



Tips til bruk av verktøykassen

Verktøykassen

I denne kassen finner du verktøy som kan hjelpe deg i direkte arbeid med traumeutsatte barn og unge.

Materialet tar utgangspunkt i kunnskap om utviklingstraumer og er inspirert av modellen om «Den tredelte hjernen». Denne modellen deler hjernen inn i: «sanseshjernen», «følelshjernen» og «tenkehjernen». Delene har ulike funksjoner og reagerer forskjellig på belastninger. For at hjernen skal fungere godt trengs det god flyt mellom delene. RVTS Øst har med utgangspunkt i denne modellen utviklet konseptet «De tre gode hjelperne». Disse er gjennomgangsfigurer på programsiden traumesensitivt.no.

«De tre gode hjelperne» har oppgaver og kvaliteter som kan assosieres med de tre hjernedelene:

- Anton Alarm – overlevelshjernen
- Sara Søke – følelses- og relasjonshjernen
- Tore Tenke – tenkehjernen

I verktøykassen er det tips til ulike øvelser og aktiviteter som kan være nyttig trening for de tre hjelperne, og som kan bedre samarbeidet på «innsiden». Målsettingen er å styrke barnets kapasitet til selvregulering og selvforståelse, og gi håp om at endring er mulig.

Hvem kan bruke materialet: Behandlere og andre hjelpere som møter traumatiserte barn og unge i sitt arbeid.

Anbefalt alder: Verktøykassen passer for barn fra 5 år og oppover. Noe av innholdet vil også kunne brukes for yngre barn, men øvelsene må da tilpasses og forenkles. Eldre ungdom kan oppleve materialet som noe barnslig, men vil likevel kunne ha nytte av en tilpasset versjon.

Hva karakteriserer de tre hjelperne



Anton Alarm

Anton Alarm er lynrask og den første til å reagere på fare. Han gir beskjed videre til Sara Søke og Tore Tenke om at de må hjelpe barnet i sikkerhet. Når det er mange farlige og usikre ting i livet til et barn må Anton jobbe hardt. Da får han mye trening og kan bli veldig sterk og rask. Det hender at han ikke tar seg tid til å sjekke med de andre om det egentlig er farlig, og noen ganger gir han falsk alarm.

Hva slags trening kan hjelpe:

For at Anton skal kunne øve er han avhengig av trygge omgivelser og trygge voksne. Anton må først bli trygg for at de andre hjelperne skal slippe til med sine talenter.

Anton kan trene på å sjekke ut hva som egentlig skjer før han setter i gang alarmen. Han kan hjelpe barnet til å bruke kroppen og sansene for å finne ut om det virkelig er farlig (lukte, høre, se, bevege seg, berøre). Han kan trene på å jobbe litt roligere slik at de andre hjelperne får den tiden de trenger til å finne ut hva som skjer – og om det virkelig er farlig.



Sara Søke

Sara Søke tar vare på minner – og er god til å kjenne igjen følelser, både de gode og de dårlige. Hun har en mappe der hun lagrer minner og leter etter følelser som passer til det barnet opplever. Sara søker mot andre mennesker – og prøver å finne personer som kan hjelpe og passe på. Når Anton er sterk og reagerer raskt, klarer ikke alltid Sara å holde orden i mappene. Da blir hun veldig usikker på det som skjer og det kan være vanskelig å finne hjelp fra andre mennesker.

Hva slags trening kan hjelpe:

Sara trenger kjærlige voksne som kan gi riktig nærhet. Da kan Sara trene på å finne frem følelser og minner som passer med det som skjer nå. Hun kan trene på å skille mellom de ulike følelsene og å bruke følelsene som informasjon til å vite hva barnet trenger. Sara kan også trene på å ta i mot hjelp og støtte fra andre.



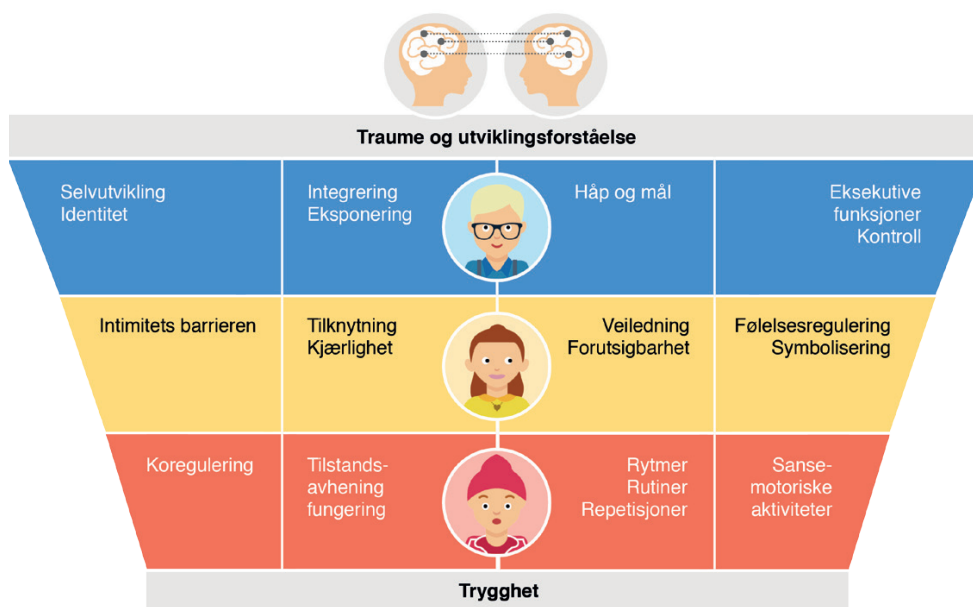
Tore Tenke

Tore Tenke vet hva som er lurt å gjøre i vanskelige situasjoner. Han er god til å planlegge og til å finne løsninger. Han hjelper oss med å tenke før vi handler. Tore er ikke like rask som de andre, men han er veldig klok når han først får litt tid. Han vil gjerne være sjefen og er den beste til å styre samarbeidet mellom hjelperne. Noen ganger blir Anton veldig rask og når Sara ikke finner frem i mappene, blir det vanskelig for Tore å bestemme. Da kan det skje ting som Tore synes er dumt. Da blir Tore misfornøyd og synes at det er vanskelig å hjelpe slik han ønsker.

Hva slags trening kan hjelpe:

Tore trenger tålmodige og trygge voksne som ikke stresser han til å ta valg for tidlig. Tore må ha oversikt over hva som skjer og trenger hjelp fra andre til å planlegge og organisere. Han kan trene på å ta gode valg. Han trenger også å få hjelp til å forstå hva som har skjedd og hvilke konsekvenser det har hatt. Tore kan øve på å ta i mot beskjeder fra de andre hjelperne, og å roe dem ned når de ikke trenger å være redde lenger.

Innholdet i verktøykassa



Traumesensitivt.no

RVTS Øst har utviklet en digital læringsportal som presenterer den faglige forståelsen denne verktøykassen bygger på. Her er det informasjon om en rekke ulike intervensjoner som kan benyttes i arbeid med traumatiserte barn og unge – og som kan spisses mot de ulike funksjonene/hjelperne.

Logg deg inn på nettsiden: **traumesensitivt.no**
Passord: **sensitivt**



«Marius og de gode hjelpere»

I filmene om «Marius og de gode hjelpere» ser vi hvordan hjelpere er påvirket av de vonde erfaringene Marius har. Dette gjør at de ofte misforstår situasjoner slik at Marius havner i trøbbel. Vi får se hva som skjer på «innsiden» i vanskelige situasjoner og hvordan de tre hjelpere øver seg på å samarbeide bedre.

Slik kan de brukes: Du finner filmene på traumesensitivt.no. Se filmene sammen med barnet. Sjekk hva barnet har fått med seg etterpå. Bruk eksempler fra eget liv og vis hvordan dine «hjelpere» fungerer. Finn gjerne en konkret situasjon der noe var utrygt og se om det er mulig å knytte de tre hjelpere til denne situasjonen. Prøv å få frem poenget om at de tre hjelpere har gode intensjoner, og gi håp om at endring er mulig.

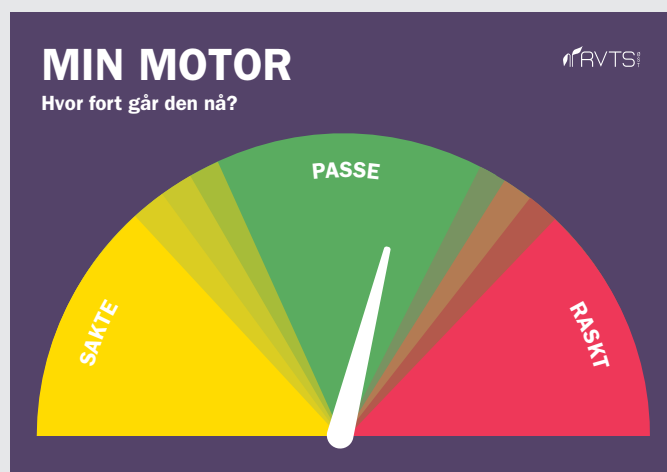


Figurene

Trefigurene som forestiller Anton Alarm, Sara Søke og Tore Tenke kan introduseres i forbindelse med at barnet ser filmen.

Slik kan de brukes: 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? Hva trenger Anton, Sara og Tore for å gi bedre hjelp?

Figurene kan brukes i symbolsk lek der barnet og den voksne utforsker ulike situasjoner og ser hva som skjer på «innsiden». I leken kan flere figurer benyttes til å iscenesette situasjoner fra virkeligheten eller fantasien. Det anbefales en åpen holdning slik at barnet selv kan utforme de tre hjelperne gjennom lek og samspill med den voksne.



Min motor

Metaforen «min motor» kan brukes til å forklare tilstandsavhengig fungering og til å utforske barnets tilstand.

Forslag til forklaring: 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.

Øvelsene i denne verktøykassa kan du bruke til å trene, slik at motoren får passe fart – slik at du kan få til det du vil.



Treningskort

På kortene beskrives ulike øvelser som kan brukes sammen med barn og unge.

Slik kan de brukes: Målet med øvelsene er at barnet lærer ulike reguleringsøvelser og kjenner hvordan de virker. Antonkortene retter seg mot sanser og kropp. Sarakortene har fokus på følelser og relasjonell fungering. Torekortene tematiserer refleksjon, problemløsning og identitet. Barnet og den voksne kan bytte på å trekke kort og gjøre øvelsen sammen eller hver for seg. Den voksne kan foreslå kort i forhold til barnets tilstand, f.eks. «hva med å prøve et Antonkort nå? Jeg tror vi trenger en pause». Kortene kan være hensiktsmessige som pauseaktiviteter i skolearbeid og andre strukturerte aktiviteter.



Stressterninger

På terningene er det spørsmål og øvelser som er delt inn etter funksjonene til de tre hjelperne. Den røde terningen har spørsmål om sanser og kroppslige reaksjoner. Den gule terningen har spørsmål om følelser og relasjoner. Den blå terningen har spørsmål om refleksjon, identitet og problemløsning.

Slik kan de brukes: Terningene kan trilles og brukes som et spill der man spør hverandre spørsmål som viser seg på terningen. Terningene kan også brukes til å klemme på, leke, kaste og bygge med. Spillet kan brukes i alle faser av et behandlingsforløp.

Varm takk til innsatte ved Bredveit kvinnefengsel for dekorering av dukkene og for pakking i esker.



Postboks 4623 Nydalen
0405 Oslo - NO

Gullhaugveien 1-3
0484 Oslo - NO

22 58 60 00
post@rvtsost.no
www.rvtsost.no