



# Traumeforståelse

Hva er et traume?

Et indre jordskjelv – en personlig tsunami



”Mennesket har vanligvis erfaring med at verden er tilstrekkelig trygg og forutsigbar.

Et traume oppstår dersom personen har opplevd en hendelse, eller en serie med hendelser, som er av en slik art, at personen ikke kan integrere denne erfaringen, og samtidig opprettholde en indre ubevisst tillitt til en trygg og forutsigbar verden.

(Lillevik 2015)



# Traumespektrum

Ikke-personlig  
trauma

Interpersonlig  
traume

Tilknytnings  
traume



Ikke-  
menneskelig  
agent

Menneskelig  
agent

Tilknytnings  
figur

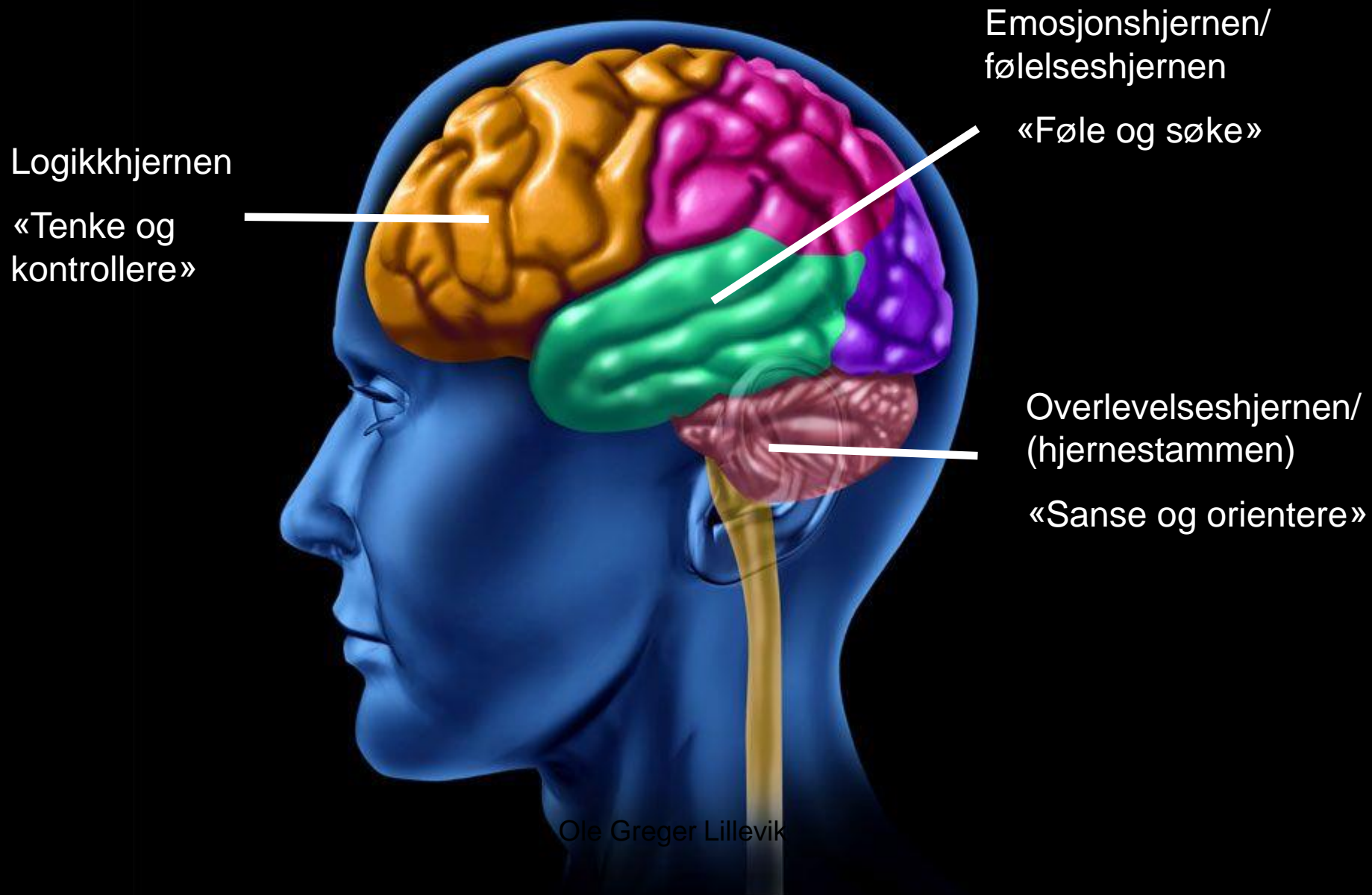
PTSD

Kompleks PTSD

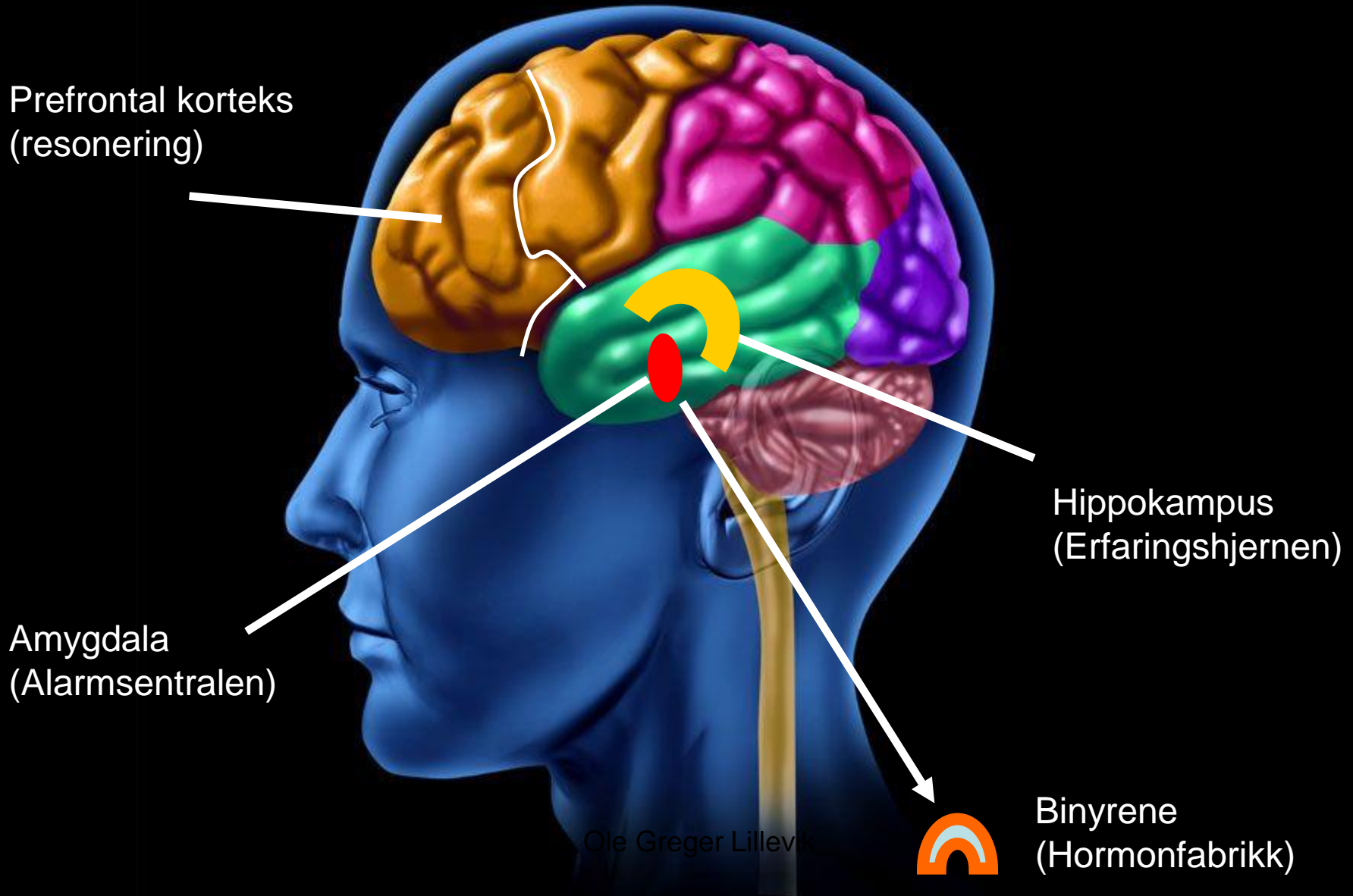
- Det finnes ikke noe mer biologisk enn erfaringer
- Hjernen utvikler seg først og fremst gjennom erfaring – og ikke gjennom modning

- Mest påvirkelig av stimulering i de tidlige leveårene (og i ungdommen)
- Gjentatte mønstre av erfaringer er den mest formende erfaringer – og erfaringer i samspill med andre aller mest formende
- Borte – bø ☺, Borte – bø ☺

# Hjernens tredeling



# Litt om hvordan hjernen fungerer under fare/stress



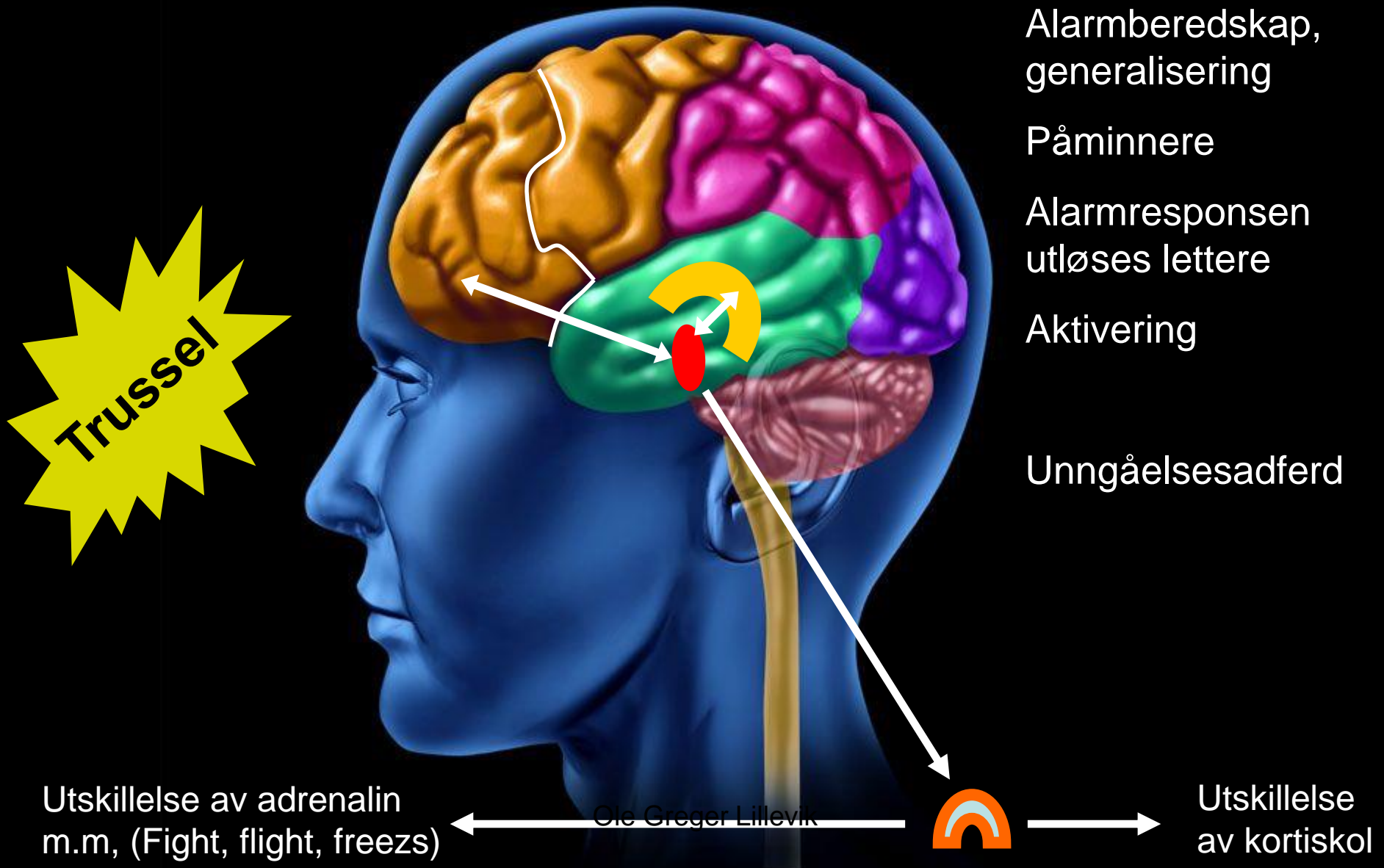


# En film om alarmberedskap





# Ved reelle livstruende hendelser



# Tilknytning



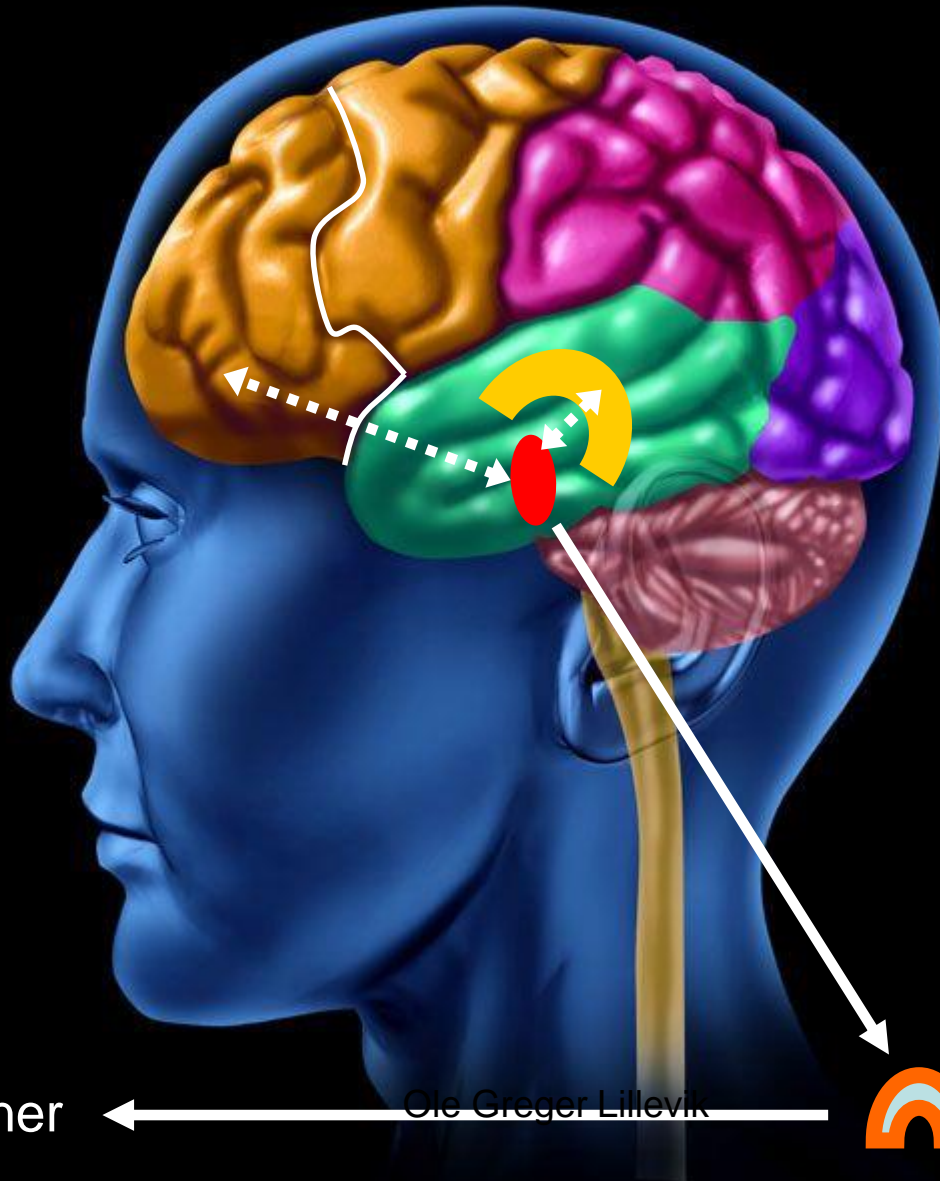
# Reguleringsstøtte



På besøk hjemme hos en kompis...!



# Når den som skulle regulere er trusselen



Alarmsystemet blir hypersensitivt av den konstante frykten

De regulerende områdene underutvikles når barnet ikke får støtte til å regulere frykt

Hypersensitivitet: Går lett i overlevelsesmodus. Alarmen går av også i ufarlige situasjoner

Alarmen "løper løpsk"  
Mangler forutsetning for å regulere seg ned

Stresshormoner

Ole Greger Lillevik





**Trussel**

Jeg gråter, noen  
kommer å redde meg

Ved gjentatte overgrep - og når verken å snakke  
seg ut, kamp eller flukt nyttet, er sannsynligheten  
stor for personen reagerer med underkastelse

Jeg gråter, personen  
som skulle redde meg  
ER trusselen

Fight, flight.  
Hyper-aktivering

Freezs.  
Immobilisering,  
Hypo-aktivering



# Den traumatiserte hjernen



## Traumatisk stress kan skade ulike system i hjernen:

- Stressresponssystemet (rask aktivering, skvettenhet, misstenksomhet)
- Regulering av følelser og kroppslig tilstand (manglende følelsesregulering, somatiske plager, søvnevansker, uro)
- Tilknytningssystemet (relasjonelle vansker og misstolkning av andre)
- Hukommelsessystemet (flashbacks, fragmenterte minner, unngåelsesadferd)
- Refleksjon, språk og selvforståelse (språkvansker, kommunikasjonsvansker forstyrrer identiteten, manglende tro på fremtiden)

# Traumeerfaringer kan gi:

## Omfattende reguleringsproblemer

- Regulering av affekt og kroppslig tilstand;
  - Kommer raskt i intens affekt, og klarer ikke å roe seg ned. Er hypersensitiv for følelsesladde stimuli, og for lyder og berøring. Mangler kontakt med, og språk for, følelser og kroppslige tilstand. Forsinket motorisk utvikling, spise og fordøyelsesvansker
- Regulering av oppmerksomhet og adferd
  - Årvåkenhet i forhold til mulige trusler, mistillit til andre. Dårlig evne til å beskytte seg selv, risikoatferd. Dårlige strategier for å trøste seg selv, for eksempel selvskading
- Sosio-emosjonell regulering;
  - Opplever seg verdiløs og skammer seg over seg selv. Er overopptatt av å bli tatt vare på, og i beredskap for å bli avvist. Tar kontakt med andre på måter som er for fysiske eller seksualiserte. Er i opposisjon, og har problemer med å ta andres perspektiv

# Reguleringsstøtte bygger reguleringssystemet

Traumebevisst omsorg, i skolen, i barnehagen, i barnevern og andre steder vi møter traumeutsatte barn

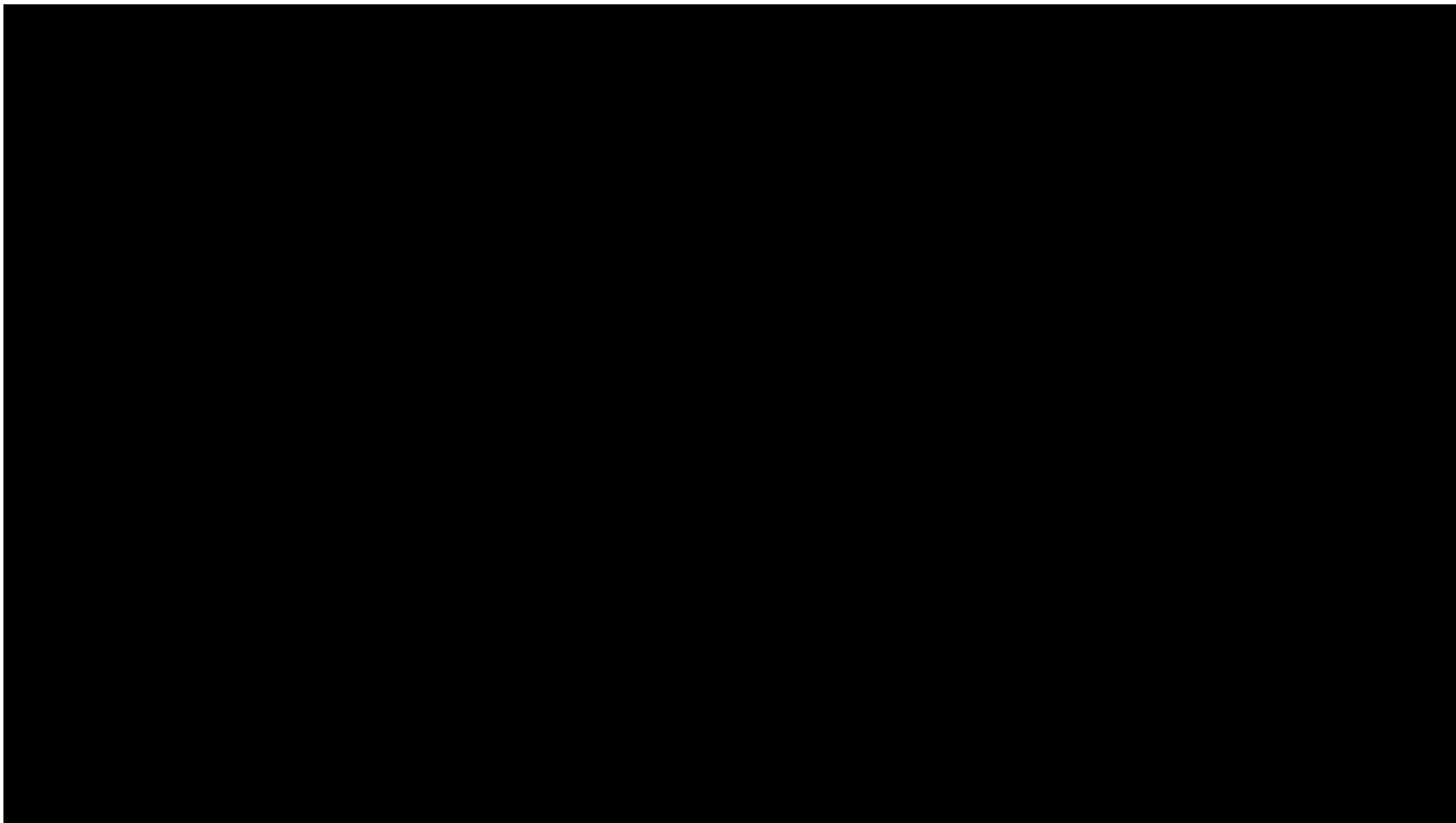
Vi må være barnets reguleringsystem (bistå)

Vi må gi barnet erfaringer med hvordan det kan regulere affekter og kroppen

Gradvis blir erfaringene internalisert som egne ferdigheter

Logikkhjernen får kraft til å "bufre" alarmen

Erfaringshjernen blir fylt med minner om gode andre



Ole Greger Lillevik