



Mestring av dagliglivet

Grunnkurs traumebehandling med voksne. Zoom 13.jan. 22
Spesialrådgiver Hilde Pentzen, RVTS Øst

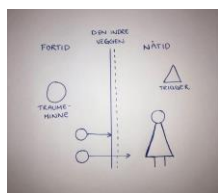
Regionalt ressursenter om vold, traumatisk stress og selvmordforebygging
www.rvtst.no



1

Mestring av dagliglivet / styrking av den indre veggen

- Bedre søvn
 - Etablere sunn struktur på dagen
 - Meningsfull fritid
 - Gode opplevelser
 - Fysisk selvivaretakelse
 - Sunne spisevaner
-
- Kunne håndtere triggere



2

Læringsmål

- **Læringsmål**
 - Vite hvordan en kan jobbe med bedring av søvn
 - Kunne jobbe med triggere



3

Bedre søvn

- **Generelle søvnhygienereregler:**
 - Ta vare på søvnbehovet
 - Bevare god døgnrytme
 - Redusere aktivering om kvelden og natten
- Tilrettelegge for størst mulig opplevd **trygghet** når en skal sove
- Jobbe med å takle **mareritt**
- **Medikasjon?**

 RVTSI

4

Triggere

- **Definisjon:**
Alt som minner om tidligere traumer og derfor utløser uvanlige sterke reaksjoner
- Å håndtere triggere:
Identifisere, bli kjent med egne reaksjoner. Forberede seg på triggende situasjoner.



 RVTSI

5

Identifisering av triggere

- **Ytre triggere**
 - Situasjoner, gjenstander, personer, lukter, lyder
- **Indre triggere**
 - Kropp, følelser, tanker
- **Relasjonelle triggere**
 - Samspill med andre



 RVTSI

6

7

Traumebehandling.no

- Nettressurs
 - Forstå
 - Oppdage
 - Behandle
- Hovedmeny med litteraturliste





7