



Psykologisk traume

EN GUIDE TIL FRIVILLIGE

2023

Skrevet og designet af Javiera Henríquez

Indhold

- 
- 1 Om KIT side 1
 - 2 Hvad er et traume? side 2
 - 3 Hvad er psykologisk traume? side 3
 - 4 Traumatiske begivenheder side 5
 - 5 Reaktioner på traumatiske begivenheder side 7
 - 6 Følelsesmæssige, kognitive, fysiske og interpersonelle reaktioner side 8
 - 7 Hvad er posttraumatisk stressyndrom? side 9
 - 8 Faktorer, der beskytter enkeltpersoner side 13
 - 9 Hierarkiet af menneskelige behov side 15
 - 10 Hvordan kan frivillige hjælpe mennesker, der har oplevet traumatiske hændelser? side 16



Om KIT

Gennem netværk og vidensdeling bliver kirken bedre til integration. Derfor har vi lavet dette hæfte til dig, der arbejder med nydanskere.

Kirkernes Integrations Tjeneste (KIT) har i 20 år udrustet kirker til at tage ansvar for nydanskere i deres nærmiljø. For kirken kan noget særligt, når det gælder integration. I KIT ønsker vi at lade vores erfaring komme kirkerne til gode gennem bl.a. oplysning og konferencer og ved at fremme vidensdeling indsatser imellem.

Sammen med frikirker og kirkelige organisationer rundt om i Danmark etablerer KIT også integrationsmødesteder, der bygger bro til nydanskere bl.a. gennem familieaktiviteter og fællesspisning. Derudover får tusinder af udsatte nydanskere hvert år konkret hjælp i form af f.eks. julehjælp eller tilskud til at deltage i sommerens aktiviteter.

Nydanske fællesskaber møder mange barrierer, når de f.eks. forsøger at etablere sig som forening eller kirke. KIT tilbyder dem vejledning og netværk. Også unge, sårbare au pairs får værktøjer, juridisk hjælp og relationer gennem projektet Au Pair Network.

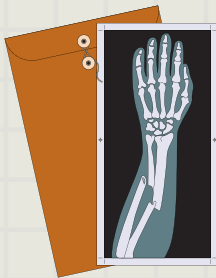
KIT er desuden en stemme over for myndigheder, hvor vi arbejder for gode vilkår for nydanskere og indsatser.

Læs mere på www.kit-danmark.dk

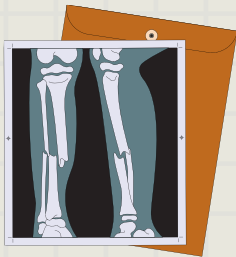
Hvad er et traume?

Når folk har oplevet seksuelt misbrug, vold eller har måttet flygte fra krig, siger vi ofte, at de har oplevet et psykisk traume eller er traumatiserede. Men hvad betyder det?

Før vi forstår, hvad et psykologisk traume er, så lad os tænke på fysiske traumer for at finde nogle ligheder.



Et fysisk traume er en alvorlig skade på kroppen, der forårsager smerte og påvirker kroppens normale funktion. Afhængigt af hvor alvorlig skaden er, kan den have livslange konsekvenser eller andre gange hele hurtigt. For at kunne hele har man brug for pleje og nogle gange medicinsk indgriben i form af kirurgi, og det kan også være nødvendigt med rehabilitering for at genvinde mobiliteten i den del af kroppen, der er ramt af skaden.



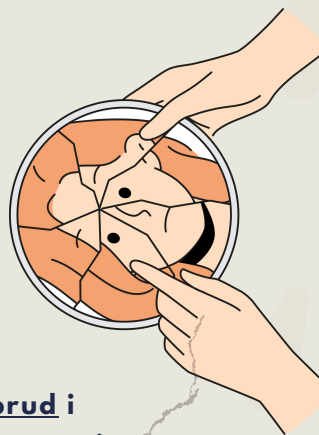
På samme måde er det, når en person oplever et psykologisk traume: Det påvirker den daglige præstation, personen kan ikke længere leve et normalt liv, føler et stærkt følelsesmæssigt ubehag, kan føle en dyb tristhed, en smerte i hjertet, og derudover kan traumet efterlade følgeskader for livet, hvis der ikke modtages tilstrækkelig psykologisk hjælp og følelsesmæssig inddæmning.

Hvad er et psykologisk traume?

Når en person oplever en begivenhed, der er så stærk følelsesmæssigt, fysisk, mentalt, og åndeligt, at det er umuligt at håndtere den med hans eller hendes personlige psykologiske værktøjer og ressourcer. Dette efterlader et dybt og intenst ubehag, der påvirker personens normale udvikling og ydeevne på en langvarig måde.

Når en person oplever et traume, sker der et brud i personens liv, og intet bliver nogensinde det samme igen. Personen kan opleve, at traumet påvirker alle områder af personens liv eller en stor del af det, herunder personens fortid, nutid og fremtidsprojektioner.

Forestil dig personens liv som et hus og traumet som et jordskælv. Når et hus rystes af et kraftigt jordskælv, vil der ske stor skade på gulv, tag, værelser og hele huset; det vil ikke kun påvirke en del af huset, men huset i sin helhed. På samme måde vil personens liv blive rystet af traumet og skabe store skader på selvværd, tryghed og tilliden til ham selv og til andre, hvilket skaber en følelse af konstant hjælpeløshed og håbløshed.



Personen kan føle sig nostalgisk og idealisere livet før den traumatiske begivenhed, kun huske de positive begivenheder og udelade de mere negative. Samtidig kan det blive meget svært eller endda umuligt at tænke på en bedre fremtid, drømme og have mål.



Efter denne begivenhed i mit liv kan jeg ikke forvente noget godt for mig selv.

Den person, der rammes af en traumatisk begivenhed, har svært ved at integrere oplevelsen i sit liv, og i stedet for blot at være endnu en begivenhed “på listen” får traumet fuld opmærksomhed; det bliver den vigtigste begivenhed i personens liv i nuet og påvirker det dybt, da personen føler, at han ikke kan flygte fra denne forfærdelige situation, som ofte genopleves gennem tanker, flashbacks, drømme, osv.

Personen formår ikke at føle sig som før. Trods flere forsøg på at glemme, distrahere sig selv eller overvinde situationen lykkes det ikke. Personen føler, at han ikke længere er den samme, og at verden har ændret sig, hvilket giver ham en følelse af en dyb håbløshed, som ofte kan føre til udvikling af en depressiv episode.



Begivenheder, der kan være traumatiske:

Naturkatastrofer: så som jordskælv, tsunamier, orkaner, tornadoer, oversvømmelser, vulkanudbrud osv.



Livstruende ulykker: så som en trafikulykke



Tab: af et familiemedlem eller nærtstående person ved sygdom, skilsmisse eller død



Vold af enhver art: vold i hjemmet, fysisk, psykisk, seksuel eller racismemotiveret vold



Krig: at være vidne til, deltage i eller flygte fra en krig



Migration: at migrere under forhold, der bringer personens liv i fare eller gør det ulovligt



Voldtægt: at blive udsat for voldtægt eller seksuelt misbrug



Tortur: at blive udsat for tortur



Ikke alle mennesker påvirkes på samme måde af et traume; flere faktorer har indflydelse på dette, så som personlige egenskaber og den særlige karakter af den traumatiske begivenhed.



Det stadie i livet (barndom, ungdom, voksenliv eller alderdom), hvor personen oplever den traumatiske begivenhed, vil i høj grad påvirke de virkninger, som traumet kan frembringe. Jo yngre personen er, jo mere sårbar og modtagelig er han for at lide under større og længerevarende konsekvenser, da personen stadig er under udvikling og afhængig af andre for at leve.



Hvis traumet er fremkaldt af en person tæt på offeret, f.eks. af familie eller venner, vil det have en større psykologisk indvirkning, end hvis det er fremkaldt af en fremmed. Eller hvis den person, der fremkalder traumet, har haft til hensigt at gøre skade, vil offeret blive mere påvirket følelsesmæssigt, psykologisk eller endda fysisk, end hvis traumet er forårsaget af et uheld.

Hvis personen oplever den traumatiske begivenhed ved flere lejligheder, vil det desuden have en større indvirkning og mere alvorlige og varige konsekvenser over tid, end hvis det er en éngangsbegivenhed.

**Mennesker kan reagere meget forskelligt på traumer.
Reaktionerne kan omfatte:**

Ændringer i adfærd

Angst og depression

Problemer med at relatere til andre mennesker

Vanskeligheder med selvregulering af følelser, tanker og handlinger; at være ude af kontrol.

Regression og tab af tidligere erhvervede færdigheder: hos børn kan de miste evnen til at kontrollere lukkemusklen eller blæren, som de allerede havde erhvervet, eller deres evne til at tale kan blive mindre osv.

Fysiske smerter, der kan være meget intense og forsvinde i et stykke tid. Som regel intensiveres smerterne, når der er større stress.

Indlærings- og kognitive vanskeligheder

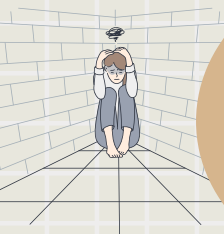
Vanskeligheder med at spise og sove

Mareridt

Når en person for nylig har oplevet et traume, kan vedkommende udvise følgende reaktioner:

FØLELSESMÆSSIGE REAKTIONER

- Tilstand af chok
- Irritabilitet og raseri
- Terror
- Følelse af skyld
- Dyb tristhed
- Følelse af hjælpeløshed
- Tab af glæde ved aktiviteter, man tidligere har nydt

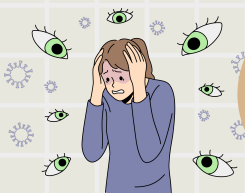


KOGNITIVE REAKTIONER

- Svært ved at koncentrere sig og træffe valg
- Problemer med hukommelsen
- Forvirring
- Lavt selvværd
- Påtrængende tanker eller minder om traumet, som ikke kan kontrolleres.
- Overdreven bekymring
- Dissociation

FYSISKE REAKTIONER

- Accelereret hjertebanken
- Øget fysisk ømhed og smerter, som ikke var der før, såsom svær hovedpine, muskelsmerter osv.
- Svimmelhed og kvalme
- Søvnløshed og dårlig søvn
- Problemer med tarmen
- Nedsat seksuel lyst



MELLEMMENNESKELIGE REAKTIONER

- Stigning i personlige konflikter
- Isolation og ensomhed
- Vanskeligheder i skolen og på arbejdet
- Mistillid
- Følelse af at blive forladt og afvist

Hvad er posttraumatisk stresssyndrom (PTSD)?

Mennesker, der har oplevet traumatiske begivenheder, kan udvikle PTSD, når de oplever følgende symptomer:

Symptomerne varer i mere end en måned



Genoplevelse af den traumatiske begivenhed



- Flashbacks
- Påtrængende erindringer
- Mareridt

En følelse af frygt eller rædsel ledsaget af intense fysiske fornemmelser.



Vedvarende opfattelse af fare

- Hyperopmærksom
- Forstyrrelse af støj
- Irritabel eller aggressiv adfærd
- Selvdestruktiv adfærd
- Dekoncentration
- Søvnforstyrrelser

Undgåelse

Undgåelse af tanker, minder, aktiviteter, situationer eller personer, der er relateret til den traumatiske begivenhed.



Symptomerne forårsager et betydeligt ubehag i personens liv eller en forringelse af normal funktion.

En person, der har oplevet en traumatisk begivenhed, kan udvikle posttraumatisk stressyndrom (PTSD), når personen i mere end en måned har oplevet følgende symptomer:

Personen genoplever den traumatiske begivenhed gennem flashbacks, påtrængende minder og tanker, der kommer uden varsel og ikke kan kontrolleres, og kan også have mareridt relateret til den traumatiske begivenhed.



Derudover opfatter personen en konstant følelse af at være i fare og føler sig truet, er hyperopmærksom og leder efter tegn i sine omgivelser, der gør det muligt for personen at opdage fare og forsvare sig selv. Da nervesystemet er så aktivt, kan personen let blive forskrækket over høje lyde og overvældes af at blive udsat for mange visuelle, auditive og sensoriske stimuli på samme tid. For eksempel kan det at gå ind i et overfyldt indkøbscenter eller være til en koncert være en meget kompleks og overvældende oplevelse for en person med PTSD.





Personen med PTSD vil have en mere irriteret eller aggressiv adfærd end normalt, da hjernen er i "overlevelses-tilstand"; den forsøger at forsvare sig mod de farer, der kan ende dens eksistens. Så personen vil føle en større følelsesmæssig byrde i stressede situationer, hvilket lettere vil gøre personen i "dårligt humør" og få personen til at handle mere aggressivt. Dette kan demonstreres på forskellige måder såsom: at hæve stemmen eller råbe, slå på genstande eller mennesker, ødelægge ting i huset eller såre andres følelser med vilje.

Sammen med dette vil personen forsøge at undgå alt, der minder ham/hende om den traumatiske begivenhed, bevidst eller ubevidst - lugte, lyde, steder eller andre ting, der er relateret til den traumatiske begivenhed, og kontakt med mennesker, der er relateret til traumatet eller blot har en fysisk eller personlig lighed med den, der har fremkaldt traumatet. Nogle gange vil personen søge isolation for at finde sikkerhed og fred ved at være alene på et sikkert sted, hvor personen kan føle, at han/hun har kontrol over sig selv og situationen.



Personer med PTSD kan også undgå at tale om det. Det er IKKE tilrådeligt at stille dem spørgsmål eller tale om det, hvis de ikke selv er villige til det. Hvis personen beslutter sig for at tale om sin traumatiske oplevelse, er det vigtigt at vise empati, lytte aktivt og få dem til at føle sig trygge. Det er også godt at takke dem for deres tillid og åbenhed over for dig i forhold til at tale om dette emne. Det er heller ikke tilrådeligt at spørge om unødvendige detaljer eller at bede dem om at give mere specifikke oplysninger, som vi som frivillige ikke behøver at vide.

Mange gange føler folk skam, skyld og hjælpeløshed over det, der er sket med dem, og de ønsker ikke, at andre skal vide om det. Så før de taler om det, har personen måske tænkt over, om det er værd at tale med dig eller ej. Nogle gange kræver det meget mod at tale åbent om en traumatisk begivenhed.

Det er også muligt, at folk, der har PTSD, ikke véd, at de har det, selv om de måske har mistanke om, at noget er galt. Det er muligt, at de ikke kan eller vil indse det. Nogle gange er folk i "benægtelsestilstand" og er ikke klar til at acceptere deres virkelighed. I de tilfælde bør vi IKKE presse dem til at indse det, men vi bør ledsage dem i deres proces. Ikke alle er klar til at tale om deres traumer så hurtigt, mange har brug for meget tid til at bygge tillid til andre, før de er i stand til at tale om det.



Beskyttende faktorer

Ikke alle mennesker, der oplever en traumatisk begivenhed, vil udvikle en posttraumatisk stresslidelse. Der er mennesker, der af sig selv og/eller med støtte fra andre formår at komme sig over disse begivenheder, da de har flere beskyttende faktorer. Beskyttelsesfaktorer er personlige egenskaber eller gunstige livsomstændigheder, der beskytter mod at udvikle psykiske lidelser.

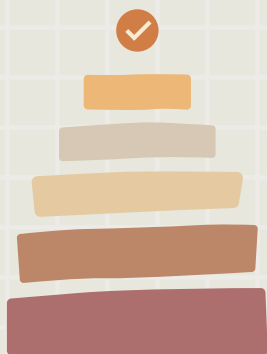
Nogle faktorer, der kan beskytte folk mod at udvikle PTSD, er:

- At have en sikker tilknytning til en vigtig person i deres liv.
- At have selvtillid.
- At være modstandsdygtig.
- At have et samfund, der er et sikkert sted at bo, med adgang til sociale ydelser.
- At have gode sociale relationer med venner, familie, en partner og andre betydningsfulde relationer.
- At have høj intelligens og kognitive færdigheder.
- At være fleksibel i måden at tænke og se livet på.
- At være optimistisk.
- Have en sans for humor.
- Være nysgerrig, kreativ og kunstnerisk.
- Have et højt selvværd.
- Har en god evne til selvregulering af impulser og følelser.
- Har en tro på, at livet har en mening.
- Har en tro eller spirituel overbevisning.



Når folk har flere beskyttende faktorer i deres liv, er de mere tilbøjelige til at overvinde traumatiske hændelser og møde negative situationer på en bedre måde. Derfor er det vigtigt at hjælpe folk med at øge de beskyttende faktorer.

Når folk har oplevet traumer eller står over for meget krævende og vanskelige situationer, er det desuden vigtigt at sikre, at deres grundlæggende behov bliver opfyldt.



Alle mennesker har flere behov, og de er hierarkiske, så ikke alle behov er lige vigtige. Hvis vi for eksempel ønsker, at en person skal have det godt og være rolig regelmæssigt, skal personen først sove og spise godt, være udhvilet, have tag over hovedet, sikkerhed, gode sociale relationer osv. Uden alt dette er det ikke muligt at opnå en kontinuerlig tilstand af velvære.

Psykologen Abraham Maslow udviklede et hierarki af menneskelige behov, hvor han viser, hvordan mennesker opnår velvære og selvrealisering.

Når mennesker oplever traumer eller vanskelige situationer, kan de have svært ved at prioritere deres behov. At spise godt eller sove tilstrækkeligt virker måske ikke så vigtigt som at holde op med at være så overvældet, men det er nødvendigt at løse behovene trin for trin, begyndende med de grundlæggende fysiologiske behov.



Hierarkiet af menneskelige behov

5. BEHOV FOR SELVREALISERING

Vi har brug for at opnå personlige mål og at finde et formål med livet.



4. EGOETS BEHOV

Vi har brug for at udrette ting og modtage respekt, anerkendelse og påskønnelse fra andre.



3. SOCIALE BEHOV

Alle har brug for kærlighed, accept og tilhørsforhold; vi har brug for gode relationer til familie, venner, partner, m.fl.



2. BEHOV FOR SIKKERHED

Folk skal have økonomisk sikkerhed, et job, et sikkert sted at bo, sundhed og velvære.



1. FYSIOLOGISKE BEHOV

For at overleve er det nødvendigt at trække vejret, spise, drikke vand, hvile og sove godt.





Hvordan kan frivillige hjælpe mennesker, der har oplevet traumatiske hændelser?

Der er mange måder, hvorpå du som frivillig kan hjælpe mennesker, der har oplevet traumatiske hændelser. Her er nogle:

1

Giv dem positiv forstærkning for de gode ting, de har opnået: Fortæl dem, når de gør noget godt, lykønsk dem, når de har opnået noget, og lad dem vide, når de har forbedret sig i noget.

2

Hjælp dem med at se deres styrker: Folk kan ikke altid se, hvad deres styrker er, og hvad de er gode til, så de har brug for at høre det fra andre. Så hvis du ser positive færdigheder hos personen, så tøv ikke med at sige det. Det kan hjælpe dem med deres selvværd og selvvindst, og det vil skabe et miljø med respekt og påskønnelse af hinanden.



YOU CAN
DO IT!

BEE
PATIENT

One day
AT A TIME

you are
ENOUGH

KNOW YOUR
WORTH



3

Lyt aktivt: Når folk vil fortælle os noget, er det vigtigt at lytte for at forstå dem. Nogle gange bekymrer vi os måske mere om, hvad vi skal sige til personen for at hjælpe dem, og holder op med at være så opmærksomme på, hvad vi hører og ser. Vi behøver ikke altid at have alle svarene, nogle gange skal vi bare få personen til at føle sig hørt, set og accepteret. Hvis du gør det, hjælper du allerede en masse.

4

Styrk dem: Hjælp dem til at vide, at de er i stand til at gøre ting og er værdifulde som mennesker. "Empowerment" er baseret på at udvikle personens selvtillid og selvsikkerhed, såvel som deres evner, potentiale og opfattelse af, at deres handlinger og beslutninger påvirker deres liv positivt.

Man kan for eksempel sige: "Du har allerede overvundet nok forhindringer, og du er nået dertil, hvor du er nu, så du kan helt sikkert gøre det!", "Jeg tror på dig, jeg ved, at du vil klare det", "Jeg ved, at det ikke er let for dig, men ved at tage et skridt ad gangen vil du klare det", "Du er ikke alene" eller "Du er stærk og dygtig".



5

Sørg for ro på mødestederne: Brug et fredeligt tonefald og vær rolig, det vil hjælpe dem med at regulere sig selv og finde roen igen.

6

Hjælp dem med at forstå, at det ikke er deres skyld: Du kan sige: "Det er ikke din skyld", "Du fortjente ikke det, der skete" eller "Du skulle ikke have været igennem det".

7

Vis empati: Du kan sige "Jeg forstår, at det påvirker dig", "Det må være svært at gå igennem det, du gennemgår", "Jeg forstår, at du har det svært" eller "Det er forståeligt, at du har det dårligt med det".

8

Få personen til at føle sig tryk: Du kan sige: "Du er tryk her", "Dette er et sikkert sted", "Intet vil skade dig her", "Du kan hvile dig" eller "Vi tager os af dig".

9

Hjælp dem med at dyrke deres tro og opmuntre dem til at praktisere den. Især i svære tider er det en stor hjælp at praktisere sin tro og have følelsen af, at et højere og mere magtfuldt væsen tager sig af os. Opmuntr dem til at søge Gud for at finde mening og helbredelse i den vanskelige situation, de befinder sig i. Samtidig er det vigtigt at respektere de forskellige måder, som individer udtrykker deres tro og religiøse overbevisninger på.



10

Validér deres følelser: Det er vigtigt, at vi validerer og accepterer de følelser, som folk har - der er ingen gode eller dårlige følelser, de er alle gyldige og nyttige. Nogle gange ønsker folk ikke at opleve følelser som for eksempel vrede eller tristhed; de kan ikke lide at blive set græde, fordi det kan ses som svaghed eller mindre mandigt. Så det er vigtigt at give dem lov til at føle alle slags følelser og hjælpe dem med at udtrykke sig på en sund måde. Du kan sige ting som: "Jeg forstår, at du har det sådan", "Det er okay ikke at være okay", "Det er okay at være vred", "Det er okay at være ked af det", "Accepter dine følelser, for de er en del af dig" eller "Det er okay at være bange".

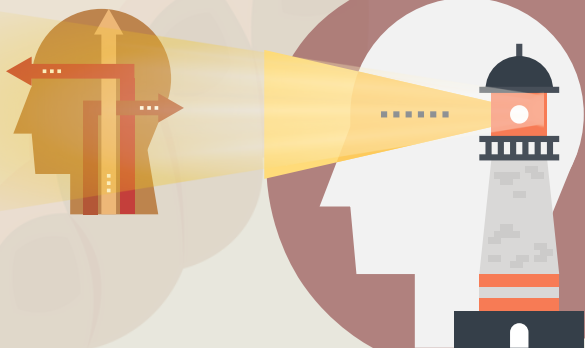


11

Hjælp dem med at se ud over deres nuværende situation: Hjælp dem med at erkende, at de er mere end deres traumer, vanskeligheder eller kampe, og at deres liv er mere end det nuværende dårlige øjeblik, som på et tidspunkt vil gå over. Det kan være en stor hjælp at se tingene fra et andet, mere positivt og håbefuldt perspektiv.

12

Respekter de grænser, de sætter: Nogle gange vil de fortælle os eksplicit, når de ikke føler sig okay med noget, vi gør, eller de kan vise det i handling. For eksempel kan de fysisk bevæge sig væk ved at træde tilbage eller flytte deres stol til siden for at søge mere fysisk afstand. Lad dem gøre det uden at forsøge at komme tættere på fysisk. Nogle gange ønsker de måske ikke at deltage i aktiviteterne, men bare at observere på afstand. Lad dem gøre det, da de måske forsøger at forstå dynamikken og har brug for at vide, hvad der bliver gjort, for at føle, at de har kontrol over situationen.



Referencer

1. Anjum G, Aziz M og Hamid HK (2023) Liv og mental sundhed i Ukraine-krigens limbo: Hvordan kan hjælpere bistå civile, asylansøgere og flygtninge, der er berørt af krigen?.
2. Başoğlu, M., Mineka, S., Paker, M., Aker, T., Livanou, M. (1997). Psykologisk beredskab til traumer som en beskyttende faktor hos torturoverlevende. *Psykologisk medicin*, 27, 1421-1433.
3. Figueroa, A, Cortés, P., Accatino, L., & Sorensen, R. (2016). Psykologiske traumer i primærsektoren: retningslinjer for håndtering. *Medical Journal of Chile*, 144(5), 643-655.
4. Montero, T. (2012). Trauma. *Cuban Journal of Military Medicine*, 41(1), 1-3.
5. Nationalt Bibliotek For Medicin, PTSD (2018).
6. Peral Jiménez, C. (2017). Kan vi forebygge traumer? Overvejelser om brugen af kunstterapi som et middel til forebyggelse af traumer og udvikling af modstandsdygtighed. *Arterapi*, 12, 277-292.
7. Den amerikanske psykiatriske forening (APA). (2013). Diagnostisk og statistisk manual over psykiske lidelser (DSM-5[®]). USA: American Psychiatric Pub.
8. Texas' familie- og beskyttelsesministerium (DFPS), uddannelse i traumebevidst pleje (2019).

Om forfatteren



Javiera Henríquez Catrill er psykolog fra Chile med særlige kompetencer inden for menneskelig adfærd og forståelse af sindet. Hendes erfaring med at hjælpe mennesker ramt af psykiske traumer, sammen med hendes omfattende erfaring som frivillig, motiverede hende til at skrive denne håndbog. Bogen giver viden og praktiske værktøjer til dig, der yder frivillig støtte til mennesker, som lever med psykiske traumer.

✉ javiera.henriquezc@mail.udp.cl

 www.linkedin.com/in/javierahenriquez

Flygtninge og migranter, der kommer til Danmark, har til tider traumatiske oplevelser med sig i bagagen. Formålet med denne håndbog er at hjælpe dig med at finde psykologiske og praktiske værktøjer til bedre at kunne forstå mennesker, der har oplevet traumatiske begivenheder, deres adfærd, og hvordan du kan støtte dem.

Materialet fokuserer ikke på diagnosticering og behandling af posttraumatisk stress, men du vil blive præsenteret for en kort beskrivelse af symptomerne.



(+45) 32 84 60 16



Info@kit-danmark.dk



www.kit-danmark.dk



**Smallegade 47, 2000
Frederiksberg**