



# Traumebevidst tilgang (TBT)

1 dags kursus - Øvelser

Af Cæcilie Böck Buhmann, speciallæge i psykiatri

## ØVELSE – LOW-AROUSAL METODER

---

1. Brainstorm over hvilke metoder du kan anvende i egen praksis, og hvilke metoder du allerede har i din værktøjskasse.
2. Beslut dig for 1-3 metoder som du vil lægge til dem du allerede har.  
*(Skal der fx anskaffes noget til at kunne bruge metoden som fx bolde, ballstick, tegnebog, musik etc.)*
3. Tænk på en patient/borger. Hvilke metoder ville du bruge med vedkommende?

## ØVELSE – VEJRTRÆKNING

---

1. Læg hånden på maven
2. Træk vejret ”ned i maven”, således at hånden bevæger sig ud på indåndingen
3. Tæl til 4 på indånding og 5-6 på udånding
4. Sid sådan i 2 minutter med fokus på ind- og udåndingen
5. Hvad bemærker du?
6. Tab ikke modet, hvis det er svært – kroppen ved godt, hvad den skal, men skal lige mindes om det

## ØVELSE – VEJRTRÆKNING

---

1. Lav en plan for vejrtræningsøvelser for dig selv, for den kommende uge
2. Lav evt. en plan for hvorledes vejrtræningsøvelser kan integreres på arbejdspladsen

## ØVELSE – DISKRIMINATION

---

1. Prøv nu øvelserne af på hinanden. *Husk instruktion og begrundelse.*  
Forklar hvorfor netop denne øvelse, og spørg personen bagefter hvad erfaringen var med øvelsen.
2. Lav en plan for at øve dem dagligt den kommende uge.
3. Kan du allerede nu identificere situationer, hvor disse ville være anvendelige i din værktøjskasse?

## ØVELSE – SØVN OG MARERIDT

---

1. Prøv at lave et rollespil to og to, hvor du skal give gode søvnråd til en patient/borger.
2. Digt en slutning til dette mareridt. *Det er vigtigt at den nye slutning bringer dig i sikkerhed:*

### **Mareridt:**

*Du kommer gående, det er aften og mørkt. Du er alene i en park. Du hører skridt bag dig, og går hurtigere og hurtigere, for til sidst at løbe, men bliver overfaldet. Du oplever rædslen og er sikker på at du er i livsfare. Du vågner altid badet i sved, med en følelse af at være fanget og at du skal dø.*

## ØVELSE - TRIGGERE

---

Udfyld de følgende to skemaer om triggere (på de efterfølgende slides), med henblik på diskrimination ud fra nedenstående case.

Gør det gerne i et rollespil, hvor den ene af jer har oplevet traumet, og den anden vejleder i at udfylde skemaet.

### **Case:**

*25-årig kvinde er blevet udsat for voldeligt overfald (og evt. voldtægt) i en offentlig park i København. Det skete først på natten, hun var alene, overfaldsmanden var en høj, ung mand med hættebluse på.*





## BRAINSTORM OVER TRIGGERE

- Lav en liste over triggerer som patienten undgår og rating på skala 1-10 over hvor meget det påvirker funktion
- Identificer derpå hvilken sammenhæng triggeren har med traumet
- Identificer hvad der sker, når patienten oplever triggeren (flashbacks, tanker, højt alarmberedskab etc.)

Trigger	Påvirkning af funktion (1-10)	Sammenhæng med traumet	Konsekvens Angst, flashbacks, negative tanker etc.
Skridt bagfra	8	Overfaldsmand kom bagfra	Angst, påtrængende erindringer
Grøn hættebluse	5	Overfaldsmand iført denne	Hjertebanken, flashbacks
<i>Udfyld selv herfra...</i>			

# TRIGGERE

For hver trigger kan nedenstående skema udfyldes (eller laves mundtligt):

Dengang	Nu

## TRIGGER EX: *SKRIDT BAGFRA*

Dengang	Nu
Det var mørkt	Dagslys
Der var ingen andre mennesker	Menneskefyldt shoppingcenter
<i>Udfyld selv herfra..</i>	

## ØVELSE – TAL OM TRAUMER

---

Lav et rollespil hvor I udspørger hinanden om traumer og traumereaktioner. Brug evt. nedenstående spørgsmål:

- Har du nogensinde været udsat for alvorlige traumer som fx vold, seksuelle overgreb eller alvorlige ulykker?
- Genoplever du traumerne enten i dine drømme eller når du er vågen, ved fx at se hændelserne igen og igen for dit indre blik?
- Er der ting du undgår, fordi det minder dig om traumerne, fx steder, mennesker, TV-udsendelser eller bestemte aktiviteter?
- Prøver du at lade være med at tænke på traumerne?
- Er der dele af dit liv eller af de traumatiske hændelser, som du ikke husker så godt?
- Oplever du, at du hele tiden er på vagt og skanner dine omgivelser?
- Har du en tendens til nemt at blive forskrækket eller fare sammen fx ved en pludselig lyd eller bevægelse?
- Kan du blive vred eller voldelig, når du bliver forskrækket?

## ØVELSE – TRAUMER PÅ ARBEJDET

---

- Overvej hvordan din egen fortid og nutid påvirker din måde at være med patienterne / borgerne – del det du ønsker med din makker

## ØVELSE – TRAUMEBEVIDSTE TILTAG

---

- Drøft/reflektér over hvilke konkrete tiltag du vil gøre i din egen praksis/organisation for at arbejde mere traumebevidst