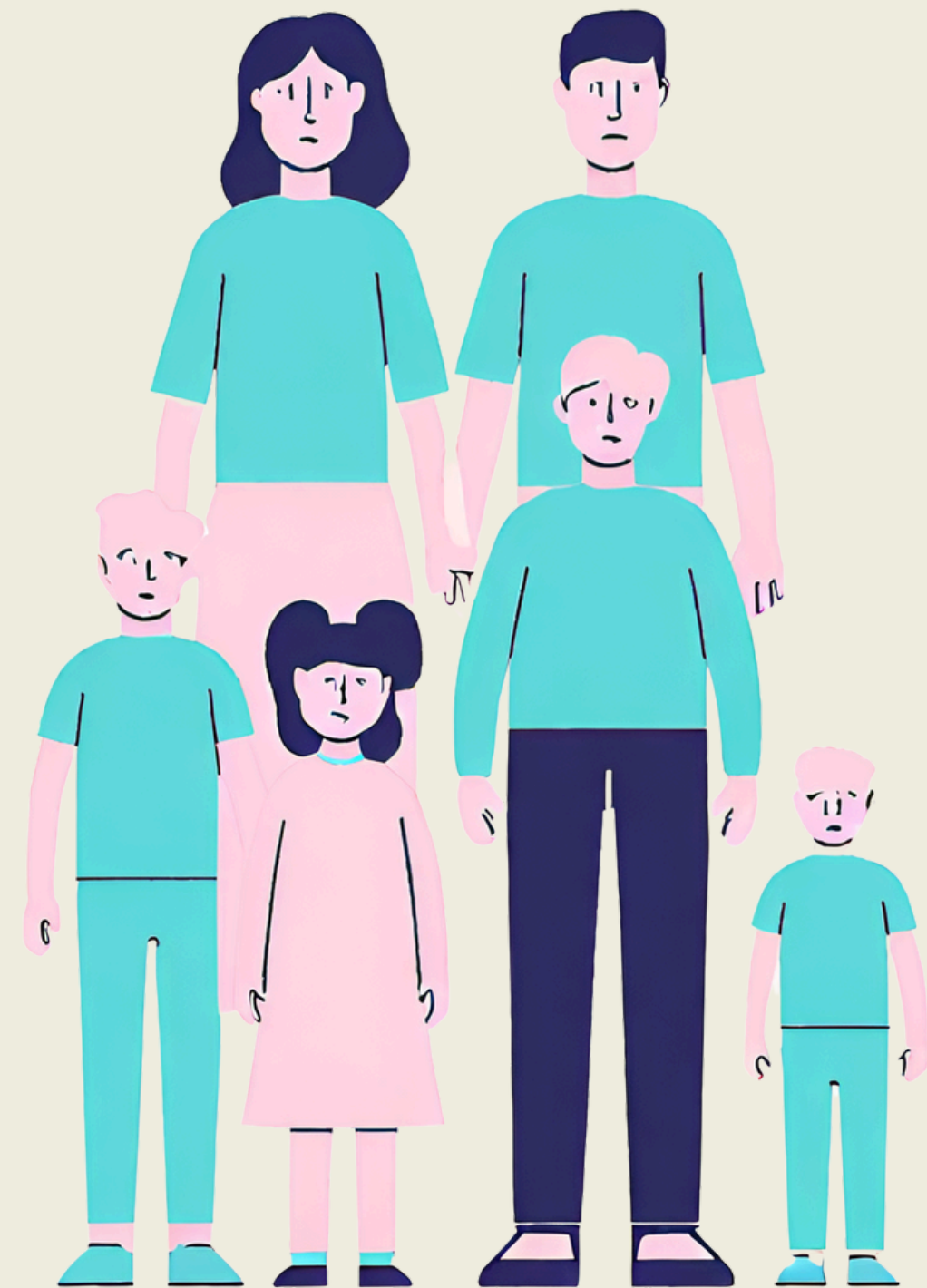
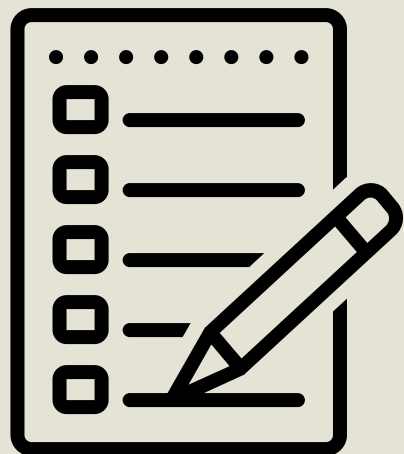


Traumer - veiledning for aktivitetsguider





Agenda

Formålet med workshopen

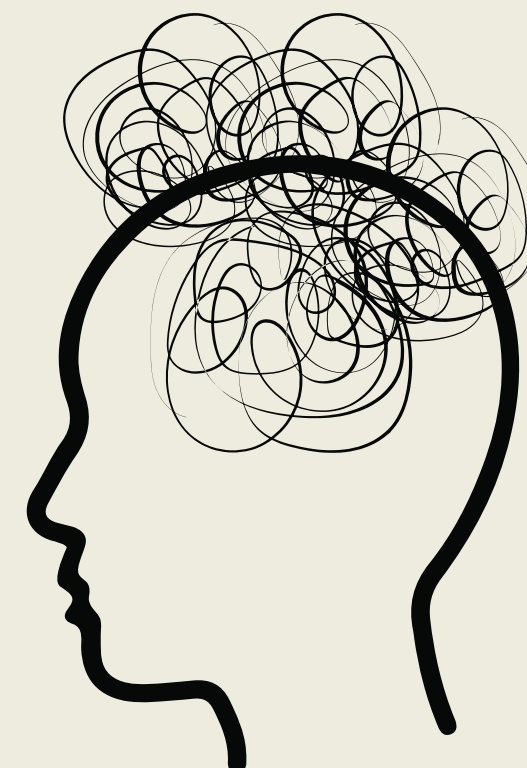
Hva er traumer og hva består skaden i?_

Tredelte hjernen

Toleransevindu

Øvelser

Takk for oss :)



Formålet med workshopen

- Beskyttelse av barn og unge
- Skape et trygt og støttende miljø
- Optimistiske prestasjoner og deltakelse
- Lære livsferdigheter
- Fremme helse og velvære



Hva er traumer?

ØVELSE



Hva er traumer og hva består skaden i?

- Traume \longleftrightarrow "Skade" eller "sår"
- Mange ulike typer skader \rightarrow PTSD

Gjennopplevelse (flashbacks)

Unngåelse

Vansker med følelsesregulering

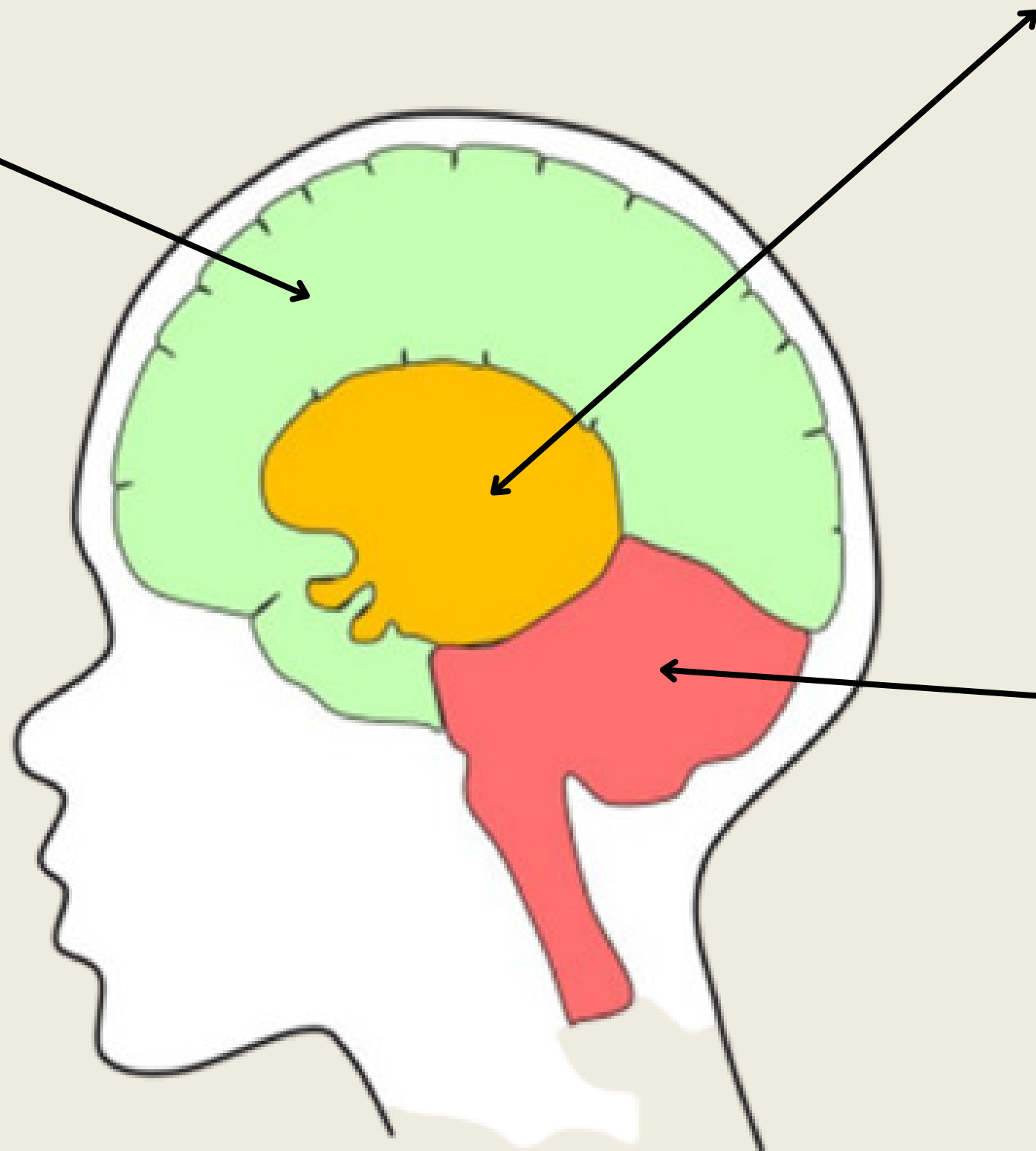
Skyld og skamfølelse



Tredelte hjernen

• Tenkehjernen

- krever viljestyrke og bevissthet
- styrer språk og tale, evne til refleksjon og abstrakt tenkning, planlegge, impulskontroll og selvinnsikt



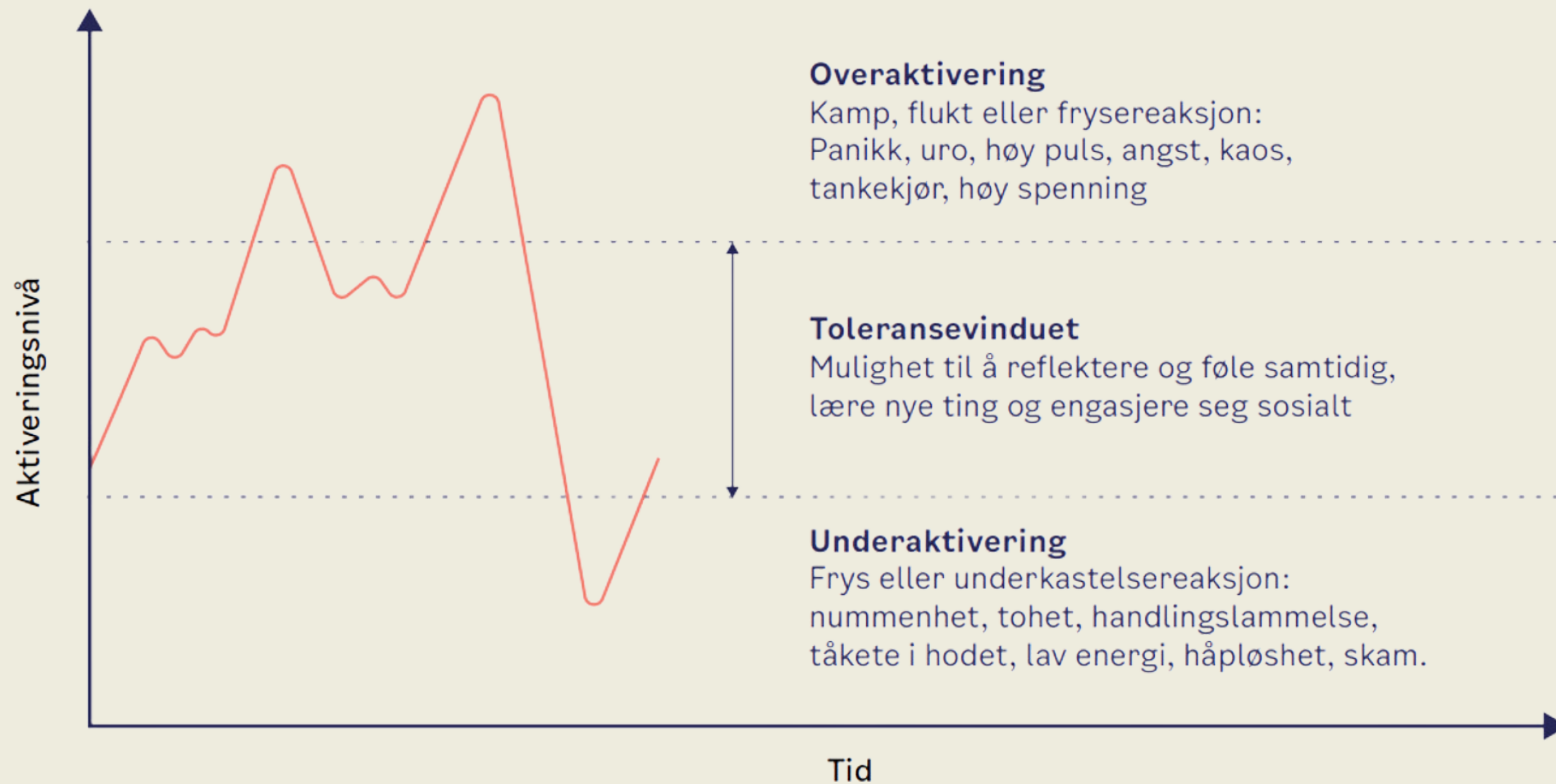
• Føleleshjernen

- styrer de grunnleggende følelser.
- hukomelse, læring og våre tidlige erfaringer med andre mennesker
- skjer også automatisk og ubevisst.

• Sansehjernen

- skjer automatisk og ubevisst.
- gjenkjenner kroppslige behov - temperatur, puls, pust og søvn

Toleransevindu



ØVELSER



Øvelse 1

Rollespill



Øvelse 2

Tegne en traume

**TAKK FOR
OSS!**

