

Traumebevisst omsorg

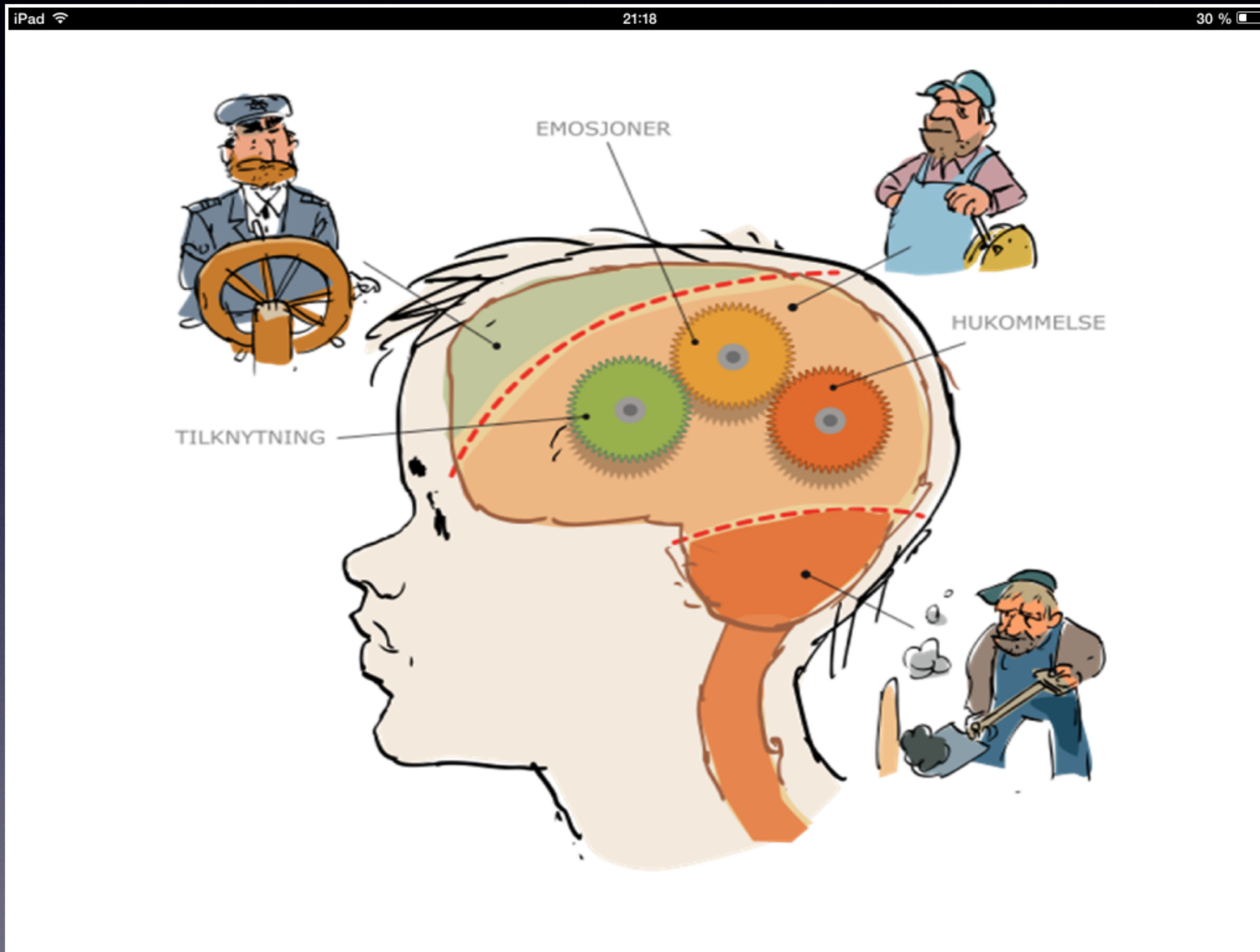


- De siste årene har vi hatt kurs og workshops med RVTs (ressurssenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging). Gjennom dette har vi lært mye om hvordan vi kan gjøre hverdagen bedre for barn som har vært utsatt for traumer.
- Her kommer en liten smakebit av hva vi har lært..



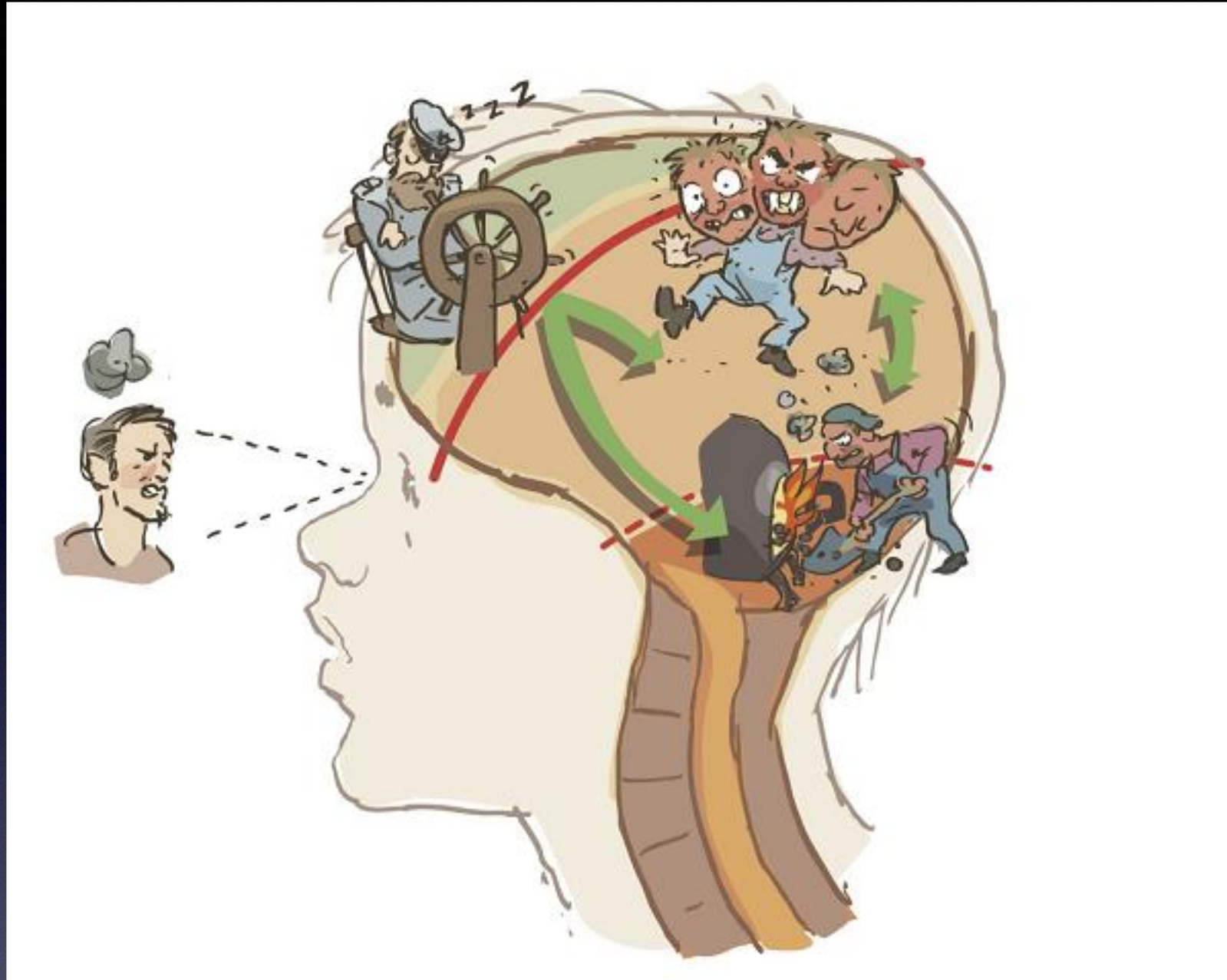
- Grunntanken bak traumebevisst omsorg; man hjelper barna best i trygge omgivelser der det er et menneske de har en relasjon til. Vi har altså en enorm mulighet til å hjelpe barna vi omgås hver dag. Tryggheten i relasjonen er også viktig i forhold til det å lære språk. Man kan ikke lære når man opplever farer overalt.

Den tredelte hjernen:



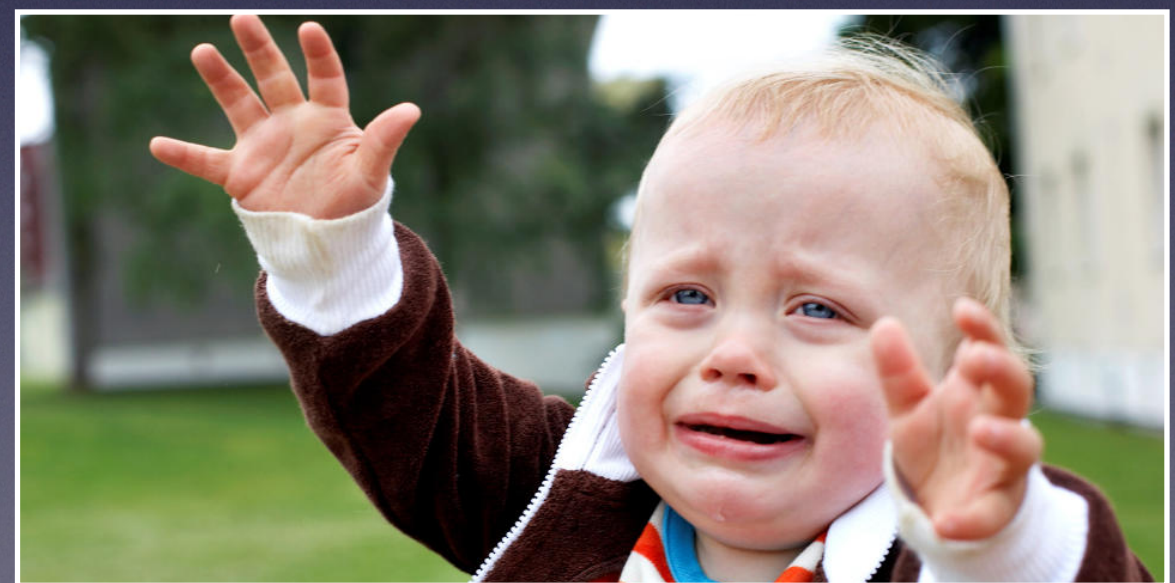
Hva ser du her?





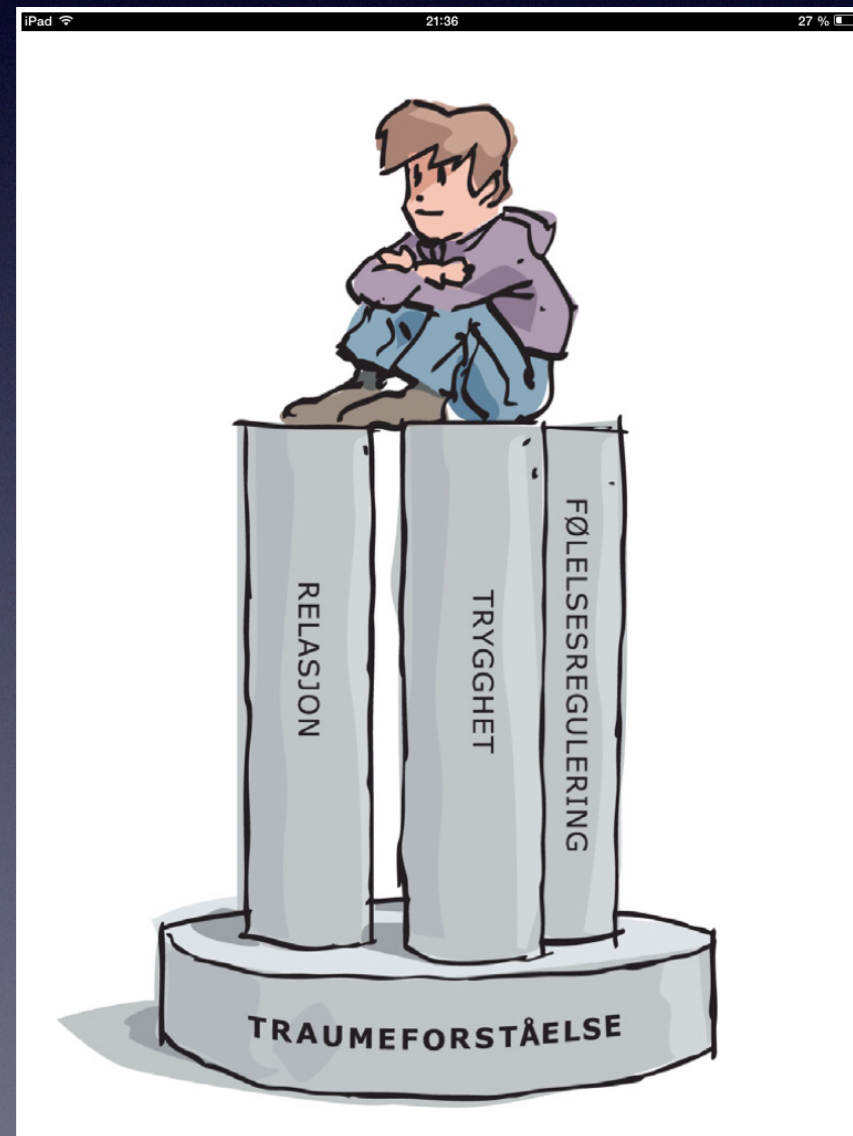
- For høyt stressnivå fører til at man ikke kommer i kontakt med kapteinen, og maskinisten og fyrbøteren jobber på spreng. Vi går ut av "toleransevinduet" og mister evnen til å tenke fornuftig (eksempel)

Smerteuttrykk



Traumebevisst omsorgs tre grunnpilarer:

- Trygghet
- Relasjon
- Følelsesregulering



Trygghet

- Fysiske rammer og fast dagsrytme
- Fravær av ting som gjør barnet utrygg, så langt vi kan.
- Trygge voksne med et avklart forhold til egne reaksjoner, vite hva som trigger oss og hvordan vi håndterer oss selv.
- Møte barnet med kjærlighet og respekt, selv om det har gjort ting vi ikke liker. (Eksempel)

Relasjon

- Som profesjonelle omsorgsutøvere må vi opptre respektfullt, være anerkjennende og sensitive overfor barnet. Samtidig må vi være oppmerksomme og reflekterende i forhold til egne reaksjoner. Et godt og nært kollegasamarbeid er helt nødvendig. Det er ikke bare barna som går ut av toleransevinduet, og det er viktig å vite hvordan vi håndterer oss selv og hverandre når det skjer.

Følelsesregulering



- Barna skal bli kjent med følelsene sine og lære seg et språk for dem. Det er viktig at vi som voksne anerkjenner alle følelser som "lov".
- " Nå ser du sint ut. Det er greit", "jeg ser at du er lei deg. Det er ok å gråte"



- Et barn vil sjelden huske hva du sa, men de vil alltid huske hvordan du fikk dem til å føle seg. Å skape en god relasjon mellom voksen og barn, er ALLTID den voksnes ansvar

Mye håp:





- Myelinen rundt nervecellene som blir skadet ved alvorlig traumatisering, kan reparere seg selv når barnet opplever fryd



- Sang, dans, hyttebygging, puslespill og andre positive aktiviteter som gir barna positive opplevelser sammen med andre, setter gode spor i hjernen
- Vennskap er vårt viktigste som utgangspunkt for trygghet og språklæring

- Faste rutiner, og gjentatte gode opplevelser hjelper med å helbrede en skadet hjerne.
- Det er også viktig å ta mange individuelle hensyn, slik at barna oppholder seg mest mulig i toleransevinduet og har mulighet til å lære..



– Et krenket og slått barn, blir alltid på vakt, blir redd for verden, redd for andre, tar avstand. Et barn som har fått kjærtegn og trygghet, vil utforske verden og våger nærhet til andre. Arbeidet består i å endre grunnstemningen i hjernen. Vi kan bygge den om. Ved å gi mennesker overdoser av det de ikke har fått, la dem få erfare det de aldri har erfart, det som virker helende. På den måten kan vi være med å skape lekende optimistiske erobrende mennesker som hopper ut i livet og blir rause med andre.

(Heine Steinkopf og Mogens Aalbæk)



- Det mest avgjørende som skjedde for oss da vi var barn, var at det var kjærlige øyne som så oss, så oss med glede og varme. Ikke fordi vi hadde de og de spesielle egenskaper, men bare fordi vi var til (Johannes Møllehave)

Vi har beveget oss fra fokuset om å forstå barns uforståelige atferd som smerteuttrykk, og et fokus på barnas traumer ...



.... til fokusområdet "Gutter (og jenter) som strutter av lek og lærelyst. Den traumebaserte omsorgen er en vesentlig og viktig del av plattformen og verdisynet vårt, men vi strekker oss mot de gode opplevelsene og stimulerer til lærelyst for barna

Barn som har venner, de leker og lærer

