

Online
drop-in møde
Den 6.6



Traumeforståelse – del 1

tuba

Traumeforståelse – hvorfor?

”Er der noget galt med mig?”

”Jeg ved det godt, men jeg bliver ved med at handle som om jeg ikke gør”

”Jeg troede jeg var kommet videre. Det er som om jeg går et skridt frem og et tilbage”

Hvad kendetegner en traumatisk hændelse?

- Når noget sker pludseligt, er uden for din kontrol og er overvældende
- Det opfattes instinktivt som farligt eller livstruende for dig
- Det vækker en følelse af hjælpeløshed og rædsel
- ... Det kan også komme af, at man oplever andre være udsat for fare

En hændelse kan fx være i forbindelse med uheld, ulykker men kan også opstå mellem mennesker, fx at være ladet alene for længe i en ung alder

Hvad sker der inden i os?



- **Reptilhjernen tager over** (kamp, flugt frys respons m.fl.)
- Vores **evne til at forstå med den tænkende del af hjernen forringes**. Herunder at have overblik, evnen til at aflæse sig selv og andre, samt ens evne til at prioritere, orienteringsevnen i tid og sted m.m.
- Den overvældende hændelse **opleves ikke som værende afsluttet** så derfor kan **erindringen** om den stadig sætte stærke følelser i gang!

Senfølger



- Fysisk: uro, hjertebanken, følelsesløshed...
- Følelsesmæssigt: Angst, vrede, skyld, afmagt, skam, sidde fast/låst ...
- Mentalt: Selvkritisk, tvivl om eget værd ...
- Adfærdsmæssigt: At være på vagt, mistillid, holde sig på afstand af andre eller lade andre komme for tæt på for hurtigt ...

→ Det indre barn: Den del af vores bevidsthed som er "fanget" af/identificeret med hændelserne og som farver vores oplevelse af nutiden

Når fortiden farver nutiden (og fremtiden)

Fortid

Nutid

Erindringerne om de oprindelige oplevelser

Reaktionen på dem

Triggers som afspejler fortidens oplevelser



Nuet: Indflydelsens øjeblik

Fortid



”Fremtid”

Overordnede guidelines

Opsøg hjælp, hvis du meget ofte bliver overvældet

Er det fundamentale på plads i dit liv?

Træn dig i at aktivere din "bremse" funktion:
Sikkerhed & styring

Vær tålmodig – lidt ad gangen: *Regulering frem for erindring*

Øv dig i det nye – *når du ikke er for presset*

Stabilisering via sansning & regulering



Reptilhjernen er tæt forbundet med sansning og en kropslig funderet oplevelse → Skifte fra *"Det erindrende selv"* til *"Det oplevende selv"*

Fokus på **sansning her og nu**.
Enten udenfor dig og/eller inden i dig

Hvad kan hjælpe dig med at
trække vejret mere frit?

Åndedrættet som temperatur måler og regulator

Udforskning: "Træde et skridt tilbage"



Selvobservation

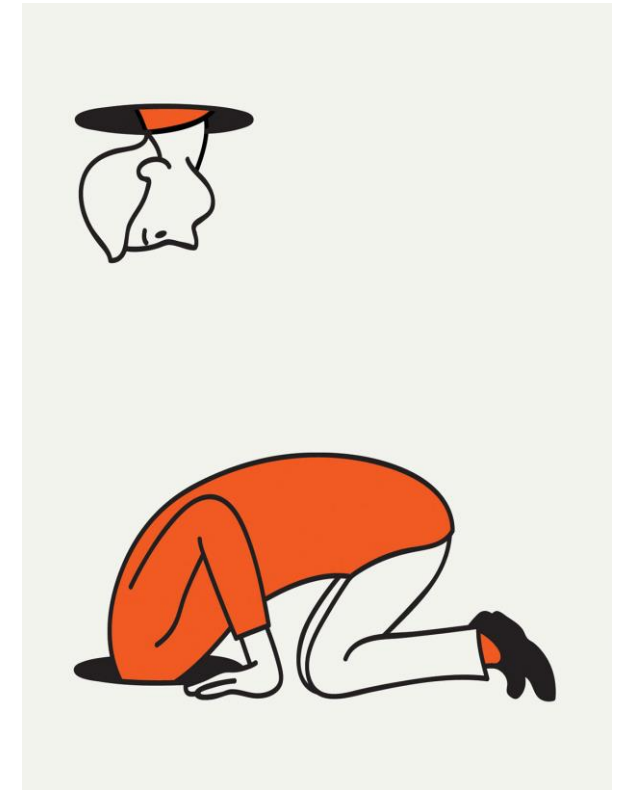
(uden vurdering og dom, for aktivering af den præfrontale cortex)

+

Bevidstgørelse af trykkesignaler (glimmers) som regulerer. Og triggers som vækker erindringerne til live.

+

Skelne mellem triggers og erindringer
(her og nu vs. der og det)



tuba

Supplerende viden

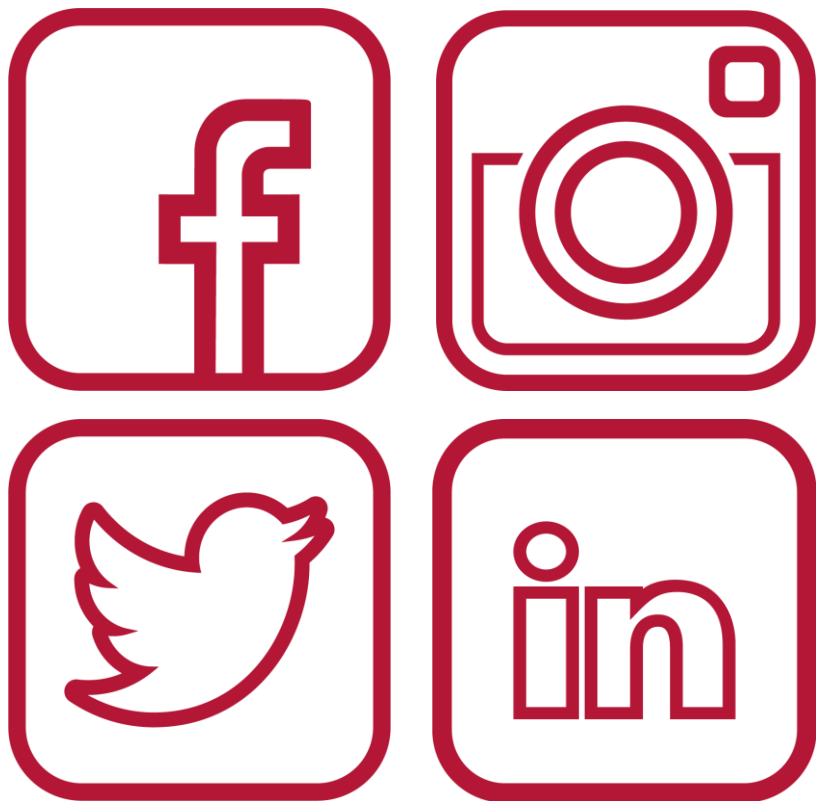
- ✓ "Tilbage til nutiden: En manual til håndtering af traumereaktioner"
- ✓ Peter A. Levine: "Helbredelse af traumer"
- ✓ Babette Rothschild: "8 keys to safe trauma recovery"
- ✓ Psykologen i øret – afsnit om traumer:
<https://soelvstein.dk/traumer/>

Nyt tilbud: Online gruppe for unge i alderen 14-24 år

Hvis du er interesseret i at høre om et kommende gruppe tilbud, hvor deltagerne så vidt muligt matcher din alder, så kontakt:

Ditte Vind Abrahamsen, mail: dab@tuba.dk

Behov for terapi, rådgivning eller fællesskab?



www.tuba.dk
@tubadanmark

- **TUBA** har 33 afdelinger landet over
- **Tubanu** Fællesskab gennem arrangementer og aktiviteter. 10 afdelinger i landet. Læs mere på www.tubanu.dk
- **Ved evt. spørgsmål**
Jeppes kan kontaktes på jbs@tuba.dk
Henrik kan kontaktes på hpr@tuba.dk

tuba

I **TUBAs** onlinerådgivning
hjælper vi dig godt videre.

Rebekka
Onlinerådgiver i TUBA



Chattens åbningstider i denne uge

TUBAs onlinerådgivning

- Torsdag kl. 18-21
- I næste uge: Mandag – onsdag kl. 18-21

+ SMS rådgivning onsdag og torsdag.

Vores brevkasse har altid åben på tuba.dk