

Relationens betydelse för kognition och känslor

Nåkkve Balldin
Socionom
LSS
Behandlingsarbete
Råd och stöd
Handledning & utbildning

e-post :
nakkve@balldin.com



Innehåll

- Hur fattar vi beslut? Hjärnan och de två beslutsfattande systemen
- Hur påverkar relation hjärnan och våra interoceptiva upplevelser?
- Hur påverkar relation energiåtgång?
- På vilket sätt utmanar denna forskning vår vardagspraktik?
- Hur kan vi arbeta med kartläggning av energi för bättre livskvalitet för människor med psykisk ohälsa?

Teorier om hjärnan

- Tidigare teorier om hjärnan menade att olika områden i hjärnan ansvarade för olika uppgifter, som ett kontor med olika avdelningar med skiftande arbetsuppgifter
- Länge ansågs hjärnan vara ett passivt organ som bara aktiverades när det blev utsatt för stimuli, likt en dator som som processar information om omvärlden i sina kretsar
- Nya forskningsresultat visar att hjärnan är mycket mer raffinerad än så
- Hjärnans nervceller skapar olika nätverk där nervceller samverkar med syftet att förstå det som sker

(Balldin 2024;Feldman Barrett 2017, 2018; Roslund 2018; Siegel & Payne Bryson 2012, Vermeulen 2022)

Hjärnan som en symfoniorkester

- Hjärnans 100 miljarder nervceller samspelar i ömsesidig påverkan
- Likt medlemmarna och sektionerna i en symfoniorkester
- Varje medlem ansvarar för sin del i en sektion och varje sektion för sin del av orkestern
- Tillsammans bildar de helheten
- De anpassar hur de spelar efter varandra och samverkar ständigt i nya symfonier
- Hjärnans orkester väntar inte på signaler innan den spelar utan komponerar ständigt nya symfonier utifrån antagande av vad vi kan komma att behöva i olika situationer och sammanhang
- Hjärnans dirigent



De två beslutsfattande systemen

System 1

Automatiskt

Intuitivt

Snabbt

Mindre ansträngning

System 2

Medvetet

Logiskt

Långsamt

Mer ansträngning

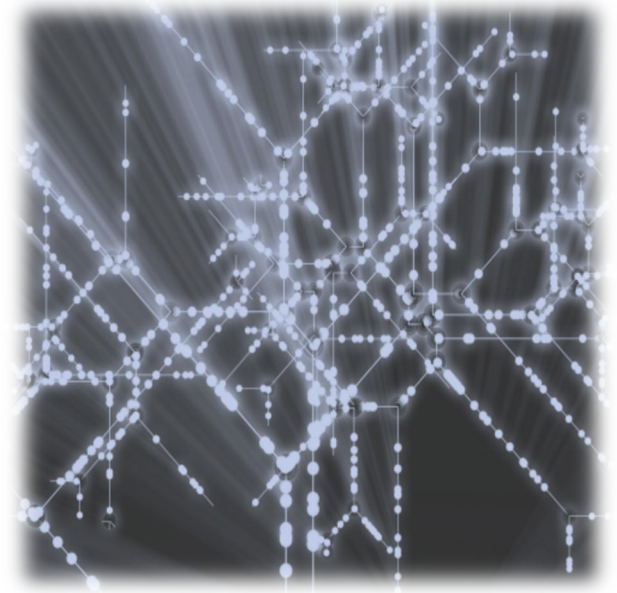


(Balldin 2024; Kahneman 2012)

Interoception -

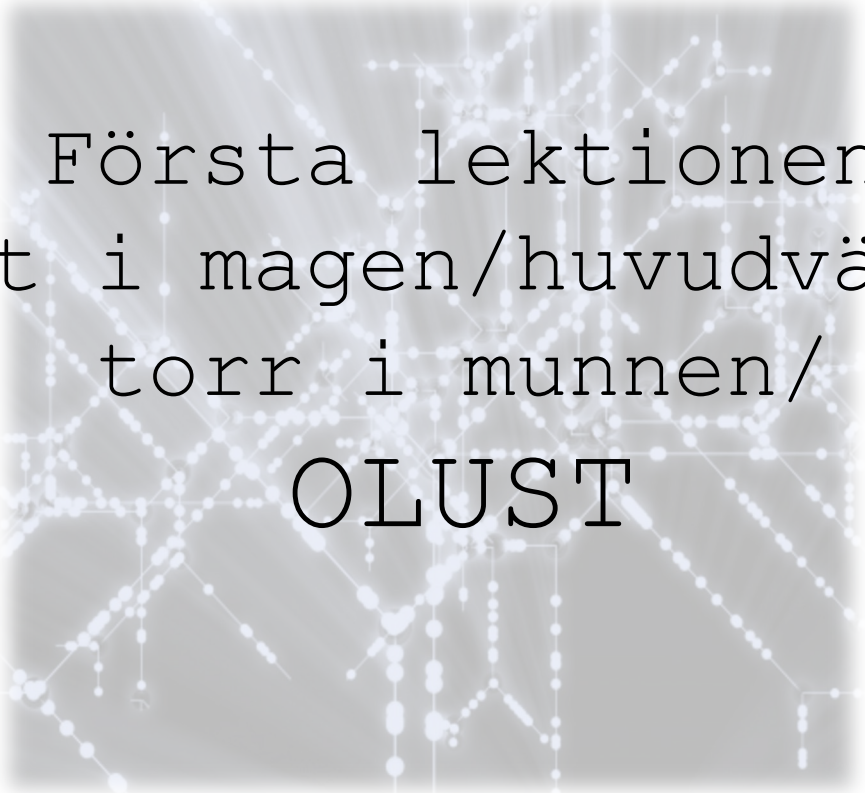
Hjärnans sätt att förstå det som händer inom oss

- Inre förnimmelser (höjd puls, blodsocker förändring, sug i magen o.s.v.)
- Interoceptiva nätverket i hjärnan registrerar signalerna
- Skannar igenom tidigare erfarenheter av signalerna
- Ger de betydelse och mening
- Ger förståelse vad att göra med dem
- Sammanhangsförståelse viktigt



(Balldin 2024; Feldman Barret 2016, 2018)

Nervös $\Rightarrow$ Andas djupt $\Rightarrow$ drick vatten



Första lektionen
ont i magen/huvudvärk/
torr i munnen/
OLUST

Hunger $\Rightarrow$ Ta snacks

Tänk om det interoceptiva nätverket i hjärnan

- tolkar signalerna för starkt
- tolkar signalerna för svagt
- missar sammanhanget
- har för litet register av känslobegrepp och känslöförståelse
- har för litet register av känsloregelringsstrategier



(Balldin 2024; Mahler 2015)

Hjärnans energiminister

- Olika studier hävdar att hjärnan i alla situationer gör en beräkning av tillgångar på energikontot, vilken åtgång av energi en viss uppgift kommer kosta, om det är värt kostnaden eller inte, och hur vi bäst kan minimera energikostnaden
- Hjärnan kan till och med lura våra sinnen och göra en kalkyl som indikerar högre energikostnad än vad som egentligen krävs för att vi i stunden ska avstå uttaget och spara energi för framtida aktiviteter

(Balldin 2024; Beckes & Coan 2011; Lagercrantz 2015; Schnall m.fl. 2008)

Hur påverkar relation interoception och energiåtgång?

Social baseline theory

- En teori om att våra hjärnor förbrukar som minst energi när vi upplever trygga relationer
- I en studie undersöks vad som händer med hjärnaktivitet när vi utsätts för stressande situationer; ensam, tillsammans med en okänd person och tillsammans med någon som vi har nära relation
- Resultatet visar att det var som mest aktivitet när deltagarna var ensam, mindre aktivitet tillsammans med en okänd och som minst tillsammans med den som personen hade en nära relation till.

Relationellt stöd

- Ger bäst vila till hjärnan
- Hjälper oss att reglera känslor bättre
- Hjälper oss att hantera stress bättre
- Gör så att hjärnan förbrukar mindre energi
- Våra hjärnor fungerar och lär sig bäst när vi har tillgång till trygga relationer



(Balldin 2024; Beckes & Coan 2011; Lagercrantz 2015; Strang 2014,2021)

På vilket sätt utmanar denna forskning vår vardagspraktik?

Vad upplever vi som nära relationer?

- Olika för alla människor
- Är det våra föreställningar som gör relationer och socialt samspel energikrävande för personer med neuropsykiatriska/psykiatriska diagnoser?
- Relationer online och på sociala medier
- Husdjur
- Intressen

Som man söker finner man

- Utmana våra föreställningar om relationer
- Nyfikenhet undersöka vad personen upplever som nära relation
- Erbjuder alternativa sätt för relationer

Som man frågar får man svar

- Anpassa vårt sätt att fråga och undersöka

Anpassningar i samtal

Plats och form för samtal

- Datorprat, chatt, skrivsamtal, bil, promenad

Samtalstekniker

- Konkret och tydlig
- Vaksam med öppna frågor - Arbeta mer med
menyfrågor och påstående
- Undvika att tolka för mycket; Be om förtydligande
- Stanna upp i samtal – sammanfatta, skriva ner
punkter

Visuella hjälpmedel i samtal

- Skalfrågor, påståendematerial, plus och minuslistor

(Balldin 2024)

Placera in personer, djur, saker, intressen under siffrorna:

+ betyder sådant jag tycker mycket om och ger mig mycket trygghet

0 betyder sådant jag tycker är ok och får mig att må bra

- betyder sådant som är jobbigt och stressar mig

+

On line polare
Mamma
Sebbe
(kontaktperson)
How I met
your mother

0

Pokemonkort
Tik Tok
Träffgruppen

-

Släktkalas
Dåliga nyheter
på sociala
medier
Gemensamma
utflykter på
boendet

När vi är ledsna behöver vi göra något för att må bättre igen.

Olika saker passar olika personer. Här är förslag på saker som kan trösta oss.

Ringa in om något som passar dig

Stryk under om det är något som du inte provat men som du vill prova

Snacka med en kompis

Vara med kompisar

Hålla på med mobil

Kolla på serier

Promenera

Duscha

Rita/måla

Kramas

Vara online

Yoga

Äta något

Vara med djur

Dricka något

Skriva ner i känslobok

Snacka med en vuxen

Läsa en bok

Annat: _____

Annat: **Lyssna på Depeche Mode**

Relationer är olika för olika personer. Svara på nedanstående påstående. Ringa in en siffra
1-3: Lite 4-6: Ganska 7-10 MYCKET

Jag tycker det är viktigt att ha vänner

1.....2..... 3.....4.....5.....6.....**7**.....8.....9.....10

Jag tycker om att umgås fysiskt

1.....2..... 3.....4.....**5**.....6.....7.....8.....9.....10

Jag tycker om att umgås online

1.....2..... 3.....4.....5.....6.....7.....8.....**9**.....10

Jag tycker det är roligt att umgås med vänner

1.....2..... 3.....4.....5.....6.....7.....8.....**9**.....10

Jag blir trött av att umgås med vänner

1.....2..... 3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....**10**

Annat som jag tycker är relationer som jag tycker om:

Prata och vara med min Marvelsamling + Min katt "Groot"

Det sociala batteriet

- Hur mycket energi finns i mitt sociala batteri?
- Vad skall omgivningen göra när det är på när det är gult och rött?
- Vad fyller på mitt sociala batteri?

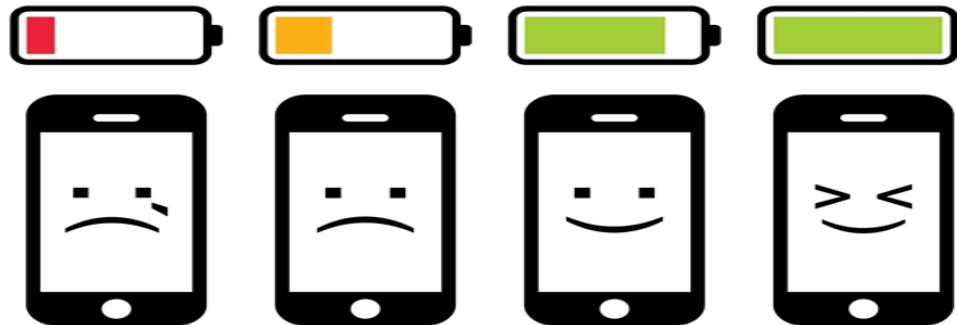


Hur kan vi arbeta med kartläggning av energi för bättre livskvalitet för människor med psykisk ohälsa?

- Personer med neuropsykiatriska/psykiatriska diagnoser arbetar mer med system 2
- Förbrukar mer energi
- Större risk för underskott på kontot
- Stöd att kartlägga energigivare och energitagare och balansera kontot

Liknelse som fungerat bra....

En mobil fungerar inte om batteriet är urladdat. Precis som mobiler har ett batteri har vi människor också ett slags inre batteri som laddas ur och behöver laddas upp. Annars fungerar inte våra förmågor. Vi behöver veta vad som tar kraft från vårt "inre mobilbatteri" och vad som fyller på det.



(Balldin 2009, 2024)

Vad tar och vad ger?

- Platser
- Aktiviteter
- Personer, djur, intresse

Platser i skolan		Lektioner i skolan	
+	-	+	-
Bibliotek 28 %	Matsalen 42 %	Matte 45 %	SO Religion 39 %
Musikrum 12 %	Duschen 63 %.	Programmering 62 %.	Idrott 26 %
Vilorum 37 %.	Uppehållsrum 14 %.	NO fysik 12 %.	Franska 19%
Datorsal 12 %		Svenska 7 %	
		Bild 2 %	

(Balldin 2009, 2024)

Aktiviteter	
+	-
Datorn 22 liter	Möte soc 14 liter
Lyssna på musik 13 liter	Släkträff 14 liter
Åka bil 9 liter	Handla mat 12 liter
Se på film 4 liter	Äta 11 liter
Engelska 3 liter	Hänga m kompisar 5 liter
Platser	
+	-
Skogen 10 liter	Skolan 12 liter
Badkaret 13 liter	Socialkontoret 14 liter
Skidbacken 6 liter	Matsalen 6 liter
Datoraffären 7 liter	Skolgården 5 liter
	Mataffären 3 liter
Personer	
+	-
Mamma 16 liter	Farbror Bertil 12 liter
Hunden 8 liter	Nåkkve 7 liter
Bästa kompis 7 liter	Socialsekreterare 6 liter
Jocke boy 3 liter	Bildlärare 4,5 liter



Matte

Egen tid med
lärare

Planerad rast



Matsalen

Eget arbete



Fri rast

Duscha gympa

Prata inför andra

Läsa inför andra

Kartlägga energi utifrån dygn

- Vad tar och ger energi under olika delar av dagen?
- Finns det vissa tidpunkter på dagen då det ofta sker och händer saker som tar mer energi?
- Visualisera statusen på det "inre mobilbatteriet" vid olika tidpunkter under en specifik dag

Tid på dygnet	Tar energi	Ger energi
Tidig morgon		Sova, ligga och morgna mig sängen
Morgon	Gå upp, komma i gång, duscha, ta på mig, passa tider, plocka undan, bussen till arbetet	Lyssna på musik, sminka mig, dricka kaffe
Förmiddag	Möten, fikastund	Eget arbete på jobbet, planerade presentationer
Mitt på dagen		Lunchpromenad
Eftermiddag	Fikastund	Eget arbete på jobbet
Tidig kväll	SMS, mejl	Handla, laga mat, äta, Yoga, se på serier, göra checklista för nästa dag
Sen kväll	Ljud, svårt att somna, tankar på att jag missat viktiga saker	
Natt		

Tid på dygnet	   	Bra snabbbladdare
Tidig morgon	X	Lyssna på <u>Pod</u>
Morgon	X	Kort yogapass, musik
Förmiddag	X	Powerpromenad med musik, <u>Soduko</u>
Mitt på dagen	X	Längre lunchpromenad med musik, <u>Soduko</u>
Eftermiddag	X	Powerpromenad med musik, <u>Soduko</u>
Tidig kväll	X	Kort Yogapass
Sen kväll	X	<u>Mindfulness</u> övningar
Natt	X	<u>Mindfulness</u> övningar

Energiinventering – till vilken nytta?

- Skapa bättre förståelse för vad tar och ger energi
- Insikt både för person och omgivning
- Underlag för att skapa bättre balans
- Krävs många laddningstillfällen under dagen
- Inför och efter vissa platser/aktiviteter/personer krävs extra mycket påfyllning av energi
- Mer energi, bättre mående och bättre förmågor att använda copingstrategier

(Balldin 2009, 2024; Lindheim et al 2017)

Avslutande ord

Vi behöver någon som:

- Förstår oss
- Tröstar oss
- Stöttar oss

*Aldrig skada, om möjligt bota, ofta
lindra, alltid trösta*

Hippokrates

Nåkkve Balldin
nakkve@balldin.com

Kommande konferens Malmö,
6 december 2024
*Autism och adhd –
Meningsfullhet och
motivation i lärande, på rast och
fritid*
www.pedagogisktperspektiv.se

Boken kan beställas på
Studentlitteratur:
www.studentlitteratur.se



Vem är jag?

Nåkkve Balldin

Socionom

Vidareutbildning inom KBT, DBT, Lösningfokuserat arbete, Motiverande samtal, Tydliggörande pedagogik, CPS med mera

Över 30 år av kliniskt arbete inom

LSS, behandlingsarbete på individ- och familjenivå, en av skaparna av behandlingsmodellen IHF, råd och stöd, samt handledning och utbildning

Aktuell med boken:

Prata så att jag begriper! Kognition, känsla och relation i professionella samtal. Lund: Studentlitteratur

e-post :

nakkve@balldin.com

Referensmaterial:

Balldin, N. (2009). Utan bensin stannar motorn. *Pedagogiskt Perspektiv*.

Balldin, N. (2024). *Prata så att jag begriper! Kognition, känsla och relation i professionella samtal*. Lund: Studentlitteratur.

Beckes, L., & Coan, J. A. (2011). Social baseline theory: The role of social proximity in emotion and economy of action. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(12).

Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a Hand: Social Regulation of the Neural Response to Threat. *Psychological Science*, 17(12).

Feldman Barret, L. (2017). *How Emotions Are Made, The secret life of the brain*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt

Feldman Barret, L. (2018). *Så skapas känslor. Hjärnans hemliga liv*. Stockholm: Natur och kultur.

Kahneman, D. (2012). *Tänka, snabbt och långsamt*. Stockholm: Volante

Lagercrantz, A. (2015). Närhet ger bäst vila till hjärnan. *Artikel i Svenska Dagbladet*. Publicerad 2015-09-15.

- Lindheim von Bahr, P., Karlsson, T., Jimson, J., Fläcke, M., Nyblad, L. & Beije C. (2017). *En bra start. DBT med behandlingstillägg för personer med emotionell instabilitet och autismspektrumtillstånd. Delrapport 1: Behandlingsutveckling och upplevelser av inledande behandling*. Stockholm: Barn och ungdomspsykiatri. Stockholms läns landsting.
- Mahler, K. (2015). *Interoception. The eighth sensory system*. Shawnee Mission: Autism Asperger Publishing CO, US.
- Roslund, B. (2018). *Haja ADHD. Om nuets förbannelse, hjärnans skärmsläckare och vikten av dagdrömmari*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Schnall, S., Harber, K., Stefanucci, J. & Proffitt, D. (2008). Social support and the perception of geographical slant. *Journal of Experimental Social Psychology*. Volume 44, Issue 5.
- Siegel, D.J. & Payne Bryson, T. (2012). *The whole-brain child: 12 Revolutionary*
- Strang, P. (2014). *Att höra till: Om ensamhet och gemenskap*. Stockholm: Natur och kultur
- Strang P. (2021) *Den hälsosamma gemenskapen: med människor, djur, naturen och något större*. Stockholm: Libris
- Vermeulen, P. (2022). *Autism and the Predictive Brain. Absolute thinking in a relative world*. London: Taylor Francis Ltd.