



Regulering

Grunnkurs traumebehandling med voksne. Zoom 25-26.8.21.
Spesialrådgiver Hilde Pentzen, RVTS Øst

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



1

Læringsmål

- Kjenne til ulike nivåer av regulering



2

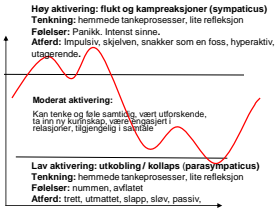
Ulike nivåer av regulering

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



3

Hvor i toleransevinduet er pasienten, hva ser vi etter?



4

Top down regulering

- Når pasienten er innenfor toleransevinduet og kan føle og tenke samtidig:
 - Psykoedukasjon
 - Veiledning
 - Refleksjon



5

Relasjonell regulering: selvregulering som forutsetning

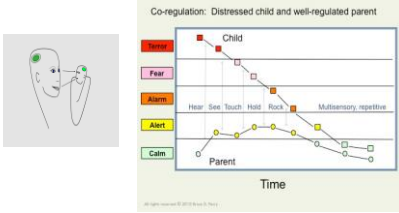
Arbeid med mennesker som har opplevd vanskelige hendelser kan være krevende:

- 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



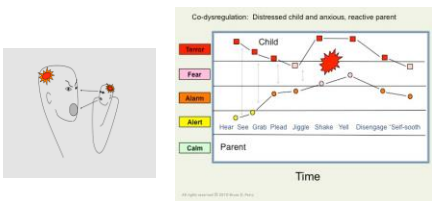
6

Relasjonell regulering: Koregulering



7

Relasjonell regulering: Ko-dysregulering



8

Fysisk kontakt som regulering

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



9

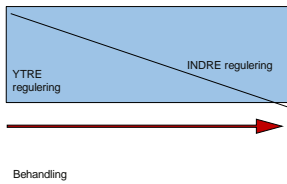
Sansemotorisk regulering; Regulerings teknikker

- 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



10

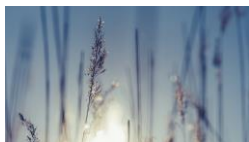
Ytre regulering støtter og utvikler det egne regulerings systemet



11

Regulerings teknikker

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



12

Se film for demonstrasjon av teknikker!



 RVTSI