



## Regulering

Grunnkurs traumebehandling med voksne. Zoom 12-13.januar 2022  
Spesialrådgiver Gøril Westborg Smiseth, RVTS Øst

Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging  
www.rvts.no



1

---

---

---

---

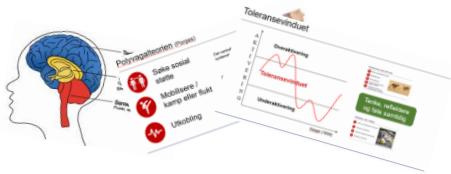
---

---

---

---

## Repetisjon



2

---

---

---

---

---

---

---

---

## Læringsmål

- Kjenne til ulike nivåer av regulering
- Kjenne til noen prinsipper for regulering og noen reguleringsteknikker



3

---

---

---

---

---

---

---

---

Ulike nivåer av regulering



**Top-down** Regulering ved hjelp av tanker og refleksjon



**Relasjonell** Regulering i samspill



**Bottom-up / sansemotorisk** Regulering gjennom å bruke kroppen eller sansene



4

---

---

---

---

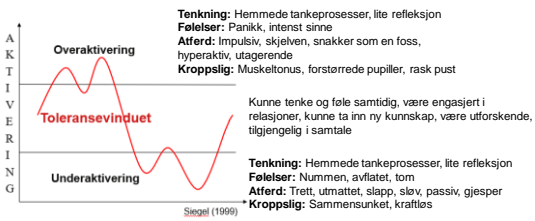
---

---

---

---

Hvor i toleransevinduet er pasienten – hva ser vi etter?



5

---

---

---

---

---

---

---

---

Top-down regulering

Når pasienten er innenfor toleransevinduet og kan tenke og føle samtidig

- Psykoedukasjon
- Veiledning
- Refleksjon
- Kognitive verktøy



6

---

---

---

---

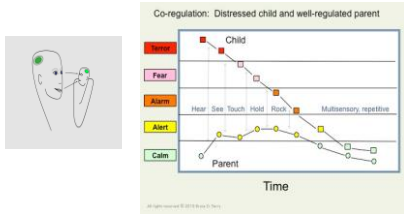
---

---

---

---

Relasjonell regulering - samregulering



7

---

---

---

---

---

---

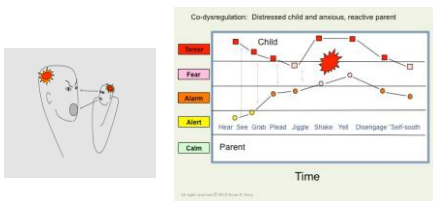
---

---

---

---

Samdysregulering



8

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Relasjonell regulering: selvregulering som forutsetning

Arbeid med mennesker som har opplevd vanskelige hendelser kan være krevende

- Affekt smitter
- Nåværende stress / gamle traumer og påkjenninger kan bli trigget



Være bevisst på egne reaksjoner: Hvordan kan jeg komme meg inn i mitt toleransevindu?



9

---

---

---

---

---

---

---

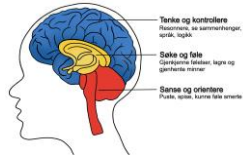
---

---

---

### Bottom-up / sansemotorisk regulering

- Pust
- Bruke musklene
- Sansene
  - Berøring
  - Syn
  - Lukt
  - Smak
  - Hørsel
  - Balanse- og stillingssansen




---

---

---

---

---

---

---

---

10



### Prinsipper i bottom-up regulering

- Fokuserer / ankre oppmerksomheten her og nå
- Pasientens egenerfaringer: Hva roer meg, hva vekker meg?




---

---

---

---

---

---

---

---

11



### Samregulering og sansemotorisk regulering

I samregulering tyr vi ofte instinktivt til sansemotoriske stimuli

- Bevisst bruk av
- Pust
  - Fysisk kontakt




---

---

---

---

---

---

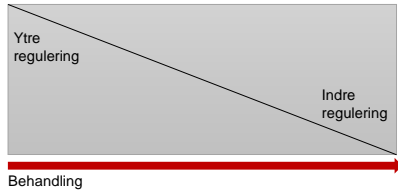
---

---

12



### Ytre regulering støtter og utvikler indre regulering



13

---

---

---

---


---

---

---

---

### Reguleringsteknikker

-  Bruke sansene
-  Grunne
-  Bruke kroppen
-  Bruke pust
-  Forestille seg



14

---

---

---

---

---

---

---

---