

Trauma Smittar!

Sekundär traumatisering:

***Konsten att skydda sig
mot känslor***



INTRODUKTION

Annicka Lang
Leg Psykolog
Doktorand Linköpings Universitet
annicka.lang@gmail.com



Känslor

"Jag känner att jag inte har någon ork. Jag känner ingenting. Helt tom. Jag vet inte...ingen betyder något längre. Inte ens min familj".

socialsekreterare

"Jag kan inte sova. Jag tänker på mamma och drömmer mardrömmar om min syster. Jag fick aldrig säga hej då till dem, inte till någon.... Jag är fruktansvärt ensam. Det känns inte som att någon tror mig och jag känner mig verkligen ensam... på riktigt. "

Ensamkommande ungdom



NIGHTLY
NEWS

First
Aid

Ord: Svetlana Aleksijevitj



Att skapa
känslor...





Att skapa känslor



- <https://youtu.be/wCfWHqrYUqo>

Not my tempo

- <https://youtu.be/xDAsABdkWSc>
- Fear
- <https://youtu.be/LTn90dTakOE>

Osså sport

- <https://youtu.be/3dXl28y7BIA>

The most beautiful feeling

- <https://youtu.be/XG1dcbKrIDc>



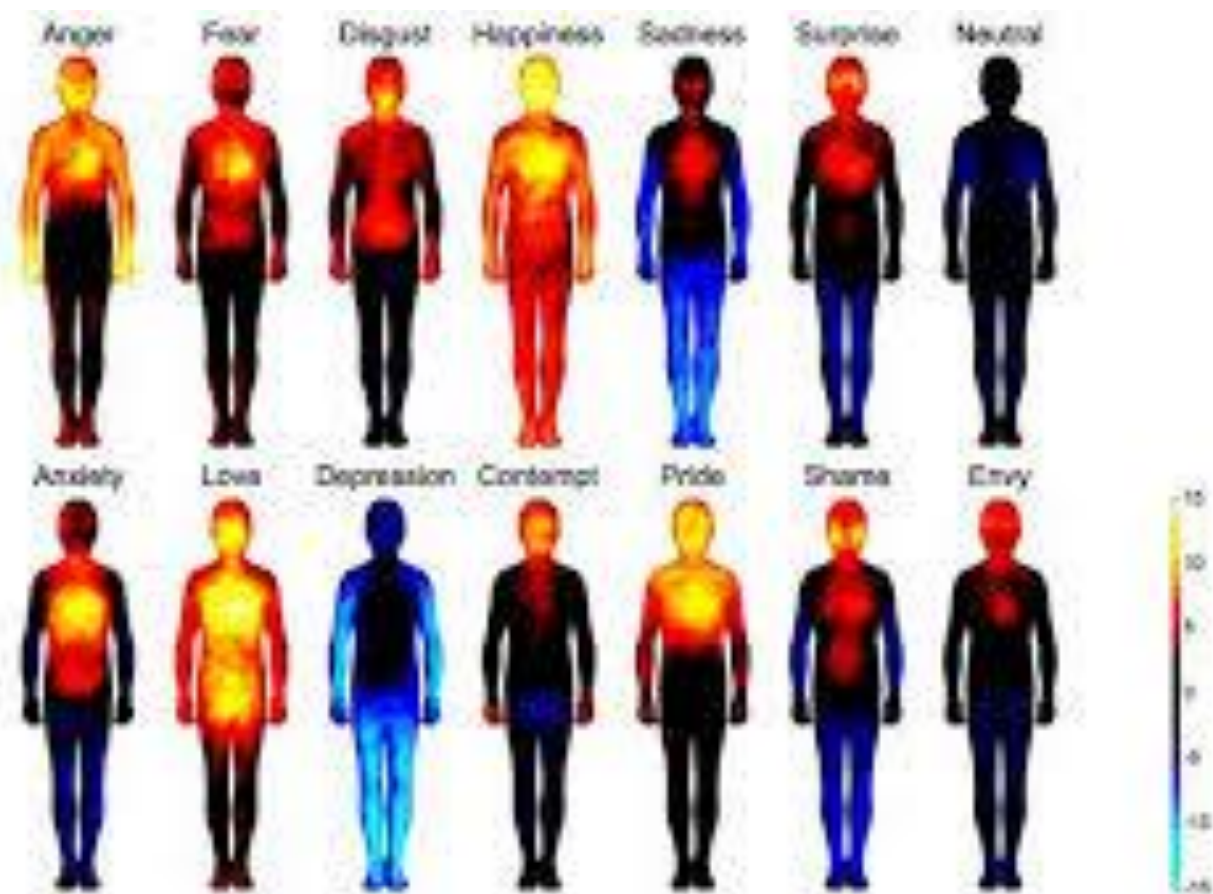


Fig. 1. Body topography of basic (upper and middle) domain emotions associated with events. The body maps show regions whose activation increased (warm colors) or decreased (cool colors) when feeling each emotion ($p < 0.05$ FDR corrected; $p < 0.001$ uncorrected). The color bar indicates the t -values range.

Kommunikation



<https://youtu.be/zFujGieAirI>

Bebis svarar
emotionellt

Vi är födda att bilda relationer. Våra hjärnor är psykiskt inställda till kommunikation med andra via våra känslor, långt innan vi fått ord.

Allan Schore

Vad händer med balansen?



<https://youtu.be/A5IahdXk5sU>
[Empatiglasögon](#)

Spiegelneuronen



https://youtu.be/_JmA2QIUvUY
Talking twin babies



Still face

<https://youtu.be/Btg9PiT0sZg>



Om inte barnet får möjlighet att förbinda sin högra hjärnhalva med en vuxnes under sina första tre år, kommer barnet ha svårigheter att läsa av andras ansiktsuttryck och tonläge



e.

<https://youtu.be/1Ewgu369Jw>

*Hur vi upplever
världen, hur vi
relaterar till andra
och finner mening i
livet beror på hur
väl vi lärt oss att
reglera våra
känslor.*

Daniel Siegel.

Kris och trauma



Kris:

*”från det ögonblick då
ingenting är sig likt igen”*

Patricia Tudor Sandhal

Chock

- Spring
- Slåss
- Svimma

- Kroppen mobiliserar...



Normalt krisförlopp

- Reaktion
- Bearbetning
- Nyorientering



Förloppet avstannar... (Estonia)
Acceptans – inte samma som förlåta



Psykiskt trauma

Ett psykiskt trauma är en dramatisk händelse med inslag av våld och livshot.

- Att ha blivit hotad med vapen eller tagen till fånga
- Att ha blivit fysisk misshandlad eller sexuellt förgripen
- Att ha blivit våldtagen
- Att ha upplevt krig, terror, tortyr eller koncentrationsläger (även urbana krigszoner)
- Att ha varit med om en katastrofhändelse, ex naturkatastrof

En fruktansvärd händelse som de flesta människor aldrig upplever

” En extremt påfrestande händelse innehållande hot, våld, skräck, som varken kan undflys eller bekämpas av den drabbade och som kan orsaka dödlig skada.”

(van der Kolk)

Trauma typ

Typ I

Enstaka händelse – grotesk olyckshändelse –svår bilolycka –våld i en i övrigt trygg situation

Typ II

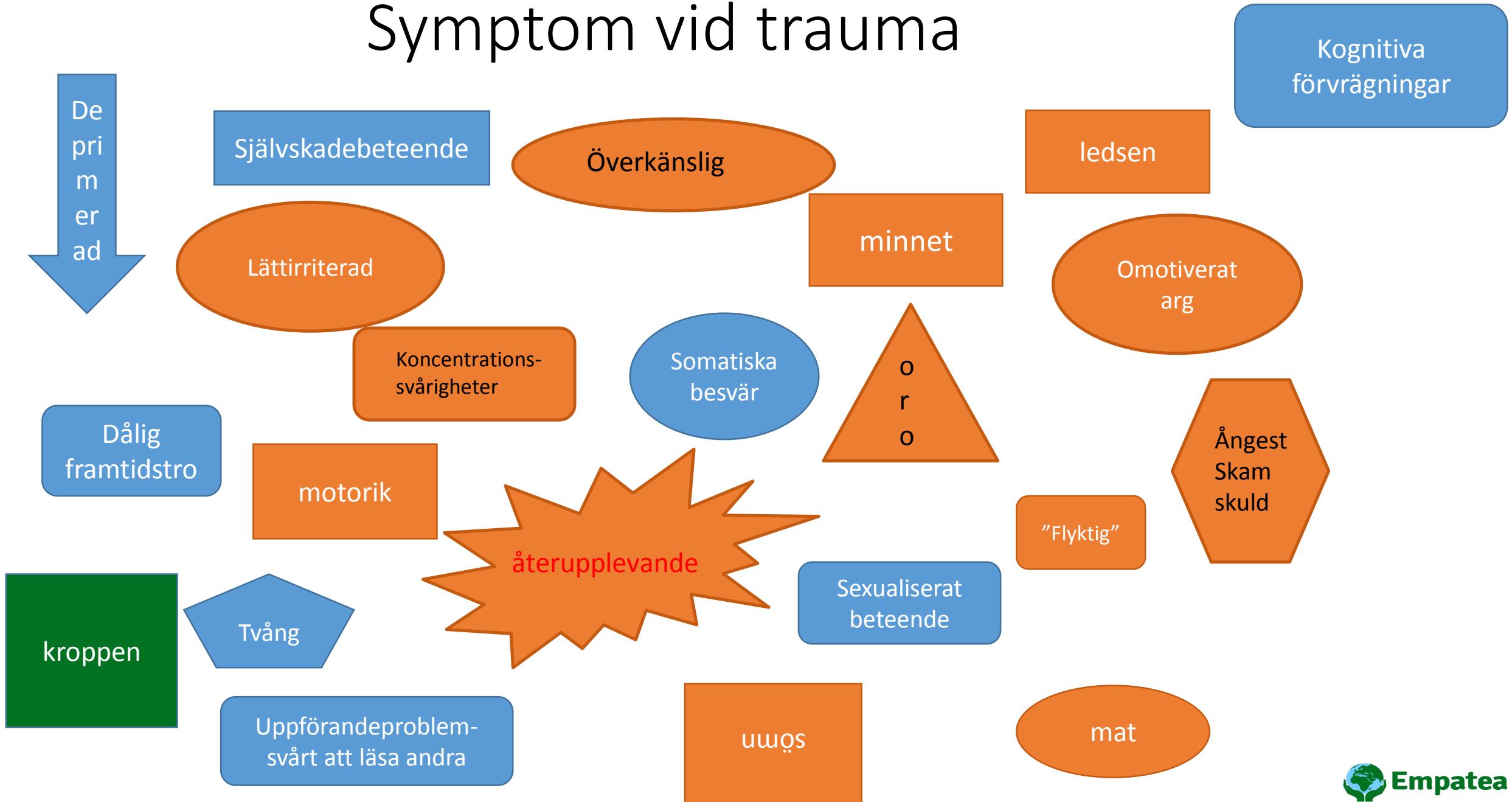
Kumulativa trauman/organiserat våld

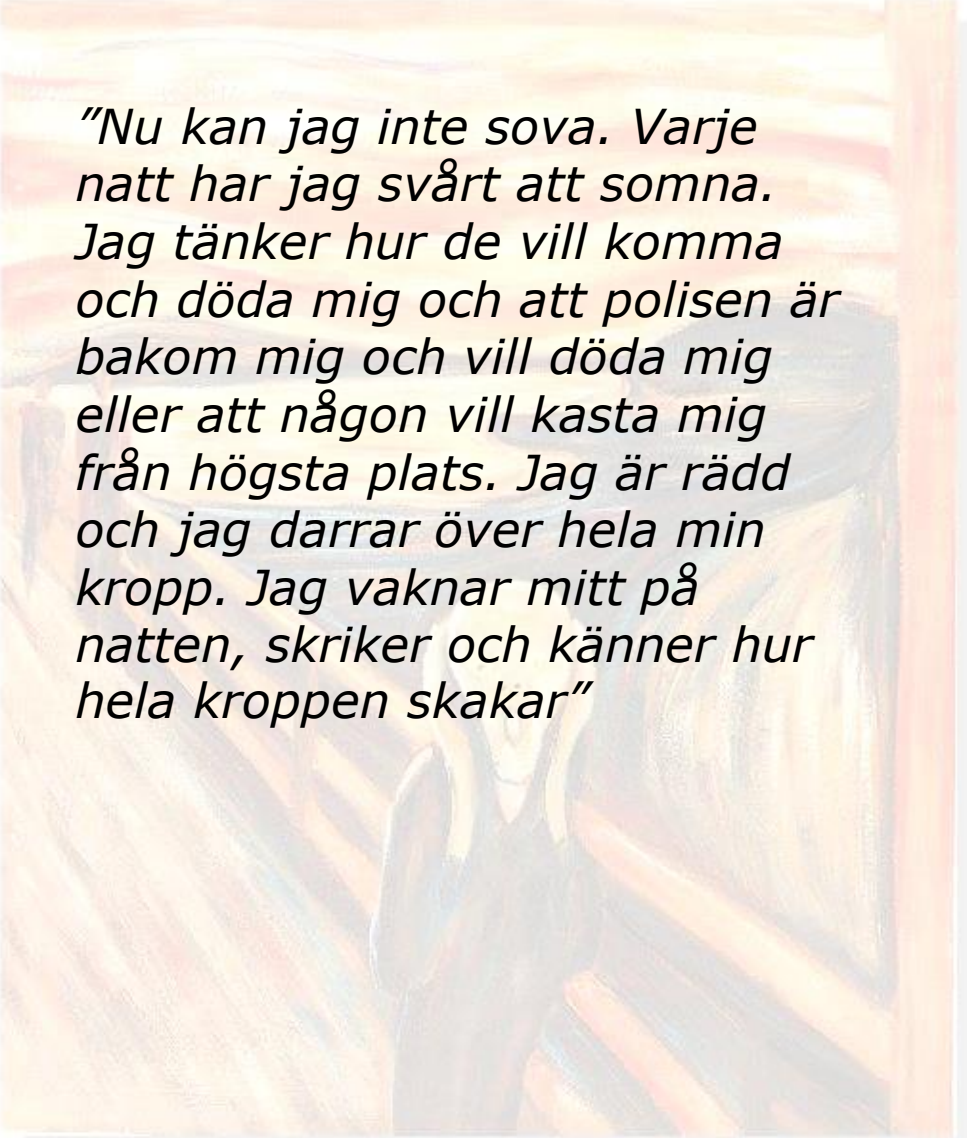
Krig, tortyr

Flertaliga sexuella övergrepp, barnmisshandel, våld i hemmet

Hjärnan?

Symptom vid trauma





“Nu kan jag inte sova. Varje natt har jag svårt att somna. Jag tänker hur de vill komma och döda mig och att polisen är bakom mig och vill döda mig eller att någon vill kasta mig från högsta plats. Jag är rädd och jag darrar över hela min kropp. Jag vaknar mitt på natten, skriker och känner hur hela kroppen skakar”

Trauma Recycled

Trauma innefattar det repetitiva, oavsiktliga triggandet av stressreaktioner med känslor av skräck, hat, skam och hjälplöshet

Traumatiserade barn är alltid rädda, de är alltid beredda på fara. Den förväntade faran är ibland ofta svårare att härda än den verkliga.

Bruce Perry



Jag känner mig skyldig hela tiden, jag känner mig rädd när jag ska somna. Jag ser hur polisen följer efter mig, jag är rädd för polis därför att jag vet att jag är skyldig. Och alltid när jag går jag lämnar mitt fönster öppet så att jag kan springa ut om någon kommer. Jag vet att en gång kommer polisen att ta mig, jag vet, jag är rädd mycket



Om krisreaktionerna inte klingar
av...

Huvudsymptom:

- Undvikande
- Återupplevande
- Överspändhet

Koncentrationssvårigheter, Lättirriterad,
Minnesproblematik, Minskad nyfikenhet,
Ledsen, kroppsliga symptom,
mentaliseringsförmågan försämras,
hippocampus krymper





Dissociation

*mumlande
undvikande
blockerade känslor*

*“The escape
when there
is no escape”*

*Jag tänker långsamt,
ibland ingenting. Jag
känner mig trött i
hjärnan. Jag känner
ingenting...*



Återtraumatisering Flaschbacks

“Det är inte som om att de låtsas vara tillbaka, de är tillbaka”

Om det finns någon med mig när jag är arg, då vill jag bråka med dem och jag tappar kontroll och jag vet inte vad jag ska göra

...när barnet vid upprepade tillfällen blir exponerad för traumatisk stress och barnet själv blir lämnad till att reglera rädslan själv genom att omsorgsmiljön brister.



Utvecklingstrauma eller relationellt trauma

Ett litet barn som utsätts för inkonsekventa, försumliga eller avvisande vuxna omsorgspersoner tvingas hantera överväldigande upplevelser genom att förlita sig på primitiva copingmekanismer såsom aggression, dissociation och undvikande.

Kinniburgh et al ur Bath

Det finns olika vuxna. Fler gör mig illa, några få vill hjälpa till. Men alla vuxna vill samma sak: de vill ta mina pengar eller ha sex med mig och de har hotat mig med kniv och ibland tänker jag att alla vuxna är likadana.



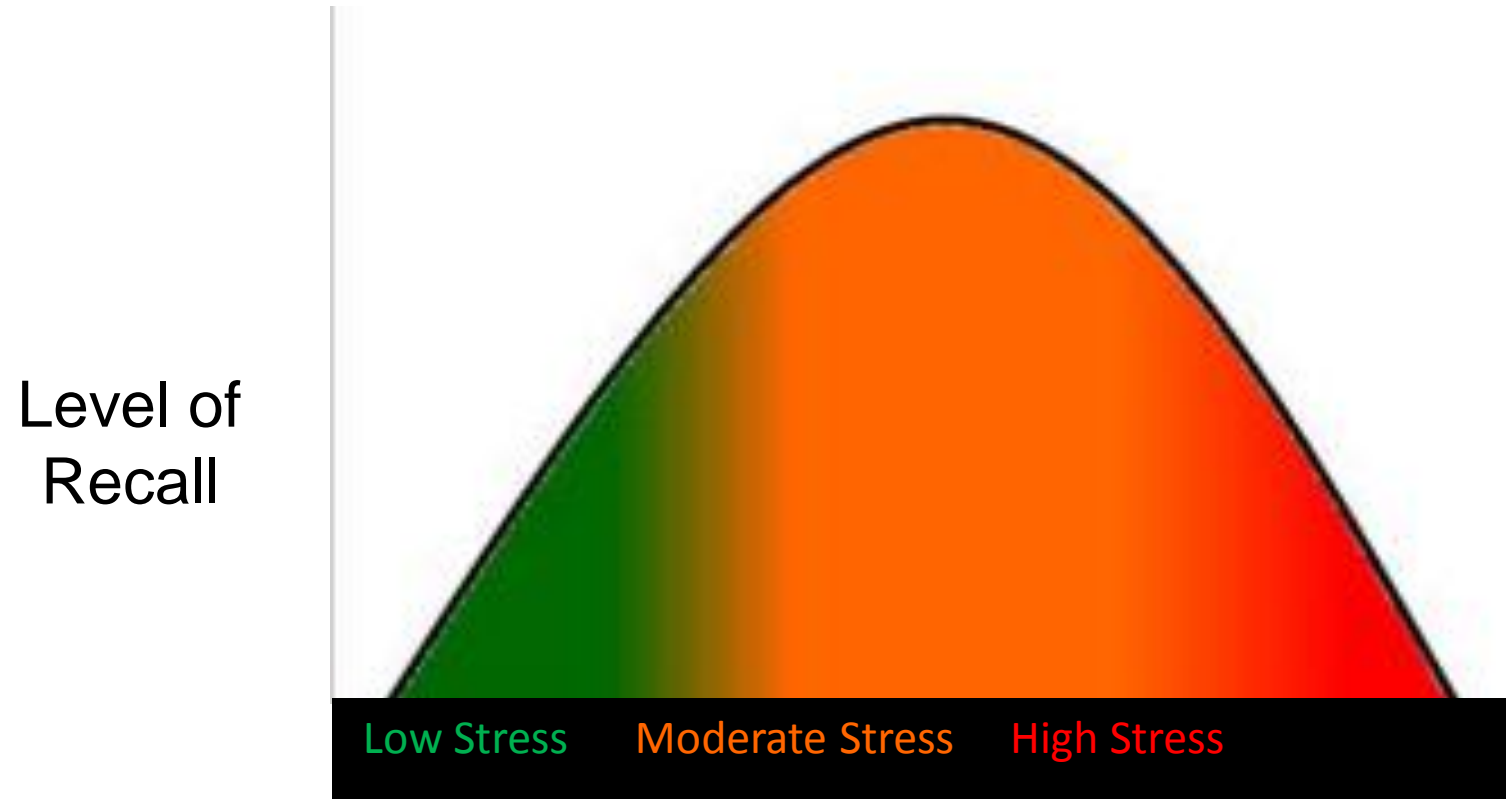
Hos traumatiserade unga förloras förmågan att bedöma mellan farliga och ofarliga situationer då deras amygdala är överkänslig. De ser fientlighet överallt hos alla.

Generaliserbar kunskap=Hippocampus



Stress och Minne

Stress och Explicit Minne



Ju mer stress desto mer påverkar det minnet. Det explicita minnet förstörs.

Siegel

Vad är sekundär traumatisering?

Ett empatisk och inkännande förhållningsätt innefattar en sårbarhet för emotionell smärta.

Vid behandlande eller hjälpande kontakt med personer som lider av posttraumatisk stress disorder (PTSD), kan hjälparen känna av olika symtom i form av:

utmattning, hypervigilans, undvikande och avstängdhet

Oftast under längre påverkan men kan uppstå även vid enstaka tillfällen

Secondary traumatic stress disorder, likt PTSD, om symptom mer än 6 månader

Utbrändhet och Sekundär Traumatisering

Känslomässig utmattning, som innebär att man upplever sig tom inombords eller att man inte orkar ge mer i sitt arbete.

Överbelastad i arbetsbörda under lång tid utan att man ser slutet. Sker gradvis.

utbrändhet är relaterad till situationen, men omfattar inte interaktionen av situationen med den enskilde individen.



Vikarierande Trauma och Sekundär Traumatisering

VT är något som förändrar kognitiva scheman negativt, både vad gäller uppfattningar om en själv och andra

tillit, säkerhet, kontroll, självkänsla och intimitet

Har en kumulativ effekt, en pågående process av att terapeuten inlåter sig i terapeutiska förhållanden med traumaoffer

Affektsmitta

Drabbar ofta barn till traumatiserande föräldrar eller föräldrar/omvårdare till traumatiserade barn/unga

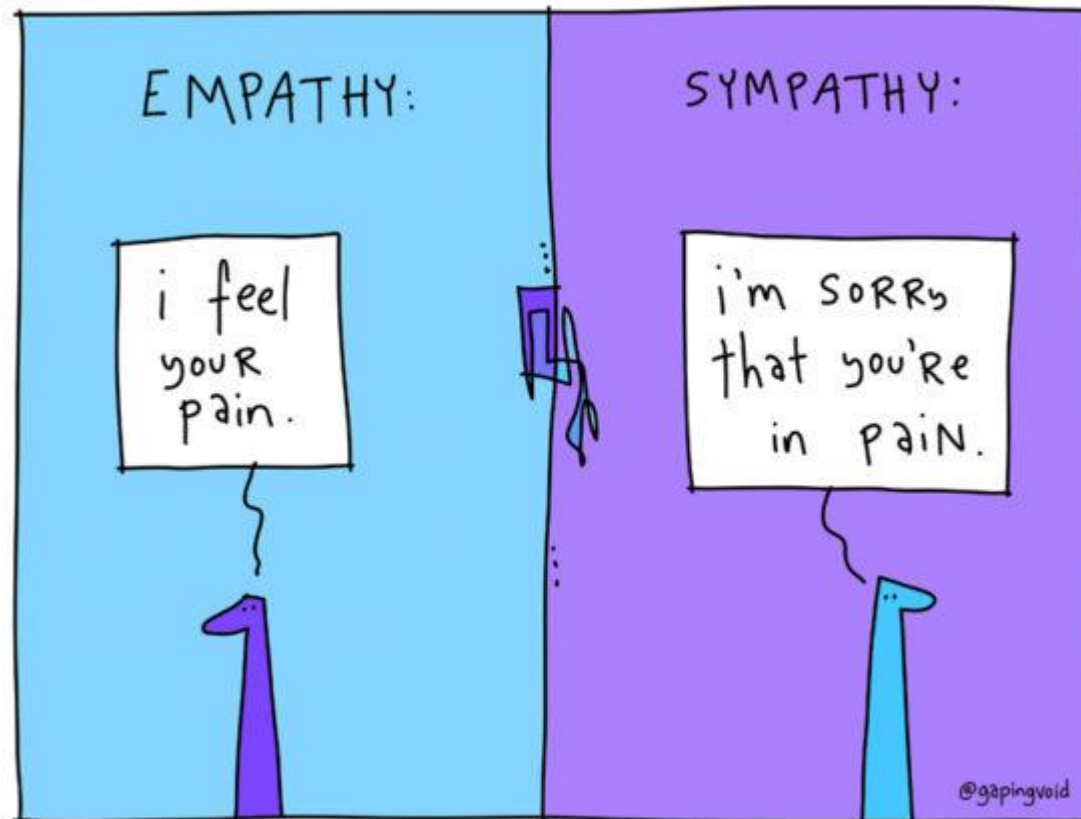
Motöverföring och Sekundär Traumatisering

- **Motöverföring uppkommer i interaktionen mellan klient och terapeut.**
- **Känslor som inte kan berättas på annat sätt, obearbetade och omedvetna och som hjälparen reagerar på.**
- **Motöverföringen kan vara positiv och negativ**
- **Används terapeutiskt och bör motarbetas**
- **Sekundär traumatisering är en naturlig konsekvens av att bry sig**

Vem drabbas?

För att drabbas av sekundär traumatisering eller Vikarierande traumatisering ska man uppfylla två kriterier: empati och exponering

Riskgrupper är barn/föräldrar som lever i varandras trauman



Vad kan påverka riskerna att drabbas av ST/VT?

- Antalet år av erfarenhet i yrket med traumapopulationer minskar risken.
- Utbildning mindre än magisterexamen tycks vara mer sårbara.
- Den professionellas ålder
- Antal ärenden med traumatiserade personen
- Egen traumaerfarenhet

Sekundärt traumatisering och Vikarierande Traumatisering är inte sjukt – det är "bara" känslor

ST/VT kan vara mycket störande och oroande, men kan förhindras. Det kan åtgärdas och övervinnas!

ST/VT är en naturlig och normal respons på en onormal händelse!

Förebyggande och utbildande program, förebygger och retirerar negativa förändringar!

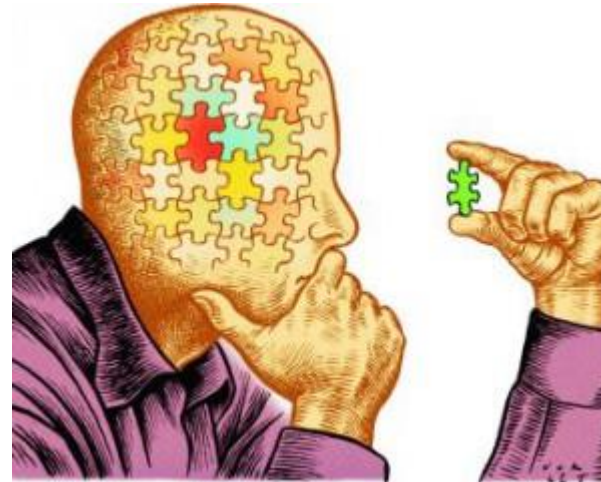


Kunskap
är
MAKT

Vad hjälper?

Hör

<https://youtu.be/ZiCZXxweVhk>



Organisationen:

Bra chef

Bra kollegor

Bra handledning

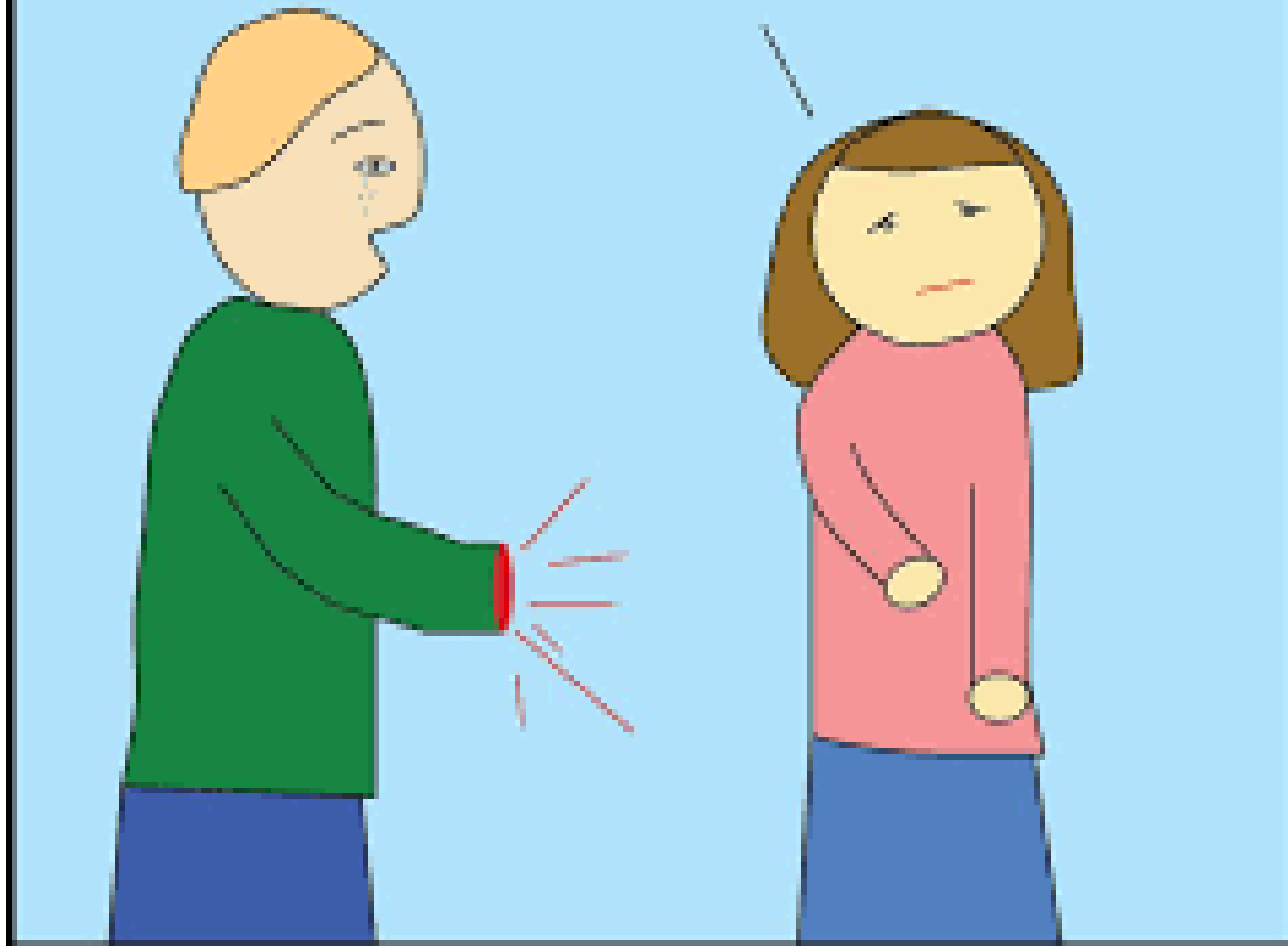
Bra utbildning

Bra klimat

Bra arbetsmiljö

Bra arbetsbelastning

Det kommer ju aldrig bli
bättre när du är så där negativ.



Vad är självmedkänsla?

- Mindfulness
- Självsnällhet
- gemenskap



Varför är det viktigt med självmedkänsla?

Självmedkänsla leder till LYCKA!

Studier visar att människor med hög självmedkänsla är lyckligare, mer optimistiska, o mer tacksamma än de som är mer hårda mot sig själva



Människor med högre
självmedkänsla är
även mindre
fördömande mot
andra.

Snällare, helt enkelt





Självscanning a la Carro

Hur känns du innan mötet?

Hur skulle dina Kollegor, vänner
beskriva dig?

Hur skulle din mamma beskriva dig?

.

Att stå ut med känslor

“Det finns tillfällen att inte känna glädje. Det finns tider att känna en djup känsla av skuld, ånger, sorg, terror, eftersom vi har alla dessa känslor - eftersom vi behöver dem alla. Och vi bör inte föredra en över den andra. Och behandling av traumatisk stress består av att människor ***tolererar*** varenda känsla, inklusive de jobbiga.”

Bessel van der Kolk

Empati För andra För sig själv

**Alla människor behöver ett gott omhändertagande
– även du!**





Sammanfattning:

Känslor smittar! Du är ingen dålig socialarbetare för att du "trillar dit", tvärtom, det är till hjälp. Men du har alltid ansvar för att ta dig ur



- Innan jobbet: Hur känner jag mig nu? Så skall jag känna då jag kommer hem. Känn efter!
- Utvärdera dagen med kollegor/nära på ett varmt och tolerant sätt. Känn efter!
- Ha människor omkring dig som du kan lita på talar om för dig om du inte är dig lik.
- Ha ett gott liv utanför jobbet (ingå i meningsfulla sociala sammanhang, möjlighet till skön vila)

Källor

- Arvay, M. J. (2001). Secondary traumatic stress among trauma counsellors: What does the research say? *International Journal for the Advancement of Counselling*, 23(4), 283-293.
- Beaton, R. D. & Murphy, S. A. (1995). Working with people with crisis: Research Implications. In C.R Figley (ed.), *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*. (pp.51-81). New York: Brunnel/Mazel
- Cerney, M.S. (1995). Treating the "Heroic Treaters". In C.R Figley (ed.), *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized* (pp.131-149). New York: Brunner/Mazel
- Dutton, MA. & Rubinstein, F. L. (1995). Working with People with PTSD: Research Implications. In C.R. Figley (ed.), *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized* (pp.82-100). New York: Brunner/Mazel
- Figley, C.R. (ed.) (1995). *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*. New York: Brunner/Mazel.
- Pearlman, L.A. & Saakvitne, K.W. (1995). Treating therapists with vicarious traumatization and secondary traumatic stress disorder. In C.R. Figley (ed.), *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized* (pp. 150-177). New York: Brunner/Mazel.
- Stamm, B. H. (2010). 2010 The Concise ProQOL Manual. 2nd Ed. Pocatello, ID:ProQOL.org. Hämtad: 2016-10-02, från: http://proqol.org/uploads/ProQOL_Concise_2ndEd_12-2010.pdf
- Van der Kolk, B.A. (2015). *The body keeps the score: brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York, New York: Penguin Books.