

«OM KROPPEN I TRAUMER-OM TRAUMER I KROPPEN».

PRAKTISK REGULERINGSHEFTE FRA KURS 19.11.2019

OPPMERKSOMT NÆRVÆR OG PUST.

- Gå gjennom kroppen
- Grunningsøvelser.
- Pusteøvelser – (lang utpust kontra kort utpust)

HJELPEHÅND – koble på sansene:

- 5 ting du kan se
- 4 du kan ta på
- 3 lyder
- 2 dype pust
- 1 god beskjed til deg selv (f.eks:» Jeg gjør så godt jeg kan»- «Jeg er god nok»

Å koble seg på nåtid og ta kontroll over pusten hjelper oss å fokusere på kroppen her og nå. Dyp pust stimulerer vagusnerven, som igjen slår av sloss-flukt-frys-responsen og hjelper kroppen over i en mer avslappet tilstand. Andre aktiviteter som stimulerer vagusnerven er:

- Nynning
- Sang
- Latter
- Yoga
- Kaldt vann

LEK OG LEKENHET- «Playfulness»

Å leke er traumets motsetning. Når vi befinner oss i en tilstand av lekenhet reguleres både kropp, hjerne og sinnstilstand. For å kunne leke må vi være tilstede i nåtid, det er umulig å leke i en fryktaktivert tilstand. Lek bryter opp og skaper relasjon og kontakt. Hos det lekende mennesket er begge hjernehalvdelen aktivert.

- «1-2-3» : En telle og klappelek som fordrer fokus, relasjon og aktivering av begge hjernehalvdeler.
- Utforske kroppsholdning og betydningen av denne: «*jeg er så deprimert*» . Prøv å si den setningen med innlevelse to ganger hvor du den ene gangen luter skuldrene og krymper sammen og bøyer hodet. Neste gang strekker du hele deg med hendene i været, i seierspositur, og løftet hode: Hva gjør dette med oss? Hva kjente du på?

TAKTIL-VESTIBULÆR-PROPRIOSEPTIV

- **Børste kroppen:**
Taktil/proprioseptiv.
Varier trykk og berøring. Lett berøring virker vekkende, mens dyp berøring roer ned.
- **Dra-klemme-stramme fingrene**
Proprioseptivt stimuli, fint for å samle seg og få kontakt med kroppen.
- **Snurre-vugge-balansere**
Vestibulært stimuli er særlig til hjelp for å holde fokus. Mange opplever at kroppen våkner og det blir lettere å være tilstede i rommet og i en samtale/aktivitet.

NB: Snurring rundt/spinning er en aktivitet man skal utvise varsomhet ved, da den kan fortsette å ha effekt i flere timer etter man er ferdig og gi ubehag- Ved ubehag ta en kald ispose og legg mot nakken.

ANDRE TIPS:

- **Stressballer**, strikk, leire og andre «fikleling» ha det lett tilgjengelig.
- **Papir og penn** lett tilgjengelig der man sitter. Rable og tegne mens man snakker, virkningsfullt særlig for barn og unge
- «**Walk & talk**» - gå ved siden av hverandre i samtalen- bilateral aktivitet som stimulerer begge hjernehalvdelen og vekker hele sanseapparatet
- **Lukt og smak:** Oppbevare noe med smak/lukt på kontoret, for eksempel Fishermans Friend- noe som smaker mye.
- **Tyggis:** stimulerer det orale sansesystemet (smak, taktil, proprioseptiv) og er en effektiv og tilgjengelig kilde til rask regulering.
- **Skjerf med lukt** for å kjenne at du er «her og nå».
- **Tryggingsgjenstand i lomma**, en stein, et smykke eller noe du kan ta på eller ha rundt halsen som minner deg om det du trenger å bli minnet om når du er aktivert og på vei over eller under toleransevinduet.
- **Musikk/musikkvideo/dikt/kunst:** noe som kan hjelpe til med å sette ord på/uttrykke hva du bærer på når ordene ikke fins
- **Ved «fjernhet»/start på dissosiasjon:** Bruk synssansen og be klient feks benevne ulike gjenstander og farger i rommet. Lukk opp vinduet – si at dere trenger litt luft, opp å stå, gå litt rundt i rommet. Gjøre øvelser som å stramme og slippe sammen.
- **Sitte på store Yogaballer fremfor stoler eller sofa.** Gir kroppen en annen sanse-input som igjen hjelper kroppen å få tak i andre erfaringer og kommer i annen «modus» enn om man sitter på stol. Får dermed tilgang til andre ressurser.
- **Balansebrett** kan også være smart å ha tilgjengelig. Da kan man få opplevelsen av å fortere «finne sentrum/ seg selv»
- **Vekt teppe** -Teppe eller klede med litt tyngde å ha feks over skuldrene i samtaler

Husk at alle mennesker har individuelle erfaringer og sensitiviteter og at det ikke finnes en oppskrift som passer for alle. Hele poenget er å finne frem til hva som passer for den enkelte, så prøving og feiling er uungåelig. På veien dit kan man til og med ha det litt gøy sammen! 😊 Husk at man kun kan **invitere** noen til å forsøke øvelser og utstyr og aldri presse noen til å prøve. Det er også lurt å tenke at hjelper og klient gjør øvelser sammen, og ikke klienten alene mens hjelperen ser på. Litt av vitsen er at man øver seg på å kjenne etter i kroppen sin, så når noe kjennes ubehagelig kan man øve seg på å sette en grense og ikke bli med på noe for å være grei eller «flink». Lek, utforsking og nysgjerrighet på hva som kjennes ok og hva som ikke kjennes ok er terapeutisk i seg selv. Lykke til!