

**HAVEHJÆLP****DEN GAMLE GARTNER TILBYDER**

Alt havearbejde - små som større opgaver. Alt har interesse

Ring venligst

**Tlf. 25 68 37 06**

Få de bedste tilbud først på **Lidtmere.dk**



Cecilie  
Lund Sørensen  
Advokatfuldmægtig

**GRATIS RETSHJÆLP**

på vores kontorer  
i Ebeltoft og Grenaa

**HVER TIRSDAG  
KL. 16.00-17.00**

Ingen tidsbestilling!

**ZACHER ADVOKATER**

Storegade 9 · 8500 Grenaa · Tlf. 86 32 12 77  
Jernbanegade 22A, 1. tv. · 8400 Ebeltoft · Tlf. 86 34 38 22

**Landbrugsuddannelse på Vejlbj**

**Info-møde  
4. august kl. 19**

Tretommervej 31  
8240 Risskov

Tjek [ju.dk](http://ju.dk)  
eller kontakt  
studievejleder  
[kr@ju.dk](mailto:kr@ju.dk)

Jordbrugets  
Uddannelsescenter Århus

Landbrugets fremtid bygger på uddannelse

**M-R SKOVTEKNIK Aps**

[www.mrskovteknik.dk](http://www.mrskovteknik.dk)

**Salg af  
stoker- og afdækningsflis**

Vi er også interesseret, i at  
købe træ til flisproduktion, da vi er  
leverandør til flere fjernvarmeværker.

Henvendelse til

**Torben Rasmussen, tlf. 40 31 72 25**

**SUNDHED**

**AF METTE DEGN LARSEN**  
FYSIO- OG KROPSTERAPEUT,  
INDEHAVER AF DJURS FYSIOTERAPI  
I KOLIND

**Hvad gør vi når vores unge mennesker reagerer i affekt?**

*Det er ikke let at være forældre til en ung, der råber op, smider med ting mm.*

**METTE DEGN LARSEN**  
Fysio- og kropsterapeut, Djurs Fysioterapi

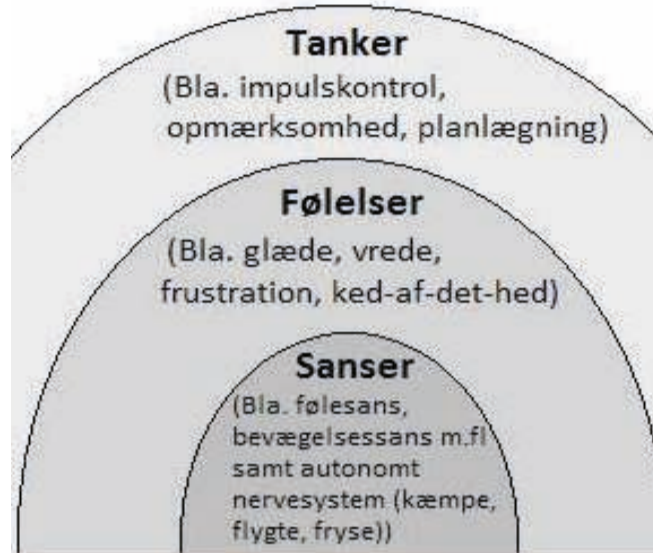
**KLUMME:** Hvad gør vi når vores unge mennesker reagerer i affekt og skubber alle væk fra sig?

Det er ikke let at være forældre til et ungt menneske, der råber op, smider med ting, skriver grimme beskeder på facebook og ask.com eller sender beskidte sms'er, hvis noget går det imod. Sorgen og afmægtigheden over, at det unge menneske skubber sig selv væk fra vennerne og måske også fra familien, kan være overvældende.

Disse unge mennesker har ofte svært ved at rette sig efter regler i et spil. Ofte har det unge menneske lange, udviklede indvendinger og vil konstant ændre på reglerne. Hvis tingene går det imod og det unge menneske ikke kan finde lige netop DEN bluse og DE bukser »tænder det af«, - det kan ikke regulere sig selv, men reagerer i stedet voldsomt. Det bliver »farligt« ikke at være perfekt og have styr på alt - på alle måder - både i udseende, i skolen og blandt vennerne mv. Nogle gange har den unge også vanskeligt ved at indordne sig i skolen med lærere og kommer på kant med tingene og løber ind i skældud og irettesættelse.

Der kan også ske det modsatte, at det unge menneske slet ikke søger de andre jævnaldrende, men afventer at blive inviteret med af frygt for afvisning og udelukkelse. Dermed ser vi et ensomt ungt menneske, som for at undgå at blive alt for vred eller ked af det udenfor hjemmet, helt lukker af for sit sociale liv.

For at vi, som forældre og professionelle, kan hjælpe disse unge mennesker, er det vigtigt at forstå, hvad der kan være på spil for dem.



Den treenige hjerne.

**Hjernen opdelt i tre**

Ifølge psykolog Susan Hart er vores hjerne opdelt i tre områder, der alle er vigtige for, at vi kan indgå i samspil med andre.

Nederst er DEN SANSENDE HJERNE. Herfra styres bla. vort åndedræt, hjerteslag, fordøjelse og vore sanser. Her afkoder hjernen lynhurtigt om der er fare på færde og reagerer automatisk med at angribe, flygte eller fryse. F.eks. afkoder om man skal råbe op og slå fra sig eller løbe væk. Midterst er DEN FØLENDE HJERNE, her registreres vore følelser; vrede, ked-af-det-hed, frustration, skam, glæde mv.

Øverst er DEN TÆNKENDE HJERNE og herfra styres bla. impuls kontrol, opmærksomhed, og evne til planlægning og organisering.

Når sanseindtryk og følelser slår den tænkende hjerne fra: Hjerneforskningen viser, at hvis hjernen - og især den følelsesmæssige del - udsættes for alvorlig stress og svære belastninger tidligt i livet, ned sættes vor evne til at håndtere stress og belastninger.

**I alarmberedskab**

Det betyder i praksis, at når et barn udsættes for stress, som f.eks. indlæggelse, skilsmisse, mange skift mv., så kan det medføre, at barnets ubevidste nervesystem konstant er i alarmberedskab, hvilket sker i den nederste del af hjernen. Dette alarmberedskab varer ofte ved ind i ungdommen og voksenalderen. Det unge menneske er konstant på vagt overfor mulige farer, og overreager kraftigt på selv meget små ting, der i andres øjne ikke nødvendigvis ses som trusler. Det unge menneske styres altså af den nederste og mest primitive del af hjernen og samtidig er den øverste tænkende del af hjernen sat ud af spillet, der hvor overblikket og impulsstyringen ligger. Det betyder risiko for, at det unge menneske reagerer i affekt og råber, smider med ting og skriver grimme beskeder på sociale medier uden at vi forstår, hvorfor det blev SÅ stort.

For at hjælpe det unge menneske, skal vi søge at »ramme« det på alle tre niveauer i hjer-

nen. Ofte henvender vi os kun til »den tænkende hjerne« gennem sproget, og glemmer den følende og sansende del.

Og netop den sansende og følende del af hjernen påvirkes for at få den tænkende del til at fungere. I praksis handler det om at gå på opdagelse sammen med det unge menneske, finde ud af, hvordan sanserne kan påvirkes på en rar måde. Måske er det at blive holdt om ... blive nusset på ryggen eller få masseret fødderne. Måske skal vi sidde (tæt) i sofaen, mens vi ser en god film og får lidt godt at drikke.

Måske høre noget dejlig musik, som også den unge kan lide. Det at servere en skål

med lækker frugt gerne med lidt sødt til har ofte en beroligende effekt og senere kan vi måske lave god mad sammen.

Vær sammen detektiver på, hvordan bevægelses-sansen, berørings-sansen, lugte-sansen m.fl. kan påvirkes på en rar og beroligende måde for det unge menneske.

**Spejl den unge**

»Spejl« det unge menneske på dets følelser - hvis det ser ud som om det er rart, så sig: »det ser ud som om det er rart for dig... ?!« - ser det usikkert ud, så sig det.

»Lån« det unge menneske dine ord - sæt dig i dets sted og fortæl det, hvordan du tror det opleves.

Derved beroliger vi det unge menneskes nervesystem - via alle tre områder i hjernen - samt hjælper hjernen til at modnes yderligere.

**Djursland**

DjurslandsPosten · Østerbrogade 45 · 8500 Grenaa · TLF. 87 58 55 00 · Fax 87 58 55 16

ANNONCEMAIL: [annonce@djurslandsposten.dk](mailto:annonce@djurslandsposten.dk)  
REDAKTIONEN MAIL:  
[redaktion@djurslandsposten.dk](mailto:redaktion@djurslandsposten.dk)  
DEADLINE: Tekstannoncer torsdag kl. 12.00  
Navneannoncer fredag kl. 9.00

KONTORTID: Mandag-fredag kl. 8-15.30  
OPLAG: 40.915 ekspl. ifølge Dansk Oplagskontrol.  
DISTRIBUTION: FK  
UDGIVER: Berlingske af 2007 A/S

CHEFREDAKTION: Dorte Carlsen (ansvarshavende) og Axel Præstmark  
DIREKTION: Gorm Wesing Flyvholm og Dorte Carlsen

MEDIECENTRET: Folkebladet Djursland, DjurslandsPosten og GrenaaBladet  
SATS: Berlingske Prepress  
TRYK: Berlingske Avistryk A/S.

Har de ikke modtaget avisen kontakt venligst FK på tlf. 70 10 40 00 eller pr. mail [kvalitetvest@fk.dk](mailto:kvalitetvest@fk.dk)  
Erhvervs mæssig affotografering af DjurslandsPostens ideer og tegninger er ikke tilladt. DjurslandsPosten påtager sig intet erstatningsansvar som følge af evt. tryk-fejl i annoncer og tekst.

Redaktionen



**Søren Andersen**  
Redaktionsleder  
[soan@stiften.dk](mailto:soan@stiften.dk)



**Henrik Ask**  
Journalist  
[heas@stiften.dk](mailto:heas@stiften.dk)



**Flemming Bülow Poulsen**  
Journalist

Annancer



**Dorte Olesen**  
Grafisk chef/  
sweetdeal  
[dool@stiften.dk](mailto:dool@stiften.dk)



**Torben Duus**  
Salgsleder  
[todu@stiften.dk](mailto:todu@stiften.dk)



**Henrik Sørensen**  
Storkundechef  
[heso@stiften.dk](mailto:heso@stiften.dk)



**Thomas Pedersen**  
Produktchef GB  
[thpe@stiften.dk](mailto:thpe@stiften.dk)



**Allan Aabenhuis**  
Kundekonsulent  
[alaa@stiften.dk](mailto:alaa@stiften.dk)



**Jesper Rasmussen**  
Kundekonsulent  
[jesr@stiften.dk](mailto:jesr@stiften.dk)



**Karin Johanson**  
Kundeassistent  
[kajo@stiften.dk](mailto:kajo@stiften.dk)

