



**Rikssektionen för
Diagnos-
Kodning**

ICD-10-SE

Referat från RDK:s fortbildningsdagar:

Hjärnsmart bemötande – *Lena Skogholm, beteendevetare och pedagog*

Din hjärna är programmerade att göra exakt likadant som människan framför dig. Man kan tänka sig att det finns osynliga kablar finns mellan dig och mig. Vi smittar också av oss till vår omgivning genom vårt beteende. Hur vill jag smitta min omgivning? Hur vill jag smitta mig själv? Det är dags att se över ohälsosam smitta.

Lena beskriver att våra hjärnor har utvecklats från reptil till apa och från apa till människa. Vi har alla kvar delar av reptil- och apahjärnan. Om vi slarvar med att ladda våra depåer går hjärnan in i energisparläge, först går apahjärnan in och därefter reptilhjärnan, när man inte orkar ta in mer.

Vi behöver hålla koll på livsenergin, sakta ner en aning och ladda batterierna.

Fundera på: Vad ger mig energi? Vad tar energi? Vad kan jag göra för att ge näring till trygghetssystemet? Om vi är i trygghetssystemet smittar vi av oss till andra, vi smittar oxytocin, glädje och positivitet.

Vi är programmerade att sätta faran i fokus. Om man inte tränat upp den positiva sidan av hjärnan är det den negativa delen av hjärnan som tar över och är starkare. En av tio saker som du gjort gick lite sämre, det är den du kommer ihåg.

Låt din inre kritiker bli din inre hejarklack!

Sammanställt av Agneta Karlsson för RDK-styrelsen