



Regulering

Behandling av traumer og suicidalitet i døgnavdeling. Sykehuset Østfold 18.3.21
Spesialrådgiver Hilde Pentzen, RVTS Øst

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



1

Læringsmål og plan for økten

• Læringsmål

- Kjenne til ulike nivåer av regulering
- Vite hvordan en gradvis kan tilnærme seg bruk av kropp og pust for å regulere
- Kunne tre reguleringsteknikker

• Plan

- Forelesning
- Demonstrasjon av reguleringsteknikker
- Oppgave: øve på reguleringsteknikker



2

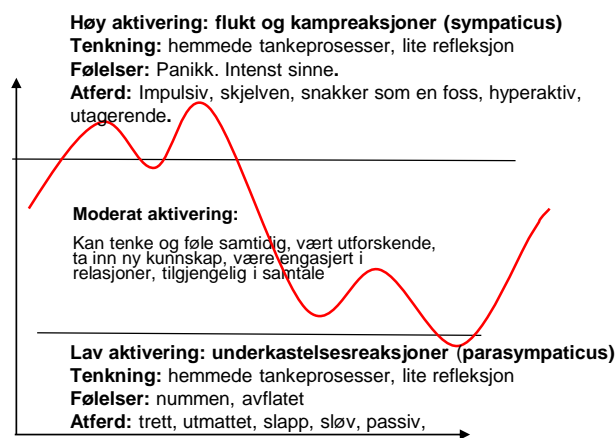
Ulike nivåer av regulering

- Top down regulering
 - Regulering ved hjelp av tankene og refleksjonen
- Relasjonell regulering
 - Regulering gjennom samspill med en annen
- Bottom up, sansemotorisk regulering
 - Regulering gjennom å bruke kroppen eller sansene



3

Hvor i toleransevinduet er pasienten, hva ser vi etter?



4

Relasjonell regulering: selvregulering som forutsetning

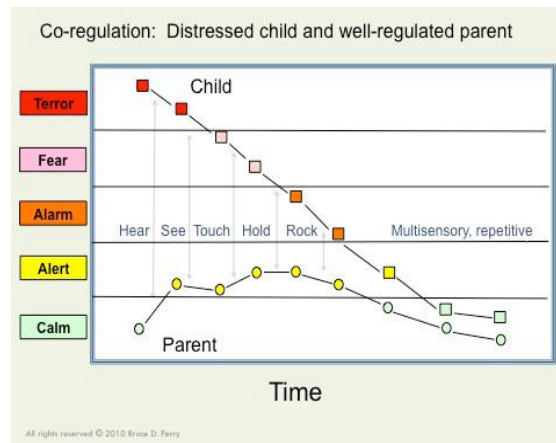
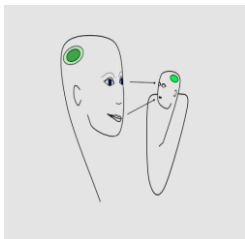
Arbeid med mennesker som har opplevd vanskelige hendelser kan være krevende:

- 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



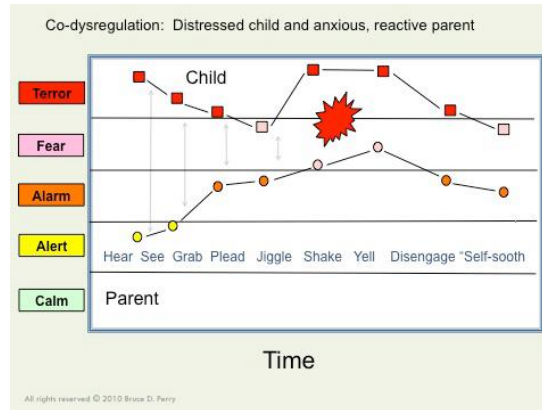
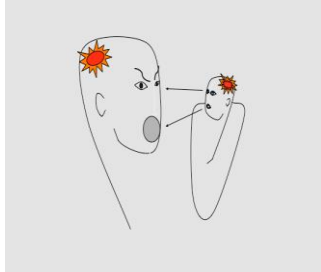
5

Relasjonell regulering: Koregulering



6

Relasjonell regulering: Ko-dysregulering



7

Fysisk kontakt som regulering

- Kan være triggende
- Bli enig på forhånd:
 - Er det greit?
 - Hvordan kan det gjøres?



8

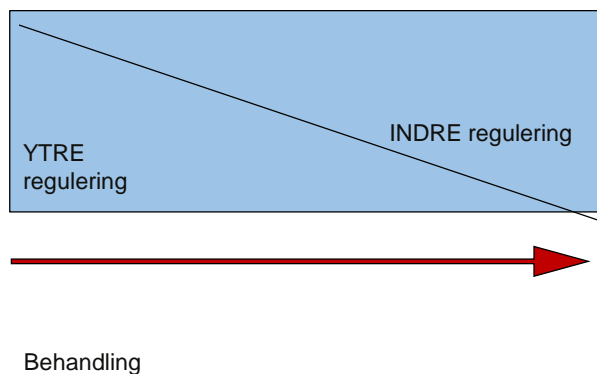
Sansemotorisk regulering; Regulerings teknikker

- Mål: regulere aktivering / komme inn i toleransevinduet
- Mange teknikker kan virke både roende og vekkende, finne det som passer for den enkelte
- Økt nærvær her og nå



9

Ytre regulering støtter og utvikler det egne regulerings systemet



10



10

Reguleringsteknikker

- **Bruke sansene**
 - Berøring
 - Smak
 - Lukt
 - Syn
 - Hørsel
- **Grunne**
- **Bruke kroppen**
- **Puste**
- **Forestille seg**

