FAsett

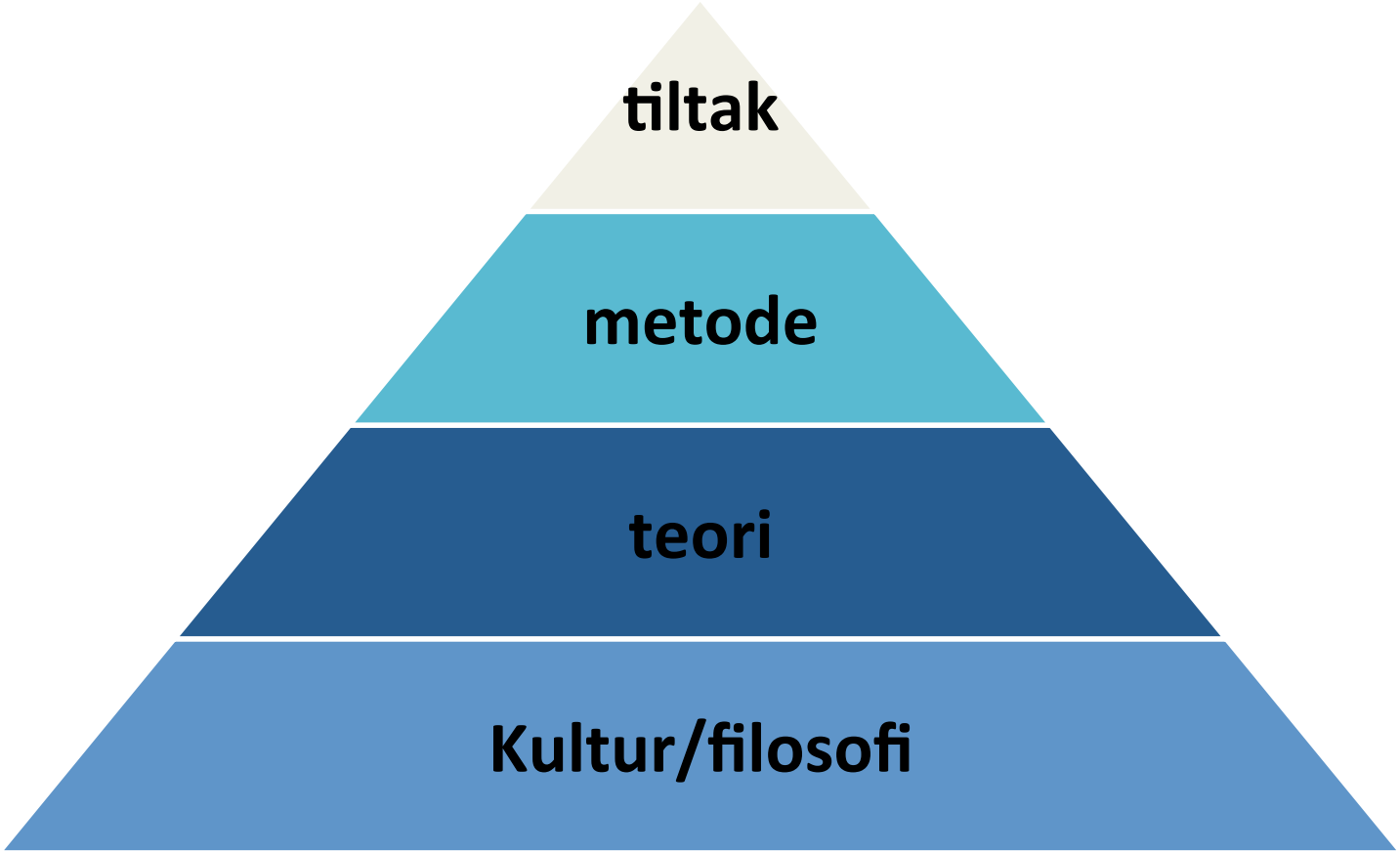
JEG-Bygge

Larvik

23. september 2014

FAsett

Fagfolks utvikling



Vi tror livskraften
i alle mennesker kan styrkes,
uansett.

ydmykhet

mot

anerkjennelse

Fordi et menneske bærer i seg både sår og styrker.
Fordi nytt lys over gamle hendelser og mørke rom, gir nye muligheter.
Vi belyser krenkelsens psykologi og verdighetens kraft.

berøre

Fordi følelser er **døren til forståelse**.
Uten følelser, ingen endring.
Fordi vi tar i bruk **nye sider** av oss selv når vi berøres.

Fordi et menneske trenger et annet menneske ved siden av seg for å gå de centimeterne det kan være fra håpløshet til håp.
Gjennom bevegelsen, skjer bevegelsen.

Krenkede mennesker går fra
livssmerte til livsvekst.
Vi støtter denne vandringen.
RVTS SØR

FAsett

Hva vil det si å være «traumebevisst»?

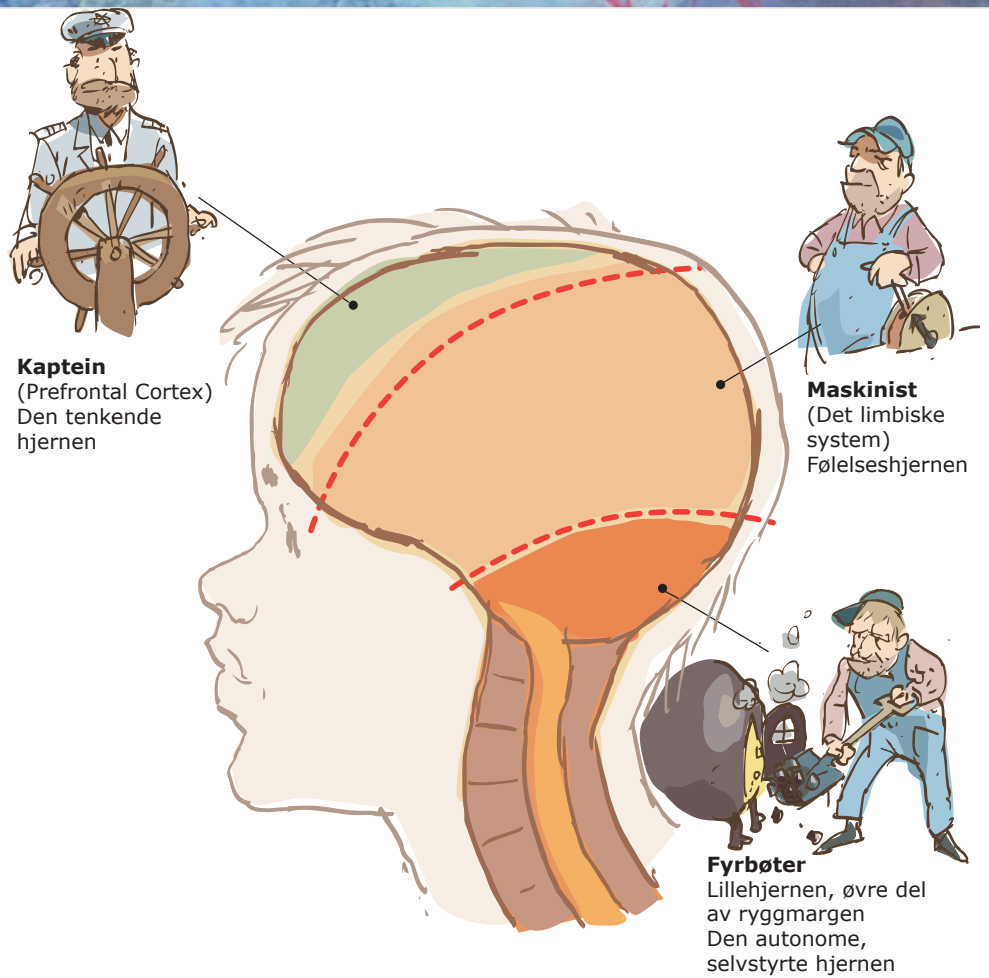
- Forståelse av hvordan hjernen formes av bruken
- Oppmerksomhet på egen sårbarhet og hvordan egen utviklingshistorie inneholder ressurser og sårbarheter i menneskemøter
- Oppmerksomhet på klientens utviklingsmessige sårbarhet

FAsett

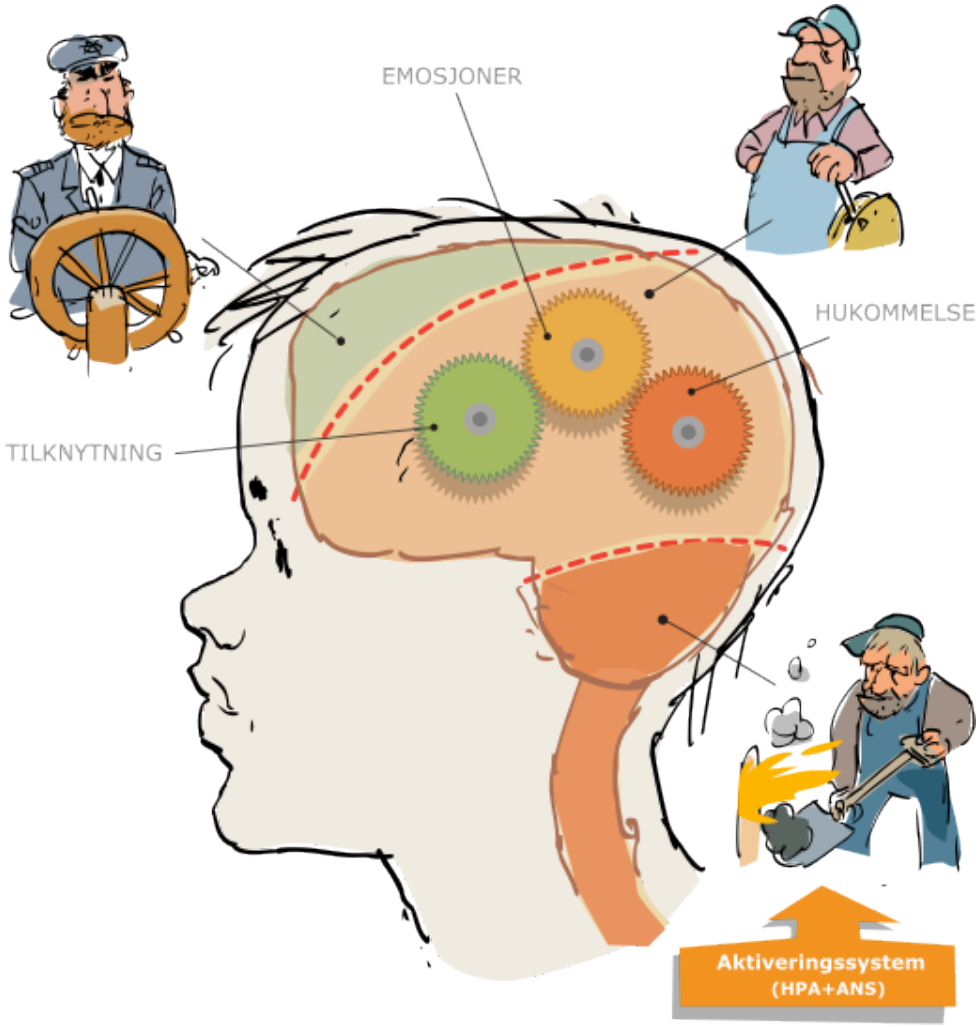
TFS
Analyse

FAsett

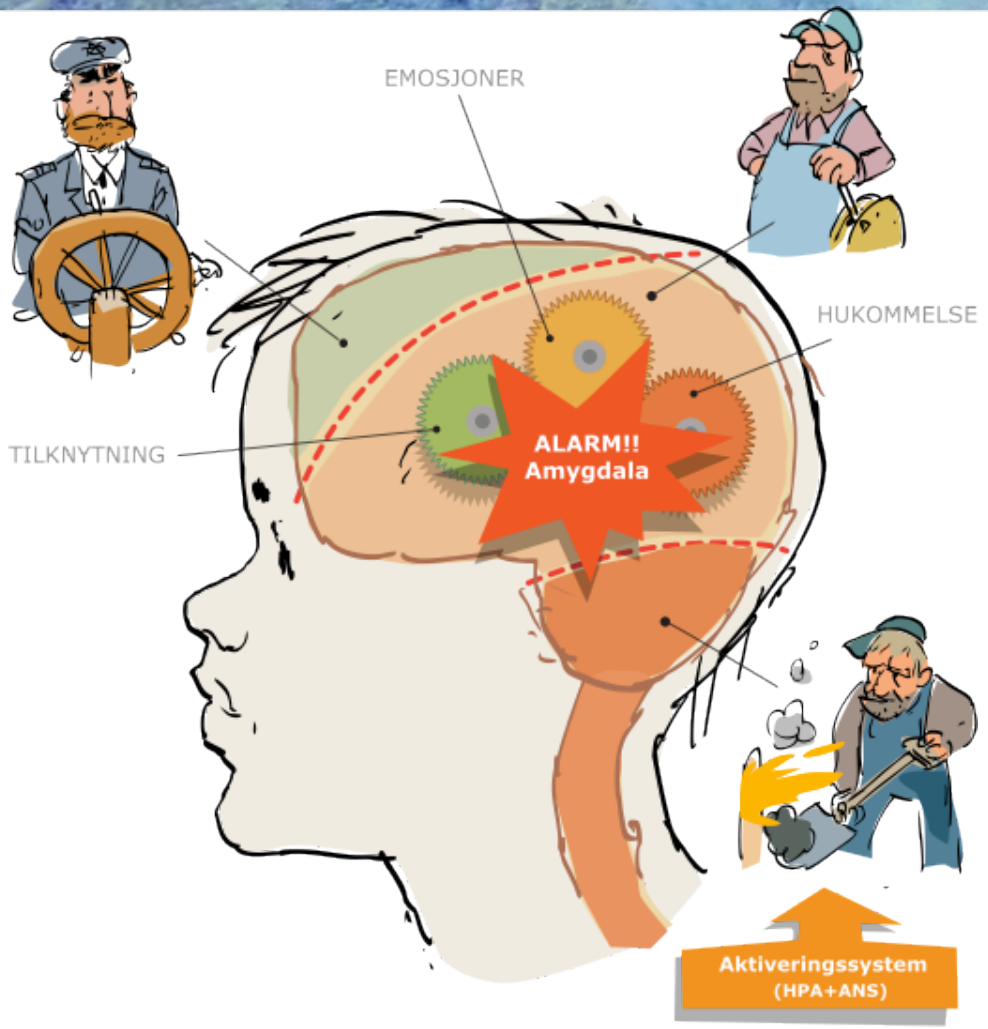
- **Del 1** kalles den autonome, sansende hjernen (øvre del av ryggmargen, lillehjernen)
- **Del 2** kalles følelseshjernen (det limbiske system)
- **Del 3** kalles den tenkende hjernen (prefrontal cortex).



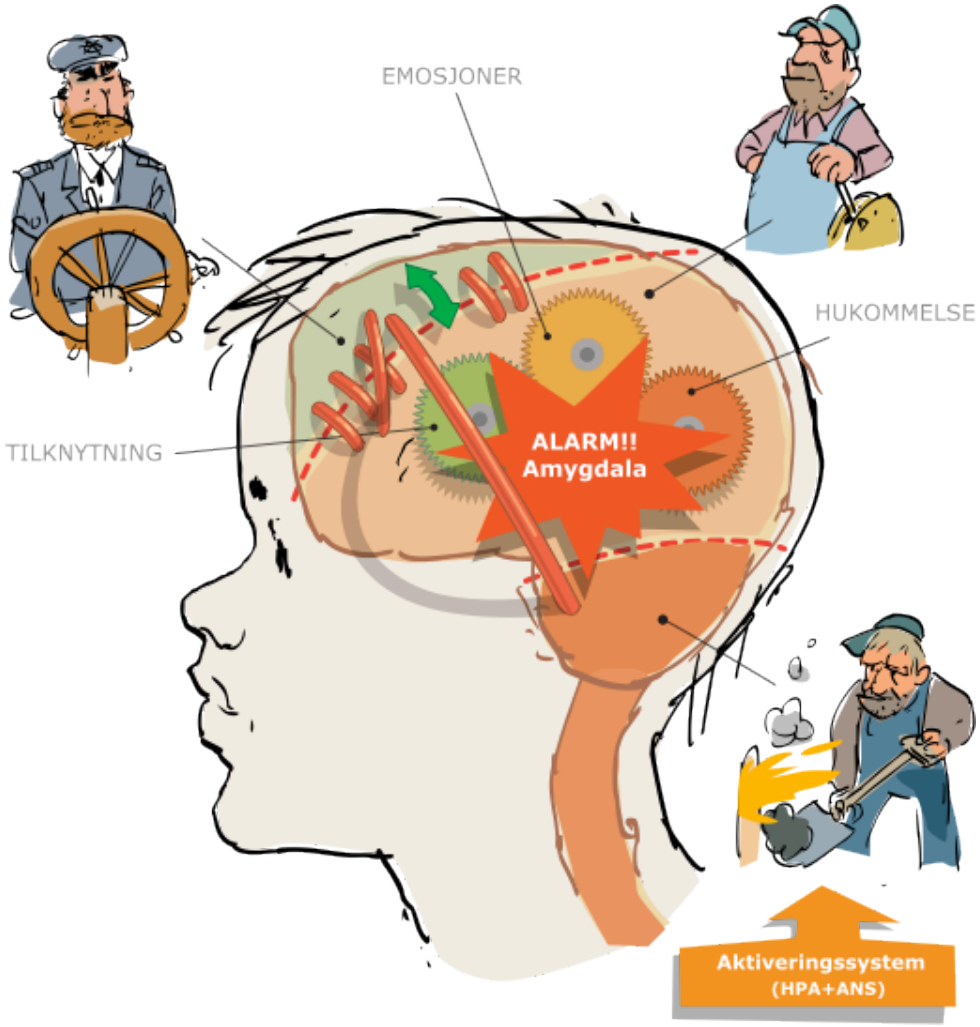
FAsett


EMOSJONER
HUKOMMELSE
TILKNYTNING
Aktiveringssystem
(HPA+ANS)

FAsett


EMOSJONER
HUKOMMELSE
TILKNYTNING
ALARM!!
Amygdala
Aktiveringssystem
(HPA+ANS)

FAsett


EMOSJONER
HUKOMMELSE
TILKNYTNING
ALARM!!
Amygdala
Aktiveringssystem
(HPA+ANS)

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

FAsett

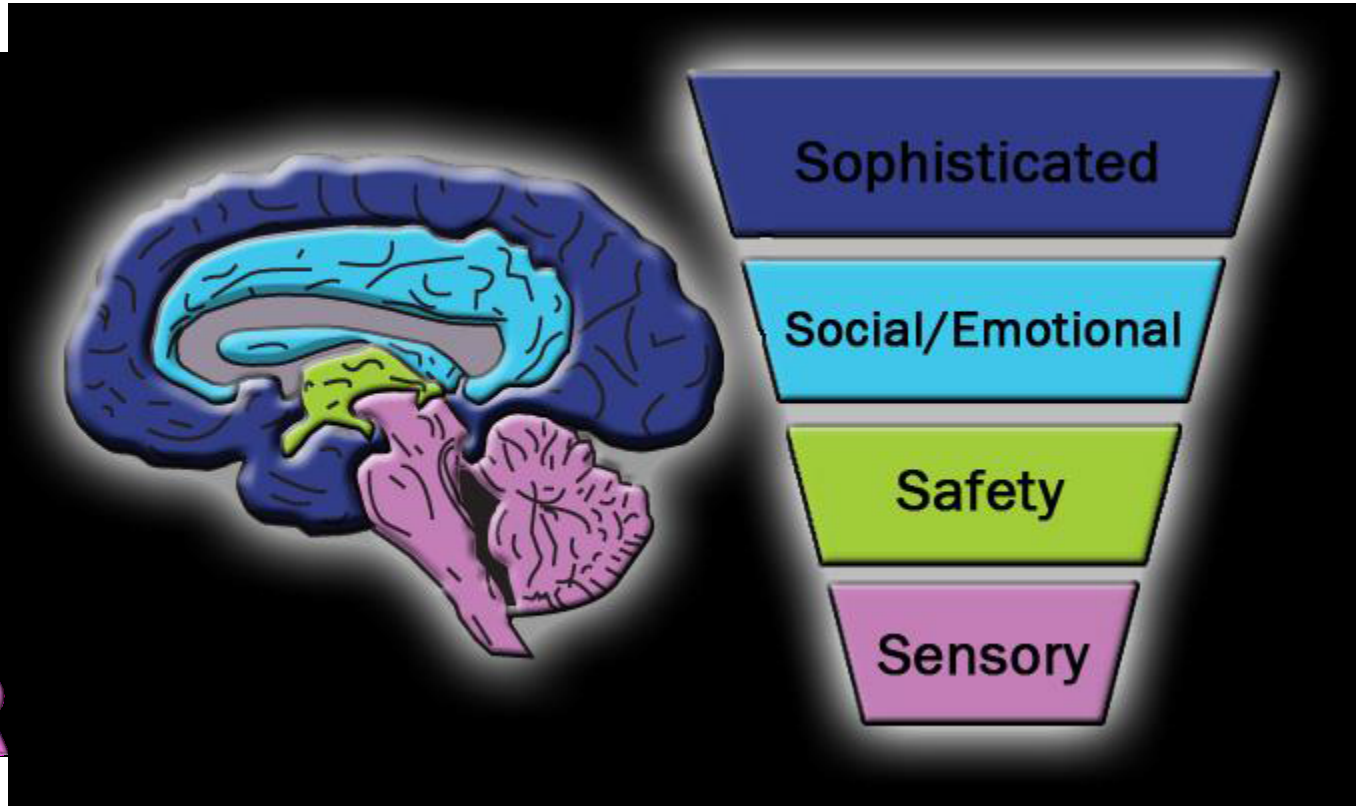
CALM

ALERT

ALARM

FEAR

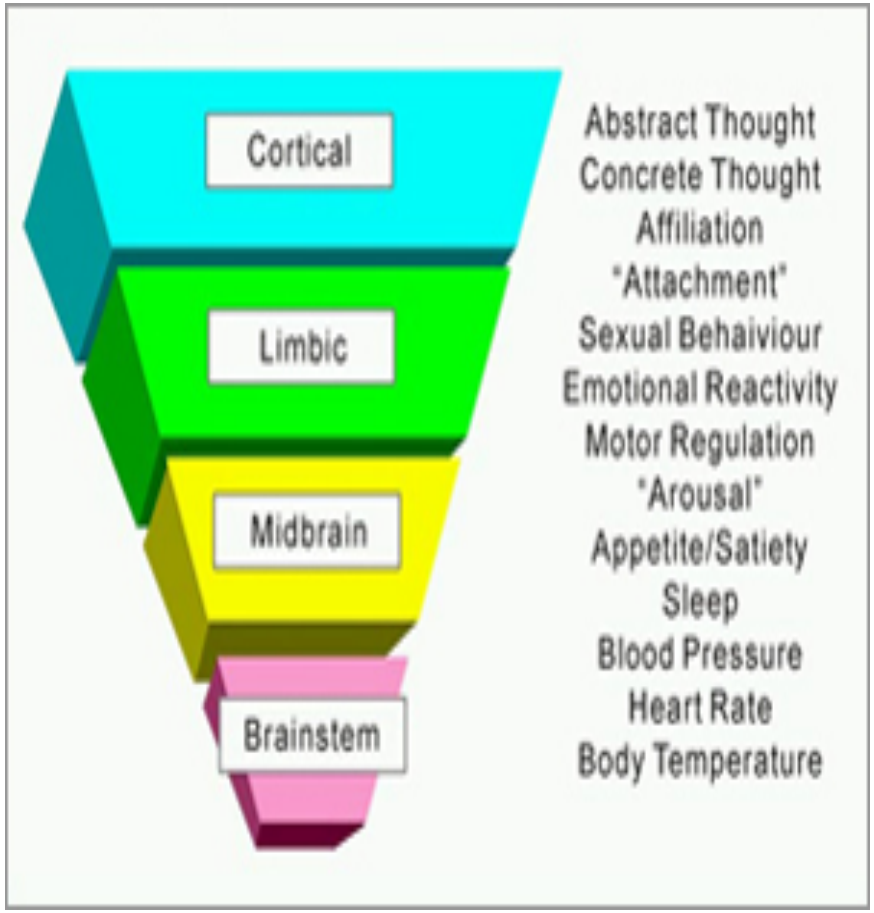
TERROR



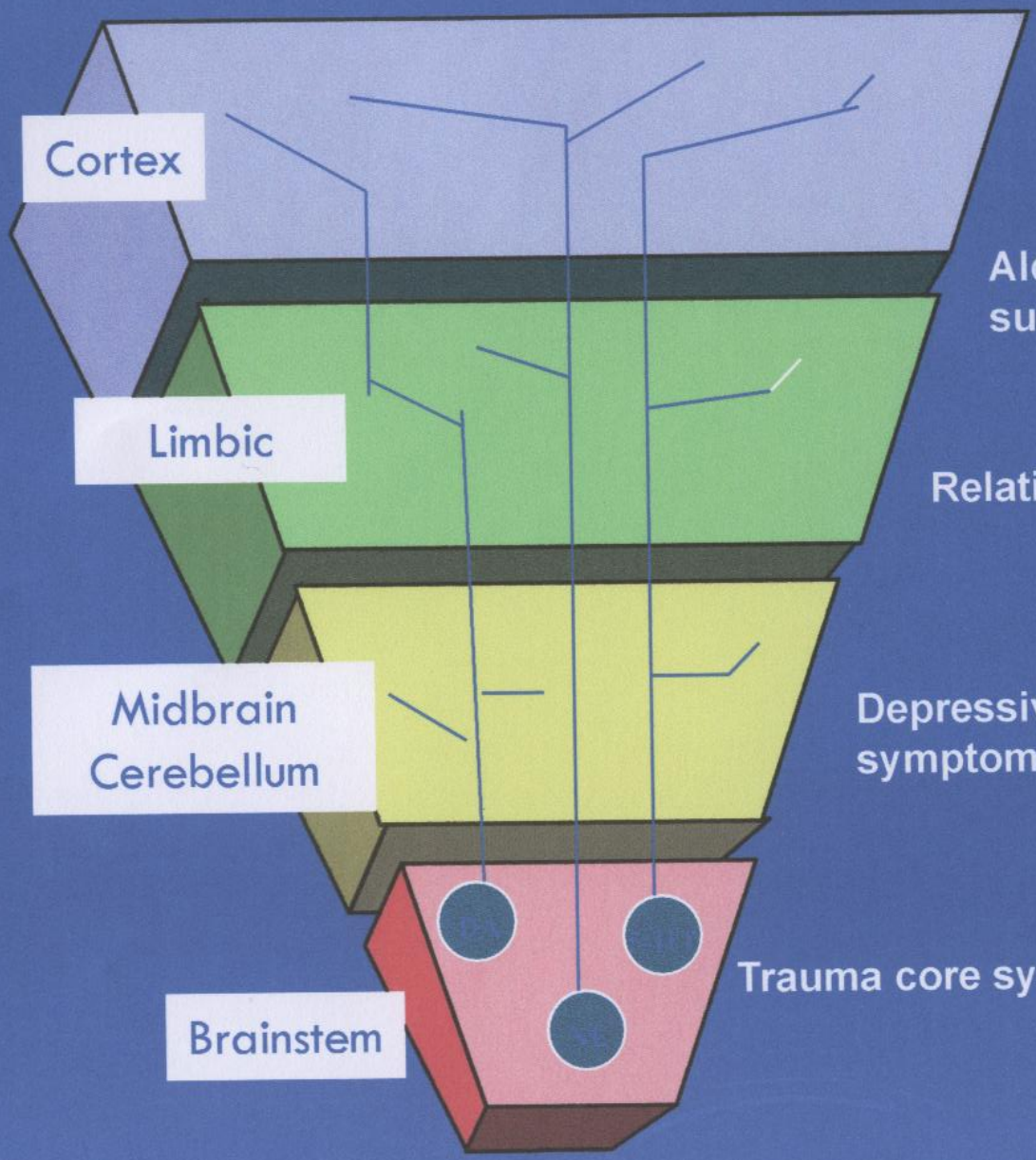
FAsett

Brain Area	Age of Maturity	Function
Sophisticated		• Logical Thinking • Planning • Socialization/Affiliation
Social/ Emotional		• Attachment/Relationships • Emotional Reactivity • Large/Fine Motor • Reward
Safety		• Sleep • Appetite • Arousal
Sensory		• Blood Pressure • Heart Rate • Body Temperature

FAsett



Bruce Perry, CTA



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

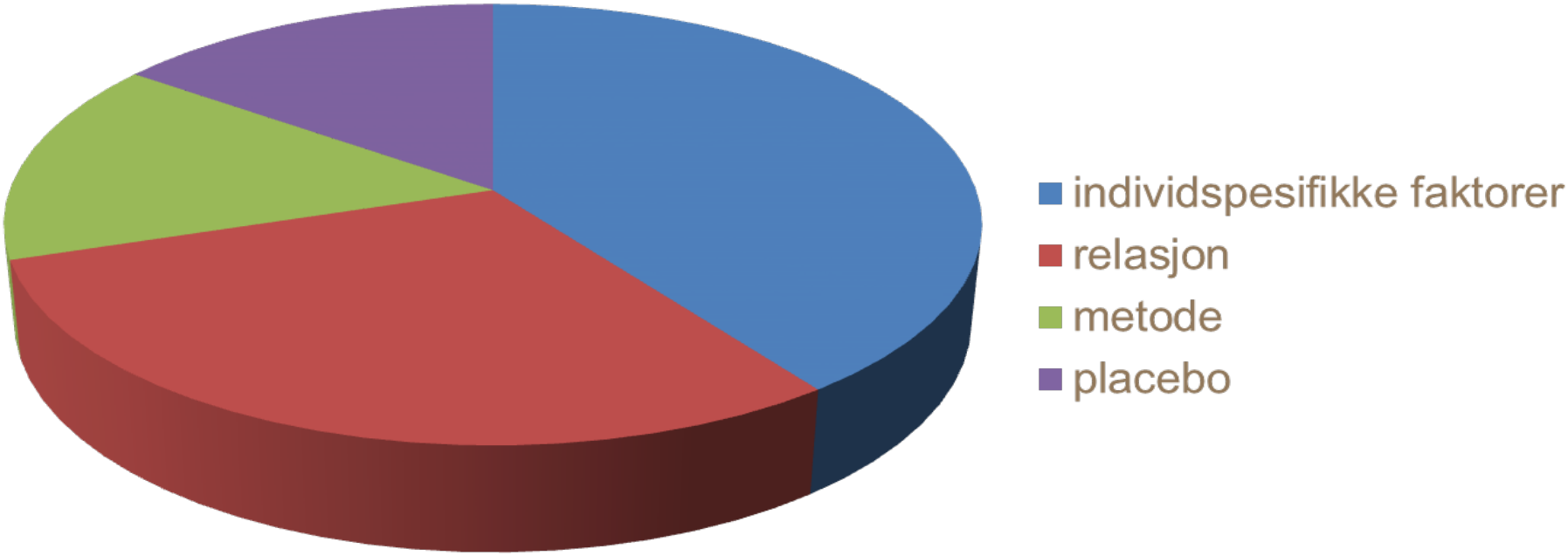
www.ChildTraumaAcademy.org

FAsett

Core elements of positive developmental,
educational and therapeutic experiences –
i.e., "trauma-informed" & developmentally respectful
• Relational (safe)
• Relevant (developmentally-matched)
• Repetitive (patterned)
• Rewarding (pleasurable)
• Rhythmic (resonant with neural patterns)
• Respectful (child, family, culture)

FAsett

John Norcross, 2013, APA



Affektbevissthet

- **Gjenkjenne følelser** (oppmerksomhet)
- **Akseptere følelser** (toleranse)
- **Uttrykke følelser** (emosjonelt og begrepsmessig uttrykk)

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**

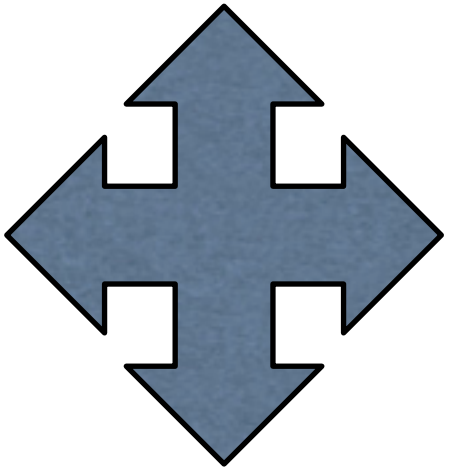
Mine (grunn-) følelser	Når kjenner jeg denne følelsen	Hvordan kjennes følelsen (kroppslig)?	Tåler jeg å være i denne følelsen?	Er jeg bekvem med å vise / fortelle at jeg har følelsen?
Glede				
Engstelse/redsel				
Tristhet				
Sinne				
Avsky				
Skam				
Stolthet				
Misunnelse/sjalusi				
Forakt				
Iver / begeistring				
Ømhet / kjærlighet				
Skyld				

FAsett

Skammens kompass

Tilbaketrekking
(holder seg borte fra skamutløste situasjon)

Angrep mot andre
(overføre skammen
på andre)



Selvangrep
(tar på oss
skyld)

Unnvikelse
(ikke aksept, holdes borte fra bevisstheten)

(Donald L. Nathanson , 2000)

FAsett

2-veis 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

FagOppdrag

1. Hva kan trigge deg i situasjoner med klienter?
2. Hva kan trigge deg i samarbeidet med kollegaer
3. Hva føler du da?
4. Plasser følelsen der du kjenner den!
5. Hvorfor blir du trigget?

FAsett

Konsekvenser av komplekse traumer

Fellesnevnere (van der Kolk, 2009, Nordanger, 2010)

Regulering av affekt og kroppslige tilstander; veksling mellom intense affektive tilstander, vansker med å roe seg ned, kroppslig dysregulering, forstyrret motorisk utvikling, søvn-spise-fordøyelsesvansker, sansemessig hypersensitivitet. Manglende bevissthet og forståelse av emosjonelle signaler

Regulering av oppmerksomhet og atferd; innsnevret og trusselorientert oppmerksomhet, mistolking av sosiale signaler, mistillit til andre, impulsivitet, vansker med målrettet atferd. Dårlige strategier for ”selvtrøst”

Sosio-emosjonell fungering; opplevelse av verdiløshet, tilknytningsvansker, beredskap for avvisning. Fysisk voldsom, seksualisert eller selvutleverende kontaktetablering

FAsett

Mine sensitivitetstyper

1. Trygghet
2. Prestasjon
3. Seperasjon

FAsett

Ressursjakt

Mine ressurser som traumebevisst ansatt			
Faglig			
Menneskelig			

Mine sårbarheter/Savn			
Faglig			
Menneskelig			

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?
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.