



Traumeforståelse

Grunnkurs traumebehandling med voksne. Zoom 25-26.8.21.
Spesialrådgiver Jessica Harnischfeger, RVTS Øst

Regionalt ressursenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging
www.rvtst.no



1

Læringsmål traumeforståelse

Etter denne økten har du:

- Forstått hvordan sentralnervesystemet forandrer måten den jobber på under fare – og hvordan dette forandrer hukommelsesprosesser
- Fått kunnskap om den universelle responsen på fare
- Sett mer på hvordan kropp og sinn henger sammen i disse situasjonene
- Sett på hva som kan utløse den universelle responsen på fare



2

Hva er et traume?



3

Språket som kan fjerne oss fra opplevelsen

- Den tredelte hjernen, amygdala, alarmsystem, hjernestamme...
- Vi snakker om traume i disse termene
- Fordel: mekanismer som er allmenmenneskelige blir forståelige og vist som nettopp det – normale
- Ulempe: denne måten å snakke på kan teknifisere og dermed fjerne oss fra pasientens opplevelse og kontekst



RVTSI

4

Oppgave - refleksjon

1. Tenk tilbake på en gang da du ble skikkelig redd eller skvatt veldig. (fem minutter)
 - Hva skjedde i kroppen din?
 - Hvor i kroppen kjente du det?
 - Hva husker du?
 - Hva gjorde du for å komme ut av det?
 Skriv opp noen stikkord.

RVTSI

5

Hva er et traume / traumatisering?

- Overveldende hendelse/sentralnervesystemet forandrer arbeidsform
- Mangel på integrasjon
- Senvirkninger

RVTSI

6

«Normalhjernen – den vanlige arbeidsformen i sentralnervesystemet»



RVTSI

7

Forandret arbeidsform på kroppslig nivå:
Overaktivering flukt eller kamp (mobilisering)

- Kroppen klargjøres for å flykte eller slåss
- Fokuserert oppmerksomhet, pupiller utvides
- Hjerte- og pustefrekvens øker
- Blodtrykkøkning
- Økt blodgjennomstrømning store muskelgrupper, hovedblodårer utvides
- Økt muskeltonus
- Fordøyelsen hemmes
- Seksuell funksjon reduseres



RVTSI

8

Underaktivering, Shut down (immobilisering)

- Når faren ikke kan unngås:
- Hjerte- og pustefrekvens går ned
- Redusert muskeltonus
- Redusert blodgjennomstrømning til muskler og lemmer
- Numming, bedøvelse



RVTSI

9

Arbeidsformen under fare – den polyvagle teorien

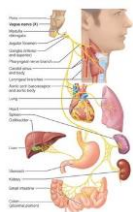
Den polyvagle teorien av Steve Porges (1994) beskriver hvordan overlevelsesresponsen egentlig er bygd opp:

Hva er vagusnerven?

10. hjernenerven, viktigste forbindelse mellom hjernen og innvollene

Vagusnerven er delt i to grener:

- a) Dorsal gren – ikke myeliniserte fibre - vegetativ vagus
- b) Ventral gren – myeliniserte fibre – vagusbremsen/den sosiale vagus



10

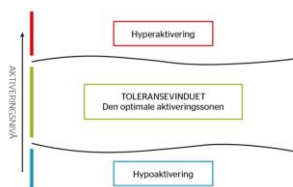
Polyvagalteori – de tre forsvarsmurene



1. «første forsvarsmur»
den yngste – «socialvagusen» reagerer først – prøve å formidle, søke hjelp hos andre
2. «andre forsvarsmur»
«vagusbremsen» oppheves, slik at det sympatiske nervesystemet kan overta regulering av hjerterefleks og pust og sette oss i fight/flight
3. «tredje forsvarsmur»
den vegetative vagusen slår inn, som setter oss i en tilstand hvor vi ikke lenger får med oss hva som skjer; hjertefrekvens senkes ytterligere, pusten blir flat og bevissthetskanten kobles mer og mer ut



11



12

Oppsummering

- Hva har vi lært hittil?
- Hjernene er "tredelt" og fungerer annerledes under fare enn ellers
- Når vi er i livsfare går vi inn i en bestemt type fungering – over- eller underaktivering
- Traumatiserte har lettere for å gå inn i over- eller underaktivering enn andre, de har et «smalt toleransevindu»



13

Ikke alt skadelig er traumer

Traumer skader på en helt bestemt måte, fordi de utløser en sterk overlevelsesreaksjon i nervesystemet vårt, nærmere bestemt i stress-respons systemet

(Dag Nordanger, 2012)



14

Potensielt traumatiserende hendelser (Terr-91)

	Tilfeldige	Menneskeskapte
Type 1: -Enkeltstående -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



15

Potensielt traumatiserende hendelser (Terr-91)

	Tilfeldige	Menneskeskapte
Type 1: -Enkelthendelse -Akutt livstrussel -Uventet		
Type 2: -Gjentatt -Vedvarende -Uforutsigbar utvikling		



16

Peter A. Levine

«Without a firm grasp of the multidimensional structure of traumatic memory as it is stored in the brain and held in the body, the therapist is often lost.»



17

Hvordan traume blir lagret

- Øvelse:
- Tenk tilbake på forrige tirsdag?
 - Hva gjorde du?
 - Hvordan følte du deg?
 - Hva husker du spesielt godt?



18

Mangel på integrasjon

- Minnene lagres som fragmenter
- Minnene lagres uten tid eller kontekstuell informasjon
- Implisitt hukommelse

19



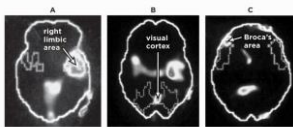
Minne under flashback

- Eksperiment av Bessel van der Kolk (2014) og andre:
- Testpersoner forteller traumatisk opplevelse med detaljer de husker
- Blir opplest for dem mens de ligger i MRT

20



Broca og det limbiske systemet



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.

21



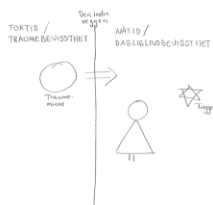
Funn:



22



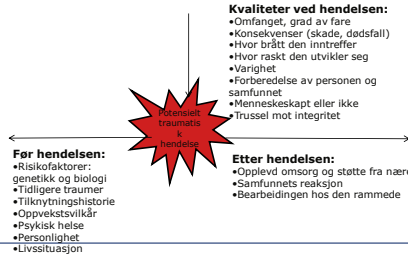
DEN INDRE VEGGEN



23



Hva påvirker reaksjonen?



24



Posttraumatisk stresslidelse (PTSD)

- Forsinket eller langvarig **reaksjon på belastende livshendelse av usedvanlig truende eller katastrofal art** som ville fremkalt sterkt ubehag hos de fleste
- **Intrusjon / gjenopplevelse**
Tilbakevendende og ubehagelige minner, bilder, drømmer. Handler / føler som det skjer på nytt.
- **Unngåelse**
Av alt som som minner om traumat
- **Vedvarende økt overaktivering**
Søvnvansker, irritabilitet / sinne, konsentrasjonvansker, overdreven vaksomhet



25

26

Dissosiasjon

Latin: dis=av, siosiere=forene. Dissosiere=adskille / avspalte

"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)



26

27

Dissosiasjon

Latin: dis=av, siosiere=forene. Dissosiere=adskille / avspalte

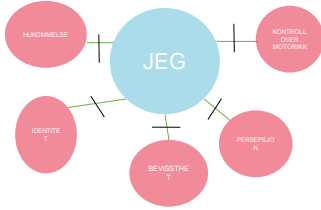
"Dissociation is a disruption of and / or discontinuity in the normal, subjective integration of one or more aspects of psychological functioning, including, but not limited to - memory, identity, consciousness, perception and motor control" (Spiegel, 2011)



27

28

Dissosiasjon som avspaltning



28

29

Kontinuumforståelse av dissosiasjon

Normalitet **Patologi**

<ul style="list-style-type: none"> • Bli så oppslukt av en film at en ikke følger med på det som skjer rundt en • Merke at en ikke har hørt hva som har blitt sagt i en samtale • Sitte og stirre ut i luften uten å tenke noe og uten å merke at tiden går • Oppleve at en dagdrøm eller fantasi blir så levende at det føles som det virkelig har hendt 	<ul style="list-style-type: none"> • Befinne seg på et sted uten å vite hvordan en har kommet dit • Oppdage ting blant sine eiendeler som en ikke kan huske å ha kjøpt • Stå ved siden av seg selv, se seg selv gjøre ting som om en ser på en annen person • Ikke kjenner igjen venner familie • Oppleve at verden rundt en kjennes uvirkelig • Føle at kroppen ikke tilhører en selv • Oppdage at en i en situasjon oppfører seg så annerledes enn i en annen situasjon at det nesten er som en skulle være to forskjellige personer
---	---



29

Gruppeoppgave - refleksjon

Tar frem casen du har forberedt.

- Hvordan passer det du har lært om traumeforståelse hittil sammen med det du ser i din pasient?
- Hvilke spørsmål får du?



30