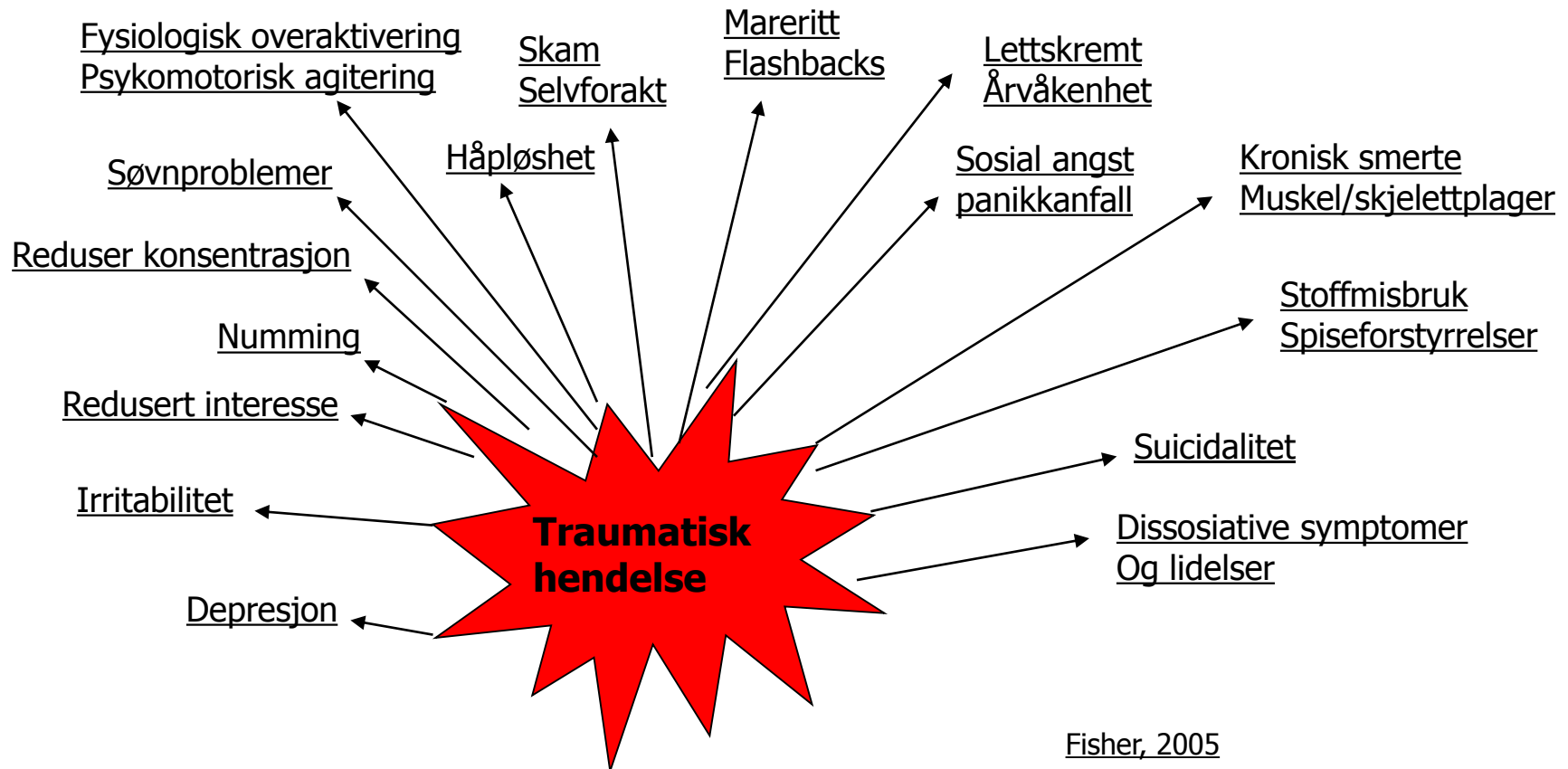


Til sans og samling

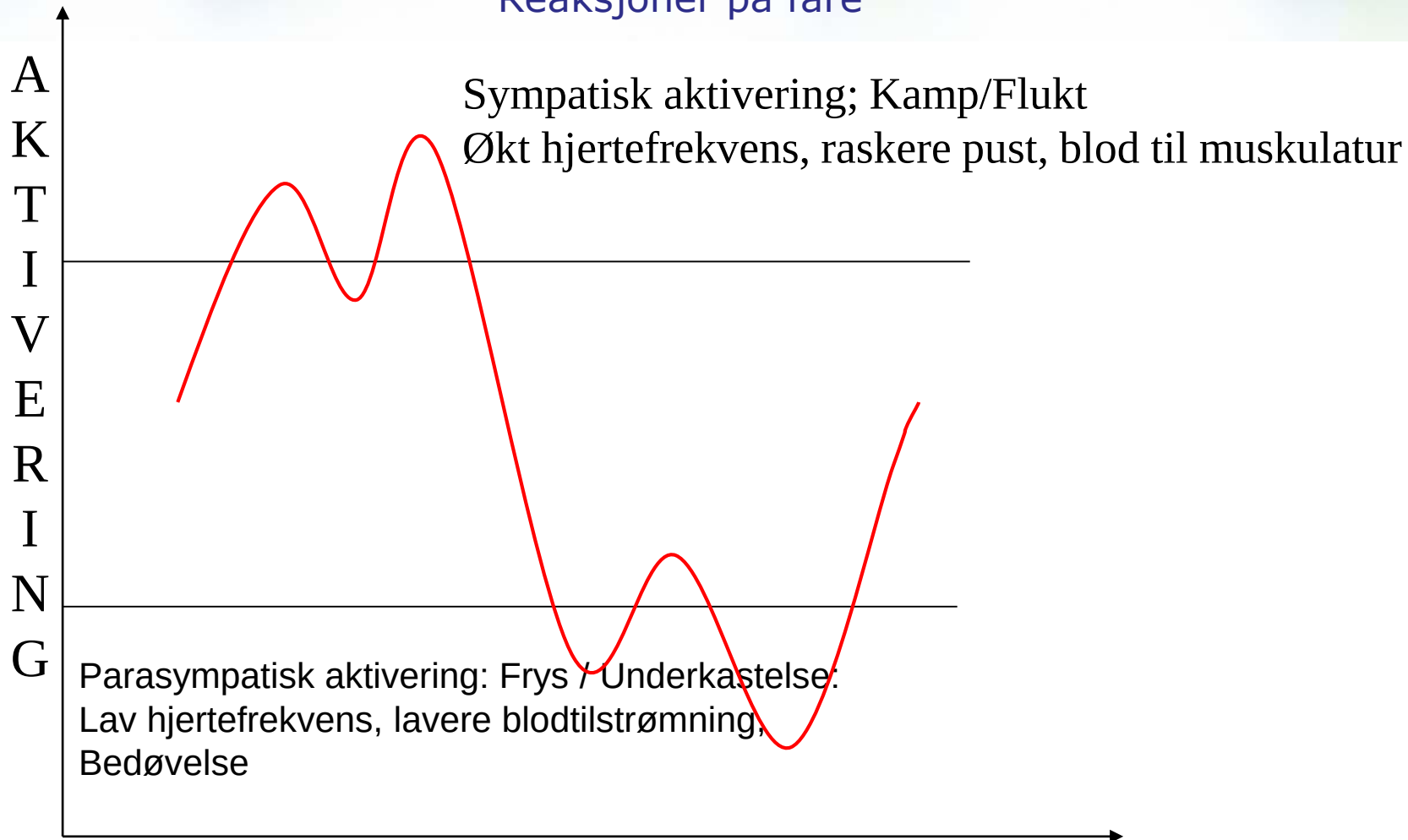
Torunn Støren, Psykologspesialist
Modum Bads traumepoliklinikk i Oslo



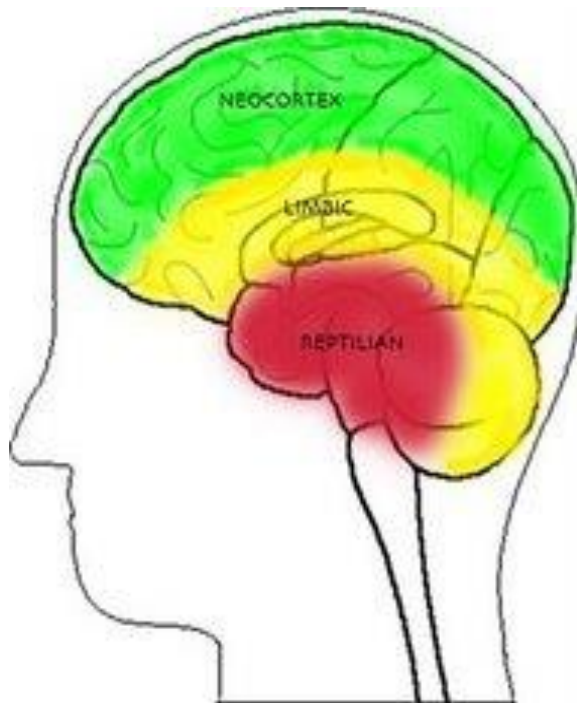
"Trauma survivors have symptoms instead of memories" (Harvey, 1990)



Reaksjoner på fare



Vår tredelte hjerne (Maclean, 1990)



- Grønt = tenkehjernen
(refleksjon, tenkning,
nyanser, oversikt)
- Gult = følelseshjernen
(følelser og tilknytning)
- Rødt =
overlevelseshjernen
(instinkt, pust, hjerterytme,
muskeltonus/kroppsfor-
nelser)

Overaktivering

Flukt eller Kamp

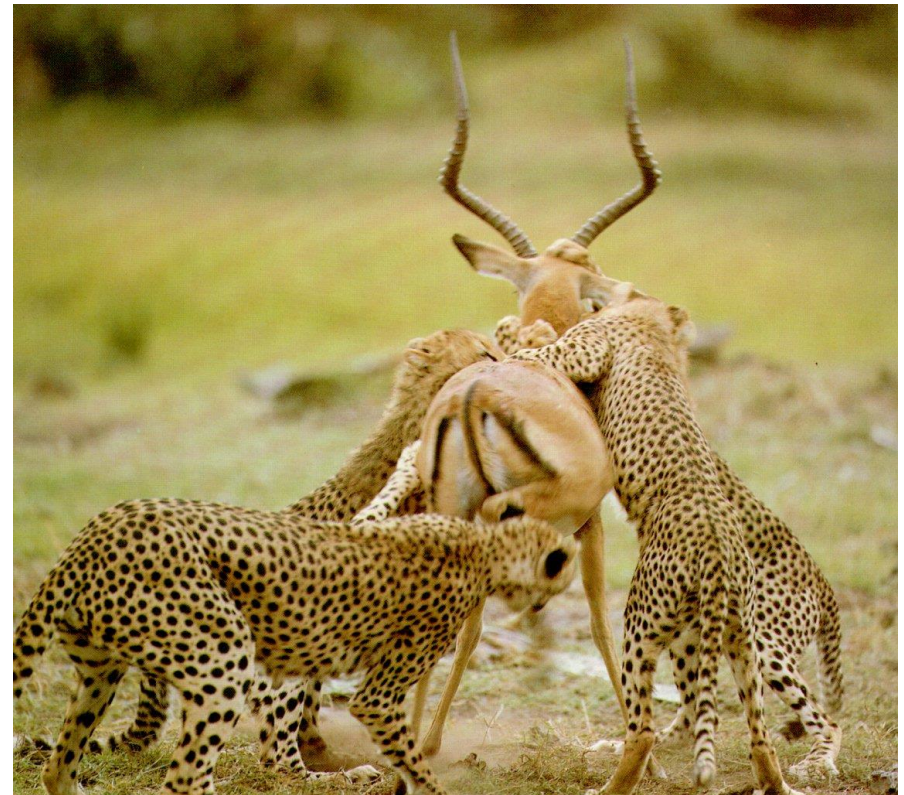
- Første reaksjon på fare
- Fordøyelsen hemmes
- Hjerte- og pustefrekvens øker
- Blodgjennomstrømning til armer, ben og store muskelgrupper øker
- Økt muskeltonus
- Fokuseret oppmerksomhet



Underaktivering

Frys og underkastelse

- Når faren ikke kan unngåes
- Hjerter- og pustefrekvens går drastisk ned
- Redusert muskeltonus
- Blodgjennomstrømning til muskler og lemmer reduseres
- Bedøvelse



Tilknytning

- Fremste forsvarsstrategien hos barn
- Søker nærhet og trygghet
- Påkaller oppmerksomheten til trygghetspersoner, for eksempel ved skrik/gråt
- Den voksne beskytter og regulerer barnet



Hva trengs?

- Kjærlighet som medisin?
- Fokus på atferdsendring?
- Kognitiv trening?
- Snakke om det – få det ut?
- Ikke snakke om det – glemme?

Hodet kaldt og hjertet varmt

- Forklare sammenhenger
 - - toleransevinduet
 - - Symptomene har en funksjon – er der av en god grunn
 - - Normale reaksjoner på unormale hendelser
 - - Er det sikkert at det er sann?- korrigere ”kognitive kart”
- Skape forutsigbarhet
 - rutiner
 - grenser
 - struktur
- Plassere ansvar

Gode ting å si

Normale reaksjoner på unormale hendelser

Gode grunner for dine reaksjoner

Nødvendig for overlevelse

Det vonde som skjedde er over

Grunning: Når tilstedeværelsen glipper

- Vekke/roe kropp tilbake til her- og nå
- Reguler pust
- Stå støtt. Jorden/gulvet bærer deg
- Fokuser, tell, se på detaljer, snakke høyt til seg selv
- Ta kontakt
- Sansearbeid som forteller om nåtid
- Legge merke til forskjeller
- Trøste seg selv
- Orienteringsrespons
- Kroppsscanning
- Progressiv avslapping
- Forestillingsteknikker

Grunning

Fysisk, visuelt, auditivt

- Tell 3 ting i dette rommet som du kan se på
- Tell 3 lyder du kan høre
- Finn 3 ting du kan erfare gjennom berøring

- Jeg ser 1..... 2..... 3..... akkurat nå.
- Jeg er her (på kurset, hjemme, hos terapeuten) akkurat nå.
- Når jeg gjør dette hjelper jeg meg selv til å være her og nå.

Grunning med føttene

- Øvelse: Ta kontakt med underlaget. Skyv føttene varsomt mot gulvet. Kjenn at gulvet bærer. Undersøk hvordan du trenger ha bena for å oppnå kontakt. Du kan undersøke litt. Kanskje trenger du å krølle tærne. Eksperimenter med å finne det rette trykket mot gulvet. Du kan enten skyve føttene mot gulvet eller stampe føttene. Det kan være det er nok med en fot i gulvet. Prøv ut å finn ut hva som kjennes best. Vær oppmerksom på det som skjer i bena.

Og enda litt til

- safe place
- Stoppskilt
- Eske til vanskelige tanker
- Fjernkontroll

«Idealhjelperen»

- Hjelperen kan reflektere over egne reaksjoner og be om hjelp og konsultasjon ved behov
- Adekvate grenser til andre mennesker
- Adekvat evne til nærhet og avstand
- Tåler egne og andres følelser, uten å måtte reagere umiddelbart
- Bruker empati bevisst

For lite – og for mye

- Hjelperen er sammenvevd: for stor identifisering med barnet
- Hjelperen er distansert: for stor avstand til den hjelpetrengende. Barnets behov blir forbigått

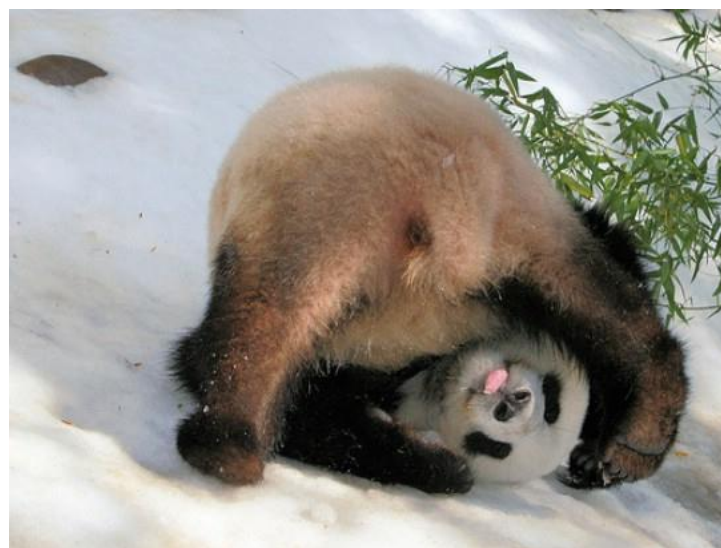
Reaksjoner basert på hjelperens egne erfaringer

- Nåværende stress eller gamle traumer og påkjenninger blir trigget
- Egne forsvarsmekanismer blir aktivisert
- Eget tilknytningssystem blir vekket i live
- Primær eller sekundær traumatisering

MESTRING OG EGENSBESKYTTELSE

- Mestring er forskjellig...
hva trenger du?





- Torunn.Storen@modum-bad.no