FAsett

ViBygge

Kristiansand
26.11.2014

Heidi Ranvik Jensen
Pål Solhaug

FAsett

Dagens gang…

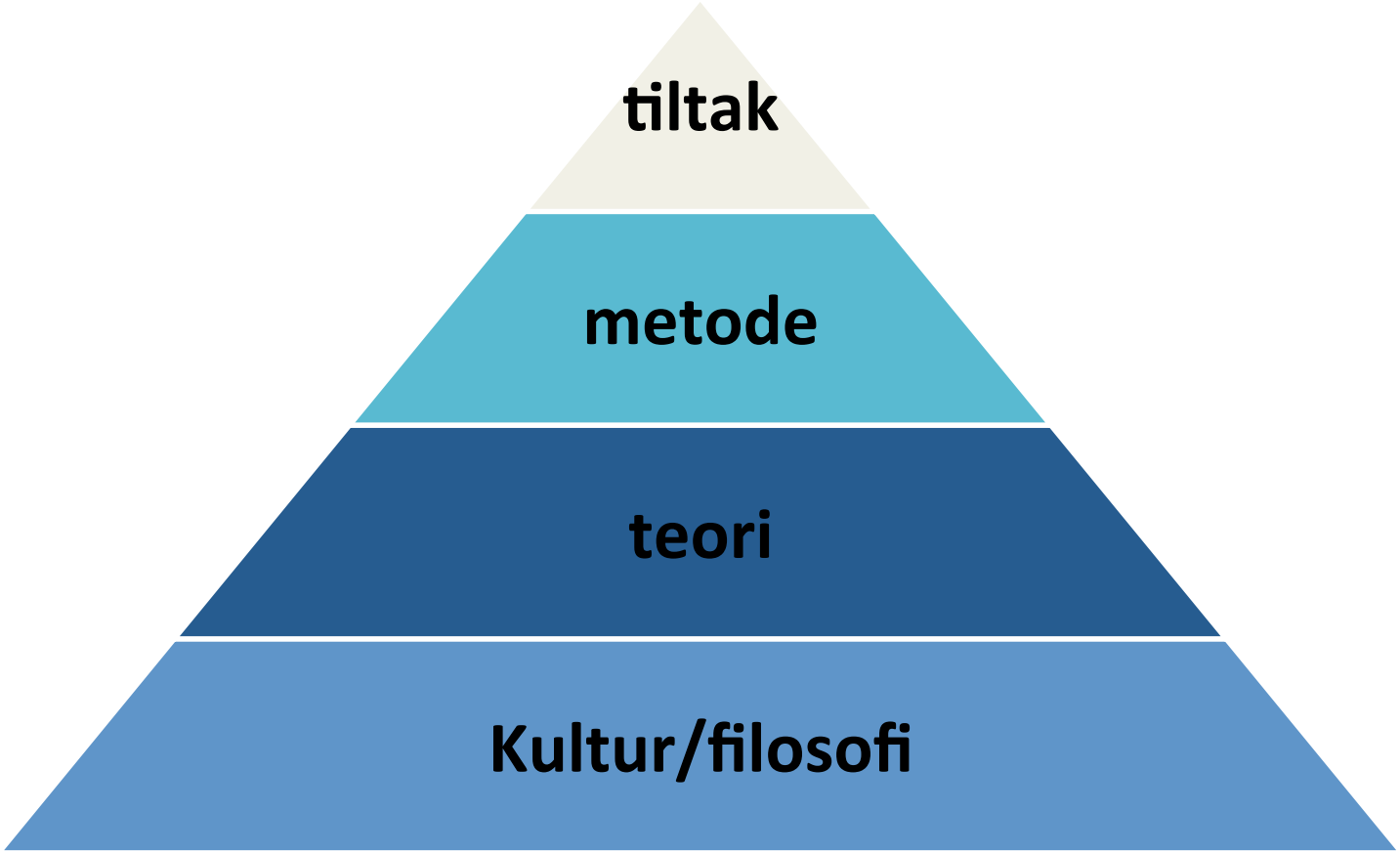
Oppsummering fra sist
Fagoppdrag

Hvordan traumer setter spor!

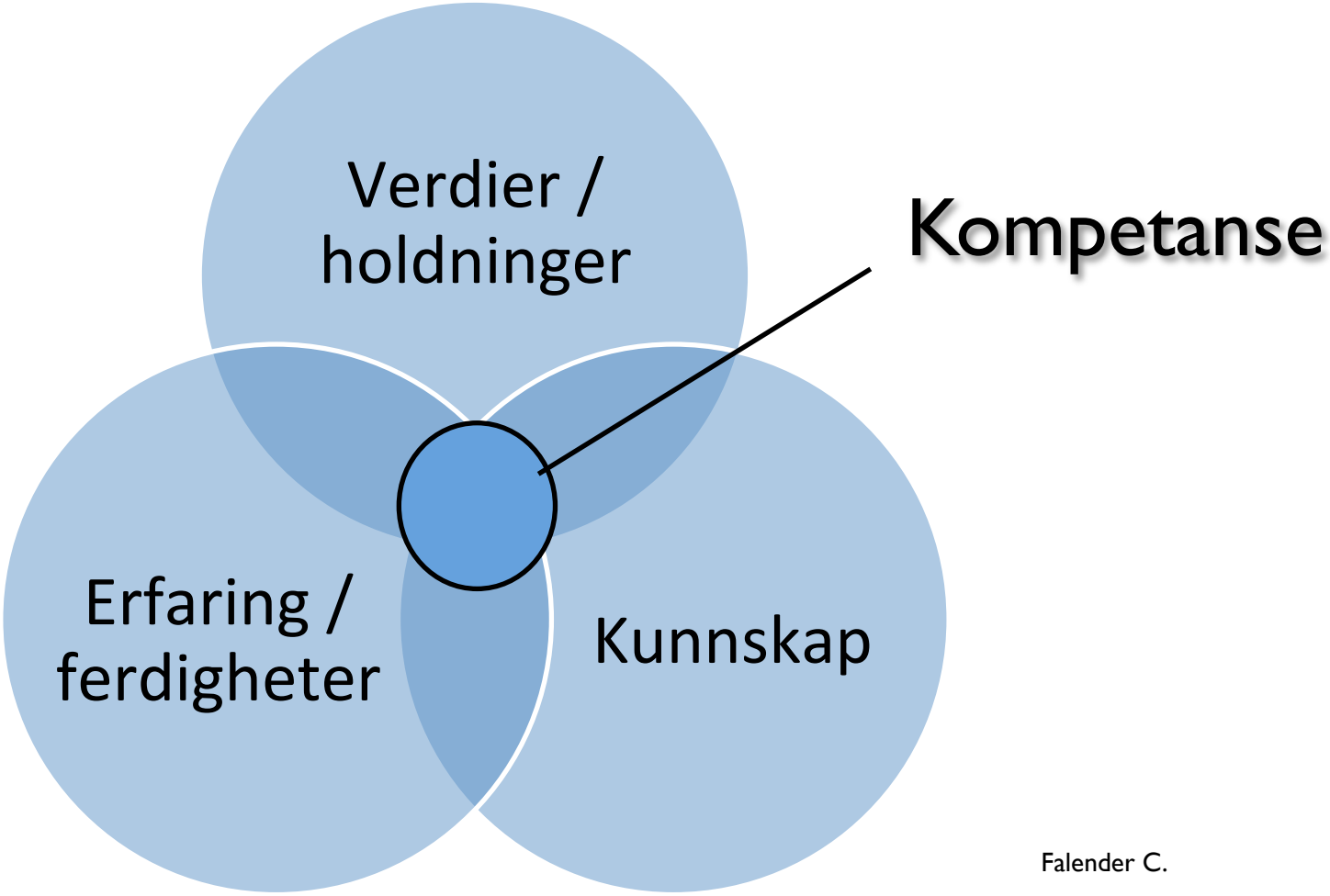
Fagoppdrag
Hjemmelekse.

FAsett

Fagfolks utvikling

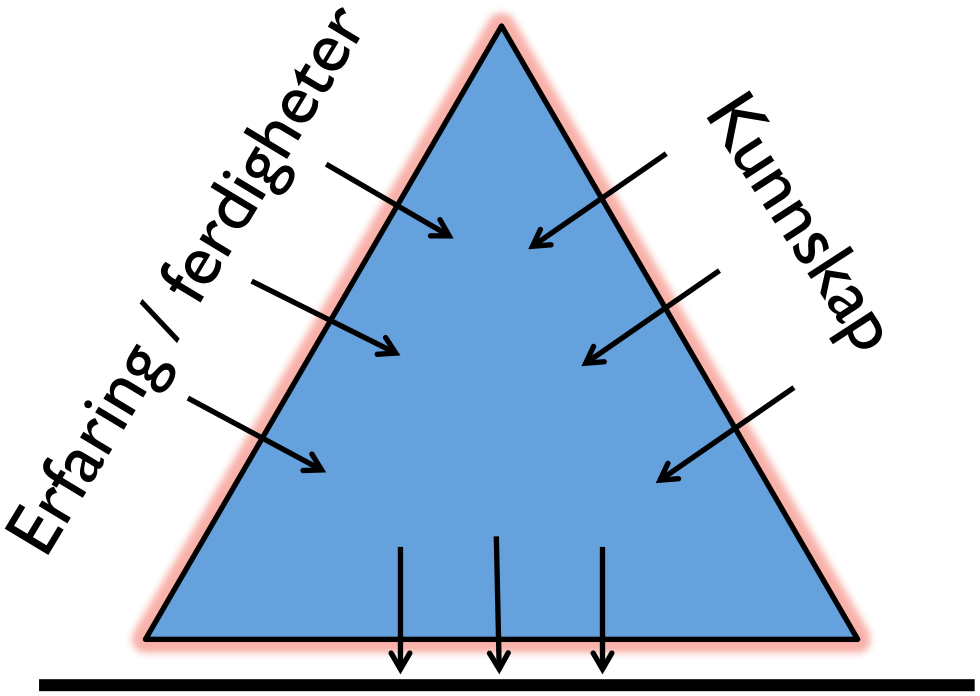


FAsett



Falender C.

FAsett



Å ville vel
(verdier/holdninger/arbeidskultur)

FAsett

Følelser smitter

Klientene / den hjelpesøkende	Ansatte	Organisasjon
Føler seg utrygg	Føler seg utrygg	Er utrygg
Sint/aggressiv	Sint/aggressiv	Straffende
Hjelpeløs	Hjelpeløs	Fastlåst
Håpløs	Håpløs	Uten misjon
Hyperaroused	Hyperaroused	Krisedrevet
Fragmentert	Fragmentert	Fragmentert
Overveldet	Overveldet	Overveldet
Forvirret	Forvirret	Verdiløs
Deprimert	Demoralisert	Uten retning

Sandra Bloom, The Sanctuary model

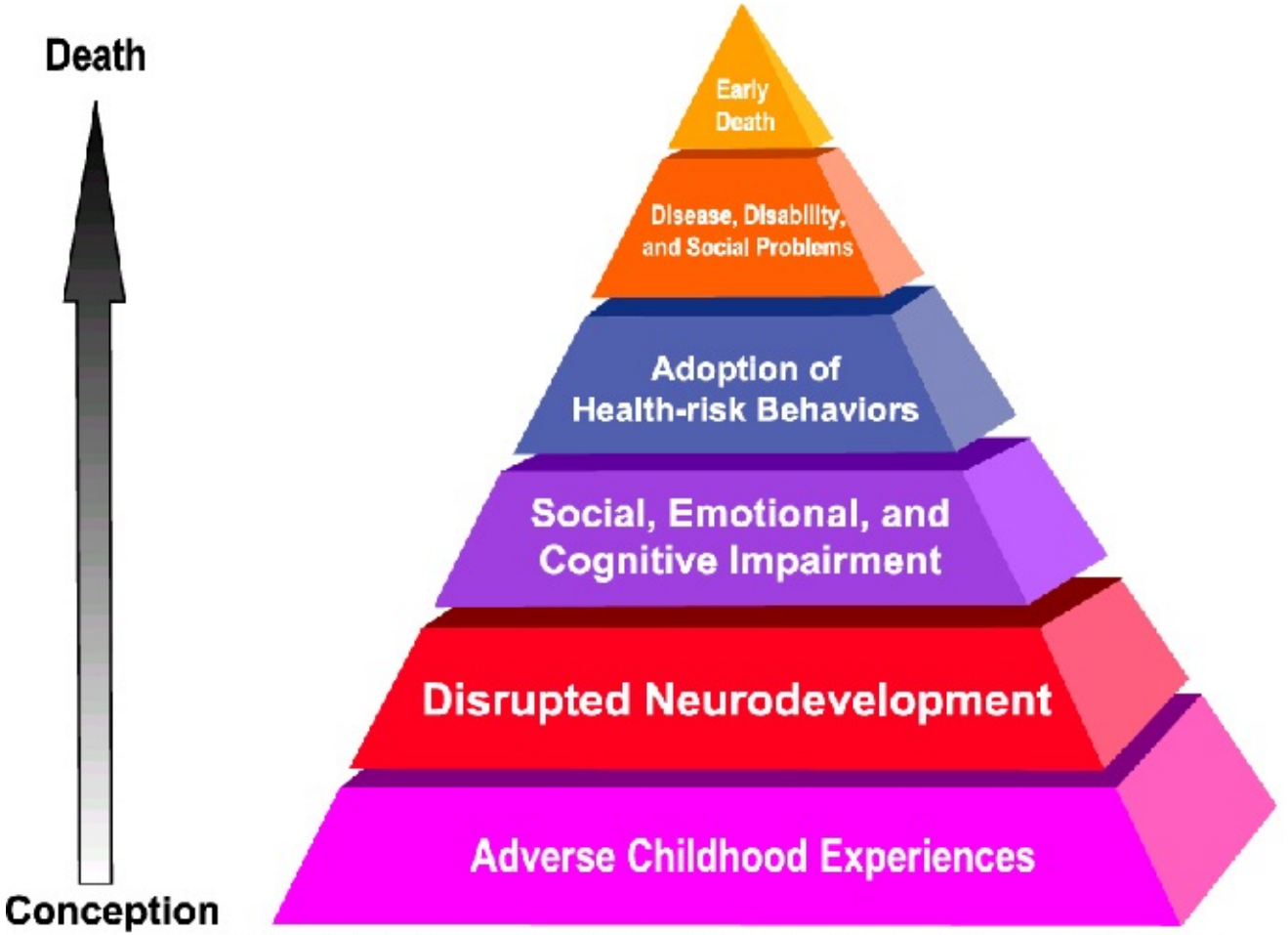
FAsett

Fagoppdrag!

”Framtidskultur”

FAsett

ACE- studien



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

Psykologisk traume

Ekstern plutselig og sjokkpreget psykisk påvirkning av overveldende omfang som:

- etterlater personen i en tilstand av midlertidig hjelpeløshet
- setter vanlige mestrings- og forsvarsmekanismer helt eller delvis ut av funksjon
- bryter ned personens eksisterende måte å strukturere persepsjon, interagere med andre og skape mening i handlinger.

L. Mehlum 2014

FAsett

Ikke alt skadelig er traumer

Traumer skader på en helt bestemt måte, fordi de utløser en sterk overlevelsesreaksjon i nervesystemet vårt, nærmere bestemt i stress-respons systemet.

Dag Nordanger, 2012

FAsett

Vi reagerer instinktivt ved fare

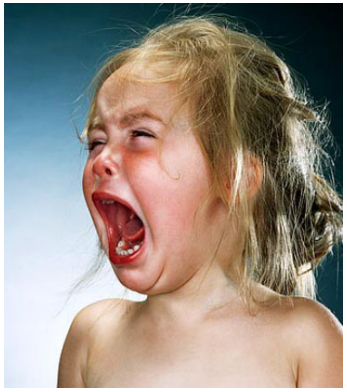
Da sloss vi

Eller løper

Eller stivner

Eller overgir oss

Eller skriker på hjelp.



Hva skjer ved traumatisering?

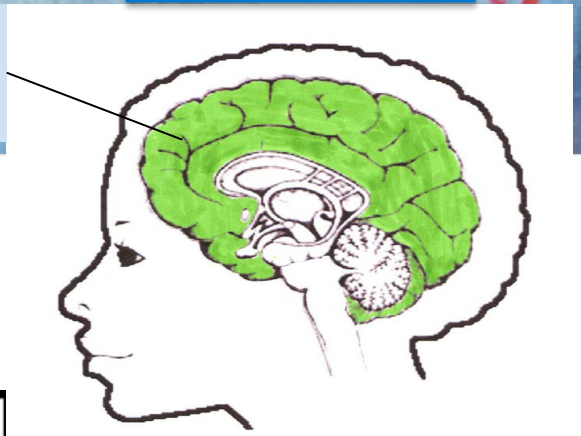
Sanseinntrykk/følelser/kroppslige reaksjoner lagres dysfunksjonelt og fragmentert.

- Sammenhengen mellom hendelsen og reaksjonen på hendelsen koples vekk = dissosiering.
- Traumet skjer ved at hendelsen ikke blir integrert.
- Trauma = sår, skade (gresk)

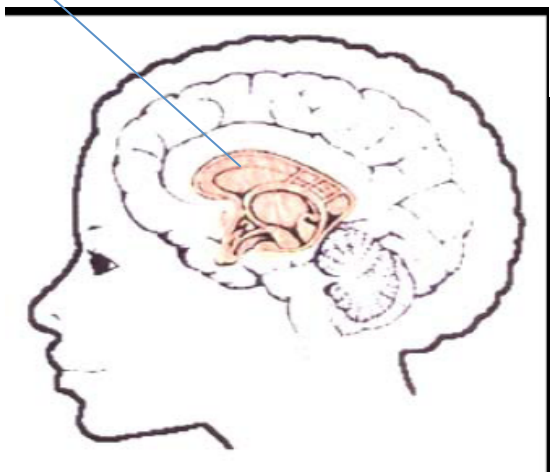
FAsett

Eksplisitt

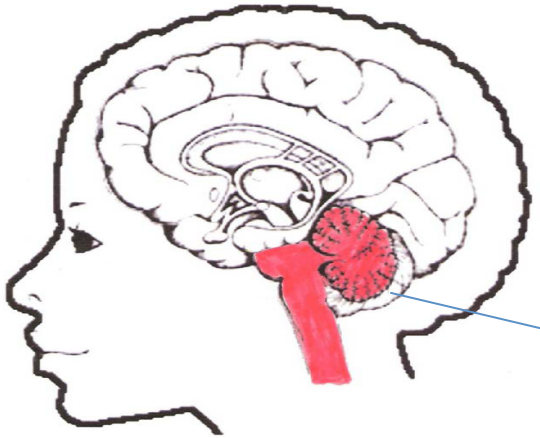
Semantisk hukommelse



Episodisk hukommelse



Implisitt



Prosedural (automatisert)
Hukommelse (sanse-motorikk)

FAsett

Eksistensielle følger av traumer

- Mening og følelse av sammenheng
- Usårbarhet – ”det hender ikke med meg”
- Troen på at det er trygt – ”det hender ikke her”
- Følelse av verdi og identitet
- Følelse av fellesskap og tilknytning til andre
- Følelsen av å ha en framtid

Tilknytnings-sår eller tilknytningstraume?

- Traume: Overveldende erfaringer som ikke blir integrert og som utløser overlevelsesforsvaret og uregulert aktivering.
- Tilknytningssår: Erfaringer med omsorgspersoner som fører til emosjonelt stress og psykisk smerte, men som ikke løser ut overlevelsesforsvaret
- Tilknytningstraumer: Relasjonserfaringer som er overveldende og/eller oppfattes som farlige slike at overlevelsesforsvaret utløses.

Komplekse traumer

- Traumatisering i nære relasjoner i oppvekst (f.eks. fysisk/psykisk vold/seksuelle overgrep)
- og/eller traumatisering av andre hendelser

- i kombinasjon med sviktende reguleringsstøtte

- Type 1 og type 2 traumer

FAsett

Regulering

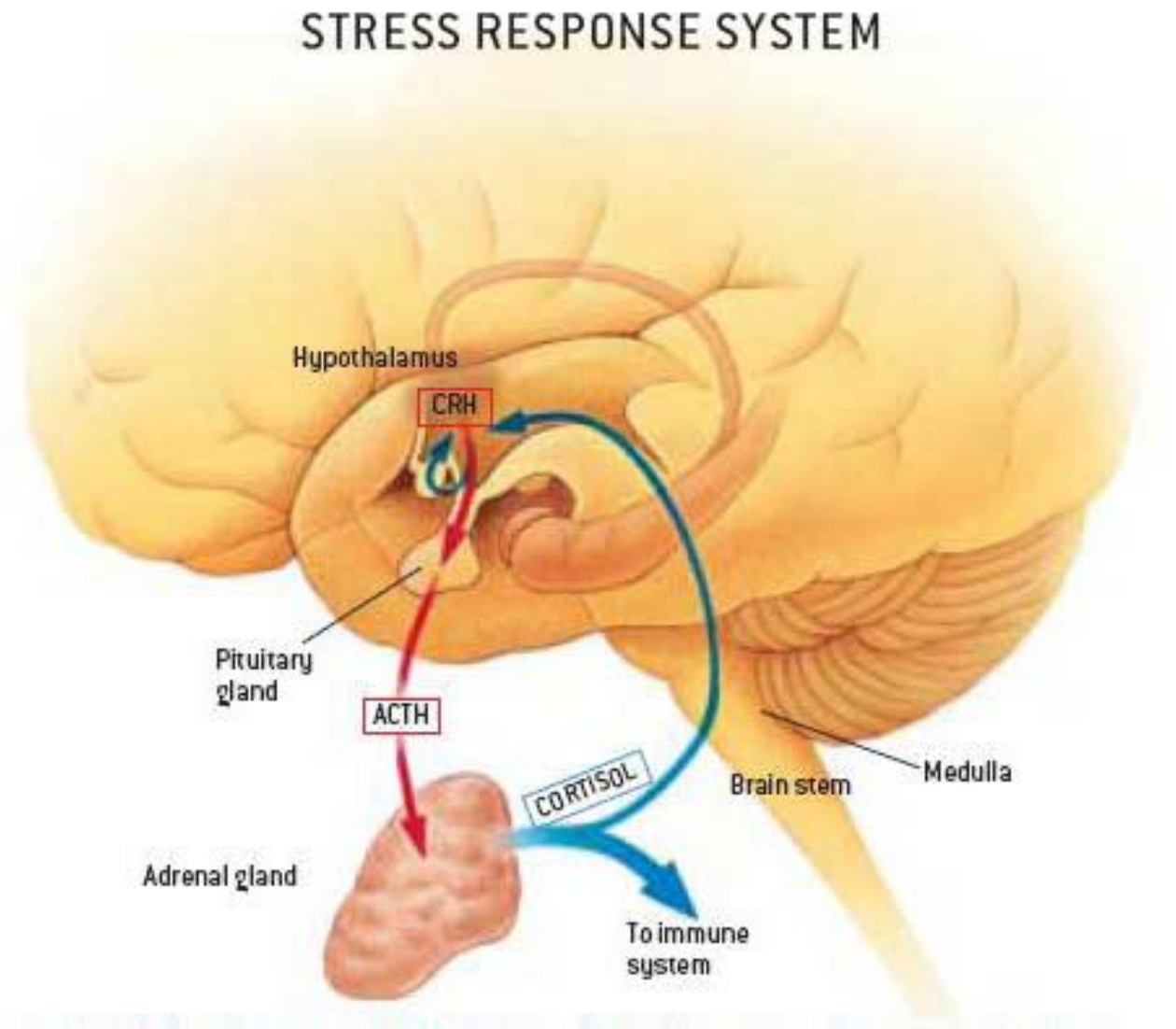
Utviklingspsykologi:
Den tidlige omsorgen sin viktigste funksjon er reguleringsstøtte, dvs. å regulere barnet sin fysiske tilstand, følelser og atferd (og å være sensitiv til dets egne naturlige regulering)

Nevrobiologisk forsking:
Reguleringsstøtte er avgjørende for hjernens utvikling.

Traumepsykologi:
Tidlige traumer som skjer i kombinasjon med sviktende reguleringsstøtte er de mest skadelige

FASett

HPA-aksen



HPA aksen

Hypotalamus, hypofyse, binyrer.

Ved gjentatt fare:

- Stress blir ikke regulert ned, fører til ”oppladning“
- Vedvarende forhøyet kortisol – vekten øker, blodtrykket stiger, blodsukker og blodfett reguleres ikke ordentlig, skjelettet taper mineraler.
- Immunsystemets drapsceller mindre aktive.

FAsett

Nevrobiologiske effekter – komplekse traumer

- Høyt beredskapsnivå
- Generalisering
- Gjenopplevelser

- Redusert hippocampus og svekkede forbindelser til prefrontal cortex

- Mister tankekraften til å regulere ned reaksjoner

- Vanskelig å lære at noe ikke er farlig lenger

Dag Nordanger, 2012

FAsett

Traumereaksjoner - PTSD

Gjenopplevelse av traumet gjennom

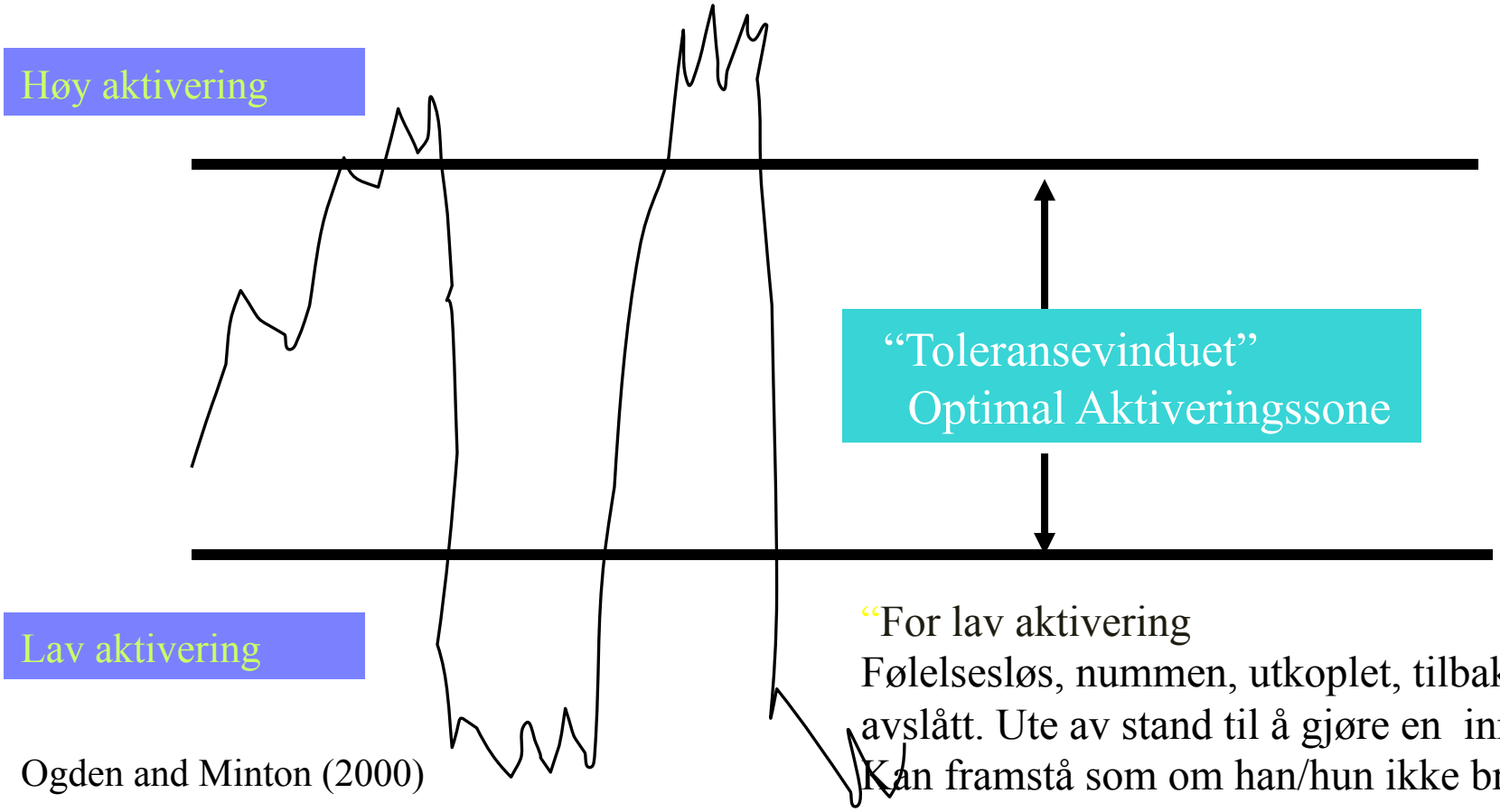
påtrengende minner, drømmer, flashbacks

Unngåelse av stimuli knyttet til traumet;
Nummenhet, følelsesmessig avflatning, distanse til andre mennesker

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

Toleransevinduet

For høy aktivering:
Følelsesmessig reaktiv og impulsiv.
Vansker med å sove, mareritt.
Hyperaktiv, rastløs og eksplosiv aggresiv atferd.



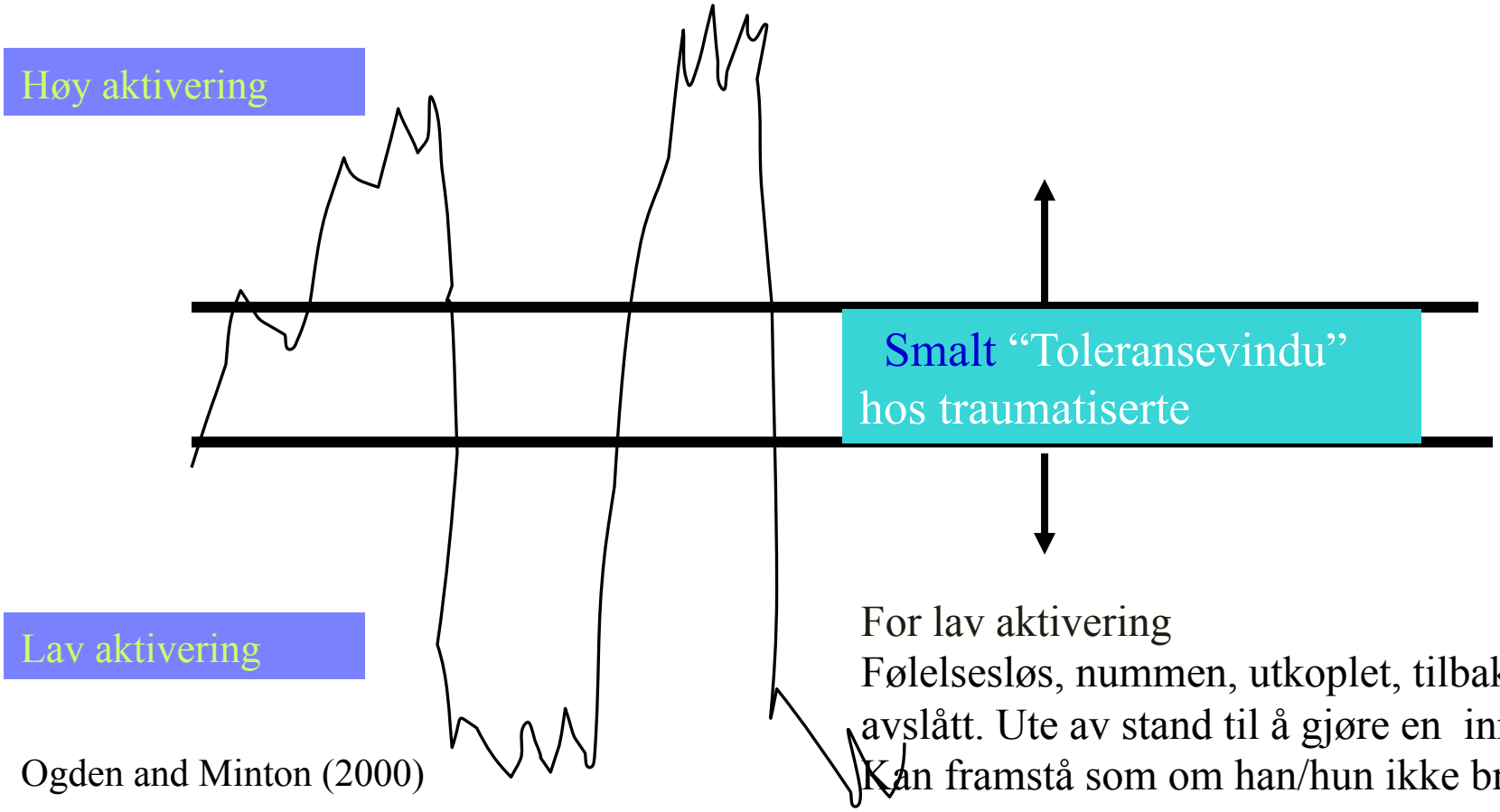
"For lav aktivering
Følelsesløs, nummen, utkoplet, tilbaketrukket, avslått. Ute av stand til å gjøre en innsats.
Kan framstå som om han/hun ikke bryr seg, eller hoverende/ uinteressert

Ogden and Minton (2000)

*Siegel, D. (1999)

Toleransevinduet

For høy aktivering:
Følelsesmessig reaktiv og impulsiv.
Vansker med å sove, mareritt.
Hyperaktiv, rastløs og eksplosiv aggresiv atferd.



For lav aktivering
Følelsesløs, nummen, utkoplet, tilbaketrukket, avslått. Ute av stand til å gjøre en innsats.
Kan framstå som om han/hun ikke bryr seg, eller hoverende/ uinteressert

Ogden and Minton (2000)

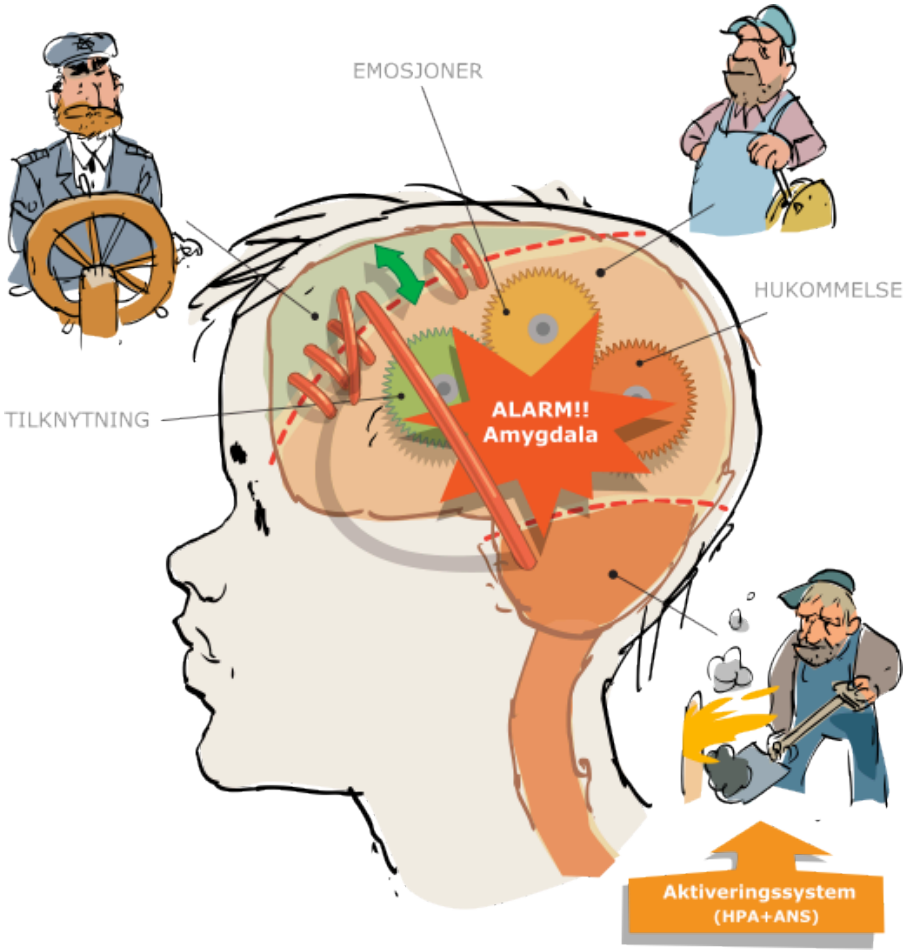
*Siegel, D. (1999)

Mindfulness

- Oppmerksomt nærvær (ventromediale prefrontale cortex)
- Holde frontallappene online, her og nå fokus
- Helt nødvendig for at integrering skal kunne skje!

FAsett

Kople på bevisstheten



Hjelp til regulering

<u>Ved overaktivering:</u>

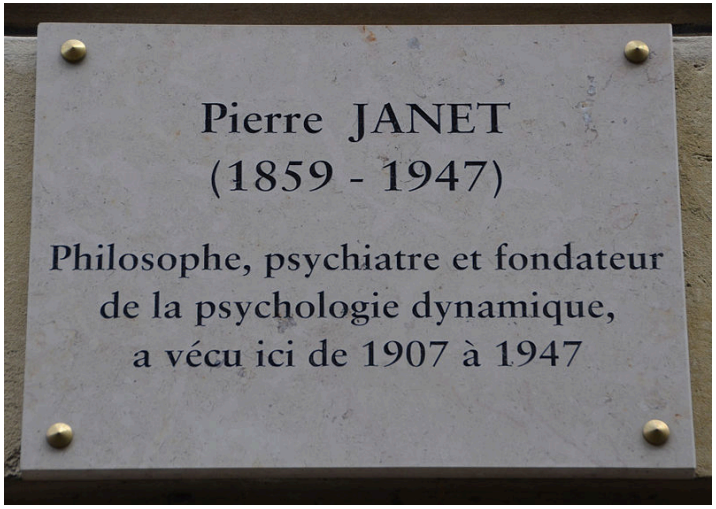
Pust
”Grunne”
Fokusere
Sanse
Trygt sted

<u>Ved underaktivering:</u>

”Vekke”
Krumme og rette ryggen
Presse fotsålene ned, trampe litt
Reise seg – gå litt rundt

FAsett

Strukturell dissosiasjonsteori



FAsett

8 handlingssystemer

1. Forsvar
2. Tilknytning
3. Utforskning
4. Energi-regulering
5. Omsorgsgiving
6. Sosial samhandling
7. Lek
8. Seksualitet

Bowlby, 1982, Panksepp 1998, van der Hart, 2006

Terapeutisk holdning:

P – playfulness

A – aceptance

C – curiosity

E – empathy

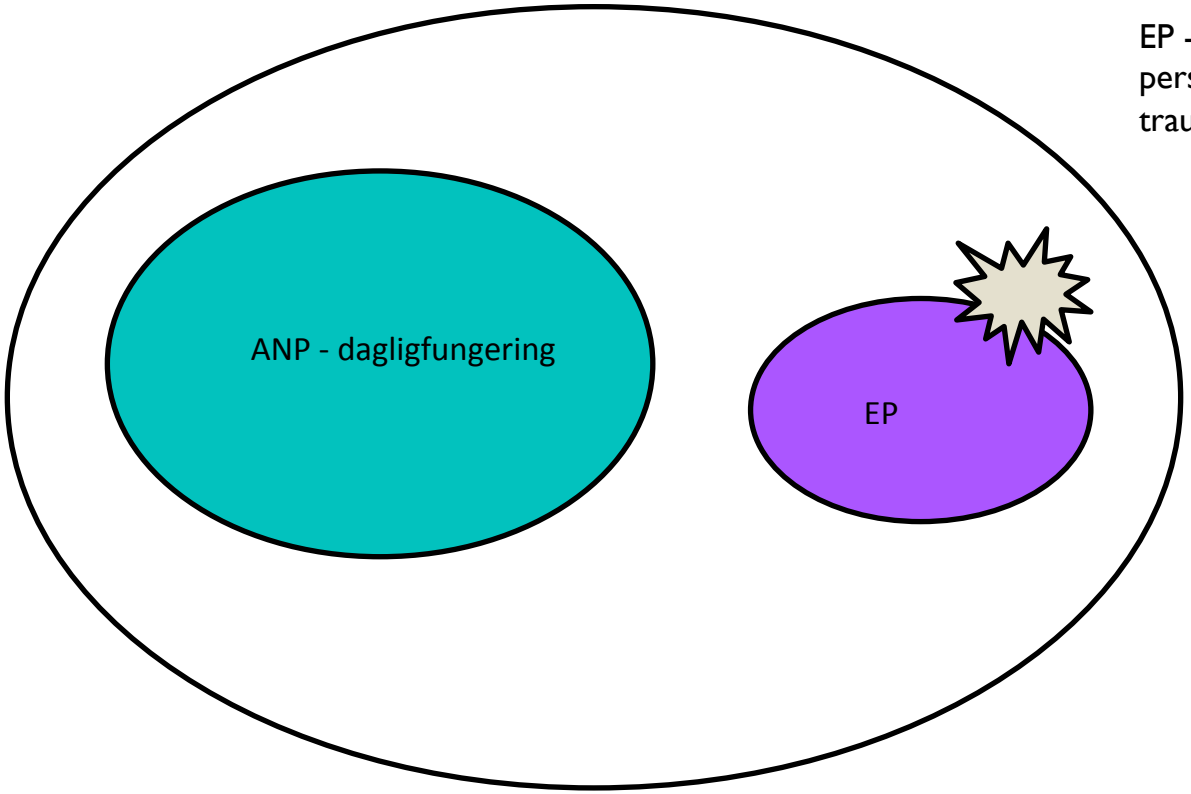
Hughes, 2004.

FAsett

Primær dissosiasjon, PTSD

ANP – tilsynelatende normal del av personligheten, går videre med dagligliv

EP - emosjonell del av personligheten, bærer traumeminner



Van der Hart, Nijenhuis, Steele, 2006

Kompleks PTSD

1. Endringer i affektregulering, inkludert problemer med sinne og selvdestruktivitet.
2. Endringer i oppmerksomhet og bevissthet – problemer med hukommelse, konsentrasjon, mental frakopling.
3. Endringer i selvoppfattelsen, kronisk opplevelse av skyld/skam – jeg er: skitten, ødelagt, motbydelig, hjelpeløs, ond.

Kompleks PTSD, forts.

4. Endringer i oppfattelsen av overgriper, integrering av hans eller hennes meningssystem.
5. Endringer i relasjonsevne/ferdigheter, problemer med å stole på eller føle seg nær andre mennesker.
6. Somatisering og/eller medisinske problemer:
7. Endringer i egne tros- og meningssystemer (kognitive skjema).

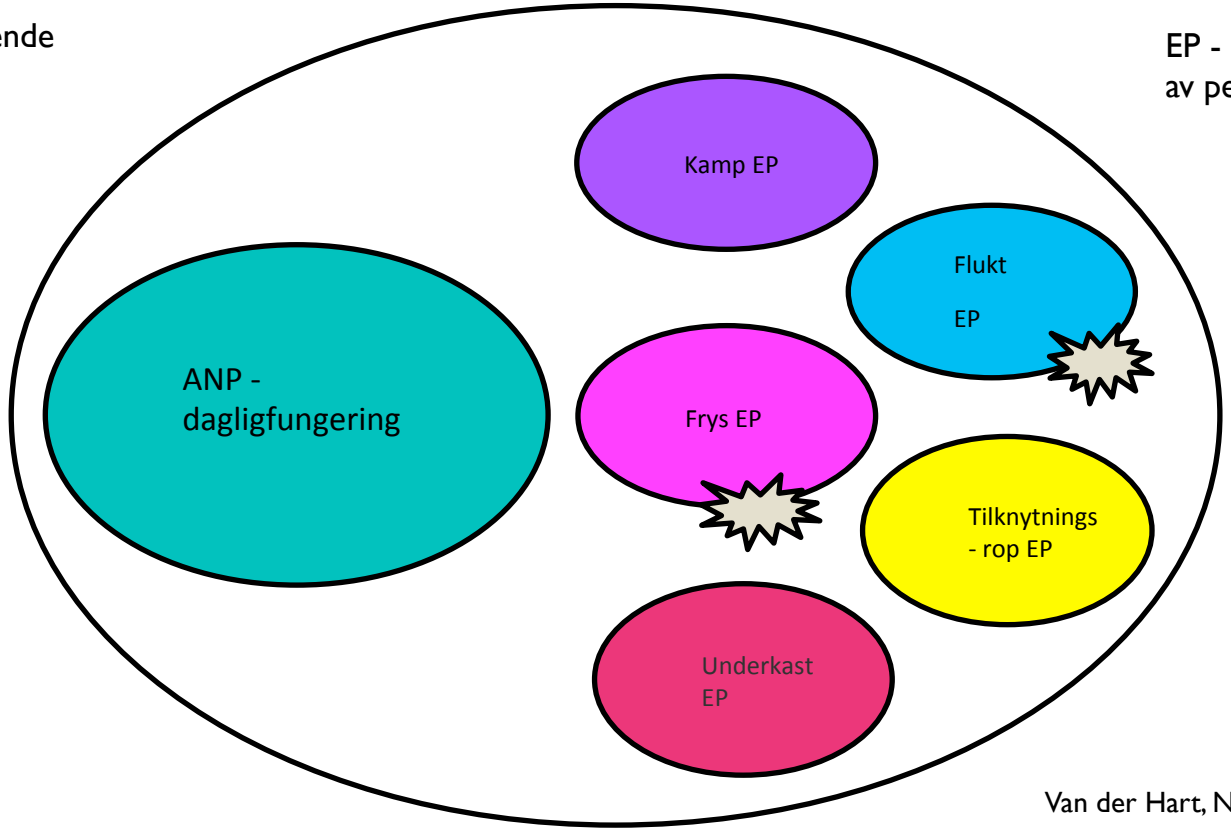
Herman, 1992; Curtois, 2004

FAsett

Sekundær dissosiasjon - kompleks PTSD

ANP – tilsynelatende normal del av personligheten

EP - emosjonelle deler av personligheten



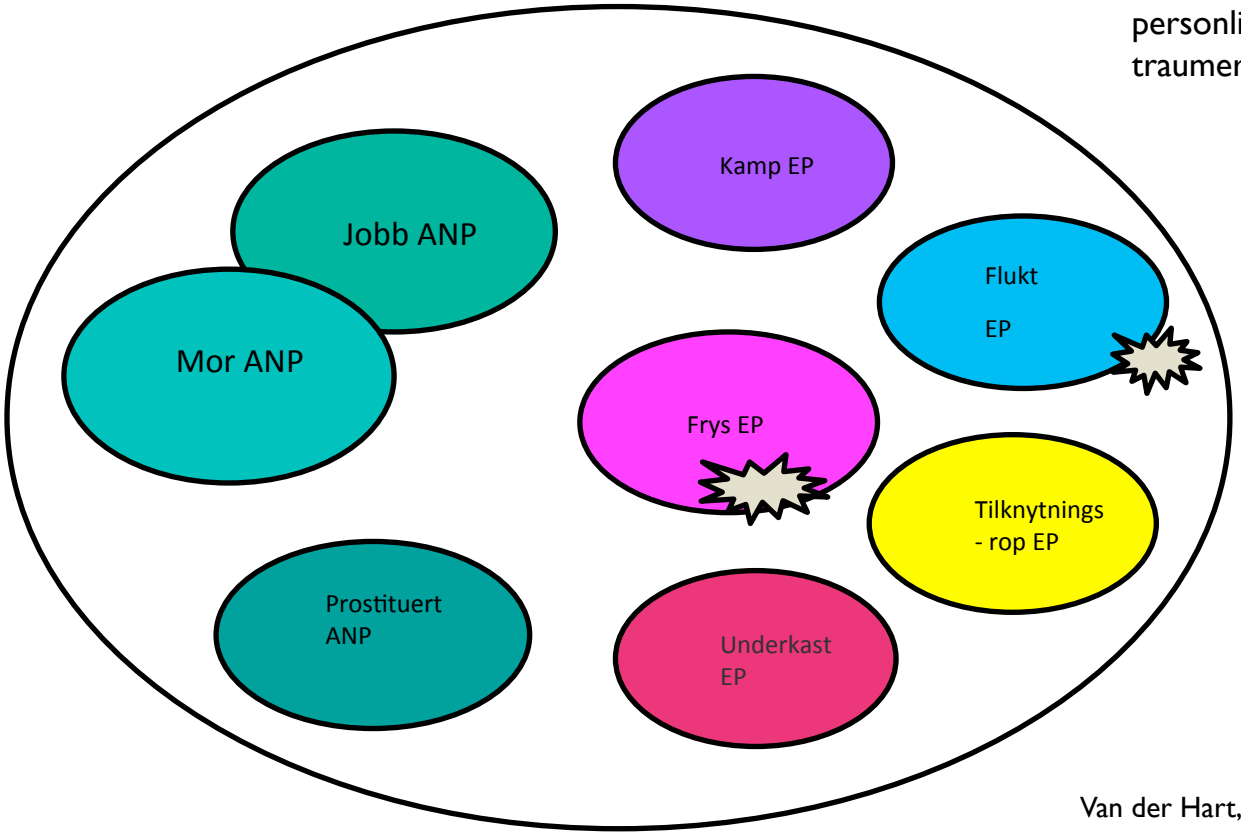
Van der Hart, Nijenhuis, Steele, 2006

FAsett

Tertiær dissosiasjon, DID

Flere ANP, forskjellige sider av dagligfungering

EP - emosjonelle deler av personligheten – fastlåst i traumeresponser



Van der Hart, Njenhuis, Steele, 2006

Traumelidelser – et kontinuum

- Enkel PTSD
- Kompleks PTSD, personlighetsforstyrrelser, uspesifiserte dissosiative lidelser (DDNOS)
- Dissosiativ identitetsforstyrrelser (DID)

Mest alvorlig oppsplitting av personligheten ved gjentatt traumatisering/alvorlig neglect fra omsorgspersoner fra tidlig (før 5 år).

Dissosiative symptomer

Psykiske symptomer:

Negative: Fjernhet, hukommelsestap

Positive: Gjenopplevelse, mareritt.

Fysiske symptomer:

Negative: Nummenhet, lammelser

Positive: Smerte, krampe, rykning.

Jo mer alvorlig dissosiasjon -

Huller i hukommelsen (amnesi)

Uvirkelighet kropp/følelser (depersonalisasjon)

Uvirkelighet omgivelser (derealisasjon)

Identitetsforvirring

Identitetsveksling

FAsett

Litteratur:

Anna Luise Kirkengen: Forstyrret barn, forstyrret liv, 2007
Anstorp, Benum, Jakobsen: Dissosiasjon og relasjonstraumer – integrering av det splittede jeg, 2006.
Boon, Steele, van der Hart: Traumerelatert dissosiasjon – ferdighetstrening for pas. og terapeuter, 2014
Van der Hart, Niijenhuis, Steele: The Haunted Self, 2006
Ogden, Minton, Pain: Trauma and the body, 2006
Young, Klosko, Weishaar: Schematherapy – a practitioner's guide, 2003.
Perry, Szalavitz: Drengen der voksede opp som hund, 2011.
Allan Schore: The science of the art of Psychotherapy, 2012,
Readers guide to affect regulation and neurobiology, 2012
Daniel Siegel: The Developing Mind, 2012.
Braarud, Nordanger: Kompleks traumatisering hos barn – en utviklingspsykologisk forståelse (Psykologtidsskriftet, 2011)
Nordanger: Regulering som nøkkelbegrep og toleransevinduet som modell i en ny traumepsykologi, (Psykologtidsskriftet, 2014)
Curtois, Chr.: Komplekse traumer, komplekse reaksjoner: Kartlegging og behandling. (Norsk sammendrag v/ Rolf Gjerstad, 2004).
Blindheim, A. Ettervirkninger av traumatiserende hendelser i barndom og oppvekst
Blindheim, A: Hjernen, integrering og traumebehandling, 2008.

http://childtrauma.org/
http://acestudy.org/

FAsett

Fagoppdrag: ”Storhet og Støv”

Nelson Mandela har sagt:

”Det er ikke menneskets svakhet vi frykter, det er menneskets storhet”

Vi blir ikke store av å gjøre andre små - vi vokser ved å gi andre rom til å vokse i.

Språk er med å gjøre oss store og små

FAsett

Sitt litt for deg selv og noter stikkord på lapper

STØV

1. En gang jeg ble undervurdert
2. En gang jeg ble karakterisert, plassert på måter jeg ikke kjente meg i gjen i
3. Ord, setninger, bemerkninger som kan være med å gjøre andre små - gi eksempler

STORHET

4. En gang jeg kjente at andre fikk meg til å føle at jeg kunne bidra med mer enn jeg trodde selv, andre gav meg tro på meg selv
5. Hvilke ord og spørsmål og setninger kan gjøre andre store - gjøre at det er godt å være andre sammen med deg

Deretter summer deler dere to og to noe av det dere har notert.

FAsett

Til neste gang:

Fagoppdrag: ”Stillingsannonse”

Grupper på 4-5 stk.

Utarbeid en kreativ stillingsannonse hvor dere vektlegger kvaliteter / verdier / holdninger / egenskaper der søker etter hos en ny kollega.

Legges fram på neste samling