

Fagdag 1: Traumeteori

«Medvandrer» – et kompetansehevingsprogram i traumebevisst omsorg

Haugesund, 1. november 2017

Dag Ø. Nordanger
Psykologspesialist, RVTS Vest
Professor II, Høgskulen på Vestlandet

Hva vi ønsker at dere husker fra i dag

- Toleransevinduet
- Hyper- og hyporeaksjoner
- Den tredelte hjernen
- Regulering og reguleringsstøtte!
- Hjernens alarm- og reguleringsssystem
- Utviklingstraumer
- Somatosensorisk stimulering

- Traumeforståelsen vi har hatt tidligere, har hatt mye fokus på «påført skade», når noe blir *for mye* for oss
- Vi har erkjent at vanskene mange barn sliter med etter en traumatisk oppvekst ikke bare handler om påført skade – like mye om alt de har fått *for lite* av
xx
- Da blir spørsmålet: Hvilke erfaringer er det barn for all del ikke må få for lite av?

«Regulering»

«Toleransevinduet»

A
K
T
I
V
E
R
I
N
G



Dag Nordanger, 2017

A
K
T
I
V
E
R
I
N
G



Dag Nordanger, 2017



Foto: barnehage.no

Trygghet, felleskap, tilhørighet

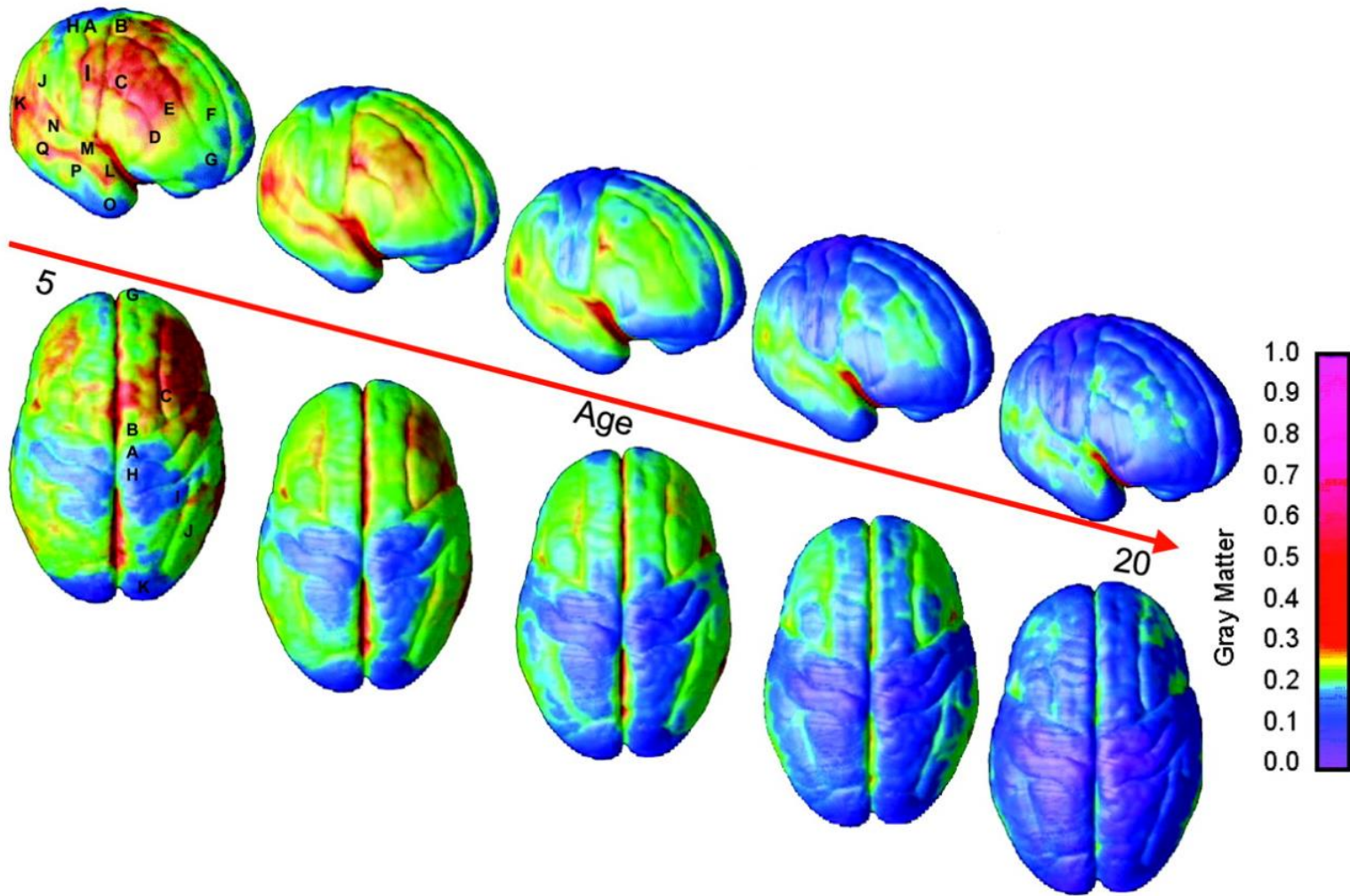
Multimodal somato-sensorisk
stimulering

- Stemmeleie
- Kroppsvarme
- Berøring
- Rytmask vugging
- Samspillmønstre

Taktilsans, vestibulærsans,
syn, hørsel, lukt

> Regulert tilstand

Dag Nordanger, 2017



Hentet fra: www.kidshealth.org.nz/adolescent-brain-development



«Bottom-up» prosesser: Men de skjer ikke av seg selv! På grunnlag av visse typer stimulering

Hierarkisk prinsipp: Når «fylt opp» øverst blir vi rigget for «top-down» prosesser; det over kan overstyre det lenger ned

Ikke veldig robust hierarki; når vi kommer utenfor toleransevinduet mister vi tilgang til den reguleringskapasiteten

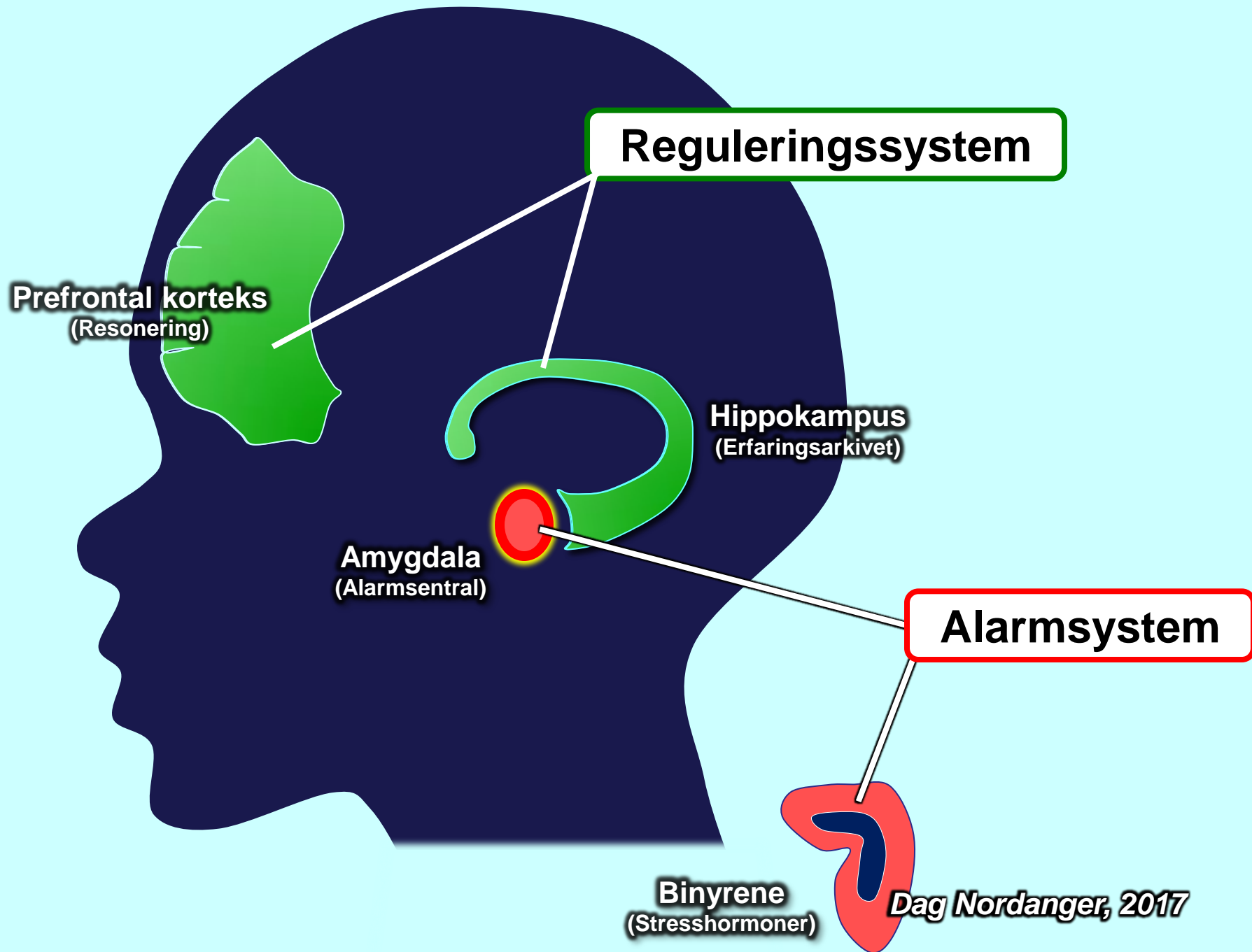
Da må vi ty til de mer grunnleggende formene for regulerende stimulering

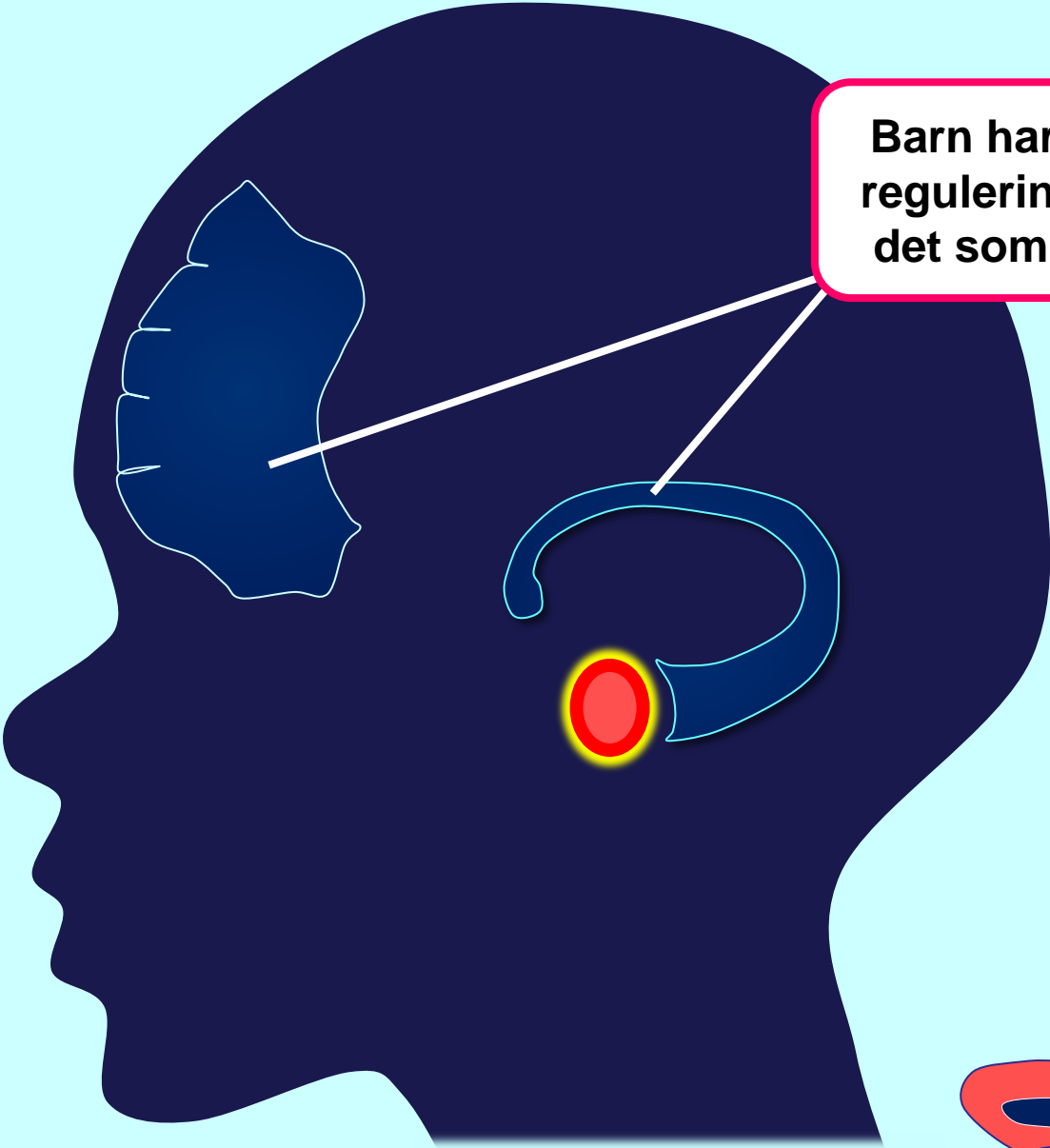
Tenk på deg selv når du er nervøs for å snakke til en større en forsamling ...

Mange (kanskje de fleste) av barna dere har ansvar for, har ikke fått mulighet for en optimal «bottom-up» utvikling

Pluss at lever med et konstant forhøyet baseline aktiveringsnivå

Dag Nordanger, 2017





**Barn har et underutviklet
reguleringssystem (det er
det som er å være barn!)**

The diagram shows a dark blue silhouette of a child's head in profile, facing left. Inside the head, there are two main components: a light blue, multi-lobed structure on the left side of the brain, and a blue, curved structure on the right side. A red circle with a yellow glow is positioned at the base of the curved structure. Two white lines originate from the top corners of a pink-bordered callout box and point to the light blue structure and the red circle. The background is a light blue gradient.

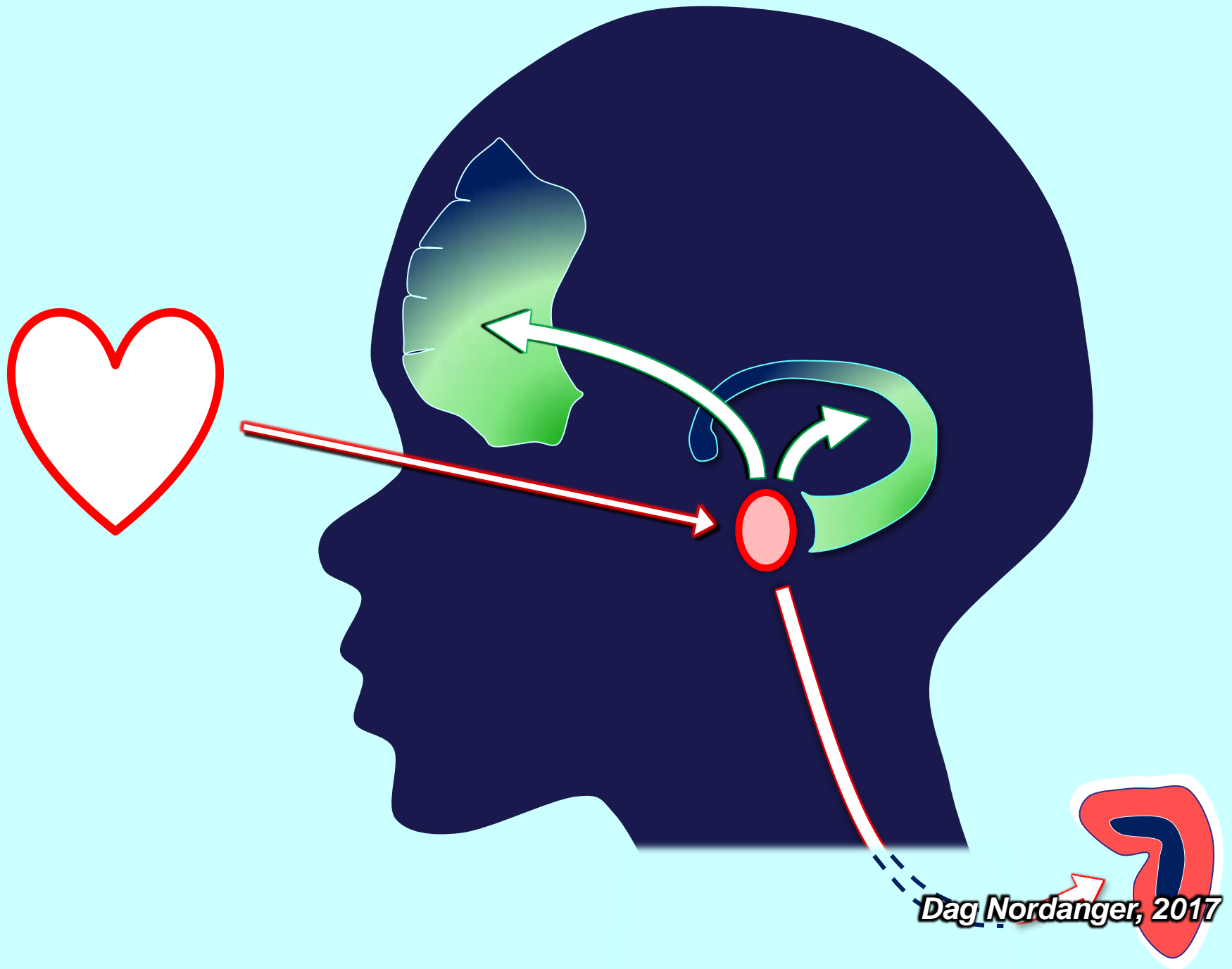


Dag Nordanger, 2017

A photograph of a baby sitting in a kitchen sink. The baby is wearing a light blue long-sleeved shirt and blue and white striped pants. The baby's mouth is open, and they are looking upwards. An adult's hands are visible near the faucet, appearing to be washing the baby's hands. The kitchen counter has a red electric kettle and a glass pitcher. A window in the background shows a green lawn and trees. A white box with a green border is overlaid on the bottom center of the image, containing the text 'Reguleringsstøtte'.

Reguleringsstøtte

Dag Nordanger, 2017

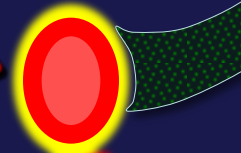
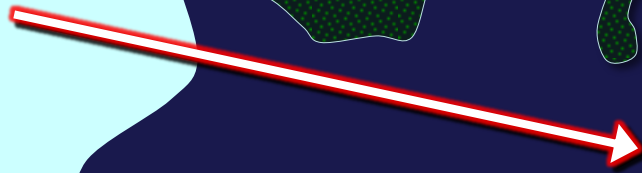


Dag Nordanger, 2017



STRESS

Dag Nordanger, 2017



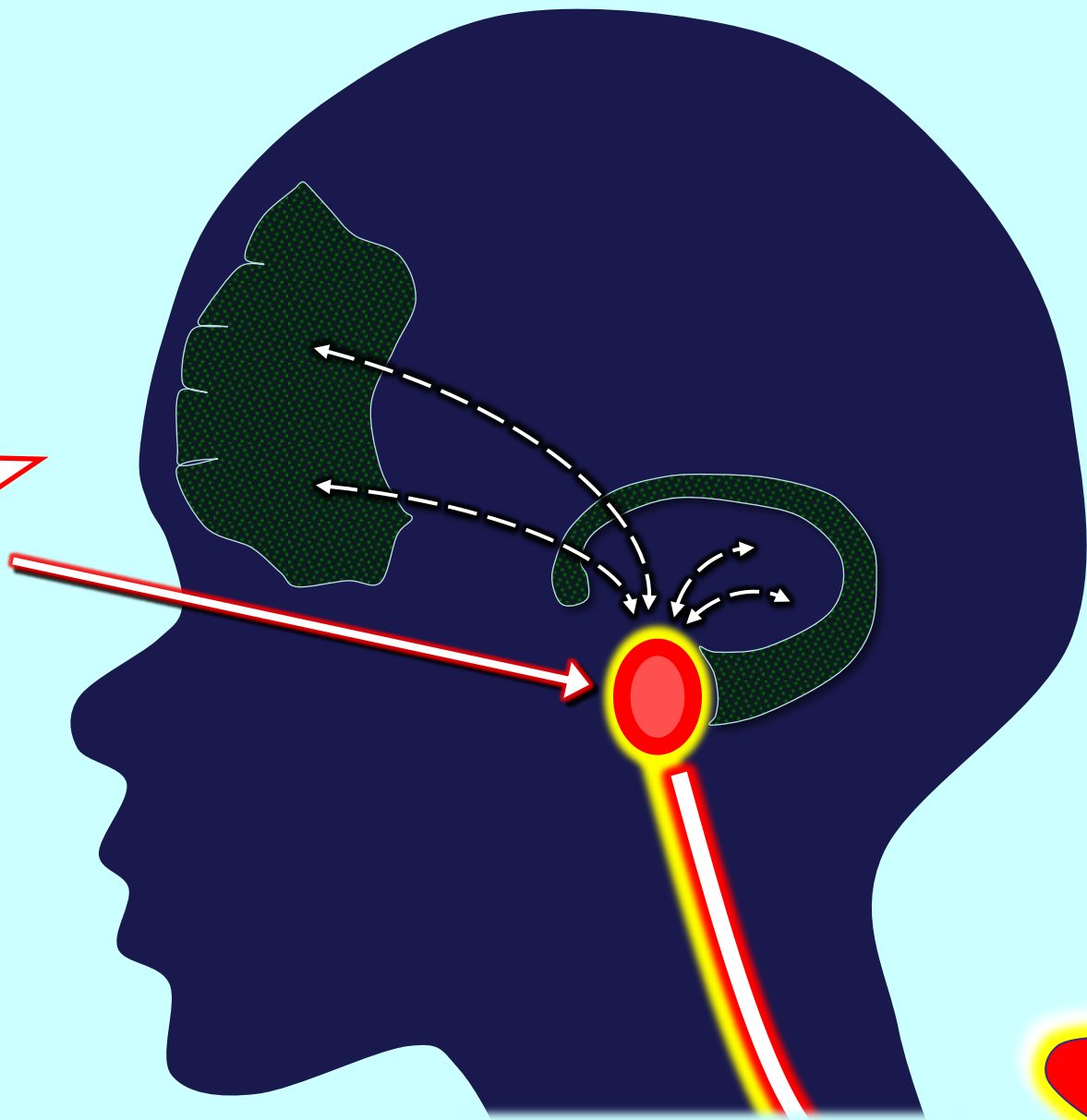
Dag Nordanger, 2017



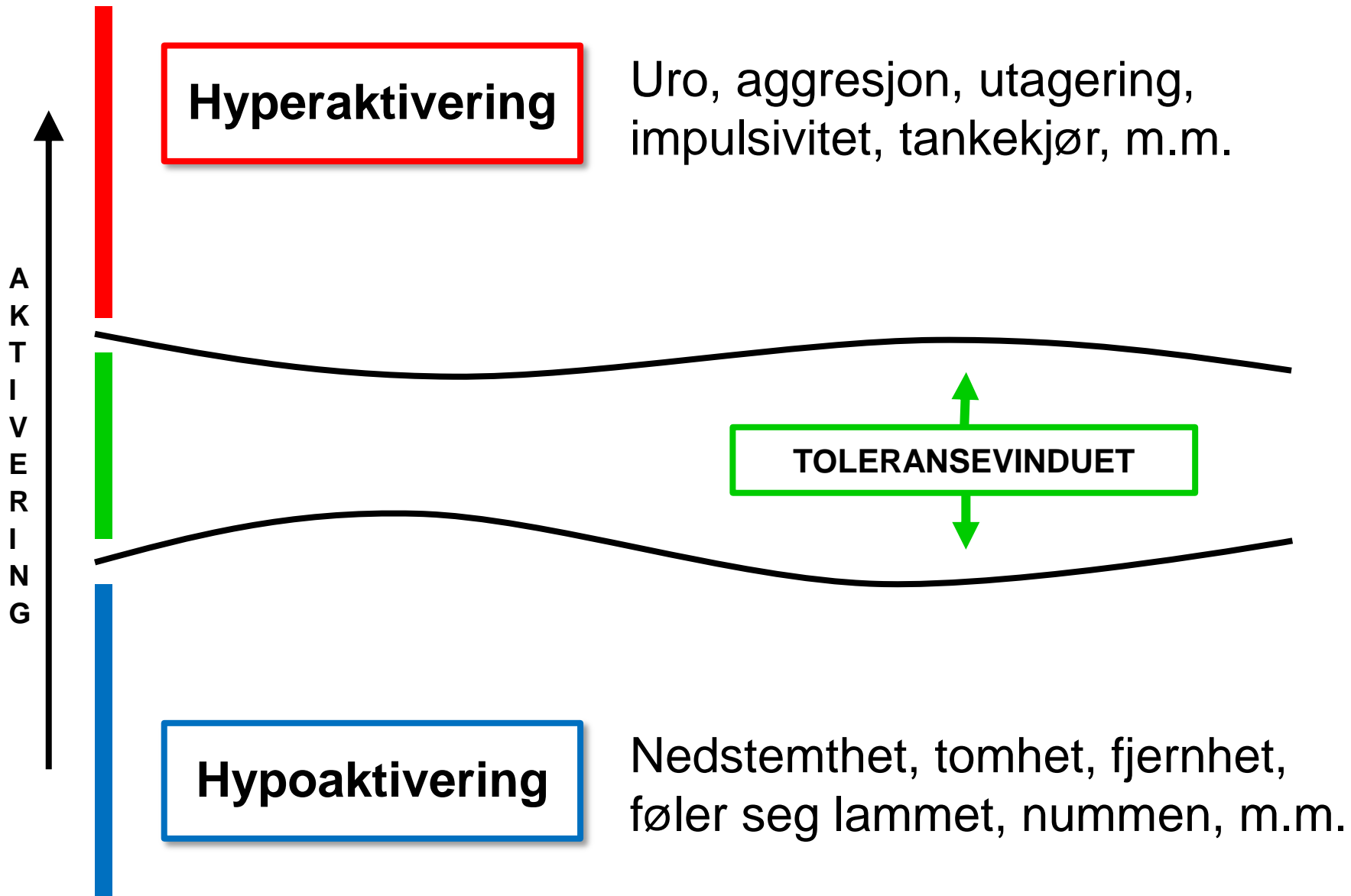


**Når to onder opptrer sammen:
Truende erfaringer + svikende
reguleringsstøtte**

Dag Nordanger, 2017



Dag Nordanger, 2017



«Jeg kutter meg for å dempe uro. Jeg griper til den fysiske smerten for å fordrive den mentale»

A
K
T
I
V
E
R
I
N
G

«Jeg kutter meg når tomheten overvelder meg. Det er en lettelse å se blodet renne; ... Jeg lever, jeg er et menneske som kan føle smerte»

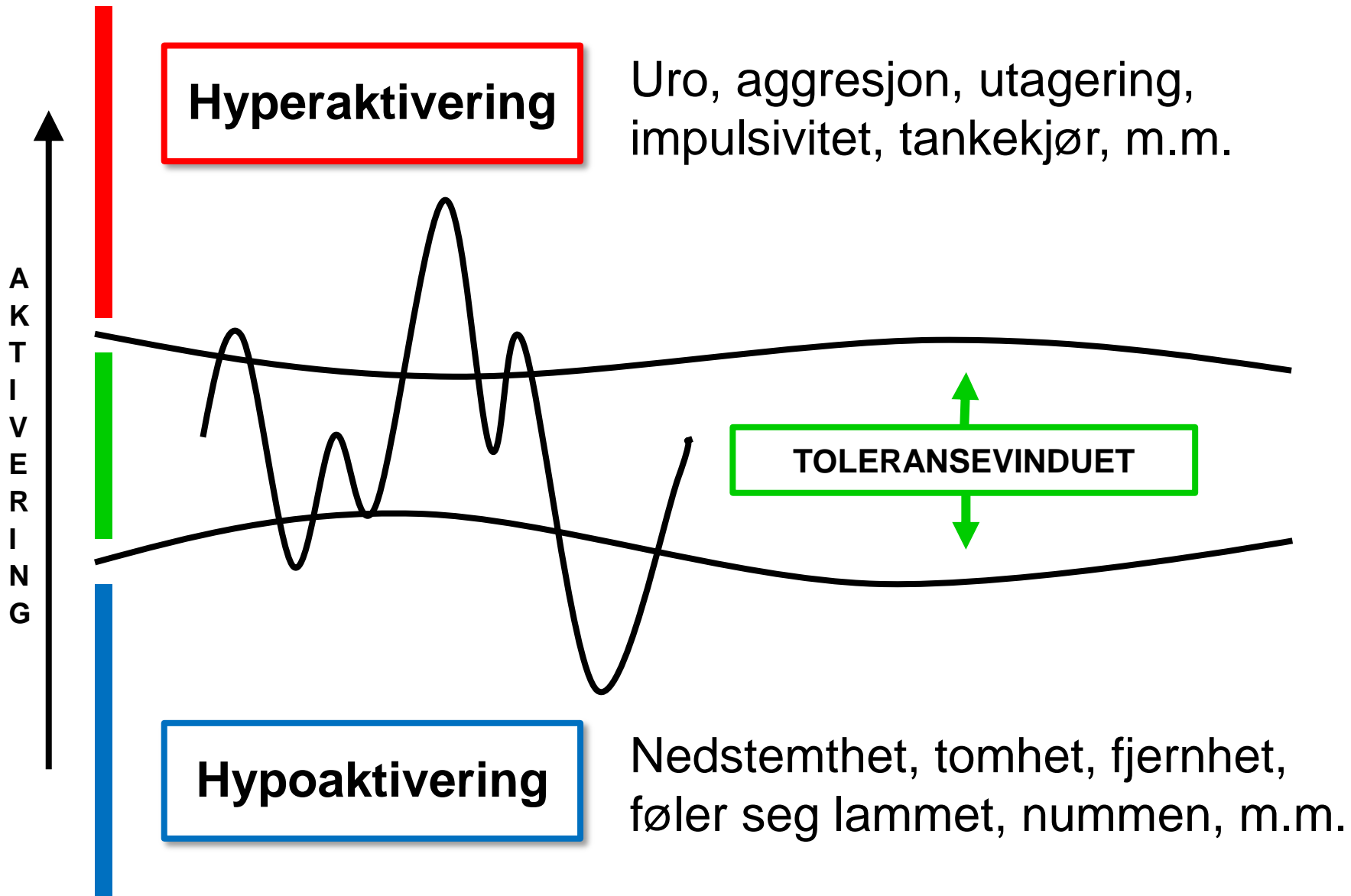
Dag Nordanger, 2017

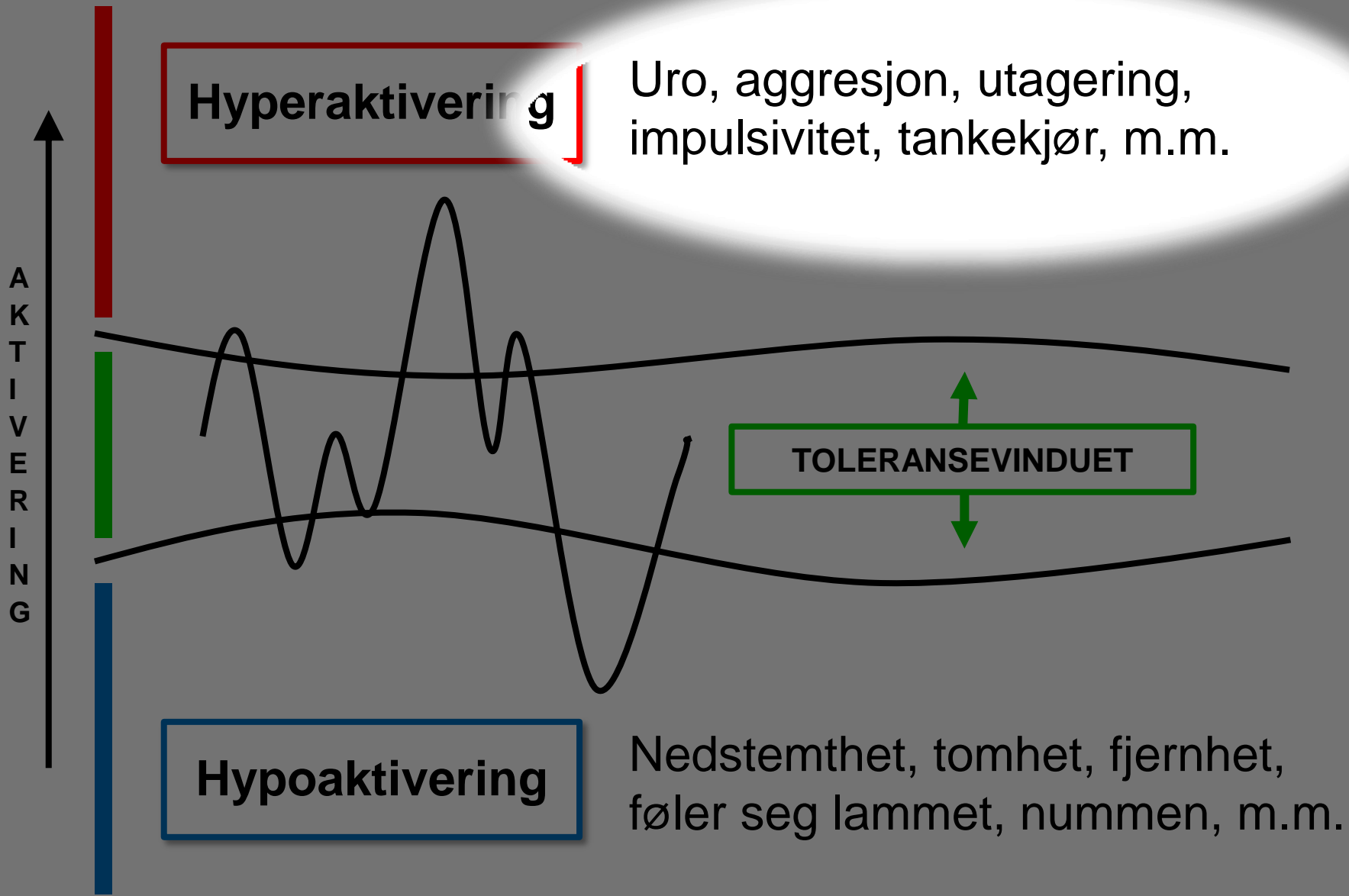
«Jeg har vært urolig inni meg siden jeg var en liten gutt. Herionen gav meg ro, fri fra kaoset»

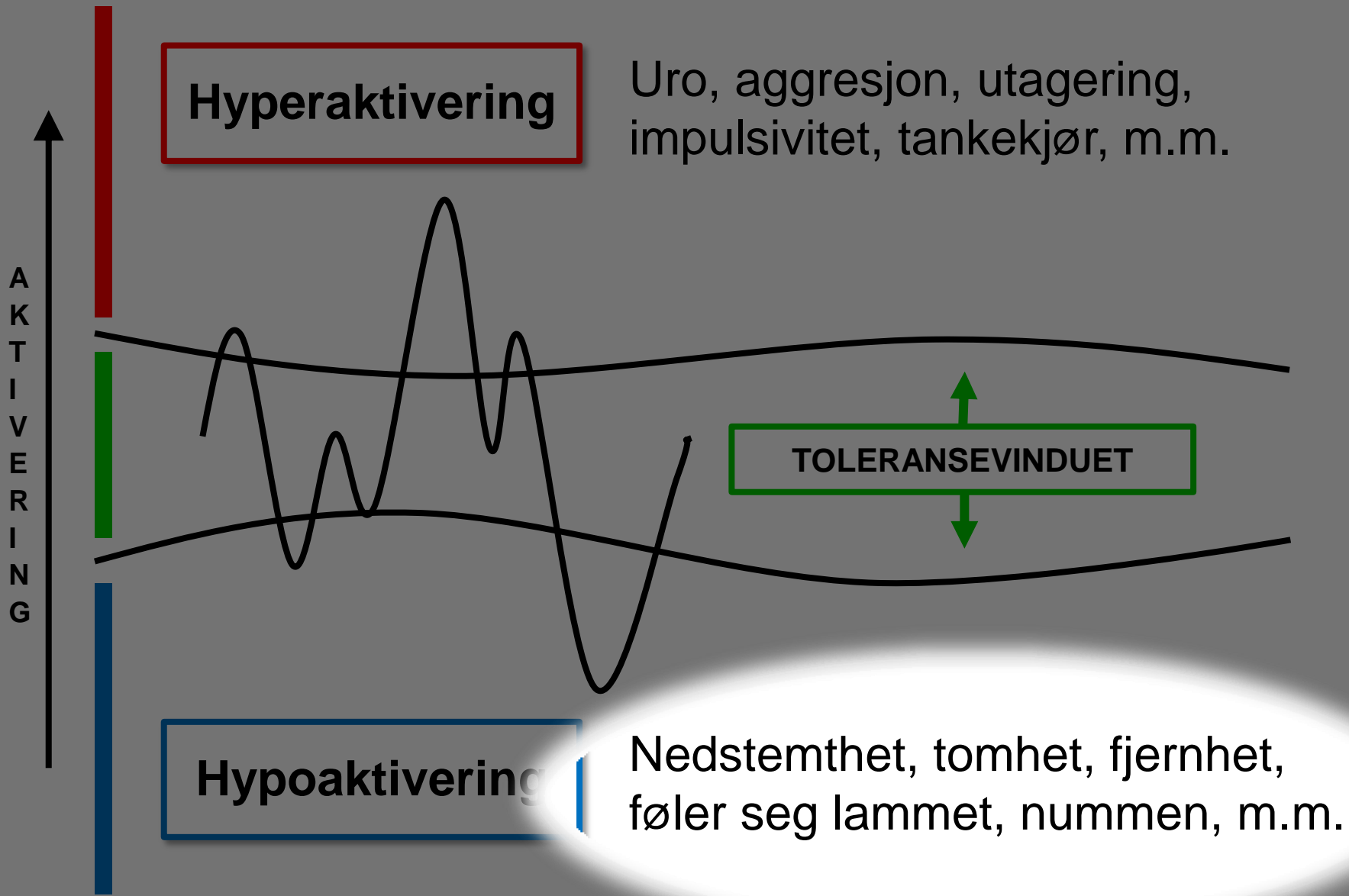
A
K
T
I
V
E
R
I
N
G

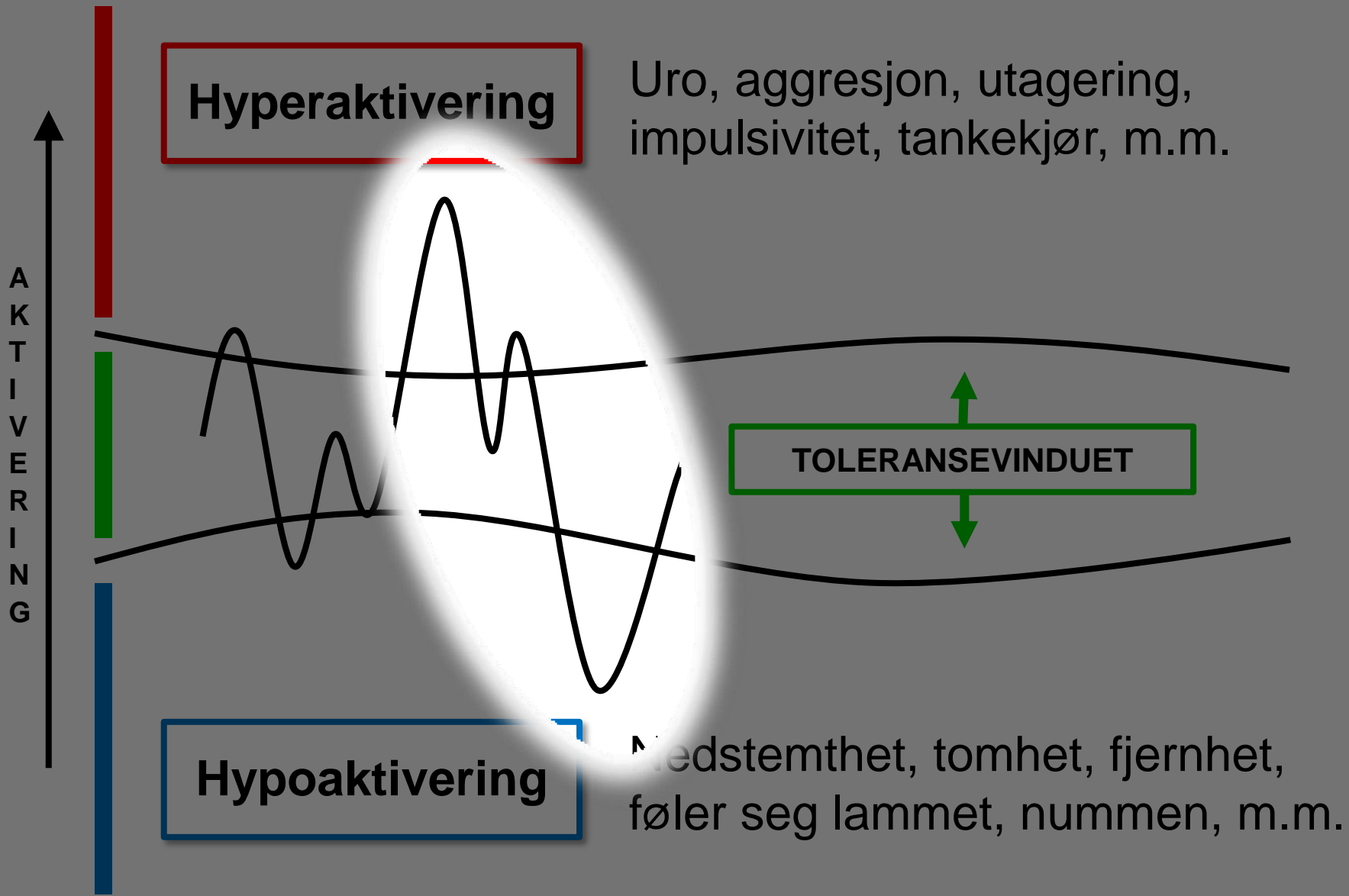
«Når man velger rus, slik jeg gjorde, er det for å fylle et tomrom. Jeg har alltid hatt behov for å fylle tomheten i meg selv»

Dag Nordanger, 2017









Psykiske lidelser hos fosterbarn (6-12 år)



Barna med psykisk lidelser hadde lidelser innen 2,5 diagnosekategorier i snitt

Lehmann, Havik, Havik & Heiervang, 2013

Dag Nordanger, 2017

RESULTATER FRA FORSKNINGSPROSJEKTET PSYKISK HELSE HOS BARN OG UNGE I BARNEVERNINSTITUSJONER

NANNA S. KAYED, THOMAS JOZEFIAK, TORMOD RIMEHAUG, TORILL TJELFLAAT,
ANN-MARI BRUBAKK & LARS WICHSTRØM



60 %

VANLIGSTE DIAGNOSER

- **Angstlidelser: 34 %**
- **ADHD: 32%**
- **Depresjon: 23 %**
- **Asberger: 23%**
- **RAD: 21%**
- **Atferdsforstyrrelse: 19%**

Dag Nordanger, 2017



Barnevoldsutvalget: Første møte desember 2015

NOU

Norges offentlige utredninger 2017:12

Svikt og svik

Gjennomgang av saker hvor barn har vært utsatt for vold, seksuelle overgrep og omsorgssvikt



«Jeg levde i et regime hvor jeg ble truet på livet fra så langt tilbake som jeg kan huske. I stedet for å undersøke hvorfor jeg oppførte meg som jeg gjorde, fikk jeg et amfetaminpreparat for at jeg skulle takle hverdagen bedre.»

(Fikk oppfølging ved BUP for ADHD fra hun var 8 til hun ble 18 år)

Debatt



FEIL FOKUS: Det viktigste spørsmålet er ikke om et barn har ADHD-symptomer, men hvorfor, skriver Ann-kristin Olsen (bildet) og Dag Ø. Nordager, leder og nestleder i Barnevoldsutvalget. FOTO: STENERSEN, TOR

Når diagnoser kamuflerer vold

Mange av ADHD-symptomene kan vi også se hos barn som utsettes for vold, overgrep eller omsorgssvikt.

Hva kan man gjøre?


- ***Overordnet utfordring: Hvordan gjenskape flest mulig av elementene i den tidlige regulerende omsorgen i barnas liv? («vugge en ungdom»)***

Trygghet, trygghet, trygghet!

- *Tenke stressreduksjon, fremfor atferdskorreksjon*
- *Redusere triggerne (og forstå at triggerne sitter på oss)*

Forstå at hjernen utvikler seg etter de samme prinsippene selv om barnet blir eldre!

- Ikke «top-down» gjennom innsikt
- «Bottom-up» gjennom rent kroppslige erfaringer av å komme inn i toleransevinduet igjen etter å vært i affekt

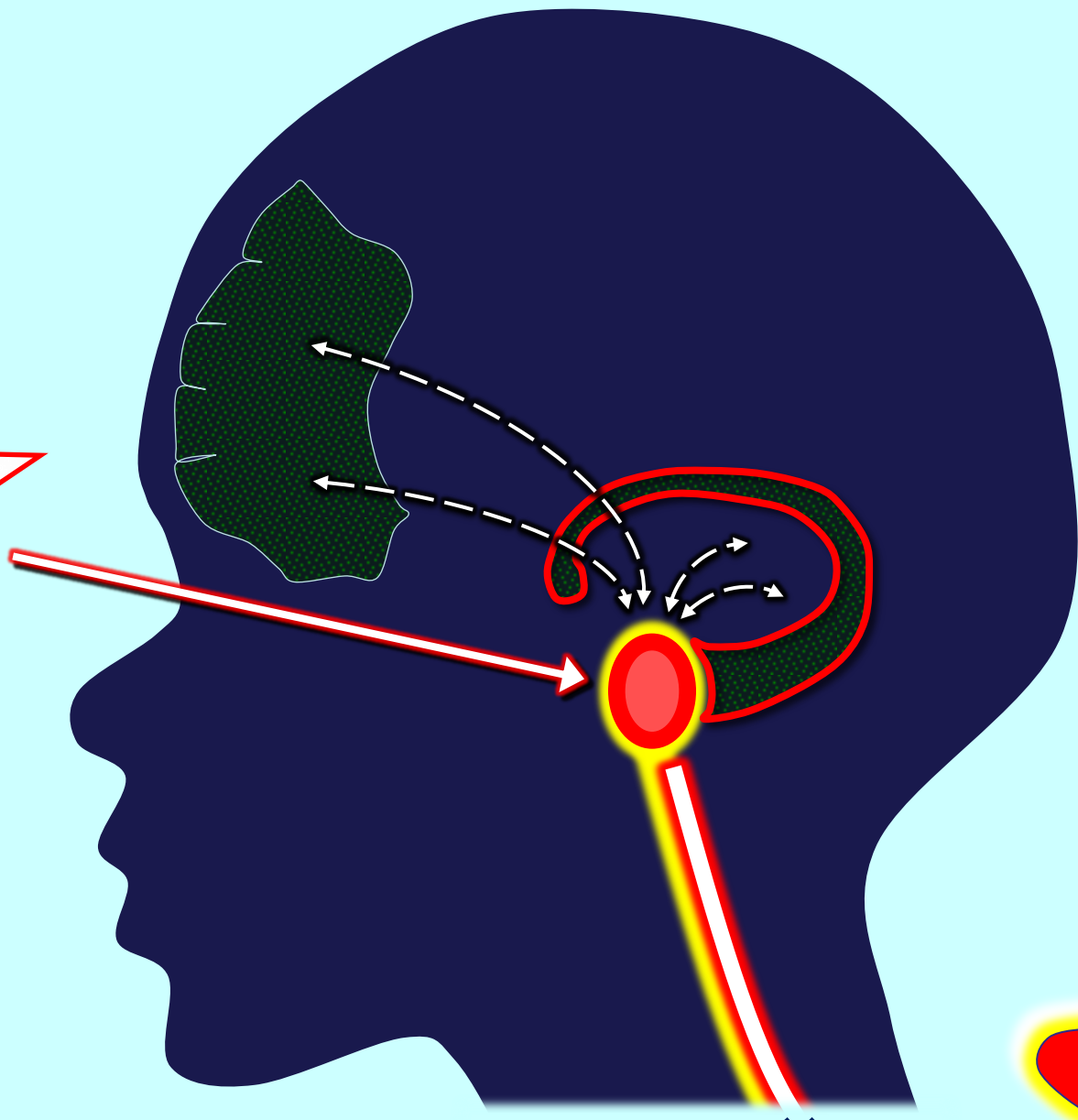
A young child with short brown hair, wearing a dark blue tracksuit and brown shoes, is sitting on a wooden bench. The child is looking towards the right side of the frame. In the background, there is a playground with a green and yellow play structure, a green spring rider, and a person in a red shirt. A speech bubble is positioned above the child, containing text in Norwegian.

**...så la meg gå
tilbake og være litt
hyggelig med folk
for en gang skyld!**

Forstå at pilen peker tilbake på oss selv!

- Tilstanden vi **er** i er viktigere enn hva vi sier og «metoden» vi bruker – det er den som regulerer andre
- Vår viktigste kompetanse blir å tåle «motkrefter» (spisskompetanse)





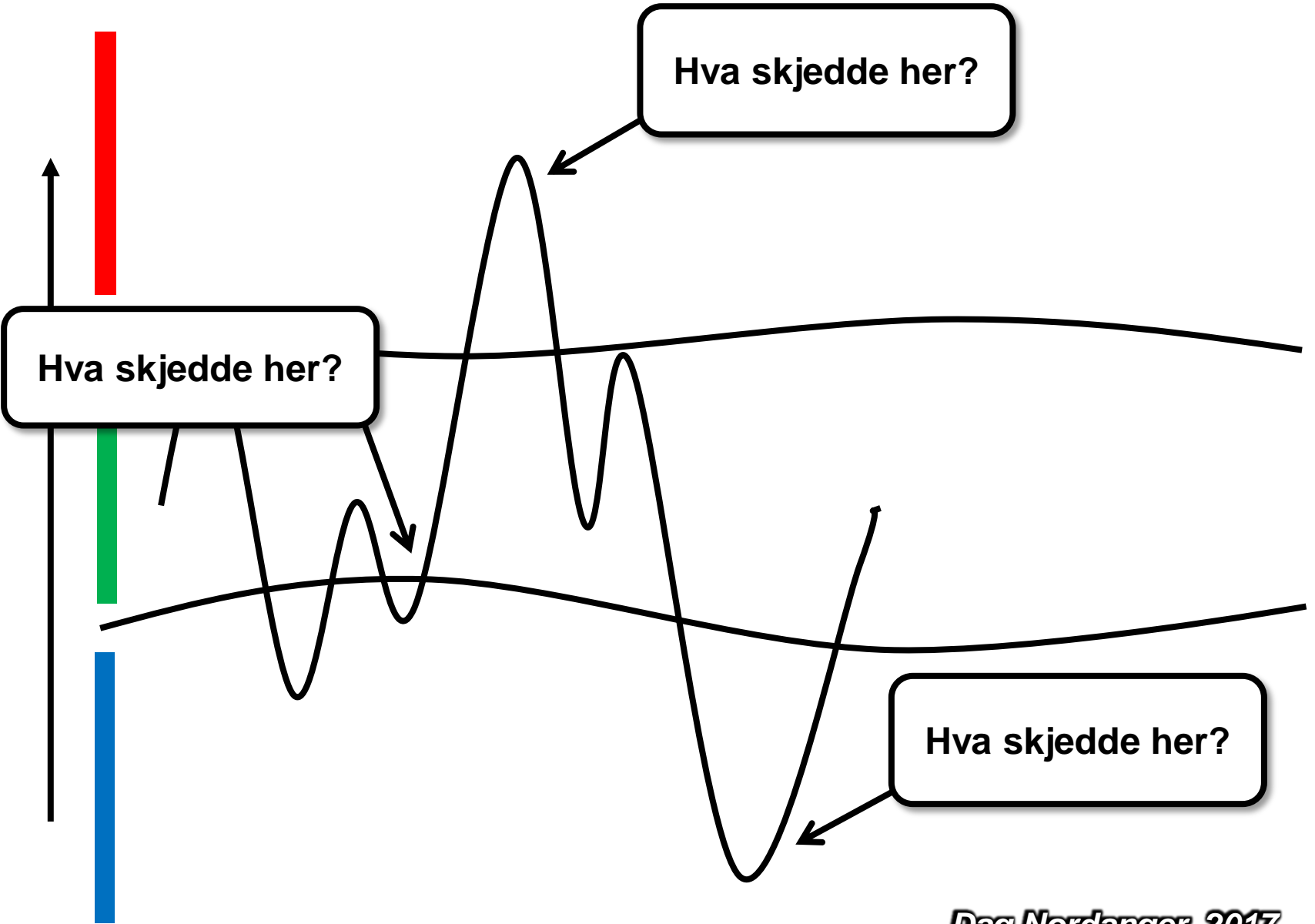
Dag Nordanger, 2017



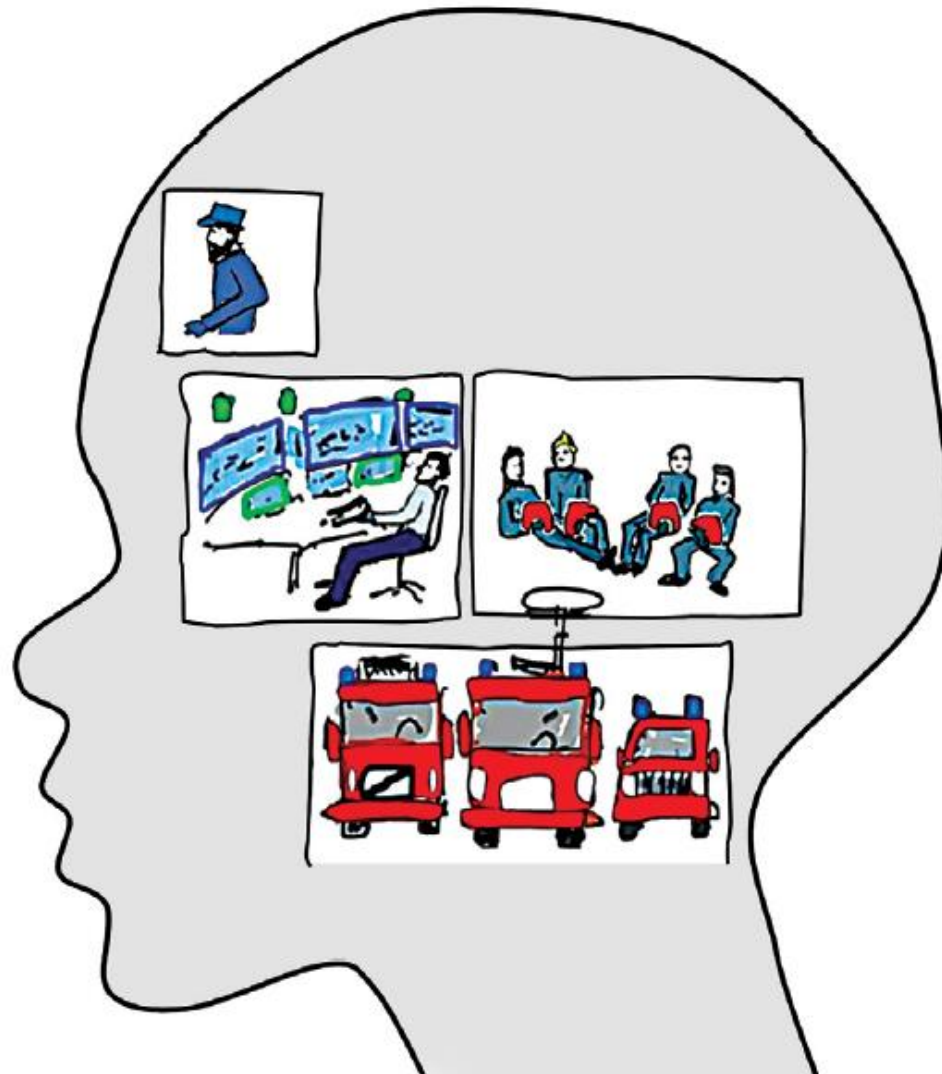
Hjelp barna å forstå sine egen problemer!

Glassjenta

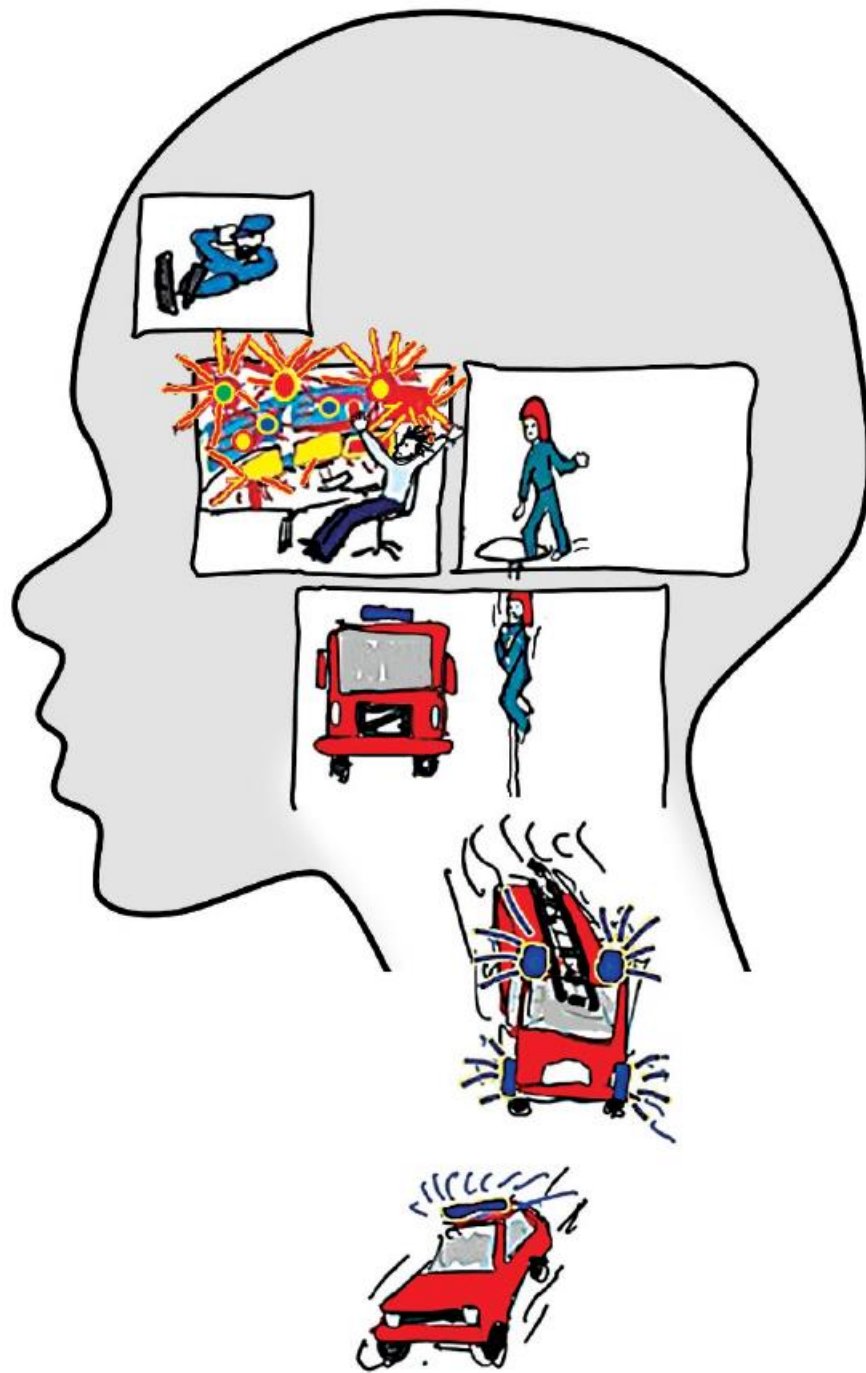
- Gjør det tydelig at man er «survivor», ikke en dårlig person (tilpasning)
- Motvirker negativ identitetsdannelse
- Gir håp, motiverer, blir agent i eget liv



Dag Nordanger, 2017



Dag Nordanger, 2017



Dag Nordanger, 2017

Dag Øystein Nordanger / Hanne Cecilie Braarud

Utviklingstraumer

Regulering som nøkkelbegrep
i en ny traumepsykologi



 FAGBOKFORLAGET

Utviklingstraumer

Utviklingstraumer

2020



Dag Nordanger, 2017



CACTUS

Child and Adolescent Complex Trauma Society

Nasjonalt kompetansenettverk om
UTVIKLINGSTRAUMER

HVEM VI ER

HVA ER CACTUS, OG HVORFOR?

HVA ER UTVIKLINGSTRAUMER?

SCREENING OG KARTLEGGING

PEDAGOGISKE VIDEOER/MATERIELL

LITTERATUR

EN FORKLARENDE LYSBILDEPRESENTASJON

UTVIKLINGSTRAUMER

For å forstå hva utviklingstraumer er og kan lede til, er det nyttig å ha med seg litt grunnleggende kunnskap om hjernen og hvordan den utvikler seg. Se Dag Nordanger sin forklarende lysbildepresentasjon.

Les mer

Takk for meg!



Klara Viken Sandnes
Foto: Johanne Viken Sandnes