



Få styr på dine følelser – og smit med ro

I en konflikt kan vi let komme til at reagere i affekt. Ved at stoppe op og genfinde roen kan vi vælge, hvordan vi vil reagere, så vi kan trappe konflikten ned.

Når vi kommer i konflikt med borgere, kan vi nogle gange blive stressede, frustrerede eller vrede. Så kan kroppen reagere med for eksempel svedige hænder og hurtig puls. Vi kan få lyst til at forsvare, forklare os eller trække os. Det kalder vi for at være styret af "alarmhjernen" – her tager følelserne over, og vi kan let komme til at eskalere konflikten.

Når vi i stedet aktiverer "tænehjernen", bruger vi den del af hjernen, der tænker klart og rationelt. Her er vi nysgerrige, lyttende og forsøger at forstå borgeren. Når vi handler ud fra tænehjernen, kan vi bedre bevare roen, og det kan ofte smitte af, så borgeren også falder til ro.

I konfliktsituationer er vi ofte ikke bevidste om, hvilken del af hjernen vi reagerer med. Vi agerer i ren affekt. Kritik eller vrede kan på millisekunder aktivere alarmhjernen og få os i forsvarsposition. Det er helt normalt, men vi kan øve os i at blive bevidste om det og aktivere tænehjernen i stedet.

Gode greb til den enkelte medarbejder

Det er vigtigt, at du lærer at

- genkende, hvad der kan trigge og antænde din alarmhjerne
- forstå, hvad der kan hjælpe dig til at skifte tilbage til tænkehjernen – for eksempel ved at tage et par dybe vejrtrækninger. At sætte ord på det, du oplever, kan også flytte fokus tilbage til tænkehjernen.

Så kan du bevare en professionel og løsningsorienteret tilgang til borgeren og hjælpe konflikten på vej i en bedre retning. Også når borgeren selv er styret af følelserne.

Øvelse: Træn i at aktivere tænkehjernen i konflikter - og smitte med ro

Formål:

At blive opmærksom på, hvad der trigger den enkeltes reaktioner, og hvad der skal til for at skifte fra alarmhjernen til tænkehjernen, genfinde roen og undgå automatiske reaktionsmønstre.

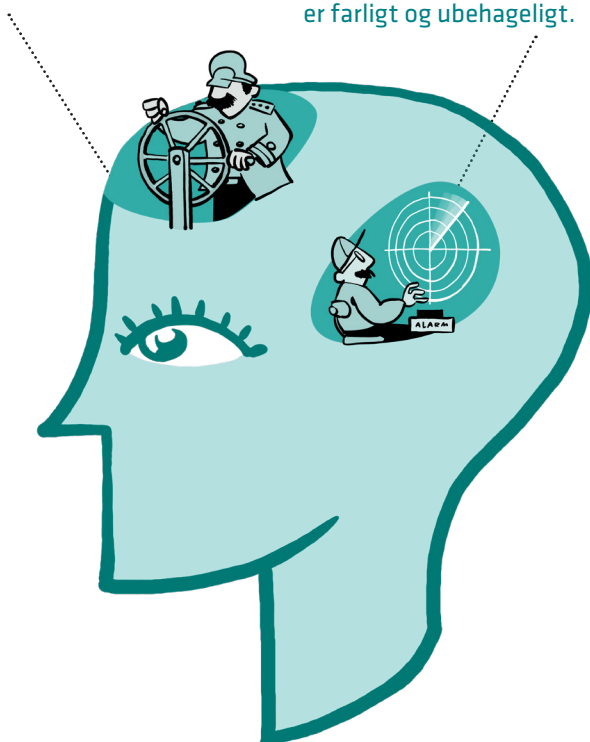
Tid: 20-30 minutter.

Sådan gør I:

1. Forklar modellen.
2. Bed deltagerne reflektere to og to eller individuelt:
 - Hvilke situationer, ord eller følelser kan særligt trigge dig og få dig over i alarmhjernen?
 - Hvordan mærker du det i kroppen, når alarmhjernen tager over?
 - Hvilke strategier har du selv for at bevare roen og aktivere tænkehjernen igen?
3. Del de gode strategier.

Vi bruger den forreste del af hjernen til at tænke med. Det er vores **TÆNKE-hjerne**

Inde midt i hjernen ligger **ALARM-hjernen**. Den holder øje med alt, hvad der er farligt og ubehageligt.



Utryghed kan aktivere ALARM-hjernen, så vi er klar til "kamp eller flugt". Så bliver der skruet ned for vores tænkehjerne.

