



### Mestring av dagliglivet

Grunnkurs traumebehandling med voksne. Zoom 3.mars.

22

Spesialrådgiver Hilde Pentzen, RVTS Øst

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



1

---

---

---

---

---

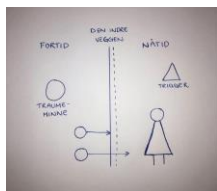
---

---

---

### 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