



Smerter hos børn & SE-terapi © Maiken Bjerg,

Indsigt, mestring, lindring

SE-terapi –Somatic Experience

- En metode udviklet af Ph. d Peter A. Levine
- Forløsning af fastfrysning gennem fokus på kropssansning.
- Vekselvirkning mellem ressourcefyldte og traumatiske oplevelser.
- Fokus på lindring af hjælpeløshed og støtte til mestring
- Genskabe iboende evne til selvregulering og heling (resilliens)

Traumer

- Kan defineres som en overvældende begivenhed som overstiger barnets kapacitet til at rumme følelser og sansninger og takle situationen.
- Overvældende følelse af hjælpeløshed samtidig med stærk frygt (immobilisering)

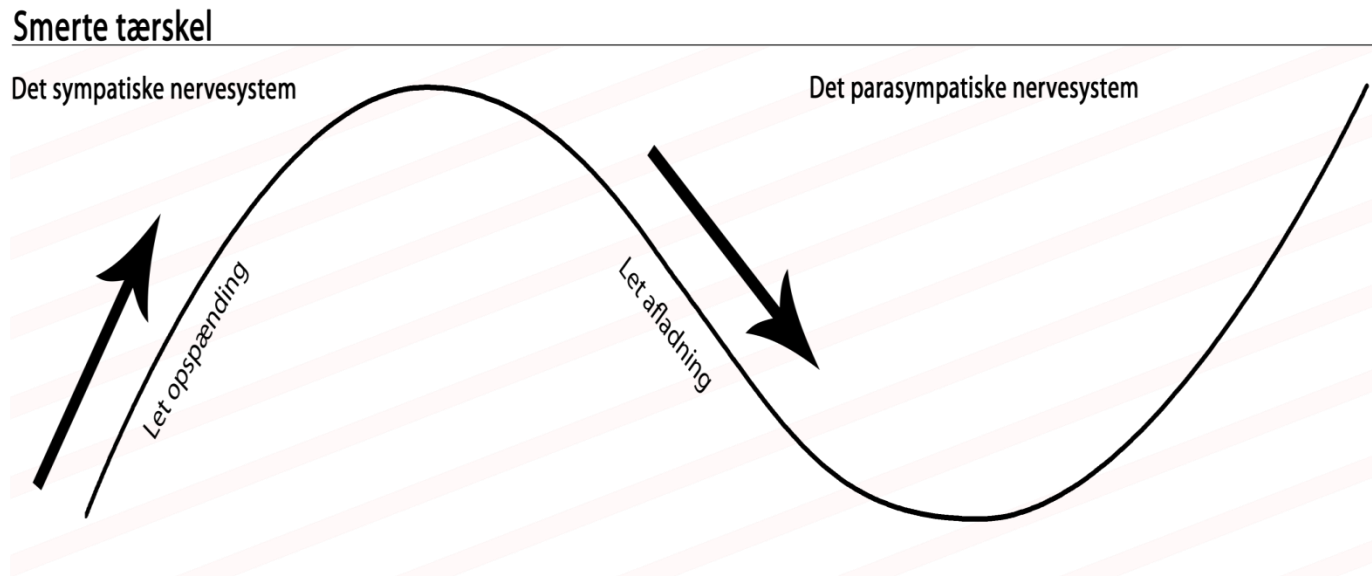
Medicinske traumer

...kan fx. opstå ved

- Nålestiksprocedurer
- Narkose (kemisk induceret immobilisering)
- Operationer
- Sug
- Tandbehandling
- Undersøgelser
- Anden smertefuld/ ubehagelig behandling

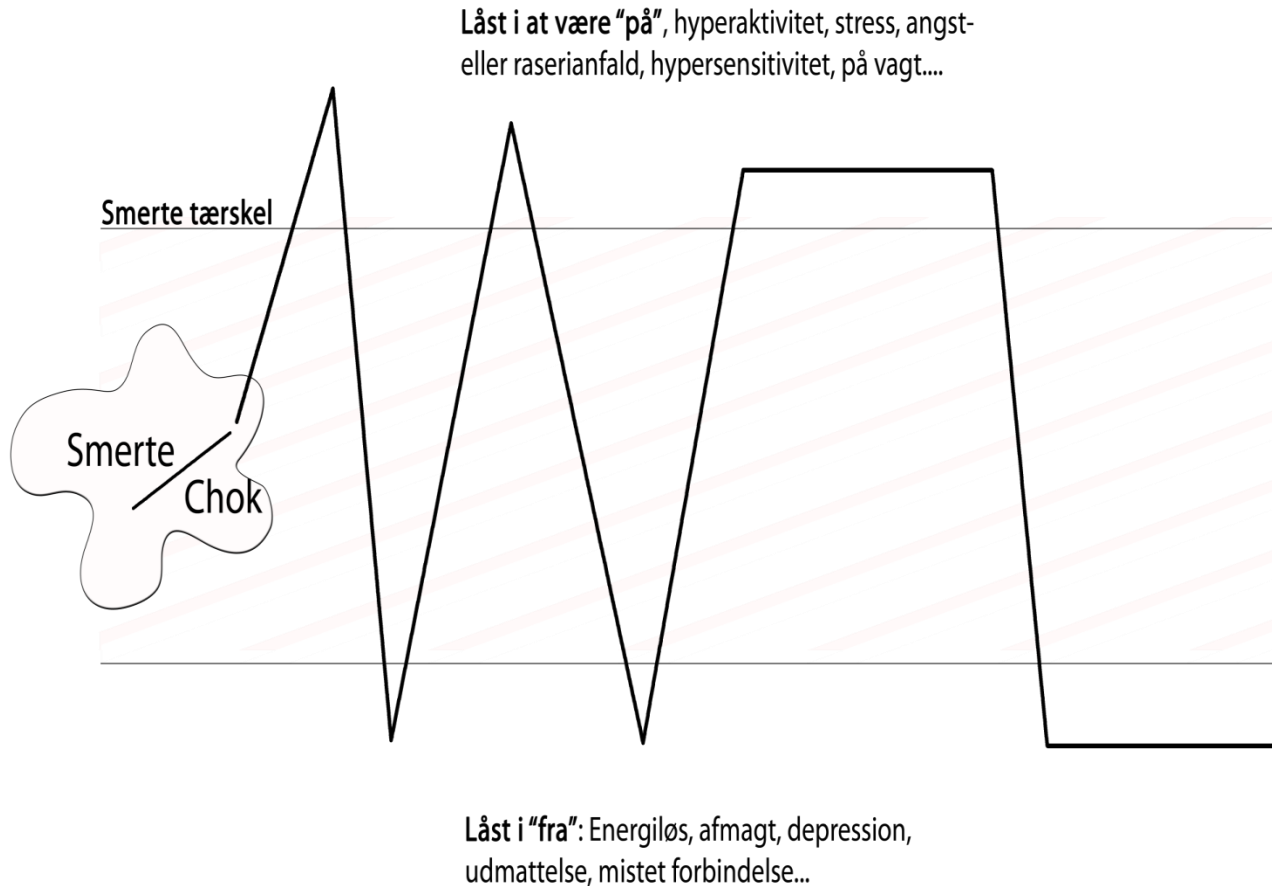
Det velfungerende nervesystem...

”speederen og bremsen”



Diane Polle heller

Det overaktiverede nervesystem...



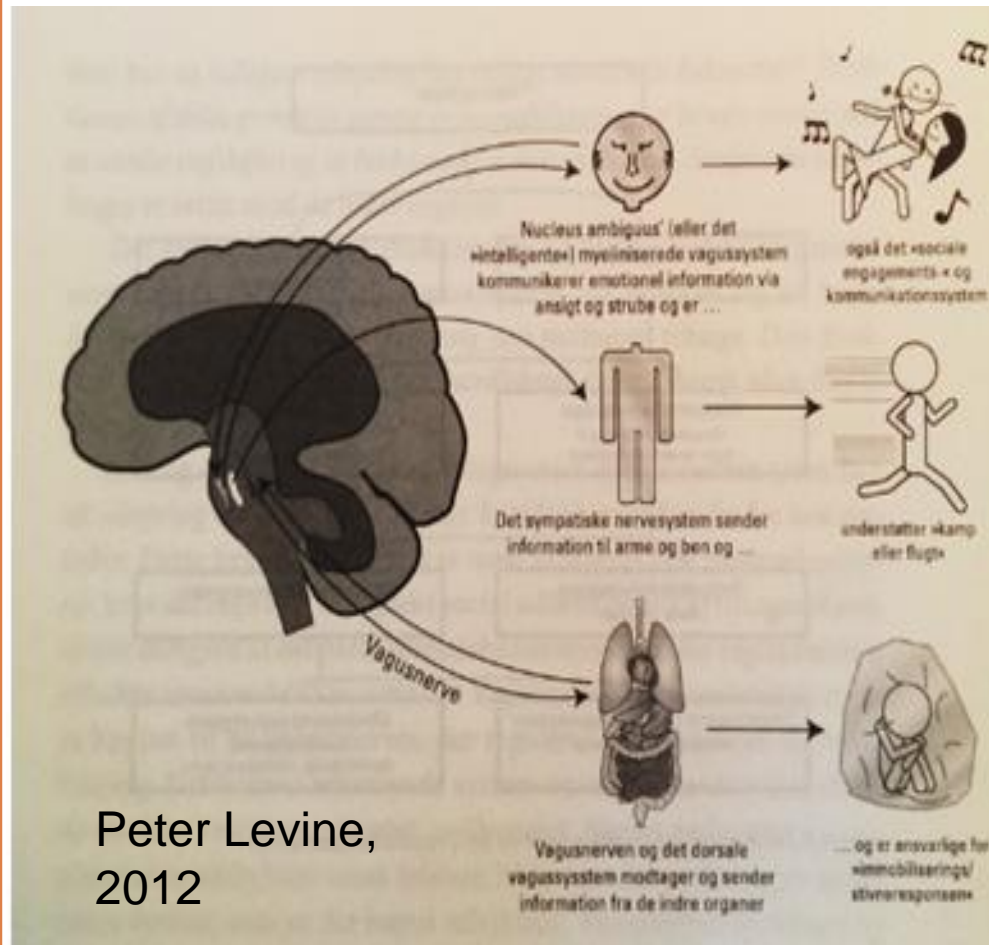
De tre kredsløb i hjernen

den Polyvagale teori af Stephen W. Porges

KONTAKT

KAMP/FLUGT

FRYS



(C) Maiken Bjerg

Det sympatiske Nervesystem

. . . aktiv udfoldelse & alarmtilstand

Aktiveret

- Øger stofskifte
- Åndedræt og hjerterytme.
- Mobilisering af energi.
- Aktiv i al leg, bevægelse og glædesfyldt motorisk udfoldelse.

Overaktiveret

- Øget arousal, muskeltonus, angst eller aggression.
- Tiltagende uro og ukoordinerede bevægelser.
- Overstiger barnets evne til at rumme arousal.

Det sympatiske nervesystem

Aktiveret



Billede: www.bt.dk

Overaktiveret



Billede: www.videnskab.dk

(C) Maiken Bjerg

Det parasympatiske nervesystem

... restitution & frys/kollaps tilstand

Aktiveret

- Behagelig tilstand,
- Fordøjelsesprocesser øges,
- Hjerterytmen dæmpes.
- Afspænding, ro, tænker på ingenting
- Restitution, søvn

Overaktiveret

- Træthed, låst i manglende energi.
- Nedlukning af de højere lag af hjernen, følelsesliv, tilknytning, sociale kompetencer & refleksion

Det parasymptiske nervesystem

Aktiveret



Overaktiveret



(C) Maiken Bjerg

Det "sociale" nervesystem

..fungerer når vi er trygge

Aktiveret

- Balancerer sympatheticus & parasympaticus
- Forfinet regulering af arousalniveauer.
- Styrer ansigtsudtryk, sutte/synkebevægelser, åndedræt & vokalisering
- Nysgerrighed & Orientering, kontakt m. omgivelser.

Lukket ned

- Mimikfattig
- Overfladisk åndedræt
- Fjernhed i blikket
- Sværere ved at rette opmærksomhed mod omverden.
- Tager færre initiativer til kontakt og leg

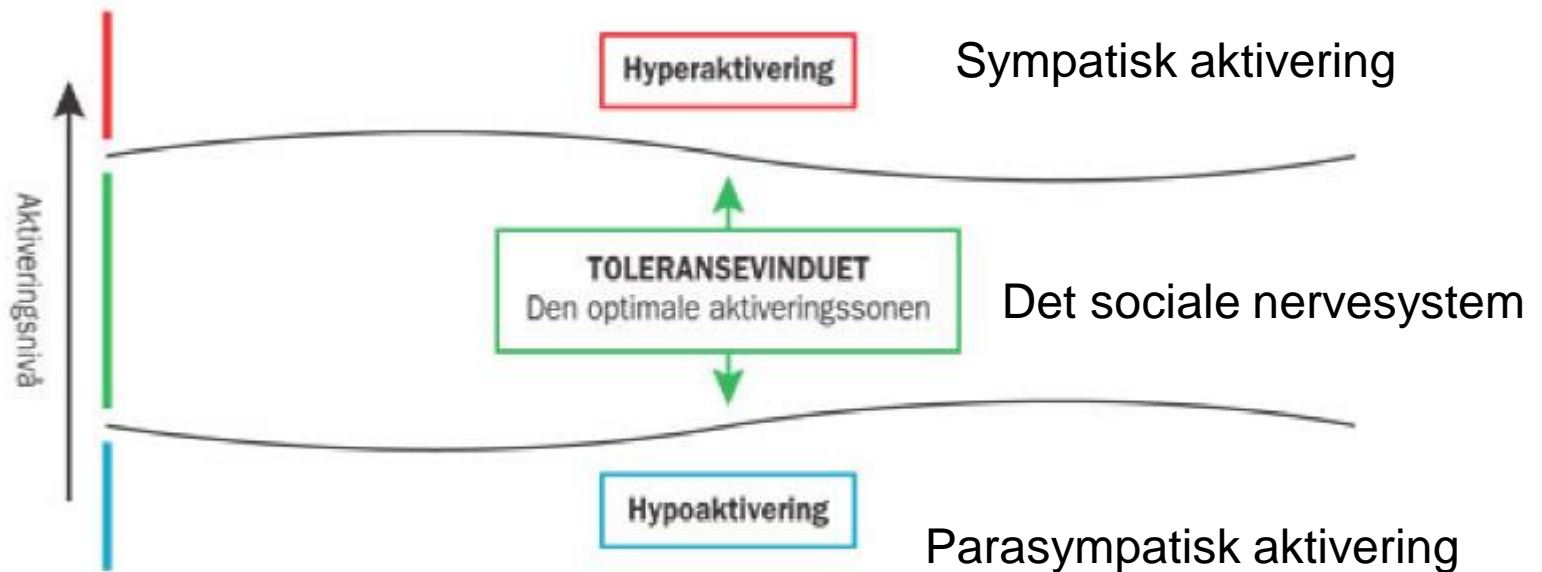
Det sociale nervesystem

Kontakt og forbindelse



(C) Maiken Bjerg

Tolerancevinduet



Figur 1 Toleransevindumodellen (Tilpasset fra Ogden, Minton & Pain, 2006)

Smerte er



- Hjernens respons på noget, den tolker som en TRUSSEL (alarmsignal) – både fysiologiske og psykologiske processer.
- Smerte er et FORSVAR, der motiverer os til at agere og ændre adf. – beskytte kroppen, hjælpe helingen – positivt formål
- Kroppen kan være HELT ok, men hvis hjernen vurderer du er i fare, kan den producere smerte
- Ved smerte er mange områder af hjernen involveret på samme tid bl.a.: sansninger, bevægelse, følelser, hukommelse
- Ved smerte ændres nervesystemets balance
- **Hjernen afgør altid 100%, om noget gør ondt**

Når Smerte bliver kronisk



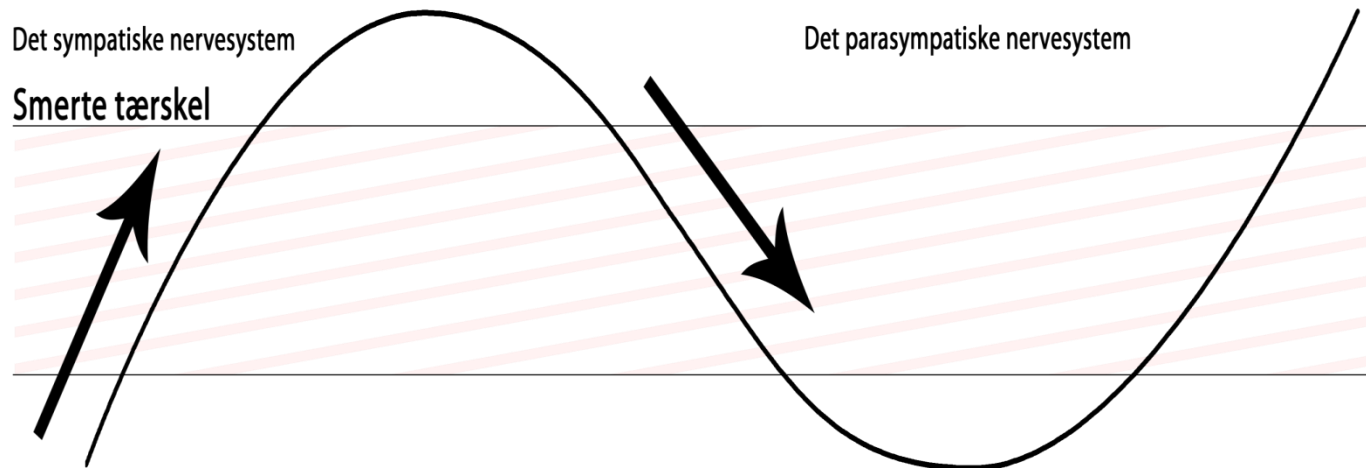
Kronisk smerte

... kan ændre hjernen

- Kronisk smerte kan **sensibilisere** CNS, hvilket sænker smertetærsklen
- Der kan ske en **ændring** i hjernens virtuelle kort over kroppen
- Der kan ske en spredning af smerten til andre arealer (perifer sensibilisering)
- **Et sensibiliseret CNS** kan give forskellige typer af smerte i mange forskellige dele af kroppen.
- **Mange syndromer og smertesyndromer** er relateret til en underlæggende sårbarhed i CNS

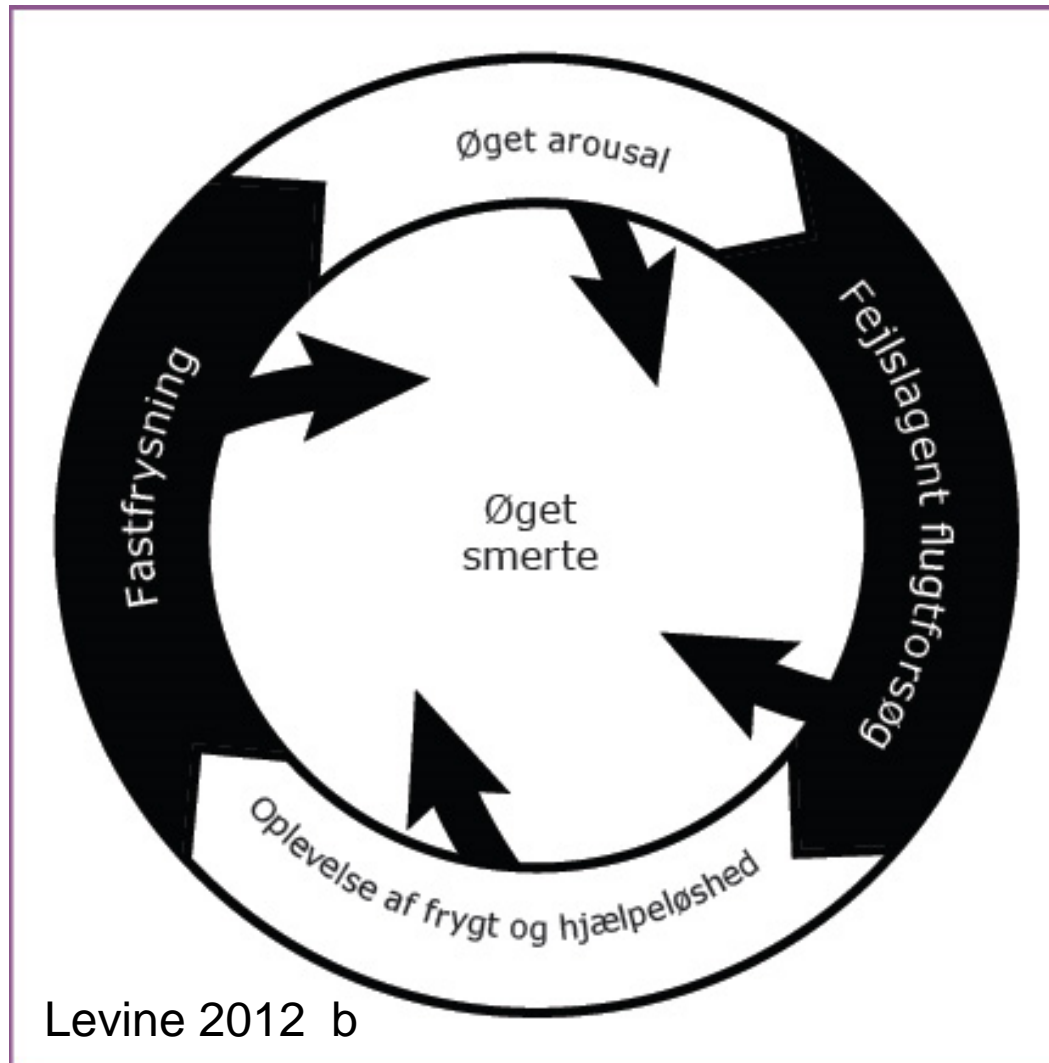
Det overfølsomme nervesystem...

... når der ikke skal "så meget til"



Kronisk smerte

...Den onde spiral



(C) Maiken Bjerg

SE-redskaber i forløbet

...at finde modvægt til "frys"

- Arbejde med motoriske forsvarsbevægelser:
- Skubbe væk, presse med arme og ben
- Kigge efter små tegn på "deaktivering" og se små tegn på genskabelse af rytme i ANS.
- Arbejde med orientering.
- Arbejde med tidslinie, (tegne traumer og heling i livsforløbet)
- Krokodilleleg
- At hugge aviser over
- At falde til ro og trække vejret helt ned i maven.

Pictures of emotion



Pictures of emotion



Litteraturliste

- Bjerg, Maiken og Jensen, Charlotte (2014): *Smerter hos børn. Indsigt, mestring, lindring*. Frydenlund.
- Butler, David & Moseley, Lorimer (2003): *Explain pain*. Noigroup Publications, Australia.
- funktionellelidelser.dk
- Jensen, Staehelin Troels; Dahl, Jørgen B. & Arent-Nielsen, Lars (2009): *Smerter. baggrund evidens og behandling*. Fadls forlag A/S, København
- Levine , Peter (2010): *In an unspoken voice*. North Atlantic Books, California.
- Levine, Peter & Phillips Maggie (2012 b): *Freedom from Pain*. Sounds true, Boulder
- Zeltzer, Lonnie K. & Schlank, Christina Blackett (2005): *Conquering your child's chronic pain. A pediatrician's guide for reclaiming a normal childhood*. HarperCollins Publishers, New York.

Litteraturliste forsat

Billeder i præsentationen:

- Greive, Bradley Trevor: En dårlig dag og hvordan du bliver glad igen

Links



www.frydenlund.dk

Maiken Bjerg
Psykoterapeut MPF
SE-traumeterapeut &
Cand. Phil i musikterapi

post@maikenbjerg.dk

6176802

www.maikenbjerg.dk

Ryesgade 29
8000 Århus C

Links forsat

- SE-uddannelsen og andre kurser om Somatic Experience udbydes af Traumeheling; www.traumeheling.com
- Maggie Kline Kursus: SE til børn, 25-27 august 2016 udbydes af fysioterapeut Lisbeth I. Roberts www.sundhedscentrum.com
- Tilmelding: http://www.sundhedscentrum.com/uf/10000_19999/15744/8242bb78ccde56db38f33bbba175764a.pdf

Artikler

Maiken Bjerg & Charlotte Jensen:

Betydning af smerte for det præmature barn.:

<http://www.dp.dk/p-psykologernes-fagmagasin/fagartikler-psykologi-viden/betydning-af-smerte-for-det-praemature-barn>