Kristiansand Barneverntjeneste

Odderøya
15.09.15

Barnepsykolog Anette Andersen
Seniorrådgiver Pål Solhaug

RVTS SØR

Regionalt ressurssenter om vold,
traumatisk stress og selvmordsforebygging

www.rvtssor.no

GJENNOM FORSTAELSE

RVTS
www.rvtssor.no

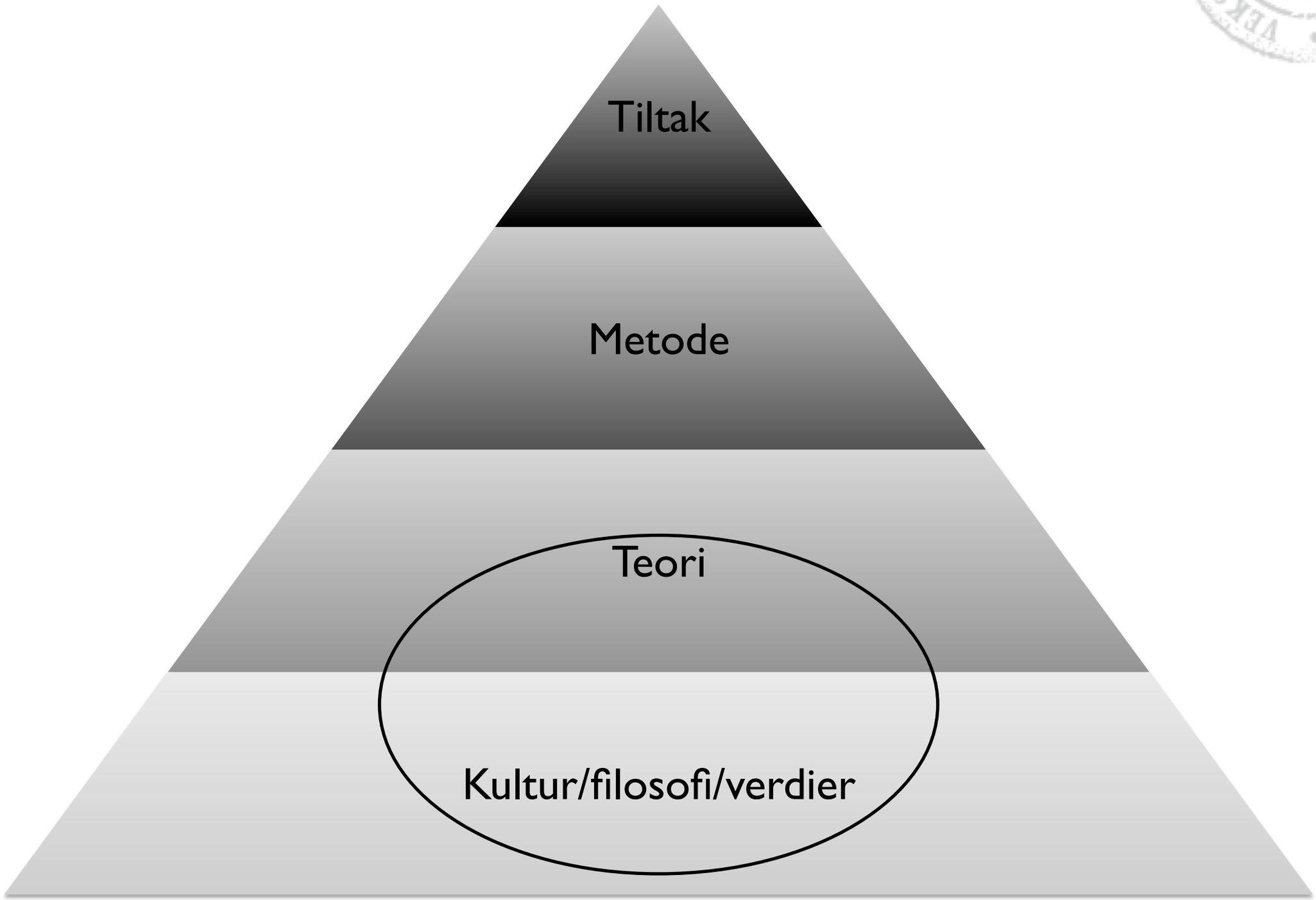
RVTS SØR
www.rvtssor.no

Fagoppdrag

Hva husker du best fra forrige forelesning?

På hvilken måte kan denne kunnskapen få betydning i ditt arbeid?

Traumebevisst praksis



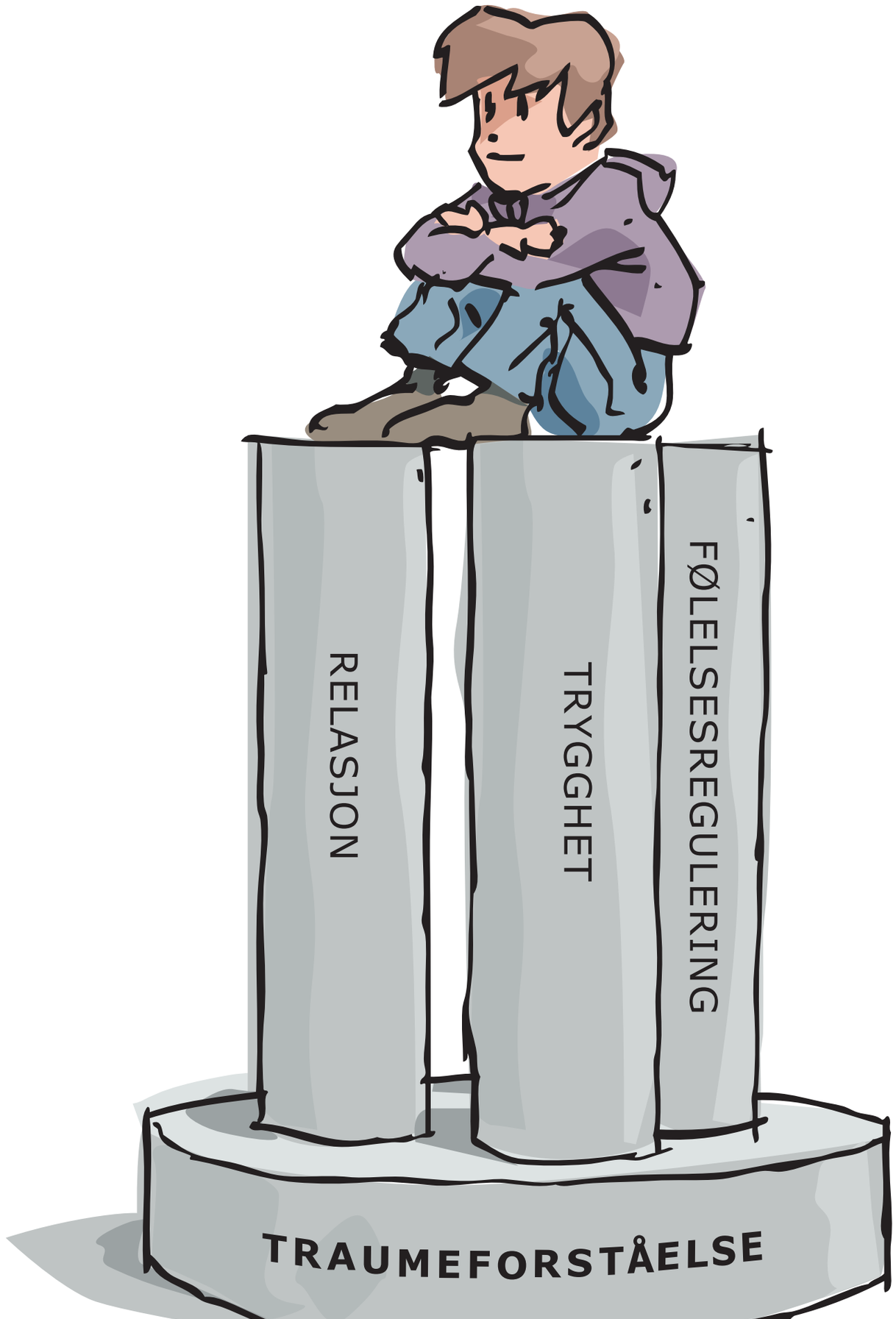
VEKST GJENNOM FORSTÅELSE RVTS

Hva vil det si å være «traumebevisst»?

- Forståelse av hvordan hjernen formes av bruken
- Oppmerksomhet på egen sårbarhet og hvordan egen utviklingshistorie inneholder ressurser og sårbarheter i menneskemøter
- Oppmerksomhet på barnas utviklingsmessige sårbarhet

Barnesyn

RVTS
www.rvtssor.no



VEKST GJENNOM FORSTÅELSE RVTS

GJENNOM FORSTAELSE

TRAUMER.

- En traumatisk belasting:

« ..er en opplevelse som er overveldende og utenfor det vanlige begrepsapparatet»

RVTS
www.rvtssor.no

Ikke alle traumatiske hendelser er traumatiserende, men innebærer en overveldende psykisk påkjenning

Traumatiske hendelser utløser en sterk overlevelsesreaksjon i nervesystemet vårt, nærmere bestemt i stress- respons systemet

RVTS
www.rvtssor.no

Vi reagerer instinktivt ved fare

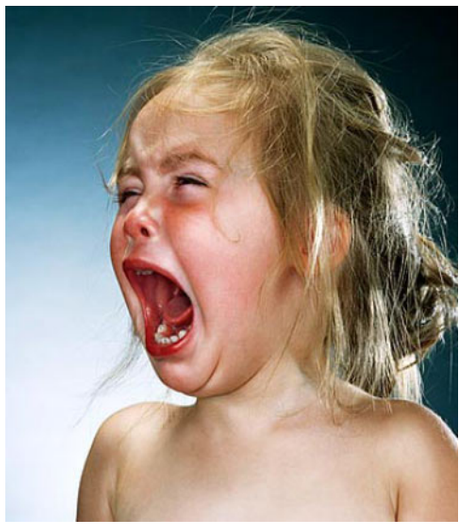
Da sloss vi

Eller løper

Eller overgir oss

Eller stivner

Eller skriker på hjelp



VEKST GJENNOM FORSTÅELSE RVTS

Hva skjer ved traumatisering

- Sanseinntrykk/følelser/kroppslige reaksjoner lagres dysfunksjonelt og fragmentert.

- Sammenhengen mellom hendelsen og reaksjonen på hendelsen koples vekk = dissosiering.

- Traumet skjer ved at hendelsen ikke blir integrert.

- Trauma = sår, skade (gresk)

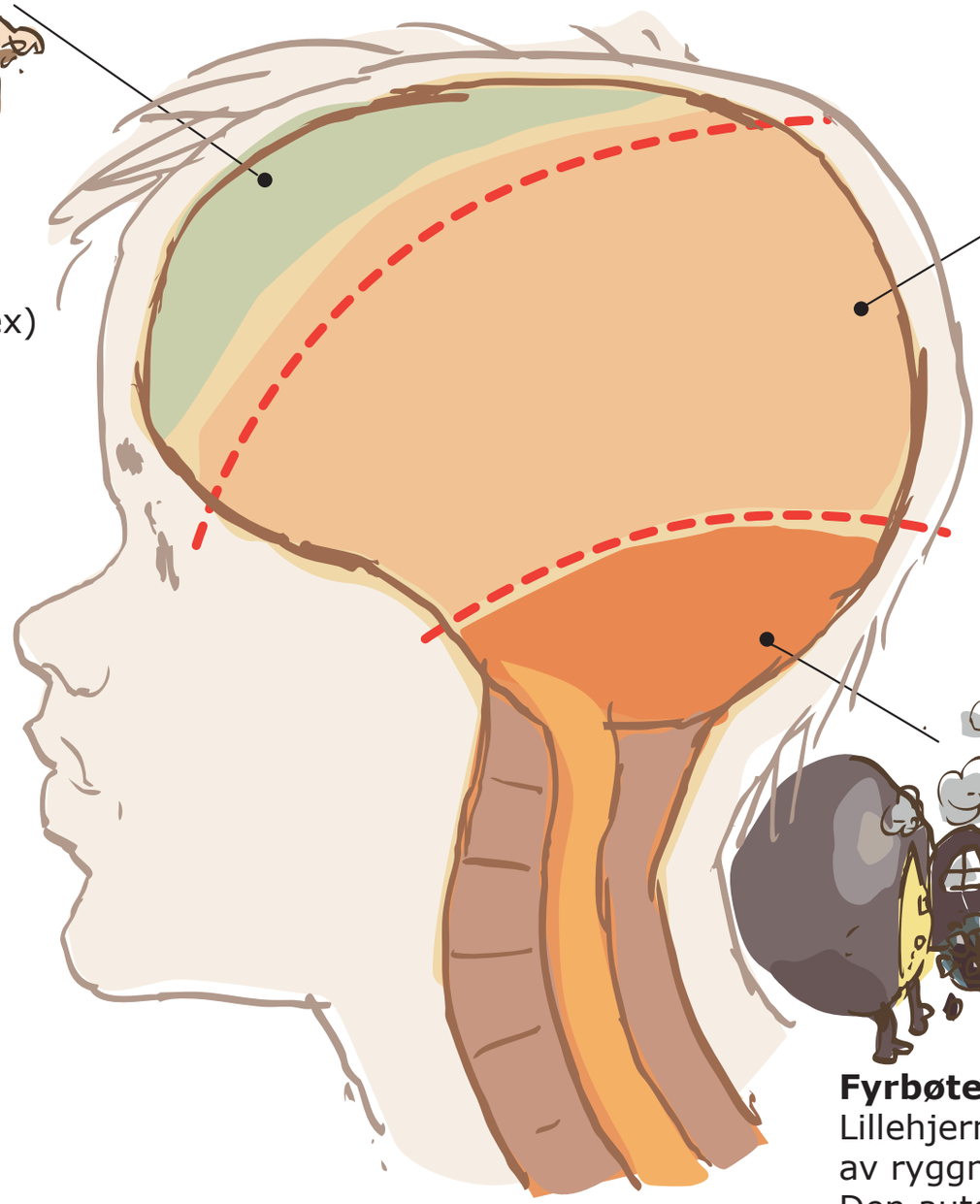
VEKST GJENNOM FORSTÅELSE RVTS

Dampbåtmetaforen!

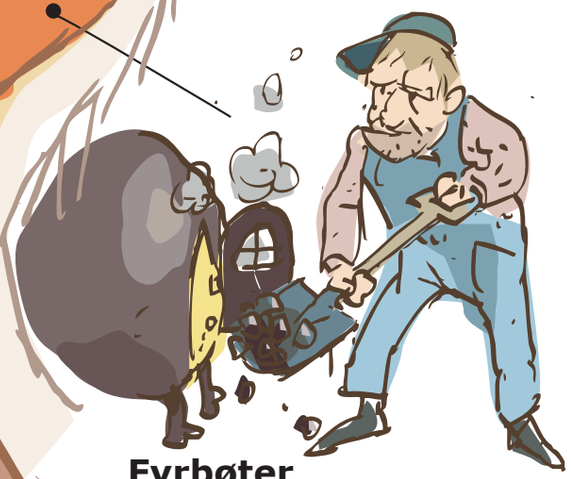
Smart

Langsom

Kaptein
(Prefrontal Cortex)
Den tenkende hjernen



Maskinist
(Det limbiske system)
Følelseshjernen



«Dum»

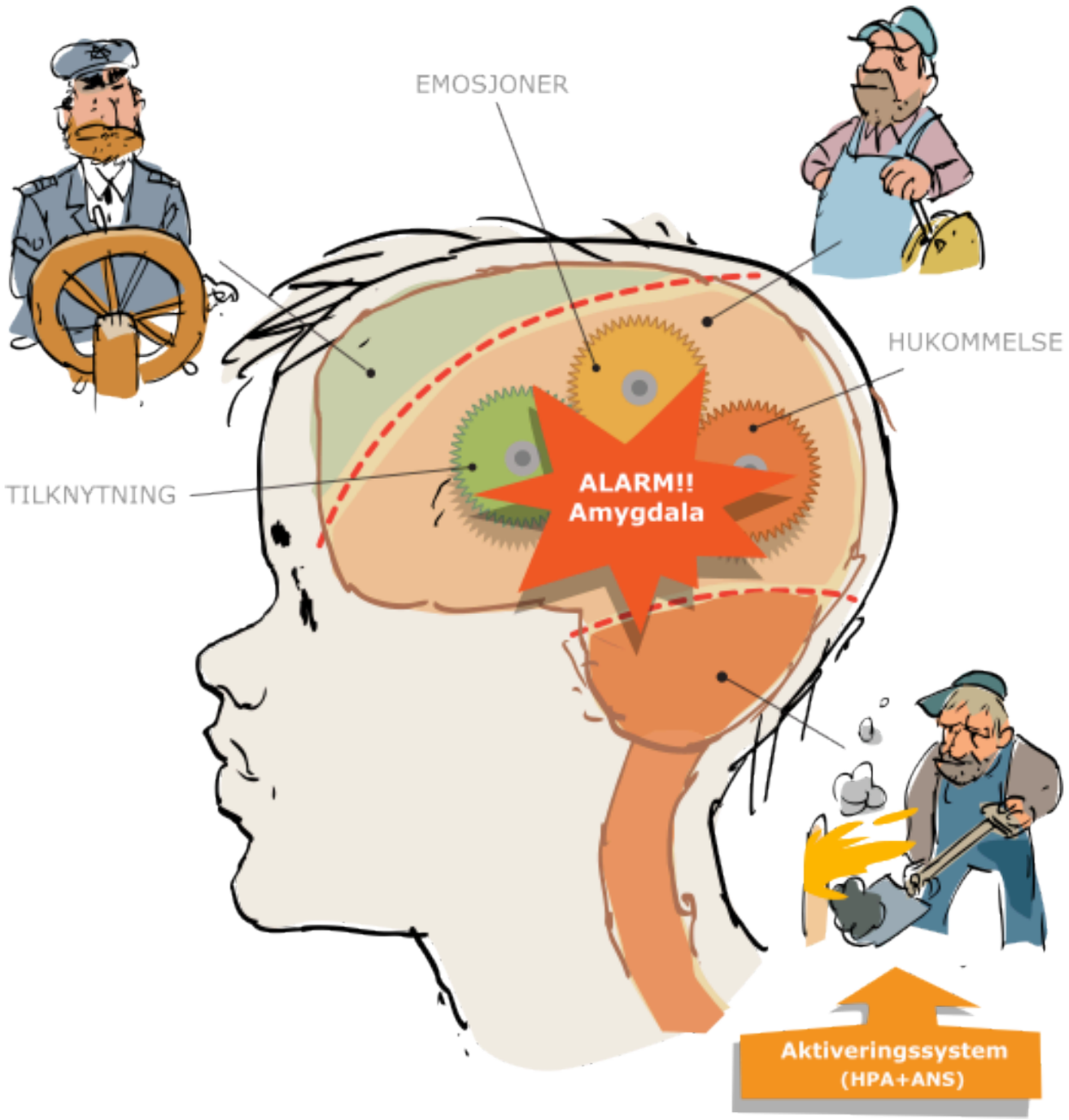
Rask

Fyrbøter
Lillehjernen, øvre del av ryggmargen
Den autonome, selvstyrte hjernen

VEKST GJENNOM FORSTÅELSE RVTS

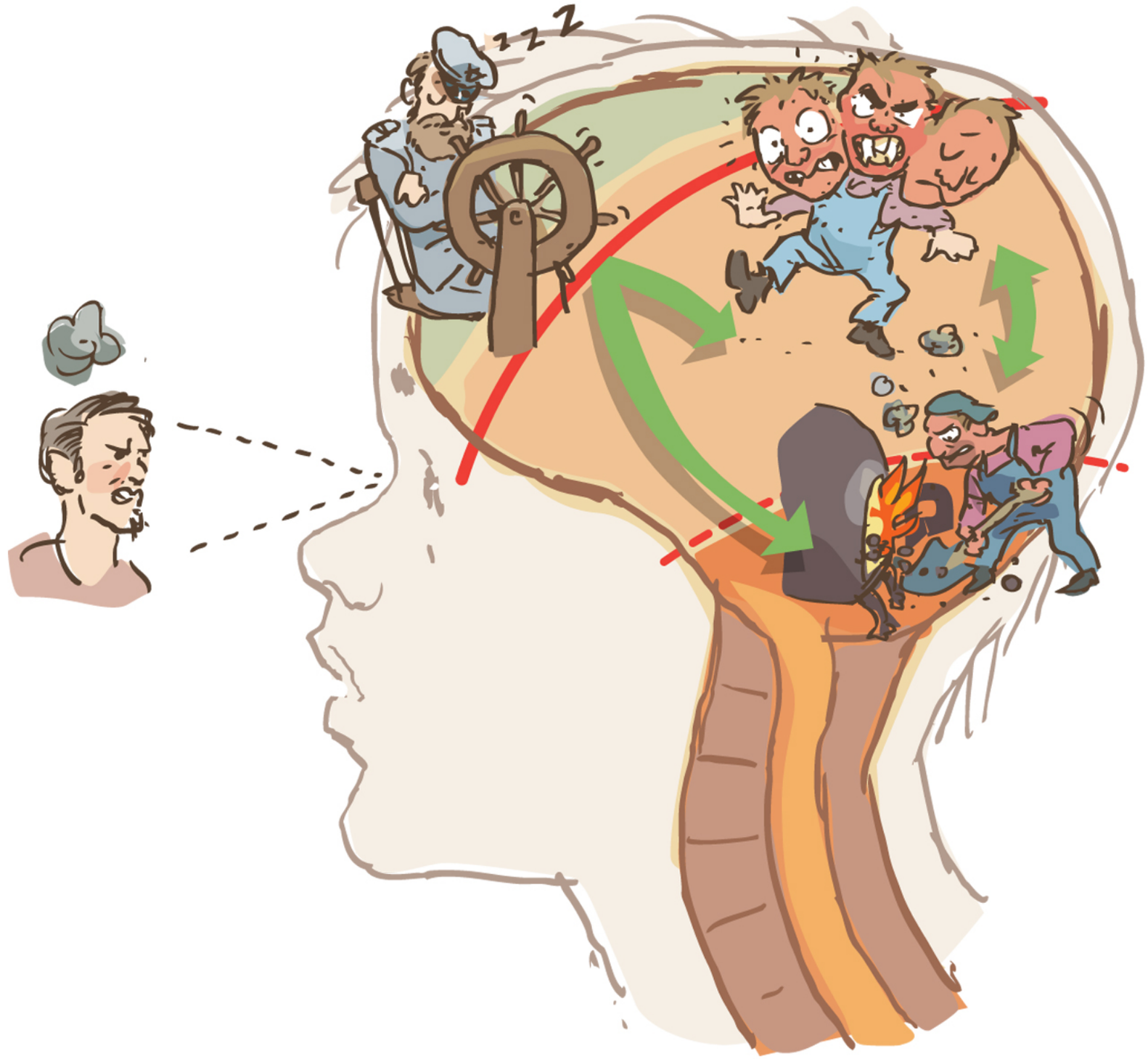
RVTS
www.rvtssor.no

Stress-respons



VEKST GJENNOM FORSTÅELSE RVTS

VEKST GJENNOM FORSTÅELSE RVTS

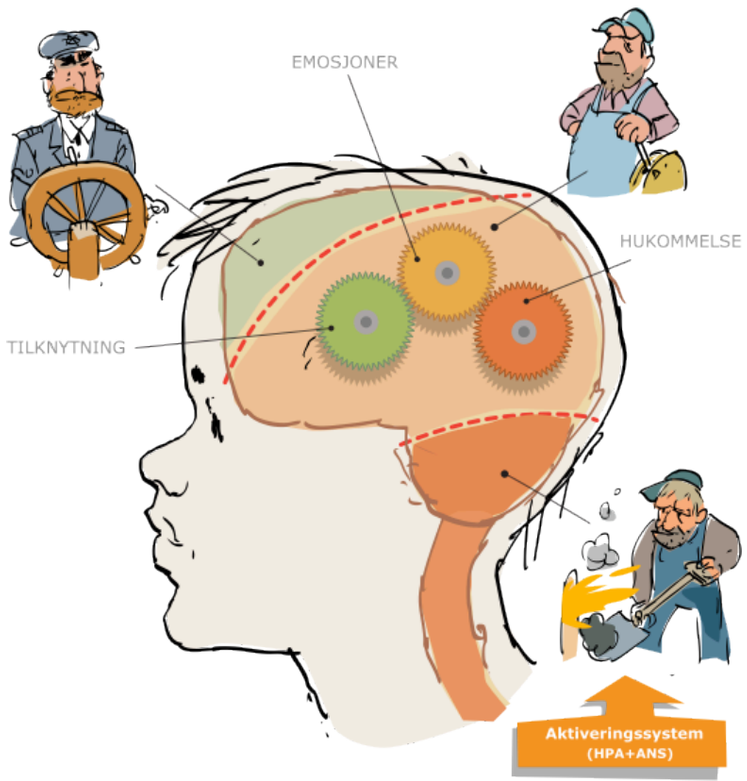


Heine Steinkopf, RVTS Sør

RVTS Sør
www.rvtssor.no

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

VEKST GJENNOM FORSTÅELSE RVTS

Komplekse traumer er

- gjentagende eller vedvarende eksponering for *traumatiske hendelser*,
- kombinert med *sviktende reguleringsstøtte*

RVTS sør
www.rvtssor.no

VEKST GJENNOM FORSTAELSE RVTS

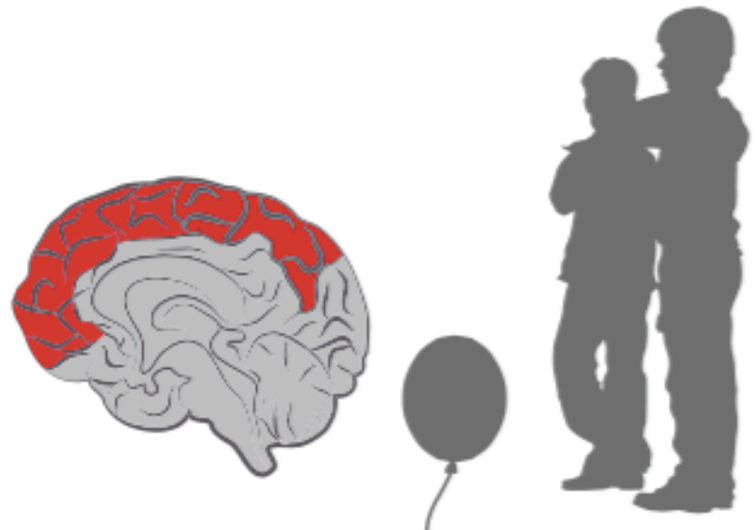
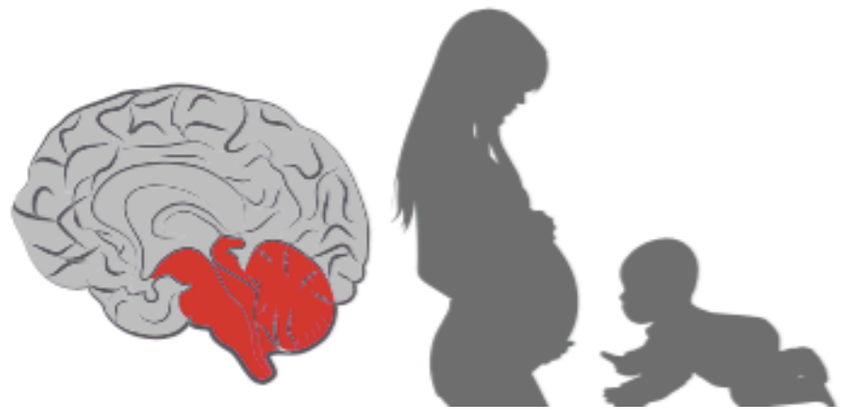
Three Core Concepts in Early Development

1 Experiences Build Brain Architecture

NATIONAL SCIENTIFIC COUNCIL ON THE DEVELOPING CHILD
Center on the Developing Child HARVARD UNIVERSITY

RVTS
www.rvtssor.no

Hjernen formes av bruken

HJERNEDEL	ALDER	FUNKSJON
TENKE		• Fornuft • Analyse/planlegge • Gjennomføre • Språk
FØLE		• Hukommelse for hendelser • Følelser • Tilhørighet/relasjon • Motorikk • Belønningssystem
SANSE		• Temperatur • Blodtrykk/Hjerterytme • Pust • Søvn • Apetitt • Stressaktivering

VEKST GJENNOM FORSTÅELSE RVTS

RVTS Sør
www.rvtssor.no

Utviklingspsykologien:
Det er sannsynligvis den viktigste funksjonen ved den tidlige omsorgen

Nevrobiologisk forskning:
Reguleringsstøtte er helt avgjørende for en normal hjerneutvikling.

REGULERING

Traumepsykologien.
De mest skadelige traumene: De som skjer i barndommen,
og hvor barnet er overlatt til seg selv, og selv må regulere seg i forhold til intens frykt
F. eks vold i nære relasjoner.

D.Ø. Nordanger 2013.

Reguleringsvansker

Vi må se etter mønster av generelle reguleringsvansker, ikke diagnoser!

D. Ø Nordanger 2012

- Fordi reguleringsvansker går på tvers av diagnoser
- Derfor får disse barna mange diagnoser
- …som ikke alltid er strukturerte og oppdaterte etter den nye kunnskapen

RVTS
www.rvtssor.no

Kanskje vi må redefinere hva slags kompetanse disse barna trenger!

Komplekst traumatiserte barn trenger først og fremst høyt spesialisert hjelp

Komplekst traumatiserte barn trenger først og fremst **vanlig omsorg**!

……bare en ”overdose” av det!

D.Ø. Nordanger 2012

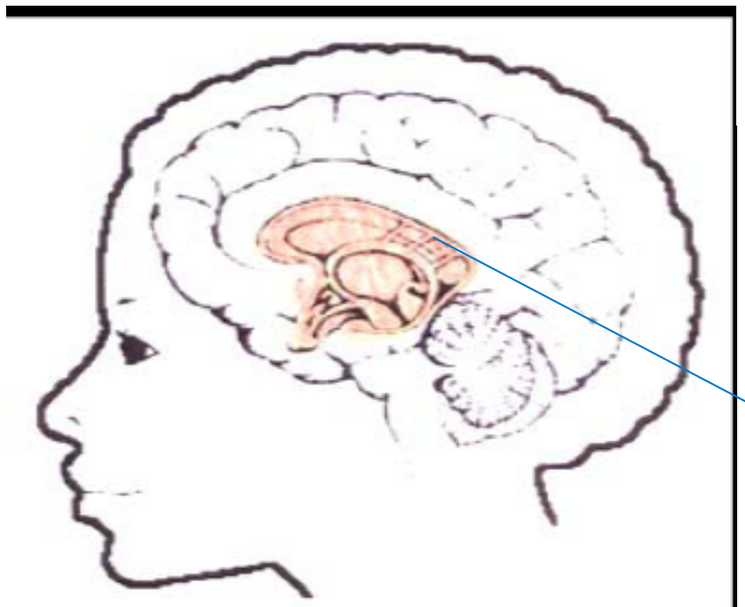
Disse barna trenger tjenestenivåer som samhandler og utfyller hverandre godt, og har delt forståelsesramme.

Hukommelse

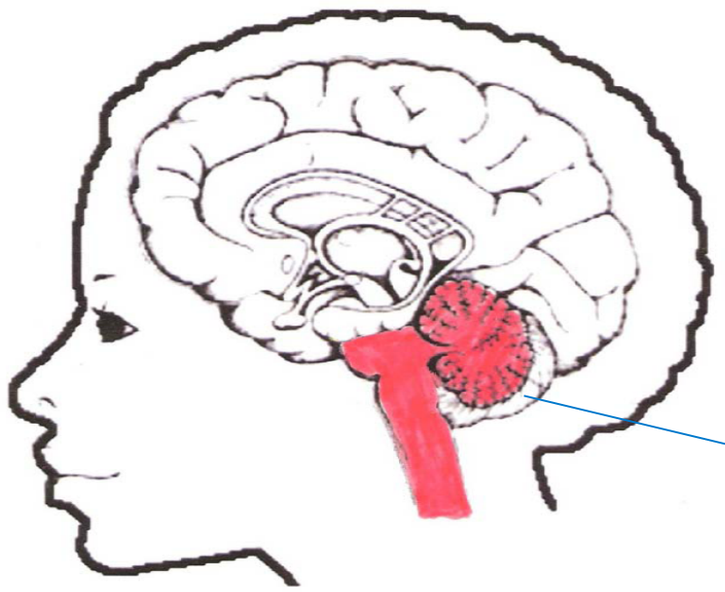
RVTS sør
www.rvtssor.no

Eksplisitt

Semantisk hukommelse

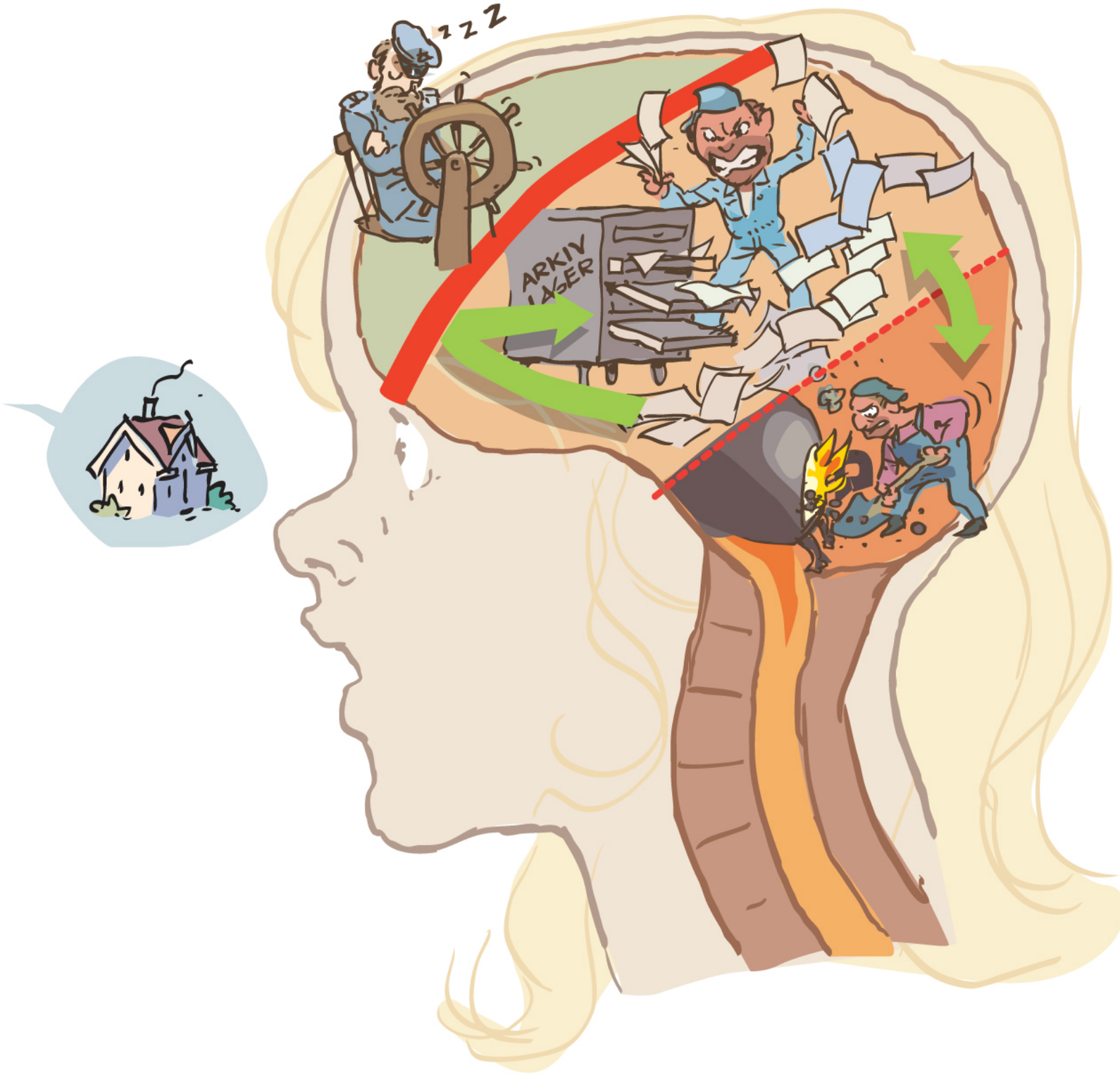


Episodisk hukommelse



Prosedural (automatisert) Hukommelse (sanse-motorikk)

Implisitt



Heine Steinkopf, RVTS Sør

GJENNOM FORSTAELSE
VEK
RVTS

RVTS Sør
www.rvtssor.no

Smerteuttrykk

RVTS
www.rvtssor.no

Smerteuttrykk

3 og 3 sammen:
Fortell historien til en av de dere så på filmen?

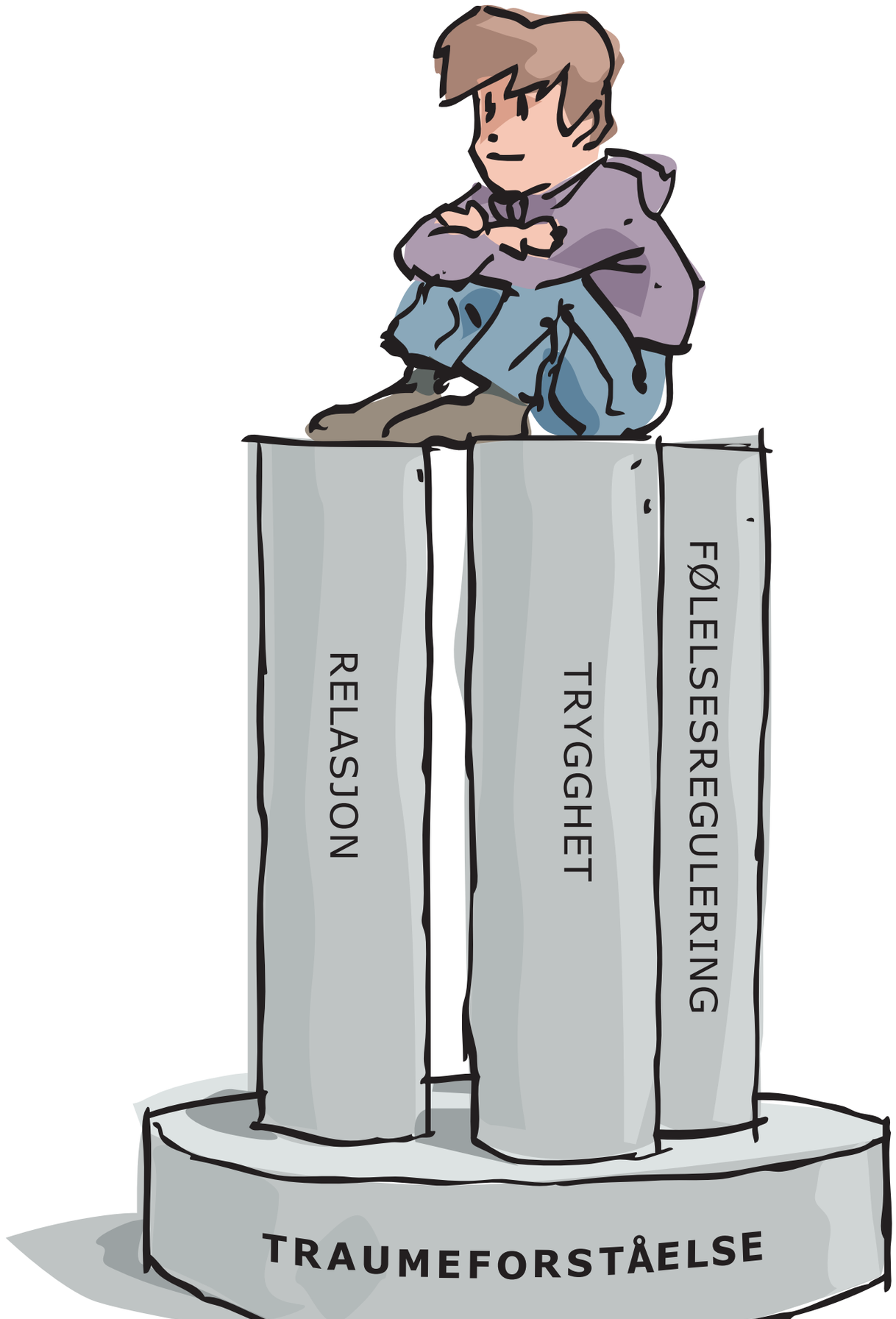
Hvordan vil du møte følelsen til barnet/ ungdommen?

RVTS
www.rvtssor.no

Det skjer noe med oss hvis vi tenker:

Symptomet, eller atferden, er ikke problemet.

Det er løsningen på problemet



VEKST GJENNOM FORSTÅELSE RVTS

Trygghet

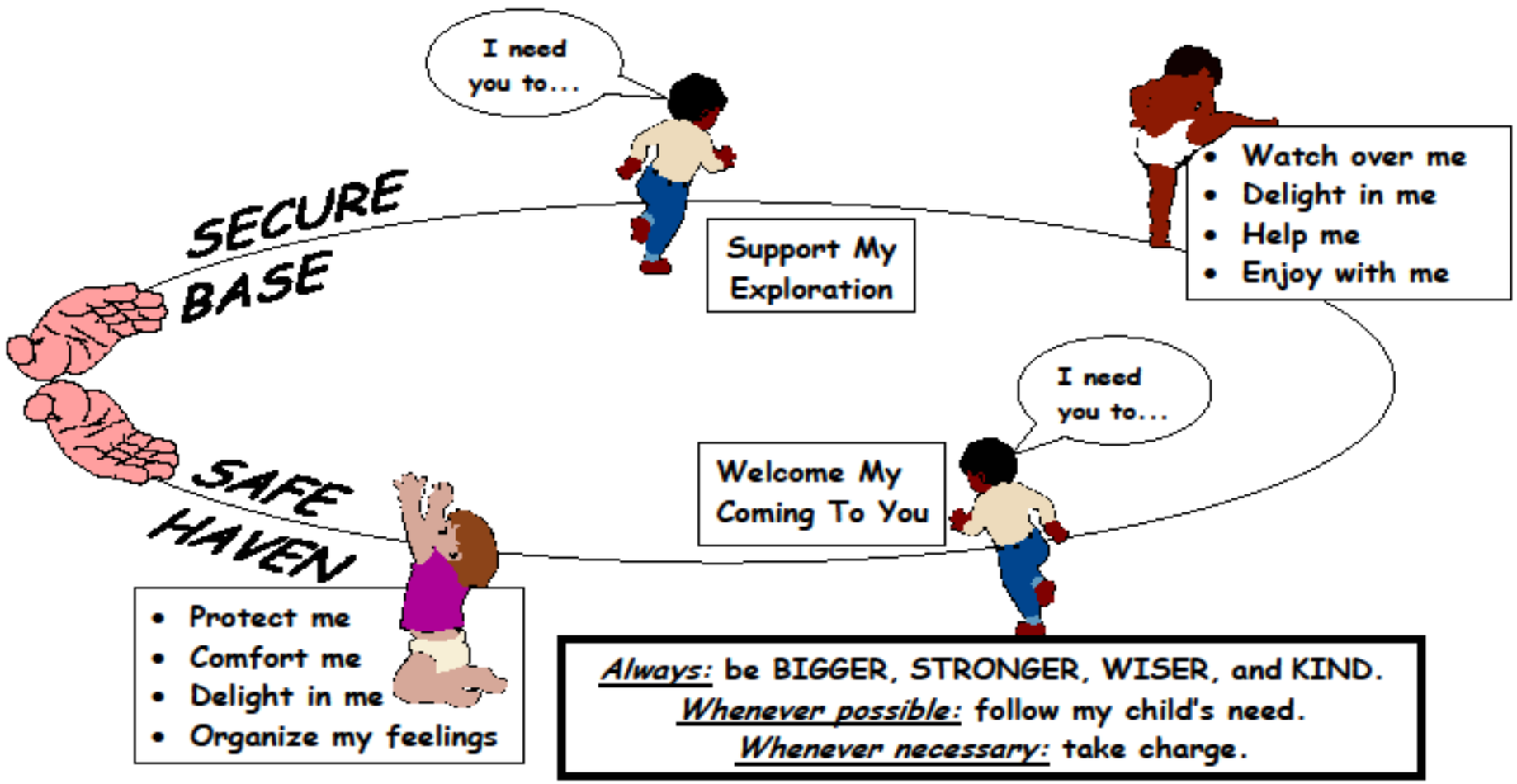
- Verden er grunnleggende utrygg
- Voksne er ikke til å stole på
- ”Voksen- fobi” Utvikler strategier for å holde voksne på avstand

- 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

VEKST GJENNOM FORSTAELSE RVTS

CIRCLE OF SECURITY

PARENT ATTENDING TO THE CHILD'S NEEDS



Always: be BIGGER, STRONGER, WISER, and KIND.
Whenever possible: follow my child's need.
Whenever necessary: take charge.

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

RVTS
www.rvtssor.no

Mørkredd

VEKST GJENNOM FORSTÅELSE RVTS

RVTS Sør
www.rvtssor.no

Relasjon

- Forskning viser tydelig at kvaliteten på relasjonen er avgjørende for tilhelingen. (Norcross &Lambert 2011)

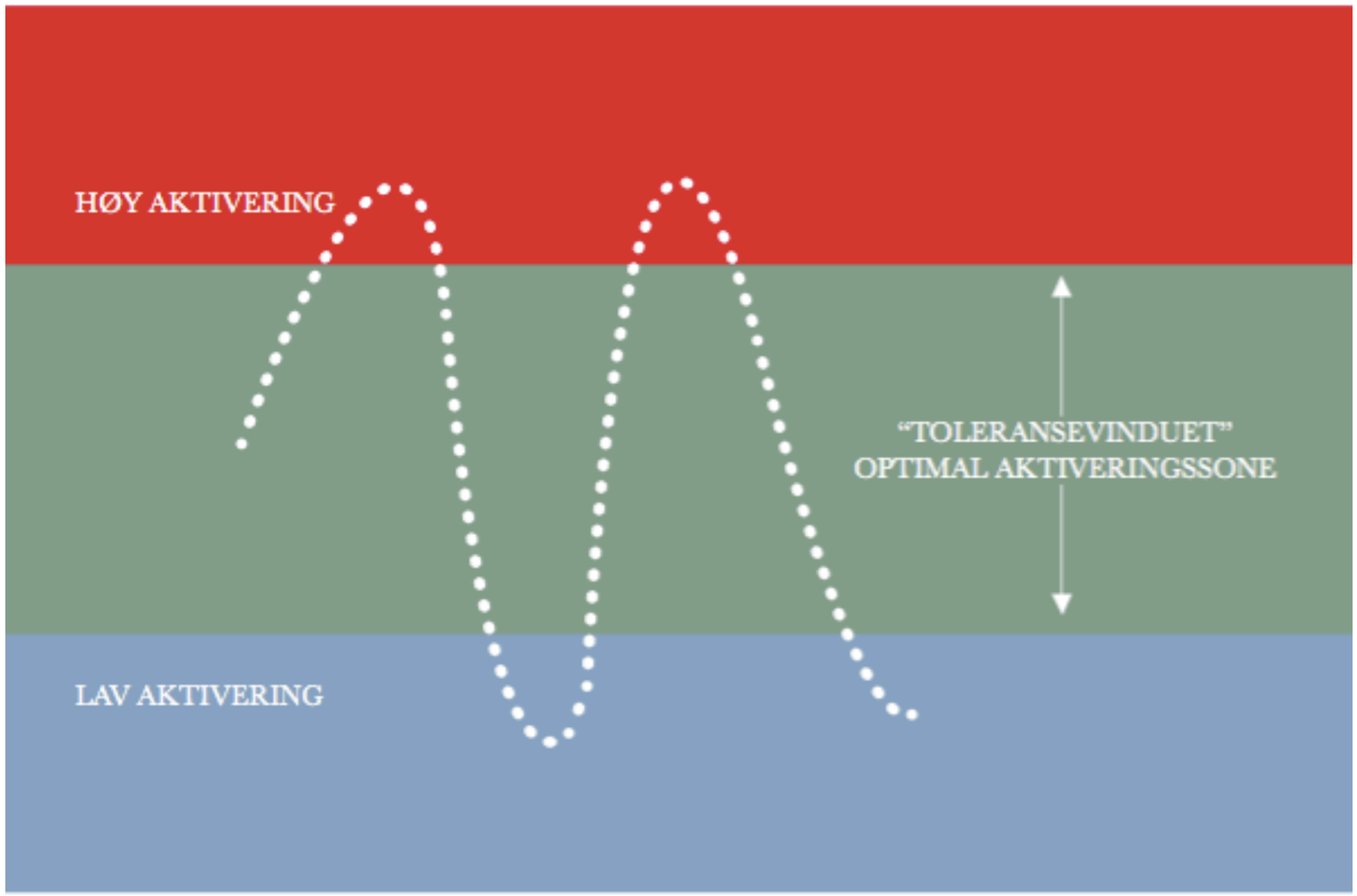
- Mye mer avgjørende for utfallet enn f.eks terapeutiske teknikker/metoder

- Hovedutfordring overfor krevende barn/ungdom:
    - Hvordan unngå at grensene og intervensjonene man bruker virker ødeleggende på den relasjonen barna er avhengig av!”

Toleransevinduet

VEKST GJENNOM FORSTÅELSE RVTS

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



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

Tilpasset etter D. Siegel 1999

Vi ser symptomene hos oss også..

For høy aktivering:

Når pasientene befinner seg her ofte, så påvirker det oss slik:

Søvnproblemer/uro, irritabilitet, går i clinch, behov for grensesetting/konsekvenser, raskere til å dømme dem

Hyperarousal

"Window of Tolerance"*
Optimal Arousal Zone

Hypoarousal

For lav aktivering hos pasienten:

Vi påvirkes slik: mister håp, mister interessen, trekker oss tilbake, gjør bare det vi må, mister energi, lekenhet og evne til kontakt.

Ogden and Minton (2000); Fisher, 2006
*Siegel (1999)

Hva får DEG ut av «Toleransevinduet»?

Fortell om en situasjon der du handlet på refleks og ikke refleksjon i jobben din?

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 de reagerer impulsivt og fører videre med seg dysregulering

(Ogden et al 2006)

- Reaksjonen passer ikke til situasjonen.

Følelser smitter

Pasienten/klienten	Ansatte	Organisasjon
Føler seg utrygg Sint/aggressiv Hjelpeløs Håpløs Hyperaktivert Fragmentert Overveldet Forvirret Deprimert	Føler seg utrygg Sint/aggressiv Hjelpeløs Håpløs Hyperaktivert Fragmentert Overveldet Forvirret Demoralisert	Er utrygg Straffende Fastlåst Uten misjon Krisedrevet Fragmentert Overveldet Verdiløs Uten retning

Sandra Bloom, The Sanctuary model

VEKST GJENNOM FORSTÅELSE RVTS

Å jobbe på flere plan

Summeoppgave! Kjenn deg selv!

Å arbeide med traumatiserte barn og unge innebærer at vi også må jobbe med oss selv!

Hvordan reagerer jeg i ulike situasjoner?
Hva gjør jeg når jeg blir såret, er redd eller fortvilet. Hva er jeg mest sårbar på?

Hvordan kommer mine reaksjoner til uttrykk?

VEKST GJENNOM FORSTÅELSE RVTS

Søvn

Mat

Forutsigbarhet

Repetisjoner

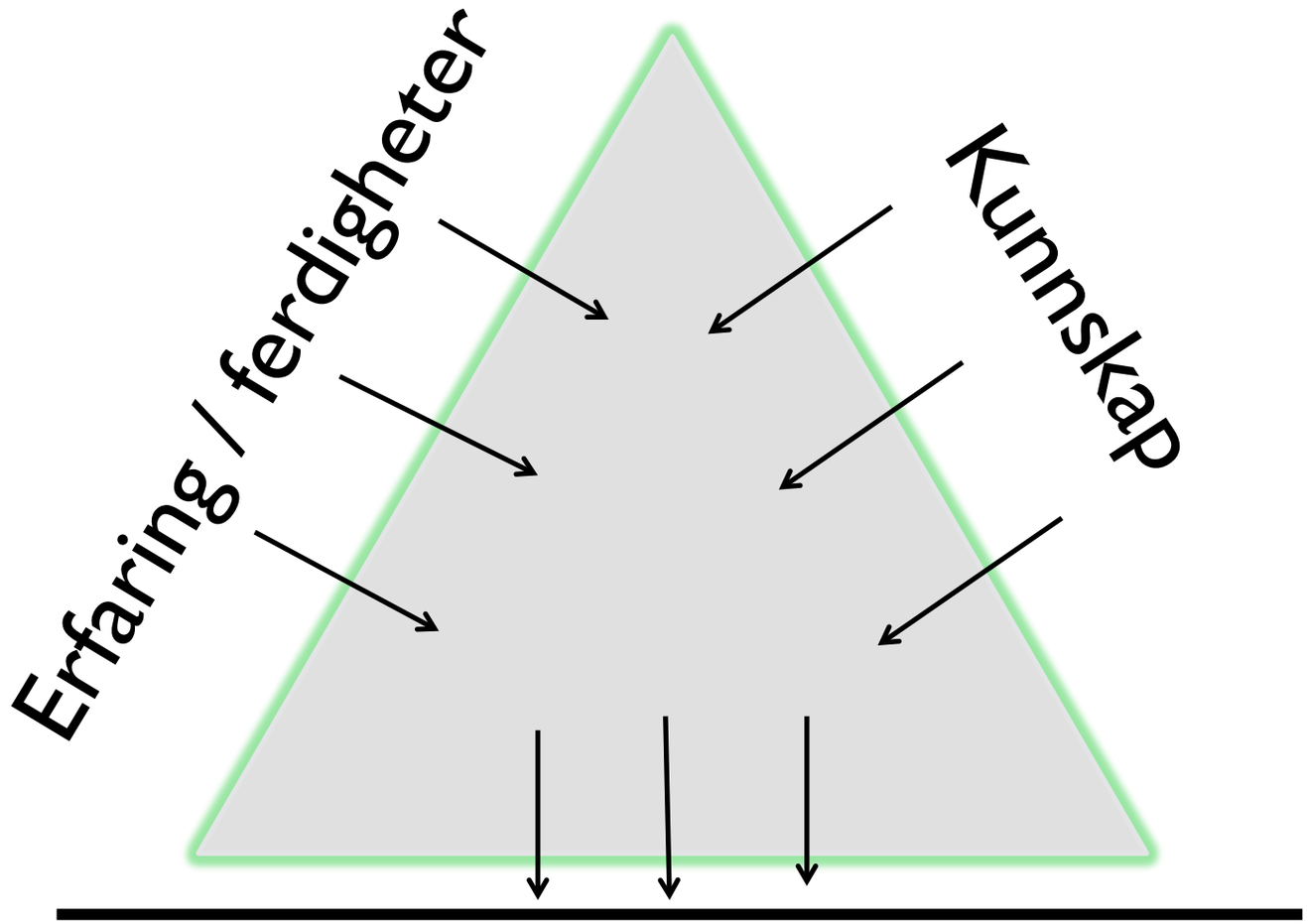
Rytme

Lek

Nærhet

Trygge voksne

Kjærlighet - Kjærlighet - Kjærlighet



VEKST GJENNOM FORSTÅELSE RVTS

RVTS
www.rvtssor.no

Be ”PreSent”

- Traume- inablility to be alive in the present

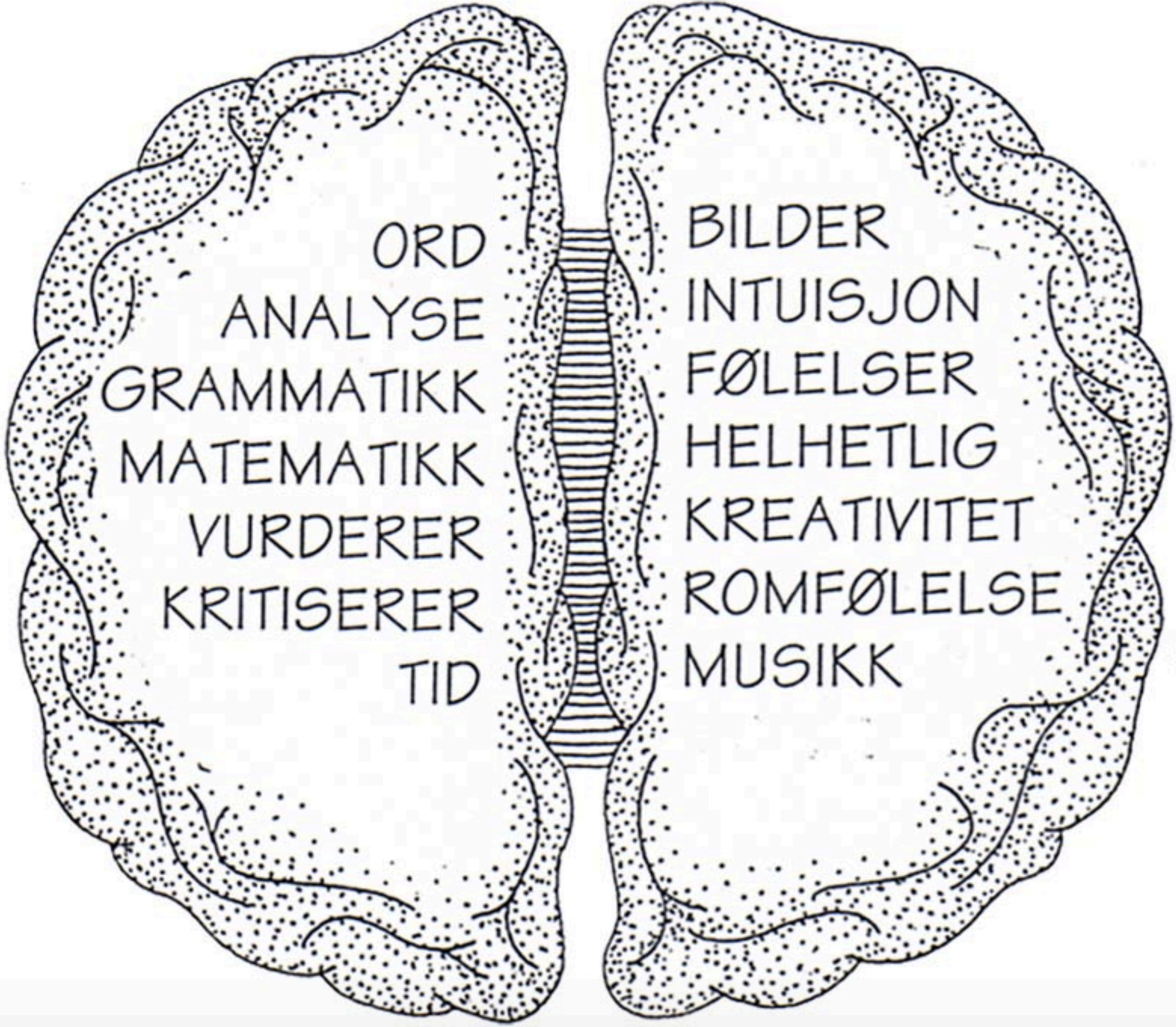
  (Bessel Van der Kolk 2015)

- Pre sense- «before you sense»

  (Dan Siegel 2015)

- «If the therapist can`t play, he can`t be a therapist»

  (D. Winnicot) 1971)



RVTS
www.rvtssor.no

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)

VEKST GJENNOM FORSTÅELSE RVTS

”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)

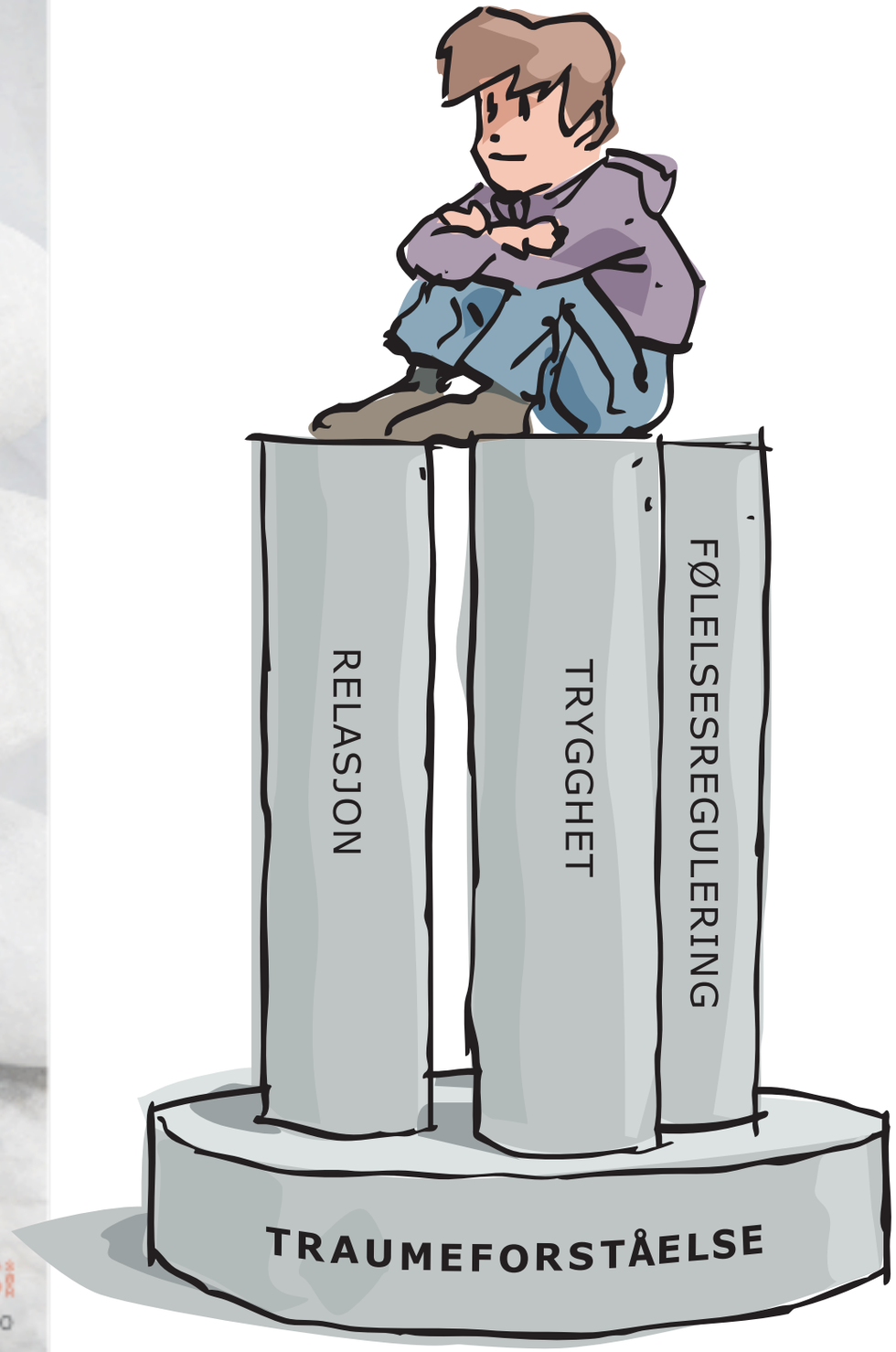
- Frykt stopper lek, uten lek, ingen utvikling (Brown, 2010)

- Traumatiserte barn slutter å leke, utviklingen hemmes (Kestly, 2015)

- ”Playfulness… is being present” (Cozolino, 2015)

www.rvtssor.no

Til neste gang!



Refleksjonsoppgave

Det å vite at noen skader seg selv eller har selvmordstanker gjør noe med oss. Spesielt når den utsatte er et barn, og vi kjenner barnet godt.

Dersom du har slike erfaringer:
Hva var dine reaksjoner?
Hvordan påvirket dine reaksjoner deg i møte med barnet?

Dersom du ikke har hatt slike erfaringer:
Hvordan tror du at du ville reagert?
Hvordan skal du som jobber i barnevernet håndtere dine følelsesmessige reaksjoner slik at de ikke forstyrrer oppfølgingen av barnet?

www.rvtssor.no