BoGodt

Traumebevisst praksis

Workshop TBO
15 mars
2018

Øyvind Dåsvatn
Inge Bergdal

RVTS SØR

You raise me up!

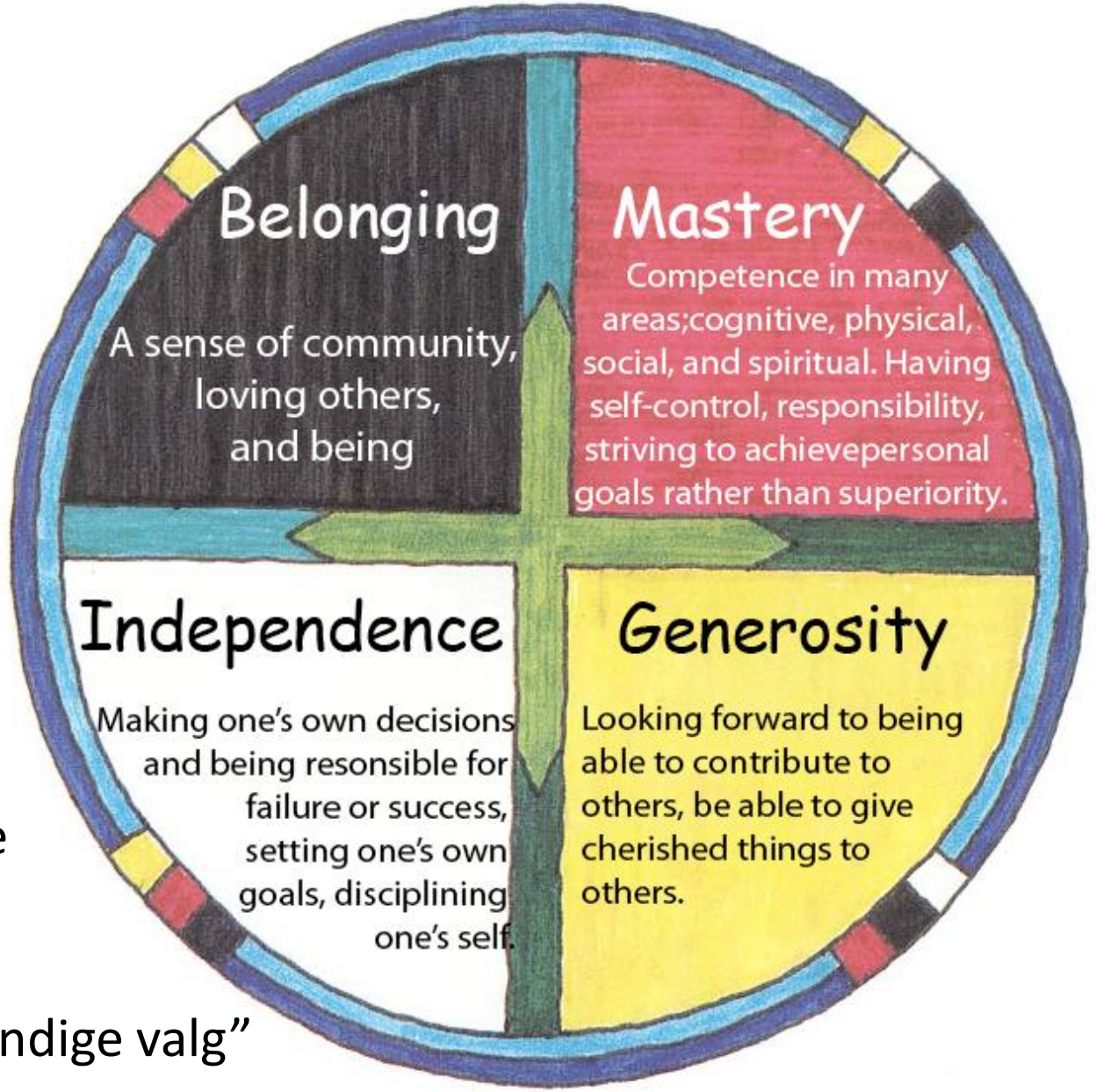
MenneskeMøteRefleksjon

Hjemmelekse boligvis

- Hjemmelekse
- Ta utgangspunkt i en konkret «beboer» og gjør en analyse av hvilke triggere som aktiverer negative følelser
- Vurder hvilken type atferd eller følelse som bringer deg ut av toleransevinduet i forhold til en konkret beboer.

Universelle vekstbehov Circle of Courage (Brendtro, Brokenleg & van Bockem)

Tilhørighet -
en følelse av å være
forbundet med andre, elsket
”Jeg hører til”



Mestring -
Av ferdigheter og oppgaver,
selvfølelse
”Jeg kan”

Selvstendighet -
Ta ansvar for egne handlinger, og vise respekt for andre mennesker
”Jeg kan ta selvstendige valg”

Generøsitet - å være i stand til å bidra og dele med andre/bidragsyter
”Jeg har en oppgave i livet (mening)”

Øvelse Circle of Courage (se kopi)

- Ta utgangspunkt i et beboer
- Identifiser noen av styrkene han/hun viser for å oppfylle sine behov. Noter disse på innsiden av sirkelen.
- Hvor er hans/hennes sirkel brutt/stresset? Noter på utsiden av sirkelen.
- Diskuter og noter hvilke mål du/dere kan sette opp for å hjelpe han/henne til å gjenopprette sin mot-/vekstsirkel.

Refleksjonsdagbok

- TFS analyse brukes - kort repetisjon

BoGodt KulturPlakat

- Vi verdsetter medvirkning fra ansatte og fra beboere
- Beboere er ikke vanskelig, de kan ha det vanskelig
- Beboere gjør alltid så godt de kan ut fra den situasjonen de er i
- Vi verdsetter forskjellighet –forskjellige beboere setter pris på ulike ansatte
- Vi øver på å gå fra refleks til refleksjon før vi handler
- Vi hjelper hverandre å se smerten bak uforståelig atferd hos beboere
- Vi øver på å regulerer egne følelser og samregulere med beboere
- Vi har en kultur hvor vi reflekterer over egen praksis og lærer av det

Refleksjonsøvelse i grupper Kultur Plakat

Hvis du skulle velge en ting som du synes er ekstra viktig for deg fra Kultur Plakaten, hva ville det ha vært?

Hvorfor?

Del med de andre i gruppa

Er det noe som mangler?

Er det noe vi ikke vil ha av det som er foreslått?

Hjemmearbeid

Ta ut en eller to av påstandene fra kulturplakaten og reflekter over konsekvensene for dere som arbeider i boligen/enheten.

- Hva gjør vi som anerkjenner verdien?
- Hva gjør vi som hindrer anerkjennelse av verdien.
- Hva må vi gjøre mer av for at vi skal kunne anerkjenne verdien i praksis?
- Hva kan være det første skrittet hos oss for at denne verdien kan styrkes.

“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

Forståelse og omsorg?