

BARN, TRAUMA OCH FÖRLUST

Seminar med psykolog, dr. philos. Atle Dyregrov

*Senter for Krisepsykologi
Fortunen 7, 5013 Bergen
atle@uib.no*

*www.krisepsyk.no
www.kriseser.no
www.childrenandwar.org*

Materialet er ikke lov å mangfoldiggjøre

© Dyregrov 2010

EGMONT
Fonden

KUMULATIVE TRAUMER

- Kumulative traumer kaster skygger inn i et barns fremtidige liv
- Hjernens utvikles i det nære miljø og opplevelsene kan påvirke både struktur og prosess
- Hjernens plastisitet kan ikke fullgodt kompensere for skadelig påvirkning som foregår over tid

ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES SCORE

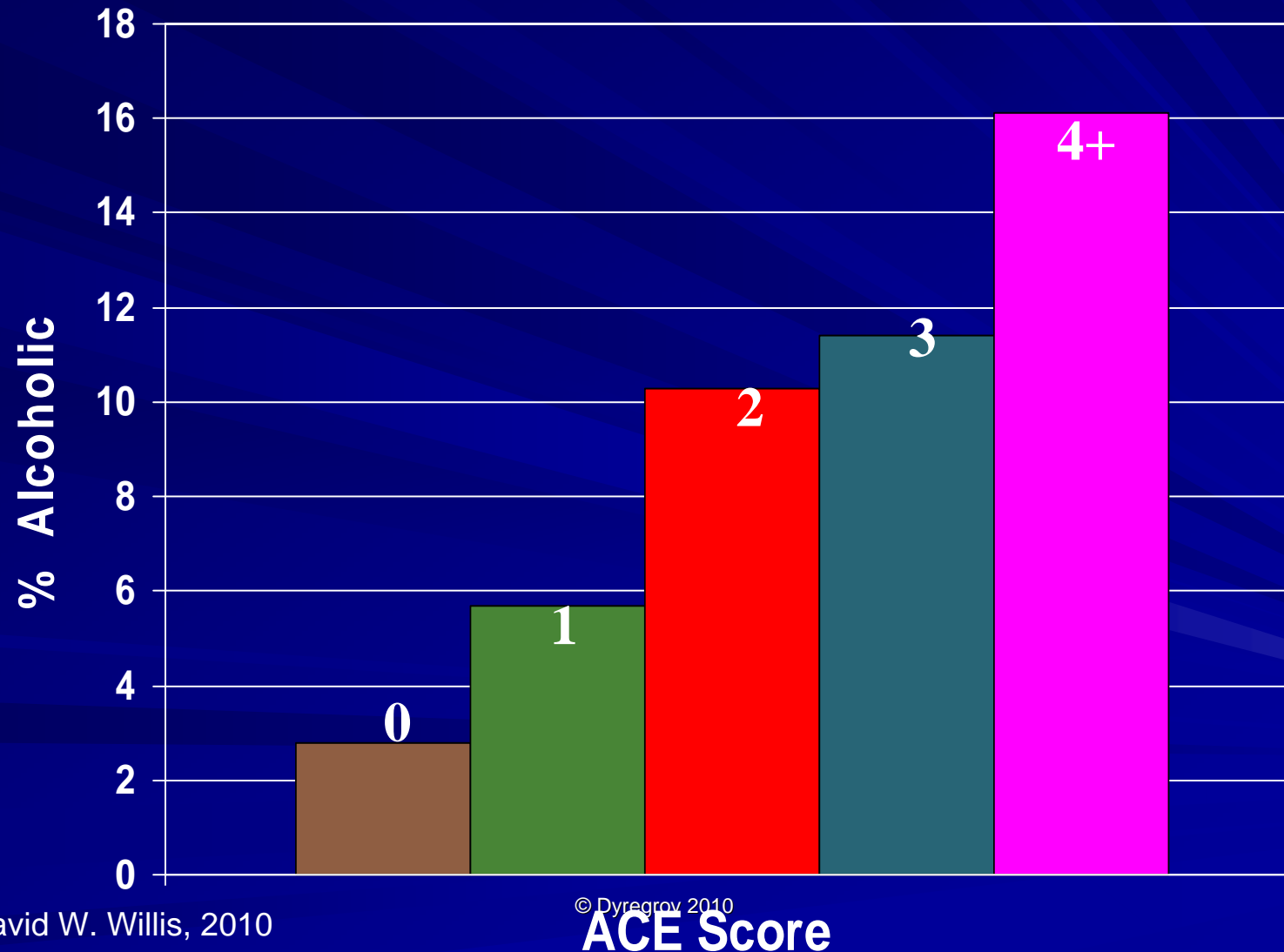
Antall kategorier med aversive barndomsopplevelser er summert ...

<i>ACE skåre</i>	<i>Prevalens</i>
0	48%
1	25%
2	13%
3	7%
4 eller mer	7%



- Mer enn *halvparten har minst en ACE*
- Hvis en kategori med ACE er tilstede, er det en **86% sannsynlighet for at andre kategorier er til stede**

BARNDOMSOPPLEVELSER OG ALKOHOLISME

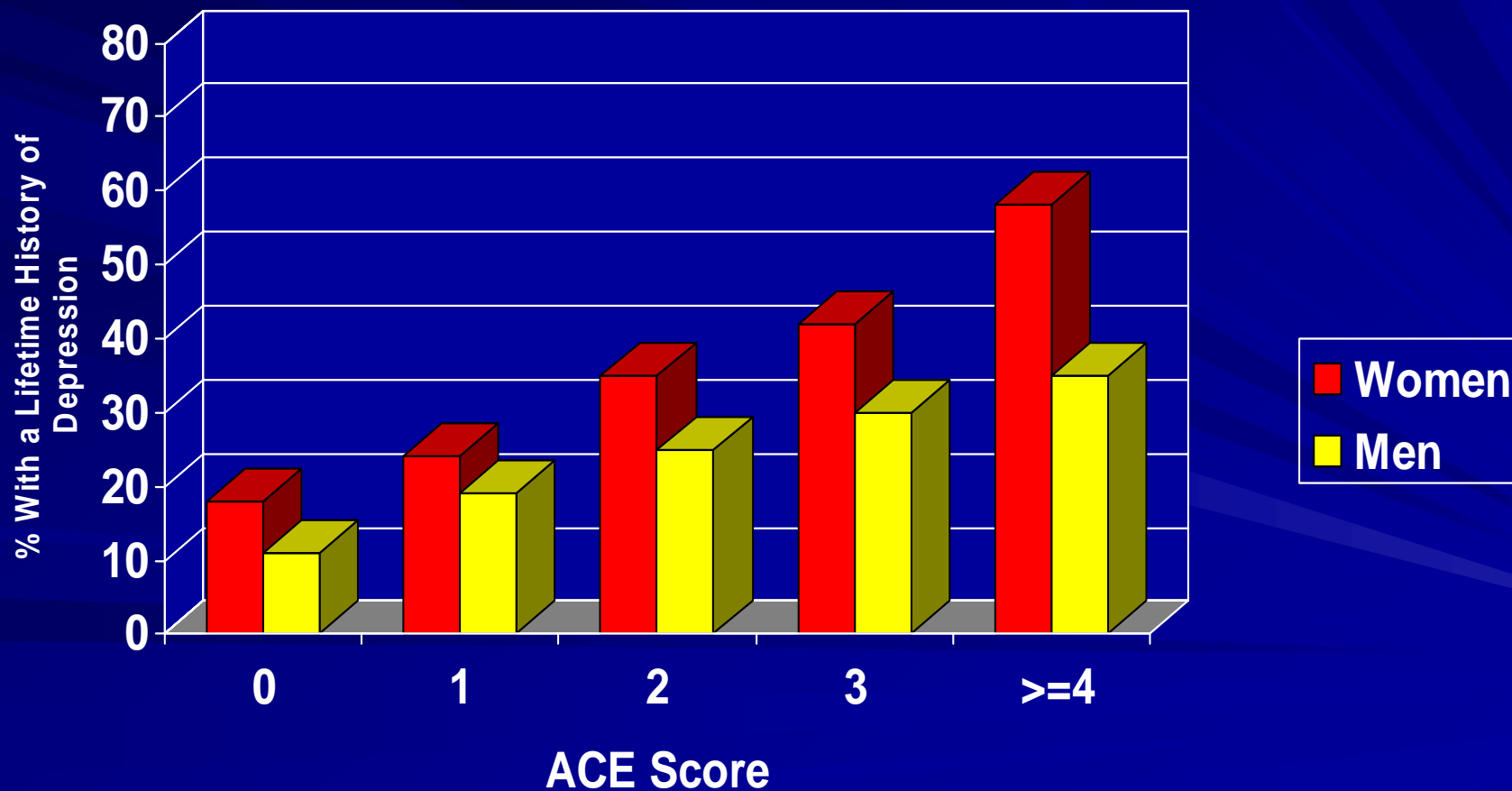


From David W. Willis, 2010

© Dyregrov, 2010

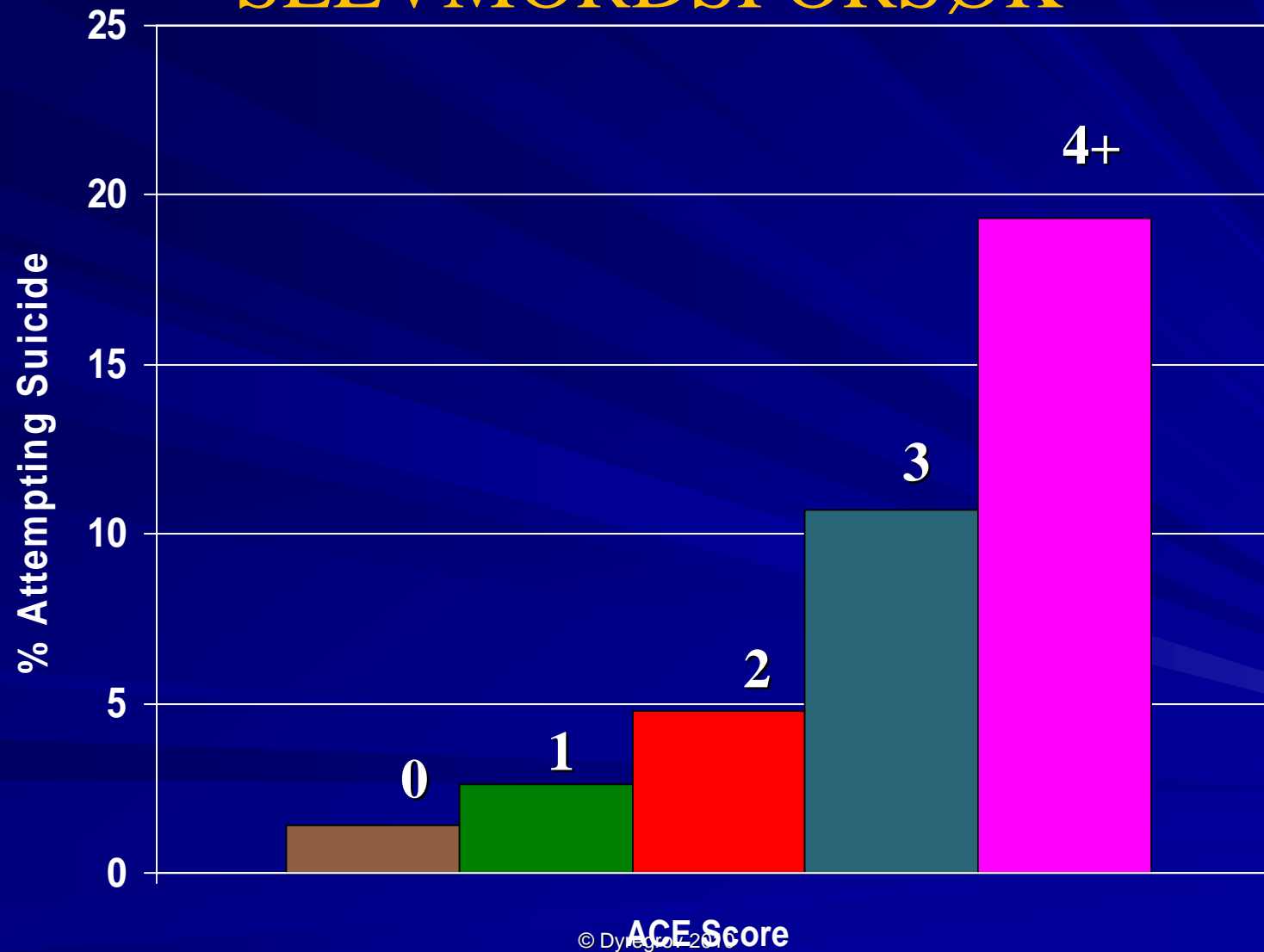
ACE Score

BARNDOMSOPPLEVELSER OG KRONISK DEPRESJON



From David W. Willis, 2010

BARNDOMSOPPLEVELSER OG SELVMORDSFORSØK



ENKELTTRAUMER

- Selv om enkelttraumer og dødsfall har mindre skadepotensial enn kumulative belastende barndomshendelser kan de gi langtidsskader
- Potensielt skadeomfang bestemmes ofte av voksen håndtering
- Enkelthendelser utfordrer både barnets forståelse og emosjonsregulering

VAD SKALL BARN FÖRSTÅ?

- Dödsfallet
 - Fakta
 - Tidsaspekten
 - Orsaken
- Egna tankar, känslor og kroppsliga reaktioner på dödsfallet
- Omgivelsenes reaktioner
- Långsiktig effekt av det som har skett

KONSEKVENSER AV BRISTANDE FORSTÅELSE

- Bristande integrering av det som skjedde
- Misoppfattelser, fantasier og frykt
- Reaksjoner kommer lettere ut av kontroll
- Emosjoner kan ikke nedreguleres via kognitiv vei

 Reaksjoner forverres og opprettholdes unødige

BARN OCH SORG

- Kunskapsgenereringen är lägre på traumaområdet.
- Ingen väsentlig ny kunskap om barns förståelse av döden under senare år.
- Inte mycket ny forskning kring reaktionsmönster.
- Nästan inga artiklar om komplicerad sorg hos barn.
- En del ny kunskap om behandling

BARN, FÖRLUSTER OCH TRAUMAN

VIKTIGA ERFARENHETER

- Efterreaktionerna avspeglar
 - Grad av exponering i situationen
 - Familjens inre klimat och föräldrarnas omsorgskapacitet
 - Barnets tillgång på fakta kring och förståelse av det som har skett
 - Barnets "robusthet", kognitiv kapacitet, självbild och överlevnadsstrategier
 - Barnets omsorgsmiljö

VIKTIGT ATT FÖRÄLDRAR OCH VUXNA HAR FÖRSTÅELSE FÖR:

- Hur barn reagerar
- Hur viktigt det är att barn får information om vad som har hänt och vad som kommer ske i fortsättningen
- Vad barn fattar på olika åldersnivåer
- Hur barn bemästrar krissituationer
- Att barn tillfälligt kan behöva sova i föräldrarnas sovrum
- Att barn kan vara mer klängiga i en period
- Att barn kan uppföra sig som vanligt utan att det är något att oroa sig över
- Att barn behöver stabilitet i hemmets rutiner
- Att det inte nödvändigtvis är farligt om barnen inte vill prata

VAD KAN FÖRÄLDRARNA GÖRA?

- Involvera barnet i det som sker runt dödsfall/hendelse
 - Förståelse för vad som sker vid sjukdom
 - Deltagande i ritualer och minnesmarkeringar
- Hjälpa barn att behålla (ändra) relation till den döda
 - återkommande minnesstund?
 - familjeritualer
- Ge information och fakta (vad som hände) – återkom till händelsen vid flertal tillfällen
- Prata om känslor
- Upprätthålla stabila rutiner och en stabil miljö
- Skaffa hjälp till barnet om det är nödvändigt
- Ha känsla för barnets behov i relation till förlusten
- Bistå barnet med förståelse av meningen med förlusten

FÖRÄLDRAR ÄR OFTA SJÄLVA STARKT PÅVERKADE

- Större förståelse för hur föräldrarnas situation har inverkan på barnet
- Svårt för föräldrarna att lugna barnet när barnets reaktioner kan väcka egna reaktioner
- Olika problemmönster:
 - Föräldrar är tillbakadragna, inte närvarande och inte tillgängliga
 - Föräldrars behov att skydda barnet hindrar barnens möjlighet att behärska situationen.
 - Överbeskyddande
 - Föräldrar skapar ångest genom sitt beteende

SORG, TRAUMA OCH ANKNYTNING (SAMBAND)

- Det är det finstämda samspelet mellan omsorgsgivare och barn som ligger till grund för om framtida trygghet, självkänsla, identitet och förmåga till att reglera känslor utvecklas.
- Speciell förmåga till känsloreglering är viktig – genom att mor (far) lugnar och tröstar med sin röst, sitt ansiktsuttryck, sina ord och förklaringar ("det är inte farligt"), och sin kropp, utvecklar gradvis styrningssystemet i storhjärnan (cortex) så att det efter hand själv kan dämpa alarmklockorna och handlingssystemet (flykt/kamp/låsa sig/överge) i djupare delar av hjärnan
- Med sämre föräldrakapacitet så understimuleras utvecklingen eller så sker det en självutveckling

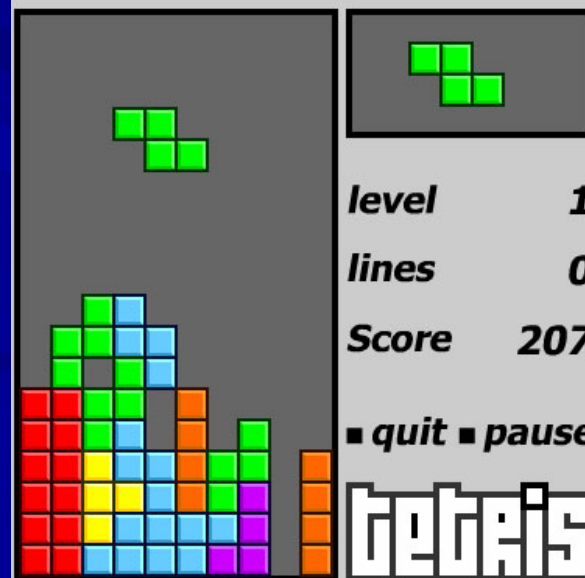
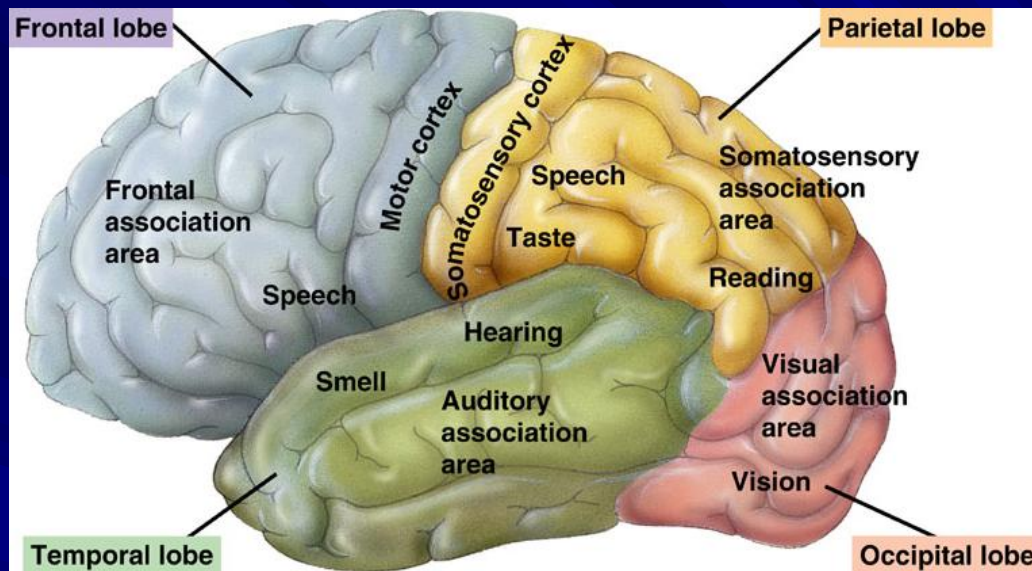
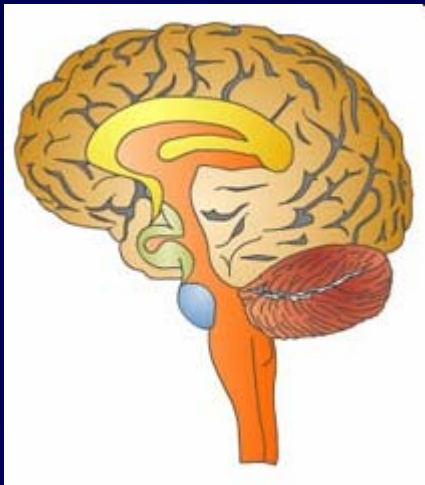
SORG OCH BARN

- Sorg kan förstöra samspelet mellan föräldrar och barn. Det lilla barnet klarar inte att finna system och förutsägbarhet, och anknytningen förstörs
- Resultatet är ett otillfredställt barn som skriker mycket. Ett otillfredställt och krävande barn är mycket krävande att hantera för en sorgsen eller deprimerad mor
- Om det är modern som dör sliter många fäder med att överta hennes omsorgsroll
- Föräldrakapaciteten måste förväntas att bli sämre i en period – men kan kompenseras
- Viktigt att hjälpa barnen att lära emotionsreglering



HJELP TIL BARN

NY FORSKNING



AKUTHANTERING

- Människor mår bäst av att:
 - Information är lättillgänglig, förmedlad och uppdaterad och;
 - Detta sker med omsorg och värme
- **N.B.!** Det är inte viktigt med omedelbara verbala uttryck av upplevelsen

LUGNA NED EFTER HÄNDELSEN

- Med lungt uppträdande
 - Hur man använder sin röst
 - Vad man säger
- Kroppslig kontakt
- Koppla loss sig från känslorna – fokusera på fakta
- Åteförena med familjemedlemmar eller personer man känner
- Ge information
- Terapeutiska suggestioner och avledning
- Hindra ”gruppsmitta”

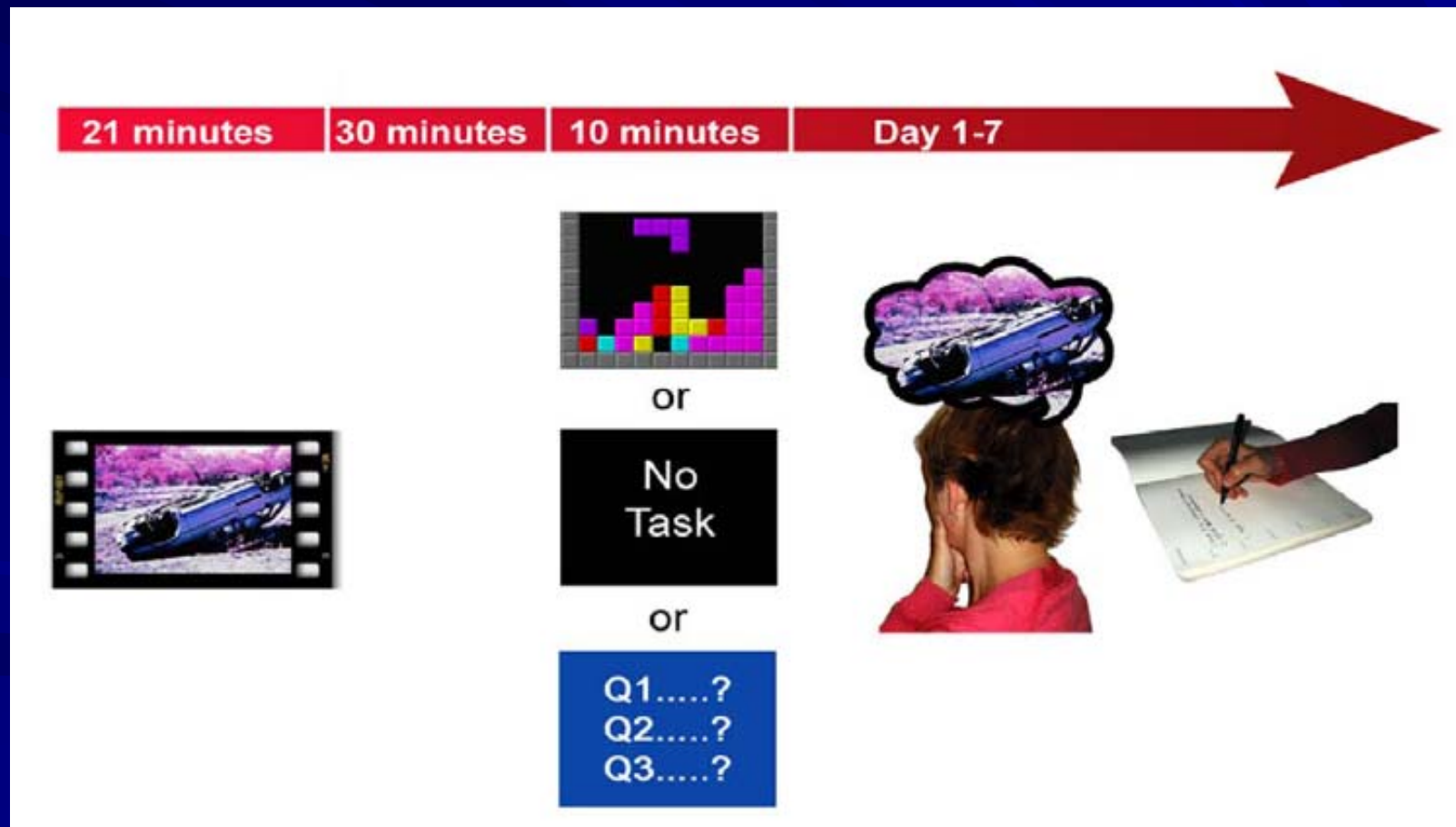
TIDLIGE BRUK AV PSYKOLOGISKE METODER FOR Å HINDRE TRAUMATISK MINNESDANNELSE

Mye tyder på at vi kan forstyrre
konsolideringsprosessen av
sensoriske elementer tidlig etter
traumatisk eksponering

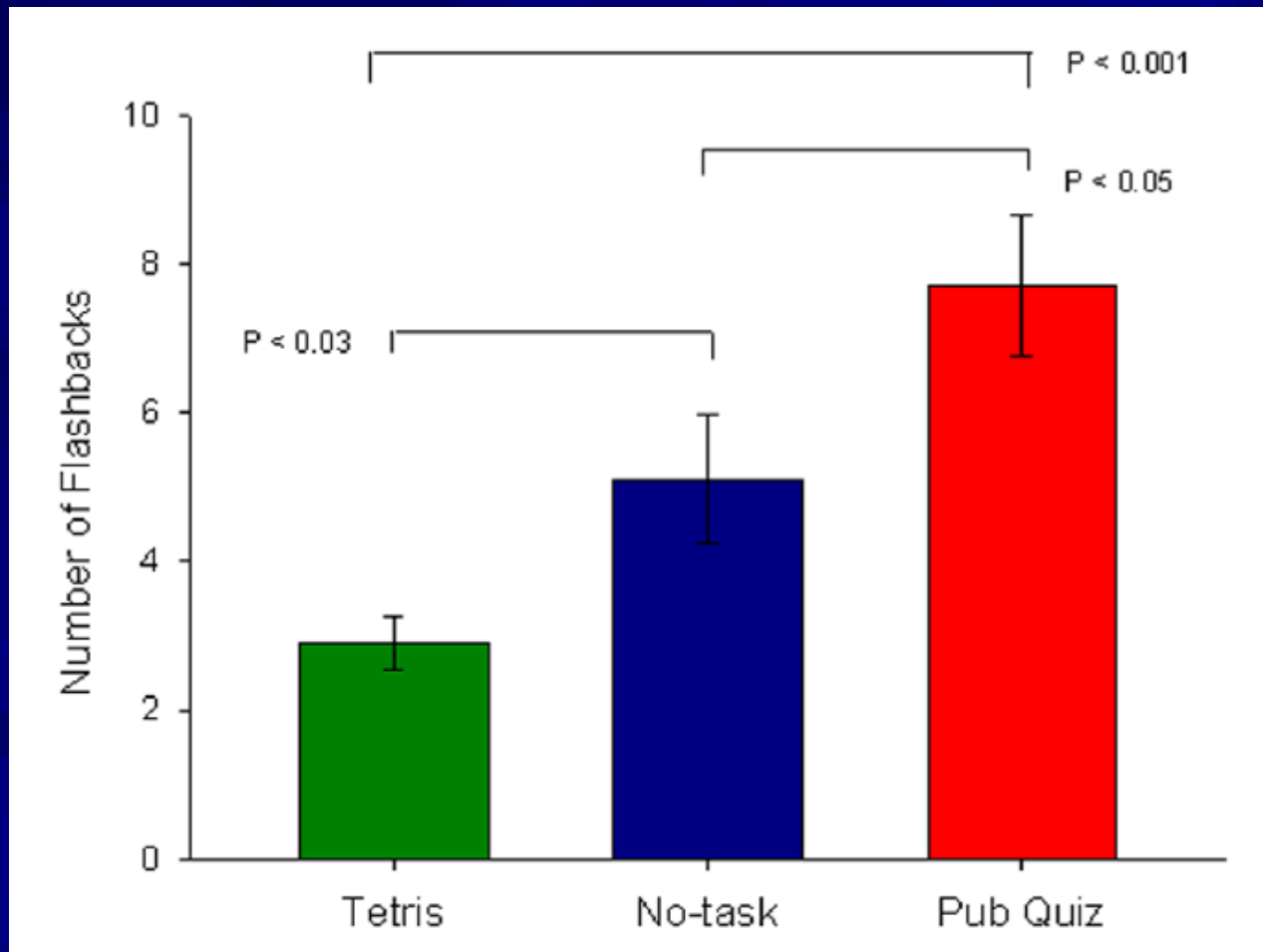
KAN VI HINDRA TRAUMATISK MINNESINNKODING?

- Utgångspunkt: Hjärnan har selektiva resurser med begränsad kapacitet
- Neurobiologin vid minneskonsolidering tyder på att det finns en 6-timmars tidsram efter händelsen när minnen er påverkbara och minnet kan "styras"
- Sinnesinformationen kräver att man använder kognitiva resurser i specifika hjärnområden under det att minnet blir till
- Göromål som konkurrerar om de kognitiva resurserna, som behövs för inkodning av det traumatiska materialet, kan förstöra processen

Holmes EA, James EL, Kilford EJ, Deeproose C (2010) Key Steps in Developing a Cognitive Vaccine against Traumatic Flashbacks: Visuospatial Tetris versus Verbal Pub Quiz. PLoS ONE 5(11): e13706. doi:10.1371/journal.pone.0013706

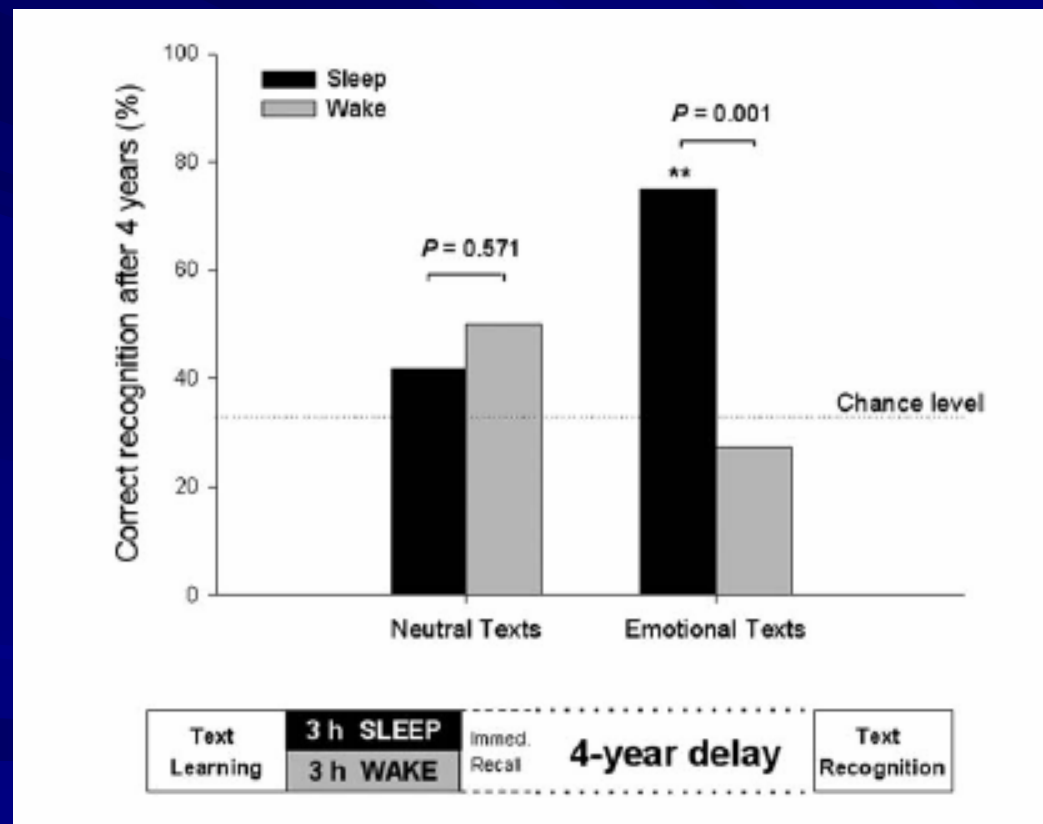


Holmes EA, James EL, Kilford EJ, Deepröse C (2010) Key Steps in Developing a Cognitive Vaccine against Traumatic Flashbacks: Visuospatial Tetris versus Verbal Pub Quiz. PLoS ONE 5(11): e13706. doi:10.1371/journal.pone.0013706



Brief Sleep After Learning Keeps Emotional Memories Alive for Years

Ullrich Wagner, Manfred Hallschmid, Björn Rasch, and Jan Born



Zehnder, D., Meuli, M., & Landolt, M. A. (2010). Effectiveness of a single-session early psychological intervention for children after road traffic accidents: a randomised controlled trial. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 4, 1–31.

- En enkel tidig psykologisk intervention med 99 barn i åldern 7-16 år
- Slumpvis utvalda till en interventions- eller kontrollgrupp
- En interventionsövning gjordes med barnet och minst en av föräldrarna omkring 10 dagar efter att barnet varit inblandat i en trafikolycka. Den omfattade rekonstruktion av olyckan genom teckningar och olycksrelaterade lekar, samt "psycho education"
- Alla barn blev intervjuade 10 dagar, 2 och 6 månader efter olyckan
- Barnen i de två grupperna skilde sig inte signifikant map posttraumatiska symptom efter 2 och 6 månader
- Analyser visade en signifikant interventions \times ålders-effekt, som indikerade att interventionen effektivt reducerade depressiva symptom och beteendeproblem hos barn i förpuberteten

DIREKTE ARBEID FOR Å ØKE MINNESINTEGRERING ETTER HENDELSE

(Krans og medarbeidere, 2009)

- Vanligvis balanse mellom perseptuell og verbal informasjons prosessering som gjør at minnesrepresentasjoner inkorporerer perseptuelle aspekter i en begrepsmessig ramme
- I traumesituasjoner skifter balansen slik at minnesrepresentasjoner får for sterke perseptuelle kvaliteter men med en relativ mangel av en begrepsmessig ramme
- Dette hindrer representasjonen i å bli integrert i vårt autobiografiske minne

DIREKTE ARBEID FOR Å ØKE MINNESINTEGRERING ETTER HENDELSE

(Krans og medarbeidere, 2009)

- Krans og medarbeidere har så forsøkt å direkte påvirke minnesintegrering etter en hendelse
- Eksponert 57 personer for traumatisk film i 12 minutter
- Lot de så gjennomgå en gjenkjennelsestest for en del av filmen – denne var laget for å stimulere minnesintegrering
- Spørsmål som var laget i kronologisk orden, presentert på en nøytral måte
- Deretter registreres påtrengende minner i en uke

Krans og medarbeidere, 2009

- Resultatene viste signifikant færre påtrengende bilder for den delen hvor de hadde gjennomgått en gjenkjennelses minnes test

Table 3

Descriptive statistics of the summed and average intrusion distress ratings for the tested and non-tested film block.

Measure	Film block without memory test	Film block with memory test
	M (SD) range	M (SD) range
Summed distress	74.58 (103.91) 0-350	51.53 (75.50) 0-270
Average distress	19.29 (21.89) 0-70	15.69 (19.14) 0-60

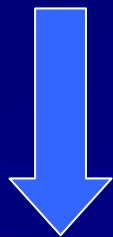
- "Our findings have potential clinical relevance since they indicate that it may be possible that interventions aimed at structuring and enhancing memory integration for an aversive event could be used to reduce intrusion development".

UTVIKLINGSPOTENSIAL

- Minnet aktiveres (labil form)



- Oppgaver igangsettes i relevant sansekanal



- Minnet lagres i endret form

DILEMMA VI MØTER

- Forskning tyder på at de som tidlig gir emosjonelt uttrykk for sine umiddelbare reaksjoner kan få det verre over tid enn de som velger ikke å gjøre det – jfr. Seery og medarbeidere (2008)
- Det er en utbredt antagelse at umiddelbart uttrykk er nødvendig for at det skal gå bra – kanskje er dette en myte

KONSEKVENSER FOR INTERVENSJON

- Utvises forsiktighet mht å presse mennesker til umiddelbart emosjonelt uttrykk
- Vente noe med det verbale uttrykk av emosjoner
- Som fagfolk være mer nyansert i hva vi sier til media
- Oversikt over fakta og god informasjon viktigere enn emosjonelle uttrykk
- Stort behov for å snakke kan reflektere hendelsens sterke innvirkning
- Respekt for de som ikke vil snakke – de kan være de som mestrer best



Det sociala nätverkets
stöd vid plötsligt dödsfall
– när livet måste gå vidare

Kari & Atle Dyrogrov

Studendliteratur

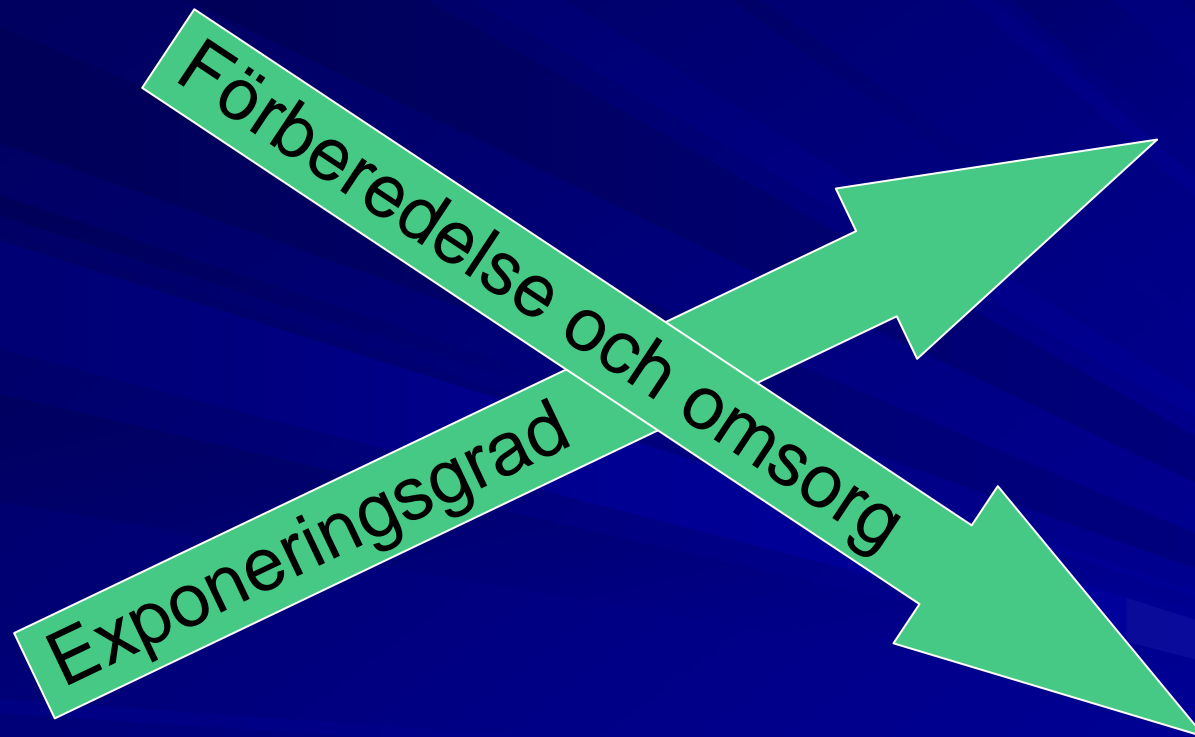
ATLE DYREGROV

Hva skjer når vi dør?

Å SNAKKE MED BARN
OM DØDEN


GYLDENDAL

TRAUMATISERINGSPOTENTIAL NÄR BARN INKLUDERAS I SAMTAL, RITUALER M.M.



VAD KAN FÖRBÄTTRA ETT BARNNS SITUATION?

- God forståelse av reaksjonsforløp over tid
- Informasjonstilfang bedres
- Bedre rådgiving og hjelp til foreldre/gjenlevende foreldre
- Tidlig identifisering av problemer og spesifikke sorgterapiert rettet mot disse
- Pedagogiske tiltak for å møte skoleproblemer
- Lett tilgang på sorggruppe

METODER FOR Å DEMPE OG TA KONTROLL MED PÅTRENGENDE MINNESMATERIALE

- Endring av synsinntrykk
 - Skjermmetoden
 - Flytte- eller håndmetoden
 - Innramming
 - Motbilder
 - Størrelsesendring
 - Nytt perspektiv
 - Innføre nye elementer
 - Arkiv
 - Bruk av redigeringsbenk

METODER FOR Å DEMPE OG TA KONTROLL MED PÅTRENGENDE MINNESMATERIALE

- Endring av andre påtrengende sanseinntrykk
 - Hørselsinntrykk – radio, mp3 spiller etc.
 - Smaksinntrykk – motsmak, fantasi,
 - Lukteinntrykk – motlukter, beholder, fantasi
 - Kroppsinntrykk – massasje, avspenning
- Bruk av mental redigerings- eller mixepult
- Motbetinging
- Bruk av fantasiresurser

SELVHJELPSMETODER OG TERAPEUTISKE ARBEIDSVERKTØY

- Tankestyringsmetoder
 - Tankestopping
 - Mestringsutsagn - sterke tanker
 - Fokusert distraksjon
 - Konsentrasjon
 - Skrive ned tankene
 - Alternative tanker – endre hendelsesforløp
- Oppmerksomhetsstyring og distraksjon
- Sette av tid til å gå nær, kombinert med rolig, dempende selvsnakking
- Utvikle fantasiresurser

UTSETTE BEKYMNINGER ELLER TANKER

- Wells og Sembi (2004) har beskrevet ‘Postponed worry exercises’
- Hver gang en plagsom bekymringstanke dukker opp anerkjennes du at den har dukket opp og sier til deg selv at du ikke skal bekymre deg eller gruble over den nå, men at du skal tenke på den senere. Lag en liten mental notis av at den har kommet opp og bare la den bare dempes av av seg selv (fade away in its own time).
- Sett også av 15 minutter (en halv time hos Wells og Sembi) hver kveld til fast bekymringstid, minst to timer før leggetid

METODER FOR Å DEMPE KROPPSLIG URO OG BEDRE SØVN

- Hvilke metoder kan barnet fra før?
- Dyp andingsmetode
- Firkantsanding
- Forestillingsmetoder
- Trygg plass metoden – bruk av mentale bilder
- Andre råd for å dempe kroppslig uro
 - massasje
 - redusere inntak av cola, sukker m.m.
- Choliz andingsmetode
- Mardrømsmetoder

HJÄLP GENOM GRUPPER

- Gruppsamlingar omedelbart efter händelsen
- Storgruppsmöten
- Systematisk bearbetning i grupp (till exempel klassrumssamtal, psykologisk debriefing)
- Kris- eller uppföljningsgrupper
- Sorggrupper
- Terapeutiska grupper
- Sorg- eller traumasamlingar

WRITING FOR RECOVERY

- 1. Skriveoppgave (2 x 15 min).
 - A. Skriv om hvordan tapet/hendelsen har påvirket livet ditt. Du kan skrive om alt du husker fra det som hendte, og de dypeste følelsene og tankene du har om hendelsen og hvordan det har vært i ettertid
 - B. Samme tema, men slipp deg enda mer løs når du skriver
- 2. Skriveoppgave (2 x 15 min).
 - A. Skriv om de tanker og følelser som plager deg mest, og traumatiske påminnere og selvbebreidelser
 - B. Lag en fortelling med en begynnelse, midte og slutt
- 3. Skriveoppgave (2 x 15 min).
 - A. Perspektiv: gi råd til noen som har opplevd en hendelse som har opplevd et lignende tap eller hendelse som deg eller skriv til den du har mistet og tenk på hva denne personen ville sagt til deg for å hjelpe deg
 - B. Tanke-eksperiment – tenk deg 10 år frem og du ser tilbake. Hva har du lært?

Wittgenstein:

De viktigste tingene i livet ser vi ikke, fordi de er rett foran oss

TRAUME OG VEKST

- Økt modenhet, vekst & styrke
 - større livserfaring
 - større selvsikkerhet
 - tro på mulighet og evne til å hjelpe
 - mer åpen for egen tilkortkomning
- Setter større pris på mine nærmeste
 - nærere familieforhold
 - dypere forhold til andre

TRAUME OG VEKST

- Økt empati og omsorg for andre – men også mindre toleranse for bagateller
- Større takknemlighet for livet
 - livet sett i et annet perspektiv
 - nyter livet mer
 - tar ikke alt som en selvfølge
 - setter større pris på små ting i hverdagen
- Mer intenst å være menneske

TRAUME OG VEKST

- Gir mulighet til å skille det viktige ut fra det som er mindre viktig
 - Positive forandringer i prioriteringer
- Legger større vekt på å hjelpe andre
 - Engasjerer seg i foreninger
 - Hjelper familie og venner
 - Skifter yrke

PERSONLIGE UTFORDRINGER

- Slitasje versus utvikling
- Finne balanse i eget liv
- Vekst og modning versus økt sårbarhet
- Meningsdannelse

DET GODE LIV

- Det gode liv er ikke noe som skjer, det er noe vi forbereder, kultiverer og oppnår gjennom hva vi gjør og hvordan vi styrer vår oppmerksomhet

VIKTIGE STRATEGIER FOR GOD IVARETAKELSE

■ *INDIVIDUELLE STRATEGIER*

- mental forberedelse
- realistiske forventninger
- balansert liv
- stressmestringsstrategier
 - *overvåke eget stress*
 - *forstå egne emosjoner, bedre selvforståelse*
 - *lytte til musikk*
 - *sikre restitusjon*
 - *avslapning*
- ha nærhet og tilknytning til andre
- gode selvhjelpsstrategier

VIKTIGE STRATEGIER FOR GOD IVARETAKELSE

■ GRUPPESTRATEGIER

- faste team/gruppe møter
- sosiale støttegrupper og nettverk
- anti-stress" møte
 - ta opp hvordan gruppen samhandler, respektere hverandre, løse konflikter, trives sammen
 - gjør team-samspill til spesifikt tema ved møter
 - lære å lytte til hverandre
 - la en slik "meta-diskusjon" innarbeides i rutiner
- gode ledelsesrutiner for å håndtere krise- og katastrofesituasjoner

VIKTIGE STRATEGIER FOR GOD IVARETAKELSE

■ *ORGANISASJONS-STRATEGIER*

- godt kriselederskap
- gode informasjonsrutiner
- rutiner for ivaretagelse av nytilsatte
- ivaretaende og aksepterende klima
- gode supervisjons & feedback rutiner
- variasjon og muligheter for ny læring
- stress monitorering