

Trauma och bemötande

- om våldets konsekvenser

Maude Andersson
Socialpedagog leg psykoterapeut
Handledare

Tri Psykologi AB
Göteborg

Trauma handlar om våld

Traumatiserade människor har:

- Utsatts för våld
- Bevittnat våld
- Mött hot om våld

Exempel på våld:

- Krig
- Tortyr
- Misshandel
- Sexuellt våld
- incest
- Psykisk terror

Traumats gemensamma nämnare

Intensiv skräck, total hjälplöshet, förlust av kontroll och hot om förintelse

Nyckelord Kärnupplevelser

- Total överraskning
- Maktlös hjälplöshet
- Isolering

PTSD

Huvudsymptom

- Överspändhet

Utmärkande symptom

- Undvikande
- Upplevande
- Somatiska

Avväjningsmekanismer

Dissociationens uppgift

- Avvärja ohygglig psykisk smärta
- Upprätta gräns för händelsen att nå medvetandet

Ångesten vaktar gränsen

Identifikation med aggressorn/ Stockholmsyndromet

1. Underordnar sig hotet
2. Antar aggressorns önskningar
3. Räddar sig genom underordning

Dissociationens konsekvenser

Fyra paradoxer

- Personens paradox
 - Tidens paradox
 - Handlingens paradox
 - Affektens paradox
- Har inget själv
 - Lever inte i tiden
 - Kan inte värdera
 - Lär inte genom erfarenheter
 - Har inte tillgång till andra erfarenheter än våldet
 - Har ingen tillit till andra
 - Lever i återupprepningstväng

Förhållningssätt som upprättar gräns

Gräns = Trygghet

- Förutsägbarhet – ger tillvaron en ram
- Självbestämmande – en chans att upptäcka sig själv, hjälp göra val genom att ge tre alternativ, skapar delaktighet
- Icke värderande – förutsättningen för att våga berätta
- Tydlighet – skapar begriplighet

Förhållningssätt

Få distans till gärningspersonen: Minska på "jag" och "du" använd i stället "man", "vi", "oss", "det".

Ex: "man kan känna sig arg..." i stället för "du är arg"

Ex: "misstag kan vi alla göra"

Ovanstående hjälper till att få distans till gärningspersonen