

# Innhold

## Forord

«Tryggere traumeterapeuter» – inspirasjon til boken . . . . .	13
---	----

TRINE ANSTORP OG KIRSTEN BENUM

## DEL I KUNNSKAP TIL HJELP I TRAUMEFOKUSERT BEHANDLING

### Kapittel 1

<b>Hva trenger terapeuten for å gi god traumebehandling?</b> . . . . .	19
--	----

TRINE ANSTORP OG KIRSTEN BENUM

Traumatisering forstått i et samfunnsperspektiv . . . . .	20
Hva er et traume? . . . . .	23
Hva er dissosiasjon? . . . . .	28
Mange virksomme behandlingsmetoder . . . . .	32
Fasemodellen gir rammer og struktur på behandlings- prosessen . . . . .	36
Bokens oppbygging . . . . .	38

### Kapittel 2

<b>Nevrobiologi som veiviser for traumearbeid</b> . . . . .	39
---	----

DAG ØYSTEIN NORDANGER

«Gjenoppdagelsen» av barndommens betydning . . . . .	39
Den bruksavhengige hjernen . . . . .	40
Regulering og reguleringsstøtte . . . . .	41
Hjernens alarm- og reguleringsystemer . . . . .	42
Reguleringsstøtte utvikler reguleringsystemet . . . . .	44
Traumer utvikler alarmsystemet og hemmer regulerings- systemet . . . . .	44
Posttraumatisk stressforstyrrelse . . . . .	45
Kompleks PTSD . . . . .	46
Utviklingstraumer . . . . .	46
Hyper- og hypoaktivering . . . . .	47
Toleransevinduet som forståelsesmodell . . . . .	48
Nevrobiologi som samlende perspektiv . . . . .	49
Toleransevinduet som psykoedukativt verktøy . . . . .	50
Oppsummering . . . . .	51

**Kapittel 3****Tidlig traumatisering og heling i den terapeutiske relasjonen . 52**

KIRSTEN BENUM

Tilknytningstraume: Alene med utålelig angst og smerte. . . . .	54
Ikke bare overveldende hendelser – forstyrret kommunikasjon kan også overvelde et barn. . . . .	56
Mestring og overlevelse utover tidlige barneår . . . . .	58
Sentrale behandlingsoppgaver etter kompleks og tidlig traumatisering. . . . .	63
Når traumeerfaringene spiller seg ut i den terapeutiske relasjonen . . . . .	73
Terapeutens relasjonskompetanse – en forutsetning for god terapi . . . . .	76

**Kapittel 4****Kartlegging og diagnostisering av traumerelaterte lidelser. . . . 78**

HARALD BÆKKELUND OG AKIAH OTTESEN BERG

De ulike symptomene på traumerelaterte lidelser . . . . .	78
Symptomer på posttraumatisk stress . . . . .	79
Symptomer som er forbundet med kompleks traumatisering. .	81
Dissosiative symptomer. . . . .	83
Utredning og diagnostisering . . . . .	88
De ulike traumerelaterte diagnosene . . . . .	90
Komorbiditet og differensialdiagnostikk . . . . .	94
Anbefalte kartleggingsverktøy . . . . .	96
Oppsummering og avsluttende kommentarer . . . . .	99

DEL II STABILISERING OG REGULERING  
– SENTRALT I ALL TRAUMEBEHANDLING

**Kapittel 5****Traumesensitiv mindfulness – øvelser i oppmerksomt nærvær. 103**

KATINKA THORNE SALVESEN

Traumesensitiv mindfulness . . . . .	104
Grunnprinsipper i trening på oppmerksomt nærvær hos traumeutsatte . . . . .	106
Oppmerksomt nærvær når fobien er mot kropp . . . . .	111
Den traumatiserte pusten hindrer nærvær . . . . .	114
Veier til hvile, avspenning og søvn. . . . .	119
Avslutning. . . . .	123

**Kapittel 6****Stabiliseringsarbeid i gruppe. Erfaringer fra Modum Bads****traumepoliklinikk i Oslo . . . . . 125**

TORUNN STØREN OG RAGNHILD UTGARDEN

Stabiliserende gruppebehandling . . . . . 126

Hvordan organiserer vi stabiliseringsgruppene? . . . . . 128

Utfordringer ved stabiliseringsarbeid i gruppe . . . . . 132

Kursledernes egne utfordringer . . . . . 135

Har deltakerne utbytte av kurset? . . . . . 137

**Kapittel 7****Traumeforståelse i behandling av rusmiddelavhengighet . . . . . 142**

RAGNHILD KJØSNES

Forskning på rus og traumer . . . . . 143

Rusmiddelbruk og avhengighet . . . . . 144

Kartlegging og stabilisering . . . . . 150

Arbeid med stabiliseringsteknikker for å redusere avhengighet . . 153

Håndtering av kaos og livstruende atferd som en nødvendig  
del av terapien . . . . . 158

Avslutning . . . . . 162

**Kapittel 8****Kultursensitiv traumebehandling . . . . . 163**

JUDITH VAN DER WEELE

Hva er kultursensitiv traumebehandling? . . . . . 165

Tolken i traumebehandling . . . . . 166

De første timene med en klient – la klientens foretrukne  
kommunikasjonsstil tre fram . . . . . 167

Nedregulering av alarmberedskap i et kulturelt perspektiv . . . 173

Kulturelle rammebetingelser etter traumatiske påkjenninger . . 174

Hvordan kan vi forankre traumebehandlingen i klientens  
verdisett . . . . . 175

Religiøse tradisjoner som betingelser for heling . . . . . 179

Kultursensitiv terapi for alle klienter . . . . . 181

**DEL III BEARBEIDING AV VANSKELIGE TEMAER OG  
FØLELSER – KLINISKE EKSEMPLER****Kapittel 9****Bearbeiding etter voldtekt . . . . . 185**

KIRSTEN BENUM

Senvirkninger . . . . . 186

Hva er målet med behandlingen? . . . . . 187

Hva trenger terapeuten å vite før vi starter bearbeidingen? . . . . .	188
Gi klienten en forklaring på kroppens reaksjon på fare . . . . .	189
Hvordan går vi inn i selve hendelsen? . . . . .	190
To ulike eksempler på bearbeiding av en voldtekt . . . . .	191
Arbeid med selvsopplevelsen. . . . .	194
Kan den utsatte heles helt etter voldtekt? . . . . .	195
<b>Kapittel 10</b>	
<b>Skam som motor i utvikling av traumelidelser . . . . .</b>	<b>197</b>
TRINE ANSTORP	
Når skam har byttet plass med frykten . . . . .	197
Skam som løsning på opplevelse av å svikte seg selv. . . . .	199
Utsatt og overgriper på en gang. . . . .	200
Terapeuten som nødvendig pådriver . . . . .	201
Arbeid med gamle fastlåste sannheter . . . . .	202
En skam som blir satt i tale og delt, blir mindre skam . . . . .	203
<b>Kapittel 11</b>	
<b>Selvskadning som livreddende innsats . . . . .</b>	<b>205</b>
TRINE ANSTORP	
«Tanken på at jeg kan dø gjør at jeg lever» – når selvskadning tar form av overlevelsesstrategi. . . . .	206
Avhengighet av endorfiner – kroppens eget smertestillende stoff. . . . .	207
Aksept fremmer mulighet til endring. . . . .	208
Snakk om det! . . . . .	209
Gå i møte med symptomet – ikke vær redd for det . . . . .	210
Dissosiativ selvskadning og suicidalitet – noen spesielle utfordringer. . . . .	211
Styrk samarbeidet med andre gode hjelpere. . . . .	212
Det nytter å hjelpe . . . . .	213
<b>Kapittel 12</b>	
<b>Traumeforståelse i arbeid med vold og aggresjon . . . . .</b>	<b>214</b>
KIRSTEN BENUM	
Trenger de som skader andre traumebehandling? . . . . .	215
«Jeg tåler ikke at hun er sur» . . . . .	216
Tenkehjernen bryter sammen: «Jeg er som en tikkende bombe, det koker, det bare svartner!» . . . . .	218
Aggresjonsutvikling. . . . .	219
Væremåter og tenkemåter fra tidligere utviklingstrinn tar over når man blir aktivert . . . . .	221

Dominans og underordning som tilpasning etter traumatisering . . . . .	222
Vold på kjærligheten – er heling mulig? . . . . .	222
Bryte voldsarven . . . . .	223
Traumeforståelse i forebyggende arbeid mot familievold. . . . .	224
<b>Kapittel 13</b>	
<b>Hvordan kan vi skape bevegelse i fastfrosset sorg?</b> . . . . .	226
INGUNN HOLBÆK	
Hvordan kan vi forstå denne historien, og hva gjør vi? . . . . .	227
En metode for bearbeiding av sterke følelser . . . . .	227
Hvordan kan vi arbeide med den overveldende sorgen? . . . . .	229
Gjenopprettelse av dialog med sønnen . . . . .	231
<b>Kapittel 14</b>	
<b>Om spising og mat</b> . . . . .	232
TRINE ANSTORP	
Hvilke erfaringer fortelles det om . . . . .	233
Hva kan terapeuten gjøre? . . . . .	234
<b>Kapittel 15</b>	
<b>Graviditet og fødsel</b> . . . . .	236
TRINE ANSTORP	
Bearbeiding med barn i magen? . . . . .	236
Å vente på at bearbeiding skal passe, er å vente forgjeves . . . . .	237
Følelsen i kroppen av å være gravid – «Noe annet enn det jeg tror det er» . . . . .	238
Det mest skremmende kan vise seg å bli en kilde til støtte, styrke og ny forståelse . . . . .	239
Lytt til andre og bruk deres erfaringer. Klienter som hjelper hverandre . . . . .	240
Kort om informasjon som er viktig å formidle til jordmor. . . . .	242
Fødselen . . . . .	243
Når fødselsarbeidet gir ny erkjennelse . . . . .	244
Hva kan vi lære av dette? . . . . .	246

## DEL IV INTEGRERING OG HELING AV ALVORLIGE DISSOSIATIVE LIDELSER

### Kapittel 16

#### Behandling av oppsplittet personlighet etter kronisk

**traumatisering.** . . . . . 249

JANINA FISHER

Behandlingsmål og intervensjoner . . . . . 250

Øke aktiviteten i prefrontal cortex . . . . . 252

Lære å skille det voksne selv fra traumatiserte deler . . . . . 253

Snakke «delspråk» . . . . . 254

Lære å skille mellom fortid og nåtid, deler og helheten . . . . . 256

Lære klienten kognitive, atferdsmessige og somatiske  
teknikker . . . . . 257

Lære å bruke terapeutisk dissosiasjon . . . . . 258

Lære å styrke intern kommunikasjon og indre samarbeid . . . . . 261

Konklusjon . . . . . 263

### Kapittel 17

#### Arbeid med dissosiative symptomer – noe i tillegg til

**vanlig god terapi.** . . . . . 264

JUDITH VAN DER WEELE

Vi trenger å få en oversikt over de ulike delene og dermed  
hele personen . . . . . 265

Fokus på hele personen og samtidig anerkjenne delene . . . . . 268

Orientere traumbærende bevissthet til dagens realitet  
og skille indre fra ytre realitet . . . . . 269

Reformulering av de indre delenes funksjon . . . . . 271

Utfordre unngåelsen – terapeutens viktigste oppgave . . . . . 274

Gode råd til terapeuten . . . . . 276

Avslutning . . . . . 279

### Kapittel 18

#### Indre samarbeid – Faseorientert arbeid med dissosiative

**lidelser.** . . . . . 280

INGUNN HOLBÆK

Hvordan komme i gang med indre samarbeid? (FASE 1) . . . . . 280

Forhold deg til hele personen . . . . . 281

Betydningen av å forstå – psykoedukasjon . . . . . 283

Bygg den voksne personens mentale muskler . . . . . 283

Trygge og orientere de redde . . . . . 285

Få kontakt med og respekter kampdeler . . . . . 289

Sentralt i Fase 1 behandling – en oppsummering . . . . . 294

Indre samarbeid for å integrere traumeminner (FASE 2) . . . . .	294
Hvordan bør vi avrunde ufullstendig minnebearbeiding? . . . . .	298
Indre samarbeid gjennom en kroppslig dialog . . . . .	299
Indre samarbeid som en vei videre i livet (FASE 3) . . . . .	302
Indre samarbeid for å romme sorgen over alt det tapte . . . . .	302
Indre samarbeid som en åpning for eksistensielle temaer . . . . .	303
Avslutning. . . . .	304

## Kapittel 19

### Veien ut av dissosiativ identitetsforstyrrelse (DID)

– klientens stemme . . . . .	306
ANNE STRAND (PSEUDONYM)	
Komme i kontakt med grunnredselen . . . . .	307
Bli i stand til å møte redselen . . . . .	309
Riktig diagnose . . . . .	309
Uttrykksterapi. . . . .	310
Hjelp til å takle terapeutens fravær . . . . .	312
Pasienten trenger vern . . . . .	313
Behov for å skape et Trygt Sted . . . . .	313
Hjelp og veiledning i arbeidet med å integrere deler . . . . .	315
Bygge begreper og et Selv . . . . .	315
Støtte en voksen som er ny i verden. . . . .	316

## DEL V FOKUS PÅ TERAPEUTEN: FAGLIG FELLESSKAP, OPPLÆRING OG EGENOMSORG

## Kapittel 20

### «Tryggere Traumeterapeuter» – et traumefaglig kompetanseprogram for spesialisthelsetjenesten . . . . .

TRINE ANSTORP	
Hva ville vi oppnå? . . . . .	321
Ny kunnskap vises gjennom endret praksis . . . . .	323
«Tryggere Traumeterapeuter» – litt om organisering og innhold. . . . .	325
Hvordan gikk det? . . . . .	329
Videreutvikling av traumefaglig kompetanse . . . . .	333
Bedre tilpasset og mer effektiv traumebehandling er på vei . . . . .	336

## Kapittel 21

### En veiledning som hjelper nybegynneren . . . . .

GRO FERSNES	
Traumebehandling krever traumekyndige veiledere . . . . .	339
Traumeveilederens terapeutiske fagbakgrunn og holdning. . . . .	340

Når jeg har trengt ekstra hjelp fra veilederen . . . . .	340
Viktige bidrag fra traumeveilederen til meg som fersk traumeterapeut . . . . .	342
Når har jeg <i>ikke</i> fulgt veilederens forslag . . . . .	347
Veiledningen har skapt mot og gitt meg forståelse og verktøy som hjelper . . . . .	348
<b>Kapittel 22</b>	
<b>Terapeuten i møtet mellom sterke påkjenninger og profesjonell egenomsorg . . . . .</b>	<b>349</b>
KIRSTEN BENUM	
Gode forståelser gir trygghet til hjelperen og hindrer utbrenthet . . . . .	350
Utfordringer . . . . .	351
Profesjonell egenomsorg . . . . .	356
Samhold i kollegagrupper gir vitalitet og energi . . . . .	357
<b>Referanser . . . . .</b>	<b>359</b>
<b>Presentasjon av bidragsyterne . . . . .</b>	<b>379</b>
<b>Register . . . . .</b>	<b>381</b>