

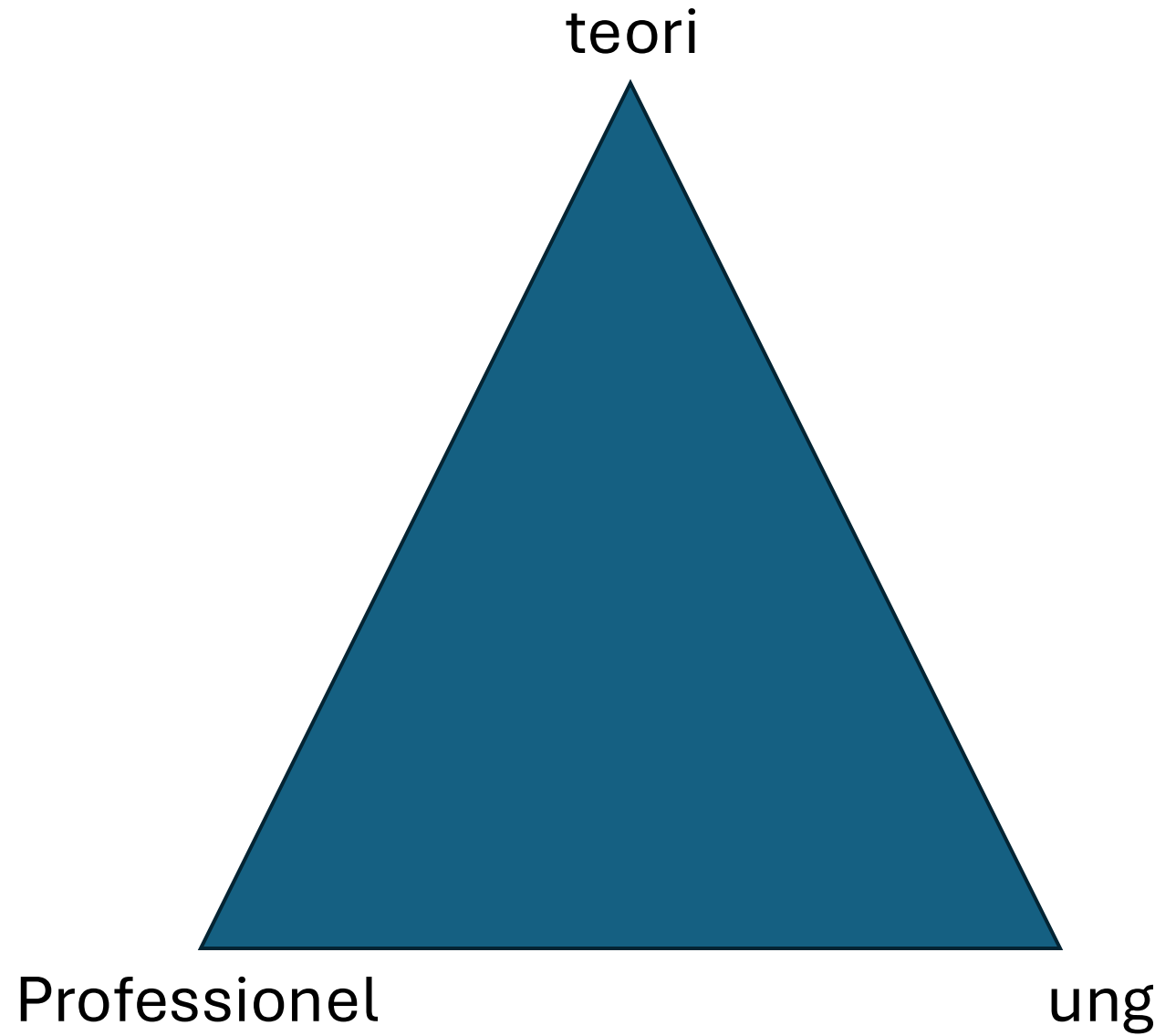
# Specialpædagogisk tilgang til traumatiserende unge

ved psykolog Gritt Graugaard Bonde  
Psykologhuset Nyt Fokus, [www.pnf.dk](http://www.pnf.dk)



# Hvad skal vi nå i dag?

- Hvad er et traume?
- Traumereaktioner
  - PTSD
  - kompleks PTSD
- Pædagogiske tilgange til traumer
- Hvordan påvirker det os professionelle at arbejde med traumer?



# Traume

legemlig eller psykisk beskadigelse eller kvæstelse pga. ydre påvirkning.

## Legemlige traumer

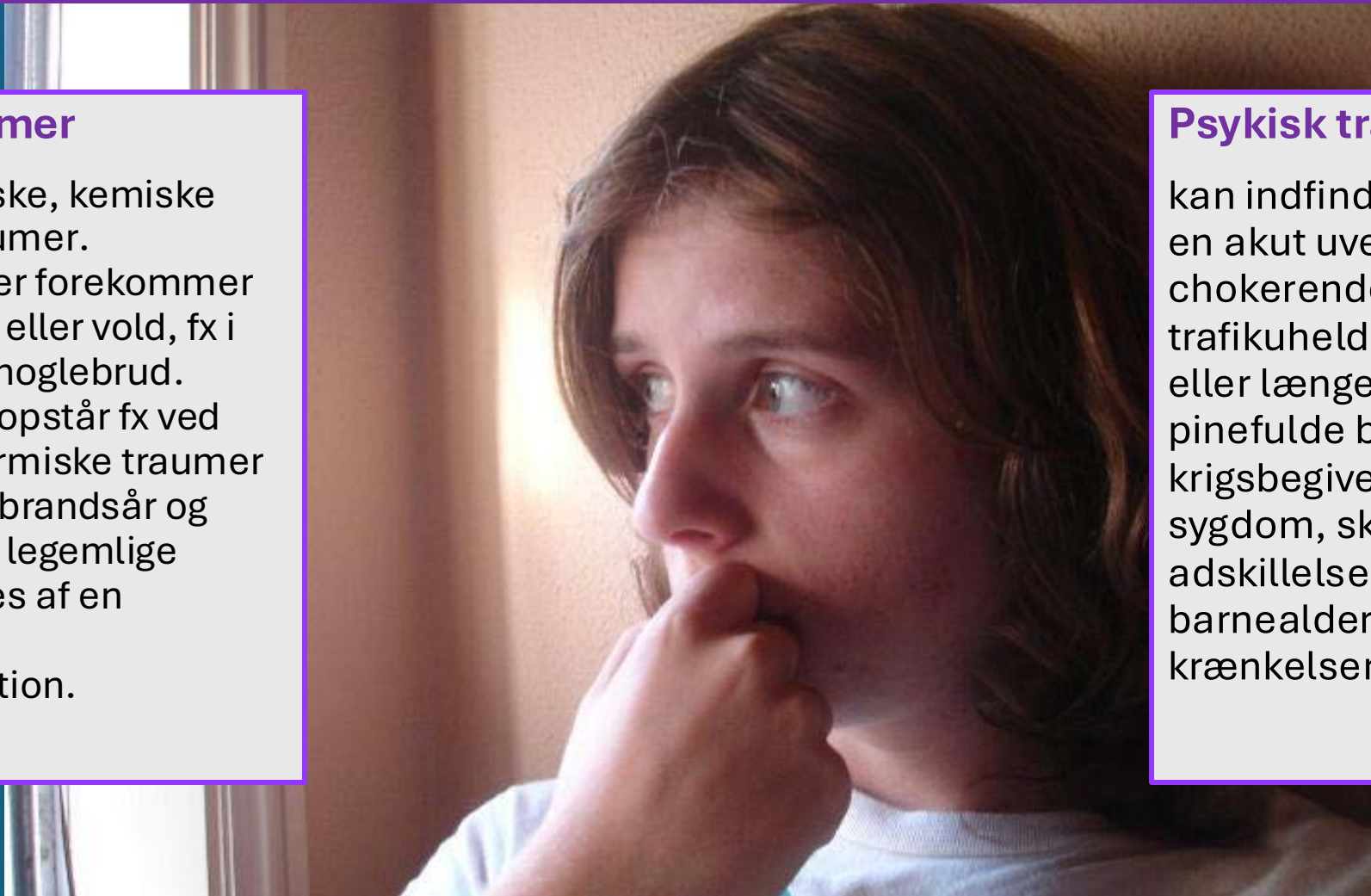
kan være mekaniske, kemiske eller termiske traumer.

Mekaniske traumer forekommer oftest ved ulykker eller vold, fx i form af sår eller knoglebrud.

Kemiske traumer opstår fx ved ætsning, mens termiske traumer repræsenteres af brandsår og forfrysninger. Alle legemlige traumer efterfølges af en inflammatorisk betændelsesreaktion.

## Psykisk traume

kan indfinde sig som følge af en akut uventet og chokerende tildragelse som fx trafikuheld og voldsoverfald eller længerevarende pinefulde belastninger såsom krigsbegivenheder, alvorlig sygdom, skilsmisse, adskillelse fra nærtstående i barnealderen eller seksuelle krænkelse



# TRAUME



## -reaktioner

Hvis man oplever et traume kan det udløse en række psykiske og fysiske eftervirkninger.

Eftervirkningerne er en reaktion på at vores indre og ydre ressourcer er utilstrækkelige til at håndtere en udefrakommende trussel.

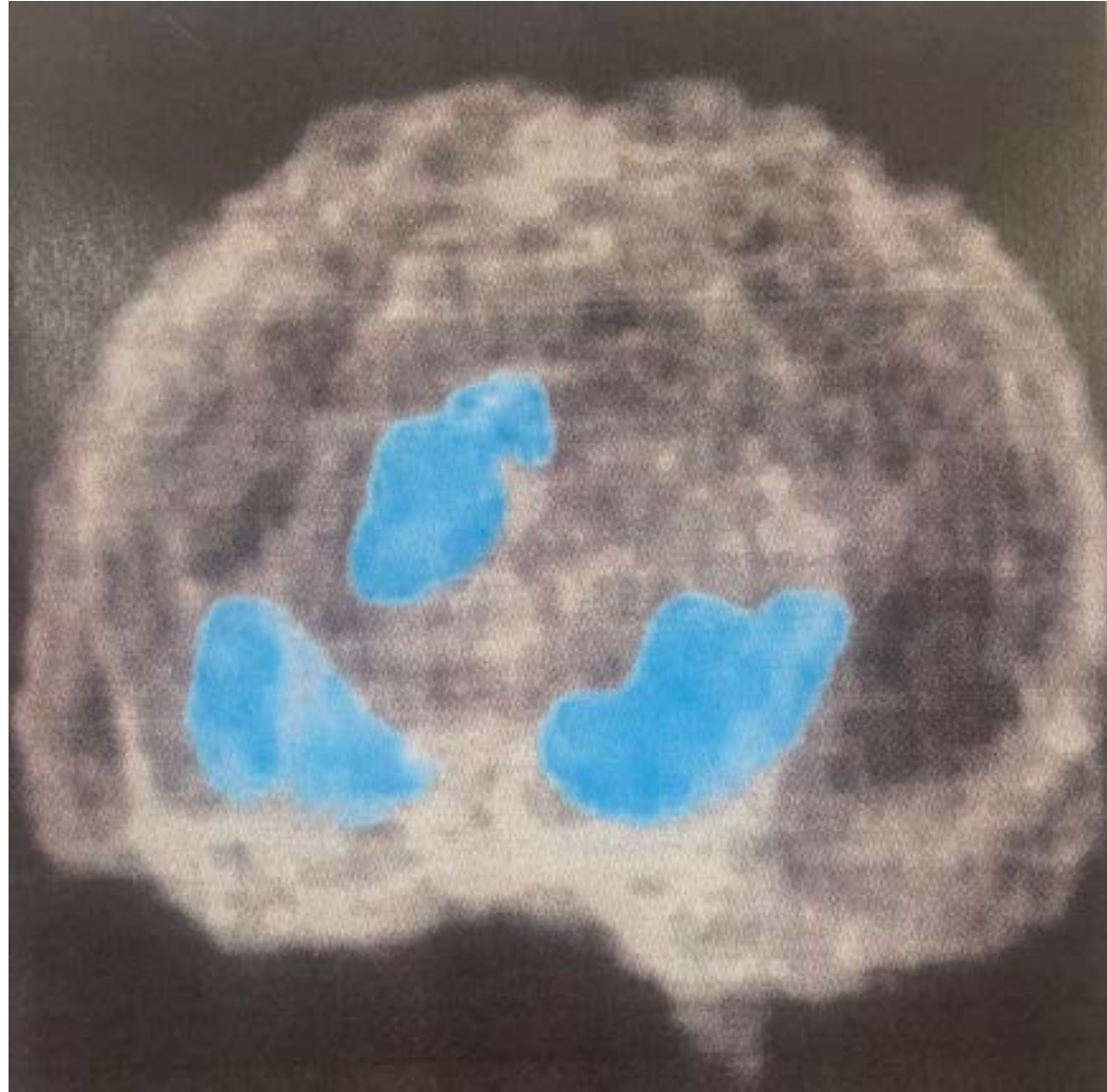
Det betyder at forskellige unge kan reagere forskelligt på samme traume, alt efter de ressourcer de besidder. Det der for en opleves som traumatisk vil ikke nødvendigvis opleves som traume af andre.

Det er ikke traumet i sig selv der udløser reaktioner, det er vores måde at opfatte og håndtere traumet, der er afgørende for om vi kan udvikle længerevarende traumer.



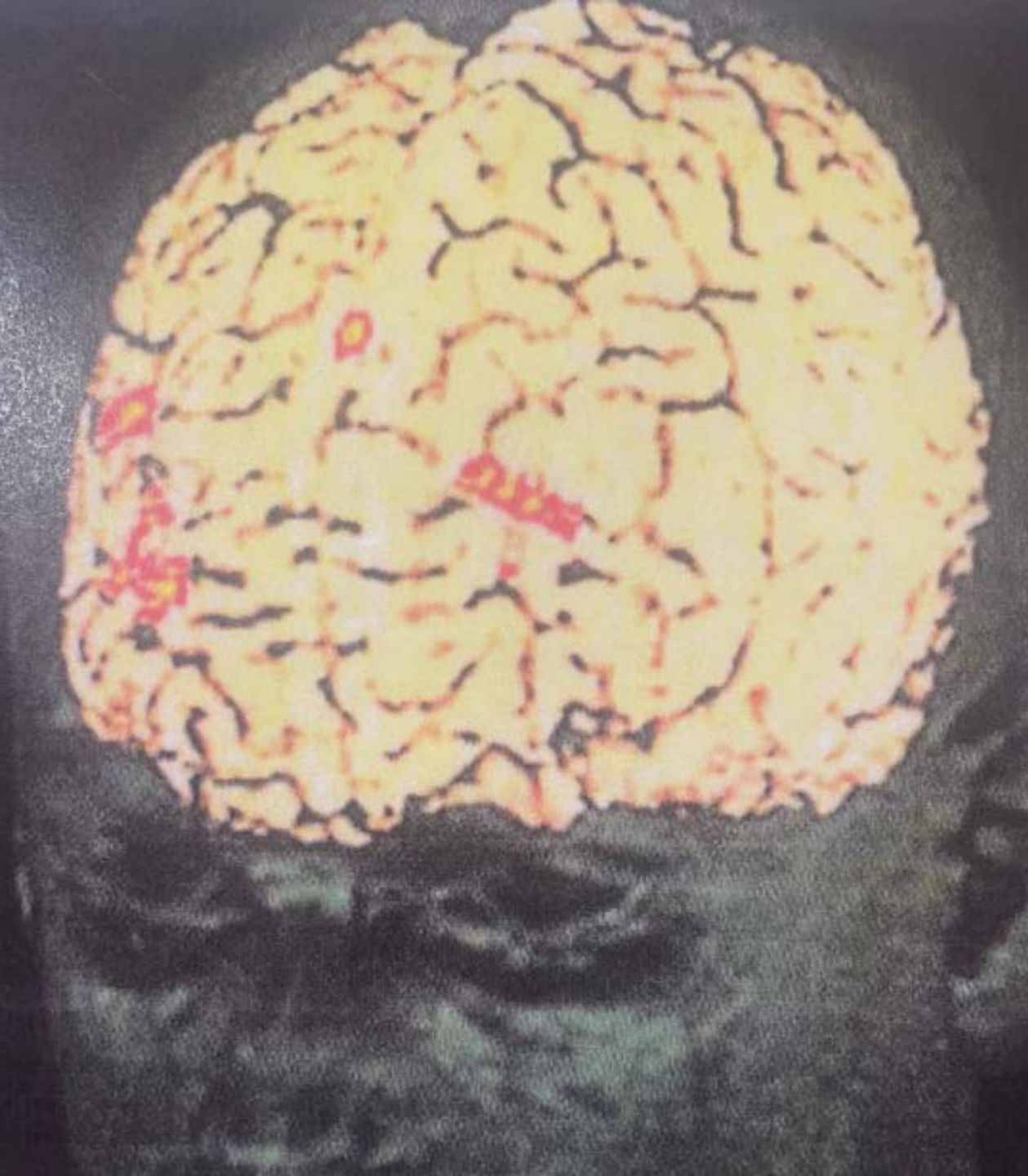
# Reaktioner under traumet





# alarmhjerne





# tænkehjerne



# Akutte chokreaktioner

- Grædende
- Bange
- Trætte/udmattede/rastløse
- Kaotisk/forvirret
- Skyld/skam/selvbebrejdelser
- Problemer med koncentration
- Følelsesmæssig tilbagetrækning (“numbing”, følelsesfladhed)
- Mistillid/mistro til andre
- Vrede/aggression - udadreageren
- Afviser situationens alvor (benægtelse)
- Tilsyneladende rolig/velafbalanceret
- Pjattende/grinende/upassende kommentarer



$$F = G \frac{m_1 m_2}{d^2}$$

Almindelige reaktioner på  
ualmindelige hændelser

$$\frac{\partial^2 u}{\partial t^2} = c^2 \frac{\partial^2 u}{\partial x^2}$$

$$\frac{df}{dt} = \lim_{h \rightarrow 0} \frac{f(t+h) - f(t)}{h}$$

Langvarige efterreaktioner  
-når det akutte bliver hverdag



## Enkeltstående traume

Karakteriseret ved en eller flere kendte udløsende hændelse, f.eks. Trafikuheld eller overfald.

## Gentagne traumer

Karakteriseret ved gentagen oplevelse af traumer. Det væsentlige her er ikke de enkelte traumer isoleret men gentagelsen. Omsorgssvigt betragtes som gentagne traumer









# Flashback

Flashback er oplevelse af, at man oplever traumet eller dele af traumet igen.

Flashbacks udløses af triggere, dvs. ting, der minder én om traumet; det kan være en lyd, en lugt, en situation, en følelse eller noget helt andet.

Flashbacks kommer i forskellige former:

- ubehagelige, påtrængende minder, der er forbundet med angst
- mareridt
- sanseoplevelser



# Undgåelsesadfærd



Undgåelsesadfærd er en stærk trang til at undgå det, der minder om traumet. For at undgå

- at blive trigget
- at få flasbacks om traumet
- at stå i samme situation eller følelse, som man havde under et trauma

Ungåelse kan relatere sig til steder, bestemte situationer, sanseindtryk, relationer eller følelser der er forbundet med traumet f.eks. Tab af kontrol eller følelse af tvang.





## Vagtsomhed

Hjerne og krop er i en stresstilstand med øget alarmberedskab, hvilket kan vise sig ved

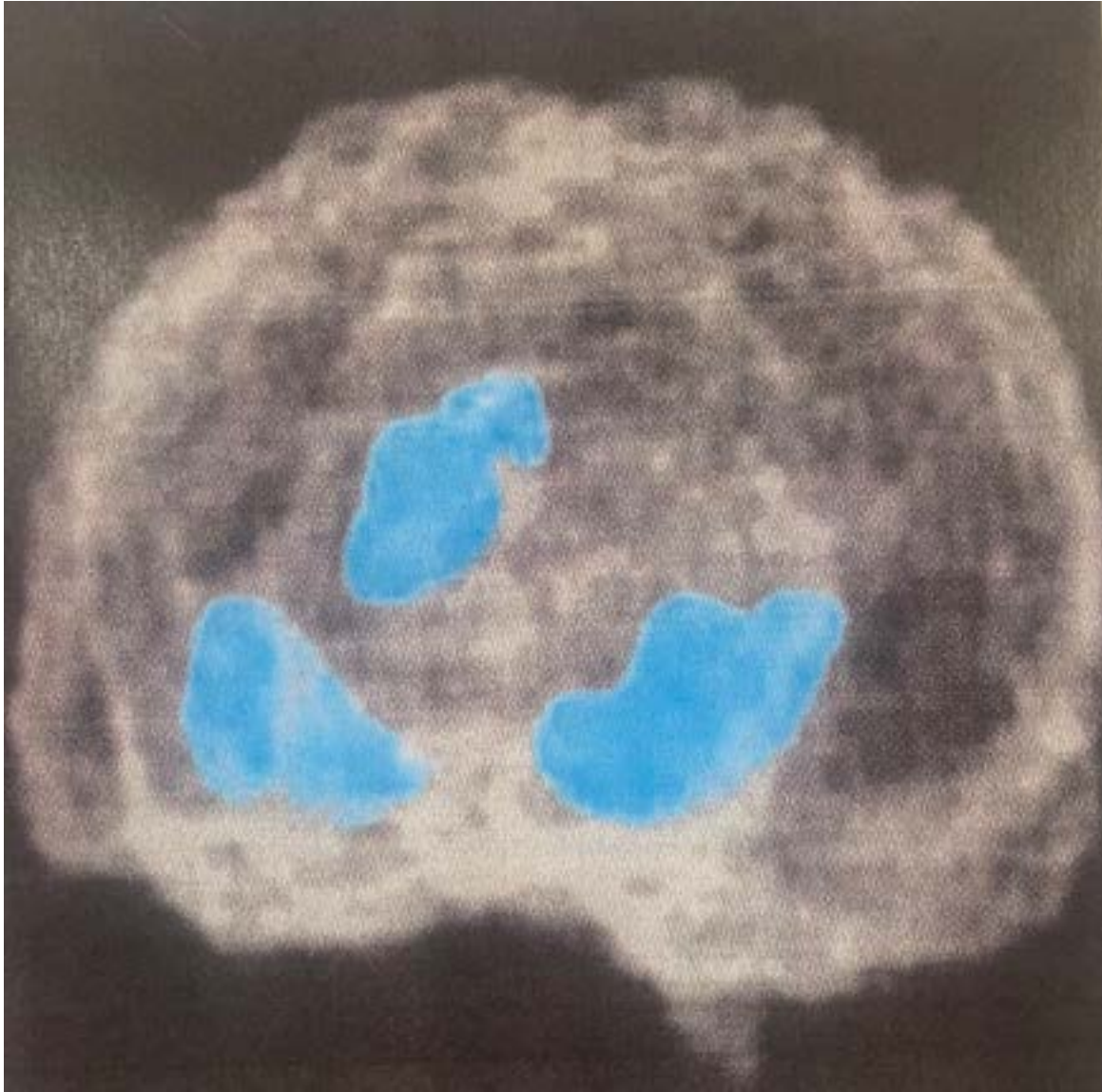
- Tendens til forskrækkes nemt og fare sammen ved den mindste lyd
- Øget irritabilitet og vredesudbrud
- Søvnproblemer. Manglende søvn, hyppige opvågninger, mareridt
- Tendens til mistro
- Lyd-/støjfølsomhed: lavere tolerance overfor høje lyde, gentagende lyde eller flere forskellige lyde på én gang
- Stressfølelse i kroppen

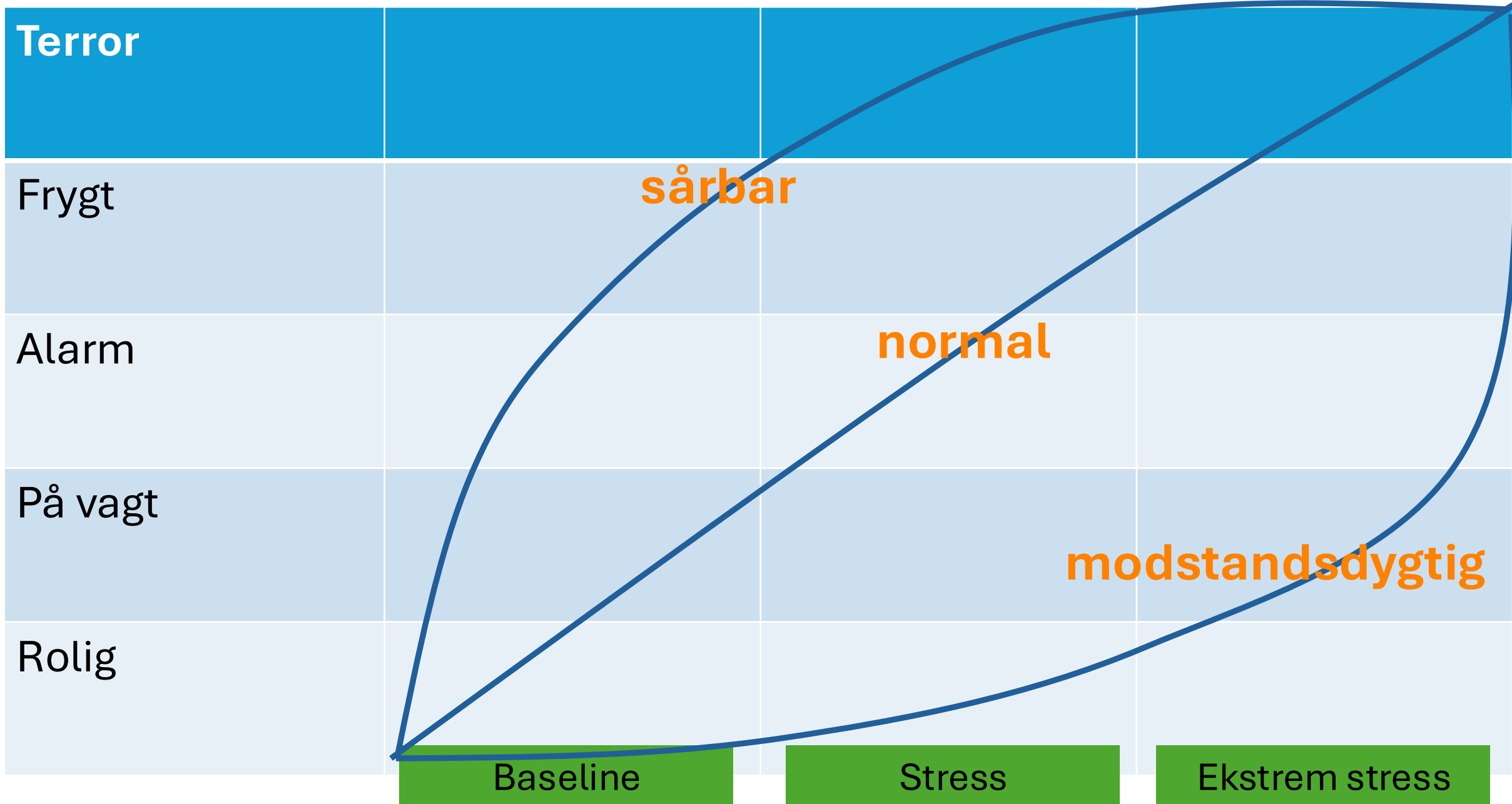


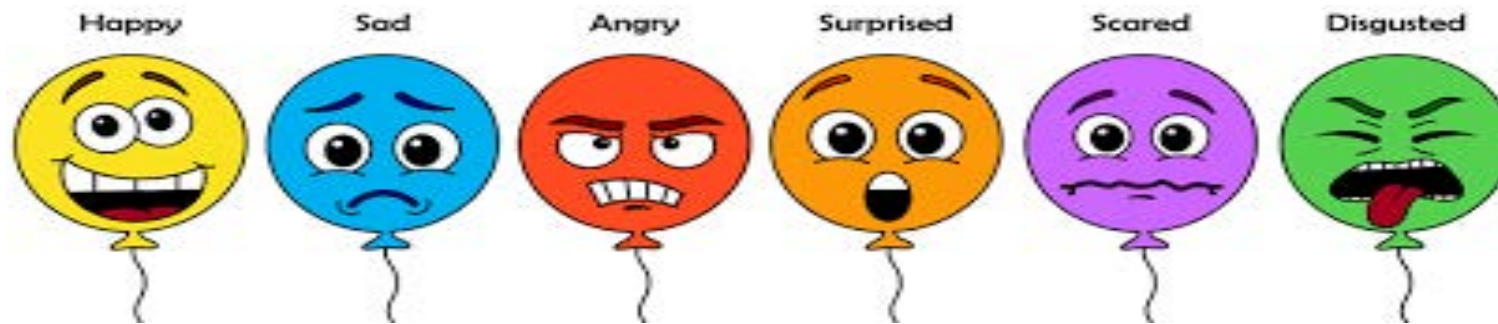


# Alarmhjerne

oplevelsen af traumet  
har nutidskarakter







## Forstyrret følelsesregulering

Kan komme til udtryk i vanskeligheder ved at rumme følelser; både at være i dem samt at regulere følelserne. Den unges følelser kan blive forstærket og opleves som intense og overvældende, som voldsom vrede eller svære angstreaktioner.

I kan opleve, den unge lukke af for sine følelser, føle sig tom og dissociere. Ved dissociation oplever den den unge ikke at være tilstede i sin krop og sine følelser.

Besvær med at regulere og udtrykke sine følelser passende og afstemt med den situation, de er i. Det kan både komme til udtryk i indad reagerende adfærd som f.eks. selvhad og selvdestruktiv adfærd; eller den unge kan være aggressiv og udadreagerende.



# Negativt selvbillede

- Negativt billede af sig selv
- En følelse af at være værdiløs og ikke værd at elske
- En følelse af at være utilstrækkelig og uduelig
- Skyldfølelse
- Skam
- Selvhad
- En trang til skælde sig selv ud eller straffe sig selv



# SKAM



Vi er flokdyr

Skam bunder i frygten  
for at blive udstødt

Skam bruges i  
opdragelsen og kulturelt  
til at få os til at tilpasse  
os



# Skam som vedligeholdende faktor

Når vi skammer os og bliver selvkritiske eller kritiske over for andre er det rigtig svært at ændre på en uhensigtsmæssig adfærd



Hvis andre også er kritiske eller vi fornemmer deres kritik, bliver det næsten umuligt



Vi sidder fast i trusselsfokus og er optaget af at komme i sikkerhed / beskytte os selv fx ved at:

– negligere adfærdens omfang eller farlighed

– forsvare vores ret til at have vores vaner i fred

– blive opgivende og magtesløse overfor vanen



# Relationsforstyrrelser

- Problemer med at danne eller opretholde relationer til andre
- Svært ved at føle sig følelsesmæssig tæt med andre mennesker
- Undgåelse af nære relationer og/eller sociale sammenhænge
- Tendens til at isolere sig
- Udviser mistillid til andre
- Svært ved grænsesætning. Hvilket både kan komme til udtryk i forhold til den unge selv eller som vanskeligheder ved at læse eller respektere andres grænser





Gå sammen 2 eller 3

Tænk på jeres unge nutidige eller tidligere og se om I kan identificere reaktioner, der kunne være udløst af traumer. Gå evt. gennem de sidste slides og se hvilke symptomer I kan identificere.





# Opsamling

spørgsmål?

Hvad lagde I mærke til?

Hvilken betydning har det for jer at se de unges adfærd i traumefokus?

Hvilken betydning tror I, det vil have for de unge at se deres reaktioner som reaktioner på traumer?



# Personlighedsforstyrret

Jeg er forkert



Andres reaktioner:  
Der er noget galt med hende. Hun er bøvlet.

# Traumatiseret

Jeg har været udsat for noget forfærdeligt



Andres reaktioner:  
Det er synd  
→ vækker omsorg



# Behandling af PTSD vs. Kompleks PTSD



Konflikt eller deficit  
reparation eller opbygning



# PTSD

Arbejde på  
symptomniveau

Finde tilbage til  
normal tilstand





# Kompleks PTSD

Arbejde med opbygning



# Manglende opbygning af evner

## Windows of opportunities



Begreb inden for neurofysiologien, hvilken henviser til bestemte perioder i hjernens udvikling, hvor hjernen er særlig modtagelig over for bestemte sanseindtryk og som er vigtige i forhold til opbygning af evner inden for f.eks. sprog og tilknytning. Senere i livet er samme evner langt sværere at opbygge.

Hvis man er udsat for traumer i bestemte perioder gennem opvækst, kan det give svære mén i ens almene udvikling, som er svære at udvikle senere i livet.



# Bowlbys Tilknytningsformer

Tryk

Godt selvværd, livsglæde



Ængstelig

Selv usikker, bekymrende,  
Kontaktsøgende, indlært  
hjælpeløshed



Afvisende

Distanceret, kontakt undgående,  
Problemer med autoriteter



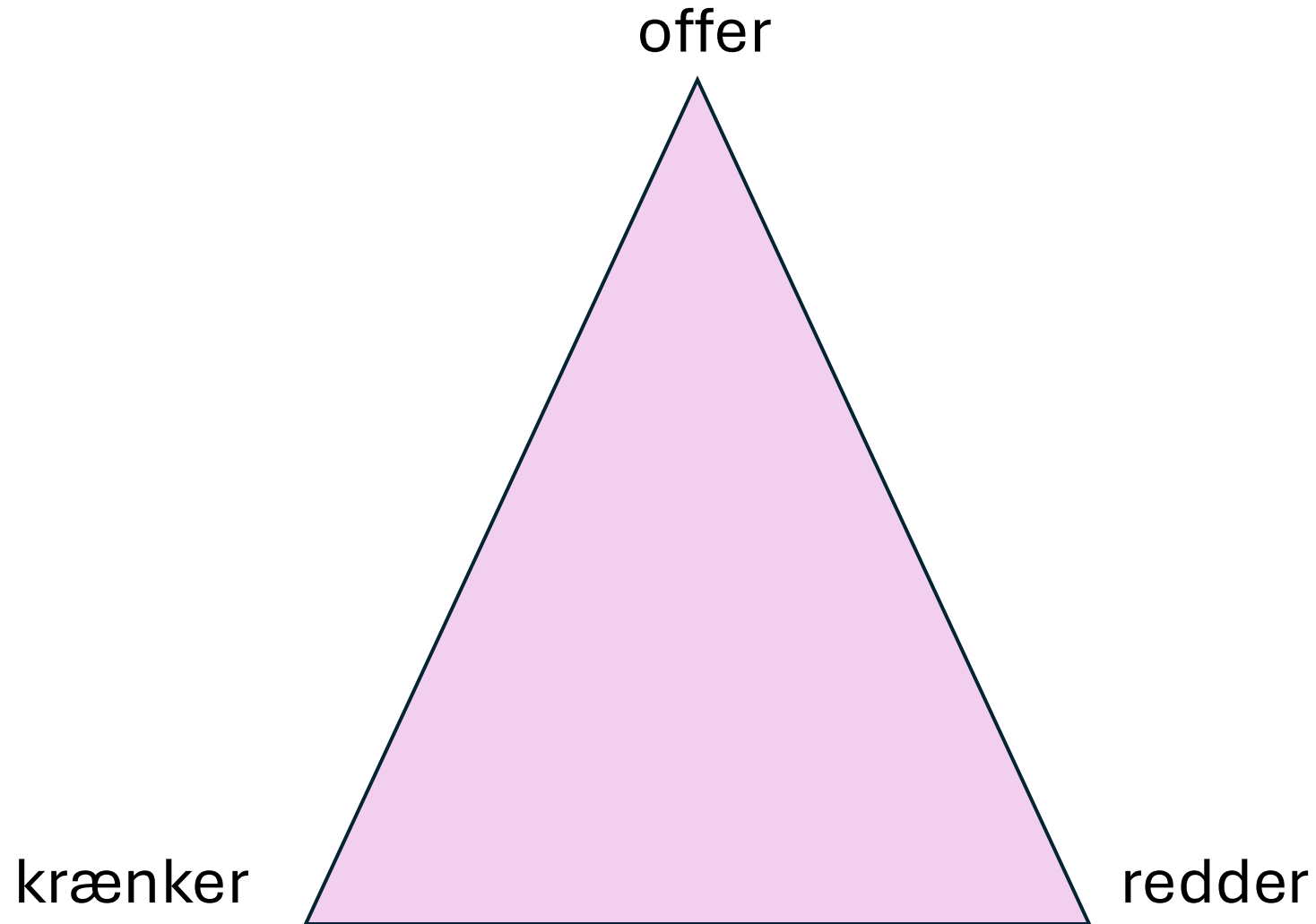
Desorganiseret

Selvdestruktiv, ensom, kaotisk  
uforudsigelig



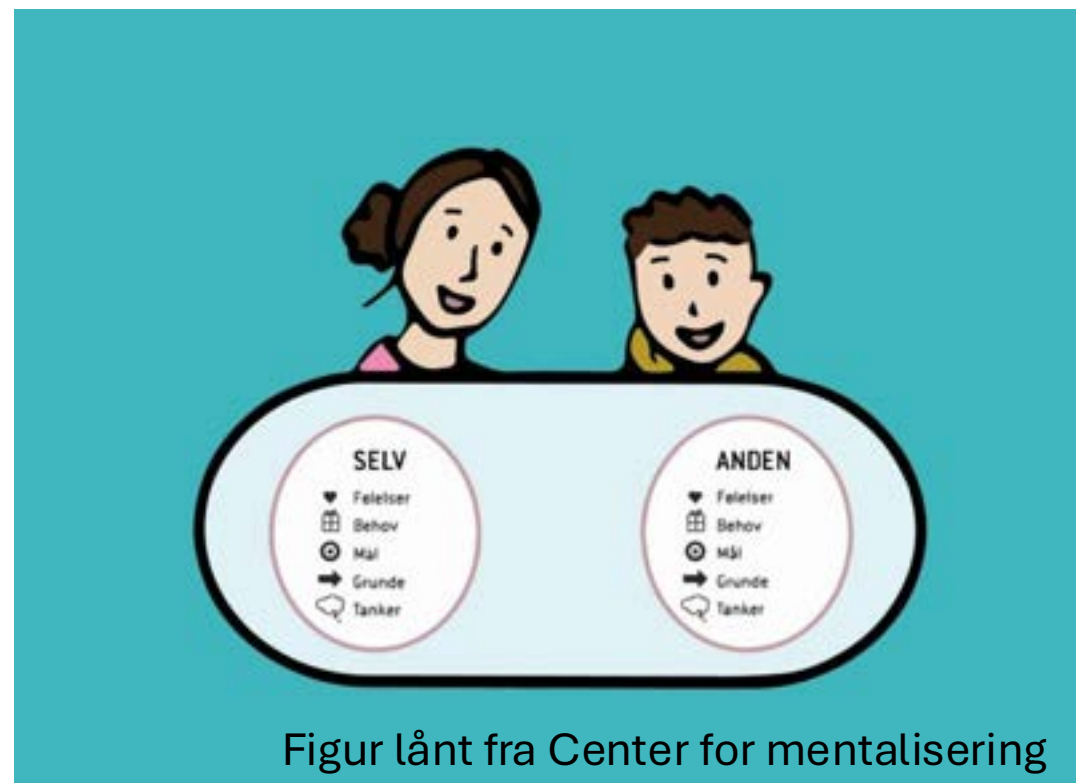


# Dramatrekanten, Karpman (1968)



# Pædagogiske tilgange til traumer

At tilbyde en tryk relation, og at støtte barnet til at lære at registrere, kategorisere, italesætte og regulere følelsesmæssige tilstande



Figur lånt fra Center for mentalisering



# Sekundærviktimisering

Når de professionelle gør ondt værre



# Åbent sind



- Å: åbenhed
- B: balance
- E: empati
- N: nysgerrighed
- T: tålmodighed





## Storm modellen

- S: sikkerhed
- T: Traumefokus
- O: opbygning af evner
- R: ressourcefokus
- M: mentalisering

Sikkerhed	Traumefokuseret	Opbygning af evner	Ressourcefokus	Mentalisering
<p>I barnet liv - både fysisk og psykisk</p> <p>Ved nye kriser</p> <p>I relationen</p> <p>I netværket</p>	<p>Psykoedukation</p> <p>Triggerarbejde</p> <p>Tænk traumer</p>	<p>Arbejde med at opbygge evner i forhold til følelser, adfærd, fysisk, kognition/ opmærksomhed, selv og relationer.</p>	<p>Arbejde med at identificere ressourcer, medfødte talenter, kvaliteter, personlige karakteristika og mestringsstrategier hos barnet.</p>	<p>I forhold til barnet</p> <p>I forhold til netværket</p> <p>I forhold til samarbejdspartnere</p>

# Psykoedukation til den unge

- Almindelige angst reaktioner kamp, frys, flugt.
- Kropslige reaktioner herunder hvad der sker i hjernen
- Efterreaktioner: triggere, flashback, undgåelse samt øget vagtsomhed.
- Viden om at reaktionerne er automatiserede og selvbeskyttende i situationen.
- Vedligeholdende faktorer
- Skyld og skam



# Demonstration af psykoedukation







Gå sammen i samme grupper som før:

En agere den unge, en laver psykoedukation med åbent sind.

Hvis I er 3 i gruppen, observere den sidste

Ca. 10 min. Giv konstruktiv feedback

Byt roller



# Opsamling



# Regulering af følelser ved brug af sikkerhedsplaner

- Sikkerhedsplan skal hjælpe den unge med at finde alternative strategier til at håndtere, når de møder triggerer der aktiverer stærke følelser som f.eks. vrede eller tristhed.
- Laves sammen med den unge på et tidspunkt, hvor der er kontakt til de følelser, der skal arbejdes med, men uden at følelserne er for stærke og derved har sat gang i alarmhjernen.

➡ der skal smedes mens jernet er lunken



# Forslag til spørgsmål til en kriseplan ved vold

- Hvad kan du gøre, når du bliver så vred, du har lyst til at slå?
- Har du prøvet at blive vred – og så slog du alligevel ikke?
- Har du en fornemmelse af, at du kan kontrollere din vrede lidt?
- Hvad kan du gøre, når du mærker, at du ikke kan kontrollere din vrede?
- Hvordan kan man se det på dig?
- Hvad kan andre hjælpe dig med?
- Hvem kan du kontakte?’
- Hvad skal kriseplanen være, så du bruger den næste gang, du har det sådan?

# Eksempler på strategier i kriseplanen

- Lytte til rolig musik på dit værelse
- Lægge en kabale
- Spille et spil på computer eller telefon
- Gå en tur
- Tage et varmt bad
- Lave et sommerfuglekram, hvor man giver sig selv et knus.

# Take away

- Tænk kriser
- Mød de unge med et ÅBENT sind
- Tænk bag om handlinger
- Reparation eller opbygning?





*”høje følelsesmæssige krav opstår når man skal sætte sig ind i en borgers tænkning og adfærd, håndterer eller skjule tanker eller følelser som sorg, vrede eller afmagt, eller når man skal tilpasse sin kommunikation eller adfærd til borgeren”*

*Høje følelsesmæssige krav i arbejdet med mennesker -en guide til forebyggelse og håndtering, 2024*



Pas på jer selv  
så I kan hjælpe de  
unge bedst muligt  
når krisen rammer

