



**«De tre gode hjelpere»
Workshop**

Hanne Rosten og Mari Kjølseth Bræin
Psykologspesialist
RVTS Øst



Dagsplan 24 april

- 0900-1000: Intro til konseptet «de tre gode hjelpere»
- 1000-1100: Filmer/Bli kjent med hjelpere
- 1115-1200: Forklare hjelpere
- 1200-1430: Trening på verktøykassen
- 1430-1500: Oppsummering/Erfaringsutveksling



Verktøykassen «de tre gode hjelpere»

- For barn fra 5 år
- Øvelsene passer for alle, ikke bare for traumatiserte
- Bruk i grupper (eks: fosterbarn)
- Individuelt
- Til å bli kjent?
- Parallellaktivitet
- Overgangsritualer?
- Ikke manual, men tips!
- ROM FOR KREATIVITET



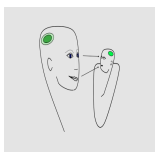

MÅL:

- Etablere et språk/symboler om vanskelige ting
- Positiv reformulering
- Styrke selvforståelse
- Få til et samarbeid med barnet og omsorgsgivere
- Kjenne seg igjen i andre- du er ikke alene
- Styrke selvregulering gjennom refleksjon og øvelser
- Motivere og gi håp!

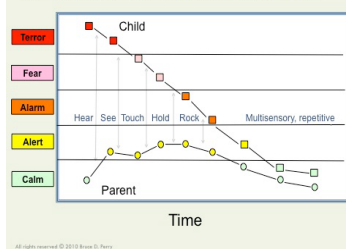




Koregulering



Co-regulation: Distressed child and well-regulated parent



All rights reserved © 2013 Bruce D. Perry

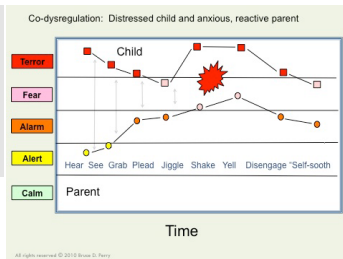
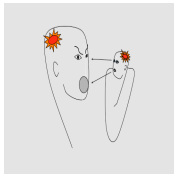


Co-dysregulation: Distressed child and anxious, reactive parent

The diagram illustrates the process of co-dysregulation between a distressed child and a reactive parent. On the left, a cartoon shows a parent's face with a large red starburst indicating distress, and a child's face with a smaller red starburst, also indicating distress. On the right, a graph plots the emotional states of the 'Child' and 'Parent' over 'Time'.

The y-axis represents emotional states from 'Calm' (bottom) to 'Terror' (top), with intermediate levels for 'Fear', 'Alarm', and 'Alert'. The x-axis lists activities: Hear, See, Grab, Plead, Jiggle, Shake, Yell, Disengage, and 'Self-sooth'.

The 'Child' line starts at 'Calm', rises through 'Alert' and 'Alarm' to 'Terror' during 'Shake', and then gradually returns to 'Calm'. The 'Parent' line starts at 'Calm', rises through 'Alert' and 'Alarm' to 'Fear' during 'Shake', and then gradually returns to 'Calm'. A large red starburst is placed on the 'Child' line during the 'Shake' activity, indicating a peak in distress.



All rights reserved © 2010 Bruce D. Perry



- Mangel på opplevelser av speiling og synkronisering
- Mangel på reparasjoner i samspillet

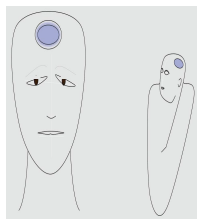
- Mangel på opplevelser av speiling og synkronisering
- Mangel på reparasjoner i samspillet



Hemmer utvikling av ansiktsuttrykk
Øyekontakt dårlig, flat affekt
Skader i evnen til empati

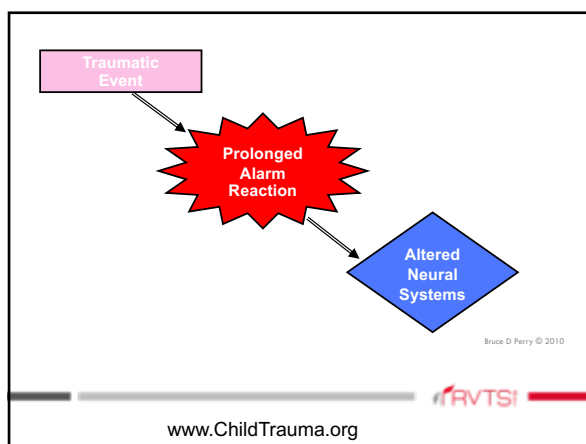
"Emotional retardation and affective blindness" (Perry, 2015)

https://www.youtube.com/results?search_query=kaffe+mod+bart



(Bessel van der Kolk, 2017)

- Hjernen skaper assosiasjoner mellom nøytrale stimuli som forekommer samtidig
- Kilde til læring, forestillinger og overlevelse
- Kilde til falske assosiasjoner; og frykt for ikke – farlige objekter
- Kjernen til å forstå utvikling, tilknytning og traumerelaterte symptomer



"All symptoms has a purpose"
(Ogden, 2014)

- Redusere skam, avmakt og forvirring
- Gi opplevelsene en mening og forklaring
- «Jeg har trengt å beskytte meg for å overleve»
- «Jeg reagerer raskt for å passe på at ikke noe farlig skal skje»
- «Jeg har normale reaksjoner på unormale hendelser»



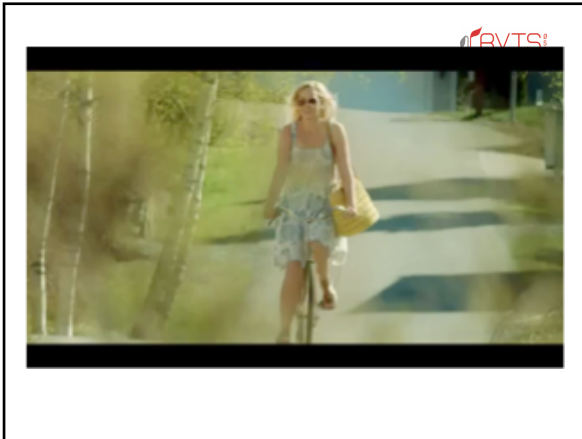
RVTSI

Ikke alt skadelig er traumer

Traumer skader på en helt bestemt måte, fordi de utløser en sterk overlevelsereaksjon i nervesystemet vårt, nærmere bestemt i stressrespons systemet

(Dag Nordanger, 2012)

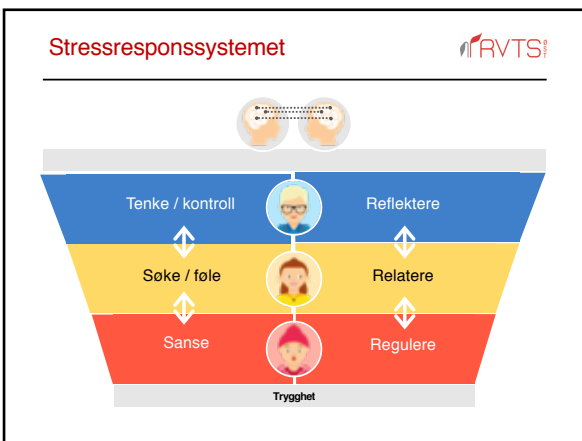
RVTSI



Tegn bokstav – tell tall

RVTS

- Pek med høyre pekefinger ut foran deg, bøyd albue.
- Tegn bokstaven A i luften foran deg mens du inni deg sier 1
- Tegn bokstaven B i luften foran deg mens du inni deg sier tallet 2
- Fortsett på alfabetet i eget tempo



De tre gode hjelperne



Forklar de tre gode hjelperene

- Anton Alarm reagerer lynraskt og hjelper oss med å komme i sikkerhet
- Sara Søke leter i minneboka etter erfaringer og finner følelser som passer
- Tore tenke er god til å finne ut hva som er lurt å gjøre i vanskelige situasjoner, han er god til å ta valg
- Knytte til den tredelte hjernen?
- Bruke «skremmefilmen»?
- Sjekke pulsen før og etter?

Øve to og to: les i heftet og forklar til hverandre hva som karakteriserer hjelperene. La dem bli figurer/og gå inn i eventyr verden



Gjentatte krenkelser kan gi en uheldig kombinasjon

- Sensitivisert alarmsystem- Anton er rask
- Skadet tilknytningssystem- Sara finner ikke frem
- Underutviklet reguleringssystem- Tore er usikker

Men, "nevroner er skapt til å endres"



(Bruce Perry, 2014)



Anton- Sara og Tore har
samarbeidsproblemer



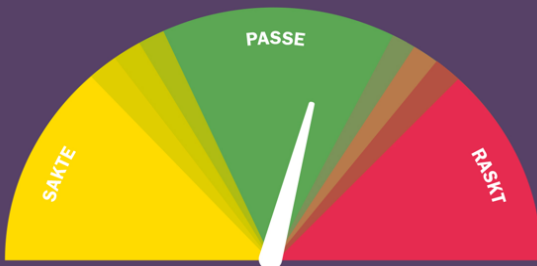
Forklar hva som skjer når Anton tar kontroll

- Se på filmen igjen og forklar hva som skjer
- Møt barnet der barnet er og det barnet er opptatt av
- Hva tror du Marius har det?
- Tror du Marius vil være alene, eller vil han at de voksne skal komme?
- Hva skjer etterpå? Tror du han vil gå ut og spille fotball?
- Hvordan blir det?
- God anledning til å forklare hva som skjer når Anton har vært mye på jobb (barnet har vært mye redd)
- God anledning til å tematisere triggere (kniven, skumle ansikt...)
- Har barnet noen triggere?



MIN MOTOR

Hvor fort går den nå?



Forklar «den indre motoren»

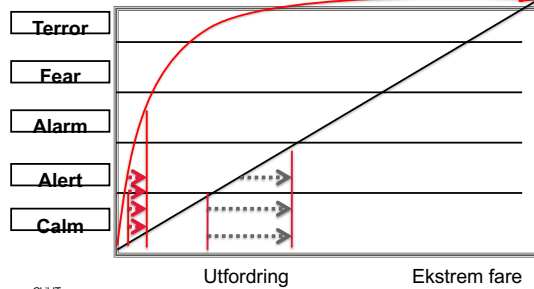
- Tenk deg at det er en motor inni mennesket som gir energi til å gjøre ulike ting, akkurat som i en bil. Biler må ha en fart som passer til veien. Hvis det er vanskelige kjøreforhold må du kjøre sakte, mens på motorveien kan du kjøre fortere.
- Motoren inni oss kan noen ganger gå veldig sakte (sett pilen på sakte). Da føler du deg sliten, og oppgaver som krever fokus er vanskelig. Andre ganger har du kanskje mye energi og motoren går veldig fort (sett pilen på raskt). Da kan det være vanskelig å sitte stille. Når vi skal lære nye ting, slik som på skolen, er det lurt at «motoren» går i passe fart; ikke for sakte og ikke for raskt (sett pilen på passe). Da er det lettere å høre hva de andre sier og følge med på det som skjer. For at motoren skal gå i passe fart, er det viktig at ikke Anton jobber hardt. Når Anton jobber hardt går motoren ofte fort (for å komme seg unna), eller sakte (for å gjemme seg). Det er viktig at du føler deg mest mulig trygg og ikke alltid bruker energien til å være på vakt.

Regionalt ressursenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging | www.rvtsst.no



22

UTVIKLINGSVINDU

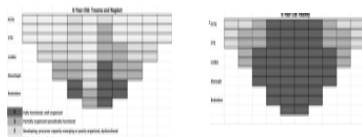


www.ChildTrauma.org
Bruce D Perry © 2010



Know the Stage and Watch the State (Perry 2014)

- Hva trenger barnet nå ut i fra tilstand?
 - Hva er barnets utviklingsmessige alder?
- Vekke vs Bygge kapasitet?



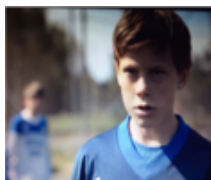
Din forståelse er avgjørende for dine valg!

«Din forståelse er avgjørende for dine valg»
regionalt ressursenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging | www.rvtsst.no



Marius på fotballkamp

- Hva skjer?
- Hva trengs å regulere?



Bedre samarbeid på "innsiden" og med «de der ute»



Se siste filmen om samarbeid

- Snakk om hva som skjer når hjelperne trener seg
- Utforsk håp
- Hva kan barnet gjøre
- Hva slags hjelp fra andre er best?
- Utforsk barnets forståelse
- Klarer barnet å relatere til seg selv?

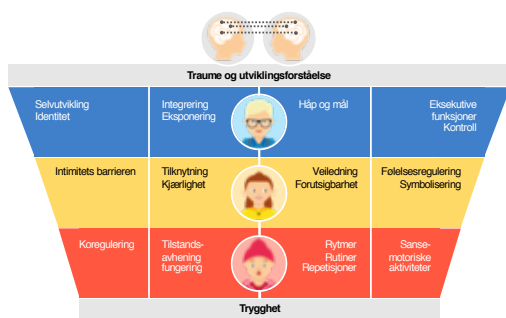


Hva trenger hjelperne for å bedre samarbeidet?



- Hva trenger Anton?
- Hva trenger Sara?
- Hva trenger Tore?

Traumesensitiv omsorg og behandling traumesensitivt.no passord: sensitivt

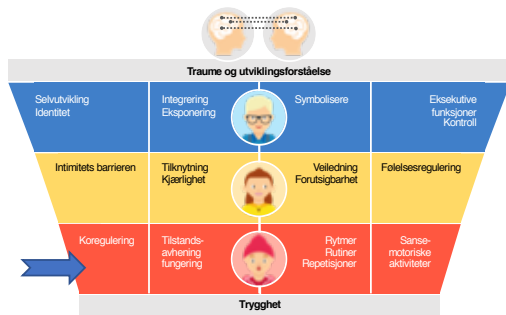


Bli kjent med funksjonen til hjelperen

1. Trill terninger og bli kjent med spørsmål og øvelser på Anton (retter seg mot regulering/kroppslige funksjoner)
2. Trill terninger og bli kjent med spørsmål og øvelser som retter seg mot Sara (handler om relasjon og følelser)
3. Trill terninger og bli kjent med spørsmål som retter seg mot Tore (handler om identitet, planlegging og håp)

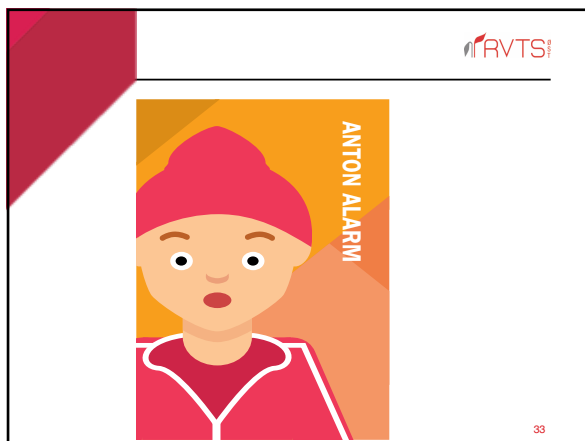
Se på det som et spill for å bli bedre kjent med funksjonen til hjelperne

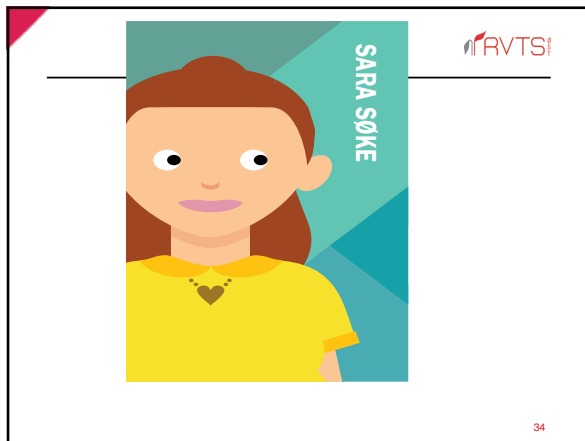


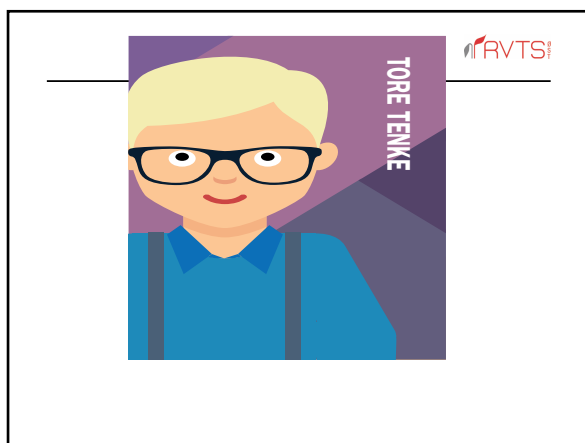


Treningskort for de tre hjelperne

- Kortene inneholder øvelser som kan være hensiktsmessig for hjelperne
- Bli kjent med kortene
- Bevissthet ift hvem som trenger litt ekstra nå (anton, sara eller tore)
- Varier hvordan du bruker dem:
 - noen ganger som oppvarming til samtale
 - noen ganger som avbrudd
 - noen ganger som avslutning
- »less is more» ; noen ganger er et kort nok?







Figurene

RVTS

- Figurene kan brukes som psykoedukasjon der barnet får informasjon om vanlige reaksjoner på «innsiden» når vi utsettes for stress og fare.
- I samtaler kan den voksne utforske hvilken av de tre hjelperne som er mest aktiv i ulike situasjoner. Hva tror du skjer med hjelperne i den situasjonen?

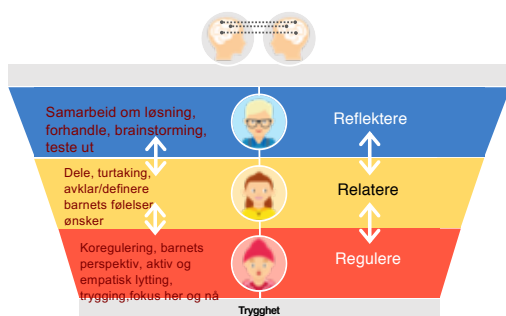
Bruk av figurene i psykoedukasjon og lek



- Utforske muligheter og potensielle situasjoner der hjelperen trengs
- Sammen med andre figurer?
- Som psykoedukasjon?
- Vær sensitiv ift barnets reaksjoner/tåleranse?
- Se filmene flere ganger?
(leggesituasjon?, tap i spill?)

Rollespill to og to

Nivåer av Involvering



Hva trenger hjelperen på «innsiden» fra oss på «utsiden»?

- Anton trenger tilstedeværende og trygge voksne –slik at han kan tørre å slippe de andre helperne til
- Sara trenger kjærlige voksne som kan gi passe nærhet slik at hun kan finne frem i mappen og tåle følelsene som kommer
- Tore trenger å få vite hva som skjer og hvorfor, han trenger håp om at ting kan bli OK



Spørsmål, tilbakemeldinger og veien videre

- Erfaringer så langt?
- Ideer som kan deles
- Potensiale og begrensninger?
- Forbedringspotensiale for materialet?
- Teste ut og samle erfaringer til neste møte etter sommeren



- **LYKKE TIL!**