

# TRE GRUNNPILARER: TRAUMEBEVISST OMSORG

Dr. Howard Bath

## TRYGGHET



1. Fysisk trygghet
2. Relasjonell trygghet
3. Emosjonell trygghet
4. Kulturell trygghet

## REGULERING



- Følelserregulering
- Regulering av handlinger, impulser og atferd

*“Vi må hjelpe barna med å finne sunne måter å håndtere inntrykkene av alt det som har skjedd med dem.” – Howard Bath*

## FORBINDELSER



- Gode menneskemøter i hverdagen
- Gode relasjoner til andre mennesker som holder over tid