

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

PRAKTISK REGULERINGSHEFTE FRA KURS 19.11.2019

OPPMERKSOMT NÆRVÆR OG PUST.

Hovedfokus på den introseptive sansen og stimulering av vagusnerven.

- **Kroppsscanning;** Gå gjennom kroppen, hvordan kjennes det ut inni deg? Hvor sitter et eventuelt ubehag? Skaler ubehaget fra 1-10.
- **Grunningsøvelser - mindfulness**
- **Pusteøvelse ; «Malepenselen»** – Kort kontra lang utpust/ innpust.

- **5-4-3-2-1. Bruk hånden som visuell støtte, og for ekstra taktilt og proprioseptiv stimuli ved behov.**

5 ting du kan se

4 du kan ta på

3 lyder

2 dype pust

1 god beskjed til deg selv (For eksempel «jeg er god nok», «jeg gjør så godt jeg kan»)

Her fokuserer vi på syn, taktil, hørsel og stimulering av vagusnerven. Kan varieres etter behov med ulike sanser.

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/ kulde; drikke, ha i ansiktet, hold hendene under kaldt vann, åpne et vindu, dusje/bade.*



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 aktivisering av begge hjernehalvdeler og latteren kommer fort.
- **«Jeg er så deprimert. Jeg er så glad»** Utforske kroppsholdning og betydningen av denne. Hva gjør dette med oss? Husk den doble oppmerksomheten, og tenk også på hvordan du selv tar plass i et rom og hvordan det er med å påvirke andre i rommet.

TAKTIL-VESTIBULÆR-PROPRIOSEPTIV.

- **Børste kroppen:**
Taktil/proprioseptiv.
Varier trykk og berøring. Lett berøring virker vekkende, mens dyp berøring roer ned.
- **Dra-klemme-stramme**
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 «fikleting» 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 ditt.
- **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, utforskning og nysgjerrighet på hva som kjennes ok og hva som ikke kjennes ok er terapeutisk i seg selv. **Lykke til!**

