Manual

for stabilisering og ferdighetstrening etter traumatiske hendelser

Utarbeidet av Modum Bads traumepoliklinikk i Oslo og Regionsenter for barn og unges psykiske helse, helseregion Øst og Sør

Torunn Støren, Sveinung Odland og Helen Johnsen Christie

Regionsenter for barn og unges psykiske helse
Helseregion Øst og Sør

MODUMBAD
- en kilde til liv

Innhold

Introduksjon 2
Bakgrunn for manualen 2
Ungdommens evaluering av kurset 2
Anbefalinger for bruk av manualen i gruppe 3
Trygghet er sentralt 3
Øvelser 3
Hvordan undervise/formidle ny kunnskap 4
Hjemmearbeid 4
Grunning 4
Annen bruk av manualen 4
Manualen kan lastes ned 5
Takk til 5

Kapittel 1 Hva skal dette kurset handle om? 6
Om kursets innhold og struktur 7
Rammer og regler 7
Målet med traumebearbeidelse 7
Temaene på kurset 8
Hva er naturlige reaksjoner under fare? 8
Vanlige reaksjoner og plager etter alvorlige og overveldende hendelser 9
De vanligste plagene 9
Hva hjelper? 9
Hjemmearbeid kapittel 1 10

Kapittel 2 Posttraumatiske plager 11
Posttraumatisk stresslidelse (PTSD) 12
Traumatiske hendelser og posttraumatiske plager 12
Krenket tillit 13
Reaksjoner under traumatiske hendelser 13
Overaktivering 13
Underaktivering 13
Peritraumatisk dissosiasjon 14
Posttraumatiske plager 14
Invaderende symptomer 14
Symptomer på unngåelse 14
Symptomer på overaktivering 14
Symptomer på underaktivering 15
Toleransevinduet 15
Vanlige oppfatninger 15
Øvelse: Skille mellom fortid og nåtid 16
Hjemmearbeid kapittel 2 17
Hjemmearbeid ark 1 18
Hjemmearbeid ark 2 19

Kapittel 3 Søvnproblemer 20
Betydningen av et stabilt søvnmønster 21
Vanlige søvnproblemer 21
Traumer og problemer med søvn 21
Å forbedre søvnkvaliteten 21
Gjør soverommet (eller stedet du sover) tryggest mulig 22
Ting på soverommet som hindrer eller fremmer søvn 22
Å forberede seg til natten 22
Ting du bør unngå 22
Innsovningsmetoder (Dyregrov 2011) 23
Metoder for å håndtere mareritt 23
Øvelse: Trygt sted 25
Hjemmearbeid kapittel 3 26
Hjemmearbeid ark 1 27
Hjemmearbeid ark 2 Søvnregistrering 28

Kapittel 4 Konsentrasjon 29
Store forskjeller mellom mennesker 30
Sammenheng mellom traumeplager og vansker med arbeid/utdanning 30
Tips for å gjøre arbeids-/skolehverdagen lettere 31
Tilrettelegging i arbeids-/skolesituasjon 31
Balanse i livet 32
Øvelse: Progressiv muskelavslapning 33
Hjemmearbeid kapittel 4 35

Kapittel 5 Triggere (del 1) 36
Hva er triggere? 37
Sammenheng mellom traumehendelser og triggere 37
Ulike typer triggere 38
Tidsrelaterte triggere 38
Stedsrelaterte triggere 38
Hendelser i relasjoner til andre 38
Hendelser i løpet av behandling og terapi 38
Sanseopplevelser som lyd, lukt og farge 38
Triggere som vekker minner om undertrykking/vold 38
Indre triggere 39
Opplevelser av fysisk smerte eller sykdom 39

Identifisering av triggere 39
Øvelse 1: Trygt sted (repetisjon) 40
Øvelse 2: Gjenkjenne og mestre triggere 40
Øvelse 3: Skille mellom fortid og nåtid (repetisjon) 40
Hjemmearbeid kapittel 5 41
Hjemmearbeid ark 1 Triggerbok 42

Kapittel 6 Triggere (del 2) 43
Å håndtere triggere 44
Fjerne gjenstander eller unngå situasjoner som trigger 44
Forutse triggere eller triggersituasjoner 44
Planlegge 44
Fantasiøvelser 45
Å finne alternativer 45
Gradvis eksponering 45
Nøytralisering av triggere 45
Noen metoder for å nøytralisere triggere 46
Viktig å huske 46
Øvelse: Håndtering av flashbacks gjennom oppmerksomhet 47
Hjemmearbeid kapittel 6 48
Hjemmearbeid ark 1 Triggerbok 49

Kapittel 7 Følelser 50
Følelser har ikke noen moralsk verdi 51
To typer følelsesmessige opplevelser 51
Følelser og atferd 51
«Tilbakemeldingssløyfer» knyttet til oppfatninger, tanker, følelser og handlinger 51
Sinne 52
Teknikker for å regulere problematisk sinne 53
Observere tegn på sinne 53
Lære seg å finne triggere 53
Identifisere og korrigere feiltolkning 53
Skyld 54
Hvorfor klandrer offeret seg selv? 54
Skam 54
Skamreaksjoner 55
Tilbaketrekking 55
Selvangrep 55
Unngåelse/bagatellisering 55
Angrep på andre 55
Steg på veien for å håndtere skam og skyld 56
Gjenkjenn tankene 56
Korriger de automatiske tankene 56
Tenk gjennom ditt forhold til sosial kontakt 56
Lag en liste som forbedrer selvbildet 56
Måter å beskrive følelser på 56
Øvelse: Å kjenne følelsen av sinne, skam, skyld 57
Hjemmearbeid kapittel 7 58

Kapittel 8 Oppmerksomt nærvær 60
Hva er oppmerksomt nærvær? 61
Hvordan forstår vi mennesker det som skjer med oss og rundt oss? 61
Hvorfor er dette viktig? 62
Noen fakta om pust 62
Øvelse: Oppmerksomt nærvær 63
Hjemmearbeid kapittel 8 64

Kapittel 9 Identitet og mening 65
Identitet 66
Å skape mening ved det meningsløse 67
Terapeutiske metoder for å fremme vekst og modning 68
Øke positive følelser i tilværelsen 68
Skrive 68
Tenke seg frem i tid 69
Øvelse: Samtale om identitet og mening 70
Hjemmearbeid kapittel 9 71

Kapittel 10 Sorg 72
Felles kjennetegn ved sorg og tap 73
Ulike sorgprosesser 73
Hjelp til å mestre sorg 74

Appendix 1 75
Velkommen 75
Avslutning 75
Appendix 2 76
Toleransevinduet 76
Appendix 3 77
Generelle regler for deltakelse på kurs i stabilisering og ferdighetstrening 77
Kontrakt 79
Dine betydningsfulle andre 80

Anbefalt videre lesning 81

Introduksjon

Bakgrunn for manualen

Denne manualen er utviklet for stabilisering av symptomer og plager hos ungdom som har opplevd alvorlige og belastende hendelser. For noen av disse ungdommene vil behovet først og fremst være å få redskaper til å håndtere sine symptomer. De trenger å få en viss avstand til det vonde som skjedde, å oppleve at det er trygt i nåtid, og få mer opplevd kontroll over tanker, følelser og kroppslige fornemmelser. Manualen kan også benyttes som en første fase intervensjon i forkant av bearbeiding av traumehendelser, der det er påkrevet. Manualen er prøvet ut med en gruppe overlevende fra Utøya (åtte ungdommer i alder 17–25 år), våren 2013, men kan også benyttes med andre grupper av traumeutsatte og i individuelt stabiliseringsarbeid.

Manualen ble til etter at Nasjonalt kunnskapssenter for vold og traumatisk stress (NKVTS) publiserte resultater fra sin undersøkelse av ungdommer som overlevde massakren på Utøya 22. juli 2011. Her kom det frem at mange fortsatt hadde søvnvansker, angst, depresjon, somatiske plager, traumatisk sorg, tilbaketrekning og tap av interesse i daglige aktiviteter (NKVTS, 2012). Dette dannet utgangspunkt for temaene som berøres i de ulike kapitlene i manualen. Målet med stabiliseringsarbeid med utgangspunkt i denne manualen er å gi deltagerne en forståelse for effektene av traumet på daglig fungering, hvordan traumet påvirker kropp, tanke og følelser, og hva de selv kan gjøre for å håndtere sine vansker. Teksten i kapitlene er delvis hentet og tilpasset fra en manual som benyttes i psykoedukative kurs for voksne pasienter med komplekse traumelidelser ved Modum Bads traumepoliklinikk i Oslo (fra S. Boon, 2011). Arbeidet med å utvikle/tilpasse manualen ble gjort høsten 2012 av psykologene Torunn Støren og Sveinung Odland, i samarbeid med psykolog Helen Johnsen Christie.

Ungdommens evaluering av kurset

Ungdommene ble bedt om å evaluere kurset ved avslutning. De fylte også ut psykometriske tester (IES og SCL-90). Testene viste ikke en merkbar nedgang i posttraumatisk stresslidelse-symptomer, men en subjektiv opplevelse av mer mestring og bedre evne til å håndtere vansker. Mange av ungdommene bekreftet at de før kurset i stor grad hadde benyttet unngåelse som strategi for å håndtere sine plager. Når de, som en del av det å gå på kurs, åpnet opp for et annet fokus, kunne de også kjenne på det som var deres reelle utfordringer.

Ungdommene ga overveiende gode tilbakemeldinger fra kurset. De uttrykte at det var nyttig å få mer kunnskap om det som er vanlige plager etter belastende hendelser. Dette bidro også til at de følte seg mindre fremmede og «unormale». Det ga aksept for at det var lov å streve. De uttrykte at det å høre at andre kunne streve på samme måte, men også om ulike måter å håndtere vansker på, var en viktig del av kurset. De klare forventningene knyttet til deltagelse og fravær gjorde at flere av deltagerne så seg i stand til å gjennomføre hele kursrekken: «Det var mange ganger jeg ikke følte at jeg orket, men så ville jeg ikke avslutte heller. Da presset jeg meg til å gå, og det var jeg glad for etterpå. Jeg tror det gjorde at

jeg klarte å gjennomføre hele kurset.» Alle deltagerne var tilfreds med fokuset på håndtering av traumerelaterte plager og at det ikke var rom for deling av traumeopplevelser, at dette ga forutsigbarhet og trygghet. En deltager uttrykte det slik: «Vi har alle vonde bilder i hodet, vi trenger ikke flere.»

Anbefalinger for bruk av manualen i gruppe

Kurset holdes ukentlig over ti ganger, hver kursdag varer i to timer med pause.

Alle deltagerne innkalles til en individualsamtale før oppstart for å få informasjon om kursets innhold, form og rammer. I samtalen understreker terapeutene at kurset fokuserer på mestring og ferdigheter, og ikke på traumatiske hendelsene. Deltagerne blir orientert om taushetsplikt og skriver under en kontrakt. De blir gjort kjent med fraværsregler, der mer enn to fravær fører til at man må slutte i kurset. Se generelle regler for deltagelse på kurset og kontrakt i appendix 3 på side 77–80.

Vi anbefaler en tydelig struktur på alle kursdagene:

- Ved oppstart av hvert møte: Lesing av en fast «velkomsttekst» (se eksempel i appendix 1 på side 75), der fokus er på å registrere tilstedeværelse i rommet, hva som kan være kroppslige ressurser, og hva man trenger for å vite at man er trygg.
- Deling av erfaringer fra hjemmearbeidet, med vekt på mestringsopplevelser og reaksjoner på tema fra sist gang.
- En kort pause.
- Formidling av dagens tema og øvelser.
- Presentasjon av hjemmearbeidet til neste gang.
- Ved avslutning av hvert møte: Lesing av en fast «avslutningstekst» (se eksempel i appendix 1 på side 75), der fokus er på å skape en god overgang.

Trygghet er sentralt

Å være i gruppe med andre med lignende erfaringer kan gi gjenkjennelse og tilhørighet. Gruppeleder må imidlertid ta en tydelig rolle og styre innspill fra deltagerne slik at fokus holdes på ferdigheter og mestring. Noen ganger innebærer dette også å avgrense og minne deltagerne om at det ikke er rom for å dele traumeopplevelser i gruppen fordi dette kan være triggende både for dem selv og for de andre deltagerne. Det er også gruppeleders ansvar å fordele tiden slik at alle kommer til orde.

Øvelser

Det er lagt inn praktiske øvelser i stabilisering i manualen (på rosa bakgrunn). Stabiliseringsøvelsene er viktige for å kunne holde seg i «her og nå»-situasjonen. Ved traumatisering aktiveres kropp, tanker og følelser. Stabiliseringsøvelsene er meget nyttige for å bringe seg selv inn i «toleransevinduet» (se appendix 2 på side 76). Deltagerne oppfordres til å forsøke øvelsene, og minnes om at ikke alle øvelser passer for alle, men alle kan finne en øvelse som passer for dem. Kurslederne anbefaler deltagerne å trene på øvelsene jevnlig, i ikke stressede situasjoner, slik at de er innarbeidet og kan benyttes i situasjoner hvor man blir aktivert.

Hvordan undervise/formidle ny kunnskap

Gruppeleder kan velge å lese høyt og fremheve poenger ved bruk av illustrasjoner og eksempler. Det anbefales at gruppeleder lærer innholdet i kapitlene godt nok til å kunne undervise løsrevet fra teksten. Dette gjør undervisningen mer levende, og gir mer kontakt med deltagerne. Alle får en kopi av det aktuelle kapittelet hver gang. Repetisjoner av metaforer som «toleransevinduet» (se side 76) underveis i undervisningen, kan hjelpe deltagerne til å legge merke til egen aktivering.

Hjemmearbeid

Alle kapitlene inneholder hjemmearbeid der deltagerne skal begynne prosessen med å legge merke til egne reaksjoner og prøve ut nye måter å håndtere disse på. Dette bidrar til å fremme en aktiv deltagelse i eget endringsarbeid. Hjemmearbeid kan gi ubehagelige reaksjoner, og noen deltagere vil derfor unnlate å forholde seg til det. Det er derfor viktig at gruppelederne adresserer unngåelsen og motiverer deltagerne til å gjøre hjemmearbeidet hver gang.

Grunning

Teksten eller innholdet i det andre deltagere deler, kan aktivere gjenopplevelser, minner, ubehagelige følelser og sanseopplevelser. Gruppelederne bør være oppmerksom på at deltagerne kan oppleve sterke reaksjoner og legge inn små avbrekk for grunning.

Grunning

Sentralt i traumelidelser er opplevelsen av at nåtid «glipper». En effektiv måte å få kontakt med hva som skjer i øyeblikket, er gjennom aktivering av sanseopplevelser. Dette kaller vi «grunning».

Grunning kan også være enkle handlinger som å kjenne at føttene har kontakt med gulvet, kjenne på temperaturen i hendene, bevege kroppen, legge merke til lyder i rommet, få øyekontakt, holde på ulike objekter (for eksempel stener, skjell, stressballer), lukte på lukteflaske, ha tilgjengelig noe som minner om nåtid (for eksempel et bilde, en sang). Å henlede personens oppmerksomhet på hvor hun eller han befinner seg, datoen i dag, ting i rommet som kan minne om nåtid, er også virksomt.

Annen bruk av manualen

Kapitlene i manualen kan brukes som helhet eller enkeltvis, som et hjelpemiddel for individualterapeuter, fastleger og brukere selv. Innholdet i manualen kan virke aktiverende for noen, og det er nyttig å ha tenkt gjennom hvilke rammer som er nødvendige for å kunne arbeide med og ivareta slike reaksjoner.

Manualen kan lastes ned

Hele eller deler av manualen kan lastes ned gratis fra disse nettadressene:
- *www.r-bup.no/manual*
- *www.modum-bad.no/nettbutikk*

Papirutgave av manualen kan bestilles/kjøpes hos Medlex på *lex.no* eller telefon 23 35 47 00.

Takk til

- RBUP Øst og Sør for økonomisk bidrag til gjennomføring av gruppe for Utøyaungdom
- Suzette Boon som har gitt tillatelse til bruk av manual og til nødvendige endringer
- Modum Bad, for kursmaterialet som utgjør utgangspunktet for manualen
- Atle Dyregrov for viktige og oppmuntrende kommentarer underveis, og sin rause deling av råd
- Michael de Vibe for viktige innspill i forhold til kapittelet om oppmerksomt nærvær

Oslo 27. november 2013
Torunn Støren og Sveinung Odland, spesialister i klinisk barne- og ungdoms-psykologi, Helen Johnsen Christie, spesialrådgiver

Kapittel 1

Hva skal dette kurset handle om?

Program

Velkommen, se side *75*
Om kursets innhold og struktur
  Rammer og regler
  Målet med traumebearbeidelse
  Temaene på kommende kursdager
Hva er naturlige reaksjoner under fare?
Vanlige reaksjoner og plager etter alvorlige og overveldende hendelser
  De vanligste plagene
Hva hjelper?
Hjemmearbeid til neste møte
Avslutning, se side *75*

Hele eller deler av manualen kan lastes ned gratis fra disse nettadressene:

- *www.r-bup.no/manual*
- *www.modum-bad.no/nettbutikk*

Hva skal dette kurset handle om?

Om kursets innhold og struktur

Velkommen til dette kurset. Vi har valgt å kalle dette et kurs fordi det skiller seg fra gruppeterapi på flere måter. Vi kommer til å ha fokus på undervisning og øving. Vi kommer ikke til å snakke om de traumatiske hendelsene dere har opplevd, det tenker vi de av dere som trenger det, må gjøre i individualsamtaler. Vi vet at det å høre andres beskrivelser av traumatiske opplevelser, lett trigger egne opplevelser. Derfor ber vi dere – også i pausen – om å ikke dele episoder fra traumene.

Vi vil holde fokus på det som er vanskelig i nåtid. Med begrepet stabilisering, mener vi å øke evnen til å være tilstede her og nå. En gutt sa til meg: «Folk sier jeg må lære å kople av. Det er ikke det som er mitt problem; jeg må lære meg å kople på!» Mange opplever at det å være tilstede her og nå er vanskelig; bilder og minner fra traumeopplevelsen kan kjennes påtrengende, eller man kan føle seg nummen og fjern. Dette skal vi snakke mer om. Med ferdighetstrening mener vi å lære og å finne nye måter å håndtere plager på.

Rammer og regler

Kurset her trenger rammer og regler. Taushetsplikt er absolutt. Du kan selvsagt fortelle hva du lærer på kurset, men ingen informasjon om de andre kursdeltakerne skal deles. Alle her skal føle seg sikre på at de ikke er samtaleemne utenom kurset.

Vi har en fast rutine på hvert møte:
Vi starter møtene med en liten velkomsttekst (se side 75) som er den samme hver gang, og en kort øvelse for å hjelpe oss til å legge fra oss det vi kommer fra og være tilstede her og nå. Dernest deler vi erfaringer fra hjemmearbeidet, og vi går en runde for å spørre hver enkelt om reaksjoner, tanker eller spørsmål fra forrige møte og erfaringer man har gjort i siste uke. Så har vi en ti minutters pause der dere kan forsyne dere med noe å drikke.

Deretter begynner undervisningen som blant annet er en tekst dere også får med dere hjem. Dernest trener vi på en eller flere øvelser. Vi går gjennom hva dere skal registrere eller trene på hjemme til neste gang, og så har vi en fast avslutningstekst (se side 75).

Målet med traumebearbeidelse

Målet med traumebearbeidelse er å kunne si til seg selv: «Det hendte virkelig, det er ikke en film eller en drøm. Det hendte meg. Nå er det over og er blitt en del av min historie, men jeg er langt mer enn denne historien. Jeg kan minnes det som hendte og samtidig være i nåtiden uten å overveldes.»

Temaene på kurset

Temaene på kommende møter vil være:

Kapittel 2: **Posttraumatiske plager.** Hva betyr posttraumatisk stress syndrom? Hva består det av?

Kapittel 3: **Søvnproblemer.** Hvordan forbedre søvn?

Kapittel 4: **Konsentrasjon.** Hvordan forbedre konsentrasjon?

Kapittel 5: **Triggere, del 1.** Hva er en trigger og hvordan lære seg å registrere hva som utløser traumeminner?

Kapittel 6: **Triggere, del 2.** Hvordan klare å håndtere slike triggere bedre?

Kapittel 7: **Om følelser.** Hvordan øve seg på å tåle vanskelige følelser, som for eksempel skyld, skam, sinne og sorg?

Kapittel 8: **Oppmerksomt nærvær.** Hvordan arbeide med «oppmerksomt nærvær»?

Kapittel 9: **Identitet og mening.** Hvordan arbeide med opplevelse av mening og identitet?

Kapittel 10: **Sorg.** Om sorgreaksjoner og hjelp til å mestre sorg.

Hva er naturlige reaksjoner under fare?

Litt forenklet kan vi si at vår hjerne er tredelt. Aller innerst er hjernestammen, den vi har felles med andre pattedyr. Her ligger våre instinktive reaksjoner, og vi kaller denne delen «overlevelseshjernen». Dernest har vi «følelses- og hukommelseshjernen». Her koder og tolker vi informasjonen vi får fra sansene våre, og her lagrer vi erfaringene våre. Ytterst har vi «tenkehjernen». Her utfører vi logiske analyser, her kan vi resonnere og planlegge.

«Overlevelseshjernen» er som en røykvarsler og varsler fare. Når den aktiveres, reagerer kroppen med å gjøre seg klar til flukt eller kamp: Fordøyelsen hemmes, hjerte- og pustefrekvensen øker, blodet strømmer til de store muskelgruppene i ben og armer og vår oppmerksomhet blir veldig fokusert. Vi kaller dette *overaktivering*.

Men dersom man er i en situasjon hvor hverken flukt eller kamp er mulig, og faren ikke kan unngås, skjer etter hvert det motsatte: Hjerte- og pustefrekvensen går ned, og blodgjennomstrømmingen til musklene reduseres. Man kan besvime eller bli liggende i en «frys»-posisjon. Vi kaller dette *underaktivering*.

Under faren hemmes kontakten mellom overlevelseshjernen og tenkehjernen for å sikre den instinktive reaksjonen. Mange spør seg selv etter en traumatisk opplevelse: Hvorfor skjønte jeg ikke? Hvorfor handlet jeg ikke? eller lignende spørsmål. Det er da viktig å vite at det handler om at kroppen og instinktene tar over når kontakten med tenkehjernen brytes, og at handlingene var utenfor viljemessig kontroll.

Vanlige reaksjoner og plager etter alvorlige og overveldende hendelser

Også etter at faren er over, vil vi kunne reagere med overaktivering eller underaktivering.

Et begrep vi ofte bruker innen traumefeltet er «toleransevinduet» (se side 76). Innen toleransevinduet er vi i trygghet, da kan vi reflektere og klarer å regulere følelsene våre. Men når vi blir stressede, engstelige eller veldig sinte, er vi «utenfor toleransevinduet», og kontakten med tenkehjernen svekkes. Dette kalles en aktivering av det sympatiske nervesystemet. Etter en traumeerfaring vil mange oppleve at de får «flashbacks», og kanskje også panikkreaksjoner når noe minner dem om traumeopplevelsene. På dette kurset vil vi trene på å registrere hvor aktiverte vi er, og hvordan vi kan hjelpe oss selv til å regulere denne aktiveringen.

Man kan også gå ut av toleransevinduet ved underaktivering. Da er det parasympatiske nervesystemet aktivert. Man kan føle seg nummen, tom, trett og slapp. Noen føler seg også fjern eller «frakoplet».

De vanligste plagene

De vanligste plagene er:

- Invaderende symptomer: påtrengende minner, mareritt, opplevelse av at det skjer igjen nå.
- Symptomer på overaktivering: anspenthet, rastløshet, irritabilitet, skvettenhet, trusselorientering, manglende konsentrasjon, søvnvansker.
- Symptomer på underaktivering: depresjon, innsnevret bevissthet, sterk søvnighet.
- Symptomer på unngåelse: glemsel (glemmer deler av eller hele opplevelsen), fornektelse av at det skjedde, uvillighet til å snakke om det, unngåelse av temaer som berører opplevelsen, unngåelse av steder og situasjoner som kan minne om hendelsen.

Hva hjelper?

Det vi skal øve på på dette kurset, er å være tilstede her og nå slik at ikke minnene overvelder igjen. Den viktigste hjelperen til dette er vår egen pust. Derfor vil vi arbeide med å registrere pusten. Vi vil også rette oppmerksomheten mot spenningen i kroppen og hvordan øve seg på avspenningsøvelser. Men siden mange nok også kjenner seg igjen i beskrivelsen av underaktivering, vil vi øve på det vi kaller «grunning» (se side 4), det vil si oppmerksomhet på hvordan vi står og sitter og på å «vekke» kroppen ved å bli oppmerksom på alle sansene våre.

Hjemmearbeid kapittel 1

1. Les kapittelet om igjen.
2. Undersøk om du sitter igjen med noen tanker eller reaksjoner etter undervisningen. Kanskje var det noe du la merke til eller ble opptatt av. Kanskje oppdaget du noe nytt. Hvis det hjelper deg, kan du skrive det ned.
3. Vi snakket om å være til stede i nåtid. Tenk på om du allerede gjør noe som hjelper deg på ulike måter å håndtere overveldelse. Skriv det ned hvis du ønsker.

Kapittel 2

Posttraumatiske plager

Program

Velkommen, se side *75*
Reaksjoner etter forrige møte
Samtale om hjemmearbeid fra forrige møte
Pause
Undervisning: Posttraumatiske plager
- Posttraumatisk stresslidelse (PTSD)
- Traumatiske hendelser og posttraumatiske plager
- Krenket tillit
- Reaksjoner under traumatiske hendelser
  - Overaktivering
  - Underaktivering
  - Peritraumatisk dissosiasjon
- Posttraumatiske plager
  - Invaderende symptomer
  - Symptomer på unngåelse
  - Symptomer på overaktivering
  - Symptomer på underaktivering
- Toleransevinduet
- Vanlige oppfatninger

Øvelse: Skille mellom fortid og nåtid
Hjemmearbeid til neste møte
Avslutning, se side *75*

Hele eller deler av manualen kan lastes ned gratis fra disse nettadressene:
- *www.r-bup.no/manual*
- *www.modum-bad.no/nettbutikk*

Posttraumatiske plager

Posttraumatisk stresslidelse (PTSD)

Traumerelaterte lidelser har visse grunnleggende symptomer felles som foreløpig er klassifisert under diagnosen posttraumatisk stresslidelse (PTSD). PTSD er en vanlig lidelse og gjelder for mange, inkludert krigsveteraner, voldtektsofre og ofre for naturkatastrofer.

PTSD har flere kjernesymptomer:

1. Påtrengende minner (f.eks. flashbacks, gjenopplevelser, mareritt).
2. Unngåelse av det som minner om det opprinnelige traumet, inkluderer også nummenhet og frakobling.
3. Overaktivering (f.eks. uroølelse, angst, frykt). Ofte kan denne overaktiveringen også veksle med *underaktivering*.

De fleste med traumerelaterte plager opplever at plagene kan variere ganske mye, slik at de oppleves verre i noen perioder enn i andre. Noen ganger blir plagene verre når man blir trigget av noe som minner en om traumet. Belastninger og stress fra ytre hendelser i livet her og nå kan medføre en (midlertidig) økning av plagene.

Traumatiske hendelser og posttraumatiske plager

Det ser ut som noen hendelser oftere fører til posttraumatiske plager enn andre. Disse rommer hendelser som

- er plutselige, ukontrollerte, overveldende
- vekker en særlig følelse av hjelpeløshet
- er en trussel mot liv eller helse
- gjør at du blir alvorlig skadet
- gjør at du blir vitne til alvorlig overgrep eller andres død

Man er ikke helt sikker på hvorfor en person utvikler posttraumatiske symptomer og en annen ikke gjør det. Til en viss grad avhenger dette av individets personlige opplevelse av hendelsen. Men det er visse hendelser som vil være traumatiserende for nesten alle mennesker. Sikkert er det at visse faktorer gjør en person mer sårbar overfor utvikling av traumerelaterte symptomer. Disse er:

- en historie med tidligere traume
- traume i tidlig alder (fordi hjernen ennå ikke er moden nok til å integrere overveldende erfaringer)
- psykiske problemer i familiehistorien
- mangel på sosial og følelsesmessig støtte gjennom og etter hendelsen
- å tro at du skal dø mens hendelsen pågår
- medfødte karaktertrekk, som det å være mer sensitiv eller reaktiv enn andre personer er

Krenket tillit

De fleste mennesker tar for gitt at de er relativt trygge, og føler at de stort sett har kontroll over livet sitt. Denne trygghetsfølelsen og sikkerheten hjelper en til å fungere i dagliglivet. Uforutsette, sjokkerende og livstruende hendelser kan ødelegge denne tryggheten. Slike situasjoner stiller oss overfor hvor skremmende sårbare vi i virkeligheten kan være, hvor handlingslammet vi kan bli, og viser oss også hvordan mennesker noen ganger kan være i stand til å utføre grusomme handlinger.

Forskjellige traumatiske hendelser kan gjøre at man helt eller delvis mister en grunnleggende følelse av *trygghet*. Hvis man utsettes for traumer forårsaket av andre mennesker, kan man også miste en grunnleggende følelse av *tillit*, spesielt hvis skaden ble utført med hensikt.

Når dette skjer, blir det vanskelig å stole på trygghet, godhet, rettferdighet eller gode hensikter. Det kan bli vanskelig å føle at man har kontroll over livet sitt, og man kan føle grunnleggende hjelpeløshet og håpløshet. Tiden det tar å forsone seg med slike vanskelige og forstyrrende livserfaringer vil variere fra person til person.

Reaksjoner under traumatiske hendelser

Overaktivering

I likhet med dyr er menneskers kropp fra naturens side forberedt på å håndtere akutte farer og trusler. Hvis vi blir skremt av noe, reagerer kroppen automatisk ved å stenge av visse aktiviteter og forsterke andre. Vi kan f.eks. kjenne at hjertet banker kraftigere og raskere og at vi puster fortere. Det strømmer mer blod til hjernen, armer og bein. Musklene forberedes på kamp eller flukt, mens aktiviteten i hjernen skifter fra de delene som hjelper oss til å tenke gjennom sammensatte problemer og til de delene som hjelper oss til å reagere i livstruende situasjoner. Vi skifter fra en «hverdagstilstand» der vi forholder oss til dagligdagse aktiviteter til en «beredskapstilstand» der vi er på vakt, klar til kamp, til flukt, og/eller stivner helt.

Underaktivering

Noen ganger, når en alvorlig trussel kommer for tett på og er overveldende, når det ikke finnes mulighet til å flykte eller kjempe imot, da kan kroppen og hodet reagere med å *stenge av* for å beskytte seg. Man reagerer altså med en *underaktivering* i stedet for en *overaktivering*. Når dette skjer, synker hjertefrekvensen og åndedrettet drastisk, muskeltonus reduseres, man går inn i en form for dvaletilstand. Man lagrer energi ved å gå inn i denne automatiske tilstanden av sammenbrudd, som ofte kalles «å spille død». Noen dyr gjør det når de faller «død» foran et annet dyr som angriper. Det er en automatisk, ubevisst fysisk strategi for å sikre overlevelse når det ikke finnes noen annen utvei. Noen mennesker opplever en slik underkastelse i løpet av eller etter en traumatisk hendelse. Den ledsages av følelsesmessig og fysisk nummenhet, liten eller ingen tankevirksomhet, en form for å ikke bry seg, total frakobling, og noen ganger til og med tap av bevissthet.

Peritraumatisk dissosiasjon

Under traumehendelser reagerer noen med nummenhet, frakobling, og ut-av-kroppen opplevelser. Dette hjelper en til å fungere på en slags «autopilot» uten å bli overveldet av det som skjer eller som nettopp har skjedd. Dette kalles peritraumatisk dissosiasjon. Reaksjonene kan imidlertid kommer senere. Da kan man f.eks. oppleve forvirring, fortvilelse, motløshet, sinne og frykt. Man kan skjelve, gråte i fortvilelse, bli oppfarende og rasende. Noen kan også føle at de blir følelsesmessig numne og ute av stand til å føle nærhet til andre. I perioden rett etter hendelsen kan det være veldig lite tilbake av den selvtilliten som man før møtte livet med. Dette er en normal reaksjon på en unormal hendelse. Gradvis kan disse symptomene minke, og personen kan få tilbake noe tillit og følelse av kontroll.

Posttraumatiske plager

Invaderende symptomer

- I form av såkalte «flashbacks» kan den skremmende opplevelsen trenge seg inn i ens nåværende bevissthet i form av bilder, lukter, lyder, smak og fysiske fornemmelser. Man gjenopplever alt som om det skjer akkurat nå, eller man føler at det skjer selv om man vet at det ikke er slik.
- Man får mareritt og forstyrret søvn.
- Påtrengende minner og tanker om hendelsen invaderer bevisstheten.
- Man får voldsomme, vedvarende og gjentagende angstreaksjoner eller panikk, med hjertebank og pustebesvær, sterk svetting og skjelving, en opplevelse av å bli lammet av skrekk eller å ville rømme. Disse reaksjonene oppstår hovedsakelig i situasjoner som på en eller annen måte minner en om/på hendelsen.

Symptomer på unngåelse

- Å glemme fullstendig deler av eller hele hendelsen.
- Nummenhet, følelsesløshet eller å leve på autopilot.
- Fornektelse av hva som skjedde eller å unngå bevissthet om det, f.eks. ved å arbeide veldig hardt og holde seg travelt opptatt, vaske, bruke rusmidler, etc.
- Uvillighet til å snakke om hendelsen, isolere seg fra sosial kontakt.
- Å unngå steder, situasjoner, eller mennesker som kan minne en om hendelsen. Unngåelse brukes ofte som et forsøk på å beskytte seg mot sterke følelser, fornemmelser og tanker som en traumatisk hendelse vekker.

Symptomer på overaktivering

- Anspenthet, uro, rastløshet, utålmodighet og følelsen av å være på vakt hele tiden.
- Oppfarenhet, lettskremthet og overfølsomhet overfor det som skjer rundt en.
- Irritabilitet, sinneutbrudd eller gråt.
- Konsentrasjonsvansker.
- Problemer med å sovne eller hyppig oppvåkning.

Symptomer på underaktivering

- Å stenge av, å bli fullstendig følelsesløs.
- Intens tretthet, søvnighet, følelse av å være «utenfor seg selv».
- Å være ute av stand til å bevege seg eller tenke.
- Depresjon, gledesløshet og mangel på livslyst.

Toleransevinduet

Se beskrivelse og illustrasjon av «toleransevinduet» på side 76.

Vanlige oppfatninger

Og til slutt: Mange som har traumerelaterte plager kjemper med negative tanker og oppfatninger om seg selv etter traumatiske hendelser, de kan for eksempel tro

- at de skulle ha gjort noe annet enn det de gjorde
- at de er mindre verd enn andre mennesker
- at de er annerledes enn andre og ikke «hører til»
- at de er «ødelagt»
- at de er svake, dumme eller inkompetente fordi de ikke kommer over det som skjedde

Øvelse Skille mellom fortid og nåtid

Instruksjon

- Husk tilbake til en mildt ubehagelig hendelse, der du var litt engstelig, urolig eller skamfull. Hva legger du merke til i kroppen? Hva skjer i musklene? Hva skjer i magen? Hvordan forandrer pusten seg? Øker hjerteraten din, eller senker den seg? Blir du varmere eller kaldere? Hvis det var noen forandringer i temperaturen, er den lik eller varierer den på ulike deler av kroppen din?
- Vend så oppmerksomheten tilbake til dette rommet du er i nå. Legg merke til fargen på veggen her, detaljer i rommet. Hva er temperaturen her? Hva lukter du?
- Forandrer pusten seg når din oppmerksomhet forandres?
- Prøv nå å ha oppmerksomheten på dine nåværende omgivelser mens du husker den mildt ubehagelige hendelsen. Er det mulig for deg å holde oppmerksomheten på hvor du fysisk er nå, mens du husker hendelsen?
- Avslutt denne øvelsen med din oppmerksomhet fokusert på dine nåværende omgivelser.

Hjemmearbeid kapittel 2

1. Les om igjen dagens undervisning.
2. Arbeid med hjemmearbeid ark 1 på side 18.
3. Arbeid med hjemmearbeid ark 2 på side 19.
4. Tenk over om du vet om noen historier, fortellinger, musikk/sanger eller bøker som hjelper deg.

Hjemmearbeid ark 1

Sjekk hvilke posttraumatiske plager du har ofte. Du kan gjerne bruke en markeringspenn i punktene under.

Invaderende symptomer

- Gjenopplevelse av forstyrrende hendelse (eller bit av den) som om du er tilbake der-og-da, med bilder, lukter, lyder, smak og fysiske fornemmelser.
- Søvnproblemer (mareritt, rastløs søvn, innsovingsvansker, hyppig oppvåkning).
- Tilbakevendende sterke angstreaksjoner (hjertebank, pustebesvær, svetting, skjelving, å bli lammet av skrekk, ønske om å flykte).

Disse reaksjonene opptrer hovedsakelig i situasjoner som minner deg om hendelsen. Det er imidlertid også mulig at du får slike reaksjoner uten å være klar over hva som utløste dem, fordi minnet er utenfor din bevissthet.

Unngåelse

- Fullstendig glemming av hele hendelsen eller deler av den.
- Nummenhet eller å leve på autopilot.
- Fornektelse av hva som skjedde eller søking av tilflukt fra det ved for eksempel å arbeide veldig hardt eller bruke rusmidler (alkohol, narkotiske stoffer, medikamenter).
- Uvillighet til å snakke om det, å isolere seg fra andre.
- Unngåelse av steder og situasjoner som minner deg om hendelsen. Eller unngåelse av visse situasjoner uten virkelig å vite hvorfor disse gjør deg så engstelig.

Overaktivering

- Anspenthet, uro, rastløshet, utålmodighet eller alltid å være på vakt.
- Oppfarenhet og overfølsomhet.
- Irritasjon, sinne, gråt.
- Vansker med å sovne eller gjentakende oppvåkning.
- Konsentrasjonsproblemer.
- Stivne i frykt: å være vettskremt og ute av stand til å bevege seg.
- Høy puls, bankende hjerte.

Underaktivering (avstengthet eller kollaps)

- Alvorlig depresjon, gledesløshet og mangel på interesse/livslyst.
- Være ute av stand til å bevege seg eller tenke, uten følelse.
- Tap av bevissthet (en sterk fysisk reaksjon på trussel, som et dyr som «spiller død»).
- Intens tretthet, søvnighet og konsentrasjonsvansker.
- Misting av seg selv i ekstrem grad, så du kan høre, men ikke kan svare.

Hjemmearbeid ark 2

Lag en liste over de symptomene som plager deg mest, og gi dem en grad av styrke fra 1–5. Skriv ned hva du forsøker å gjøre i forhold til dette symptomet, og om det virker litt, mye eller ikke i det hele tatt.

Noter også om du kan komme på noen nye måter du kan håndtere dem på.

1.

2.

3.

4.

5.

Kapittel 3

Søvnproblemer

Program

Velkommen, se side *75*
Reaksjoner etter forrige møte
Samtale om hjemmearbeid fra forrige møte
Pause
Undervisning: Søvnproblemer
- Betydningen av et stabilt søvnmønster
  - Vanlige søvnproblemer
- Traumer og problemer med søvn
- Å forbedre søvnkvaliteten
  - Gjør soverommet (eller stedet du sover) tryggest mulig
  - Ting på soverommet som hindrer eller fremmer søvn
  - Å forberede seg til natten
  - Ting du bør unngå
  - Innsovningsmetoder (Dyregrov 2011)
  - Metoder for å håndtere mareritt

Øvelse: Trygt sted
Hjemmearbeid til neste møte
Avslutning, se side *75*

Hele eller deler av manualen kan lastes ned gratis fra disse nettadressene:
- *www.r-bup.no/manual*
- *www.modum-bad.no/nettbutikk*

Søvnproblemer

Betydningen av et stabilt søvnmønster

Traumeplager er nesten alltid fulgt av perioder med forstyrret søvn. Søvnvansker kan variere mye fra en periode til en annen. Som et resultat av dårlig søvn, får du mindre hvile enn du trenger. Og jo trettere du er, desto større er sjansen for at du vil ha flere symptomer med sterke følelser. Derfor er det svært viktig at du lager deg et så stabilt søvnmønster som mulig. Hvis du ønsker å forbedre ditt søvnmønster, er det viktig å vite hvilke problemer du erfarer.

Vanlige søvnproblemer

- Vanskeligheter med å sovne.
- Hyppig oppvåkning i løpet av natten.
- Overdrevet søvnighet (for eksempel å sovne i løpet av dagen).
- Forstyrret sove–våken-mønster (for eksempel å sove i løpet av dagen og være våken om natten).
- Mareritt, nattlige panikkanfall eller nattlig frykt; gå i søvne, skjære tenner, urolige ben.

Traumer og problemer med søvn

Mennesker med traumeplager strever med forstyrret søvn av flere grunner. Det er vanskeligere å sove godt når du kjenner deg overfølsom, engstelig, nedtrykt, sint. Hvis du prøver å unngå følelser og tanker om smertefulle ting, hender det at hjernen begynner å arbeide på overtid når det blir mørkt og stille. Noen mennesker kan være redd for å være i mørket; eller mørket kan få deg til å føle deg mer alene enn vanlig. Du føler at du ikke kan beskytte deg på en god måte, eller ikke har oversikt fordi du ikke ser så godt i mørket. Det kan være skremmende for enhver, men spesielt hvis du er traumatisert. Du kan da være mer skvetten, fryktsom og på vakt, og du vil vanligvis sove lettere og stadig vekk våkne igjen i løpet av natten.

I tillegg til dette plages mennesker med traumeplager ofte av mareritt, gjenopplevelser eller nattlige panikkanfall. Noen utsetter da å gå til sengs, eller legger seg bare når det blir lyst ute.

Å forbedre søvnkvaliteten

Søvnproblemer kan gå over etter som tiden går, men for noen vil de fortsette over tid og utgjøre et problem som krever konstant oppmerksomhet.

Det finnes mange strategier en kan benytte seg av for å forbedre søvnen sin. Her gjelder det å utforske hvilke strategier som passer en selv. Ideen er å finne ut hva som hjelper deg til å sove jevnt gjennom natten.

Gjør soverommet (eller stedet du sover) tryggest mulig

- Du kan plassere gjenstander nær sengen din som umiddelbart vil minne deg på at du er «her-og-nå».
- Forsøk å finne ut om det finnes «triggere» i soverommet som det kan være klokt å fjerne. Dette kan være gjenstander, men også lyder eller lukter.
- Sørg for at du alltid har nok lys til å orientere deg hvis du skulle våkne i løpet av natten. Dette kan oppnåes med «nattlys» (lite element til å putte i en stikk-kontakt) eller en liten lampe.

Ting på soverommet som hindrer eller fremmer søvn

- Det lønner seg å fjerne det som kan distrahere deg fra å sovne eller fra dyp søvn. Dette kan gjelde TV, videospill, PC og andre gjenstander som lager lyd; lyset fra skjermer som TV og PC har dessuten egenskaper som holder deg våken. Vanligvis er det best å ikke ha TV på soverommet, men hvis det virkelig hjelper deg med søvnen, er det OK. Vær imidlertid nøye med at du ikke ser på noe som gjør deg oppbrakt rett før du legger deg.
- Musikk kan fungere som et hjelpemiddel hvis den er avslappende og velgjørende.
- Lydbøker eller papirbøker: Hvis du liker å lese og dette hjelper deg til å sovne, kan du lese i sengen for en stund, men det bør helst være hyggelig lesestoff. Hvis du leser for å unngå å sovne, så forsøk å la være å ta boken med i sengen.
- Gjør sengen og rommet ditt til et godt sted å være. Ta hensyn til behov du kan ha for å gjøre det trygt, selv om det føles dumt eller flaut.

Å forberede seg til natten

- Ofte kan det være lettere å sovne hvis du gjør det til en vane å gjennomføre noen beroligende aktiviteter eller ritualer før du går til sengs.
- For noen kan det være beroligende å lese en hyggelig bok eller se et morsomt TV-program.
- Du kan lytte til din favorittmusikk.
- Du kan ta et varmt bad/dusj.
- Meditasjon, bønn eller lette avspenningsøvelser kan være nyttig for noen.

Du kan prøve å finne en rutine som føles god for deg, og så gjøre det samme før du legger deg hver kveld. De siste timene før leggetid lønner det seg å unngå store måltider og høy fysisk aktivitet. Unngå koffeinholdig drikke som kaffe, te eller cola etter kl. 17 dersom du har søvnvansker.

Ting du bør unngå

- De siste timene før leggetid bør være en tid der man reduserer aktivitet og forbereder seg til natten. Derfor bør man som regel unngå å delta i sterkt engasjerende aktivitet, for eksempel å spille spill der det å konkurrere er viktig, se opprivende filmer eller innlede intense samtaler om problemer.
- Mange føler at alkohol eller andre rusmidler (som f.eks. tobakk), hjelper dem til å slappe av og til å få sove, men forskning viser at søvnkvaliteten under ruspåvirkning er langt dårligere enn ellers.
- Hvis du har søvnvansker, kan det å sove i løpet av dagen forstyrre sove–våken-rytmen og skape nye innsovingsproblemer på kvelden.

Innsovningsmetoder (Dyregrov 2011)

- Tell baklengs, og hold på med dette en stund. Dette kan hjelpe hjernen din til å unngå problemområder som vil holde deg våken. Hver gang du mister taket i å telle, gå tilbake til tellingen. Å telle tilbake fra 500 med minus 3 (497, 494, 491 osv.) kan gi et økt fokus som kan fremme søvn.
- Sett deg opp og skriv ned (i stikkordsform) eventuelle konkrete problemer du grubler over, dersom det er dette som holder deg våken. Når du har skrevet det ned, kan du legge arket fra deg (eller lukke boken) og love deg selv å komme tilbake til problemene på et bedre tidspunkt (f.eks. på dagtid, hos terapeuten, el.l.).
- Om det er et visuelt bilde som plager deg: Forestill deg en enkel figur, for eksempel en firkant eller en sirkel. Se for deg at du følger den valgte figuren med øynene. Hver gang et plagsomt bilde dukker opp kan du aktivere dette bildet, slik at det motvirker og undertrykker det plagsomme bildet.
- Pusteteknikk for å sove: Pust kraftig, men rolig inn gjennom nesen med lukket munn mens du teller til fem. Hold pusten i noen sekunder, tell til fem igjen. Slipp pusten rolig ut gjennom munnen mens du igjen teller til fem.
- Lag et «trygt sted» i fantasien, for å hente frem positive og/eller avslappende assosiasjoner og følelser (se øvelsen *Trygt sted* på side 25).

Metoder for å håndtere mareritt

Når en våkner av mareritt, kan hjernen ha vansker med å skille mellom nåtid og det som var sentralt i marerittet. Det kan oppleves som at kroppen reagerer «som om» det en drømte om var virkelig. Det er da viktig at en hjelper kroppen til å «slå av» det aktiverende nervesystemet. Hvis du våkner om natten av en forstyrrende drøm eller mareritt, eller du opplever uro og panikk, finnes det ulike metoder du kan benytte deg av. Metodene krever ofte noe øvelse for å fungere best mulig.

Å orientere seg her-og-nå

Mange opplever god nytte av å orientere seg («grunne seg») slik at man er fullt til stede her-og-nå. Du kan bruke de her-og-nå-metodene som fungerer for deg og snakke rolig til deg selv og fortelle deg selv hvor du befinner deg.

Å orientere seg mot noe nytt

Det kan være bra å komme seg ut av sengen, ta noe å drikke og finne noe som kan avspore deg. Da er det viktig å gjøre noe som roer deg, og som handler om noe helt annet (se på bilder som gir deg ro, høre på rolig musikk).

Å skrive det ned

Det kan være hjelpsomt å skrive ned den urovekkende drømmen. Legg så arket vekk, riv det i stykker, eller ta det med til neste terapitime. Meningen med dette er å ikke gå lenger inn i erfaringen (marerittet, bildene), men å få det ned på papiret og la det bli der til du kjenner deg mer i stand til å se på det.

Å lage en ny slutt

Du kan arbeide med å «lage en ny slutt» på mareritttet. Når du våkner opp om natten etter mareritt: Se for deg at du er din egen regissør. Du kan anvende hva som helst av hjelpemidler for å lage en god slutt. Det finnes ingen grenser for hvilke verktøy du kan bruke. Dersom du drømmer at du blir forfulgt, kan du se for deg at du plutselig får superkrefter og klarer å snu deg og skremmer den som følger deg, slik at denne plutselig blir bitteliten og piler under en stein. Det viktige er ikke at slutten er realistisk, men at den hjelper hjernen din til å forstå at drømmen er over, slik at kroppen roer seg igjen. Du kan utstyre deg med superkrefter, ha med superhelter, engler, dyr, spesielle evner m.m.

- Øv deg på et typisk, mildt urovekkende mareritt du nettopp har hatt. Skriv ned hva det handlet om fra begynnelse til slutt. Lag så en annen slutt på den, ikke la deg begrense av noe.
- Dess mer du øver deg på et mareritt du hadde, jo lettere er det å komme på å gjøre dette om natten når du våkner.
- Øvelsen kan forberedes sammen med terapeut dersom du går i terapi.

Øvelse Trygt sted

1. Du kan velge å ha øynene åpne eller lukket mens du gjør øvelsen: Tenk på et sted som gjør at du føler deg rolig og trygg. Dette kan være et sted du har vært på en gang, eller et sted du har sett på film eller har hørt om, det kan være hjemme hos deg selv eller hos noen du kjenner, eller et sted i naturen. Du kan også lage deg et slikt sted i fantasien.
2. Stedet må passe deg og dine behov. Du kan hele tiden tilpasse stedet til dine behov. To mennesker er aldri helt like, så velg et sted som passer for deg.
3. Det er et privat sted (eller steder) som ingen andre vet om eller kan finne uten din tillatelse. Du bestemmer over det og velger selv om du vil dele det med andre eller ikke.
4. Stedet bør stenge ute alle stimuli i nåtiden som er overveldende, og bør være behagelig og rikt utstyrt for alle dine behov. Alt som du trenger for å få det behagelig er der.
5. Se for deg dette stedet i fantasien, og forestill deg at du er der. Bruk tid, og se for deg detaljene som er på dette stedet: farger, former, lukter, lyder. Se for deg solskinnet, kjenn vinden eller temperaturen. Legg merke til hvordan det er å stå, sitte eller ligge der, hvordan kroppen er i kontakt med stedet. Kjenn hvordan det er når alle er i trygghet, alt er greit. På ditt trygge sted kan du se, høre, kjenne, lukte og føle akkurat det du trenger for å føle deg trygg.
6. Du kan gå til dette stedet når det selv måtte ønske det og så ofte du vil, og bare ved å tenke på det vil du kjenne deg mer rolig og trygg.
7. Ofte trengs det mer enn ett sted, og du kan jobbe med dette steg for steg. Legg merke til hva hvert minne eller hver følelse trenger.

Hjemmearbeid kapittel 3

1. Les om igjen dagens undervisning.
2. Fyll ut hjemmearbeid ark 1 på side 27.
3. Fyll ut hjemmearbeid ark 2 *Søvnregistrering* på side 28. Hvis du ikke har spesielle søvnvansker, kan du hoppe over denne oppgaven.
4. Hvis du plages av mareritt eller flashbacks på natten, prøv å finne ut hvilken av metodene nevnt i undervisningen som fungerer best for deg og øv på denne/disse.
5. Øv på *Trygt sted*, se side 25.

Hjemmearbeid ark 1

Sett opp en liste over handlinger som fremmer og hindrer søvn for deg. Arbeid med å lage et eget «Å gjøre seg klar til å sove»-ritual. Husk at dette ikke trenger å være noe omfattende ritual, men bør bestå av en eller flere handlinger som passer for deg.

Dette fremmer søvn for meg

Dette hindrer søvn for meg

«Å gjøre seg klar til å sove»-ritual

Forklar hva du gjør eller hva du skulle ønske at du kunne gjøre:

Trygt sted

Øv på dette, se beskrivelse av øvelsen på side 25.

Hjemmearbeid ark 2 Søvnregistrering

Dette skjemaet kan ligge på nattbordet for å lette arbeidet.

	Når gikk du til sengs?	Når våknet du?	Hadde du mare-ritt eller var du redd?	Hva gjorde du hvis du våknet i løpet av natten?	Hvor mange timer sov du sammenlagt (sånn omtrent)?
MANDAG					
TIRSDAG					
ONSDAG					
TORSDAG					
FREDAG					
LØRDAG					
SØNDAG					

Kapittel 4

Konsentrasjon

Program

Velkommen, se side *75*
Reaksjoner etter forrige møte
Samtale om hjemmearbeid fra forrige møte
Pause
Undervisning: Konsentrasjon
- Store forskjeller mellom mennesker
- Sammenheng mellom traumeplager og vansker med arbeid/utdanning
- Tips for å gjøre arbeids-/skolehverdagen lettere
- Tilrettelegging i arbeids-/skolesituasjonen
- Balanse i livet

Øvelse: Progressiv muskelavslapning
Hjemmearbeid til neste møte
Avslutning, se side *75*

Hele eller deler av manualen kan lastes ned gratis fra disse nettadressene:
– *www.r-bup.no/manual*
– *www.modum-bad.no/nettbutikk*

Konsentrasjon

Store forskjeller mellom mennesker

Mennesker med traumeplager kan være veldig forskjellige fra hverandre. Dette gjelder selvfølgelig også når det handler om arbeid og utdanning. Noen arbeider eller er på skole fulltid, andre deltid, og noen arbeider ikke eller er sykemeldte. Mange har klart seg fint på jobb over en lengre periode, inntil de ikke lenger klarte å mestre arbeidet sitt godt nok. Noen kan ha et yrke eller en utdanning som de ønsker å være i, men som samtidig blir en kilde til mange triggere. Dette kan gjøre det vanskelig å gjennomføre arbeid eller utdanning uten å bruke svært mye krefter på å holde seg rolig og håndtere vanskelige følelser. Mange bruker så mye krefter på dette at de er helt utslitt etterpå.

I forhold til arbeid eller skole er det mange som er overfokusert på å klare dette, og de ekskluderer andre nødvendige deler av livet som gir en følelse av balanse og tilfredsstillelse, slik som hvile, fritid og relasjoner. For noen kan utsagnet «arbeid mye og stå på» være en mestringsform. Når denne mestringsstrategien slutter å virke, eller når personen prøver å sitte stille og slappe av, vil han eller hun kunne få det strevsomt og føle seg mislykket. Det er derfor det er så viktig å ta hensyn til alle dine behov.

Sammenheng mellom traumeplager og vansker med arbeid/utdanning

Mange strever med å konsentrere seg på jobb eller skole etter en traumatisk hendelse. Det kan være flere grunner til konsentrasjonsvansker, og flere måter de viser seg på.

For eksempel:

- Det kan være vanskelig å la være å tenke på det som har hendt.
- Man kan ha en opplevelse av at hjernen jobber mye i bakgrunnen, på samme måten som når en PC optimaliserer harddisken.
- For noen kan det være at hverdagen virker meningsløs.
- Det kan være et forsøk, bevisst eller ubevisst, på å glemme.

Det er viktig å komme tilbake til skole og arbeid, for det handler om å ta vare på seg selv. Det kan være viktig for selvfølelsen at man får til det man har klart tidligere. I jobb-/skolesammenheng kan man kjenne seg betydningsfull, både for seg selv og for andre. Det er også arenaer som gir fokus på fremtid, og ikke på fortid. Samtidig er det viktig at man tar hensyn til at det kan være vanskelig og strevsomt å konsentrere seg. Det er da viktig å akseptere at man har mindre krefter og kapasitet, og tilpasser seg det at man sliter. Det tar tid å dempe sterke traumereaksjoner, ikke forvent å være tilbake på topp med en gang, det må gå gradvis. Tillat å stille noe mindre krav til deg selv i en periode, kreftene kan ikke tvinges tilbake.

Tips for å gjøre arbeids-/skolehverdagen lettere

- Skjer det mye i hodet, kan det være godt med rolige omgivelser.
- Kjenn etter om det hjelper å jobbe alene, eller i liten gruppe.
- Finn det stedet å jobbe som gir deg mest ro.
- Begrens skolefag/arbeidsoppgaver.
- Finn ut hva i skole-/jobbsituasjonen som stresser deg.
- Ta kortere økter.
- La pausene være rene pauser, uten fokus på jobb eller de vonde minnene.
  - Finn ut av hva som er god avslapning for deg, om det er å bevege seg, snakke med venner, osv.
- Legg detaljerte arbeidsplaner, slik at du ikke bruker tid og energi på å finne ut av hva du skal gjøre.
- Finn ut av hvilke krav du synes det er riktig å stille deg selv.
- Forsøk å variere arbeidsoppgavene.

Tilrettelegging i arbeids-/skolesituasjon

Mange vil forsøke å komme i gang med skole eller arbeid på samme nivå og med samme innsats som man hadde forut for hendelsen, men kan oppdage at de ikke lenger har samme arbeidskapasitet. Noen vil da klandre seg selv, og tenke at de burde klart bedre. Da kan det være nyttig å tilpasse arbeidsmengden og skolesituasjonen slik at det passer den tilstanden du er i for øyeblikket. Det kan være riktig og nyttig å ta dette opp med arbeidsgiver / kontaktlærer / den som det er relevant å snakke med. Mange vil være mer enn villige til å legge til rette for at arbeids-/skolesituasjonen skal bli lettere.

Noen tips dersom du vil ta dette opp:

- Ha fokus på at tema for samtalen er det som kan hjelpe deg, slik det er i dag.
- Si fra dersom du synes at arbeidsmengden blir for stor.
- Fortell hvordan du har det, dersom du ønsker at den andre skal vite det.

Før samtalen kan du forberede deg på:

- Hvilke arbeidsoppgaver er det som er særs vanskelig for deg?
- Hva i arbeidet er det som tapper deg for energi?
- Er det noe du kunne ønske å være fritatt fra, i en periode?
- Er det noe som gir deg energi, og som du kunne tenke deg å gjøre mer av?
- Er det noe ved arbeids- eller skolemiljøet som stresser deg? Er det en endring som ville vært nyttig for deg?
- Hadde det vært nyttig å jobbe i mindre grupper / alene for en periode?
- Kunne det vært nyttig med kortere arbeids-/skoledager?
  - Det er mulig med graderte sykemeldinger, det gjelder også skole.
- Kan det være nyttig med mer konkrete arbeidsoppgaver?
  - For mange som sliter med konsentrasjon kan det være vanskelig med abstrakte arbeidsoppgaver.

Balanse i livet

Det er viktig med en god balanse mellom arbeidsoppgaver, fritidsaktiviteter og tid til å slappe av. Alt som er med på å sikre dette, vil også ha innvirkning på oppmerksomhet og konsentrasjon. Balanse kan nås delvis gjennom gode rutiner og god struktur. Det kan være vanskelig å oppnå daglig struktur for mennesker med traumeplager. Uten ytre struktur kan konsentrasjonsvansker øke. Struktur hjelper deg å minske stress og øke forutsigbarhet, og gjør deg bedre i stand til å møte triggere og hindre gjenopplevelser.

Ta hensyn til dette:

- Ha realistiske forventninger til deg selv og andre i familien.
- Sørg for hvile og gode opplevelser (musikk, film, fysisk aktivitet, etc.).
- Delta i sosiale aktiviteter selv om det er et ork.
- Om du grubler mye: Forsøk å begrense grublingen til bestemte tidspunkt og forsøk å begrense tiden, tren på å stoppe tankene (øvelse).
- Hold på de viktigste rutinene i hverdagen.
- Bruk en dagbok eller en kalender for å planlegge.
- Hvis du bor sammen med andre, vær klar over at du vil få det lettere med klare og fastlagte rutiner for hvem som gjør hva. Uklare avtaler og mangel på klarhet fører til stress og krangling. Det kan være viktig at den du bor sammen med også vet dette.

Øvelse Progressiv muskelavslapning

Når du blir redd eller engstelig, blir kroppen anspent. Det kan føre til symptomer som vondt i nakken, skuldrer, rygg; stram kjeve, anspenthet i armer og ben. For å trene deg i progressiv muskelavslapning må du begynne med å stramme spesifikke muskelgrupper, og deretter slippe spenningen. Fokuser på forskjellen mellom følelse av spenning og avslapning i hver muskelgruppe. Du skal øve med én del av kroppen av gangen: hode og ansikt, nakke og skuldrer, rygg, mage, bekken, armer og hender, ben og føtter. Finn ditt tempo.

Instruksjon

Sitt eller ligg et sted som er stille og føles trygt. Pass på at du ikke vil bli forstyrret mens du gjør øvelsen. Du skal stramme og slippe spenningen i hver muskelgruppe to ganger. Det er en kort pause mellom hver syklus, før du går videre til neste område. Når du strammer en muskelgruppe, hold spenningen i ca. fem sekunder, og slapp av i ca. ti sekunder.

- Begynn med å fokusere på hendene dine. Stram nevene, føl musklene stramme i fem sekunder, og slapp av i ti sekunder. Legg merke til forskjellen mellom spenning og avslapning. Gjør det samme en gang til.
- Flytt fokus til armene. Trekk underarmene mot skuldrene. Føl spenningen i musklene i overarmene dine i fem sekunder, slipp så opp, slapp av i ti sekunder. Legg merke til forskjellen mellom spenning og avslapning. Repeter.
- Stram triceps (muskelen på undersiden av armen) ved å strekke armen din rett ut og fiksere albuene. Føl spenningen i triceps (fem sekunder), slipp så opp, slapp av i armene. Fokuser på forskjellen mellom spenning og avspenning. Gjenta dette. Når armene dine føles slappe, la dem bare ligge ved siden av deg, eller la dem hvile på armlenene.
- Konsentrer deg så om ansiktet: Stram musklene i pannen ved å heve øyebrynene så høyt du kan, kjenn på spenningen i ansiktet og øyebrynene, hold og slipp løs. Igjen, konsentrer deg om forskjellen mellom spenning og avspenning. Gjenta en gang til.
- Stram kjeven ved å åpne munnen så høyt som mulig, hold og slapp av. Gjenta.
- Fokuser på musklene i nakken: Bøy hodet med haken på brystet. Snu deretter hodet sakte mot venstre, returner tilbake til sentrallinjen og legg hodet bakover så langt du kommer. Returner så hodet til sin normale posisjon. Vend hodet mot høyre, og tilbake til utgangspunktet. Repetere dette sakte og grundig, siden det ofte er mye anspenthet som sitter i nakken. Igjen, konsentrer deg om forskjellen mellom spenning og avspenning.
- Fokuser på skuldrene. Hev dem, som om de kan berøre ørene dine, hold og kjenn på spenningen, og slipp løs. Legg merke til de forskjellige fornemmelsene av spenning og avslapning i skuldrene. Gjenta.
- Fokuser på skulderbladene, trekk dem bakover som om de kan berøre hverandre. Spenn og slapp av. Legg merke til forskjellen. Gjenta.

- Strekk ryggen ved å sitte veldig oppreist, stram og slipp løs. Slapp så av. Gjenta og fokuser på de forskjellige opplevelsene av spenning og avslapning.
- Stram baken, hold og slipp spenningen. Gjenta.
- Hold pusten, trekk magen inn, stram den, slipp løs. Gjenta og kjenn på forskjellen i magen.
- Fokuser på bena: Strekk dem ut, kjenn på spenningen i lårmusklene, hold på det, og slapp så av. Registrer forskjellen mellom spenning og avslapning. Gjenta.
- Rett så bena ut, og pek med tærne tilbake mot deg. Kjenn på spenningen i leggene, kjenn på avslapningen når du slipper løs. Gjenta.
- Fokuser til slutt på føttene dine: Pek tærne nedover så langt du klarer, og kjenn på spenningen i musklene i føttene. Stram og slipp løs. Registrer de forskjellige fornemmelsene når du strammer og avspenner musklene i føttene.
- Gjør nå en mental scanning av hele kroppen, og se etter spenning som er igjen. Hvis en muskelgruppe fortsatt er stram, gå tilbake til dette området en gang til, og gjør spenning/avslapning.
- Se nå for deg at avslapning sprer seg gjennom hele kroppen din. Kroppen kjennes kanskje varm, litt tyngre, trygg, avslappet.

Hjemmearbeid kapittel 4

1. Øv på *Progressiv muskelavslapning*, se side 33.
2. Se på hvordan tiden er fordelt mellom arbeid / faste aktiviteter og fritid.
3. Lag en liste over aktiviteter som hjelper deg å slappe av, eller som er morsomme og avleder deg.
4. Undersøk behov og/eller muligheter for tilrettelegging i forhold til arbeid eller skole (se tips på side 31).

Kapittel 5

Triggere (del 1)

Program

Velkommen, se side *75*
Reaksjoner etter forrige møte
Samtale om hjemmearbeidfra forrige møte
Pause
Undervisning: Triggere (del 1)
- Hva er triggere?
- Sammenhengen mellom traumehendelser og triggere
- Ulike typer triggere
  - Tidsrelaterte triggere
  - Stedsrelaterte triggere
  - Hendelser i relasjoner til andre
  - Hendelser i løpet av behandling og terapi
  - Sanseopplevelser som lyd, lukt og farge
  - Triggere som vekker minner om undertrykking/vold
  - Indre triggere
  - Opplevelser av fysisk smerte eller sykdom
- Identifisering av triggere

Øvelse: Gjenkjenne og mestre triggere
Hjemmearbeid til neste møte
Avslutning, se side *75*

Hele eller deler av manualen kan lastes ned gratis fra disse nettadressene:
- *www.r-bup.no/manual*
- *www.modum-bad.no/nettbutikk*

Triggere (del 1)

Hva er triggere?

Med triggere menes *alle typer opplevelser som fungerer som påminnere om tidligere traumer og derfor utløser uvanlig sterke reaksjoner.* Triggere kan være hva som helst som blir assosiert med traumet. Det er viktig å gjenkjenne triggere når man skal arbeide med traumet.

Vanlige triggere kan være:

- ting du ser
- lyder
- lukter
- sanseerfaringer
- situasjoner som oppstår i samspill med andre mennesker
- indre opplevelser, tanker og følelser

Personer med traumeplager kan oppleve mangel på stabilitet i dagliglivet og at følelser varierer mye. Dette kan tildels være forårsaket av såkalte reaktiverte traumatiske minner (gjenopplevelse av tidligere hendelser). Reaksjonene kommer ofte når en opplever situasjoner eller deltar i aktiviteter som, reelt eller symbolsk, minner om det opprinnelige traumet. Følelser som angst, sinne, skam og skyld, smerte eller andre fysiske sanseopplevelser, visuelle bilder eller fragmenter av traumatiske hendelser, kan uventet trenge seg på. Typisk for disse reaksjonene er at de ikke helt passer den aktuelle situasjon, eller de er mye sterkere enn situasjonen tilsier.

Sammenheng mellom traumehendelser og triggere

Noen ganger er sammenhengen mellom en spesiell følelse og den opprinnelige hendelsen åpenbar. Andre ganger kan denne sammenhengen være mindre tydelig. Jo mer man har «koblet ut» når man blir minnet om traumehendelsen, og jo mer man har unngått å reflektere over hvorfor en har visse reaksjoner, jo vanskeligere kan det være å se sammenhengen. Da kan det hende at man f.eks. plutselig får panikk uten å forstå hvorfor man er redd. I slike tilfeller er man ikke klar over triggeren eller hendelsen som har utløst panikken. For å kunne ha mer kontroll i dagliglivet er det viktig å få bedre innsikt i triggere og situasjoner som kan forårsake intense følelser eller flashbacks. Først av alt må du lære deg å se at reaksjonen du har i en situasjon enten ikke stemmer, at den ikke er relevant, eller at den er ute av proporsjoner. Dette krever en viss evne til å lene seg tilbake og reflektere over hva en har opplevd i akkurat denne situasjonen, istedenfor bare å handle. Denne evnen til å reflektere over hvordan og hvorfor du har reagert på en spesiell måte er en viktig del av prosessen for å lære å takle triggere bedre.

Eksempel:
Ingrid fikk vondt i magen og ønsket å løpe hver gang hun så en rød bil. Røde biler minnet henne om en gang hun ble skadet av noen som kjørte en rød bil.

Ingrid fikk etter hvert panikk hver gang hun så en hvilken som helst bil og begynte å bli redd for å gå ut. Over tid hadde angst og unnvikelse smittet over til andre deler av livet og snevret inn Ingrids muligheter på mange områder.

Ulike typer triggere

Tidsrelaterte triggere

En typisk tidsrelatert trigger er en såkalt «årsdagsreaksjon», dvs. en reaksjon som kommer på en dato eller et tidspunkt da det opprinnelige traumet skjedde. År etter år kan personer oppleve angst, andre følelser og sanseopplevelser som har sammenheng med de traumatiske hendelsene.

Stedsrelaterte triggere

Mange synes det er vanskelig å komme tilbake til steder der de opplevde vonde ting. Steder som ligner på det opprinnelige stedet eller er assosiert med det, kan også skape sterke reaksjoner. Når du har hatt vonde opplevelser på et spesielt sted, kan noen ganger bare det å være tilbake på det stedet forårsake angst. Men det kan også være skiftende, motstridende følelser ved stedet som forvirrer, som det å lengte etter å være der, eller gode minner om gamle dager. Noen ganger kan du oppleve at du har delvis vonde minner fra et sted, og delvis gode eller nøytrale minner.

Hendelser i relasjoner til andre

Relasjoner i nåtid er ofte sterke triggere, fordi oppturer og nedturer i relasjonene gjerne vekker sterke følelser. Relasjoner og relasjonelle konflikter vekker ofte tanker, antagelser og sansefornemmelser som igjen kan gi en følelse av avvisning, forlatthet, kritikk, sterke behov og lengsler, og skam for slike behov.

Hendelser i løpet av behandling og terapi

Behandling og terapi kan noen ganger bli triggere i seg selv. Det kan være at terapeuten berører temaer som bidrar til gjenopplevelse, før den som går i behandling er forberedt eller klar for dette. Terapeuten kan gjøre eller si noe som oppleves smertefullt, kritisk eller avvisende, eller noen ganger bli oppfattet som distansert eller sårende, selv om dette ikke behøver å være tilfelle i nåtid.

Sanseopplevelser som lyd, lukt og farge

Plutselige lyder, som en sint eller hevet stemme, lyden av en dør som blir lukket, dørklokken eller telefonen, kan forårsake en sterk reaksjon. Også visse lukter, bilder eller objekter kan bli triggere, og medføre en gjenopplevelse av ubehagelige sanseopplevelser. Lukter er i særdeleshet sterke triggere.

Triggere som vekker minner om undertrykking/vold

Aggressive situasjoner i nåtid er ofte triggere for gjenopplevelse av traumer, selv om du ikke selv er direkte truet, men ser noe som hender ute eller på TV. Tragiske historier i avisene og dramatiske TV-serier kan også være svært følelsesmessig

intense, og virke triggende. Noen ganger kan bare lyden av gråt eller skrik trigge flashbacks.

Indre triggere

Indre opplevelser, som for eksempel følelser, sanseopplevelser, tanker og behov, kan være triggere. Det å ha en sterk følelse kan være triggende fordi det kan minne om den sterke reaksjonen i situasjonen.

Opplevelser av fysisk smerte eller sykdom

Spesifikke fysiske opplevelser som en spesiell smerte eller fysiologisk reaksjon som sammenfaller med angst, kan trigge gjenopplevelse av gammel frykt eller visse hendelser. Sterk kulde, varme, kvalme, magesmerter, men også det å gå til legen eller bli innlagt på sykehus, kan være triggende.

Identifisering av triggere

Det er viktig å lære å gjenkjenne hva det er som forårsaker at du blir trigget. Selv om det ofte kan virke som om «alt i livet» er en trigger, kan det være en stor hjelp å kunne sortere ut forskjellige typer triggere. Du kan f.eks. legge merke til følgende:

- Ikke alt er like vanskelig for deg.
- Du har allerede har lært å håndtere visse situasjoner, at det er triggere som du allerede har håndtert på egen hånd.
- Samme situasjon kan noen ganger forårsake en sterk reaksjon, og andre ganger gjør den ikke det.
- Din sårbarhet til triggere kommer an på din fysiske og følelsesmessige tilstand i øyeblikket.
- Dersom du er trett eller «utenfor», blir det vanskeligere å holde seg her-og-nå. Det gjelder også når du er syk eller svært stresset.
- Normale og vanlige problemer som dukker opp i dagliglivet kan gjøre deg mer sårbar for å bli trigget.

Øvelse 1 (repetisjon) Trygd sted

For instruksjon om øvelsen, se side 25.

Øvelse 2 Gjenkjenne og mestre triggere

Instruksjon

Gå sammen to og to og snakk om en gang du opplevde sterke følelser, en episode der du «koblet ut» eller fikk plutselig angst eller kvalme. Fortell om hendelsen i «overskrifter», det vil si uten detaljer eller utbroderinger.

- Hva er det siste du husker før dette (følelsen, kroppsfornemmelsen, gjenopplevelsen) inntraff?
- Var det en spesiell lyd, lukt, bilde eller objekt?
- Hendte det noe i din relasjon til andre, som en krangel eller en konflikt? Var du på et spesielt sted, osv.?
- Sammenheng i tid (dag, tid på året).
- Hva gjorde du for å komme ut av det?
- Når merket du at du var ute av det?

Øvelse 3 (repetisjon) Skille mellom fortid og nåtid

For instruksjon om øvelsen, se side 16.

Hjemmearbeid kapittel 5

1. Les om igjen dagens undervisning.
2. Arbeid med hjemmearbeid ark 1 (*Triggerbok*) på side 42.
   Du kan bruke Triggerboka på mange måter:
   - Du kan begynne med hvilken som helst av de tre første rutene.
   - Dersom du først legger merke til en sterk følelsesmessig reaksjon, kan du begynne med å fylle ut denne, selv om du ikke vet nøyaktig hva det var (hvilken trigger) som utløste det.
   - Det er ikke nødvendig å fylle ut alle rutene.
   - Forsøk å beskrive en situasjon per dag og prøv å finne ut av hva triggeren var.
   - Tenk så på hva du kan gjøre i en lignende situasjon en annen gang for å minske de konsekvenser denne triggeren har for deg.
3. Fortsett å øve på «her-og-nå»-konsentrasjonsøvelsen *Skille mellom fortid og nåtid*, se side 16.

Hjemmearbeid ark 1 Triggerbok

Registrering av triggere og konsekvensene av dem

	Hendelser (triggere)	følelser og/eller fysiske sanse-opplevelser)	Reaksjoner?	Hva gjorde du?	Hva ville du ha gjort skulle ønske du hadde gjort anner-ledes?
MANDAG					
TIRSDAG					
ONSDAG					
TORSDAG					
FREDAG					
LØRDAG					
SØNDAG					

Kapittel 6

Triggere (del 2)

Program

Velkommen, se side *75*
Reaksjoner etter forrige møte
Samtale om hjemmearbeid fra forrige møte
Pause
Undervisning: Triggere (del 2)
- Å håndtere triggere
- Fjerne gjenstander eller unngå situasjoner som trigger
- Forutse triggere eller triggersituasjoner
  - Planlegge
  - Fantasiøvelser
- Å finne alternativer
- Gradvis eksponering
- Nøytralisering av triggere
  - Noen metoder for å nøytralisere triggere
  - Viktig å huske

Øvelse: Håndtering av flashbacks gjennom oppmerksomhet
Hjemmearbeid til neste møte
Avslutning, se side *75*

Hele eller deler av manualen kan lastes ned gratis fra disse nettadressene:
- *www.r-bup.no/manual*
- *www.modum-bad.no/nettbutikk*

Triggere (del 2)

Å håndtere triggere

På forrige møte snakket vi om triggere, og det ble blant annet snakket om ulike typer triggere. Hjemmearbeidet til i dag fokuserte på at du skulle begynne å lære deg å identifisere forskjellige typer triggere og triggersituasjoner. I dag skal vi fortsette med å beskrive ulike måter du kan forsøke å håndtere triggere og triggersituasjoner på.

Hvis man konsekvent prøver å unngå alle triggere, vil de antakelig bare bli mer omfattende og sterkere. Den kanskje viktigste delen av håndtering av triggere er derfor

- å identifisere dem,
- å bli kjent med dem, og
- å bli kjent med sine egne reaksjoner på dem

Likevel kan det noen ganger også være nødvendig å unngå eller begrense eksponeringen for visse triggere, for å kunne klare å håndtere hverdagen, og holde seg innenfor sitt «toleransevindu».

Fjerne gjenstander eller unngå situasjoner som trigger

Ettersom du blir mer klar over at visse gjenstander kan skremme deg eller forårsake at du kobler ut, kan du velge, dersom det er mulig, å fjerne disse gjenstandene. Flytte dem eller la være å bruke dem. Det er samtidig viktig å beholde en viss virkelighetsfølelse i nåtid. Det vil si at du minner deg selv om at du ikke behøver å være redd for en viss gjenstand for resten av livet, at du kan lære å bli mindre redd for den gjenstanden i nåtid. For i virkeligheten er den gjenstanden ufarlig og bare forbundet med eller vekker minner om fortid, og den tidligere situasjonen vil ikke oppstå igjen.

På samme måte kan du bestemme deg for å unngå – midlertidig – visse situasjoner som skaper mye angst eller andre følelser. Dersom f.eks. en overfylt butikk gjør deg veldig redd, kan du velge å gå til kjøpesenteret kl. 09.00 om morgenen, – du behøver jo ikke gå dit i rushtiden. Det er klart at du ikke kan unngå alt, men det er OK å utsette å gjøre visse ting på særlige tider da du vet at de i sterk grad kan sette deg ut av balanse. Velg heller tider du vet du kan klare å håndtere dem på en mer tilpasset måte.

Forutse triggere eller triggersituasjoner

Planlegge

Å forutse betyr å være i forkant av hendelser, vurdere en situasjon på forhånd. Eksempel: Du trenger å bestille time hos fastlegen for influensavaksine, men du hater sprøyter. Videre skremmes du av overfylte venterom eller leger. Men du trenger en influensavaksine for din helses skyld, så dette er ikke en situasjon du kan unngå. Hva kan du gjøre?

Først av alt kan du se om du kan få en til å gå sammen med deg, en du kjenner godt, som kan snakke med deg og holde deg fra å tenke på å grue deg. Dette

for å hjelpe deg til å holde deg her-og-nå. Du kan også spørre legen om du kan komme på en tid det ikke er så mange pasienter, så du slipper å sitte i et overfylt venterom. Du kan snakke til deg selv, snakke til dine engstelige følelser, og minne deg om at det bare er en influensavaksine, at det ikke vil skje noe vondt.

Ved å ignorere redselen din og spille «tøff», risikerer du i mye større grad å miste kontrollen eller å koble ut enn dersom du klarer å forutse en vanskelig situasjon, møte frykten din og lage en plan.

Fantasiøvelser

Mange synes det er nyttig på forhånd å forestille seg en utfordrende situasjon og gå igjennom den i fantasien slik de ønsker å håndtere den. Eksempel: Forestill deg at du kommer til konsultasjonen hos legen og kjenner deg rolig. Forestill deg at du er i stand til å roe deg selv dersom du begynner å føle deg engstelig. Forestill deg at du har all den støtte du trenger. Du kan til og med forestille deg at du har med deg alle fra kurset som heier på deg. Mennesker innbiller seg altfor ofte at de ikke mestrer. Det er viktig for deg at du forsøker å forestille deg suksess.

Å finne alternativer

Når man har opplevd alvorlige og skremmende hendelser og blir trigget, kan man føle seg fanget og hjelpeløs. Det å forstå at det finnes alternativer er viktig for å føle at man har mer kontroll og valgmuligheter. Du kan f.eks. alltid forlate legekontoret dersom du blir såpass trigget at du ikke kan være der. Eller du kan spørre sykepleieren om hjelp til å roe deg ned. Dersom du ikke vil se på at det stikkes, kan du lukke øynene. Eller bare se dersom du trenger å vite alt det som skjer. Du kan spørre legen eller sykepleieren om å fortelle deg om alt hun skal gjøre og la deg bli en del av hva som skjer og når det skjer. Du kan også spørre om det er en som vil bli med deg, eller ringe noen dersom du blir engstelig. Det er bare din egen fantasi som kan begrense valgmulighetene.

Gradvis eksponering

Mange som har opplevd traumer har utviklet såkalte «indre fobier» mot bestemte minner, og mot bestemte følelser og kroppslige reaksjoner knyttet til disse. Ofte har man derfor også fått et fobisk forhold til triggere. Unngåelse er sentralt i utviklingen og opprettholdelse av en fobi. Når man til stadighet unngår det man er redd for, lærer man at det man unngår er farlig. Gjennom «gradvis eksponering» kan den fobiske reaksjonen reduseres og fjernes.

Nøytralisering av triggere

For å kunne nøytralisere virkningen av triggere bruker vi teknikker som tar sikte på å øke avstanden til de følelsene og de fysiske erfaringene som en trigger kan sette i gang.

Noen metoder for å nøytralisere triggere

- Bruke «beskyttelsesdrakt» eller andre beskyttende forestillinger.
- Øvelsen *Trygt sted*, se side 25.
- Ankere kan være alt som minner man om at det er her-og-nå, og at det nå er trygt. Det er viktig å øve på og bruke ulike typer ankere, f.eks. musikk i nåtid, bilder i nåtid, trøstende gjenstander fra nåtid, ditt nåværende hus, mennesker i nåtid etc. Mange synes det er nyttig å bære med seg en liten gjenstand i lomma eller et annet sted, som de kan ta i hånden og som forbinder dem med her-og-nå.
- Øvelsen *Skille mellom fortid og nåtid*, se side 16.
- Legge merke til forskjellene mellom her-og-nå og der-og-da.

Det er også svært viktig å legge merke til forskjellene når en person i nåtid minner deg om en person fra tidligere. Å legge merke til selv de minste forskjeller er viktig.

Det finnes noen konkrete teknikker som går ut på å håndtere flashbacks gjennom å markere forskjellen på fortid og nåtid. En slik teknikk er beskrevet på side 47, og er en del av hjemmearbeidet til neste gang.

Viktig å huske

Dette er ment som de første små skritt mot å tenke på å håndtere triggere på nye måter. De første skritt er ofte de vanskeligste. Vi forventer ikke at alt plutselig skal forandre seg, eller at du skal få alle triggere under kontroll øyeblikkelig. Dessuten er det noen triggere som er enklere å håndtere enn andre. Og enhver person kan bli «trigget» eller skremt av ting eller hendelser som er fullstendig uventede. Bruk tid og lær å bli mer reflektert og tolerant for dine erfaringer, og dette vil bringe deg mange skritt videre.

Øvelse Håndtering av flashbacks gjennom oppmerksomhet

Eksempel

Akkurat nå føler jeg meg redd
(Sett inn navnet på følelsen din, ofte frykt.)

– og jeg får fornemmelsen av
hjertebank, svimmelhet, vissenhet
(Beskriv kroppsfornemmelsene dine, nevn tre alternativ.)

– fordi jeg minnes den vonde hendelsen.
(Bare gi traumet en overskrift, ikke beskriv detaljene.)

Samtidig ser jeg meg omkring, der hvor jeg er nå i 2014 *(Skriv året vi er i.)*

– her på Modum, *(Skriv stedet der du er nå.)*

– og jeg kan se det brune skapet, skjellene, folkene,
(Beskriv noen av tingene du ser akkurat nå, på dette stedet.)

– og derfor vet jeg at den vonde hendelsen
(Nevn overskriften på traumet igjen.)
ikke foregår nå lenger.

Her fyller du inn selv

Akkurat nå føler jeg meg _____
(Sett inn navnet på følelsen din, ofte frykt.)

– og jeg får fornemmelsen av _____
(Beskriv kroppsfornemmelsene dine, nevn tre alternativ.)

– fordi jeg minnes _____.
(Bare gi traumet en overskrift, ikke beskriv detaljene.)

Samtidig ser jeg meg omkring, der hvor jeg er nå i _____ *(Skriv året vi er i.)*

– her på _____ *(Skriv stedet der du er nå.)*

– og jeg kan se _____,
(Beskriv noen av tingene du ser akkurat nå, på dette stedet.)

– og derfor vet jeg at _____
(Nevn overskriften på traumet igjen.)

ikke foregår nå lenger.

Hjemmearbeid kapittel 6

1. Les om igjen dagens undervisning.
2. Fortsett å øve på øvelser fra tidligere møter:
   – *Trygt sted*, se side 25.
   – *Skille mellom fortid og nåtid*, se side 16.
   Forsøk å oppdage i hvilke situasjoner disse øvelsene er mest nyttige for deg.
3. Arbeid med hjemmearbeid ark 1, *Triggerbok* på side 49. Skjemaet er det samme som i kapittel 5.
4. Se om du kan ta i bruk noe fra dagens undervisning i forhold til å håndtere triggere:
   • Fjerne gjenstander eller unngå situasjoner som trigger.
   • Forutse triggere eller triggersituasjoner (planlegge, gjøre fantasiøvelser).
   • Finne alternativer.
   • Nøytralisere:
   – Bruke ankere. Lag gjerne en skriftlig liste over nyttige ankere.
   – Skille mellom her-og-nå og der-og-da. Det kan være nyttig å beskrive forskjellene i detalj og repetere dem for seg selv.
   – Bruke teknikk for å håndtere flashbacks.
   – Lage beskyttende forestillinger.
5. Øv på *Håndtering av flashbacks gjennom oppmerksomhet*, se side 47.

Hjemmearbeid ark 1 Triggerbok

Registrering av triggere og konsekvensene av dem

	Hendelser (triggere)	følelser og/eller fysiske sanse-opplevelser)	Reaksjoner?	Hva gjorde du?	Hva ville du ha gjort skulle ønske du hadde gjort anner-ledes?
MANDAG					
TIRSDAG					
ONSDAG					
TORSDAG					
FREDAG					
LØRDAG					
SØNDAG					

Kapittel 7

Følelser

Program

Velkommen, se side *75*
Reaksjoner etter forrige møte
Samtale om hjemmearbeid fra forrige møte
Pause
Undervisning: Følelser
- Følelser har ikke noen moralsk verdi
- To typer følelsesmessige opplevelser
- Følelser og atferd
- «Tilbakemeldingssløyfer» knyttet til oppfatninger, tanker, følelser og handlinger
- Sinne
- Teknikker for å regulere problematisk sinne
  - Observere tegn på sinne
  - Lære deg å finne triggere
  - Identifisere og korrigere feiltolkninger
- Skyld
  - Hvorfor klandrer offeret seg selv?
- Skam
- Skamreaksjoner
  - Tilbaketrekking
  - Selvangrep
  - Unngåelse/bagatellisering
  - Angrep på andre
- Steg på veien for å håndtere skam og skyld
  - Gjenkjenn tankene
  - Korriger de automatiske tankene
  - Tenk gjennom ditt forhold til sosial kontakt
  - Lag en liste som forbedrer selvbildet
- Måter å beskrive følelser på

Øvelse: Å kjenne følelsen av sinne, skam, skyld
Hjemmearbeid til neste møte
Avslutning, se side *75*

Hele eller deler av manualen kan lastes ned gratis fra disse nettadressene:
- *www.r-bup.no/manual*
- *www.modum-bad.no/nettbutikk*

Følelser

Følelser er en del av vår grunnleggende menneskelige funksjon, de er der for å rettlede og hjelpe oss til å ta avgjørelser. De er spontane reaksjoner på hendelser utenfor og i oss selv. Eksempler: Kjærlighet hjelper oss med å komme nærmere noen vi bryr oss om; frykt hjelper oss til å unngå farlige hendelser; glede hjelper oss til å oppsøke gode opplevelser.

Følelser har ikke noen moralsk verdi

Følelser som glede eller stolthet beskrives ofte som positive følelser, mens sinne, angst eller skam beskrives som negative. Følelser er imidlertid verken gode eller dårlige. Alle følelser, også de «dårlige», har, grunnleggende sett, en funksjon. Det er imidlertid slik at man ofte kan gjenkjenne noen følelser som behagelige opplevelser og andre som ubehagelige eller smertefulle. Det kan imidlertid være vanskelig å beskrive en følelse uten å knytte en vurdering til den.

To typer følelsesmessige opplevelser

1. Noen følelser er primært en reaksjon på ting som hender rundt deg, for eksempel glede fordi noen sier noe pent til deg; sinne fordi noen kritiserer deg eller glemmer en avtale de har gjort med deg; frykt fordi noe skremmer deg.
2. Andre følelser er primært reaksjoner på dine egne tanker, handlinger og følelser. Du kan føle deg stolt fordi du har hatt suksess; føle deg skyldig fordi du ble skikkelig sint på noen, osv.

Følelser og atferd

En viktig funksjon følelser har, er å sette i gang handlinger. Sinne kan for eksempel hjelpe oss til stå opp for oss selv når vi blir provosert, frykt kan hjelpe oss til å komme unna ting som er farlige, kjærlighet kan hjelpe oss til å handle slik at vi kommer nærmere de vi er glad i. Følelser er ikke egentlig atskilt fra tanker og handlinger. De er heller en del av en helhetlig erfaring som både inkluderer følelser, sansning, tanker og handlinger. Dette inkluderer også våre oppfatninger av hva som skjer her-og-nå, og våre forestillinger om hva som vil skje hvis vi handler på en spesiell måte. Følelser er like viktige som tanker. Det er viktig å lære seg å observere følelser, å kunne distansere seg fra dem og ikke handle impulsivt på dem.

«Tilbakemeldingssløyfer» knyttet til oppfatninger, tanker, følelser og handlinger

Måten vi oppfatter verden, våre tanker, følelser og handlinger på, er i kontinuerlige «tilbakemeldingssløyfer» med hverandre. Det vil si at de påvirker hverandre gjensidig. Hvis en person i utgangspunktet er redd, vil han gjerne se verden gjennom «fryktens briller» og oppfatte mange ting som truende, selv om det daglige liv egentlig ikke byr på fare. Disse oppfatningene om at ting i dagliglivet er farlige, er forbundet med bestemte tanker som gjerne henger sammen med tidligere vonde opplevelser. Et eksempel på slike tanker kan være: «Den mannen virker truende; han må være sint på meg; sinte mennesker er farlige; jeg må

komme meg vekk.» Slike tanker øker ens oppfattelse av fare, som igjen øker følelsen av fare, som igjen øker tankene om fare, osv.

Det å øyeblikkelig oppfatte noe som farlig og handle raskt på dette, har overlevelsesverdi når du virkelig er i akutt fare. I dagliglivet er det mer nyttig og funksjonelt å kunne stoppe opp og vurdere flere muligheter og alternativer.

Eksempel: Hvis du ser en mann rynke pannen, kan det være fordi han er sint, men det kan også være fordi han har smerter eller andre plager. Det kan være at han er sint på deg, men kanskje er han sint på noen andre, kanskje til og med på seg selv. Og hvis han er sint, betyr det at du er i fare? Kanskje han bare er irritert eller kanskje han kan styre sinnet sitt på en hensiktsmessig måte og snakke ut med deg?

Denne evnen til å gjøre noen overveide vurderinger om en annens intensjoner og motivasjoner er viktig for å kunne ha gode relasjoner og ellers fungere bra i hverdagen.

Sinne

Mennesker som har blitt alvorlig krenket, kan kjenne sterkt på sinne og raseri. Følelse av hat og hevntanker kan også komme. Dette er normale reaksjoner. Sinne kan gi en følelse av styrke og kjennes godt, men det kan også foreligge stor frykt for sinne og for å miste kontrollen. I tillegg kan sinne relatert til situasjoner i nåtid forsterkes av uløst sinne fra fortid.

Sinne kan bli et problem hvis det blir:

- undertrykt i lange perioder
- uttrykt på destruktive måter mot andre
- snudd innover mot en selv
- uløst over lengre perioder

Mennesker håndterer sinne på ulike måter:

- Noen kan ha «kort lunte» og «eksploderer» ved den minste provokasjon, noe som i stor grad påvirker relasjonene deres.
- Noen «tar ut» sinne på seg selv. De kan ha svært negative tanker om seg selv, nekter seg selv gode ting, og kan skade seg selv fysisk.
- Noen har lært å uttrykke sinne indirekte mot andre ved å være såkalt passiv aggressiv.
- Noen undertrykker sinne fullstendig, og kan dermed uttale: «Jeg er aldri sint!»Sinne kan noen ganger fungere som en måte å unngå andre følelser som er vanskelig å tolerere. Noen mennesker kan f.eks. ubevisst bruke sinne for å unngå skam eller sorg rundt det de har mistet. Så lenge de føler sinne, trenger de ikke å føle skam eller tristhet.
- Noen kan føle seg kronisk sint og irritert. De tenderer mot å føle seg kronisk anspent og ha relaterte somatiske plager som spenninger, muskelstivhet, hodepine, vondt i magen.

I tillegg til eget sinne, kan det å håndtere andres sinne også være en stor utfordring. Du føler kanskje sterk frykt når andre blir sint på deg, og dette kan trigge vonde minner. Noen ganger føler du deg kanskje også truet selv når sinne ikke

er rettet mot deg, men du ser eller hører sinne mellom andre. Sinne hos andre vekker kanskje ditt eget undertrykte sinne.

Sinne kan bli trigget av traumeminner. Mange er redd for sinne, samtidig som de skammer seg over det og vil ha det bort. Derfor er minner som trigger sinne ofte blant de som unngås mest. Mange vil ha en frykt for å miste kontrollen over sinne. Traume-relatert sinne kan ha et innhold som minner om de som skadet deg, og dette kan være spesielt skremmende. Dette er imidlertid en normal del av traumereaksjoner. Et steg på veien til å få det bedre er å begynne å forstå og anerkjenne dette sinnet, selv om det er vanskelig. Dette betyr ikke at du må like eller være stolt over destruktiv eller upassende atferd, men innebærer en forståelse for og empati med hvorfor du er sint, og hvorfor du har hatt behov for å fornekte sinnet ditt.

Viktige tanker å ta i betraktning:

- Sinne kan oppleves som en fiende, men er faktisk ikke det.
- Sinne kan få deg til å opptre på en sint eller aggressiv måte, men det er ikke ondt.
- Det er ikke galt å føle sinne. Sinne er en normal menneskelig følelse, og den er OK.
- Du trenger ikke å føle skyld eller skam hvis du er sint. Det er faktisk helt urealistisk å tro at du aldri skal bli sint.
- Du kan snakke om sinne; du trenger ikke å handle på det. Sinne kan komme og gå uten at du opptrer aggressivt med ord eller handling mot deg selv eller andre.
- Sinne kan gi positiv styrke; du kan gradvis lære deg å bruke styrken i sinnet ditt på mer positive måter.

Teknikker for å regulere problematisk sinne

Observere tegn på sinne

Det kan være stor variasjon i opplevelsen av sinne, fra mild irritasjon til raseri. Jo raskere du blir bevisst irritasjonen din, jo lettere er det å gripe inn. Jo lenger du lar irritasjonen bygge seg opp, jo større blir sjansen for at det plutselig eksploderer.

Å registrere kroppen er en nyttig måte å finne ut om man er sint på. Du kan lære deg å se etter fysiske tegn på sinne. Selv om disse kan variere fra person til person, involverer sinne ofte en følelse av anspenthet i kroppen, sammenbitte tenner, knyttede never, rødme, tung pust og varmeføleIse.

Lære seg å finne triggere

Jo mer du vet om hva som utløser irritasjon og sinne, jo enklere er det å utvikle måter å regulere sinne som blir problematisk. Det er like viktig å identifisere innvendige som utvendige triggere. Det kan være mange forskjellige triggere for sinne. Du kan føle deg krenket eller urettferdig behandlet, men en følelse av å være utrygg eller redd kan også trigge sinne.

Identifisere og korrigere feiltolkning

Mye sinne oppstår fordi situasjoner i nåtiden tolkes eller forstås med utgangspunkt i hendelser i fortid. Du kan lære deg å sortere hvorvidt sinne er en respons til nåtid eller fortid.

Skyld

Mennesker som har opplevd traume, kan ofte kjenne skyld. Skyld beskrives ofte som følelsen man har når man har gjort noe som generelt er ansett som galt eller feil. Det er viktig å skille mellom følelser som omhandler reell og innbilt skyld. I tilfeller av reell skyld har du gjort noe som samfunnet eller din egen samvittighet opplever som galt. Du føler skyld fordi du gjorde dette, og tar ansvar for at du gjorde det. Skyldfølelse kan være urealistisk eller upassende. Du føler at du er årsaken til noe, at du skulle ha forhindret noe, at du skulle opptrådt annerledes eller gjort noe annet i en spesifikk situasjon, men du vet ikke hva. Dette er ikke basert på realistiske fakta eller hva du ville forvente at en annen person gjorde i samme situasjon. Traumeofre spør ofte seg selv «Hvorfor skjedde dette?» og «Hvorfor skjedde dette meg?». På denne måten forsøker de å finne mening i det som har skjedd. Det kan være stor avstand mellom den objektivt reelle situasjonen (fakta) og måten spørsmålet «Hvorfor skjedde dette meg?» besvares (den subjektive forståelsen av situasjonen).

Eksempel: En kvinne er involvert i en bilulykke på en smal tofeltsvei, hvor føreren av den andre bilen blir alvorlig skadet og forblir lam fra livet og ned. Hun selv er uskadet. Hva er fakta i denne situasjon? Hun ser plutselig en møtende bil kjøre forbi en traktor på denne smale veien. Den møtende bilen øker også farten. Hun selv tråkker på bremsen. I siste sekund klarer mannen i den møtende bilen å kaste bilen til siden og unngå henne. Han klarer imidlertid ikke å holde seg på veien og treffer et tre i veikanten. Etter ulykken har kvinnen tilbakevendende tanker av typen: «Jeg skulle ikke ha kjørt der; hvis jeg ikke hadde vært der ville ikke ulykken skjedd, jeg skulle syklet slik jeg pleier å gjøre. Det var kun fordi det regnet at jeg tok bilen. Fordi jeg var redd for litt regn forårsaket jeg denne ulykken.» Kvinnen klandrer dermed seg selv for en ulykke hun ikke kunne hjelpe for og som ikke var hennes feil.

Hvorfor klandrer offeret seg selv?

Å klandre seg selv er en måte å *tilsynelatende* gi mening til en fryktelig situasjon. Hvis det er ens egen feil, kan en opptre annerledes i fremtiden. Dette gir en *illusjon av kontroll*. Derfor er det noen ganger «lettere» å klandre seg selv enn å ta innover seg det faktum at det var ingenting en kunne gjøre, dvs. å føle seg maktesløs, hjelpesløs og sårbar. Dette er følelser som alle ønsker å unngå. Å føle skyld kan også være en måte å unngå å føle sinne mot en annen person. Kvinnen i bilulykken kunne ikke tillate seg å føle sinne mot mannen som var blitt skadet, selv om han var ansvarlig for ulykken.

Skyldfølelse kan også påføres eller forsterkes av andre.

Religiøs overbevisning og aksepterte sosiale normer og tabuer kan også stimulere eller opprettholde sterk skyldfølelse.

Skam

Skam er beskrevet som en følelse av å *være* feil, man vurderer seg selv som et dårlig menneske. Når du føler skam, ser du deg selv gjennom andres øyne, slik du tror de ser deg. Skam kan oppstå sammen med intense fysiske reaksjoner som hjertebank, forstyrret pust og rødme. Veldig sterk skamfølelse kan føre til at man opplever det som om man kollapser fullstendig. Det er også typisk å se

vekk, se ned, eller trekke seg helt ut av situasjonen. Du kjenner kanskje ønsket om å «forsvinne i et hull i bakken».

Skamreaksjoner

Tilbaketrekking

Personen utsettes for en negativ hendelse, og opplever følelsen skam. Personen aksepterer skammen som reell og gyldig, og forsøker å trekke seg tilbake eller gjemme seg fra situasjonen. Negative følelser og tanker blir ikke nødvendigvis bevisst kjent igjen som skam. Personens motivasjon, bevisst eller ubevisst, er å begrense opplevelsen av skam gjennom å trekke seg unna.

Selvangrep

En person opplever hendelsen som negativ, og aksepterer skammen som reell og gyldig. Opplevelsen er negativ og kan inkludere følelser som sinne, forakt og avsky rettet mot en selv. Disse følelsene kan i sin tur forsterke skamfølelsen. I tankene kan personen være veldig sensitiv overfor egne skamfulle handlinger, feil eller hvordan hun/han ser på seg selv. Negative følelser og tanker kan kjennes igjen, men ikke nødvendigvis som skam. Ved å kritisere seg selv, samt å opptre «korrekt og perfekt» kan man oppnå en økt opplevelse av kontroll.

Unngåelse/bagatellisering

Personen opplever en hendelse som negativ, men erkjenner ikke den negative selvopplevelsen som skam medfører. Hun eller han benekter følelsen og forsøker å distrahere seg selv, og andre, bort fra den smertefulle følelsen ved for eksempel bruk av rusmidler, overtrening, overarbeid. Opplevelsen blir nøytral eller positiv. I tankene vil denne personen være lite sensitiv overfor skam eller skamfulle handlinger, egne feil eller syn på seg selv. Motivasjonen er å unngå å kjenne på skam, eller overbevise seg selv om at en hever seg over skam.

Angrep på andre

En person kan oppleve den negative selvopplevelsen eller ikke, aksepterer ikke skammen, og forsøker å få noen andre til å føle ubehag. Sinne rettes utover. I tankene vil denne personen være sensitiv overfor *andres* handlinger eller feil, og hun eller han kan både ha og ikke ha bevissthet om skam. Motivasjonen er å forbedre eget selvbilde ved å plassere skammen utenfor seg selv.

Steg på veien for å håndtere skam og skyld

Gjenkjenn tankene

Lær deg å *gjenkjenne tankene* du har om skyld og skam. Tankemønstre er mulig å endre. For det første innebærer dette å bli mer oppmerksom på hvordan du tenker. Da vil du oppdage at mange av dine negative tanker foregår helt automatisk. Og slike automatiske tanker lever sitt eget liv, uavhengig av hvor rimelige eller logiske de er, eller hvor hensiktsmessig det er å tenke slik.

Korriger de automatiske tankene

Når du blir oppmerksom på de automatiske tankene, er det mulig å utfordre og korrigere dem. Det gjør du blant annet ved å stille spørsmål ved om det alltid er slik som du tror, hva du bygger dine oppfatninger og antagelser på, og ved å trekke fram motstridende informasjon og argumenter.

Tenk gjennom ditt forhold til sosial kontakt

Tenderer du mot å trekke deg tilbake fra sosial kontakt? Det kan være nyttig å tenke gjennom følgende: Hvorfor gjør du det? I hvilke situasjoner? Tenderer du mot å unnskylde deg selv hele tiden? Hvilken funksjon har det?

Lag en liste som forbedrer selvbildet

Fordi skyld og skam er forbundet med negativ selvopplevelse, med å være mislykket, kan det være nyttig å arbeide med en liste som består av positive og oppmuntrende bemerkninger, eller ta små steg som gir deg positive følelser og som forbedrer selvbildet.

Måter å beskrive følelser på

GLEDE	TRISTHET	FRYKT	SINNE	SKAM
Glad	Ulykkelig	Redd	Sår	Forlegen
Lykkelig	Trist	Sky	Irritert	Skamfull
Ekstatisk	Desperat	Panisk	Veldig sint	Flau
Fornøyd	Sørgmodig	Engstelig	Rasende	Ønske at jorden vil åpne seg og sluke deg
Rolig	Deprimert	Skjelven	Desperat	Ønske å forsvinne
Munter	Elendig	Vettskremt	Misfornøyd	Ønske å gjemme seg
Oppløftet	Ynkelig	Avsindig	Forbasket	Ønske å være usynlig
Lystig	Ekkel	Stiv av skrekk	Krenket	Umulig å bevege seg, føle seg fysisk utmattet og nummen
Livlig	Mismodig	Irritabel	Provosert	
Leken	Motløs	Bitende	Indignert	
Opphisset	Oppskaket	Alarmert	Frustrert	
Tilfreds	Verdiløs	Nervøs	Furten	
Humørfylt	Plagsom	Under press	Irritabel	
Kvikk	Smertefull	Bekymret	Skummende	
Ubekymret	Gråtkvalt	Urolig/opphisset	Bitter	
Strålende	Skuffet	Sjokkert	Gretten	
Entusiastisk	Håpløs	Skremt	Fornærmet	
	Tungsindig	Jaget	Hevngjerrig	
		Forferdet		

Øvelse Å kjenne følelsen av sinne, skam, skyld

Denne øvelsen dreier seg om å kjenne følelsen av sinne, skam, skyld. Marker det som er relevant for deg for den enkelte følelsen. Her er eksempler på noen fysiske reaksjoner på sterke følelser:

- Fysisk anspent, rigid følelse.
- Føler at du kan eksplodere.
- Mørk i blikket, alt blir svart.
- Ønsker å skrike og brøle.
- Ønsker å trampe i gulvet, slå noen, kaste noe.
- Bite sammen tennene, skjære tenner.
- Rød i ansiktet, føler at du holder på å sprekke.
- Gråt.
- Knuge nevene.
- Hjertebank.
- Forstyrret pust.
- Rødme.
- Vondt i magen.
- Skjelving.
- Følelse av å kollapse.
- Se vekk, se ned.
- Trekke seg helt ut av situasjonen.
- Ønske om å «forsvinne i et hull i bakken».

Beskriv hva du føler når du har følelsen. Har du grader av følelsen? Hvilke ord passer best for å beskrive følelsen for deg?

Hjemmearbeid kapittel 7

Beskriv en situasjon i nåtid der du kjente på skyld, skam, eller sinne.

1. **HENDELSE** Beskriv hendelsen så tydelig som du klarer. Hvor var du? Hva gjorde du? Hvem andre var tilstede? Hva skjedde?

2. Hvilken/hvilke **TANKE(R)** hadde du under hendelsen?

3. Beskriv **FØLELSENE** dine.

4. Hvilke **FYSISKE SANSNINGER** opplevde du? (f.eks. hjertebank, skjelving, svette, varme, kulde etc.)

5. Hvordan var **ATFERDEN** din? Hva gjorde du?

6. Hva var **KONSEKVENSENE?**

7. Når du ser tilbake på situasjonen, forekom det et feilaktig tankemønster?

8. Kan du motbevise de(n) dysfunksjonelle eller negative tanken(e)? Gi minst ett motargument.

9. Kan du si noe positivt eller oppmuntrende om denne situasjonen?

10. Kunne du ha gjort noe for å regulere følelsen? Hva kan du planlegge å gjøre neste gang?

Kapittel 8

Oppmerksomt nærvær

Program

Velkommen, se side *75*
Reaksjoner etter forrige møte
Samtale om hjemmearbeid fra forrige møte
Pause
Undervisning: Oppmerksomt nærvær
- Hva er oppmerksomt nærvær?
- Hvordan forstår vi mennesker det som skjer med oss og rundt oss?
- Hvorfor er dette viktig?
- Noen fakta om pust

Øvelse: Oppmerksomt nærvær
Hjemmearbeid til neste møte
Avslutning, se side *75*

Hele eller deler av manualen kan lastes ned gratis fra disse nettadressene:
- *www.r-bup.no/manual*
- *www.modum-bad.no/nettbutikk*

Oppmerksomt nærvær

Vi mennesker lever til enhver tid i nåtid. Samtidig brytes nåtid av tanker, bilder, minner fra fortid og bekymringer og planer for fremtid. Fortiden er mentale bilder, og fremtiden er antakelser om fremtiden. Det eneste vi kan erfare er øyeblikket nå. Personer som har vært utsatt for svært overveldende og skremmende hendelser, kan oppleve at de blir invadert av minner og bilder fra det som skjedde. Dette kan føre til at nåtid ikke føles trygg, selv om den er det. Et fokus på tilstedeværelse i nåtid kan være nyttig for mange mennesker, og da spesielt for traumatiserte. Dette er en evne som kan øves opp.

Hva er oppmerksomt nærvær?

Oppmerksomt nærvær handler om å utvikle en måte å erfare/sanse det som skjer i tanke, sinn og kropp på:

- Hva erfarer kroppen nå?
- Hvilke tanker kommer?
- Hvilke følelser oppstår?

Oppmerksomt nærvær handler om å være oppmerksom på det som foreligger i nåtid i situasjonen HER og NÅ. En slik *observerende posisjon* gjør deg i stand til å se ting på nye måter; både omgivelsene dine, dine egne handlinger og dine egne følelser. Det handler om å akseptere det som skjer og det du føler, uten å være dømmende, konkluderende eller spørre hvorfor. Spørsmålet er *hva* du føler, og *ikke hvorfor* du føler det du gjør. Spørsmålet «hvorfor» leder en fort inn i grublerier eller bekymring, fortid eller fremtid, og bort fra her-og-nå.

Å være oppmerksomt tilstede innebærer at du gir seg selv et *fokus*, et anker som knytter deg til nåtid. Det kan være å fokusere på egen pust, og bringe deg bestemt tilbake til pust når du dras ut i tanker, følelser eller andre forstyrrelser. Fokus for oppmerksomhet kan du velge selv. Det kan være å lytte til musikk, ta oppvasken, gå, se på en gjenstand, osv.

Holdningen handler om å møte det som dukker opp i bevisstheten med aksept, uten å fordømme eller vurdere. Oppmerksomt nærvær handler om å bli klar over hva som foregår nå, i motsetning til hva våre tanker og følelser er opptatt av. Når du blir oppmerksom på hvor lett du kan dras ut av her-og-nå-fokuset ved å tenke på trivielle ting («Hva skal jeg lage til middag?»), er det ikke vanskelig å forstå hvilken kraft sterke følelser har.

Hvordan forstår vi mennesker det som skjer med oss og rundt oss?

Vi kan bruke våre intellektuelle og rasjonelle evner til å analysere, vurdere og tenke. Man kan planlegge, være fokusert og logisk i tanker og handlinger. Imidlertid er denne bevisstheten litt «kald» og distansert. Du kan gjøre det som er «riktig», men det er vanskelig å vite hva som er riktig for deg.

Vi bruker også våre følelser til å forstå og vurdere. Tankene er da mer i tråd med følelsene enn med fakta. Det er lett å feilvurdere situasjoner eller personer, fordi vurderingene er veldig påvirket av følelser som ikke nødvendigvis stemmer med situasjonen.

En integrasjon av det rasjonelle og det emosjonelle gjør at vi best kan vurdere oss selv, andre mennesker og situasjoner. Det intuitive og emosjonelle kombineres med det rasjonelle og logiske. Oppmerksomt nærvær hjelper oss til å oppnå dette.

Hvorfor er dette viktig?

Når man har opplevd svært skremmende hendelser, vil man ofte bruke mye krefter på å unngå indre og ytre stimuli som kan minne om det som skjedde. Det fører til at man prøver å bruke sine intellektuelle og rasjonelle evner til å analysere, vurdere og tenke. Dette kan fungere inntil man opplever at noe trigger og man slynges over i det emosjonelle. I utgangspunktet er unngåelse en mestring, men den kan bli et problem og kan låse en fast i lidelsen. Unngåelsen som strategi fratar deg mulighet til å være til stede i øyeblikket, noe som gjør det vanskelig å handle klokt i situasjoner, oppdage fare og oppleve glede. Unngåelsen kan bli en automatisert strategi. Oppmerksomt nærvær er en måte å *av-automatisere* unngåelsen på. Det gir oss en mulighet til å se ting på nye måter, se nye sammenhenger og velge nye måter å gjøre ting på. Vi lever i en tid hvor vi bombarderes med inntrykk utenfra, og det er for de fleste vanskelig å forholde seg til alt dette og sortere inntrykkene. For mennesker med traumerelaterte plager blir dette enda vanskeligere, siden de fra før av kan ha mange indre inntrykk å forholde seg til. Desto viktigere blir det å ta oppmerksomheten tilbake, slik at en ikke blir like styrt av indre og ytre inntrykk, og får mer frihet og kontroll.

Noen fakta om pust

Pusten er knyttet til det autonome nervesystemet. Det er en ubevisst prosess som vi har mulighet til å påvirke ved behov. Pust tilfører oksygen til hver eneste celle i kroppen og tar med seg avfallsstoffer ut. Hos friske mennesker er 93 % av energiomsetningen avhengig av oksygen. Når vi puster inn sender vi oksygen til alle cellene. 70 % av avfallsstoffene forsvinner ved utpust. Puster vi med brystet, sirkulerer en halv liter blod gjennom lungene hvert minutt. Inviteres pusten ned i magen, får dobbelt så mye blod oksygen, noe som fører til roligere pust. Stress ødelegger for den gode, rolige pusten og kan føre til at kroppen tror den er i fare hele tiden. Stressreaksjon er kroppens gasspedal. Det er den som aktiveres ved kamp- og fluktreaksjonen. Det føres blod til armer og ben, hjertet slår raskere, skuldrene går opp og kjevene spenner seg. Adrenalin- og kortisolnivået heves. Kroppens mulighet til å bremse ligger i å trekke inn godt med luft for så å slippe den ut igjen. Får vi luften ned i magen er det som å tråkke på bremsen, og kroppen vil automatisk roe seg ned. Da aktiveres det parasympatiske nervesystemet som skaper en tilstand av ro og hvile.

Øvelse Oppmerksomt nærvær

Instruksjon

- Sitt i en bekvem stilling. Sitt med ryggen rak og la skuldrene falle ned.
- Velg om du vil ha øynene åpne eller lukket. Hvis du har øynene åpne, forsøk å la blikket hvile ca. en halvmeter foran deg.
- Legg merke til hvordan kroppen kjennes mot underlaget, bena i gulvet, lårene mot setet, osv.
- Legg merke til pusten din. Følg pusten inn og ut. Velg om du vil fokusere på pusten rundt nesetippen din eller om du vil følge pusten ned i lungene og ut igjen.

«Slipp en fjær»-øvelsen

- Behold oppmerksomheten din på pusten, og følg den ut og inn.
- Legg merke til hvilke tanker som strømmer gjennom sinnet. Hvilke følelser er her? Vend deg mot følelsen og anerkjenn tilstedeværelsen av den. Hvilke kroppsfornemmelser er akkurat nå? Kjenn etter for eventuell spenning eller ubehag.
- Hver gang du merker noe annet som kommer inn i din bevissthet, legg merke til hva som dukker opp («hils på det»), og før vennlig, men bestemt, oppmerksomheten din tilbake til pusten.

Prøv så godt du kan og se tanker som mentale hendelser, evt. ved å sette navn på dem. Aksepter alle tanker, bilder og følelser som dukker opp. Forsøk å ikke skyve det bort eller bli involvert i det som kommer opp. La det være i fred og vend tilbake til pusten. Dersom oppmerksomheten din dras bort 100 ganger, er din eneste oppgave å vende tilbake til pusten.

Dersom det kommer tanker som «dette klarer jeg ikke så bra» eller «dette var rart», legg merke til dem og vend så oppmerksomheten tilbake til pusten.

Dersom du trenger hjelp av et bilde; forestill deg at bevisstheten din er en himmel, og at tanker, følelser og fornemmelser er skyer som beveger seg over himmelen.

For noen vil det være vanskelig å fokusere på pust. Det er mulig å velge seg et annet fokus, som å se på en gjenstand, høre på en bestemt lyd eller repetere en bestemt bevegelse (for eksempel å gå).

Hjemmearbeid kapittel 8

1. Les om igjen dagens undervisning.
2. Tren på øvelsen *Oppmerksomt nærvær*, se side 63. Finn ut hvilket fokus som passer for deg.
3. Forsøk å sette av ett minutt hver dag der du legger merke til og registrerer alle dine inntrykk og fornemmelser. Velg om du vil fokusere på det som skjer inni deg (indre fenomen), utenfor (ytre fenomen) eller begge deler samtidig. Sett av ett minutt til å gjennomføre denne øvelsen. Ta frem penn og papir og skriv ned det du registrerer. Beskriv det du opplever, fornemmer og registrerer.

Eksempel på beskrivelse av indre fenomen:
Følelsen tristhet dukker opp i meg, magemusklene strammer seg, pusten får mindre plass, tanken «dette orker jeg ikke» dukker opp i sinnet mitt …

Eksempel på beskrivelse av ytre fenomen:
Klokken tikker, lyset lyser i vinduskarmen, en bil kjører forbi, en person går forbi vinduet i nabohuset, PCen suser …

Kapittel 9

Identitet og mening

Program

Velkommen, se side *75*
Reaksjoner etter forrige møte
Samtale om hjemmearbeid fra forrige møte
Pause
Undervisning: Identitet og mening
- Identitet
- Å skape mening ved det meningsløse
- Terapeutiske metoder for å fremme vekst og modning
  - Øke positive følelser i tilværelsen
  - Skrive
  - Tenke seg frem i tid

Øvelse: Samtale om identitet og mening
Hjemmearbeid til neste møte
Avslutning, se side *75*

Hele eller deler av manualen kan lastes ned gratis fra disse nettadressene:
- *www.r-bup.no/manual*
- *www.modum-bad.no/nettbutikk*

Identitet og mening

Identitet

Mange som har overlevd alvorlige og livstruende hendelser kan komme til å knytte sin identitet til det som skjedde. Samfunnets respons kan forsterke dette ytterligere, gjennom forventninger til de overlevende. Et eksempel er en fagperson som uttalte seg angående overlevende fra Utøya:

«Måten ungdommene presser seg selv på – for sin egen del, men også for å gi håp til nasjonen om at terroristen ikke skal vinne – er imponerende.»

Noe av det utfordrende med sosiale identiteter er at de til dels er definert av andre. Da kan det bli uklart om det er ens egen identitet eller om den er gitt av andre.

Identitet dreier seg om individets plass i en større sosial sammenheng. Gjennom identitetsdannelsen skal individet velge mellom ulike verdier, holdninger og plass i samfunnet, roller og posisjoner og hvilke grupper i samfunnet det høre sammen med. Eksempler på sosiale identiteter kan være elev, kjønn, rase, seksuell legning, Auf-medlem, overlevende fra Utøya, supporter av et fotballlag, nerd/hipster. Det er viktig å huske at man har flere forskjellige sosiale identiteter samtidig.

Eksempler på identiteter etter livstruende hendelser:
- offeridentitet
- Utøya-identitet
- krigsveteranidentitet
- pasientidentitet
- helteidentitet

De som var på Utøya 22. juli 2011, ble av samfunnet/media vekselvis definert som sterke, modige, verdige, heltemodige, uselviske, edle, kremen av norsk ungdom, tilgivende, rause. Det kan bli vanskelig å leve opp til, men også å forlate den identiteten og statusen. Man kan oppleve at valg mellom verdier, holdninger og plass i samfunnet er blitt innsnevret. Slike ytre og indre forventninger kan også virke bestemmende for hvilke sosiale identiteter som blir viktigst og dermed noe man fastholder.

Det kan ha flere fordeler ved å ha en identitet knyttet til den skremmende og livstruende hendelser:
- Det kan gi anerkjennelse.
- Det kan understreke alvoret i hendelsen.
- Det sikrer at det som skjedde «ikke blir glemt».
- Det kan gi bidrag til spørsmålet om «Hvem er jeg?».

Men:
- Denne identiteten kan bli overskyggende i forhold til andre identiteter.
- Det kan virke definerende.
- Det kan begrense utforskning av andre mulige sosiale identiteter.
- Å ha identitet knyttet til hendelsen gjør at man blir sittende fast i hendelsen.

Å skape mening ved det meningsløse

Det å forsøke å forstå og gi mening til det som hender oss er et grunnleggende behov, blant annet fordi det gir en opplevelse av sammenheng. Traumatiske hendelser bidrar til å utfordre eller rokke ved disse grunnleggende antakelsene og vår forståelse av verden som trygg og forutsigbar. Traumatiske hendelser kan medføre en total utskifting eller reetablering av antagelser om verden, andre mennesker og en selv.

Flere som har opplevd svært traumatiske hendelser har fortalt om personlige endringer de har opplevd som positive. De forteller samtidig at dette oppleves som vanskelig fordi det som skjedde var så meningsløst, og man ville selvfølgelig heller vært uten slike hendelser.

Det er vanlig å si at man blir klok av skade. Vi mener at av skade blir man først og fremst skadet. Det som er avgjørende er arbeidet du gjør i etterkant av skaden; da er også vekst og modning mulig, parallelt med all den smerte og sorg du opplever. Ved å arbeide med å skape mening kan livet bli levelig igjen. Måten du velger å definere virkeligheten på etter hendelsen, har klare konsekvenser for hvordan tilværelsen blir. På sikt kan denne prosessen resultere i personlig vekst.

Noen eksempler på hvordan traumehendelser kan bidra til menneskers vekst:
- Man kan endre prioriteringer, skille lettere mellom viktig og uviktig, bli mer bevisst på sine valg.
- Man kan oppleve at man setter større pris på livet og sine nærmeste.
- Man kan erfare mer modenhet, styrke og selvtillit; økt empati, forståelse og omsorg for andre.
- Man kan verdsette livet på en annen måte enn før, man tar ikke ting for gitt.

Det kan være vanskelig å klare å se at det er noe som helst positivt som har kommet ut av det tragiske som skjedde. Det kan være vondt dersom andre snakker om vekst, modning og mestring, når man selv opplever så stor smerte. Dersom man selv ikke får til dette, er det lett å bli motløs av å høre hva som skjer med andre, men det å vite at vekst er mulig, kan gjøre at du blir mer oppmerksom på muligheter og at endring allerede har skjedd.

Terapeutiske metoder for å fremme vekst og modning

Øke positive følelser i tilværelsen

Metoder rettet mot å øke positive følelser i tilværelsen kan utvide opplevelsen av vekst og modning, fordi tilgang til positive følelser kan nedregulere uro og ubehag:

- Fokusere på gode øyeblikk og opplevelser; lage mentale fotografier/bilder av slike øyeblikk for å utvide minnet.
- Dele slike opplevelser med viktige andre.
- Utvide vennskap.
- Arbeide med å åpne sansene og legge mer merke til hva som skjer rundt deg.
- Bygge videre på det som er blitt viktig for deg etter det som skjedde .
- Gi deg selv oppmuntrende selvbeskjeder:
  a. Jeg kan ta ansvar for mitt eget liv.
  b. Omstendighetene er hva de er, jeg kan lære å håndtere dem.
  c. Jeg vil behandle meg selv med respekt.
  d. Jeg lærer meg å respektere mine grenser.
  e. Det er OK å være meg selv når jeg er med andre (som betyr noe for meg).
  f. Det er tillatt for meg å be om hjelp, og jeg ønsker å ta imot hjelp.
  g. Det er greit å gjøre feil og lære av dem.
  h. Det er aldri for sent å gjøre forandring. Jeg kan lære steg for steg.
  i. Jeg lærer meg å bli mindre redd for å møte mine redsler.
  j. Ingen er perfekt!
  k. Jeg gjør så godt jeg kan.
  l. Det er tillatt at jeg sier nei til andre.
  m. Jeg tillater meg selv å ha det gøy og har det moro nå og da.
  n. Jeg prøver å opprettholde forhold som er støttende og sunne.
  o. Jeg gjør mitt beste for andre, og jeg ser at andre gjør det samme for meg.
  p. Jeg gir meg selv kompliment når jeg har gjort noe bra.
  q. Det er greit å bli lei seg om noe går galt eller om noe går meg imot.
  r. Vanskelige perioder i livet mitt vil ikke vare alltid.
  s. Angst er som bølgen, den når sin topp og vil ebbe ut.
  t. Jeg har like mye rett til gode ting i livet som enhver annen.
  u. Jeg kan lære å håndtere mine følelser.
  v. Jeg ønsker å vise meg selv barmhjertighet.
  w. Latter er bra for meg.

Skrive

Det å finne ny mening vil være lettere dersom du kan sette traumet inn i en sammenheng. Skriving er et nyttig redskap for mennesker som har opplevd traumer og tap, og kan gi nye perspektiver og stimulere posttraumatisk vekst. For at det skal ha en positiv effekt er det viktig å være systematisk, og ikke ha fokus på detaljer i det som skjedde.

Tenke seg frem i tid

En metode er å tenke seg ti år frem i tid, og at du ser tilbake på det som skjedde:

- Hvordan tror du at du vil tenke om det som skjedde?
- Hva tror du det vil bety for deg?
- Hva vil du tenke var det viktigste du lærte?

Øvelse Samtale om identitet og mening

Gå sammen to og to, og samtale med utgangspunkt i spørsmålene fra «Tenke seg frem i tid» på forrige side.

Hjemmearbeid kapittel 9

1. Les gjennom undervisningen.
2. Hvis du har gjenkjennelse i én type identitet (enten fra teksten eller en annen), hva kan være fordelene og ulempene ved å ha eller fastholde på en identitet? Bruk gjerne listen i undervisningsteksten (se side 68) som utgangspunkt. Skriv det ned:

3. Hva gjør du for å fremme vekst og modning for deg selv? Skriv det ned:

4. Hva kan være gode og oppmuntrende selvbeskjeder?

5. Tenk deg ti år frem i tid, og at du ser tilbake på det som skjedde:
   - Hvordan tror du at du vil tenke om det som skjedde?
   - Hva tror du det vil bety for deg?
   - Hva vil du tenke var det viktigste du lærte?

Kapittel 10

Sorg

Program

Velkommen, se side *75*
Reaksjoner etter forrige møte
Samtale om hjemmearbeid fra forrige møte
Pause
Undervisning: Sorg
  Felles kjennetegn ved sorg og tap
  Ulike sorgprosesser
  Hjelp til å mestre sorg
Avslutning, se side *75*

Hele eller deler av manualen kan lastes ned gratis fra disse nettadressene:

– *www.r-bup.no/manual*
– *www.modum-bad.no/nettbutikk*

Sorg

Dere som var på Utøya 22. juli 2011 opplevde store belastninger. Alle har samtidig opplevd å miste noen de kjente, og kanskje hadde et nært forhold til. Dere har også måttet forholde dere til andres sorg.

Felles kjennetegn ved sorg og tap

Mennesker uttrykker sorg og tap på ulike måter. Det er likevel noen felles kjennetegn som oppstår når man opplever store tap og sorg. Mange av disse vil sammenfalle med traumerelaterte symptomer:

- gråt, tristhet
- sinne
- følelse av ensomhet
- tanker om døden
- isolasjon
- engstelse for at det skal skje noe fatalt med familie og venner
- angstberedskap
- tro på at verden er farlig
- økt behov for kontroll
- opplevelse av urettferdighet
- konflikter i familien
- skyldfølelse
- motivasjonsvansker
- behov for å flykte fra det triste
- lavere selvbilde
- økt modenhet
- påtrengende bilder
- hodepine
- magesmerter
- endret appetitt

Ulike sorgprosesser

Varighet av symptomer kan variere svært mye. Noen begynner sin sorgprosess raskt, mens for andre kan traumerelaterte plager oppstå i en slik grad at sorgprosessen stopper opp, og tanker og følelser knyttet til tap fortsetter i samme grad, uten å avta over tid. Det er viktig å forstå at sorg er en normal reaksjon, som oppleves forskjellig for den enkelte. Noen kan fortelle at de har opplevd at mye ble bedre, før de igjen kjente på mange av de samme følelsene som i tiden rett etter 22. juli.

Mange kan oppleve at det å tenke på den de mistet, trigger betydelige traumesymptomer fordi dette er knyttet til den samme hendelsen. De kan oppleve stor angst, pustebesvær, behov for å flykte, flashbacks, kroppslig tilstivning, avflatethet med mer. Da kan man komme opp i en indre konflikt; på den ene siden et behov for å tenke på den som døde og på den andre siden ubehaget knyttet til traumesymptomene. Dette kan for noen føre til at man unngår å tenke på den man mistet, og man kan da få skyldfølelse fordi man ikke sørger nok/«riktig». For andre igjen kan indre og ytre press for å tenke på den avdøde

være sterkt, og de opplever det som at de må tenke på ham/henne stor del av tiden. Dersom dette samtidig vekker traumeminner og sterke reaksjoner, vil det bli vanskelig å bearbeide både sorg og traumesymptomer.

Sorgen kan bli traumatisk av følgende årsaker:
- Måten dødsfallene skjedde på.
- Du kan ha mange tanker og fantasier om det de som døde opplevde.
- Det finnes mange påminnere om drapene.
- Egne traumeopplevelser og reaksjoner.
- «Hvis–bare»-tenking.
- Tidligere opplevelser kan gjøre deg sårbar.

Håndtering av det som oppstod i etterkant av hendelsen, som mediadekning, rettssak, intervjuer og granskningsrapporter, kan ha tatt mye mental energi og oppmerksomhet og dermed gitt liten plass til egen sorg. Videre kan andres reaksjoner, ytre forventning til «riktig» sorgprosess, bidra til at egen sorgprosess blir forsinket/forstyrret. Tankene på hvordan det skjedde kan blande seg inn. Dersom du har sinne, hat og hevntanker som fortsetter uten endring, kan det stenge for sorgbearbeiding.

Hjelp til å mestre sorg

Målsetning:
- Å integrere tapet i et videre liv.
- Å opprettholde relasjonen til den du har mistet.
- Å finne sammenheng og kontroll i livet ditt.
- Å ha innsikt i og forståelse for dine egne sorgreaksjoner.
- Å mestre og regulere vanskelige følelser.

Hjelp ved symptomer på komplisert sorg:
- Vær bevisst på forsoningsprosessen:
  - ta avskjed
  - forsone seg med at den døde ikke kommer tilbake
  - forsone seg med at den avdøde ikke trenger en lenger
  - gå *til* sorgen – gå *fra* sorgen (tankestyring)
  - avgrense og endre ritualer
- Søk sosial støtte – å dele sorg er god bearbeiding av sorg.
- Ta tid til avslapning.
- Ta pauser fra sorgen.
- Unngå ritualer i dagliglivet som gjør sorgen allestedsnærværende.
- Tillat deg å slippe den avdøde fra deg.
- Tillat sorg og savn, men definer en bestemt tid for dette.
- Forsøk å gradvis gå mer bort fra enn mer nær den avdøde.
- Dersom du blir sittende fast i komplisert sorg, søk faglig hjelp.

Velkommen

Eksempel på velkomsttekst

I dag er det … (dag, dato, årstall). Rommet her er fredelig og uten fare. Alle her vil meg vel. Her kan jeg arbeide med å finne ro. De som vil, kan være med på å heise opp skuldrene, holde noen sekunder, og slippe ned. Legg merke til forskjellen. Så vil jeg invitere dere til å kjenne på egen styrke, ved å presse håndflatene mot hverandre. Du bestemmer selv styrken på presset og hvordan du vil holde hendene.

Avslutning

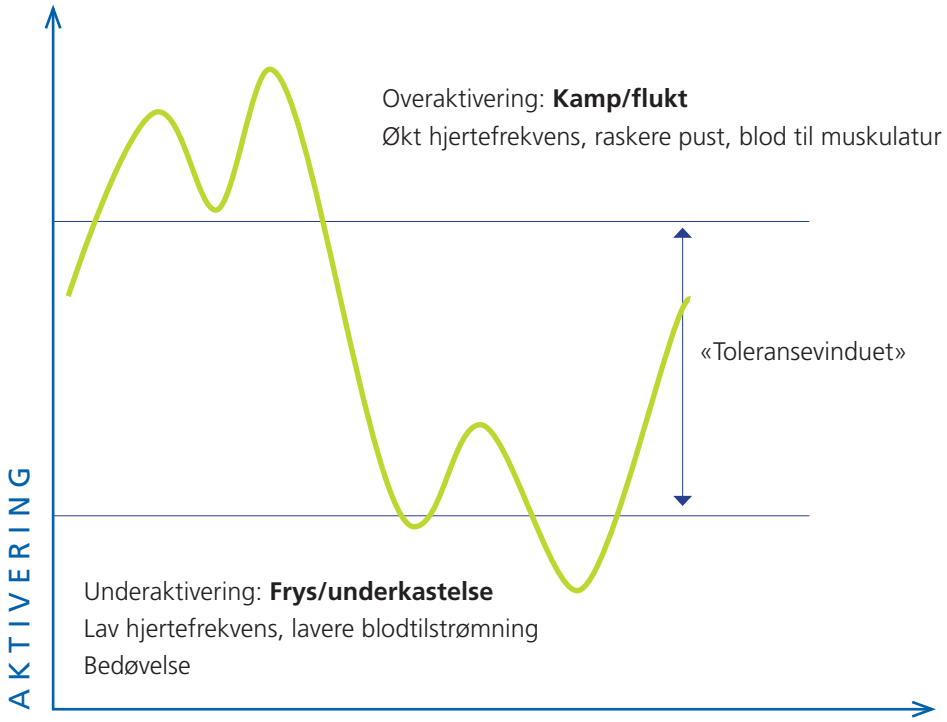
Eksempel på avslutningstekst

Nå er kurset over for i dag. Jeg tar med meg det som er viktig og legger fra meg det jeg ikke behøver. Ute er det … (varmt, sol, grått?). Jeg gjør så godt jeg kan.

Toleransevinduet

Toleransevinduet er et av de grunnleggende temaene som repeteres i kurset, og som ligger til grunn for tilnærmingen.

Toleransevinduet er en «normal» aktiveringstilstand der bevisstheten er høy nok til at pasienten kjenner seg tilstede og i stand til å lære nye ferdigheter, men ikke for høy slik at hun eller han blir overveldet (Ogden & Minton, 2000). Når stressresponser aktiveres, enten dette handler om høy aktivering med betydelig angstberedskap, økt puls og hjertebank, eller underaktivering, med nummenhet, er det en dominerende opplevelse av at man «bare er kropp». Evnen til å ta inn ny informasjon reduseres, oppmerksomheten innsnevres. Pasienter med traumelidelser er preget av å ha et «smalt toleransevindu» og hverdager av mye instabilitet. Stabiliseringsarbeid kan derfor sies å handle om å utvide toleransevinduet.



Generelle regler for deltakelse på kurs i stabilisering og ferdighetstrening

Dette kurset har to formål:

1. Tilby informasjon om traumerelaterte problemer.
2. Gi deg muligheten til å lære ferdigheter som kan bedre dine evner til å håndtere vanskeligheter.

Det er ikke vår hensikt å utforske deltagernes personlige fortid og årsaken til de traumerelaterte plagene. Vårt fokus på dette kurset er nåtiden. Vi oppfordrer derfor alle deltagere til å unngå å diskutere detaljer fra fortid med andre på dette kurset, det være seg innenfor eller utenfor møtet, fordi slik informasjon kan være opprivende for andre og/eller en selv.

- Taushetsplikt er nødvendig og grunnleggende, for at hvert gruppemedlem skal føle seg mest mulig trygg. Enhver samtale med andre utenfor kurset bør begrenses til dine egne erfaringer og ferdigheter du lærer. Du kan imidlertid snakke åpent og fritt dersom du har en individualterapeut, fordi terapeuter er underlagt lovfestet profesjonell taushetsplikt.
- Regelmessig oppmøte er viktig for at du skal få mest mulig utbytte av møtene og for at kurset blir en stabil og god læringsarena for alle deltagerne. Hvis du av en eller annen grunn ikke kan være til stede, ring _____ så fort som mulig og spør etter din kursleder, eller legg igjen beskjed på svareren. Du er ikke forpliktet til å gi en grunn for ditt fravær, men vi setter pris på om du gjør det.
- Hvis du er borte mer enn to møter, kan du ikke fortsette på kurset. Grunnen til det er at du vil miste for mye av innholdet. Hyppig fravær kan også være et uttrykk for at kurset er for overveldende for deg på dette tidspunktet.
- Kurset begynner presis, og det er derfor viktig at du er der i tide for at det ikke skal oppstå for mye uro i gruppen. Dersom du blir mer enn 15 minutter forsinket, så setter vi pris på om du venter med å komme inn til etter pausen.
- Hjemmearbeid er en viktig del av dette av dette kurset. Vi ser at de deltagerne som klarer å sette av noe tid til hjemmearbeid til hvert møte, har størst utbytte, og vi oppfordrer derfor alle deltagerne til dette.
- Det er viktig at dere har tenkt gjennom hva slags kontakt dere skal ha med hverandre utenfor møtene mens dere går på kurset. Fokuset her er hele tiden på egen læring og behov. Hvis dere har kontakt med andre medlemmer utenfor møtene, ber vi dere la være å snakke om de andre på kurset eller deres problemer. Bruk da heller tiden til å gjøre hjemmearbeid sammen.
- Det kan hende at du noen ganger vil kunne oppleve sterke følelser I løpet av kurset. Hvis dette skjer under et møte, kan du ta kontakt med gruppeleder. Hvis du trenger det, kan du ta deg en «kort pause» og forlate rommet. Da ønsker vi at du kommer tilbake innen 10 minutter, fremfor å dra hjem. Hvis det er mulig, kan det være bedre å bli i rommet hvor det antagelig vil være lettere for deg å bli grunnet og roligere. Dette kurset i ferdighetstrening fungerer best hvis alle deltakerne deltar aktivt under hvert møte, selv om du skulle ha sterke følelser.

- Hvis du trenger akutt innleggelse på psykiatrisk avdeling under kurset, vil dette føre til umiddelbar utskrivning fra kurset. Du kan imidlertid melde deg på neste kurs. Behov for innleggelse er et tegn på at du er overveldet. Det kan være at kurset legger for mye press på deg og påvirker din evne og mulighet til å fungere. Det er viktig at du finner et passende tempo for læring, og finner utfordringer som er riktige for deg.
- Dersom du har spørsmål om kurset, er det best om du spør under møtene. Andre kursdeltakere har ofte samme eller liknende spørsmål. Det kan skje at kursleder trenger å vente med å besvare et spørsmål til senere, avhengig av hvordan det passer med temaet det undervises om.
- Ethvert problem eller tema som ikke er relatert til det du lærer om på kurset, bør diskuteres med din individuelle terapeut, og ikke på kurset.

Kontrakt

1. Jeg forstår at det er viktig å delta på hvert møte, både for egen del og for at kurset skal lykkes for hele gruppen. Derfor forplikter jeg meg herved til å komme til hvert møte med mindre jeg er forhindret av omstendigheter utenfor min kontroll. Hvis jeg ikke kan komme, forplikter jeg meg til å gi beskjed til en av kurslederne så fort som mulig
   på telefonnummer _____ Jeg forstår at det er viktig for kurslederne og gruppen å vite hvem som ikke kommer.

2. Jeg forstår at jeg blir skrevet ut dersom jeg ikke overholder fraværsreglene.

3. Jeg forstår at jeg skrives ut dersom jeg må legges inn på sykehus. Jeg forstår også at jeg kan melde meg på nytt kurs.

4. Hjemmearbeid har en sentral plass i dette kurset. Jeg vil gjøre mitt ytterste for å gjennomføre dette arbeidet mellom hver kursgang.

5. Jeg vil respektere taushetsplikt rundt det som kommer opp på kurset. Jeg vil ikke diskutere personlig informasjon om de andre gruppemedlemmene utenfor gruppen.

Navn _____

Adresse _____

Telefon _____

Dag _____ Kveld _____

Mobil _____

E-post _____

_____

Signatur Dato

Navn på individualterapeut (dersom du har terapeut):

_____

Terapeutens telefonnummer _____

Dine betydningsfulle andre

Du trenger mennesker som kan hjelpe deg til å øve på og styrke de ferdighetene du lærer på kurset. Mennesker du kan stole på og som kan hjelpe deg til å finne hvilke ferdigheter du trenger i en gitt situasjon. Dette kan være foreldrene dine, partneren din, en venn, en slektning eller en annen person som du stoler på, i hvert fall i noen grad. Du trenger selvfølgelig ikke å fortelle alle og enhver om det du strever med, men vi oppfordrer deg til å dele viktige sider ved dine nåværende problemer og dele det du lærer på dette kurset med minst en annen person.

Hvis du vil, kan du vise din(e) støtteperson(er) den skriftlige informasjonen om ferdighetene som du kommer til å lære på kurset. Sammen med mennesker som er viktige for deg, kan du finne ut hvordan den eller de kan hjelpe deg til å praktisere ferdighetene du lærer. Det viktige er at du ikke føler deg så alene med problemene dine. I tillegg kan det være til stor hjelp for menneskene rundt deg, hvis de forstår litt mer om hvordan ting fungerer for deg.

Anbefalt videre lesning

APA (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. Washington, D.C.: American Psychiatric Association.

Beck, A.T. (1975). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Madison, CT: International Universities Press.

Boon, S., Steele, K., & Van der Hart, O. (2011). *Coping with Trauma-Related Dissociation*. New York: Norton & Company.

Boon, S., Steele, K., & Van der Hart, O. (2014). *Traumerelatert Dissosiasjon. Ferdighetstrening for pasienter og terapeuter.* Vikersund: Modum Bad.

Burns, D.D. (1999). *Feeling Good: The new mood therapy (*rev. ed.). New York:Harper.

Bækkelund, H., & Berg, A.O. (2014). Kartlegging og diagnostisering av traumerelaterte lidelser. I T. Anstorp, & K. Benum (red.). *Traumebehandling. Arbeid med komplekse traumelidelser og dissosiasjon.* Oslo: Universitetsforlaget. (s. 82–103). New York: Guildford Press.

Dyregrov, A. (2001). *Den lille søvnboken*. Bergen: Fagbokforlaget.

Hartmann, E. (2013). I K. Benum, E. Axelsen, & E.J. Hartmann (red.). *God psykoterapi. Et integrativt perspektiv.* Oslo: Pax forlag.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living.* New York: Bantam Dell.

Maclean, P.D. (1990). *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions*. NewYork: Plenum Press.

McCullough, L., Kuhn, N., Andrews, S., Kaplan, A., Wolf, J., & Hurleyu, C.L. (2003). *Treating affect phobia.* New York: Guildford Press.

Modum Bad i Oslo (2014). *Tilbake til Nåtid – en manual for håndtering av traumereaksjoner* Nettbokhandel: www.modum-bad.no.

NKVTS (2012). «*Opplevelser og reaksjoner hos de som var på Utøya 22. Juli 2011*». Deloppsummering nr. 1 fra prosjektgruppen NKVTS.

Ogden, P., & Minton, K. (2000). Sensorimotorpsychotherapy: One method for processingtraumatic memory. *Traumatology,* 6(3), 1–20.

Ogden, P., Minton K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy.* New York: Norton.

Siegel, D.J. (1998). *The Developing Mind*. Guilford Press: New York, London.

Støren, T. & Utgarden, R. (2014). Stabiliseringsarbeid i gruppe. Erfaringer fra Modum Bads traumepoliklinikk i Oslo. I T. Anstorp & K. Benum (red.). *Traumebehandling. Arbeid med komplekse traumelidelser og dissosiasjon.* Oslo: Universitetsforlaget. (s. 82–103). New York: Guildford Press.

Wallace, B.A. (2006). *The attention revolution: Unlocking the power of a focused mind.* Sommerville MA: Wisdom publications, Inc.

WHO (1992). *ICD-10 Psykiske lidelser og atferdsforstyrrelser* (World Health OrganizationEd. 1). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Williams M., Teasdale J., Segal Z., & Kabat-Zinn J. (2010). *Mindfulness – en vei ut av depresjon og nedstemthet.* Oslo: Arneberg forlag.

Wästlund, M.C., & Salvesen K.T. (2015). *Mindfulness og medfølelse en vei til vekst etter traumer.* Oslo: Pax Forlag.

@ MEDLEX Norsk Helseinformasjon 2015
Grafisk design: Tori Falch
Trykk: 07 Media AS, Aurskog
ISBN: 978-82-7841-897-0
Det må ikke kopieres fra dette heftet i strid med åndsverkloven.

MEDLEX Norsk Helseinformasjon
Teatergata 1, postboks 6611 St. Olavs plass, 0129 Oslo
Telefon: 23 35 47 00
info@lex.no
lex.no

Heftet kan bestilles fra Medlex via nettstedet *lex.no* eller på telefon.

Forfatteromtaler

Torunn Støren er spesialist i klinisk barne- og ungdomspsykologi og ansatt i Modum Bads traumepoliklinikk i Oslo. Primære arbeidsoppgaver ved traumepoliklinikken er utredning og diagnostisering, individualterapi og ulike grupper for personer med komplekse traumelidelser / dissosiative lidelser. Hun underviser og veileder i flere sammenhenger om traumer og dissosiasjon.

Sveinung Odland er spesialist i klinisk barne- og ungdomspsykologi. Han arbeider ved Asker BUP og er ansatt ved RBUP som gruppeleder. Odland har mange års erfaring med å jobbe med traumatiserte mennesker og har samarbeidet med RVTS i flere år. Han har deltatt ved de fylkesvise samlingene for de overlevende fra Utøya og deres familier.

Helen Johnsen Christie er spesialist i klinisk psykologi og spesialrådgiver ved Regionsenter for barn og unges psykiske helse, helseregion Øst og Sør. Hun har arbeidet både med barn, unge og voksne med traumelidelser de siste 30 årene, både i krigsrammede områder og her hjemme. Johnsen Christie har forfattet bøker og artikler både om overgrepstraumer og krigs- og katastrofereaksjoner og er en etterspurt foreleser.