

A young green plant with a pink root growing out of dark soil. The plant has several green leaves and a long, thin stem. The background is a blurred, light-colored surface.

Bonusmateriale til video 4.
Hjælp og støtte til selvhjælp
i det tværkulturelle arbejde

I dette bonusmateriale til video 4 får I flg. uddybet:

- 1) En oversigt, hvor I selv kan skrive jeres egne advarselsslamper ind
- 2) En egenomsorgsplan, I selv kan udfylde
- 3) Ordliste
- 4) Anbefalet litteratur
- 5) Litteraturliste

Mine egne advarselslamper

Når jeg oplever dette i tanker, følelser, krop og/eller adfærd, så ved jeg, jeg skal stoppe op og passe på:

Mine tanker

Min krop

Mine følelser

Min adfærd og mit sociale liv

Lav din egenomsorgsplan/brugsanvisning
- og følg jævnlgt op på den.

Hvad er særligt hjælpsomt i forhold til:

Mine tanker

Min krop

Mine følelser

Min adfærd og mit sociale liv

Ordliste

- **Hyper-arousal** - En øget vagtsomhed eller spændingstilstand, hvor krop/psyke er i konstant alarmberedskab. Man føler hele tiden at man er i fare. Betegnelsen henviser til, at man efter en ekstremt stressende, livstruende eller rædselsvækkende begivenhed udvikler bestemte symptomer.
- **Hypo-arousal** - *Hypoarousal* er den modsatte spændingstilstand, når kroppen er i forhøjet alarmberedskab. Her lukker nervesystemet og kroppen ned for at blive ubevægelig og for at spare på energien.
- **Tolerancevindue** - er vinduet for, hvornår vi kan være i god social kontakt med andre og os selv. Tolerancevinduet er dynamisk og indskrænker sig eksempelvis, når vi gennem længere tid er pressede og oplever ikke at kunne mestre.

Anbefalet til videre læsning

- www.greencross.org/about-gc/standards-of-care-guidelines,
- Høgsted, Rikke (2018). Grundbog i belastningspsykologi. Forebyggelse af primær og sekundær traumatisering ved psykisk krævende arbejde.
- Isdal, Per. (2018) Medfølelsens pris. Akademisk Forlag
- Cordeiro, W. (2010). Leading on Empty: Refilling your tank, and renewing your passion. Bethany House Publishers

Litteraturliste

- Andersen & Kingston (2017). Stop stress. Håndbog for ledere. Klim.
- Bang, S. (2008). Rørt, ramt og rystet – supervision og den sårede hjælper. Hans Reitzels Forlag.
- Bie C. og Skadhauge J. (2008). *Det gælder om at rydde sten af vejen*, Videncenter for tosprogethed og interkulturalitet (UC2),
- Bie, Charlotte; Skadhauge, Jette. (2005). Undervisning af traumatiserede flygtninge og indvandrere. Dansk som andetsprog i et rehabiliterende perspektiv. Danskuddannelse til voksne udlændinge. Ministeriet for Flygtninge, Indvandrere og Integration
- Binder, P. (2014). Den som vil godt. Om medfølelsens psykologi. Bergen: Fagboklaget.
- Blauenfeldt M., Priskorn S. og Svendsen G. (2013). *Traumatiserede flygtninge og socialt arbejde*, 2. udgave, Hans Reitzels Forlag
- Brunner & Lake <http://lovelifegivingwater.com/identity/understanding-the-cycle-of-grace/>
- Center for Udsatte Flygtninge. (2014). *Betydningen af traumatisering for sprogindlæring*. En sammenfatning af videnskabelige fund om indlæringsevne, sprogundervisning og PTSD, Findes online her: www.flygtning.dk/udsatte
- Cordeiro, W. (2010). *Leading on Empty: Refilling your tank, and renewing your passion*. Bethany House Publishers
- Figley, Charles (2002). Compassion Fatigue: Psychotherapists' Chronic Lack of Self Care. *Journal of clinical psychology* (Vol. 58)
- Guldin M-B. (2014). *Tab og Sorg. En grundbog for professionelle*. København: Hans Reitzels forlag;
- Holt, Karin. (2019). *Kultur, migrasjon og traumer. Hva trenger hjelperen for å bidra til god psykisk helse og livskvalitet?* Gyldendal.

- Høgsted, Rikke (2018). Grundbog i belastningspsykologi. Forebyggelse af primær og sekundær traumatisering ved psykisk krævende arbejde.
- Høgsted, Rikke (2022). Artikel på Seminarer.dk
- Isdal, Per. (2018) Medfølelsens pris. Akademisk Forlag
- Kagan S. og Stenlev J. (2011). *Cooperative Learning*. Undervisning med samarbejdsstrukturer, Alinea
- LG Insight. (2013). Traumeundersøgelse. Undersøgelse af indsatsen for Flygtninge med traumer i Danmark.
- Mikkelsen, Line (2019). Tilbage til nutiden. En manual til håndtering af traumereaktioner.
- Ministeriet for Flygtninge, Indvandrere og Integration (2005). *Undervisning af traumatiserede flygtninge og indvandrere*. Dansk som andetsprog med et rehabiliterende perspektiv.
- www.hjerneliv.dk – billeder vedr. tolerancevinduet
- Rambøll. (2005). Styrket indsats i undervisningen af traumatiserede flygtninge og indvandrere. Evaluering af udviklingsprojekt 2003-2005
- Røde Kors (2016) Frivilligt arbejde med traumatiserede flygtninge. En håndbog.
- Schröder, Andreas (2024) – internt dokument om feedback, opmuntring og konstruktiv nuancering.
- Sejdelin, Pernille. (2016). Undervisning af traumatiserede flytninge kan belaste lærerens egen psyke. Sprogforum 62. s. 79-86.
- Seligman, M. (1993). Learned helplessness. A theory for the age of personal control. Oxford University Press.
- Sodemann M. (2014). *Sprogindlæring og Posttraumatisk Stress Syndrom blandt flygtninge. Et overset problem med helbredsmæssige og juridiske konsekvenser*. En litteraturgennemgang, Indvandrermedicinsk Klinik.
- Stroebe M, Schut H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. Death Stud. Apr-May;23(3):197-224.
- Wallroth, Per (2011). Mentaliseringsbogen