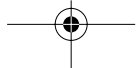
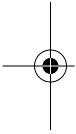
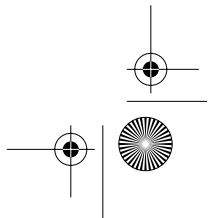
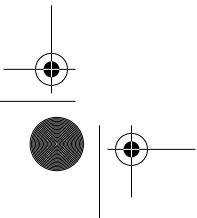
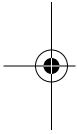
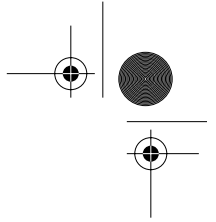
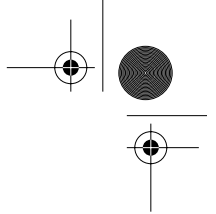




Dissosiasjon og relasjonstraumer



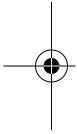




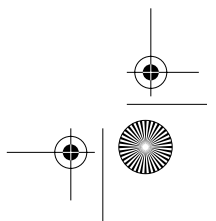
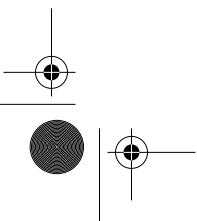
Trine Anstorp, Kirsten Benum og Marianne Jakobsen (red.)

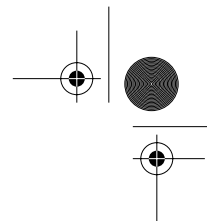
Dissosiasjon og relasjonstraumer

Integrering av det splittede jeg



Universitetsforlaget





© Universitetsforlaget 2006

ISBN-13: 978-82-15-00714-4

ISBN-10: 82-15-00714-7

Materialet i denne publikasjonen er omfattet av åndsverklovens bestemmelser. Uten særskilt avtale med rettighetshaverne er enhver eksemplarframstilling og tilgjengeliggjøring bare tillatt i den utstrekning det er hjemlet i lov eller tillatt gjennom avtale med Kopinor, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Utnyttelse i strid med lov eller avtale kan medføre erstatningsansvar og inndragning og kan straffes med bøter eller fengsel.

Henvendelser om denne utgivelsen kan rettes til:

Universitetsforlaget AS

Postboks 508 Sentrum

0105 Oslo

www.universitetsforlaget.no

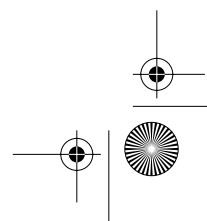
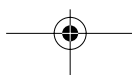
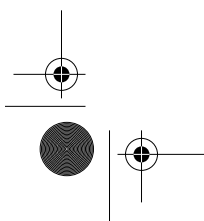
Omslag: NORMAN/SANDVIK DESIGN

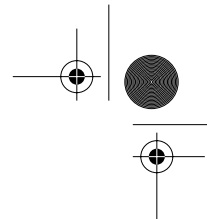
Sats: Rusaanes Bokproduksjon AS

Trykk og innbinding: AIT Otta AS

Boken er satt med: Times 10,5/12,5

Papir: 90 g Dito 1,27





Innhold

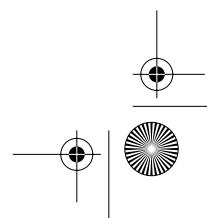
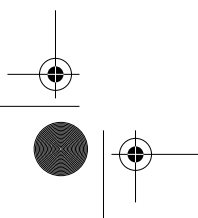
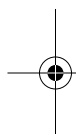
DEL 1 FORSTÅELSE

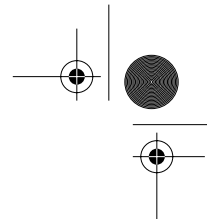
Kapittel 1 Innledning

Å arbeide med traumer er å arbeide med dissosiasjon.	17
<i>Av Trine Anstorp, Kirsten Benum og Marianne Jakobsen</i>	
Behovet for en utvidet forståelse	17
Hvor er kunnskapen hentet fra?	18
Er dissosiasjon et rollespill iscenesatt av falske minner?	19
Terapi virker!	20
Så hva skriver vi om?	20

Kapittel 2 Når tilknytningen blir traumatisert

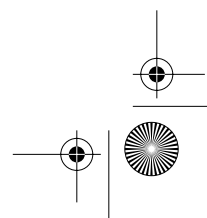
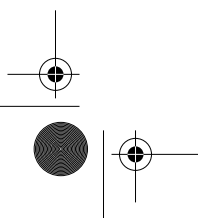
En psykologisk forståelse av relasjonstraumer og dissosiasjon.	22
<i>Av Kirsten Benum</i>	
Innledning	22
Relasjonstraumer og den sosiale arven	24
Gjentatte traumer og tilpasning til en ekstrem situasjon	24
Når smerten overføres til neste generasjon	25
Tilknytning: Når det er godt, og når det blir vondt	27
Tilknytningens betydning for stressreduksjon og affektregulering	27
Hjernen er relasjonell	27
Desorganisert tilknytning	28
Utrygg/unngående og utrygg/ambivalent tilknytning	29
Bevare tilknytningen	30
Tilknytning og den terapeutiske relasjonen.	31
Dissosiasjon som svar på uløselig konflikt	31
Tilknytning og forsvar – to systemer i konflikt	31
Unngåelse skaper nye problemer.	32
Når den voksne og barnefølelsene må leve i samme kropp.	33
Følelsene har ikke noe hjem	34
Personligheten og selvet organiseres rundt utmelding og oppdeling	35
Ansiktet utad	35
Den indre verden	36
Oppstykket selvoppfatning	37
Omfang av oppsplitting	38





Innhold

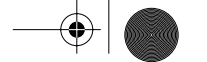
Primær dissosiasjon: Splitting av hukommelsen	38
Sekundær dissosiasjon: Splitting av følelsene og forsvaret	39
Tertiær dissosiasjon: Splitting av identiteten	40
De dissosierte delene reflekterer tilknytningshistorien	40
Dissosiasjon som både mestring og lidelse	41
Terapi må være både byggende og bearbeidende	41
Kapittel 3 Kroppen husker	
Nevrobiologisk kunnskap om traumetilstander	43
<i>Av Marianne Jakobsen</i>	
Innledning	43
Kroppen husker, godt	44
Traumatiske gjenopplevelser	45
Risiko for å bli traumatisert	46
Fysiologiske dysfunksjoner	47
Søvnvansker ved PTSD	47
Dissosiativ amnesi	48
Dissosiativ hypoaktivering	50
Stadig på vakt	51
Patologiske forandringer i hjernens struktur	52
Forstyrrelser i kroppens kjemiske balanse	54
Billeddiagnostikk i kartleggingen av normale følelser og patologiske symptomer	55
Hysteriske lammelser	58
Dissosiative delpersonligheter	58
Sluttkommentar	59
Kapittel 4 Den traumatiserte hukommelse	
Hvordan fungerer hukommelsen ved senvirkninger etter traumer?	60
<i>Av Eva Dalsgaard Axelsen og Ellen Wessel</i>	
Innledning	60
Den vanlige hukommelsen	61
Det er naturlig å glemme	62
Hvordan fungerer hukommelsen etter traumer?	63
Oppmerksomheten splittes	63
Prosesseringen påvirker organiseringen av minnene	63
Uorganisert og ute av kontroll	64
Hukommelse og følelser	65
Opplevelsen av fare	65
Den emosjonelle amygdala	65
Hva er det som gjenoppleves?	66
Gjenopplevelse og identitet	67
Feilhukommelse	67
Falske minner	68





Innhold

Hvordan forklare falske minner?	69
Behandling av hukommelsesproblemer etter traumer	69
Skape sammenheng og mening i den selvbiografiske hukommelsen	70
Rekonstruksjon ved å bruke symptomene	70
Arbeid med selvbylde	71
Finne og gjenkjenne triggerne	71
Kapittel 5 Traumerelatert strukturell dissosiasjon av personligheten	
Teoretisk forståelse og begrepsavklaring	73
<i>Av Ellert R.S. Nijenhuis, Onno van der Hart og Kathy Steele</i> <i>Oversatt til norsk av redaksjonen</i>	
Behov for begrepsavklaring	73
Dissosiative symptomer versus endringer i bevissthetsnivå og bevissthetsfelt	75
Depersonalisasjon og derealisasjon	76
Negative og positive dissosiative symptomer	77
Psykoforme og somatoforme dissosiative symptomer	77
Konversjon versus dissosiasjon	78
Strukturell dissosiasjon av personligheten	79
Dissosiasjon versus utvikling og tilknytning	79
Personlighet og handlingssystemer	79
Primær dissosiasjon, lenkens svakeste ledd	80
Dissosiasjon som forsvar	81
Bare én personlighet	82
Strukturelle nivåer og dissosiasjon	82
Primær strukturell dissosiasjon	83
Sekundær strukturell dissosiasjon	83
Tertiær strukturell dissosiasjon	84
Problematisering av begrepene	85
Opprettholdelse av strukturell dissosiasjon	85
Betingede responser	85
Relasjonelle faktorer som opprettholder strukturell dissosiasjon	86
Diskusjon	87
Temaer for videre forskning	87
Kliniske konsekvenser	88
Kapittel 6 Dissosiasjon – noen diagnostiske overveielser	
Kritiske innspill og kliniske erfaringer	89
<i>Av Marianne Jakobsen, Kirsten Benum og Trine Anstorp</i>	
Litt historie	89
Hvorfor er det så vanskelig å diagnostisere?	90
ICD-10 og klassifiseringen av dissosiasjon	90



Innhold

Kompleks PTSD	92
Likheter og forskjeller mellom dissosiasjon og andre psykiske lidelser	93
Posttraumatisk stresslidelse (PTSD), depresjon og dissosiasjon	94
Personlighetsforstyrrelsene og dissosiasjon	94
«Nedstemt personlighetsforstyrrelse» – en bedre beskrivelse? .	95
Borderline og/eller dissosiativ lidelse?	97
Dissosiasjon, psykososer og schizofreni	97
Dissosiasjon og bipolare lidelser	98
Hva ser vi etter? Diagnostisering av dissosiative lidelser	99
Forslag til diagnostiske instrumenter	100
Avslutning	101

DEL 2 BEHANDLING

Kapittel 7 Faseorientert behandling av kompleks traumatisering

Arbeid med dissosiasjon og traumerelaterte fobier	105
<i>Av Kathy Steele, Onno van der Hart og Ellert R.S. Nijenhuis</i>	
<i>Oversatt til norsk av redaksjonen</i>	
Teorien om strukturell dissosiasjon av personligheten gir retningslinjer for terapi	105
Noen arbeidsområder er sentrale gjennom alle faser av terapien.	107
Behandlingsfase 1: Stabilisering og symptomreduksjon	108
Fobien for tilknytning	109
Fobien for egne tanker og følelser	110
Fobien for dissosiative deler av personligheten	111
Behandlingsfase 2: Behandling av de traumatiske minnene	113
Fobien for traumatiske minner	113
Fobier relatert til engstelig tilknytning til overgriper(ne)	116
Behandlingsfase 3: Personlighetsintegrasjon og rehabilitering.	117
Fobien for et vanlig liv	118
Fobien for forandring og for det å ta sjanser.	119
Fobien for intimitet	120
Konklusjon	120

Kapittel 8 Hvordan skape trygghet hos klienter med alvorlige dissosiative lidelser?

Noen utvalgte kjernetemaer og kliniske utfordringer	122
<i>Av Trine Anstorp</i>	
«Se meg! Hjelp meg!».	122
Hvordan ser den dissosierte klienten ut?	123
Skal du som terapeut jobbe med dette?	124
Formidling av erfaringer fra eget terapeutisk arbeid.	125

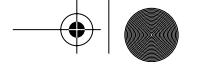


Innhold

Når personen ikke kan være i seg selv	126
Utestengt fra seg selv	126
Informasjon gir trygghet	127
Kan trygghet læres? Eller: Arbeid med relasjonsbygging	128
Når det modigste er å be om hjelp	129
Fysisk nærhet – en nødvendig form for personlig profesjonalitet	130
Terapirommet som trygt sted	132
Tre sentrale terapeutiske prinsipper – noen konkrete stikkord . . .	134
Forutsigbarhet	134
Bekreftelse	134
Allianse med de dissosierte delene	135
Å være er å trenge noe for sin egen del – fra andre	136
Trygghet kan læres!	136

Kapittel 9 Styrk den indre veggen

Arbeid med stabilisering og kontroll av gjenopplevelser	138
<i>Av Judith van der Weele</i>	
Tidligfase traumearbeid er å få kontroll over dissosiasjonen	139
Den indre veggen – mental spenst i praksis	139
De første timene med en klient i kaos	140
Utfordringer for de ulike delene	141
Utfordringer for den delen av personen som har fokus på å fungere i hverdagen	142
Utfordringer for de traumbærende delene	143
Hvordan hindre gjenopplevelse for å fremme tilstedeværelse . . .	144
Ikke integrering, men håndtering av gjenopplevelser	145
Tilstedeværelse i nuet er kongeveien ut av gjenopplevelser . . .	146
Fjernhet og nummenhet som problem	147
Om å holde det vonde bak veggen ved hjelp av språk – fokus på ordvalg	147
«Det skjer ikke nå, det er over!» – Referanse til tid som metode	148
Nøytralisering av gjenopplevelser	148
Terapirommet som øvelsesfelt	149
Relasjonsarbeid i den tidlige fasen	149
Terapeuten som helhetens forsvarer	150
Arbeid med å trygge livsrammene	151
Ressursfokusering styrker den indre veggen	152
Avslutning	153



Innhold

Kapittel 10 EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

En metode for bearbeiding av traumatiske minner	155
<i>Av Marianne Jakobsen</i>	
Fra traumeterapi til sammensatt metode	155
Grunnleggende trekk ved metoden	156
Selve traumeprotokollen	156
Hva skjer i prosessen?	158
Forskningsbasert kunnskap	159
Hva er det egentlig som virker?	159
Videreutvikling av EMDR.	160
Behovet for flere tilnæringer	160
Små kognitive intervensjoner	161
Trusselens nærhet og kognitive feiltolkninger	161
Forberedende og stabiliserende metoder.	163
Evnen til å romme vonde følelser	163
Tidlig installasjon	164
Ressursinstallering	165
Mental fleksibilitet	166
En enkel, sansebasert øvelse for endring av mental tilstand.	167
Terapeutiske implikasjoner av resultatene fra et nylig utført forskningsprosjekt	167
Traumebearbeidingen	168
Vurdering av behandlingsstrategi ut fra alder da overgrep skjedde	169
Det viktigste vendepunktet	170
Bearbeiding med et narrativt perspektiv	170
Terapeutens holdning	171
En kasuistisk framstilling av traumefokusert behandling ved hjelp av EMDR	172
Eksempel 1: Flyktning med grove torturopplevelser – traumatisert i voksen alder.	172
Eksempel 2: Flyktning med torturopplevelser – men også overgrep i oppveksten	175

Kapittel 11 Arbeid med delene!

Psykoterapi med klienter med dissosiativ identitetsforstyrrelse	178
<i>Av Trine Anstorp</i>	
Hva eller hvem finner vi i den splittede personen?	178
Terapeutens forestillingsevne som nødvendig ressurs i arbeidet med delene	179
Den dissosierte klienten i møte med en terapeut som ønsker å forstå.	180
Fortell hva du ser, men ikke forstår.	182

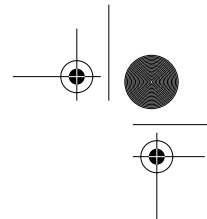


Innhold

Arbeid med dissosiativ identitetsforstyrrelse – stabilisering	
og den første kontakten med delene	182
Informasjon om dissosiasjon og konsekvenser	
for den det gjelder	183
Stabilisering av spising og søvn	183
Stabilisering ved begrensning av selvskading	184
Bli kjent med de ulike delene i personen	184
Avslutning av timen	186
Å være sint er å ta plass – arbeidet med de sinte og redde	187
Hva kan vi gjøre med den som er så sint?	188
Hvordan kan terapeuten få den sinte i tale?	190
Eksempel fra arbeidet med «den sinte»	191
Hva med selvskading?	192
Eksemplet med «Kutterne»	193
Hvordan snakke med barnedelene – de som lever	
i traumehistorien	195
Skal barnedelene bli voksne?	196
Fra å være feil til å få være med	197
Ingen/den tause	198
Oppreisning	199

Kapittel 12 «Å finne veien sammen»

Terapiprosess og metodevalg i behandlingen av traumer	
og dissosiative reaksjoner hos tre menn	201
Av Wenche Fjeldstad	
Menn og overgrepstraumer	202
Hvordan presenterer menn sine symptomer i starten	
av terapien?	203
En prosess i flere faser – første fase: Stabilisering og trygghet	205
Følelseskolen	205
Bruk av EMDR i stabiliseringsfasen	206
Metoder i arbeid med å trygge relasjonen til terapeuten	208
Bruk av drømmer som metode for å gi følelser språk	208
Bruk av ankring som metode for å styrke ressurser	
og egenstøtte	211
Oppsummering	211
Andre fase: Traumbearbeiding	212
Fortsettelse av arbeidet med stabilisering også i denne fasen	212
Hvordan gå inn i de enkelte traumatiske minnene	213
Distanserende og indirekte metoder i arbeidet med	
traumatiske minner	214
Arbeid med å plassere skyld og ansvar for seksuelle overgrep	215
Kartlegging av hvilke funksjoner de ulike delene	
i personligheten har	216

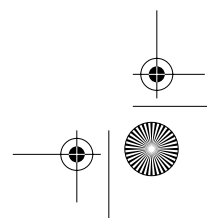
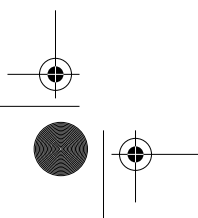


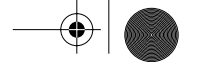
Innhold

Barnedelene gir barneterapeutiske temaer	218
Fremmer kommunikasjon mellom de ulike delene veien til integrasjon og heling?	219
De sinte delene – akseptering og samarbeid	221
Om å ta inn nåtidens virkelighet: Et atferdseksperiment og en korrigerende erfaring	222
Metode for å fullføre og avslutte bearbeidingen av overgrepssminne	223
Tredje fase: Integreringsfasen	224
Ettertanker	226
Er det noe spesielt med menn?	227

Kapittel 13 Fra monolog til dialog

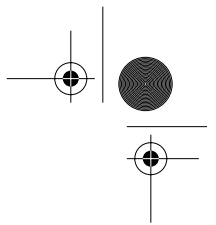
Oppmerksomhetstrening som metode for selvaksept og nærhet	229
<i>Av Kirsten Benum</i>	
Innledning	229
Full integrering?	230
Å forholde seg oppmerksomt til seg selv	231
Et indre refleksjonsrom	231
Hva er oppmerksomhetstrening?	232
Å ta inn omverdenen	233
Oppmerksomhetstrening med pust og aksept	234
Pusten er her og nå	234
Arbeid med å akseptere seg selv og sin smerte	234
«Halvveis» smil som en aksepterende væremåte	235
Oppmerksomhetstrening for følelsene	236
Hva er vitsen med å føle?	236
Læresetninger om følelser	236
Hvordan uttrykke følelser uten at det blir overreaksjon?	236
Erfare og akseptere følelser	237
Skammen kjennes tydeligere når man blir synlig	237
Oppmerksomhet på å trøste seg selv	238
Medfølelse for de ulike delene	239
«Jeg har visst aldri vært glad.» – Kjenne og tåle positive følelser	239
Oppmerksomhet til kroppen	240
Den indre observatør i samarbeid med kroppen	240
«Er det noen hjemme?» Identitet og egenverd	241
Hva er verdifullt?	241
Et vitne som ser og forstår	242
Å forholde seg oppmerksomt sammen med andre:	
Veien til intimitet	242
Ubehaget som kilde til endring	242
Fra refleks til refleksjon også i relasjoner	243





Innhold

Tåle andres følelser	243
Fra dominans og underordning til likeverd	244
Våge seksualitet og kjærighet	245
Avslutning	246
Kapittel 14 Terapeuters reaksjoner i møte med sterkt traumatiserte klienter	
Belastninger og beskyttelsesmuligheter	247
<i>Av Eileen C. Lund</i>	
Innledning	247
Sekundær traumatisk stress og vikarierende traumatisering	248
Ulike reaksjoner og ettervirkninger hos terapeuten	250
Psykiske og fysiske reaksjoner hos terapeuten	250
Endringer i terapeutens kognitive skjema	251
Problemer i relasjon til andre	252
Hva bidrar til reaksjonene vi ser hos terapeuten?	254
Empati – en nødvendighet og en sårbarhet	254
Kognitiv og affektiv empati	255
Selvskading og suicidalitet skaper avmakt og engstelse hos terapeuten	257
Dissosiative reaksjoner i terapirommet kan forvirre og skremme	258
Terapeutens mestring og egenbeskyttelse	258
Betydningen av å erkjenne og anerkjenne egne reaksjoner	258
Beskyttende metoder	259
Terapeuten som sin egen gode støttespiller	260
Avslutning	261
Referanser	262
Forfatterpresentasjon	281
Appendiks	283
DES (Dissosiative Experiences Scale)	284
<i>Av Eve Bernstein Carlson og Frank W. Putnam,</i> <i>Oversatt til norsk av Tor Bøe, Jan Haslerud og Helge Knudsen,</i> <i>Stavanger 1992</i>	285
S.D.Q. – 20 (Somatic Dissociation Questionnaire)	289
<i>Av Ellert Nijenhuis, Onno van der Hart og Johan Vanderlinden.</i> <i>Oversatt til norsk av Trine Anstorp og Kirsten Benum, 2005</i>	284
T.E.C. (Traumatic Experiences Checklist)	289
<i>Av Ellert Nijenhuis, Onno van der Hart og Johan Vanderlinden.</i> <i>Oversatt til norsk av Trine Anstorp og Kirsten Benum</i> <i>i samarbeid med Forskningsinstituttet, Modum Bad, 2005</i>	292



Innhold

Læresetninger om følelser 297
Av Per Isdal og Kirsten Benum

Anbefalte nettadresser 299

Stikkord 300

