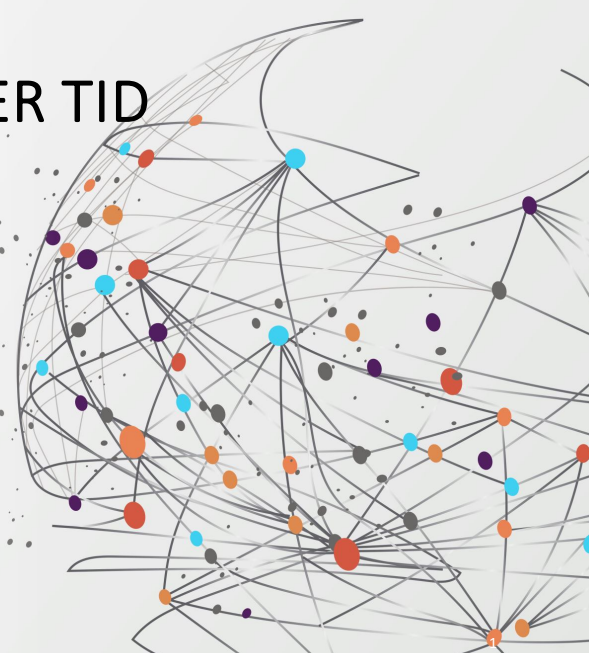


Å STÅ I BELASTNING OVER TID

Psykolog Trygve A Børve
Fosennettverket, Orkanger 12.04.24

Trygve@psytav.org
www.Athenas.no



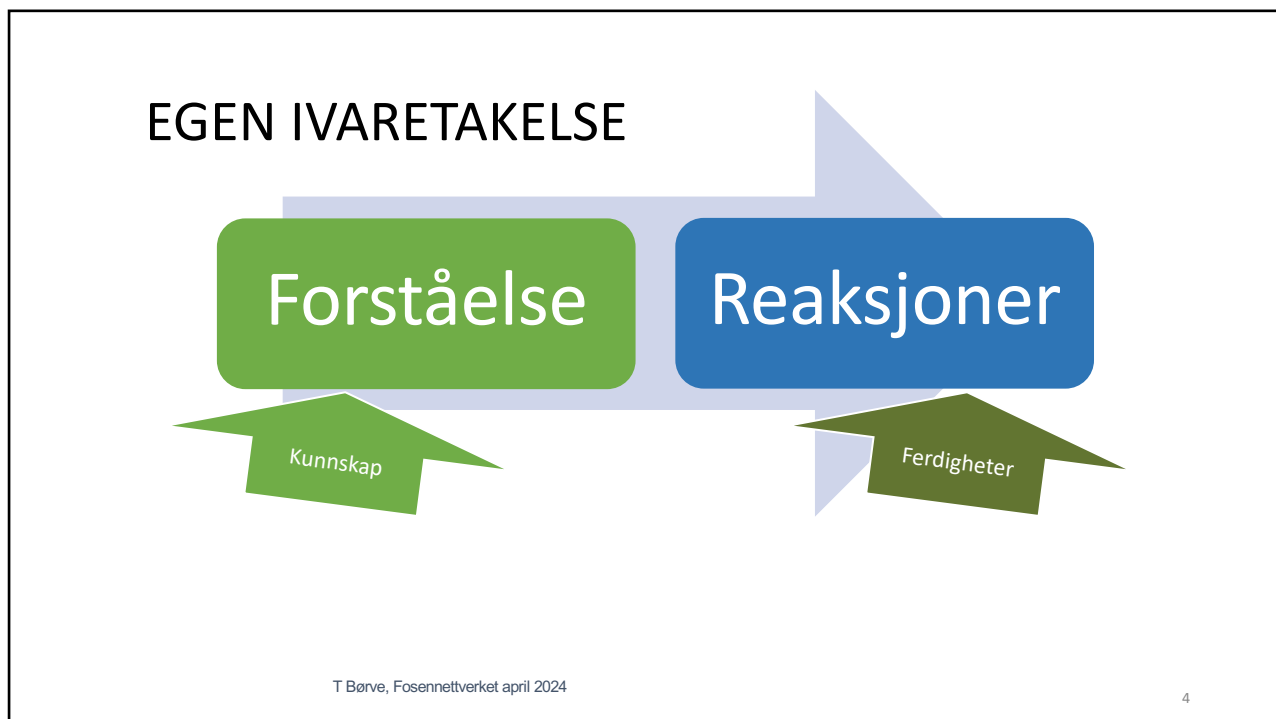
1



2

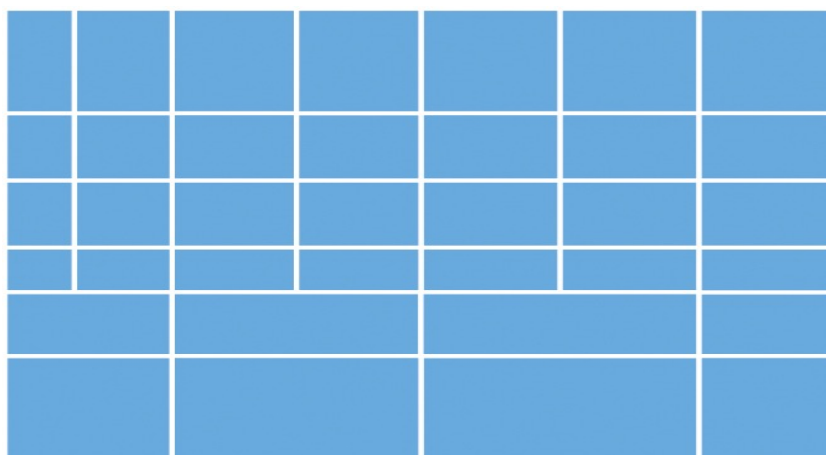


3



4

Indre regler: Grunnlag for forståelse

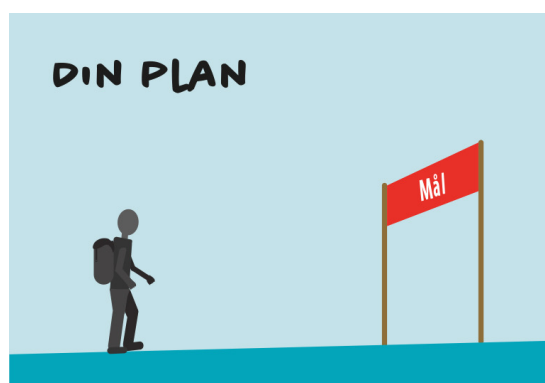


© Trygve A. Børve / Tankekraft

5

5

Forventninger: Oppmerksomhet og forståelse



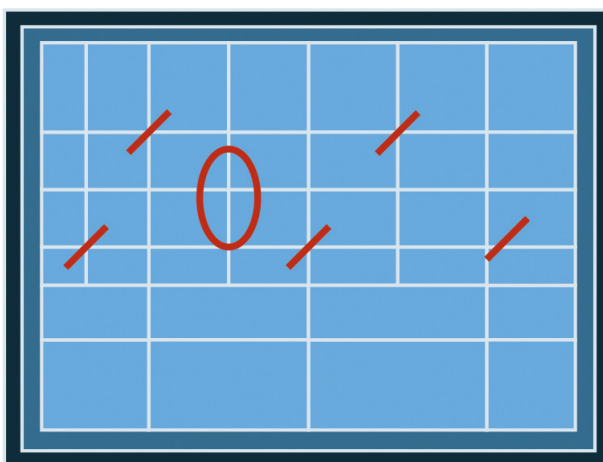
© Trygve A. Børve / Tankekraft

6

6

Brudd på viktige regler

- uvirkelighet, sorg og krise-

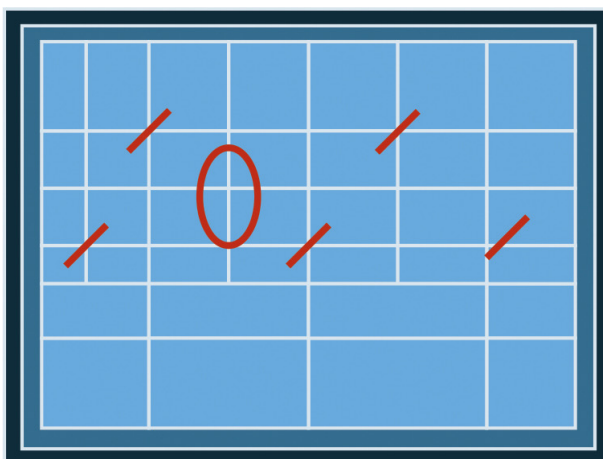


© Trygve A. Børve / Tankekraft

7

7

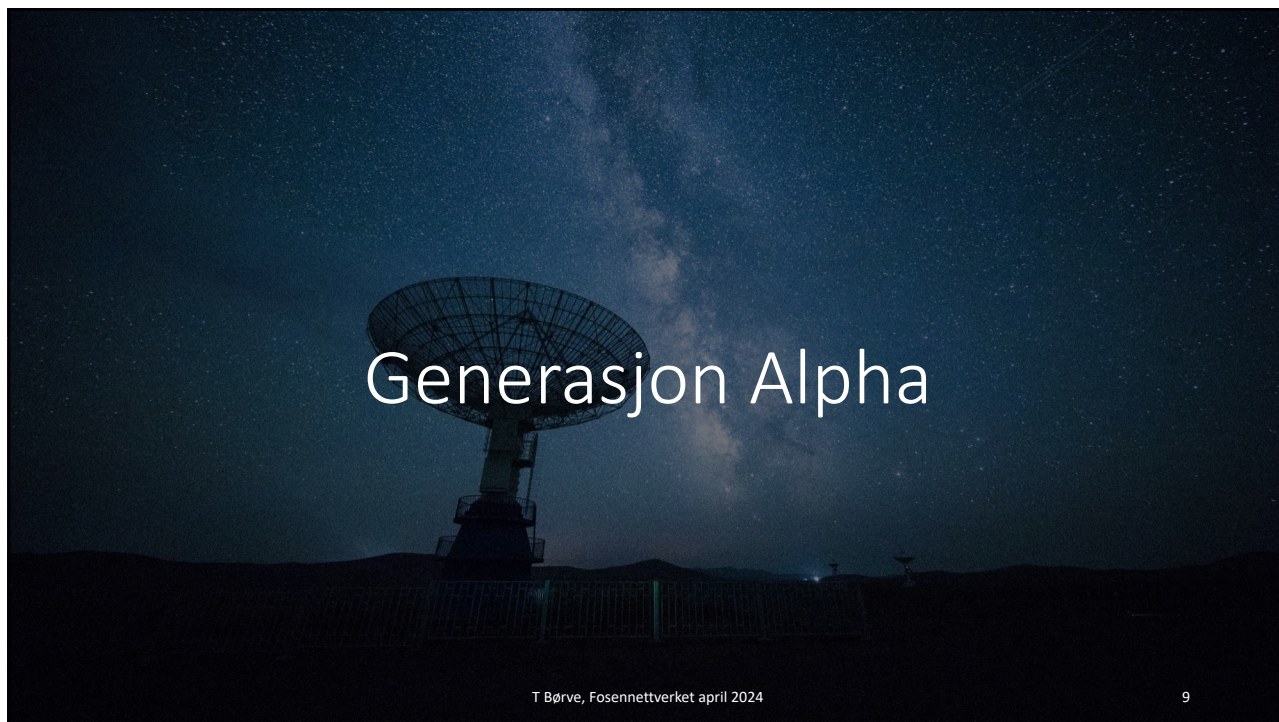
Reglene våre er utviklet i en kultur/kontekst



© Trygve A. Børve / Tankekraft

8

8



9

Mark McCrindle (2005)
«Alpha» Generasjonen født 2011 - 2020.

Foreldre født 1980 -2000.

10

T Børve, Fosennettverket april 2024

10

11

Stikkord: Generasjon Alpha

- Oppvokst med «integrert teknologi»
- Mindre påvirkning fra delte TV- sendinger
- Grenseløs kommunikasjon (!)
- Mindre fysisk fellesskap
- Direkte erfaringsdeling
- Informasjonstilgjengelighet

T Børve, Fosennettverket april 2024

11

Alphaene kan

- Se alt
- Høre alt
- Lære om alt
- og bli utsatt for alt

LÆRINGSMOTIVASJON?

T Børve, Fosennettverket april 2024

12

12



Det innebærer også

- Åpenhet
- Stort potensiale for læring/utforskning
- Urealistiske forventinger og skuffelser
- Utenforskap
- Opplevelse av å ha et tomt og kjedelig liv (sammenlignet med den digitale (u)virkeligheten)
- Tomhet forsterket av intens digital stimulering

Simulering skreddersydd av eksperter for å nå hjernens belønningssystem: Intense spill og korte videohistorier med høy stimuleringsverdi

T Børve, Fosennettverket april 2024

13

13



(over) Stimuleringen bidrar til en urolig biologi

- liten toleranse for lav aktivering (kjedsomhet) og nedsatt evne til utsatt oppmerksomhet

Konsekvenser for b.la

- Affektregulering
- Sosiale forståelse og ferdigheter
- Språk
- Samspill - mentalisering

T Børve, Fosennettverket april 2024

14

14

Foreldrene

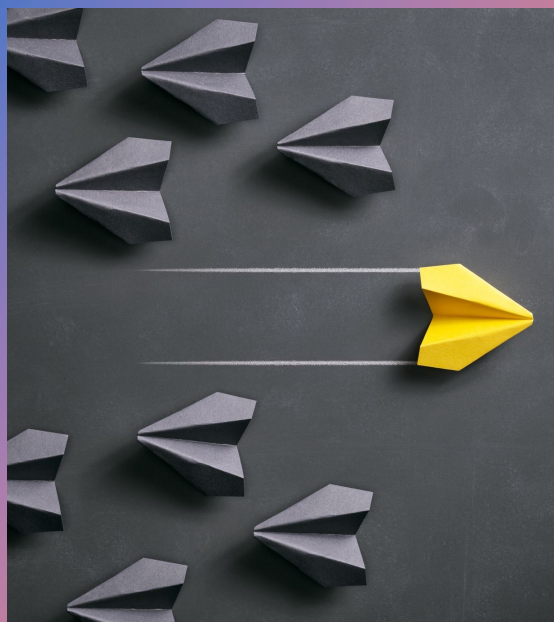
- Oppvokst i en tid med god økonomi
- Oppmerksom på barns psykologiske- og emosjonelle behov
- Digitale verktøy har vært en del av egen oppveksten og læringshistorikk



T Børve, Fosennettverket april 2024

15

15



Foreldregruppen

- Alfaforeldrene: Beskyttende!
- Sensitiv for opplevd ubehag, «krenkelses» og belastning
- Bekymret for at deres barn skal falle utenfor, ikke bli sett og ikke få utviklet sin egenart
- Kan oppfattes som overbeskyttende og krevende på eget barns vegne
- Strever med «felles deltakelse»
- «VI» utfordres

T Børve, Fosennettverket april 2024

16

16



Influensere...

- Generasjon Alfa påvirker og forsterker sin egen påvirkning gjennom «influensere».
- I hovedsak andre unge mennesker uten utdanning og erfaring med god evne til å kommunisere emosjonelt og individrettet
- Legitimert av «kredibilitet»

T Børve, Fosennettverket april 2024

17

17

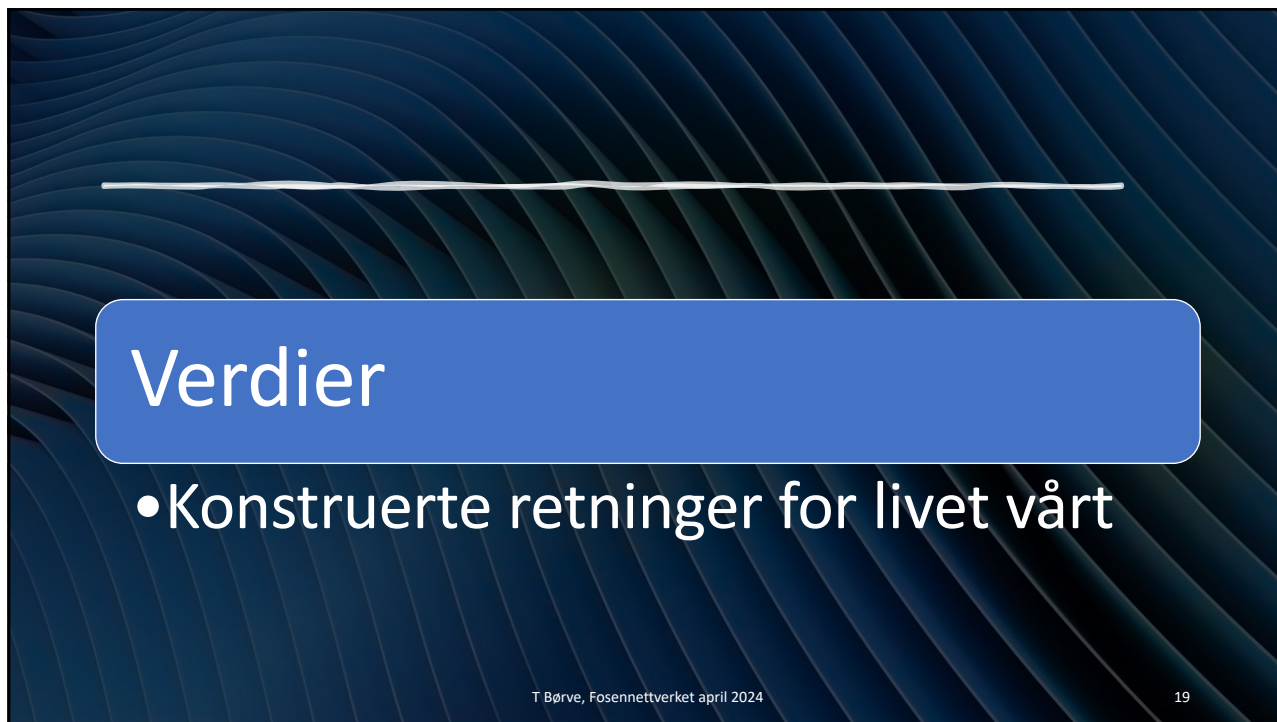


Skal skolen
tilpasses barn og ungdom eller skal barna
tilpasse seg skolen?

T Børve, Fosennettverket april 2024

18

18


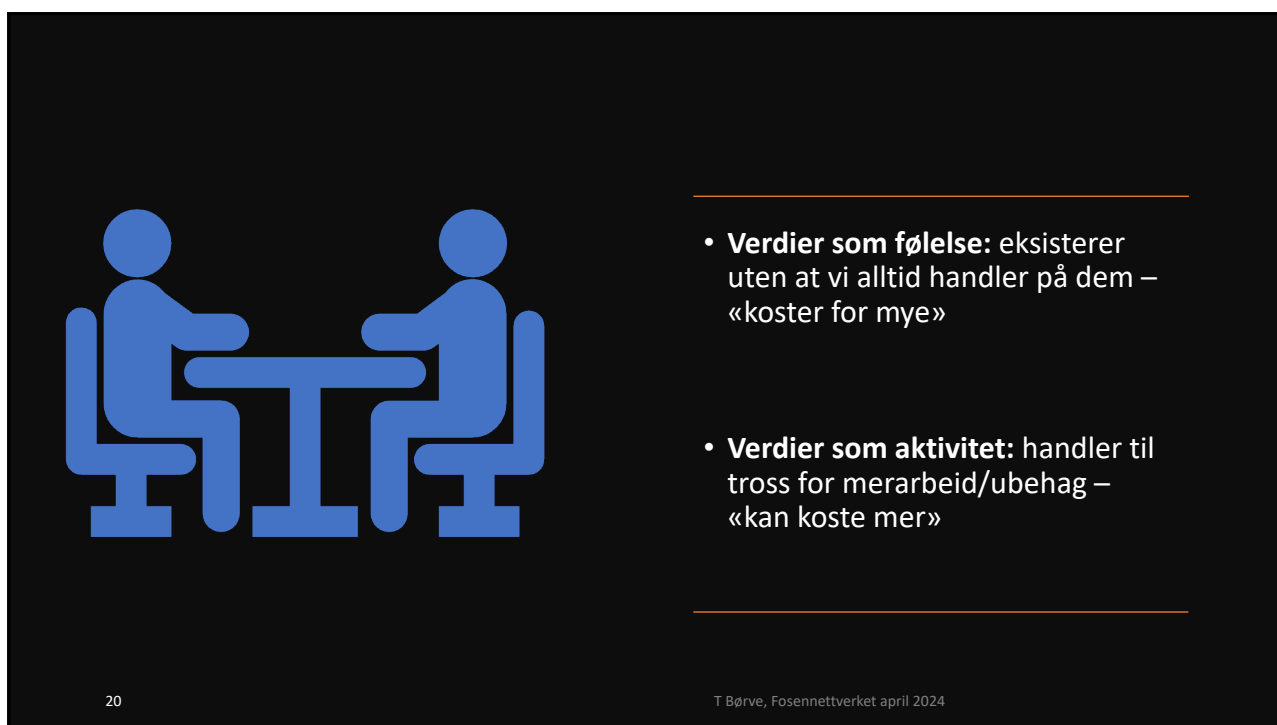


Verdier

- Konstruerte retninger for livet vårt

T Børve, Fosennettverket april 2024 19

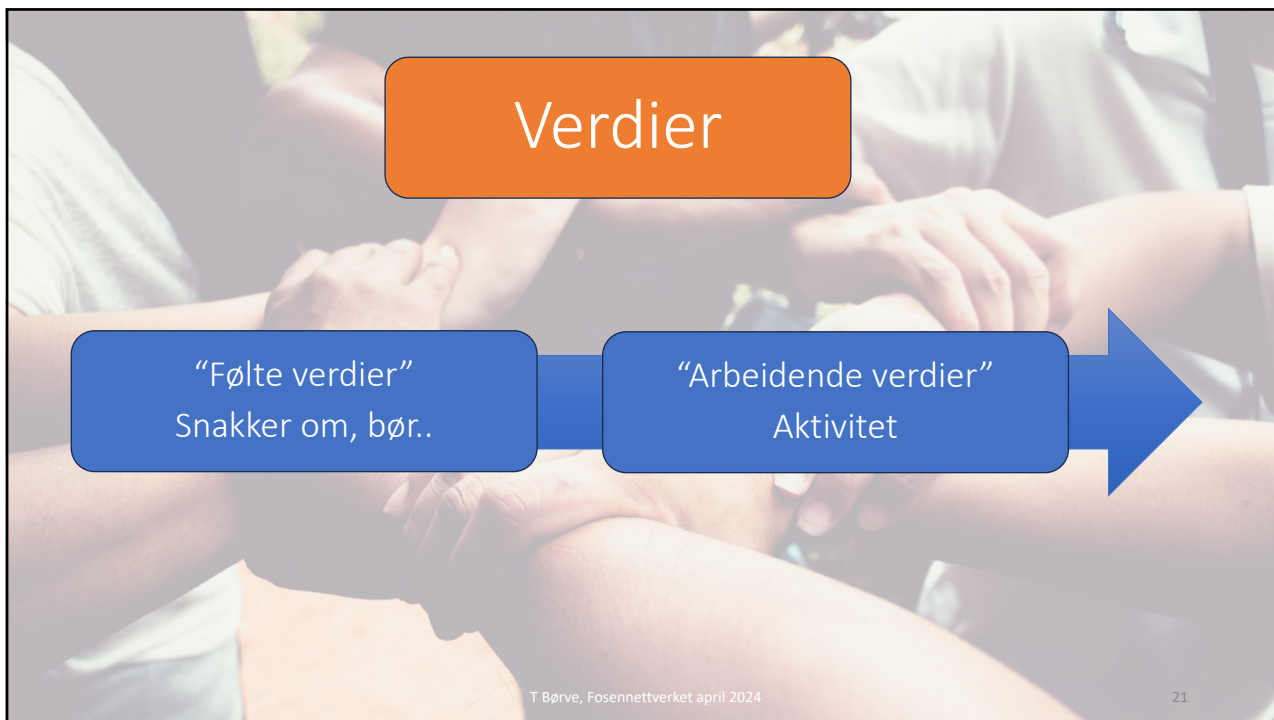
19



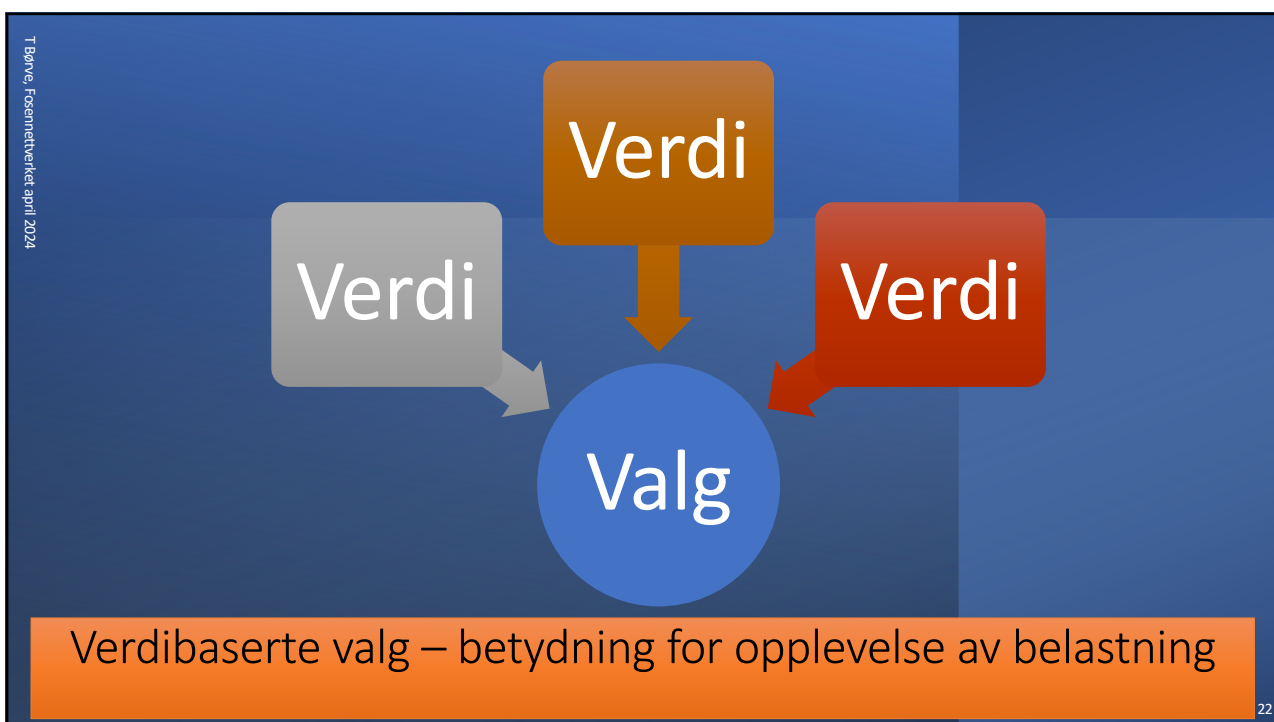
- **Verdier som følelse:** eksisterer uten at vi alltid handler på dem – «koster for mye»
- **Verdier som aktivitet:** handler til tross for merarbeid/ubehag – «kan koste mer»

20 T Børve, Fosennettverket april 2024

20



21



22

Verdi: egne, verdsatte mål

Ubehag kan være nødvendig og meningsfullt for å leve mer i samsvar med verdier

Har gjort et valg som er verdibasert

Merbelastningen er meningsfull og valgt

23

23

Syn på smertefulle følelser og psykisk lidelse

Psykiske lidelse ofte definert som tilstedeværelse av ubehag som forstås som at noe er galt

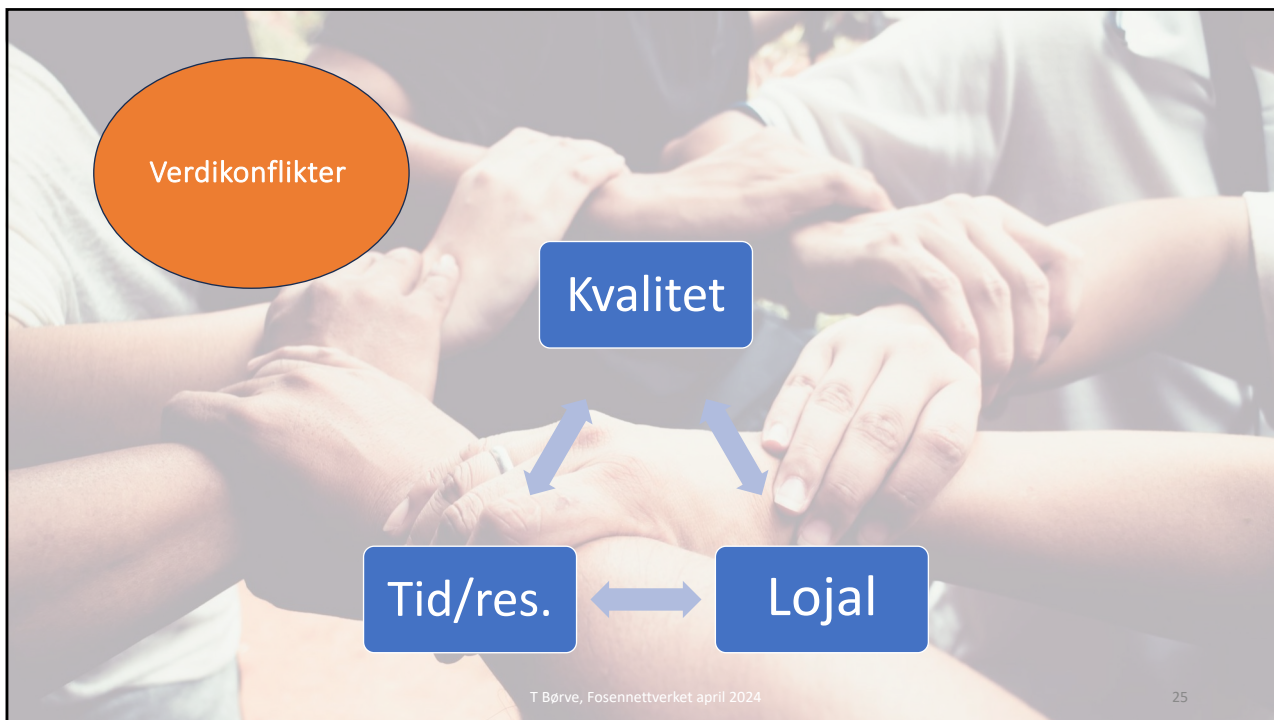
Påstand: Lidelse er vanlig og nødvendig

**Målet bør ikke være fravær av smerte
- passivitet**

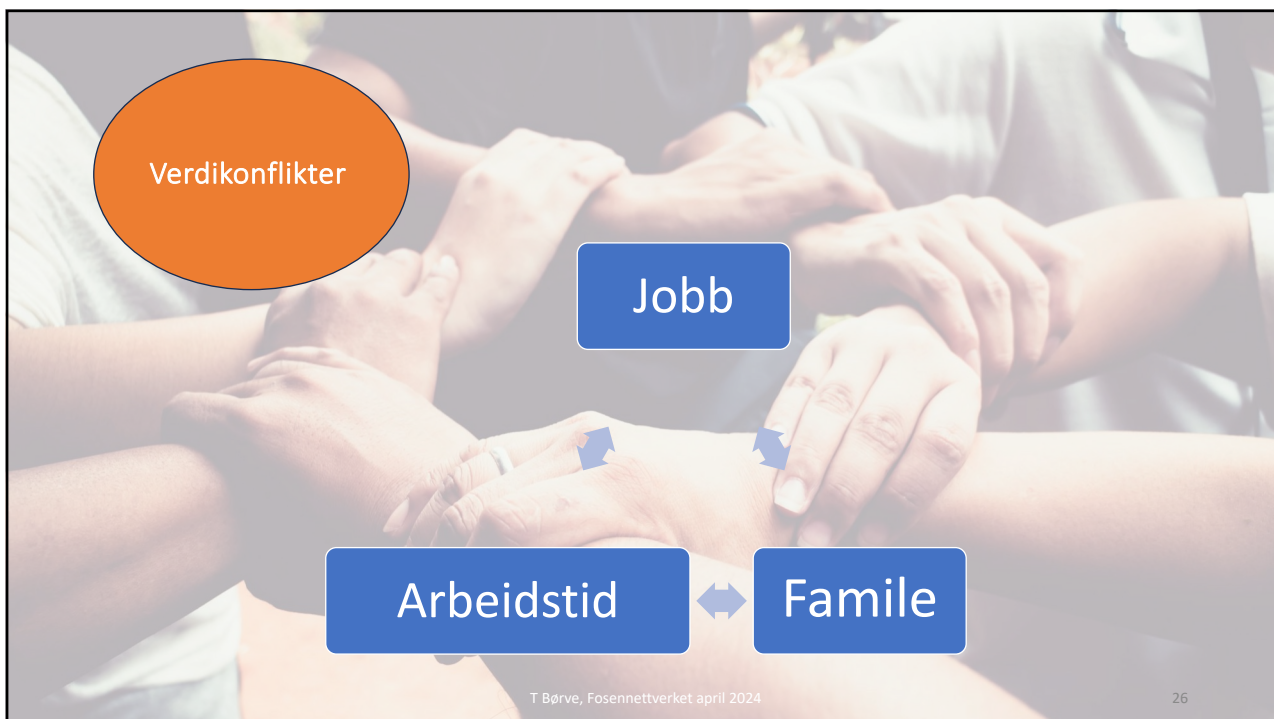
T Børve, Fosennettverket april 2024

24

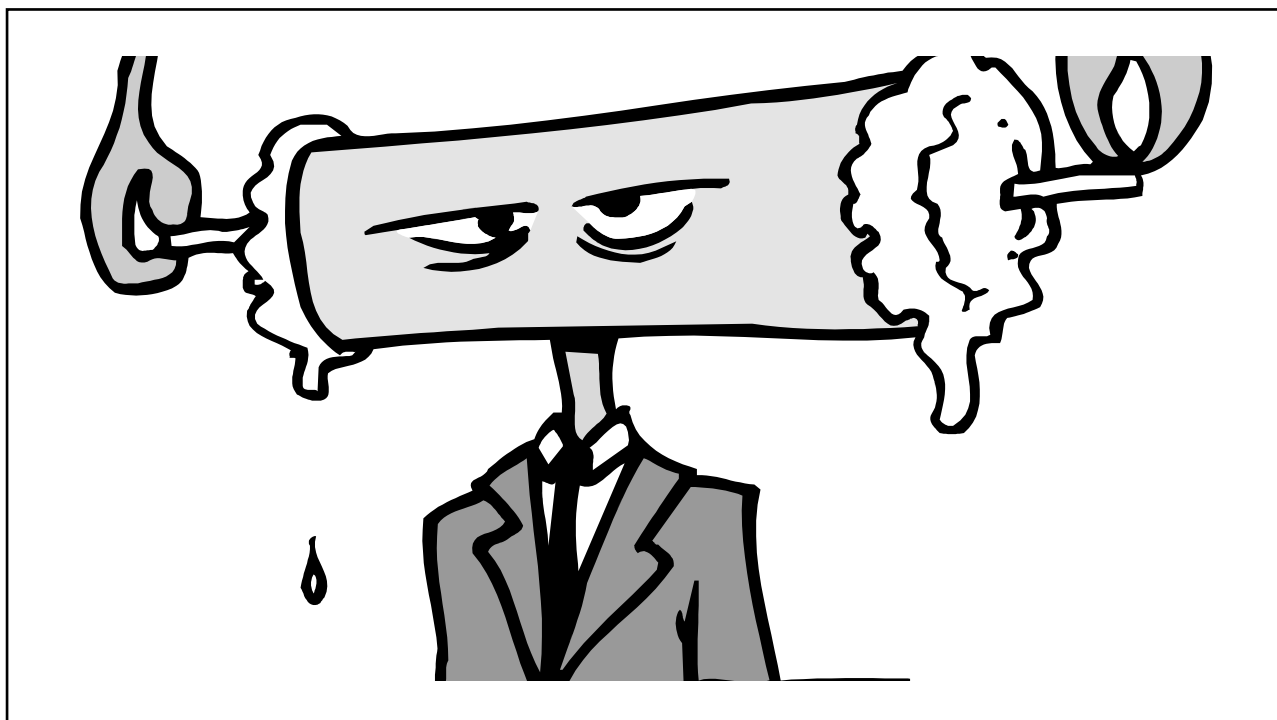
24



25



26



27

“STILLE SLITASJE”

Eks:

- Sprik mellom egne verdier og praksis på arbeidsplass
- Sprik mellom egne verdier og livssituasjon, f.eks familie.

T Børve, Fosennettverket april 2024

28

28

Tidsklemme....?

Manglende prioritering ift verdier
Hva er viktigst for meg?

29

29



30

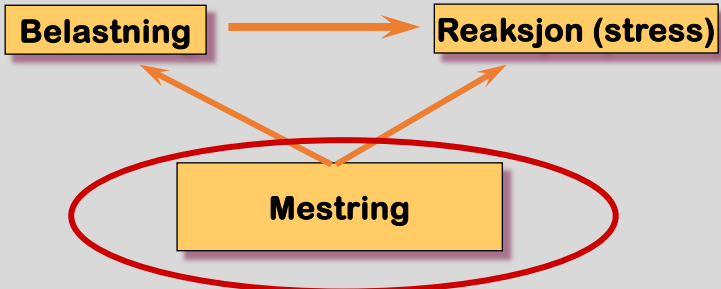
Mestring

- Prosess (sier ikke noe om resultatet)
- Ulik forståelse av begrepet
- Løse, minimere, tolerere**

31

31

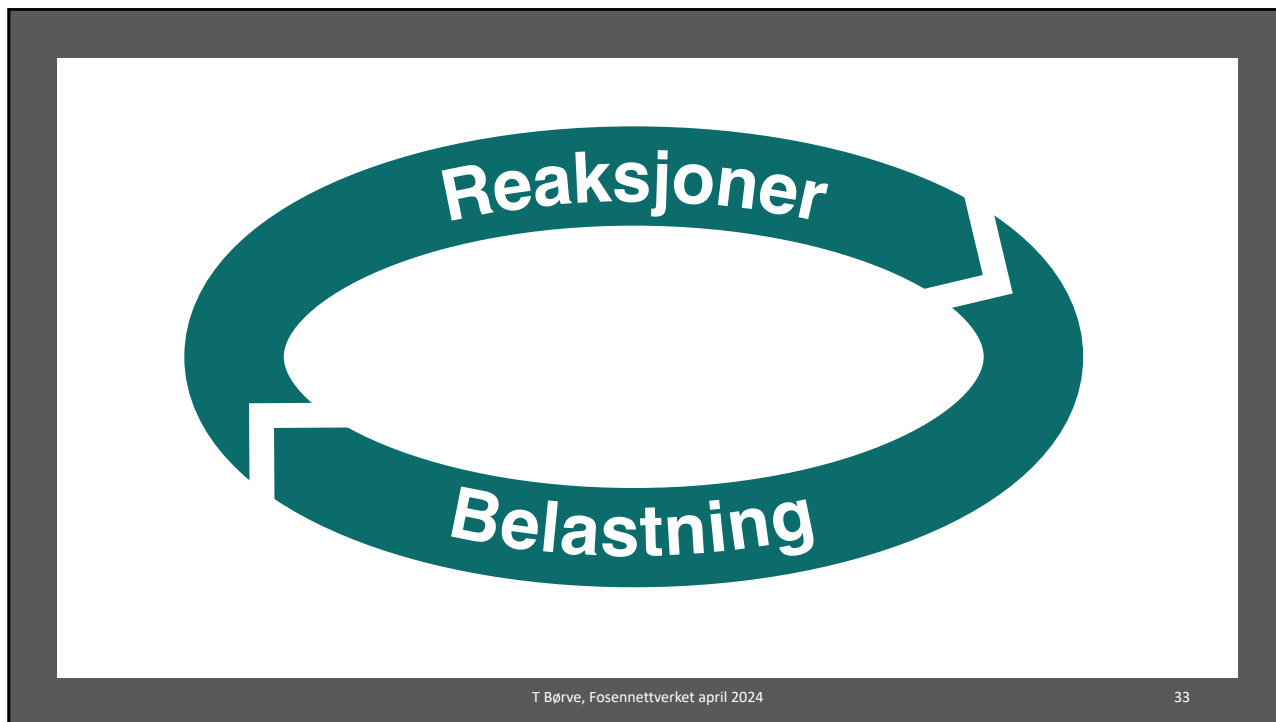
BELASTNING OG REAKSJON



OPPLEVD KONTROLL – EXIT

32

32



33



34

Mestring og mestringsstil



35

35

MESTRING – DIMENSJONER

- **Kognitiv reformulering**
 - Å forstå på en annen måte –
- **Løsningsorientert** – Gir god helse
- **Emosjonsfokusert** – Gjør godt
- **Unngåelse** – Slipper
 - Distraksjon
 - Sosial atspredelse

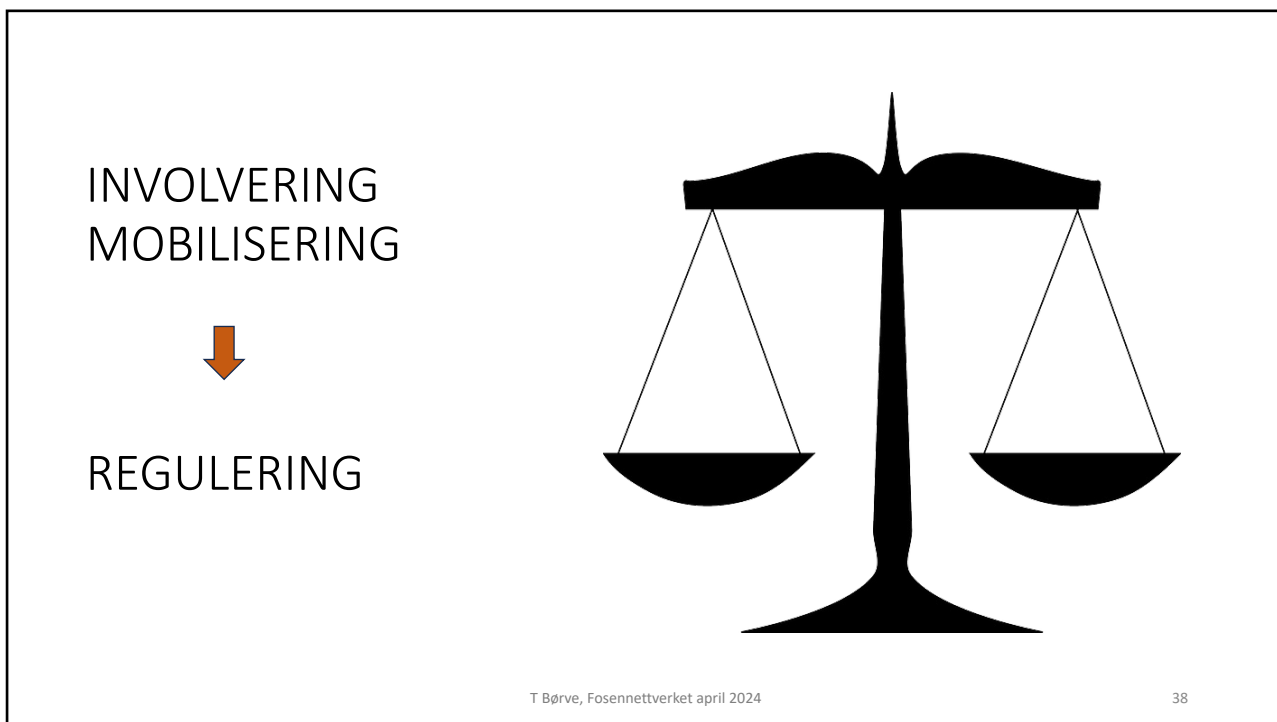


36

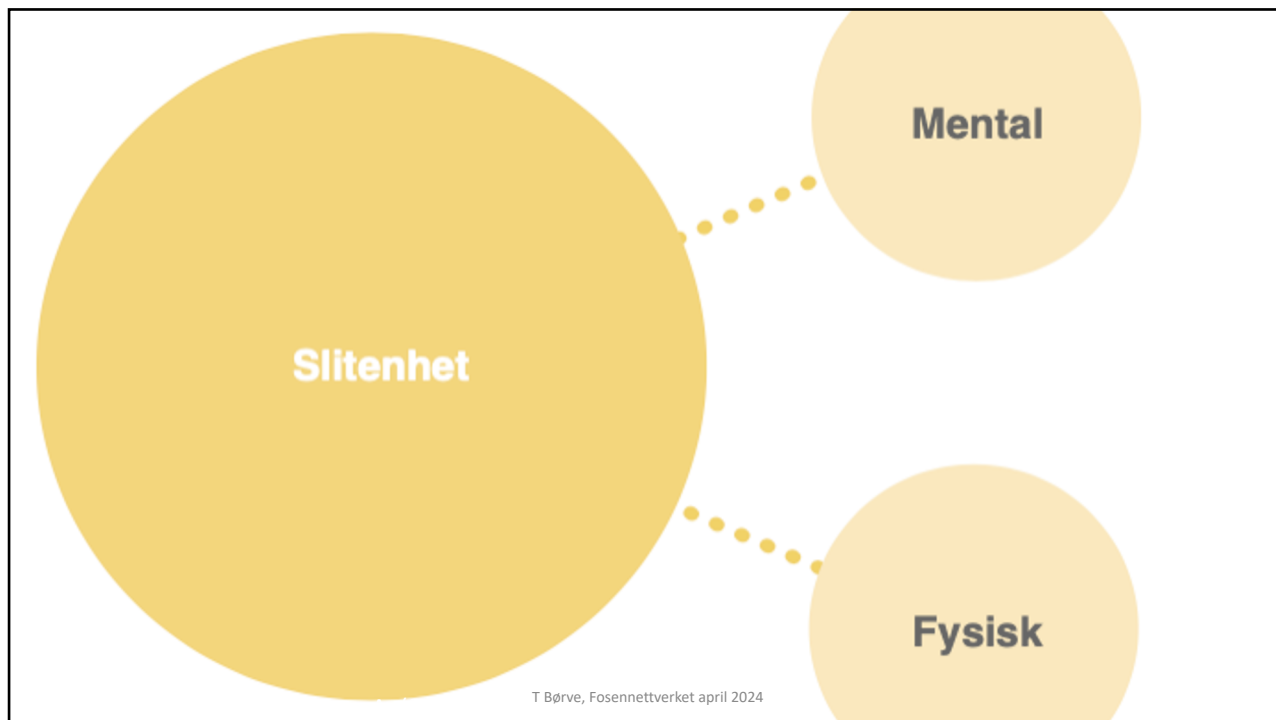
36



37



38

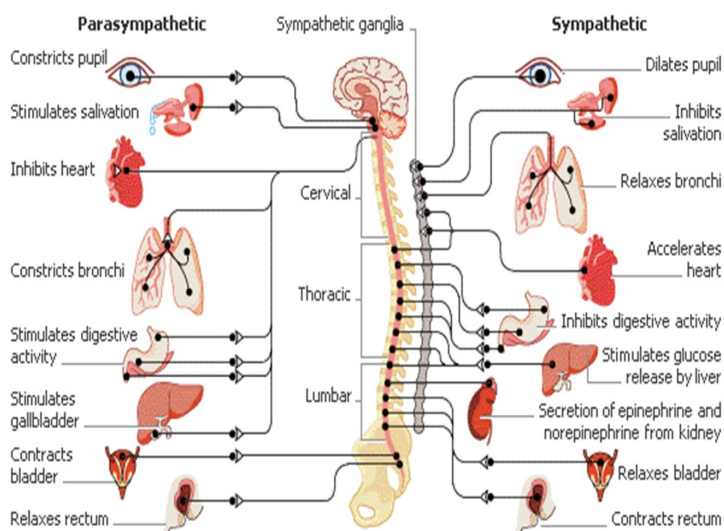


39



40

- Allostanse/likevekt
- Normalreaksjoner
- Mobilisering



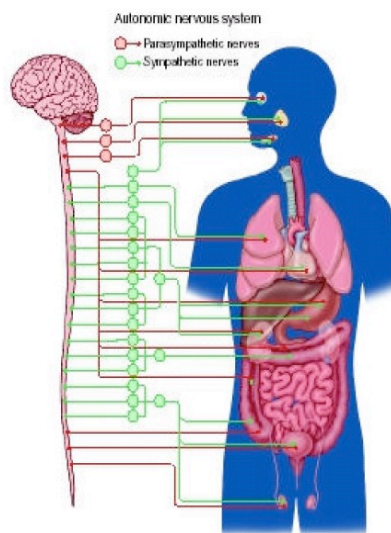
T Børve, Fosennettverket april 2024

41

41

Kronisk aktivering og noen fysiske konsekvenser

- Uspesifikke somatiske symptomer og somatisk sykdom på lang sikt
- Dysregulering av HPA-aksen og det autonome nervesystemet
- «Slitenhet»
- Søvnproblemer
- Uro, engstelse og affektustabilitet
- Reguleringsvansker
- Nedstemthet/depresjon
- Metabolisme/kosthold/vekt



T Børve, Fosennettverket april 2024

42

42

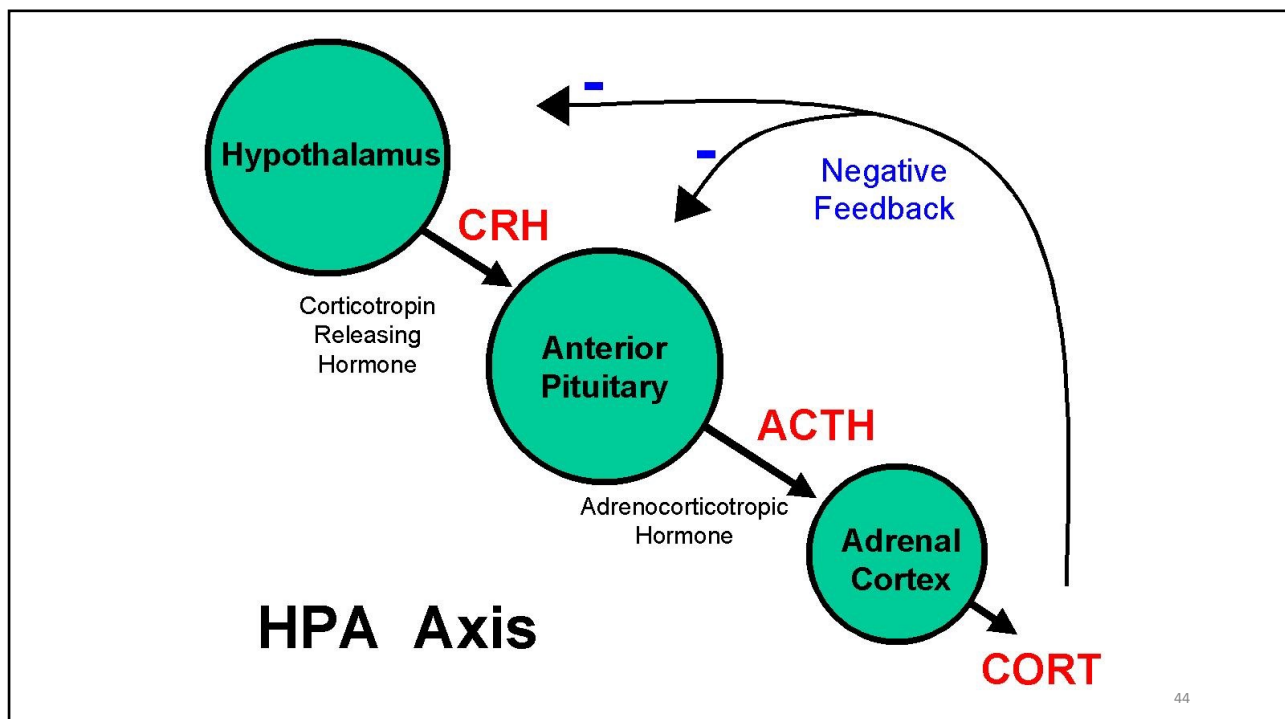
Emosjonell aktivering

- Felles trekk for eksempel BT opp.
- Opplevelse av kontroll bidrar til ulike responser i stress systemet (ulik neuroendokrin aktivering).
- Kan mestre: Norandrenalin, testosteron.
- Kan ikke mestre: Økt angst, mer passiv mestring. Norandrenalin synker, andrenalin opp, prolactin, renin og fettsyrer øker. I neste omgang ACT og Cortisol opp.

T Børve, Fosennettverket april 2024

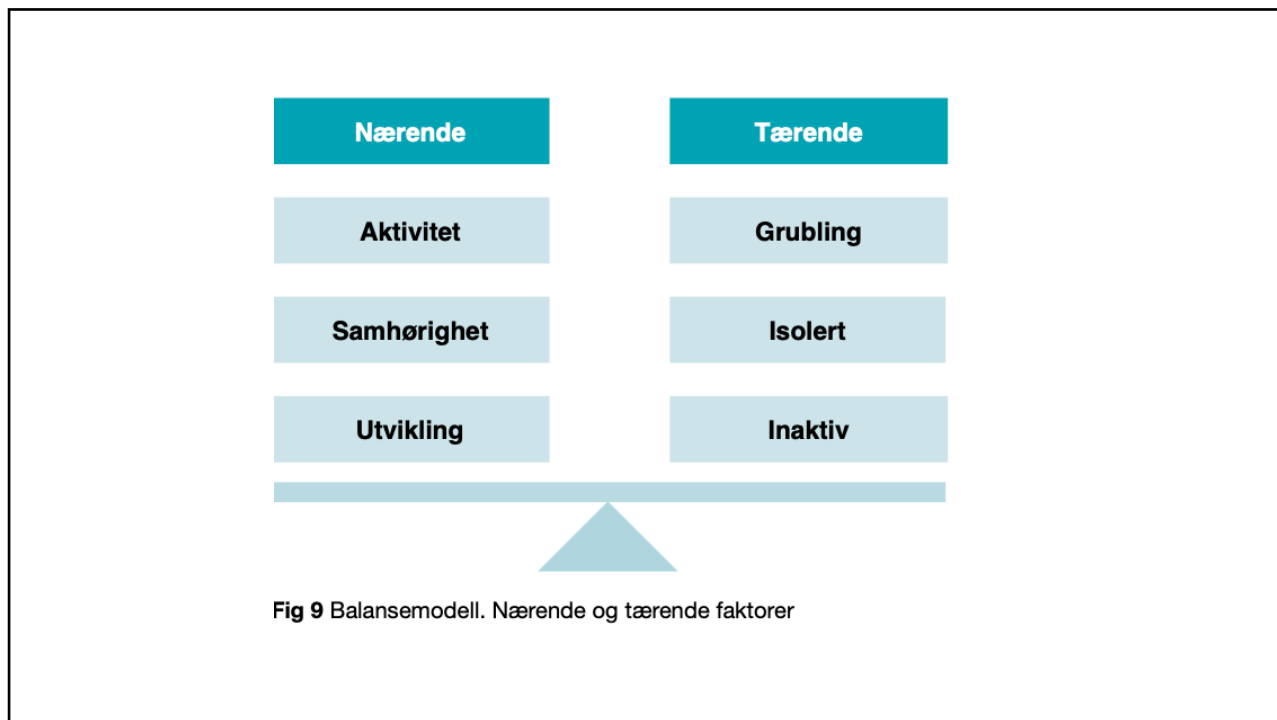
43

43

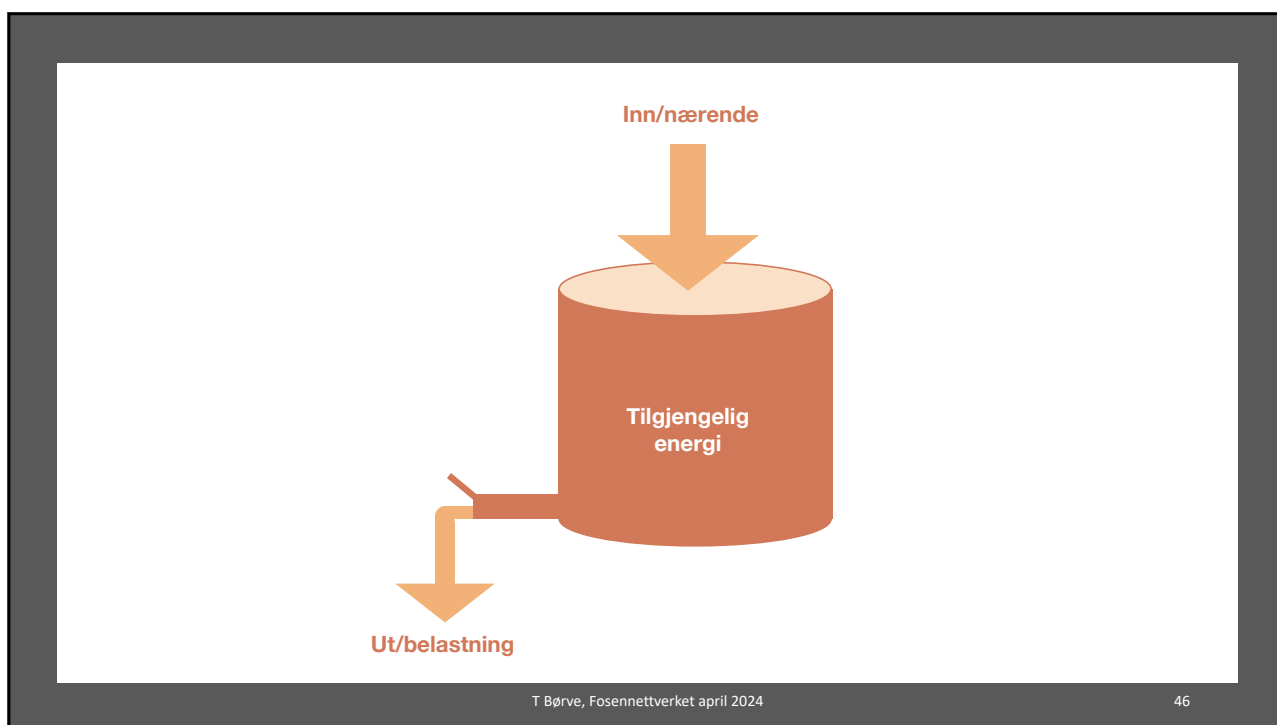


44

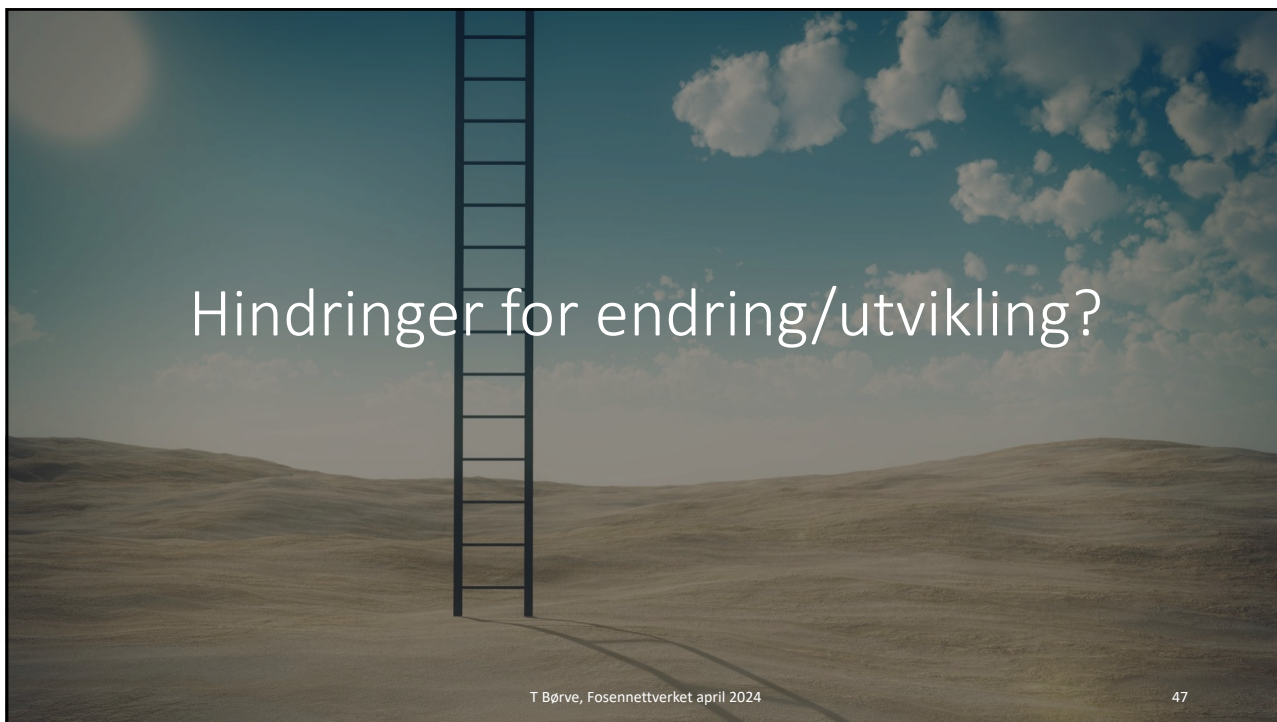
44



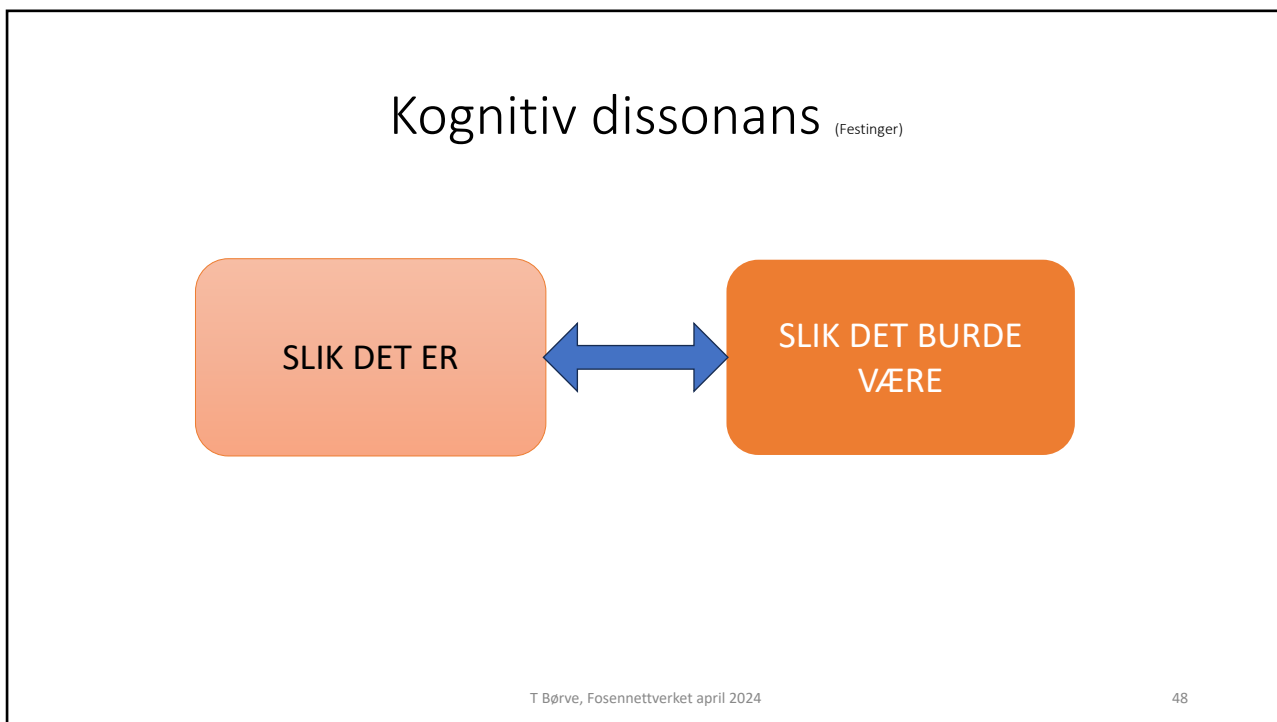
45



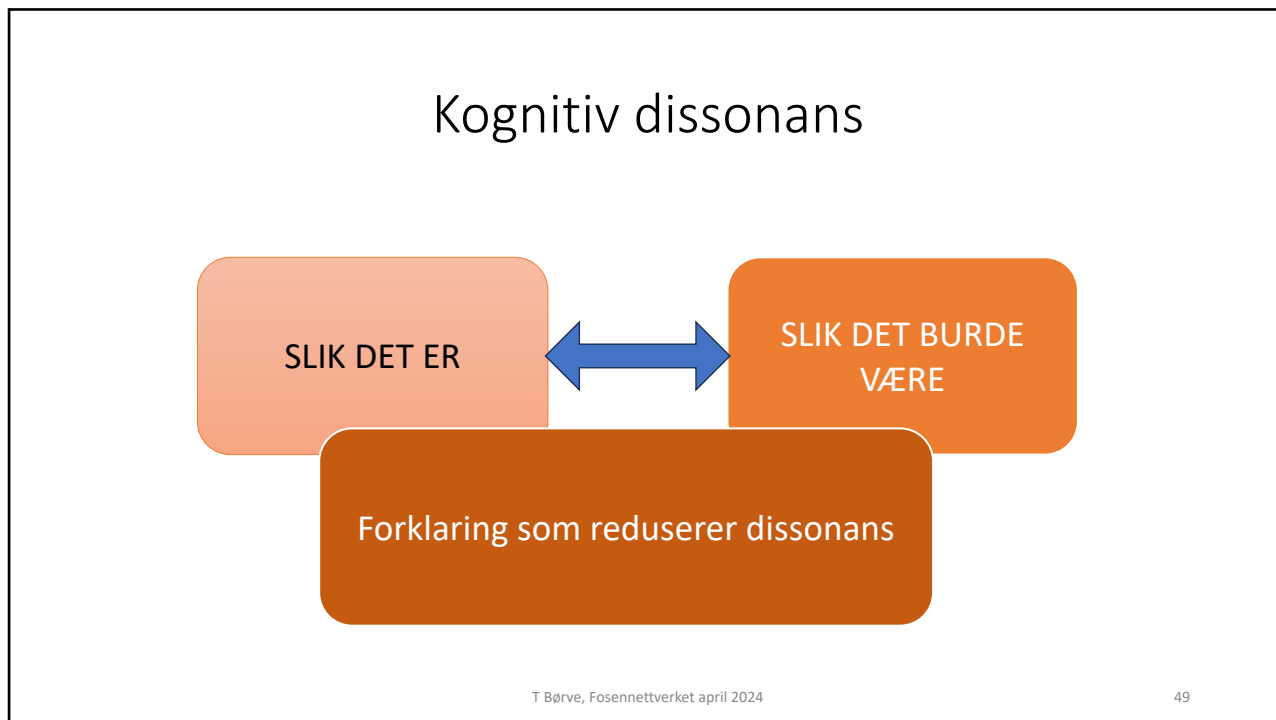
46



47



48



49



50

Valg

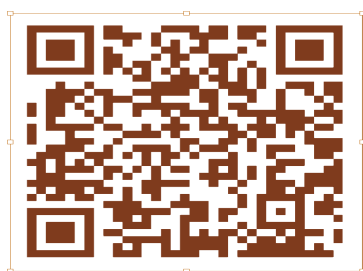
- **HVA KAN JEG GJØRE NOE MED**
- **HVA MÅ JEG AKSEPTERE - TILPASNING (HVORDAN LEVE MED, KORT ELLER LANG TID)**
- **HVA PRIORITERER JEG**



T Børve, Fosennettverket april 2024

51

51



Tankekraft
Foreldrefilm

Ungdomstid og
nevrobiologi

T Børve, Fosennettverket april 2024

52

52



Takk for oppmerksomheten
trygve@psytab.org

T Børve, Fosennettverket april 2024

53