

GRUNNINGSØVELSER OG TOLERANSEVINDUET

Den lille håndboken i psykisk helse og psykososial støtte



Bufdir

Målet med denne lille håndboken



Denne lille håndboken tilbyr en helhetlig verktøykasse for omsorgspersoner, med øvelser som hjelper foreldre å regulere egne følelser og konkrete trinn for trinn for å støtte barn når de blir overveldet eller beveger seg utenfor sitt toleransevindu.

Omsorgspersoner som selv opplever traumer, flukt eller psykiske belastninger, kan ha vansker med å håndtere stress, noe som direkte påvirker evnen til å møte barnas behov i situasjoner preget av uro og utrygghet.

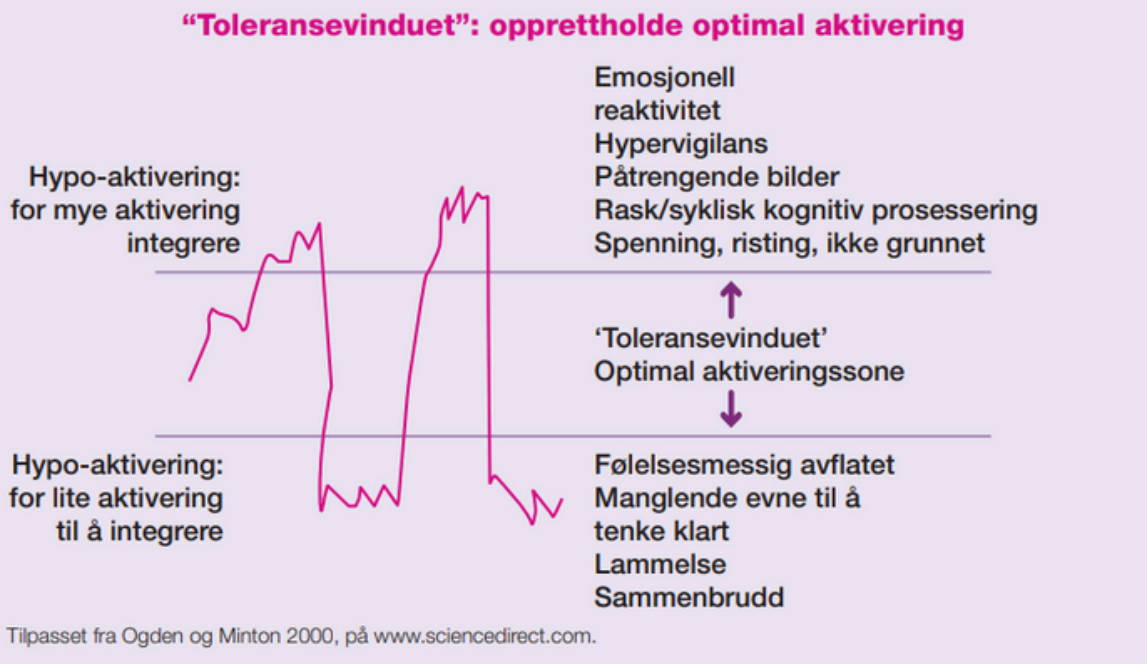
For å kunne støtte barnet på en god måte, må foreldre først lære å regulere sine egne følelser. Det holder ikke bare å kjenne til verktøyene, de trenger trygg veiledning og mulighet til å øve på dem regelmessig. Når omsorgspersonen finner ro og balanse i seg selv, kan hun eller han hjelpe barnet å gjøre det samme.

Håndboken gir foreldre praktiske metoder for å håndtere:

- Hyperaktivering, gjennom beroligende teknikker som pusteøvelser og progressiv muskelavspenning.
- Hypoaktivering, gjennom reaktiverende metoder som sansestimulering og grunningsøvelser.

Med inspirasjon fra Doing What Matters in Times of Stress, Teaching Recovery Techniques , MHHRI sine håndbøker om kjønnsbasert vold og andre kunnskapsbaserte rammeverk, tilbyr denne håndboken en samlet verktøykasse for omsorgspersoner. Håndboken legger vekt på at selvregulering hos foreldre er første skritt mot samregulering med barnet.

GRUNNINGSØVELSER OG TOLERANSEVINDUET



Tilpasset fra Ogden og Minton 2000, på www.sciencedirect.com.

Toleransevinduet (WoT) er en nyttig metafor for å forstå hvordan vi reagerer på stress og traumer. Når vi er stresset eller traumatisert, kan grunningsøvelser hjelpe oss med å regulere oss tilbake innenfor dette vinduet. Innenfor vinduet er vi i stand til å være til stede, tenke klart og reagere hensiktsmessig på utfordringer.

Går vi over vinduet, blir vi hyperaktivert. Vi kan kjenne på angst, sinne, panikk eller et behov for å slåss eller flykte. Dette er kroppens naturlige overlevelsesmekanismer, den såkalte «kamp-eller-flukt»-respons på fare.
Faller vi under vinduet, opplever vi hypoaktivering, for lite aktivering. Vi kan føle nummenhet, «avstenging», tretthet eller frakobling.

Også dette er en overlevelsesrespons, der kroppen forsøker å beskytte oss gjennom «frys» (som en mus som spiller død når katten angriper).Traumer kan gjøre toleransevinduet smalere, slik at vi lettere blir overveldet. Da kan vi enten bli for mye aktivert eller for lite aktivert, også av ting som kanskje ikke oppleves som farlige for andre.

Forskning og klinisk erfaring viser at vi med riktige verktøy og støtte, kan lære å gjenkjenne disse tilstandene og skånsomt føre oss selv tilbake innenfor vinduet. Over tid kan vi også utvide vinduet, slik at vi blir mer stabile, mer til stede og bedre i stand til å mestre.
Vi har samlet noen enkle verktøy som kan hjelpe deg å forstå og håndtere traumereaksjoner, og støtte tilheling, steg for steg.

INNHOLD

Øvelser som roer ned ved hyperarousal (overaktivering)

01 🏡 Etablere et trygt sted

02 🟦 Å puste i firkant

03 🕰️ Å skille mellom fortid og nåtid

04 🌭 Klart hode

05 🌬️ Gi plass til tankene

06 👱‍♀️ Progressiv muskelavslapning

Øvelser som aktiverer ved hypoarousal (underaktivering)

01 🔗Løsriv deg fra tankene

02 🪵 Grunning av kroppen

03 👀 Reorientering til nåtiden

04 🤗 Omfavnende klem

05 ⚖️ Å føle vekten av kroppen

🏠 Etablere et trygt sted





Denne øvelsen er til hjelp for overlevere i "frys-modus", som føler seg følelsesløse og frosne.

Instruksjoner:

1. Sitt behagelig, med føttene på bakken.
2. Merk kroppen din og slapp av; hodet, ansiktet, armene, ryggraden, magen, baken, lårene og bena.
3. Velg om du vil lukke øynene eller holde dem åpne under øvelsen.
4. Lytt nøye til instruktørens stemme.

- Tenk på et sted hvor du tidligere var rolig og trygg. Det kan være utendørs, hjemme eller et annet sted. Det kan være et sted du har vært en eller mange ganger, som du så i en film eller hørt om, eller forestiller deg. Du kan være der alene eller med noen du kjenner. Stedet kan være privat, ukjent for andre, et sted som ingen kan finne uten din tillatelse. Eller du kan bestemme deg for å dele den med andre.
- Dette stedet må passe deg og tilfredsstille dine behov. Du kan hele tiden gjenskape eller tilpasse det. Det er komfortabelt og rikt utstyrt for alle dine ønsker. Alt du trenger for å ha det behagelig er til stede. Det er et sted som passer deg. Det stenger ute alt som kan være overveldende.
- Se for deg dette stedet. Forestill deg at du er der.
- Ta deg tid til å merke alle detaljene: farger, former, lukter og lyd. Se for deg solskinn, kjenn vinden og temperaturen. Legg merke til hvordan det føles å stå, sitte eller ligge der, hvordan huden din og kroppen din føles når du er de
- Hvordan føles kroppen din når alle er trygge, og alt er bra? På ditt trygge sted kan du se, høre, lukte og føle akkurat det du trenger for å føle deg trygg. Kanskje du tar av deg skoene og føler hvordan det er å gå barbeint i gresset eller i sanden.
- Du kan dra til dette stedet når du vil og så ofte du vil. Bare å tenke på det vil føre til at du føler deg roligere og mer selvsikker.
- Bli der i fem sekunder til.
- Forbered deg så på å vende tilbake til dette rommet, åpne øynene, strekk deg ut, gjør det du trenger for å komme tilbake til det øyeblikket som er her og nå.

ØVELSER SOM ROER NED VED HYPERAROUSAL (OVERAKTIVERING)



🟦Å puste i firkant

Instruksjoner

- Sitt komfortabelt.
- Senk skuldrene.

- Se på en firkantet form, eller visualiser en med lukkede øyne.

- Pust inn mens du teller til 4.
- La øynene vandre opp langs venstre side av firkanten.
- Hold pusten mens du teller til 4.
- La øynene løpe over toppen av firkanten.
- Pust ut mens du teller til 4.
- La øynene løpe ned langs høyre side av firkanten.
- Hold pusten mens du teller til 4.
- La øynene løpe langs bunnen av firkanten.

🔁 Gjenta 4 ganger.

🕰️Å skille mellom fortid og nåtid

Instruksjoner

Dette er en øvelse for å hjelpe en person til å skille mellom hva som er fortid og hva som skjer her og nå. Tenk tilbake på en mildt ubehagelig situasjon, der du var litt engstelig, rastløs eller skamfull. Kjenn etter, hva legger du merke til i kroppen? Hva skjer i musklene? Hva skjer i magen? Hvordan endrer pusten seg? Øker eller avtar hjerterytmen? Føler du deg varmere eller kaldere? Hvis det skjer temperaturendringer, skjer de i hele kroppen eller i bestemte deler av kroppen?

- Vend nå oppmerksomheten tilbake til den trygge situasjonen/rommet du er i. Legg merke til fargen på veggen. Legg merke til detaljer i innredningen. Hva er temperaturen? Hva kan du lukte?
- Endrer pusten seg når fokuset på oppmerksomheten din endrer seg?
- Prøv nå å vær oppmerksom på omgivelsene dine her og nå, samtidig som du prøver å huske den mildt ubehagelige hendelsen/følelse. Klarer du å holde oppmerksomheten på hvor du fysisk er nå, mens du husker den mildt ubehagelige hendelsen?
- Avslutt øvelsen med å rette oppmerksomheten mot omgivelsene dine her og nå.

ØVELSER SOM ROER NED VED HYPERAROUSAL (OVERAKTIVERING)

🧽Klart hode

Instruksjoner:

Du kan gjøre denne øvelsen sittende i et varmt badekar, varme hjelper musklene med å slappe av.



- Ta en myk svamp som du kan bruke til lett massasje og for å rette oppmerksomheten mot kroppslige sanseinntrykk.
- Du kan også gjøre øvelsen mens du ligger i badekaret, velg en komfortabel stilling der kroppen er godt støttet av vannet.
- Skap en god atmosfære i rommet: dempet belysning, aromaterapi eller beroligende musikk kan hjelpe deg å slappe enda mer av.
- Sørg for at du ikke blir forstyrret, dette er din tid for ro og restitusjon.

.

Hvis øvelsen ikke passer din livssituasjon, kan du forestille deg at du heller vann over hodet, og at vannet vasker bort alle uønskede tanker, spenninger eller angst.

Finn et godt sted å sitte, om dere er i en gruppe, ikke sitt for tett på hverandre.

Denne øvelsen kalles klart hode, fordi akkurat som et hus eller et rom trenger rengjøring for å bli kvitt støv og gammelt rusk, trenger også hodet vårt å renses for uønsket innhold og spenning.

Lukk øynene.

Dersom du ønsker å ha øynene åpne, finn et punkt på gulvet foran deg å feste blikket på.

- Forestille deg nå at du har en svamp i hånden. Er den våt eller tørr?
- Hvis den er våt, vri den til den er så tørr som mulig.
- Løft den så opp og hold den mot pannen.
- Se for deg at all spenning, bekymring og angst strømmer ut av sinnet ditt og inn i svampen. La det renne ut i et minutt eller så.
- Senk deretter svampen og vri den til all uønsket spenning og angst er borte.
- Løft den så opp mot pannen igjen.
- Se for deg at eventuell spenning, bekymring eller angst som fortsatt er igjen i sinnet, helles over i svampen.
- Hvis du vil, kan du forestille deg en kraftig pumpe som suger den gjenværende spenningen inn i svampen.
- Vri svampen én gang til, til den er helt tom.
- Kjenn hvor godt det føles å ha blitt kvitt all den uønskede stressen og spenningen.
- Du kan bruke denne «Klart hode-øvelsen» så ofte du trenger det.

ØVELSER SOM ROER NED VED HYPERAROUSAL (OVERAKTIVERING)

🌬️ Gi plass til tankene

Instruksjoner



Å prøve å skyve bort vanskelige tanker og følelser fungerer sjeldent bra. I stedet kan du GI PLASS til dem:
1) Vær nysgjerrig og undersøk den vanskelige tanken eller følelsen. Se for deg den smertefulle følelsen som et objekt, og legg merke til størrelse, form, farge og temperatur.

2) Sett ord på den vanskelige tanken eller følelsen. For eksempel:

- «Her er en vanskelig følelse»
- «Her er en vanskelig tanke om fortiden»
- «Jeg legger merke til at jeg blir trist»
- «Jeg legger merke til at jeg tenker at jeg er svak»



3) Tillat den smertefulle følelsen eller tanken å komme og gå, slik været gjør. Når du puster, forestill deg at pusten flyter inn i og rundt smerten for å gi rom til den. I stedet for å kjempe mot tanken eller følelsen, la den bevege seg gjennom deg, akkurat som været beveger seg over himmelen. Når du ikke kjemper mot været, får du mer tid og energi til å være i kontakt med verden rundt deg og gjøre ting som er viktige for deg.

🤦 Progressiv muskelavslapning

Instruksjoner

Når du blir engstelig, spenner kroppen din seg. Dette kan føre til symptomer som smerter i skuldre, nakke eller rygg, eller spenninger i kjeve, armer eller ben. For å trene deg selv til gradvis å slippe spenningene, start med å bevisst spenne bestemte muskelgrupper, for så å slappe av.

- Fokuser på den opplevelsesmessige forskjellen mellom den anspente og avslappede tilstanden i musklene.
- Øve på ulike deler av kroppen: hode, ansikt, nakke, skulder, rygg, mage, sete, armer, hender, ben eller føtter. Øk spenningen, hold den i 5 sekunder, og slipp den deretter i 10 sekunder. Finn et tempo som passer deg. Øk spenningen og slipp spenningen ti ganger i hver muskelgruppe, med en kort pause imellom.

ØVELSER SOM ROER NED VED HYPERAROUSAL (OVERAKTIVERING)

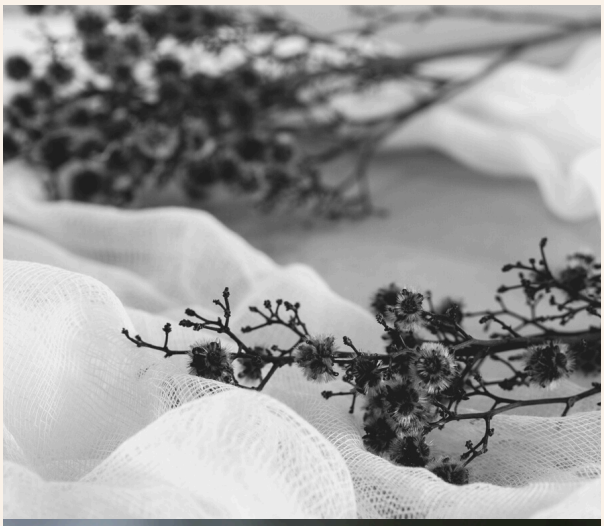
- Begynn med å fokusere på hendene. Knyt neven, hold den i 5 sekunder, slapp av i hånden i
- 10. Legg merke til forskjellen mellom anspente og avslappende tilstander. Gjør det en gang til.
- Flytt nå fokuset til armene. Trekk underarmene mot skulderen. Kjenn spenningen i overarmene. Hold i 5 sekunder, slipp i 10. Legg merke til forskjellen, gjør det en gang til.
- Strekk armen ut, og lås albuen. Kjenn spenningen i triceps. Hold i 5 sekunder, slapp av i 10. Legg merke til forskjellen. Gjenta. Når armene dine er avslappet, la dem hvile i fanget.
- Fokuser på ansiktet. Øk spenningen i pannen, løft øyenbrynene. Legg merke til spenningen. Hold i 5 sekunder, slipp i 10. Legg merke til forskjellen. Gjenta.
- Øk spenningen i kjeven. Hold. Slapp av. Gjenta.
- Fokuser på musklene i nakken. Bøy nakken slik at haken din berører brystet, vri hodet sakte til venstre, rull det tilbake til midten, bøy hodet bakover, rull det tilbake til midten, vri det til høyre, rull det tilbake til midten. Gjenta sakte, siden det ofte er mange spenning i dette området.
- Fokuser på skuldrene. Løft dem. Hold og legg merke til spenningen. Slipp. Legg merke til forskjellen. Gjenta.
- Fokus på skulderbladene. Trekk dem tilbake. Øk spenningen. Slapp av. Legg merke til forskjellen og gjenta.
- Strekk ryggen ved å sitte i en svært oppreist stilling. Hold spenningen og slapp av, legg merke til forskjellen og gjenta.
- Øk spenningen i baken. Hold i 5 sekunder og slapp av, legg merke til forskjellen, gjenta.
- Hold pusten. Trekk magen inn, stram den og slapp av. Legg merke til forskjellen, gjenta.
- Fokuser på beina. Strekk dem ut, kjenn spenningen i lårene, hold og slapp av.
- Rett bena igjen; Denne gangen får tærne til å peke mot deg. Legg merke til spenningen på baksiden av beina, og følelsen av avslapning når du slipper. Gjenta.
- Fokuser på tærne, få dem til å peke nedover så langt du kan. Føl spenningen og slipp.
- Skann hele kroppen. Føles noen kroppsdeler fortsatt anspent? Gjenta øvelsen for disse delene.
- Forestill deg at en avslappet følelse sprer seg gjennom hele kroppen din. Kroppen føles varm, kanskje litt tyngre, avslappet.







🔗Løsriv deg fra tankene







Instruksjoner

Dersom det i hverdagen oppstår vanskelige tanker eller følelser,
Løsriv deg fra tankene ved å følge disse tre stegene:

1)Kjenn på den vanskelige følelsen eller tanken som ikke slipper, legg merke til at denne tanke eller følelsen tar mye plass og oppmerksomhet, utforsk dette med med nysgjerrighet.

2) Sett deretter ord på den vanskelige tanken eller følelsen stille for deg selv; for eksempel:

- «Her er en vanskelig følelse»
- «Her blir trangt i brystet»
- «Her er en følelse av sinne»
- «Her er en vanskelig tanke om fortiden»
- «Jeg legger merke til at her er en vanskelig tanke»
- «Jeg legger merke til at her er det bekymringer om fremtiden»

3) RETT deretter OPPMERKSOMHETEN PÅ NYTT på det du egentlig skulle holder på med. Gi så full oppmerksomhet til den du er sammen med og det du gjør.

ØVELSER SOM AKTIVERER VED HYPOAROUSAL (UNDERAKTIVERING)

🪵 Grunning av kroppen



Instruksjoner

Denne øvelsen kan hjelpe en overlever til å "komme ned" fra hyper-aktivering og finne en mer balansert følelsesmessig tilstand. Det kan også brukes til å hjelpe en overlever som er i "frysmodus".

- Sitt på stolen. Kjenn at føttene dine berører bakken. Tramp venstre fot i bakken, deretter høyre. Gjør det sakte: venstre, høyre, venstre. Gjør dette flere ganger. Kjenn at lårene og baken er i kontakt med setet på stolen (5 sekunder). Legg merke til om bena og baken din nå føles mer til stede eller mindre tilstede enn da du begynte å fokusere på beina dine.
- Flytt nå fokuset til ryggraden din. Føl ryggraden som midtlinjen. Forleng langsomt ryggraden og legg merke til om det påvirker pusten din (10 sekunder).
- Flytt fokuset mot hendene og armene. Press hendene sammen. Gjør det på en måte som føles behagelig for deg. Press hendene sammen og kjenn styrken og temperaturen. Slipp opp og ta en pause, og press deretter hendene sammen igjen. Slipp opp og hvil armene.
- Flytt nå fokuset til øynene. Se deg rundt i rommet. Finn noe som forteller deg at du er her. Minn deg selv på at du er her og nå, og at du er trygg. Legg merke til hvordan denne øvelsen påvirker pusten, nærværet, humøret og styrken din.

👀 Reorientering til nåtiden



Instruksjoner

Denne øvelsen er til hjelp for overlevere i "frys-modus", som føler seg følelsesløs og frossen. Del dere i par og sitt sammen. Den ene skal spille hjelper og den andre en overlever.

Hjelperen skal hjelpe overlever til å bruke sansene for å re-orientere seg tilbake i nåtiden og føle seg trygg. Bytt på rollene.
Se deg rundt og nevn 3 ting du ser.

- Se på noe (et objekt, en farge osv.)
- Fortell deg selv hva du ser.
- Nevn 3 ting du hører.
- Lytt til en lyd (musikk, stemmer, andre lyder).
- Fortell deg selv hva du hører.
- Nevn 3 ting du berører.
- Berør på noe (forskjellige teksturer, forskjellige objekter).
- Fortell deg selv hva du kjenner.
- Legg merke til din sinnstilstand.
- Føler du at du er mer til stede i rommet eller mindre til stede, etter å ha gjort øvelsen?
- Føler du deg roligere eller mer energisk?







🤗 Omfavnende klem

Instruksjoner

Denne øvelsen beroliger overlevere som er opprørt. Det kan også hjelpe overlever som er i “frys” til å konsentrere seg om her og nå.

- Kryss armene foran deg og trekk dem mot brystet.
- Hold din høyre hånd på venstre overarm.
- Hold venstre hånd på høyre overarm.
- Klem forsiktig, og trekk armene innover.
- Hold klemmen en liten stund.
- Finn riktig trykk på klemmen for deg akkurat nå.
- Hold spenningen og slipp.
- Klem deretter en liten stund igjen og slipp.
- Hold deg slik et øyeblikk.

⚖️ Å føle vekten av kroppen

Instruksjoner

Denne øvelsen hjelper overlevere som er i “frys-tilstand” eller numne til å fokusere på nåtiden. Det aktiverer muskler i overkropp og bein, noe som gir en følelse av fysisk struktur.
Når vi er overveldet, går musklene våre ofte over fra ekstrem spenning til kollaps; de skifter fra en tilstand av aktivt forsvar (kamp og flykt) til underkastelse, og blir mer enn vanlig avslappet (hypotonisk).

Når vi er i kontakt med vår styrke og struktur, er det lettere å bære følelser. Vi kan romme erfaringene våre bedre og håndtere følelser av fragmentering (av å bli overveldet) bedre.
Kjenn føttene på bakken. Ta en pause i fem sekunder.

- Kjenn vekten av beina. Kjenn på hvordan det føles i fem sekunder.
- Prøv å trampe føttene forsiktig og sakte fra venstre til høyre, venstre, høyre, venstre, høyre. Kjenn at baken og lårene berører stolens sete. Kjenn på hvordan det føles i fem sekunder.
- Kjenn ryggen mot stolryggen.
- Bli sittende slik og legg merke til om du føler noen forskjell.



GRUNNINGSØVELSER OG TOLERANSEVINDUET

Den lille håndboken i psykisk helse og psykososial støtte

Kontakt oss

www.hhri.org

Bufdir

Mental health AND HUMAN RIGHTS INFO