

Gruppesamtaler med mennesker med mTBI og PCS

Samtaler med terapeutisk effekt –
en psychoedukativ metode

Statistikk

- 100 – 500 traumatiske skader pr. 100.000
- 80% er mTBI
- 5 – 25% rammes av langvarige symptomer
- Gruppen vi snakker om viser som oftest ingen funn med dagens avbildningsteknologi

Hva kan vi referere til?

- Grupper det er forsket på:
 - Militære
 - Sportsfolk
- “Vanlige mennesker” som har sykkelulykker, kollisjoner med dører, osv. er det minst forsket på.
- Undersøkelsesmetoden som grunnlag for diagnose: GCS, amnesi,

Hva skjer?

- Skader opptrer i kollisjon, deriblant
 - Kontusjonsskader
 - Eksplposjonsskader (Blast uten objekter)
- Med følge av
 - redusert signaltransport, som igjen fører til
 - treg reparasjon av påvirkede områder i hjernen
- I tillegg
 - betydelig stress + +

Hodeskade?

- Hodeskade eller “bare” PCS?
 - Det er ingen som vet hva eksakt skjer i den samtidige eller causale prosessen av hendelsen. De lærde strides.
- Sosiopsykologiske forhold har en effekt – her som i andre sykdomstilstander
 - Avspenningsteknikker som yoga, “Mindfulness”, gode og støttende sosiale forhold hjelper
 - Informasjon om egen tilstand hjelper
 - PTSD og depresjon motvirker helbredelsesprosessen

Det som fører til redusert arbeidsevne og ønske om støtt fra NAV kompetansesenter:

- Vansker med syn og synspersepsjon,
- men også:
 - Redusert simultankapasitet
 - Vansker med auditiv diskriminering i støyfylt miljø
 - Økt tretthet

Hvorfor samtaler i gruppe?

- Endring av metodikk – bort fra samtale med enkelte og frem til samtale i gruppe:
 - Opprinnelig drevet av (også) vår nysgjerrighet.
 - Arbeidet i grupper viser størst effekt. (Yalom)
 - Verbalisering og det å kunne sette ord på tilstander er grunnlag for å kunne håndtere dem. (Yalom)
 - Helhetlig tilnærming til det å se
 - Samtidig informasjon til flere
- Antatt effekt:
 - Lovere holdepunkter for arbeidsevnevurdering I NAV kontorene
 - Motiverende effekt for den enkelte å vurdere sin egen arbeidsevne på en positiv måte

Gruppearbeid møtte interesse hos brukere av NAV kompetansesenter fordi:

- Deltagerne antok at de blir forstått når de ville snakke om sine opplevelser
- Snakke med likemenn tar vare på verdigheten til den enkelte
- Utforske den andres situasjon

Personlige rapporter

Forvirret i øyeblikket
etter hendelsen
Blending – plager med
belysning
Visuo-kognitive vansker
Øyemotoriske vansker
Simultanvansker
Auditive vansker
Hukommelsesvansker
Tretthet
Orienteringsvansker



Tilbake til jobb,
sliter seg gjennom
dagene og
sykemeldt i ett år og så
Arb.AvklaringsPenger
Forhold til arbeidsgiver
og det nære sosiale
miljø er viktig

Ulike tenkestiler og holdninger til livssituasjon - ikke la "Tankevirus" styre

Kroppen min styrer meg

Livet er ødelagt

Det er min feil at dette skjedde!

Jeg er verdiløs!

Dette kommer til å bli tøft!

Jeg må ha mer informasjon!

Jeg er redd, men det skal nok gå bra!

Jeg kommer til å klare det med venners hjelp!

Temaer i samtalene

- Hjelpemidler og belysning
- Synstrening
- Redsel for å miste arbeidsplassen
- Familie - forhold til familie og andre sosiale implikasjoner
- Godt å være sammen med likesinnede
- Behov for samarbeid med NAV, med KS i ryggen.

Tilrettelegging

- Tilrettelegging gir (periodevis) lettelse
- Justering av belysning, valg av flimmerfrie armaturer
- Høyt oppløsende PC-skjermer, 3D TV, justeringer i skjermmenyen og avstand til skjermen
- Støydempende tiltak
- Fargede ark over tekst i grunnfargene (det finnes også som programvare for PC)
- Endret arbeidsprosess

Effekten av gruppesamtale-metoden: TRYGGHET

- Økt forståelse av egen situasjon
 - Mindre dårlig samvittighet
 - Håndtere sosiale situasjoner
 - Være bevist sin (skiftende) kapasitet
- Mot til å ta stilling til sin situasjon – tørre å øke arbeidsprosenten kontrollert
- Identitets-stabiliserende
- Det er viktig å se seg selv som frisk med et spesielt problem

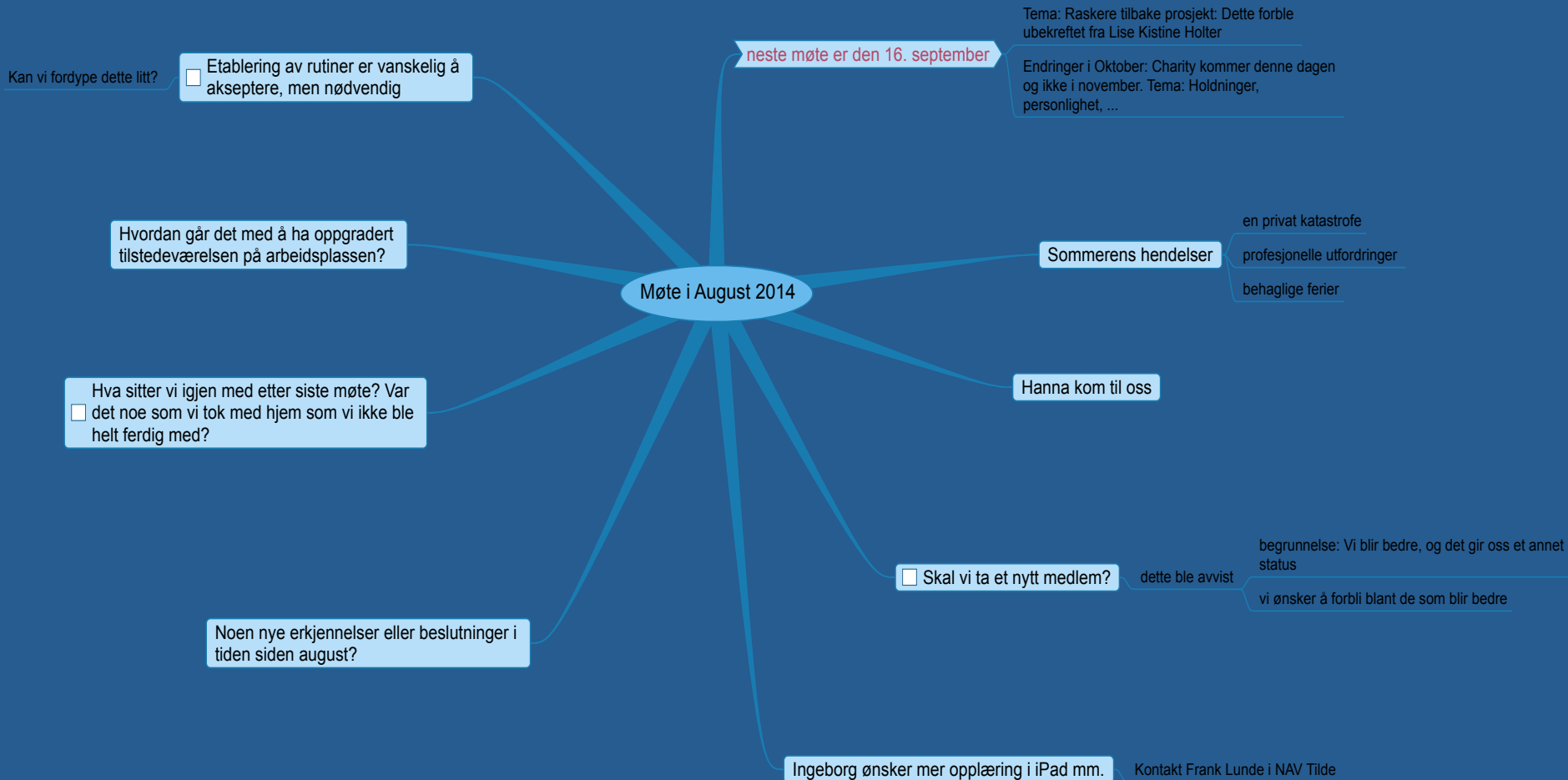
Det kom noe godt ut av all elendighet:

- Bedre forhold til sine nærmeste
 - uten min familie hadde jeg ikke klart meg
- Det er godt å ha ansvar for noe under sykdommen
- Omprioritere på livets verdier
- Ta dagen som den kommer og nyt det som er

Gruppeprosesser

- Glede over det å kjenne igjen
- Inkluderende og støttende i egen gruppe
- Støttende, men ekskluderende mot mennesker uten bedringsperspektiv
 - Med sikte på å ta vare på egen (truet) bedring
- Gi råd til andre som er i en lignende situasjon:
Være den som “gir”:
 - Det å gi er en egen læringsprosess...

Metode: Mindmap og referater



Prosjektlederens rolle

- Formidlende
- Ordnende
- Være “heiagjeng”

Litteratur og andre referanser

- Jenny Ogden (2005)², Fractured Minds, A Case-Study Approach to Clinical Neuropsychology
- J.O. (2012): Trouble in Mind
- Little black book of Neuropsychology
- Irving Yalom: diverse littereur om gruppeterapi
- Harris R (2007) The Happiness Trap (Bekjempe Tankevirus)
- Ronnie Janoff-Bulman (1992): Shattered Assumptions. Towards a New Psychology of Trauma
- Stoler, DR, Abers Hill B (2013): Coping with Concussion and Mild Traumatic Brain Injury
- The Blast that shook Psycho Platoon – rapport om den første langtidsundersøkelsen av en veterangruppe.
- Journal of Head Trauma Rehabilitation

Om meg

- Sosialviter (dipl. dsic. pol. fra Tyskland, Ui Göttingen) med sosilogi, sosialpsykolog og sosialantropologi
- Spesialpedagog (cand.ed. fra UiO) med synsped og mobility som fordypning
- Spesielt opptatt av CVI og av
- sosiale faktorer som påvirker funksjonsnedsettelse
- Arbeider ved NAV kompetansesenter for tilrettelegging og deltakelse

- Det er en rapport om Prosjekt Samtale gruppe med mennesker med PCS tilgjengelig. Skriv til: michael.cyrus@nav.no

- Arbeidet hos forhenværende Huseby kompetansesenter, Skådalen Kompetansesenter, Barnenevrologisk avd. i Rikshospitalet, NAV Senter for IKT hjelpemidler (SIKTE) og nå NAV Kompetansesenter for tilrettelegging og deltakelse.

- Se også Michael Cyrus LinkedIn