



Regulering

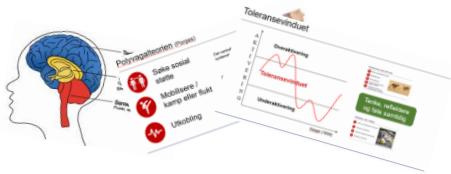
Grunnkurs traumebehandling med voksne. Zoom 2-3.mars 2022
Spesialrådgiver Gøril Westborg Smiseth, RVTS Øst

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

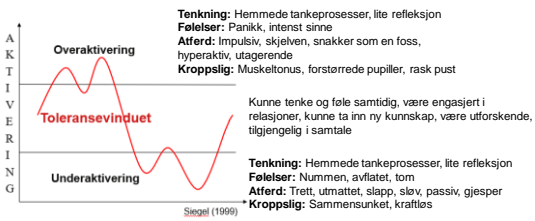


Bottom-up / sansemotorisk Regulering gjennom å bruke kroppen eller sansene



4

Hvor i toleransevinduet er pasienten – hva ser vi etter?



5

Top-down regulering

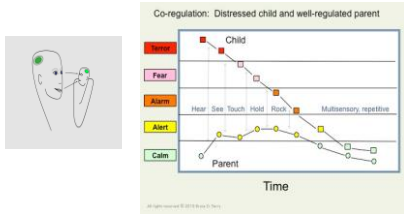
Når pasienten er innenfor toleransevinduet og kan tenke og føle samtidig

- Psykoedukasjon
- Veiledning
- Refleksjon
- Kognitive verktøy



6

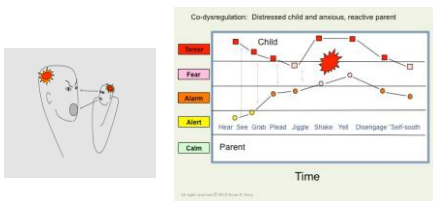
Relasjonell regulering - samregulering



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



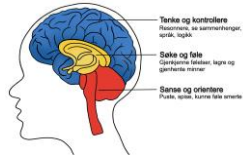
Være bevisst på egne reaksjoner: Hvordan kan jeg komme meg inn i mitt toleransevindu?



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

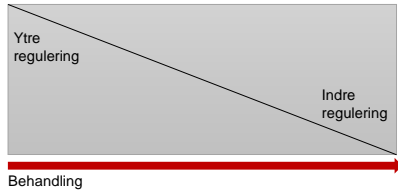
- Bevisst bruk av
- Pust
 - Fysisk kontakt



12



Ytre regulering støtter og utvikler indre regulering



13

Reguleringsteknikker

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



14
