FAsett

Id-Bygge

Skien 29. jaunuar 2015

Heine Steinkopf.
Heidi Ranvig Jensen
Pål Solhaug

FAsett

Mr. J and Jellybean

FAsett

Dagens mål

1. Økt bevissthet omkring betydningen av ***Her og Nå*** arbeid med traumatiserte.

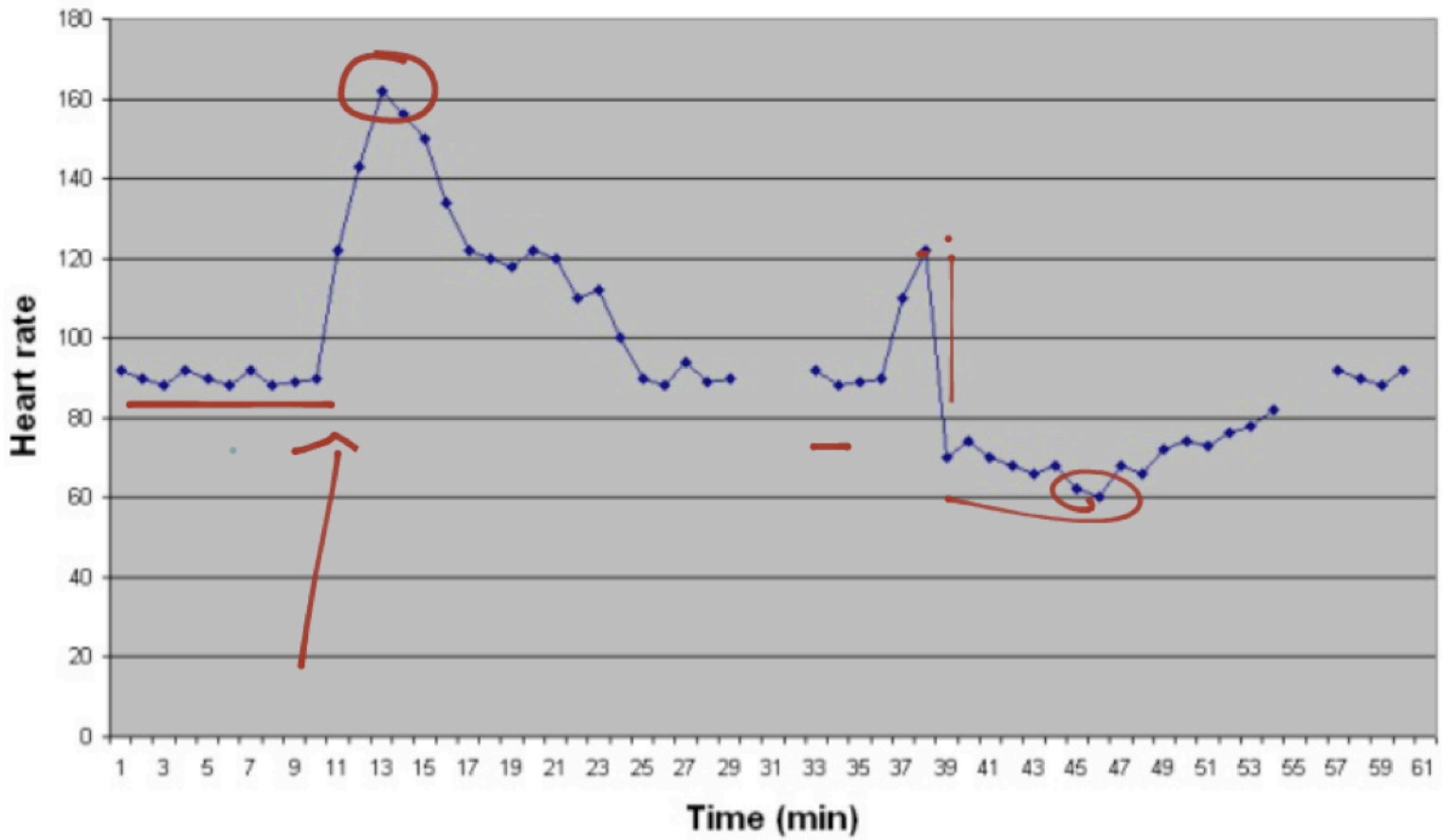
2. Refleksjoner omkring familievernets identitet

FAsett

Fagoppdrag:

Presenter stillingsannonsen, si noe om hvordan arbeidet med denne eventuelt bidro til bevisstgjøring ift kontorets verdier og identitet!

FAsett



Etter Bruce Perry, MD, PhD, 2013

FAsett

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

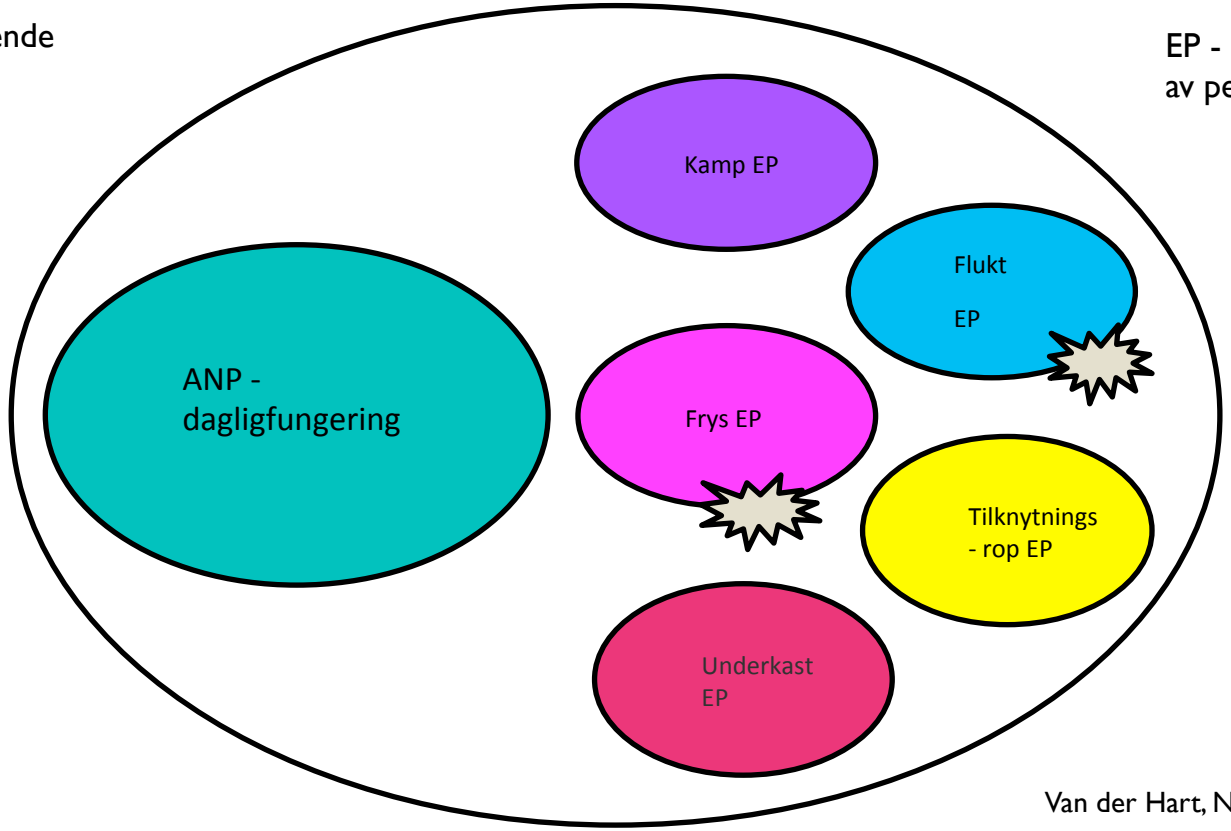
Etter Bruce Perry, MD, PhD, 2013

FAsett

Sekundær dissosiasjon - kompleks PTSD

ANP – tilsynelatende normal del av personligheten

EP - emosjonelle deler av personligheten



Van der Hart, Nijenhuis, Steele, 2006

FAsett

Fagøvelse

Rollespill: Gruppen lager en setting hvor en av medl. spiller en sinna mann.

Hvordan reagerer dere typisk?

TFS – Analyse

Drøft mestringsmuligheter, test ut strategier.

FAsett TFS-Analyse

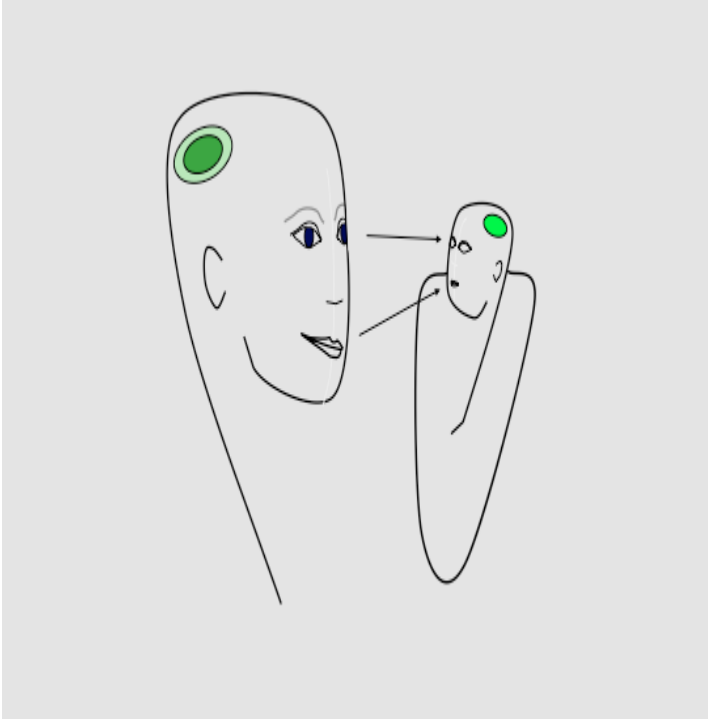
Trigger

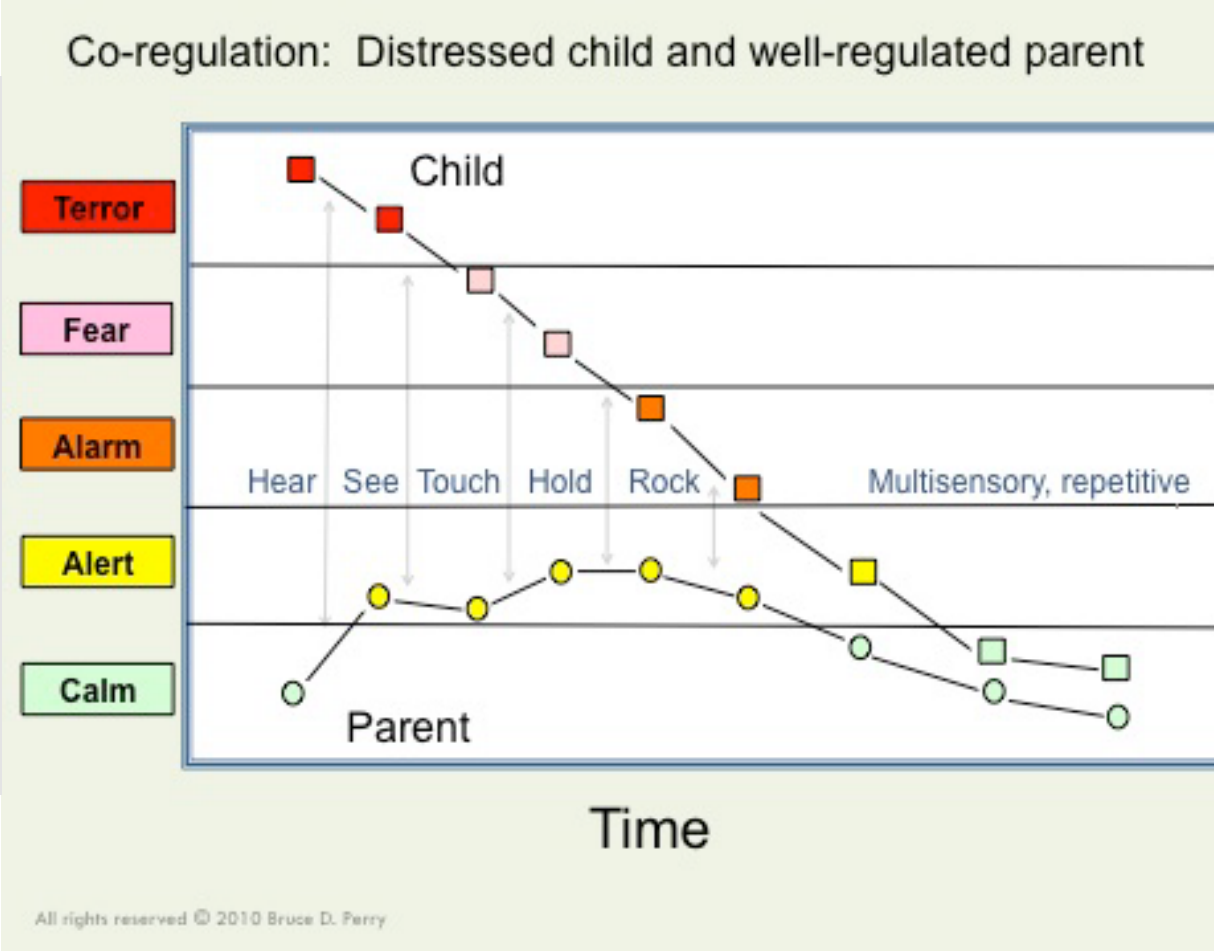
	Meg selv	Klienten
Tanke		
Følelse		
Kropp (sanser/ motorikk)		

Mestring

FAsett

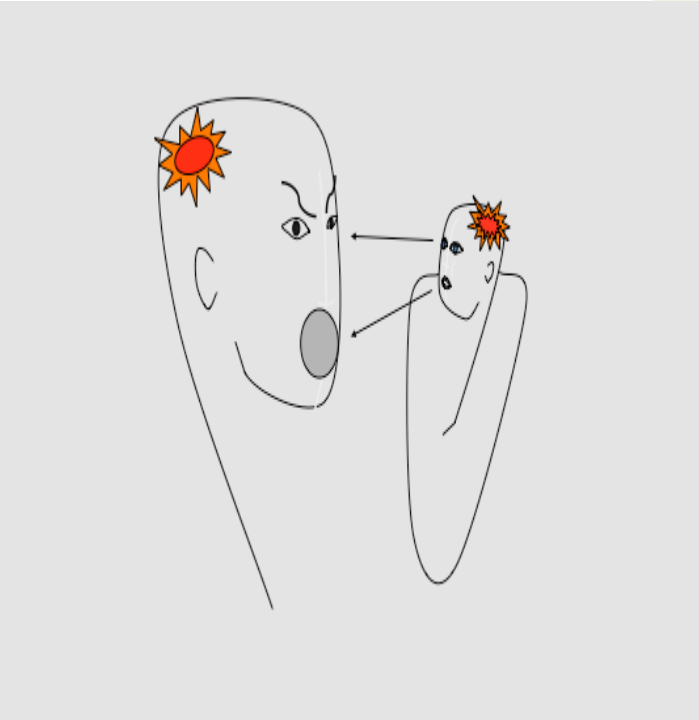
Koregulering

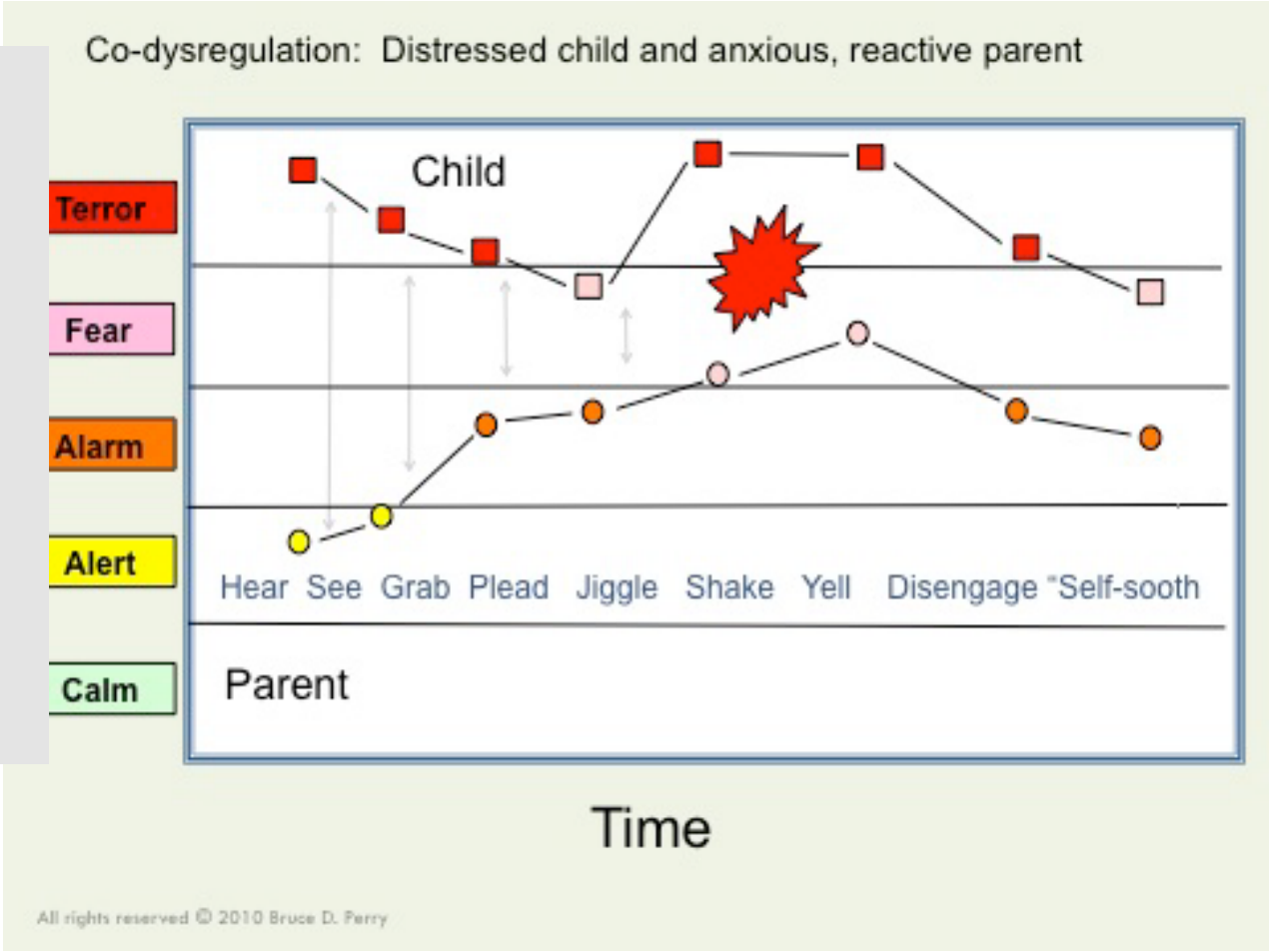




FAsett

Ko-dysregulering

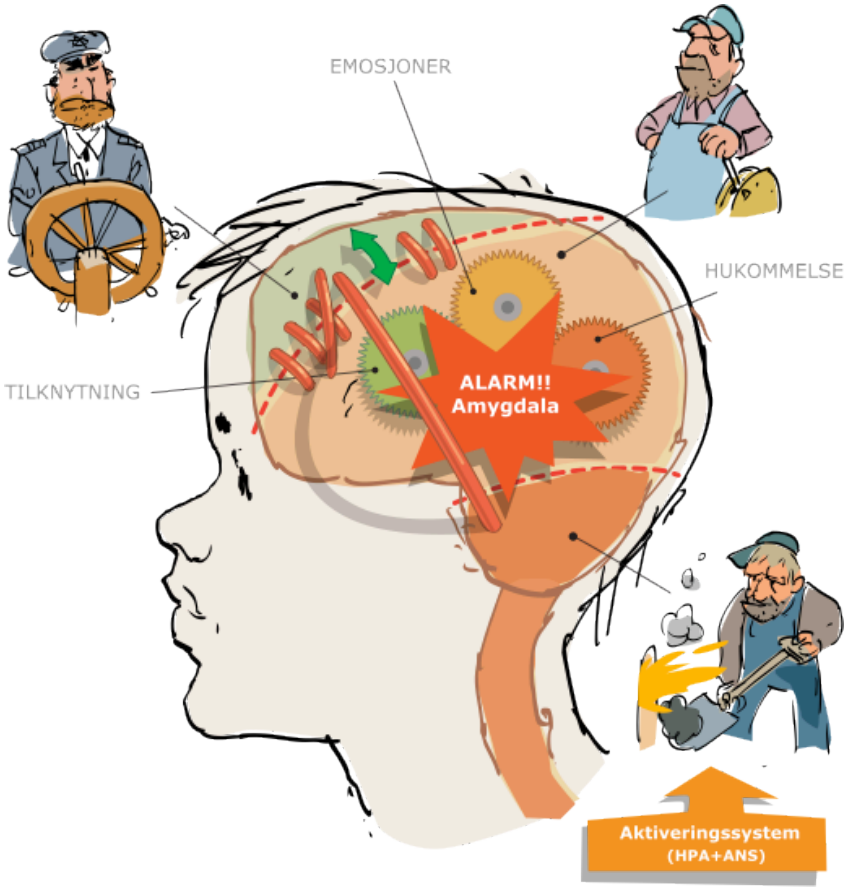




FAsett

Arbeid med triggere

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



RVTS-Sør

FAsett

Oppmerksomt nærvær

- Aksept
- Nysgjerrig undring
- Ikke – dømmende holdning
- Jeg har en negativ tanke, jeg ”er” ikke tanken.

- Her og nå fokus, litt indirekte språk
- oppmerksomhet på kropp, følelser, tanker –
- ”Nå når vi snakker om det som skjedde, er det akkurat som om pusten din stopper litt opp”.
- Så mye følelser som kommer opp, nå som du tenker på din far, hmm…

Oppmerksomt nærvær

Legg merke til hva som skjer nå…

La oss være litt nysgjerrig på det…

La oss bare legge merke til hva som skjer inni deg når du snakker om…

Legg merke til rekkefølgen i det som skjer…

Hva skjer i kroppen din når du husker akkurat det..?

Terapeuten må bruke «oppmerksomt nærvær» i tilnærming og språk

FASett

Ikke «oppmerksomt nærvær»

- Hvorfor reagerer du sånn på din far?
- Kanskje du kunne prøve å fortelle han at du ikke liker det?
- Så du tenker at det er din skyld?
- **Du** er skamfull – enda du vet at det var han som oppførte seg dårlig?

«Oppmerksomt nærvær»

- Jeg legger merke til at kroppen din spenner seg når du snakker om han
- Hva registrerer du på innsiden når du forteller han det?
- Så tanken kommer opp at det er din skyld…. Er det noe mer du blir oppmerksom på?
- I det øyeblikket, er alt du kan kjenne på, følelsen av skam og tanken: Det er min skyld. At han oppførte seg dårlig er ikke engang i bevisstheten din, hva?

Janina Fisher 2005

Øvelse

Gå sammen to og to
Klient: Fortell om en positiv opplevelse.

Terapeut: Legg nøye merke til kroppslige reaksjoner, følelser osv. hos den som forteller.

Kommenter underveis 2 ggr. med ”oppmerksomt nærvær”, og 2 ganger uten ”oppmerksomt nærvær” på det klienten formidler i samtalen.

Hvordan oppleves dette?

FAsett

Oppmerksomt nærvær og nevroplastisitet

”Dit oppmerksomheten rettes, fyrer nevroner. Nevroner som fyrer sammen, knyttes sammen.”

Daniel Siegel, 2005 (Hebbs lov)

FAsett

Arbeid med regulering

Psykoedukasjon

Oppmerksomt nærvær

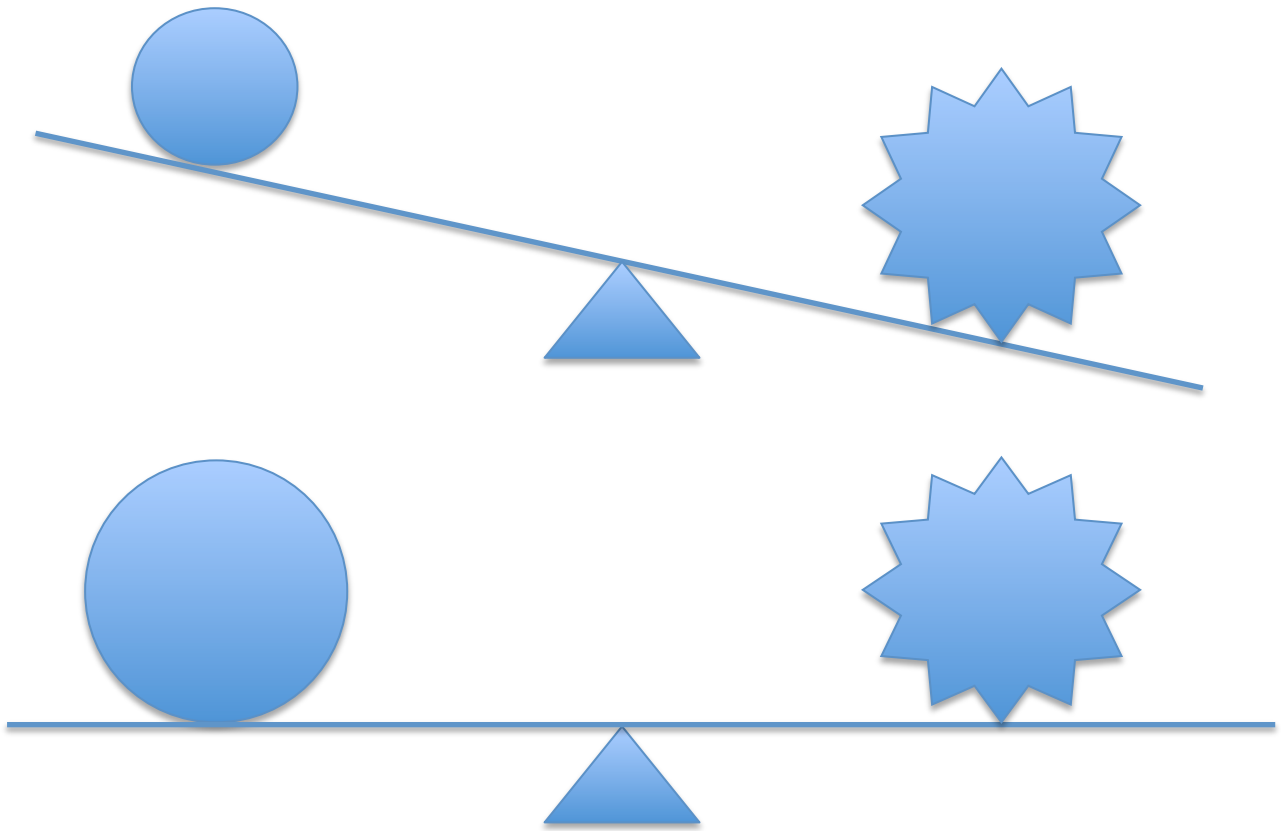
Relasjon

Ressurser

FAsett

Bygge opp ressurser

Ressurser Traumereaksjoner



FAsett

Fagoppdrag
- 5 på gaten!

1) Noter for deg selv: Hva er din oppfatning av hva familievernet er og gjør.

2) Intervju 5 tilfeldige personer om hva de forbinder med familievernet, og hva slags hjelp de tror de vil kunne få der.

FAsett

Oppsummering av intervjuer

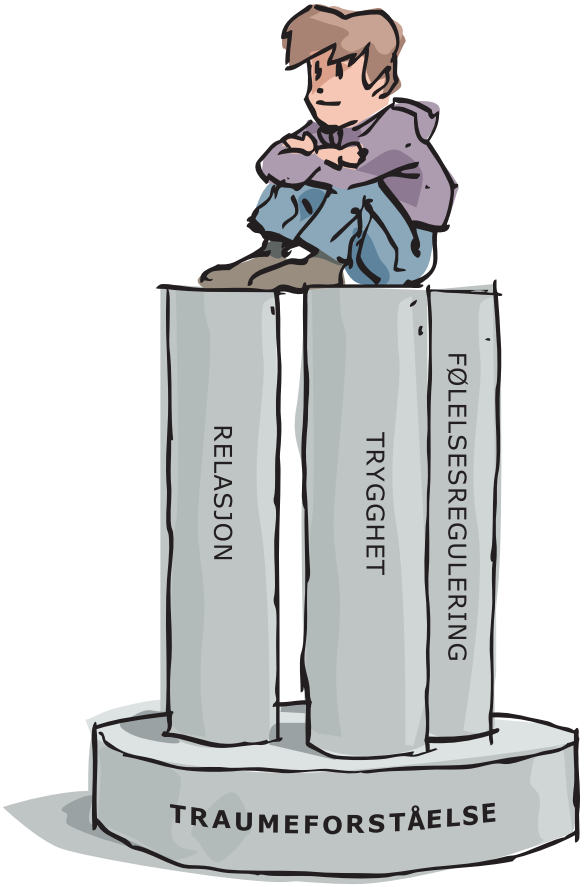
- Hvilke reaksjoner fikk dere?
- Hva er essensen i det folk sa?
- Var noe overraskende?

- Hvordan var det for dere å ut å intervjue?
  - Kroppslige reaksjoner

FAsett

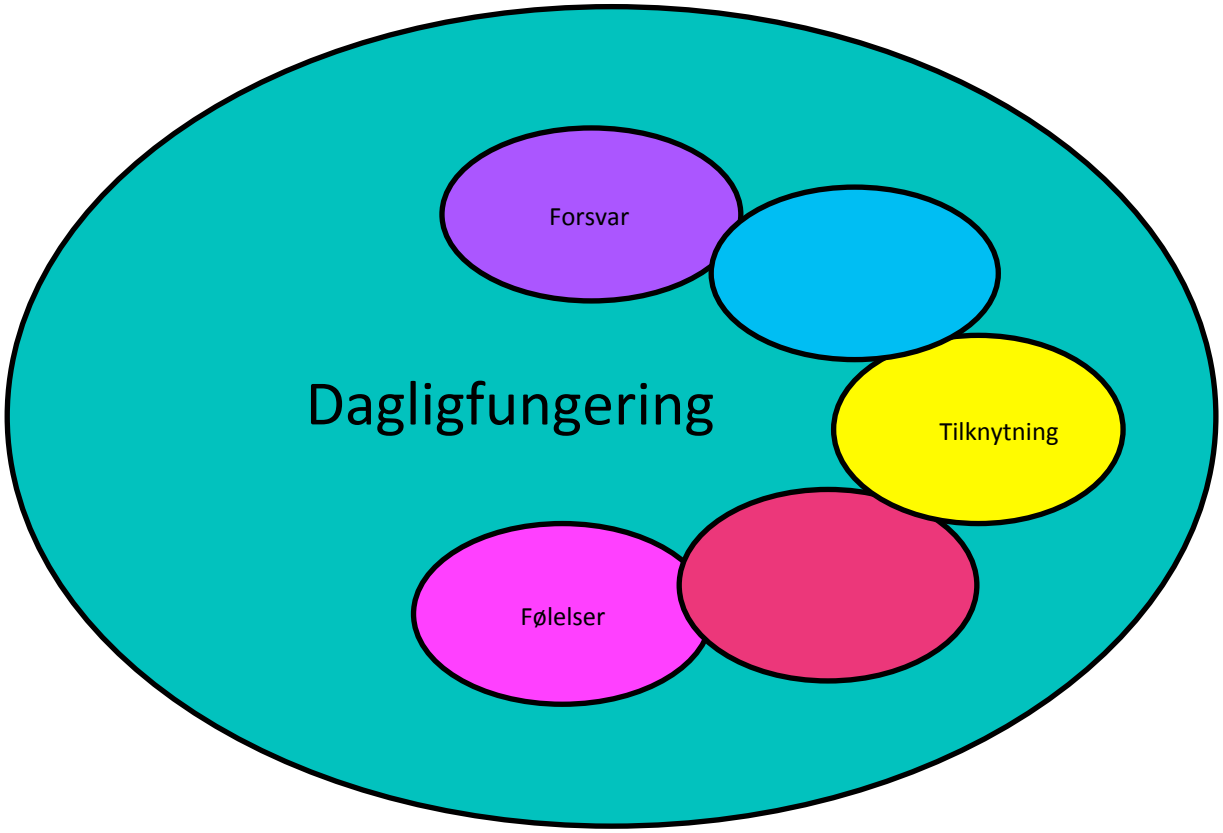
Traumebevisst praksis

- Trygghet
- Relasjon
- Følelsesregulering/ integrering



FAsett

”Normal” personlighet

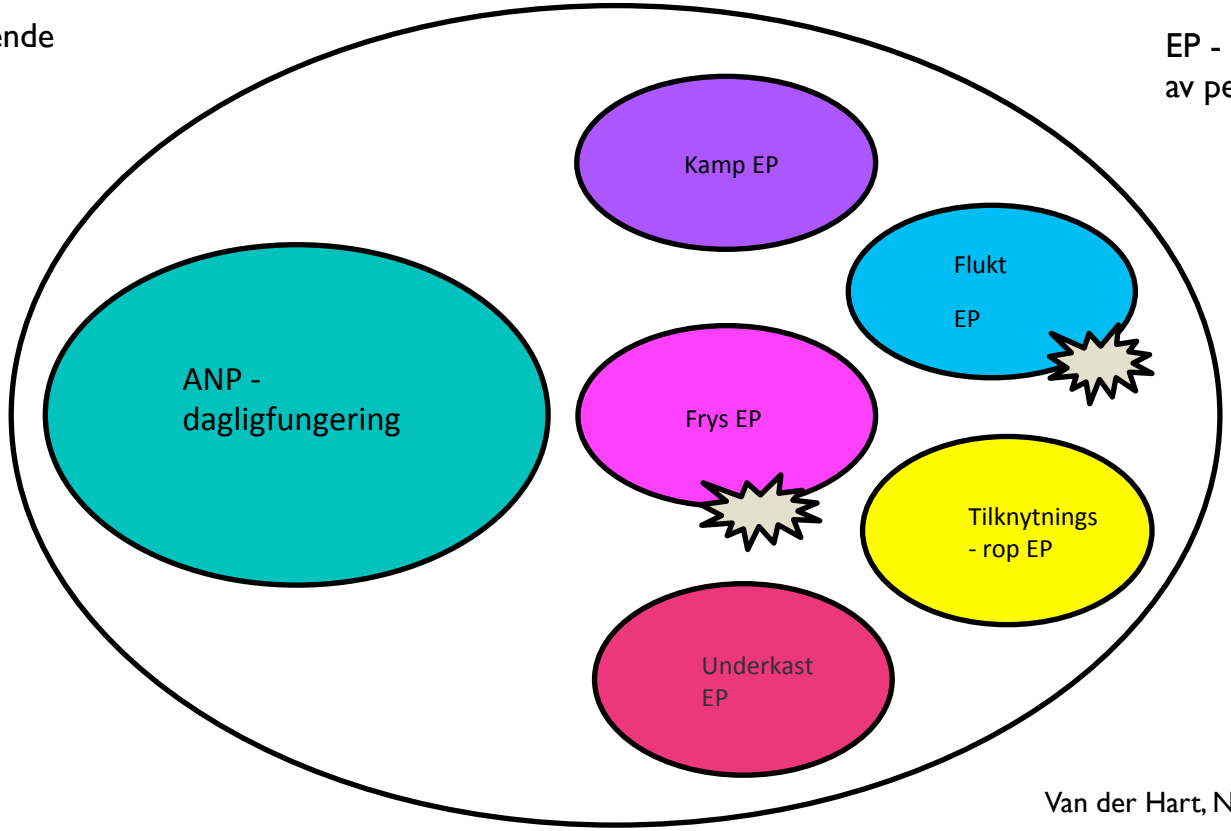


FAsett

Sekundær dissosiasjon - kompleks PTSD

ANP – tilsynelatende normal del av personligheten

EP - emosjonelle deler av personligheten



Van der Hart, Nijenhuis, Steele, 2006

FAsett

Strukturell dissosiasjon- hvem møter opp?

Janina Fisher 2007

«Fortsette med vanlig liv» del av personligheten

Traumatisert del av personligheten

Fight selv

Sint, dømmende, mistillit, selv-destruktiv, kontrollere, suicidal

Flight selv

Fjerne seg, løpe, ambivalent, kan ikke binde seg, avhengighet, spise-forstyrrelse

Frys selv

Paralysert, skremt, bekymrer, fobisk mot å bli sett, panikkanfall, flashbacks, mareritt

Underkast selv

Deprimert, skamfull, selvforakt, passiv, «snill» jente, omsorgsfull, selv-oppofrende

Tilknytning selv

Desperat, fantaserer om redning og kontakt, søt, uskyldig, lengter etter noen å støtte seg på

FAsett

Hjelpe delene og helheten

- Del-språk: Nøkkelen til stabilisering
- En del som føler det slik, ikke hele personen.
- Hjelper å holde frontallapper online og skape avstand til symptomene
- Sinte og devaluerende deler (forsvar): snakk med klienten om hvilken funksjon de har.
- Anerkjenne alle deler, empatisk kommunikasjon
- Fremme kontakt og samarbeid mellom deler
- Behov - hva trenger de ulike delene?

FAsett

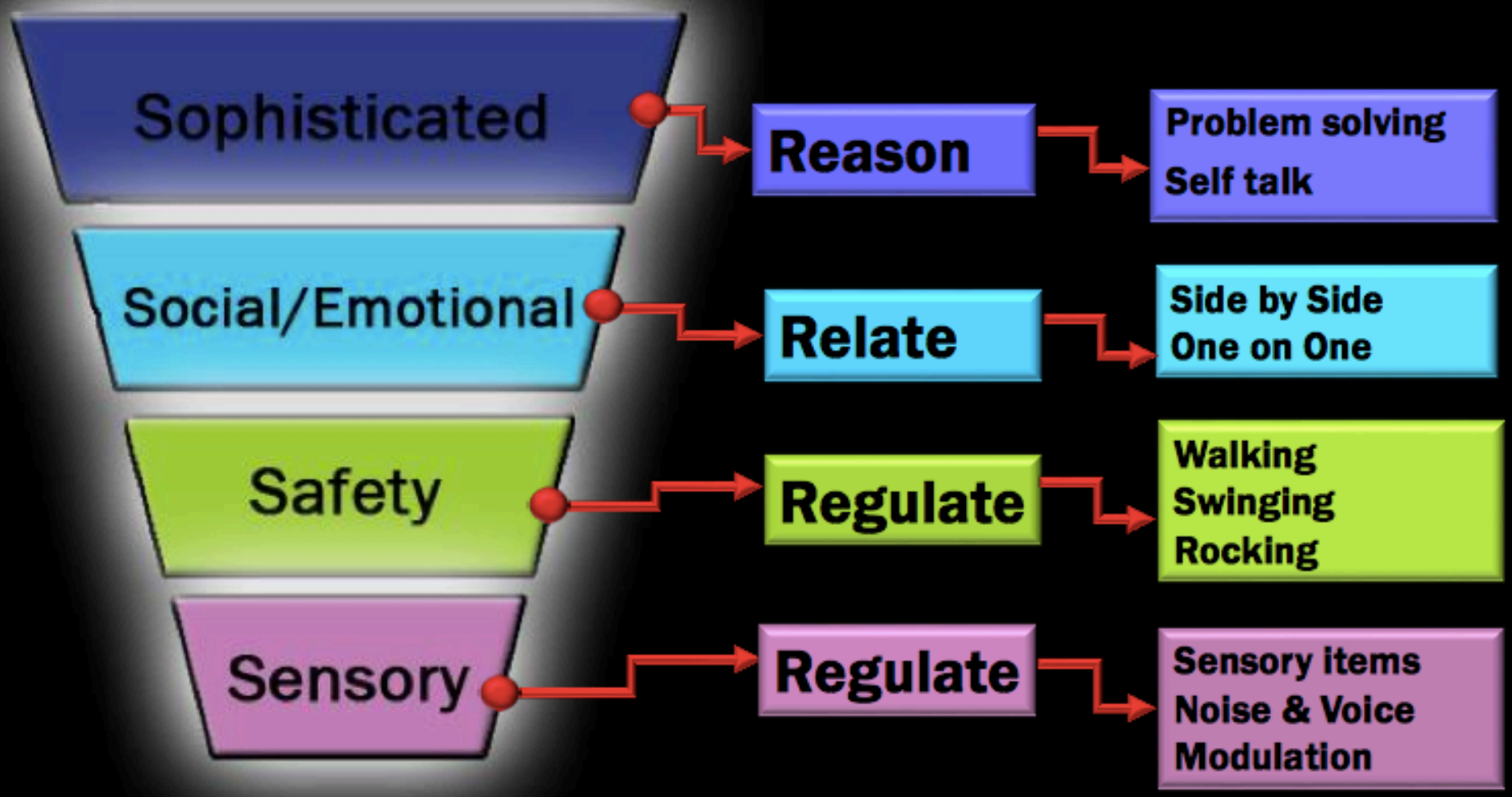
Traumearbeid i praksis

Traumebevisst praksis

- Hva du som terapeut enn gjør som hjelper pas. å regulere seg bedre!

- Her og nå fokus – jobbe med symptomene slik de utspiller seg her og nå.

What will help/work?



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

FAsett

Arbeid med ressurser

- Anerkjenne mestring og overlevelse.
- Jobbe fram:
- INDRE ressurser (mentalisering, trygt sted, selvtrøst, positive selvinstruksjoner osv)
- YTRE ressurser (kunne be om hjelp, si fra, nettverk, jobb, skole, aktiviteter, venner osv)
- Gjenopprette grenser og naturlig forsvar – evne til fight, flight,
- Gjenopprette evne til tilknytning i nåtid.

FAsett

FAsett

Traumebevisst praksis

- Trygghet, stoppe traumet
- Etablere ro, evne til å regulere egne affekter (med. prefrontal cortex ++)
- Øke ”self-awareness” (ventromedial prefrontal cortex)
- Forstå hva som har skjedd med deg, og hva det betyr for deg (hippocampus, dorsal prefrontal cortex)
- Utvikle gode relasjoner til andre (orbito-frontal cortex)
- ”Take action” (overlære nye motoriske mønstre)

Silberg 2012

Faseorientert tilnærming:

- Fase 1: Stabilisering – symptomhåndtering. Øke kontroll, normalisering av reaksjoner, fjerning av stressfaktorer.
- Fase 2: Traumebearbeiding – integrere avspaltede affekter, kognitive og somatiske komponenter.
- Fase 3: Rehabilitering/mestring av livet – stoppe unngåelse på forskjellige områder av livet.

Herman, 1992, van der Hart, 2006

FAsett

Grenser

3 funksjoner:

- Romme det som er på innsiden (”contain”)
- Forsvar
- ”Screening”

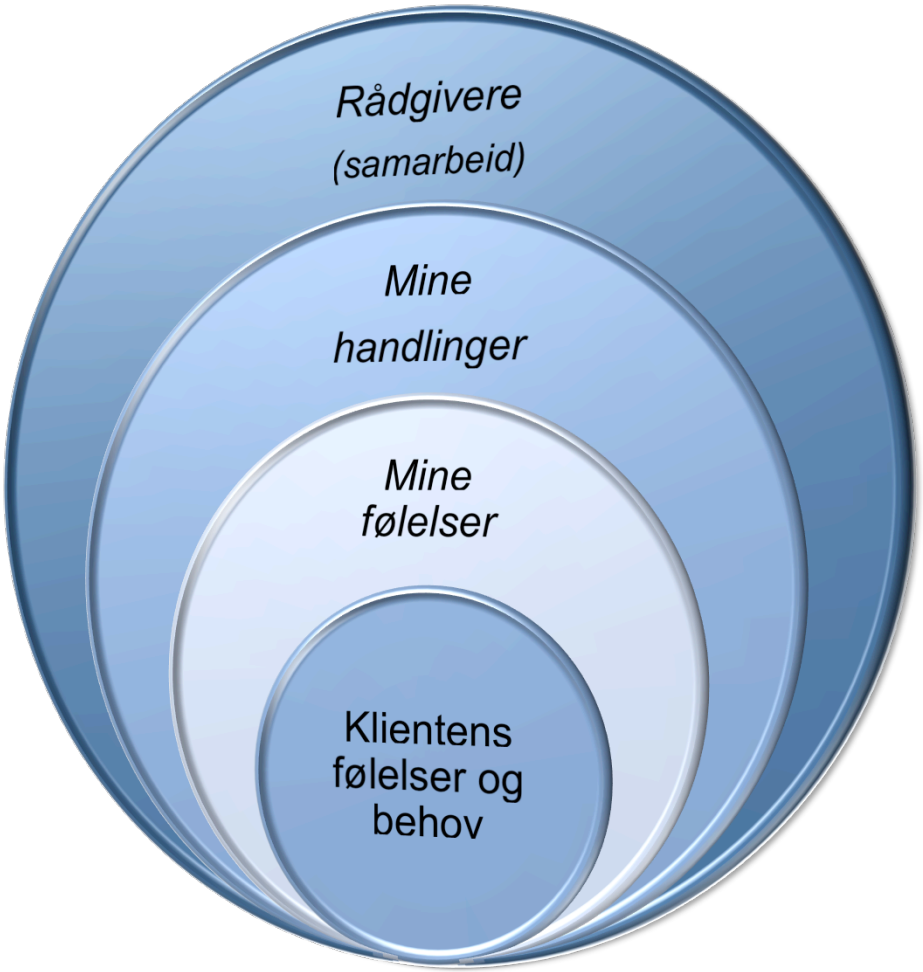
- Regulere nærhet/avstand kroppslig/følelsesmessig.
- Balansere aktivitet/hvile

FAsett

Øvelse: grenser

FAsett

Refleksjonssirkelen



FAsett

Refleksjonssirkelen

1.Sirkel Klientens behov:

Hva trenger klienten nå? Refleksjon: Se smerteuttrykk og følelser, ikke bare atferd

2.Sirkel Min første refleksreaksjon:

Hva føler jeg nå? Refleksjon: Bevisst på egne følelser, min egen følelsesregulering.

3.Sirkel Hvordan kan jeg hjelpe klienten best mulig?

4.Sirkel : Reflektere over om jeg har det som trengs for å hjelpe, eller om jeg må involvere andre?

FAsett

Dagens mål

1. Økt bevissthet omkring betydningen av ***Her og Nå*** arbeid med traumatiserte.

2. Refleksjoner omkring familievernets identitet

Skriv ned på ditt FaSett-kort:

- *Hva sitter du igjen med etter dagens samling?*
- *Er målene nådd for din del?*

FAsett

Til neste gang

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

FAsett

Ord over grind

Du går fram til mi inste grind,
Og eg går og fram til di.
Innanfor den er kvar av oss einsam,
og det skal vi alltid bli.

Aldri trenge seg lenger fram,
var lova som gjaldt oss to.
Anten vi møttest tidt eller sjeldan
var møtet tillit og ro.

FAsett

Ord over grind

Står du der ikkje ein dag eg kjem
Felle det meg lett å snu
når eg har stått litt og sett mot huset
Og tenkt på at der bur du.

Så lenge eg veit du vil koma iblant
som no over knastande grus
og smile glad når du ser meg stå her
skal eg ha ein heim i mitt hus. Halldis Moren Vesaas