Traumer og traumeforståelse
-oppfriskningskurs-

Holviga og Frivoll skole

10.05..2017

Seniorrådgiver
Ruben Gausdal
Seniorrådgiver
Karen Ringereide

RVTS SØR

Program

14.00 – 15.30:	Grunnleggende traumeforståelse Traumebevisst omsorg
15.30 – 16.00:	Matpause
16.00 – 17.00:	Traumebevisst omsorg
17.00 - 18.00:	Link til livet
18.00 - 18.30:	Oppsummering

Mål for dagen

Kunnskapsmål:

Vite mer om hva traumer og tidlige livsbelastninger gjør med hjernens utvikling og med menneskers læreforutsetninger

Ferdighetsmål:

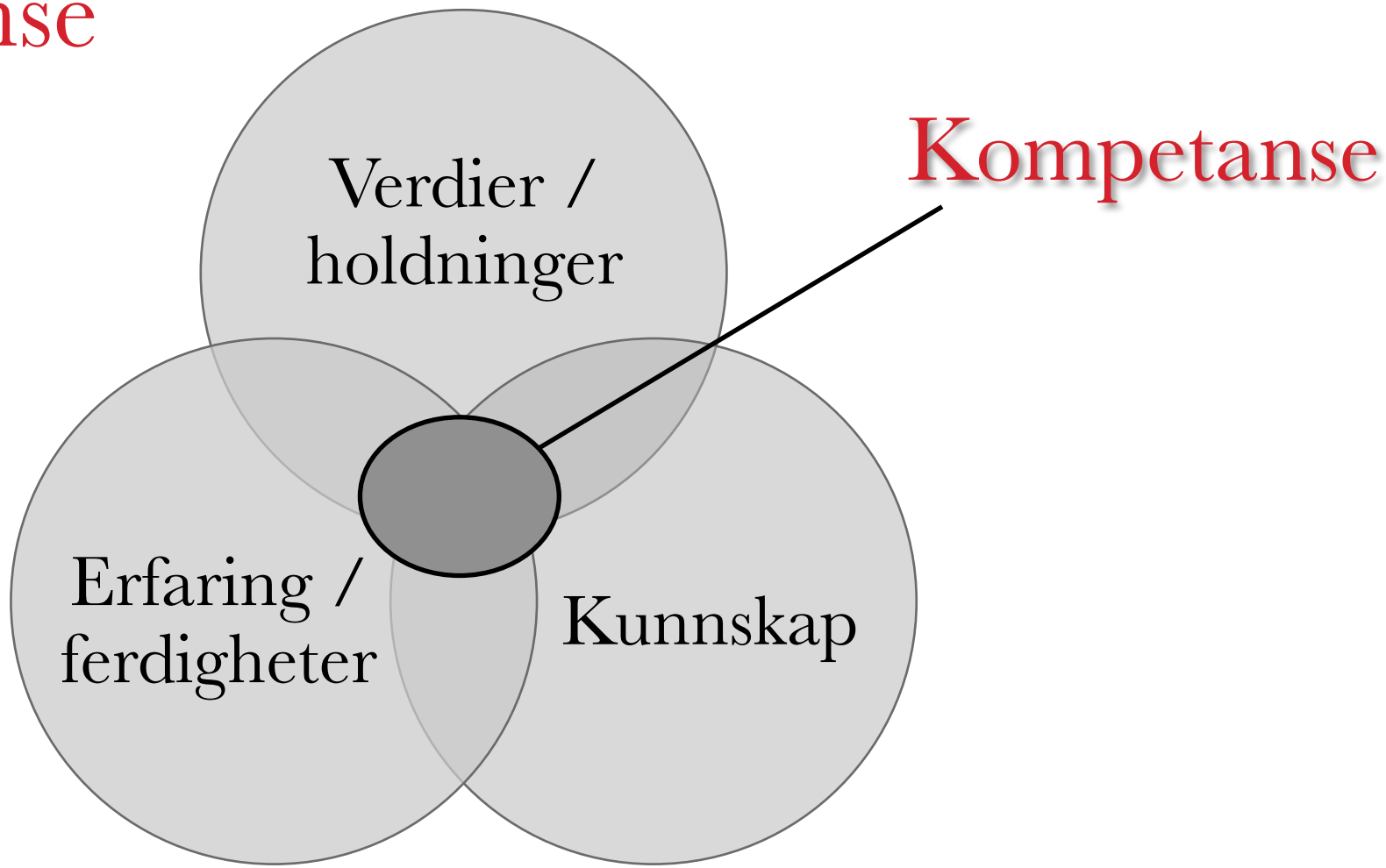
Bli i stand til å gjennomføre LINK samling i klassen

Verdi/holdningsmål:

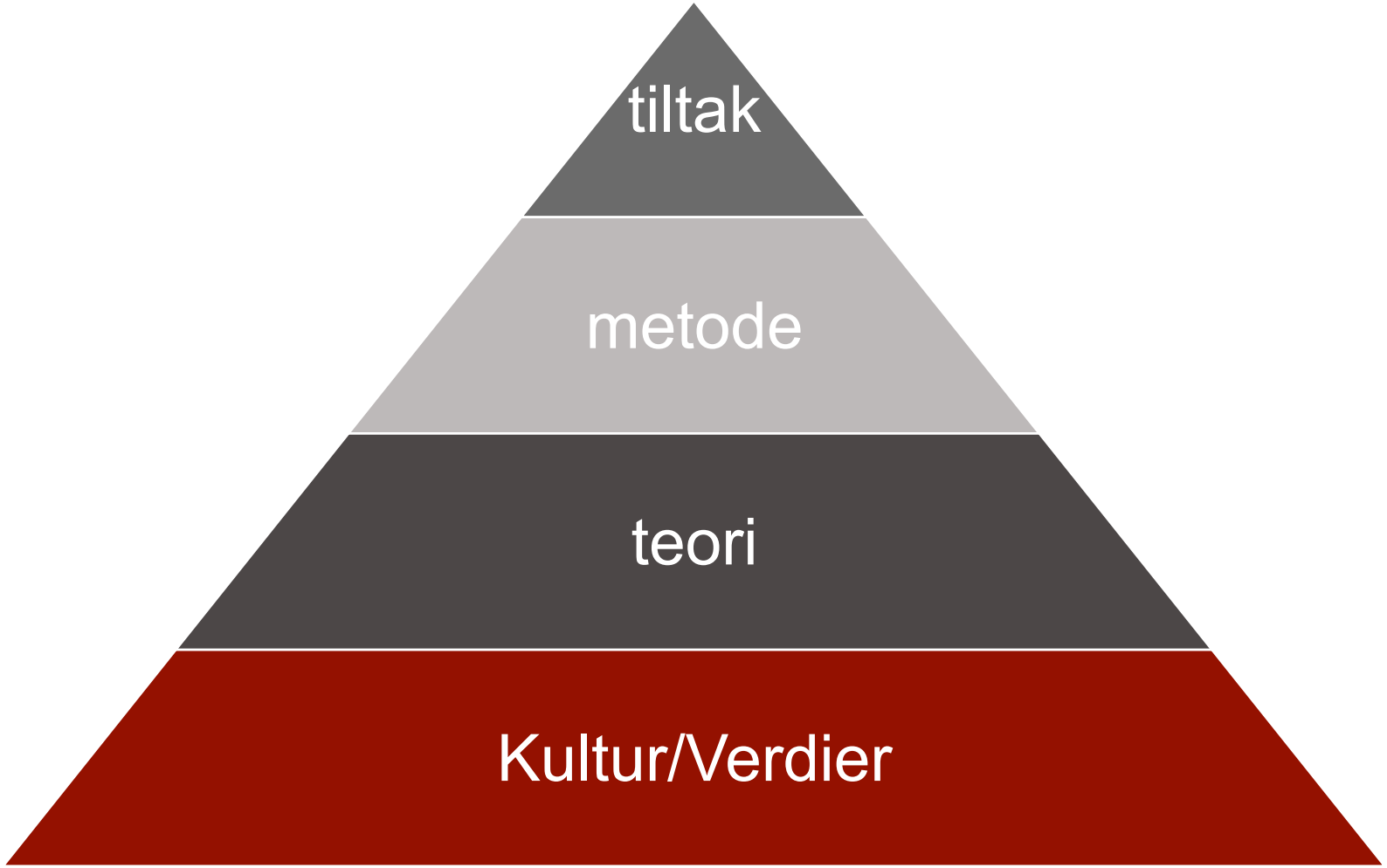
Bli mer bevisst egne verdier/holdninger og forstå hvordan disse påvirker vårt møte med elever og vår praksis i klasserommet

RVTS SØR

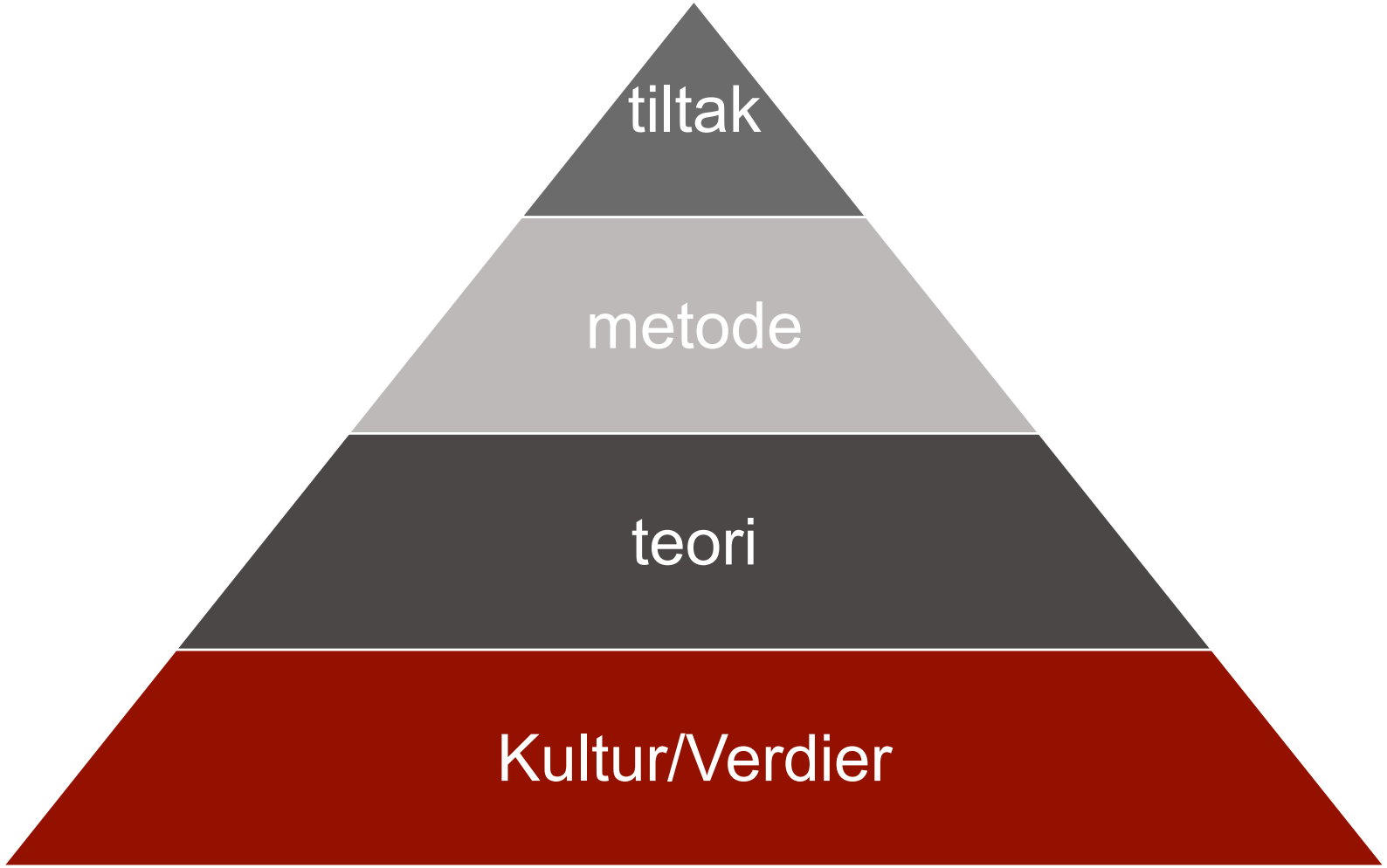
Kompetanse


Verdier / holdninger
Kompetanse
Erfaring / ferdigheter
Kunnskap

Vi tror livskraften i alle mennesker kan styrkes, uansett.


tiltak
metode
teori
Kultur/Verdier

Besvärjelse - Oscar Danielson


tiltak
metode
teori
Kultur/Verdier

Hva tenker dere om utsagnet?

”Det finnes ikke barn som er vanskelige,

men det finnes barn som har det vanskelig”

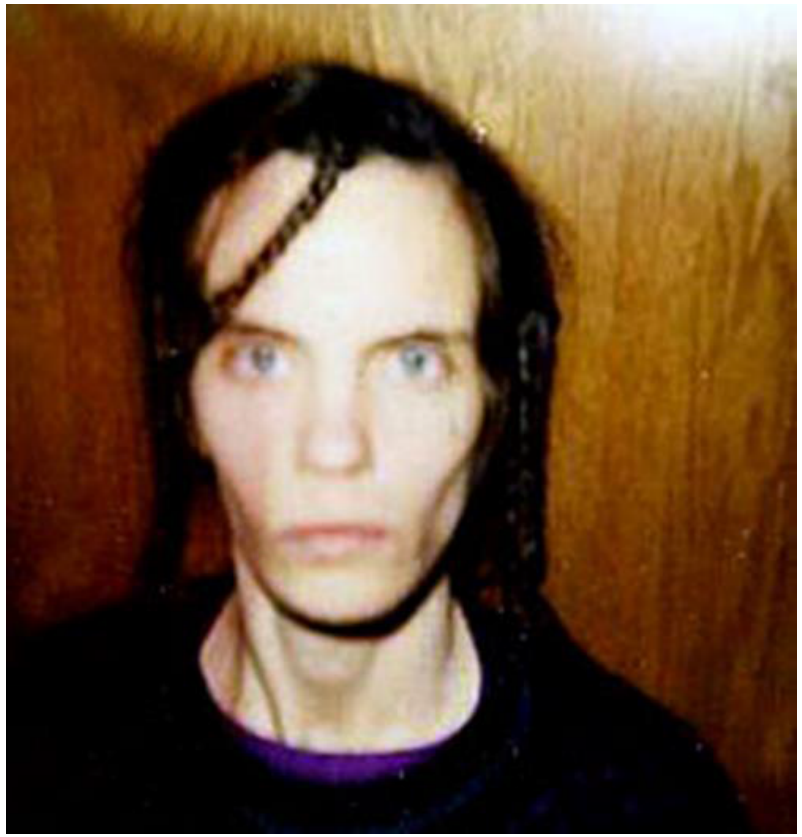
Adverse Childhood Experiences (ACE) studien

"Krenkede barn blir syke voksne"

Å gjøre gull til bly (V. Felitti)

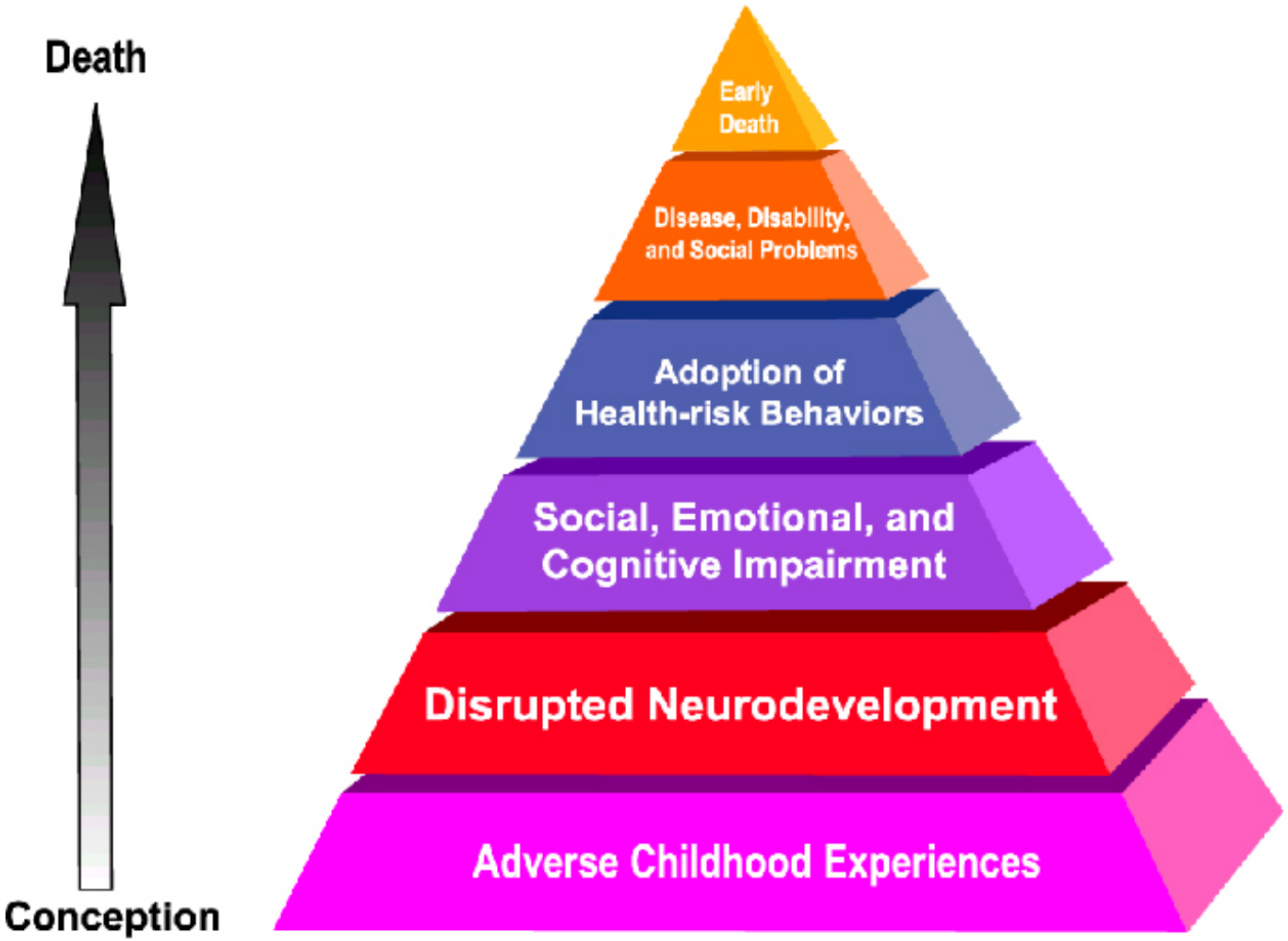
- 17 000 mennesker
- Varte i over et tiår
- Undersøkte effekten av negative barndomserfaringer gjennom livsløpet
- Største undersøkelsen noen gang utført på dette området

RVTS SØR



Childhood experiences are powerful determinants of who we become as adults

(Jennings, 2010)



Mechanisms by Which Adverse Childhood Experiences Influence Health and Well-being Throughout the Lifespan

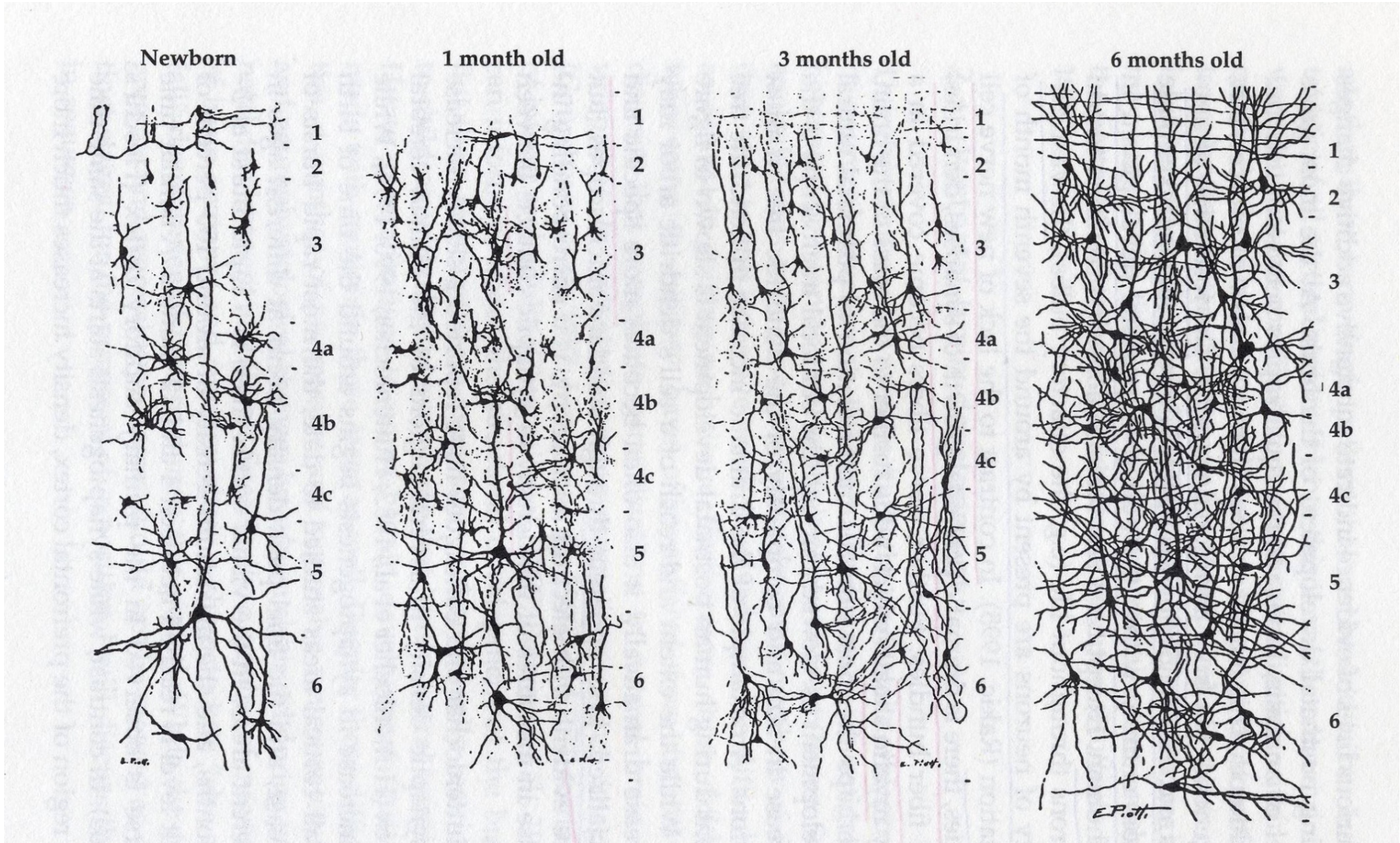
HJERNEN

Three Core Concepts in Early Development

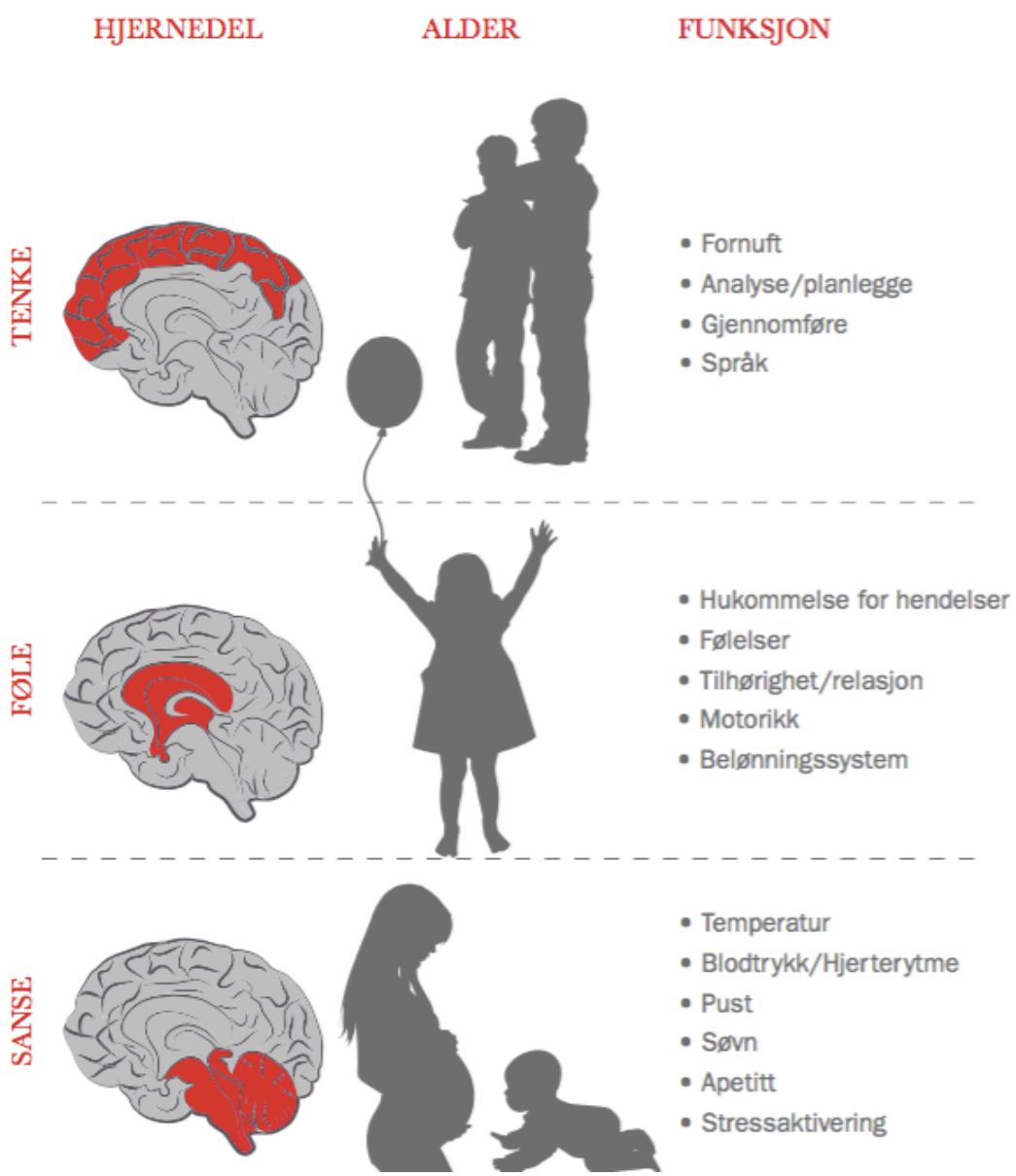
1 Experiences Build Brain Architecture

NATIONAL SCIENTIFIC COUNCIL ON THE DEVELOPING CHILD

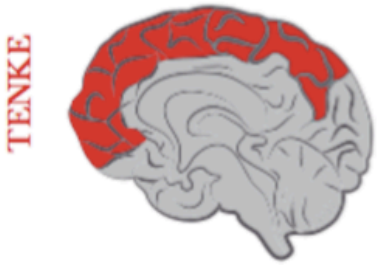
Center on the Developing Child HARVARD UNIVERSITY


Newborn
1 month old
3 months old
6 months old
1
2
3
4a
4b
4c
5
6

Hjernen formes av bruken

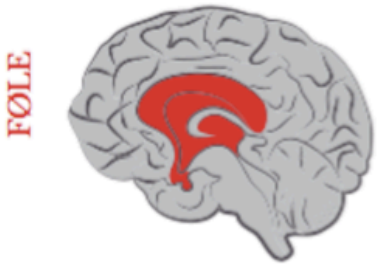


Aksept, forståelse, ny mening, eksponering



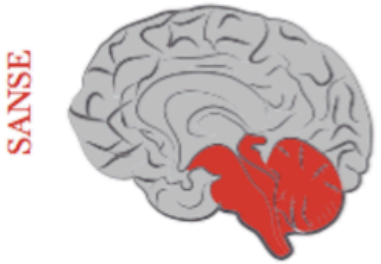
Reflektere

Kjærlighet, deling, støtte, tillit, gode opplevelser



Relatere

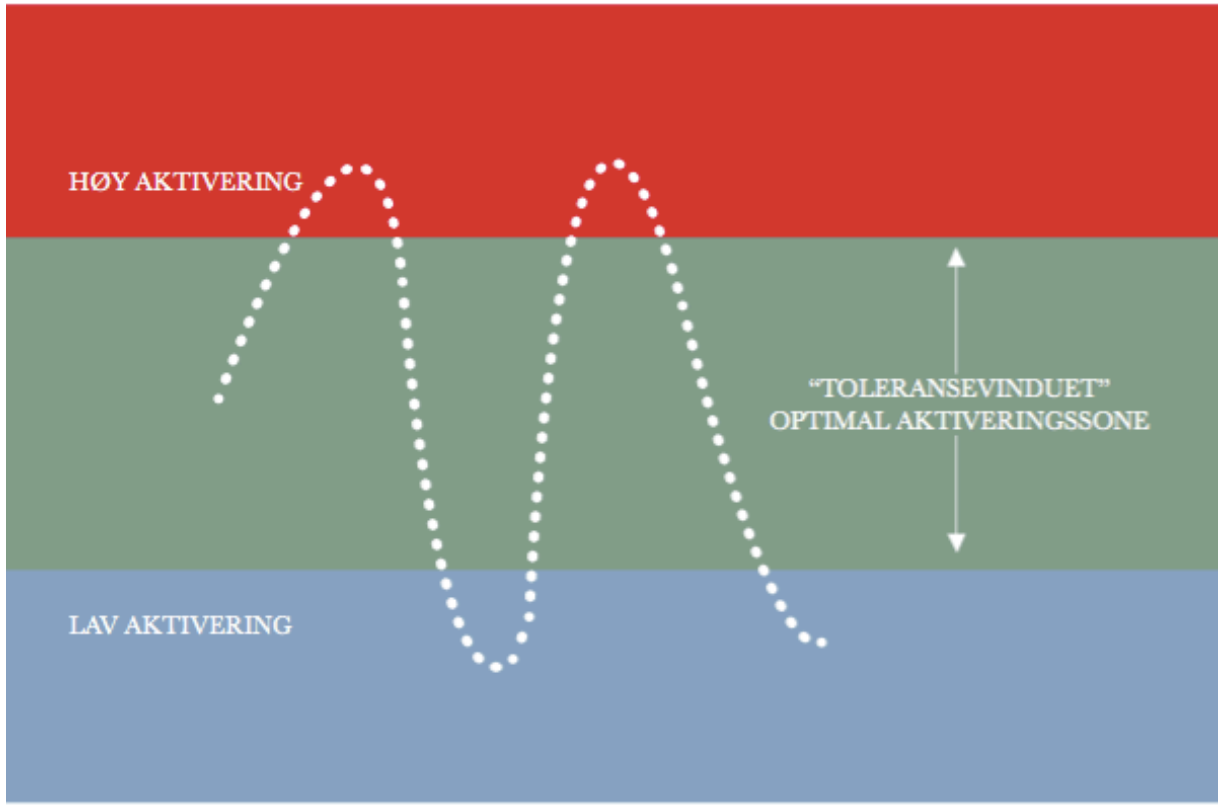
Trygghet, stressreduksjon, ro, somatosensoriske aktiviteter



Regulere

Toleransevinduet

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.

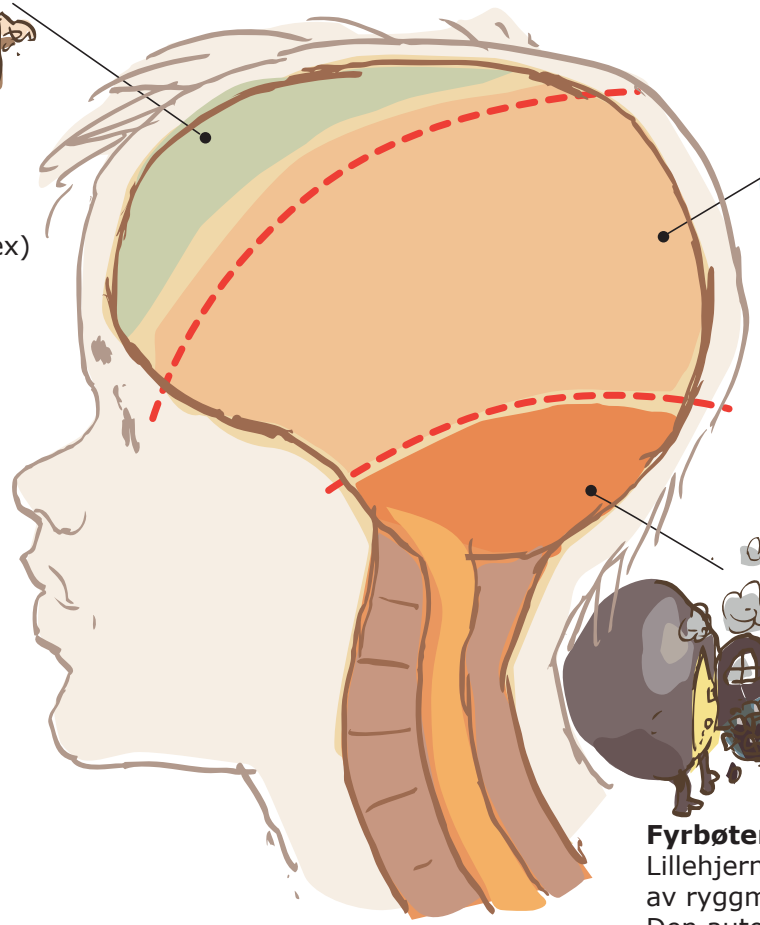
Tilpasset etter D. Siegel 1999

RVTS SØR

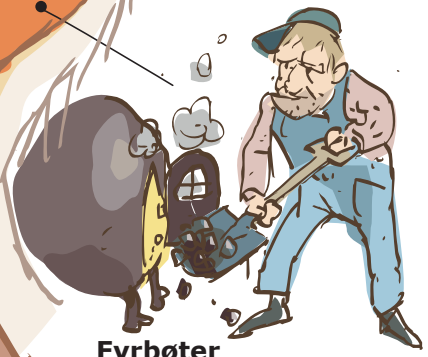
Smart

Langsom

Kaptein
(Prefrontal Cortex)
Den tenkende hjernen



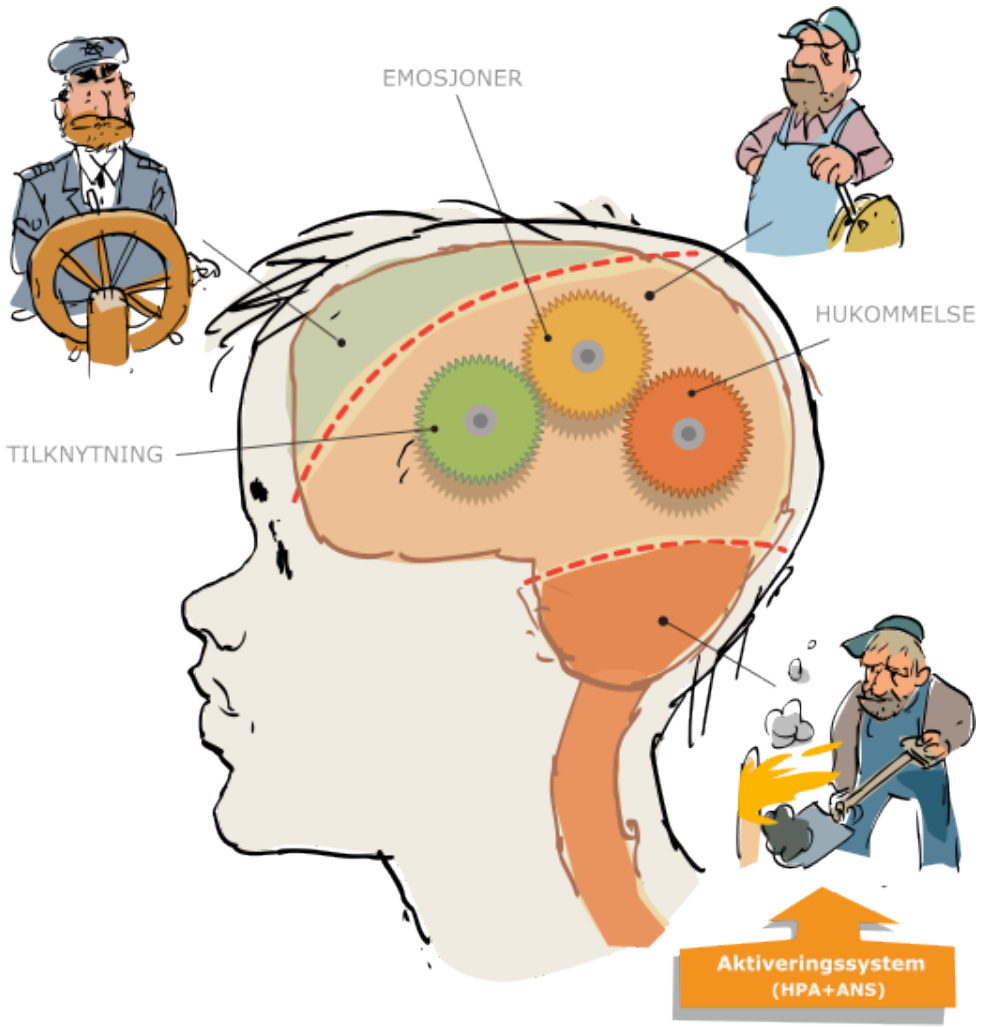
Maskinist
(Det limbiske system)
Følelseshjernen



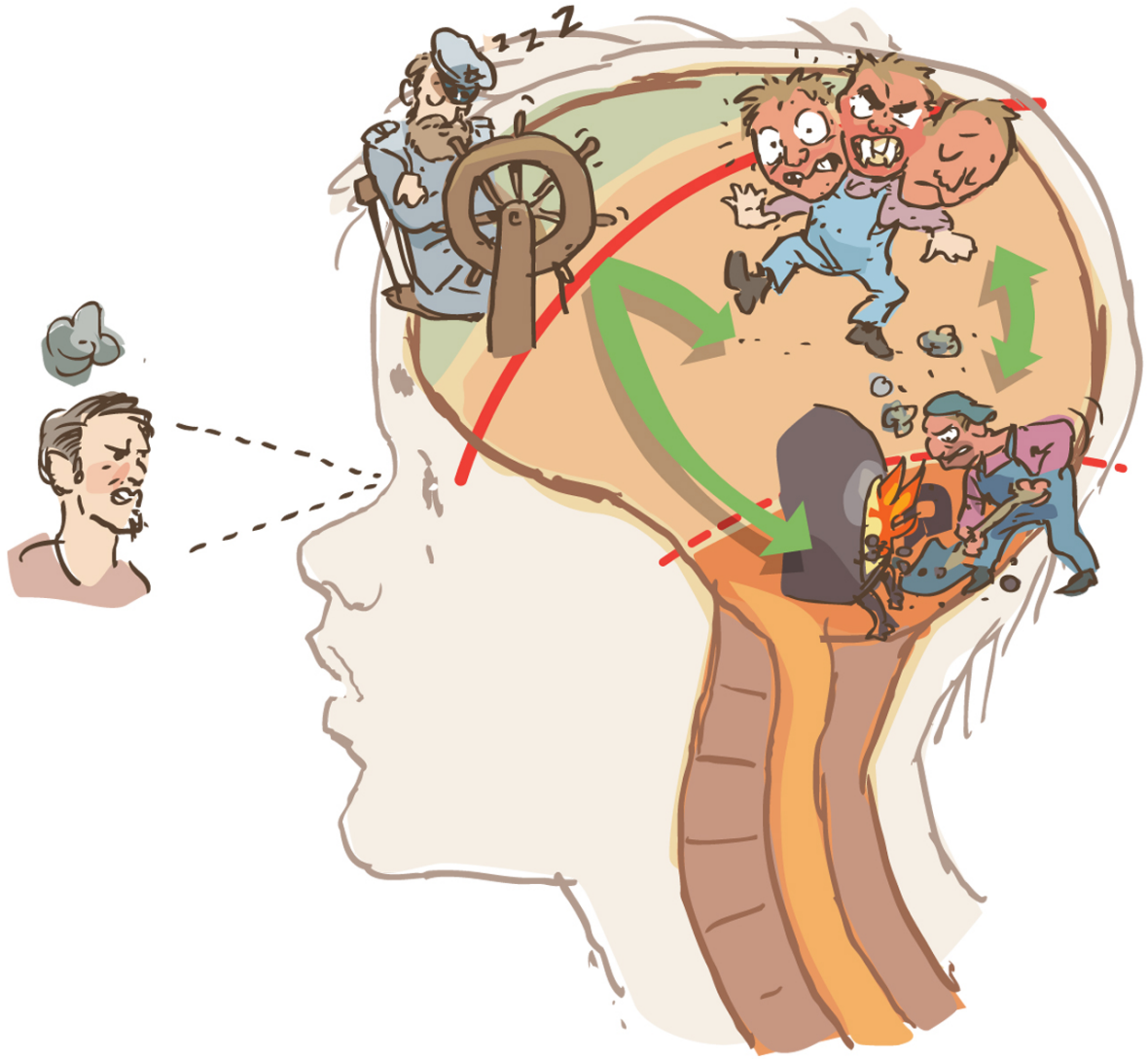
«Dum»

Rask

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



Heine Steinkopf, RVTS Sør



Heine Steinkopf, RVTS Sør

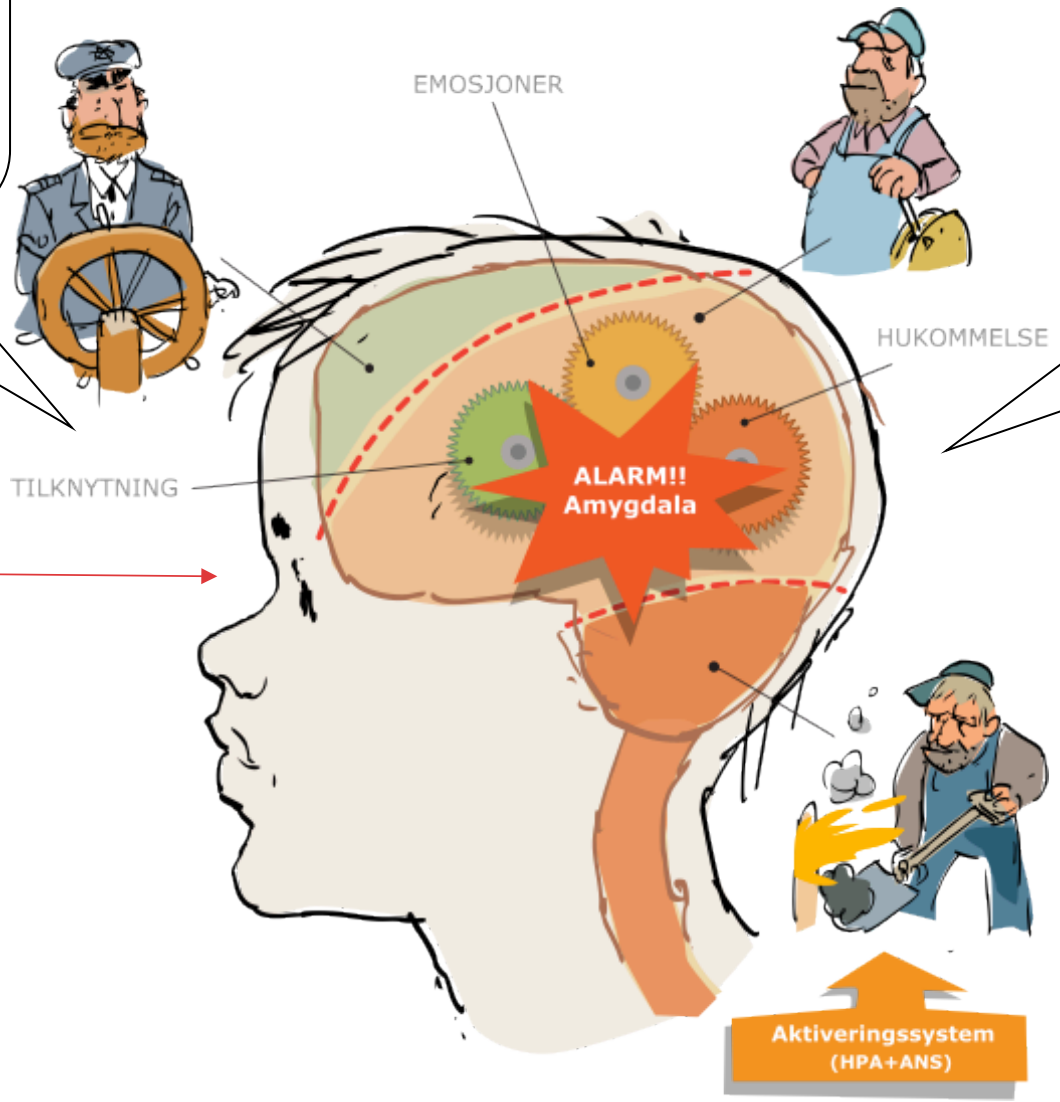
Traumatiske hendelser utløser en sterk overlevelsesreaksjon i nervesystemet vårt, nærmere bestemt i stress- respons systemet

Stress - respons

Stress-respons systemet

Hallo! Jeg sitter jo trygt her på forelesing med RVTS Sør. 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 film

Kroppens overlevelsesforsvar

Da sloss vi

...eller flykter

...eller stivner

...eller overgir oss

...eller skriker på hjelp

Hva skjer ved traumatisering?

Sanseinntrykk/følelser/kroppslige reaksjoner lagres dysfunksjonelt og fragmentert.

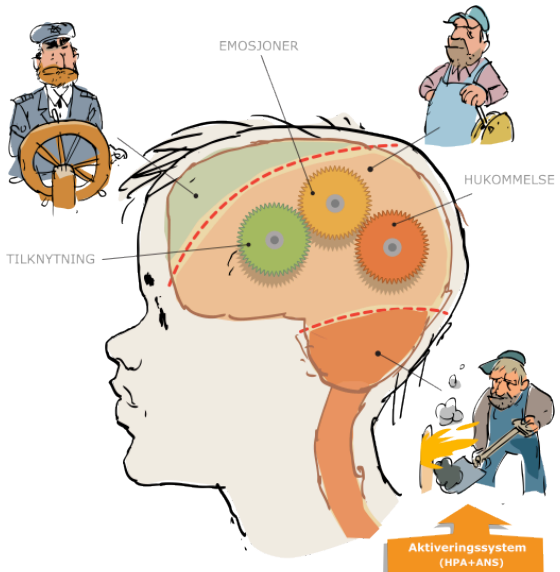
Sammenhengen mellom hendelsen og reaksjonen på hendelsen koples vekk = dissosiering.

Traumet skjer ved at hendelsen ikke blir integrert.

Trauma = sår, skade (gresk)

Komplekse traumer

Hjernens organisering og utvikling



Single-event trauma

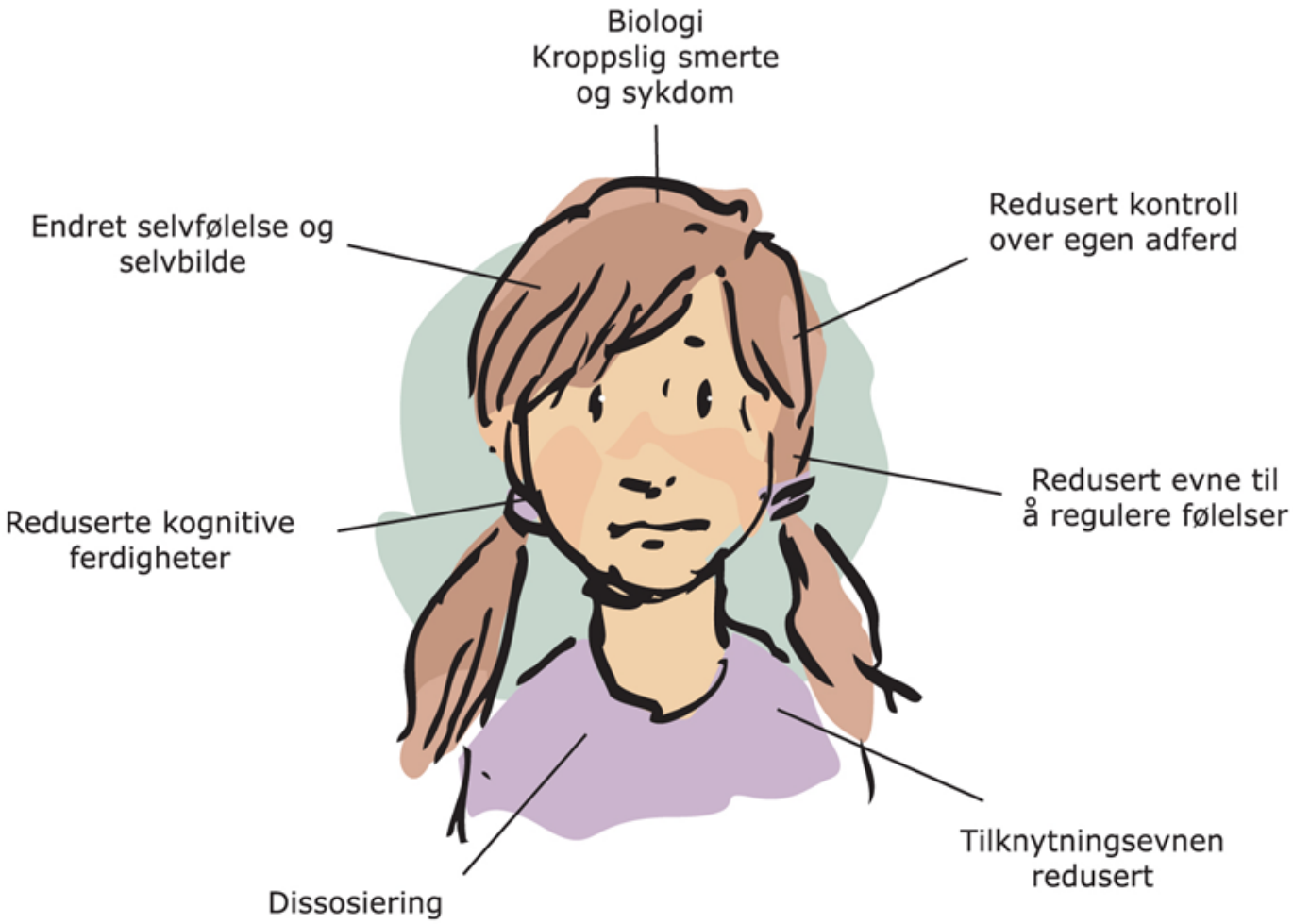
Gjenopplevelse av traumet

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

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

RVTS SØR

KOMPLEKSE TRAUMER, KOMPLEKSE REAKSJONER



Van der Kolk & Pynoos, 2009

Hjernen er alene

Ulike typer triggere

1. Tidsrelaterte triggere
2. Stedsrelaterte triggere
3. Hendelser i relasjoner til andre
4. Hendelser i løpet av behandling og terapi
5. Sanseopplevelser som lyd, lukt og farge
6. Triggere som vekker minner om undertrykking/ vold
7. Indre triggere
8. Opplevelser av fysisk smerte eller sykdom

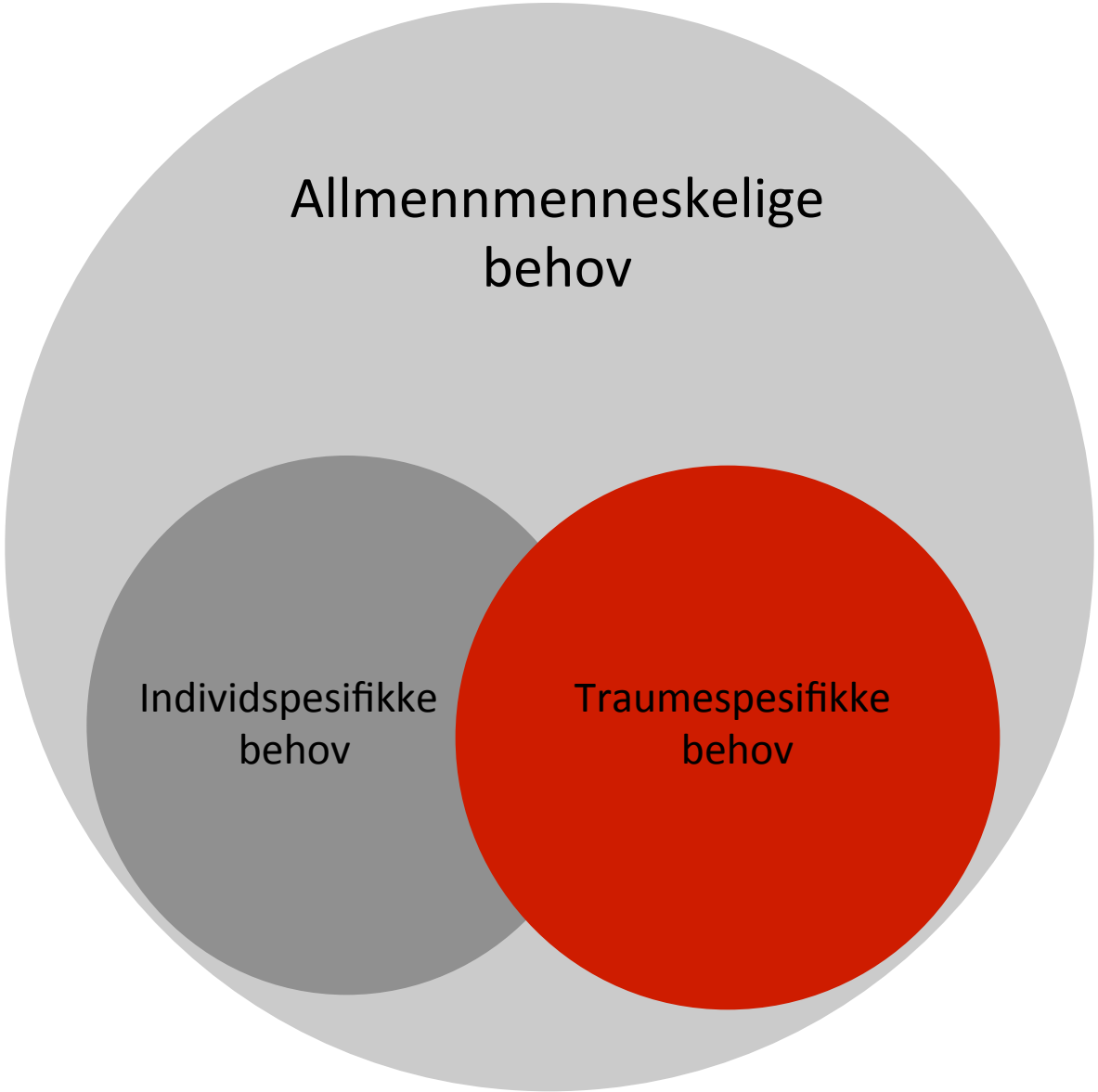
Å håndtere triggere

- å identifisere dem
- å bli kjent med dem, og
- å bli kjent med sine egne reaksjoner på dem

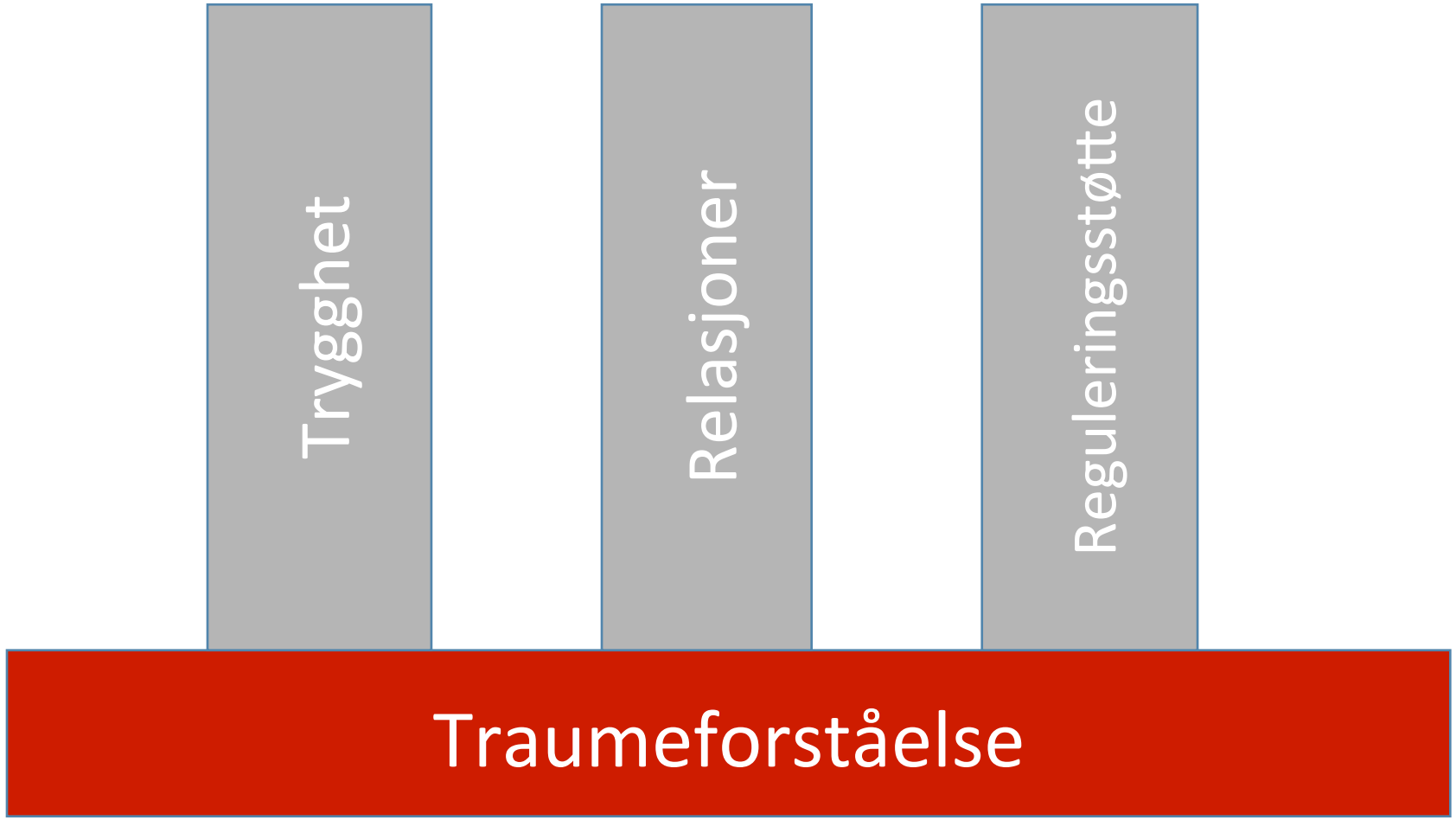
Triggerbok

1. Hendelser (triggere)
2. Følelser og/eller fysiske sanseopplevelser
3. Reaksjoner?
4. Hva gjorde du?
5. Hva ville du ha gjort/ skulle ønske du hadde gjort annerledes?

Traumebevisst praksis



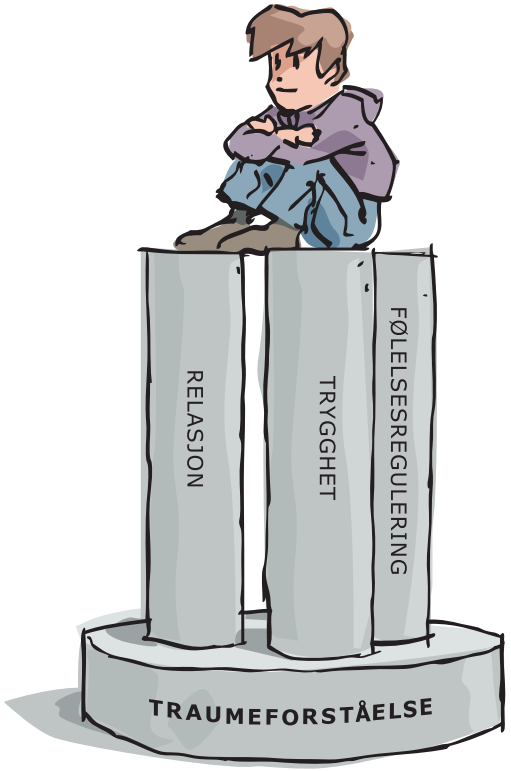
Traumebevisst praksis



(Bath 2015)

Trygghet

- Fysisk trygghet
- Emosjonell trygghet
- Relasjonell trygghet
- Kulturell trygghet



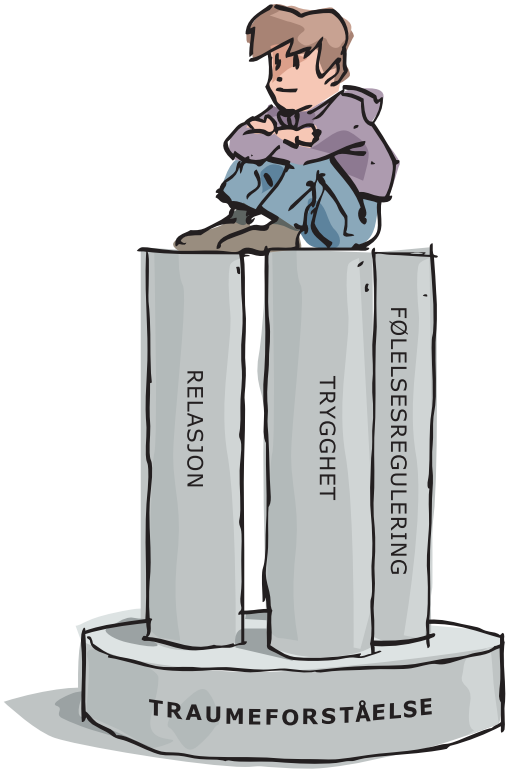
Oppgave

Hva er fysisk trygghet for …….?

Hva er emosjonell trygghet for ……..?

Hva er relasjonell trygghet ……..?

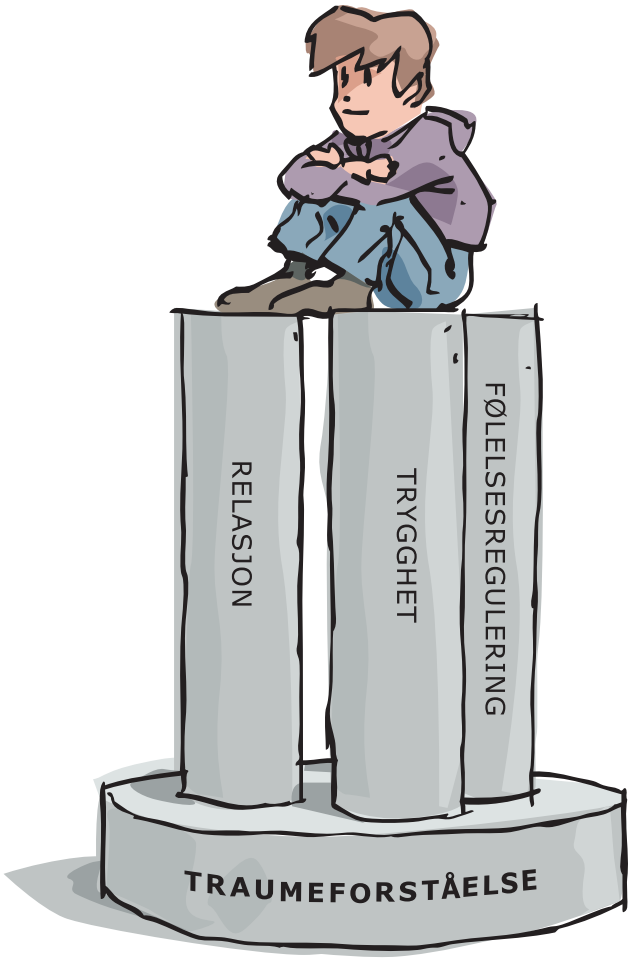
Hva er kulturell trygghet……..?



2. Relasjon

- Gode relasjoner er nødvendige for sunn utvikling og vekst

- Traumene kan ødelegge for slike livgivende relasjoner



Oppgave

Fight

Flight

Follow

Fool

Reguleringsstøtte

Oppgave

Historien bak….

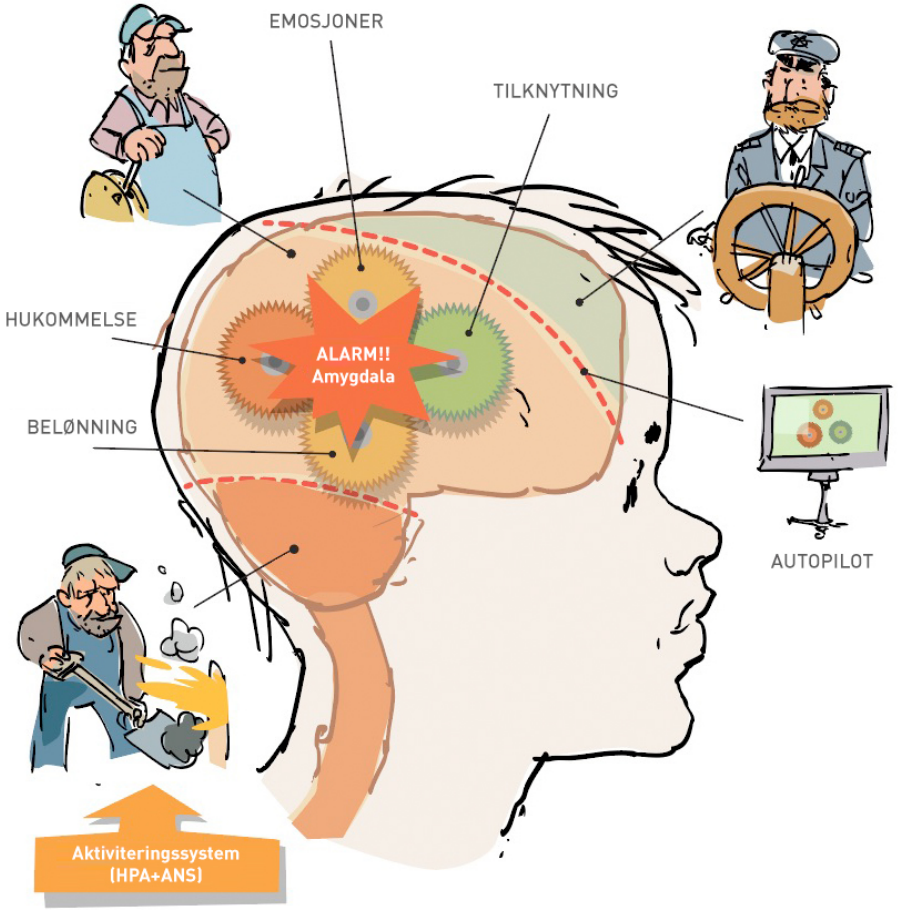
- Tenk dere at dere er en av disse ungdommene. Fortell en mulig historie til denne ungdommen.

- Historien skal fortelles i jeg-form til de andre

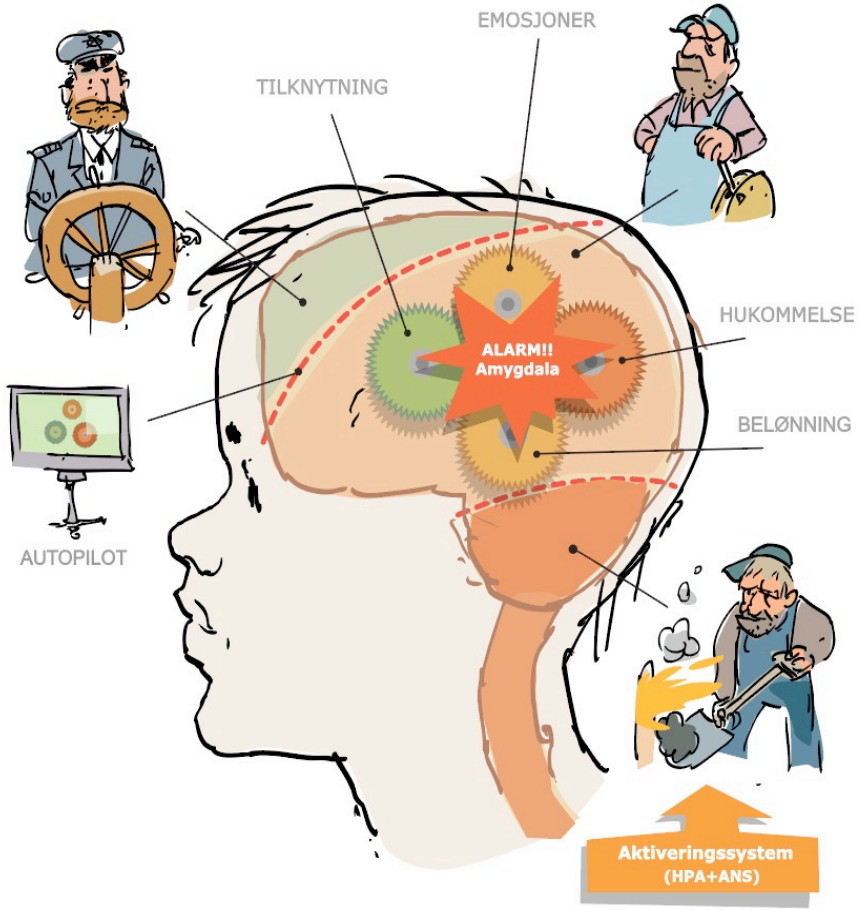
- Hvordan kan vi hjelpe disse ungdommene å regulere følelsene sine?

Innsiden ut – Følelsenes betydning

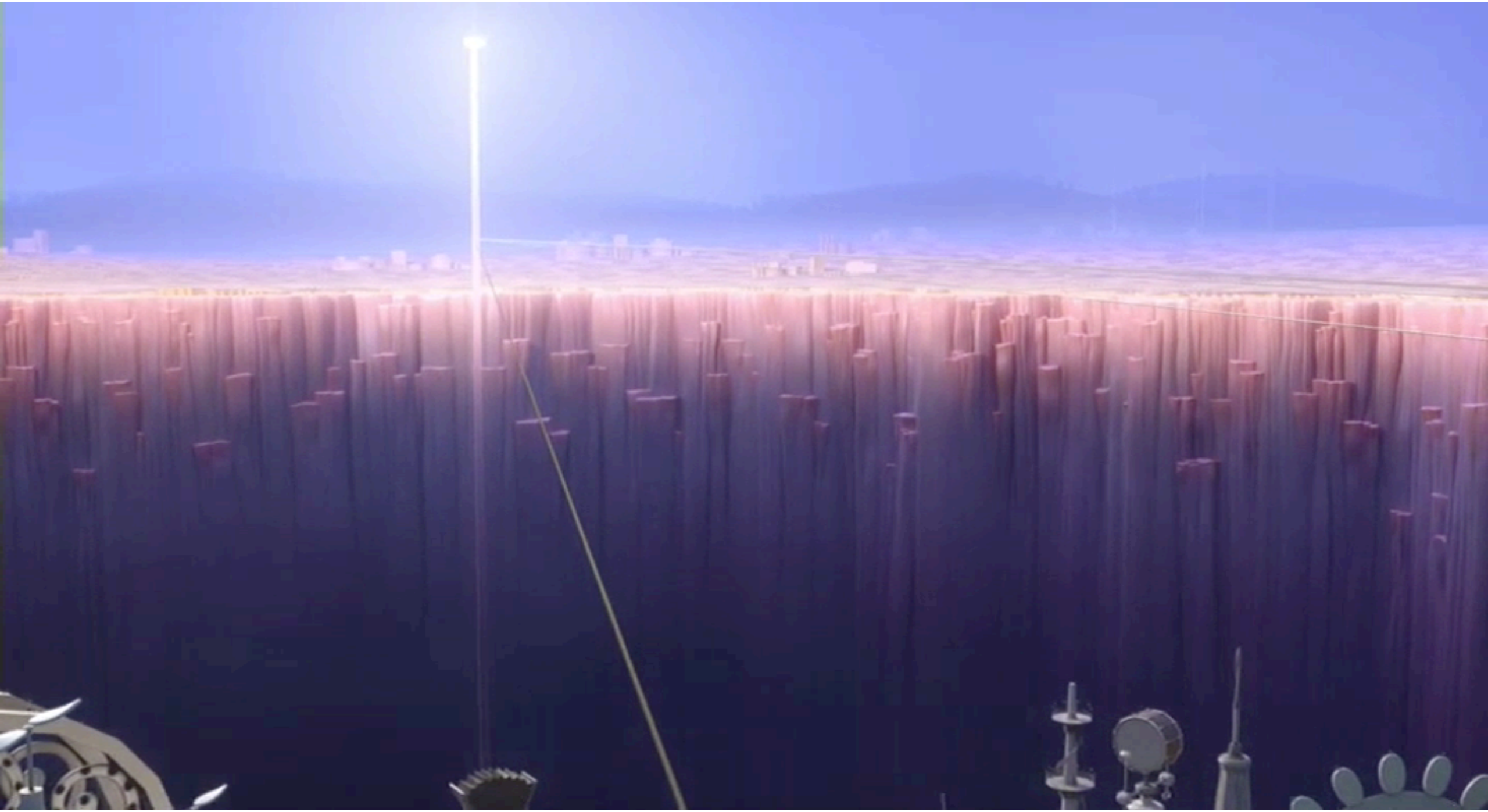
”Jeg er metoden”



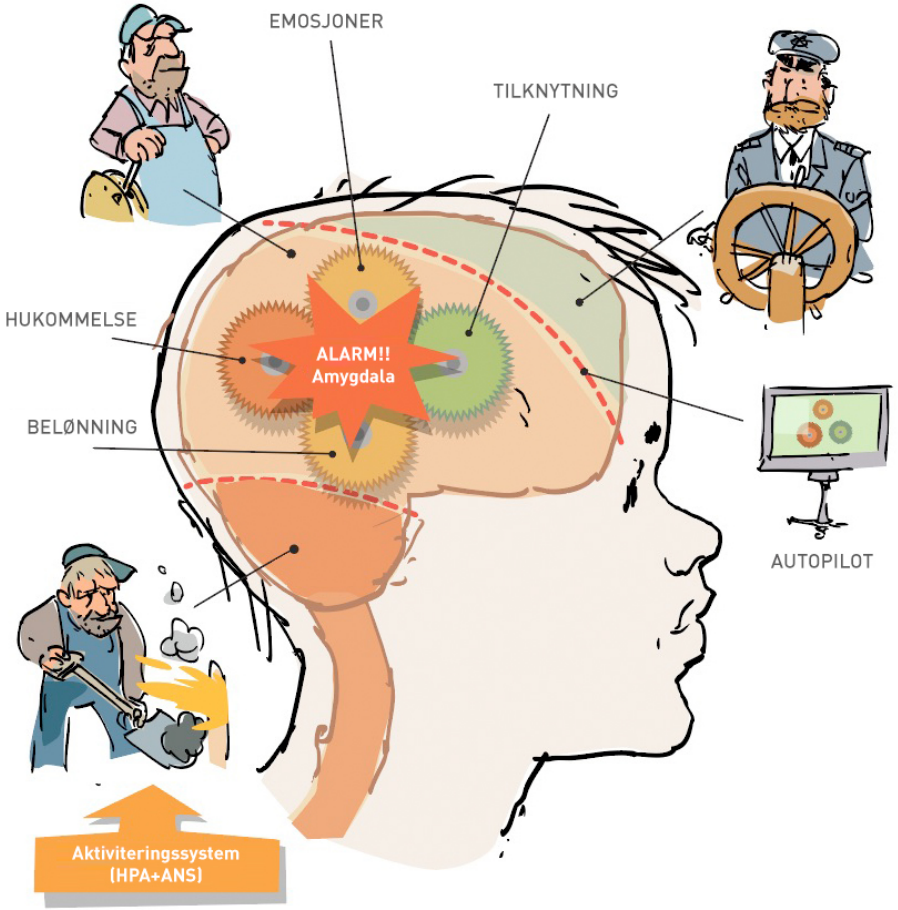
Barn



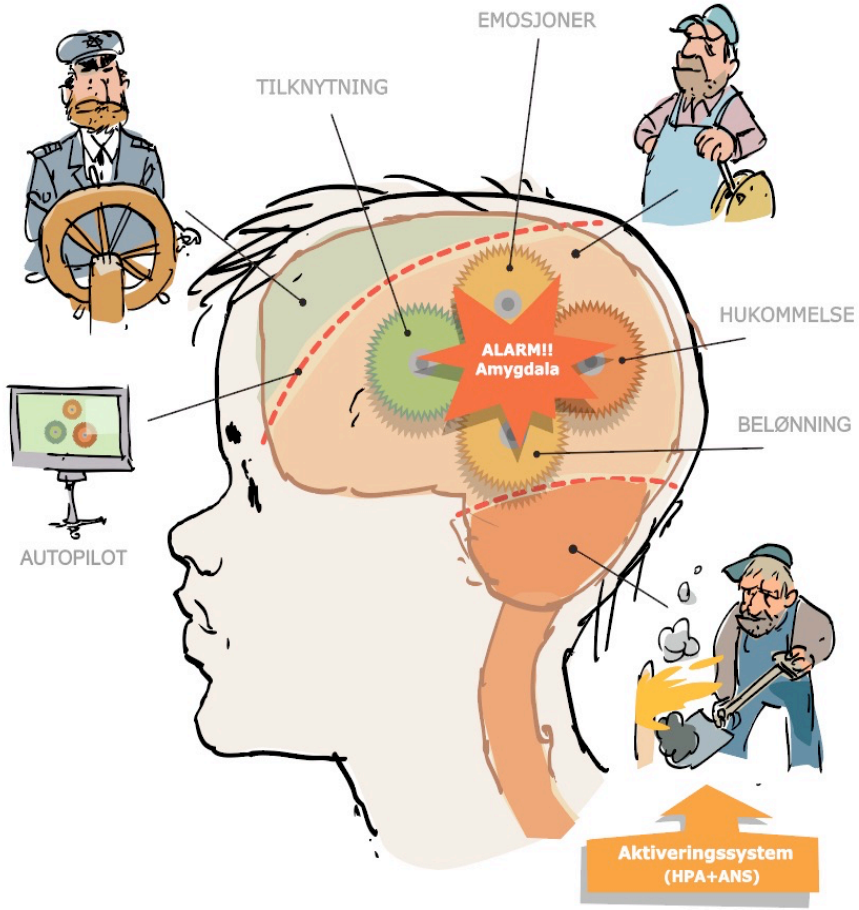
Voksen



”Jeg er metoden”



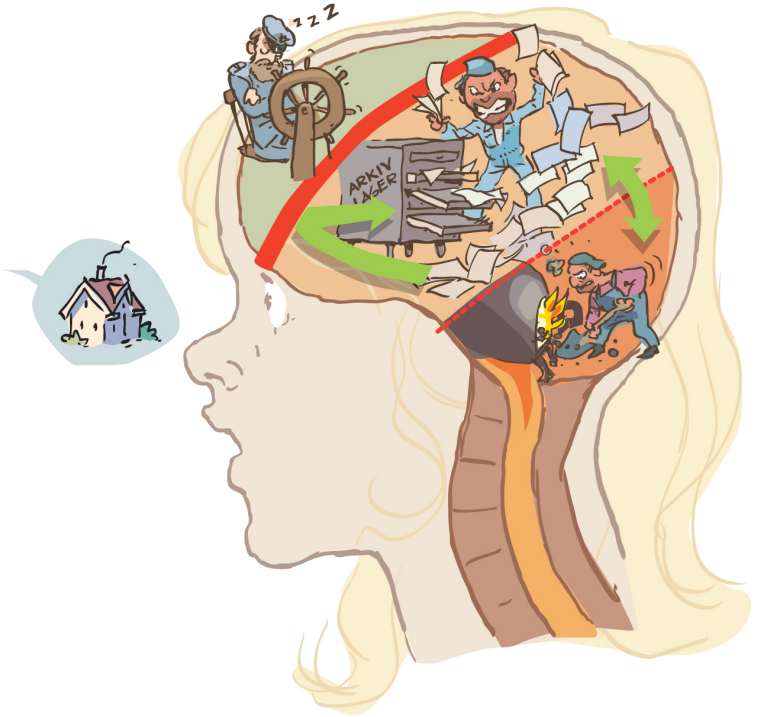
Barn



Voksen

Hjernen har to motivasjonssystemer

- Motivasjon for å overleve
- Motivasjon for å utforske



Det første motivasjonssystemet overstyrer det andre

Link til livet

- http://linktillivet.no/

Mål og metode

Mål

- Styrke den enkeltes selvbilde
- Bidra til inkludering
- Øve på mestring

Metode

- Innledningsritual
- Dele gleder
- Presentasjon av tema
- Snakke om tema
- Jobbe med tema
- Oppsummere
- Avslutningsritual

Mål for dagen

Kunnskapsmål:

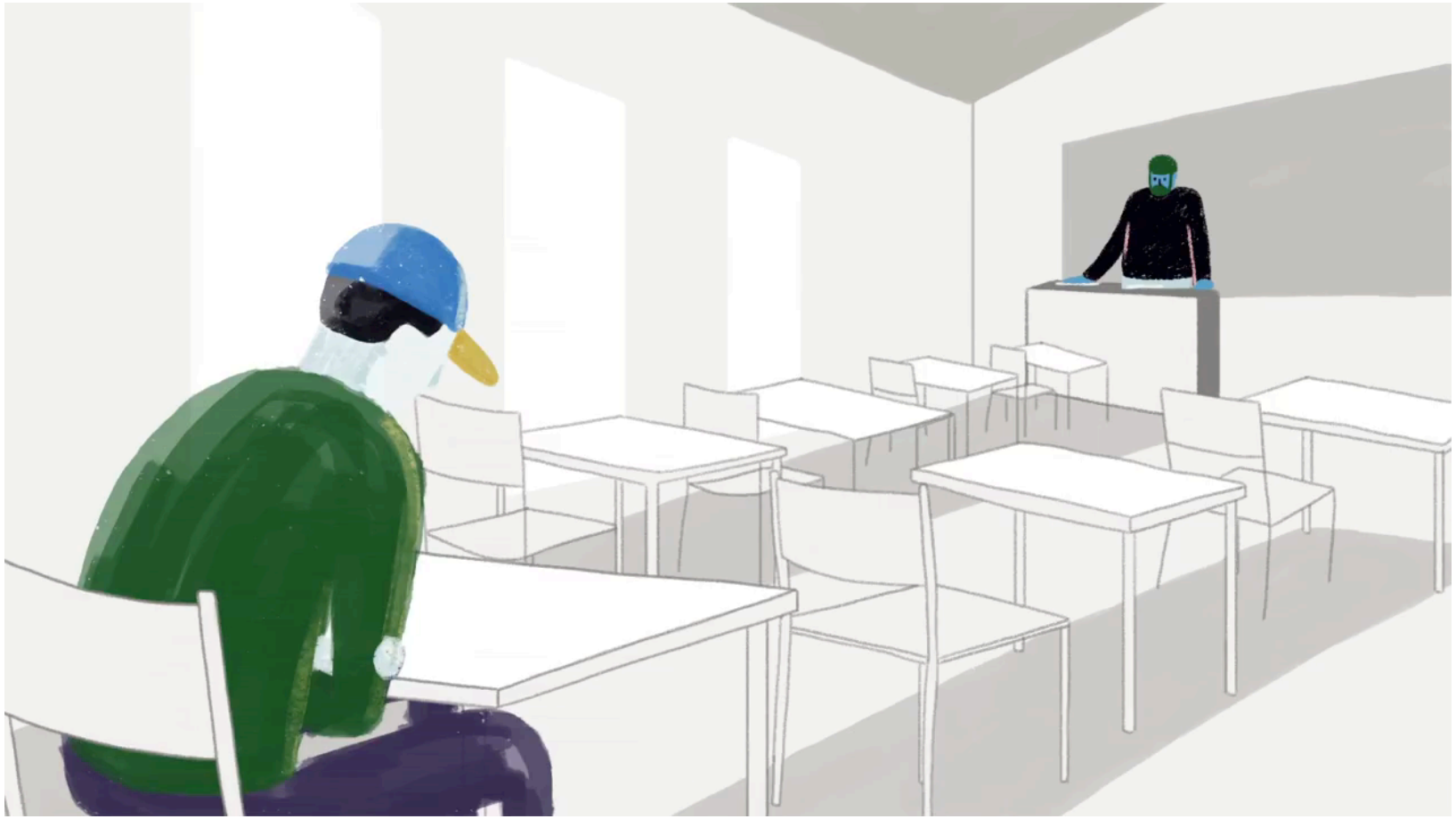
Vite mer om hva traumer og tidlige livsbelastninger gjør med hjernens utvikling og med menneskers læreforutsetninger

Ferdighetsmål:

Bli i stand til å gjennomføre LINK samling i klassen

Verdi/holdningsmål:

Bli mer bevisst egne verdier/holdninger og forstå hvordan disse påvirker vårt møte med elever og vår praksis i klasserommet

RVTS SØR

Avslutning