Et godt midlertidig hjem - påfyll

Mysebu 3.-4.10.19

Torunn Fladstad
Gunnar Eide

RVTS SØR

Program 3. – 4. okt.

Torsdag 3. oktober

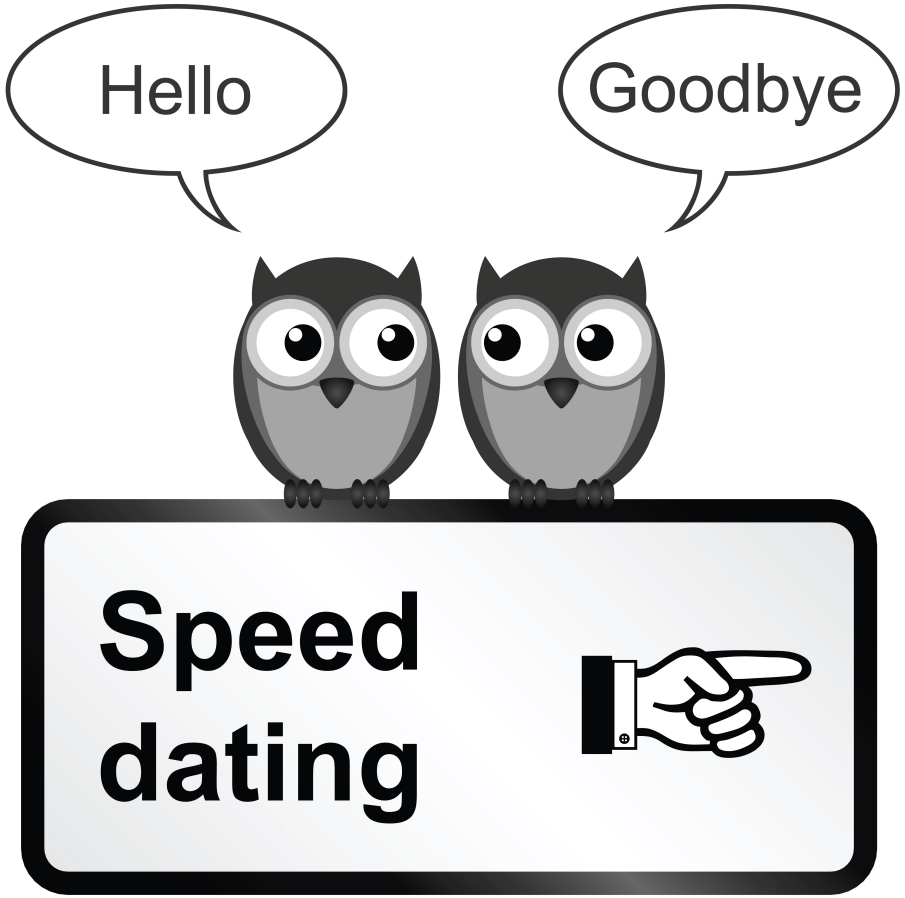
- Kl. 09.00 – 10.00: Møte med ledelse og barneansvarlige. Hva har skjedd siden sist? Hva er det viktig å fokusere på slik situasjonen er på mottaket nå? Forberede samlingen med ansatte.
- Kl. 10.00 – 15.00: Samling med alle ansatte. Temaer: Traumebevisst omsorg, Stress og stressmestring. Toleransevinduet. Case.

Fredag 4. oktober

- Kl. 09.00- 10.15: Samling ansatte. Øvelse: Toleransevinduet. Info om øvelser m/ung.
- Kl. 10.30 – 14.15: Samling med ansatte og 2 mindre gruppe ungdommer (6 - 8 stk) En gruppe med Tankekartet og en med Toleransevinduet.

RVTS SØR

Speed - date



RVTS SØR

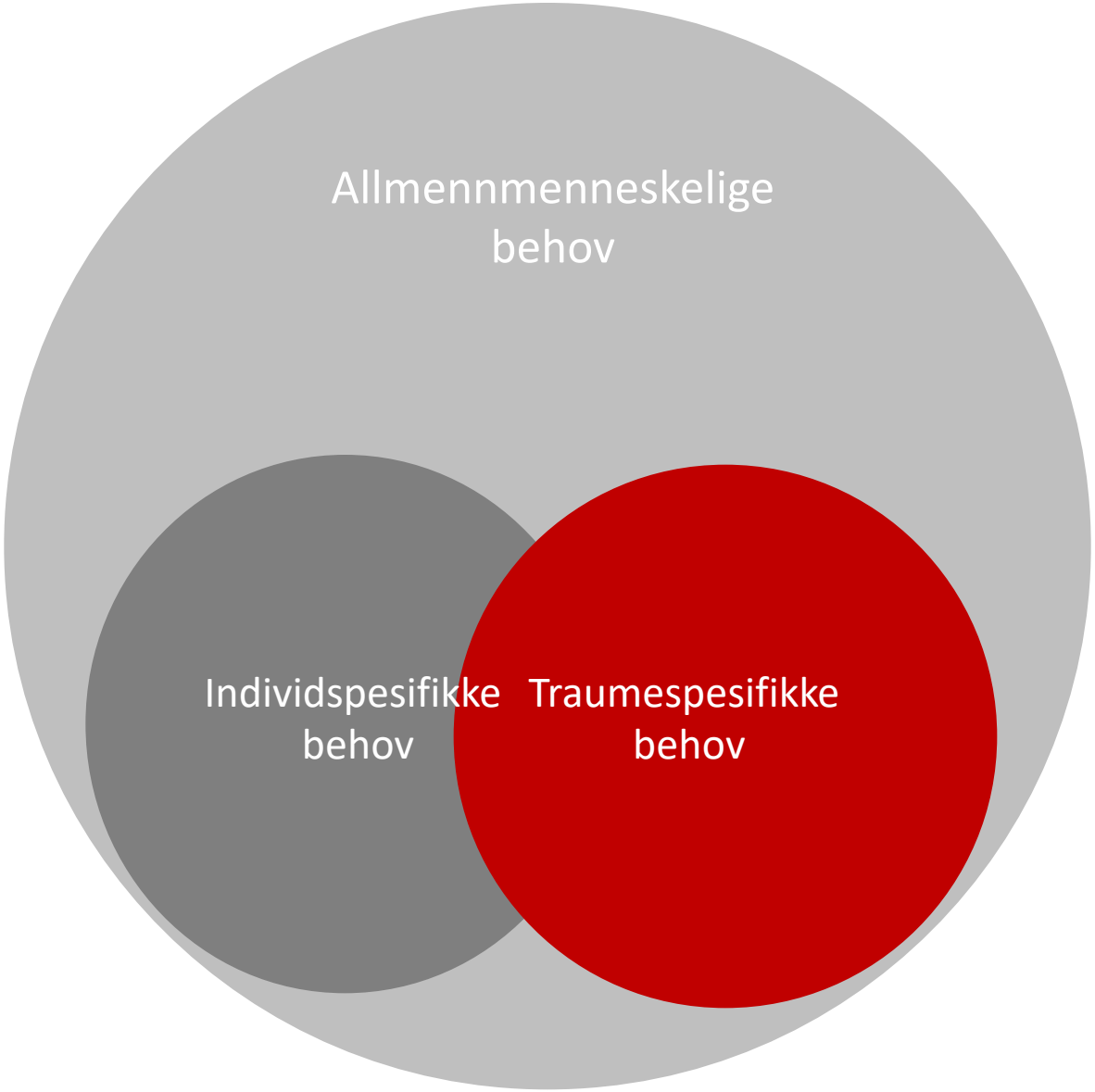
Krav til omsorgsarbeid for enslige mindreårige i mottak

- Mottaket skal sikre at de enslige mindreårige får nødvendig oppfølging og gis et godt omsorgstilbud og oppvekstmiljø.
- **Hensynet til barnets beste skal være grunnleggende for mottaksarbeidet.**
- Dette innebærer individuell tilrettelegging og at det tas hensyn til bl.a. alder, kjønn, livssyn, kulturell identitet, personlighet, fungeringsevne, ressurser og behov.

- https://www.udiregelverk.no/no/rettskilder/udi-rundskriv/rs-2011-034/

RVTS SØR

Rammeverk. Traumebevisst praksis.



RVTS SØR

Grunnleggende traumeforståelse

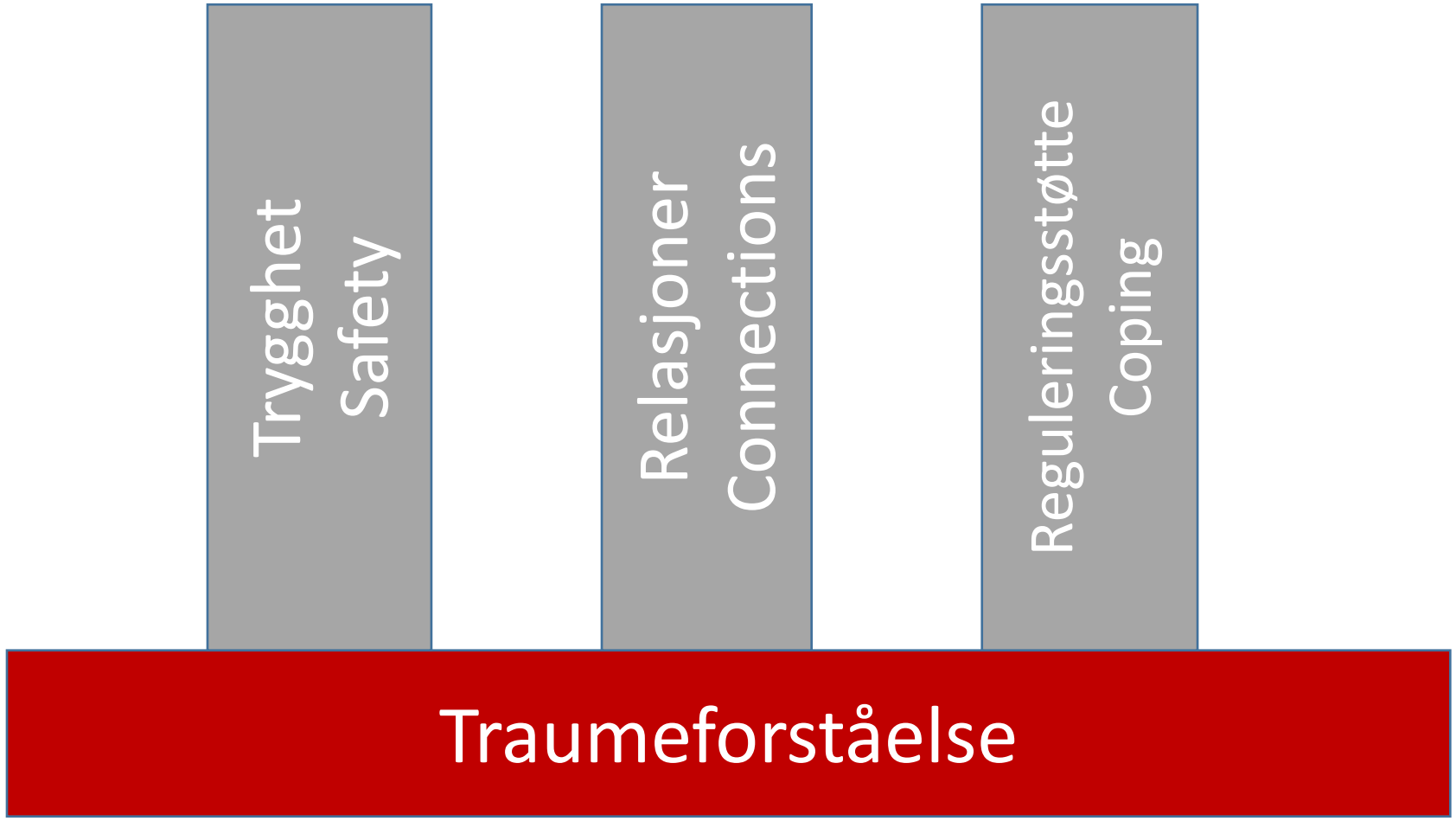
Å forstå mennesker i lys av hva de har opplevd

Å forstå mennesker i lys av hva de ikke har opplevd

Å forstå mennesker i lys av hvordan de har det akkurat nå

RVTS SØR

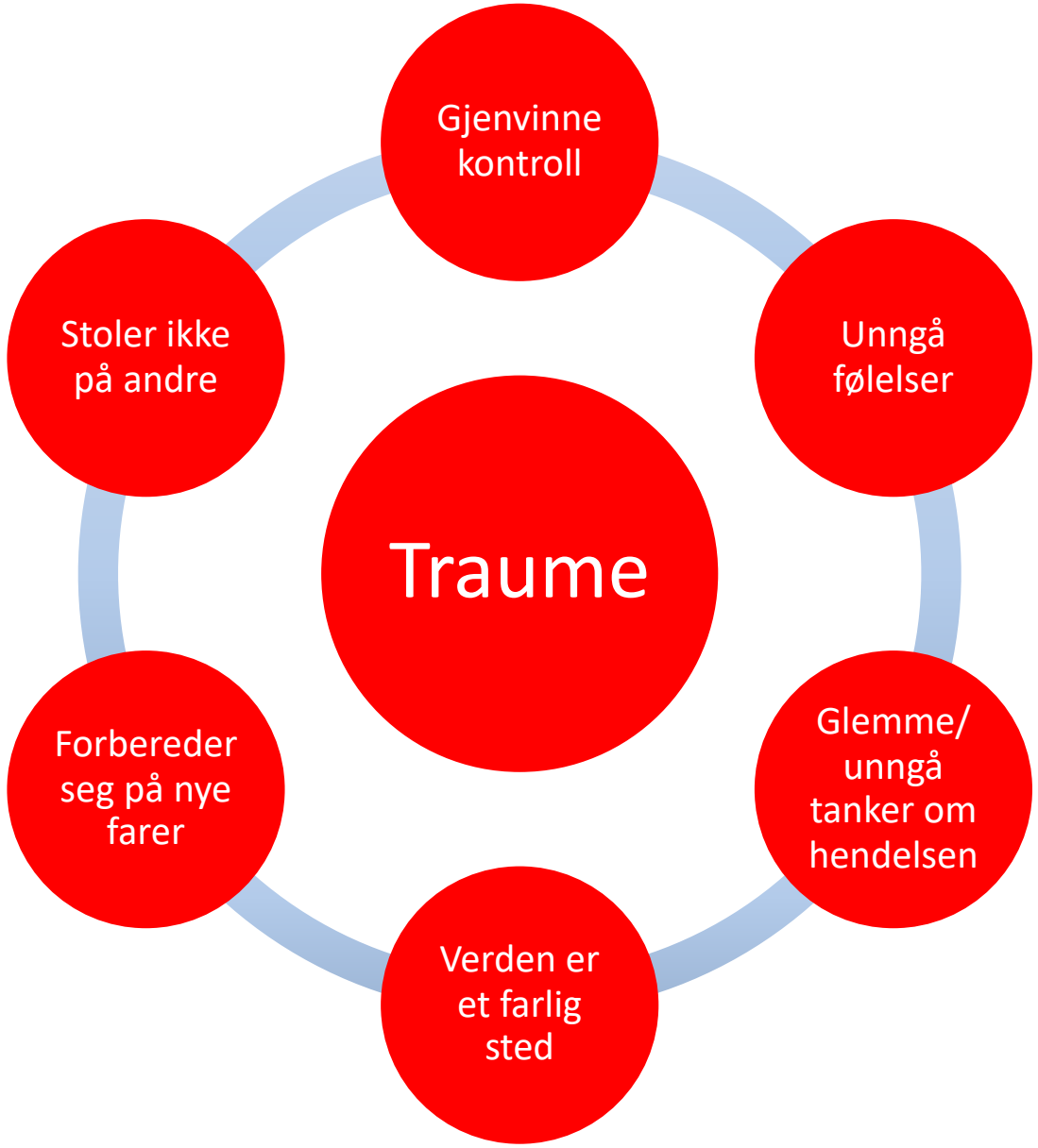
Traumebevisst praksis



(Howard Bath 2015)

RVTS SØR

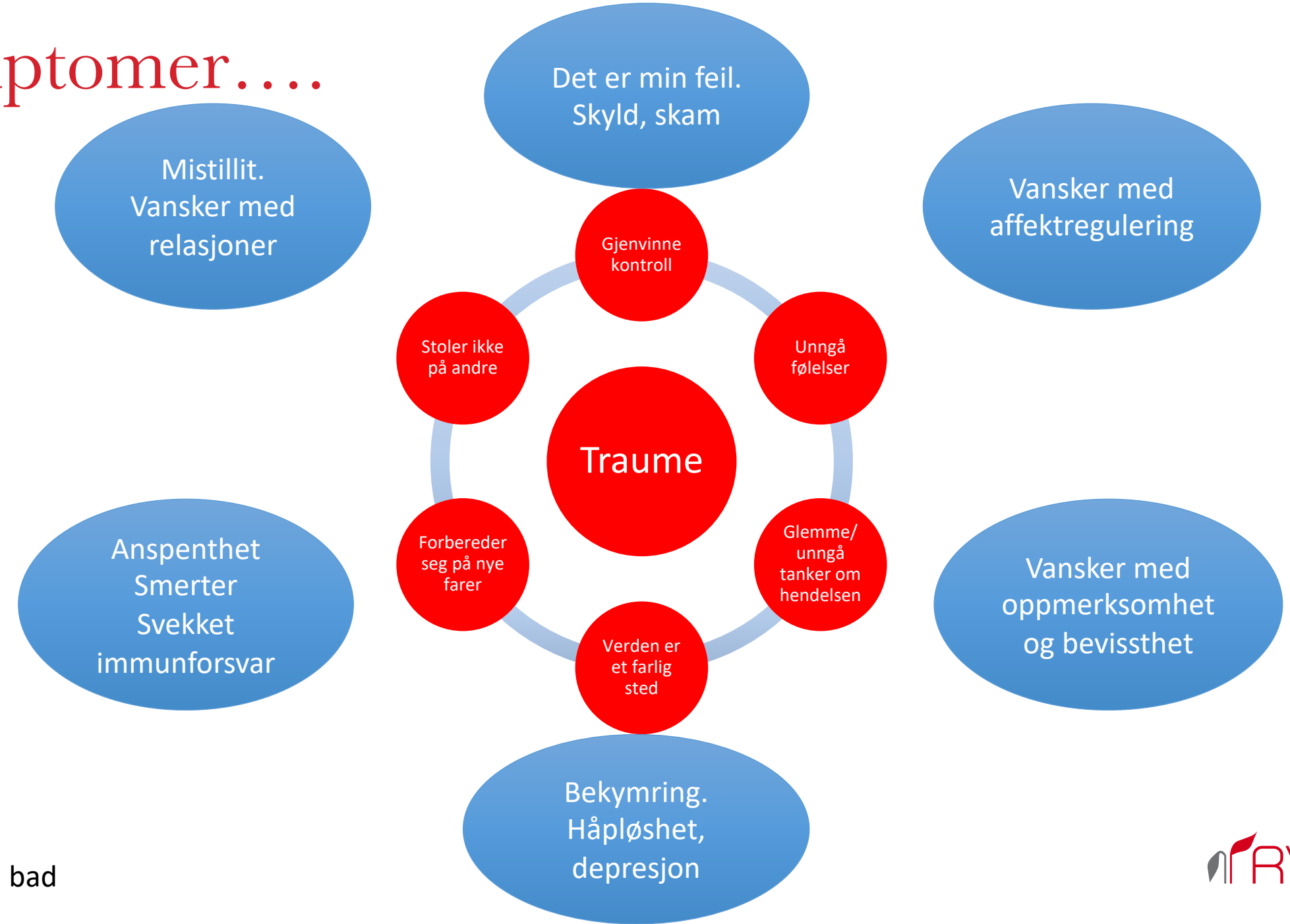
Traume som overlevelse



Kilde: Modum bad

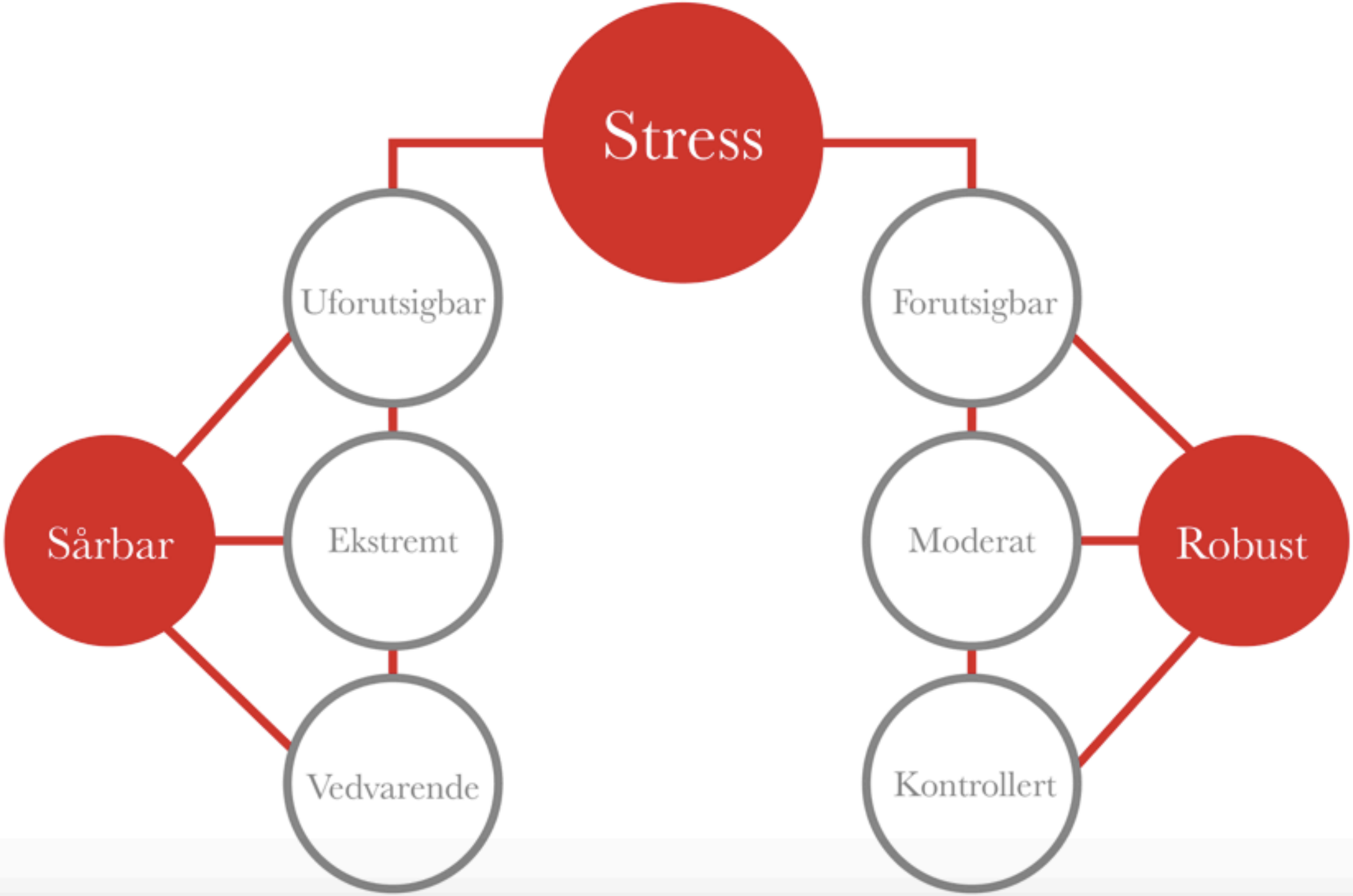
RVTS SØR

Til symptomer….



Kilde: Modum bad

RVTS SØR


Stress
Uforutsigbar
Forutsigbar
Sårbar
Ekstremt
Moderat
Robust
Vedvarende
Kontrollert

Case – PTSD?

Tegn to sirkler.

1. Når traumet dominerer.
2. Når traumet tar mindre plass.

- Hva ser dere? (Symptombeskrivelse.)
- Når opptrer det? (Kontekst, situasjon.)
- Hvordan påvirker det dere (ansatte)?
- Hva gjør ungdommen selv for å gå fra 1 til 2, og hvordan kan dere støtte/hjelpe?

RVTS SØR

Affektregulering - ødelagt termostat!

- Feiltolker ting som farlig som ikke er det.
- Tolker farlige situasjoner som ufarlige.
- Blir overveldet av emosjoner og fysiologiske aktivering.
- Dette fører igjen til at man reagerer impulsivt og fører videre med seg dysregulering.
- Reaksjonen står ikke i forhold til situasjonen.
- De trenger en som kan samregulere.

RVTS SØR

Hvordan forstå atferd?

- Ikke slem, men trist
- Ikke bråkete, men uregulert
- Ikke sint, men redd
- Ikke ond, men utrygg
- Ikke intensjonell, men triggerstyrt
- Ikke vond vilje, men et uttrykk for smerte

(Handlekraft, RVTS Sør)

RVTS SØR

Justere oss etter toleransevinduet

Ved overaktivering

- Være rolig og trygg, dempet stemmebruk. Tenke spennings-reduksjon, med fokus på pusterytme og kroppsbevissthet;
  Hva kjenner du i kroppen nå? Hvor er du i toleransevinduet nå?

Ved underaktivering

- Være mer på, ankre barnet i her og nå situasjonen gjennom blikkontakt og mild fysisk berøring; «Er du med meg?» Snakke om noe hyggelig og noe konkret. Også her fokus på kroppen.

Ulike typer stress

Sunt stress
Lett forhøyet hjertefrekvens og moderat økning av stresshormoner som går over

Tolererbart stress
Alvorlige midlertidige stressreaksjoner med relasjonell støtte

Giftig stress
Forlengede stressreaksjoner uten relasjonell støtte og trygghet

RVTS SØR

Stress – Traume – Forsømmelse

Stress: Sunt, Tolererbart, Giftig. Dose og grad av støtte avgjørende.

Potensielt traumatiserende hendelse: Belastende hendelse eller situasjon av usedvanlig truende eller katastrofal art, som sannsynligvis ville fremkalle sterkt ubehag hos de fleste.

Traume: Såret (seinvirkningene) personen utvikler i ettertid som følge av hendelsen.

Forsømmelse: Mangel på støtte i kritiske situasjoner.

RVTS SØR

CASE 2

- Ansattes beskrivelse.
- Felles refleksjoner.

RVTS SØR

Hva er dissosiasjon?

- Betyr å kolbe fra, oppløsning eller avspaltning.
- Et skifte i bevissthetstilstand – gjennom bedøvelse ved en emosjonelt overveldende situasjon.
- Frakobling av det vonde som har skjedd.
- Også en mestringsstrategi i møte med en overveldende situasjon/traumerelaterte minner.
- Søk Hjelptilhjelp.no – Dissosiasjon.

RVTS SØR

Hva ønsker man at ungdom skal forstå?

- Dette (det traumatiske) har hendt meg.
- Jeg er ikke gal, men jeg prøver å håndtere noe vanskelig som har skjedd meg.
- Det vonde som har skjedd/skjer er reelt.
- Jeg har et vanskelig liv og trenger hjelp for å håndtere det.

RVTS SØR

Summeoppgave – eksempler på situasjoner

- Del med hverandre (i grupper) hva dere blir opptatt av i denne case.
- Del eksempler på situasjoner som har trigget ungdommen og som dere tenker har vært preget av at ungdommen har dissosiert. Hva får han/hun til å føle seg trygg? Hva får han/hun til å føle seg utrygg? Er det mulig å forebygge dissosiasjon?
- Gi hverandre eksempler på hvordan dere har prøvd å stå i disse situasjonene og hva dere evt.har gjort for å få ungdommen til å forstå sine reaksjoner i etterkant.
- Hvordan ivareta de andre ungdommene?

RVTS SØR

Program fredag 4. oktober

- Kl. 09.00 - 10.15: Samling ansatte. Øvelse: Toleransevinduet. Info om øvelser m/ungdommene.
- Kl. 10.30 – 14.15: Samling med ansatte og 2 mindre grupper ungdommer (6 - 8 stk). En gruppe med Tankekartet og en guppe med Toleransevinduet.

RVTS SØR

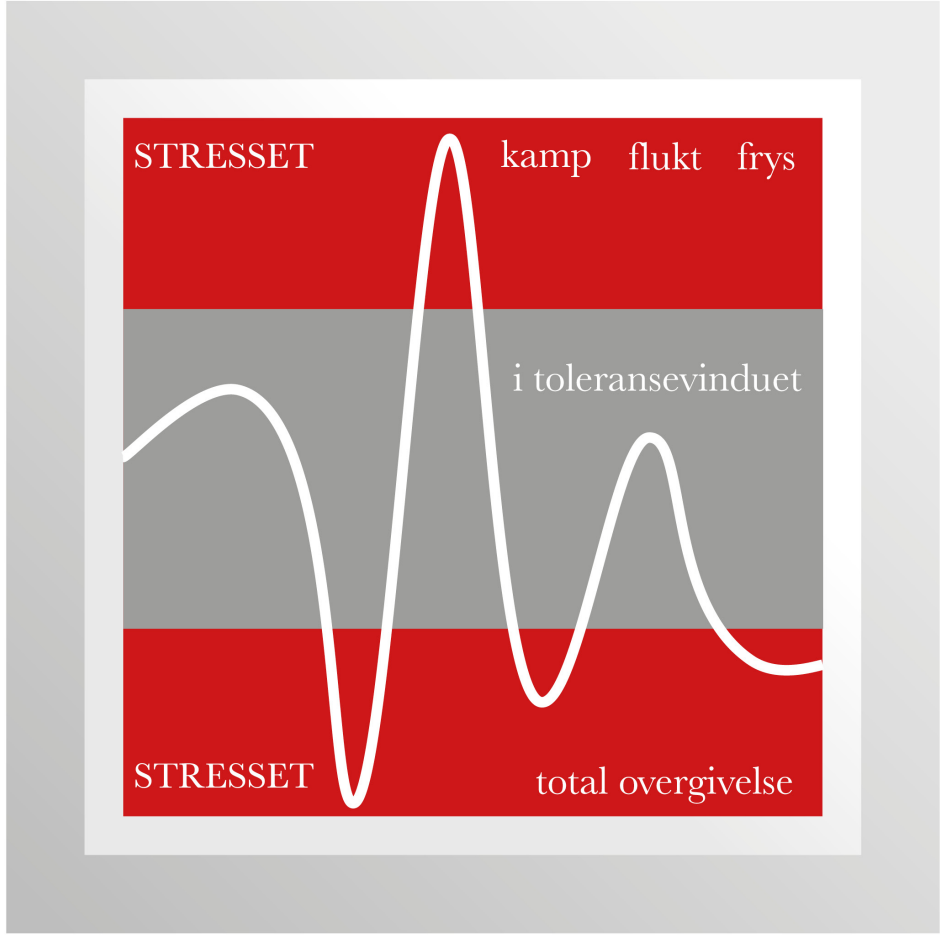
Tidsplan Tankekartet

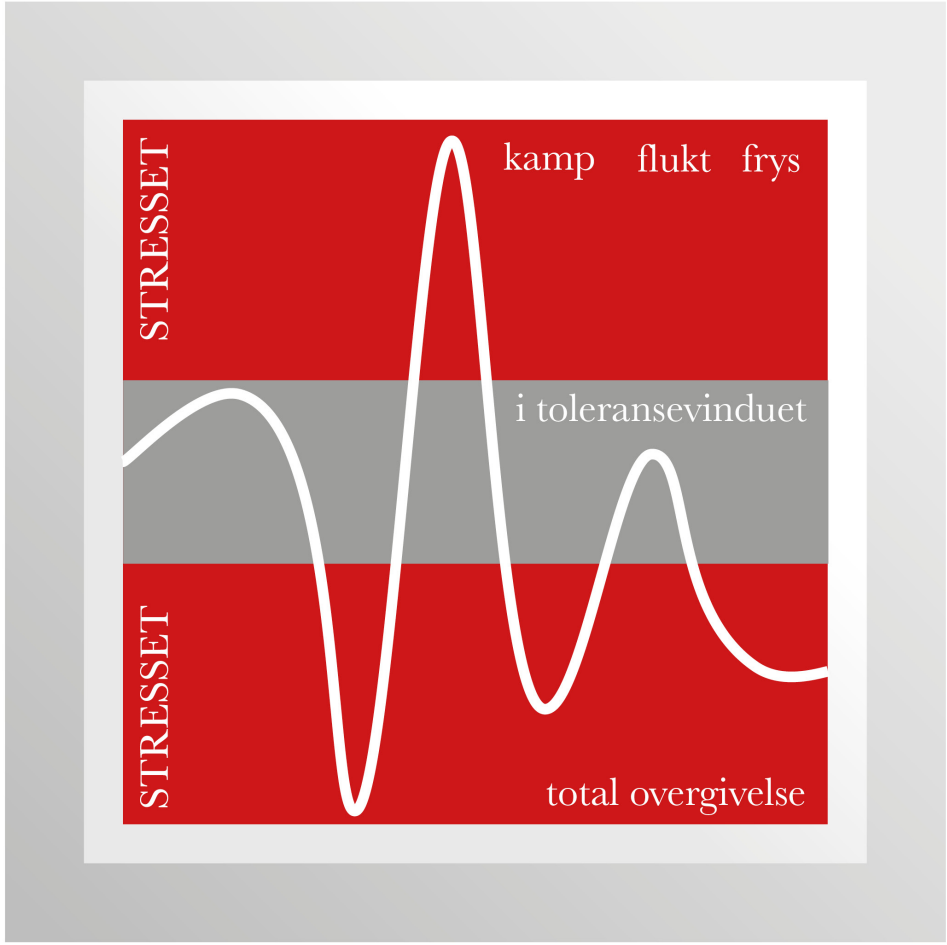
- Kl 10.30 – 10.45: Navn, velkommen, intro.
- Kl 10.45 – 11.30: Arbeid med individuelle Tankekart.
- Kl 11.30 – 12.00: Presentasjon 2 ungdommer.
- Kl 12.00 – 12.45: LUNSJ.
- Kl 12.45 – 13.30: 3 ungdommer
- Kl 13.30 – 13.40: PAUSE.
- Kl 13.40 – 14.10: 2 ungdommer
- 5 minutter til avslutning

RVTS SØR

Toleransevinduet

https://www.youtube.com/watch?v=_OHukt1RC4E





RVTS SØR

Tankekart i forhold til Toleransevinduet:

- Å kjenne sitt eget toleransevindu og spesielt vite hva som trigger en er et godt utgangspunkt for både å forstå egen reaksjoner og for å kunne reagere mer hensiktsmessig. Dette gjelder både voksne og barn!
- Å dele sitt «toleransevindu» med andre åpner opp for både å bedre å kunne forstå andres reaksjoner og atferd, men også mulighet for å være en bedre hjelper for hverandre i hverdagen.
- Å dele noe så personlig om seg selv er ikke bare lett. Det er derfor viktig at det skjer i en atmosfære av trygghet, anerkjennelse og dialog. Og at grenser respekteres for hva man vil snakke om! Jfr. Dobbeltlytting!

RVTS SØR

Instruksjon til øvelsen:

For de ansatte::

For deg selv: Se på kartet og tenk igjennom punkt for punkt. Finn konkrete situasjoner som har vært vanskelig for deg og hvor du kunne ha havnet utenfor toleransevinduet, men reagerte hensiktsmessig.

Det samme gjelder en situasjon hvor du opplevde at du var utenfor toleransevinduet og reagerte uhensiktsmessig.

Prøv å vær konkret på situasjoner du skulle ønske du fremover kunne reagere annerledes.

Sett dere sammen to og to, del konkrete eksempler på hvert enkelt tema. Gi hverandre feedback på det dere ser som gode egenskaper hos hverandre både når situasjoner har vært løst på en god måte og når det har vært vanskelig

Ansatte og ungdommer sammen:

Gå sammen i små grupper: en – to ansatte sammen med 2-3 ungdommer. Ta en runde med hvert av temaene, hjelp ungdommene til å være konkrete. Del gjerne også noe fra ditt eget toleransevindu gjerne i relasjon til jobben på mottaket.

Gi hverandre feedback ved å notere ned egenskaper hos de unge.

Plenum:

I plenum nevnes og skrives opp på flippover typiske situasjoner en har hørt som takles bra. Det samme med utfordrende situasjoner og ting som en ønsker hjelp til. Fokus på egenskaper en har lagt merke til. Avsluttende refleksjon om hva som er god hjelp når en har det vanskelig.

RVTS SØR

Tankekart

VANSKELIGE SITUASJONER DU HAR STÅTT I OG KLART Å TAKLE PÅ EN GOD MÅTE

I hvilke situasjoner skulle du ønske at du reagerte annerledes? Hva kan du selv gjøre? Hva kan andre gjøre for deg?

Hvia kan være utfordrende for deg? Hvordan reagerer du? Hva tenker du om det? Hva tror du andre tenker om deg?

Når kapteinen går av dekk

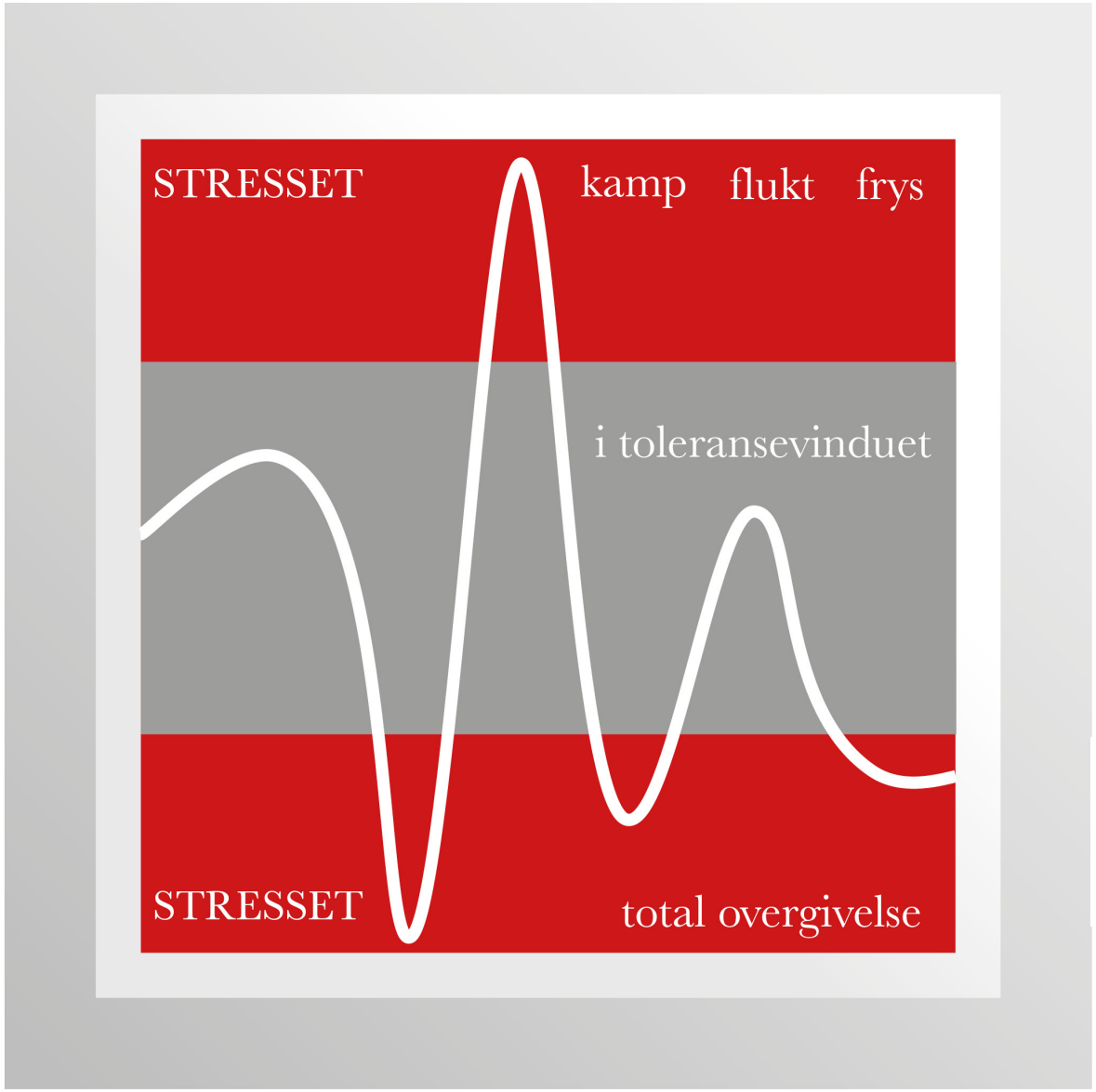
https://www.youtube.com/watch?v=C4GLhcbayn8

Quiz:

Hvem sa: «Av alt uviktig i verden, er fotball det viktigste»

RVTS SØR

Toleransevinduet

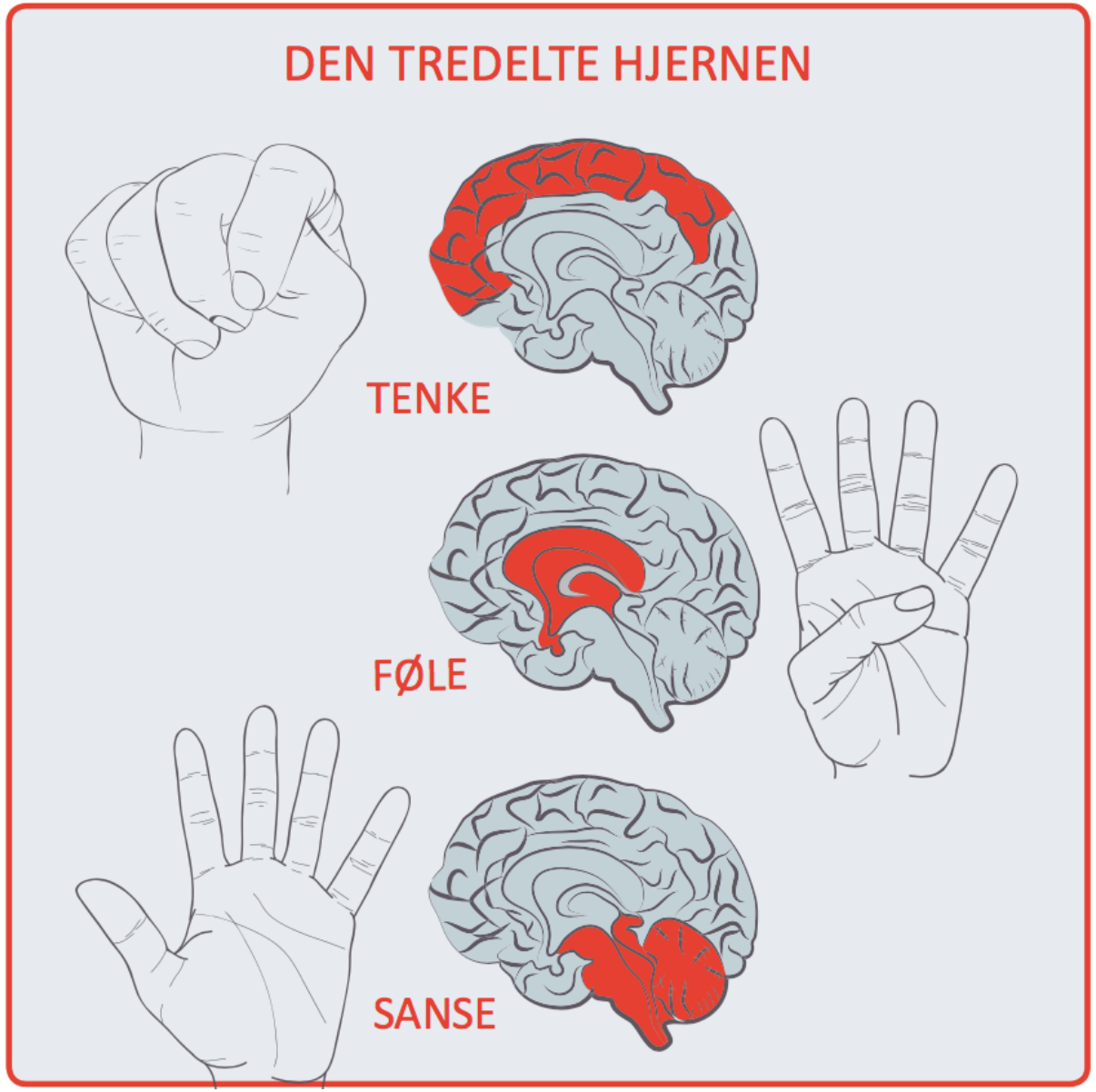


AKTIV FORSVARSRESPONS
(Hyperaktivering)
Panikk, sinne, raseri, søvnvansker, mareritt, rastløs, hyperaktiv.

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

RVTS SØR

Den tredelte hjerne



RVTS SØR

Innspill til evaluering 25.11.

- Hva sitter du igjen med etter dagene vi har hatt sammen?
- Hvordan tenker du dette kan brukes i arbeidet videre?
- Hvordan skal dere sammen sikre at kunnskapen skal vedlikeholdes?
- Innspill til veileder som skal utarbeides.

RVTS SØR

“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