



PÅFYLL
KRISETEAM



“Å komme sammen er en begynnelse.
Å holde sammen er fremgang.
Å arbeide sammen er suksess”

Henry Ford

Til dere som jobber i kriseteam!

Helsedirektoratet ønsker nå å gjennomføre et løft for dere som arbeider i kriseteam. 22.juli avdekket et behov for kompetanseheving og nettverksbygging.

RVTS Sør fikk dette oppdraget. Vi er et ledende fagmiljø innen psykologiske traumer. Vi formidler kunnskap og erfaringskompetanse på feltene vold, traumer, migrasjonshelse og selvmordsforebygging.

RVTS Sør har produsert dette heftet med 6 samlinger med faglig og menneskelig påfyll. Gjennom fagstoff, øvelser og ulike kulturuttrykk, kan opplegget være med å istandsette fagpersoner til å bli bedre kjent med seg selv.

”Å ta vare på seg selv kan også handle om å snakke sant om livet sitt. La det falle nytt lys over gamle gjenstengte rom.” Eva Dønnestad, fra fortelling i 1.samling.

Hver samling har en fast struktur, en veksling mellom faglig påfyll, musikk, litteratur, øvelser, refleksjon og dialog.

Prosjektet PåFyll har vært så heldige å få den kjente saksofonisten Frøydis Grorud til å produsere musikk til prosjektet. Bildekunstneren og illustratøren

Anne Kristin Hagesæther har laget vakre bilder til inspirasjon. Dyktige fagpersoner innen traumefeltet har vært med å produsere fagstoffet og skribent ved RVTS Sør bidrar med fortellinger og dikt.

Studier viser at de som aktivt bruker kultur, natur og helse forbedrer egen livskvalitet. Samtidig opplever de at de i større grad bidrar til å gjøre andres tilværelse meningsfull.

«En fagperson kan ikke bære et annet menneskets smerte, det kan bare et menneske.» Mogens Albæk

Vi ønsker heftet kan sette i gang gode prosesser, faglig og menneskelig vekst og engasjement i den enkelte, for kriseteamet og for nettverket. Trygghet og tillitsbygging er viktige bærebjelker for å kunne gjøre en god jobb i kriseteamet. Dere som arbeider i kriseteam trenger å kunne regulere egne og andres følelser i krisesituasjoner.

*Prosjektgruppe:
Karen Ringereide
Eva Dønnestad
Øyvind Dåsvatn*



DE SEKS SAMLINGENE

- S. 6-23 1. Hjelper/Fagperson, kjenn deg selv
- S. 24-37 2. Nettverk
- S. 38-47 3. Den tredelte hjernen
- S. 48-57 4. Traumebevisst omsorg
- S. 58-67 5. Fra refleks til refleksjon
- S. 68-79 6. Kriseteam, vedlikehold og utvikling



OM PÅFYLL KRISETEAM

PåFyll er et program for kompetanseheving, inspirasjon og nettverksbygging for kommunale kriseteam.

Etter 22. Juli 2011 har kriseteamene blitt kraftig utfordret. Forventningene var skyhøye, og hjelpetiltakene ble grundig vurdert både av mannen i gata, av media og av myndigheter.

Både utfordringer og kritikk påvirker oss. I PÅFYLL-prosjektet er vi opptatt av å gi hjelpere PÅFYLL. Kriseteamene har hatt tøffe tak, og vi har spurt oss selv hva de som jobber i kriseteam trenger for å klare å fortsette utfordringer. Hva trenger de for å utvikle seg både som enkeltindivider, som kommunal gruppe og i som aktører i interkommunale nettverk?

Vi vil gjennom faglig påfyll, verktøy, inspirasjon, refleksjon og øvelser styrke:

- **Hjelperen/Fagpersonen.** Hvem er jeg? Hva tåler jeg? Hva trenger jeg? Hvem er jeg i møte med den som er utsatt for traumer? Hvordan reagerer jeg? Hva trenger jeg?
- **Kollegasamhandlingen,** team- bygging, trygghet og mot.
- **Nettverkskompetansen,** hvem deler jeg med, hvem henvender jeg meg til? Strukturer for nettverks-styrking og samhandling på tvers.

Ressurspannen gir økt tåleevne, mot, selvfølelse, selvbevissthet, styrke og glede i arbeidet for alle hjelpere ansatt i ulike kriseteam. RessursPakken PåFyll vil også kunne være til glede for hjelpere ansatt andre steder i hjelpeapparatet. Materialet blir tilgjengelig som PDF på web.

SAMLINGER

Vi tilbyr forslag til tema og opplegg for seks samlinger som kan være med å gi påfyll i vid forstand til ansatte i kriseteam.

Temaene for samlingene blir:

1. Hjelper/Fagperson, kjenn deg selv
2. Nettverksarbeid
3. Den tredelte hjernen.
4. Traumebevisst omsorg
5. Fra refleks til refleksjon
6. Kriseteam. Vedlikehold og utvikling.

Det er mange ting som er med på å bygge oss opp og gi oss motstandskraft. Det handler om faglig påfyll i utvidet forstand. Både foredrag om hvordan du kan møte traumatiserte mennesker, metoder for kriseteamarbeid og musikk, bilder og ord kan gi oss styrke og glede. Dere vil få presentert musikk fra Frøydis Grorud, en av Norges mest kjente saksofonister. (Hun spiller i NRKs musikkprogram Beat for Beat.)Musikken er spesiallaget til dere! Dere får presentert vakre bilder av Anne-Kristin Hagesæther, også disse spesielt laget til prosjekt PÅFYLL. Vi har også samlet ord til ettertanke både fra brukere av kriseteamene og fra ansatte i kriseteam. Ord vi kan bli klokere og flinkere av.

INTERKOMMUNALE NETTVERK

Vi gjennomfører en todagers innføring og inspirasjonsdag. Her vil ansatte fra hvert kriseteam få en kort innføring og litt utprøving av opplegget i samlingene. Slik at de er bedre i stand til å gå i gang med samlinger for sine samarbeidskommuner. Vi kommer til å legge vekt på å danne interkommunale nettverk. Vi vil at dere etter samlingen skal jobbe videre i nettverket. Vi har utarbeidet en manual med innhold og beskrivelse til seks samlinger for nettverket. Denne får dere utdelt i Stavern, og dere vil få innføring i hvordan den kan brukes. Manualen vil bli tilgjengelig på www.rvts.no/sor etter at samlingen er gjennomført. Vi vil også presentere forslag til hvordan nettverk kan formaliseres, og hvordan kommuneledelse kan utfordres til å forplikte seg og legge til rette for kriseteamenes arbeide.



1 Hjelper kjenn deg selv

TIDSRAMME

2 timers opplegg pluss 20 minutters pause. TOTALT: 2,5 timer

UTSTYR

Flippover, PC og prosjektor til PowerPoint, CD-spiller, tusjer, Post-it-lapper.

STRUKTUR

Hver samling skal ha strukturen som angitt under.

MEN, det er for mye stoff, for mange øvelser og for mange lenker å henvise til. Vi har laget det slik for at dere skal kunne velge og plukke etter behov. De som er tilretteleggere i samlingene har ansvar for at alle bidrar. Dette er dele-samlinger der alles erfaringer og meninger er verdifulle.

Bilde & Musikk

Intro

Runden

Fagstoff & erfaringsdeling

Øvelser

Refleksjon

Fortelling

Oppsummering & Avslutning

Informasjon om neste gang

Bilde og musikk

MÅL

Økt selvinnsikt i forhold til egne styrker og sårbarheter.

BILDE & MUSIKK

Bilde av Anne Kristin Hagesæther.

Musikk av Frøydis Grorud.

Både musikk og bilder er produsert til prosjektet PåFyll, Kriseteam.

Fra hjerte til hjerte

Små striper av lys
beveger seg sakte
gjennom de mørkeste skogene

Tynne toner av lyd
lister seg på tå
ut av de støvete krokene

Det er bare håpet
som åpner munnen
Det er alt det såre
som graver etter gullet

De ydmykede redde
de kloksnille små
søker tilflukt i toner
ingen uro kan spille på

Fra hjerte til hjerte
går strenger av mot
et brokete orkester
av glitrende skrot

Mennesket er så lite
Mennesket er uendelig stort

Hver gang skjønnheten
stikker hodet opp av smerten
er grensene til det umulige hvasket bort

Igjen og igjen kan det skje
at støvet i menneskene begynner å glitre.

Eva Dønnestad



VELKOMMEN

LEDERNE ØNSKER VELKOMMEN.

Fint å få med noe om:

Vi er sammen fordi fagpersoner trenger å lære å regulere seg selv for å kunne regulere dem man skal være et medmenneske for i krisituasjoner. Om vi skal klare å være noe for andre, må vi ha evne til å ikke bli satt ut. Vi må ha øvd på å gå fra refleks til refleksjon. Jo bedre man kjenner seg selv, jo mindre sjanse er det for at man blir satt ut i møte med de mange ulike smerter man møter i andre.

Hovedmålet for en fagperson som møter et menneske utsatt for traumatiske opplevelser er å forsøke å forstå. Fordi mennesker er forskjellige, er det mange nøkler inn til hverandres sinn og tanker og erfaringer. Vi tror derfor på et bredt repertoar i arbeidet med å tåle de erfaringer og den smerte man skal finne ut hvordan man skal bære.

Vi ser det er behov for godt fagstoff om hvordan traumer påvirker hjernen og dermed kropp, sjel og tanke. Vi ser det er behov for å trene på å være gode til å samregulere. Vi ser det er behov for musikk som kan gi ro, hjelpe til å senke skuldre. Musikk som kan dra oss med i rytmer av håp og glede. Vi ser det er behov for fortellinger rett fra livet, for å lære mer om hvordan teorien kan omsettes i praksis slik at det gir lindring, økt forståelse og hjelp for dem som er krenket eller utsatt for overveldende hendelser.

For å få til gode menneskemøter, god dialog, god samregulering, krever det tilstedeværelse, en god rytme mellom to eller flere mennesker som står overfor noe smertefullt, samtidig som vi i passe porsjoner utvider toleransevinduet til dem vi skal hjelpe.

PåFyll er opptatt av hvordan du som hjelper ivaretar deg selv – for å bli et mest mulig tilstedeværende og godt menneske i møtet med den som trenger hjelp.

Det er mange ulike mennesker i ulike kriser som skal forstås, derfor er det positivt med ulikheter hos fagfolkene som skal hjelpe dem. Men viktigere enn metodene, er det å ta på forståelsesbrillene – og bevare synet på ethvert menneske som ukrenkelig og likeverdig med muligheter i seg til å lindre smerte.

Minn om at

- Her i samlingene er alt velkommen.
- Det er lov å si noe dumt, feile.
- Det er fint når folk byr på seg selv, deler nederlag og oppturer.

Når vi trives, tåler vi mer og presterer bedre. Ved å være raus med deg selv, klarer du lettere å være raus med andre. For å forstå andre, må vi kjenne oss selv.

Vi vil kanskje bli utfordret på å åpne mørklagte rom i oss selv. I trygge rammer kan vi kanskje tåle det.

I jobben kan vi oppleve å bli rørt, rystet og rammet. Rørt skal vi bli for å gjøre en god jobb. Blir vi rystet kjennes det ubehagelig, men vi klarer å gjøre jobben vår likevel. Blir vi rammet, blir vi satt ut av spill. Da er det vanskeligere å være en god fagperson, en god hjelper. Derfor skal vi jobbe for å bli kjent med egne grenser og egne utfordringer.

Om vi går for lenge på akkord med oss selv, tappes vi.

Vi tror mye seriøst arbeid kan bli gjort med et smil om munnen.

I tillegg til kunnskap og erfaringsdeling, tror vi kunst, musikk, bilder også kan være med å lyse opp mørke rom og gi oss påfyll og ny kraft i arbeidet som hjelpere.

Denne første gangen legger dere også en presentasjon av hver enkelt inn her. Be alle si navnet sitt og noe som har gitt dem påfyll i jobben den siste tiden.

Sørg for at dette blir kort og godt.

Alle sier litt hver, lederne følger opp med interesse. Men sørger også for å avgrense slik at ikke noen forteller mye og andre lite. Ett minutt pr deltaker er egentlig nok. (I større forsamlinger løser man denne ved at fem-seks personer vender seg mot hverandre og deler.)

LITEN ICEBREAKER

Introduser: *Grønt kort*. Hver deltaker får et grønt kort på størrelse med et bankkort. Dette kan lages ved å klippe i grønne ark. Si litt om at når noen sier eller gjør noe som du er enig i, noe du synes gir deg noe spesielt, eller noen er ekstra modige, så løfter du opp det grønne kortet.





SI LITT OM

Det er en god øvelse for å skape trygghet i rommet. Folk får le, øve på å ikke ta seg selv så høytidelig. Noen ganger må vi gjøre noe utrygt for å bli litt tryggere.



ØVELSE SKULPTUR

Hensikt:

Rasjonale bak denne øvelsen er å skape trygghet ved å senke skuldre, slappe av og til og med tørre og dumme oss litt ut. Trygghet & Mot. Skal vi lære noe nytt, må vi våge å feile. Skal vi våge å feile, må vi være trygge. Hva kan gjøre deg utrygg i et rom som dette? Hva skal til for å vokse, lære? Trygghet og MOT. En ting er å ta inn ny kunnskap, en annen ting er å arbeide med seg selv som verktøy. Både som hjelper og som kursholder. Hvordan kan jeg ta i bruk og formidle det jeg kan og har erfart?

Tid:

15-20 minutter

Utstyr:

Ingenting

Gjennomføring:

Det er en morsom øvelse som kan skape samhold og latter. Deltakerne må bruke kroppene litt. Det skaper ofte morsomme situasjoner. Samtidig krever det at tilretteleggeren arbeider bevisst med å lage lav terskel for å lykkes og gir litt av seg selv underveis.

Alle deltakerne mingler rundt i rommet. Kursholder ber dem gå rundt å hilse på hverandre. Alle skal si det samme til hverandre. Det kan for eksempel være: Fint å se deg, hei, du fagre, eller noe annet morsomt eller hyggelig.

Når kursholder roper et tall, skal deltakerne gå sammen i grupper på det antallet kursholder roper. Kursholder sier samtidig høyt hva deltakerne med kroppene sine skal lage en skulptur av. Deltakerne får et par-tre minutter på å lage skulpturen. Kursholder sier: FRYSS! Da må alle skulpturene være ferdig.

Kursholder går fra skulptur til skulptur og spør de andre: Hva ser dere her? Dette blir særlig viktig på de ordene som ikke er konkrete. Spør også de som har laget skulpturen: Hva tenkte dere? Hvordan havnet dere med denne skulpturen.

Det er ikke tid til å gå i dybden på alle skulpturene ved hvert begrep, men velg ut et par. Humør er viktig, men på denne lille skulptur-utstillingen fremstiller man ofte begreper på nye måter sammen med andre – og dermed blir det også dyp seriøs læring i arbeidet.

Forslag på begrep som det kan lages skulptur på: Motorsyssel, Kjøkkenredskap, Et kriseteam, Smerte, PåFyll.

SI LITT OM

Det å ha fokus på deg selv som hjelper har dobbelt forebyggende effekt: Man forebygger gjennom å bli kjent med egne reaksjonsmønstre klarer å gå fra refleks til refleksjon. Samtidig blir du bedre i stand til å møte de du skal hjelpe, på en klokere måte.

Vi har dokumentert erfaring og kunnskap nok til å vite at fagfolk som arbeider med traumatiserte mennesker, reagerer følelsesmessig i større eller mindre grad.



RESSURS

Siden dette er første samling, kan dere gjerne bruke litt lenger tid på å gjøre rommet trygt. Enten ved å fortelle noen morsomme erfaringer eller ved å lese kåseriet eller sitatene under.

1. KÅSERI om å SPØRRE DEN DET GJELDER
http://sor.rvts.no/filestore/Filarkiv/Dokumenter/Refleksjon/Kseri/Aa_sporre_den_det_gjelder.pdf
Klikk deg inn på www.rvts.no/sor
Klikk på kåseri og kommentarer i øverste menyfelt. Her ligger kåseriet: Å spørre den det gjelder.

2. SITATER

Vi har møtt ulike brukere av kriseteam-tjenesten. Her er noen av innspillene fra dem som vi også har latt være med å prege opplegget i PåFyll-samlingene.

“Holdningen er avgjørende. Møtet må ha kvalitet. De må jo kunne tenke seg om tju sekunder før de ringer, eller snakker med oss.”

(Bruker av kriseteam)

”Noen ganger trenger vi å snakke om gode ting og vanlige ting, ikke bare det triste.”

(Bruker av kriseteam)

”Jeg gir deg ikke sannheten om det verste i livet mitt om du ikke SAMTIDIG ser alt det vakre jeg er, noen ressurser jeg har i meg.”

(Ung jente i møtet med fagfolk i psykisk helsevern. Dette gjelder jo også fagfolk i mellom.)





SI LITT OM ARBEIDSGLEDE

Når vi trives, tåler vi mer. Derfor er det å finne glede i arbeidet med på å gi oss økt tåleevne i møte med det som kan være vanskelig i oss selv og i møtet med dem vi hjelper.

- Du får alle de gøyne oppgavene her på jobben, du.
- Nei, det gjør jeg ikke. Jeg gjør dem gøyne.

INNSTILLING BETYR MYE.

Påfyll er ikke bare noe vi skal hente utenom arbeidet, det går også an å finne glede i arbeidet. Man kan hente påfyll ved å få til en god samtale, ved å samarbeide godt med noen, ved å høre gode ord om arbeidet, ved å rekke en tidsfrist, ved å oppleve at noen av ordene du gav til en i krise, falt i god jord. Ved å dele gode erfaringer blir de større. Det kan også være viktig å gi tid for å senke skuldre og slappe av og dele noen gode opplevelser sammen.

Vi skal også hele tiden holde klart for oss at grunnen til at vi skal utvikle oss og vare som fagpersoner, er dem vi skal møte og lindre smerten til.

HVA STJELER ARBEIDSMOT?

- Sammenligningen
- Å bli undervurdert
- Å bli ignorert - eller sett på en måte du ikke kjenner deg igjen i
- Smålighet
- Fortielse
- Utrygghet
- Sutring

Hva trenger vi for å bli trygge, trygge nok til å også innrømme egen utilstrekkelighet? Noen som ser – det kommer an på hvordan man ser. Se betingelsesløst. Tåle. Hente fram det beste. Se at man kan være begge deler på en gang – både sterk og sårbar. Storhet og støv.

Mestringsfølelse. Kan gjerne strekke oss mot noe vi ikke har gjort før, om vi får lov til å feile underveis.

”Jeg gir ikke de verste sannhetene om livet mitt til en som ikke samtidig ser alt det vakre jeg har i meg.”

Hva trenger vi for å vare?

Raus med oss selv, raus med dem vi liker, raus med dem som tenker annerledes.

PåFyll.



RESSURS

Hva skal til for å øke arbeids glede og motivasjon?

LENKE

http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=39269&a=2

Undersøkelse av jobbengasjement i helse – og omsorgsykker.

RBUP Nord, Universitetet i Oslo, fokus på jobbengasjement i stedet for belastninger.

Indirekte eksponert for traumer

- Undersøkelser finner at 97,8 % av sosialarbeidere rapporterte at deres klienter var utsatt for traumer
- Over 70 % av sosialarbeiderne opplevde minst ett symptom på 'Posttraumatic Stress Disorder' (PTSD)
- Over 15 % av sosialarbeiderne oppfylte kriteriene for en PTSD diagnose

Innen sosial arbeid

- 33 % har opplevd selvmord blant klient
- Reaksjonene omfattet blant annet sorg, sinne, selvbredelse, profesjonell mislykkethet og isolasjon. (Jacobsen et.al. 2004)

Terapeuten som mister klient i selvmord

- En av fire psykologer og en av to psykiatere vil oppleve dette i løpet av karrieren (Bersoff, 1999, Kleespies, 1993)
- Sterk stressreaksjon (Hendin, 2006)

- Følelsen av skyld (Hjort, 2006)
- Påtrengende tanker knyttet til klientarbeidet, mest rapporterte symptom, også psykisk stress og påminnere (Bridge, 2007)

Fagpersonen blir rystet, mister tilstedeværelsen

- Den dype rystelsen innebærer at den profesjonelle hjelperen mister kontrollen. Hjelperen kan oppleve angst, redsel, hjelpeløshet og ubehagelige kroppsreaksjoner
- Rystelsen kan minimalisere hjelperens funksjonsnivå, fylle bevisstheten og føre til at hjelperen ikke er ordentlig til stede i oppgavene (Bang, 2003)

VEKST

Klokere på livet, seg selv og andre

- Å arbeide med andre menneskers eksistensielle problemer gir hjelperne en sjanse til å utvikle seg personlig
- Dette gir hjelperne en dybde i perspektivene omkring eget liv og egen død
- Arbeidet kan føre med seg at illusjoner om verden blir utfordret, håp og tro blir styrket, livsperspektivet blir endret, og interesse for andre forsterkes



ØVELSE TÅLEEVNE

Hensikt:

Klargjøre hva som stjeler arbeidskraft og hva som gir deg økt tåleevne i jobben?

Tid:

Ca. 20 minutter

Utstyr:

2 flip-over ark. Jeg tåler mer når.... Jeg tåler mindre når..... er overskriftene

Gjennomføring:

Mennesker trenger mening, forståelse og sammenheng.

Aron Antonovskys teori om salutogenese kan brukes som introduksjon, eller bare si noe om det følgende.

Dere er i frontlinjen i møte med mennesker i krise. Dere lytter til historiene, dere møter dem. Kjenner på smerten og fortvilelsen. Ofte må dere ta viktige avgjørelser som kan få konsekvenser både på kort og lang sikt. Om dere skal klare å stå i så mye smerte, er det viktig at dere klarer å ta vare på dere selv. Ved å legge fra dere det vonde og finne påfyll. Nettverket kan hjelpe dere med dette.

Skriv på de to flip-over arkene og snakk sammen om det som kommer frem.



SI LITT OM SENSITIVITETSTYPER

Vi ønsker å gi deg et enkelt verktøy du kan bruke når du ønsker å reflektere over din egen og andres samhandling med dem som trenger hjelp.

HVORFOR?

Menneskers smerte kan ta mange uttrykk. Mange av disse kan være krevende og utfordrende å stå overfor. Er vi ærlige, vet vi at vi håndterer noen uttrykk bedre enn andre. Overfor de uttrykkene som vi har størst vansker med, kan vi – nesten instinktivt - reagere uhensiktsmessig, irrasjonelt og destruktivt.

Skal mennesker tørre å betro seg til oss, skal det velge oss som fortrolig samtalepartner, forutsetter det at vi unngår å reagere destruktivt.

Det forutsetter at vi "tenker før vi handler", det vil si, trener oss på å ta en ørliten pause før vi gjør eller sier noe, - spesielt i de situasjonene der vi ellers har lett for å reagere følelsesstyrt. Og bruker pausen til å minne oss selv om hva som er lurt å si og gjøre.

Men for å klare å tenke før vi handler, må vi være oppmerksom på hva som er våre "ømme punkter." Målet er å gå fra reflekshandlinger til reflekterte handlinger.

HVORDAN?

Vi bruker nå en inndeling av voksnes sensitivitet som er lånt fra den teorien som heter Circle of Security.

1. Noen av oss voksne er separasjons-sensitive.

Vi lærte tidlig at det å ha fokus på hva andre ønsker eller trenger, fremfor primært å være opptatt av våre egne behov, er en effektiv måte å unngå å bli avvist på.

Det betyr at det kan være viktig for oss å være godt likt og bli populære. Men det betyr også at vi er sårbare når vi møter avvising, utagering, krangel/bråk, kritikk eller ignorering. "Pliser andre"

2. Andre av oss voksne er prestasjons-sensitive.

Vi lærte tidlig at anerkjennelse og aksept henger sammen med hva vi presterer. Vi lærte at det ikke er nok å være den man er for å få kontakt med andre mennesker. Vi må bidra med noe. Det betyr at det kan være viktig for oss å være dyktige og resultatorienterte. Men det betyr også at vi er sårbare når vi stilles overfor apati, oppgitthet, underytelse og ødeleggelse.

3. Og andre igjen er trykghetssensitive.

Vår barnelærdom var kanskje at trykghet handler om å ha kontroll. En effektiv måte for oss å føle trykghet på, er da å regulere hvor tett vi slipper andre til. Avstand og kontroll kan være effektivt, men gjør oss sensitive i møtet med invadering, "bli-spistopp", intimitet og hjelp-/trøstøskende atferd.

Noen av oss er en blanding av flere sensitiviteter.



Liten øvelse:

Leder deler rommer i ulike deler etter de tre sensitivitetstypene. Hver deltaker går dit han kjenner seg mest hjemme. (Man vil alltid ha litt av hvert i seg) Del erfaringer med dem du står sammen med.



SI LITT OM HJELPEROLLEN

Hvorfor fokuserer PåFyll på hjelperrollen?

Kunnskap i seg selv er ikke tilstrekkelig for å beskytte og hjelpe mennesker i krise. Forskningen forteller oss at en vesentlig årsak til at kunnskapen ikke strekker til, er vi voksnes underbevisste beskyttelse av oss selv. (Hesse, 2002)

"Vi har for stor tro på metoder og teknikker og anvender for lite tid på det som virkelig skaper forandring, -kvalifisering av mennesker."

Per Krogager, Lego

Sjansen for at vi klarer å omsette kunnskapen i praksis er størst når vi har mot og vilje til å tenke igjennom vår egen evne og styrke til å tåle sterke følelsesmessige påkjenninger. Derfor kommer vi i teori og øvelser til å fokusere på selvrefleksjon og selvinnsikt

"Noen ganger skulle jeg ønske selvinnsikten hadde selvutløser."

Eva Dønnestad

Vi er ikke bare opptatt av hva du blir sliten av å gjøre, men hva som gjør at du overlever, kommer deg videre, henter krefter.

SI LITT OM TALL

Medarbeidere med egne negative livserfaringer er overrepresentert i barnevernpopulasjon sammenlignet med totalbefolkningen. Siebert (2001) fant at 68% av barnevern-sosialarbeidere kunne rapportere adverse childhood experiences i egne liv (mot 25% i totalbefolkningen). Mauder (2009) fant en livstidsincidens for depresjon blant medarbeidere på 60% (3-4 ganger høyere enn i totalbefolkningen), en incidens for burnout på 75% og at 52% selvrapperte periodevise vansker med å opprettholde faglig kvalitet på arbeidet sitt på grunn av egne psykiske svingninger. Det medfører reell risiko for at ansatte underbevisst vil beskytte seg mot reaktivering av egne livserfaringer gjennom for eksempel å mistenkeliggjøre barns fortellinger, bortforklare, undervurdere, benekte, alliere seg med voksne fortellinger osv.

Kopier gjerne opp en eller flere av artiklene og del ut til alle i kriseteamnettverket.



RESSURS

Viktige lenker til gode saker om HJELPEROLLEN

<http://sor.rvts.no/no/nyhetsarkiv/no/nyhetsarkiv/Hjelper+kjenn+deg+selv.9UFRnUWi.ips>

<http://www.forskning.no/artikler/2011/desember/306167>

Lenker til forskning brukermidvirkning http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=109720&a=2

Skjema fra handlekraft om omsorgstretthet <http://www.handlekraft.no/> Under TRINN 3 Fordypning, finner du skjemaet om omsorgstretthet. La deltakerne fylle ut. Oppsummer i plenum.



ØVELSE SATTUT

Hensikt:

Å kjenne på en gang du ble skikkelig satt ut.

Tid:

Ca. 10 minutter

Utstyr:

Ingenting

Gjennomføring:

Tenk på en gang du ble skikkelig satt ut i jobben. Du reagerte dumt, feil. Ble sint, ble irritert, ble likegyldig.

Sett dere sammen to og to og del erfaringer.

Hva skjedde? Hva ble sagt og gjort?

Hva følte du, hva sa du, hvordan handlet du?

Hva tok du med deg fra denne situasjonen?

Hvordan bearbeidet du?

Del erfaringer i plenum til slutt. Tilretteleggerne i samlingen sørger for litt fra hver toer gruppe.

REFLEKSJON:

Velg en eller flere av disse refleksjonene. La deltakerne sitte 5-10 minutter i stillhet. Før dere eventuelt deler noen tanker. Eller ikke.

Hvorfor er jeg redd for å dumme meg ut?

Hva skal til for at du deler din egen utilstrekkelighet med noen?

Hva skal til for at du deler dine jobbseire med andre kollegaer?

Hva trenger du for å takle en tøff jobbverdag? Fokus når man møter mennesker i krise – følelser, ikke fakta rundt hendelsen.

Her kommer to ekstra øvelser som du kan putte inn der det passer:



ØVELSE VIRKELIGHETSESKE

Hensikt:

Å se på; utsiden, hva viser du andre? Innsiden, hvordan har du det egentlig? Sunn hjelper eller nesten utbrent?

Tid:

Ca. 30 minutter

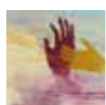
Utstyr:

Skoesker, eller andre esker, ukeblader og ting fra hobbybutikker.

Gjennomføring:

Bruk ord, men også gjerne utstyr fra hobbybutikk, for å kle en eske med ord og symboler som sier noe om hvordan en utbrent fagperson har det inni seg – og hva han viser andre(utsiden av esken). Og hvordan en sunn fagperson har det inni seg - og hva han/hun viser andre.

Dere kan gjerne velge bare den første om dere vil prioritere tiden.



ØVELSE SILHUETT

Hensikt:

Å kjenne på ulike følelser, og hvor de sitter i kroppen.

Utstyr:

Gråpapirrull eller store ark til å tegne silhuett på og farger.

Tid:

Ca. 30 minutter

Gjennomføring:

Lag en silhuett av en person. To og to kan lage av hverandre. Tegne inn de følelsene du sitter med i dag. Mye farge, mye av en følelse. Tegn den der følelsen sitter i kroppen. Heng gjerne silhuettene opp på veggen. Samtal gjerne om:

Hvorfor viktig å sette ord på følelser?

Hvor går man med disse følelsene?

Hvordan kan vonde og vanskelige følelser gjøres til gode følelser?



SI LITT OM

I møte med dem dere skal vise omsorg, og kanskje følge opp over tid, konfronteres dere med egen sårbarhet. Over tid kan enkelte også konfronteres med opplevelser i eget liv som dere ikke kjente til. Følelser dere trodde dere hadde bearbeidet, kan komme tilbake med full styrke.

Det spesielle med sekundærtraumatisering er at du er "et steg unna" de traumatiske hendelsene. Symptomene på primær og sekundær traumatisering kan være like, om enn noe svakere ved sekundærtraumatisering.

Noen ganger blir hjelperne trette av å vise omsorg.

Mange ansatte i hjelpeapparatet kan fortelle om perioder der de kjenner seg tomme, ikke føler de har mer å gi, ikke lykkes, ikke får påfyll.

AVSLUTNING OG OPPSUMMERING

Nevn en ting som har gitt deg noe å tenke på i løpet av denne samlingen. Takk for at folk har delt og bidratt. Les fortellingen, evt. sitater fra den. Kopier gjerne og del ut til alle.

INFO OM NESTE SAMLING

Her sier dere litt om temaet for neste samling: Nettverksbygging. Om det er avklart, sier dere også hvor og når dere møtes og hvem som har ansvar. Bruk gjerne tidslinja.

EGENOMSORG

Det kan være en viktig del av det forebyggende arbeidet å lære seg å sette grenser og ta vare på seg selv, samtidig som man møter barnet verdig, for å kunne klare å fortsette å være en god omsorgsperson. Noen vil kanskje hevde de trenger en egenomsorgsplan.

"Det fenomen at noen som arbeider med traumatiserte mennesker over tid gjennomgår en forandring med hensyn til sitt verdensbilde, sin holdning til seg selv og sine klienter. I tillegg kommer de til å lide av noen av de angst- og tilbaketrekkingssymptomene som den primært traumatiserte lider av"(Bang, 2003).

Dere ønsker å vise omsorg, og dere gir mye av dere selv, og noen blir dermed helt satt ut når dere opplever at enkelte av de rammedes symptomer nærmest smitter over på dere selv. Det er mentalt utfordrende å skulle være hjelper for en traumatisert person.

Selv om de dere skal hjelpe i tillegg får annen profesjonell oppfølging, kan det være dere som får de fleste reaksjonene i hverdagen.

LYS INN I AVSTENGTE ROM

En fagpersons fortelling



Snipp, snapp, snute, der var fagpersonen ute. Hva skjedde?

Jeg var helt uforberedt. En morgen ville ikke bena bære meg. Tanken på jobb gjorde meg kvalm. Jeg var ikke forberedt på at det kunne skje meg. Jeg hadde nok gått på akkord med meg selv, men jeg var så vant til at det alltid var litt ekstra å gå på. Jeg hadde aldri kjent meg helt tom. "Utbrent", "retraumatisert", "smitteeffekt" og "møte veggen" var ord jeg selv hadde brukt i undervisning, men aldri kjent på kroppen. Før nå.

Jeg hadde møtt så mange mennesker i krise at jeg trodde etter hvert at dette var noe jeg behersket. At det nærmest var en gave som var gitt meg: Å tåle mye av andres smerte. Jeg hadde stilt opp og taklet både ulykker, selvmordsforsøk, naturkatastrofer og branner. Jeg hadde tatt i mot de verste historier om barn og unges krenkelser. Men jeg taklet menneskenes mørke rom. Jeg trivdes i jobben. Jeg trodde jeg behersket alle sider av den. Når mennesker spurte: "Hvordan orker du å jobbe år etter år med mennesker i krise?" Svarte jeg ofte: "Det er givende. Man finner måter å sortere og legge det fra seg på."

Sånn hadde det vært. Helt til den dagen jeg ble tilkalt etter et selvmordsforsøk og møtte Dina. Dina (27) hadde skåret over begge håndleddene. Hun ønsket ikke å leve lenger. Som ved et under, hadde hun overlevd ved å ringe en krisetelefon som hadde tilkalt hjelp. Møtet med henne gjorde inntrykk. Dina var sterk og svak. Som jeg. Hadde to søstre. Som jeg. Hadde samme utdannelse. Som meg. Det ble et møte som skulle vare lenge.

Mange vil nok si vi fant hverandre. Gjenkjennelsen skapte en umiddelbar kontakt. Vi pratet i en time dagen etter selvmordsforsøket. Vi hadde ukentlige treff over et par måneder. Erfaringene til Dina gravde seg inn i mørke deler av sjelen min og satte meg ut av balanse. Hvorfor? Av alle mennesker jeg i mitt 20-årige yrkesliv hadde møtt, var det denne 27-årige kvinnen som klarte å sette meg helt ut.

I begynnelsen bagatelliserte jeg. Jeg klarte ikke engang å se sammenhengen mellom det som skjedde i møtene med Dina, og min egen skrantende arbeidsform. Da er det lett å skylle på andre. Jeg fløt ut som sutring, misnøye, skepsis og småligheter.

Dina skjønte nok at hun hadde truffet noen svake punkter i meg. Hun kunne av og til gi meg et litt triumferende seierssmil da vi avrundet praten. Ikke fordi hun ville meg vondt. Men fordi hun hadde kontroll. **Hun jeg skulle hjelpe visste mer om spøkelsene i livet sitt enn jeg visste om mine.** Jeg begynte å grue

meg til avtalene med henne. I stedet for å be en kollega ta over, satte jeg min yrkesfaglige prestisje i høysetet, og traff henne. Jeg skulle da takle dette mennesket også.

Da treffene med Dina var over, fulgte allikevel følelsene hun hadde skapt i meg med inn i nye møter med nye mennesker jeg skulle møte i jobb. Det var hennes ansikt som dukket opp, hennes ord som suste i ørene. Jeg ble fraværende og skyldte på arbeidspress. Dina hadde tydeligvis truffet noen punkter i meg som ikke hadde navn, som satte meg ut. Jeg sa og gjorde mye feil i møtet med Dina.

For å komme bort fra ubehagelige sannheter om mitt eget liv, inviterte jeg henne med på en reise til feil mål. En reise uten mål. Inviterte henne til å dekke over, glemme og gå videre uten å ha snakket sant. Fordi jeg ikke orket å gå inn i de rommene i hennes liv som lignet mine, så lenge jeg ikke hadde vært i mine. Jeg klarte på ingen måte å bruke gjenkjennelsen mellom oss til å hjelpe henne.



Jeg mistet matlysten. Jeg vet jeg problematiserte feil ting. I stedet for å finne ut hvilke stengte rom i meg Dinas erfaringer pirket borti, tok jeg frustrasjonen ut på andre måter. **Jeg uttrykte misnøye over samarbeidsevnene til kollegaer, og gjorde egen smerte om til irritasjon over andre.** Jeg klarte ikke å gå inn i det rommet jeg burde uten å rakne. Men etter hvert tok innholdet i rommet bolig i hele meg og sykemeldingen var et faktum. Det var den morgenen jeg ikke kom ut av senga.

Heldigvis hadde jeg modige kollegaer som våget å se. De hadde i flere måneder forsøkt å få meg i tale. De hadde forsøkt å sette de grensene jeg ikke klarte å finne selv. Det skulle gå ennå tre måneder i terapi før jeg klarte å si hva denne unge kvinnen Dina hadde rørt ved som ble så stort i meg at resten forsvant.

Dina hadde vært storesøster i en familie der to mindre søsken ble utsatt for vold og overgrep. Jeg hadde vært i en tilsvarende situasjon i min oppvekst. Endelig klarte jeg å sette navn på setningen som Dina hadde sagt, som hadde satt meg helt ut: "Faren min rørte aldri meg. Bare de to søstrene mine. Og den byrden må jeg bære. "

Jeg var også eldste søster med to mindre søstre. Min far hadde heller aldri rørt meg. Jeg hadde flyktet og brutt kontakten med min to søstre da fortellingene deres kom fram i lyset. Men jeg visste det var sant. Jeg visste hva som skjedde på soverommene deres. Jeg visste hva som skjedde da pappa tok dem med seg på hytta alene, mens jeg og mamma fant på andre ting. For jeg hadde hørt. Jeg hadde sett. Uten å klare å lagre det jeg så. For jeg ville også være pappas jente. Jeg hadde kjempet for å få være med på hytta. Jeg tenkte hele tiden at han skulle tatt meg i stedet. **Dina som jeg skulle hjelpe, åpnet med sine sannheter døren inn til et rom i min egen barndom som jeg hadde stengt av. Et rom fylt av skyld, skam og rop etter å bli elsket.**

Etter et halvt års sykemelding, kom jeg tilbake i jobb. Mer integrert. Med litt større selvinnsikt. Mer sårbar, men allikevel sterkere. Gjennom kjennskap til egne følelser og såre punkter, har jeg samtidig mer kontroll i møte med dem jeg skal hjelpe.

”Å ta vare på seg selv kan også handle om å snakke sant om livet sitt. La det falle nytt lys over gamle gjenstengte rom.”

Det er visst ingen vei til vekst uten gjennom en viss porsjon ubehag. Å ta vare på seg selv som hjelper er en livslang arbeidsprosess. For å kunne gå inn i det ubehagelige trenger jeg mye tillit, gode ord, forståelse. Jeg trengte også tid til refleksjon, se vakre bilder, høre vakre sanger, lese gode bøker. **Nå kjennes det som noe nytt er i ferd med å spire fram, ut av tomheten.**

Hva har jeg lært av dette?

Det er ingen vei til å bli en bedre mer integrert hjelper uten gjennom en viss porsjon smerte. Det er selvbedrag å tenke at man kan bli en god hjelper uten å være villig til å lyse opp de mørkeste rommene i seg. Noen ganger kaller vi problemer ved feil navn og løser dem på feil arena. Det hjelper ikke å si at det er kollegaers arbeidsvaner som gjør at jeg blir sliten – når det var min egen indre smerte. Noe må løses på jobb med kollegaer. Forståelse er viktig. Men noe må kanskje også løses utenfor arbeidsarenaen. Da jeg kom tilbake, så jeg også arbeidet med litt andre øyne. Mye av misnøyen hadde sin grunn i min egen følelse av utilstrekkelighet.

”Jo flere rom jeg stenger i meg, jo færre rom vil jeg tørre å gå inn i med dem jeg skal hjelpe.”

Jeg har lært at på et tidspunkt hadde jeg et stort valg, jeg kunne velge å forbli sykemeldt, finne hvile i avmakten. Eller, jeg kunne ta steget tilbake i jobb. DA gjelder det å hoppe. I tide. Forsøke å finne arbeidsoppgaver å glede seg over. Nå zoomer jeg meg inn på dem som gir meg energi å arbeide sammen med og styrer unna de som stjeler arbeidsgleden.

Jeg har lært at jeg er veldig avhengig av tillit og tilbakemeldinger for å finne arbeidsglede. Det er fint å være med å definere arbeidsoppgaver ut fra mine sterke sider og ressurser. Jeg har lært at det ikke er farlig når noen lyser opp de mørke rommene mine. Jeg overlever å se hva

som er i dem. Jeg har også lært hvor viktig det er med veiledning i rett tid på rette ting.

Jeg har lært at en god fagperson ikke bare har det godt. Gode medmennesker har ikke bare hatt det godt. Det er vel sånn det er med all menneskelig vekst: Det gjør vondt før det løsner.

Noen ganger er det ikke en hjelper som møtte en hjelpetrengende, men et menneske som møtte et menneske.

Denne innsikten kan komme til å revolusjonere det vi kaller hjelpeapparatet: Fagpersoner er for noen timer i tiden, et medmenneske som møter et annet.

Av Eva Dønnestad, 2013

(Etter samtaler med fagpersoner som har opplevd å møte veggen. Denne fortellingen er produsert i forbindelse med prosjektet Påfyll Kriseteam.)





2

Nettverk

TIDSRAMME

2 timers opplegg pluss 20 minutters pause. TOTALT: 2,5 timer

UTSTYR

Samarbeidsavtale for interkommunalt kriseteamarbeid, Samarbeidsavtale med kommuneledelsen, Tidslinja for samarbeid i nettverk, PC og projektor til PP, CD- spiller.

STRUKTUR

Hver samling skal ha strukturen som angitt under. MEN, det er for mye stoff, for mange øvelser og for mange lenker å henvise til. Vi har laget det slik for at dere skal kunne velge og plukke etter behov. De som er tilretteleggere i samlingene har ansvar for at alle bidrar. Dette er dele-samlinger der alles erfaringer og meninger er verdifulle.

Bilde & Musikk
Intro
Runden
Fagstoff & erfaringsdeling
Øvelser
Refleksjon
Fortelling
Oppsummering & Avslutning
Informasjon om neste gang
Bilde og musikk

MÅL

Danne grobunn for god samarbeidskultur
Formalisere samarbeidet

BILDE & MUSIKK

Bilde av Anne Kristin Hagesæther.
Musikk av Frøydis Grorud.
Både musikk og bilder er produsert til prosjektet PåFyll, Kriseteam

VELKOMMEN

LEDERNE ØNSKER VELKOMMEN

Fint å få med noe om:

PåFyll er opptatt av hvordan du som hjelper ivaretar deg selv – for å bli et mest mulig tilstedeværende og godt menneske i møtet med den som trenger hjelp.

Minn om at her i samlingene er alt velkommen. Det er lov å si noe dumt, feile. Det er fint når folk byr på seg selv, deler nederlag og oppturer.

Når vi trives, tåler vi mer og presterer bedre. Ved å være raus med deg selv, klarer du lettere å være raus med andre. For å forstå andre, må vi kjenne oss selv.

Vi vil kanskje bli utfordret på å åpne mørklagte rom i oss selv. I trygge rammer kan vi kanskje tåle det.

I jobben kan vi oppleve å bli rørt, rystet og rammet. Rørt skal vi bli for å gjøre en god jobb. Blir vi rystet kjennes det ubehagelig, men vi klarer å gjøre jobben vår likevel. Blir vi rammet, blir vi satt ut av spill. Da er det vanskeligere å være en god fagperson, en god hjelper. Derfor skal vi jobbe for å bli kjent med egne grenser og egne utfordringer.

Om vi går for lenge på akkord med oss selv, tappes vi.

Vi tror mye seriøst arbeid kan bli gjort med et smil om munnen.

I tillegg til kunnskap og erfaringsdeling, tror vi at kunst, musikk og bilder også kan være med å lyse opp mørke rom og gi oss påfyll i arbeidet som hjelpere.



RESSURS

For å forsterke det positive som skjer i rommet, bruker vi det grønne kortet som ble introdusert forrige gang. Det vil si at hver deltaker har hvert sitt grønne kort, på størrelse med et bankkort. Hvis eller når noen sier eller gjør noe som du er enig i, noe

du synes gir deg noe spesielt, eller noen er ekstra modige, konstruktivt eller morsomt så løfter du opp det grønne kortet. Det er ingen begrensninger på hvor mange ganger du kan bruke kortet ditt.

Matpausen puttes inn når det faller naturlig i programmet.

SITATER

Kjente statsledere som Henry Ford og Gro Harlem Brundtland har sagt kloke ord om å jobbe sammen:

“Å komme sammen er en begynnelse. Å holde sammen er fremgang. Å arbeide sammen er suksess.”

Henry Ford

“Det nytter ikke å være en skinnende stjerne på himmelen alene.”

Gro Harlem Brundtland

For at vi alltid skal huske på og ta på alvor de det gjelder, vil vi dele noen sitater fra brukere av kriseteam, og fra ansatte i kriseteam. De har hatt mye fornuftig å si om å trenge påfyll og om å jobbe sammen. Her er noen av innspillene.

“Kriserammede sammenlikner hva slags hjelp de har fått.”

(Ansatt i kriseteam)

“Vi klarer ikke utnytte effekten av kriseteamene i nabokommunene.”

(Ansatt i kriseteam)

“Vi mangler veiledning.”

(Ansatt i kriseteam)

“Vi har ledere i kommunen som setter grenser som hindrer oss i å gjøre en god jobb. Vi må få lov å bruke skjønn.”

(Ansatt i kriseteam.)

“Kriseteamene bør spørre: Hvem skal vi kontakte? Jeg ringte psykologen jeg hadde vært hos to ganger og sa at to venner av meg

kanskje trengte hjelp. Etter en stund ringte den ene vennen til meg og forteller at han har hatt telefon fra politiet som forteller at det er kommet en bekymringsmelding på ham. Vennen min steilet. Jeg steilet. Dette er jo ikke måten å gjøre det på.”

(Bruker av kriseteam)

En god hjelper ser den enkelte. Hva trenger du? Trenger tid, samtale, tillit,. Koordinere arbeidet videre til det ordinære hjelpeapparatet.

(Bruker av kriseteam)

Som innledning kan du også lese fra Å spørre den det gjelder: http://sor.rvts.no/filestore/Filarkiv/Dokumenter/Refleksjon/Kseri/Aa_sporre_den_det_gjelder.pdf. Det er hentet fra samme samlingen sitatene ovenfor er hentet fra.

Hvis det er behov for å fortelle mer om prosjektet, repetere noe fra forrige gang.

Be alle si noe som har gitt dem påfyll i jobben den siste tiden.
Sørg for at dette blir kort og godt.

Alle sier litt hver, lederne følger opp med interesse. De sørger også for å avgrense slik at ikke noen forteller mye og andre lite.

(I større forsamlinger løser man denne ved at fem-seks personer vender seg mot hverandre og deler.)

Lederen passer på å bruke det grønne kortet aktivt, og oppmuntrer de andre til å gjøre det samme.



SI LITT OM OPPGAVER OG MANDAT

Et kriseteam er en ressursgruppe som skal bistå innbyggere i en kommune ved kriser og katastrofer, i tillegg til å være en ressurs for innsatspersonell. Mandatet er ikke klart formulert fra sentralt hold. Eneste pålegget er at hver kommune skal ha en kriseberedskap. De fleste kommuner har valgt å organisere det ved å opprette et kriseteam.

Tilbudet til landets innbyggere varierer derfor, både når det gjelder hva de kan forvente av kriseteamet, hvor lenge de er til disposisjon og hva slag oppgaver de tar på seg.

Begrepene omkring arbeidet med krisehåndtering er mange. Vi har kommunale kriseteam, psykososiale kriseteam, interkommunale kriseteam, utvidede kriseteam og sentrale kriseteam. Det varierer også hvilke yrkesgrupper som er representert i kriseteamene. Psykisk helse er som regel representert, noen steder er kommunelegen sentral, eller presten, og kanskje lærere eller slt-koordinatorer eller barnevern.

Mens noen kommuner har etablert interkommunalt samarbeid, jobber andre hver for seg. Det er også svært ulikt hvilke rutiner kommunene har for å ivareta sitt innsatspersonell og kriseteampersonell. Ved å danne nettverk kan noen forskjeller utjevnes.



RESSURS

Les gjerne mer om dette på www.kriser.no.

Se også «veileder for psykososiale tiltak ved kriser, ulykker og katastrofer»: www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/veiler-for-psykososiale-tiltak-ved-kriser-og-katastrofer

«Etter selvmordet»: www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/etter-selvmordet-veileder-om-ivaretagelse-av-etterlatte-ved-selvmord

SI LITT OM NETTVERK

“Jo flere kokker jo mere søl.”

”Saman er ein mindre aleine.”

(Anna Gavalda)

Etter 22. Juli 2011 har kriseteamene blitt kraftig utfordret. Forventningene var skyhøye, og hjelpetiltakene ble grundig vurdert både av mannen i gata, av media og av myndigheter. Alle mente noe, noen fikk skryt, men det var også mange kritiske røster å høre. Dette var alles katastrofe, alle var rammet, og alle forventet at kriseteamene skulle være situasjonen moden.

Både utfordringer og kritikk påvirker oss. I PÅFYLL-prosjektet er vi opptatt av å gi hjelpere PÅFYLL. Kriseteamene har hatt tøffe tak, og vi har spurt oss selv hva de som jobber i kriseteam trenger. Hva trenger de for å utvikle seg både som enkeltindivider, som kommunal gruppe og i som aktører i interkommunale nettverk?

Første samling fokuserte først og fremst på enkeltindividet, hva som gir påfyll og hvordan vi kan bidra positivt for oss selv og for hverandre.

Denne samlingen har som mål å etablere et formelt samarbeid interkommunalt. For å sikre jevnbyrdige tjenester i kommunene har sentrale myndigheter gitt klare føringer på at de ønsker nettverksbygging for de kommunale kriseteamene.

Også i denne samlingen er det mer stoff enn dere rekker å bruke. Vi ønsker å gi dere valgfrihet, men denne gangen gir vi også noen føringer.



Det er minst to forutsetninger for å få til et godt samarbeid:

- god samarbeidskultur
- fungerende og forpliktende avtaler

For å ivareta disse to grunnforutsetningene anbefaler vi at alle gjør:

1. Øvelsen Brukeren i sentrum.
2. Formalisering av samarbeidet.
Avtalen utformes og underskrives!
3. Tidslinja, fyll ut tid, sted, tema og ansvar.

Ellers prioriterer dere fritt.

Påfyll er ikke bare noe vi skal hente utenom arbeidet, det går også an å finne glede i arbeidet og i samarbeidet. Man kan hente påfyll ved å få til en god samtale, ved å samarbeide godt med noen, ved å høre gode ord om arbeidet, ved å rekke en tidsfrist, ved å oppleve at noen av ordene du gav til en i krise, falt i god jord. Når vi ved å dele gode erfaringer blir de større.

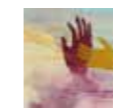
SI LITT OM HVEM ER HJELPEREN OG HVA ER OPPDRAGET?

Noen ganger er det de store nasjonale krisene vi skal bidra i forhold til. Som oftest er det ikke slik. Dette prosjektet ble til etter en nasjonal tragedie. Vi skal bli flinkere på å håndtere disse. Men like viktig er det at vi blir enda bedre rustet til å møte de krisene vi møter ofte. Noen av disse kan involvere mennesker fra flere kommuner. Da trenger vi å samarbeide. Andre ganger står dere kanskje i noe som krever en kompetanse noen i nabokommunen innehar. Da trenger vi også hverandre. Derfor skal vi i løpet av samlingen utforme og underskrive en forpliktende samarbeidsavtale for nettverket vårt.

Kommuneledelsen har en plikt til å ha en kriseberedskap. De fleste har organisert oppdraget med å danne kriseteam. Oppdraget er ikke dermed løst. De må legge til rette for at kriseteamene kan gjøre en god jobb. Derfor ønsker vi samarbeidsavtaler som sikrer gode rammer og vilkår. Det skal vi også gjøre i løpet av dagen.

Det handler om å styrke samarbeidskulturen.

Er alle kommunene som tilhører deres nettverk representert? Hvis ikke hva gjør dere for å innlemme de andre i arbeidet videre?



ØVELSE OM BRUKERNES BEHOV OG VÅRE OPPGAVER

Hensikt:

Først av alt skal vi gjøre en øvelse, for å tune oss litt inn på temaet.

De ulike kriseteamene jobber ulikt. Det er ofte rammene som bestemmer hvilke tiltak vi skal iverksette. Nå snur vi på det. Nå skal brukeren bestemme hvilke tiltak vi skal iverksette. Hensikten er å først bli lydhør for hva brukeren sier han trenger, og deretter se på hva nettverket samlet sett kan bidra med.

Tid:

Ca. 30 minutter

Utstyr:

Ingenting

Gjennomføring:

Brukeren i sentrum.

En person sitter på en stol midt i rommet og resten sitter i en halvsirkel rundt han/henne. Ha med noe å notere på og med.

Hovedpersonen er etterlatt etter selvmord. Det er det eneste dere vet. Finn ut hva vedkommende trenger. Alle spør. Lederen oppfordrer alle til å delta. Hvis noen tar mye plass, så inviterer du inn andre aktører til å spørre videre.

Alle noterer ned det de hører klienten har behov for. Sjekk om det stemmer med å spørre. Etter ei stund permitteres hovedpersonen.

Gå i grupper på fem og fem. Diskuter tiltak, og hvem som skal gjøre de ulike oppgavene. Hvem er naturlige samarbeidsparter. Etter 10 minutter presenterer gruppene for hverandre hva de har kommet frem til.

"Den etterlatte" skal til slutt kommentere hvordan det var å være i rollen og i hvilken grad

han følte seg sett og hørt. Er det noe vedkommende savnet?

Fortsett med refleksjon i plenum. Velg ut noen problemstillinger. Pass på tiden. Alt skal ikke løses her og nå.

REFLEKSJON

Diskuter noen av disse spørsmålene i plenum:

- På hvilken måte kan vi møte klientens behov utfra gitte rammer? (Tenk på rollespillet)
- Gir nettverket utvidede muligheter, i tilfelle hvordan?
- I hvilken grad ble den etterlattes nettverk koblet på hjelpearbeidet, og hvor lenge var dere aktivt inne?
- Noen kriseteam har faste rutiner og sjekklister. Ble disse fulgt?
- Er jobben gjort når vi har krysset av på lista, eller er jobben gjort når personen i midten sier at jobben er gjort? Hvem har definisjonsmakta på når oppdraget er utført?
- Hva hvis brukerens behov og kriseteamenes mandat ikke samsvarer?
- Gir nettverket flere muligheter, i tilfelle på hvilken måte, eller er "business as usual" like greit?
- Kan nettverkstanken være til hjelp i møte med brukerne. Hvordan kan deres nettverk brukes?
- Når du skal finne en samarbeidspartner, ringer du den du liker best å jobbe sammen med, eller den du tenker er best kvalifisert for oppgaven? Har dere rutiner for dette?
- Hvordan få til smidige overganger til øvrig hjelpeapparat?
- Er samhandlingsreformen til hjelp, i tilfelle hvordan?



SI LITT OM HVORDAN BLIR VI GODE SAMMEN?

For at vi skal ha utbytte av samarbeidet må vi kunne dra nytte av hverandres erfaringer. Vi må også være trygge nok på hverandre til å tørre å bruke hverandre. Vi skal derfor gjøre en øvelse for å få et lite overblikk over vår samlede kunnskaps- og ferdighetskapital. Det handler om å utnytte vår felles kapasitet. Samtidig gjør øvelsen at vi blir bedre kjent med hverandre, og forhåpentligvis litt tryggere på hverandre.



ØVELSE FELLES KAPITAL

Hensikt:

Klargjøre hva vi har samlet kunnskap om, og hva vi trenger å lære mer om.

Utstyr:

Ingenting.

Tid:

10 minutter

Gjennomføring:

Ta en runde på disse to utsagnene:

Jeg kan noe om.....

Jeg trenger å lære noe om.....

Trenger vi en plan for kunnskapsutvikling? Kan ei interkommunal arbeidsgruppe ta tak i dette?

Hvis tid kan dere ta en kort gjennomgang av prosedyrer og rutiner i ulike kommuner. Kan det beste fra de forskjellige kriseteamene samkjøres? Ei interkommunal arbeidsgruppe? Kanskje det også kan opprettes ei interkommunal arbeidsgruppe som ser på prosedyrer og sjekklister. Vi anbefaler ikke å bruke mye tid i dette møtet, men dere kan eventuelt finne ut om noen kan ta på seg å være initiativtaker for disse arbeidsgruppene. Dette

er store jobber å komme i mål med, men å opprette ei arbeidsgruppe er en god start.

SI LITT OM FORMALISERT SAMARBEID

På samlingen ble det presentert forslag til samarbeidsavtaler:

- For interkommunale nettverk
- Mellom kriseteam og politisk ledelse

Gå gjennom disse forslagene, gjør justeringer/ endringer etter behov, og undertegn. I forhold til kommunal ledelse anbefaler vi kommuner i nettverk å bruke samme avtale. Felles retningslinjer gir felles forståelse og felles styrke.

Dersom alle kommuner i region sør har en ganske likelydende kommunal avtale, vil det gi stor grad av gyldighet og gjensidig forpliktelse.

LEDELSE

Vi oppfordrer hvert nettverk til å invitere inn ordførere og fylkesmannsrepresentant til samlingene. De er alle informert om prosjektet. I kjølvannet av tragediene 22. juli 2011 besluttet helsedirektoratet at det måtte settes i gang tiltak for å heve kompetansen og danne nettverk for kriseteamarbeidet. Kriseteamene er i gang, men det er viktig at kommuneledelsen forplikter seg og tar delansvar for arbeidet.

OPPFØLGING

Fylket trenger en kontaktperson opp mot RVTS SØR i forhold til å avtale oppfølgingsdag og VIVAT-kurs. Fylkesmannsrepresentanten har hatt oppgaven med å formidle informasjon så langt, og hvis ingen kommer med andre forslag viderefører vi det.

NYHETSSAK

Det kan være en ide å invitere lokalaviser og media for øvrig til en samling. En reportasje, et intervju, en fortelling, et leserinnlegg eller en kronikk kan sette kriseteamarbeid på plakaten på en fin måte.

Et mer langsiktig prosjekt kan være å tenke på å danne et virtuelt fagnettverk for kriseteam, gjerne i samarbeid med relevante samarbeidsparter. Er det noen her som har kunnskap om dette eller interesse for det? Kanskje de kan være pådriver?



SI LITT OM TIDSLINJA FOR SAMARBEID

Fyll inn på tidslinja for samarbeid. Folk er travle, så det kan være lurt å gjøre flere avtaler allerede nå, kanskje alle? Neste møte må i alle fall bankes. Både sted, tid, og hvem som har ansvar. Vurder og diskuter frekvensen av møtene, kanskje hyppigst i starten? La møtene gå på omgang. Det er fint å besøke hverandre, både for å se hvordan de andre har det, og for å vise sitt eget. Det er også fint om det veksler hvem som tar ansvar for faglig innhold og møteledelse.

REFLEKSJON

Om samarbeid og konflikt:

Litt om generelle samhandlingsprinsipper og konflikthåndtering. Ideer er hentet fra http://www.regjeringen.no/upload/FAD/Vedlegg/L%C3%B8nns-%20og%20personalpolitikk/Samarbeid/Samarb_medbest.pdf

Godt samarbeid bygges på:

- gjensidig respekt
- gode prosesser
- gode personlige relasjoner
- forståelse av roller og ansvar

Nyttige spørsmål i dialogen mellom partene:

- Hvilke mål har vi for samarbeidet?
- Hvilke forventninger har vi til egen rolle og de andres rolle?
- Hvilke saker skal vi samarbeide om?
- Hvilke samarbeidsfora har vi og vil vi ha?
- Hvordan skal vi legge opp samarbeidet i disse fora etter at dette prosjektet er over?
- Skal vi legge opp en plan for det første året?
- Skal vi evaluere samarbeidet og arbeidet vårt etter en periode, og eventuelt hvordan?



RESSURS

Det følgende fagstoffet er ikke noe vi tenker dere skal bruke tid på i samlingen, men det kan være nyttig stoff å ha tilgang på i tilfelle samarbeidsutfordringer. Kanskje det egner seg til utdeling til kriseteamledere. Gode føre-var-prinsipper som kan oppbevares i en kriseperm for interne eller interkommunale kriser.

KONFLIKTTRAPPA

1. Uoverensstemmelse

Her har vi den rene konflikten der partene prøver å løse en uenighet om hvordan de skal forholde seg og handle.

2. Personifisering

Nå er det ikke lenger uenigheten som er problemet, men den andre parten.

3. Problemet vokser

Vi kommer på mange andre feil og problemer med den andre parten. Gamle uavsluttede konflikter dukker opp.

4. Man gir opp å samtale

Vi snakker heller om, enn til den andre parten. Vi kommuniserer med handling, eksempelvis unngår å hilse, unngår øyenkontakt, ler når denne sier noe osv. Vi søker støtte fra andre, bygger allianser.

5. Fiendebilder

Målet er å få rett, vinne over og nedkjempe den andre parten. Det er den andre parten eller oss!

6. Åpen fiendtlighet

Man ser ikke lenger motparten som likeverdig. Derfor kan vi bruke åpne, fiendtlige handlinger.

7. Polarisering

Nå er det vanskelig for partene å være i samme rom. Partene ønsker ikke lenger kontakt, men fortsetter krigen.

Litt avhengig av hvor du befinner deg i trappa, kan punktene under hjelpe deg til å løse opp konflikten.

GODE RÅD FOR KONSTRUKTIV HÅNDTERING AV KONFLIKTER:

1. Still deg selv spørsmålet om hva du ennå ikke vet

Du vet ikke hvordan situasjonen ser ut fra den andre siden. Møt konflikten med den innstilling at det handler om å forstå bedre hva som er viktig for motparten. Still åpne spørsmål. Vær åpen for at du kan lære noe om hvordan du oppfattes av andre.

2. Skill mellom person og problem

Formuler konfliktspørsmålene som felles problemer som dere må finne en løsning på.

3. Vær tydelig og konkret i din kommunikasjon
Snakk om hva som er viktig for deg. Spør om hva som er viktig for den andre parten på en måte som viser at du har respekt og bryr deg om hva de er opptatt av.

4. Hold kontakt med motparten

Å bryte kontakten med motparten fører ofte til raskere konfliktopptrapping. Jobb med å forbedre relasjonen mellom dere, selv om konfliktemaene er vanskelige å løse. Tilby å gjøre noe som tilgodeser noen av motpartenes ønsker. Foreslå noe som motparten kan gjøre for å imøtekomme dine ønsker.

5. Søk etter de behovene og interessene som ligger bak konkrete standpunkt

Undersøk hvilke behov og interesser som ligger bak de konkrete kravene. Se om det finnes alternativer som er akseptable for begge parter. Finn ut hva som er grunnleggende viktig for deg selv og hold fast ved det.

6. Gjør det lett for motparten å være konstruktiv

Vekk ikke motpartens forsvarsreaksjoner gjennom anklagende kritikk og negative kommentarer. Gi motparten anerkjennelse og respekt på de punktene der du ærlig mener det.

7. Øv opp din evne til å se konflikten utenfra

Tenk over konflikthistorien i sin helhet. Vær oppmerksom på hvilke handlinger som påvirker spenningen i konflikten i negativ og positiv retning. Tren deg på å se hvordan du selv kan påvirke den videre utviklingen i konstruktiv retning. Ta opp de problemene du ser så tidlig som mulig, før de rekker å bli alvorlige konflikter.



RESSURS

Viktige lenker om NETTVERK

"Når krisen rammer" er et nettbasert kompetansehevingsprogram som blant annet omhandler kriseteamenes oppgaver og samarbeidsmuligheter. Det er utviklet av RVTS Nord.

Se www.helsekompetanse.no/kriseteam/9610 sammen. Jobb dere gjennom denne delen av programmet enten på samlingen eller hver for dere til neste gang. Dette er nytt og nyttig fagstoff alle kriseteam bør kjenne til. Pass på at nettsiden blir introdusert for alle.

REFLEKSJON

Velg en eller flere av disse refleksjonene. La deltakerne sitte 5 minutter i stillhet før dere deler noen tanker.

Godt samarbeid bygges på:

- gjensidig respekt
- gode prosesser
- gode personlige relasjoner
- forståelse av roller og ansvar

Nyttige spørsmål i dialogen mellom partene:

- Hvilke mål har vi for samarbeidet?
- Hvilke forventninger har vi til egen rolle og de andres rolle?
- Hvilke saker skal vi samarbeide om?
- Hvilke samarbeidsfora har vi og vil vi ha?
- Hvordan skal vi legge opp samarbeidet i disse fora etter at dette prosjektet er over?
- Skal vi legge opp en plan for det første året?
- Skal vi evaluere samarbeidet og arbeidet vårt etter en periode, og eventuelt hvordan?

AVSLUTNING OG OPPSUMMERING

Oppsummering og avslutning:

Ta en runde på hva den enkelte sitter igjen med som fruktbart for denne samlingen. Er målsettinga oppnådd?

INFORMASJON OM NESTE SAMLING

Minn om neste samling. Det er om den tredelte hjernen. Del gjerne ut artikler, retningslinjer som dere har brukt, eller vil bruke neste gang. Hvis tidslinja er ferdig utfylt, kan den deles ut eller mailes til alle involverte, også fylkesmannsrepresentant og ordfører. De skal vite at det jobbes. Musikk og bilde avrunder møtet. Referer fra tidslinja. Vel hjem!





KOMMUNEOVERSIKTER

AUST AGDER

Arendal kommune
Birkenes kommune
Bygland kommune
Bykle kommune
Evje og Hornnes kommune
Froland kommune
Gjerstad kommune
Grimstad kommune
Iveland kommune
Lillesand kommune
Risør kommune
Tvedestrand kommune
Valle kommune
Vegårshei kommune
Åmli kommune

BUSKERUD

Drammen kommune
Flesberg kommune
Flå kommune
Gol kommune
Hemsedal kommune
Hol kommune
Hole kommune
Hurum kommune
Kongsberg kommune
Krødsherad kommune
Lier kommune
Modum kommune
Nedre Eiker kommune
Nes kommune (Buskerud)
Nore og Uvdal kommune
Ringerike kommune
Rollag kommune
Røyken kommune
Sigdal kommune
Øvre Eiker kommune

TELEMARK

Bamble kommune
Bø kommune (Telemark)
Drangedal kommune
Fyresdal kommune
Hjartdal kommune
Kragerø kommune

Kviteseid kommune
Nissedal kommune
Nome kommune
Notodden kommune
Porsgrunn kommune
Sauherad kommune
Seljord kommune
Siljan kommune
Skien kommune
Tinn kommune
Tokke kommune
Vinje kommune

VEST AGDER

Audnedal kommune
Farsund kommune
Flekkefjord kommune
Hægebostad kommune
Kristiansand kommune
Kvinesdal kommune
Lindesnes kommune
Lyngdal kommune
Mandal kommune
Marnardal kommune
Sirdal kommune
Songdalen kommune
Søgne kommune
Vennesla kommune
Åseral kommune

VESTFOLD

Andebu kommune
Hof kommune
Holmestrand kommune
Horten kommune
Lardal kommune
Larvik kommune
Nøtterøy kommune
Re kommune
Sande kommune (Vestfold)
Sandefjord kommune
Stokke kommune
Svelvik kommune
Tjøme kommune
Tønsberg kommune

3

Den tredelte hjernen

TIDSRAMME

2 timers opplegg pluss 20 minutters pause. TOTALT: 2,5 timer

UTSTYR

Plansje med den tredelte hjernen, PC og projektor til PP, CD-spiller.

STRUKTUR

Hver samling skal ha strukturen som angitt under. MEN, det er for mye stoff, for mange øvelser og for mange lenker å henvise til. Vi har laget det slik for at dere skal kunne velge og plukke etter behov. De som er tilretteleggere i samlingene har ansvar for at alle bidrar. Dette er dele-samlinger der alles erfaringer og meninger er verdifulle.

Bilde & Musikk

Intro

Runden

Fagstoff & erfaringsdeling

- Øvelser

- Refleksjon

- Fortelling

Oppsummering & Avslutning

Informasjon om neste gang

Bilde og musikk

MÅL

Oppnå forståelse for hjernens tredeling og samspillet mellom nivåene i hjernen, og hvilken betydning dette får i møte med seg selv og andre.

BILDE OG MUSIKK

Bilde av Anne Kristin Hagesæther.

Musikk av Frøydis Grorud.

Både musikk og bilder er produsert til prosjektet PåFyll, Kriseteam.

VELKOMMEN

LEDERNE ØNSKER VELKOMMEN.

Fint å få med noe om:

- PåFyll er opptatt av hvordan du som hjelper ivaretar deg selv – for å bli et mest mulig tilstedeværende og godt menneske i møtet med den som trenger hjelp.

Minn om at her i samlingene er alt velkommen. Det er lov å si noe dumt, feile. Det er fint når folk byr på seg selv, deler nederlag og oppturer.

Når vi trives, tåler vi mer og presterer bedre. Ved å være raus med deg selv, klarer du lettere å være raus med andre. For å forstå andre, må vi kjenne oss selv.

Vi vil kanskje bli utfordret på å åpne mørklagte rom i oss selv. I trygge rammer kan vi kanskje tale det.

I jobben kan vi oppleve å bli rørt, rystet og rammet. Rørt skal vi bli for å gjøre en god jobb. Blir vi rystet, kjennes det ubehagelig, men vi klarer å gjøre jobben vår likevel. Blir vi rammet, blir vi satt ut av spill. Da er det vanskeligere å være en god fagperson, en god hjelper. Derfor skal vi jobbe for å bli kjent med egne grenser og egne utfordringer.

Om vi går for lenge på akkord med oss selv, tappes vi.

Vi tror mye seriøst arbeid kan bli gjort med et smil om munnen.

I tillegg til kunnskap og erfaringsdeling, tror vi at kunst, musikk og bilder kan være med å lyse opp mørke rom og gi oss påfyll og ny kraft i arbeidet som hjelpere.



RESSURS

For å forsterke det positive som skjer i rommet, bruker vi det grønne kortet. Det vil si at hver deltaker har hvert sitt grønne kort, på størrelse med et bankkort. Hvis eller når noen sier eller gjør noe som du er enig i, noe du synes gir deg noe spesielt, eller noen er ekstra modige, konstruktivt eller morsomt så løfter du opp det grønne kortet. Det er ingen begrensninger på hvor mange ganger du kan bruke kortet ditt.

Matpausen puttes inn når det faller naturlig i programmet.

For at vi alltid skal huske på og ta på alvor de det gjelder, synes vi det er fint å begynne med noen sitater fra brukere og ansatte i kriseteam.

SITATER

Sagt av brukere av kriseteam:

“Presten orket ikke møte smerten min. Han var selv i en krise, jeg måtte ivareta han...”

“Vi fikk tilbud om kriseteam av presten første dagen. Da svarte vi nei, men ønsket hjelp til datteren vår senere. Da var det for sent.”

“Kriseteamet må ikke spørre: Hva kan vi gjøre for deg? De må bare komme.”

“Holdningen er avgjørende. Møtet må ha kvalitet. De må jo kunne tenke seg om tjue sekunder før de ringer, snakker.”

Sagt av ansatt:

“Jeg hadde trengt noen å snakke med! Gråte hos...”

RUNDEN

Be alle si noe som har gitt dem påfyll den siste tiden.

Sørg for at dette blir kort og godt.

Alle sier litt hver, lederne følger opp med interesse. Men sørger også for å avgrense slik at ikke noen forteller mye og andre lite.

(I større forsamlinger løser man denne ved at fem-seks personer vender seg mot hverandre og deler.)

Lederen passer på å bruke det grønne kortet aktivt, og oppmuntrer de andre til å gjøre det samme.



SI LITT OM HJELPERENS FØLELSER

Skal hjelpere klare å hjelpe mennesker med å regulere deres følelser, må vi kjenne våre egne følelser. Vi må også være i stand til å regulere disse, slik at de ikke forstyrrer møtet med den vi skal hjelpe. Et eksempel er historien om presten vi siterte i innledningen. Han kunne ikke hjelpe. Han var rammet av sin egen sorg. Noen ganger kan vi oppleve at følelsene blir så sterke at vi blir overaktivert? Vi blir for pågående, for følelsesmessig engasjert, og vi står i fare for å overkjøre den vi skal hjelpe. Hvordan tror du det oppleves å møte en slik helper?

I den andre enden av skalaen kan vi risikere å bli så berørt at vi beskytter oss selv ved å distansere oss fra den vi skal hjelpe, distanserer oss fra smerten. Vi risikerer å fremstå som uengasjert, fjern og følelseskald. Forestill deg et møte med en slik helper.



ØVELSE ULIKE MØTER MED HJELPERE

Hensikt:

Å kjenne på viktigheten av at helperen kan regulere egne følelser i møte med rammede.

Utstyr:

Ingenting.

Tid:

10.min.

Gjennomføring:

Øvelsen kan gjøres to og to, eller to personer kan melde seg til å vise for resten av gruppa. Den ene skal være i krise. Den andre kommer fra kriseteamet. Bestem sammen hva som har skjedd.

Dette er et rollespill i to akter. I første omgang skal helperen være altfor følelsesmessig engasjert. Kanskje vedkommende sliter med egne problemer, eller overinvolverer seg med den rammede. Han blir pågående og grenseløs. I rollespill er det lov til å karikere litt.

I neste omgang skal helperen være fjern og lite empatisk. Han orker egentlig ikke å hjelpe andre. Han har nok med sine egne problemer.

Etter hver av aktene skal mottakeren av hjelpen si noe om hvordan han opplevde møtet. Hvordan er det å bli møtt av en person som er preget av sine egne voldsomme affekter? Hvordan er det å møte noen som bagatelliserer problemene dine, som kanskje synes du er krevende og masete?

SI LITT OM HJERNEN

Hjernen er bruksavhengig. Allerede i svangerskapet kobler hjernen seg på omgivelsene, og blir formet av dem; mors hjerterate, mors blodtrykk, mors stressnivå, mors næringsinntak, og mors eventuelle bruk av alkohol, røyk, medikamenter og narkotiske stoffer. I tillegg registrerer barnehjernen lyder fra utsiden. Det første leveåret foregår det 250000 sammenkoblinger mellom hjerneceller hvert minutt. Barnehjernen oppkobling foregår i et finstemt samspill med de nærmeste omsorgspersonene. Hos foreldre som ikke er «skadet» i sin egen oppvekst foregår dette samspillet intuitivt til barnets beste; foreldrehjernen er innstilt på å respondere riktig på barnets initiativ og behov. Den modne foreldrehjernen regulerer barnets emosjonelle stress og ubehagelige aktivering, og fungerer som en kombinasjon av Trygg base Betydningen av dette samspillet understrekes av Magne Raundalens utsagn; «barndommen varer hele livet». Illustrasjon; COS



SI LITT OM BELASTNINGER OG KRENKELSER

Problemene oppstår når hjernen kobler seg på et utrygt, skremmende eller in-sensitivt miljø. ACE-studien viser at andelen «vanlige» mennesker som opplever negative hendelser som fysisk eller psykisk vold i familien, seksuelle overgrep, rus/psykiatri hos foreldre og/eller neglekt i barnealder er skremmende stor. Den nye hjerneforskningen forteller oss at slike belastninger eller krenkelsers påvirker hjernens utvikling og hjernens fungering på fundamentale måter

SI LITT OM DEN TREDELTE HJERNEN

Hjernen er hierarkisk bygd opp. Hjernen har utviklet seg gjennom millioner av år. Deler av hjernen er "eldre" enn andre. Ulike deler har ulike funksjoner. Grovt sett kan hjernen deles i 3. 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).

Hvis vi tenker oss hjernen som en dampbåt med en fyrbøter som skuffer kull inn i ovnen, en kaptein som står i styrehuset og bestemmer båtens kurs og gir instruksjoner, og en maskinist med kontroll over maskinens turtall og giring, vil del 3 være kapteinen, del 2 være maskinisten, og del 1 være fyrbøteren. Turtallet på motoren må være for eksempel 1000-3000 omdreininger for å gi optimal styrekraft. For lavt turtall gir ikke god styringsmulighet, og for høyt turtall kan gi skader på motoren.

Fyrbøteren kan skuffe for mye kull, maskinisten kan gire opp og gi båten alt for høy fart. I slike

situasjoner blir kapteinen redd og forlater styrehuset, slik at båten blir uten styring i høy fart.

- Del 1: Regulerer basale kroppsfunksjoner, balanse, sirkadisk rytme – søvn/våkenhet, aktiveringstilstand.
- Del 2: Mer utviklede affekter, sinne, angst, skam, tristhet, glede... enkelte hukommelsesfunksjoner, konsentrasjon, oppmerksomhet, arbeidsminne
- Del 3: Bearbeider informasjon, mentalisering, drøfting, ettertanke, refleksjon, beslutningstaking, fornuft.

Når vi sier at hjernen fungerer hierarkisk, mener vi at de mer høyerestående funksjonene kan overstyre de andre, samtidig som mer primitive deler (del 1 og 2) også kan overta kontrollen i gitte situasjoner.

I hjernen hos traumatiserte er forholdet mellom kaptein, maskinist og fyrbøter asymmetrisk, ved at fyrbøter og maskinisten får for mye makt, og tar kommandoen fra kapteinen. Kapteinen glemmer seg når det blir farlig; når det blåser opp og motoren ruser og maskinisten gir større fart til båten. Båten blir uten styring når det er styring den trenger aller mest for å manøvrere i vanskelig farvann.

Kapteinen får ikke informasjonen han trenger for å kunne "styre skuta" sånn forholdene krever, forbindelseslinjene fra broen og til maskinrom og fyrrom er dårlig utbygd, og overbelastes når turtallet blir for høyt. Maskinisten overtar kontrollen, og styrer med utgangspunkt i forhåndsprogrammerte forsvars/angreps-skjema. Disse skjemaene blir en kombinasjon av kjepe/flykte programmer og handlingsprogrammer som er utviklet i tidligere situasjoner som barnet har opplevd som farlige eller truende.

Hukommelsen blir skadelidende: Vår evne til å huske forklaringer, sammenhenger, avtaler osv. reduseres. Vi kaller det for labil semantisk hukommelse. Samtidig påvirkes ikke dets evne

til å huske tidligere episoder tilsvarende. Vi kaller dette for intakt episodisk hukommelse.

I barneperspektiv betyr det at det traumatiserte barnet i liten grad "lærer av sine feil", men fortsetter å gjøre samme ting om igjen, og at voksnes forklaringer og instruksjoner ofte "ikke kan hentes frem fra hukommelsen" når det ellers er behov for dem. Oppmerksomheten splittes: Noen ganger overstyres oppmerksomheten av det å skulle finne farer i omgivelsene, andre ganger klarer barnet å legge fra seg denne beredskapen for en tid.

innenfor det omsorgssystemet barnet lever i. Begrepet komplekse traumer benyttes når det er/har vært en vedvarende belastning som har begynt i tidlig barndom. Vedvarende innebærer ikke at frekvensen må være høy (jmf antall voldsepisoder eller overgrep), men at handlingen(e) innebærer at barna lever i en konstant og vedvarende frykt for nye episoder.

Det er påvist at sentrale områder i barnets hjerne påvirkes og endres av tidlig og vedvarende traumebelastning. Dette gjelder særlig:

- Tilknøyningssystemet
 - Systemet for krisehåndtering (alarmrespons og fysiologisk aktivering)
 - Emosjonssystemet
 - Hukommelsen
 - Evnen til refleksjon og selvforståelse (prefrontal cortex)
- (Siegel, 1999; Shore, 2003; Perry, 2009)

Vansker i disse områdene viser seg i generelle reguleringsproblemer, vansker med å regulere eller styre egne følelser, vansker i forhold til andre mennesker, vansker med å styre aktivering («det koker i hodet!»), og vansker med å forstå seg selv og sine egne reaksjoner (van der Kolk, 2009; Nordanger, 2011). De konkrete symptomene vil kunne vise seg som atferdsvansker, vansker med impuls kontroll, vansker i nære relasjoner, avhengighet, uro og engstelse, somatiske plager, eller ekstrem tilbaketrekning. Listen over symptomer vil egentlig være utømmelig, men overskriften for de reaksjoner en ser, vil altså være reguleringsvansker i global forstand.

SI LITT OM TOP DOWN/BOTTOMS UP, OG TOLERANSEVINDUET

Våre behandlings- eller hjelpetiltak har tradisjonelt vært for mye rettet mot kapteinen; altså fornuften, den semantiske hukommelsen. For

mennesker med mye stressbelastning blir dette ofte problematisk; stressnivået er for høyt til at kapteinen klarer å holde seg stabil i toleransevinduet. Toleransevinduet; vi sier at vi er innenfor toleransevinduet når kapteinen er på broen, utenfor når kapteinen har forlatt broen.

Mange trenger hjelp til å klare å holde seg innenfor toleransevinduet før kapteinen deres er tilgjengelig, altså tiltak rettet mot fyrbøteren og maskinisten. Dette kaller vi en «bottoms-up» tilnærming. Fyrbøteren trenger hjelp til å holde et stabilt trykk, og ikke overreagere. Dette kan gjøres gjennom: å puste, å riste, å klappe. Eller gjennom å arbeide med rytme, muskler/motorikk, balanse, koordinasjon, og ikke minst humor og latter.

Maskinisten er tilgjengelig først og fremst gjennom relasjonsarbeid; ved å være tilgjengelig, anerkjennende, støttende over tid.

SI LITT OM RESILIENS

Resiliens er et uttrykk som beskriver et menneskes motstandskraft. Det handler om hvordan vi reagerer på kriser og hvordan vi komme gjennom krisene. Tilsynelatende er det noen som «riste problemene» av seg og går videre «som om ingenting hadde skjedd». Sånn er det neppe. Men mennesker reagerer svært ulikt på sammenliknbare traumatiske hendelser. Utøyaungdommene er et av mange eksempler på det. Noe av forklaringen kan ligge i hva den enkelte hadde med seg i ryggsekken fra før. Jfr. ACE-studien.

Det samme gjelder for hjelperen. I hvilken grad vi rammes, og på hvilke måte vi rammes, avhenger av tidligere erfaringer. Å ha vært utsatt for komplekse traumer gir økt sårbarhet. Denne sårbarheten kan påvirke våre møter med mennesker i krise. Noen typer krise, og noen typer menneskelige reaksjoner kan vi

være sårbare overfor, og kanskje takle dårlig. Det kan trigge egne vonde erfaringer, og vi står i fare for å komme ut av toleransevinduet vårt. Utenfor toleransevinduet kan vi ikke hjelpe andre. Da vil vår evne til å regulere egne følelser være avgjørende for personen vi skal hjelpe.

Aron Antonovsky er opptatt av at det å forstå, finne en sammenheng og mening i det som skjer er viktige resiliensfaktorer. Dersom en person i krise klarer å plassere en hendelse på en tidslinje og integrere det som en del i et større livsløp, vil det bli mer håndterbart enn om det oppleves som altoverskyggende og uten å kunne gis et begrenset meningsinnhold.

REFLEKSJON

Velg en eller flere av disse refleksjonene. Tenk litt hver for dere før dere deler i plenum.

- På hvilken måte kan kunnskap om egen traumehistorie være nødvendig å ta tak i? Å kikke inn i mørklagte rom i eget liv kan være både krevende og ubehagelig. Vi må vende oss til mørket, og vi må tåle det som etter hvert trer frem. Da kan det være godt å ha ei hånd å holde i.

- På hvilken måte kan kunnskap om komplekse traumer/relasjonstraumer være nyttig i møte med kriserammede?

- Hva skjer når vi møter mennesker i krise top-down i stedet for bottoms-up? Har du egne erfaringer å dele? (Husk at det er en styrke å bruke egne feil for å en enda bedre hjelper.)

RESSURSER

Se www.helsekompetanse.no/kriseteam/10385, om å bli berørt som hjelper.

www.helsekompetanse.no/kriseteam/6125, hvordan kan en bli berørt

www.helsekompetanse.no/kriseteam/6129, hva trenger hjelperen

www.helsekompetanse.no/kriseteam/6143, refleksjoner rundt godt krisearbeid.



SI LITT OM KOMPLEKSE TRAUMER ELLER UTVIKLINGSTRAUMER

Mennesker som har vært utsatt for utviklings-traumer kan være mer sårbare i møte med potensielt traumatiske enkelthendelser. Avhengig av type, alvorlighetsgrad, varighet og tidspunkt, vil utviklingstraumer påvirke alle forhold ved et barns utvikling; biologisk, emosjonelt, kognitivt og sosialt. Med utviklingstraumer mener vi at barnet utsettes for krenkende eller skremmende opplevelser eller at deres sentrale behov ikke blir møtt, og at dette har oppstart tidlig i barnets liv. Det ligger i betegnelsen utviklingstraume at barnets utvikling påvirkes og skades. Ofte brukes også begrepet komplekse traumer for å beskrive det samme.

Det tradisjonelle traumebegrepet som omfatter enkeltstående traumer, er ikke dekkende for de psykologiske, sosiale og utviklingsmessige skader barnet blir påført av sine omsorgspersoner. I en dysfunksjonell familie vil ofte den ene traumatiske hendelsen avløse den neste, det vi kan kalle multi-eksponering. Herman (1992) bruker begrepet "Kompleks traumatisk eksponering" som omhandler de erfaringer barnet har ved gjentatte ganger å bli utsatt for multiple traumatiske hendelser



ØVELSE FORKLARE DEN TREDDELTE HJERNEN

Hensikt:

Integrere kunnskap om den tredelte hjernen

Utstyr:

Plansje med den tredelte hjernen. Finnes på PP.

Tid:

Ca 15. min

Gjennomføring:

Hver deltaker får utlevert en plansje av den tredelte hjernen. Sitter deretter to og to og forklarer for den andre hvordan den tredelte hjernen fungerer, helst med bruk av eksempler fra eget liv.

det meste

- Sippern – som gråter og er det lille barnet
- Pliseren – som gjør alt for å fylle andres behov

Deltakerne vil få kjenne litt på hvor vanskelig det kan være for traumatiserte å konsentrere seg i en normal samtale – fordi de bruker så mye tid og energi på å holde de to verdenene fra hverandre.

Del deltakerne inn i grupper på 4.

A skal være traumatisert

B skal være fra kriseteamet

C skal være en delpersonlighet/stemmen:

Fighter/Cowboy. Den som er sint, opponerer høyløst, er mistenksom, kommer med beskyldninger, tror ingen vil deg godt.

D skal være delpersonlighet/stemme Sippern – offeret, det lille sårede barnet, kan snakke som et lite barn, vil bli forstått, vil ha omsorg og er ganske hjelpeløs.

Prøv å snakke med den traumatiserte om planer for hverdagene fremover, kort perspektiv, men prøv å få vedkommende til å ta tak i livet sitt igjen.

De to stemmene står på hver side, ved hver sin skulder av den traumatiserte og «forstyrrer» ved å snakke høyt med ord som en *Fighter* ville sagt – og ord som en *sipper* ville sagt. De snakker inn i ørene på personen. Det blir dermed veldig kaotisk for den kriserammede, men også for hjelperen som skal forsøke å gjennomføre en fornuftig samtale med et menneske som til tider svarer uforståelig og rart.

Be gruppene gjennomføre samtalen. La dem holde på noen minutter.

Spørsmål du kan stille når du avrunder etter fire-fem minutter:

- Hva var vanskelig?
- Hvordan opplevde dere dette?
- Hva var tankevekkende?

Til dem som spiller den traumatiserte

- Hvordan opplevdes det for deg å skulle høre hva hjelperen sier i denne støyen?

Til kriseteamarbeideideren

- Hvordan er det å skulle føre en samtale når du merker at den andre ikke er tilstede, men forstyrres av tanker/stemmer?

Del erfaringer om noen har episoder fra virkeligheten. Om dere ikke tar dere tid til at alle skal gjennomføre denne øvelsen, kan kursholderne få med seg et par og vise den for resten av gruppa.

REFLEKSJON

Velg en eller flere av disse refleksjonene. Tenk litt hver for dere før dere deler i plenum.

- Kan du komme på konkrete eksempler fra eget liv hvor kapteinen din «forlot skuta»?
- Hva gjør du for å regulere egne følelser? Del gode tips.
- På hvilken måte kan den tredelte hjernen være et verktøy i møte med mennesker i krise?



RESSURS:

Diverse filmer: www.traumenett.no.

Nyttige fagartikler: www.rvts.no/sor.

Her finner du både artikler om traumer og om ACE-studien. Blant annet «Utviklingstraumatisering» av Dag Nordanger m. fl. «Bakenfor det sorte blikket» av Nils Eide Midtsand.



ØVELSE EN PÅ HVER SKULDER

Hensikt:

Bidra til økt forståelse for den kriserammedes vanskeligheter med å kommunisere når han/hun er aktivert. Beskrive noe av det kaoset vedkommende kan oppleve, og hvor viktig det er å regulere følelser, og få personen inn i toleransevinduet.

Tid:

Ca. 20 minutter

Utstyr:

Ingenting

Gjennomføring:

Introduser med å fortelle at traumatiserte mennesker i tillegg til å skulle fungere normalt i dialog med omverdenen, også kan ha med seg delpersonligheter som:

- Dagdrømmeren – den som vil bort
- Cowboyen – som er sint om opponerer mot

AVSLUTNING OG OPPSUMMERING

Oppsummering og avslutning:

Nevn en ting som har gitt deg noe å tenke på i løpet av denne samlingen.

Takk for at folk har delt og bidratt.

INFORMASJON OM NESTE SAMLING

Minn om neste samling. Da handler det om traumebevisst omsorg. Del gjerne ut artikler som dere har brukt, eller vil bruke neste gang.

Hvis tidslinja er ferdig utfylt, kan den deles ut eller mailes til alle involverte, også fylkesmannsrepresentant og ordfører. De skal vite at det jobbes.

Musikk og bilde avrunder samlingen. Referer fra tidslinja. Vel hjem!



4 Traumebevisst omsorg

TIDSRAMME

2 timers opplegg pluss 20 minutters pause. TOTALT: 2,5 timer

UTSTYR

Akuttkort, PC og projektor til PP, CD- spiller.

STRUKTUR

Hver samling skal ha strukturen som angitt under.

MEN, det er for mye stoff, for mange øvelser og for mange lenker å henvise til. Vi har laget det slik for at dere skal kunne velge og plukke etter behov. De som er tilretteleggere i samlingene har ansvar for at alle bidrar. Dette er dele-samlinger der alles erfaringer og meninger er verdifulle.

Bilde & Musikk

Intro

Runden

Fagstoff & erfaringsdeling

- Øvelser
- Refleksjon
- Fortelling

Oppsummering & Avslutning

Informasjon om neste gang

Bilde og musikk

MÅL

Oppnå forståelse for hvordan traumebevisst omsorg kan anvendes til selvhjelp for hjelpere.

Oppnå forståelse av hva traumebevisst omsorg er, og kunne formulere traumebevisste tiltak for mennesker i krise.

BILDE OG MUSIKK

Bilde av Anne Kristin Hagesæther.

Musikk av Frøydis Grorud.

Både musikk og bilder er produsert til prosjektet PåFyll, Kriseteam.

VELKOMMEN

LEDERNE ØNSKER VELKOMMEN

Fint å få med noe om:

PåFyll er opptatt av hvordan du som hjelper ivaretar deg selv – for å bli et mest mulig tilstedeværende og godt menneske i møtet med den som trenger hjelp.

Minn om at her i samlingene er alt velkommen. Det er lov å si noe dumt, feile. Det er fint når folk byr på seg selv, deler nederlag og oppturer.

Når vi trives, tåler vi mer og presterer bedre. Ved å være raus med deg selv, klarer du lettere å være raus med andre. For å forstå andre, må vi kjenne oss selv.

Vi vil kanskje bli utfordret på å åpne mørklagte rom i oss selv. I trygge rammer kan vi kanskje tåle det.

I jobben kan vi oppleve å bli rørt, rystet og rammet. Rørt skal vi bli for å gjøre en god jobb. Blir vi rystet kjennes det ubehagelig, men vi klarer å gjøre jobben vår likevel. Blir vi rammet, blir vi satt ut av spill. Da er det vanskeligere å være en god fagperson, en god hjelper. Derfor skal vi jobbe for å bli kjent med egne grenser og egne utfordringer. Om vi går for lenge på akkord med oss selv, tappes vi.

Vi tror mye seriøst arbeid kan bli gjort med et smil om munnen.

I tillegg til kunnskap og erfaringsdeling, tror vi at kunst, musikk, bilder også kan være med å lyse opp mørke rom og gi oss påfyll og ny kraft i arbeidet som hjelpere.



RESSURS

For å forsterke det positive som skjer i rommet, bruker vi det grønne kortet som ble introdusert forrige gang. Det vil si at hver deltaker har hvert sitt grønne kort, på størrelse med et bankkort. Hvis eller når noen sier eller gjør noe som du er enig i, noe du synes gir deg noe spesielt, eller noen er ekstra

modige, sier noe konstruktivt eller morsomt, så løfter du opp det grønne kortet. Det er ingen begrensninger på hvor mange ganger du kan bruke kortet ditt.

Matpausen puttes inn når det faller naturlig i programmet.

SITATER

For at vi alltid skal huske på og ta på alvor de det gjelder, synes vi det er fint å begynne med noen sitater fra brukere av kriseteam, og fra ansatte i kriseteam.

Dette er noen av svarene vi fikk på gule lapper da vi spurte ANSATTE hvordan de ønsker å være som hjelpere.

Slik skal hjelperen være:

- God lytter
- Omtenksum
- Evne til å regulere seg. Integritet.
- Gode holdninger
- Tilstede som menneske, uten å overta sorgen.
- Fokuserert og godt orientert.
- Kartlegge, fordele oppgaver og ansvar, utføre, gi tydelige beskjeder.

BRUKERNE sa dette:

Slik skal hjelperen være:

- Det skal være et varmt menneske,
- Kreativ og fantasifull med et ønske om å tenke på brukeren og ikke på boka.
- Menneske med varme, medfølelse og trygghet.

Be alle si noe som har gitt dem påfyll i jobben den siste tiden.

Sørg for at dette blir kort og godt.

Alle sier litt hver, lederne følger opp med interesse. Men sørger også for å avgrense slik at ikke noen forteller mye og andre lite.

(I større forsamlinger løser man denne ved at fem-seks personer vender seg mot hverandre og deler)

Lederen passer på å bruke det grønne kortet aktivt, og oppmuntrer de andre til å gjøre det samme.



SI LITT OM TRAUMEBEVISST OMSORG (TBO) SOM EN FORSTÅELSESRAMME

Howard Bath er utdannet psykolog og jobber i dag som barneombud i nordre del av Australia. Han er sentral i utviklingen av traumebevisst omsorg i barnevernet i Australia. Selv om dette er teorier som er utviklet med tanke på hva utsatte barn og unge trenger, er det samtidig en forståelsesramme og et verdigrunnlag som er sentralt for alle hjelpere å kjenne til. Både i forhold til møtet med mennesker, men også for egen ivaretagelse.

TBO er altså en forståelsesramme, men det er også de metoder og intervensjoner som følger av denne forståelsesrammen. På en måte kan vi si at TBO er "huset" vi bygger opp rundt barnet og omsorgspersonene, det er grunnpilarene som alt omsorgsarbeid og behandling hviler på. Metodene, verktøyet og intervensjonene vi anvender inn i "huset" er "interiøret". Rekkefølgen er viktig; huset først, deretter interiøret. Huset må være preget av tre hovedprinsipper TRYGGHET, RELASJON

og AFFEKTREGULERING. Howard Bath (2009) kaller dette «de tre pilarene for traumebevisst omsorg».

Mye av fagstoffet videre presenteres både på generelt grunnlag og i et spesifikt barneperspektiv. Nettopp fordi det er utviklet med tanke på barn og kan gi god forståelse særlig i møtet med traumatiserte barn og unge.

SI LITT OM DE TRE PILARENE, «HUSET»

TRYGGHET

Med trygghet forstår vi «opplevd trygghet», som ikke nødvendigvis er det samme som fysisk trygghet. Opplevelse av trygghet blir det viktigste fokusområdet for omsorgspersonene. Dette er begrunnet i moderne hjerneforskning, som viser at traumatiserte mennesker ofte har et hypersensitivt nervesystem, hvor «alarmen» går konstant, og på tidspunkt og i situasjoner som kan virke uforståelig for de som står rundt. Når alarmen går, sprøytes stresshormoner inn i blodbanen, og personen mister kontakt med den delen av hjernen som er fornuftig og reflekterende. Den rammede går ut av sitt toleransevindue, og atferden vedkommende viser kan oppfattes som uforståelig eller urimelig (Perry, 2006). Når vi er overaktivert,(eller underaktivert) er det lite mulighet for utvikling og læring av nye atferdsmønstre.

I BARNEPERSPEKTIV:

Den utfordrende atferden mange traumatiserte barn og unge viser kan vekke kontrollerende og straffende reaksjoner hos de voksne. James Anglin (2002) peker på at dette ofte i seg selv skaper utrygge miljøer for traumatiserte barna. Utfordringen blir å møte smerten som ligger under atferden, uten å skape ny smerte ved straffende og kontrollerende reaksjoner (Anglin, 2002).

RELASJON

Opplevelsen av trygghet henger nøye sammen med den neste pilaren; Relasjon, hvor også tilknytning er et sentralt begrep. Hjernens vår er utstyrt med speilnevroner (Hart, 2008), som imiterer den andres emosjoner. Når noen møter oss med sinne, er det en naturlig refleksreaksjon å bli sint tilbake. Samtidig er dette ofte lite hensiktsmessig. Omsorgspersoner skal opptre respektfullt, være anerkjennende og sensitive i forhold til den vi skal hjelpe, og være oppmerksomme og reflekterende i forhold til egne reaksjoner.

I BARNEPERSPEKTIV:

Traumeutsatte barn har ofte lært å forbinde voksne med vonde følelser. Dette fører ofte til at de møter voksne med mistenksomhet, unnvikelse eller uvennlighet. I møte med traumatiserte barn, med svært krevende atferd, er dette ofte en stor utfordring.

FØLELSESREGULERING

En person i krise er gjerne utenfor sitt toleransevindu. Som hjelper kan du også være det. Det er også store individuelle forskjeller på hvor store vinduer vi har. Noen tåler mye, mens andre vippes lett utenfor den grensen hvor vi klarer å regulere våre følelser, resonere fornuftig og opptrer konstruktivt. Egne følelser som er ute av kontroll vil smitte på den vi møter. Følelser smitter.

I BARNEPERSPEKTIV:

Små barn har i utgangspunktet ikke mulighet til å regulere sine følelser; affektregulering er en lært, ikke medfødt evne. Dette skjer i vanlige familier ved at omsorgspersonene opptrer trøstende og beroligende, med stemmeleie, kroppsholdning og berøring. Omsorgspersonene regulerer også barnas emosjoner ved å sette ord på dem; «nå ble du jammen sint»; «jeg ser at du er redd», og ved å trøste, ta barnet på fanget, fysisk stoppe barnet i aggressive handlinger, og bekrefte og forstå hvorfor de emosjonelle reaksjonene kommer: «Du ble redd for hunden, den er jo

litt stor og litt voldsom, men den er bare ivrig, det er ikke farlig, skal vi klappe den?». Barnet lærer at emosjonelle reaksjoner er naturlige og ikke farlige i seg selv, at emosjonene har et navn og kan kjennes igjen. Før de har en integrert forståelse av hvordan emosjoner skal fortolkes, vil omsorgspersonene hjelpe dem ved og samregulere/co-regulere følelsene. Barn som har opplevd repeterte traumer i tidlig alder har i stor grad, liten mulighet til å regulere egne følelser. Det blir dermed en primær oppgave for omsorgspersonene; å samregulere barnets følelser.

Omsorgspersonene rundt de traumatiserte barn er avhengige av kunnskap og forståelse for å kunne møte disse barna på en konstruktiv måte.



RESSURSER

På www.rvts.no/sor finner du fagartikkelen til Howard Bath om de tre pilarene: http://sor.rvts.no/filestore/Filarkiv/Dokumenter/Fagstoff/Barnevern/Traumebevisst_omsorgs_tre_grunnpilarer.pdf På samme siden, www.rvts.no/sor, under fagartikler finner du mange andre interessante artikler om temaet.

Se også våre filmer og intervjuer om traume-forståelse her: www.traumenett.no



SI LITT OM METODER («INTERIØRET»)

TOLERANSEVINDUET OG DEN TREDDELTE HJERNEN

Noe av stoffet her vil dere kjenne igjen fra forrige gang.

Toleransevinduet og den tredelte hjernen er begreper som er nyttige å bruke i de praktiske møtene med traumatiserte barn. Den tredelte hjernen (f.eks. Shore, 2003; Siegel 1999) beskriver hvordan hjernen vår er organisert i nivåer; med grunnleggende funksjoner som regulering av aktivering (grad av våkenhet) lokalisert i øvre del av hjernestammen, mer utviklede funksjoner som emosjoner, tilknytningssystem og opplevelseseshukommelse omtrent midt i hjernen (det limbiske system), og regulerende, reflekterende og «fornuftige» funksjoner i ytre og fremre del av hjernen (pre frontal cortex). For å gjøre det litt enkelt, kan vi kalle den øverste delen av hjernen for «kaptein», den midterste «maskinist», og den nederste «fyrbøter». Disse betegnelseene er beskrivende for viktige funksjoner som er lokalisert til disse områdene. Kapteinen er fornuftig, reflekterende, og kan tenke konsekvenser, mens maskinist og fyrbøter ikke har disse funksjonene. Fyrbøteren står for energi i form av stresshormoner når det er behov for det, mens maskinisten formidler denne energien gjennom følelser og tilknytningmønstre. Når trykket i fyrkjelen blir for høyt, forlater kapteinen broen, og skuta er uten styring.

Toleransevinduet er en beskrivelse av når kapteinen er til stede. Når vi er utenfor vårt toleransevindu har vi ikke kontakt med kapteinen, med andre ord; vi er ikke tilgjengelig for fornuft, og styres av de smertefulle erfaringene som ligger lagret i maskinrommet. Det blir en sentral utfordring for omsorgspersoner å forsøke å holde den

traumatiserte i toleransevinduet, siden det er der resonering og utvikling kan finne sted. Samtidig blir det viktig å forstå at en del atferd ikke styres av fornuft eller planlegging, men er styrt av en maskinist som ikke har utsyn fra maskinrommet.

SAMREGULERING (CO-REGULERING)

Vi kan ikke fjerne andres opplevelser av frykt, savn, avvisning eller skam. Men ved å være en regulator for de uhåndterlige følelsene, inntil de er i stand til å regulere seg selv kan vi hjelpe de til og etterhvert bli i stand til å møte smerten og plassere den i fortiden. Samregulering av følelser innebærer å møte mennesker på følelsen som ligger under atferds uttrykket.

I BARNEPERSPEKTIV:

Når barnet uttrykker for eksempel sjalusi på en aggressiv og utagerende måte, vil samregulering innebære å møte barnet med f.eks. følgende: «Det må være en vond opplevelse å føle at vi er mer glad i lillesøster enn i deg. Jeg skjønner at det er en vond følelse å ha». Det motsatte av samregulering ville være å korrigere eller straffe barnet fordi det bruker banneord og formidler sin sjalusi på en urimelig måte. Barnets hjernen opplever en krise, og blir regjert av sjalusi og redsel for å bli forlatt eller miste kjærlighet. Disse impulsene kommer fra maskinrommet, de er ikke styrt av fornuft, og kommer nettopp fordi barnet ikke har nok evne til å kontrollere følelser. Barnet er ute av toleransevinduet, og ikke tilgjengelig for fornuftsbasert korreksjon. Samregulering betyr at omsorgspersonen hjelper barnet til å roe seg ned, slik at kapteinen kan komme på plass igjen. Over tid vil de lære at de får trøst og forståelse når de blir overveldet av følelser, og vil bli i stand til å internalisere denne kontrollen.

PRINSIPPET OM TIME-IN

Alle som har sett TV-programmer som «Supernanny» vil være kjent med begrepet «Time-out». Dette innebærer at barnet blir tatt ut av situasjonen, og må f.eks. være

på rommet sitt alene i 10 minutter. TBO vil være forsiktig med en slik strategi i forhold til komplekst traumatiserte barn, og anbefaler heller det motsatte; «Time-in». Dette innebærer at omsorgspersonen tar en pause sammen med barnet. Et eksempel kan være i en lekkesituasjon hvor barnet blir oppgitt, frustrert og utagerende. Time-in innebærer at omsorgspersonen f.eks. sier: «Nå ser jeg at du er sliten og oppgitt. Nå går vi to sammen inn på kjøkkenet og tar oss en kopp varm kakao og koser oss litt». Budskapet til barnet er at den voksne ser barnets frustrasjon over manglende mestring, forstår barnets nederlagsopplevelse, og hjelper barnet til å regulere denne følelsen; «Vi er sammen om dette».

Innføring av alternative beskrivelse av barnet
Et sentralt prinsipp i TBO er at vi tolker atferden som et smerteuttrykk. Det ligger alltid en følelse bak handlingen, det er denne følelsen vi skal møte. Det gjør en stor forskjell når vi tolker det sinte barnet som: Nå har han det veldig vondt, smerten gjør at han ramler ut av toleransevinduet. – han trenger noen som kan regulere ned aktiveringen. Fremfor at vi tolker som vi ofte gjør når vi kun ser atferden: Nå er han helt umulig igjen. Han må ta seg sammen. Da oppfatter vi det som en villet atferd, fremfor at vi forstår at han faktisk ikke har noe annet repertoar til rådighet.

FOKUS PÅ «HJERNEBYGGENDE AKTIVITETER»

Bruce Perry (1999) har vist hvordan hjernen formes av bruken. Dette kan også utnyttes i det godes tjeneste. Barnets hjerneutvikling vil påvirkes av god samhandling, på samme måte som den påvirkes negativt av et dårlig miljø. Ulike hjernefunksjoner henger sammen; slik at kognitive, reflekterende funksjoner påvirkes av mer basale funksjoner, som balanse, respirasjon og sansemotorikk. Det er derfor utviklende for hele hjernen å drive med aktiviteter og øvelser som styrker respirasjon, balanse, koordinasjon, oppmerksomhet og konsentrasjon.

På samme måte vil hvert eneste gode møte mellom barnet og omsorgspersonene være utviklende for barnets tilknytningssystem. Det vil kunne motarbeide destruktive «skjema» som inneholder bilder av voksne som farlige eller uforutsigbare.

JAKTEN PÅ TRIGGERNE

Det er en sentral målsetting for alle mennesker, uavhengig av traumebelastning, å utvikle en sammenhengende forståelse av seg selv. Den traumatiserte hjernen utvikler seg ofte slik at sterk affekt forbindes med de opplevde traumene, slik at kapteinen kobles ut når de kjenner på vonde følelser. Det er viktig at det traumatiserte barnet utvikler en forståelse for at traumene tilhører fortiden, og at det er nødvendig at de forstår sammenhengene mellom sine følelsesmessige reaksjoner og vonde følelser eller minner som setter reaksjonene i gang. Vi kaller disse for triggere. Ved å hjelpe barna til å identifisere triggere, vil de kunne utvikle en forståelse for egen atferd og egne reaksjoner, og se at disse reaksjonene ikke lenger er nødvendige for overlevelse.

En måte å gjøre dette systematisk på er å introdusere en triggerdagbok. Når barnet har opplevd en følelsesmessig reaksjon, kan en notere dette ned i en bok, og forsøke sammen med barnet for å finne ut hva som utløste reaksjonen.

FOKUS PÅ OMSORGSPERSONENE

TBO analyserer grundig smerten bak atferden. Fagfolk og forskere har brukt lang tid på og forså hvordan hjernen organiserer seg under kontinuerlig stress. Denne kunnskapen må læres av de som utfører TBO for å kunne møte den traumatiserte best mulig. Det vil si at omsorgsgiverne både må kunne ta inn ny kunnskap og også ha evnen og viljen til å omsette det i praksis.

TBO har derfor like mye fokus på den voksnes fungering som på barnets smerte. Personer, institusjoner eller miljøer som ønsker å jobbe

traumebevisst må tåle å se innover i seg selv. Tåle å bli korrigert. Evnen til samregulering er en sentral ferdighet i TBO. For å kunne regulere andre, må man være regulert selv. Dette krever noe ut over vanlig utholdenhet og stabilitet. Man må oppøve evnen til å bevare ro og ha tilgang til sin egen kaptein når det stormer som verst, i tillegg må man kunne hente frem ressurser hos seg selv når barnet ikke fremmer sine behov. Det er like viktig å regulere begge veier.



RESSURS:

Se www.helsekompatanse.no/kriseteam/9819 om sorg i et familieperspektiv.

Howard Baths artikkel om de tre pilarer:
http://sor.rvts.no/filestore/Filarkiv/Dokumenter/Fagstoff/Barnevern/Traumebevisst_omsorgs_tre_grunnpilarer.pdf

Her finner du et intervju med ei mor som mistet sin sønn i selvmord:
<http://sor.rvts.no/filestore/Filarkiv/Dokumenter/Refleksjon/Intervjuer/Etterlattmammaforteller.pdf>

Inger Lise Andersen intervjuer Howard Bath:
<http://www.traumenett.no/index.php>

Om dissosiasjon:
<http://www.traumenett.no/index.php>
Se også www.rvts.no/sor. Her finner du fagstoff, fortellinger og filmer om temaet.





ØVELSE PUSTEØVELSE

Hensikt:

Ta kontroll over fyrbøteren.

Tid:

5-10 minutter

Utstyr:

Ingenting

Gjennomføring:

Gruppeleder står foran forsamlingen og instruerer:

Vi skal trekke pusten dypt inn, og holde den inne til jeg sier fra. Legg merke til at brystkassen utvider seg, og la armene trekke seg ut til siden slik at det økte volumet i brystregionen. Når jeg sier fra, skal dere slippe luften langsomt ut, følg luftstrømmen med tankene på veien ut. Slipp ut så mye luft at dere kjenner at skuldrene synker sammen, og at lungene tømmes godt. Nå gjør vi dette sammen.

Alternativ gjennomføring: En maskulin og en feminin variant. Den maskuline: Løft begge hendene foran deg som om du holder i et stort krus. Tenk deg at du fyller lungene med luft fra dette begeret. Når du puster ut, strekk armene godt ut til sidene. Den feminine: Tenk deg at du drikker luft fra en imaginær tekopp. Når puster ut lar du hånden illudere et blad som langsomt faller til bakken, frem og tilbake på veien ned.

Øvelsen kan kombineres med å klappe seg på lårene, på brystet, ansiktet og leggene. Det er ideelt å avslutte med et langt og kraftig «ahhhh» (som kommer fra dypet)



ØVELSE KLAPPEØVELSE

Hensikt:

Øke positiv energi, samhold, fokus, og gi

stressreduksjon. (Kontroll av fyrbøter, stimulere «reward system» i maskinrommet.)

Utstyr:

Ingenting

Tid:

10-15 minutter

Gjennomføring: Alle står i en ring. Gruppeleder starter ved å klappe, og sende «klappet» på en tydelig måte videre til den som står på venstre side. Denne sender klappet videre til nestemann på samme måte. Hver må vente til en har fått «klappet» før en sender det videre, samtidig er det meningen at dette skal gå fort unna. Full konsentrasjon, og ingen slappe klapp!

Trinn 2: Nå kan hvem som helst velge å sende «klappet» tilbake til avsender, altså snu rekkefølgen. Konsentrasjonen må være høy, slå ned på de som står og drømmer og ikke følger med!

Trinn 3: Nå kan klappet sendes til hvem som helst, gjerne tvers over sirkelen. Dette skaper rom for misforståelser, hvem var klappet egentlig ment for?



ØVELSE AKUTT-KORT

Hensikt:

Å ha et både nyttig og tilgjengelig verktøy når krisen inntreffer.

Utstyr:

AkuttKort deles ut til alle.

Tid:

20 minutter

Gjennomføring:

Dere vil nå få utdelt et kort hvor det står noen sentrale momenter for godt krisearbeid. Lag en

tenkt case i gruppa. Bli enig om hva som har skjedd og hvem som er involvert. Bruk kortet for å lage en plan for hvordan hjelpearbeidet kan gjøres.

Snakk til slutt om hvordan kortet fungerte. Kan det være en hjelp i kaotiske og uoversiktlige situasjoner? Er det noen momenter som er for fort gjort å glemme eller gå kjapt forbi? Er det noen dere synes mangler? Hvor vil dere oppbevare kortet deres?

REFLEKSJON

La deltakerne sitte 5 minutter i stillhet før dere deler noen tanker

- Hva vil det si å møte mennesker traumebevisst?
- Hvilke «knepe» bruker du for å få kontakt med, skape en relasjon til andre mennesker.



RESSURS

Viktige lenker om betydningen av å være oppmerksomt tilstede:

<http://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>
foreldre som forteller hva de trengte den første tiden etter sønnens selvmord:

www.helsekompetanse.no/kriseteam/9824

AVSLUTNING OG OPPSUMMERING

Oppsummering og avslutning:

Nevn en ting som har gitt deg noe å tenke på i løpet av denne samlingen.

Takk for at folk har delt og bidratt.

INFORMASJON OM NESTE SAMLING

Minn om neste samling. Den heter «Fra refleks til refleksjon».

Musikk og bilde avrunder møtet. Fyll ut eller referer fra tidslinja.

Vel hjem!



5

Fra refleks til refleksjon

TIDSRAMME

2 timers opplegg pluss 20 minutters pause. TOTALT: 2,5 timer

UTSTYR

Refleksjonssirkelen, den tredelte hjernen, toleransevinduet. Flippover, PC og projektor til PowerPoint, CD-spiller, ark til de øvelsene dere velger må trykkes opp.

STRUKTUR

Hver samling skal ha strukturen som angitt under.

MEN, det er for mye stoff, for mange øvelser og for mange lenker å henvise til. Vi har laget det slik for at dere skal kunne velge og plukke etter behov. De som er tilretteleggere i samlingene har ansvar for at alle bidrar. Dette er dele-samlinger der alles erfaringer og meninger er verdifulle.

Bilde & Musikk

Intro

Runden

Fagstoff & erfaringsdeling

- Øvelser
- Refleksjon
- Fortelling

Oppsummering & Avslutning

Informasjon om neste samling

Bilde og musikk

MÅL

Lære å bruke et verktøy som gjør oss i stand til å handle med refleksjon i stedet for på refleks.

BILDE OG MUSIKK

Bilde av Anne Kristin Hagesæther.

Musikk av Frøydís Grorud.

Både musikk og bilder er produsert til prosjektet PåFyll, Kriseteam

VELKOMMEN

LEDERNE ØNSKER VELKOMMEN.

Fint å få med noe om:

PåFyll er opptatt av hvordan du som hjelper ivaretar deg selv – for å bli et mest mulig tilstedeværende og godt menneske i møtet med den som trenger hjelp.

Minn om at her i samlingene er alt velkommen. Det er lov å si noe dumt, feile. Det er fint når folk byr på seg selv, deler nederlag og oppturer.

Når vi trives, tåler vi mer og presterer bedre. Ved å være raus med deg selv, klarer du lettere å være raus med andre. For å forstå andre, må vi kjenne oss selv.

Vi vil kanskje bli utfordret på å åpne mørklagte rom i oss selv. I trygge rammer kan vi kanskje tale det.

I jobben kan vi oppleve å bli rørt, rystet og rammet. Rørt skal vi bli for å gjøre en god jobb. Blir vi rystet, kjennes det ubehagelig, men vi klarer å gjøre jobben vår likevel. Blir vi rammet, blir vi satt ut av spill. Da er det vanskeligere å være en god fagperson, en god hjelper. Derfor skal vi jobbe for å bli kjent med egne grenser og egne utfordringer. Om vi går for lenge på akkord med oss selv, tappes vi.

Vi tror mye seriøst arbeid kan bli gjort med et smil om munnen. I tillegg til kunnskap og erfaringsdeling, tror vi at kunst, musikk og bilder kan være med å lyse opp i mørke rom og gi oss påfyll og ny kraft i arbeidet som hjelpere.

RESSURS

For å forsterke det positive som skjer i rommet, bruker vi det grønne kortet. Det vil si at hver deltaker har hvert sitt grønne kort, på størrelse med et bankkort. Hvis eller når noen sier eller gjør noe som du er enig i, noe du synes gir deg noe spesielt, noen er ekstra modige, noe er konstruktivt eller morsomt, så løfter du opp det grønne kortet. Det er ingen begrensninger

på hvor mange ganger du kan bruke kortet ditt.

Matpausen puttes inn når det faller naturlig i programmet.

SITAT

Du kan starte samlingen med å lese sitatet og diktet om hjelpekunst av Søren Kierkegaard.

Fullt navn: Søren Aabye Kierkegaard

Nasjonalitet: dansk

Tittel: filosof, religiøs tenker og forfatter

Levde: 1813 – 1855

«Skal man hjelpe en annen, må man først finne ut hvor han er, og møte ham der. Dette er det første bud i all sann hjelpekunst.»

HJELPEKUNST AV SØREN KIERKEGAARD

«At man når det i sannhet skal lykkes En at føre et Menneske hen til et bestemt sted, først og fremst må passe på å finne ham der han er, hvor han er, og begynne der.»

Dette er hemmeligheten i all Hjelpekunst. Enhver som ikke kan det, han er selv en innbilning når han mener å kunne hjelpe en annen.

For i sannhet å kunne hjelpe en annen, må jeg forstå mer enn ham

– men dog først og fremst forstå det han forstår. Når jeg ikke gjør det, så hjelper min Mer – Forståing ham slett ikke.

Vil jeg allikevel gjøre min Mer – Forståing gjeldene, så er det, fordi jeg er forfengelig eller stolt, så jeg i grunnen i stedet for å gavne ham – vil beundres av ham.

Men all sann Hjelpekunst begynner med en Ydmykelse, Hjelperen må først ydmyke seg under den han vil hjelpe og derved forstå, at det Å Hjelpe ikke er Å Herske, men at det er villighet til, inntil videre å finne seg i å ha urett, og ikke å forstå hva den andre forstår.

Å hjelpe handler om å se hvor den andre er, se hva han trenger, der hvor han er. Det handler ikke om å vise egen fortreffelighet, men å møte andre med ydmykhet. »

En aldri så liten digresjon: Den samme gode filosofen har sagt:

«Av alle latterlige ting er ingen så latterlig som å ha det travelt.»

Et tips å ta med seg inn i hverdagen.

I dag handler det om hvordan vi kan møte mennesker med klok refleksjon og ikke spontane reflekshandlinger. Da er det for så vidt et tips å ta seg god tid!

RUNDEN

Alle forteller om noe positivt de har opplevd siden sist gang. Det trenger ikke ha med jobben i kriseteamet å gjøre. Lederne følger opp med interesse. Men sørger også for å avgrense slik at ikke noen forteller mye og andre lite.

(I større forsamlinger løser man denne ved at fem-seks personer vender seg mot hverandre og deler.)

Hvis dere har brukt «grønt kort», kan du minne om det nå. Har dere ikke brukt det ennå, kan det kanskje være fint å prøve nå?



SI LITT OM Å LÆRE AV EGNE FEIL OG MANGLER

Vi har tidligere sagt noe om at vi i løpet av prosjektperioden kan komme til å gløtte inn i mørklagte rom i oss selv. I dag er dagen for selverkjennelse. Vi håper gruppa er trygg nok til at alle tør å formidle sin menneskelighet. Alle har vi jo kommet til kort både en og flere ganger. Det vet vi. Men ikke alle har mot til å se det i øynene, eller snakke om det. Vi er overbevist om at vi blir klokere av å ta en titt på egne feilskjær. Da blir det lettere å unngå å gjøre samme feil i fremtiden. Derfor er det ikke bare *lov* til å innrømme feil og mangler, det er *prisverdige* å innrømme feil og mangler. La oss starte med en refleksjonsøvelse som går på det med en gang.

REFLEKSJON

Fortell om en gang du var utenfor toleransevinduet ditt, i jobbsammenheng.

- Hvordan reagerte du?
- Har du tendens til å gå over eller under toleransevinduet ditt?

SI LITT OM

I dag kommer vi til å ha litt fag og erfaringsdeling først, så noen øvelser, så litt fag igjen og etterpå enda flere øvelser. Stoffet presenteres best sånn.

Forrige gang var temaet Howard Baths teori om at all god omsorg bygger på tre grunnpilarer: trygghet, relasjon og følelsesregulering. Vi tar en kort repetisjon:

TRYGGHET

Det handler blant annet om at hjelperen er trygg på egne følelser, og ikke blir utrygg i møte med andres sterke smerteuttrykk. Å kjenne til egen sensitivitet og prinsipper for sekundærtraumatisering, kan hjelpe oss til å skape trygge møter.

RELASJON

Relasjon handler om å spille sammen med den andre. For å få til det trengs tillit. Videre handler det om hjelperens evne til å identifisere og kjenne igjen både egne og brukerens følelser. Vi skal hjelpe med å sette ord på og beskrive disse sammen med den andre. Vi har gjerne en forestilling om at det tar tid å skape relasjon. Det trenger ikke være slik. I en krise opplever mange at de knytter viktige relasjoner umiddelbart. Betydningsfulle møter kan oppstå spontant, trenger ikke være langvarige, men kan likevel sette varige spor.

“Vi var sammen to timer på en kafe, og det ble et vendepunkt i livet mitt. Han fikk meg til å tenke framover. At noe godt kunne skje.”

Gutt 16 om et møte med en ansatt på en institusjon

FØLELSEREGULERING

Det handler først om at du som fagperson klarer å regulere egne følelser, for deretter å regulere følelsene til den du skal hjelpe. Det handler om å regulere ned følelser som er i kok, og å vekke til live følelser som har frosset fast. Hvis vi tenker på toleransevinduet handler det om å tåle at folk er utenfor vinduet, og forstå at de handler som de gjør fordi de er utenfor det området hvor rasjonell tenkning er mulig.

Når en person er overaktivert kan han virke hyperaktiv, eksplosiv eller ikke klare å finne roen. En som er underaktivert kan virke fjern, uengasjert, fryse og være nummen. Hvis dere tenker på den tredelte hjernen, betyr det at kapteinen har gått fra borde.

Husk også på at noen mennesker har smale vinduer, mens andre har brede.

I en krise opplever vi at «alarmen» går. For noen er det dessverre sånn at alarmer kan gå også når det ikke er reel fare på ferde. Vi snakker om opplevd trygghet. Tidligere erfaringer kan minne om det som skjer her og nå. Dermed utløses reaksjonen fra den gang da, selv om den ikke er relevant her og nå. Noen har en sensitiv alarmknapp. For noen tar det også lang tid før «kapteinen er på plass igjen».

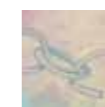
REFLEKSJON:

Velg en eller flere av disse refleksjonene.

- Både toleransevinduet og den tredelte hjernen er gode forklaringsmodeller for hvorfor folk reagerer som de gjør i kriser. Velg en av disse eller begge for å snakke sammen i gruppa om hvordan vi kan forstå uforståelige reaksjoner hos mennesker vi møter.
- Hva er vanskeligst for meg å takle, når den jeg møter er over eller under toleransevinduet?
- Har jeg selv tendens til å gå over eller under toleransevinduet mitt i kriser?
- Hva kan vi gjøre for å få kapteinen på plass igjen? Del konkrete tips.

Fullfør utsagnene:

- Vi prøvde å hjelpe, men det gikk ikke fordi hun.....
- Vi prøvde å hjelpe, men det gikk ikke fordi vi.....



RESSURS

Nyttige verktøy

I felthåndboken «psykologisk førstehjelp» finner du mange konkrete tips om hvordan du kan skape trygge og gode møter med kriserammede. <http://www.nkvt.no/biblioteket/Publikasjoner/Psykologisk-forstehjelp-norsk.pdf>

Heftet inneholder tipsark for hvordan foreldre kan hjelpe sine barn etter en krise. Både hva de kan forvente av reaksjoner, hvordan de kan forstå reaksjonene og hva de kan gjøre for å hjelpe barnet, gradert etter ulike aldersgrupper. Kultursensitivitet er også tatt med.

Du finner arbeidsskjema for førstehjelpere, avslapningstips og tips om hva som hjelper/ikke hjelper i en krise.

Med vårt fokus «PåFyll til hjelpere» har jeg spesielt lyst til å vise til skjemat «Omsorg for førstehjelpsmateriell» s.109-118. Bruk det i øvelsen OMSORG FOR OMSORGSARBEIDERE.

Nyttige verktøy i et barneperspektiv

I «traumeguiden» kan du lese om barns normalutvikling og hvordan du kan se mulige tegn på traumer, og ikke minst tips om hva disse barna trenger på ulike trinn i utviklingen. <http://sor.rvts.no/filestore/Filarkiv/Dokumenter/Fagstoff/Barnevern/Traumeguiden.pdf>



ØVELSE «OMSORG FOR OMSORGS- ARBEIDERE»

Hensikt:

Denne øvelsen kommer igjen på neste samling. Blir det for travelt denne gangen, kan dere gjøre den neste gang, eventuelt oppfordre den enkelte til å gjøre øvelsen hjemme.

Det å utføre støttearbeid kan være berikende, men det kan også være utmattende. Denne øvelsen består av spørsmål som skal hjelpe den enkelte til å vurdere egen situasjon før, under og etter katastrofearbeid.

Tid:

15- 20 minutter

Utstyr:

Ark om omsorg for førstehjelpspersonell (s 111-118 i felthåndboka psykologisk førstehjelp). Kopier opp på forhånd.

Gjennomføring:

Hver enkelt går gjennom arkene individuelt. Hvis det er for tidkrevende å gjøre alt, kan en igangsette prosessen på samlingen, og la den enkelte fullføre hjemme. Be alle vurdere om det har kommet frem ting her som de bør snakke med noen om. Hvem, lederen for kriseteamet eller...?



ØVELSE FØLELSMTRISE

Hensikt:

Å bidra til følelsesregulering handler om å trappe ned konflikter, ta pauser for egenkontroll, reformulere positivt og lytte aktivt. Her handler det om bevisstgjøring av egne følelser.

Tid:

Ca. 15 minutter

Utstyr:

Ark om følelsesmatrisen finner du på PowerPoint.

Gjennomføring:

Alle jobber hver for seg ca. 5 min. Deretter deler de som ønsker det noe i plenum. Noen situasjoner vil fremkalle følelser vi ikke er bekvemme med. Det må vi forholde oss til, og vi må la følelsene komme til uttrykk på en eller annen måte. Del egne erfaringer.

Mennesker i krise opplever ofte et mangfold av følelser. De klarer kanskje hverken å gjenkjenne følelsene eller å uttrykke de «korrekt». For eksempel kan skam vise seg som sinne. Vår oppgave er å hjelpe vedkommende å finne den følelsen som ligger bak.



ØVELSE SENSITIVITETSTYPER

Denne øvelsen har vært presentert før, men dersom dere ikke har brukt den, passer den fint inn i tematikken.

Hensikt:

For å klare å møte andre med refleksjon, må vi være i kontakt med egne følelser. Denne øvelsen kan klargjøre hva vi tåler bra, og hva som vil være utfordrende i møte med kriserammede.

Tid:

Ca. 15 min.

Utstyr:

Ingenting

Gjennomføring:

Noen av oss er separasjonssensitive. Vi lærte tidlig at det å ha fokus på hva andre ønsker eller trenger, fremfor primært å være opptatt av våre egne behov, er en effektiv måte å unngå å bli avvist på. Det betyr at det kan være viktig for oss å være godt likt og bli populære. Men det betyr også at vi er sårbare når vi møter avvising, utagering, krangel/bråk, kritikk eller ignorering.

Andre er prestasjonssensitive. Vi lærte tidlig at anerkjennelse og aksept henger sammen med hva vi presterer. Vi lærte at det ikke er nok å være den man er for å få kontakt med andre mennesker. Vi må bidra med noe. Det betyr at det kan være viktig for oss å være dyktige og resultatorienterte. Men det betyr også at vi er sårbare når vi stilles overfor apati, oppgitthet, underytelse og ødeleggelse.

Andre igjen er trygghetssensitive. Vår barnelærdom var kanskje at trygghet handler å ha kontroll. En effektiv måte for oss å føle trygghet på, er da å regulere hvor tett vi slipper andre til. Avstand og kontroll kan være effektivt, men gjør oss sensitive i møtet med invadering, "bli-spist-opp", intimitet og hjelp-/trøstøkende atferd.

Noen av oss, kanskje de fleste, er en blanding av flere sensitiviteteter.

Hver deltaker får utdelt en Post-it-lapp. Noter ned hva slags type du tror du er.

Alternativt kan du si at i det hjørnet går alle som er prestasjonssensitive, i det hjørnet går alle de som er separasjonssensitive og i midten står de som er trygghetssensitive.

Uansett er det viktig å oppfordre folk til å være ærlige mot seg selv og tenk nøye igjennom sin egen sensitivitet. Noter på en lapp den sensitivitetstypen du kjenner deg mest igjen i, eller gå dit du føler du hører mest hjemme.

Snakk sammen om hvorfor dere valgte som dere gjorde? Hvordan reagerer du når din sensitivitet utfordres? Finn gjerne et par eksempler.

Gjør dette i plenum eller to og to.



SI LITT OM REFLEKSJONSSIRKELEN

Se PowerPoint om refleksjonssirkelen. Gjennomgå og forklar modellen. Nå skal det handle helt konkret om å gå fra refleks til refleksjon. I krisearbeid kan du ha behov for å føre en liten indre dialog med deg selv, før du bestemmer deg for hva du skal si eller gjøre. Følelser smitter, også til hjelpere. Møter vi stressede personer, blir vi selv stresset og handler mindre rasjonelt enn vi ville gjort under andre omstendigheter. Vi risikerer å handle på refleks.

1. SIRKEL: DEN KRISERAMMEDES BEHOV

Refleksjonssirkelens grunnprinsipp er at vi må starte med å se på den kriserammede. Først registrerer vi personens atferd. Ta et skritt tilbake og spør hva slags følelser denne atferden er uttrykk for. Se smerteuttrykket, ikke bare atferden. Hva trenger personen da?

2. SIRKEL: MIN VÆRE-KOMPETANSE

Hva er min spontane refleksreaksjon på denne oppførselen? Et skritt tilbake. Når jeg har regulert egne følelser, hva tenker jeg da? Jeg må bli bevisst egne følelser, og overstyre disse.

3. SIRKEL: MIN GJØRE-KOMPETANSE

Hvordan vil jeg spontant handle i denne situasjonen? Ta et skritt tilbake og reflekter. Hvordan kan jeg møte den andres behov, og samregulere med den andre? Hva kan jeg gjøre som vil hjelpe den andre best mulig.

4. SIRKEL: SAMARBEIDSKOMPETANSE

Hvem kan hjelpe meg i denne situasjonen? Ta et skritt tilbake og spør deg selv: Hvem kan jeg involvere for å hjelpe den kriserammede? Hvilke gode samarbeidspartnere fins, hvem kan jeg støtte meg på, og hva har vi av prosedyrer og rutiner som kan hjelpe?

OPPSUMMERT

Refleksjonssirkelen er en tankerekke som hjelper deg til å reflektere før du handler. 1. Hva trenger personen jeg møter? Hvordan kan jeg re- tolke personens atferd? 2. Hvordan reagerer jeg vanligvis på sånn oppførsel? Overstyre egne refleksreaksjoner. 3. Hvordan hjelper jeg den personen best mulig? 4. Hvem er det lurt å samarbeide med?



ØVELSE REFLEKSJONSSIRKELEN DEL 1

Hensikt:

Å trene på å bruke refleksjonssirkelen som et verktøy i kriser.

Tid:

Ca. 15 minutter

Utstyr:

Visiskremscenen fra Kramer mot Kramer: <http://www.youtube.com/watch?v=8klsYLV8bE8>

Gjennomføring:

Gå i grupper og diskuter synspunkter og inntrykk. Fars reaksjoner på barnets «uforståelige» oppførsel. Bruk refleksjonssirkelen som verktøy, sirkel for sirkel, barnets oppførsel og fars reaksjon. Oppsummer i plenum.



ØVELSE REFLEKSJONSSIRKELEN DEL 2

Hensikt:

Å trene på å bruke refleksjonssirkelen som et verktøy i kriser.

Tid:

Ca. 20 minutter

Utstyr:

Ingenting.

Gjennomføring:

Les kasuset:

I dag mistet Lise mannen sin i selvmord. Hun har just fått beskjed av presten om at Martin som hun elsket, er funnet hengt i skogen. Lise har tre barn. Mariell er 4 år og går i barnehagen, Maria er 7 og går i andre klasse, og Marius er 9 og går i femte klasse. Fremdeles er barna på skolen og i barnehagen, men de er ventet hjem om et par timer.

Du og din kollega er bedt om å dra hjem til Lise. I det dere ringer på døra hører dere hylene. Etter ei stund kommer presten og åpner døra. Han er ung og uerfaren, og han ser mildt sagt vettskremt ut. Lise er nemlig hysterisk. Hun skriker, drar seg i håret, hyperventilerer og slår

rundt seg. Presten stikker ut døra det forreste han kan, glad for at det endelig er fagfolk på plass, folk som kan håndtere så vanskelige situasjoner.

Gå i grupper og diskuter synspunkter og inntrykk. Bruk refleksjonssirkelen for å analysere hvordan dere kan håndtere en slik situasjon. Diskuter i plenum hva de ulike gruppene kom frem til.

Er verktøyet brukbart i kriseteamarbeid?

AVSLUTNING OG OPPSUMMERING

Nevn en ting som har gitt deg noe å tenke på i løpet av denne samlingen. Takk for at folk har delt og bidratt. Del eventuelt ut artikkelen til Howard Bath og refleksjonssirkelen.

Lese gjerne Søren Kierkegaard sitt sitat om hjelpekunst om igjen.

INFORMASJON OM NESTE SAMLING

Her sier dere litt om temaet for neste samling: Kriseteam, vedlikehold og utvikling.

Avtal når dere skal møtes neste gang, hva som er tema og hvem som har ansvar. Er det noe dere ønsker deltakerne skal forberede seg på.

Vel hjem!



6

Kriseteam, vedlikehold og utvikling

TIDSRAMME

2 timers opplegg pluss 20 minutters pause. TOTALT: 2,5 timer

UTSTYR

Flippover, PC og projektor til PowerPoint, CD-spiller, tusjer, Post-it-lapper.

STRUKTUR

Hver samling skal ha strukturen som angitt under.
MEN, det er for mye stoff, for mange øvelser og for mange lenker å henvise til. Vi har laget det slik for at dere skal kunne velge og plukke etter behov. De som er tilretteleggere i samlingene har ansvar for at alle bidrar. Dette er dele-samlinger der alles erfaringer og meninger er verdifulle.

Bilde & Musikk

Intro

Runden

Fagstoff & erfaringsdeling

- Øvelser
- Refleksjon
- Fortelling

Oppsummering & Avslutning

Informasjon om neste gang

Bilde og musikk

MÅL

Å gi økt tåleevne til den enkelte

Utvidet forståelse for at det er viktig å være god for seg selv for å kunne være god for andre.

At alle skal oppleve at de er en ressurs for kriseteamet.

BILDE OG MUSIKK

Bilde av Anne Kristin Hagesæther.

Musikk av Frøydis Grorud.

Både musikk og bilder er produsert til prosjektet PåFyll, Kriseteam

VELKOMMEN

LEDERNE ØNSKER VELKOMMEN.

Fint å få med noe om:

Vi er sammen fordi fagpersoner trenger å lære å regulere seg selv for å kunne regulere dem man skal være et medmenneske for i krisesituasjoner. Om vi skal klare å være noe for andre, må vi ha evne til å ikke bli satt ut. Vi må ha øvd på å gå fra refleks til refleksjon. Jo bedre man kjenner seg selv, jo mindre sjanse er det for at man blir satt ut i møte med de mange ulike smerter man møter.

Hovedmålet for en fagperson som møter et menneske utsatt for potensielt traumatiske opplevelser er å forsøke å forstå. Fordi mennesker er forskjellige, er det mange nøkler inn til hverandre sinn og tanker og erfaringer. Vi tror derfor på et bredt repertoar i arbeidet med å tåle de erfaringer og den smerte man skal finne ut hvordan man skal bære.

Vi ser det er behov for godt fagstoff om hvordan traumer påvirker hjernen og dermed kropp, sjel og tanke. Vi ser det er behov for å trene på å være gode samregulerere. Vi ser det er behov for musikk som kan gi ro, hjelpe til å senke skuldre. Musikk som kan dra oss med i rytmer av håp og glede. Vi ser det er behov for fortellinger rett fra livet, for å lære mer om hvordan teorien kan omsettes i praksis slik at det gir lindring, økt forståelse og hjelp for dem som er krenket eller utsatt for overveldende hendelser.

For å få til gode menneskemøter, god dialog, god samregulering, krever det tilstedeværelse, en god rytme mellom to eller flere mennesker som står overfor noe smertefullt. Samtidig som vi i passe porsjoner utvider toleransevinduet til dem vi skal hjelpe.

PåFyll er opptatt av hvordan du som hjelper ivaretar deg selv – for å bli et mest mulig tilstedeværende og godt menneske i møtet med den som trenger hjelp.

Det er mange ulike mennesker i ulike kriser som skal forstås, og derfor er det positivt med ulikheter hos fagfolkene som skal hjelpe dem. Men viktigere enn metodene, er det å ta på forståelsesbrillene – og bevare synet på et hvert menneske som ukrenkelig og likeverdig med muligheter i seg til å lindre smerte.

MINN OM AT

- Her i samlingene er alt velkommen.
- Det er lov å si noe dumt, feile.
- Det er fint når folk byr på seg selv, deler nederlag og oppturer.

Når vi trives, tåler vi mer og presterer bedre. Ved å være raus med deg selv, klarer du lettere å være raus med andre. For å forstå andre, må vi kjenne oss selv.

Vi vil kanskje bli utfordret på å åpne mørklagte rom i oss selv. I trygge rammer kan vi kanskje tåle det.

I jobben kan vi oppleve å bli rørt, rystet og rammet. Rørt skal vi bli for å gjøre en god jobb. Blir vi rystet kjennes det ubehagelig, men vi klarer å gjøre jobben vår likevel. Blir vi rammet, blir vi satt ut av spill. Da er det vanskeligere å være en god fagperson, en god hjelper. Derfor skal vi jobbe for å bli kjent med egne grenser og egne utfordringer. Om vi går for lenge på akkord med oss selv, tappes vi.

Vi tror mye seriøst arbeid kan bli gjort med et smil om munnen.

I tillegg til kunnskap og erfaringsdeling, tror vi kunst, musikk, bilder også kan være med å lyse opp mørke rom og gi oss påfyll og ny kraft i arbeidet som hjelpere.

I dag handler det om å få påfyll for egen del, for å kunne gi påfyll til andre. Hvordan ta vare på seg selv, hvordan støtte hverandre i kriseteam og på arbeidsplass. Vi vil fokusere både på påfyll for den enkelte, og på hvordan skape et samarbeidsmiljø hvor vi gir hverandre påfyll.

Kanskje dette er samlinga hvor vi skal ha litt ekstra god forpleining. Sett i tilfelle av god tid til mat og prat.



RESSURS

Synonymer til ordet Påfyll: tilskudd, mer, boost, forsterker, energiforsterker, vitamintilskudd.

SITATER

Vi trenger mange slags påfyll for å være i harmoni og balanse med oss selv. Folk som jobber i kriseteam har sagt:

“Hva gjør det med oss å jobbe i kriseteam? Vi kan trenge veiledning. Det bør legges vekt på personlig egnethet.”

“Ofte er kriseteamet bare ei liste med navn.”

“Det skulle absolutt være mulig å drive oppsøkende virksomhet. Det får vi ikke lov til nå.”

“Fylkesvise samlinger er nyttige. Alle som er i samme beredskapskjede skulle vært med.”

Brukere av kriseteam trenger også mange slags påfyll. Noen av de har sagt det sånn:

“De kan i det minste bruke 20 sekunder på å tenke seg om før de ringer oss, tune seg inn på hvem vi er og hva vi trenger.”

“Jeg var så flink til å forstå hvordan jeg hadde det, så jeg trengte ikke psykolog, sa DE!”

Mor til en overlevende fortalte at de først ble kontaktet påsken etter Utøya-tragedien, rett etter en samling for overlevende med pårørende. Da hun spurte om hvorfor de ikke var kontaktet før, sa de at de hadde vurdert at familien ikke trengte hjelp.

“Hvis dere ikke stiller opp for OSS nå, hvem stiller dere da opp for? (Hadde de googlet oss for å finne ut hvordan vi hadde det?).”

Alle forteller om noe positivt de har opplevd siden sist gang. Det trenger ikke ha med jobben i kriseteamet å gjøre. Lederne følger opp med interesse. Men sørger også for å avgrense slik at ikke noen forteller mye og andre lite.

I større forsamlinger løser man denne ved at fem-seks personer vender seg mot hverandre og deler.

FAG & ERFARINGSDELING



SI LITT OM JOBENGASJEMENT OG UTBRENTHET

72

Det er to inngangsporter vi kan benytte for å snakke om vedlikehold og utvikling kontra stagnasjon og stillstand. Vi kan enten fokusere på forebyggende tiltak. Hvordan vi kan hindre en negativ utvikling, og hva kan vi gjøre for å unngå at mennesker blir utbrent. Hvordan unngå det negative.

Eller vi kan fokusere på det som bidrar til vekst og skaper positiv utvikling. Hva kan bidra til økt jobbengasjement og videreutvikling hos oss? Det er to grunnleggende forskjellige tilnæringsmåter. Det har i den senere tid vært en trend i retning av å fokusere mer på positive faktorer enn tidligere.

På individnivå har vi snakket om at det å ha fokus på seg selv som hjelper, har en dobbelt forebyggende effekt: Man forebygger for egen del gjennom å ta vare på egen fysisk og psykisk helse. I tillegg er en sunn og frisk hjelper bedre i stand til å gi noe til mennesker som trenger hjelp. Det gir altså gevinst både for egen del, men også for de vi skal hjelpe.

Utdragene fra artikkelen under illustrerer dette på en fin måte. Les utsnittene høyt eller bare gjengi innholdet. Den som har ansvar

Hvis dere har brukt «grønt kort», kan du minne om det nå. Har dere ikke brukt det ennå, kan det kanskje være fint å prøve nå?

Hver deltaker får et grønnt kort på størrelse med et bankkort. Dette kan lages ved å klippe i grønne ark. Si litt om at når noen sier eller gjør noe som du er enig i, noe du synes gir deg noe spesielt, eller noen er ekstra modige, så løfter du opp det grønne kortet.

for samlingen må ha lest hele artikkelen på forhånd. Det kan også være fint å trykke den opp og dele den ut.

Hentet fra artikkelen: <http://www.dnms.no/pdf/2007/2-144-9.pdf>

«SALUTOGENESE OG «SENSE OF COHERENCE»

Begrepet salutogenese er av den israelske sosiologen Aaron Antonovski beskrevet som aktiviteter som styrker eller fremmer vår helse (3,4). I følge Antonovskys helse forstås som et kontinuum på en akse mellom absolutt sykdom (dis-ease) og fullstendig sunnhet (ease). Evnen til å nyttegjøre seg sin egen totale situasjon og egen kapasitet til å bruke tilgjengelige ressurser, ble kalt følelse av tilhørighet, eller «sense of coherence» (5,6). Denne kapasiteten var en kombinasjon av folks mulighet til å oppnå en forståelse av den situasjonen de var i, og det å finne en mening i å bevege seg i en helsefremmende retning. Med andre ord det å ha kapasitet til å foreta seg slike handlinger.

Og videre:

«Blant salutogene faktorer som styrker helsen, finnes ikke bare naturlige fysiologiske behov som for eksempel vann, luft og mat, men også kulturelle og psykologiske behov som sang,

musikk, billedkunst og kunsthåndverk (8). Også turer i skog og mark, hagearbeid, kontakt med blomster, grønne planter, dyr og fugler kan regnes som salutogene og helsefremmende.

Og til slutt:

«To tredjedeler av de 122 som inngikk i studie mente de hadde fått et bedre liv etter at de deltok i aktivitetene ved NaKuHel-senteret. (Natur, kultur, helseaktiviteter). Dessuten hadde 77 % en følelse av at de kunne gjøre andres tilværelse meningsfull.»

Det å ivareta egen helse og trivsel gir altså økt opplevelse av å kunne være noe for andre. Hver enkelt må finne sine kilder til påfyll.

Påfyll er ikke bare noe vi skal hente utenom jobben, Det går an å finne glede i arbeidet. Man kan hente påfyll i en god samtale, i et godt samarbeid, ved å få og gi gode ord til kollegaer, ved å oppleve at tidsfrister blir holdt, at det en ønsker å gjøre faller i god jord.

Det er viktig å tenke på at ved å dele gode erfaringer blir de enda større. Det kan også være godt å senke skuldrene litt, fortelle en kollega om noe hyggelig du har opplevd, eller invitere den andre til å fortelle om sitt arbeid.

REFLEKSJON

La deltakerne reflektere noen minutter i stillhet før dere eventuelt deler noen tanker. Eller ikke.

- Hva er salutogene faktorer i mitt liv?



SI LITT OM

En studie fra RBUP i Nord fokuserer på hvordan en positiv inngangsvinkel kan anvendes i forhold til arbeidsmiljø, stress og helse.

Jobbengasjement består av tre elementer:

- vitalitet
- entusiasme
- fordypelse

Vitalitet hen speiler på i hvor stor grad en person klarer å bidra på jobben. Det handler om å delta aktivt og faktisk utføre de arbeidsoppgaver en er tiltenkt. Kort sagt beskriver det hvor mye som faktisk blir gjort.

Entusiasme handler om i hvor stor grad en person opplever glede og energi på jobben. Det er det motsatte av å oppleve trøtthet, passivitet og tiltaksløshet.

Fordypelsen beskriver personens evne til å konsentrere seg om arbeidsoppgavene, både hvor dypt en «forsvinner inn i oppgavene» og hvor lang tid en klarer å fordype seg. Vi har vel alle opplevd at noen ganger bare flyr tida avsted uten at en registrerer det, mens andre ganger står den stille.

Studien har ønsket å kartlegge hva som skaper jobbengasjement, fremfor å fokusere på hva som gir utbrenthet. Det er ikke snakk om et paradigmeskifte hvor man går bort fra å snakke om sykdom og dysfunksjon, men en presisering av at studier om helse og styrke er like verdifulle som studier om patologi.

Undersøkelser indikerer at utbrenthet henger sammen med to ting: Høye jobbkrav og mangel på jobbressurser.

Jobbengasjement påvirkes ikke på samme måte av jobbkrav. Derimot henger det klart sammen med jobbressurs.

Jobbressurser handler ikke bare om økonomi og antall hender i arbeid. De som ble spurt definerte jobbressurser som sosial støtte, positive tilbakemeldinger, coaching fra leder, mulighet til å påvirke egen jobbsituasjon og mulighet for opplæring.

Det betyr at det går an å oppleve å ha høye jobbkrav uten at det dreper engasjementet. Men det forutsetter at en opplever å ha gode jobbressurser rundt seg. Et godt arbeidsmiljø er en kapital vi trenger for å skape engasjement

73

og glede.
(Se lenken under «ressurser» der finner du hele artikkelen om jobbengasjement og utbrenthet.)

REFLEKSJON

Velg en eller flere av disse refleksjonene. La deltakerne få noen minutter i stillhet. Før dere eventuelt deler noen tanker. Eller ikke.

- Noen vil definere jobbengasjement som motsetning til utbrenthet. Andre vil være uenig og mene at de to begrepene beskriver to uavhengige prosesser. Hva tenker dere?
- Nevn eksempler på når du har opplevd jobbengasjement i forhold til kriseteamarbeid?
- Hvordan kan vi i nettverket skape vitalitet, entusiasme og evne til fordypning?

Utsagnet beskriver at mennesker har evne til å gå videre etter å ha opplevd potensielt traumatiserende hendelser. For noen kan en slik opplevelse bli stående som ett kapittel i boka om ens eget liv. Resten av boka handler om andre ting.

“De fleste kommer gjennom et enkeltstående traume og klarer å gjenoppta sitt tidligere liv i stor grad.”

Noen ganger ser vi likevel at det ikke blir sånn. Overveldende hendelser kan få veldig stor plass i boka om livet til noen personer. I hvilken grad mennesker kommer gjennom en traumatisk hendelse, vil i stor grad avhenge av hva man hadde med seg i ryggsekken før krisen rammet, og hva man har av støtte rundt seg.

Noen mennesker opplever å vokse opp med gjentatte traumer, relasjonstraumer, hvor selve «luften de har pustet i», har vært utrygg. For disse vil det være en langt større utfordring å håndtere en krise. Den grunnleggende følelsen av utrygghet blir bekreftet. Verden er farlig, nok en gang. Da er det ikke like lett å riste frykten av seg, og ta fatt på livet med bevisste valg og handlinger. Når noen blir sittende fast i sorgen, kan det handle om tidligere traumebelastning. Sånn vil det også være for de som jobber i kriseteam. Vi har alle med oss en bagasje som kan være med på å påvirke hvordan vi har det i dag, og hvordan vi klarer å stå i tøffe utfordringer.

REFLEKSJON:

Velg en eller flere av disse refleksjonene. La deltakerne sitte 5-10 minutter i stillhet. Før dere eventuelt deler noen tanker. Eller ikke.

- I hvilken grad klarer jeg å ivareta egen helse og overskudd?

- Er jeg en som gir, en som mottar, eller begge deler?
- Hva kunne gi meg påfyll i eget liv, og hvordan kan jeg legge til rette for å få det til?
- I hvilken grad opplever jeg jobbengasjement?
- I hvilken grad får jeg sosial støtte, positive tilbakemeldinger, coaching fra leder, mulighet til å påvirke egen jobbsituasjon og mulighet for opplæring.
- Kan vi styrke jobbressurser i kriseteamet, nettverket?
- Hva skal til for å øke arbeidsglede og motivasjon?

RESSURS

Aron Antonovskys teori om salutogenese: <http://www.dnms.no/pdf/2007/2-144-9.pdf>

Om arbeidsglede og motivasjon: Undersøkelse av jobbengasjement i helse – og omsorgsykker. RBUP Nord, Universitetet i Oslo, fokus på jobbengasjement i stedet for belastninger. http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=39269&a=2

Inga Snøve, helsesøster forteller om egne reaksjoner etter å ha jobbet i psykososiale kriseteam over lang tid: www.helsekompetanse.no/kriseteam/6125

Musikk virker mot angst: http://www.forskning.no/artikler/2013/april/353095?utm_source=apsis-anp-3&utm_medium=email&utm_content=unspecified&utm_campaign=unspecified

ØVELSE SMITTE EFFEKT

Hensikt:

Få erfaringer med at andres følelser smitter over på oss, og visa versa.

Tid:

Ca. 10 minutter

Utstyr:

Ingenting

Gjennomføring:

Denne øvelsen er i flere omganger.

1. Be deltakerne gå rundt i rommet mens de hilser på hverandre. De sier sitt navn, og føyer til setningen: Jeg er så sliten. Prøv å vise med kroppen, og stemmen at du faktisk er sliten.

2. Gå og hils på hverandre igjen, men denne gangen sier du: Så fin du er i dag! Se ut som du mener det.

3. Hils på hverandre for siste gang og si: Dette blir en fin kveld! Da blir det nok det.

Nå kjenner vi forhåpentligvis hverandre så godt at vi tør å gå inn i rollene ordentlig. Kanskje noen synes det er litt ubehagelig. Vi vil jo gjerne oppføre oss bra! Men noen ganger må vi gjøre noe utrygt for å bli litt tryggere. Her får vi øve på det.

ØVELSE DRITTBOKSEN:

Hensikt:

Å kvitte seg med frustrasjon.

Tid:

Ca. 5 minutter

Utstyr:

En «drittboks» og papirlapper. Boksen kan være en skoese eller liknende. Gjerne kledd med et morsomt bilde. («Sinnataggen» eller liknende)

Gjennomføring:

Alle deltakere får en bunke gule-lapper. På hver lapp skal de skrive en ting som frustrerer de. Ingen skal se hva du skriver. Lappene brettes sammen og puttes i drittboksen. Skriv så mange lapper som du trenger. Leder sørger for at lappene destrueres. Da blir vi kvitt litt gørr.



SI LITT OM ENKELTSTÅENDE TRAUMER OG KOMPLEKS TRAUMATISERING

En krigsveteran har sagt:

«Vi tror at alle mennesker har en indre styrke. Bevisste handlinger og valg gjør at du lettere kan lande på beina etter at livet ditt forandrer seg som følge av en uforutsett krise eller hendelse.»

(Thomas Nystedt, amor fati. Thomas Nystedt overlevde krigshandlinger i utenrikstjeneste med et nødsrik. Han har i ettertid startet «amor fati» sammen med sin kone. De driver blant annet kursvirksomhet med fokus på menneskets mulighet for mestring og utvikling.)

Forskning viser at det hjelper. Lappene skal kastes, da virker øvelsen bedre enn om vi sparer på de.



ØVELSE STYRKEHJERTE

Hensikt:

Gi hverandre påfyll som virker!

Tid:

Ca. 15 minutter

Utstyr:

Arket styrkehjerte som du finner på PP.

Gjennomføring:

Som sagt skal vi kaste frustrasjonen vår bort. "Skrytelapper" derimot skal vi ta vare på. Forskning viser at skrytelapper som tas vare på har større effekt enn de som kastes etter bruk! Jobb med arket styrkehjertet. Dette trenger ikke være relatert til kriseteamarbeid. Ikke sikkert alle har gjort noe med det siden sist.

Arket kan du enten ta vare på selv, eller dere kan la leder tar vare på det. Arket kan brukes i ressursjakten neste gang, eller ved en senere anledning.



ØVELSE KOLLEGAHILSEN

Hensikt:

Gi hverandre påfyll som virker!

Tid:

Ca. 15 minutter

Utstyr:

Arket kollegahilsen som du finner på PP.

Gjennomføring:

Alle får arket kollegahilsen, og fester det på ryggen. Hver deltaker skal skrive en hilsen til hver enkelt av de andre, en hilsen hvor vi fremhever en god egenskap hos den andre.

Arket kan du enten ta vare på selv, eller dere kan la leder tar vare på det. Arket kan brukes i ressursjakten neste gang, eller ved en senere anledning.



ØVELSE KOLLEGAINTERVJU

Hensikt:

Gi hverandre påfyll som virker!

Tid:

Ca. 15 minutter

Utstyr:

Ingenting.

Gjennomføring:

Tre og tre sitter sammen. En skal være intervjuer, en er intervjuobjekt og den siste observatør. Intervjueren leder sekvensen. Temaet er hva som har gått bra på jobben i det siste. Etter tre minutter bytter dere roller, helt til alle har hatt alle rollene.

Hold fokus på det positive, problemer og utfordringer får vente til en annen gang.



ØVELSE EN ANNERLEDES SAMTALE

Hensikt:

Gi hverandre påfyll som virker.

Tid:

Ca. 15 minutter

Utstyr:

Gule lapper

Gjennomføring:

Grupper på fire. To skal sitte på stoler mot hverandre og snakke sammen om det de er opptatt av for tiden, relatert til kriseteamarbeid. De andre to skal stå bak hver sin samtalepartner.

De som står bak skal være utstyrt med gule lapper og pinner. De skal lytte etter hva som blir sagt, og ut fra det de hører skrive lapper om hva de observerer av gode ressurser. F.eks: Du er engasjert. Du bryr deg om andre. Du tar initiativ. Du samarbeider.

De gule lappene klistres på ryggen etter hvert som de skrives. Etter noen minutter avsluttes samtalen. Lappene samles sammen og alle fire setter seg i ring. De leser lappene høyt for hverandre. Bytt roller hvis dere har tid.



ØVELSE ERFARINGSDELING OG SAMMENSVEISING

Hensikt:

Gi hverandre påfyll som virker

Tid:

Ca. 15 minutter

Utstyr:

Ingenting

Gjennomføring:

Dette likner på en øvelse vi hadde i samling 2, men utsagnene er annerledes.

Ta ei runde på disse to utsagnene:

Jeg får Påfyll av.....

Jeg kan bidra i nettverket med å

Det handler om å vite hva som er godt for seg selv, og hvordan ta vare på seg selv. Klarer du det, kan du lettere være god for andre.



SI LITT OM

I møte med dem dere skal vise omsorg, og kanskje følge opp over tid, konfronteres dere med egen sårbarhet. Over tid kan enkelte også konfronteres med opplevelser i eget liv som dere ikke kjente til. Følelser dere trodde var bearbeidet, kan komme tilbake med full styrke.

Forskjellen mellom de rammedes traumatisering og sekundær traumatisering er at med sekundærtraumatisering er du "et steg unna" de traumatiske hendelsene. Symptomene på primær og sekundær traumatisering kan være like, om enn noe svakere ved sekundærtraumatisering.

Noen ganger blir hjelperne trette av å vise omsorg.

Mange ansatte i hjelpeapparatet kan fortelle om perioder der de kjenner seg tomme, ikke føler de har mer å gi, ikke lykkes, ikke får påfyll.



ØVELSE EGENOMSORGSPLAN

Hensikt:

Å jobbe konkret og bevisst med å ta vare på seg selv.

Tid:

Ca. 10 minutter

Utstyr:

Arket «Egenomsorgsplan» som du finner i «Psykologisk førstehjelp» s.111-118.

Gjennomføring:

Bruk NCTSN sitt hefte om «psykologisk førstehjelp».(Se lenken under «ressurser».) Her finner du et omfattende skjema tenkt for individuelt bruk. Ivaretagelse av seg selv bidrar til at en klarer å være en god hjelper lenger. En mulighet er at hver enkelt utformer

en egenomsorgsplan. Det vi skriver ned, har større effekt enn det vi bare snakker løselig om.

VED VEIS ENDE ELLER I STARTGROPA?

Prosjektet er snart ved veis ende. Dere har gjennomgått seks samlinger i nettverksgruppa. Det interkommunale samarbeidet er forhåpentligvis ikke ved veis ende. Noen har allerede holdt på lenge, andre er i startgropa. Et sunt kriseteam er i en stadig forbedringsprosess.

På individnivå handler det om selverkjennelse og selvivaretagelse. Begge deler er forutsetninger for å kunne gjøre en god jobb. Å ta vare på seg selv, kan også bety å snakke sant om livet sitt. La det falle lys inn i mørke rom. Enhver kriseteams ansatt er unik, og må ta et selvstendig ansvar for seg selv.

På gruppe- og på nettverksnivå handler det om å skape trygghet og romslighet. Det handler om vitalitet, engasjement og mulighet til fordykning i arbeidsoppgaver.

For å oppleve jobbengasjement må vi både kunne gi, men også motta kollegastøtte. Vi har alle et ansvar for gruppas ve og vel.

Et lite dikt fra Helge Torvund:

«Lyset du treng finst»

Bruk tid på å klargjøre veien videre:

- Skal det lages ei tidslinje for videre samarbeid?
- Hvem har ansvar for videre drift?
- Hyppighet?
- Innhold?
- Påfyll!
- Er det avtalt med RVTS Sør om fylkesvis oppfølgingssamling?
- Er det avtalt med RVTS Sør om Vivat-kurs?

AVSLUTNING OG OPPSUMMERING

Nevn en ting som har gitt deg noe å tenke på i løpet av denne samlingen.

Takk for at folk har delt og bidratt.

Lese gjerne fortellingen «Lys inn i avstengte rom» eller diktet «Fra hjerte til hjerte» av Eva Dønnestad til slutt.

Lykke til med viktig arbeid i kommunale og interkommunale kriseteam i region sør.

INFORMASJON OM NESTE SAMLING

Dette er siste samling i prosjekt PåFyll. Vi ønsker dere lykke til videre med viktig arbeid. Vi håper dette har vært en igangsetter for videre nettverksarbeid for kriseteam. Ta godt vare på deg selv, for å kunne ta godt vare på andre.



Illustrasjon: Anne Kristin Hagesæther, Design: Figuru



RVTS Sør, Postadresse: Bufetat, BSA Dokumentmottak, Postboks 2233, 3103 Tønsberg • www.rvts.no/sor
Besøksadresse: Sørlandet kunnskapspark, Gimlemoen 19, 4630 Kristiansand • Tlf. sentralbord: 926 94 100

