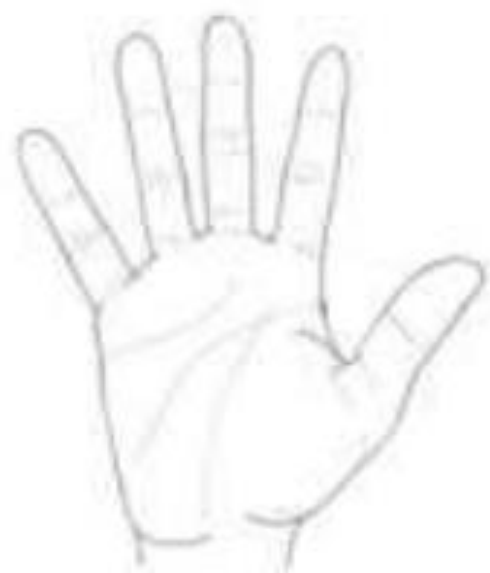


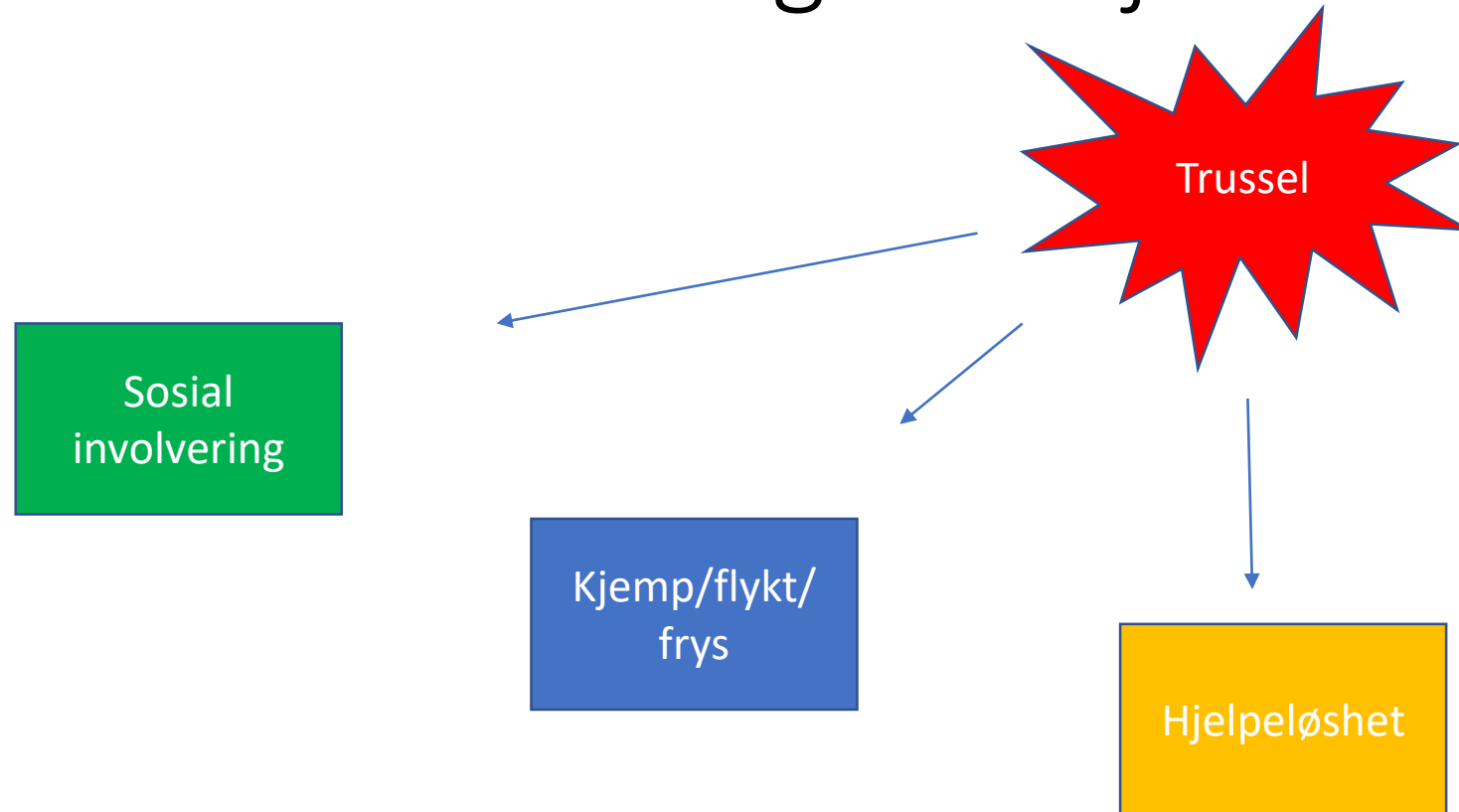


Traumer og traumebasert omsorg

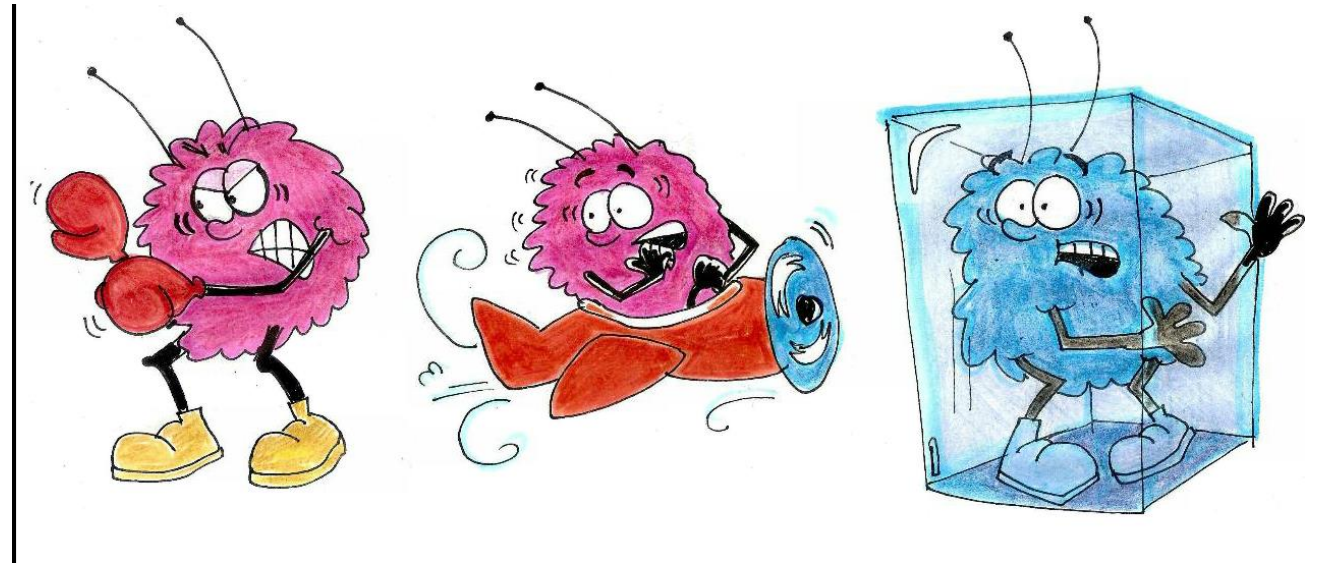
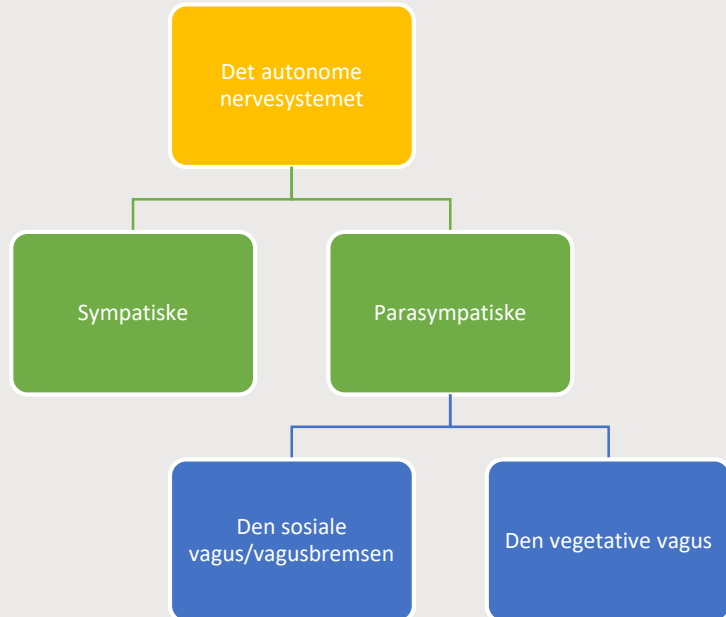
Hva er til hjelp for mennesker som har opplevd omsorgssvikt, vold, overgrep, mobbing, eller andre typer vonde erfaringer?



Reaksjoner når vi står ovenfor en skremmende eller farlig situasjon:



Hva i oss styrer reaksjonene?



Den vegetative vagus

Siste forsvarsverk når vi verken kan bekjempe eller flykte fra den kritiske eller livstruende situasjonen.



Puls, åndedrett og muskeltonus dempes.

Bevissthetsnivået senkes.

Smerteterskelen heves.

Nummen, slapp, apatisk, kvalm, som gelé i kroppen, ute av stand til å bevege seg eller tenke.

Alvorlig dissosiasjon eller besvimelse i ytterste fall.

Den sosiale vagus / vagusbremsen

Viktigste funksjon er å regulere aktiveringstilstand gjennom omgang med andre.



Demper det sympatiske nervesystemets innflytelse på hjertet slik at hjerterefrekvensen bremses ned.

Stressberedskaperen "slås av" .

Kan også øke hjerterefrekvensen fra hvilemodus ved å "lette" på vagusbremsen.

Vi kan dermed oppnå et visst aktiveringsnivå uten å måtte engasjere det sympatiske nervesystemet.

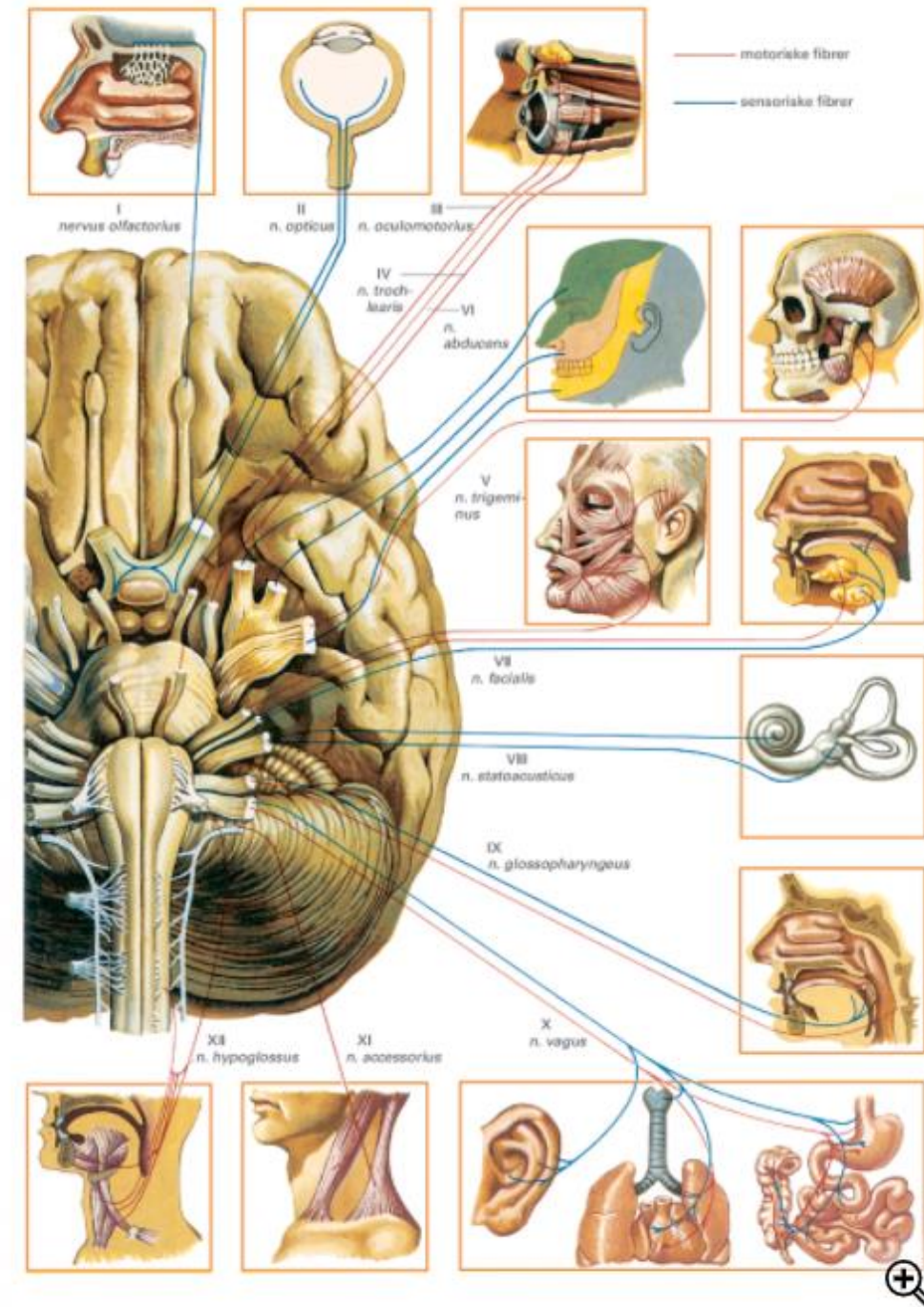
Muliggjør en mer nyansert aktivering/ måter å interagere på enn flukt, kamp, frys.

Vagusbremsen inngår i et nervenetverk - det sosiale engasjementssystemet

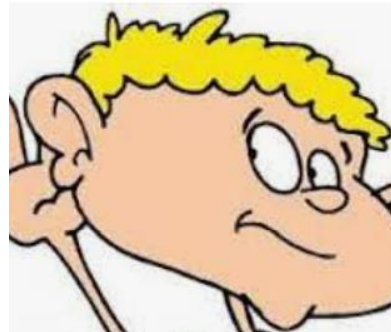
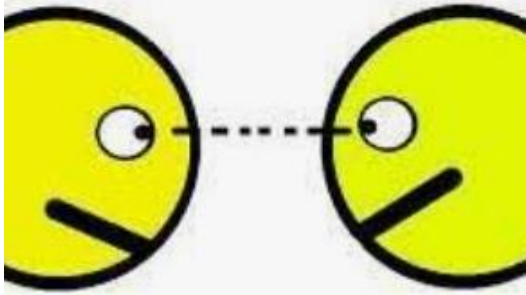
Omfatter nervefibre til og fra flere av de andre hjernenervene.

Regulerer derfor også ansiktsmimikk, øyelokkbevegelser, mellomøremuskulatur, tygge-, tunge- og svelgebevegelser.

De ulike nervefibrene fyrer sammen og påvirker hverandre, slik at stimulering av én del av systemet også aktiverer det øvrige nettverket.



Eye-Contact



- Når pulsen dempes av vagusbremsen, vil vi automatisk heve hode og blikk, og åpne for øyekontakt.
- Mellomøret innstilles samtidig til å filtrere bort bakgrunnsstøy og bli maksimalt sensitiv for lyder i menneskestemmens frekvensområde.
- Innsnevring av strupehodet modulerer stemmen vår til å bli beroligende.

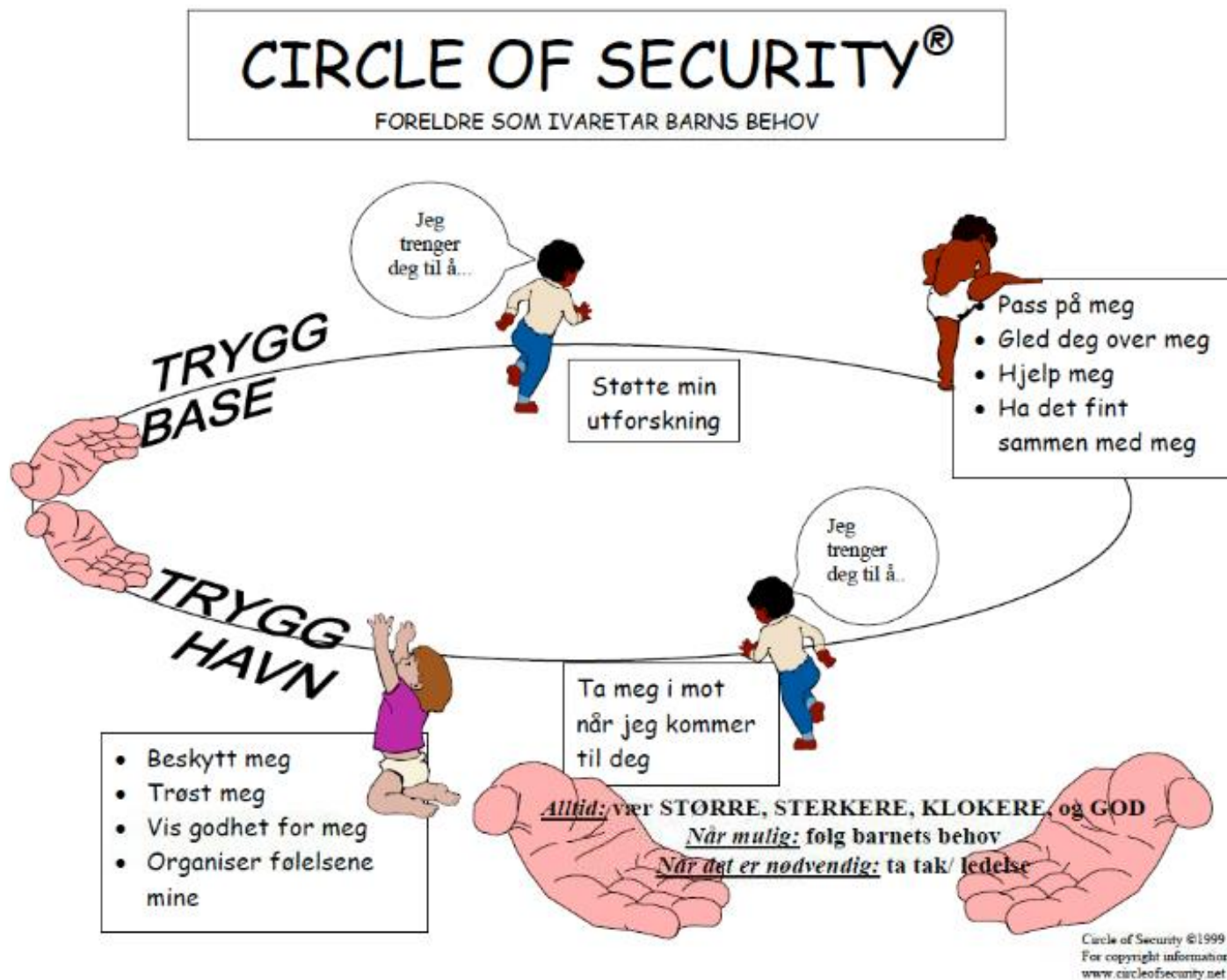
Samregulering

- En sosialt engasjert omsorgsperson signaliserer trygghet og aktiverer det sosiale engasjementssystemet hos barnet sitt.
- Påvirkningen blir også gjensidig.
- Bygger barnets kapasitet til å utvikle relasjoner med andre mennesker.
- Bygger barnets evne til å regulere egne tilstander (stress, ubehag, frykt osv.)



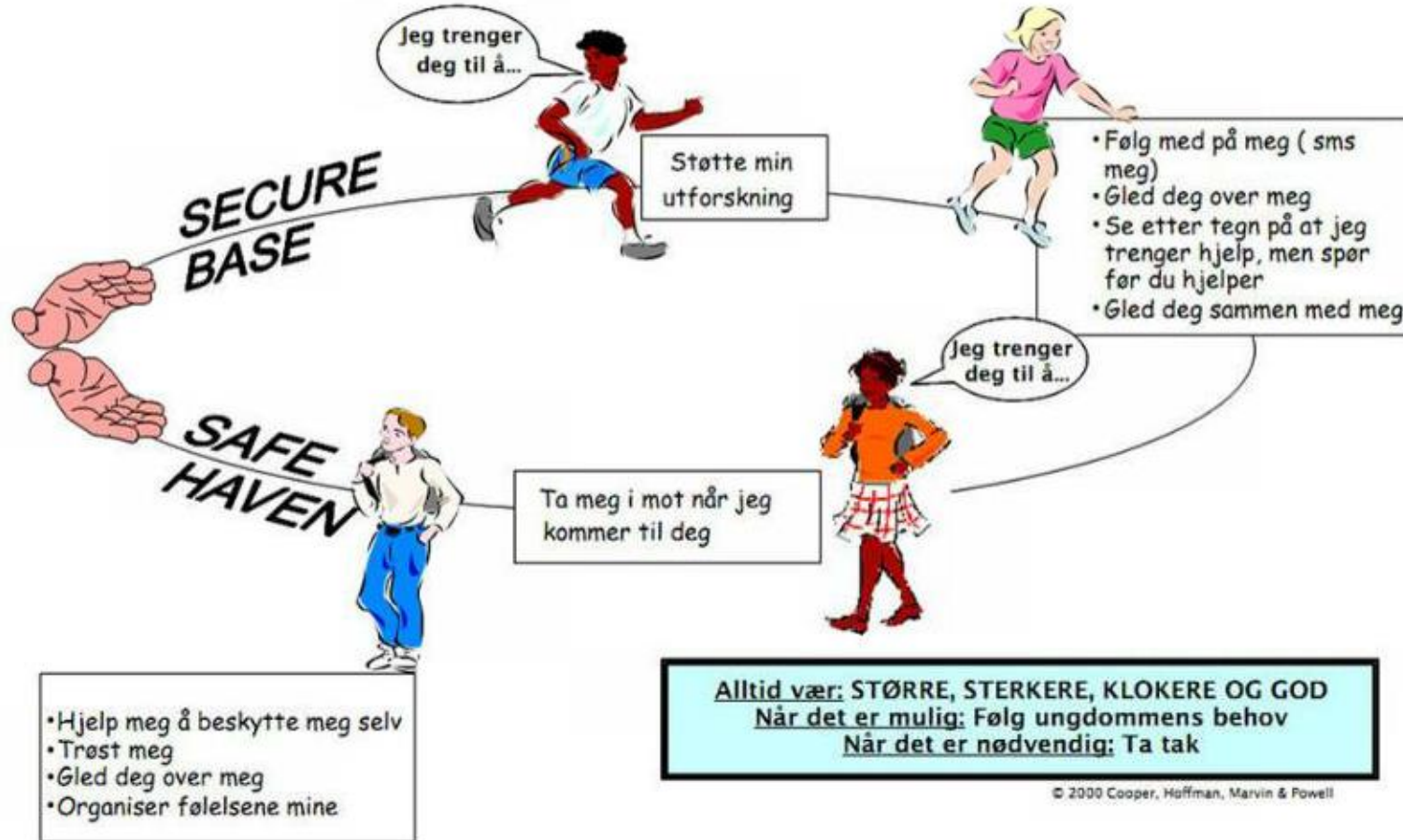
Trygghets sirkelen

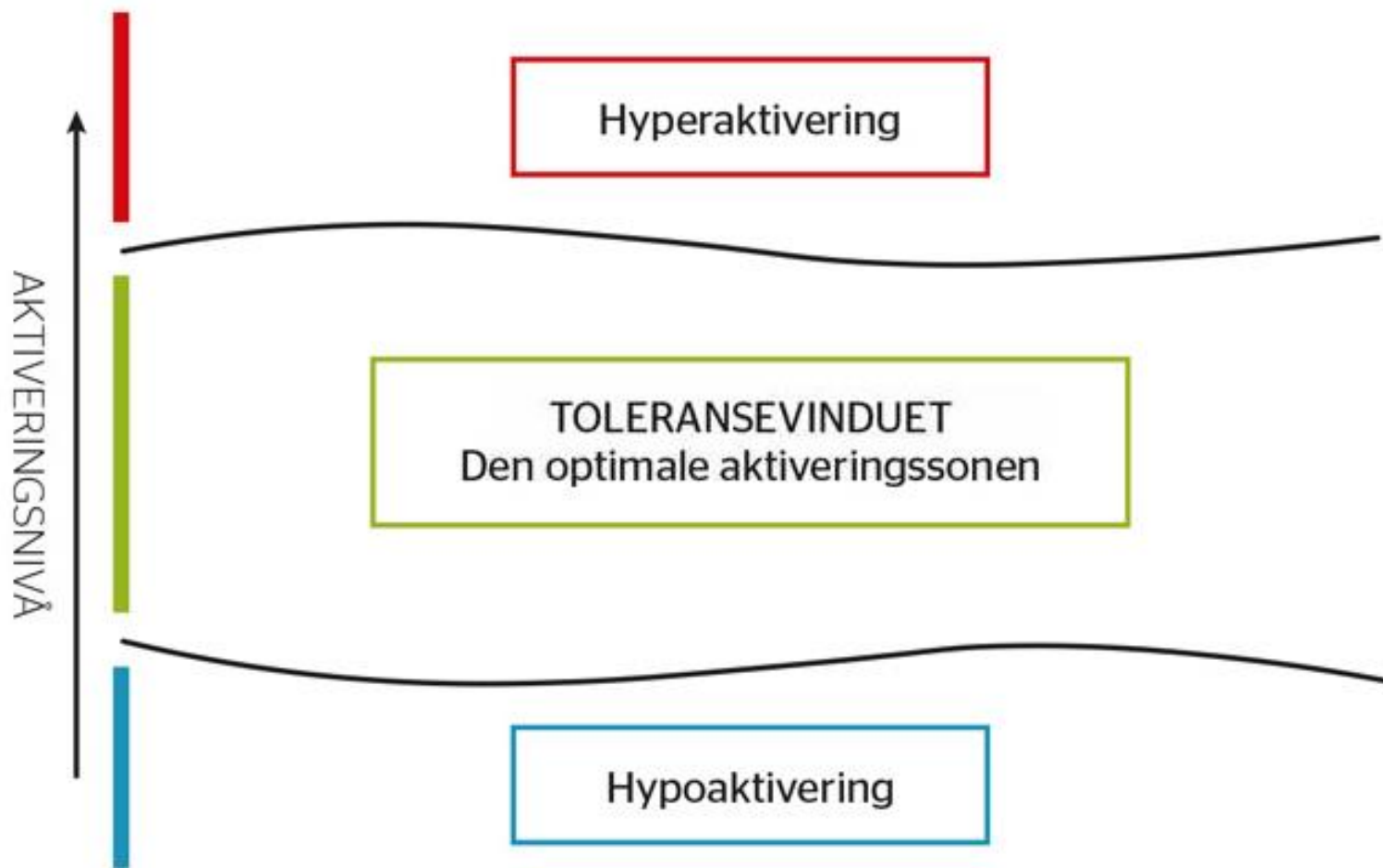
- Utforske
- Øve på å tåle en passende dose stress
- Vende tilbake for trøst og beroligelse



CIRCLE OF SECURITY

Foreldre som følger med på ungdommens behov

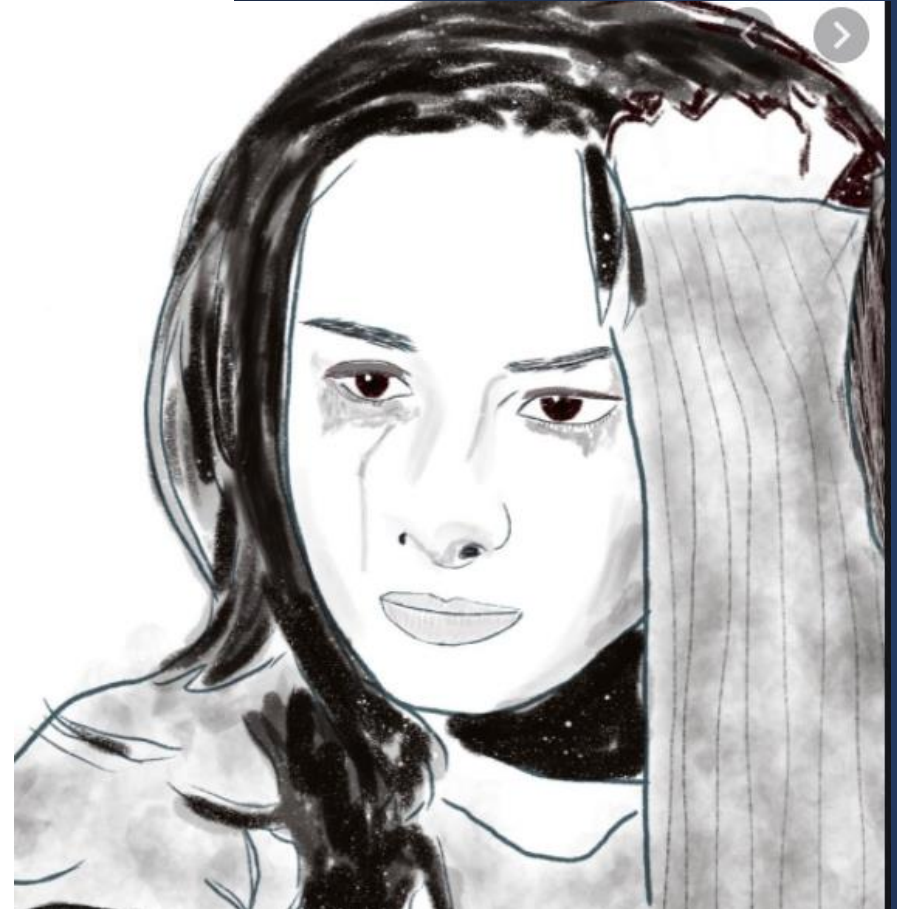




Vanlige reaksjoner etter traumer

- Gjenopplevelser
 - «Flashbacks», mareritt, fysiske reaksjoner, sanselig, forstyrret tidsopplevelse
- Unngåelse
 - Steder, situasjoner, personer som kan minne om hendelsen
 - Uvillighet til å snakke om det
 - Tema som berører hendelsen
- Økt aktivering og/eller underaktivering
 - Kroppens overlevelsesmekanismer er aktivert selv om faren er over
 - Anspent, rastløs, skvetten, på vakt, konsentrasjons- og søvnevansker
 - Utmattet, fjern, frakoplet, blir bare sittende

- Endring i tanker
 - Om selv, andre, omverden, fremtid
- Sterke følelser
 - Sinne, irritabilitet
 - Skyld, skam
 - Sorg, depresjon



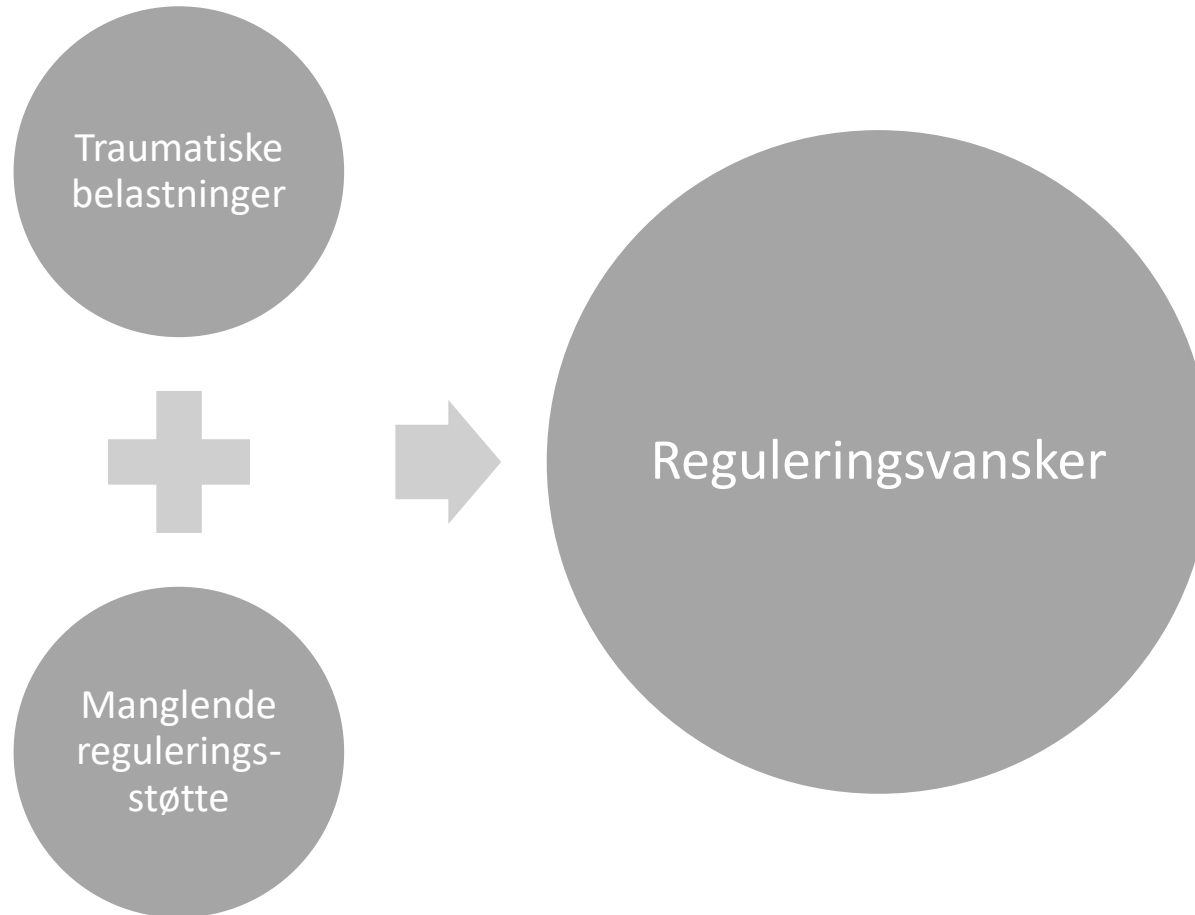
Kompleksitet

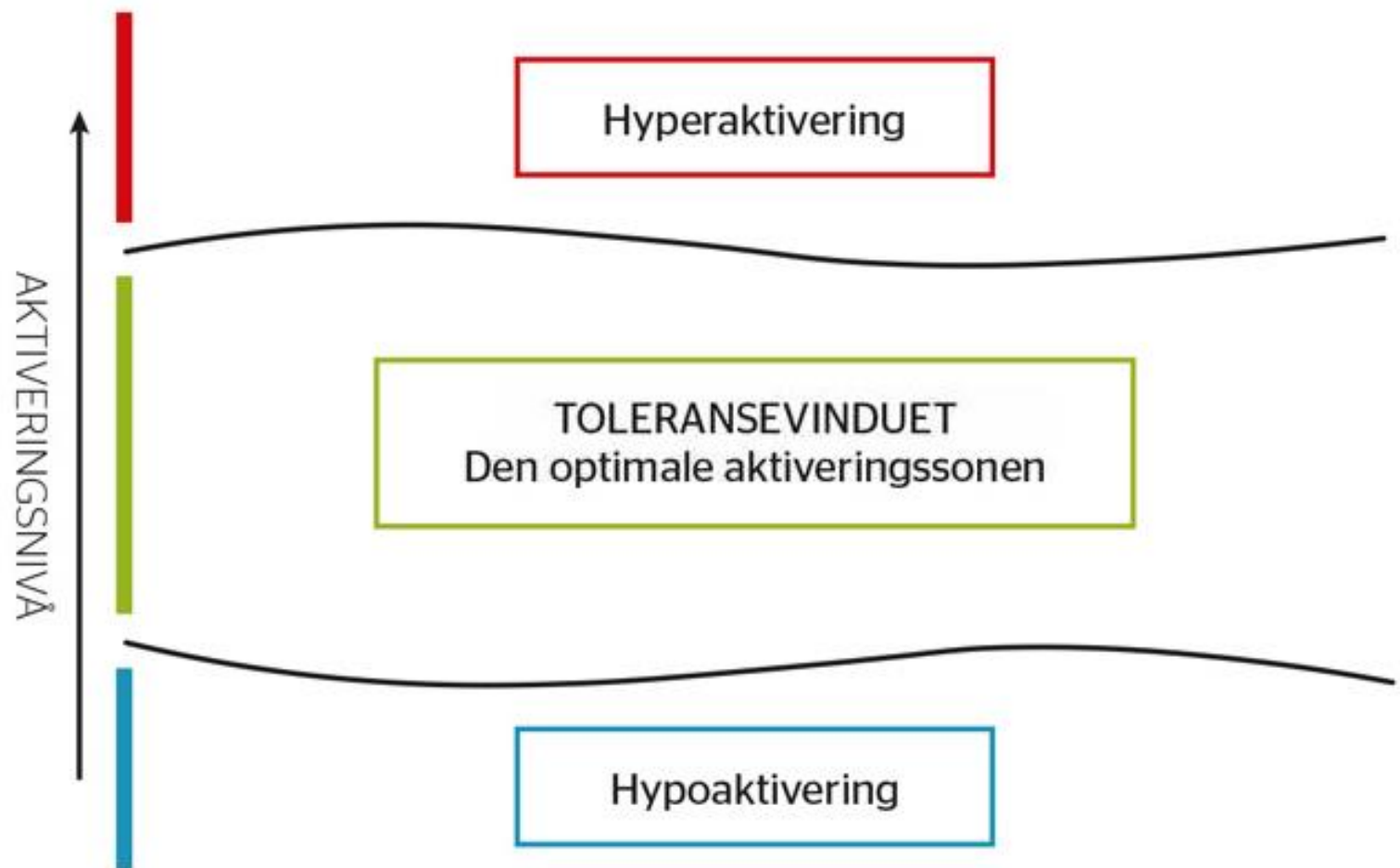
Gjentakende traumer

Type traumer – når
noen har påført deg
traumet med vilje

I hvilken alder det skjer

En oppvekst med gjentakende traumer OG mangel på støtte=
utviklingstraumer/relasjonstraumer

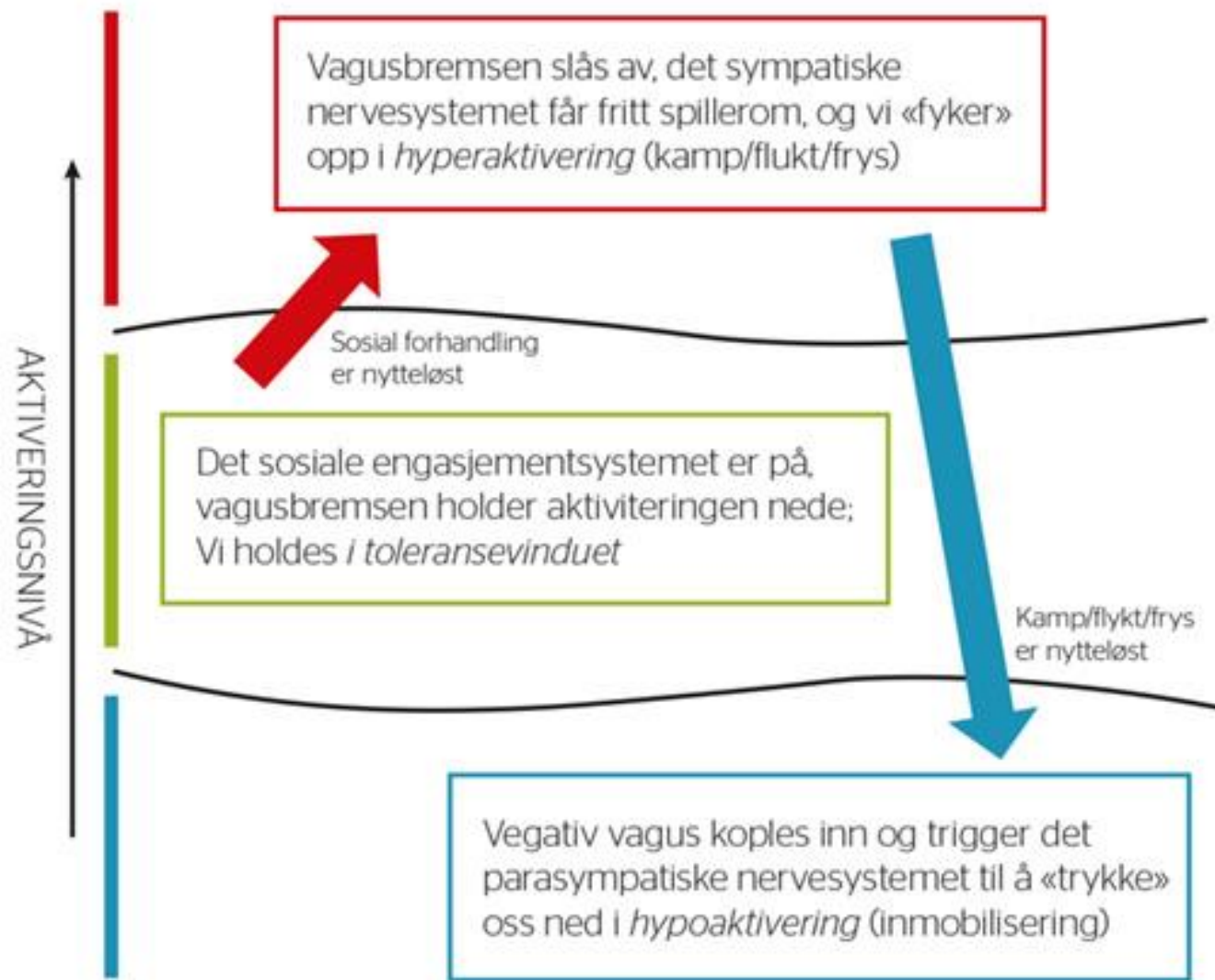




Hyperaktivering

TOLERANSEVINDUET
Den optimale aktiveringssonen

Hypoaktivering



Flere konsekvenser av utviklingstraumer

Alvorlige problemer med å håndtere emosjoner (vansker med affektregulering)

Tanker om seg selv som verdiløs, ødelagt, udugelig, slem, skitten, ekkel

Dype følelser av skam og skyld

Sosiale vansker

Vansker med hukommelse, konsentrasjon og læring

Sensitiv for nye stimuli

Fysiske plager

Psykiske og fysiske lidelser senere i livet

Observerbare avvik ved flere psykiske lidelser

- Prosodi
- Ansiktsmimikk
- Humør og affekt
- Kroppsholdning i sosiale sammenhenger
- Regulering av tilstand
- Lydsensitivitet

Hva gjør man for å være til hjelp?

- Hvis du (ut fra symptombildet) tror at noe alvorlig kan ha skjedd, men vedkommende sier ikke noe om det.
 - Si hva du legger merke til, og spør om noe vondt har skjedd
 - Ikke mas om det, spør om det er ok at du spør igjen senere
 - Gi tid
 - Skap tillitt



Engasjer ditt eget sosiale engasjementssystem

- Stemme, kroppspositur, nærhet/avstand, ansiktsmimikk, snille øyne
- Gi gode relasjonserfaringer

Obs! utviklingstraumatiserte har dårligere forutsetninger til å fange opp at du er trygg.

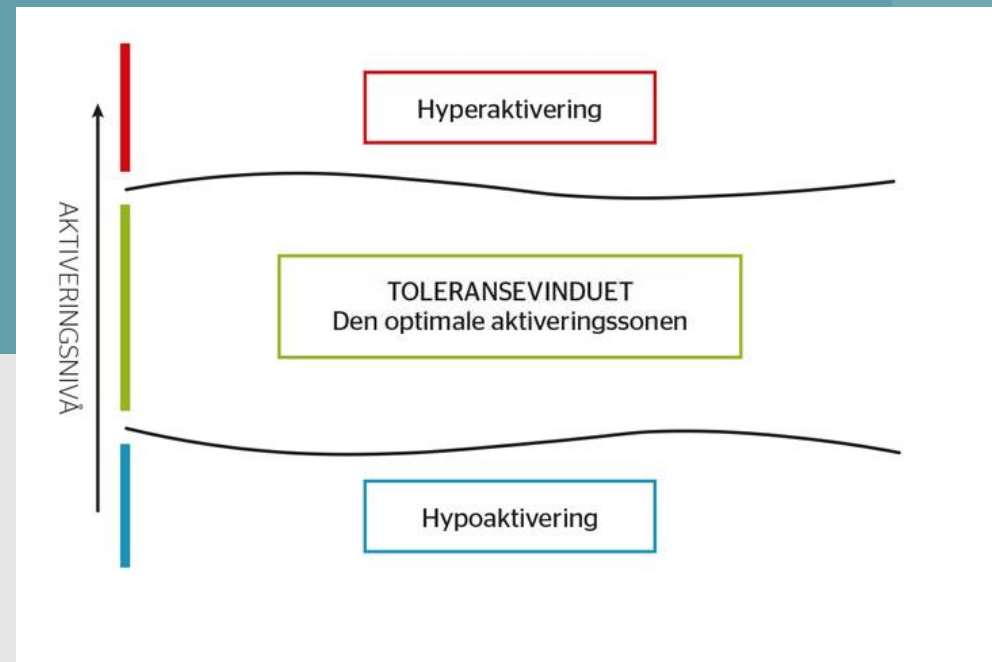




- Skap muligheter for å snakke om det vonde som har skjedd, gjerne gjennom felles aktivitet.
- La den traumeutsatte få vite at du er villig til å lytte hvis han/hun ønsker å fortelle hvordan han/hun har det og hva han/hun har opplevd.
- Gjør noe hyggelig sammen. Hva får den traumeutsatte til å roe ned og slappe av?
- Sørg for forståelse fra nøkkelpersoner hvis behov.

Hjelp til å regulere følelser, impulser og atferd

- Forstå at det er manglende ferdigheter, ikke vond vilje
- Lær bort, og øv på, manglende ferdigheter
- Regulere, relatere, så reflektere
 - Unngå å henvende deg til deler av hjernen som ikke er tilgjengelig
 - Sansestimulering



Jobbe med å utvide
toleransevinduet / trene
vagusbremsen (den sosiale vagus)



Trene på sympatisk
mobilisering uten å gå inn i
kamp- eller fluktmodus.

Øke toleransen for
parasympatisk
underaktivering
(immobilisering uten
frykt).



Sansemotoriske reguleringsteknikker

- Pusteøvelser
- Avspenningsøvelser
- Yoga
- Div. sansearbeid (vugge, balansere, pakke inn, danse, kontakt med dyr, massasje)

Øvelser for det sosiale engasjementssystemet:

Lytte

Ansikt-til-ansikt interaksjoner

Synge

Blåseinstrumenter

Pusteøvelser

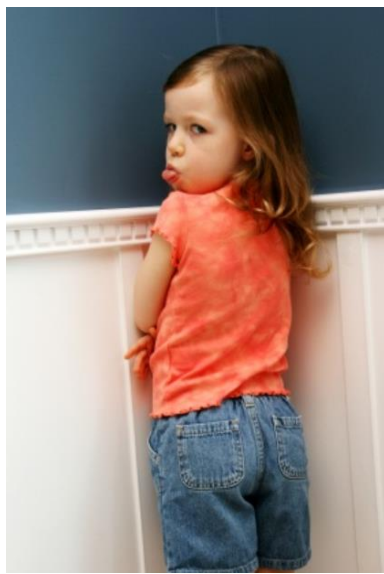
Rim og regler



Gyldiggjøre indre liv (følelser, tanker, ønsker)

Atferdskontroll når atferd springer ut fra psykisk smerte

- Risiko for å påføre sekundær smerte når du straffer, kontrollerer eller avviser.



Å håndtere den primære smerten

- Gjenkjenne og navngi emosjoner
- Finn ut hva som er galt
- Hjelp til med å regulere





Hos psykoterapeuten

- Psykoedukasjon.
 - Om typiske reaksjoner under hendelsen
 - Om typiske reaksjoner etterpå
 - Selvhjelpsteknikker
- Nærme seg de vonde minnene med vilje.
 - Få med uhensiktsmessige tanker, vonde følelser, og kroppslige fornemmelser i tillegg til det som skjedde.



Takk for meg!

- Tina Hanssen, psykologspesialist Statens barnehus Bodø
- Tina.hanssen@politiet.no
- Tlf. 48887462