

I anledning verdensdagen for forebygging av seksuelle overgrep 19 november inviterer SMISO Elverum ansatte i senterets bidragskommuner til et kompetansehevende dagsseminar som omhandler

«OM KROPPEN I TRAUMER – OM TRAUMER I KROPPEN»

Hva vet du om sammenhengen mellom kropp og traumer? Nye veier til forståelse og håndtering av smerteuttrykk etter traumatisk stress.

Foredragsholder er psykologspesialist Jessica Harnischfeger og spesialrådgiver/fysioterapeut Anne Grete Myklebust ved RVTS Øst.

Kurset blir arrangert i samarbeid med RVTS Øst og vil være særlig relevant for ansatte i kommunens rus og psykisk helseteam, helsesykepleiere, sosiallærere, barneverntjeneste, kommunepsykologer, kommunelege, barnehage- og skoleansatte og alle ansatte i barne- ungdoms og voksenpsykiatrien. *Kurset har 10 gratisplasser pr bidragskommune.*

Tid: Tirsdag 19.november, klokken 08:30 – 13:30.
Kurset varer til 15.30 for ansatte i våre bidragskommuner

Sted: Helsehuset i Elverum.

I det store auditoriet. Kurset har enkel lunsj, te og kaffe.

Se programmet for detaljer.

NB: Det vil bli avholdt en egen praktisk øvelses-del som er eksklusivt for bidragskommuneansatte fra 13.30 til 15.30. Disse gruppesesjonene blir ledet og veiledet av RVTS og de ansatte ved SMISO Elverum. Seminaret ønsker å gi deltakerne enkle og konkrete verktøy til direkte bruk i samtaler med mennesker som strever etter traumer.

Samtidig vil de samme verktøyene/øvelsene/kunnskapen være til stor hjelp for at hjelperen skal evne å ivareta og regulere seg selv i samtaler som utfordrer.

Påmelding (bindende) til kurset for bidragskommuneansatte skjer via den enkelte sektor/enhetsleder for helse/sosiale tjenester i kommunen og liste over deltagere med navn og kontaktinformasjon må være oss i hende innen **23.10.2019 til** på e-post til:

heidi@smisoelverum.no. Ved spørsmål ring SMISO Elverum på 97159810.

« OM KROPPEN I TRAUMER – OM TRAUMER I KROPPEN »



Et psykologisk traume innebærer at det har skjedd en ekstrem påkjenning, en skade, ved at angst- og stressnivået er blitt for høyt slik at hjernen overveldes og hendelsen ikke blir bearbejdet og integrert i hukommelsen på vanlig måte. Det har oppstått et brudd mellom tanke og følelse. Sanserintrykk og følelser lagres oppsplittet i hukommelsen og med liten sammenheng. Dette kan medføre en rekke psykiske og fysiske symptomer, og psykisk funksjonssvikt over tid. Kroppen husker ofte det som den traumatiserte vil glemme, og dette gir seg kroppslige og somatiske uttrykk som «vondter» og sykdom. Mange går konstant i beredskap for nye farer og krenkelser. En slik høy aktivering er ofte skadelig over tid og kan gi seg uttrykk i mange uforklarlige og forvirrende symptom/smerteuttrykk. Den biologiske sammenhengen mellom krenkelser, traumer og kropp er nå så godt dokumentert og forsket på, at det bør utgjøre basalkunnskap i enhver instans som arbeider med mennesker på alle ulike tjenestenivå. Målet er å utgjøre store traumebevisste systemer i alle ledd.

Selv om mange av symptomene hos traumatiserte er kroppslig styrt, har likevel kroppen vært et uteglemt område i traumebehandling. For de som har opplevd fysisk vold, krenkelser og seksuelle overgrep, er kroppen selve åstedet, som man må bære med seg videre, og forskning viser at traumer setter dype kroppslige spor. Kroppen vil fortsette å reagere slik den reagerte under de ekstreme omstendighetene da det overveldende skjedde, om ikke vi lar den få mulighet til reparerende erfaringer. Det hjelper ikke at hodet ditt ved at du er trygg hvis ikke kroppen også kan kjenne og oppleve den samme tryggheten, og det skjer gjennom kroppslig erfaring, gjennom sansene våre, gjennom kontakt, lek, rytme, bevegelse og berøring.

For de som sliter med ettervirkningene etter alvorlige traumer, er det ofte truende å forholde seg til traumatiske følelser og kroppslige responser, da traumeminnet er koplet til et intenst indre ubehag og alarmsystemet kjøres i gang som om traumet skjer her og nå, på nytt. Ofte veksler man mellom unngåelse av traumeminner, og emosjonell overveldelse, og det utvikles onde sirkler som kan være krevende å komme seg ut av. Dette er derfor veldig viktig å ha kunnskap om for alle som jobber med og snakker med mennesker som har opplevd traumer og traumatisk stress, uavhengig av tjenestenivå.

Du som hjelper trenger også å lære hvordan du skal holde deg inne i ditt toleransevindu og kjenne etter når du blir trigget og hvordan håndtere og regulere din egen aktivering. Som hjelper i møte med mennesker bærer du også med deg ditt levde liv, din unike bagasje og kan også bli trigget og aktivert av ulike temaer eller situasjoner som du kommer opp gjennom ditt

arbeid med utsatte mennesker. Det er ikke noe forskjell på hjelperen og den som skal motta hjelp når det kommer til dette- forskjellen er bare at du som helper er nødt til å ha en helt annen kontroll og bevissthet rundt dette i samtale du utøver gjennom jobben.

I dette dagsseminaret blir det derfor et dobbelt fokus på både hjelperen og den som skal få hjelp. Her vil du få kunnskap om hvordan kropp og traumer hører uløselig sammen, du vil lære hvordan du kan inkludere kroppen og bli mer traumebevisst i ditt arbeid. Med stor vekt på tilstedeværelse, anerkjennelse, enkle grunningsteknikker, bevegelse og samregulering av følelser, lærer vi om og øver på hvordan vi kan hjelpe oss selv og andre til å være innenfor toleransevinduet. Det er så viktig – fordi det er bare når du er inne i ditt toleransevindu at du faktisk er i stand til å tenke, føle, lære og handle bevisst.

Forkunnskaper om hjernens tredeling og toleransevinduet er en stor fordel og du vil få mer ut av kurset. Vi tar likevel en kort repetisjon av dette i starten av dagen da resten av kursets innhold vil være fundert på denne kunnskapen. På slutten av dagen går vi i mindre grupper slik at deltakerne selv kan lære, øve på, utøve på seg selv og hverandre enkle teknikker og øvelser for å håndtere og regulere følelser og koble på kroppen.

Jessica Harnischfeger (t.v) og *Anne Grete Myklebust* er henholdsvis psykologspesialist og spesialrådgiver/fysioterapeut hos RVTS Øst (Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging) og skal løse oss gjennom dagen, i samarbeid med SMISO Elverums ansatte.



Vi håper å se deg der.

Gode tips til lenker med viktig forkunnskap om den tredelte hjernen og toleransevinduet: <https://www.youtube.com/watch?v=xyxzSKQB6Ks> Den tredelte hjernen

<https://www.youtube.com/watch?v=ugC4EdmsKWc> Toleransevinduet

<https://www.youtube.com/watch?v=xivzi0VmD7g&list=PLkUovzuhJmGvYfg-UhM2uUGNFu6wgAHhj&index=4> Traumebevisst omsorg

<https://rvtsost.no/verktoy/den-traumatiserte-hjernen-film> Undervisningsfilm RVTS Øst

