Et godt midlertidig hjem

11.10.2018

Tone Weire Jørgensen
Hilde Kjærstad Jensen

RVTS SØR

RVTS – Regionalt ressurssenter mot vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging

LARS BREMNES
“ELIAS SANG”

Menneskemøte

Vi vil forstå mennesker i lys av hva de har opplevd

2015

«Jeg vil forstå verden fra ditt perspektiv.
Jeg vil vite det du vet, på den måten du vet det»

(Spradley, 1997:34)

” Vennlig, nysgjerrig og ikke-dømmende”

Lesvos - betydningen av menneskemøtet

Øvelse: Hva er et godt menneskemøte?

- Snakk med sidemannen
- Fortell om et møte du husker som spesielt godt?

Hvorfor ha fokus på hverdagen?

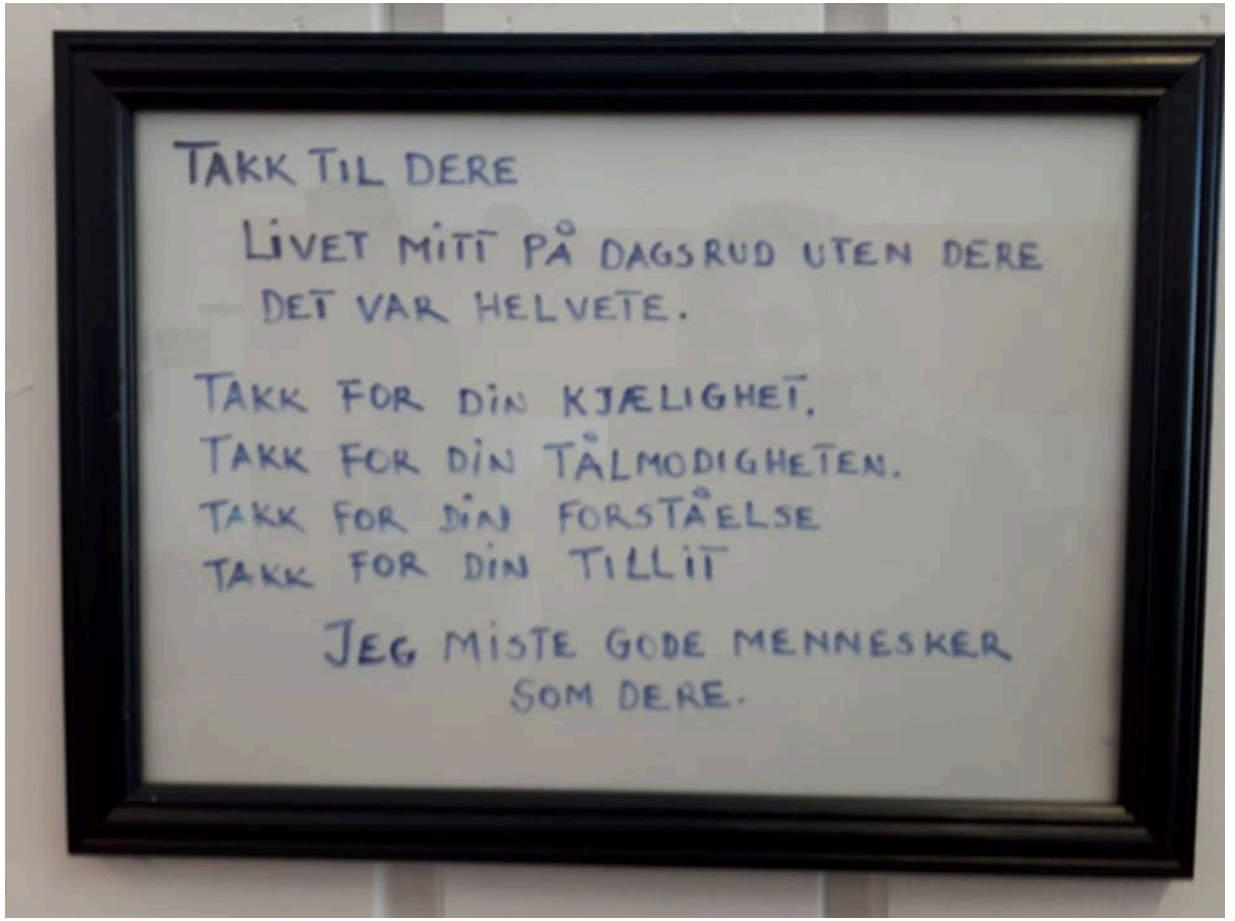
Det er der de er

Det er der dere er

Og det er der vi kan være med

- og det er der endring skjer….

Et "vitnesbyrd"
- om betydningen av å bli møtt

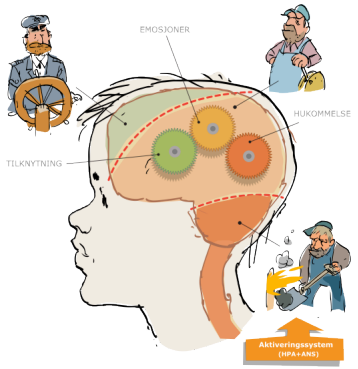


Livet i eksil - trippelbelastninger

Helseplagene kan settes i sammenheng med forhold før, under og etter flukt.

Eksilet forsterker alle følelsene som skal håndteres; sorg, savn og tilpassing i vertslandet

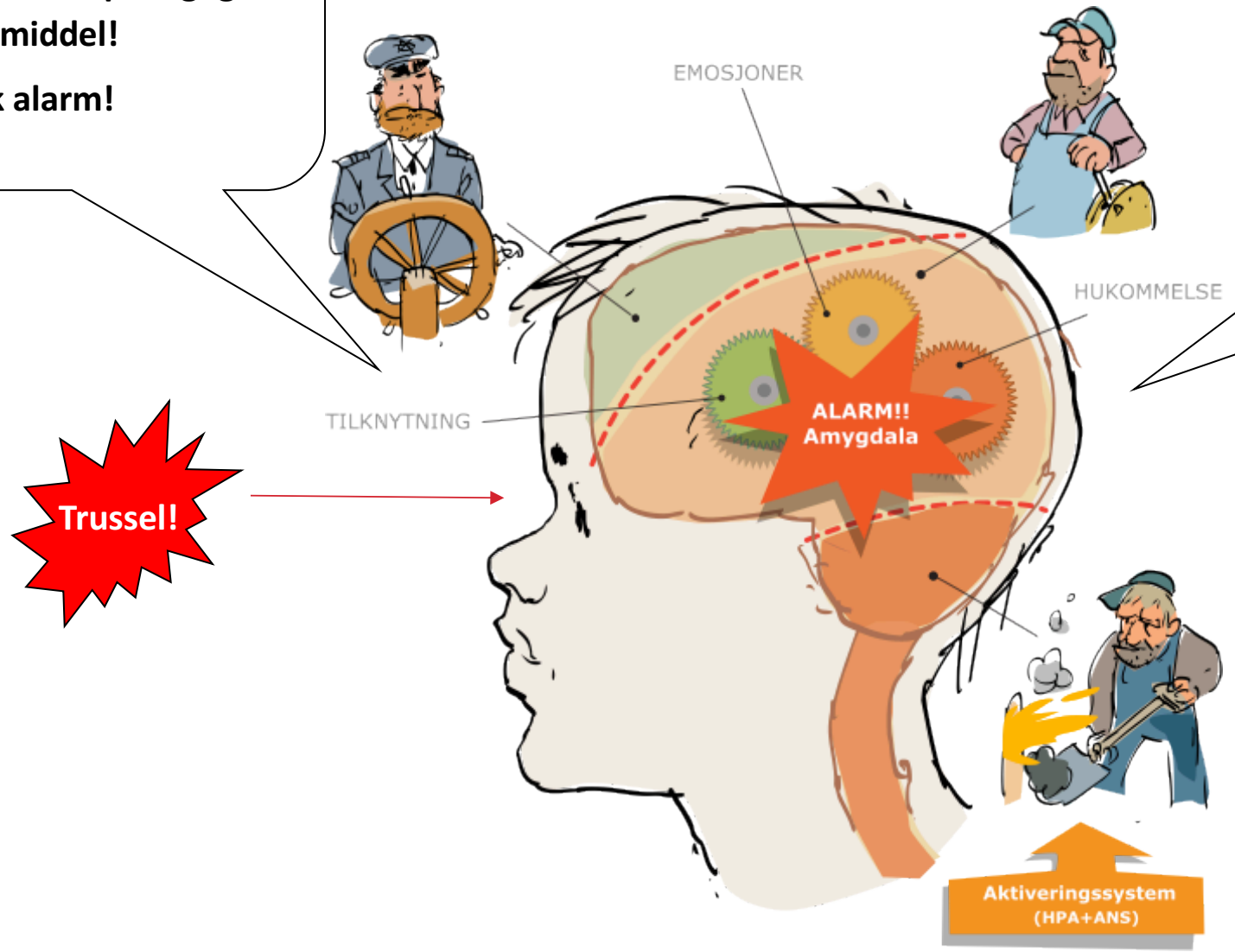
http://www.traumenett.no/film.php?id=14

Type 1 Traumer	Type 2 Traumer
PTSD Symptomer: 1. Gjenopplevelse av det som skjedde 2. Unngåelse av det som kan minne om 3. Negative tanker/humør 4. Hyperaktivering og reaktivering (DSM -5)	Komplekse traumer Kompleks PTSD **Utviklingstraumer** Relasjonstraumer Tilknytningstraumer Hjernens organisering og utvikling 

Stress-respons systemet

Hallo! Jeg sitter jo trygt her på forelesing på EM i Lyngdal. Det var visst bare ett litt sært pedagogisk virkemiddel!

Falsk alarm!



Trussel!

Erfaringer fra tidligere i livet tilsier at slanger ikke utgjør noen trussel så lenge de er på film

Heine Steinkopf, RVTS Sør

Vi reagerer instinktivt ved fare

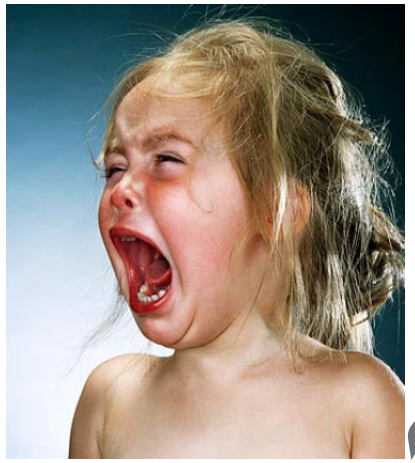
Da sloss vi

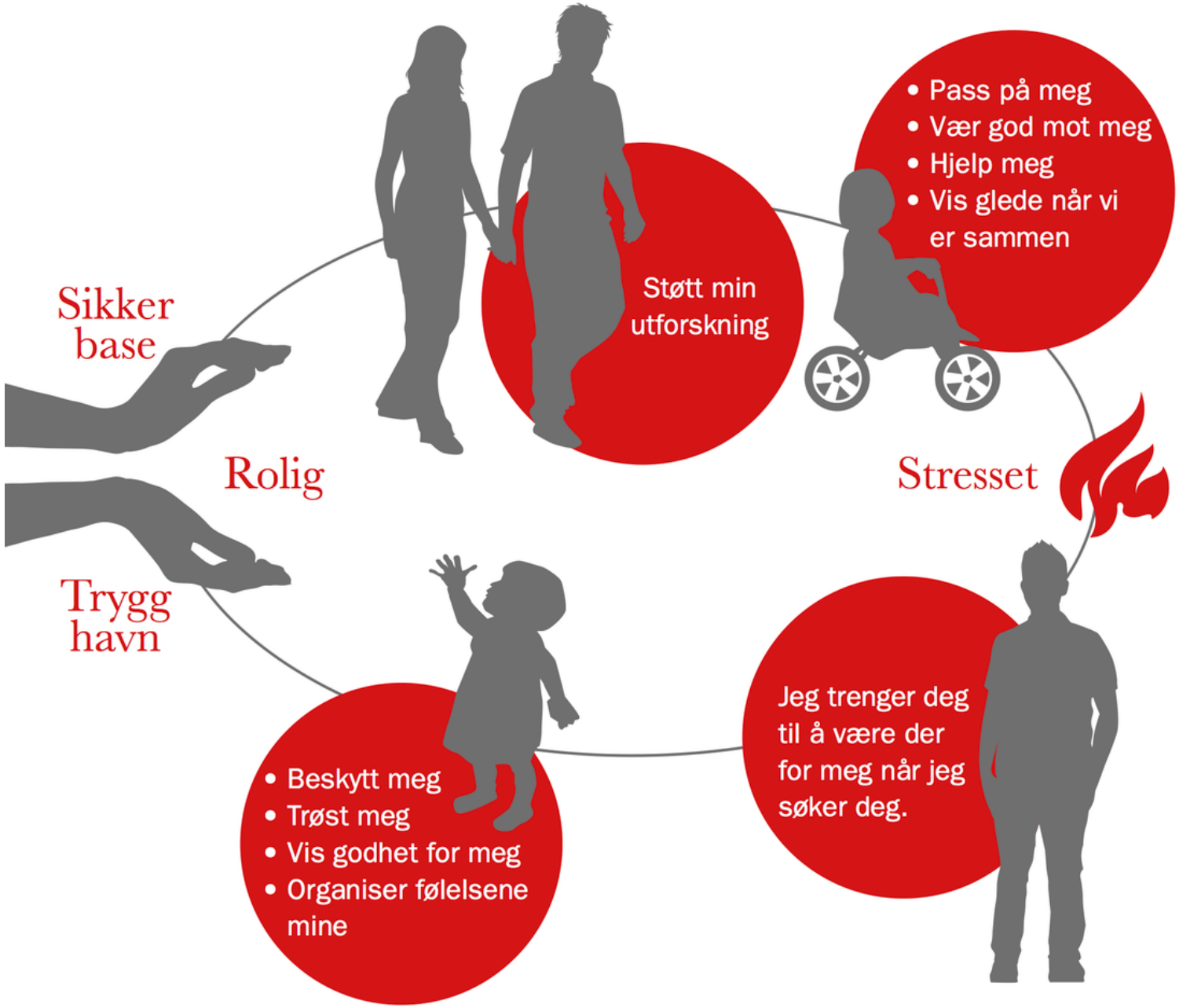
Eller løper

Eller stivner

Eller overgir oss

Eller skriker på hjelp




Sikker base
Støtt min utforskning
• Pass på meg
• Vær god mot meg
• Hjelp meg
• Vis glede når vi er sammen
Rolig
Stresset
Trygg havn
• Beskytt meg
• Trøst meg
• Vis godhet for meg
• Organiser følelsene mine
Jeg trenger deg til å være der for meg når jeg søker deg.

Hvordan vi blir møtt tidlig i livet har stor betydning for hvordan vi takler påkjenninger senere i livet.

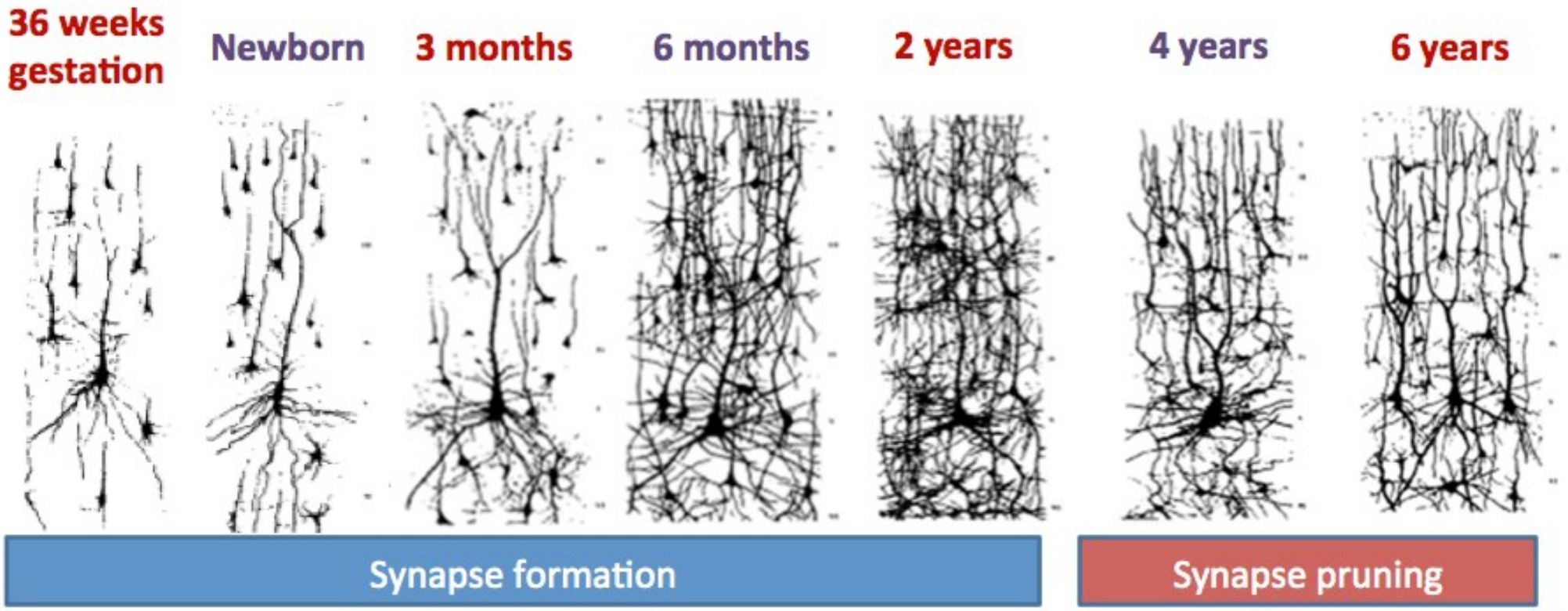
- Ubetinget kjærlighet og en trygg tilknytning legger grunnlaget for utforskning og læring.

- Trygge barn lærer best!

Trygghet har flere dimensjoner.

Hjernen formes av bruken

- Hjernen formes gjennom det tidlige samspillet ,med miljøet
- Første leveår: 250.000 oppkoblinger i minuttet !!
- Kronisk stress krymper cellene i hippocampus, mens cellene i amygdala vokser.



tenke

Eksplisitt

føle

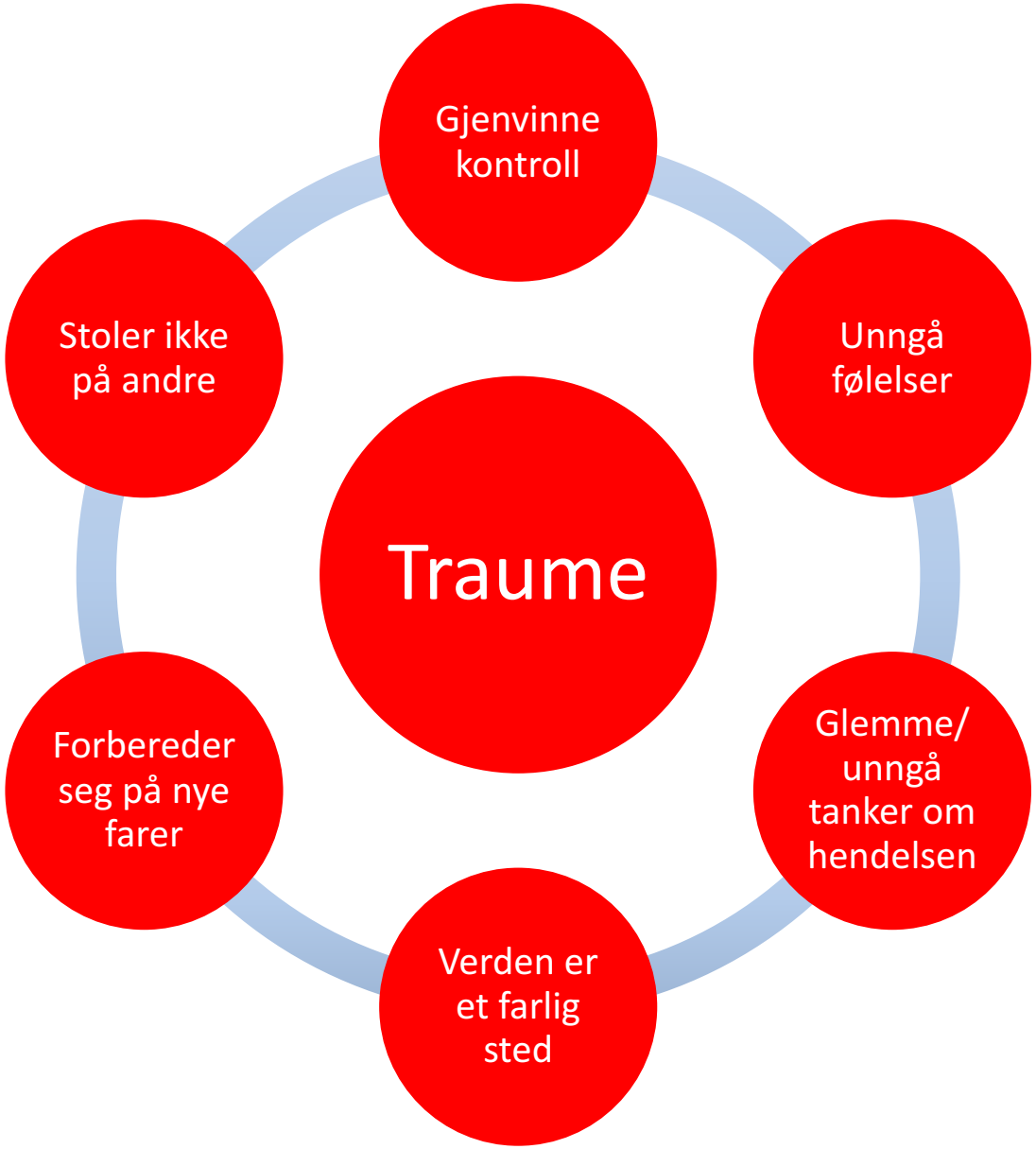
sanse

Implisitt

Utrygg tilknytning – reaktiv tilknytningsforstyrrelse

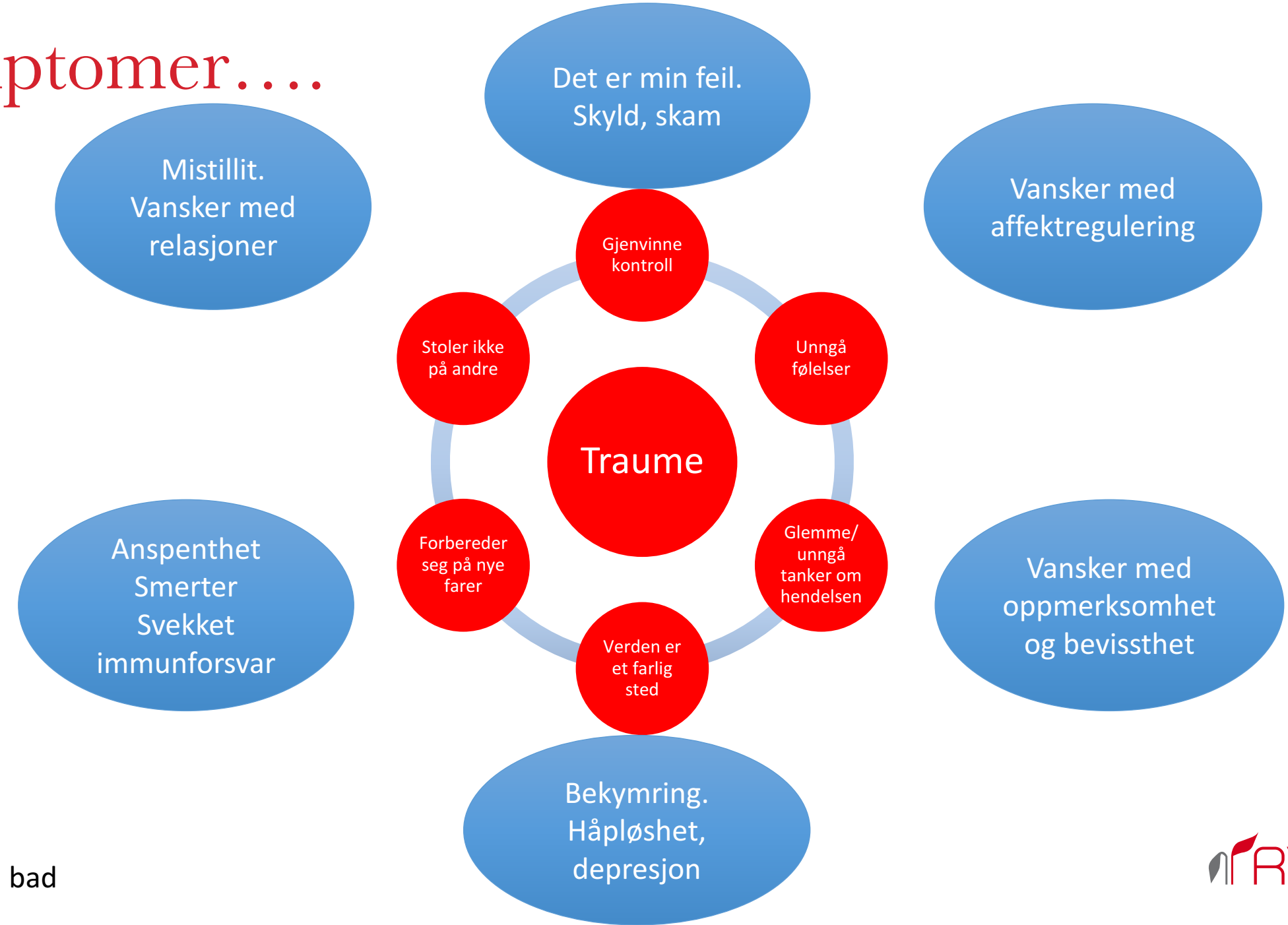
- Verden er grunnleggende utrygg
- Voksne er ikke til å stole på
- ”Voksen-fobi” Utvikler strategier for å holde voksne på avstand
- Tidlig traumatisering fra nære omsorgspersoner ødelegger trygghetsreguleringenssystemet og undergraver personens mulighet til å bruke relasjoner til å etablere trygghet
- Traumer som er påført av nære omsorgspersoner utløser frykt for nærhet og fører til at selve tilknytningssystemet blir traumatisert (Allen 2001)

Traume som overlevelse



Kilde: Modum bad

Til symptomer….



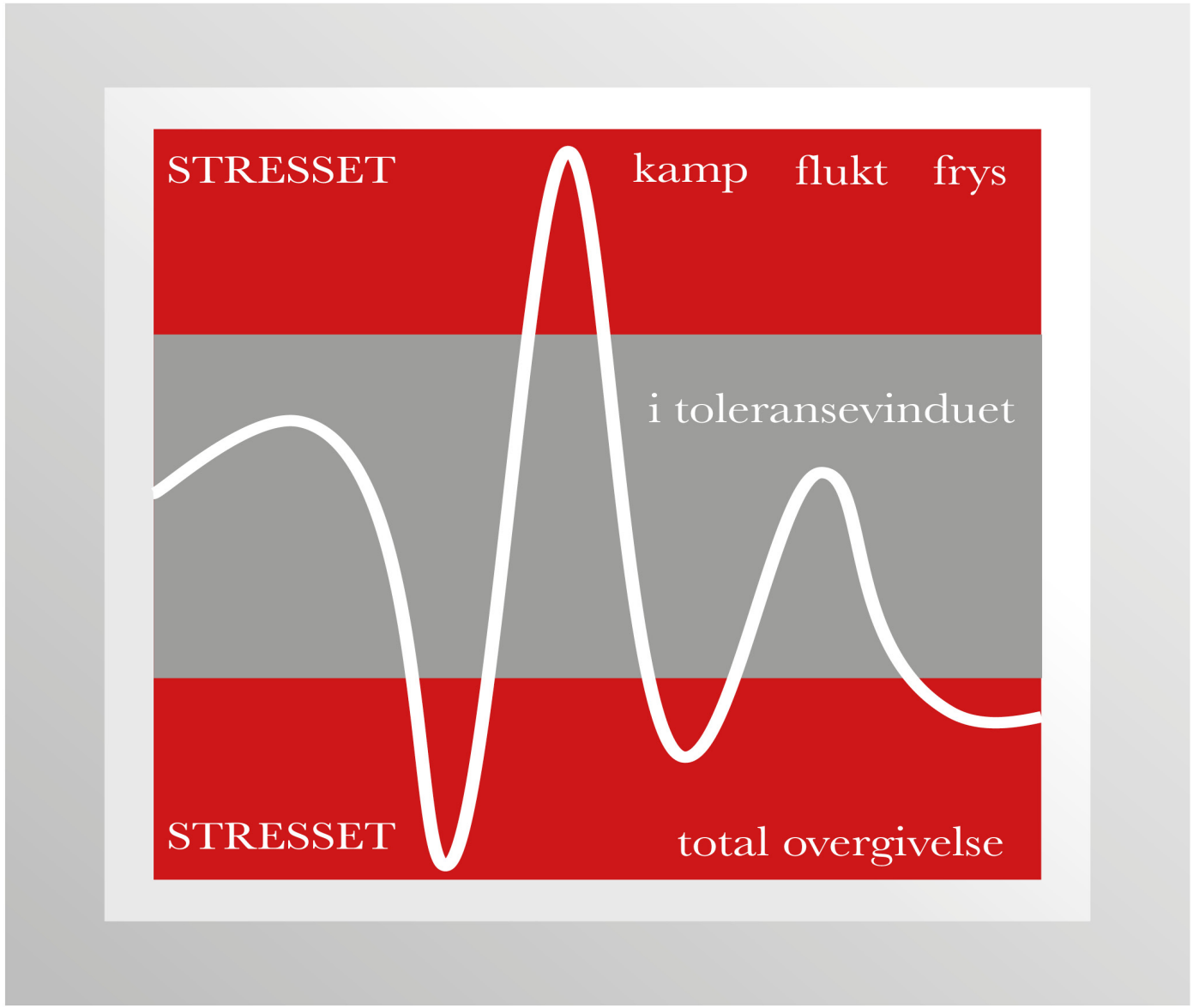
Kilde: Modum bad

Øvelse

- Røde bobler:
- Bruk litt tid, og reflekter for deg selv hvorvidt dette mønsteret er gjenkjennelig, for deg selv, eller hos andre...?

- Blå bobler:
- Samtal med sidemannen om om hvordan dette eventuelt kommer til uttrykk i dag.

Toleransevinduet



AKTIV FORSVARSRESPONS
(Hyperaktivering)
Panikk, sinne, raseri, søvnvansker, mareritt, rastløs, hyperaktiv.

PASSIV FORSVARSRESPONS
(Hypoaktivering)
Følelsesløs, nummen, tilbaketrukket, tiltaksløs, uinteressert, avslått.

RVTS SØR

Psykosomatiske plager

Surraya:

Plutselig får jeg vondt i hode, og kroppen, jeg blir helt slapp, hendene blir kalde, og jeg får vondt i magen.

Jeg vil at det skal ga˚ bort, men jeg vet ikke...vet ikke hva det er..... Vet du?

Abdulkadir

- *Jeg kjenner jeg blir så urolig i hele kroppen….spesielt i armene og hendene….og de blir så varme. Jeg blir så sint liksom, og jeg blir redd for hva jeg kan komme til å gjøre….får lyst til å slå, men det kan jeg ikke, og har aldri gjort det heller…….*
- *Kan du hjelpe meg?*

Reguleringsstøtte- traumefeltets nyttigste terapi

Gruppe oppgave

- Gå i grupper og diskuter følgende:

” Hva kan dere gjøre av konkrete tiltak for å bidra til å senke stressnivået og hjelpe den andre inn i sitt toleransevindu, der lek, læring og utvikling optimalt sett foregår?”

- Skriv opp tre tiltak i hver gruppe på post it lapper som forslag til tiltak/ løsninger på problemstillingen

Traumebevisst omsorg - kunnskapsgrunnlag

- Tilknytningsteori
- Utviklingspsykologi
- Hjerneforskning
- Biologi og nevropsykologi
- Sosialpsykologien og sosiologi
- Traumepsykologien- affektpsykologien
- Implementeringsforskningen- hvordan gå fra teoretisk kunnskap til handlingskompetanse
- stressforskningen

De fire tryggheter – **opplevd trygghet**

1.Fysisk – omgivelser

Å føle seg trygg på ulike arenaer

2. Emosjonell trygghet-

Opplever seg emosjonelt ivaretatt, forstått. Tanker, følelser og oppfatning erkjennes, aksepteres, respekteres og regnes med.

3.Sosial/relasjonell trygghet:

Ærlig, åpen, pålitelige og konsistente relasjoner. Opplever å omgi seg med trygge relasjoner.

4.Kulturell trygghet-

Identitet, anerkjennelse, respekt. Opplever seg verdig og anerkjent.

Gruppeoppgave – ***Opplevd*** Trygghet

- Ark med de fire former for trygghet til hvert team.
- Ta utgangspunkt i en ”felles person”.
- Hva skaper trygghet for han/henne? Hva skaper utrygghet?
- Hvordan kan dere legge til rette for at han/hun skal oppleve trygghet?
- Gruppene presenterer i plenum.

Refleksjon

- Hva tar du med deg fra denne samlingen?

- Hvilke utfordringer opplever du, relatert til ditt arbeid når du er bekymret, og har mistanke om vold?
- I hvilken grad og på hvilken måte samarbeider mottaket andre aktører (kommune/ tverretatlig)?
- Hvilke rutiner, handlingsplaner eller verktøy benyttes i arbeidet med denne tematikken? •
- Hva mener mottaksansatte selv kan styrke arbeidet og samarbeidet med familier som viser bekymringsfull atferd?

“Mening skapes
gjennom forståelse.
Det gir mulighet
for en helt ny fortelling
om den enkeltes liv.”

RVTS SØR

Regionalt ressurssenter om vold,
traumatisk stress og selvmordsforebygging

www.rvtssor.no