

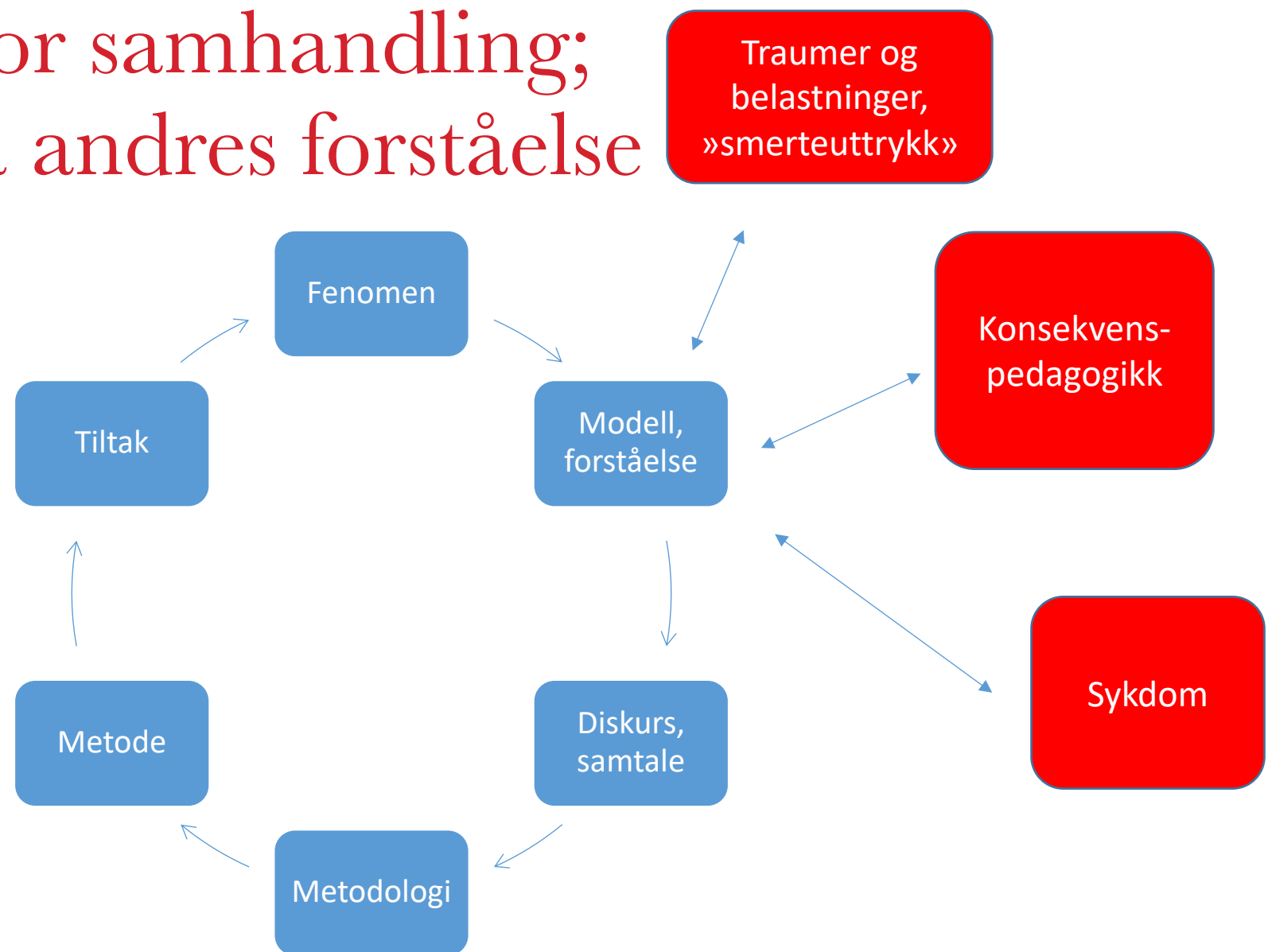
# Et traumebevisst perspektiv som utgangspunkt for samarbeid

Kragerø, 18.09.19

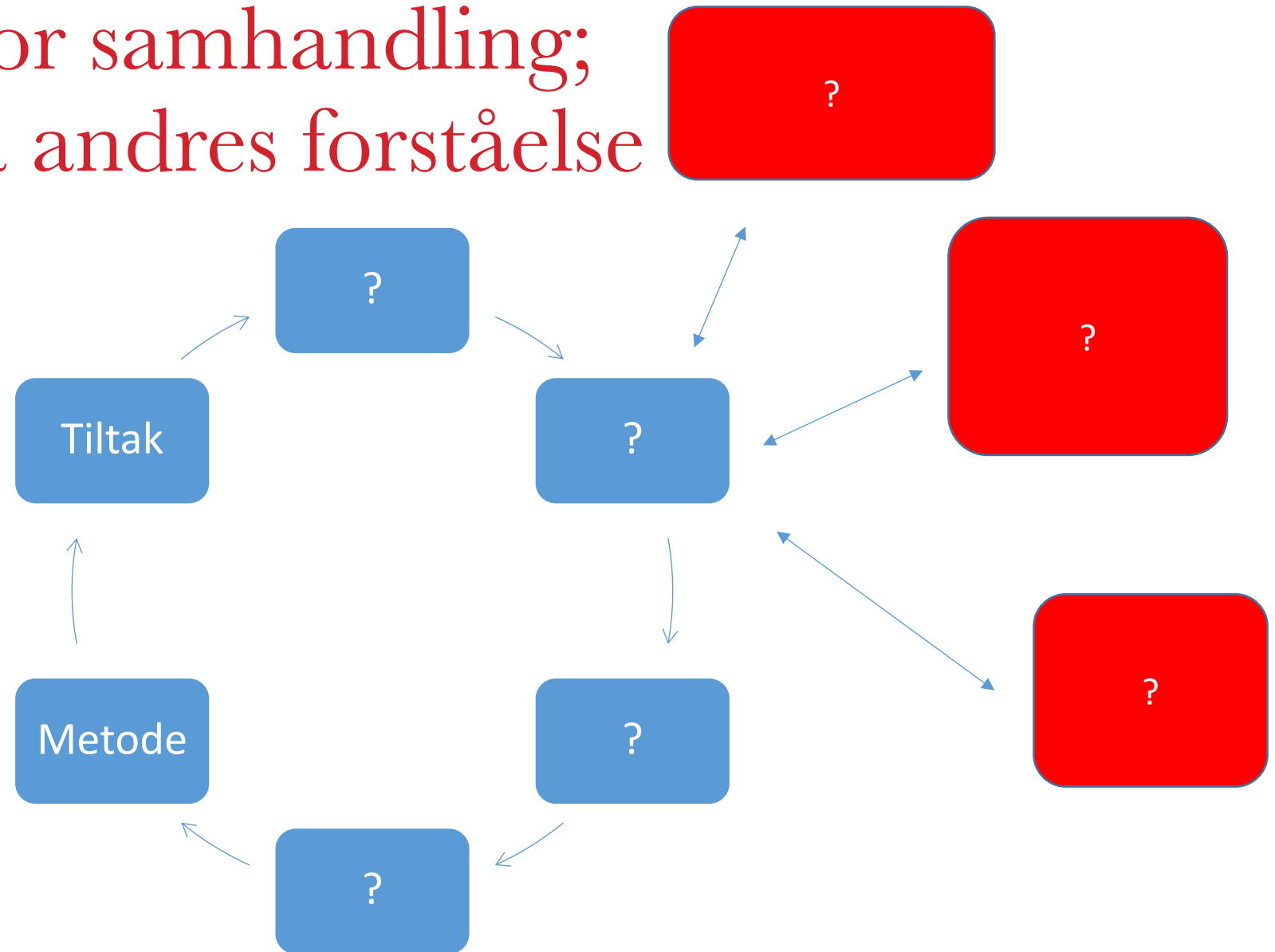
Heine Steinkopf



# Utgangspunkt for samhandling; nysgjerrighet på andres forståelse



Utgangspunkt for samhandling;  
nysgjerrighet på andres forståelse



# Grunnlag for en traumebevisst forståelse:

Å forstå  
mennesker i  
lys av hva de  
har opplevd

Å forstå  
mennesker i  
lys av hva de  
ikke har  
opplevd

Å forstå  
mennesker i  
lys av  
hvordan de  
har det  
akkurat nå

*“The [traumatic]  
past is not dead and  
buried. In fact, it  
isn’t even past.”*

*William Faulkner*

# Utviklingstraumer er.....

.....kronisk traumatisk stress

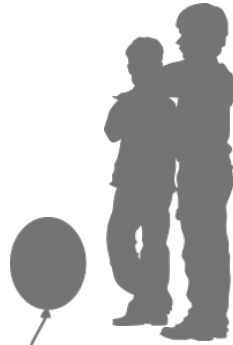
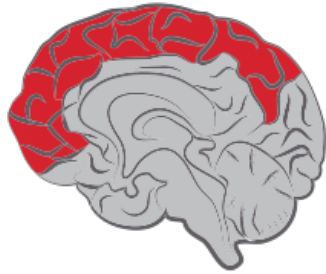
+

...kombinert med sviktende reguleringsstøtte

*(Nordanger og Braarud 2017)*

# Hjernen formes av bruken

TENKE



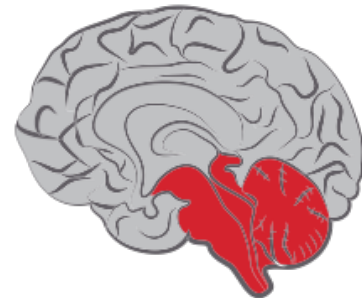
- Fornuft
- Analyse/planlegge
- Gjennomføre
- Språk

FØLE



- Hukommelse for hendelser
- Følelser
- Tilhørighet/relasjon
- Motorikk
- Belønningssystem

SANSE



- Temperatur
- Blodtrykk/Hjerterytme
- Pust
- Søvn
- Apetitt
- Stressaktivering

# Hjernen formes av bruken

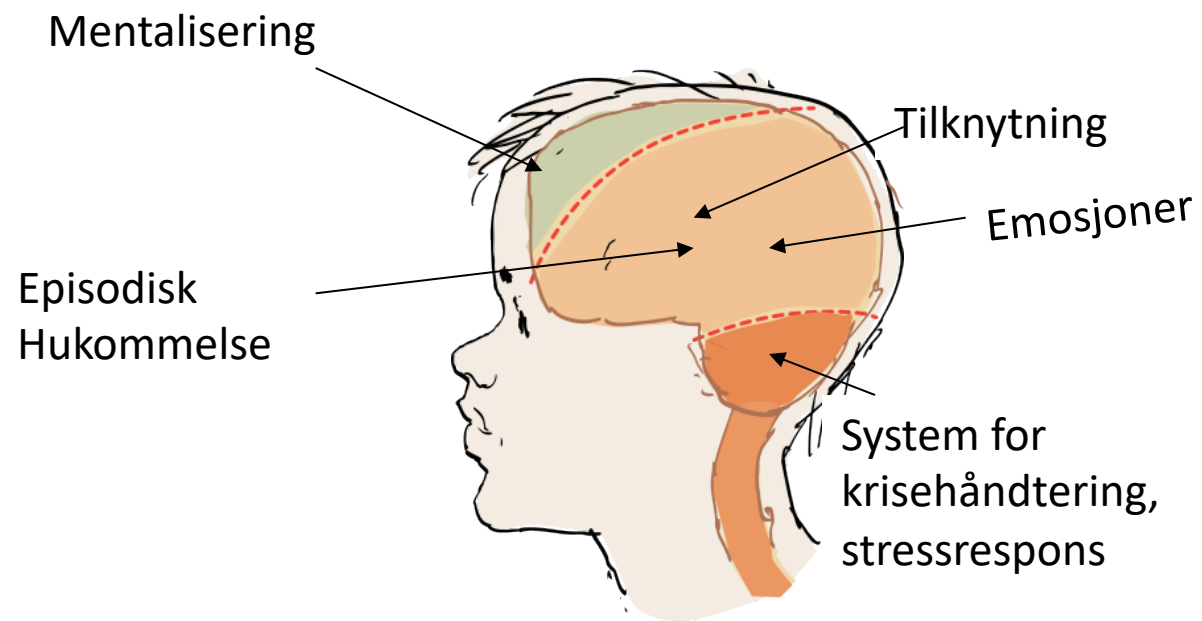




# Traumebevisst tilnærming:

- Gi, legge til rette for; erfaringer som "Bygger hjerne"





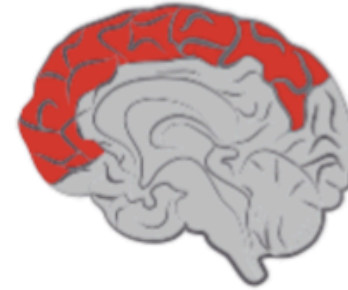
RVTS-sør, illustrasjon Oscar Jansen

# Den logiske følgen:

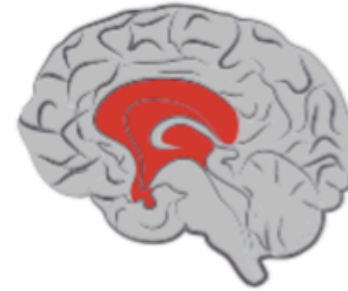
det som er skadet må repareres

- Øke evne til refleksjon (mentalisering)
- Integrasjon av hukommelsesmateriale
- Følelser (affektregulering og integrering)
- Tilknytning (relasjon)
- Stress-respons systemet

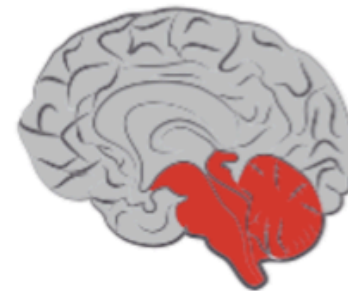
TENKE



FØLE



SANSE

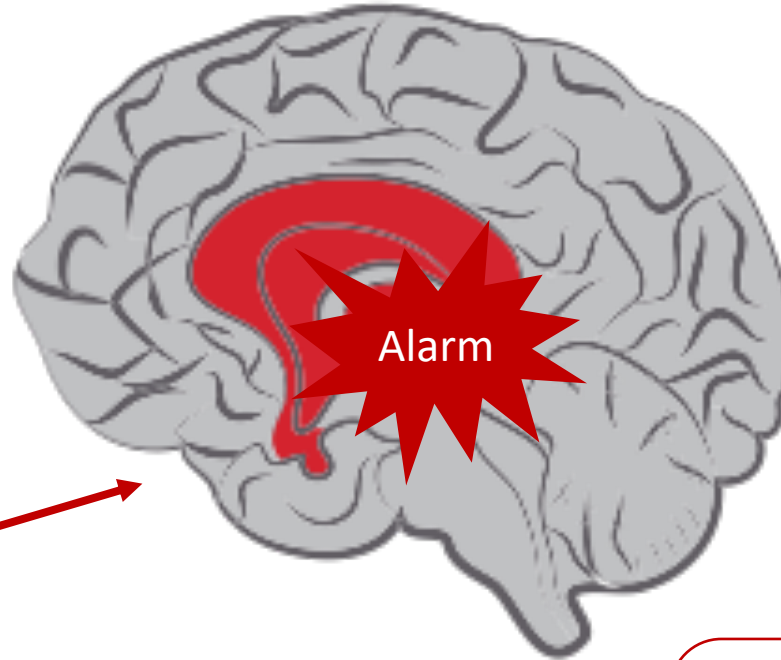


# Stress respons - systemet

Hallo! Jeg sitter jo trygt her på kurs. Det var visst bare ett litt sært pedagogisk virkemiddel!

Falsk alarm!

Erfaringer fra tidligere i livet tilsier at slanger ikke utgjør noen trussel så lenge de er på film

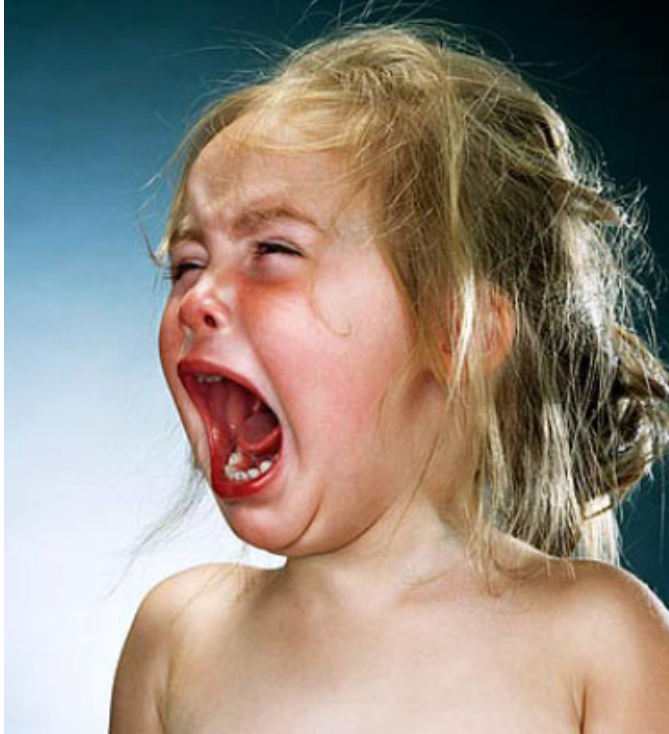


Alarm

Trussel!

Aktiverings-  
system  
HPA – aksen,  
Autonome  
nervesystem

# Vi reagerer instinktivt ved fare (Mc Lean 1970, 1990, Porges, 1995, 2016)



Vi søker andre mennesker



Eller sloss



Eller løper



Vi stivner



Eller overgir oss

(Ogden, Fisher 2015)



# Forskjellige former for reguleringsstøtte

Aksept, forståelse, ny mening, eksponering

TENKE



Reflektere

Kjærlighet, deling, støtte, tillit, gode opplevelser, samregulering

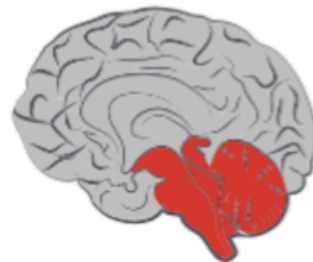
FØLE



Relatere

Trygghet, stressreduksjon, ro, somatosensoriske aktiviteter

SANSE



Regulere

# Verktøy- Å gi reguleringsstøtte

Når følelsene blir overveldende trenger ungdom voksne som er villige til å gi reguleringsstøtte, og ikke voksne som bruker makt og kontrollmetoder

(Bath, 2008,2015)

# Samregulering



Samregulering betyr at en gjennom egen ro og trygghet skaper ro og trygghet hos barnet/ungdommen



# Fra Time out.....



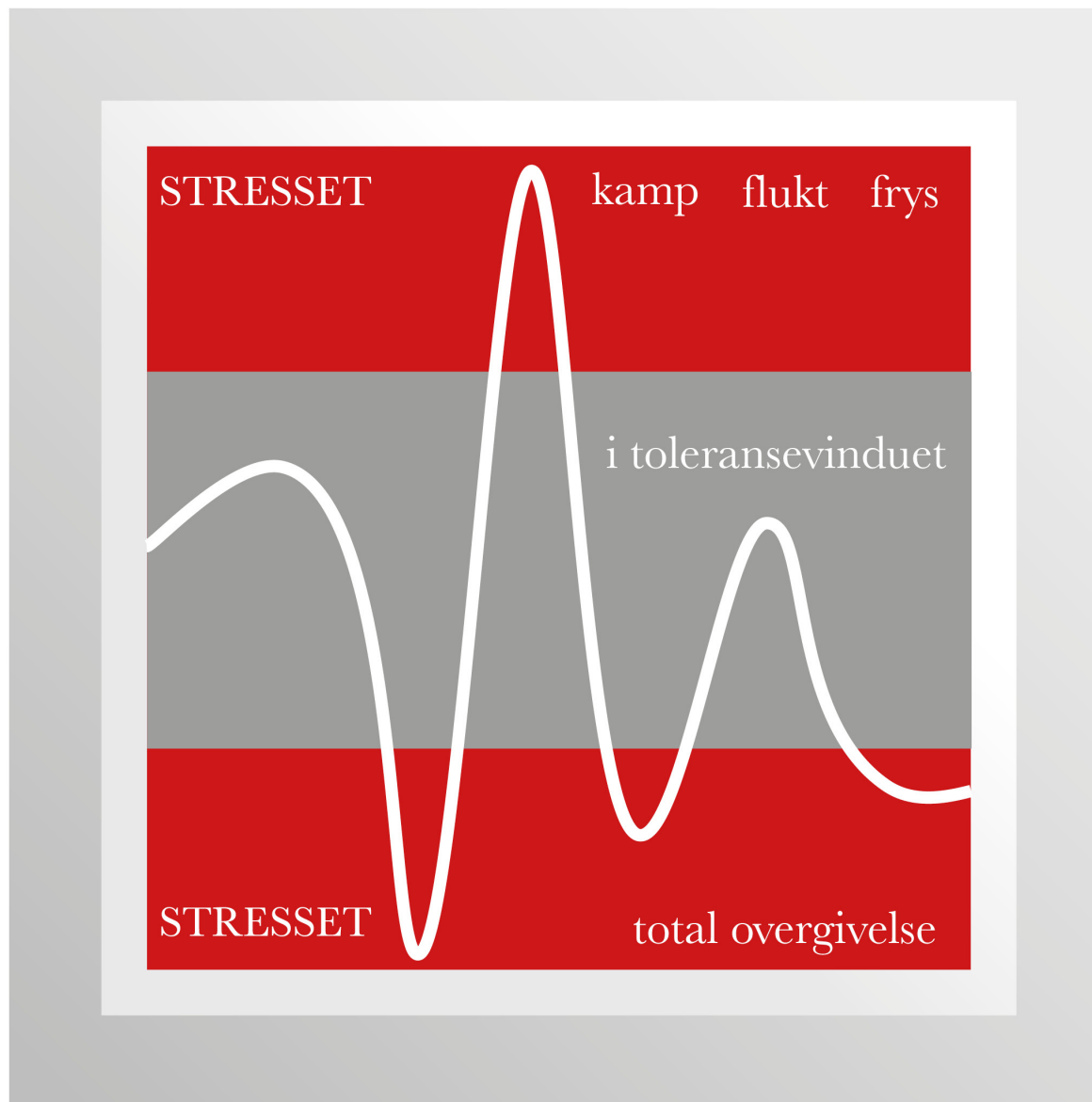
Nå kan han stå der å tenke over at han ikke skulle ha svart meg sånn, da vil han forstå at hvis han forsetter sånn så kommer han til å få dårlige karakterer, ingen jobb, ingen venner osv.....

# ...til Time in

Når vi ønsker følelser velkomne blir de mindre ubehagelige  
Følelser som holdes, går over, og gir grunnlag for bedre regulering av følelser neste gang



# Toleransevinduet



## AKTIV FORSVARSRESPONS

(Hyperaktivering)

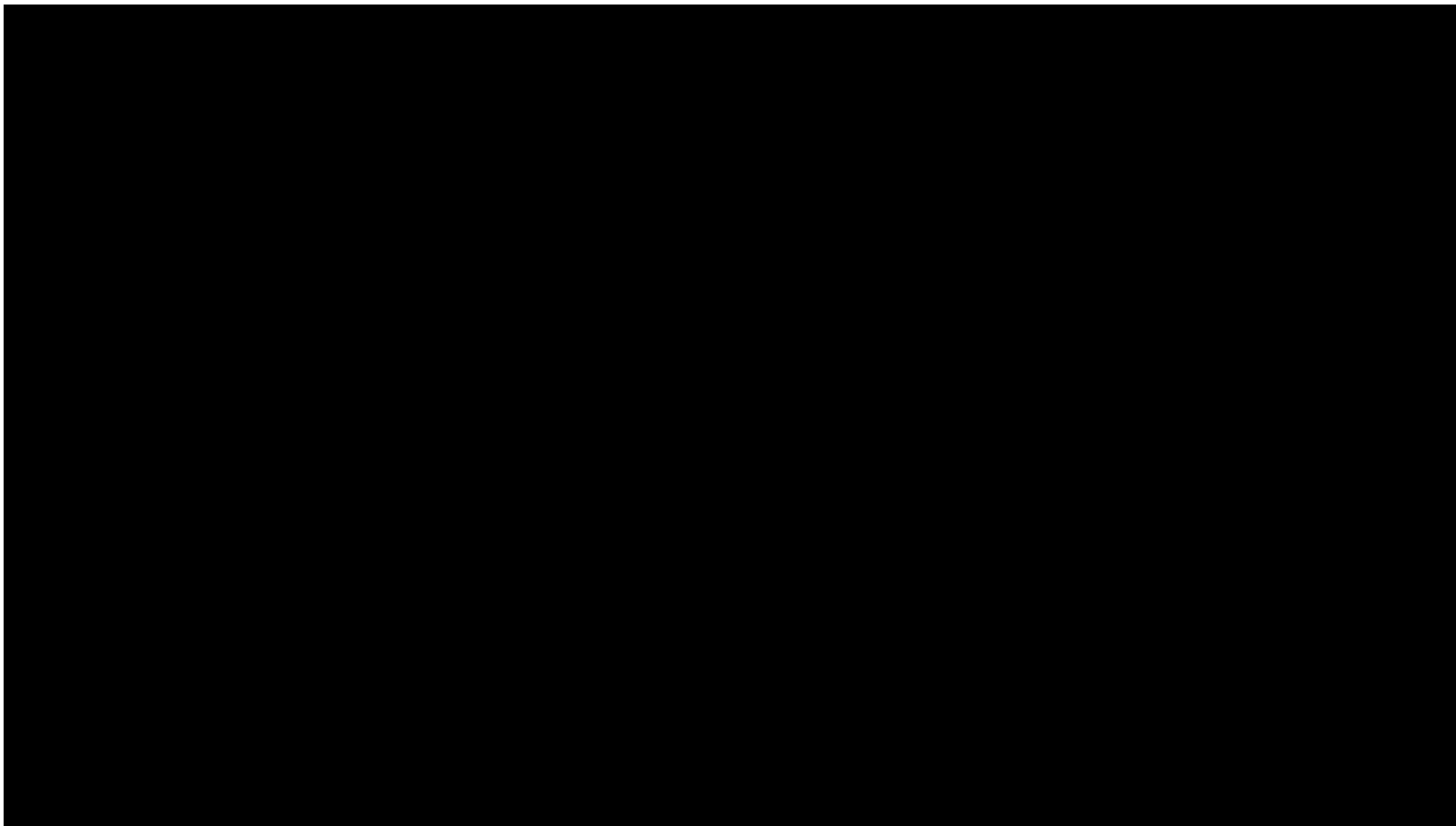
Panikk, sinne, raseri, søvnvansker,  
mareritt, rastløs, hyperaktiv.

## PASSIV FORSVARSRESPONS

(Hypoaktivering)

Følelsesløs, nummen, tilbaketrukket,  
tiltaksløs, uinteressert, avslått.

Samarbeid når man er enig i hva man holder på med....



Traumebevissthet er:

En MenneskeMøte  
Praksis

