FAsett

Framtidsbygge

Skien 15. April 2015

Heine Steinkopf.
Ruben Gausdal
Aud Ørnes

Tommy Tokyo

”Hilsen alle oss du svek”

”Speed-date”

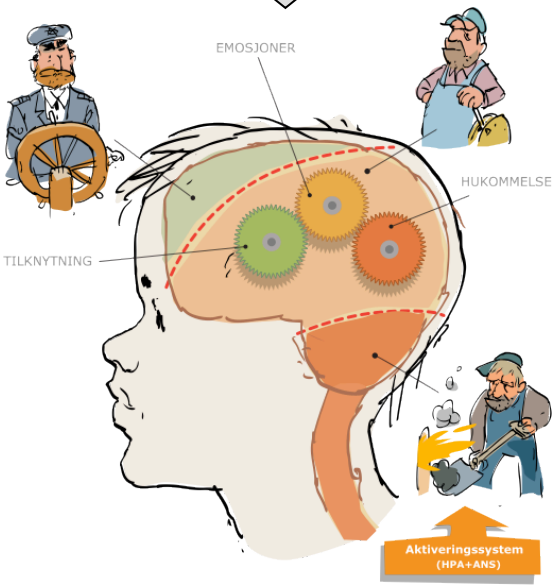
FAsett

Hva vil det si å være «traumebevisst»?

- Forståelse av hvordan hjernen formes av bruken
- Oppmerksomhet på egen sårbarhet og hvordan egen utviklingshistorie inneholder ressurser og sårbarheter i menneskemøter
- Oppmerksomhet på klientens utviklingsmessige sårbarhet

Komplekse Traumer/ type II trauma

Hjernens organisering og utvikling



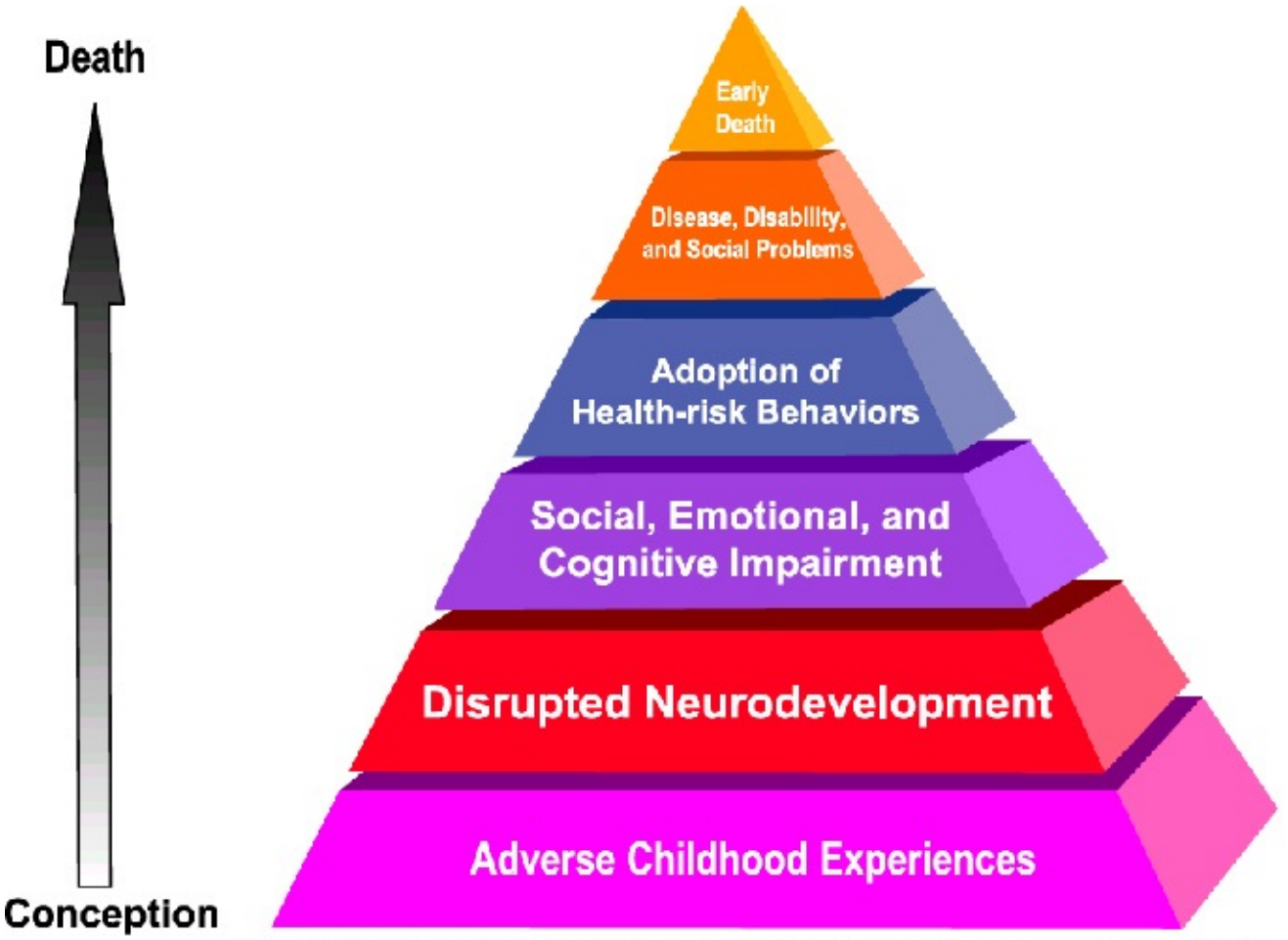
Single-event traume/ Type I trauma

Gjenopplevelse av traumet

Unngåelse, og Nummenhet, følelsesmessig avflatning, distanse til andre mennesker

Økt kroppslig aktivering; søvnvansker, irritabilitet, Sinneutbrudd, konsentrasjonsvansker, overdreven Vaktsomhet, skvettenhet, økt reaksjonsberedskap

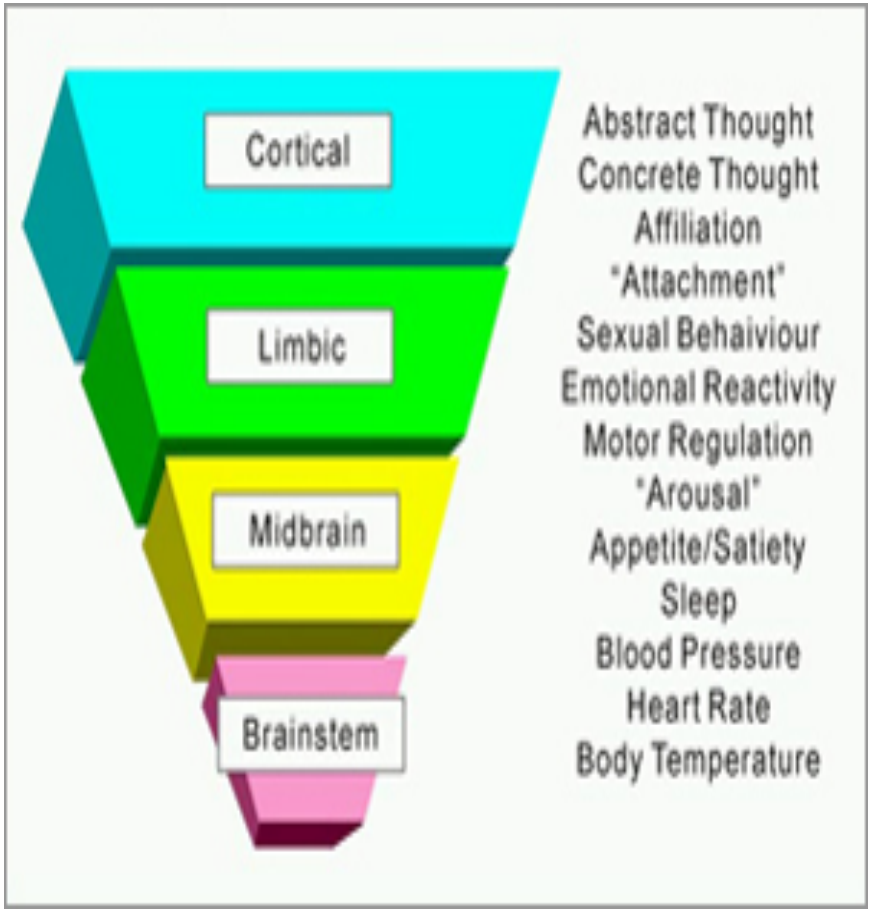
ACE- studien

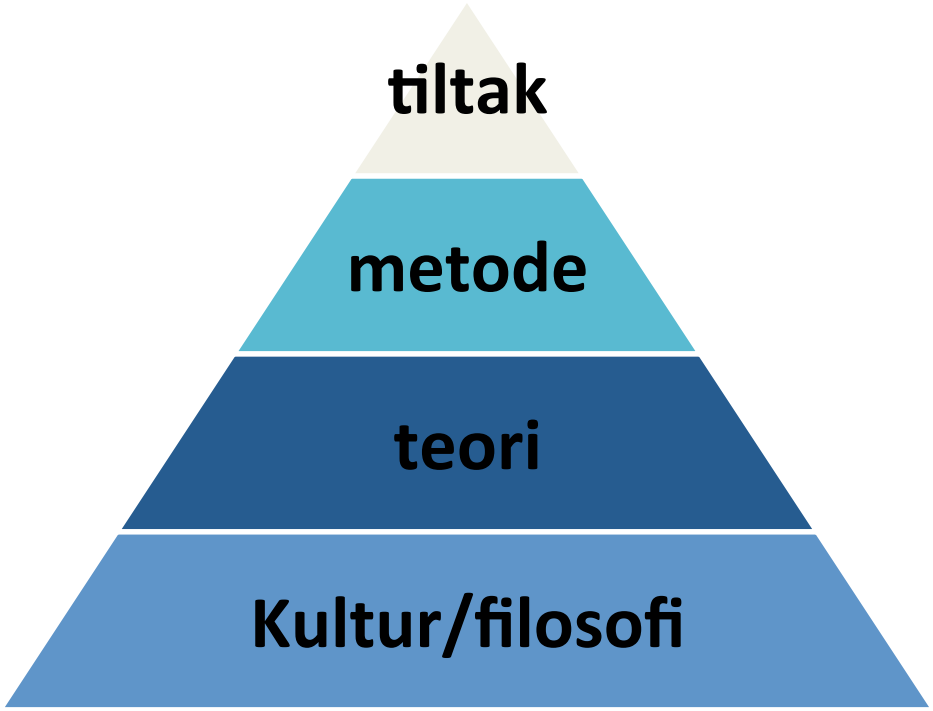


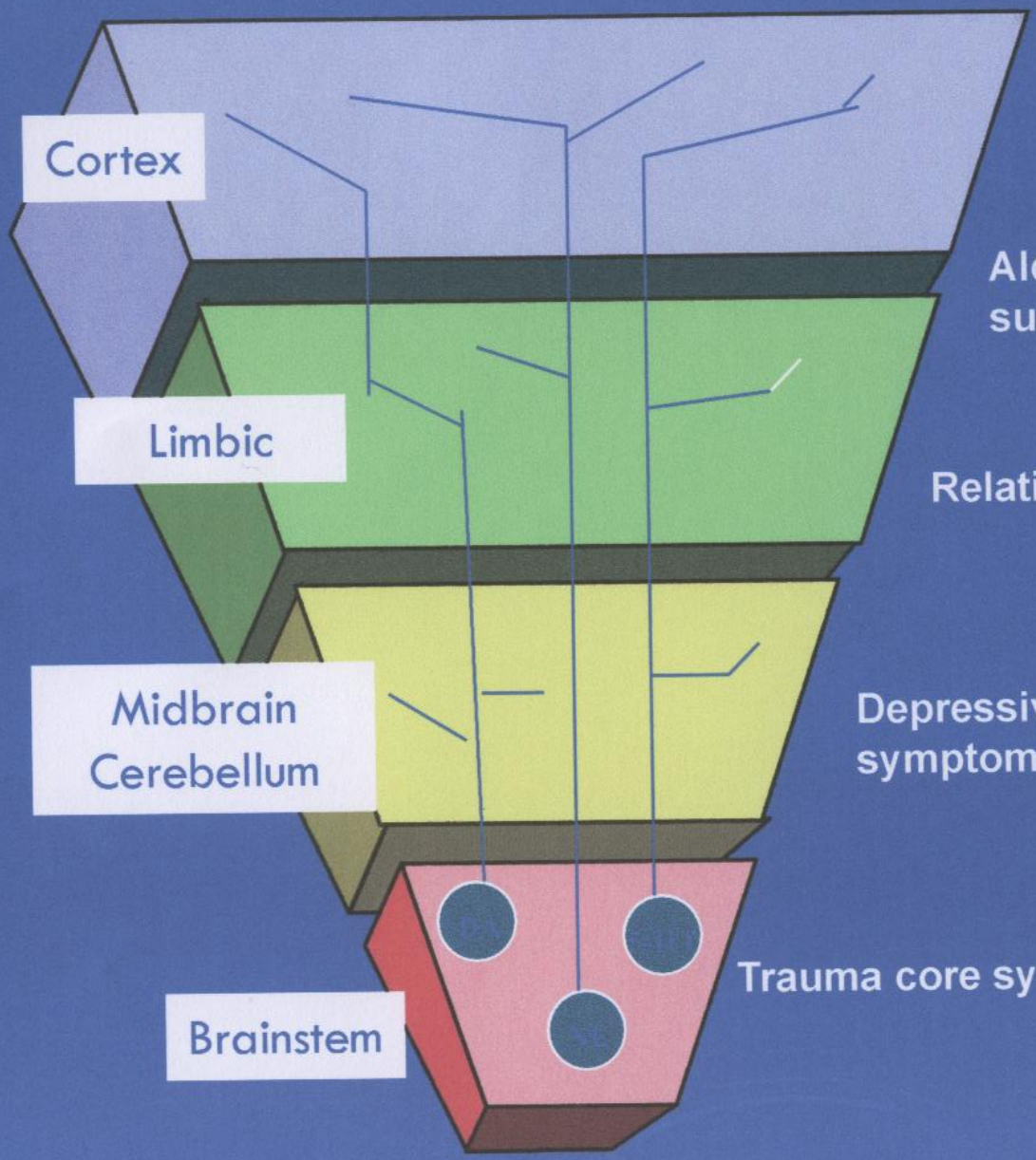
Mechanisms by Which Adverse Childhood Experiences Influence Health and Well-being Throughout the Lifespan

FAsett

Fagfolks utvikling







Guilt Shame

Alcohol – substance abuse

Relational difficulties

Depressive & affect symptoms

Trauma core symptoms

Abstract thought

Concrete Thought

Affiliation/reward

"Attachment"

Sexual Behavior

Emotional Reactivity

Motor Regulation

"Arousal"

Appetite/Satiety

Sleep

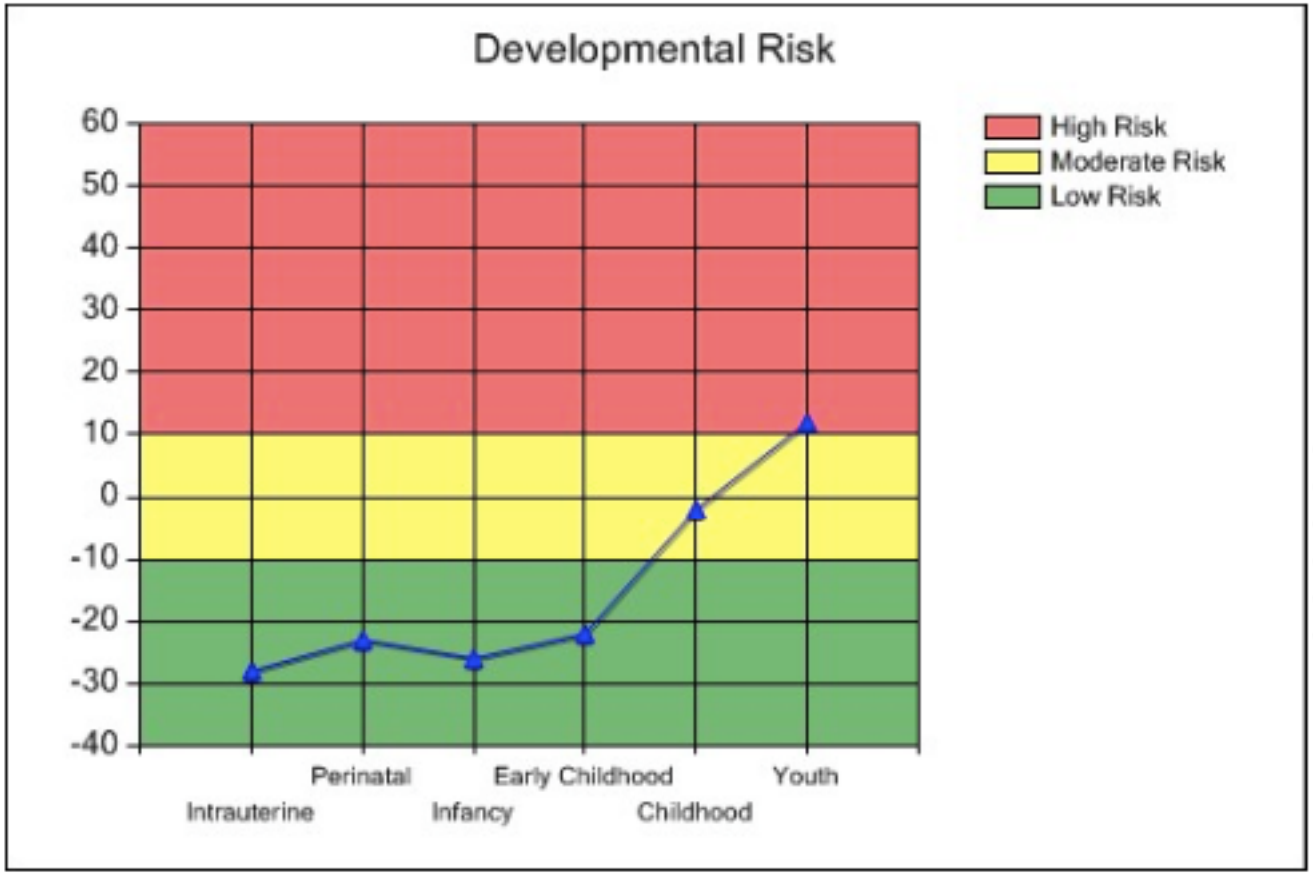
Blood Pressure

Heart Rate

Body Temperature

www.ChildTraumaAcademy.org

Den viktige utviklingshistorien



Adverse Experience Confidence: Moderate
Relational Health Confidence: Moderate

Tilstandsavhengig fungering

Tids-opplevelse	Langt frem	Dager/ timer	Timer, minutter	Minutter, sekunder	Uten tids-opplevelse
Primære/ sekundære hjerneområder	Neocortex Subcortex	Subcortex Limbisk	Limbisk Midbrain	Midbrain Brainstem	Brainstem Autonom
Kognisjon	Abstrakt	Konkret	Emosjonell	Reaktiv	Refleksiv
Mental tilstand	Rolig, Calm	Våken, alert, aktiv	Alarm	Fear	Sterk frykt Terror

Etter Bruce Perry, MD, PhD, 2013

FAsett

Hvordan traumer former barnehjernen

Implikasjon:

Relasjonell nevrobiologi

Utvidelse av traumebegrepet

FAsett

Hjemmelekse fra forrige samling

Lag en reklameplakat som beskriver hvordan dere på kontoret utnytter hverandres forskjellighet som en styrke i møte med mennesker i krise.

Terapeutisk holdning:

P – playfulness

A – acceptance

C – curiosity

E – empathy

Hughes, 2004.

FAsett

”Fra refleks til refleksjon”
TFS- Analyse

Tanke	Hvilke tanker går gjennom hodet?
Følelse	Hvilken følelse har/fikk jeg? Når har jeg denne følelsen ellers? Hvor kommer den fra? Følg den bakover i tid
Sansning/ motorikk/ prosedyre	Hva gjør kroppen min? stresset, armbevegelser, begynner foten å riste, blir jeg kortpustet, får lyst til å gå, tar jeg på folk, legger jeg armene i kors… Hva skjer med musklene i ansiktet, begynner jeg å massere skulderen min, drar jeg meg i håret osv

FAsett TFS-Analyse

Trigger

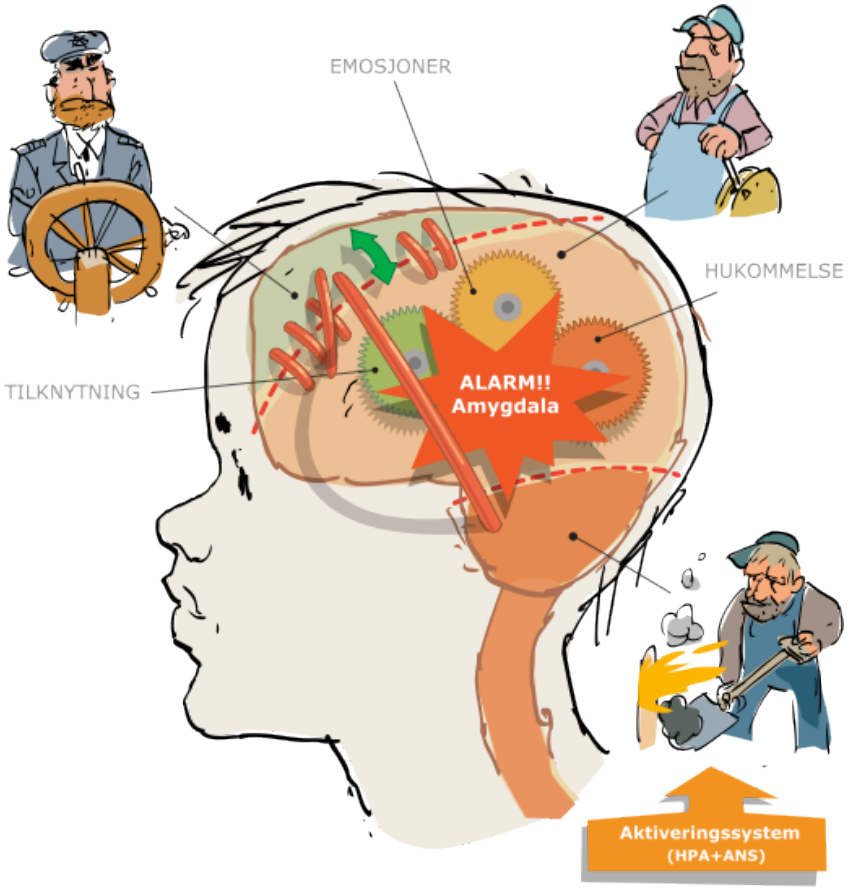
	Meg selv	Klienten
Tanke		
Følelse		
Kropp (sanser/ motorikk)		

Mestring

FAsett

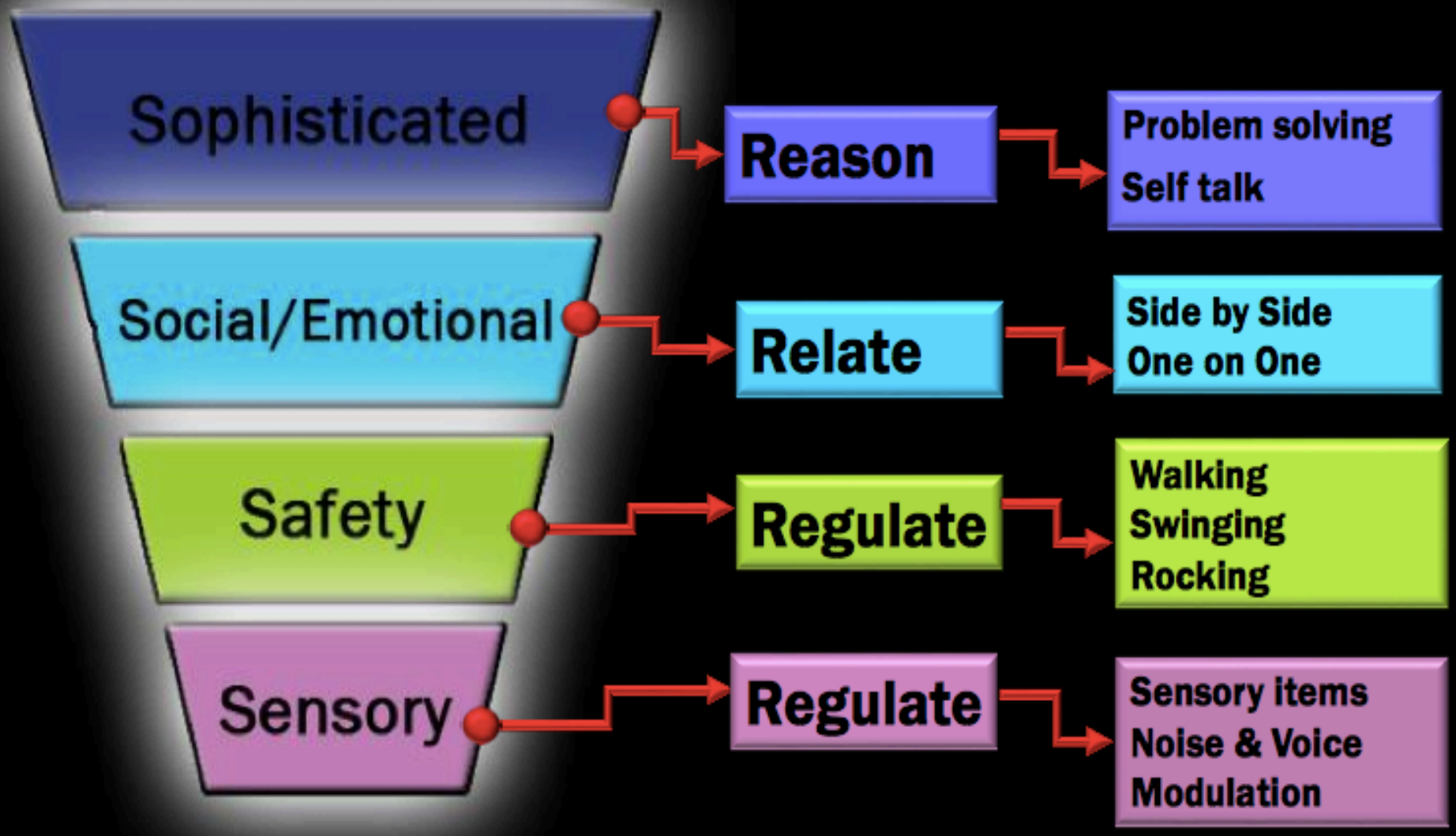
Arbeid med triggere

Øve opp oppmerksomt nærvær – legge merke til, forstå hva trigger reaksjoner henger sammen med



RVTS-Sør

What will help/work?



Adapted from the work of Dr. Bruce Perry, MD, PhD © 2006-2010

FAsett

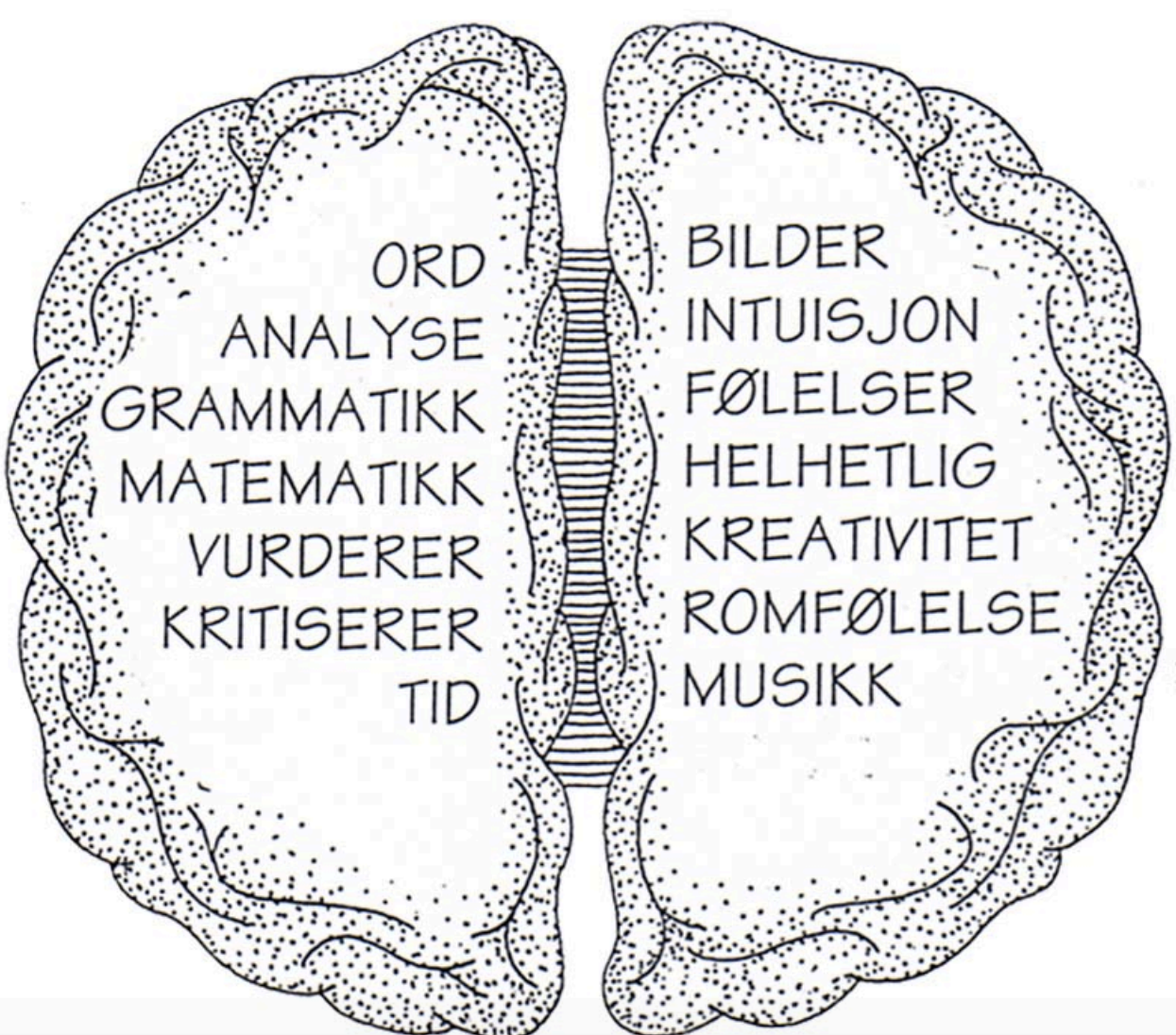
Hjerne til hjerne kommunikasjon

Høyre hjernehalvdel

Schore (*The Science of the Art of Psychotherapy,* 2012):

"The implicit, nonconscious survival functions of the right, and not the language functions of the left, are dominant in development and in psychotherapy…the **highest human functions**—stress regulation, intersubjectivity, humor, empathy, compassion, morality, and **creativity**—are all right brain functions."

FAsett


ORD
ANALYSE
GRAMMATIKK
MATEMATIKK
VURDERER
KRITISERER
TID
BILDER
INTUISJON
FØLELSER
HELHETLIG
KREATIVITET
ROMFØLELSE
MUSIKK

FAsett

LILLAGULRØDGRØNN
GULBLÅGRØNNLILLA
RØDGULRØDBLÅRØD
GRØNNRØDBLÅLILLA
LILLAORANSJEGRØNN
RØDGULBLÅRØDLILLA
ORANSJEGULBLÅRØD

«If the therapist can`t play,
he can`t be a therapist»

(D. Winnicot)

FAsett

Hva er lek, og hva er vitsen?

- Lek er en tilstand, ikke spesifikke aktiviteter- ”Playfulness”

- ”We are designed to play through life” (Stuart Brown, 2015)
- Å leke er å utforske, oppdage og eksperimentere (Jaak Panksepp, 1999, 2012)
- Lek tillater en sømløs Right Brain-Left Brain kontakt; fra Present til Re-present (Siegel, 2013)

FAsett

FunFacts om Lek

- Lek stimulerer nevronvekst i amygdala (prosessering av emosjoner) og dorsolateral prefrontal cortex (Beslutningstaking) (Panksepp, 1999)
- Mengde lek korrelerer med utvikling av prefrontal cortex (Byers, 1999)
- ”Playfulness” nødvendig for å ”skru på” the social engagement system (Porges, 2004)

FAsett

- Frykt stopper lek, uten lek, ingen utvikling (Brown, 2010)
- Traumatiserte barn slutter å leke, utviklingen hemmes (Kestly, 2015)
- ”Playfulness… is being present” (Cozolino, 2015)

- Terapi som ”a playful process” (Siegel, 2015)
- ”Playfulness nødvendig for dannelse av nye nevrale nettverk” (Siegel, 2015)
- ”Playfulness is presence” (Solomon, 2015)
- Hva stopper vår lekenhet?

Øvelse

Hva er lek (playfulness) for deg?

Integrasjon (Daniel Siegel)

1. Integrasjon av bevissthet
2. Vertikal integrasjon
3. Bilateral integrasjon
4. Hukommelsesintegrasjon
5. Narrativ integrasjon
6. Tilstandsintegrasjon
7. Temporal integrasjon
8. Interpersonlig integrasjon
9. Transpirasjonell integrasjon

FAsett

Sårbarhet og Skam

- How to get people from Terror to Play
- The Power of Vulnerability (Cozolino, 2015)

Fasett

Viktig spørsmål for alle som ønsker å bidra til endring hos andre mennesker:

Hvordan introdusere ”Lek/ Playfulness” på en inntonet måte?

Mennesker som lever ”helhjertede liv”:

1) Vilje og evne til å ”tåle sin sårbarhet” (Embrace vulnerability)
2) En tro på egen verdi
3) Forståelse av betydningen av tilhørighet (connectedness)

(Brene Brown, 2012)

Tre hindre

1) Skam. Redsel for å bli gjort til latter, eller gjort liten. Opplevelse av verdi knyttet til prestasjon eller lydighet
2) Sammenlikning.
3) Frakopling (Disengagement)

FAsett

Fem grupper av affekter

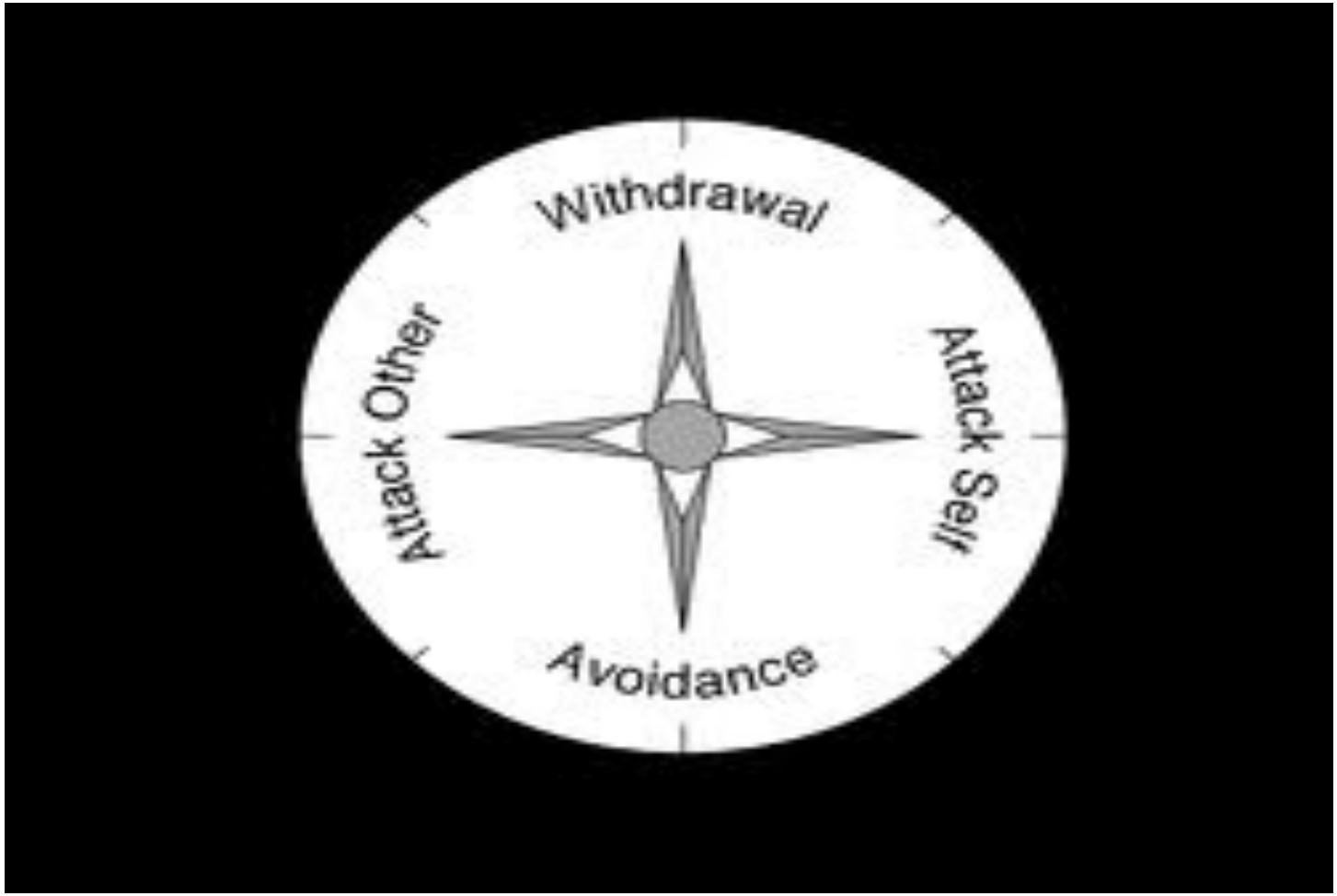
1) Det gyldne triangel: Interesse, glede, ømhet
2) Tapsfølelser: Frykt og tristhet
3) Selvhevdelsesfølelser: Sinne, Avsky og Forakt
4) Utilstrekkelighetsfølelser: Skam, Sjalusi, Skyld
5) Overraskelse

Affekter er biologi

Skam: et motivasjonssystem som skal bidra til å holde individer i takt med flokken, sikre overlevelse

(LeDoux, Panksepp, Dimasio)

Skammens kompass



FAsett

Håndtering av skam

- Gjenkjenne følelsen og forstå hva som trigget den
- Øve på kritisk evaluering av skammen
- Snakke med andre, dele opplevelsen

Brene Brown, 2010

FAsett

	Jeg-bygge	Vi-bygge	Id-Bygge	Fremtids - bygge
Deg som verktøy	Triggerplakat, affekt og affektregulering, Vekstplan Ressursjakt	Bygge felleskap Se positivt på forskjellighet. Tillit	Trygghet Gode relasjoner Traumebevisst familievern	Sårbarhet og skam Lekenhet
Språkbruk	TFS analyse	Utviklings-sår	Oppmerksomt nærvær	Playfullnes
Traumeforståelsen	Hjernen formes av bruken Utvidelse av traumebegrepet Kompleks traumatisering Tredelte hjernen Triggere og traumeminner	Dissosiasjon Regulering Toleransevinduet Mindfullnes	Bottum-up Hva trenger den traumatiserte hjernen	Hjerne til hjerne kommunikasjon Traumatiserte barn slutter å leke. Lek og kreativitet er motorveien til endring
Arbeidsfelleskap	Kjenn deg selv i møte med kollegaer og klienter	Vår arbeidskultur – plusser og minuser Storhet og støv - Gjøre andre store	Stillingsannonse Vårt omdømme	Utviklingsplan Fremtidens familievern

FAsett

Vekstplan

1. Meg i dag:
2. Meg om ett år:
3. Hva trenger jeg for å komme dit?
4. Hva må jeg trene på?
5. Hva kan jeg selv arbeide med?
6. Hva trenger jeg av andre for å få dette til?
7. Hvordan kan organisasjonen styrke meg?
8. Hva trenger jeg fra leder? Hva trenger leder fra meg?
9. Hva vil bli annerledes for klienter og medarbeidere om jeg utvikler meg i denne retningen?
10. Finn en kollega hvor dere kan veilede hverandre.

FAsett

Relevans for Familievernet?

Vil noe av dette være med å prege familievernet fremover?

Avslutning