



V/ Anette Jackson

VEJLEDER I ARBEJDE OG LIV

Aut. Ergoterapeut, Master i Rehabilitering

Jeg vil med denne fil invitere dig ind i et rum, hvor du:

- **giver plads til at mærke, hvad støj betyder.
Og hvordan du kan være med støj uden at lade dig forstyrre.**
- **prøver af, hvad det betyder at lade sig vejlede af sine sanser uden de bliver vildledende.**

Når du ser videoen om, hvordan du håndterer forstyrrelser i hverdagen, kan du lægge mærke til, hvad der i videoen støjer for dig.

Skriv gerne dine iagttagelser ned.

Det gavner at skrive ned, du bruger dine sanser på tværs og skærper din opmærksomhed

Hvad forstyrrer dig i videoen – hvad oplever du som støj:

Er det omgivelserne? (vær opmærksom på om du dvæler ved omgivelserne omkring dig selv lige nu eller dem, der er omkring mig i videoen).

Er det lyden?

Er det bevægelserne? (det du ser).

Er det indholdet? (det der bliver sagt).

Hvad sker der, hvis du slukker for lyden?

Hvad sker der, hvis du lukker øjnene og lytter til ordene?

Der kan være så meget uro i hverdagen, så meget der fylder. Ofte fylder den omkringliggende støj mere end det, der kommer indefra. Simplethen fordi den er tættere på vores opmærksomhedsfelt.

Støj påvirker mere, end vi måske er bevidste om.

Vi oplever støj indefra i form af:

tanker / forestillinger, følelser, sansninger, kropslige fornemmelser, sygdomme, smerter.

Vi oplever støj udefra i form af;

lyd, lys, bevægelser, relationer, opgaver der skal udføres, møder med andre. Alt sammen noget der kan vække egne historier/forestillinger/tanker... Støj, der får muskler til at spænde, hjertet til at banke. Støj, der udmatter, så træthed overvælder... Følelser vækkes og forestillinger/tanker fylder.

Indre og ydre støj hænger sammen; stormvejr, URO!

Og hvad så? Hvordan kan du agere med denne støj, denne uro?

Du kan starte med at mærke, hvad der egentlig sker: Lad dine kropslige fornemmelser og det sansede være styrende for din beskrivelse. Det er som det er. Det kan opleves voldsomt støjende, og vi kan have lyst til at overdøve den støj.

Men der er en anden mulighed: [Giv-plads-til-stilhed-når-der-er-støj/](#)

©Anette Jackson 2020

+45 20 46 22 77 | anette@jact.dk | www.jact.dk