

Familiens trivsel

Cystisk Fibrose forening

14. september 2025

Kl. 09.00 – 12.00



PROGRAM – min plan

- Min historie.
- Forældre trivsel.
- Hverdagen.
- Hvad kan DU gøre?



DIN PLAN

- Hvad vil du gerne have med hjem?



FAMILIEN LAURSEN

Kis – Ergoterapeut, MetaMind StressCoach

Podcastudgiver – Det Unikke Barn.

Privat: Kis og Torben med Kristine 30 og Marie 28, Ol type 2/3



MARIE – 26. FEBRUAR 1997

Marie – Osteogenesis Imperfecta
Et sort år

DE FØLELSESMÆSSIGE PÅVIRKNINGER

Sorgen – der gør fysisk ondt

Tristheden – der tynger hverdagen

Magtesløsheden – der påvirker mig følelsesmæssigt

Angsten - for døden og livet

HVERDAGEN

Mor, parforhold, søster, datter, kommune, hospital
Følelsen af ikke at slå til
"Good enough mothering"

JEG VIL VÆRE GLAD

Leder efter glæden og giver den plads
Fjerner ikke sorgen og magtesløsheden, men skaber en balance

AT VÆLGE LYKKEN

Det er ikke vores vilkår der bestemmer om vi bliver lykkelige, men den måde vi lever med vores vilkår, der afgør om vi bliver lykkelige.

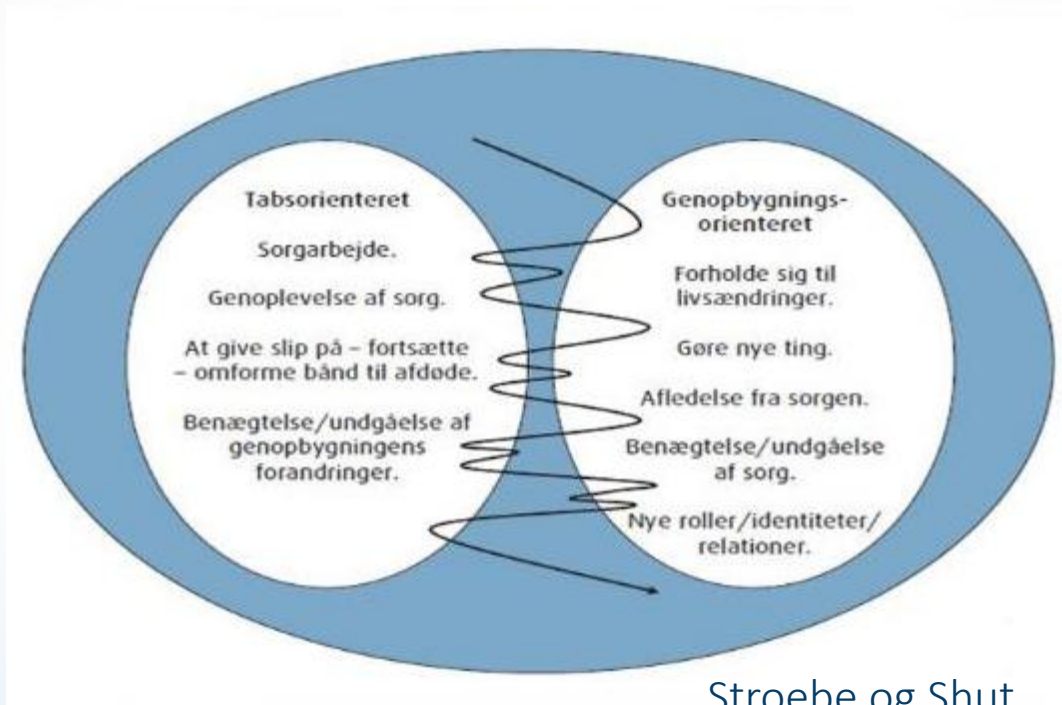
Dødens nærvær bør give anledning til at nyde livet.

Hvad har du haft af tanker undervejs?
Mens du hørte min historie.

Forældre trivsel

SORG - TOSPORS MODEL

Følger dig resten af livet....



DET AUTONOME NERVENSYSTEM

Parasympaticus – bremsen



Sympaticus - Speederen



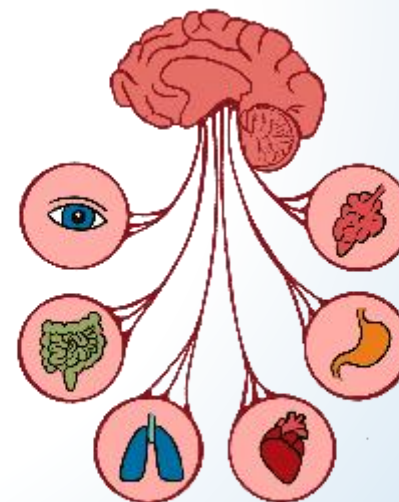
SPEEDEREN = ALARMBEREDSKABET

En biologisk reaktion, der hjælper os med at håndtere farlige og livstruende situationer – gør os klar til kamp

En fysisk reaktion der øger vores ydeevne ved hjælp af stress hormoner.

- Ekstra blod i kroppen
- Ekstra ilt til hjerne og muskler
- Effektivisering af energiforbrug i kroppen

Når vi er i alarmberedskab og i kampmode er vores hjerne indrettet til at se efter nye farlige situationer!!



HVAD KAN TRÆDE PÅ SPEEDEREN

- Forventninger fra andre og til sig selv
- Mængden og indhold af opgaver
- Uvished, manglende kontrol og inddragelse i eget liv
- Tvungen/grænseoverskridende samarbejde
- Og så meget andet.....



AT LEVE MED FODEN PÅ SPEEDEREN

- Hjerterytmen er permanent høj
- Fordøjelsen er nedsat
- Tør i munden
- Manglende søvn og afslapning
- Nedsat kognitive funktioner



Hvad træder på din speeder?

Hvad kan du gøre?

HVERDAGEN - TAG STYRINGEN

- Skab den hverdag DU ønsker ud fra dine værdier
- Hvad vil du bruge dine 24 timer til
- Hvordan vil du gerne have det?



HVAD KAN TRÆDE PÅ BREMSEN

- Gør noget DU kan lide
- Lyt til musik – bevæg dig
- Kram, fast og dyb berøring
- Sanse oplevelser – nyd dem – dyrk dem
- Motion – med rolige bevægelser
- Træk vejret
- Andet??



Hvad træder på din bremse?

Hvilke aktiviteter føles godt eller beroligende?

LYKKEHORMONER – træder på bremsen!

- **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



MENTAL TRIVSEL - tankestrategier

Bekymringer og grublerier

- Afsæt tid og tag dem alvorligt (sortere og handle på dem)

Taknemmelighedstanker

- Påvirker din hjerne struktur positivt

Tanker skabes og vurderes af din hjerne

- Giv den arbejdsro...
- Lad den restituere..



HVERDAGEN – skab tid og overskud

- Afsæt kontortid til samarbejdet omkring barnet
- Hold fri når det ikke er kontortid både praktisk og mentalt
- Afsæt bekymringstid eller fri for bekymringstid
- Træd på bremsen i alle de små øjeblikke



Hvad tænker du nu?

- Hvad vil du fortsætte med?
- Hvad vil du gøre mindre af?
- Hvad vil du gøre mere af?



Tak for din opmærksomhed

Kis Laursen

22579540

KHL@detunikkebarn.dk

- Forældresparring
- Metakognitive forløb
- Foredrag



Linked in

