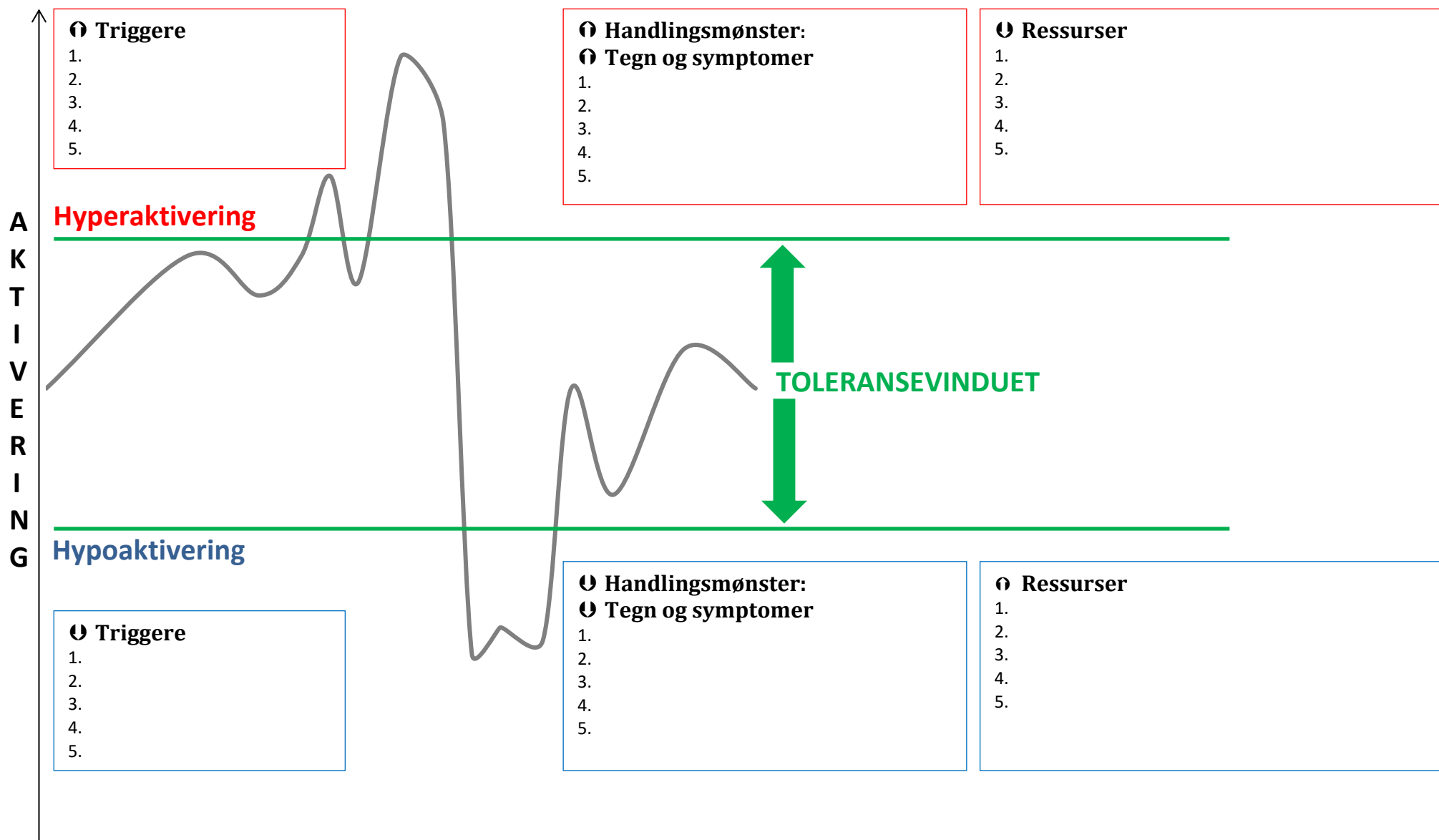
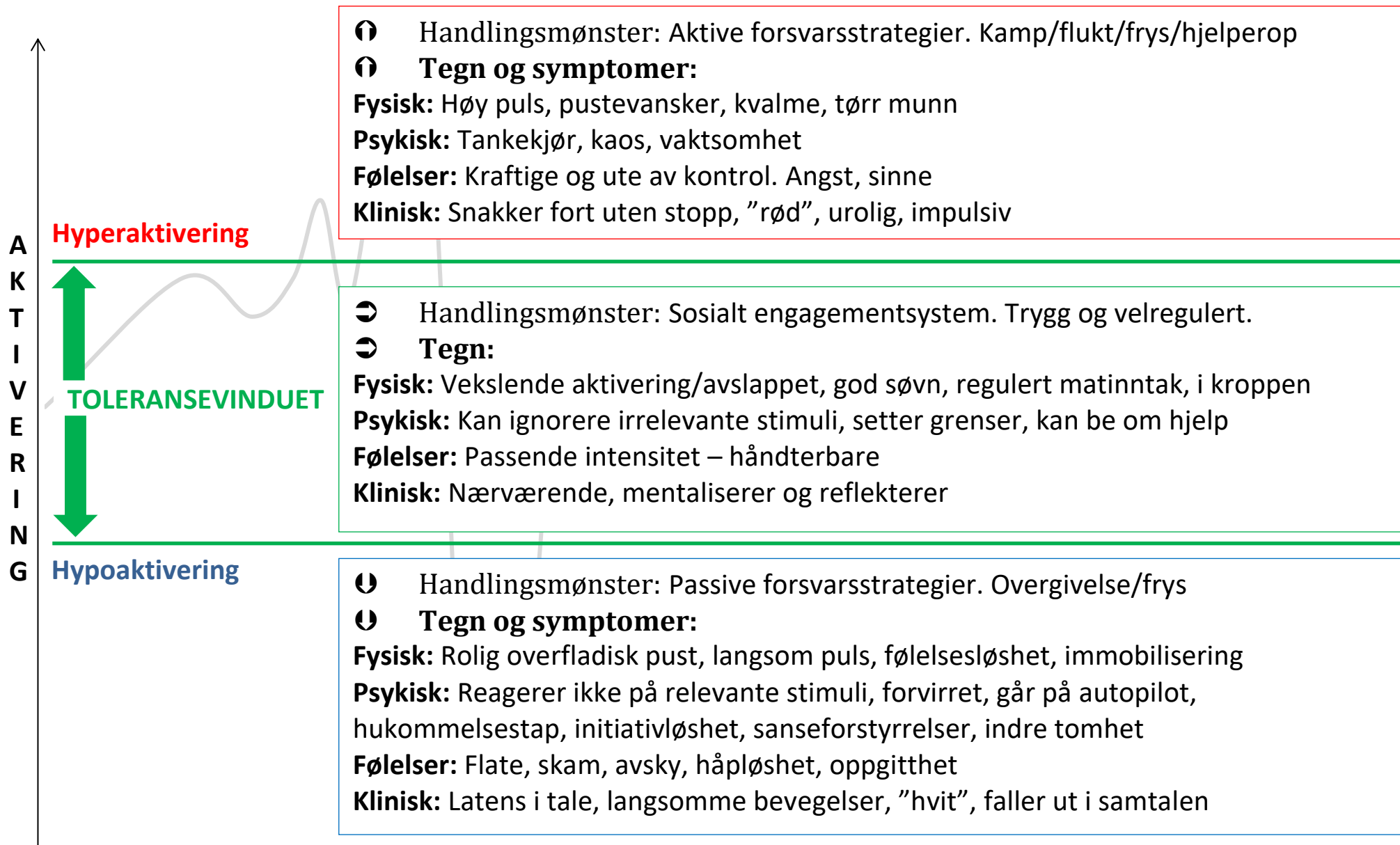


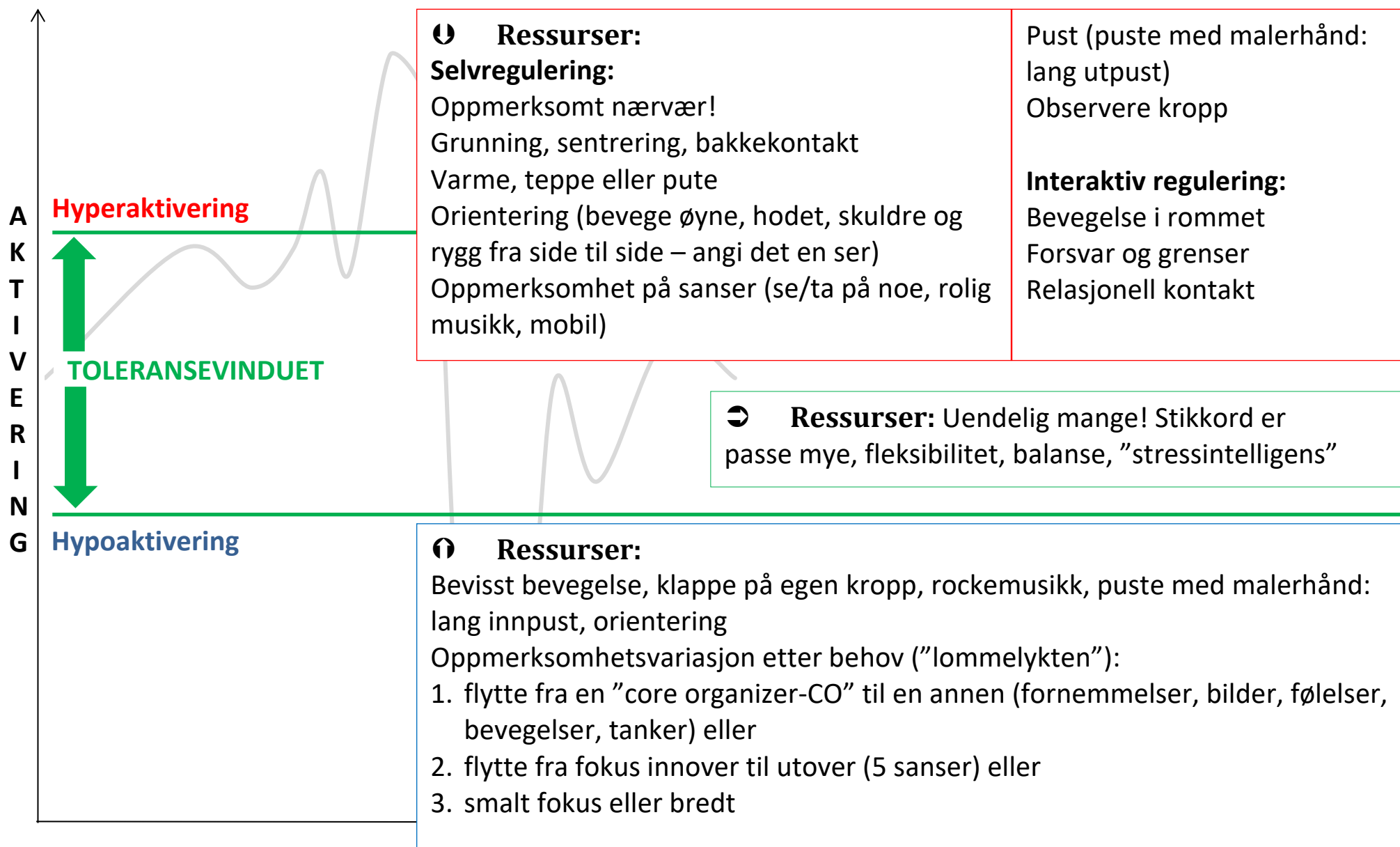
# Toleransevinduet - arbeidsark



# Toleransevinduet - alt på ett blikk







# Veiledning

## Hva er toleransevinduet?

Toleransevinduet er en modell som brukes for å **forklare vanlige reaksjoner hos oss mennesker**. Begrepet *toleransevinduet* viser til det spennet av aktivering som er optimalt for et individ – ikke for høyt og ikke for lavt. Det er i denne sonen vi lærer lettest og hvor vi er mest oppmerksomt til stede i situasjoner og relasjoner. Er man over toleransegrensen, er man i en *hyperaktivert* tilstand, med forhøyet hjerterate, respirasjon og muskeltonus. Er man derimot under grensen, er man i en *hypoaktivert* tilstand, med redusert hjerterate, respirasjon og muskeltonus. Grensene for når man blir hyper- eller hypoaktivert varierer fra person til person, og de vil også variere hos den enkelte. De påvirkes av erfaringer og emosjonell tilstand, men også av konstitusjonelle faktorer som temperament. Sosial kontekst spiller også inn; de fleste tåler mer når de er sammen med noen de er trygge på.

## Når bruker vi modellen?

Toleransevindumodellen kan være samlende og representere en felles forståelse for pasienter og hjelpere og et mer felles språk blant hjelpere med ellers ulik faglig orientering. Målet er å hjelpe personen med å

- a) utvide sitt toleransevindu,**
- b) bli bedre på ikke å forsvinne ut av toleransevinduet, og**
- c) bli bedre på å regulere seg tilbake i toleransevinduet** ved hyper- eller hypoaktivering.

Dette kan være fellesnevnerne for alles innsats, enten man er omsorgsgiver, miljøterapeut, lærer eller psykologspesialist. I skolen vil perspektivet gjerne innebære tilbakeholdenhet med konsekvenspedagogiske virkemidler som anmerkninger, utvisninger og lignende. Man vil søke å unngå å utløse elevens alarm, og legge stor vekt på relasjonsbygging, trygging og affektregulering gjennom blant annet tilpasning av stemmeleie, kroppstilling og prestasjonsforventning.

Ikke minst kan toleransevindumodellen bidra til samordning ved å være et godt visuelt samlingspunkt for alle involverte, inkludert dem som trenger hjelp. Modellen fungerer godt som *psykoedukativt verktøy*, og kan brukes både som problembeskrivelse og som utgangspunkt for analyser av situasjoner som påvirket aktiveringskurven. Den er et egnet visuelt medium både for å drøfte alternative reguleringsstrategier som kan prøves ut, og for å evaluere i etterkant hvordan disse har fungert.

## Hvordan bruke den?

Arket «Toleransevinduet – alt på ett blikk» (eller «Toleransevinduet – ressurser» og «Toleransevinduet – tegn og symptomer») kan brukes aktivt mens «Toleransevinduet – arbeidsark» fylles ut.

Eksempler på bruk:

1. **Her og nå – prateklar?** «Hvordan er det nå – er du over, under eller midt i vinduet? Hvordan merker du det? Kjenner du igjen noe fra listen her? Hva gjør du vanligvis for å regulere deg når du har det sånn? Vil du prøve det nå?» Eller «Hvis du gjør ...(en ressurs) kan det hjelpe? Skal vi prøve?»
2. **Permisjonsplanlegging.** «I helgen når du skal på permisjon. Hvilke situasjoner kan bringe deg ut av vinduet?» «Hvor er du i forhold til toleransevinduet kvelden før du skal av sted? Og samme morgenen? Og på bussen? ...» Her kan en gjennomgå helgen og kartlegge indre og ytre faktorer som kan virke som triggere. For så å finne og øve på ressurser som kan hjelpe.
3. **Enkelthendelser.** «Da du var på møtet med NAV. Klarte du å tenke klart? Hva skjedde?» Kartlegge situasjonen sett i forhold til toleransevinduet og drøfte hvilke ressurser og tiltak som kunne vært satt inn.

Når en forstår toleransevinduet blir det åpenbart at behandling og tiltak må bestå av mer enn samtaler og grensesetting. En god regulering betinger god kroppsbevissthet og god følelsesbevissthet. Dette vil til sammen gi god mentaliseringsevne. Når vi har god mentalisering så forstår vi lettere hva som foregår i eget og andres sinn. Vi kan oppdage misforståelser og rydde opp i dem. I tillegg merker vi hvilke behov vi og andre har og har større mulighet for å oppfylle dem. Til sammen bidrar dette til bedre helse, psykisk og fysisk.

## Mer informasjon

En helhetlig tilnærming til arbeid med rus og psykisk helse – Toleransevinduet. Se: [www.korus-sor.no/utviklingshuset/](http://www.korus-sor.no/utviklingshuset/)

Filmer: «Hjelp når alarmen tar styringen» [www.cactusnettverk.no/filmer-om-hvordan-stress-og-traumer-skader-barns-utvikling/](http://www.cactusnettverk.no/filmer-om-hvordan-stress-og-traumer-skader-barns-utvikling/)

Bok: Utviklingstraumer–Regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi av Dag Ø. Nordanger og Hanne C. Braarud

2019 – Siv Tonje Luneng, psykologspesialist ved KoRus-Sør [siv.luneng@korus-sor.no](mailto:siv.luneng@korus-sor.no)