

Ekko fra fortiden – å leve med traumer

Psykologspesialist Torkil Berge
Enhet for psykiske helsetjenester i
somatikken

Landsforeningen PTSD





Landsforeningen for PTSD



Hvem vi er og hva vi gjør

- Landsforeningen for PTSD er en medlemsorganisasjon for berørte, pårørende og fagfolk eller andre interesserte.
- Vi arrangerer fagdager om PTSD, organiserer selvhjelpsgrupper for medlemmer og deler informasjon om PTSD som kan være nyttig både som berørt og pårørende
- Vi er en samarbeidspartner og bidrar i forskning- og utviklingsarbeid.
- Foreningen behandler ikke, men kan veilede til deg til hvor du kan få hjelp



Hva vi ser og hører

- Hjelp til å finne veien til behandling og håp om å finne den beste.
- Ønske om noen å snakke med og et ønske om å bidra for andre.
- Situasjoner med konflikt, saksbehandling eller søksmål der det er et ønske om rådgivning



Hva vi håper på og jobber mot

- Flere som får hjelp raskere
- Bedre kunnskap om selvhjelp og mestring
- Bedre kunnskapsnivå i samfunnet og det offentlige

Hva er et traume?

- En hendelse som er overveldende for den som opplever den
- Føles som en stor fare eller som dypt krenkende
- Trafikkulykker, naturkatastrofer, traumatiske fødsler, skader og sykdom

- Kan være påført av andre, som fysisk vold eller voldtekt
- Kan være påført av nærstående, som ved familievold
- Kan også være å bli vitne til andres skader eller død

Vanlige og normale reaksjoner etter et traume

- Oppjaget og redd
- Kroppslig uro og anspenthet
- Nummen og fjern
- Konsentrasjonsproblemer
- Minner, bilder eller sanseopplevelser trenger seg på
- Vansker med å sove
- Mareritt om natten

Posttraumatisk stresslidelse

1. Intense erindringer, flashbacks eller mareritt
 2. Unngåelse:
 - å tenke på hendelsen
 - steder, situasjoner og mennesker som minner om hendelsen
 3. Mer skvetten, urolig og anspent
- Vonde følelser: angst, skyld, skam, bitterhet og sinne
 - Følelse av fremmedgjorthet og følelsesmessig nummenhet

Kompleks posttraumatisk stresslidelse

- Symptomene på posttraumatisk stresslidelse
- Vansker med å tolerere og håndtere egne følelser
- Vansker med nærhet og tillit i relasjoner til andre mennesker
- Negativt selvbilde

Kan være forbundet med vedvarende traumatisering:

- Relasjonstraumer som barn
- Opphold i konsentrasjonsleir

Viktig problemstilling

- Angst er om en fremtidig trussel, mens posttraumatisk stresslidelse er om minner om tidligere hendelser
- Hendelsene er lagret mentalt slik at de oppleves som en trussel her og nå
- Et mål er å bearbeide minnene slik at de blir tidsbegrensede, fortidige hendelser – de er minner og ikke noe som skjer og nå

Vanlige minner versus traumeminner

Vanlige minner

- Kan hentes bevisst
- Integrert i hukommelsen
- Lett å sette ord på

- Som «melodier»

Traumeminner

- Trenger seg på
- Usammenhengende, kaotiske
- Forblir identiske over tid
- Full av sansedetaljer

- Som plagsom «støy»

Forhold som gjør at følelsen av fare opprettholdes

- Minnet er ikke integrert i den selvbiografiske hukommelsen
- Minnepåminnere (triggere) man ofte ikke er klar over
- Det man gjør for å beskytte seg, kan forverre:
 - Unngåelse og sikringsatferd
 - Forsøk på undertrykking av vonde tanker og følelser
 - Vedvarende grubling
 - Tolkning av hva traumet innebærer («Verden er farlig») eller av symptomene etterpå («Jeg har mistet kontrollen over meg selv»)

Tiltak som hjelper 1

- Få tilgang til god informasjon om vanlige traumereaksjoner
- Oppretthold vanemønstrene dine og ta tilbake hverdagen og livet
- Snakk om det vonde du har opplevd med noen du stoler på
- Unngå å unngå

Tiltak som hjelper 2

- Ikke prøv å undertrykke tanker og følelser, la dem komme og gå
- Få oversikt over triggere (traumepåminnere)
- Tren på å skille mellom fortid og nåtid: «Da» vs. «Nå»
- Begrens kvernetanker og nyanser negative tanker
- Omskriv mareritt og plagsomme forestillingsbilder

- Les om tiltak ved mareritt på:
- www.kognitiv.no/wp-content/uploads/2023/10/Tiltak-ved-tilbakevendende-mareritt-003.pdf

Gjenerobre livet

- Hvilke vanemønstre er endret etter traumet?
 - Hvordan var en typisk uke?
 - Hva var viktige gjøremål for deg?
 - Hvem pleide du å være sammen med?
- Hva likte du å gjøre før?
 - Arbeid, fritidsaktiviteter, interesser

Vær forberedt på barrierer som kan oppstå

Hva kan komme i veien?



Stopp-
tanker

*Jeg vil bli angrepet
Det vil skje noe fælt
Jeg har ikke ork
Det nytter ikke
Folk vil tro at jeg er rar*

Snakk med noen du stoler på

- Sett ord på følelser
- Få korrigert misforståelser
- Få oppdatert minne med ny informasjon
- Fra løsrevne biter av minner til en sammenhengende historie
- Metaforer:
 - rydde i et overfylt garderobeskap
 - sette sammen et puslespill

Identifiser hemmende tankemønstre

- Verden er farlig
- Jeg er hjelpeløs
- Andre er ikke til å stole på
- Andre vil meg vondt
- Traumatet har gjort meg forskjellig fra andre mennesker
- Jeg må være en dårlig person, ellers ville ikke det ha hendt meg

Ha med støttetanker i din indre dialog

- De fornuftige støttetankene: Hva er fakta? Hva vet jeg nå?
- De vennlige: Hva ville jeg sagt til en god venn som opplevde dette?
- De pragmatiske:
 - Hvilken nytte har jeg av disse tankene? Trenger jeg tenke på dette nå?

Reduser tiden på kvernetanker

- Grubling om traumet, årsaker og ettervirkninger
 - Forsterker symptomer og stjeler energi
 - Kan bidra til skam- og skyldfølelse, passivitet og isolasjon
- Tren på å la tankene være og å flytte oppmerksomheten på andre ting

Få oversikt over dine triggere

- Når du opplever et påtrengende minne eller vonde følelser
- Se etter likheter mellom nå-situasjonen og traumet
- Er det likheter med hensyn til:
 - Sted?
 - Mennesker?
 - Kroppsreaksjoner?
 - Lyder og lukter?
- Før gjerne en triggerdagbok over traumepåminnere

Snakk sammen to og to

- Hvilke triggerer (traumepåminnere) kan være forbundet med å:
 1. være involvert i en bilulykke?
 2. bli utsatt for blind vold på vei hjem om kvelden?
- Husk ulike sanser:
 - Lyder og lukter
 - Synsinntrykk
 - Kroppsreaksjoner

DA versus NÅ

Når du opplever påtrengende minner eller vonde følelser:

- Minn deg selv på at følelsene kommer fra fortiden: et minne er blitt utløst
- Rett oppmerksomheten mot forskjellene mellom DA (fortid) og NÅ (nåtid)
- Eksperimenter med handlinger som du ikke kunne gjøre under traumet
- Demonstrer for deg selv at du er trygg nå

Da

*Tatt på en spesiell måte
Kunne ikke bevege meg
Ville ikke at det skulle skje
Hadde ikke kontroll
Kunne ikke snakke
Han var syk, ikke normal
Jeg var bare 30 år da*

Nå

- *Tatt på slik som den gangen*
- *Kan bevege meg*
- *Jeg har valgt denne partneren*
- *Jeg har kontroll over hva som skjer*
- *Jeg kan snakke*
- *Min partner er normal*
- *Jeg er 40 år nå*

Tiltak ved plagsomme forestillingsbilder

- To typer: «flashbacks» og «flashforwards» (fremtidsbilder)
 - Minn deg selv på at det er et bilde og ikke fakta
 - Bruk DA vs. NÅ-teknikken
1. Hvordan kunne du tenke deg å endre bildet?
 2. Beskriv det nye bildet, gjør det tydelig for deg
 3. Tren jevnlig på å fremkalle det nye, mer positive bildet

Vel hjem
Velkommen tilbake



Åpent seminar
28. oktober
kl. 18-19.30
Diakonveien 18

Blir barn og ungdom psykere?
- Når trenger de hjelp?

På seminaret møter du:

- Barne- og ungdomspsykiater
Trude Fixdal, avdelingsleder BUP Vest
- Sara fra Ungdomsrådet på sykehuset



Diakonhjemmet Sykehus