

Fredag 19 oktober

Öppnade av kongressen

Kenneth, vice ordförande önskade välkommen och berättade kort om vad fackdokumentationsgruppen sysslat med som uppvärmning till kongressen.

Föreläsning med Susanne Wolmesjö; Move and your brain will follow

Susanne tog med oss på en resa i sin vardag, med huvudfokus på relationen mellan rörelse och det som sker i hjärnan.

Det var massor av aktiva övningar vilket gjorde att vi inte blev stillasittande speciellt länge.

För dig som var där, några ord som kanske väcker ett minne:

Rörelse som medicin(hoppa din mage frisk). Små insatser kan göra stor skillnad. Simple is profound.

Dagens bildskärmar med 25 bilder per sekund påverkar oss undermedvetet och sätter oss i stress.

Hur ofta sitter du apatiskt framför teven och zappar istället för att stänga av den och gå och lägga dig på kvällen?

Paneldebatt

Deltagarna hade mycket att diskutera efter att hört Susanne.

Några exempel:

- Strategier om hur du når ut till fler med den kunskapen du har.
- Det är inte alla som är experter på hjärnan; hur kan du förmedla utan alltid veta(vetenskapligt)?
- Vad är vetenskapligt?
- För att komma någonstans, ut och gör/tala, gör/tala det där du är bekväm, undvik att svara automatiskt men dela med dig av dina erfarenheter. Gör det enkelt för dig.
- Ta motståndet om det kommer(många undviker av rädsla för eventuellt motstånd).
- Var ärlig med att, detta är det som är sant för mig.

Lördag 20 oktober

Morgonträning

Ossie ledde gruppen i Nia five stages – The art of self healing(se youtube) baserat på människans tidiga utvecklingsstadier. Emotional Anatomy av Stanley Keleman rekommenderas av Ossie för den som vill läsa mer.

Mikael Hedberg fortsatte med övningar som kopplade ihop med det Susanne föreläste om dagen innan.

Föreläsning med Mikael Hedberg; Det rör din hjärna

Långt innan vi föds är det motorik som ska programmeras i vår hjärna. Livsviktigt och kraftfullt. Vad händer om den programmeringen inte blir klar, hänger upp sig eller alltid fortsätter?

Mikael visade flera exempel på viktiga reflexer och hur dessa påverkar vår balans, finmotorik och vårt språk etcetera. Och om reflexen ständigt kopplar in, kopplar det kognitiva(och viljestyrda) ut.

Även här ingick en hel del övningar som lockade till skratt. En övning var tumme upp på ena

handen/pekfinger framåt på andra och sedan byt hand. En annan övning var hopp med fot in/tumme ut och tvärt om.

Mikael spelade upp exempel från sin hemsida där terapeutiskt arbete med fötter och händer har avhjälpt talproblem.

Mikaels hemsida: www.brainmoves.org

Open Space

Detta är ett arbetsformat som har gett mycket bra återkoppling tidigare kongresser; deltagarna bestämmer innehållet, det diskuteras i flera grupper, alla får ta del i gemensam uppsummering. Gruppteman som var denna gång:

- Ramar för erfarenhetsutbyte mellan utövare
- Mönsterbrott
- Hur öka medvetenhet och kompetens om neuromotoriskt underlag i samhället?
- Hur mobilisera kollegor till att bidra med sina historier?
- Grafisk modell
- Vad ska vi göra med elefanterna i rummet?
- Vadå disciplina? Ska vi? Varför?
- Kraften i digitaliseringen, hur kan vi bidra?
- Hur kan vår gemensamma kompetens bidra till livskunskap, att bemästra sitt egna liv
- Hur mobilisera kollegor till att bidra till dokumentationen?

Fackdokumentationsgruppen presenterar

Arbetet sedan kongressen innan har haft fokus på "reverse engineering"; att se baköver i tid, för att kartlägga när begreppen/orden i vår gemensamma terminologi blev använt första gången.

Intentionen här är att stötta standarden genom att kunna referera till olika källor där sådana finns. Gruppen orienterade om arbetet så långt, och visade exempel på utmaningar och hur detta blir mottaget.

Elisabeth M hade också läst böcker om "Communicology" som det refereras till i den internationella miljön. Hon presenterade delar av det hon funnit med speciell fokus på bruk av terminologi och betydelse. Till exempel kan vår kompetens eventuellt kategoriserad under kvalitativa studier inom denna disciplin.

Det vi fick presenterat om communicology är något annat än det vi själva känner till som kommunikologi.

Söndag 21 oktober

Morgonträning

Mikael fick fart på de som uppe tidigt. Gruppen tränade både stora och små muskelgrupper (inkluderat syn och ögonmotorik). De fick även prova på hur man kan arbeta med att integrera stora reflexer som helst ska ha integrerats tidig i barndomen.

Öppet forum

Presentationer från deltagare som visade hur de har användning av kompetensen i sitt arbete och de delade även med sig av erfarenheter som de fått längs vägen.

- Om reflexer finns i våra kroppar, hur finns det i organisationer och samhället i övrigt?
- Hur kan man arbeta för att skapa medveten om ändring?
- Att möta andra som är experter på sina områden med respekt, och samtidig skaffa tillgång på nye resurser.
- Dissociering efter negativa erfarenheter; exempel på utförande i en organisation som jobbar med dementa.
- Hur man lägger upp film på youtube för att få många träffar.
- Program för att göra animerad film.
- Hemsida för att ha webbkurs.
- Mycket som är gjort ligger ute för att delas (länk till svenska sidan från XLO; <https://xlo.academy/sv/> det finns över 270 filmer på deras YouTube-kanal som kan brukas av alla).

Sammanfattning/utvärdering av helgen

- +Föreläsningar → längre
- +Fackdokumentation → kortare
- +Open space → 2 gånger (en på erfarenhetsdelning)
- +Erfarenhetsutbyte → längre +förbereda/motivera flera till att dela och delta
- +Motiverat, inspirerat, påfylld
- Beredskapsplan för genomförning
- Starta gärna med dissociering; 'nu är vi färdiga med detta' som ramsättning (intension: vi vill lära av varandra, se framöver, inte stanna kvar i dåtid)
- Mer fokus på framtid och det som ska göras
- Tema: vad för presupp-byte är det behov för i samhället?
- Tema: ekonomi och business
- Nästa gång: Arvika eller Lillehammer? Namnbeslut till årsmötet?