Superbrukere, 4. samling, dag 5

Flekkefjord 26.5.2016

Tone Weire Jørgensen, Karen Ringereide

RVTS SØR

Mål for 1. samling var

1. Etablere gruppen
2. Bli bedre kjent med ListerLøftet-satsingen, lederprogram, superbrukerprogram og 7.trinnsprogrammet
3. Introduksjon til traumebevisst omsorg

Metode

Korte teoriøkter og mye praktisk arbeid

Mål for denne samlingen

- 1. befeste kunnskap om traumebevisst omsorg og hjernens utvikling
- 2. praktiske øvelser for å anvende teorien
- 2. ta i bruk psykoedukasjonspermen

Introduksjon

- **Programmets målsetning:**

Bidra til høyere kvalitet i arbeid med barn, unge og deres familier. Dette søkes gjort gjennom Lederstøtte program for hele ledergruppen, Superbruker-opplæring for ei gruppe utvalgt medarbeidere og ved Kompetansehevings programmet «Traumebevisst omsorg for barn og unge» for alle deltakerne i prosjektet.

- **Mål med superbrukerprogrammet**

Legge til rette for endring ved å belyse, berøre og bevege

Vi tror livskraften
i alle mennesker kan styrkes,
uansett.

Bakgrunn for traumebevisst tenkning- erkjennelse!

- Vi får det ikke til!
  - Hjelpeapparatet strever – «hjelpetiltakene» virker ikke, *Barna opplever seg ikke møtt!*
  - Vi må endre dagens praksis- Artikkel: Howard Bath- The 3 pilar of trauma….
- Rapporten- Baby onboard – Australia
- NCTSN-USA childrens act
- Hjerneforskningen- Ny kunnskap, ny praksis!

TBO henter kunnskapsgrunnlaget fra:

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

Ikke alle er traumatiserte!

Men- de aller fleste har vært utsatt for stress.

1. Positivt stress- begynne i barnehagen/skole
2. Håndterbart stress- vanskeligheter i livet, men tilstrekkelig støtte
3. Toksisk stress- omsorgssvikt bla.

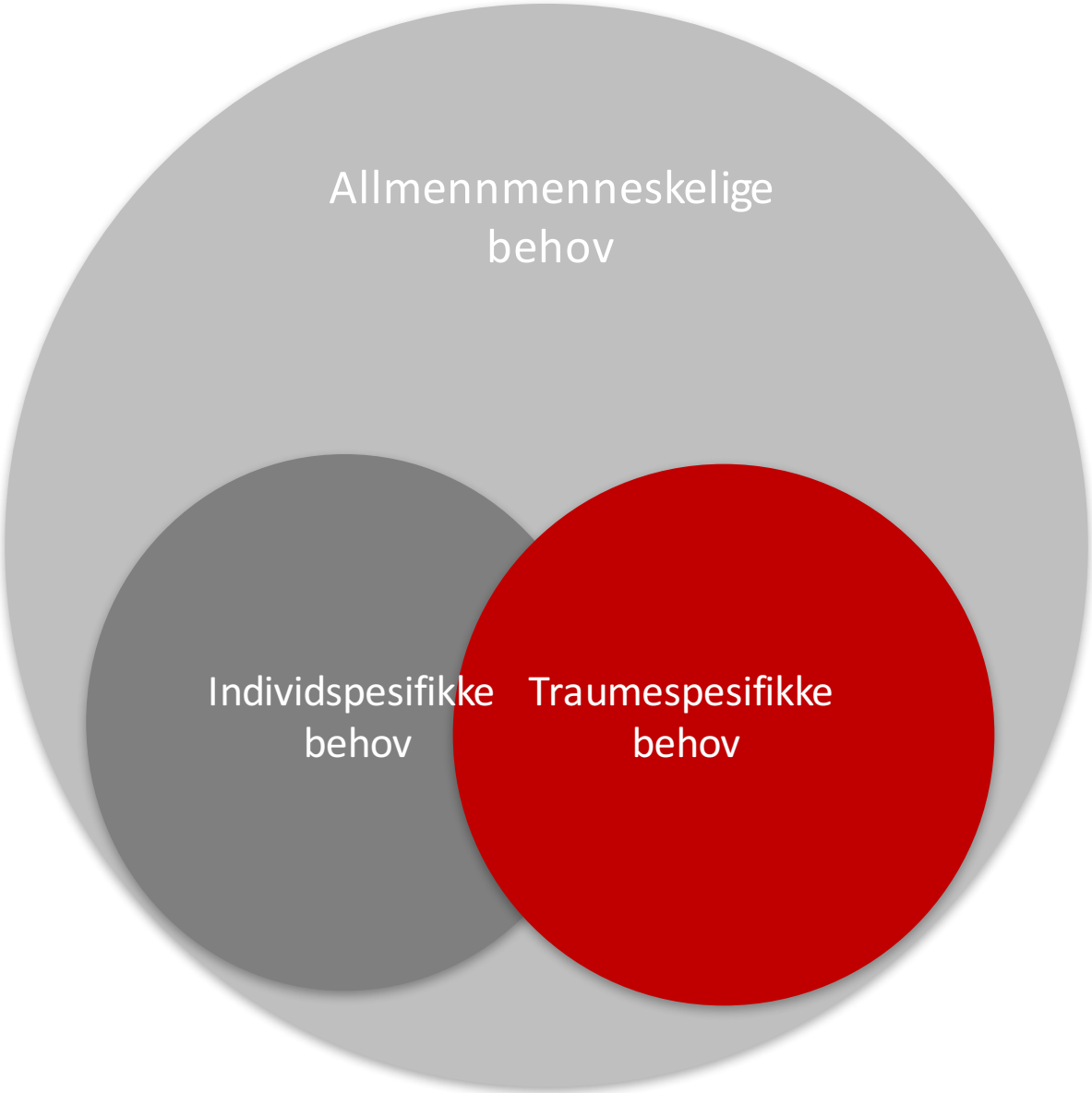
- Lars Weiseth, professor i psykologi
- 3 typer stress

A. Kontrollert stress- opplevelse av å ha styring og kontroll, gir økt selvtilit og mestringsfølelse
B. Opplevd kontroll, kontrollen er ikke feell men du har nok kompetanse og erfaring og tåler at ting går litt på tverke- "det går bra til slutt"
C. Hjelpeløshet-påkjenningene er større enn vi kan mestre

Kompleksitet

Dave Snowden – cynefine network

Rammeverk. Traumebevisst praksis



Barns atferd
Barns følelser, tanker, forventninger og oppfatninger

Children's lives
saturated with
which are
unacknowledg
and unmourne

Verdighet

- Anerkjenne smerten
- Bekrefte sorg og tap
- Se fremover sammen med den andre
- Innføre trygghet
- Være en pålitelig relasjon
- Og innføre glede!

Kids Have To Think That
You Care
Before
They Care What You
Think

øvelse

- 2 og 2 sammen.
- Aktivt lyttende
- Uinteressert
- «Stillface»

omsorgsinstinktet

omsorgsinstinktet

Omsorg

- Stortingsmelding 25 (2005-2007)»omsorgsmeldingen» avklarer hvordan omsorgsbegrepet skal forståes i offentlig forstand

- Omsorgsbegrepet har flere dimensjoner, i tillegg til å beskrive arbeidet som blir utført står begrepet for et ideal, en intensjon om å ha omtanke og sørge for den andre.
- Omsorgsbegrepet omfatter både den konkrete hjelpen som blir gitt, måten den blir gitt på – og relasjonen mellom den som gir og mottar.

- Omsorg handler om å være «andreorientert», tilstede, bry seg om, forstå, vise medfølelse, ømhet og respekt- alt dette omsatt i praksis!

Mulighetene i miljøet

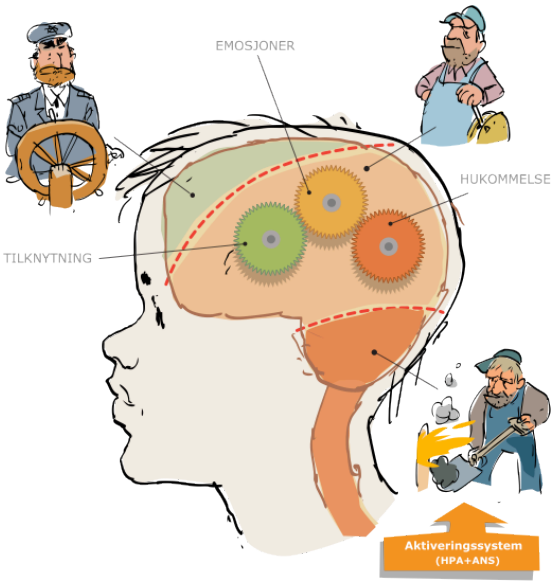
- Det ligger terapeutiske muligheter i miljøet, men de terapeutiske mulighetene kun kan realiseres gjennom gjennom miljøretapautens bevisste holdning til disse mulighetene.
- Det handler om å være bevisst på de mulighetene som befeninner seg i enhver situasjon og ha kunskap og vilje til å benytte dem.
- Et sentralt aspekt: miljøterapi er bade strukturell og relasjonell i sin form og innhold. – struktur uten relasjon blir rigid og formålsløst, relasjon uten struktur blir utflytende og formløst. (Olkowska og Landmark (2009)

Traumebevisst praksis

- Et rammeverk og en forståelsesmodell mer enn en metode (Bath 2006/2008)
- Gillen(2012) traumebevisste omsorgsmiljøer skiller seg drastisk fra de tradisjonelle omsorgsmodellene
- Det kreves at hele organisasjonen, eller hele miljøet ungdommen er en del av har en forståelse av traumenes betydning og bidrar til en delt begrepsforståelse med traumet som grunnpilaren. Harris/Fallott (2009)
- Verdier og holdninger

Komplekse traumer

Hjernens organisering og utvikling



Single-event traume

Gjenopplevelse av traumet

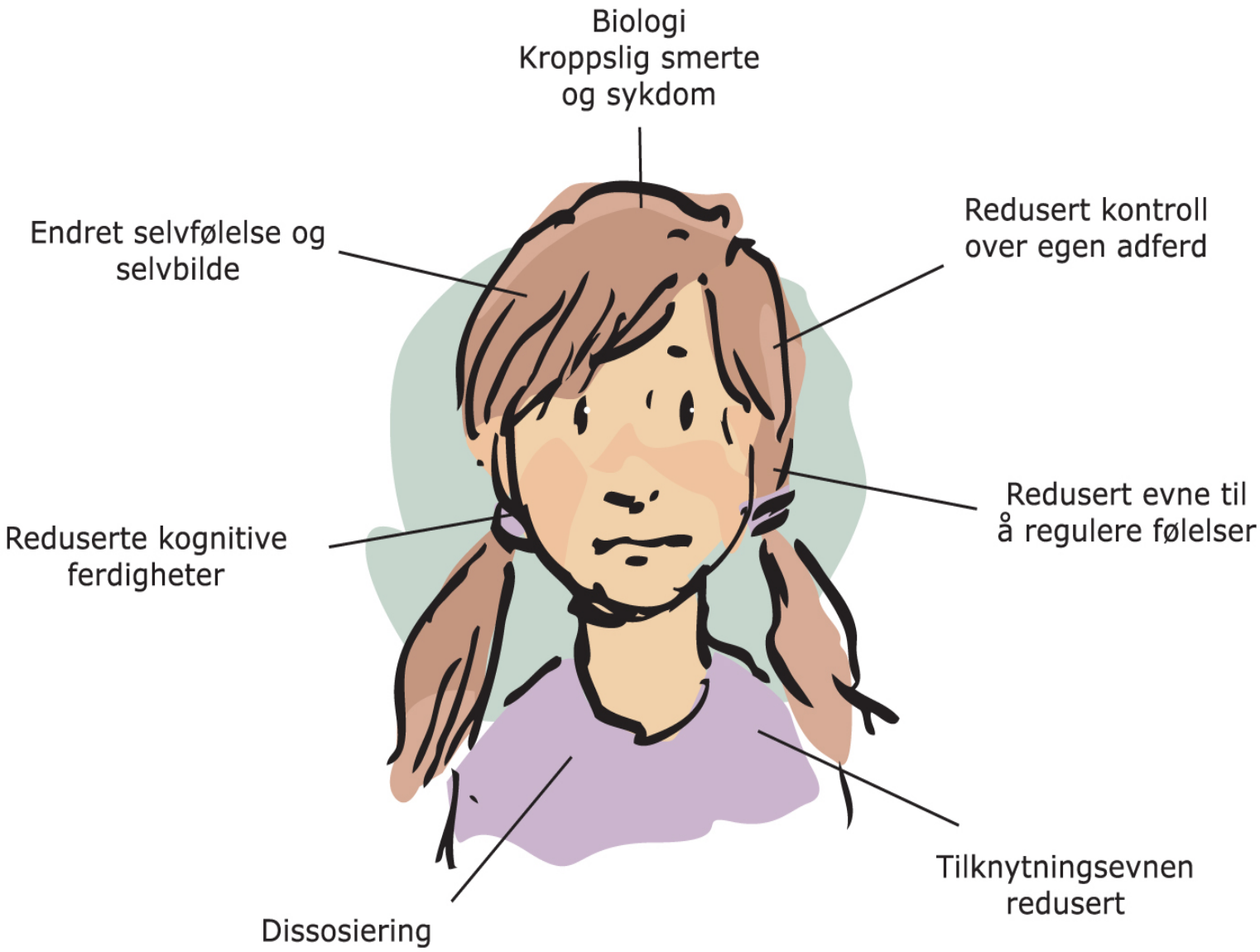
Unngåelse, Nummenhet, følelsesmessig avflatning, og distanse til andre mennesker

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

ACE
barn (under 18 år) i Norge

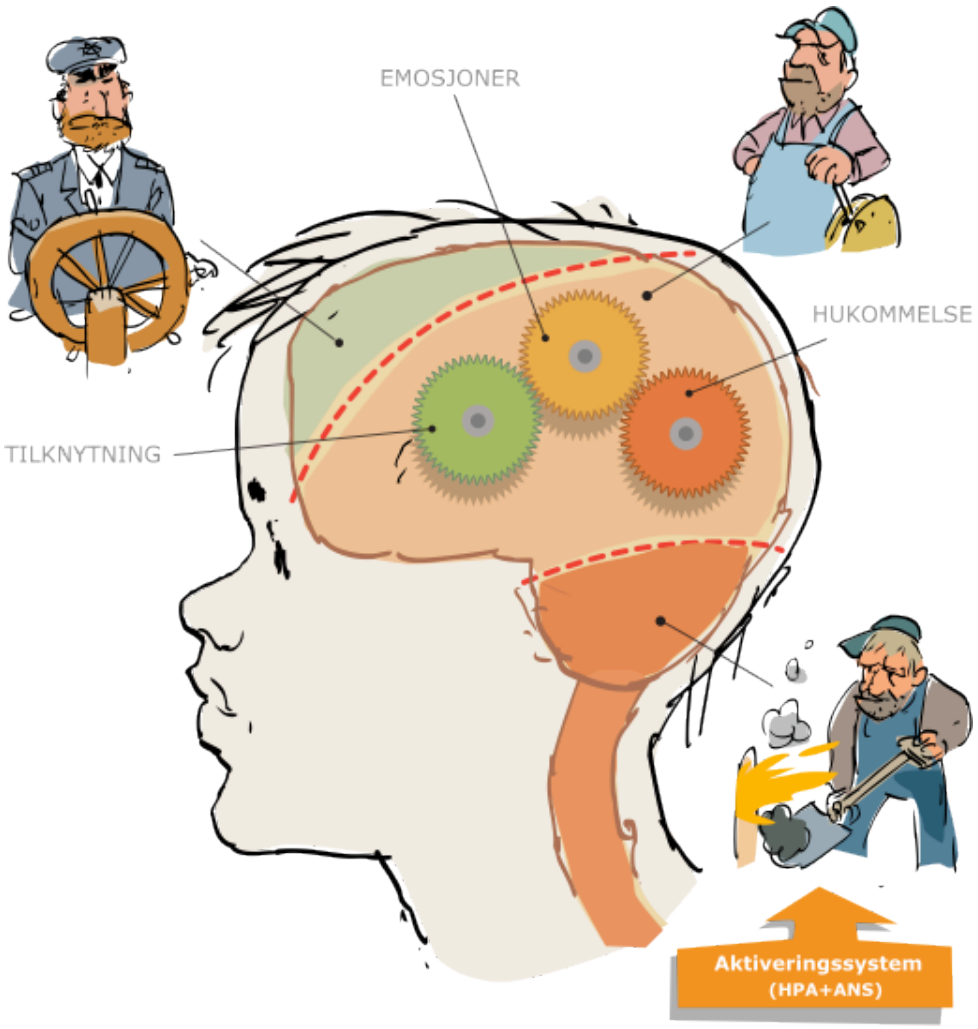
- **Mossige og Stefansens studie (2007):**
- 26% av ungdommene hadde opplevd noen form for fysisk vold eller fysisk krenkelser fra begge foreldrene
- 2% hadde vært utsatt for høyfrekvent vold
- **Thoresen og Hjemdals studie (2014):**
- 28% hadde opplevd mindre alvorlig fysisk vold fra foreldre
- 5% hadde vært utsatt for alvorlig vold fra foreldre
- 13% hadde opplevd psykisk vold fra foreldre

KOMPLEKSE TRAUMER, KOMPLEKSE REAKSJONER



© iStockphoto / Thinkstock

- Sett inn building brain architechture

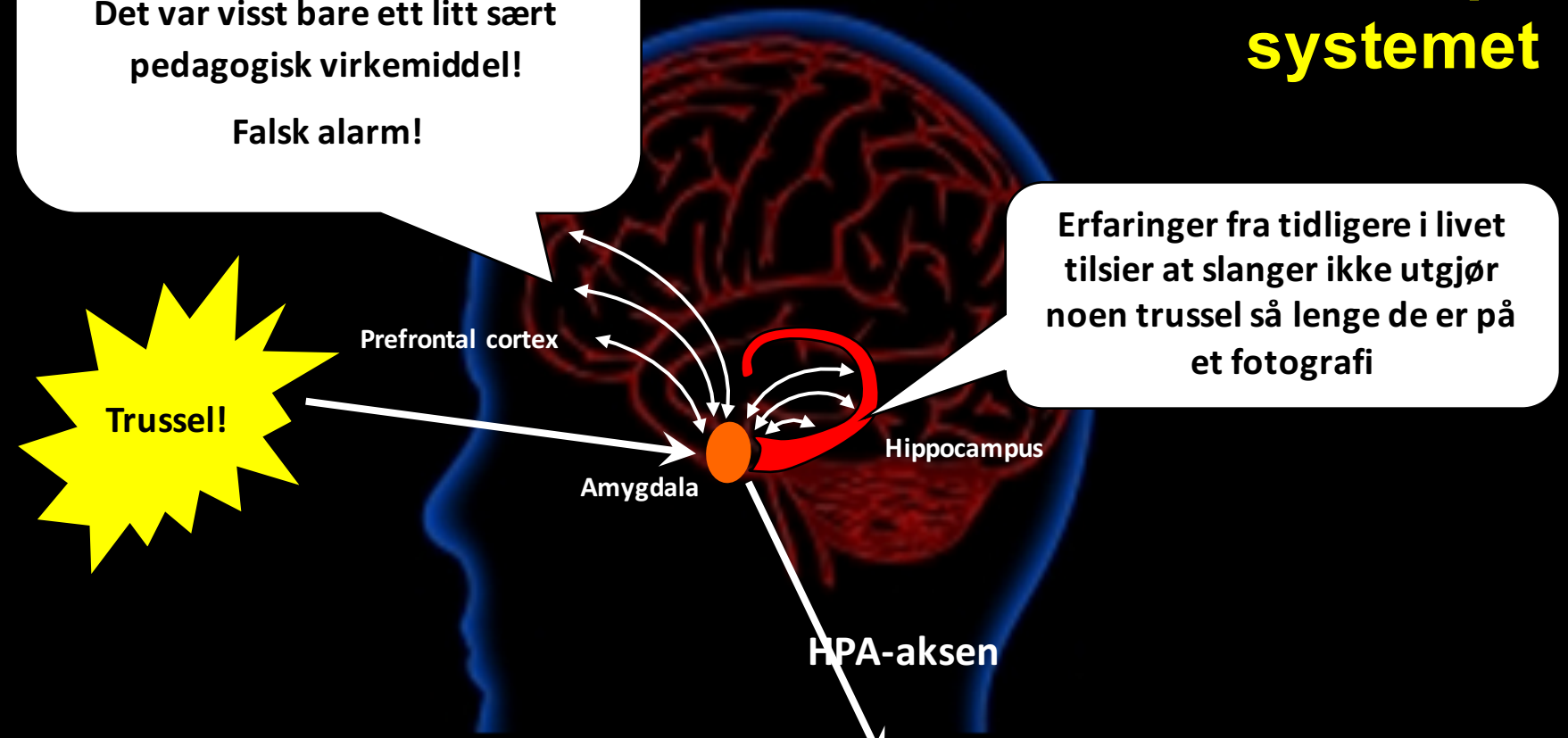

EMOSJONER
HUKOMMELSE
TILKNYTNING
Aktiveringssystem
(HPA+ANS)

Stressrespons systemet

Hallo! Jeg sitter jo trygt her på forelesing i Grimstad

Det var visst bare ett litt sært pedagogisk virkemiddel!

Falsk alarm!



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

Utskilling av adrenalin m.m.

"Fight, flight og freeze"

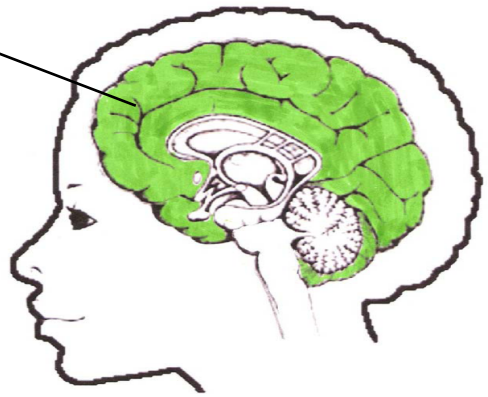
Utskilling av kortisol

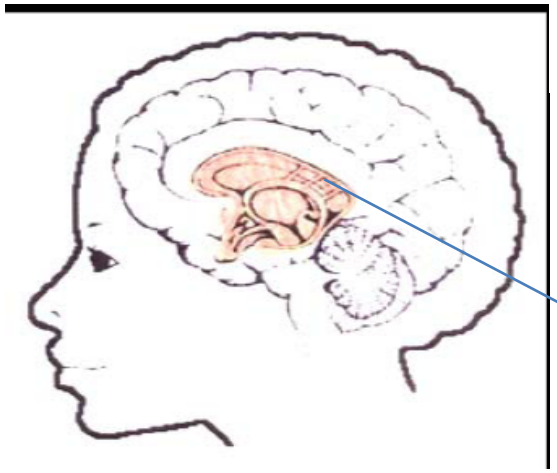
Dag Ø. Nordanger, 2012

U

Eksplisitt

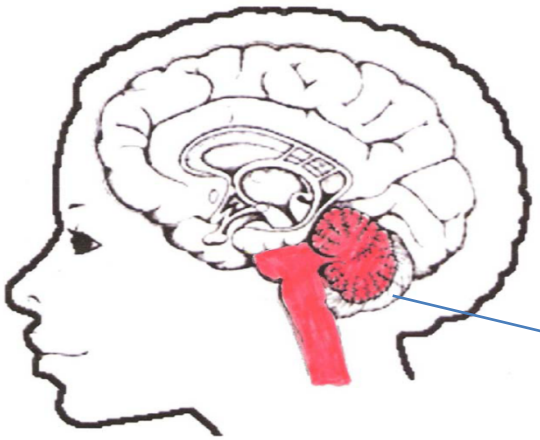
Semantisk hukommelse





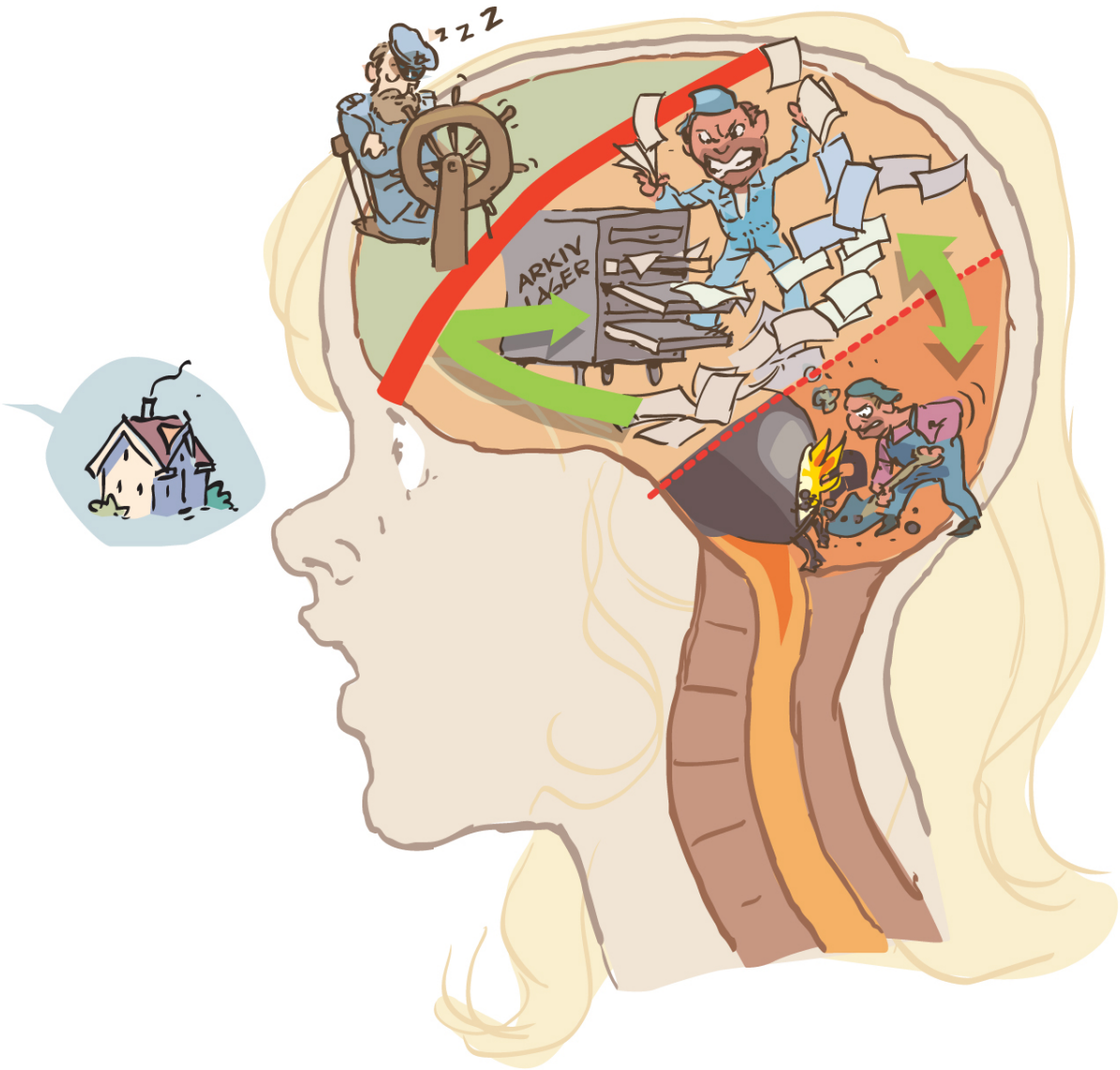
Episodisk hukommelse

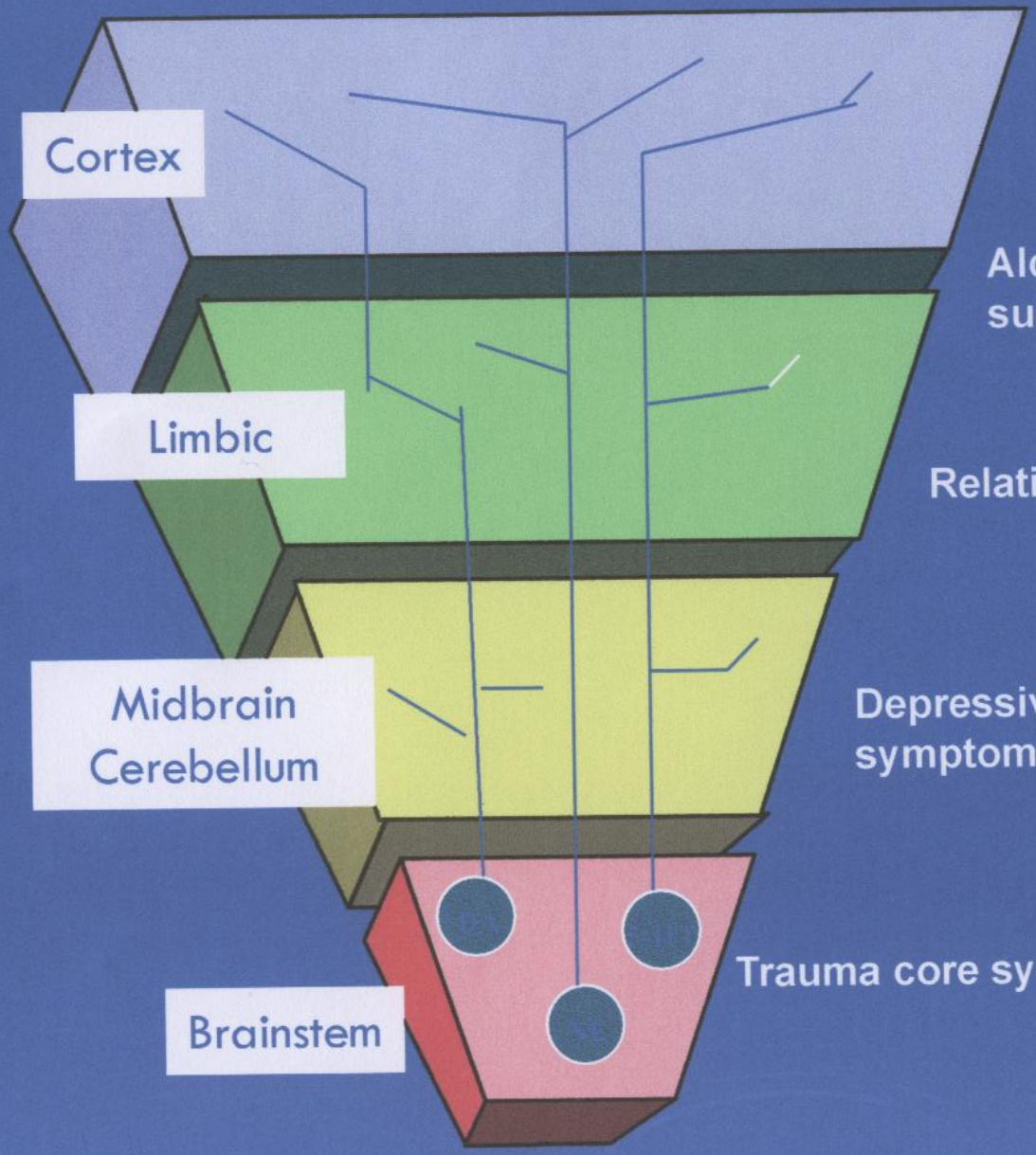
Implisitt



Prosedural (automatisert) Hukommelse (sanse-motorikk)

Trigger!





Guilt Shame

Alcohol –
substance abuse

Relational difficulties

Depressive & affect
symptoms

Trauma core symptoms

Abstract thought

Concrete Thought

Affiliation/reward

"Attachment"

Sexual Behavior

Emotional Reactivity

Motor Regulation

"Arousal"

Appetite/Satiety

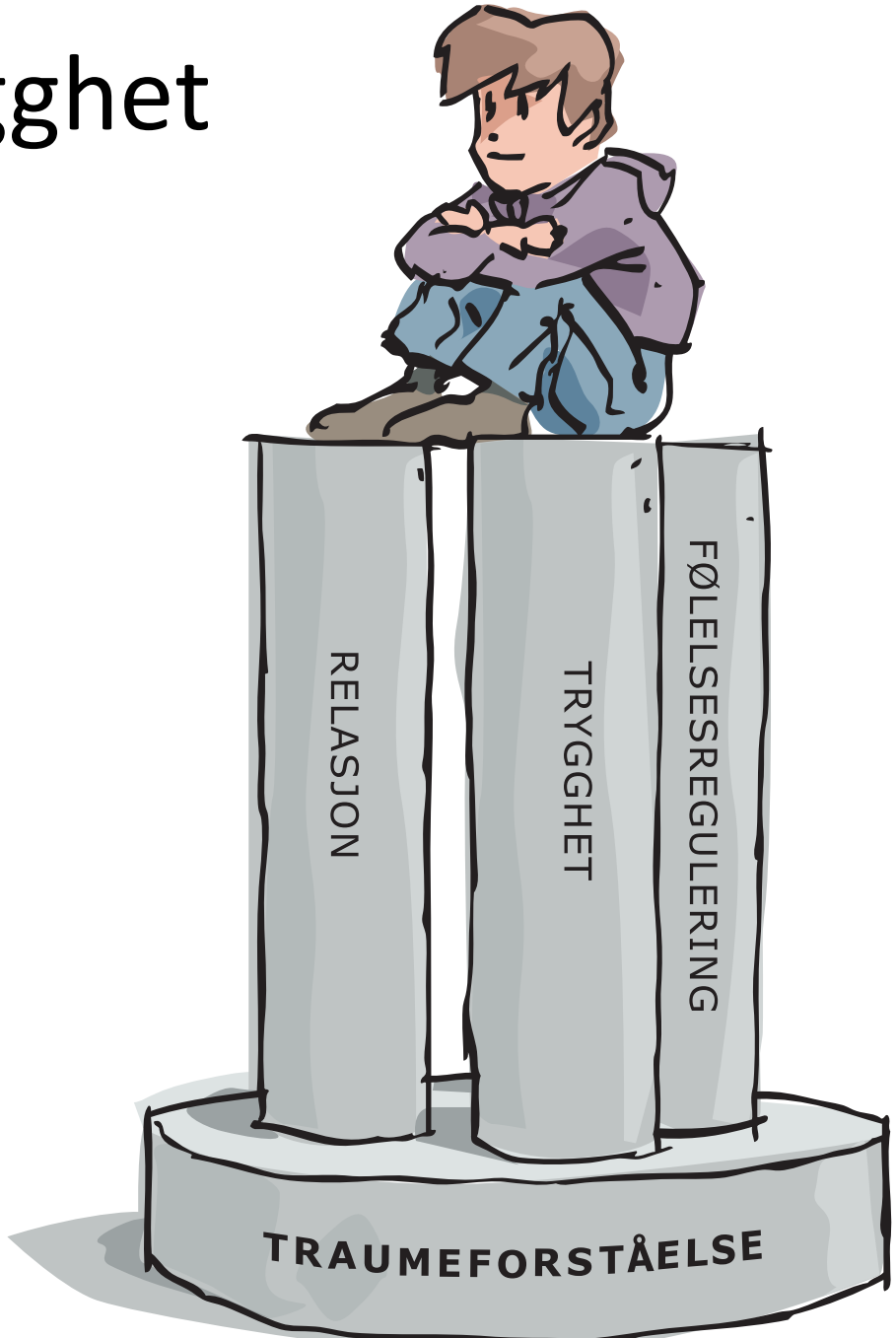
Sleep

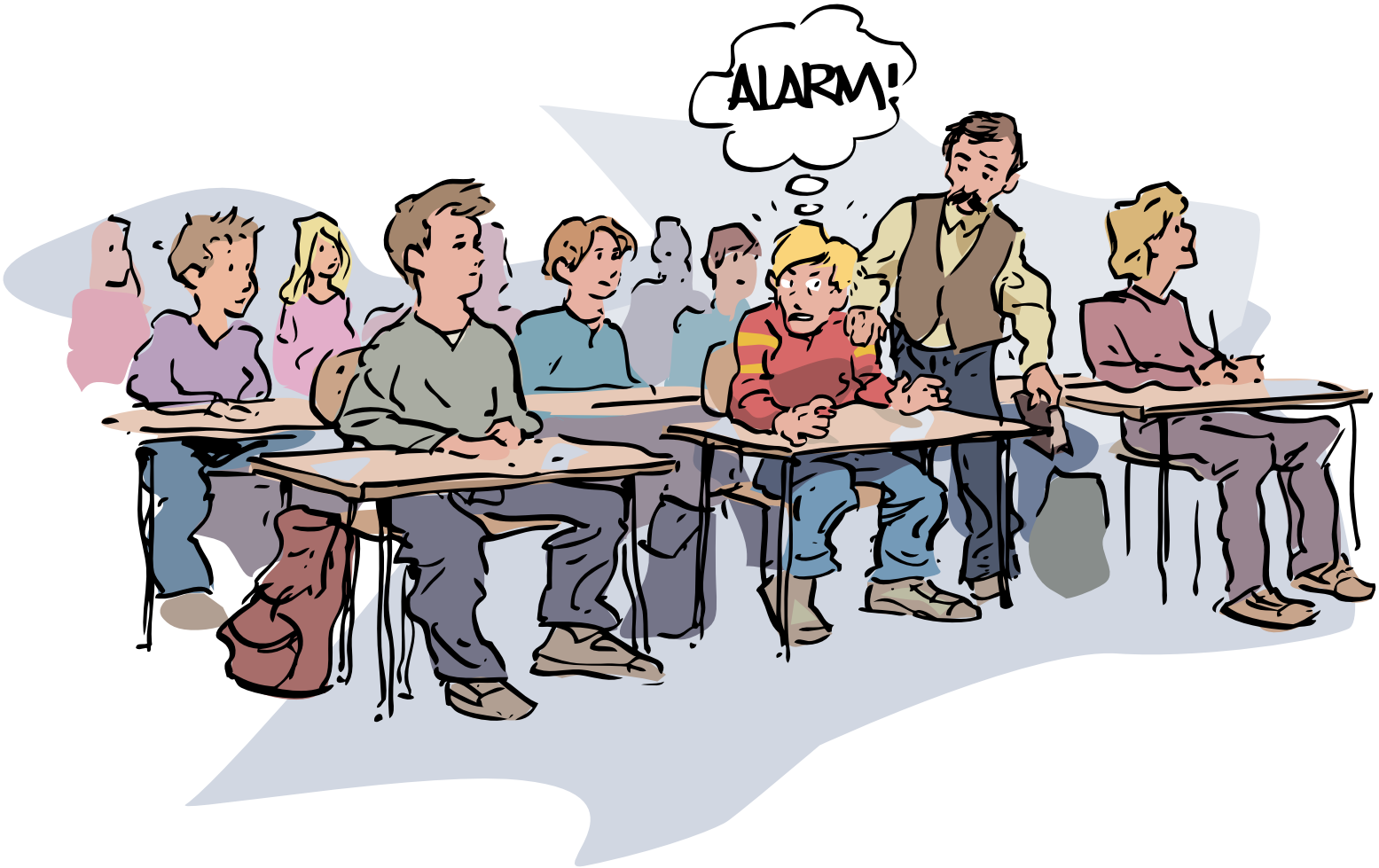
Blood Pressure

Heart Rate

Body Temperature

Trygghet


RELASJON
TRYGGHET
FØLELSESREGULERING
TRAUMEFORSTÅELSE

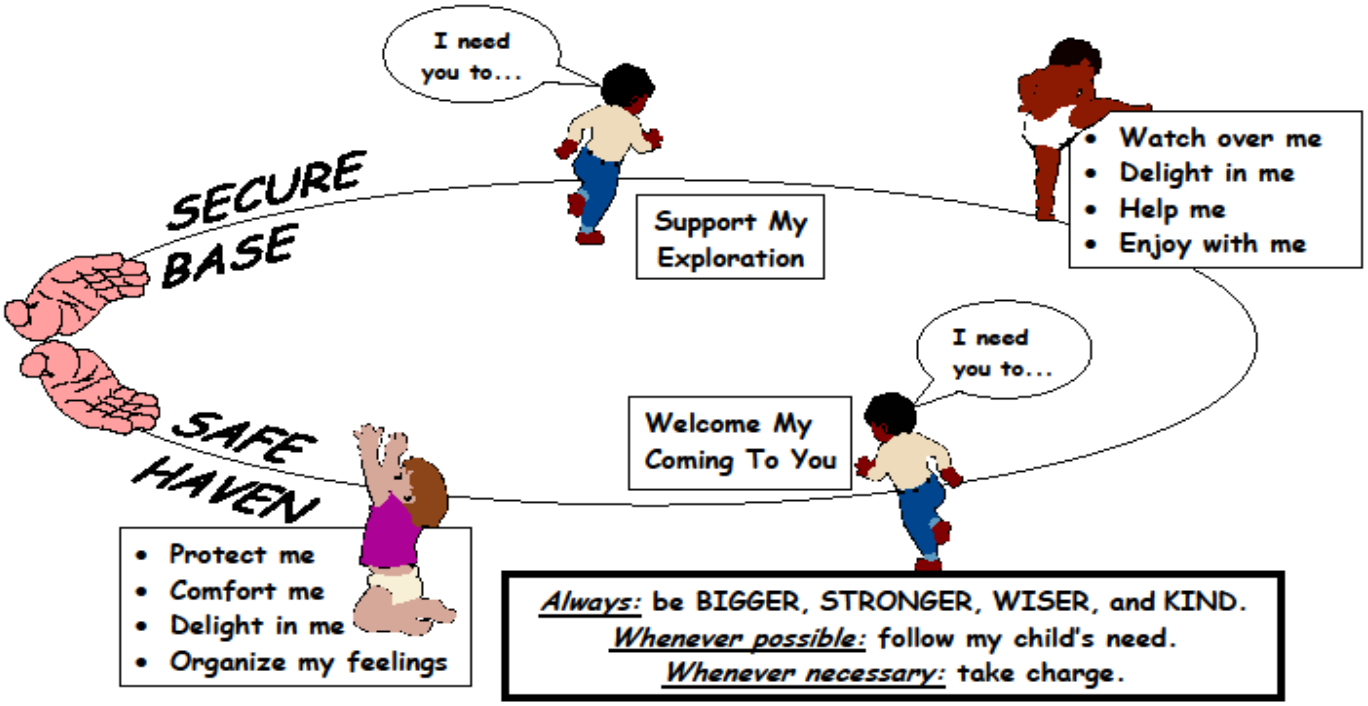

ALARM!

Trygghet

- Verden er grunnleggende utrygg
- Psykologisk sett handler det om overlevelse
- All helbredelse av kompleks traumatiserte barn må starte med å skape en grunnleggende atmosfære av trygghet (Greenwald 2005)
- Fysisk og emosjonell trygghet, **følt trygghet**
- Gi barnet en opplevelse av å ha kontroll i eget liv
- Trygghet er grunnlaget for at barn skal kunne leke og utfolde seg.

CIRCLE OF SECURITY

PARENT ATTENDING TO THE CHILD'S NEEDS

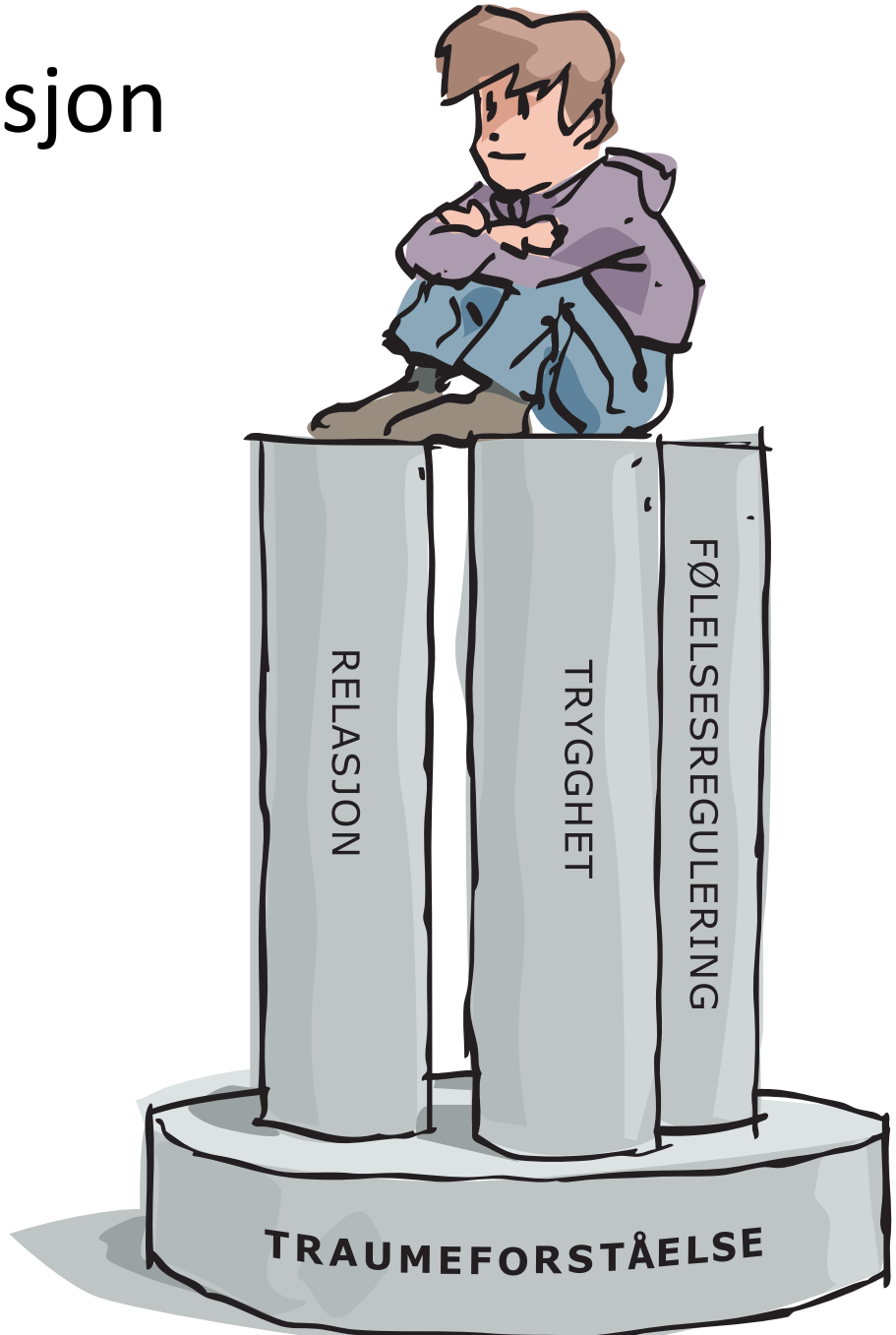


© 1998 Cooper, Hoffman, Marvin, & Powell
circleofsecurity.org

Se for deg en elev du vet har det vanskelig!

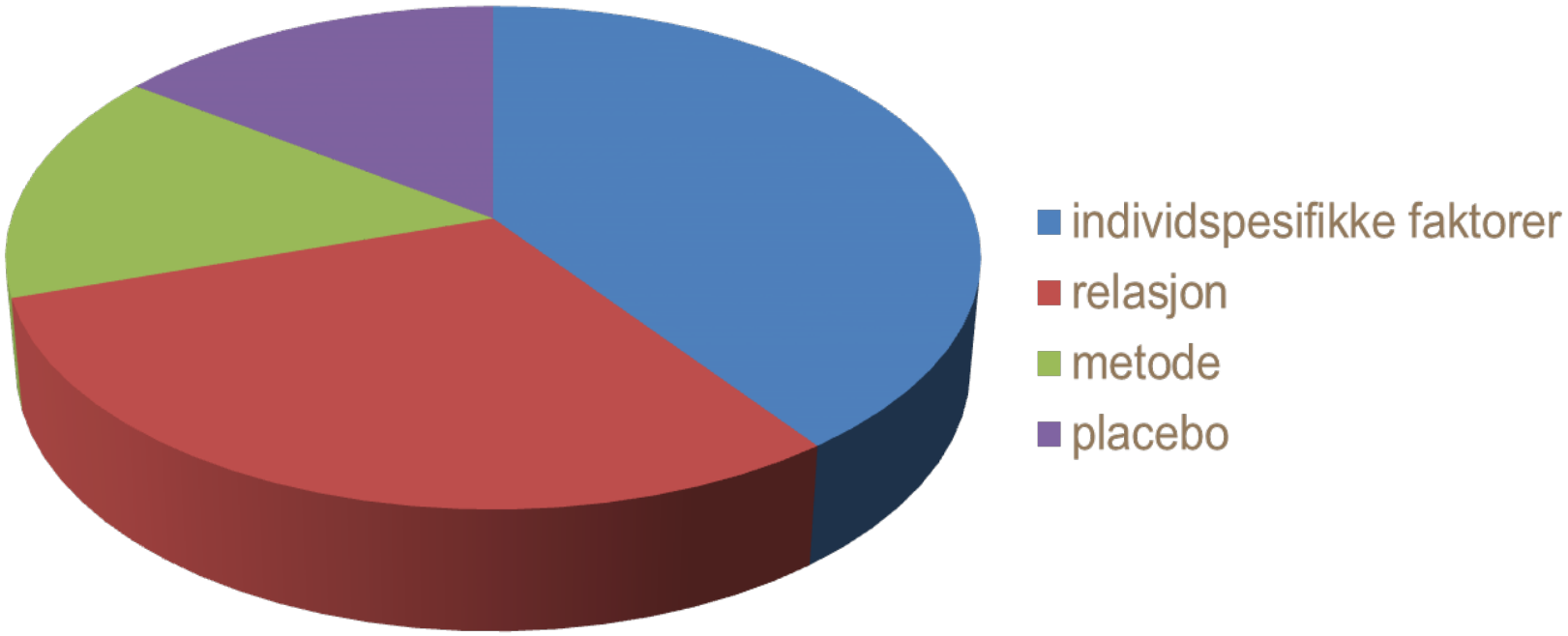
Hva gjør du / dere for at han / hun skal føle seg trygg på skolen?

Relasjon


RELASJON
TRYGGHET
FØLELSESREGULERING
TRAUMEFORSTÅELSE

Relasjon

John Norcross, 2013, APA



•Vi kaller uforståelig atferd og følelsesmessige reaksjoner hos traumatiserte barn for:

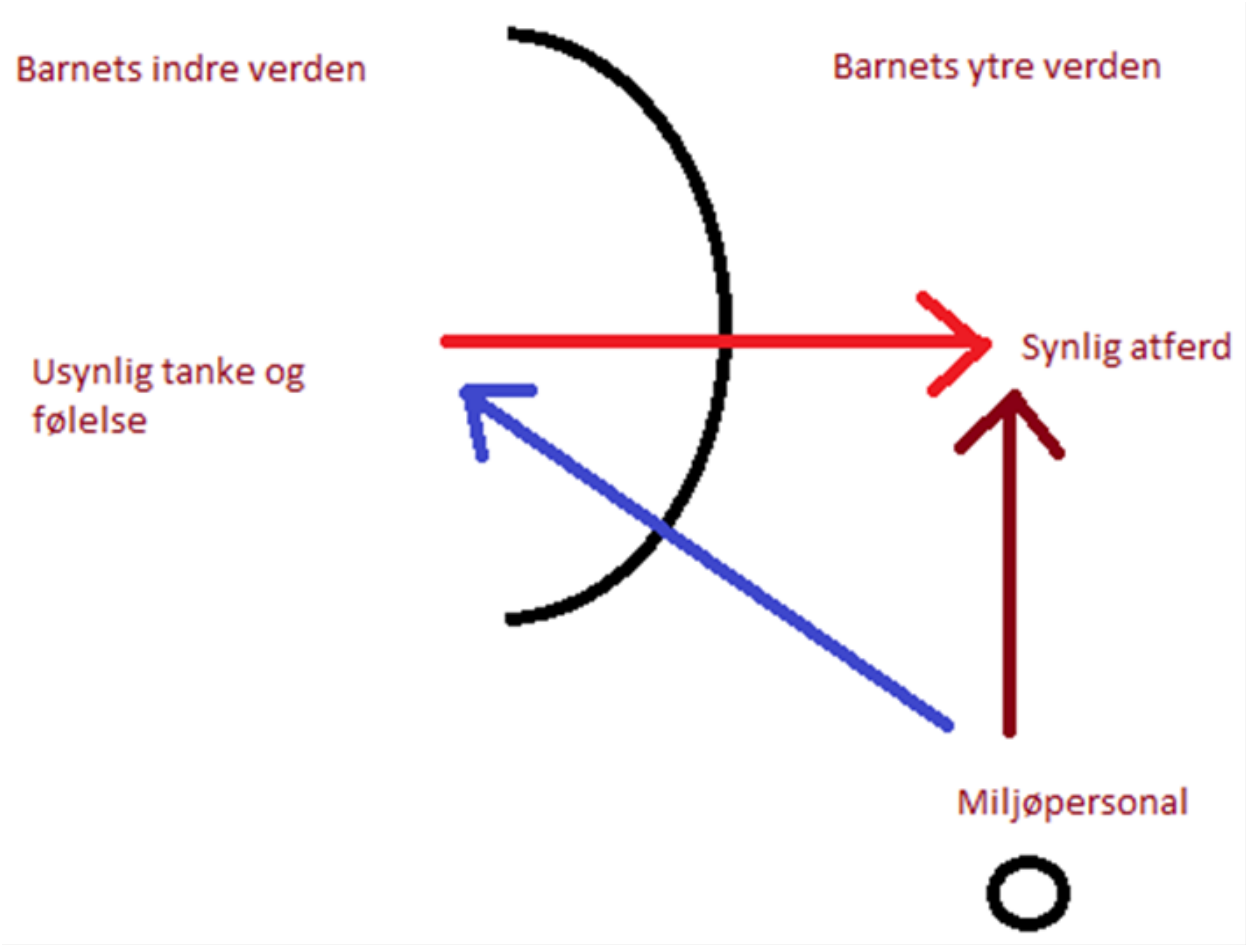
•**smerteuttrykk**.

Aktivering og kronisk alarmberedskap

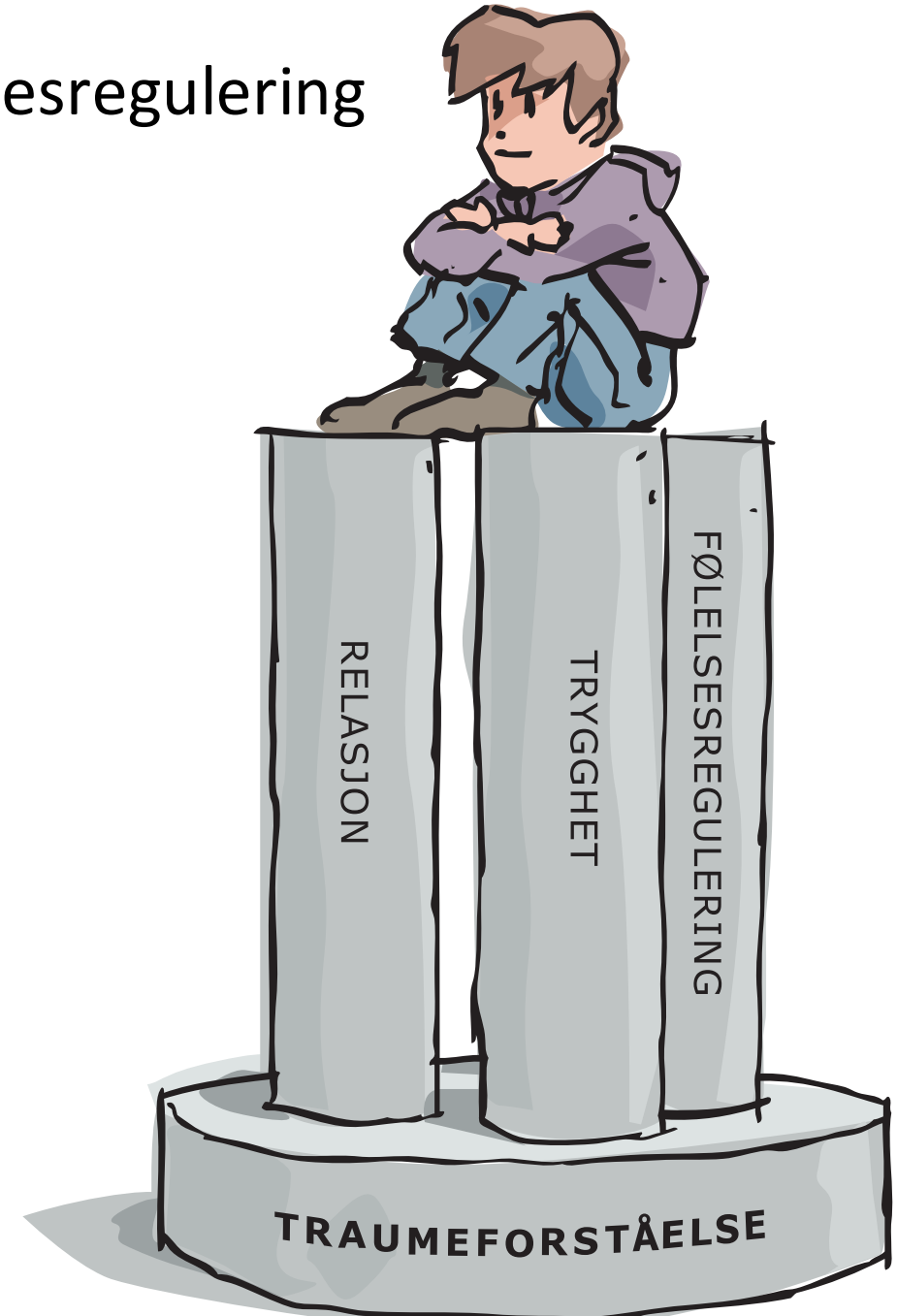
- Flykte
- Sloss
- Freeze
- Submission (gi opp)

- Feiltolke
- Overreagere

«Smerteuttrykk» – å se bak atferden



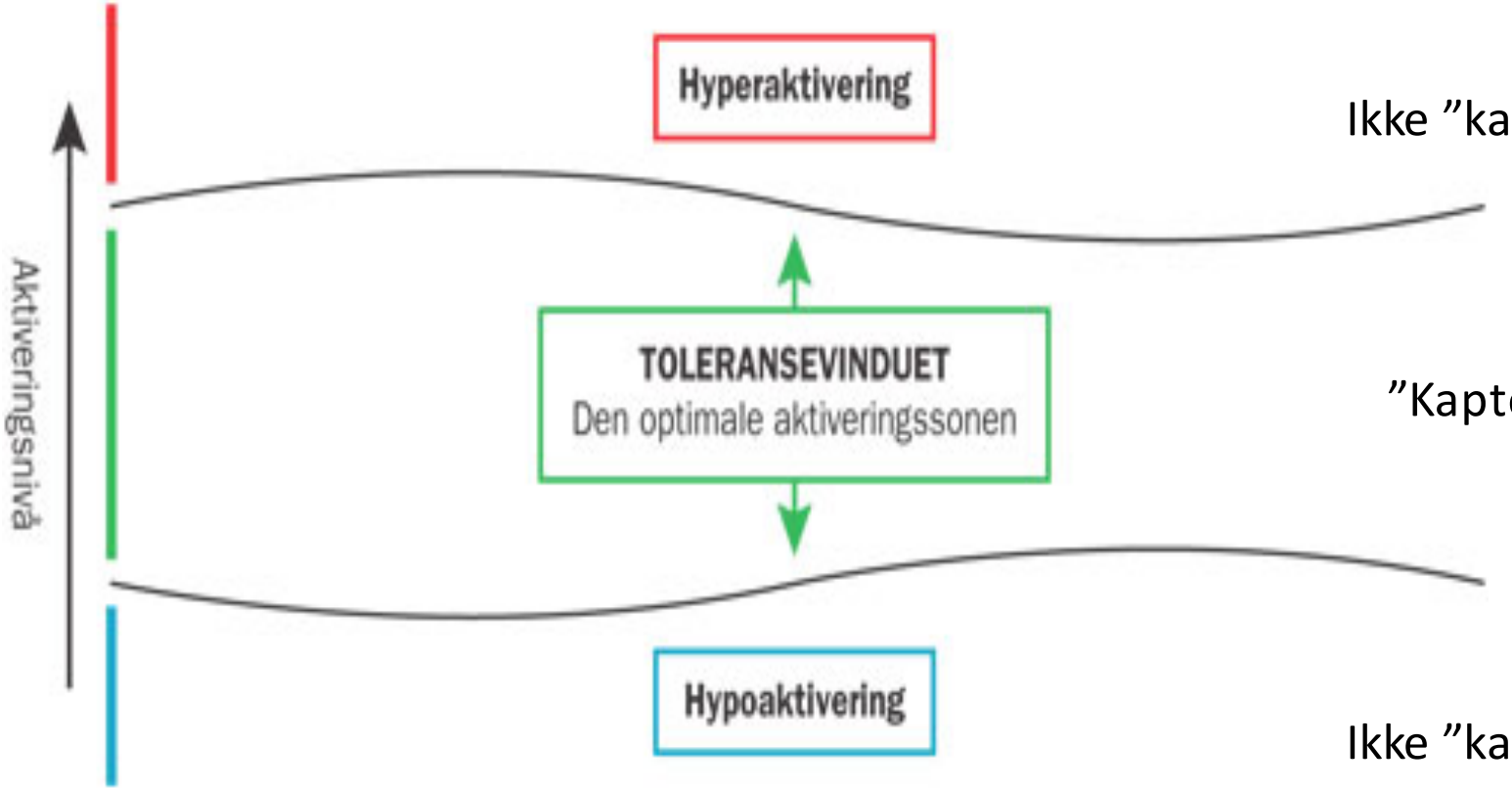
Følelsesregulering



Hvordan vi opplever verden, forholder oss til andre, og finner mening i livet, er avhengig av hvordan vi har lært å regulere våre følelser."

Daniel Siegel, 1999

«Toleransevinduet»



(Nordanger & Braarud, 2014)

Toleransevinduet: hvor er den traumeutsatte?

Hyperaktivert.
Sympatisk aktivert.

Følelsmessig reaktiv og impulsiv
Vansker med å sove, mareritt
Hyperaktiv, rastløs, og "eksplosiv"

Overaktivering (fight/flight)

FØLELSESMODUS

Sympatisk nervesystem

INNENFOR TOLERANSE-VINDUET

Optimal aktivering

- Refleksjon
- Hukommelse for kunnskap
- Nylæring

Parasympatisk nervesystem

Hypoaktivert.
Parasympatisk aktivering.

Følelsesløs, nummen, nedstemt
Initiativløs, apatisk, total overgivelse, uengasjert, innesluttet, fjern

Underaktivering

FØLELSESMODUS

Toleransevinduet: hvordan påvirkes vi?

Vi er overaktivert

Vi blir irritable, dømmer raskt, går i konflikt, tenker konsekvenser og grensesetting

«Noe MÅ gjøres med barnet». «Vanskelige barn». «Barnet slår seg ut av skolen».

FØLELSESMODUS

Sympatiske nervesystemet

INNENFOR TOLERANSE-VINDUET

Optimal aktivering

- Refleksjon
- Hukommelse for kunnskap
- Nylæring

Parasympatiske nervesystemet

Vi er underaktivert

Vi mister håp og interesse, energi og pågangsmot

« Noen andre må gjøre noe».

FØLELSESMODUS

Sett inn damen og bilen

- Hva får DEG ut av «Toleransevinduet»?
-
- Fortell om en situasjon der du handlet på refleks og ikke refleksjon i jobben din?

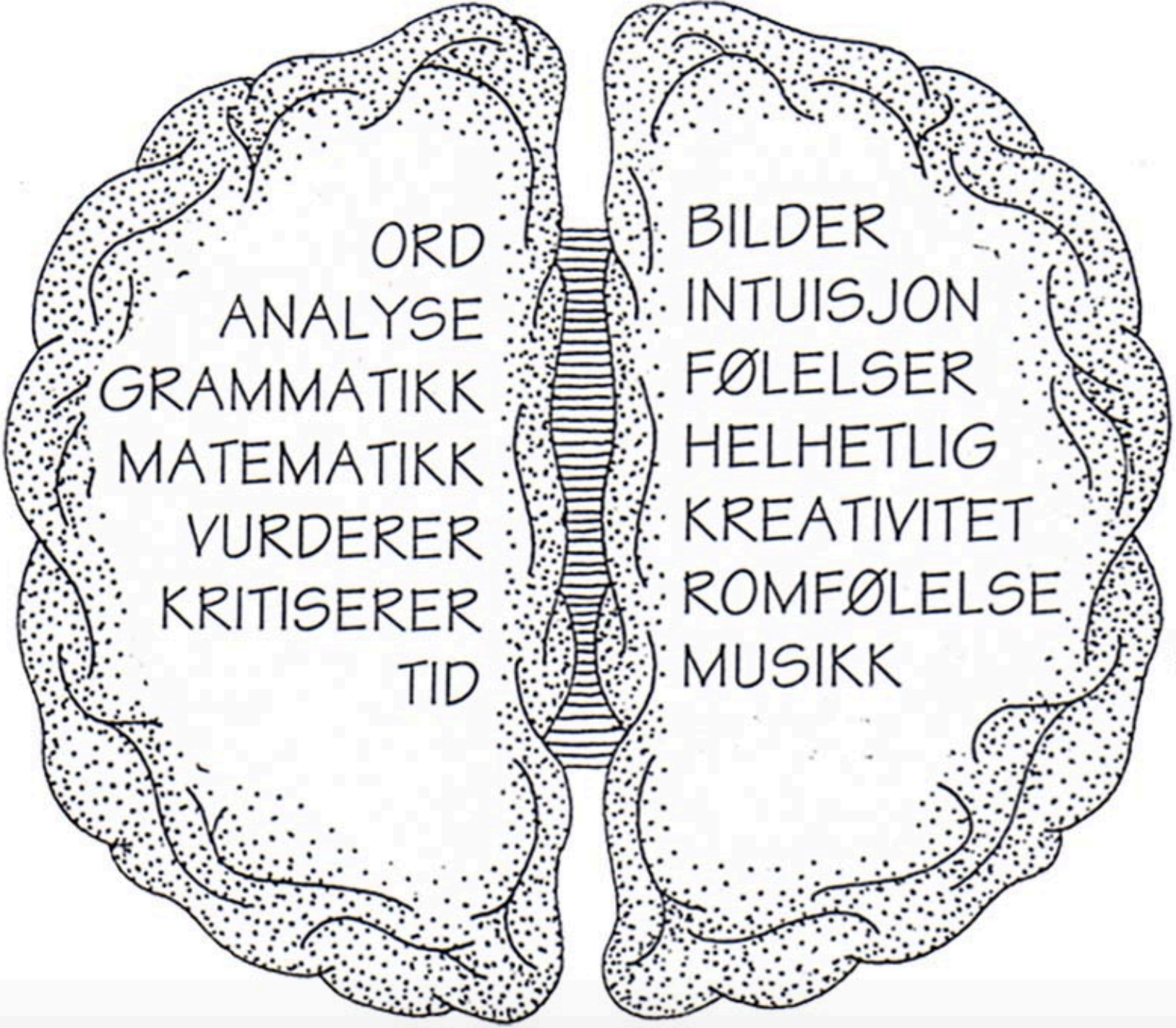
Co-regulering	*Tradisjonell (makt) regulering*
Oppmerksomhet på egne følelser	*Ingen tradisjon for fokus på egne følelser*
Fokus på barnets følelser	*Fokus på barnets atferd*
Mål: hjelpe barnet å finne roen	*Mål: stoppe uønsket atferd*
Alltid vennlig	*Situasjonell konfronterende og korrigerende*

Howard Bath

En traumebevisst skole er en ”leken” skole

Be ”PreSent”

- Traume- inablility to be alive in the present (Bessel Van der Kolk 2015)
- Pre sense- «before you sense» (Dan Siegel 2015)
- «If the therapist can`t play, he can`t be a therapist» (D. Winnicot) 1971)


ORD
ANALYSE
GRAMMATIKK
MATEMATIKK
VURDERER
KRITISERER
TID
BILDER
INTUISJON
FØLELSER
HELHETLIG
KREATIVITET
ROMFØLELSE
MUSIKK

Hva er lek,
og hva er vitsen?

- Lek er en tilstand, ikke spesifikke aktiviteter- ”Playfulness”
- ”We are designed to play through life” (Stuart Brown, 2015)
- Å leke er å utforske, oppdage og eksperimentere
- (Jaak Panksepp, 1999, 2012)
- Lek tillater en sømløs Right Brain-Left Brain kontakt; fra Present til Re-present (Siegel, 2013)

”FunFacts” om Lek

- Lek stimulerer nevronvekst i amygdala (prosessering av emosjoner) og dorsolateral prefrontal cortex (Beslutningstaking) (Panksepp, 1999)
- Mengde lek korrelerer med utvikling av prefrontal cortex (Byers, 1999)
- ”Playfulness” nødvendig for å ”skru på” the social engagement system (Porges, 2004)

- Frykt stopper lek, uten lek, ingen utvikling (Brown, 2010)
- Traumatiserte barn slutter å leke, utviklingen hemmes (Kestly, 2015)
- ”Playfulness… is being present” (Cozolino, 2015)

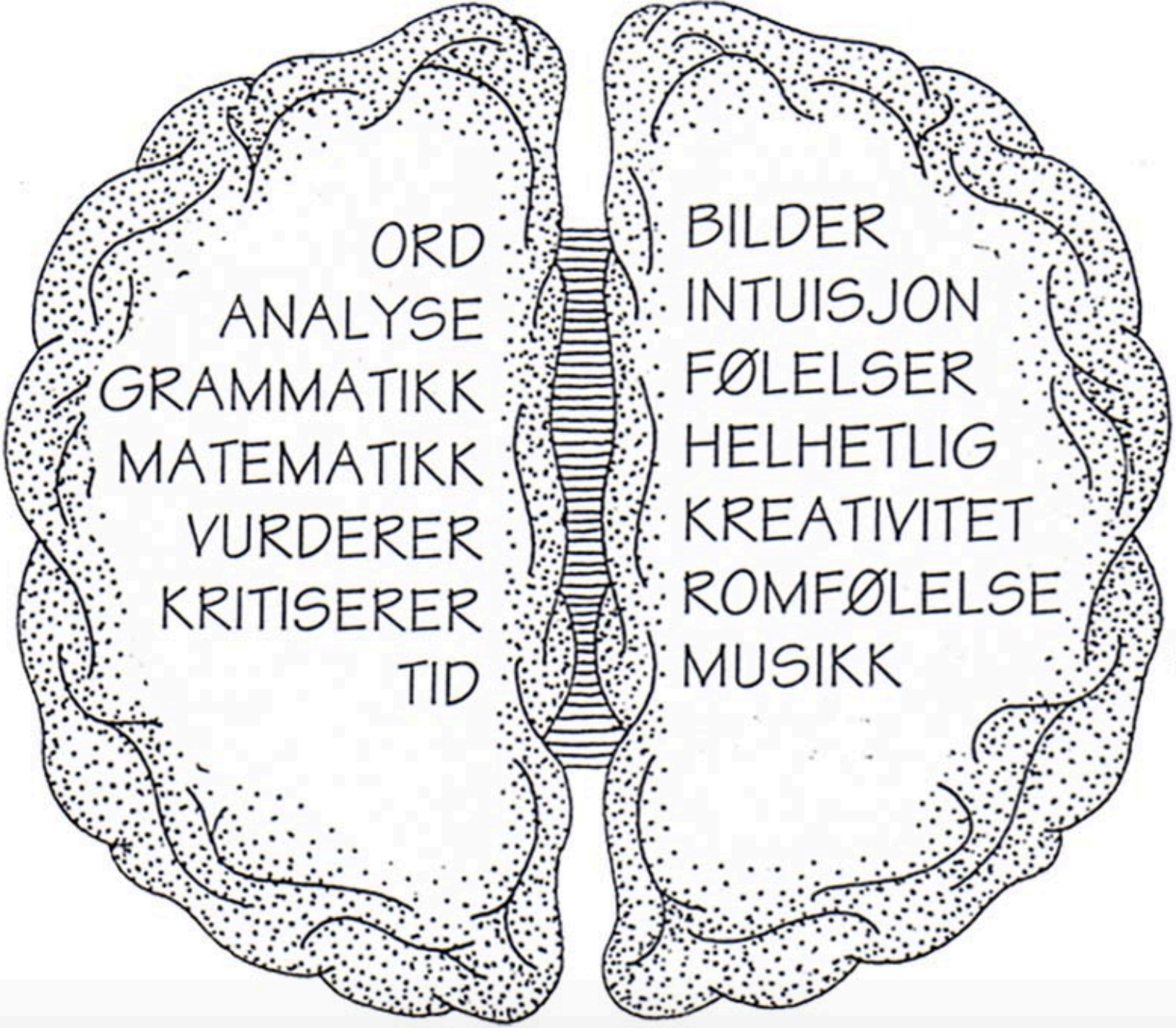
Co-regulering	*Tradisjonell (makt) regulering*
Oppmerksomhet på egne følelser	*Ingen tradisjon for fokus på egne følelser*
Fokus på barnets følelser	*Fokus på barnets atferd*
Mål: hjelpe barnet å finne roen	*Mål: stoppe uønsket atferd*
Alltid vennlig	*Situasjonell konfronterende og korrigerende*

Howard Bath

En traumebevisst skole er en ”leken” skole

Be ”PreSent”

- Traume- inablility to be alive in the present (Bessel Van der Kolk 2015)
- Pre sense- «before you sense» (Dan Siegel 2015)
- «If the therapist can`t play, he can`t be a therapist» (D. Winnicot) 1971)


ORD
ANALYSE
GRAMMATIKK
MATEMATIKK
VURDERER
KRITISERER
TID
BILDER
INTUISJON
FØLELSER
HELHETLIG
KREATIVITET
ROMFØLELSE
MUSIKK

Hva er lek,
og hva er vitsen?

- Lek er en tilstand, ikke spesifikke aktiviteter- ”Playfulness”
- ”We are designed to play through life” (Stuart Brown, 2015)
- Å leke er å utforske, oppdage og eksperimentere
- (Jaak Panksepp, 1999, 2012)
- Lek tillater en sømløs Right Brain-Left Brain kontakt; fra Present til Re-present (Siegel, 2013)

”FunFacts” om Lek

- Lek stimulerer nevronvekst i amygdala (prosessering av emosjoner) og dorsolateral prefrontal cortex (Beslutningstaking) (Panksepp, 1999)
- Mengde lek korrelerer med utvikling av prefrontal cortex (Byers, 1999)
- ”Playfulness” nødvendig for å ”skru på” the

- Frykt stopper lek, uten lek, ingen utvikling (Brown, 2010)
- Traumatiserte barn slutter å leke, utviklingen hemmes (Kestly, 2015)
- ”Playfulness… is being present” (Cozolino, 2015)

Høyre hjernehalvdel

Schore (*The Science of the Art of Psychotherapy,* 2012):

"The implicit, nonconscious survival functions of the right, and not the language functions of the left, are dominant in development and in psychotherapy…the **highest human functions**—stress regulation, intersubjectivity, humor, empathy, compassion, morality, and **creativity**—are all right brain functions."

LILLAGULRØDGRØNN
GULBLÅGRØNNLILLA
RØDGULRØDBLÅRØD
GRØNNRØDBLÅLILLA
LILLAORANSJEGRØNN
RØDGULBLÅRØDLILLA
ORANSJEGULBLÅRØD

Øvelse

Å være tilstede

Pre-sens

Det skjer noe med oss hvis vi tenker:

Symptomet, eller atferden, er ikke problemet.
Det er løsningen på problemet

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

“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

«TILTAK SOM FREMMER PSYKISK HELSE OG

MESTRING I BARNE- OG UNGDOMSBEFOLKNINGEN

VIL KUNNE HA ET FOREBYGGINGSPOTENSIALE

GJENNOM HELE LIVSLØPET»

Dette er Lise

1ES2

5 av disse jentene er lite fornøyd med seg selv.

(Ungdata)

3 av jentene på bildet sliter daglig med fysiske smerter

(Ungdata)

«TILTAK SOM FREMMER PSYKISK HELSE OG

MESTRING I BARNE- OG UNGDOMSBEFOLKNINGEN

VIL KUNNE HA ET FOREBYGGINGSPOTENSIALE

GJENNOM HELE LIVSLØPET»

Dette er Lise

1ES2

5 av disse jentene er lite fornøyd med seg selv.

(Ungdata)

3 av jentene på bildet sliter daglig med fysiske smerter

(Ungdat

7 ungdommer i denne klassen bor ikke sammen med begge foreldrene

SSB

4 av jentene på bildet sliter med depressive symptomer

(Ungdat

3 av disse ungdommene vil i løpet av barndommen ha opplevd vold i nære relasjoner

(NKVTS)

3 av jentene og 1 til 2 av guttene i denne klassen vil før fylte 18 år ha opplevd en eller annen form for seksuelt misbruk.

(Statens

Husker dere Lise?

Introduksjon

- **Programmets målsetning:**

Bidra til høyere kvalitet i arbeid med barn, unge og deres familier. Dette søkes gjort gjennom Lederstøtte program for hele ledergruppen, Superbruker-opplæring for ei gruppe utvalgt medarbeidere og ved Kompetansehevings programmet «Traumebevisst omsorg for barn og unge» for alle deltakerne i prosjektet.

- **Mål med superbrukerprogrammet**

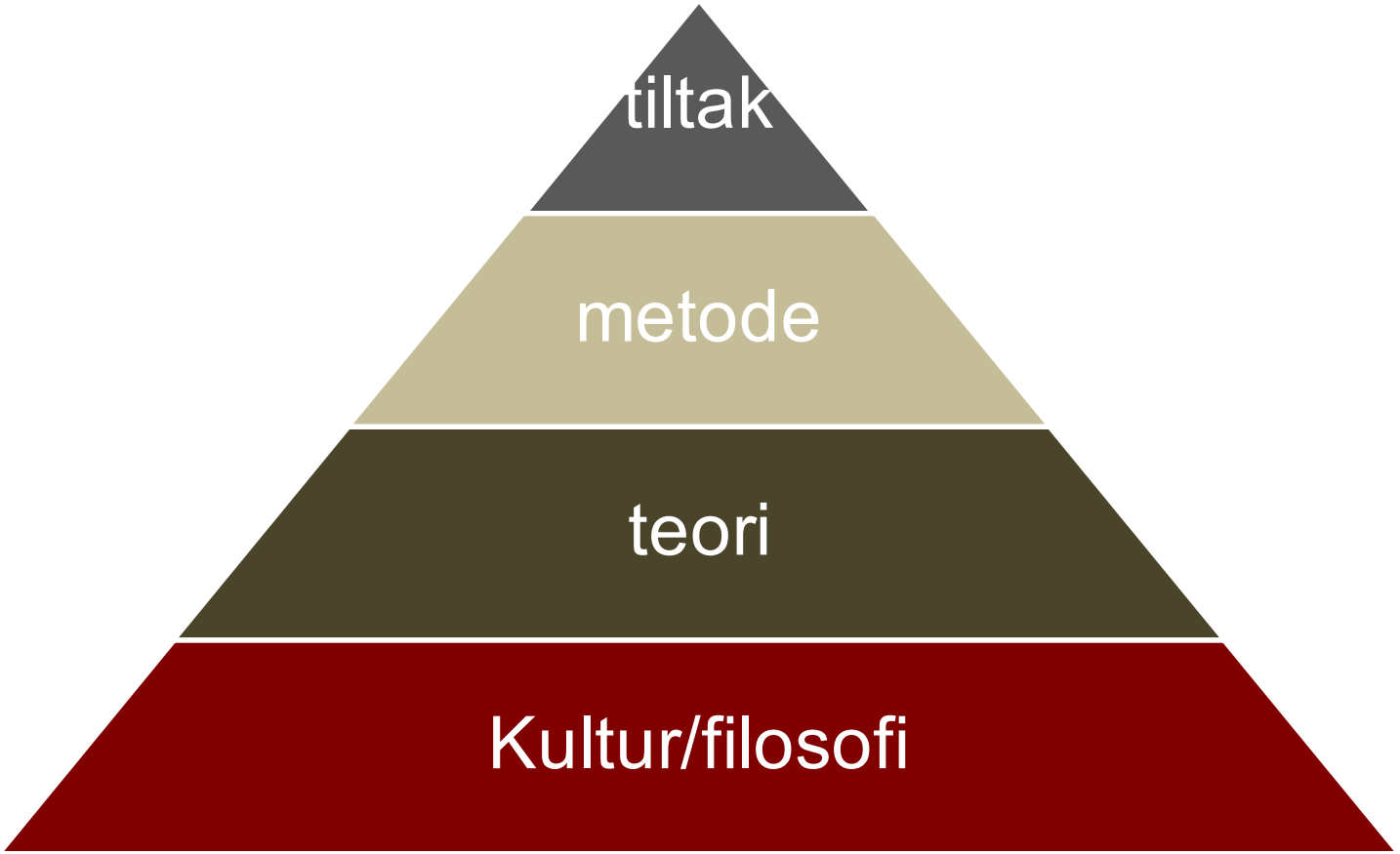
Legge til rette for endring ved å belyse, berøre og bevege

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

Vi har tatt noen valg

- God omsorg for barn skapes ikke først og fremst av gode teorier, men av mennesket som bruker teoriene
- Hvordan vi forstår barn og hverandre, preger hvordan vi ER mot barn og mot hverandre
- Hvordan vi snakker om barn og om hverandre, preger hvordan vi tenker om barn og om hverandre

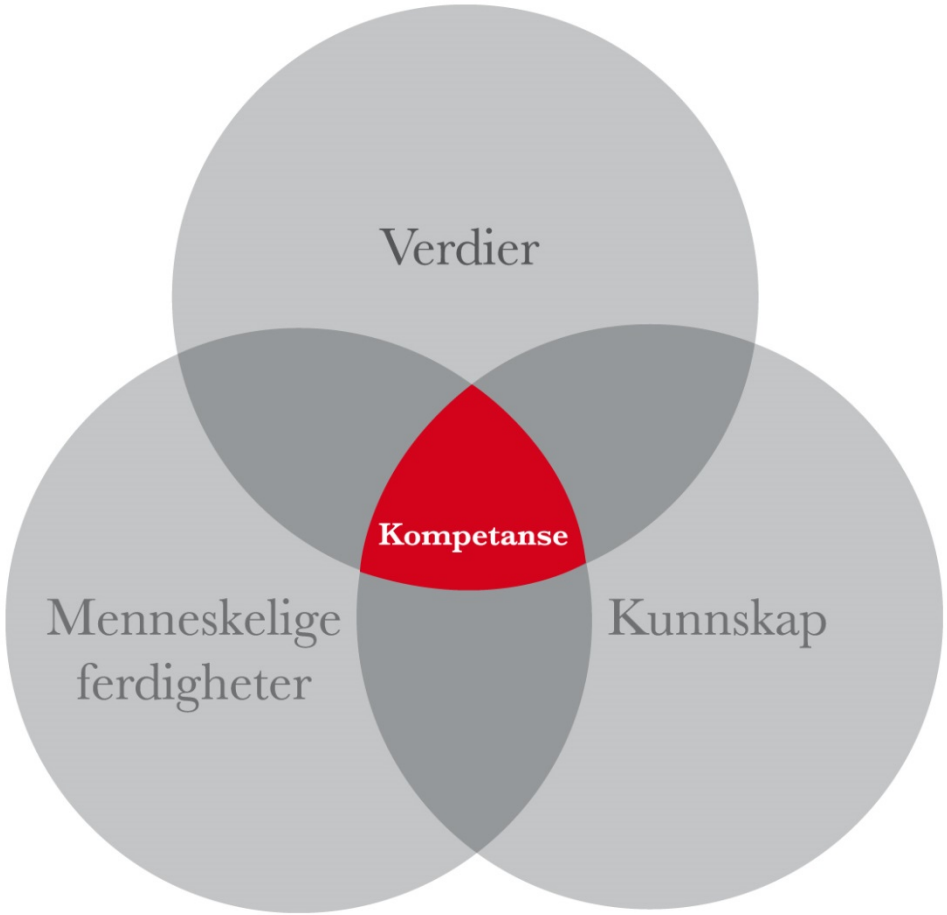
Fagfolks utvikling



Hvordan lærer voksne

	OUTCOMES (% of Participants who Demonstrate Knowledge, Demonstrate new Skills in a Training Setting, and Use new Skills at work)		
TRAINING COMPONENTS	Knowledge	Skill Demonstration	Use at work
Theory and Discussion	10%	5%	0%
..+Demonstration in Training	30%	20%	0%
…+ Practice & Feedback in Training	60%	60%	5%
…+ Coaching at work	95%	95%	95%

Joyce and Showers, 2002



Falender C.