

# Traumakunskap och bemötande

Mostafa Hosseini

Leg.Psykolog

073 577 44 04

[info@mostafahosseini.se](mailto:info@mostafahosseini.se)

[www.mostafahosseini.se](http://www.mostafahosseini.se)

# Agenda

- ❑ Bakgrund
- ❑ Traumakunskap
- ❑ Tre principer i kontakten med traumatiserade
  - 1: Behov för att känna sig trygg (fundamentalt)
  - 2: Behov för goda och trygga relationer (tillit)
  - 3: Behov för att lära sig hur de kan hantera sina känslor
- ❑ Avslutning

# Dåtid ↔ Nutid ↔ Framtid

- ❑ Separationer
- ❑ Förluster och sorg
- ❑ Känsla av maktlöshet
- ❑ Identitet
- ❑ Trauma
- ❑ Hantering av sorg och förluster
- ❑ Existentiella frågor

# ACE-studien - Adverse Childhood Experiences

## ❑ **Dysfunktionella hemmiljö**

Missbruk

Förlust av förälder

Psykisk sjukdom

Våld i hemmet

Kriminalitet

## ❑ **Misshandel**

Psykisk

Fysisk

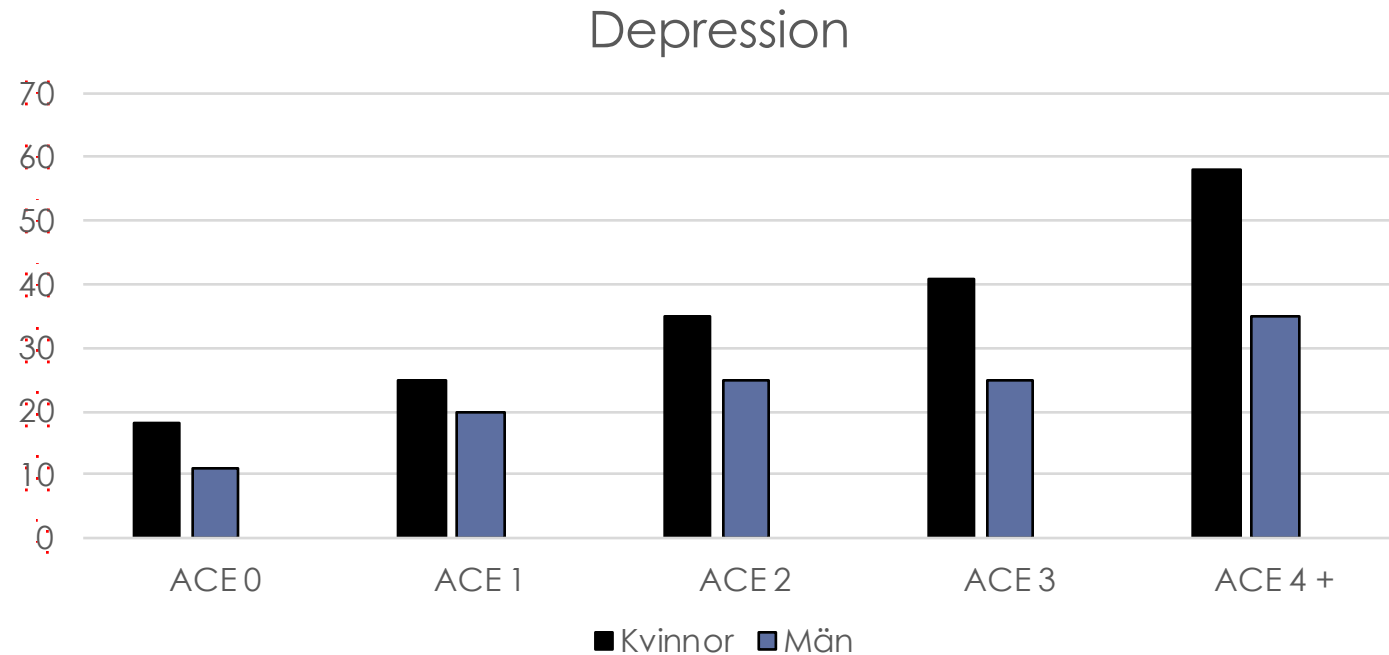
Sexuellt

## ❑ **Försummelse**

Känslomässig

Fysisk

# ACE – poäng och depression



Felitti & Anda, 1998 och 2010

# ACE-studien

- ❑ Negativa händelser i barndomen är mycket vanligt
- ❑ Starkt samband mellan antal negativa barndomsupplevelser och riskbeteende
- ❑ Starkt samband mellan antal negativa barndomsupplevelser och psykisk sjukdom/missbruk i vuxen ålder
- ❑ Tydligt samband mellan negativa barndomsupplevelser och fysisk sjukdom i vuxen ålder

# Traumaperspektiv

Frågan är inte

**"Vad är det för fel på dig?"**

utan

**"Vad har du varit med om?"**



# Traumakunskap



# Vad är ett trauma?

- "Trauma" kommer från grekiskans "sår" eller "skada". Vid traumatisering uppstår ett osynligt sår eller skada i psyket eller själen.
- En psykiskt påfrestande händelse som ligger utanför människors erfarenhetsområde och som ofta innebär en känsla av intensiv rädsla, skräck eller hjälplöshet.

*Bruce Perry*

För barn räcker det att hotet riktas mot en viktig närstående

# Två kategorier av trauma

- *Typ 1 trauma*: enstaka trauma

T.ex.: bilolycka, svar brännskada, misshandel eller våldtäkt

- *Typ 2 trauma*: Långvariga, upprepade trauman

T.ex.: tortyr, systematisk misshandel, långvariga sexuella övergrepp

# Potentiellt traumatiserande händelse

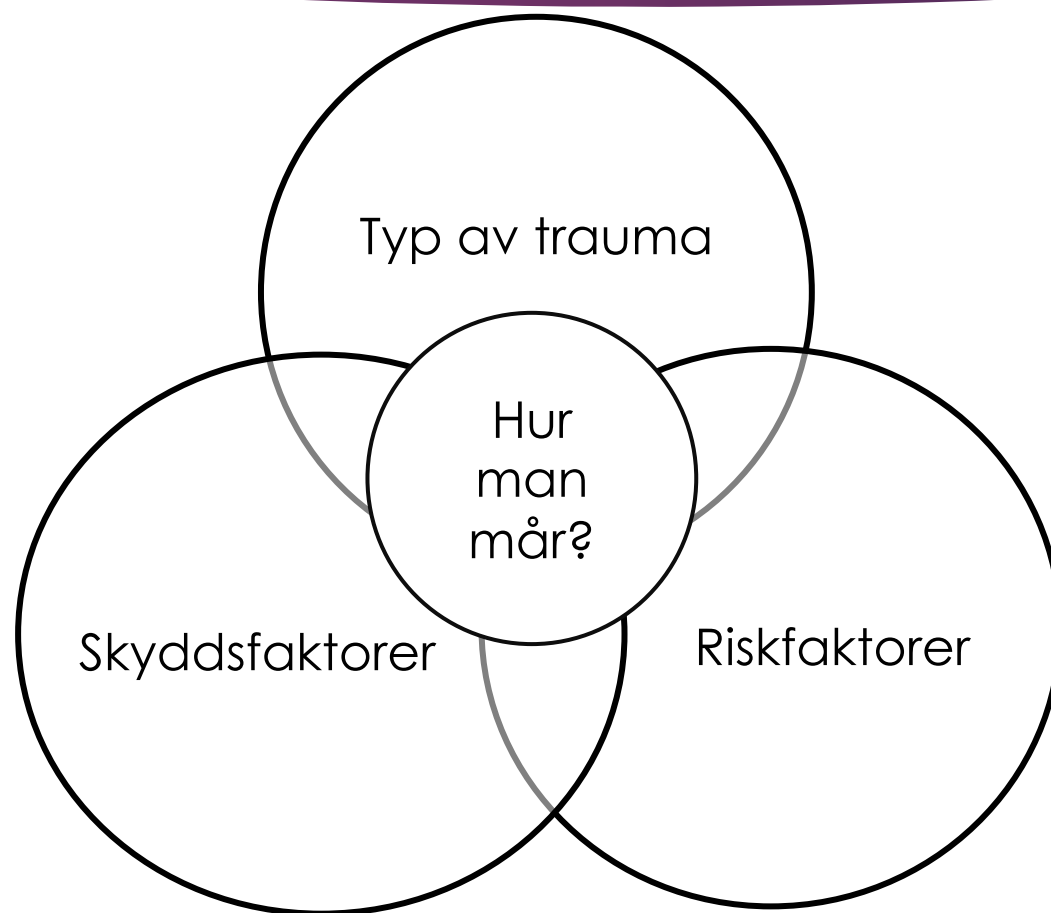
- ❑ Krig och flykt
- ❑ Bevitnat eller blivit utsatt för våld i familjen
- ❑ Blivit utsatt för misshandel
- ❑ Separationer
- ❑ Traumatisk förlust
- ❑ Blivit utsatt för sexuella övergrepp
- ❑ Omsorgssvikt/försummelse

50–70 % av en befolkning exponeras för potentiellt traumatiska händelser under sin livstid



Normala reaktioner på onormala händelser

# Varför blir man traumatiserad?



# Ex på faktorer som påverkar om en händelse blir traumatiserande

## Innan

- ❑ Ålder
- ❑ Utbildningsnivå
- ❑ Tidigare traumaerfarenheter

## Under

- ❑ Typ av händelse
- ❑ Grad av exponering
- ❑ Grad av hjälplöshet/kontrollförlust
- ❑ Plötsligt och oväntat trauma
- ❑ Förlust av anhörig
- ❑ Överlevande med många döda
- ❑ Roll i händelsen – hur man tolkar denna

## Efter

- ❑ Skuld beläggande
- ❑ Ytterligare stress
- ❑ **Brist på socialt stöd**

# Vad bör man undvika när man ger social stöd

- ❑ Tidigt säga att det blir bra eller att individen ska försöka komma över stressen/händelsen
- ❑ Tala om egna upplevelser istället för att lyssna på den drabbade
- ❑ Hindra individen att tala om vad som oroar denne
- ❑ Markera att individen är svag eller överdriver för att denne inte hanterar situationen så bra som du själv
- ❑ Ge råd istället för att fråga vad som fungerar för denne
- ❑ Säga att de kan vara nöjda med att det inte var värre



Behov för att känna sig trygg



# Still face



# Trygghet och skydd



# Harlows moderssubstitut





# Olika aspekter av trygghet

- ❑ Fysik trygghet
- ❑ Känsломässig trygghet
- ❑ Social/relationell trygghet
- ❑ Kulturell trygghet



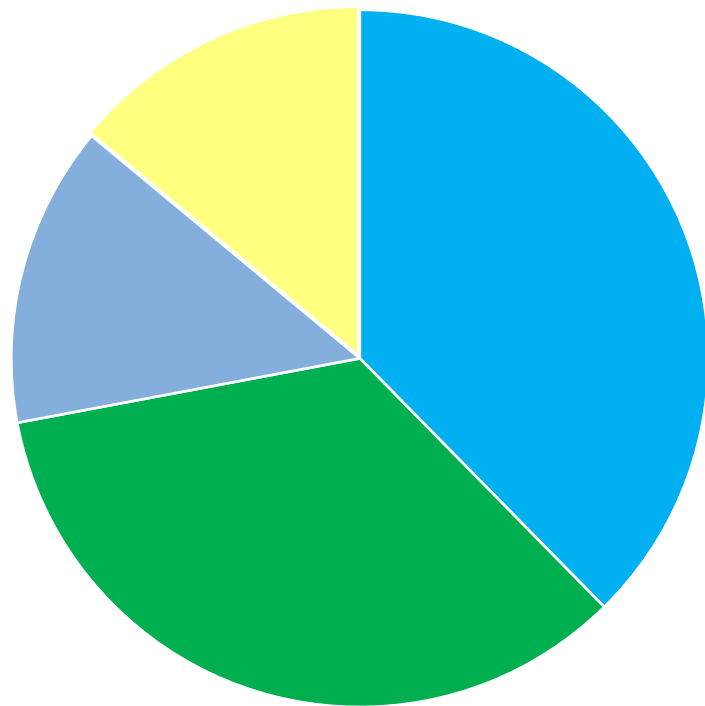
Behov av goda och trygga relationer

# Traumats kärna

*” Traumats kärna är en känsla av att vara övergiven och avskuren från alla andra människor”*

*Van der Kolk, 2014*

# Relation skapar förändring



■ Individuella faktorer

■ Relationen

■ Förväntningar

■ Metod och teknik

Asay & Lambert, 2002



# Kännetecknen för goda relationer

- ❑ Positiva känslomässiga band
- ❑ Ömsesidighet i relationen - delat intresse
- ❑ Lagom med utmaningar - känna sig lyckad
- ❑ Sund maktbalans

# Hur skapar vi relationer?

- ❑ Tillgodose behov
- ❑ Vara initiativtagare
- ❑ Uthållighet – att inte ge upp, finnas kvar
- ❑ Uppmärksam på när den andra bjuder upp till relation
- ❑ Gemensam aktivitet som är rolig, som skapar framgång och som ger positiv erfarenhet.
- ❑ Uttrycka sig icke-verbalt?


# De viktigaste faktorerna för resiliens

- ❑ Möjlighet för barnet/ungdomen att bidra
- ❑ Tilltro till barnets och den unges förmågor
- ❑ Tro på sig själv
- ❑ Förmåga till att se helheten
- ❑ **Omsorgsfulla relationer**

# Relationer och återhämtning

Ju hälsosammare relation en person har, desto troligare är det att hen återhämtar sig från trauma, utvecklas och mår bra. Relationer är verktyg för förändring.

Perry & Szalavitz, 2006



*"Jag kanske inte kommer att minnas vad du sa till mig, jag kanske inte minns vad du gjorde mot mig, men jag glömmer aldrig hur du fick mig att känna."*

Maya Angelou



Behovet att lära sig hantera känslor

# Copingstrategier

De medvetna och omedvetna strategier som vi utvecklar för att klara av externa utmaningar, starka känslor och impulser

- ❑ Tillbakadragande


Uppgivenhet, passivitet, bristande motivation

- ❑ Attack mot självet

Självskada

- ❑ Attack mot andra

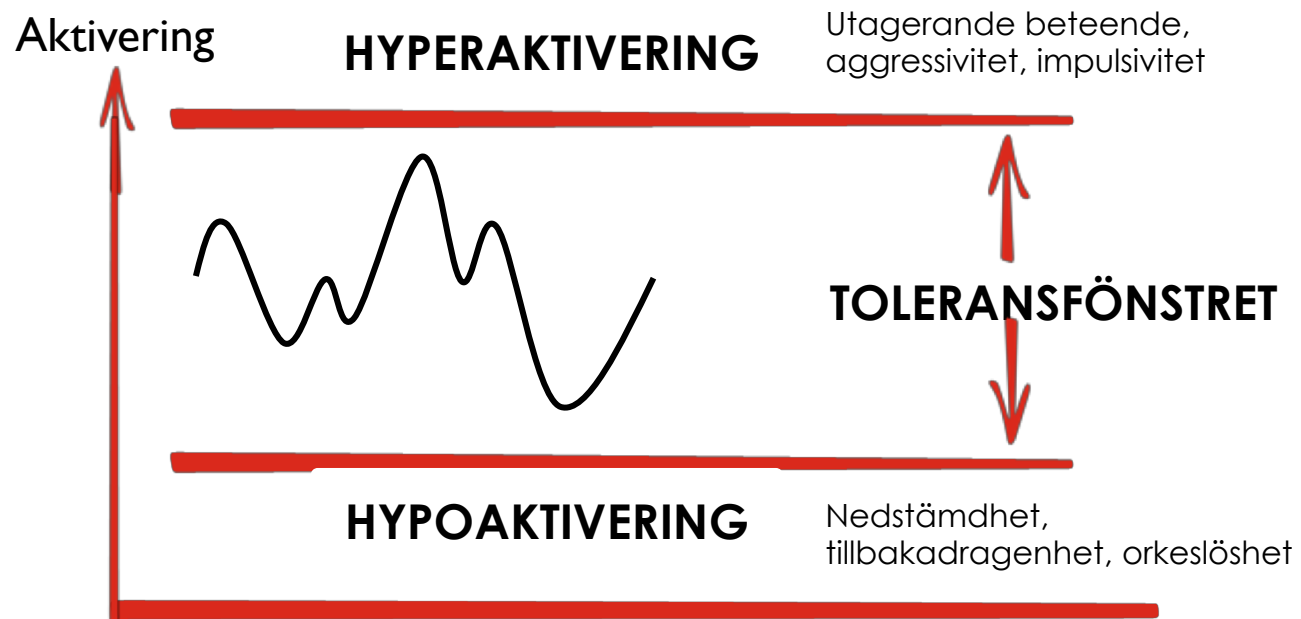
Skylla ifrån sig, våldföra sig, ge sig på



*"De första tiderna på så mådde jag jättedåligt. Så fort jag tänkte på båten och de där vågorna som slog mot vår båt på väg till Italien, så blev jag rädd. /.../ jag var aggressiv och jag bråkade med några killar och slog de. Jag slog sönder Tv:n för att jag inte hade kontroll riktigt och det bara kom. Jag blev lätt irriterat."*




# Toleransfönstret



# Aktivt lyssnande och trauma

- ❑ Bygger relationer
- ❑ Skapar medvetenhet om känslor
- ❑ Hjälper att hitta ord på sina känslor
- ❑ Hjälper att hantera starka känslor



"Även om ett trauma kan göra oss stumma, är  
vägen ut ur ett traumakantad med ord"

van der Kolk, 2014

# Kompetens hos en viktig vuxen

- ❑ Att vi förstår sambandet mellan svåra händelser, känslor och beteende
- ❑ Att vi ser barnet och barnets behov oavsett på vilket sätt barnet förmedlar sina behov
- ❑ Att vi förstår att vi är det verktyg som kan göra skillnad
- ❑ Att hjälpa barn/Unga med att återskapa känslan av trygghet och tillit är det första steget i läkningsprocessen
- ❑ Att inte bara se det patologiska, eller behov av vård och terapi– Människor har motståndskraft och agentskap.
- ❑ **Att vi har tålamod**

Tack för att ni var här!



Mostafa Hosseini

Leg.Psykolog

073 577 44 04

info@mostafahosseini.se

www.mostafahosseini.se