



Traumeforståelse

Grunnkurs traumebehandling med voksne. Zoom 2-3. mars 2022
Spesialrådgiver Gøril Westborg Smiseth, RVTS Øst

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



5

Utviklingstraumer



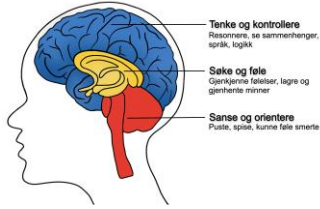
Hva har barnet opplevd, og hva har det *ikke* opplevd?

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



6

Den tredelte hjernen



Tenke og kontrollere
Resonnere, se sammenhenger, språk, logikk

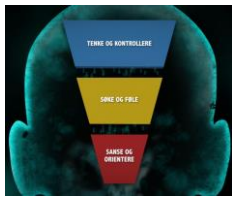
Søke og føle
Opplysningsbæstler, lagre og gjenbrakte minner

Sansse og orientere
Pulte, spise, kunne føle smerte



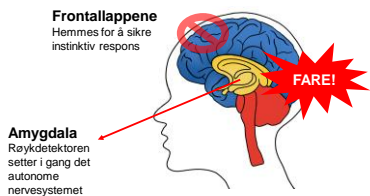
7

Hva skjer i hjernen under opplevd fare?



8

Livsfare registreres, hva skjer da?



Frontallappene
Hemmes for å sikre instinktivt respons

Amygdala
Røykdetektoren setter i gang det autonome nervesystemet



9

Polyvagalteorien (Porges)



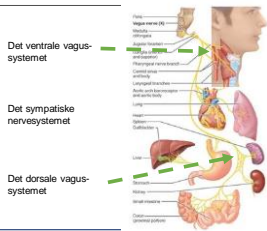
Søke sosial støtte



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

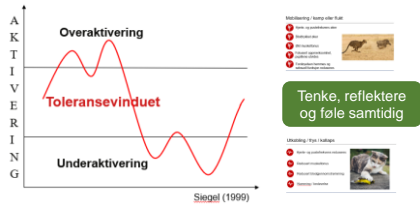


Numming / bedøvelse



12

Toleransevinduet



13

Traumebegrepet – hva er et traume?

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



14

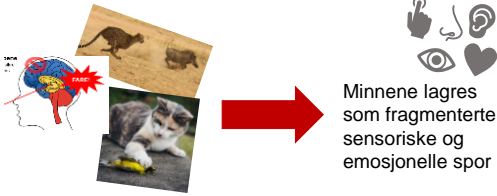
Tenk tilbake på forrige gang du var på kino...

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

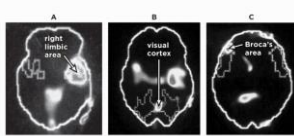
Fragmenterte minner og triggere

- 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

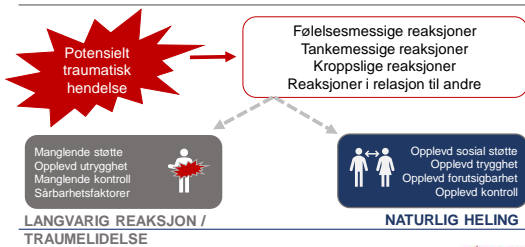
Traumebegrepet – hva er et traume?

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



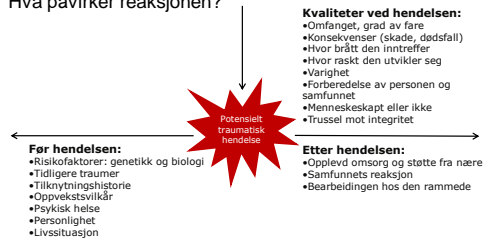
19

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



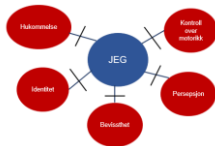
23



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"

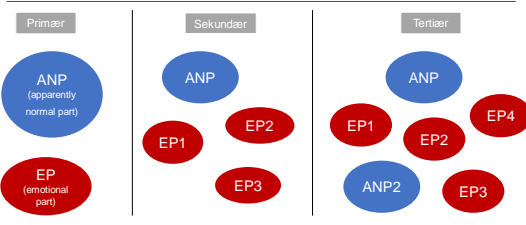
(Spiegel, 2011)





24

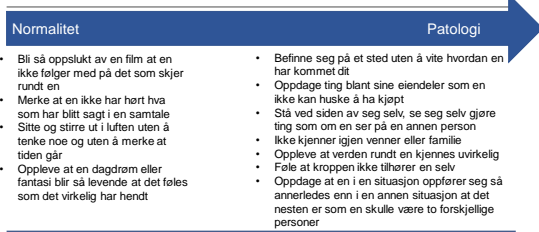
Strukturell dissosiasjonsteori (Nijenhuis, van der Hart, Steele, Boon)



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
