CENTER FOR MENTALISERING

Session 5

MindUs

Traumereaktioner og hjernen





Program for dagen

- MindUs – formål og forventninger
- Tjek ind
- Siden sidst
- Dagens tema:
  Traumeefterreaktioner
  - Øvelse: Hvad er traumatisk?
  - Traumer og PTSD
  - Strudsen
  - 90-10 reaktioner



CENTER FOR MENTALISERING

MindUs-gruppen

- Vi mødes 6 gange i alt, 1,5 timer hver gang inkl. pause
- **Formål:**
  - Undervisning om mentalisering og normale reaktioner på voldsomme oplevelser.
  - At blive klogere på jer selv og andre.
  - Blive bedre til at trykke på "pauseknappen"
- Tavshedspligt
- Følsomme emner
- Altid okay at gå ud og trække vejret.
- Stoptegnet
- Snak gerne med en voksen efterfølgende
- Spørg løs ☺

Check in-øvelse



CENTER FOR MENTALISERING

Regulering af følelser



CENTER FOR MENTALISERING

Hvad betyder traume?
Hvad er traumatisk?

Svære oplevelser

Store traumer PTSD

- Efter krig
- Efter at have oplevet noget meget voldsomt – derhjemme eller et andet sted

Svære oplevelser

- Mobning
- Fysisk syge forældre eller søskende
- Kæledyrs død
- Tab af vigtige relationer
- Forældres skilsmisse
- Forældre med psykisk sygdom

Traumereaktioner

- En helt **naturlig** måde at reagere på nogle **unaturlige** oplevelser

Et traume og belastning

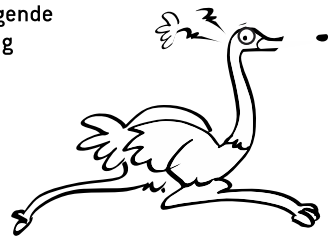
- Når ens grænser bliver overskredet
- Ingen mulighed for kontrol
- Man bærer oplevelsen med sig

CENTER FOR MENTALISERING

Traumestrudsen

MODEL ALMINDELIGE REAKTIONER EFTER AT HAVE OPLEVET NOGET VOLDSOMT

Påtrængende tanker og følelser



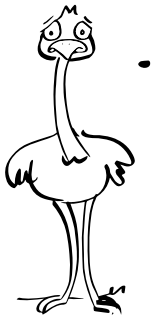
Jeg har grimme tanker eller drømme eller billeder af det, der skete, som jeg ikke har lyst til at have

Undgåelse af tanker eller adfærd



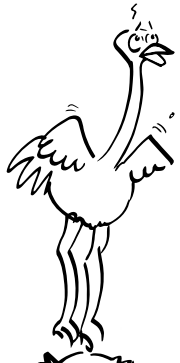
Jeg vil ikke have noget med det, der skete, at gøre, dvs. ikke være steder, der minder mig om det, eller tænke på det

Ændringer i opfattelse og humør



Jeg tænker og er anderledes efter det, der skete – jeg synes, det er min skyld, eller jeg er mere ked af det og bange

Stress



Efter det, der skete, er det, som om jeg hele tiden er stresset – jeg kan ikke koncentrere mig eller bliver lettere sur, eller kan ikke sove og falde til ro

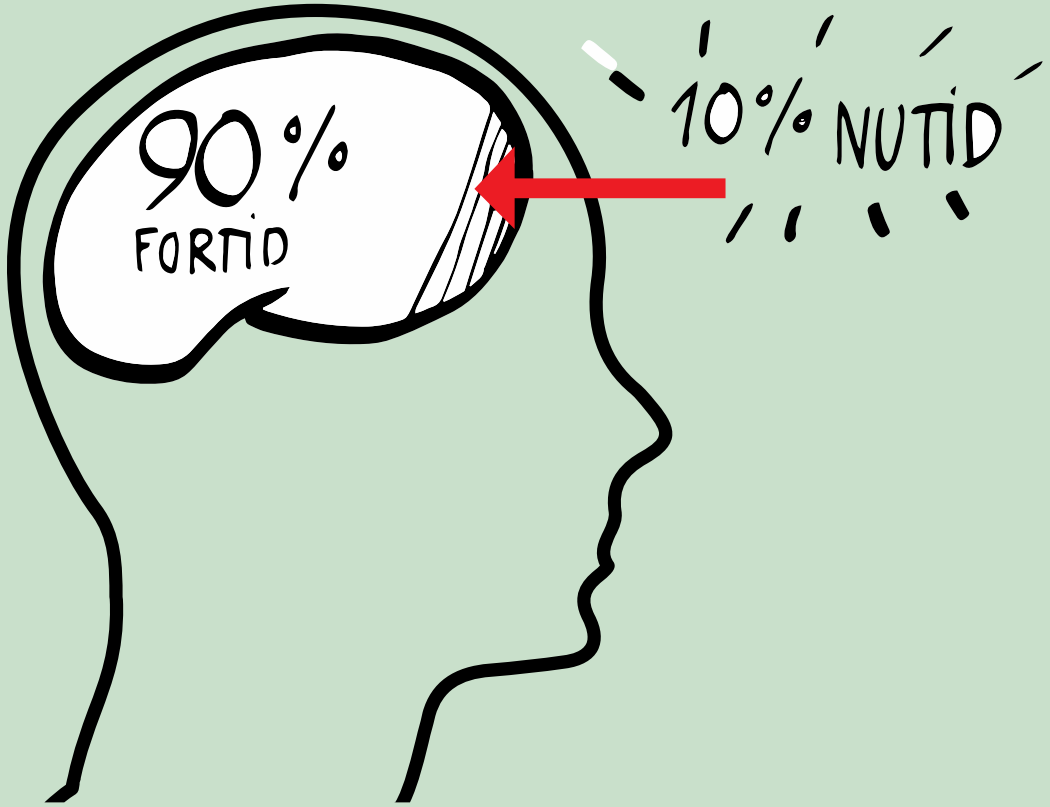
CENTER FOR MENTALISERING

Kig på aben
Luk øjnene og tænk
IKKE på aben



90-10-reaktionen

Hjernen aflæser verden som om den stadig er farlig

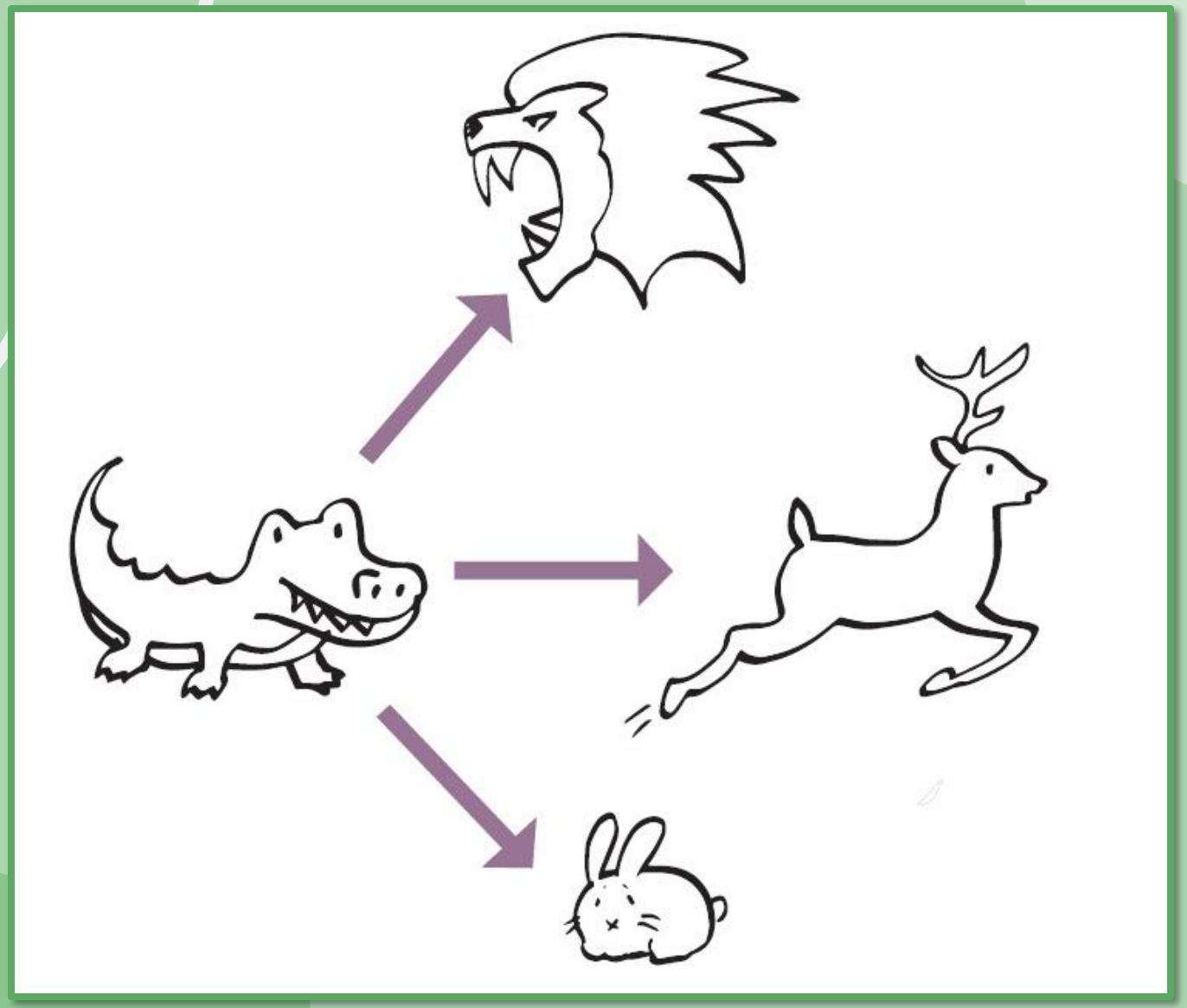


CENTER FOR MENTALISERING

Traumer

Del 1

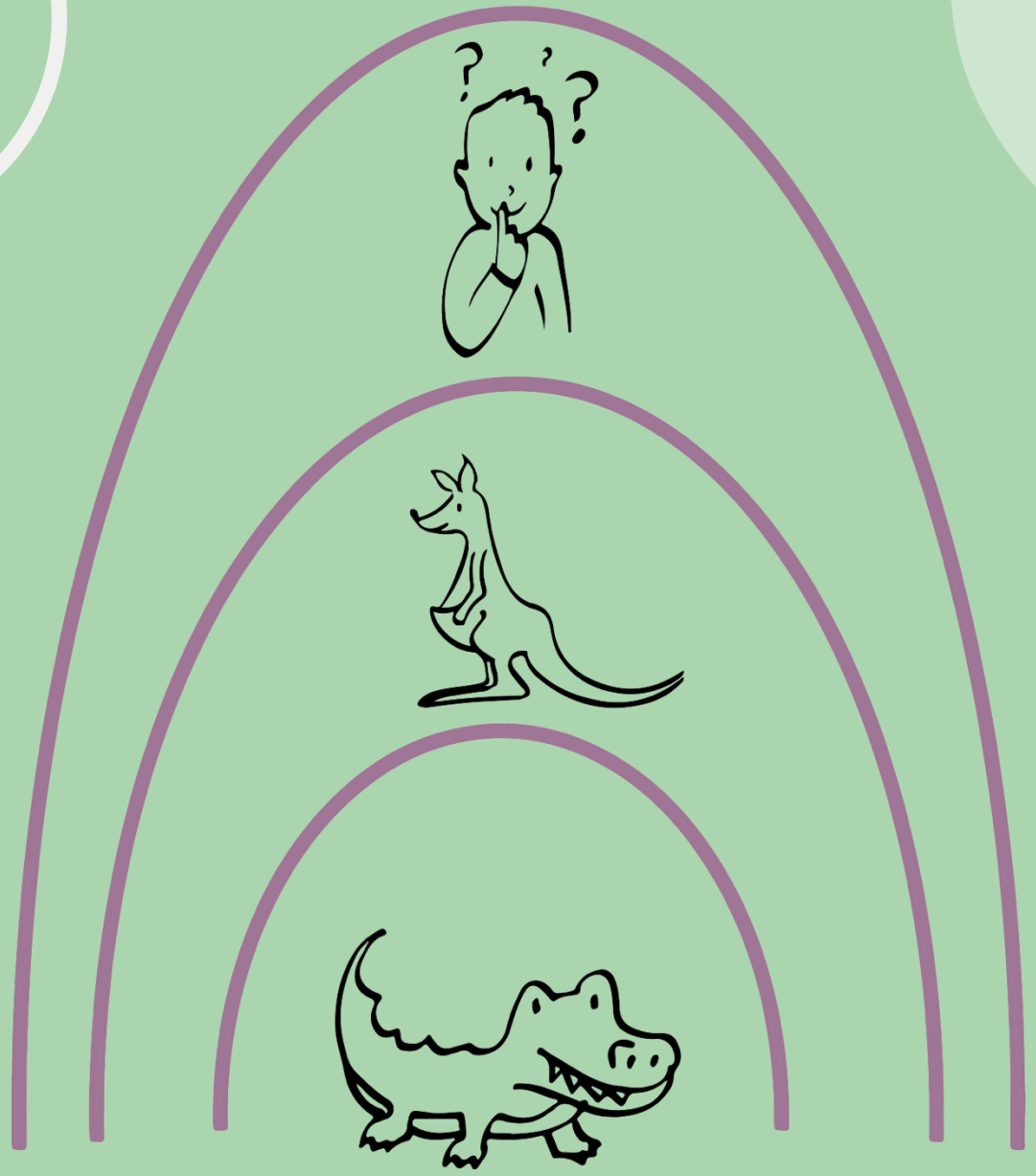
KAMP, FLUGT, FRYS



CENTER FOR MENTALISERING

DEN TREDELTE HJERNE

MODEL MACLEANS TREDELTE HJERNE



CENTER FOR MENTALISERING

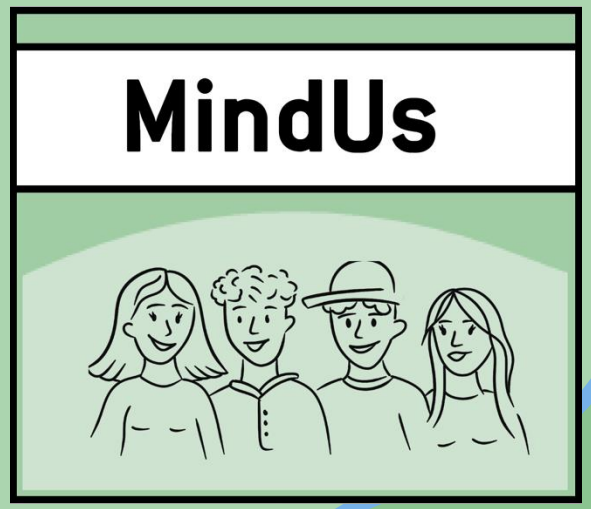
ENGLE



CENTER FOR MENTALISERING

Afrunding

Hvordan har det været at være her i dag?



CENTER FOR MENTALISERING