

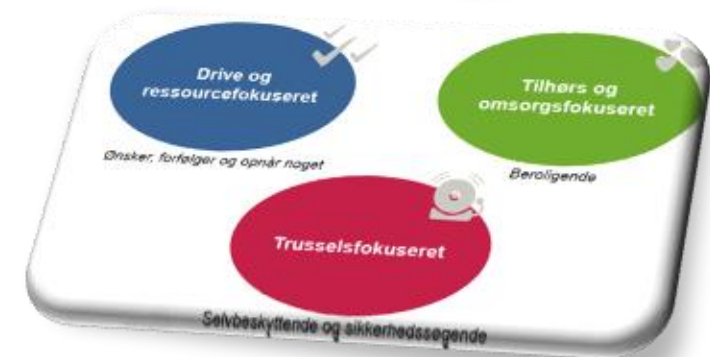
Hold dig langtidsfrisk I relationsarbejde

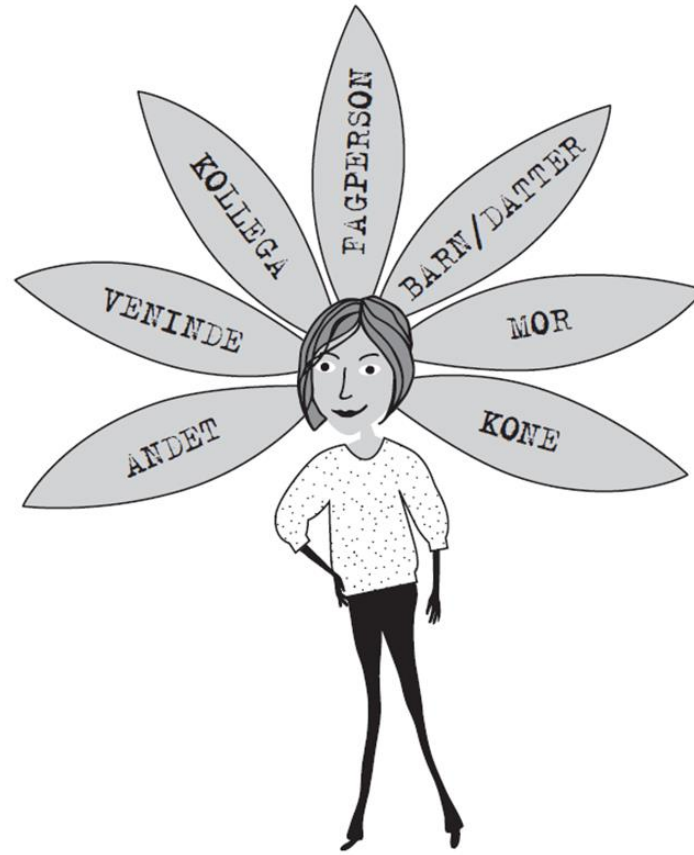
www.rikketordrup.dk



Dagens program

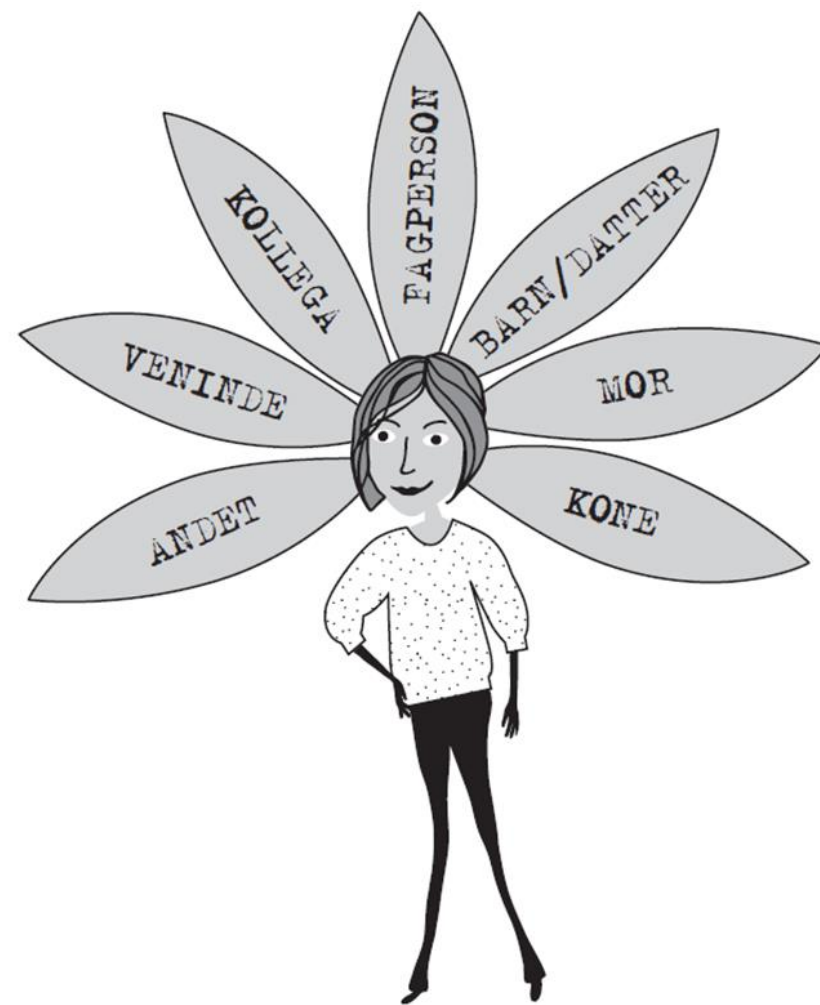
Pause hver time og frokost kl. 12.00-13.00 Slut kl. 15.00





Skal I helst nå hele vejen rundt inden I kan slappe af eller kan I tage en "time-out" midt i livets kaos ?

Når I er pressede, hvor gode er I så til at komme ud og samle energi i jeres andre roller ?



Fokuser på Udviklende øjeblikke

Er de øjeblikke, der opstår når to mennesker etablerer en særlig form for kontakt

Udviklende øjeblikke mellem barn og voksen er øjeblikke hvor den voksne griber et øjeblik og er i det med barnet.

At være i et udviklende øjeblik kan italesættes eller vises med kroppen og barnet får en oplevelse af :

“Jeg ved, at du ved, at jeg ved” eller “Jeg føler, at du føler, det jeg føler”



Udviklende
øjeblikke
gensidig
energi

Lad rammer, to-do lister og metoder træde i baggrunden og træk kontakten i forgrunden.

Fokuser på at besøge alle de børn og unge i arbejder med på deres indersider

Giv de udviklende øjeblikke til jeres målgruppe - ikke til kollegaer og slet ikke for, at besøge kollegaernes indersider ved negativitet

Nyd og dyrk jeres arbejdsskader



Tryg tilknytning



Utryk undvigende
tilknytning
med klyngende
baseadfærd





Utryk undvigende
tilknytning
med afvisende
baseafdærd





Utryg ambivalent
tilknytning





Utryg desorganiseret
tilknytning





At forstå baggrunden for mønstre gør det lettere end hvis I ser noget personligt i relation til jer.



Trygheds og tilfredshedssysteme

At være...

Tryghed og venlighed

Oxytoksin og
endorfiner



Drive- og ressourcesøgningsystemet

At gøre...



Begejstring, spænding
og vitalitet

Dopamin



Er der nogle af disse følelser dukket op hos dig i det sidste år – dit arbejde som familieplejer ?

Ekstase

Kærlighed

Glæde

Begejstring

Godhed

Triumf

Fryd

Jubel

Nærhed

Lyst

Stolthed

Varme

Festbål
"a la Per Isdal"

Fyrmester styrer
begyndelse, skift og
afslutning indenfor
tidsrammen



Trussels- og selvbeskyttelsessystemet

At flygte, kæmpe eller fastfryse...



Vrede, angst og afsky

Kortisol og
adrenalin



Når trusselsystemer
ringer flytter vores
indre kritiker ind

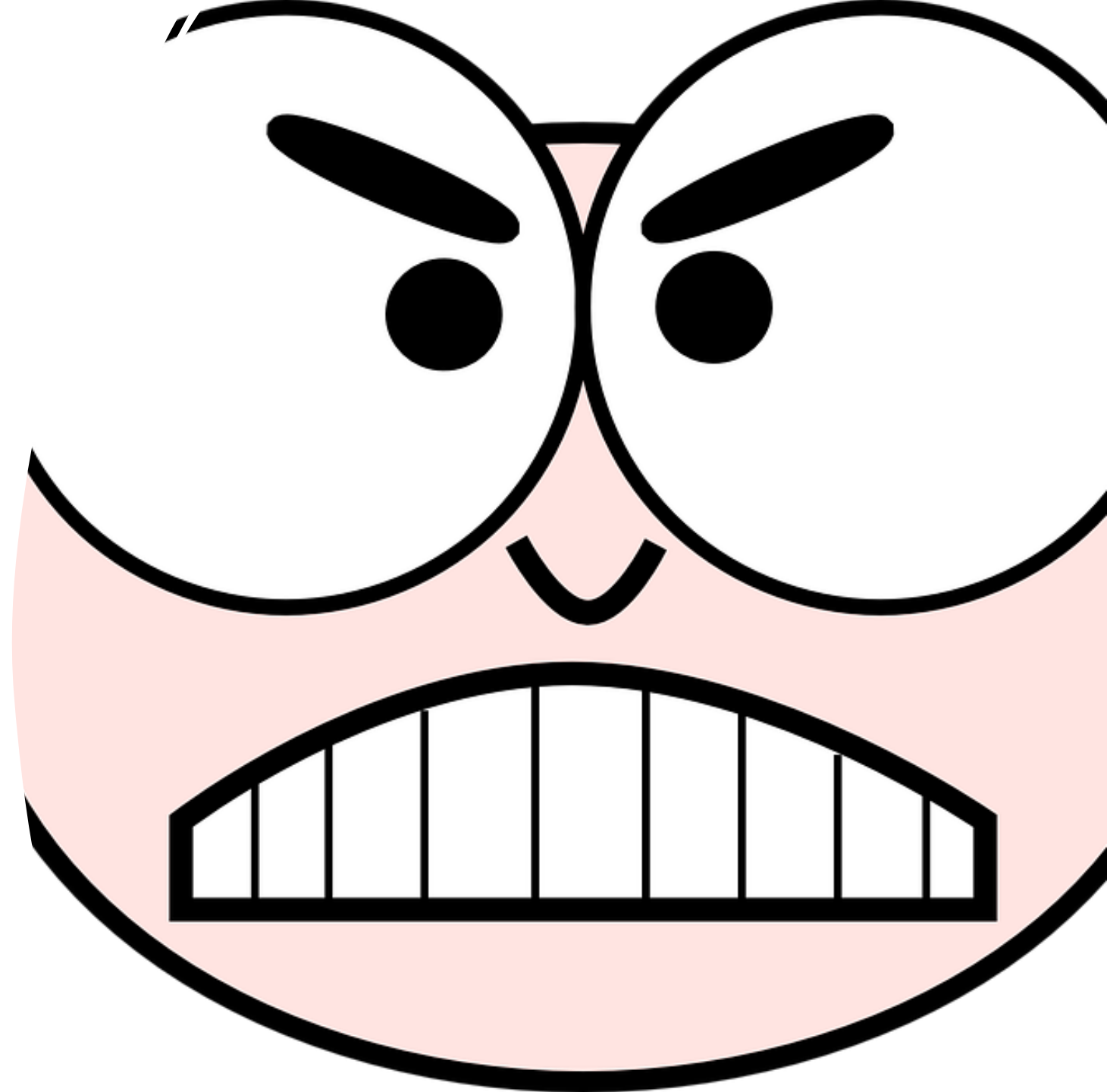
Den indre kritiker kan gå hårdt til
dig med udsagn som f.eks.

”Du er håbløs og skulle aldrig have
valgt at være plejefamilie”.

”Du er slet ikke egnet til at have
med mennesker at gøre”

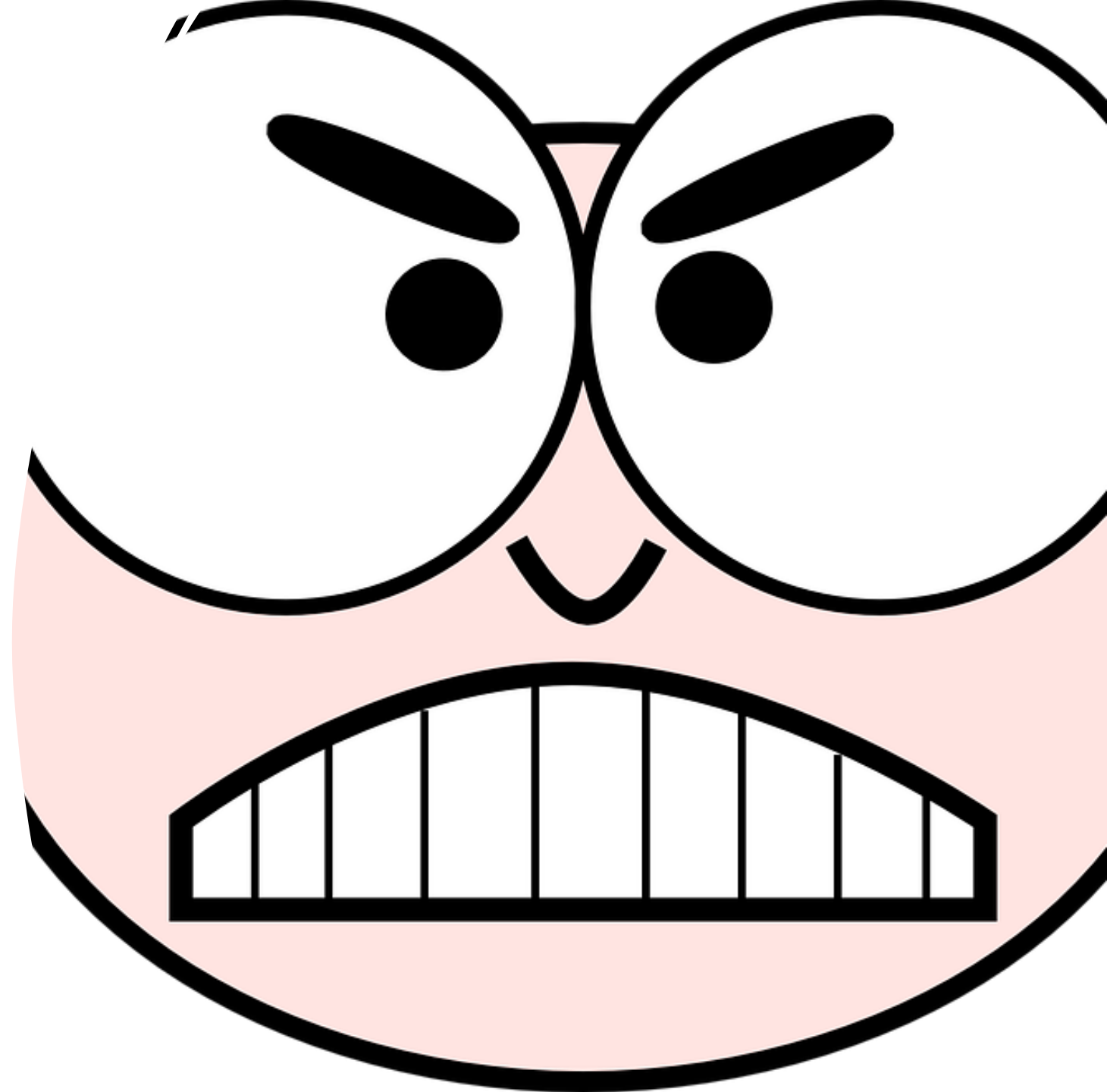
”Du gør ikke noget godt for nogen”

”Hvordan kunne du tro, at du
kunne bidrage med noget”



Hvordan ser din indre kritiker ud ?

Hvad kan den sige til dig om dine evner som plejefamilie på en dårlig dag ?



Vi har brug for en indre hjælper, der kan svare kritikeren igen



Din indre hjælper taler pænt og omsorgsfuld til dig i svære situationer. F.eks.

“Det er helt OK du er udmattet efter din indsats for at give børn positive levede erfaringer i relationer under svære betingelser”

“Det er helt OK du føler dig hjælpeløs, når et barn genudspiller sit utrygge tilknytningsmønster igen og igen”

“Du må gerne give dig selv omsorg nu – det har du fortjent”

“Det er OK, at fejle – det viser bare du er menneske”

“I morgen er der atter en dag, det bliver bedre når du har sovet”

Hvordan ser din indre hjælper ud ?



Hvad kan din indre hjælper sige til dig, når du har været en mindre charmerende udgave af dig selv på arbejde ?



Hjælp til at huske egenomsorg

Skriv mindst 3 ting ned, som du tager med dig fra dagen i dag

Skriv mindst en ting ned du vil prøve indenfor den næste måned for at holde dig mere langtidsfrisk

Husk time-out midt i
kaos

Kom rundt i de roller
der giver energi, når
andre tager energi –
træk det rigtige stik

Fokuser på de non-
specifikke faktorer som
udviklende øjeblikke

Lad rammer, to-do lister
og metoder arbejde i
baggrunden og træk
kontakten i forgrunden

Dans ansigtsduetter
med børn og partner
om både når noget
lykkes og ikke kun ved
negativitet

Dyrk og nyd jeres
arbejdsskader

Ta ikke børnenes eller
forældrenes mønstre
personligt

Kend jeres egne
mønstre og styr jeres
impulse – gem dem til
supervision

Forstærk drivesystemet
fx. Tal om det gode
(festbål)

Forstærk
tryghedssystemet fx gør
noget for sanserne

Dæmp trusselssystemet
skru ned for kritikeren
og op for hjælperen
(billedligør dem)

Husk vi er en art, der
kan tænke os ned i
trusselssystemet – vent
og se

Sikker tilknytning i plejefamilien



Sikker tilknytning i plejefamilien

Rasmus Alenkær

Download



Hvad er et udviklende øjeblik? Hvordan er det at være forældre i en professionel plejefamilie? Og hvordan skaber man trygge opvækstbetingelser for anbragte børn og unge?

Gæster: Rikke Yde Tordrup, psykolog, klinisk specialist i børn & unge.
Jonna Jensen, plejemor. Gert Jensen, plejefar.



Børnepsykologi

med Rasmus Alenkær





Sanne Boysen

Deltagerbevis

Har selvstændig tilegnet sig faglig viden ved som PLF-medlem at deltage i PLF-skolens læseklub

Læseklubben omhandlede:
Læsning af Rikke Ydes bog: *Udviklende Øjeblikke i Plejefamilien*. Og med udgangspunkt heri faglig Sparring og refleksion med fagkollegaer

Varighed:
marts-juni 2022
Svarende til minimum 8 timers læsning og refleksion

Vejleder
Arne Lund Mogensen



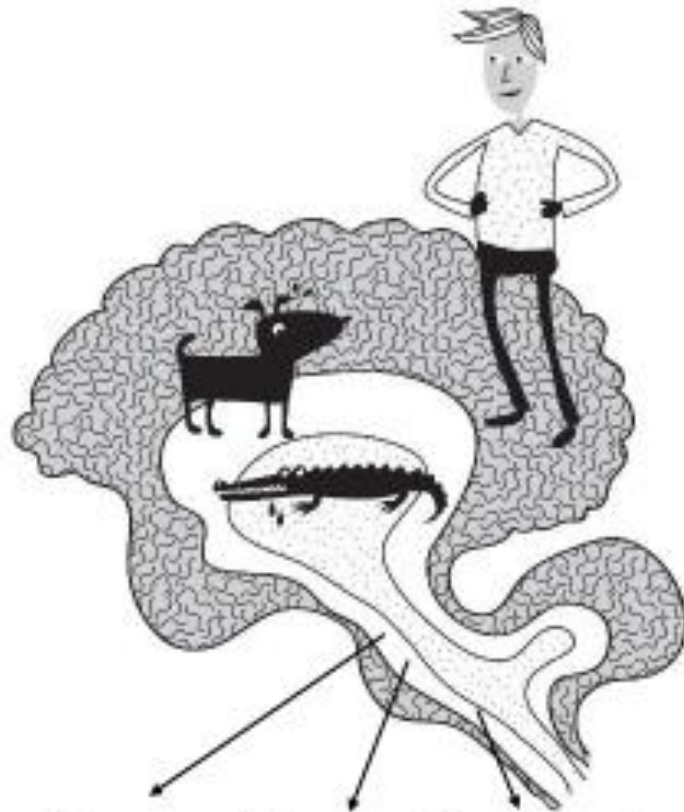
LinkedIn



psykologydetordrup



Belastninger



Sansninger



Kamp Flugt Fastfrysning
↑ ↑ ↑ ↑ ↑
Smag Se Duft Lyt Mærk





De 3 emotionssystemer kan belyse hvor I er og hvad der kan hjælpe :

Drivesystemet :

Per Isdals "Festbål"

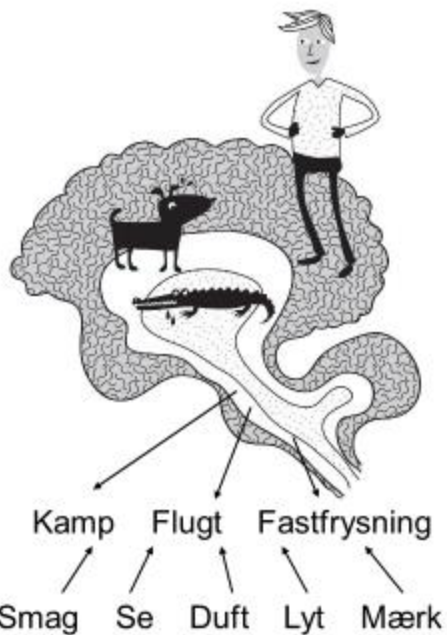
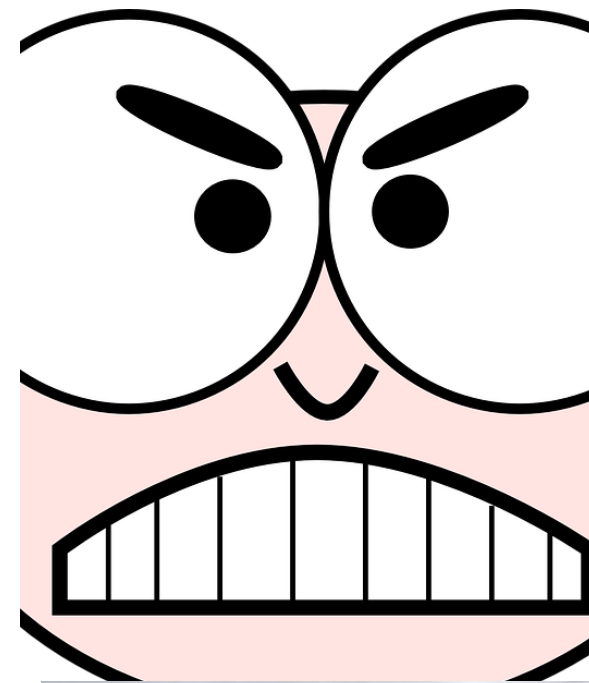


Tryghedsystemet :

Sansehjernestimulering

Trusselsystemet :

Compassion træning : Indre kritiker / Indre hjælper



Si: