



### Traumeforståelse

Grunnkurs traumebehandling med voksne. Zoom 12-13 januar 2022  
Spesialrådgiver Gøril Westborg Smiseth, RVTS Øst

Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging  
www.rvts.no



1

---

---

---

---

---

---

---

---

### Læringsmål

- Forstå sammenhengen mellom potensielt traumatiserende hendelser og psykiske traumereaksjoner
- Forstå hva som skjer i hjernen og kroppen under opplevd livsfare
- Forstå sammenhengen mellom traumer og komplekse traumer
- Vite hva dissosiasjon er og kjenne til sentrale diskusjoner i tilknytning til dissosiasjonsbegrepet



2

---

---

---

---

---

---

---

---

### Traumebegrepet – hva er et traume?

- Overveldende hendelse
- Mangel på integrasjon
- Senvirkninger



3

---

---

---

---

---

---

---

---

Potensielt traumatiserende hendelser

Overveldende vonde opplevelser som man ikke klarer å komme seg unna, og som utgjør en trussel mot liv eller fysisk og psykisk integritet hos en selv eller andre



4

---

---

---

---

---

---

---

---

Overveldende / potensielt traumatiserende hendelser (Terr -91)

|   | Tilfeldige  | Menneskeskapte  |
|---|---|---|
| <b>Type 1</b><br>Enkelthendelse<br>Akutt livstrussel<br>Uventet   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trafikkulykke</li> <li>- Yrkesrelaterte traumer (politi, brannmann)</li> <li>- Industriulykker</li> <li>- Kortvarige naturkatastrofer</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kriminalitet, overfall, fysisk vold</li> <li>- Seksuelle eller fysiske fornærmelser</li> <li>- Bevæpnet ran</li> </ul>                                       |
| <b>Type 2</b><br>Gjentatt<br>Vedvarende<br>Uforutsigbar utvikling | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vedvarende naturkatastrofer (oversvømmelse el.)</li> <li>- Teknologiske katastrofer (giftutslipp)</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seksuelt/fysisk misbruk av barn</li> <li>- Familie vold</li> <li>- Alvorlig omsorgssvikt</li> <li>- Krig, tortur</li> <li>- Kidnapping, fengsling</li> </ul> |



5

---

---

---

---

---

---

---

---

Utviklingstraumer



Hva har barnet opplevd, og hva har det *ikke* opplevd?

- Potensielt traumatiserende hendelse
- Neglekt og omsorgssvikt
- Adverse Childhood Experiences (ACE)



6

---

---

---

---

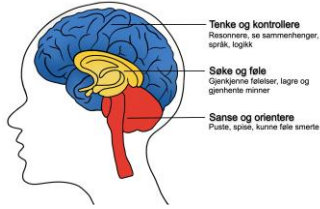
---

---

---

---

### Den tredelte hjernen



**Tenke og kontrollere**  
Resonnere, se sammenhenger, språk, logikk

**Søke og føle**  
Opplysningsbærer, lagre og gjenbringe minner

**Sanser og orientere**  
Puste, spise, kunne føle smerte



7

---

---

---

---

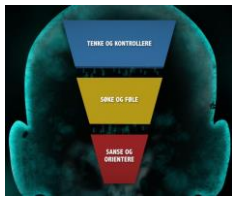
---

---

---

---

### Hva skjer i hjernen under opplevd fare?



8

---

---

---

---

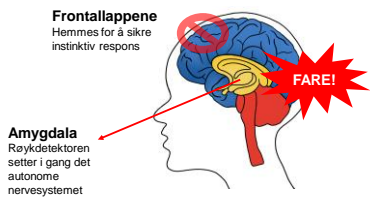
---

---

---

---

### Livsfare registreres, hva skjer da?



**Frontallappene**  
Hemmes for å sikre instinktiv respons

**Amygdala**  
Røykdetektoren setter i gang det autonome nervesystemet



9

---

---

---

---

---

---

---

---

Polyvagalteorien (Porges)



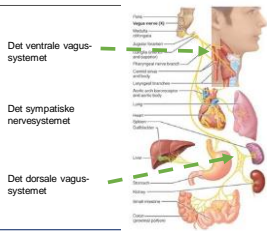
Søke sosial støtte



Mobilisere / kamp eller flukt



Utkobling



10

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mobilisering / kamp eller flukt



Hjerte- og pustefrekvens øker



Blodtrykket øker



Økt muskeltonus



Fokuset oppmerksomhet, pupillene utvides



Fordøyelsen hemmes og seksuell funksjon reduseres



11

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Utkobling / frys / kollaps



Hjerte- og pustefrekvens reduseres



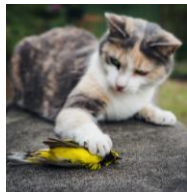
Redusert muskeltonus



Redusert blodgjennomstrømming



Numming / bedøvelse



12

---

---

---

---

---

---

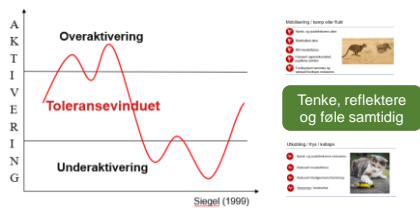
---

---

---

---

### Toleransevinduet



13

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Traumebegrepet – hva er et traume?

- Overveldende hendelse
- **Mangel på integrasjon**
- Senvirkninger



14

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Tenk tilbake på forrige gang du var på kino...

Hva så du?  
Hvem var du sammen med?  
Hva gjorde dere før og etter?  
Hvordan så det ut der?  
Hvilke følelser ble vekket i deg under filmen?



15

---

---

---

---

---

---

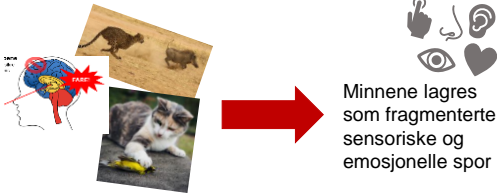
---

---

---

---

### Mangel på integrasjon



16

---

---

---

---

---

---

---

---

### Fragmenterte minner og triggere

- Påtrengende følelser
- Fryktfylte eller skamproduserende tanker
- Påtrengende bilder, drømmer, mareritt, flashbacks
- Impulser
- Stemmer eller lyder i hodet, tap av hørsel eller syn
- Somatiske inntrykk: svimmelhet, smerte, tunghet, kribling, nummenhet



17

---

---

---

---

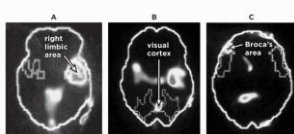
---

---

---

---

### Aktivering i hjernen under et flashback



Picturing the brain on trauma. Bright spots in (A) the limbic brain, and (B) the visual cortex, show heightened activation. In drawing (C) the brain's speech center shows markedly decreased activation.

van der Kolk et al. (2014)



18

---

---

---

---

---

---

---

---

Traumebegrepet – hva er et traume?

- Overveldende hendelse
- Mangel på integrasjon
- **Senvirkninger**



19

---

---

---

---

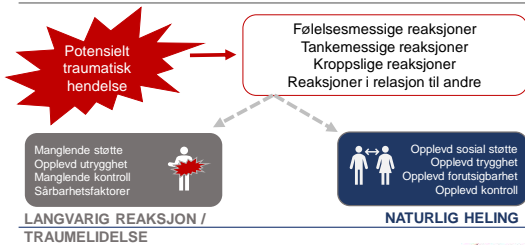
---

---

---

---

Krisereaksjoner med ulike utfall



20

---

---

---

---

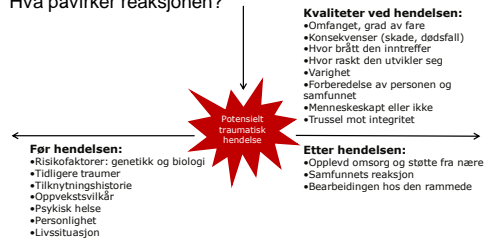
---

---

---

---

Hva påvirker reaksjonen?



21

---

---

---

---

---

---

---

---

### Senvirkninger

| Enkle traumer (Type 1)                                    | Komplekse traumer (Type 2)              |
|---|---|
| Gjenopplevelse  | I tillegg:                              |
| Unngåelse   | Problemer med følelsesmessig regulering |
| Forstyrret aktivering (pga vedvarende opplevelse av fare) | Relasjonelle vansker                    |
|   | Negativt selvbilde                      |

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

22



Dissosiasjon




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

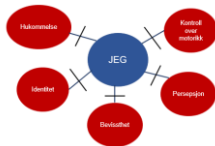
23



### Dissosiasjon

"Dissociation is a disruption of and/or discontinuity in the normal, subjective integration of one or more aspects of psychological functioning, including, but not limited to - memory, identity, consciousness, perception and motor control"

(Spiegel, 2011)




---

---

---

---

---

---

---

---

---

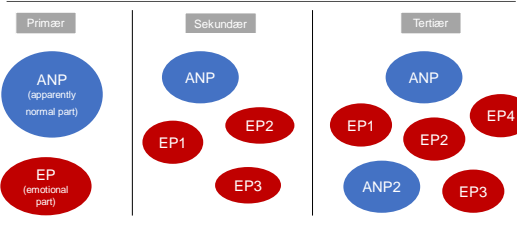
---

24





Strukturell dissosiasjonsteori (Nijenhuis, van der Hart, Steele, Boon)



25

---

---

---

---

---

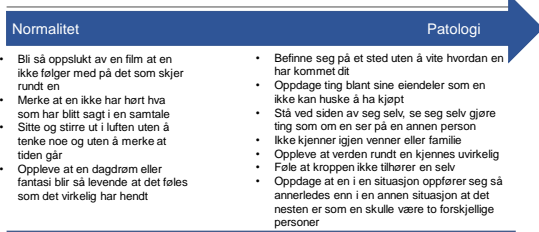
---

---

---

Kontinuumsforståelse av dissosiasjon

Bernstein & Putnam



26

---

---

---

---

---

---

---

---

- Unngå overordnet bruk av begrepet «dissosiasjon» – være presis og beskriv hva du snakker om
- Vær forsiktig med å slutte fra at pasienter har dissosiasjonssymptomer til at de må ha opplevd traumatiske hendelser



27

---

---

---

---

---

---

---

---