



BERGEN KOMMUNE

HJELP TIL SJØLVHJELP – Å LA TRT
15. februar 2019

Rolf Vårdal
Senter for Migrasjonshelse

Plan

- TRT
- Praktisk(e) øving(ar)
- Spørsmål/kommentarer



TEACHING RECOVERY TECHNIQUES

- Manualbasert intervensjon sett saman av Children and War Foundation / Senter for Krisepsykologi
- Betre kontroll over reaksjonar på potensielt traumatiske opplevingar
- Grupper av utvalde deltakarar – individuell samtale om kurset
- 3 språk; arabisk, tigrinja, somali – tolkar har gjennomgått opplæring



Timeplan

Samling 1	Intrusion / Invaderande minne
Samling 2	
Samling 3	
Samling 4	Arousal / Kroppsleg aktivering
Samling 5	Avoidance / Unngåelse
Samling 6	

Samling 7

Vedlikehald

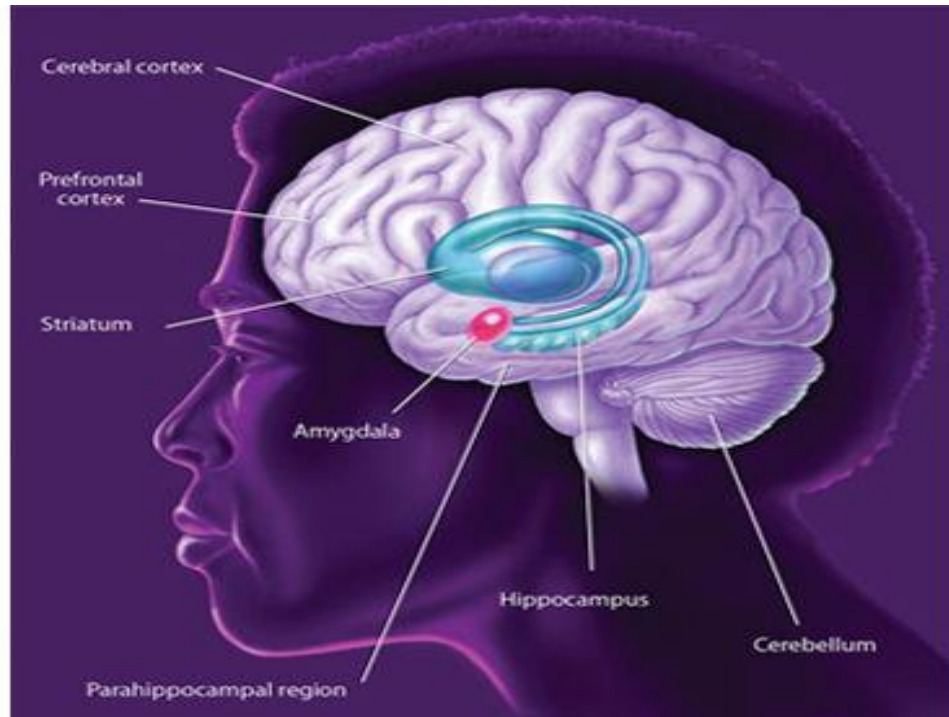


BERGEN
KOMMUNE

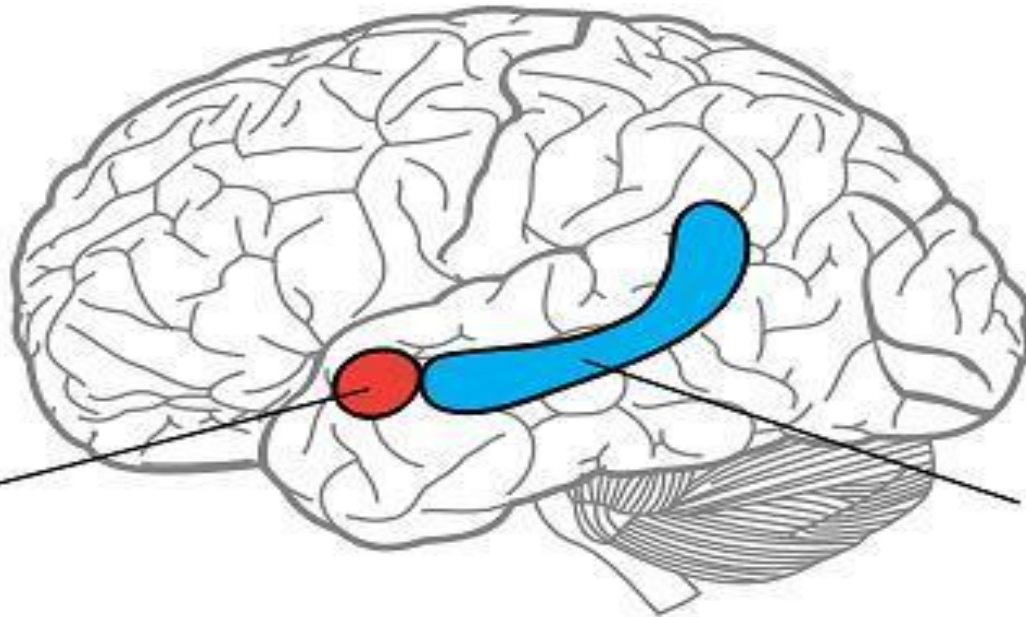
Timeplan

Samling 1	Foreldre
Samling 2	Barn/invaderande minne
Samling 3	Barn/invaderande minne
Samling 4	Barn/kroppslig aktivering
Samling 5	Foreldre
Samling 6	Barn/unngåelse
Samling 7	Barn/unngåelse
Samling 8	Barn/vedlikehald/screening






Amygdala



  
Hippocampus



BERGEN
KOMMUNE

<http://media-cache-ak0.pinimg.com/736x/ae/8e/a5/ae8ea501409dd3a9f69b9717c74057d4.jpg>

Førestill deg ein trygg stad/safe place



BERGEN
KOMMUNE

Dr Lai Fong Hwa

1. MØTE

- Bli kjent
- Informasjon – bli samde om reglar
- Litt utrygt
- Avskaling
- Små miljø



Bilde-teknikkar



Bilde-teknikkar





http://3.bp.blogspot.com/_g-BrLpZt9_U/SFgsqg5Ouol/AAAAAAAAAGc/iC3iy5ji3Mo/s400/telesampler+jpeg.jpg

Muskelavspenning

- Gruppeøving
- Armar og hender
- Nakke og skuldre
- Mage, rygg, sete
- Bein og føter

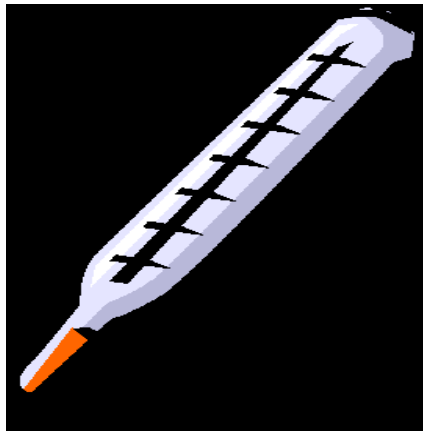


Teknikkar for å spenne av

- Muskelavspenning
- Djup pusteøving



0 _____ 10



Tolkens utfordringar

- Helse – forståing av samanhengar – kropp og sinn, eller?
- Psykisk helse, psykologiske reaksjonar – Gud, ånder....
- Tabu, skam, kjønn, styrke vs. svakheit
- Å vere landsmann/-kvinne, eller vere ”utlending”
- Språklege variantar, dialektar



Takk for meg!

- Rolf Vårdal
- Senter for Migrasjonshelse, Bergen kommune
- Rolf.vardal@bergen.kommune.no
- Tlf. 5556 5824

