



FRA OVERLEVELSE TIL TILSTEDEVÆRELSE

**HVORFOR ER KROPPSLIG REGULERINGSSTØTTE
VIKTIG OG HVORDAN KAN VI TA DETTE I BRUK I
HVERDAGEN NÅR BARN OG UNGE STREVER?**

Sara Greger, faglig veileder Nok. Elverum

MIN FAGBAKGRUNN

- Førskolelærer med videreutdanning i drama og spesialpedagogikk, jobbet i barnehage, skole og barnevern.
- Fordypning/videreutdanning innen traumer blant annet Sensorimotorisk psykoterapi og SmartMoves.
- Beredskapshjem/fostermor, startet SanseSmart fordi jeg skulle ønske det fantes selv. Via SanseSmart kom jeg til Nok. Elverum, og har vært der de siste 7 årene som faglig veileder, med særlig fokus sansemotorisk regulering og kroppslig reguleringsstøtte.

RESSURSENTRENE MOT SEKSUELLE OVERGREP

- Nok.-sentrene inngår i et faglig nettverk med femten andre ressursentre over hele landet.
- Med **30-40 000 årlige henvendelser** utgjør Nok.sentrene i Norge en viktig del av hjelpeapparatet for utsatte for seksuelle overgrep og deres pårørende.
- Ansatte på sentrene har formell spisskompetanse på seksuelle overgrep og traumereaksjoner og har lang erfaring med å hjelpe og veilede i saker som omhandler seksuelle overgrep
- RVTS er faglig utvikling og veiledningsorgan for de ansatte.
- Hovedtilbudet på sentrene er individuell oppfølging via samtaler for utsatte og pårørende. Sentrene har også tilbud om ulike terapeutiske gruppetilbud.
- Driften reguleres av Bufdir, som også fører statistikk over bruk av sentrene.

Nok

Nok.

Elverum

- Et ressurscenter for personer av alle kjønn over 16 år og utsatt for incest, voldtekt og/eller seksuelle overgrep /krenkelser og et tilbud til pårørende
- Lavterskel, høy kompetanse
- Fagressurs og veiledningsorgan for kommuner og fagfolk.
- Arrangerer kurs og konferanser
- Alle tjenester er gratis for brukere, og kort ventetid
- Tilbyr individuelle avtaler, familie/parsamtaler for utsatte og pårørende/nærstående.
- Ulike selvhjelps- kurs og gruppetilbud til brukere – Fokus på kroppslige og helhetlige tilnærminger i tråd med forskning på traumatisk stress –

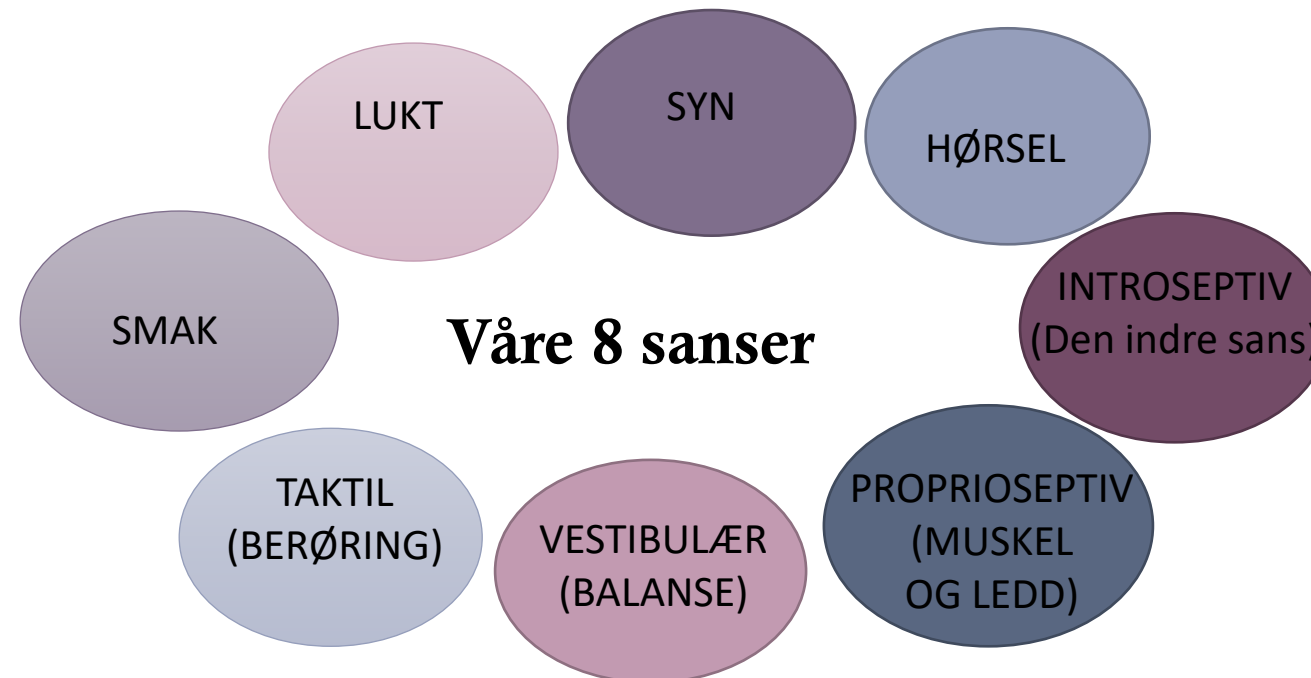
NOK. ELVERUM RESSURSSENTER MOT SEKSUELLE OVERGREP

- Grovkartlegger, screener traumetrykk, men ikke journalplikt og vi diagnostiserer ikke.
- Sanseprofilering
- Utstrakt samarbeid med øvrig hjelpeapparat, både først og andre linje
- Vi henvender oss til kroppen og nervesystemet fordi stress og traumer setter seg i kropp og i nervesystemet, som ofte blir dysregulert. Utviklet et konsept vi kaller "Trygg Nok".
- Via fokus kroppslig reguleringsøtte bidrar vi til å øke egen kapasitet for å tåle, forstå og regulere følelser og reaksjoner.

MED KROPPEN SOM ÅSTED – når ordene ikke strekker til

Å være til som menneske er å være til som kropp

Seksuelle overgrep er et angrep på kroppen og på sanseystemet og nervesystemet – derfor er det der vi må begynne helingsreisen.

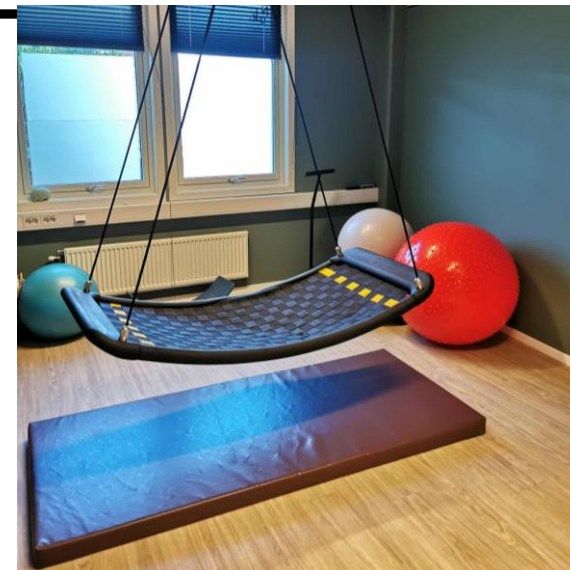
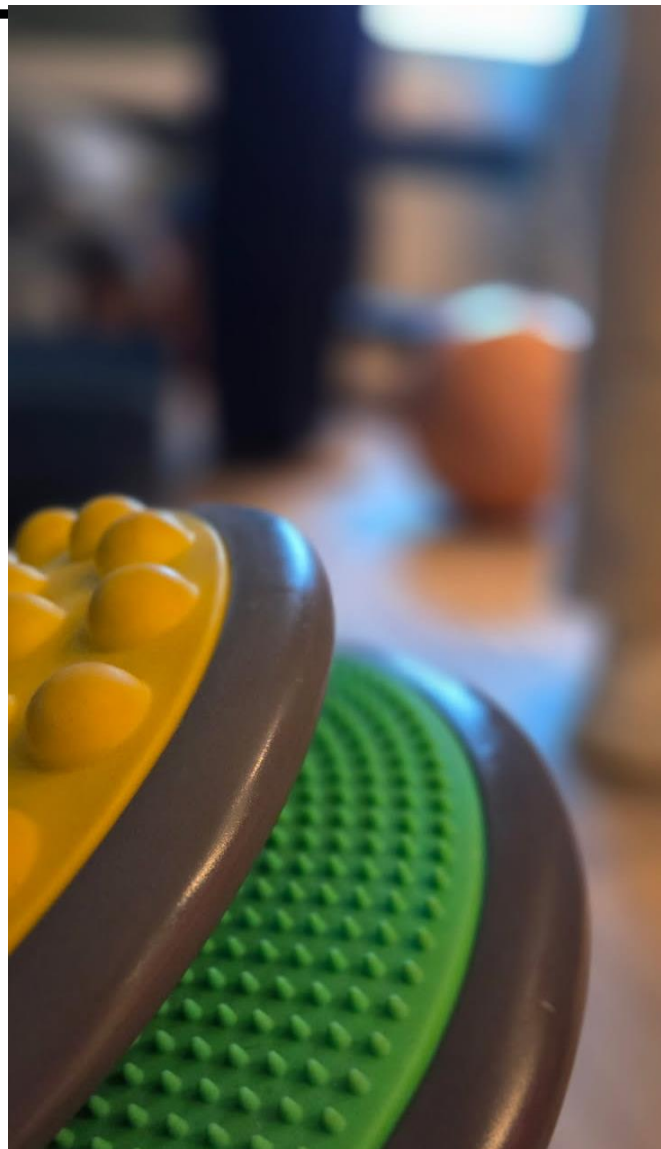


Kopirett: SMISO Elverum

Gjennom sansene våre kan vi gi kroppen mulighet til å koble seg på her og nå, og hjelpe nervesystemet med å regulere seg opp eller ned og komme mer i balanse og kjenne økt tilstedeværelse her og nå.

KROPPSLIG REGULERINGSSTØTTE

- Avgjørende fordi vi må snakke et språk kroppen forstå
- Tilgjengelig sansemotorisk reguleringsverktøy, både på kontorer, SMARTrom, i grupper og venterom.
- Bruke det aktivt sammen med menneskene som kommer til oss, samt ta det i bruk selv.



TRYGGE ØVELSER FOR ALLE

«Det er jo interessant, men det er jo overhodet ikke relevant for fosterforeldrene jeg jobber med, dette er alt for avansert.»

- Foreldre/foresatte **ønsker** konkrete verktøy som kan tas i bruk i hverdagen.
- Kombinasjonen psykoedukasjon og øvelse med fagperson, tilpasset sanserutine som kan integreres i hverdagen, samt gode verktøy når det er behov for akutt regulering kan gjøre en enorm forskjell for både barnet og hele familien.
- Det trenger ikke være avansert, det er lek og bevegelse satt i system og med en bevisst tanke bak. Terapi er noe annet, det hører hjemme i terapirommet. Dette er kapasitetsbygging og hverdagsregulering for best mulig dager sammen.

«KIDS DO WELL IF THEY CAN»

To fiktive barn som bygger på ulike mennesker jeg har vært så heldig å møte. Begge tilhører en gruppe barn/unge som har forhøyet risiko for utenforskap.

Mitt utgangspunkt er nysgjerrighet. Jeg sitter ikke med fasiten, men jeg kan være en «medutforsker.» Mitt perspektiv er kun et perspektiv.

Ikke fikse noen, men skape forståelse og tilby verktøy til familier hvor barn/ungdom strever med store smerteuttrykk.

«Jeg sanser, altså er jeg»

- Hvordan vet vi hva vi kjenner og føler?
- Hvor vi er?
- Hvem vi er?
- Hva vi opplever?

Jo, gjennom sanseintrykk og uttrykk. Gjennom indre og ytre opplevelser av oss selv og verden. Kroppen gir oss kontinuerlige tilbakemeldinger, som hjernen skal håndtere uten bevisst deltagelse.

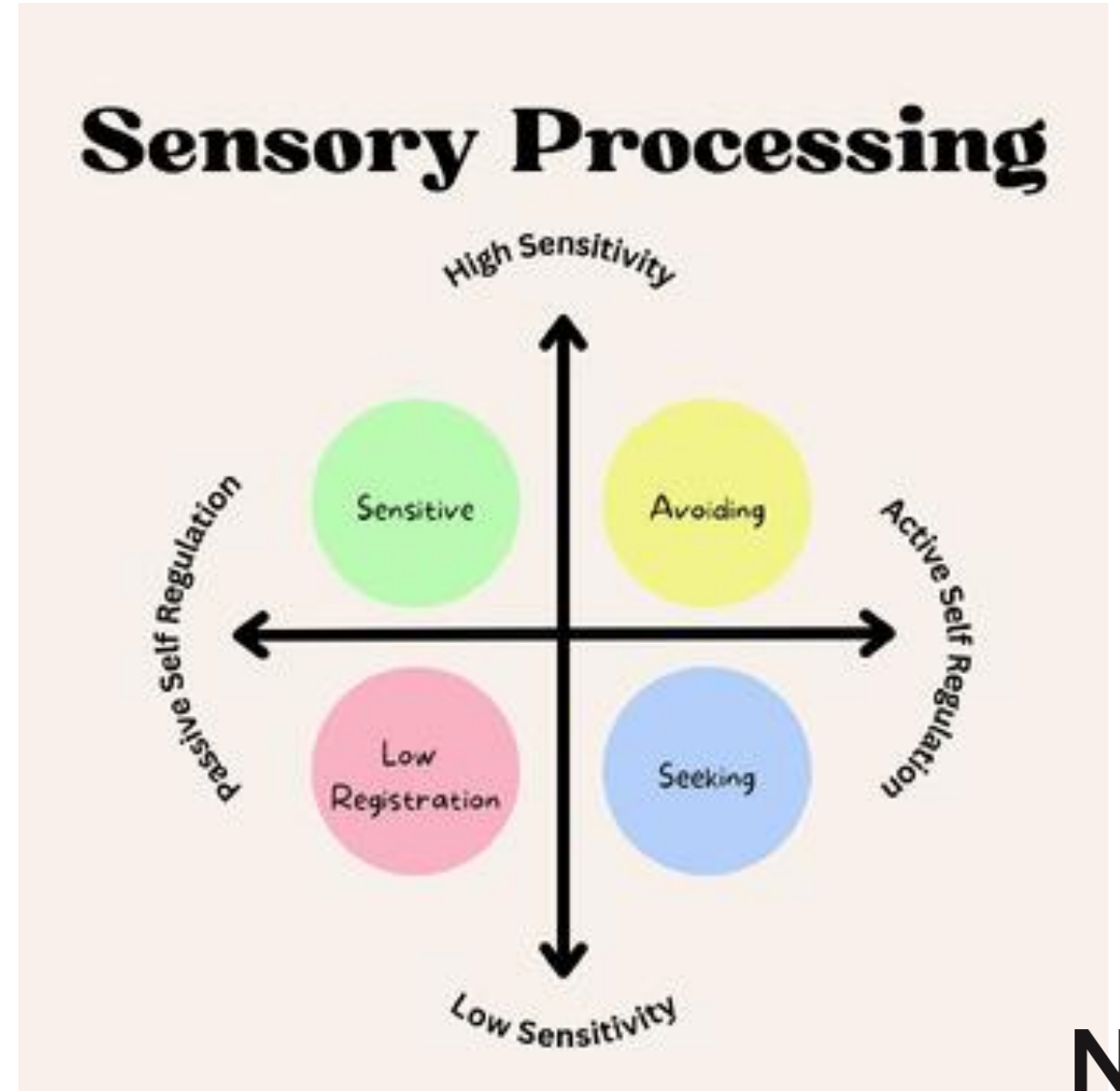
Utviklingshierarkiet



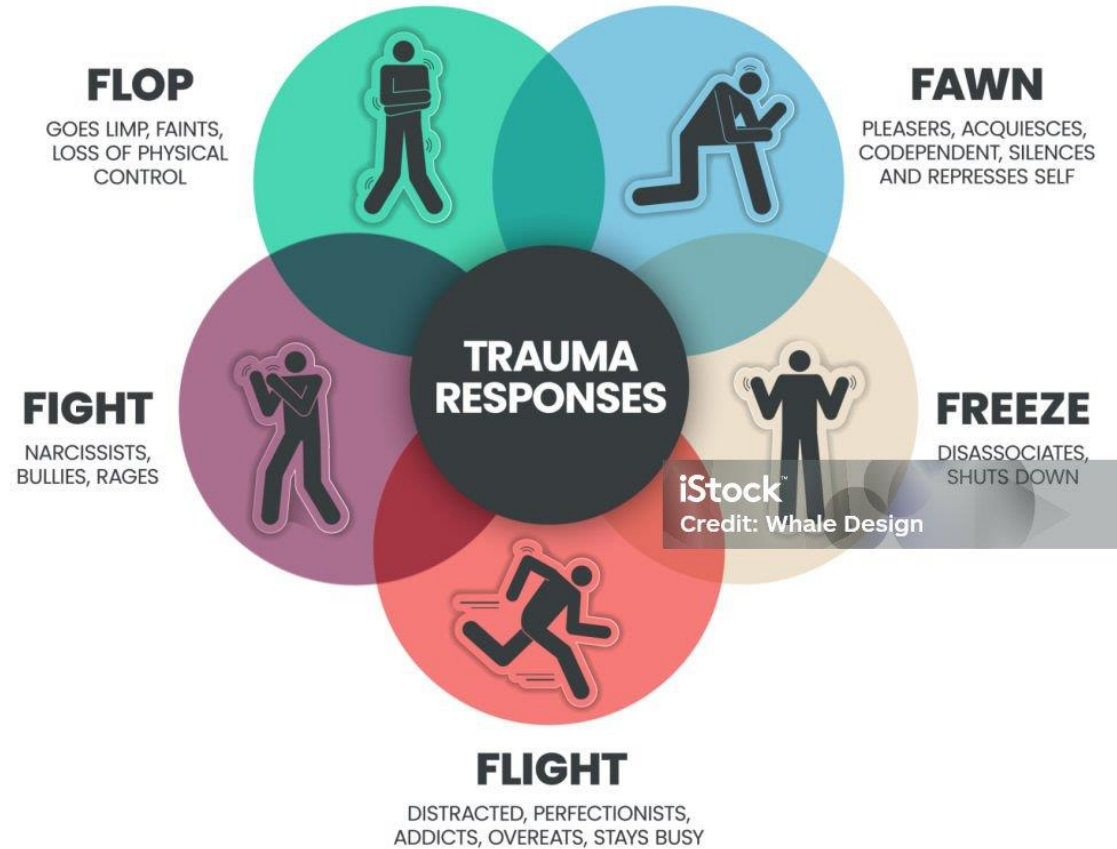
Ayres 1979; Koomar 2011; Warner, Westcott, Cook & Finn adaptation 2019

Sanseprofilering

Et godt verktøy for å forstå sitt generelle sansmønster og fungerer som en veiviser, hvor kan det være lurt å starte?



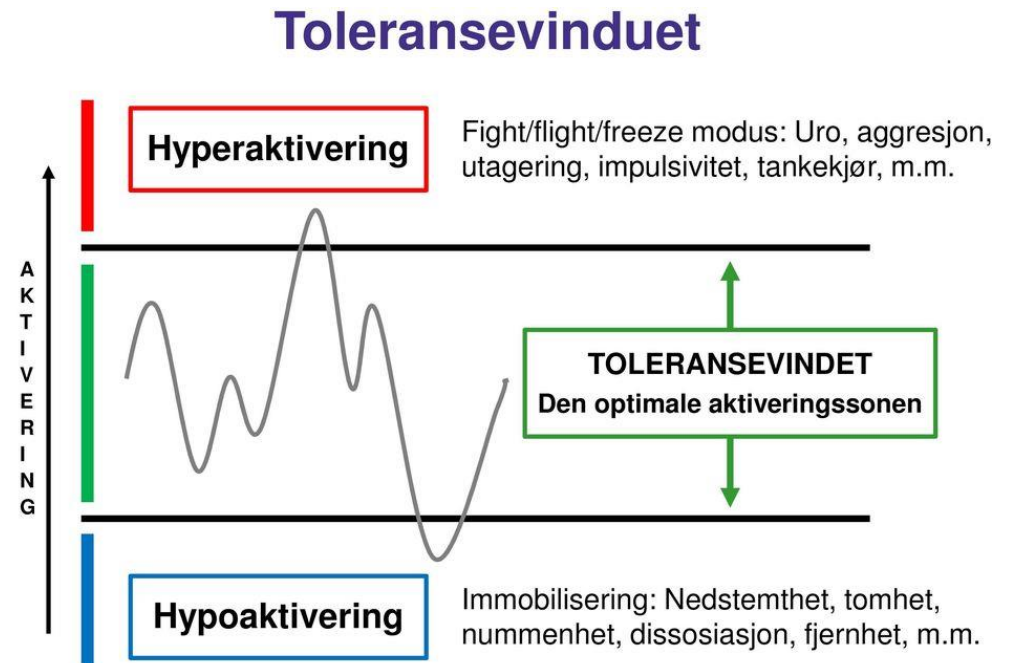
TRAUMA RESPONSE



1449337447

TOLERANSEVINDUET

Hvordan kjenner vi igjen de ulike aktiveringene i hverdagen?



Dag Ø. Nordanger, 2014 (Tilpasset etter Ogden, Minton & Pain, 2006)

Vi erfarer verden gjennom sansene våre.

Og her ligger nøkkelen til tilstedeværelse, også for små barn som virvler rundt i verden og leter etter balanse. Og for større barn som kanskje ikke greie å lete lengre..

Når vi bevist bruker sansene våre for å koble oss på nåtid, får nervesystemet og hjernen beskjed om at alarmen kan slås av. Etter hvert vil nye nervebaner dannes og toleransevinduet utvides = økt tilstedeværelse, selvreguleringsevne= tilgang på ressurser.

Tar tid. Øv i fredstid.



JOHANNA 5 ÅR

- Flyttet i beredskapshjem da hun var 5 måneder. Hun flyttet til sitt første fosterhjem da hun var 10 måneder, og ble så flyttet igjen da hun var 2 år. Hun bor fortsatt i dette fosterhjemmet, men de vurderer nå å si opp oppdraget. De er utslitte.
- Vold mellom foreldre i biologisk hjem. Det er kjent rusproblematikk i biologisk hjem, mor har bekreftet bruk av alkohol i svangerskapet.
- Store søvnvansker, innsoving tar flere timer og hun våkner hyppig om natta.
- Veldig aktiv, løper, klatrer, hopper, snurrer (og blir aldri svimmel) tramper. Sitter aldri stille, alltid på vei et sted. Bumper inn i folk, høy stemme, tegner på vegger/møbler, kaster ting rundt seg.
- Skader seg og er tilsynelatende uberørt
- Bruker bleie om natta, har ofte uhell
- Overveldes lett av lys, lyd.
- Strever med å være sammen med andre barn, de trekker seg vekk.
- Hater å dusje, elsker å bade. Nekter å vaske året/vil ikke bruke såpe.
- Spiser alt, spiser fort, alltid sulten.
- Episoder med voldsom utagering, biter/lugger/slår, kan "rase" i timesvis. Store humørsvingninger.

HVORDAN KAN VI FORSTÅ JOHANNA UT FRA ET SANSESMART PERSPEKTIV

- Er en klassisk søker som er konstant på jakt etter nye sanseinput. Hun får rett og slett ikke nok. Kan samtidig være svært sensorisk følsom på særlig lett berøring/lukt/lys/lyd. Mor til Johanna har bekreftet bruk av alkohol i svangerskapet. Barn med FASD har ofte komplekse sensoriske utfordringer, og har en væren i verden som kan være vanskelig å forstå. Svinger hyppig i aktivering, svært stor variasjon i fungering. Det er påbegynt en prosess for utredning.
- Viser flere typiske symptomer på høy aktivering med mye energi

TILPASSA SANSERUTINER

PRAKTISK REGULERINGSSTØTTE I HVERDAGEN

Johanna har bruk for systematisk kroppslig reguleringsstøtte.

En viktig del av dette vil være en individuelle tilpasset sanserutine med ulike øvelser som gjennomføres i løpet av dagen.

Disse skal alltid være lystbetonte, aldri tvinges igjennom. Korte økte, ikke mer enn 15 minutter, alt over 1 minutt er bra nok.

Aktivitetene som tilbys er vekkende/samlende/organiserende/beroligende, individuelt tilpasset hvert enkelt barn/ungdom.

SANSERUTINE JOHANNA

Johanna har primært et typisk hyposensitivt sansemønster. Med dette utgangspunktet har vi først og fremst fokus på den proprioceptive, taktile og vestibulære sansen, i tillegg til den indre sansen.

Hennes sanserutine vil i første omgang fokusere på å sørge for nok og riktig sensorisk stimuli, og redusere på noe av det som kan være med på å øke aktivering.

Hjemme: dypmassasje og leddkompresjoner, rulle over yogaball, ligge på rygg og ta i mot stor, myk pute som slippes ned, balansere, klatre, og henge opp ned., crashpute, hinderløype, huske

Vippe på føttene til en av foreldrene. Hoppe på trampoline (med håndtak), løfte/bære/dra, erteposer som skal kastes i ei bøtte/påblink, gå barbeint i ulikt terreng.

I barnehagen fortsetter de med samme type øvelser, hver dag jobber Johanna seg gjennom en hinderløype ute som gjennomføres minst to økter. Her er det med andre barn, og Johanna opplever glede og mestring når hun kan vise og hjelpe andre i hinderløypa.

Her er det fokus på å inkludere nok «tungt arbeid», altså mye proprioseptivt input. Barnehagen (og foreldre) passer også på at Johanna ikke snurrer mye i løpet av dagen, og om hun skal gjøre det er det alltid sammen med en voksen som sørger for å tilpasse dosen vestibulært input. De har også sluttet å la Johanna «løpe det av seg», for Johanna er det like viktig med riktig input, som det er å «få ut energi».

JOHANNA FORTSETTER..

Bruker yogaball med pigger for dyp massasje.

Klappeleker/rytmeleker/musikk

Barfotløype inne/ute

Fikleleker

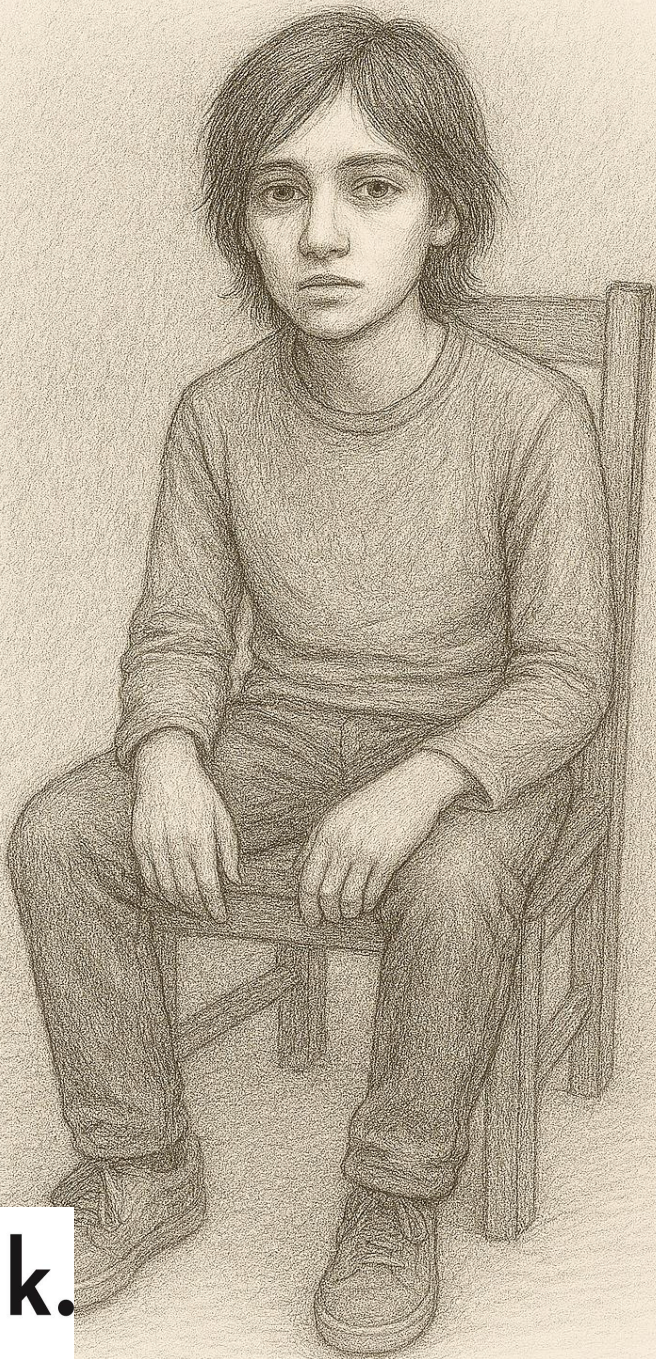
«Trygt sted», i barnehagen er det et mørketelt, hjemme er det ei stor pappeske

På kvelden hopper Johanna på myk pute, riste, henge opp/ned, burrito med risting, dyppmassasje og leddkompresjoner, varmt bad med dempet belysning, gjøre grimaser, pusse tenner med elektrisk tannbørste. Johanna sover på madrass på gulvet, og har kuledyne.

ANDRE SANSESMARTE TRIKS:

- Johanna får tykk smoothie gjennom sugerør til frokost, i tillegg til knekkebrød og gulerot/eple. Hun har fri tilgang til sprø grønnsaker og har fått tyggesmykke.
- Bruk av kuledyne og bodysock
- Alternative måter å sitte på/ bruk av kulepute, balansepute, strikk på stoler, bordhuske osv
- Lycrahuske/turnringer
- Riktig bruk av skjerm. Johanna sitter ofte på yogaball og ser på TV, eller hun holder på med lekeleire eller slim samtidig.

ANTON 16 ÅR.



- Bor sammen med foreldre og 2 søsken i “en helt vanlig familie”.
- Utsatt for overgrep fra han var 13-16 av en ung voksen i nabohuset. Dette har han akkurat fortalt til foreldrene sine og han er kommet inn på BUP.
- Trives ikke på skolen, vanskelig å finne seg til rette. Oppfattes som lite engasjert, får stadig beskjed om “bli mer muntlig aktiv”, mister konsentrasjonen, trekker seg vekk. “Han er bare lat”.
- Foreldrene sier han er vanskelig å vekke, han spiser lite og selektivt, han vil ikke dusje/skifte klær og han “blir aldri med på noe”, har gradvis sluttet på alle fritidsaktiviteter. Svarer bare i enstavelser og vil helst sitte for seg selv. Han er en del på pc, men tegner også mye og liker å høre på musikk. Sitter da gjerne i dunkel belysning og vil aller helst ha det varmt og godt på rommet. Har to gode kompiser, men også de synes det er vanskelig å få han med på noe.

HVORDAN KAN VI FORSTÅ ANTON I ET SANSESMART PERSPEKTIV?

- Anton er en typisk fravelger, og er sensitiv for sanseinput i sitt generelle sansemønster, og vil kunne beskrives som hypersensitiv.
 - I tillegg beskriver Anton selv kroppen sin som nummen, kald, tung og avskrudd, ord som kan fortelle oss at han ofte befinner seg i en underaktivert tilstand.
-

INDIVIDUELL TILPASSA SANSERUTINE.

Anton har også bruk for systematisk kroppslig reguleringsstøtte.

En viktig del av dette vil være en individuelle tilpasset sanserutine med ulike øvelser som gjennomføres i løpet av dagen.

Lite er mye! Når vi jobber med mennesker som har vært utsatt for seksuelle overgrep skal vi være særlig bevisst på hvilket stimuli vi gir og hvor lenge. Det er kroppen som er åsted, og for mange er det ekstremt utrygt å skulle være tilstede i egen kropp.

Vi begynner derfor med sekundære sanser (syn, hørsel, smak, lukt) og jobber mest med hender og føtter i starten, når vi tar direkte kontakt med kroppen.

SANSERUTINE ANTON

- Anton liker å tegne. Anton og pappa`n begynner å gå en liten tur om ettermiddagen hvor målet er å finne noe Anton kan tegne. Fokuset her blir rolig bevegelse, samt å lete etter ønsket motiv. Det kan både være et bilde eller noe konkret. De balanserer på veikanten, og skal etter hvert teste ut mer ulendt terreng.
- Progressiv avspenning. I begynnelsen synes Anton det var veldig rart og vi startet med bare 30 sekunder (stramme hendene). Husk lite er mye, særlig når vi jobber med mennesker som har vært usatt for seksuelle overgrep.
- Enkle øvelser (ryggvist, bøye seg frem, vippe fra side til side)



N
ok.

Elverum

ANTON FORTSETTER..

- Sterke/sure drops
- I avtale finner Anton ut at han liker å sitte på yogaball, så han bytter ut stolen på rommet sitt med en slik.
- Anton kjøper seg fotrulle, han synes det hjelper å få dyp berøring under beina.
- Spille basket eller andre ballspill med lillebror
- Sitte i hjørnet på skolen, har head-set som han får bruke.
- Klemmeball med mye motstand.
- Får gå ut ved behov, har fast plass han går til.
- Appelsinolje. Anton kan bli overveldet av lukt og kan også få flashback i form av lukt. Han har med seg en liten boks med bomull som er dynket i eterisk olje som lukter appelsin, en lukt han har gode assosiasjoner til.

ANDRE SANSESMARTE TRIKS:

- Faste dusjedager, hvor Anton sørger for at han får proprioseptiv stimuli på forhånd, da blir det enklere for han å takle dusjinga. Han demper belysningen og hører også på rolig musikk.
- Han har kjøpt seg barfotsko, som han bruker når han går turene med pappa`n. Han tar også på seg caps når han skal ut.
- Møter kompisene enten hjemme eller på utvalgte steder enn så lenge, det hjelper å vite at kompisene forstår og at de har lyst til å være sammen med han, eliminerer stress for å bli ensom.
- Husk at 16-åringene faktisk liker å leke! De blir med på mye mer enn man tror.



Traumer handler ikke om det som skjedde..

*men hvordan
hjernen, kroppen og
nervesystemet reagerte på
det som skjedde.*

Avtrykkene fortsetter å leve,
reagere og være i beredskap
lenge etter at hendelsen er
over.

Sensitivert alarmsystem

Radikal annerledes sansning
er stress i seg selv

Barn med
voldsomme/uforståelige
smerteutrykk som ikke får
tilpassa hjelp er i risiko for
utenforskap.

N
ok.

Elverum

«RO DEG NED»,
«SLAPP AV», «
TA DEG
SAMMEN»,
«SITT STILLE»

- Ord og setninger vi lett bruker når aktiveringen øker eller faller. Det er bare så vanskelig å få det til. Fordi kroppens «stress» og «ro» systemer er autonome. De regulerer seg selv og reagerer på kroppslige signaler som :
- Bevegelse
- Tempo
- Pust
- Rytme
- Ikke på kommandoer eller forklaringer. Ønsket om ro kan være der, selv om kroppen ikke viser det.



REGULERING

Å tilpasse tilstanden etter situasjon, ikke
en tilstand av konstant ro

FELLES FOR JOHANNA OG ANTON

Kombinasjonen generelle sansemønster + stressaktivering.

Jobbe med tilstandsendring:

Fra overlevelse til tilstedeværelse.

Vi ønsker å regulere og på sikt utvide toleransevinduet.

Må få muligheten til å være trygt tilstede for å være med i felleskapet.



LIKE VIKTIG SOM Å FINNE GODE VERKTØY TIL BARNA OG UNGDOMMENE..

- Er det at vi finner gode verktøy til oss selv som hjelpere og foresatte.
- Min erfaring er at dette perspektivet på barna nettopp også bidrar til at vi ser på oss selv og de andre rundt barna på samme måte.
- Hva trenger jeg for å kunne romme deg?

En helt avgjørende komponent i sanseregulering er jo nettopp. Samregulering, og da må vi også være til stede.

TUSEN TAKK
FOR MEG



-
- Kontakt: sara@nokelverum.no
 - sansesmart@gmail.com, du finner også SanseSmart på Facebook.
-