



Stabiliserings og - reguleringsøvelser samlet av Mari Kjølseth Bræin

Ressursinnstallering

Dette er en øvelse som kan hjelpe deg med å finne krefter og til å orke tanken på å gjennomføre det som er så vanskelig.

Se for deg den vanskelige situasjonen og tenk på hva du ville trenge for å klare det. Kanskje du trenger.... håp, tålmodighet, mot, utholdenhet, stahet, vilje, tro osv.

Tenk på en gang du klarte å få til noe som var vanskelig eller utfordrende. Det kan være en viktig ting du fikk til eller en liten ting. Hva skjedde da? Hvor var du? Se for deg omgivelsene, hvordan ser det ut rundt deg. Se for deg hva du gjorde og hvordan du klarte å få det til. Prøv å få kontakt med den gode følelsen av å ha fått til noe som var vanskelig, kjenn at du mestret det.

Se om du klarer å komme i kontakt med følelsen du hadde den gangen. Klarer du å kjenne den følelsen nå?

Se for deg den opplevelsen og legg merke til om du får en god følelse inni deg. Kjenn på den følelsen.

(Bruk "sommerfuglklem" eller "tromming på lårene" til å forsterke følelsen)

Forestill deg at den opplevelsen kan knyttes til et symbol, et dyr eller et menneske som på en måte uttrykker det du føler når du tenker på det du fikk til. Hva eller hvem kan det minne deg om? Klarer du å få frem et eller annet symbol? Se for deg det dyret/symbolet/mennesket og kjenn på den gode følelsen det gir deg. Kjenn at du har kraften til symbolet/dyret i kroppen og at du får den hjelpen du trenger. Se for deg øyeblikket igjen, se for deg hva du gjorde og at du klarte å få det til. Kjenn på den gode følelsen samtidig som du ser for deg symbolet/dyret.

(Bruk "sommerfugl" klem eller "tromming" til å forsterke følelsen)

Se for deg den vanskelige situasjonen du står i nå og tenk deg at du tar med den gode følelsen og symbolet når du forestiller deg at du skal gjøre det som er så krevende. Forestill deg atdyret/symbolet er med deg i situasjonen og gir deg den kraften du trenger. Se for deg at du gjennomfører det du skal gjøre og at du klarer det. Kjenn om det er mulig å få det til og kjenn hvordan det føles å forestille deg at du skal gjøre det.

Forestill deg at du er ferdig med det du skulle gjøre og at du klarte det. Kjenn på den gode følelsen og at du har fått det til. Se for deg symbolet og kjenn på følelsen.

(Bruk sommerfuglklem eller "tromming" til å forsterke følelsen)

Det er viktig å være sensitiv i forhold til om barnet er i stand til å følge med. Du må prøve deg frem i forhold til hvor mye barnet klarer å forestille seg. For noen barn kan det være nok å huske på en gang de fikk til noe- og knytte det opp mot et støttesymbol.

Trygt sted

Tenk på et sted hvor du føler deg trygg og rolig. Et sted du har det bra. Det kan være et sted du har vært, et sted du har hørt om eller sett på film, eller det kan være et fantasisted. Det kan være på fjellet, ved sjøen, et deilig ferie minne eller kanskje et sted du alltid har hatt lyst til å dra til. Klarer du å få tak i et slik sted? Prøv å se det for deg i fantasien. Bring opp bildet av stedet og forestill deg at du er der med hele deg. Ta en titt rundt deg og legg merke til hva du ser. Er du alene eller sammen med noen?

Legg merke til årstiden. Se hvilke farger som er rundt deg.

La øynene hvile på behagelige ting å se på. Se for deg hvor du er i bildet. Sitter du, ligger du, står du, eller er du i bevegelse? Kjenn hvordan kroppen din er i kontakt med stedet og at du har en deilig avslappet følelse i kroppen. Kanskje kan du kjenne vinden eller solen som varmer. Legg merke til ting rundt deg. Hva ser du som er nært deg og hva ser du som er litt lenger borte. Er det noen lukter?

Legg merke til lydene. Gode lyder som gjør deg trygg og rolig. Kjenn at du har en behagelig og god følelse. Dette er ditt spesielle sted. Her kan du være akkurat den du er. Til dette stedet kan du gå når du vil og bare ved å tenke på det kan du føle deg rolig og trygg.

(Bruk "sommerfuglklem til å forsterke bildet")

Slike tankebilder kan hjelpe deg til å kontrollere hvordan kroppen føles og bidra til å dempe uro og spenning.

Gjerne i kombinasjon med pusteteknikker.

Innsøvningsøvelse

Marino Cholz (1995) har beskrevet en pusteprosedyre som har vist seg å være svært effektiv. Metoden benytter seg av en del naturlige endringer som skjer i blodets oksygenblanding under søvn. Cholz' metode igangsetter en slik prosess ved at du puster på en spesiell måte som endrer oksygenblandingen og gir en søvndyssende effekt.

Nå skal jeg lære deg en metode som kan hjelpe deg med å sovne raskere. Den hjelper hjernen til å bli døsig raskere og du vil derfor sovne raskere. Noen synes den er litt vanskelig å lære. Legg deg i en behagelig stilling, helst på ryggen uten at du har store puter under hodet. Pust rolig inn. Ikke pust for dypt. Så puster du ut. Dette gjør du tre ganger. Når du puster ut for tredje gang puster du ekstra godt ut, og så venter du så lenge du kan før du puster inn igjen. Du kan gjerne telle rolig oppover fra 1 mens du venter på å puste

inn igjen. Når du ikke klarer å vente lenger, så puster du inn og puster så vanlig som du greier tre ganger. Så gjør det samme igjen. Altså etter tredje utpusting så lar du være med å puste inn så lenge du kan. Når du har pustet slik noen ganger vil du føle deg søvnig. Mange sovner etter fem til åtte serier med pusting tre ganger også pustepause.

Ta kontroll over påtrengende minner (Atle Dyregrov)

Ved ulike forestillingsmetoder kan du ta kontroll over påtrengende minner. Jo mer du trener jo mer virker metoden. Du kan få kontroll over minner, istedenfor at minnene kontrollerer deg. Øv gjerne litt hver dag hvis du er plaget av mange bilder. Ikke hent frem bilder rett før du skal legge deg.

Bilde

Se for deg at du ser på traumeminnet som et vanlig bilde. Forestill deg at du setter traumbildet inn i en ramme. Prøv å se for deg at du ser for deg bildet i sort- hvitt., og at du kan forandre bildet til å bli i farger. Se for deg at du kan minimere bildet og gjøre det lite. Se for deg at du kan sette bildet på et lite bord og at du kan sette det inn i en kommode. Forestill deg at du kan låse kommoden og legge nøkkelen fra deg i en skuff. Så kan du åpne opp når du vil kikke på det igjen.

Skjermteknikken

Forestill deg at du ser på en TVskjerm, et filmlerret eller en dataskjerm. Hent frem bildet som plager deg og plasser det på skjermen foran deg. Legg merke til om det er i farger eller i sort hvitt. Du kan så endre på fargene, gjøre det mer grått, eller mer lyst. Så kan du forsøke å flytte bildet til det ene hjørnet av skjermen og flytte det videre til det andre hjørnet, så det til det fjerde hjørnet. Prøv å plasser det i midten av skjermen. Prøv å endre på størrelsen. Gjør det lite og så litt større. Tenk deg at du sitter med en fjernkontroll i hånden, Når du har bildet fremme, så trykker du på avknappen og skrur skjermen av slik at skjermen blir sort. Fikk du det til? Var det mulig? Om det kommer på igjen så prøver du å skru av på nytt.

Du kan også tenke deg at du har et redigeringsprogram som kan endre på filmen ved å klippe inn andre scener eller lage en annen avslutning. Prøv å manipuler de plagsomme bildene- så vil du ta kontroll over bildene istedenfor at de kontrollerer deg.

Sanseinntrykk

Andre sanseinntrykk kan også manipuleres med og lekes med i fantasien. Om det er hørselsinntrykk som er plagsomme kan du forestille deg at du hører dem fra en radio eller fra en Ipod, eller liknende. Så kan du endre styrken ved å skru ned volumet, endre hastighet, legge annen musikk over osv. Du kan også tenke deg at du har fjernkontroll hvor du skrur lyden av.