opfatter dem på, og det, vi gør med dem, hvilket forhold vi har til dem, der bestemmer, i hvor høj grad vi ligger under for dem. Hvis vi kan forandre den måde, vi ser på, kan vi også forandre den måde, vi reagerer på, og dermed kan vi nedsætte vores stressniveau dramatisk og mindske dets kort- og langsigtede konsekvenser for vores helbred og velbefindende"

Jon Kabat-Zinn, Lev med livets katastrofer, s. 350





Stop op

- Tag en kort pause
- Tjek ind med dette øjeblik

Træk vejret

- Kom i kontakt med- / observer din vejrtrækning
 - Vejrtrækningen kan give en "mental vejrmelding"
 - Vejrtrækningen kan være et anker i det nuværende øjeblik

Observer det, der er

- Det, der er "derinde"
 - Sansninger fra- / fornemmelser i kroppen
 - Sindets bevægelser: tanker & følelser
 - Det, der er "derude"
 - Hvad ser, hører, mærker, lugte og smager du
- ... tjek ind med det, der er

P... **Proceed – Fortsæt** med det du var i gang med... (**P**ause / **P**røv igen)

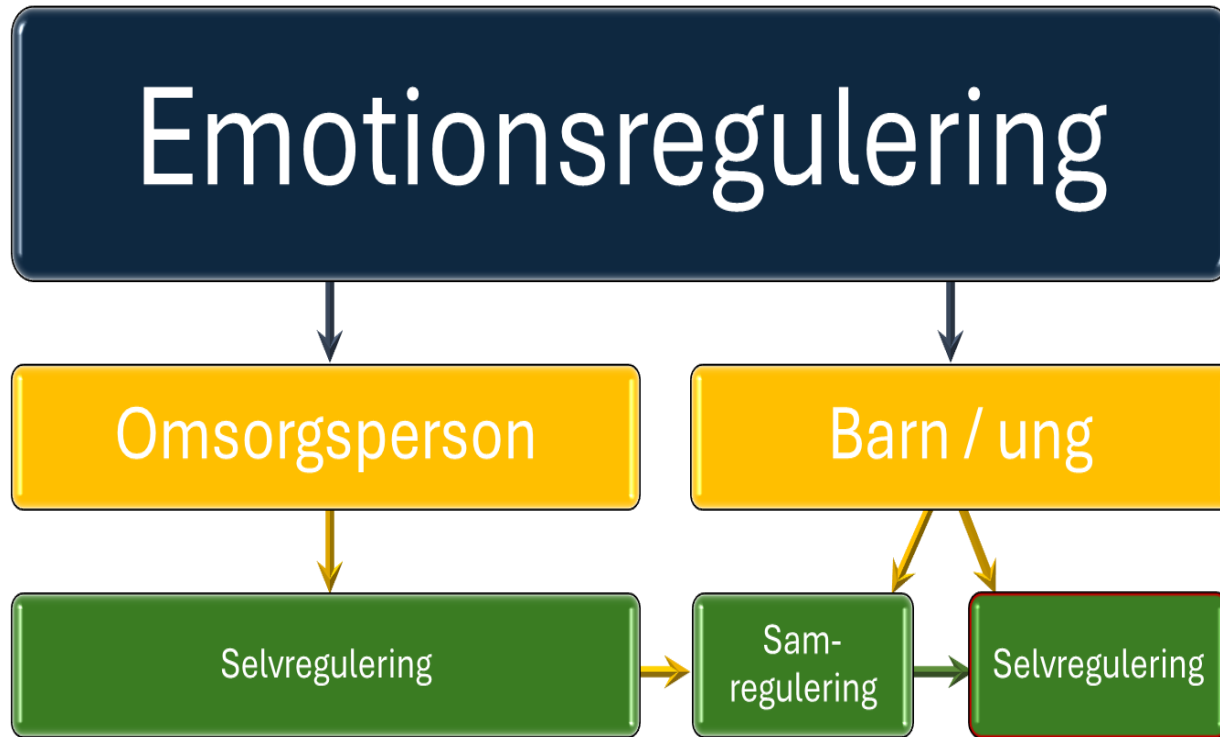
- Tag et par dybe vejrtrækninger... Med langsomme udåndinger
- Tag et bevidst valg. Skal jeg:
 - a. Fortsætte med at gøre det jeg var i gang med
 - b. Gøre noget andet

Low arousal tilgang



- Mennesker med **eksplosiv adfærd**, er for det meste meget anspændte og **arousal** (herunder affekt og stress) smitter
- Ca. **80%** af den adfærd vi opfatter som problemskabende er **startet eller forværret af os**, som personale/ omsorgspersoner
- Low arousal tilgang, er en individuelt tilpasset tilgang med henblik på at **nedtrappe**, og ikke optrappe en situation yderligere, hvor det vigtigste værktøj er dig selv

Low arousal tilgang: Sam-regulering



Andy McDonnell

Professor of Autism Studies, Birmingham City University, Clinical Psychologist at Studi...
3d

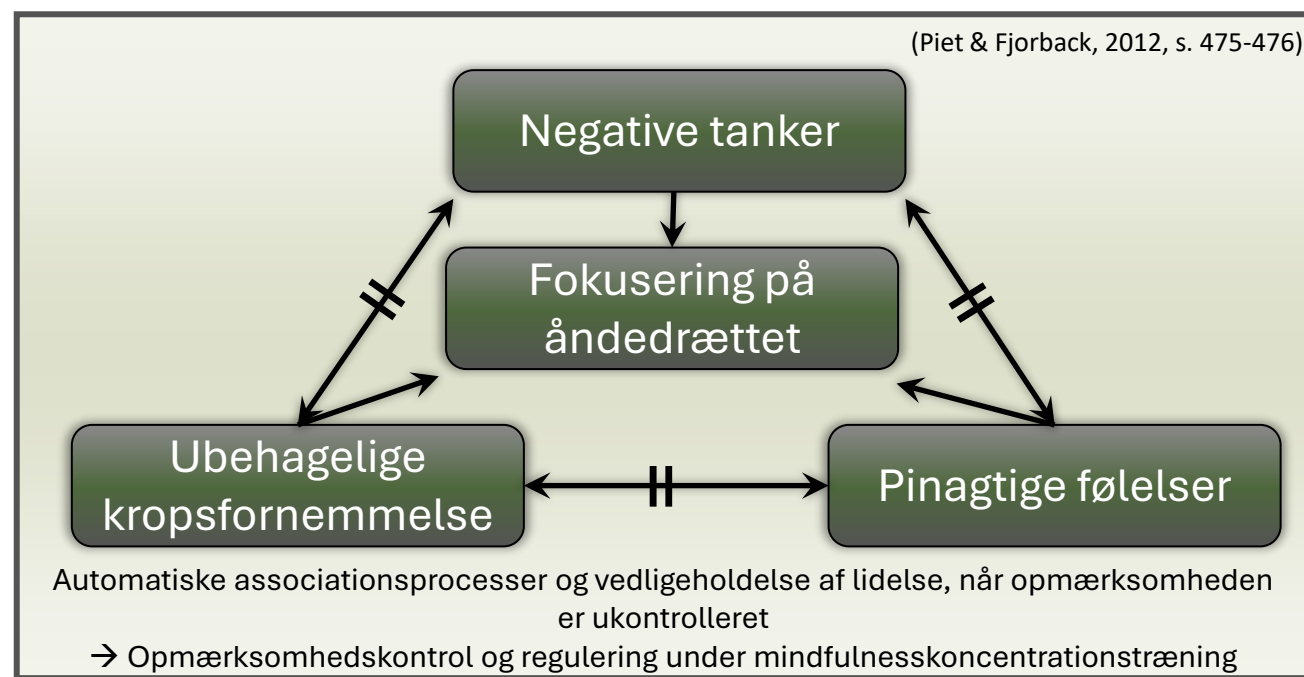
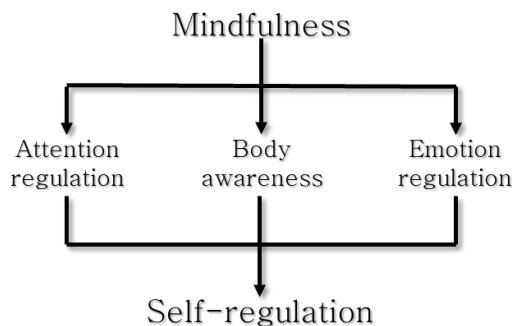
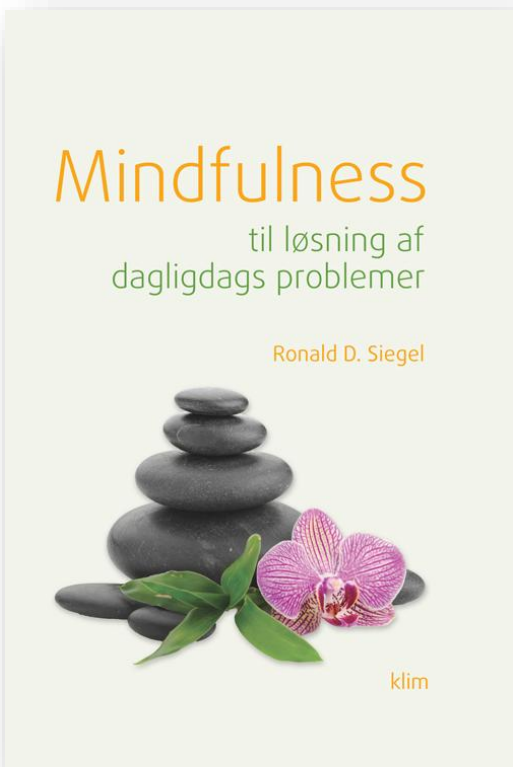
Low arousal approach: Be mindful

When we are confronted by a person who is hostile or threatening it is important to appear calm. The reality is that when we feel threatening our adrenaline and cortisol literally surges. Certain 'in the moment' mindfulness techniques can be useful. Try to focus on slowing your breathing whilst focussing in the person. This will help you to appear calm and reduce arousal. This is a skill that can be learned.

<https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:6446328401346334720>

Mindfulness-baserede redningskranse

→ Selvregulering



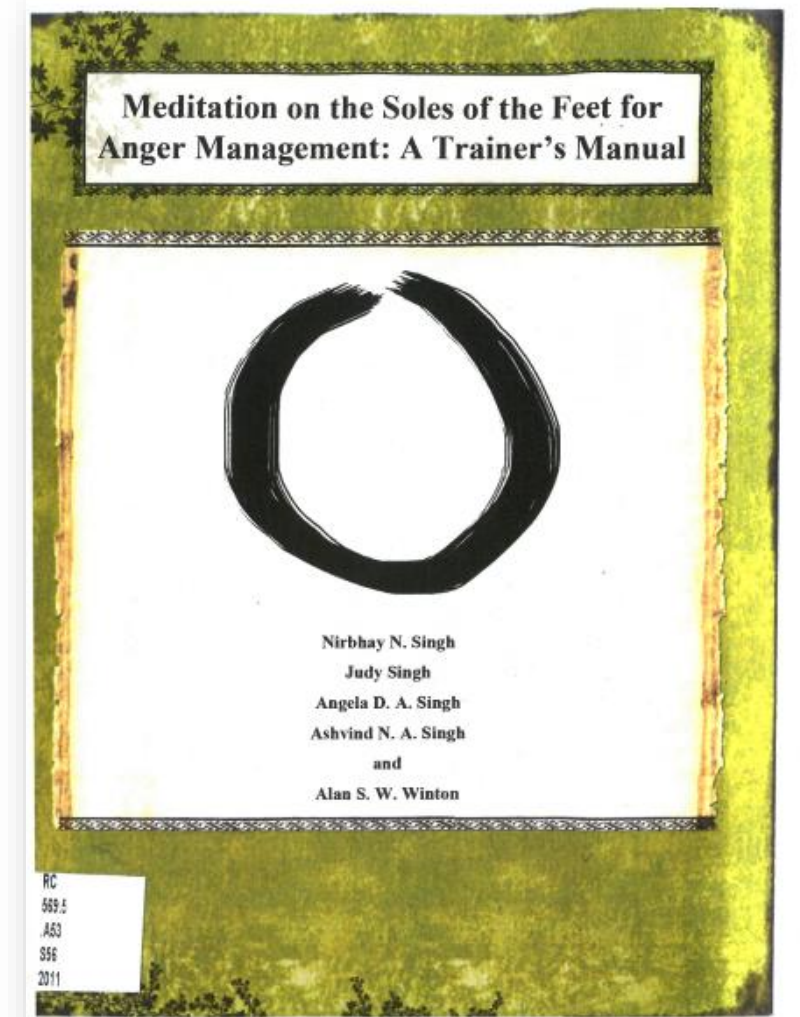
”Disse redskaber kan være en hjælp til at ride stormen af og undgå tvangsmæssigt at handle på voldsomme følelser eller sanseindtryk, der på et kritisk tidspunkt truer med at tage magten fra en. Næsten alle disse øvelser henter opmærksomheden tilbage til det, der sker lige nu, så man mærker, hvad der sker i kroppen, og forsøger at tage godt imod oplevelsen i stedet for at gøre modstand mod den. Enhver form for systematisk eller ustruktureret øvelse kan bruges som redningskrans”

(Siegel, 2014 s. 121-122)

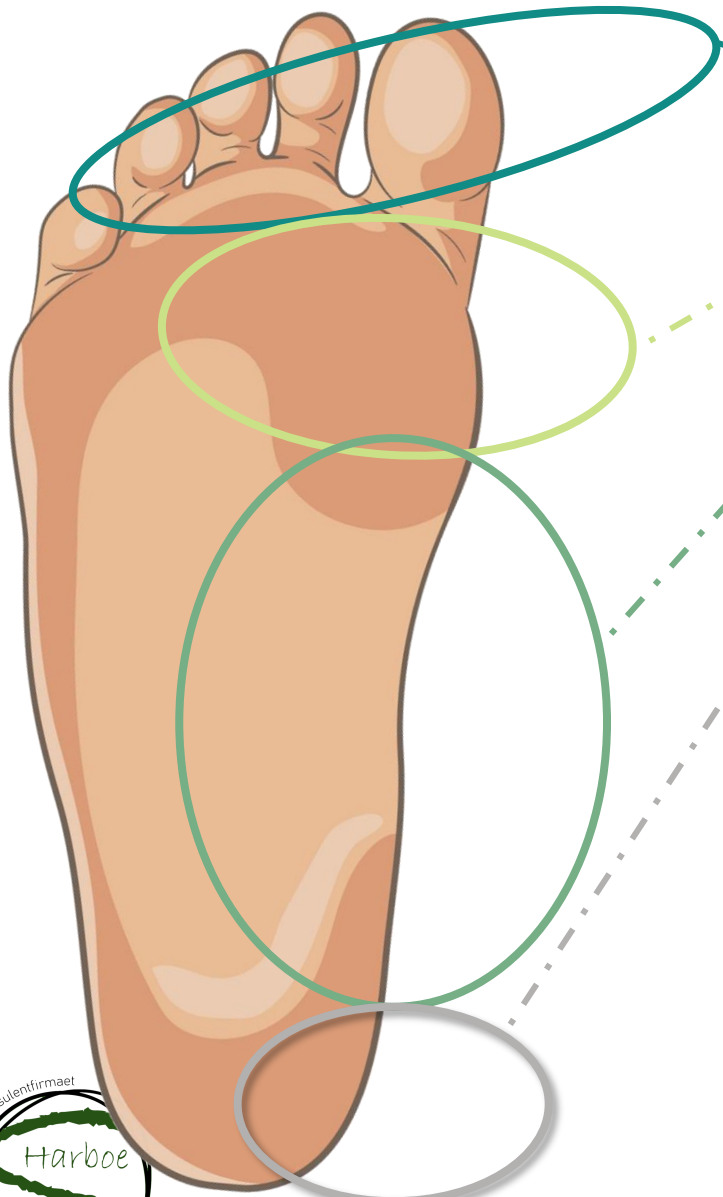
Meditation on the Soles of the Feet (SoF)

- En teknik der giver ”personen” selv en strategi
 - i stedet for at give omgivelserne strategier
 - Kan bruges af både børn/ unge, forældre og personale
- En teknik der er (relativt) let at lære
 - Men som kræver vedholdenhed
 - ”SoF fungerer bedst med mennesker, der ønsker at kontrollere deres upassende adfærd, som vedholdende træner meditationsteknikken og bruger den konsekvent i vrede-producerende situationer.”
- En teknik man altid har med sig, og som kan benyttes i næsten alle situationer/ kontekster
 - Kan benyttes siddende, stående og langsomt gående

(s. 12, egen oversættelse)



(Singh, Singh, Singh, Singh, & Winton, 2011)



- Tæernes trædepuder

- Trædepuden

- Svangen

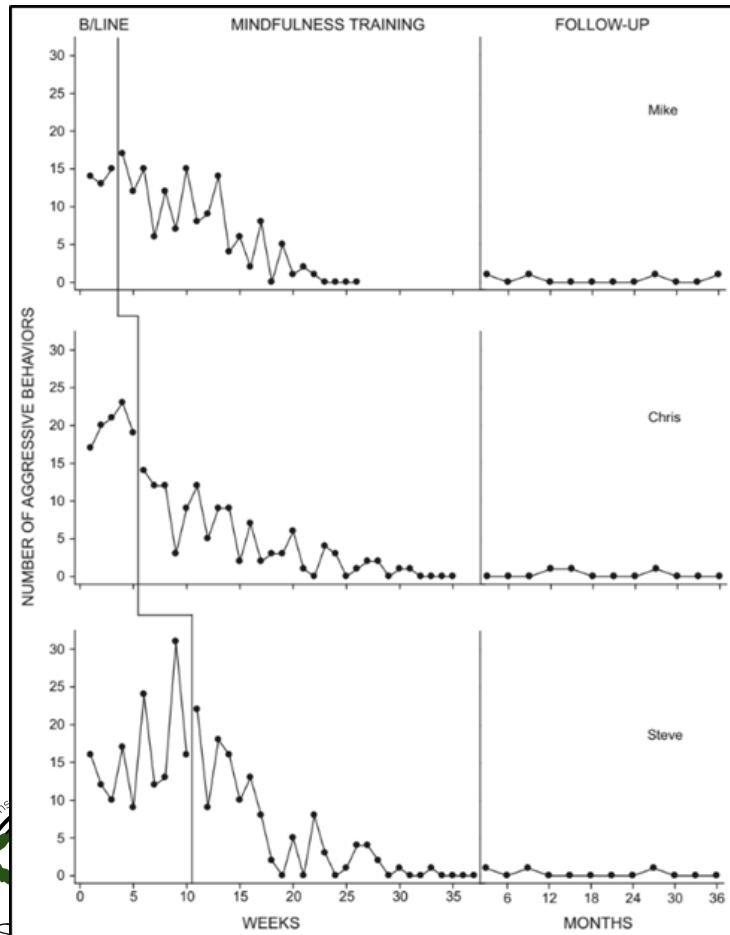
- Hælen



**”Det, vi er opmærksomme på,
bliver vores virkelighed, og
det, vi ikke er opmærksomme
på, blegner og forsvinder ud af
vores virkelighed.”**

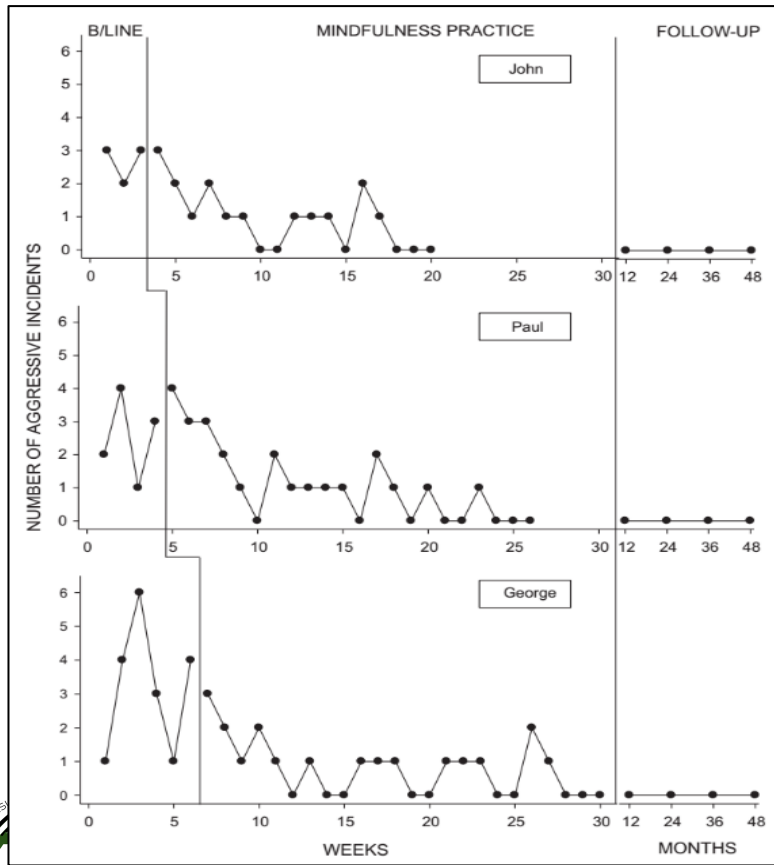
Alan Wallace beskriver princip fra William James (Goleman, 2005, s. 360)

Forsøg med tre unge med autisme



- De unge udviste inden interventionen henholdsvis 14, 20 og 16 fysisk aggressive episoder ugentligt
- Indledende træning: 30 min dagligt 5 dage i træk, Herefter:
 - træning to gange dagligt sammen med deres mor
 - benytte teknikken, når der opstår en episode
 - træningen fortsætter indtil der ikke har været nogle episoder 4 uger i træk
- I et år efter interventionen havde alle 3 unge 0 episoder med aggressiv adfærd
 - I de følgende tre år havde de henholdsvis 4, 3 og 3 episoder

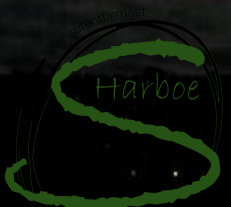
Forsøg med tre unge med aspergers syndrom



- De unge udviste inden interventionen henholdsvis 2,67; 2,5 og 3,17 episoder ugentligt med fysisk aggression (målt over 3-6 uger)
- Indledende træning 5 dage 2 x 15 minutter, herefter:
 - træning to gange dagligt sammen med deres mor
 - benytte teknikken, når der opstår en episode
 - træningen fortsætter indtil der ikke har været nogle episoder 3 uger i træk
- Efter henholdsvis 17, 22 og 24 uger har alle tre opnået 3 uger uden episoder i træk. I de følgende 4 år havde ingen af de unge nogle episoder med fysisk aggressiv adfærd

Opsummerende

- Mindfulness handler om bevidsthed i nuet – og ændrer dermed den måde vi oplever verden og mennesker på
 - Det er afgørende for hvordan vi selv agerer
- Mindfulness kan bruges som værktøj til low arousal tilgang
 - Selvregulering for at kunne sam-regulere
 - Mindfulnessbaserede redningskranse
- Vedvarende mindfulness træning har mange dokumenterede positive effekter
 - Bl.a. reduktion i stress, angst og depression
 - Der ses afledte effekter på de mennesker vi er sammen med



*"Du kan ikke standse bølgerne,
men du kan lære at surfe"*

(Kabat-Zinn 2000, s. 52)

Tak for opmærksomheden!

Følg, like eller opret meget gerne forbindelse på [Facebook](#) eller [LinkedIn](#)

