

Steg mot et sikkert fotfeste i nåtid

v/ Ellen K. K. Jepsen

Modum Bad

Innholdsfortegnelse

Forord.....	2
Introduksjon I: Sentrale prinsipper for håndtering av stress og krise.....	4
Introduksjon II: Om å romme – kontainment og grunning.....	10
1) Mental grunning.....	13
3) Bruk av sansene dine til å grunne deg her og nå.....	15
5) Distraksjon.....	17
6) Trygt sted.....	20
7) Å romme minnene.....	22
8) Relasjoner som en container.....	24
9) Puste og romme.....	29
Oppsummering: Trinn mot et trygt fotfeste i nåtid.....	33

Note: Tallene foran øvelsen angir nummer på tilhørende video. Manuskript til videoene 2 og 4 om henholdsvis «Fysisk grunning» og «Å skille fortid og nåtid» er under utarbeiding.

En engelsk utgave av videoer og tekster kan lastes gratis ned fra ESTD sin hjemmeside:

<https://www.estd.org/towards-safe-foothold-present>

I den engelske utgaven finnes i tillegg: 2) Fysisk grunning og 4) Å skille fortid fra nåtid

Forord

Et trygt og sikkert fotfeste i nåtid er nødvendig i en tid med usikkerhet og stress, både under pågående kriser, som nu korona-pandemien, og for håndtering og mestring av ettervirkningene av tidligere traumer. Dette innebærer bygging av reguleringsferdigheter som kan hjelpe en til å regulere overveldende og negative følelser, uønskede impulser og handlinger samt og dissosiasjon. Ferdigheter i grunning og kontainment, dvs. romming, blir vektlagt som viktig å lære tidlig i behandlingen. Tekstene som presenteres her gir forslag til forskjellige tilnærminger til grunning og kontainment. De er i utgangspunktet utarbeidet til mennesker som sliter i kjølvannet av komplekse traumer, i samarbeid med sine terapeuter, men alle kan ha nytte av dem. Det er to introduksjonstekster etterfulgt av tekster med forskjellige tilnærminger til grunning og kontainment, samt en oppsummering. Jeg ønsker at brukeren er oppmerksom på at det for de fleste fungerer best å ha en terapeut som man har dialog med rundt innøvingen av ferdigheter som fungerer og hjelper. Det er også et poeng at man velger ut å jobbe med bare et par stykker om gangen.

Lykke til!

Ellen Jepsen, den 19. september2020

Introduksjon I: Sentrale prinsipper for håndtering av stress og krise

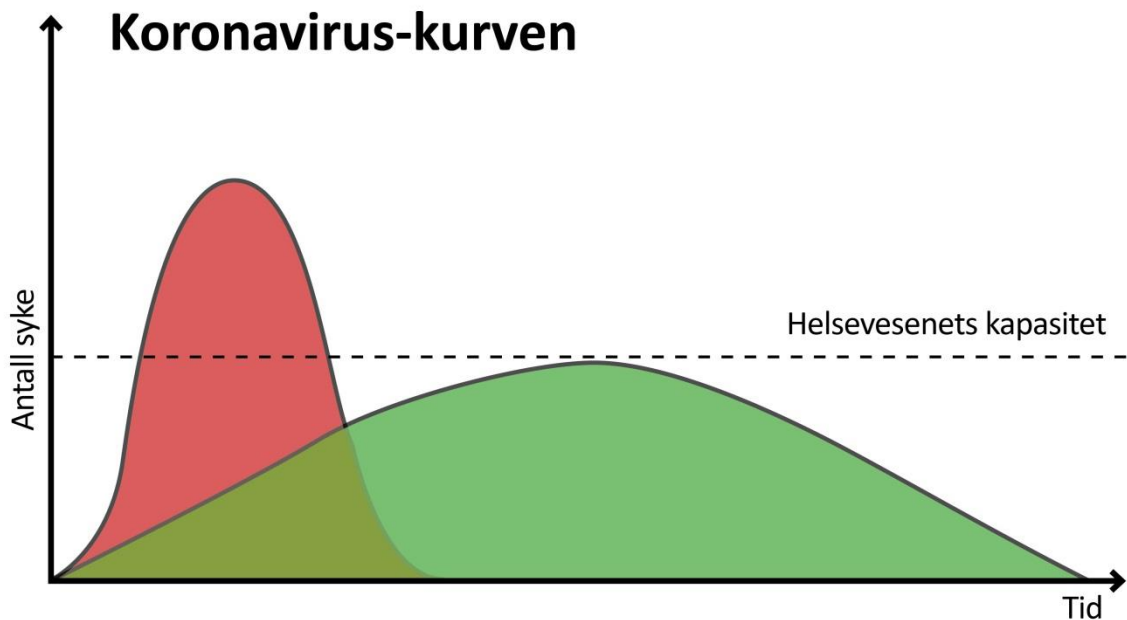
Hei! Denne presentasjonen er den første av to introduksjoner om regulerende ferdigheter, spesielt grunning og containment. Det er utarbeidet en rekke supplerende små presentasjoner med konkrete forslag og ideer til grunning og containment, som kan være en hjelp når man trenger å finne fotfeste her og nå, ikke minst i vanskelige tider preget av usikkerhet og utrygghet!

Under pandemien deler vi alle erfaringene med å leve med inngripende konsekvenser som følge av restriksjonene vi har blitt pålagt: begrenset livsutfoldelse, sosial distansering, isolasjon, permittering fra jobb, økonomiske utfordringer, for å nevne noen. Til andre tider er dette i langt mindre grad en kollektiv erfaring og heller erfaringen til bare utvalgte grupper i samfunnet. Mange traumatiserte mennesker er kjent med en hverdag med betydelige begrensninger i livsutfoldelsen som følge av traumene. Men for mange traumatiserte er det kanskje nytt å erfare at man deler opplevelsen av et liv med begrensninger - restriksjoner - med folk flest. Som en kvinne – som sliter i kjølvannet av traumer i barndommen – uttrykte det: “Jeg hører i disse dager om fortvilelsen og utryggheten som mange mennesker opplever. Det gjør det på en måte enklere for meg å akseptere min egen isolasjon nå. Å vite at jeg ikke er alene om å være i en ufrivillig isolasjon gjør at jeg føler meg litt bedre i stand til å takle den». Men - når dette er sagt - er det ikke tvil om at all usikkerhet og uforutsigbarhet knyttet til pandemien er en ekstra belastning for alle hvor sinn og kropp fra før av er på strekk, som er tilfellet hos traumatiserte. Pandemien kan være en ekstra grunn til å ha ressurser innenfor rekkevidde, når man trenger det, det vil si ha «verktøy» til å hjelpe seg selv igjennom kriser og vanskelige tider med minst mulig ødeleggende konsekvenser.

Finnes det noen felles overordnede prinsipper for håndtering av kriser – enten det dreier seg om en global pandemi eller kriser som den traumatiserte kan oppleve? Er det noen paralleller mellom strategiene som myndighetene har valgt for håndtering av koronapandemien og de strategiene som anbefales i traumeterapi til traumatiserte mennesker som overveldes av flashback, ødeleggende følelser og impulser, og dissosiering?

De fleste har nok hørt om korona-kurven i det siste og mange har evt. hørt om toleransevinduet i terapien. La oss se på begge her.

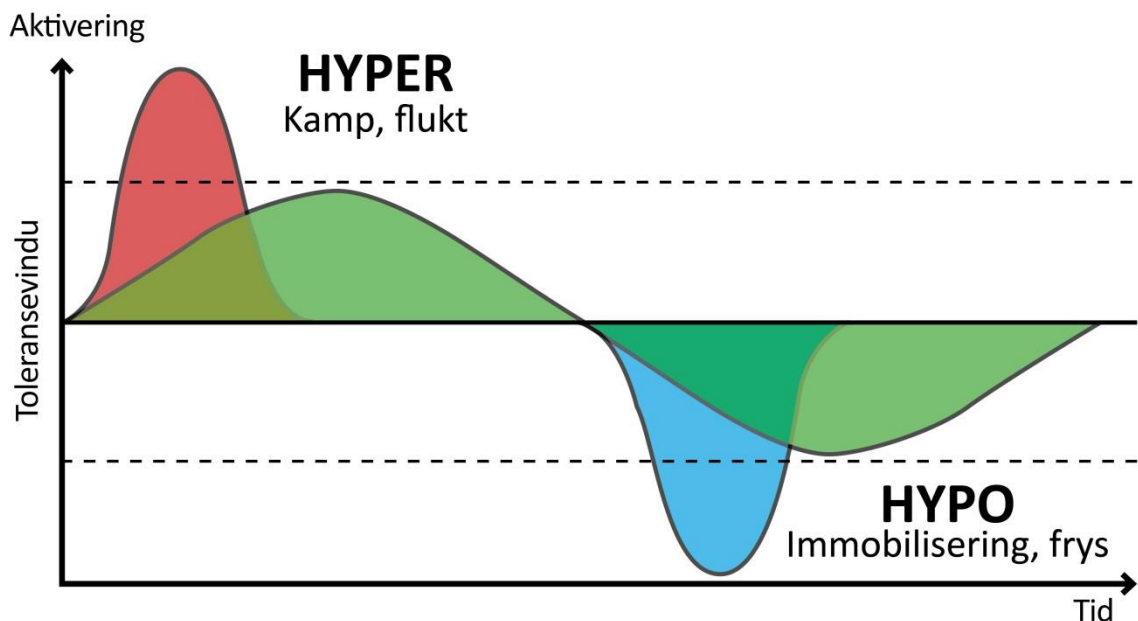
Her har vi først korona-kurven:



Den svarte stiplede linjen viser hvor mange hjelpe-trengende pasienter helsevesenet kan hjelpe til enhver tid. Når antallet syke er under linjen klarer helsevesenet å takle utfordringen, men når antallet syke er over linjen klarer ikke helsevesenet det lenger. Om pandemien sprer seg uten regulerende strategier, vil vi få den røde kurven, med overbelastning og kollaps av helsevesenet, og mange syke vil ikke få den hjelp de trenger. Vi kan si at den røde kurven «topper» utenfor helsevesenets toleransevindu, og vi har sett hvor ødeleggende det har vært i mange land.

Mange av dere har hørt om toleransevinduet i traumeterapi: Det er sonen av kroppslig aktivering som er optimal for den enkelte av oss, der vi klarer å være oppmerksom på andre, konsentrere oss, ta inn ny informasjon, lære, reflektere, respondere på tilpasset måte til hendelser i hverdagen uten for store omkostninger.

Her er en figur som viser toleransevinduet som vi hører om i terapien - evt presentert her på en litt annen måte enn dere er vant til.



Blir man utsatt for traumer er det sannsynlig at ens toleransevindu blir smalere. Traumat har lært ens hjerne at verden er usikker og uforutsigbar, og man tåler mindre grad av stress før man blir overveldet. Spesielt blir man sensitiv overfor triggere, som vekker minner om traumene.

Dersom en trigger vekker vonde minner som krever mer enn du har til rådighet av mental kapasitet der og da, og du ikke klarer å regulere følelsene kan det resultere i at du – før du oppdager det og uten at du vil det – går ut av ditt toleransevindu: der du 1) enten følger den røde kurven oppover til den «topper» og du er i en tilstand av hyperaktivering, du blir så å si «tatt» av for eksempel kamp og flukt, eller alternativt 2) du følger den blå kurven nedover til den «topper» og du er i en tilstand av hypo-aktivering, der du har blitt «tatt» av frys, immobilisering, og dissosiering.

Toleransevinduet er ikke en statisk størrelse, det kan endre seg underveis. For eksempel kan helsevesenets kapasitet minske i perioder fordi helsearbeidere har blitt syke eller er i karantene, eller kapasiteten kan øke fordi nye ressurser tilføres, for eksempel nye avdelinger på sykehusene. Det samme gjelder i en traumeterapi: Er man sliten er toleransevinduet smalere enn når man er mer uthvilt. Målet er å utvide kapasiteten – toleransevinduet - så

man har kapasitet til å håndtere belastningene man møter. Akkurat som myndighetene til enhver tid vurderer kapasiteten til helsevesenet, er det i traumeterapien et viktig tema å vurdere egen kapasitet.

Toleransevinduet er individuelt, ingen har samme vindu, og ingen reagerer på nøyaktig samme trigger og i samme grad. Det kan anbefales at man bruker tid på å bli kjent med eget toleransevindu. Hvordan oppleves det for deg å være innenfor toleransevinduet? Hvordan er opplevelsen av å være «tilstede her og nå»? Om du ikke har svar på det nå, er det helt i orden. Det er nettopp derfor vi har det som fokus i terapien. Kanskje det er enklere å si noe om hvordan det er å være på grensen eller utenfor toleransevinduet?

Observere, registrere, monitorere: Et annet felles prinsipp når det gjelder strategi for håndtering av krise som følge av pandemi og krise som følge av aktivering i en traumeterapi er til enhver tid «å følge nøye med på utviklingen» - overvåke utviklingen, registrere. Myndighetene følger nøye med utviklingen av pandemien til enhver tid. Dette med tester som skal vise hvor stort smittetrykket er, de vurderer belastningen til enhver tid på helsevesenet og så videre. Og – videre, når det går bra - dvs. utviklingen følger den grønne kurven som kanskje i tillegg er på vei nedover, ja, da forsøker man forsiktig å åpne opp for restriksjonene. Dersom vi åpner opp og fjerner restriksjonene og reguleringstiltakene for tidlig er det sannsynlig at det kommer et nytt utbrudd, en ny «topp» med ødeleggende konsekvenser.

For å tidlig kunne fange opp en utvikling mot grensene for toleransevinduet er det også viktig å legge merke til hvilken grad av aktivering man har i øyeblikket. Akkurat som myndighetene følger nøye med på utviklingen av pandemien er det et viktig fokus i terapien å legge merke til: hvor er jeg i forhold til mitt toleransevindu?

Hva er de første tegnene, dvs. varselsignaler om at du begynner å bevege mot grensene av ditt toleransevindu? Noen opplever at første tegn er at man ikke klarer å ta inn hva som blir sagt, eller at sansene – for eksempel syn og hørsel endrer seg eller blir fordreide, at omgivelsene blir fjerne, uvirkelige, tåkete, og/eller man har opplevelsen av å være koblet av fra seg selv og omgivelsene. I tillegg kan du bruke en skala fra 1-10 for å registrere hvor mye du føler deg til stede her- og nå. Det kan være en hjelp til å registrere hvor du er i ditt toleransevindu til enhver tid.

Tidlig intervensjon: Myndighetene arbeider også ut fra prinsippet om å sette TIDLIG inn, dersom korona-kurven beveger seg oppover, viser tegn til at krisen får nye «topper», en ny smittebølge. Derfor følger de nøye med på utviklingen til enhver tid. Prinsippet om å sette TIDLIG inn gjelder også i en traumeterapi. Med en gang varselsignalene viser seg, er det lurt å sette inn regulerende tiltak.

Regulerende tiltak: Strategiene og de regulerende tiltakene som myndighetene bruker har som formål at forløpet av epidemien følger den grønne kurven, slik at vi kommer gjennom krisen med minst mulig ødeleggelse. De regulerende tiltakene og restriksjonene har vi alle merket på kroppen: sosial distansering, omformet til mottoet «Stay home – Stay safe!», med mer, - for å minske smittetrykket, så helsevesenet ikke overbelastes, kommer utenfor sitt toleransevindu og kollapser

Akkurat samme formål har de regulerende ferdigheter og teknikker som det anbefales at traumatiserte tilegner seg og bruker tidlig i terapien: å hjelpe til at man holder seg innenfor sitt toleransevindu, ikke overbelastes, ikke kollapser.

Mange traumatiserte mennesker er fra før av vant til en hverdag med betydelige begrensninger med tanke på livsutfoldelse, f.eks. i forhold til familie, utdanning, jobb, sosialt – som alle er strategier for å unngå å bli overveldet av utrygge følelser og usunn atferd relatert til traumene. Prisen er ofte høy - med mye ikke-villet ensomhet og sorg, og kanskje ikke alle strategiene har fungert godt nok. Målet er å utvikle nye regulerende ferdigheter så man etter hvert, gradvis, skritt for skritt, gjerne med små skritt, mer og mer klarer å unngå de ødeleggende «topper» utenfor toleransevinduet.

Når alt dette er sagt – og det evt. kan synes overveldende - er det godt å lytte til et annet råd som myndigheter rundt om i verden har gitt, som nesten er et prinsipp: «Don't panic – but be careful!» Gå ikke i panikk, men vær forsiktige og omhyggelige med å følge prinsippene! – da kommer det til at gå alt sammen! Det vil ordne seg!

Vi kommer nå til et sentralt tema i enhver traumeterapi: det å lære seg regulerende ferdigheter som man så kan ta i bruk når aktivering er i gang. Målet er å utvikle ferdigheter som er effektive for den som skal bruke dem, dvs. hjelper akkurat den personen som skal bruke dem. Det vil si at de er spesifikke for den enkelte og for deg. Slike ferdigheter vil også

bidra til at ditt toleransevindu utvides, at du øker din kapasitet til å tåle «stress» uten at du blir overveldet eller dissosierer. Gradvis vil du kunne utvide din livsradius, ta livet tilbake.

Før vi går videre kan du stoppe opp og reflektere rundt: Hvilke strategier vet du om at du kan og bruker når du trenger å finne fotfeste her- og nå? Måter - som du vet kan hjelpe, når du får det vanskelig? Måter som hjelper deg til at du unngår «toppene» i din belastningskurve, unngår ødeleggende affekter og handlinger? Det kan være en god ide å skrive dem ned: hvilke vet du om? og i hvilke situasjoner hjelper de?

Takk for nå!

Mulig hjemmearbeid:

Bli kjent med eget toleransevindu:

Hvordan oppleves det for deg å være innenfor toleransevinduet? Hvordan er opplevelsen av å være «til stede her- og nå»? – i følelsen, kroppsformelse, tanker?

Om du ikke har svar på det nå, er det helt i orden. Kanskje det da er enklere å si noe om hvordan det er å være på grensen av, eller utenfor, toleransevinduet?

Bli kjent med varselsignalene på at aktivering er under utvikling:

Hva er de første tegnene, dvs. varselsignaler om at du begynner å bevege mot grensene av ditt toleransevindu?

Introduksjon II: Om å romme - Kontainment og grunning

Kontainment og grunning er sentrale regulerende ferdigheter. Det anbefales at man tilegner seg slike ferdigheter tidlig i en traumeterapi. Når du har lært deg noen av disse ferdighetene kan du ta dem i bruk når du får det vanskelig, så du heller får et forløp tilsvarende den grønne kurven – innenfor toleransevinduet, og du unngår å bli overveldet og å dissosiere.

Først litt om begrepene:

Kontainment handler om "å kontaine" – å romme. I psykologisk betydning har kontainment blitt definert som evnen til å oppleve følelsesuttrykk uten å gå i stykker eller såre andre. Det handler da også om å etablere sterke grenser som ikke lett utviskes. En slik grense er å skille fortid fra nåtid. Da traumatiserte mennesker ofte overveldes av flashbacks og sterke følelser, og har tendens til å gjenta traumeopplevelsene på ødeleggende måte, som også er ødeleggende for daglig fungering, er kontainment-ferdigheter viktige. Å romme traumene – kontaine dem – betyr ikke at man benekter dem. Ferdighetene gir både avstand til minnene samtidig som minnene anerkjennes. En forutsetning for direkte traumeminne-arbeid er at man klarer å «romme» - kontaine - dem. Vi kan dele kontainment opp i indre og ytre kontainment. Eksempler på indre kontainment er: visualiseringsteknikker, som også kalles fantasiøvelser, «trygt sted», lage og bruke «kontainere» for traumeminne – som en «safe», boks, mm, skrive dagbok, tegne, male osv. Eksempler på ytre kontainment er: rammer i terapien: lengde på terapi-sesjoner, kontakt mellom timene, tempo i terapien, støtte fra andre til å romme sine tanker og følelser.

Noen har kategorisert grunnings-teknikker som en undertype av kontainment. Men da grunning har stor plass i en traumeterapi – så vel som i hverdagslivet til de fleste vil det få spesielt fokus her.

Grunning har blitt definert på flere måter, blant andre:

- Å skape forbindelse til grunnen. Det får oss evt. til å tenke på elektrisitet, som må ha jordforbindelse i tilfelle det skulle bli overbelastning på nettet.
- Pat Ogden, en pioner innen traumefeltet, har beskrevet grunning som: *«kapasiteten til å lede den fysiske energien til bakken og rette oppmerksomheten til bein og føtter, for å øke den opplevde fornemmelsen og følelse av fysisk støtte».*

- Andre beskriver grunning som prosessen: å være psykologisk til stede, eller å koble seg til den nåværende virkeligheten «her- og nå».

Som vi da ser, kan grunning kategoriseres som 1) kognitiv, mental oppmerksomhet og som 2) sensorisk, fysisk oppmerksomhet - eller enklere sagt: som mental og fysisk grunning. Eksempler på *mental* grunning er å orientere seg til her- og nå: dagen i dag, ukedag, dato, måned, år. Eksempler på fysisk grunning er: kjenne føttene på bakken, å skifte kroppsposisjon, for eksempel fra sittende til stående, osv.

Målet med kontainment og grunningsteknikker er å hjelpe deg til å være mer til stede her- og nå, som også betyr at man er innenfor toleransevinduet. Det er også viktig å praktisere disse ferdighetene i avpasset tempo, steg for steg, og gradvis tillate seg selv å øve på å være til stede her- og nå. All øving på dette bør skje innenfor toleransevinduet. Mange traumatiserte opplever at det å være til stede her- og nå betyr å bli synlig, bli lagt merke til og være selvhevdende, og at det tidligere har vært farlig og utrygt. Da vil det naturlig nok være en indre konflikt eller motstand mot å «koble seg på øyeblikket her- og nå». Det er viktig også å bruke tid i terapien til å løse opp for evt. indre konflikt eller motstand, da den ellers kan stoppe fremgang. Hvis du har «indre deler», anbefales det at man tenker grunning til virkeligheten som den oppleves at «delene» som er orientert i nåtid (litt usikker på denne setningen?). Videre er det en god ide at du lytter innover for å sjekke hvor mye og lenge det er greit for alle deler at du er «til stede her- og nå». Hvis noen få sekunder er det som er lov akkurat nå, er det en god start. Når dette tolereres av alle delene kan du forhandle deg frem til å utvide med noen fler sekunder, osv. Ditt personlige toleransevindu er din guide og følger du den vil det gradvis utvide seg! En pioner innen traumefeltet som har jobbet med dette i en menneskealder minner om at jo langsommere du går frem, dess fortere når du målet! «Slow is faster!»

I de neste avsnittene finner du konkrete eksempler på forskjellige ferdigheter i grunning og kontainment, for eksempel: mental grunning, fysisk grunning, bruk av sansene til grunning, å skille fortid fra nåtid, mm. Velg den eller dem som passer best for deg, og øv sammen med terapeuten. Glem ikke å øve i det daglige, på vanlige dager, utenom terapitimene. Om du skal ha ferdigheten klar til bruk når du trenger den i vanskelige situasjoner, da er det viktig at du har den «på lager», dvs. at du har fått den inn «i ryggmargen», øvd den inn i fredstid.

Planlegg for eksempel små korte øvingsstunder i løpet av dagen, evt. bare 5-10 minutter om gangen. Det er viktig å hele tiden evaluere – gjerne sammen med terapeuten - om ferdighetene er effektive: hjelper den deg med å oppleve mer forbindelse til øyeblikket her- og nå? På en skala fra 1-10: hjelper teknikken deg minst 1 poeng i riktig retning? Hvis ikke, hvilke justeringer kan du gjøre på øvelsen? Hvordan får du teknikken og strategier, som hjelper akkurat deg? Finn din «egen vri» på teknikkene - det er det som teller!

Tre prinsipper er viktig for god læring: 1) Motivasjon: Ja, dette vil jeg lære! Det er *mitt* valg! 2) Konsentrasjon og fokus når du øver og praktiserer teknikken. Om du bare klarer å fokusere noen få øyeblikk er det en meget god start! 3) Repetisjon: «Gjentakelse er hukommelsens mor".

Det er ikke noe galt om ikke teknikkene fungerer ved første eller andre forsøk! Det tar tid for hjernen å lære nytt! Du *vil* oppleve økt mestring og kompetanse når du fortsetter med å prøve! Det er aldri for sent å begynne og som en traume-overlever har sagt det: "Det er alltid for tidlig å gi opp!"

Lykke til!

Mulig hjemmearbeid:

- Begynn å lage en liste over ting som hjelper når du får det vanskelig, skriv gjerne ned.
- Hvilke strategier vet du om, at du allerede har og bruker, når du trenger å finne fotfeste her- og-nå? Måter som du vet kan hjelpe deg, når du får det vanskelig?
 - og i hvilke situasjoner hjelper de?

1) Mental grunning

Reorientering til her og nå:

- Ukedag, måned, år
- Mitt navn er..
- Jeg er...(alder).. år gammel
- Jeg er her...
- (sammen med...)
- Jeg er voksen – og trygg nok

Telle bakover fra 10 til 0: 10 – 9 -8-.....-1 - 0

Jeg føler... men jeg vet:

- Jeg føler meg utrygg, men jeg vet jeg er trygg
- Jeg føler det skjer nå, men jeg vet det ikke skjer
- Jeg føler ikke jeg lykkes med noe, men jeg vet jeg har lyktes med....(eksempel)

Dersom du har «deler»:

- Jeg føler jeg er flere personer, men jeg vet jeg er én person

Varianter:

Minne deg selv på at du er trygg:

- Jeg har blitt trigget nå, men jeg er trygg
- Jeg har fått opp minner, men jeg er trygg
- Jeg er på vakt, men jeg er trygg

Andre eksempler på å minne seg selv på at det er over:

- Det skjer ikke nå. Dette er bare min amygdala – røykvarsler – som gir falsk alarm,
- Det var *da* – men det skjer ikke *nå*. Jeg ble såret *da* – men skal ikke bli såret *nå*

Minne deg selv på at du har opplevd dette før, det gikk over, og det vil også gå over nå:

- Jeg har følt det mørkt og håpløst før, men overlevde likevel. Jeg overlever også denne gangen.
- Dette er et minne, det skjer ikke nå, jeg har opplevd dette før, og at det gikk over og jeg overlevde. Også dette vil gå over, om en liten stund

Det anbefales å lære seg tidlig i terapien å introdusere noe lindrende og beroligende til seg selv samtidig med at det kobler deg til her og nå:

- Nevn fem gode ting i ditt liv, evt færre hvis det er vanskelig å finne fem ting akkurat nå
- Gjenta positive utsagn

- Tenke på sin favoritt: farge, dyr, mat, bok, TV program, musikk, aktivitet, gjenta positive utsagn
- Gjenta utsagn som representerer mestring: «Jeg klarer dette», «Jeg vet denne følelse går over om en stund»

Evt. spirituelle ressurser

3) Bruk av sansene dine til å grunne deg her og nå

Vi har et utall av sanser, både ytre og indre. Våre sanser spiller en stor rolle med tanke på hvordan vi oppfatter en situasjon, tenker, føler og hva vi gjør

Her vil jeg i hovedsak ha fokus på de ytre sansene: syn, hørsel, lukt, smak, og berøring – og i liten grad fokus på balanse-sansen og de indre sansene, som for eksempel følelsen av smerte, sult, bevegelse, temperatur, mm.

Å bruke sansene til å koble seg på øyeblikket her og nå er god hjelp for mange. Du kan bruke hvilken som helst av sansene dine. Igjen minner vi om at alle eksempler som presenteres her er forslag. Du velger selv hvilke du synes kan passe for deg.

Et forslag er å ta utgangspunkt i det du sanser i omgivelsene og beskrive det. For eksempel: Hvordan ser de ut? Hvilke lyder hører du? Hva legger du merke til av lukt? Hvordan kjennes det å ta på en ting eller et materiale i dine omgivelser? Om du har noe å drikke eller smake på: hvordan er smaken?

- Til en start kan du velge en av sansene, for eksempel synet: Se rundt deg i rommet eller på plassen der du er. Legg merke til tre ting. Beskriv de tre tingene du ser, en om gangen, beskriv i detalj hva du legger merke til. Hva ser du? Farge, form, størrelse? Du kan fokusere på en detalj, zoom inn til den – legg merke til detaljene.
- Berøring: Hvis du sitter på en stol, legg merke til materialet, hvordan kjennes det å ta på det? Er det hardt – mykt? Legg merke til materialet, beskriv i detalj hvordan det kjennes å ta på det.
- Du kan velge å ta utgangspunkt i hørselen: beskriv i detalj hva du hører i øyeblikket nå der du er. Hvilke forskjellige lyder hører du? Hvordan vil du beskrive dem? Høy – lav – kraftig – svak.

Du kan også kombinere forskjellige sanser: for eksempel synet med berøring - for eksempel tekstilet eller materialet til stolen du sitter på, eller en ting i dine omgivelser. Hva ser du? Og hvordan føles det?

Videre har mange hjelp av å ha ting, objekter som de har oppdaget at hjelper å ta på, kjenne, osv. Bruk tid på å få tak i ting som fungerer for deg som hjelp til å føle deg mer til stede her og nå – objekter som du kan ta på, berøre, som fungerer for deg. Eksempler som mange har hatt nytte av er: en stress-ball, en stein, en konge, blant mange andre, ting med lyd i.

Det er en god ide å tenke på å ha dem innenfor rekkevidde så du har tilgang til dem når du trenger det. Mange bruker å ha en ting/objekter tilgjengelige både når de er hjemme og ute, i lommen, i vesken.

Andre forslag er å se på et bilde eller maleri, med detaljer som fanger din oppmerksomhet, legg merke til hva du ser. Eller en bok med bilder, eller et eller flere fotos som hjelper til å kjenne seg mer i kontakt med øyeblikket nå.

Du kan også ha tilgang til ting hvor du må bruke smaks- eller luktesansen, som for eksempel, kaffe, pastiller, krydder. En del har nytte av å ha pastiller med i lommen.

Ta deg tid til å innrette deg så du har ting som hjelper deg til å grunne deg, slik at de er innenfor rekkevidde og lett-tilgjengelige når begynner å få det vanskelig og trenger å bremse aktivering.

Ta også tid til å legge merke til om du har ting rundt deg som stresser og trigger deg? Når du har funnet frem til dem kan du velge å ta dem bort. Det vil minske belastningen på deg.

Du kan utvide grunnings-teknikkene:

- Tegne et objekt.
- Gå en tur, legg merke til for eksempel 5 ting du ser, 5 ting du hører, berører, lukt, smak? Evt skriv ned
- Drikk et glass med kaldt vann (eller annet), mens du fokuserer på hva du kjenner: hvordan det er å ta på glasset, grepet, du kan ta i bruk indre sanser: legg merke til temperatur, hvordan er det å drikke av vannet? Hvordan kjennes det?

Bruk litt tid på å legge merke til om strategien fungerte? På en skala fra 0-10, hvor mye kjenner du deg til stede her og nå – før du begynte øvelsen, og etter?

Et råd er å begynne tidlig med å gjøre noe for å grunne seg her og nå.

Ved å gjøre disse øvelsene noen ganger daglig – i korte øyeblikk – da vil du komme videre og lære! Ta tid til å gi anerkjennelse til deg selv hver gang du kommer et lite skritt fremover med tanke på å være til stede her og nå. Du vil få det til!

Lykke til!

5) Distraksjon

Hei! Her vil vi ha fokus på «distraksjon» som innfallsvinkel til å romme vanskelige tanker og følelser relatert til traumene i fortiden.

Distraksjon defineres vanligvis som prosessen der oppmerksomheten avledes fra et ønsket fokusområde: man blir distraheret og oppmerksomheten blir dratt i annen retning. Når man blir distraheret, blir man avledet til å gjøre noe annet enn det som man har som det primære mål. Distraksjon assosieres også ofte med å være åndsfraværende, distré, forvirret, glemsk. Derfor misliker vi og vurderer vanligvis alt som «distraherer» oss som negativt.

Inn i en psykologisk sammenheng, for eksempel i en traumeterapi, kan distraksjon være en hjelp til å kointe, demme opp for og å romme depressive tanker, negative tanker om seg selv, og påtrengende traume-minner. I denne sammenheng handler distraksjon om å lede oppmerksomheten bort fra ødeleggende påtrengende tanker, følelser og impulser relatert til traumene.

Distraksjon kan da også brukes som en strategi for å avverge trang til å gi etter for impulser til usunne evt. ødeleggende handlinger, handlinger som har fungert som løsning på kort sikt – men blitt ødeleggende på lengre sikt.

Erfaring tilsier at det ikke det hjelper å presse slike traume-relaterte reaksjoner og impulser vekk, da kan de evt. bli sterkere, men heller at man aksepter deres tilstedeværelse, samtidig som at du retter oppmerksomheten mot noe annet, dvs. velger midlertidig å bruke «distraksjon» som mestringsstrategi. Om man klarer å flytte oppmerksomheten bort fra slike impulser og kortsiktige løsninger, klarer man bedre å holde ut og stå imot trangen til å handle på impulsene.

Distraksjon i den sammenheng er da en midlertidig strategi, som du selv har valgt. Viktig å minne seg selv om at det er en midlertidig løsning, dvs. at man lover seg selv å vende tilbake til det som man nå må avledes fra – når timingen er rett. Distraksjon er en aktivitet, som klarer å få deg bort fra slike tanker og impulser.

Distraksjons-teknikker er konkrete, kan være hva som helst – bare at de engasjerer deg nok til at tankene og impulsene blir mindre påtrengende. Med andre ord, fungerer distraksjonsteknikkene ikke i en tilstand av «åndsfravær», men krever tvert imot et «ånds-nærvær»

Distraksjonsteknikker aktiverer de sider av hjernen som har med «her og nå» å gjøre, de sidene som vi bruker til å styre hverdagen vår og gjøremålene vi har nå. I traume-terapi har du evt. hørt om disse sidene, som involverer: nysgjerrighet, vår evne til å undersøke og utforske, legge plan, organisere, kreativitet, lek (sport), humor, evnen til å gi omsorg, og ikke minst vår evne til å knytte sosiale bånd i hverdagen. For at en distraksjonsteknikk skal fungere er det en forutsetning at det som «distraherer» er noe du vurderer som *positivt*.

Enkel distraksjon er trolig den mest anvendte strategi for å romme, demme opp for og kontaine traumeminner, enten man er seg det bevisst eller ikke. Det er ikke uvanlig at mennesker kaster seg ut i overdreven aktivitet etter traumatiske hendelser for å holde sinnet beskjeftiget, så traumet ikke trenger seg på. Noen utvikler angst i kjølvannet av å være i kontinuerlig aktivitet, uten pauser og hvile i tillegg til frykten for at traume-følelsene skal bryte igjennom. Vedvarende bruk av distraksjon er derfor ikke å anbefale, det vil på lang sikt få negative konsekvenser. Men veloverveiet bruk av distraksjon og andre containment-ferdigheter kan hjelpe med å håndtere emosjonelle plager, så man kan balansere i hverdagen, og så man på et senere tidspunkt kan adressere traumet, når man har tilstrekkelig mental kapasitet.

Hvordan finner du frem til teknikker som kan hjelpe deg til å bli «distrahert» bort fra traumeminnene? – Hvilke kvaliteter må det som «distraherer» ha? - Ideen er å skifte oppmerksomhet til noe som *engasjerer* sinnet – noe som er stimulerende og overbevisende fremfor noe som er rolig og bare krever passiv oppmerksomhet. For eksempel: er PC-spill ofte mer velegnet enn en TV-film, og en samtale med en god bekjent er bedre enn å lese enn evt. bok, med mindre du blir grepet av bokens innhold. Både å se TV og lese bok er aktiviteter som tillater at sinnet går på vandring, evt. at man går inn i tilstand av dagdrømming. Aktiv deltakelse i en ytre aktivitet er et middel til å distrahere seg selv i høyere grad enn opptatthet av indre forstyrrende minner og følelser.

Det anbefales også at man velger en aktivitet som matcher hva man føler, dvs. er man opprørt kan en rask gå- eller løpetur hjelpe, er man trist kan lindrende og beroligende aktivitet hjelpe, som for eksempel beroligende musikk. Om du har «deler» anbefales det å velge en aktivitet som «delene» er enige om.

Det anbefales også at aktivitetene ikke er automatiserte, hvor auto-piloten bare kan skrus på! Aktiviteten må kreve et visst nivå av engasjement, åndsnærvær. Minner igjen om at aktiviteten må oppleves positiv for den som skal bruke den som distraksjon.

Eksempler:

- Det er ikke for ingenting at jeg står her ved klatreveggen. Klatring krever et nærvær, fokus her og nå, osv. For de av dere som liker klatring kan det tenkes å fungere som en god distraksjons-øvelse. Andre eksempler er:
- PC-spill og andre spill, kryssord, yatzy, evt sammen med andre man er trygg på
- Strikking – med noe krevende mønster
- Ringe en bekjent, prate om hyggelige og ikke-traumerelaterte ting
- Gjøre noe som er morsomt, tenke på noe morsomt, se et morsomt program på TV
- Jobbe med kreativitet, som krever mental aktivitet
- Lytte til musikk som man engasjerer seg i, f.eks. synger med på ordene, danser til
- Kjøre en tur i bil, evt følge en planlagt rute

- Gå eller løpe en rask tur, evt med en planlagt oppgave (planlegge å legge merke til ting man ser, hører, osv, evt. ta med kamera)
- Sykle en tur
- Annen fysisk aktivitet, som krever tilstedeværelse, evt. sammen med noen
- Lek og interaksjon/samhandling med barn
- Lek og interaksjon/samhandling med hund, kjæledyr
- Lage mat etter oppskrift som ikke man ikke kan på «autopilot» fra før av: Bak en kake, eller lag en rett
- Annen praktisk oppgave: rydding og rengjøring, som ikke gjøres på autopilot (ha for eksempel forskjellig fremgangsmåte og rekkefølge fra gang til gang)
- Musikk som stimulerer til nærvær (ikke avslappende)

Samtidig må aktiviteten heller ikke være for krevende. Den må ikke overstige den mentale kapasiteten man har i situasjonen, der man trenger å regulere seg. Man kan regne med at ens kapasitet er mindre i slike situasjoner enn i perioder hvor man ikke har det vanskelig.

Et eksempel: en pasient opplevde at det hjalp henne å bake en kake etter en bestemt oppskrift når hun merket aktivering og usunne impulser. Imidlertid ble det for krevende for henne å reise på butikken å handle ingrediensene hun trengte for å bake kaken. Derfor sørget hun alltid for at hun hadde ingrediensene liggende i huset samlet på en bestemt plass, så hun gå direkte til baking av kaken, når hun ble aktivert.

Et annet forslag er at man legger inn daglig stund hvor man gjør noe som oppleves positivt, uavhengig av om man er aktivert eller ei – for å venne seg til at man har positive ting i livet og at det er godt med noe avledning i løpet av dagen fra vanskelig jobbing med traumene.

Her mot slutten skal jeg minne om, at distraksjon som teknikk for å demme opp for traumefølelser er midlertidige, og de er selv-valgte.

Jeg minner ikke minst om at distraksjon i denne sammenheng er en aktivitet som oppleves positiv for den som skal bruke den.

Om ikke det fungerer som distraksjon bort fra de usunne impulsene og aktiveringene ved første forsøk, gjelder også her at når du fortsetter å gjøre det (selv om det ikke lykkes) – så vil det før eller siden føre til at det hjelper.

Fortsett å prøv, og du vil få det til!

Du kan også her starte med å se om du allerede bruker distraksjons-teknikker, evt uten at du har tenkt over det? Hvilke vet du om og i hvilke situasjoner hjelper de? - Hvilke aktiviteter kunne du tenke på å prøve ut fremover som hjelp til å få oppmerksomheten bort fra vanskelige reaksjoner? Lykke til!

6) Trygt sted

Hei! Jeg vil her ha på hvordan etablering av det vi kaller «Trygt sted» kan være en hjelp til grunning. Teknikker som involverer «Trygt sted» kan brukes som en avledning bort fra overveldende traumereaksjoner, flashback, sterke vonde følelser, usunne og potensielt ødeleggende impulser og handlinger. Samtidig med at de avleder har de også en beroligende innvirkning.

Tenk på et sted, en plass i ditt liv der du følte deg meget rolig, trygg, og beskyttet. Du kan legge vekt på sinnsro og fred, som f.eks. på en vakker strand ved solnedgang, eller du kan legge vekt på å være trygg og i sikkerhet, som på en fjern ubebodd øy, der du har full oversikt over alt og alle som måtte nærme seg. Ditt trygge sted kan være et sted du forestiller deg, eller et sted fra virkeligheten, som du faktisk har brukt å trekke deg tilbake til tidligere for trygghet og sikkerhet. Eksempler på sistnevnte kan være et tre i skogen der du trakk deg tilbake og opplevde sikkerhet, eller hjemme hos bestemor på kjøkkenet, der hun ga deg trygghet, varme og omsorg. Eksempler på det første kan være en plass oppe på fjellet der du opplever en vakker fredfylt stillhet, eller i en god stol med pledd foran peisen, eller du er på en båt langt borte fra land på en vakker dag. Ditt trygge sted kan inneholde at noen gode mennesker i ditt liv er til stede, eller du kan velge å være helt alene. Du trekker deg tilbake til ditt trygge sted i fantasien, i forestillingen – bort fra de vonde traumeminnene og -følelsene, og overveldende triggere og stress. Bare fantasien setter grenser for hvordan ens trygge sted kan være. Det kan inneholde hva som helst og hvem som helst du ønsker, hvor som helst du ønsker det, med så mange detaljer som du ønsker. Jo flere detaljer du har med, dess bedre vil det fungere for å fange din oppmerksomhet og skape avstand til traume-reaksjonene.

Vi kan gjøre en øvelse her:

Sett deg godt til rette. Du kan lukke øynene hvis du ønsker det. Nå kan du gå inn i forestillingen:

Du kan reise til den plass som du ønsker deg, den plass som har akkurat de forholdene som du ønsker. Tid og penger setter ingen grenser. Hvor er du da?

Se at du er der, se deg omkring, legg godt merke til det du ser, hva legger du merke til? Hva ser du? Akkurat det som du er godt å se på, som du ønsker mest. Se godt på det, ta det inn, kjenn at det er godt.

Hvilke lyder hører du, akkurat de lydene som du ønsker å høre. Hva hører du? Legg merke til det, ta det inn, kjenn at det er godt.

Hva merker du med tanke på temperatur, akkurat den temperatur som du liker, hvordan er det å kjenne på den? Kjenn på det, kjenn at det er godt, ta det inn.

Legg merke til duftene – at det er akkurat slik du ønsker det. Hva dufter du? Hvordan kjennes det, at det er godt? Kjenn og ta det inn.

Om du ønsker å smake på noe som er godt, kan du det. Smak på det som er godt, som du ønsker, kjenn at det er godt.

Hva gjør du? Sitter, står, annet? Kjenn hvordan det er å gjøre akkurat det du ønsker der og da. Kjenn det og ta det inn, kjenn at det oppleves godt.

Er du sammen med noen, eller alene? Legg merke til at det er akkurat slik du ønsker det, kjenn – og ta det inn.

Nå kan du ta det inn alt sammen. Kjenn at det er godt, ta det inn.

Dette er din plass, bare din. Du kan dra hit så mye og lenge du vil og trenger det.

Når du er klar kan du komme tilbake til den nåværende virkeligheten her, du kan gradvis åpne øynene og reorientere deg til rommet her og nå.

Når som helst du vil kan du dra tilbake til ditt trygge sted.

Du har ditt trygge sted som en midlertidig plass du kan dra tilbake til når du er i ferd med å bli overveldet av traumereaksjoner, uten at det bør lede til overforbruk. Det er ikke et alternativ til fred og trygghet i det virkelige livet – bare et sted å trekke seg midlertidig tilbake til for stabilisering. Med andre ord, fantasien bør ikke bli misbrukt men kan brukes klokt som en måte å distrahere seg selv bort fra å bli overveldet av usunne følelser eller impulser og handlinger.

Om du har «deler» (dvs. dissosiative deler av personligheten), kan du i terapien jobbe med at alle delene får et trygt sted, som de kan trekke seg tilbake til når de trenger å bli skjermet fra situasjoner i hverdagen, som ellers ville bli for overveldende for deg.

Du kan også undersøke om du har eller kan etablere en konkret plass i den fysiske virkeligheten her og nå som gir deg en indre følelse av ro eller trygghet, som du kan trekke deg tilbake til, når du trenger å få avstand til overveldende traume-reaksjoner og å finne frem til følelsen av indre ro, trygghet og sikkerhet.

Ta tid til å etablere et trygt sted!

Lykke til!

7) Å romme minnene

Ferdigheter i å romme traume-minnene har til hensikt å minske gjenopplevelse av minnene så de oppleves mindre påtrengende. Ferdighetene gir både avstand til minnene samtidig som at de anerkjennes. De kan brukes når du blir for overveldet til å forholde deg til følelsene og bildene i gjenopplevelsen av traumene, eller når du er involvert i en viktig, meningsfull og god aktivitet her og nå som det er viktig å gjennomføre, eller - når det er tid til å hvile etter et velgjennomført stykke traume-arbeide.

Man kan bruke konkrete rom og bokser i den fysiske virkeligheten til denne strategien, og man kan bruke visuelle rom i fantasien til å romme traumene. Jeg skal også her minne om at slike teknikker som er ment som hjelp til å romme minnene er selvvalgte teknikker og de brukes midlertidig, inntil man har opparbeidet kapasitet til å bli værende innenfor toleransevinduet, når minnene aktiveres. Å bygge disse ferdighetene går forut for bearbeiding av traumeminnene i neste fase: Du rommer minnene inntil du er klar til å bearbeide dem i terapien.

Ved hjelp av visualisering kan man utvikle indre «kontainere», beholdere og rom for traumeminnene:

Forestille seg:

- Et bankhvelv, brann og tyveri-sikret rom i banken, safe, PC-fil som lagres i skyen, avlåst rom med ekstra lås, et syltetøysglass
- En kontainer eller fartøy, en gass-ballong høyt oppe i luften, en undervannsbåt, et fly som tar en boks med traumeminnet med til fjerne kontinenter.

Eller et hvilket som helst bilde som passer for deg. Bruk et som passer for deg.

Øvelse: forestill deg den kontainer som du velger. Det kan være hva som helst. Forestill deg at den har akkurat den størrelse og utforming som må til for å romme det som plager deg. Hvilken farge har den? Hvilken form? Hva er temperaturen? Hvor tykke er veggene? Forestill deg nå at det som plager deg går inn i kontaineren.

Forsøk ikke å presse de plagsomme tingene inn i kontaineren, men legg merke til at de beveger seg og flytter seg inn i kontaineren. Når alt rommes der, kan du stenge kontaineren.

Du er den som har kontroll over disse følelser og tanker, og velger selv når du vil ta dem ut av kontaineren igjen. Ingen andre har tilgang.

Du kan gjøre denne øvelsen når som helst du trenger det.

Dersom du synes det er vanskelig å forestille seg dette i fantasien kan du bruke en container fra den fysiske virkeligheten. Du kan skrive ned forstyrrende minner, kroppsplager, følelser og tanker på lapper av papir.

Du kan legge dem i en skuff, boks eller på et rom med kanskje ekstra lås, evt legge dem igjen hos terapeuten – for å ta det frem på et senere tidspunkt, når man har kapasitet til det.

Du kan la en eller flere steiner symbolisere det du opplever som plagsomt og tyngende, du kan legge steinene fra deg på en utvalgt plass, eller du kan kaste steinene over ryggen bak deg.

Noen opplever det hjelper å skrive et brev til en støttende person; evt høyere makt, spirituell person eller figur. Legg det fra deg på en plass som er passende til det bruk.

Å skrive dagbok kan være en hjelp til at egne reaksjoner blir tydeligere for en selv, på en trygg og konfidensiell måte kan du gi uttrykk for tanker og følelser. Skap en god ramme for skrivingen. Finn rolig sted hvor dagbok skrives. Når du blir aktivert, skriv om det i din dagbok. Skriv så mye som ditt toleransevindu tillater: overskrifter eller med flere detaljer? Evt. følelser, hvor i kroppen kjennes det, dersom toleransevinduet tåler det. Sett en tidsramme på skrivingen, for eksempel 5, 10, eller 15 minutter. Lukk deretter dagboken – som symbol på at du stenger rommet til minnene. Når boken er lukket – har du stengt de påtrengende og plagsomme følelsene, tankene, og kroppsforfølelsene til minnene inne i den. Legg dagboken igjen i en skuff eller skap, gå fra den. Deretter kan du gjøre noe som er beroligende og positivt, og som grunner deg til øyeblikket her og nå - ta i bruk en ferdighet som du har tilegnet deg som har disse kvalitetene.

Bruk kunst til å gi uttrykk for det du føler. Tegn eller mal bilder, gi visuelle uttrykk for minnene og følelsene. Du kan gi uttrykk gjennom musikk og stemmebruk. Skriv dikt. Du kan legge disse bildene eller skriftlige arbeide bort til senere - eller du kan ta det med til terapeuten.

Hvis det aktiverer deg for mye, kan du velge andre måter å romme minnene på.

Akkurat som containere kan lekke, er disse teknikkene ikke perfekte og fungerer ikke til enhver tid. Øv i starten på minner og reaksjoner som stresser deg i mild grad. Da blir det lettere å bruke når du blir trigget i større grad. Prøv teknikken igjen dersom den ikke fungerer med det første. Øving er nøkkelen til mestring.

Du kan også her bruke en skala fra 1-10 for å måle en bevegelse i riktig retning.

Glem ikke å stoppe opp for hvert skritt i riktig retning, og gi deg selv anerkjennelse.

Lykke til!

8) Relasjoner som en container

Å romme plagsomme følelser, impulser og minner kan gjøres på mange forskjellige måter, kanskje til og med på utallige måter. Vi kan bruke relasjoner som en 'container', som støtte, og til å 'romme' og 'holde' oss i vanskelige tider – vi gjør det kanskje ofte spontant uten å tenke over det.

Vi er født inn i en relasjonell kontekst og er avhengige av andre for å overleve. Medfødte handlingssystemer i hjernen motiverer oss til å knytte oss og forholde oss til andre mennesker hele veien gjennom voksenlivet.

Men når man har blitt såret av andre mennesker - ikke minst når det gjelder personer som man var avhengig av som barn - er det ikke gitt, naturlig og enkelt å betrakte andre mennesker som en ressurs å henvende seg til for støtte og 'romming' i vanskelige tider.

Samtidig er det kjent at sosial støtte øker kapasiteten til å takle stress på en sunn måte. Det å føle seg trygg i et forhold hjelper til heling av konsekvensene i kjølvannet av traumer. Det å føle seg trygg i et forhold øker den mentale og integrerende kapasiteten. Å kunne dele og snakke om vanskene med en person man har tillit til hjelper oss å takle usunne følelser og impulser. Som sådan fungerer et trygt og styrkende forhold som en 'container'.

Metaforen om en 'container' er blitt brukt i forhold til mange typer relasjoner.

Noen ganger blir et forhold beskrevet som et '*container-contained*'-forhold: I en slik relasjon er det en som «container» - «rommer» den andre, og en som blir «contained» - «rommet» - «holdt». Metaforen og på mange måter det idealiserte bildet av et slikt forhold er forholdet mellom mor-spedbarn: Moren oppfyller behovene til det lille spedbarnet uten tilpasninger. Hun 'rommer' spedbarnet, og spedbarnet føler seg 'rommet'.

Noen ganger blir et forhold mellom voksne beskrevet som et '*container-container*'forhold mellom to likeverdige parter, for eksempel et par, gode venner eller kolleger. Ideelt sett viser begge parter interesse for den andre personen i forholdet, gjenkjenner eventuell nød eller bekymring hos den andre, lytter til den andre parten, deler og diskuterer, utforsker hva som er situasjonen og gir tilbakemelding til hverandre .

Som tittelen på denne presentasjonen sier, brukes metaforen om en 'container' også for å beskrive forholdet i seg selv. Det to personer bringer inn i et forhold, vil beskrive kvaliteten på containeren.

Det terapeutiske forholdet har potensialet til å tjene som 'container' og være et helende og styrkende forhold.

Modellen til et *samarbeidende* terapeutisk forhold anbefales i en traumebehandling: For å kunne romme minner fra fortiden, og samtidig være koblet til her og nå, er kunsten å balansere nødvendig. Siden følelser og impulser relatert til tidligere traumer er veldig

kraftige når de invaderer sinn og kropp, krever etablering av et trygt og sikkert fotfeste i nåtid mye spesifikk oppmerksomhet. Hvis ikke, har fortiden en tendens til å ta over. For å etablere et trygt fotfeste i nåtid anbefales det å stimulere sider eller deler av deg som har sin funksjon forankret i nåtid. Vi kaller dem handlings-systemer i dagliglivet. De er forankret i psykobiologiske systemer i hjernen. De inkluderer blant annet grunnlaget for sosialt engasjement, reflekterende kapasitet, nysgjerrighet, utforsking, kreativitet, humor og lek. Derfor anbefales det å involvere disse kapasitetene i den terapeutiske relasjonen i en traumebehandling, ikke minst når det gjelder relasjonelle traumer.

Anbefalte terapeutiske strategier er basert på samarbeid og dialog mellom deg og terapeuten din, inkludert utforsking av aktuelle problemer, refleksjon, forhandling og diskusjon – for å holde forbindelse til her og nå samtidig med at du arbeider med vanskene relatert til traumene i fortid. Det anbefales at disse handlingssystemene, som er knyttet til dagliglivets funksjoner, er i front i det terapeutiske forholdet i et helingsarbeid fra relasjonelle traumer, for å balansere «deler som sitter fast i traumetid», dette er deler som ellers kan overvelde deg i forholdet til terapeuten.

I det terapeutiske forholdet kan du få lov til å uttrykke og utforske følelser som ellers er for smertefulle eller skammelige til å bli delt med andre eller til å bli containet og rommet alene av deg selv. Ved å gjøre dette, kan du få opplevelsen av at det er mulig å takle de overveldende følelsene og impulsene.

Når du etablerer en ny relasjon, for eksempel den terapeutiske, kan du utforske dine egne reaksjoner på det å bygge en relasjon: Hva er de forskjellige tankene dine og følelsene dine om å starte i denne terapien? Bruk et stykke papir, lag tale- eller tankebobler og skriv uttrykk for hver tanke og følelse. Oftest – og forventelig i kjølvannet av relasjonelle traumer - er det en indre konflikt knyttet til å gå inn i en relasjon. Gi anerkjennelse til alle uttrykkene, alle er deg, gi anerkjennelse til alle deler. Undersøk og reflekter sammen med terapeuten, for å forstå deg selv mer og mer, og for å finne frem til passe nærhet og avstand mellom deg og terapeuten – både i psykologisk og fysisk betydning - så terapien kan skje innenfor toleransevinduet..

Rammer og grenser for å styrke relasjonen som 'container': For å styrke den rommende funksjonen i forholdet, relasjonen som container, anbefales det at du og din terapeut til å bruker tid tidlig i behandlingen på å gjøre avtaler om rammene for terapien, for eksempel: Hvor mange økter per uke? Varighet på økten? Avtaler om kontakt mellom øktene? Tempo av terapien? - I tillegg forhandle og komme til enighet om spørsmål relatert til din terapi: Behandlingsplan? Fokus i terapien? Kriseplan? Sykehusinnleggelse? osv.

Bygging av regulerende ferdigheter: Det kan være en god ide sammen med terapeuten å diskutere og praktisere bygging av regulerende ferdigheter: Vær sosial mens du lærer, gjør eksperimenter, prøv ut, bruk fantasien, kreativitet og humor. Evaluer sammen om ferdigheten er effektiv. Hvis ikke - utforsk sammen - hvorfor ikke?

Sammen med terapeuten eller en annen person som du har tillit til kan du utforske og praktisere dine fysiske så vel som følelsesmessige grenser i forhold til andre mennesker: Legg merke til hvilken fysisk avstand som er passende for deg slik at du føler deg komfortabel. Ditt toleransevindu er din guide. Hvor nær er for nær? Diskuter, hva du kan gjøre hvis du kommer for nær en annen person? (For eksempel kan du kan bruke kroppsspråket ditt for å si "hold avstand": vend bort ansiktet eller kroppen din, folde armene, se på den andre med et negativt eller reservert blikk, se ned og unngå øyekontakt?), eller når du vil si «Kom nærmere» (for eksempel kan du se på den andre med et positivt blikk, smile, gi øyekontakt, gå frem mot den andre personen?) Prøv ut forskjellige muligheter.

Du kan – sammen med terapeuten eller en annen person du er trygg på - øve på å sette grenser uten å bli bekymret og plaget av responsen og reaksjonen fra den andre, om de er skuffet, osv. Tør å be om noe uten å bekymre deg for å bli avvist, forlatt, likt osv. Bruke rollespill?

Du kan øve på opplevelsen av hva som skjer hvis du sier "Nei" til en forespørsel fra en annen person? Føler du deg redd, engstelig, skamfull, skyld, sinne, maktesløs? Øv ved bruk av rollespill.

Å bli 'containet' og holdt: Det er av og til viktig å føle seg containet, «holdt» og "rommet" av terapeuten, som et første skritt for å håndtere noen vansker i livet med mindre unngåelse. Terapeuten kan tilby å midlertidig 'holde' vanskelige følelser og minner som du ennå ikke er i stand til å romme og bære helt alene. Du står fritt til å godta eller ikke godta terapeutens tilbud. Eller du kan ta initiativ til å be terapeuten om å romme noe vanskelig materiale som plager deg. En del av en slik strategi er å ha en kontinuerlig dialog mellom deg og din terapeut, og refleksjon rundt behovet for å bli "containet". Som med andre containment-strategier, er et generelt råd at hjelp fra andre til å romme er midlertidig. Når du er sterk nok til å bære mer kan du gjøre det. Tegn til at man er sterk nok til å bære mer selv er at det som er vanskelig ikke overvelder så man går ut av toleransevinduet, med andre ord er det da ikke ødeleggende lenger.

Håp er viktig for å holde motet oppe. Du kan be terapeuten om å bære håp i tider hvor du ikke føler at du har kapasitet til å bære håp selv.

Hvis du har 'deler' eller dissosierte selvtilstander, kan terapeuten din kan hjelpe deg med å romme delene, ved å erkjenne og anerkjenne dem.

Kunnskap og psyko-edukasjon: Jo mer du forstår dine reaksjoner og vanskeligheter, dess bedre kan du takle dem uten å bli overveldet! Det samme gjelder også for hvordan måten å forholde seg til andre mennesker i nåtid er farget av tidlige erfaringer i relasjon til viktige personer, ikke minst omsorgspersoner. Å utforske det nåværende relasjonsmønsteret og reflektere over det i et trygt (nok) forhold er en vei fremover. Når relasjonsmønstre rommes i et trygt forhold, vil du gradvis lære å kunne takle dem mer uavhengig på et senere

tidspunkt. Vær nysgjerrig, og ikke nøl med å be om informasjonen du trenger. Psyko-
edukasjon og kunnskap anses å være en 'kognitiv komponent' av containment.

Forhold relatert til tilknytning: Et trygt (nok) terapeutisk forhold – med kontinuerlig oppmerksomhet på å balansere fortid og nåtid innenfor toleransevinduet - gir en unik mulighet for å undersøke, håndtere og finne løsning på uløste tilknytningsproblemer relatert til tidlige tilknytningstraumer. Som alltid anbefales det at ethvert fokus på fortid ledsages av å være koblet til nåtiden, for å unngå å bli overveldet av påvirkninger relatert til tidligere historie med tilknytningstraumer. Samarbeidsmodellen hjelper deg med å romme sterke aktiveringer relatert til tilknytningstraumene, som for eksempel ønske om å høre til og frykt for kontakt og tilknytning, som ofte aktiveres samtidig.

Du inviteres til å være nysgjerrig: Få kunnskap om tilknytning og tilknytningstraumer, for å forstå deg selv, at reaksjonene dine i forhold til andre mennesker er forventede og normale sett i lyset av historien din. Dette frigjør deg fra skam. Det vil hjelpe deg å være mer i ditt toleransevindu, slik at du kan takle de sterke følelsene på en sunn måte.

Ved å inkludere og bruke de observerende og nysgjerrige sidene av deg selv i samarbeid med terapeuten, kan du øve på å legge merke til eventuelle interne dilemmaer eller konflikter, for eksempel: «ønske å være nær / å være nær er farlig», «ønsker å bli bedre / jeg fortjener ikke å få det bedre ». Slike indre konflikter er også naturlige og 'normale' som en konsekvens av tidlige relasjonelle traumer, og viktig er at: - de har en løsning.

Jeg minne om at den indre *følelsen* av trygghet, også i relasjoner, kommer ikke som det første i en helingsfase, men heller mot slutten. Om du da – før du kommer dit - kan minne deg om at du er trygg 'nok', selv om følelsen ikke helt er der ennå.

Om å dele positive følelser og opplevelser: I det terapeutiske forholdet - eller i et annet trygt forhold - kan du øve deg på å dele positive følelser og opplevelser, da dette hjelper med å regulere negative følelser. Dermed hjelper det deg å regulere følelser og impulser.

Du kan øve på dette med bruk av kreativitet, humor og være sosialt involvert. Prøv å romme opplevelsen, ta deg tid til å gjenkjenne og anerkjenne de positive opplevelsene, for å ta den inn, slik at den blir en kjent følelse og opplevelse.

Andre forslag: Konkrete situasjoner som du kan utforske og praktisere sammen med terapeuten - eller en person du har tillit til:

- Hvis du har en tendens til å bruke å trekke deg tilbake eller isolere deg som en mestringsstrategi, kan du tilbringe tid sammen med personer som er trygge og støttende.
- Møt med trygge og støttende mennesker, som respekterer deg, eller snakk med dem på telefon eller online, i tilfelle du har en tendens til å bruke mye tid på "passive" aktiviteter, som å se på TV, dataspill, som mestringsstrategier.

- Øv deg på å ha dialog med mennesker når du trenger å løse problemer.
- Hvis du er i et usunt eller ødeleggende forhold, kan du tenke å ha som mål å beskytte deg mot skade.
- Hold sunn avstand til folk som jobber imot eller begrenser din helings-prosess og terapi.
- Stimulere kontakten med mennesker som støtter din helbredelsesprosess.
- Prøv å holde avtaler i terapi hvis du har tendens til å holde deg borte fra timer.
- Kommuniser med folk hvis du trenger å endre planer som involverer andre mennesker.
- Lag en plan for dagen og del den med andre.
- Be andre om å hjelpe deg med å holde kontakten med dem.
- Gjør noen (positive) aktiviteter med andre som er trygge nok for deg, snakk om hva du gjør.

Oppsummering: Et støttende, styrkende og trygt (nok) forhold hjelper deg å containe og romme fortiden din på en sunn måte. Du vil bedre kunne legge merke til og få en bedre bevissthet og forståelse av reaksjonene dine, og vil være i stand til å reflektere og snakke om dem, uten å handle på usunne impulser. Dette er alle viktige faktorer for helbredelse.

Det som ble såret i relasjoner, kan leges i relasjoner!

Lykke til!

9) Puste og romme

Pusten vår er en annen ressurs å ta i bruk når det gjelder å balansere fortid og nåtid.

"Å puste" betyr å være i live. Etter fødselen, starter livet med den første innpusten av luft, etterfulgt av den første utpusten ledsaget av den hørbare livsbekreftende stemmeutfoldelse, som alle venter på. Fra dette øyeblikk til livets slutt, lever vi på en kontinuerlig bølge av pusting, veksling mellom inhalasjoner - innpust av oksygen, nødvendig for kroppens prosesser, og ekshalasjon - utpust av overskytende karbondioksyd, for å opprettholde en god balanse i blodet.

Pusten er av noen klinikere beskrevet som den viktigste enkelt-faktoren for helse og mestring av livet. Pusten har – uten «bivirkninger» - hjulpet mange til å regulere stress, angst og depressive plager. Blant annet forteller pusten om hvilket aktiveringsnivå vi har, og pusten hjelper med å balansere og regulere det.

I litteraturen blir «pust» og «å puste» noen ganger referert til som «pust av liv» og assosiert med «ånd» og «vind». I medisinske sammenhenger omtales innpust som «inspirasjon» og utpust som «ekspirasjon».

Vanligvis snakker vi om «inspirasjon» i forhold til kreativitet, som indikerer at du er inspirert og motivert til å skape og produsere, eller vi snakker om åndelig inspirasjon, som hjelper en til å søke etter mening og formål i livet. Enten man snakker om inspirasjon med tanke på pusten, kropp, sjel eller ånd, er inspirasjon noe som motiverer til liv og tar oss videre. Ekspirasjonen - utpusten er imidlertid like viktig for å balansere kropp og sjel. Gjennom utpusten frigjør lungene kroppen fra det som er nødvendig for å optimalisere aktiveringsnivået i hverdagen, og balansere aktivitet og avslapning. I kreativ sammenheng kan du i ekspirasjonen uttrykke det som du har blitt inspirert til å uttrykke, osv.

Innpust stimulerer det sympatiske nervesystemet, som er viktig for økning av aktiveringsnivået, og utpust stimulerer det parasympatiske nervesystemet, som er viktig for å minske aktiveringsnivået, dvs. for avspenning. Dermed kan du tenke på innpusten som en «slå-på-knapp» og utpusten som en «slå-av-knapp».

Dermed kan pusten vår hjelpe oss med å regulere aktiveringsnivået vårt. Det kan hjelpe oss med å nedregulere negativ over-aktivering relatert til tidligere traumer og finne trygt fotfeste i øyeblikket her og nå. Du kan begynne med å bli kjent med pusten din, bli venn med den uten å tenke på å endre den. Et forslag er at du - i øvelsene som foreslås nedenfor og som foregår i hvile – i hovedsak puster både inn og ut gjennom nesen din.

Jeg vil begynne med å introdusere en liten øvelse som sannsynligvis den enkleste måten å bruke pusten til å regulere aktivering, en øvelse som du kan gjøre hvor som helst: Du inviteres til å rette oppmerksomheten mot pusten din, legge merke til den, bare legge merke til den som den er, uten å tenke på å endre den, legg merke til innåndingen, og legg deretter

merke til utåndingen, gjenta. Bare vær til stede og legg merke til pusten. Om eller når tankene dine vandrer andre steder hen: bare legg merke til at det skjer, det skjer for oss alle. Varsomt - uten å være kritisk til deg selv – flytt oppmerksomheten tilbake til pusten.

Hvis det er passer for deg å fortsette å fokusere på pusten din, kan du forestille deg at «du er pusten din».

Du kan nyansere denne øvelsen: Flytt ditt fokus og din oppmerksomhet til pusten din, uten tanke på å endre den: Bare legg merke til pusten din. Kjenn på innåndingen og deretter på utåndingen. Kjenn luften mot nesespissen og neseborene, legg merke til temperaturen av luften du puster inn, og luften du puster ut. Legg merke til forskjellen i temperatur, den kjøligere temperaturen av luften som innåndes sammenlignet med den varmere luften som utåndes. Ta deg tid til å legge merke til det. Legg merke til bevegelsene i magen og brystet under innånding og under utånding? Hvis det er lettere å følge bevegelsene kan du legge en hånd på magen og en hånd på brystet.

Legg merke til bevegelsene i magen og brystet under innpust og under utpust. Du kan legge til følgende i øvelsen: Når du inhalerer, kan du tenke på et positivt og støttende ord eller utsagn, som f.eks. «Jeg er trygg», «Rolig», - en hvilket som helst positivt utsagn som styrker deg. Når du puster ut, kan du tenke på at du puster ut og kvitter deg med all stress og negativ energi som du vil bli frigjort fra. Du kan legge til et utsagn som støtter opp om det, for eksempel: «La gå!», «Det er over!». - Alternativt kan du tenke på å inhalere en farge som symboliserer positiv inspirasjon og motivasjon, og under utpusten kan du tenke på en farge som symboliserer stress og negativ energi som blir pustet ut. - Velg og finn uttrykk som føles riktig for deg. Gjør øvelsen i ditt eget tempo, finn en rytme som du er komfortabel med.

Som hjelp til å *roe ned tankekjør*, kan det være nyttig å flytte fokuset ditt til pusten din og telle sakte under innpusten, og tenke beroligende utsagn eller ord under utpusten, for eksempel «Rolig», «Fred». Fortsett å gjøre dette til du har gjort det ti ganger, og begynn deretter fra begynnelsen igjen. Hvis tankene dine går på avveier, ikke bli frustrert, men bare registrer det, uten å dømme deg selv, og flytt så oppmerksomheten tilbake til pusten din så ofte du trenger. Noen mennesker foretrekker å fokusere på tellingen, andre foretrekker å si beroligende utsagn som «Rolig», «Fred», «Det går bra..». Gjør dine egne eksperimenter, og se hva som fungerer best for deg.

Når du regulerer deg innen for ditt toleransevindu og klarer å balansere fortid og nåtid, og puster inn og ut på rolig vis med normal og tilpasset mengde av luft gjennom nesen, vil pusten din gradvis mer og mer involvere de nedre delene av lungene, hvilket blir synlig ved at hånden på magen da vil løftes mer under innåndingen mens hånden på brystkassen vil flytte seg mindre – og etter hvert at nederste hånd løftes mens øverste hånd ikke beveger seg.

Å puste kan skje både som en frivillig og ufrivillig prosess: Hvis vi ikke fokuserer eller tenker på pusten, følger den sin egen rytme og eget mønster. Vi kan ta kontroll, og ved å gjøre det

kan vi påvirke og regulere aktiveringsnivået, både over- og underaktivering. Slik kan det hjelpe oss til å følge en flatere stress-kurve innenfor toleransevinduet.

Du kan bruke *langsom dyp pust* for å redusere negative følelser, stress, angst, depresjon og for å øke følelsen av velbehag: Sitt (eller evt. ligg flatt) i en komfortabel stilling. Legg den ene hånden på magen rett under ribbeina og den andre hånden på brystet. Flytt fokus til pusten. Pust sakte inn gjennom nesene, og la magen skyve hånden ut. Pust sakte ut gjennom spissede lepper som om du plystrer. Pust 3 til 10 ganger på denne måten.

Du kan tilføye noen nyanser til dette ved å forlenge hver innpust og hver utpust: Som en start, tell til tre mens du puster inn, deretter tell til tre mens du puster ut, legg til en pause mellom hver innpust og utpust. Når kroppen din er klar, kan du prøve å øke tellingen med en for hver innpust og utpust, og etter hvert med en til, osv.. Finn ditt eget tempo.

Hyppigheten av pusten har betydning for stress- og aktiveringsnivået. For reduksjon av stress anbefales det å ha en pustesyklus på ca 5 per minutt i hvile. Det kan evt. svare til at du teller langsomt til 6 både når du puster inn og når du puster ut. Noen foretrekker at utpusten er litt lengre enn innpusten.

Å telle mens du puster inn og ut kan være nyttig som en måte å påvirke ens pust og lede den i den retningen du ønsker. Mange forskjellige anbefalinger for telling har blitt foreslått av dem som har stor erfaring med å bruke pust for regulering og i terapi. En hovedanbefaling er at du finner tellemåtene som hjelper deg med å regulere deg selv, når du trenger det.

Telling oppleves nyttig for mange, blant annet at det hjelper til å holde fokus og en følelse av forankring, mens det for andre er urovekkende. Man kan oppleve at det er nyttig å bruke telling i begynnelsen av øvelsen, og slutte å telle når pusten har blitt dypere.

Noen forslag for telleoppskrifter er:

5 - 3 - 5: Pust inn mens du sakte teller til 5, hold pause mens du teller til 3, pust ut mens du sakte teller til fem.

4 - 4 - 4 -4: Pust inn mens du teller sakte til 4, pauser mens du teller sakte til 4, puster ut mens du teller sakte til 4, pauser mens du teller sakte til 4. Dette mønsteret kalles noen ganger «boks-pusting».

6 - 6: Pust inn mens du teller sakte til 6, pust ut mens du teller sakte til 6. Noen foretrekker å foreslå at utpusten er litt lengre enn innpusten. Du kan bruke dette puste-mønsteret i situasjoner i hverdagen når du ønsker å roe deg litt ned og «finne balansen». Mange bruker å gjøre denne øvelsen 5 minutter på starten av dagen så vel som på slutten, som en måte å finne balanse på. Det blir på en måte som «å stemme strengene» på et musikkinstrument før musikken spiller.

Hvis du vil roe ned stress, kan du forlenge utpusten. Følgende mønster kan være nyttig for å redusere stress (inkludert søvnproblemer):

4 - 7 - 8: Pust inn mens du sakte teller til 4, pause mens du sakte teller til 7, pust ut mens du sakte teller til 8.

Andre lignende tellemåter som ofte brukes under henholdsvis innpust, pause mellom inn- og utpust, og utpust er for eksempel og blant andre: 4 - 4 - 8 og 4 - 8 - 8.

Igjen minner jeg om - hvis og når andre tankene og fokuset flytter seg bort fra pusten - ikke å bli frustrert, men la tankene passere. Bare legg merke til det, uten å dømme deg selv, led oppmerksomheten tilbake til pusten.

Du kan inkludere øving av slike ferdigheter i planen din for dagen.

Dette var en introduksjon til noen pusteteknikker! Det er mye mer å si til hvordan pusten din kan hjelpe deg til et trygt fotfeste i nåtid! Du inviteres til å utforske og eksperimentere med dette, på egen hånd eller sammen med terapeuten din! Lykke til!

Oppsummering: Steg mot et sikkert fotfeste i nåtiden

I de forrige avsnittene har du blitt presentert for flere forskjellige tilnærminger som kan brukes til å regulere følelsene og reaksjonene dine og for å holde deg innenfor toleransevinduet ditt, inkludert mental og fysisk grunning og forankring, skille fortiden fra nåtid, distraksjon, trygt sted, og etablere containere for plagsomme reaksjoner og minner. Målet med å bruke disse teknikkene er å flate stress-kurven din, og unngå de ødeleggende «toppene» utenfor toleransevinduet. Målet er med andre ord å få kontroll over usunne følelser og atferd etter eksponering for stress, 'triggere' - påminnelser om traumene - som overskrider kapasiteten du har tilgjengelig der og da for å takle det.

Du er invitert til å:

1. Bli kjent med hvordan det føles og hvordan opplevelsen er for deg, å være i ditt toleransevindu? Hvordan opplever du deg selv når du ikke er "hjemsoekt" for mye av fortiden din?

2. Registrere og evaluere aktiverings-nivået ditt. Hvor nærværende og koblet til her og nå føler du deg på en skala fra 1-10? Spør deg selv: «Hvor er jeg nå når det gjelder mitt toleransevindu?»' Gjør denne evalueringen flere ganger i løpet av dagen.

3. Legg merke til og bli kjent med de første advarselssignalene som indikerer at du "er på vei" mot en tilstand av enten hyper- eller hypo-aktivering utenfor ditt toleransevindu. Hva er de første advarselssignalene når aktiveringen starter? Hvis du ikke er klar over dem (alle), kan det være lurt å begynne å utforske dem og være nysgjerrig på dem. - Andre har beskrevet sine første advarselssignaler som for eksempel: omgivelsene og andre mennesker virker uvirkelig, tåkete eller rare, problemer med å være koblet til her og nå, føle seg løsrevet fra omgivelsene, seg selv og andre, familiemedlemmer og venner oppleves som fremmede, "utenfor kroppen" -opplevelser, endringer i sensorisk oppfatning, sanser forvrenges, forsterkes, minimeres eller mistes (f.eks. lukt, smak, syn, hørsel, smertefølelse), numming, dis-orientering, forvirring, tilbaketrekning fra andre mennesker som normalt er trygge, en trang til å skjule seg, økt trang til selvskading, økning i stemme-høring, kaotiske tanker, angst, smerter, økt søvn- eller spiseproblemer, redusert egenomsorg, overdreven aktivitet og arbeid, vekslings mellom «deler», mm. – Vet du om noen av dine advarselssignalene? - Hvis ja, hvilke? Det er vanlig at folk tidlig i en traumebehandling ikke er klar over advarselssignalene sine. Det er ikke uventet. Med praksis er det mulig å lære.

Videre er du invitert til:

4. Bli kjent med triggerne dine. Hvilken vet du om? Og hvordan svarer du vanligvis etter eksponering for en trigger?

5. Bygge og utvikle effektive reguleringsevner, designet spesielt for deg. Ulike tilnærminger til kontaining – «romming» og grunning er blitt presentert i disse videoene, og mange flere finnes. Velg en eller flere av de reguleringsferdighetene som fungerer best for deg, slik at de passer dine behov. Prøv ferdighetene på forskjellige måter og innstillinger for å finne ut hva

som passer deg! Lag din egen "verktøykasse" som inkluderer alle dine ferdigheter og strategier som er effektive for deg.

6. Utvikle din personlige sikkerhetsplan, det vil si å lage en liste over strategiene og teknikkene du har bygget, og i hvilke situasjoner de er nyttige. Denne planen kan omfatte teknikker som skal brukes på vanlige dager, så vel som strategier og teknikker som skal brukes i før-krise og krise. Hva fungerer og i hvilke situasjoner?

7. Bruk prinsippet om TIDLIG intervensjon for å stoppe usunne eller uønskede handlinger. Så snart du føler de første advarselssignalene. Ta grep og bruk reguleringsstrategier som du har praktisert og lært i "fredstid"

8. Når du bruker en ferdighet: vurder nivået før og etter bruk av teknikken for å vurdere om den er nyttig og effektiv? For å si at en ferdighet er nyttig, bør den hjelpe deg minst ett poeng i riktig retning. Hvis dette ikke skjedde, hvilke justeringer kan du gjøre? - eller bør du bruke en annen teknikk for å takle situasjonen?

9. For å evaluere din mentale kapasitet på en daglig basis, mens du også vurderer mengden stress du er utsatt for: Er du utsatt for mer stress enn du vanligvis er? Opplever du noen aktuelle tilleggssstressfaktorer? Er du mer sliten enn du vanligvis er? Har du noen medisinske tilstander?

10. Vær oppmerksom på tre grunnleggende prinsipper som er viktige for effektiv læring: motivasjon, fokus mens du øver, og repetisjon.

Sist men ikke minst: husk å gi deg selv anerkjennelse for ethvert skritt i riktig retning!

Hjernen kan heles! Den er 'villig' til å lære nye vaner når det trengs. Fortsett å prøve og gå videre med små skritt. Husk at 'Sakte er raskere!'

Vi kan lage vårt eget motto for prosessen med helbredelse fra traumer: 'Hold deg trygg - hold deg innenfor toleransevinduet ditt!'

Uten tvil vil dette føre til mestring av dine nyvunne ferdigheter og kompetanse, samt et sikkert fotfeste i nåtiden!

Lykke til!

Takk for nå!