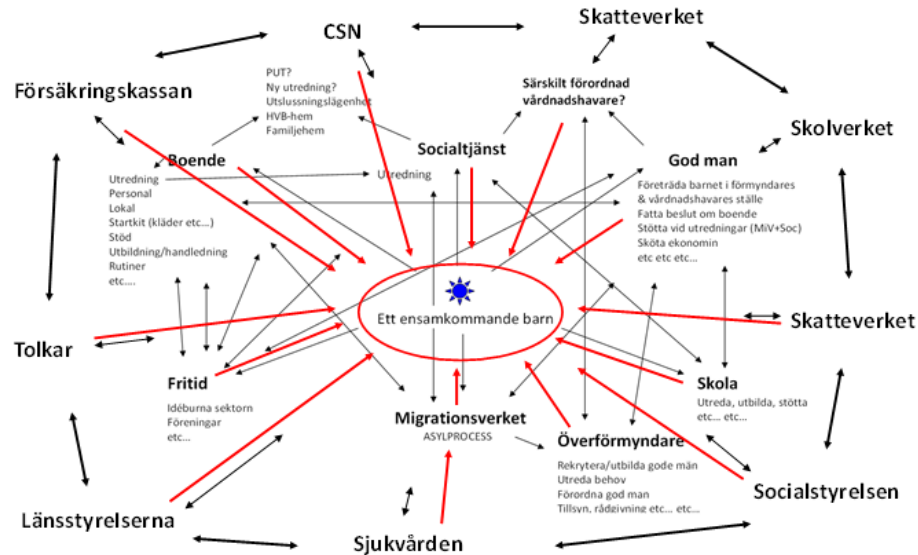


Integrativ traumafokuserad psykoterapi med ensamkommande flyktingungdomar



Karin.thorell@telia.com

Ensamkommande flyktingbarn



Markus Wihk

”Jag känner mig ensam.
Du kanske inte tror mig,
men jag känner mig
verkligen ensam på
riktigt.”



Migrationsstress



Tiden före migrationen:

- i hemlandet
- på vägen till Sverige

Påfrestningar:

- extrem stress av "delad och diffus karaktär"
- enskilda, konkreta extrema händelser

Tiden efter migrationen:

- tiden före och efter PUT i Sverige

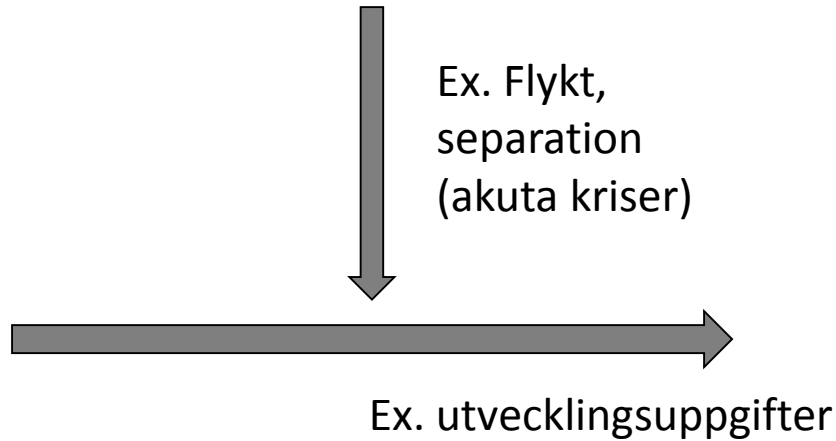
Påfrestningar:

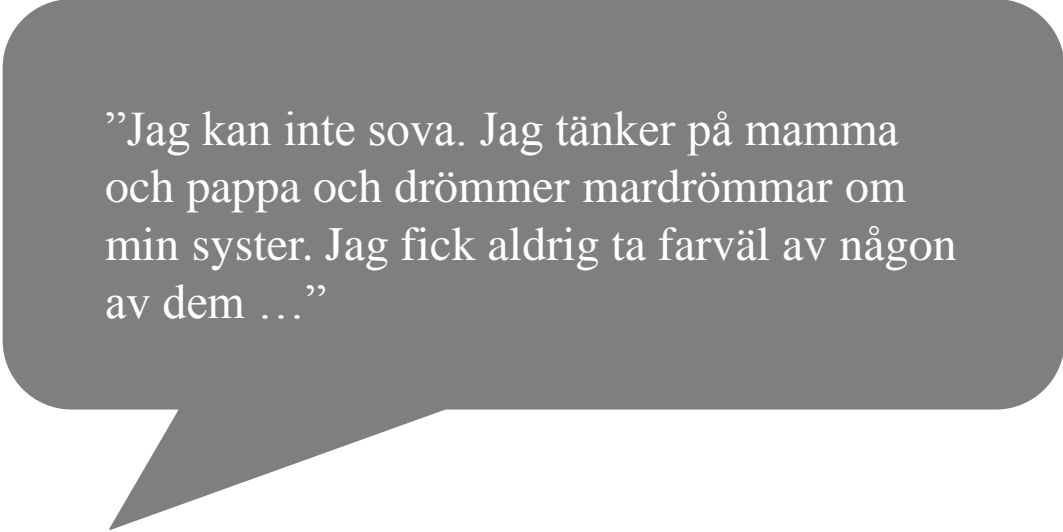
- asylprocess, beroendeställning
- "PUT - syndrom": anpassningspotential och möjligheter, hantering av sorg och förluster

Marie Balint

Trauma och livsomständigheter

- Vertikal stress
- Horisontell stress





”Jag kan inte sova. Jag tänker på mamma och pappa och drömmer mardrömmar om min syster. Jag fick aldrig ta farväl av någon av dem ...”

Trauma

- En extremt påfrestande händelse (innehållande hot, våld, skräck) som varken kan undflys eller bekämpas av den drabbade kan orsaka skada (van der Kolk)
- Konfrontation med död eller våld skapar intensiv skräck, hjälplöshet, förlust av kontroll och hot om förintelse (Herman)
- Överväldigande stress kan skapa traumatiska erfarenheter som inte integreras (Siegel)
- Människans försvarssystem aktiveras (stress-respons systemet) (Hart)

Typ 1 trauma

- Enstaka olyckshändelser, katastrofer, sjukdomar, oförberedda svåra separationer etc.
- Kan ge upphov till traumareaktioner och symtom
- Symptomen klingar av i de flesta fall
- Socialt stöd och stabilitet viktigaste åtgärd

(L. Terr)

Typ 2 trauma/Komplext trauma

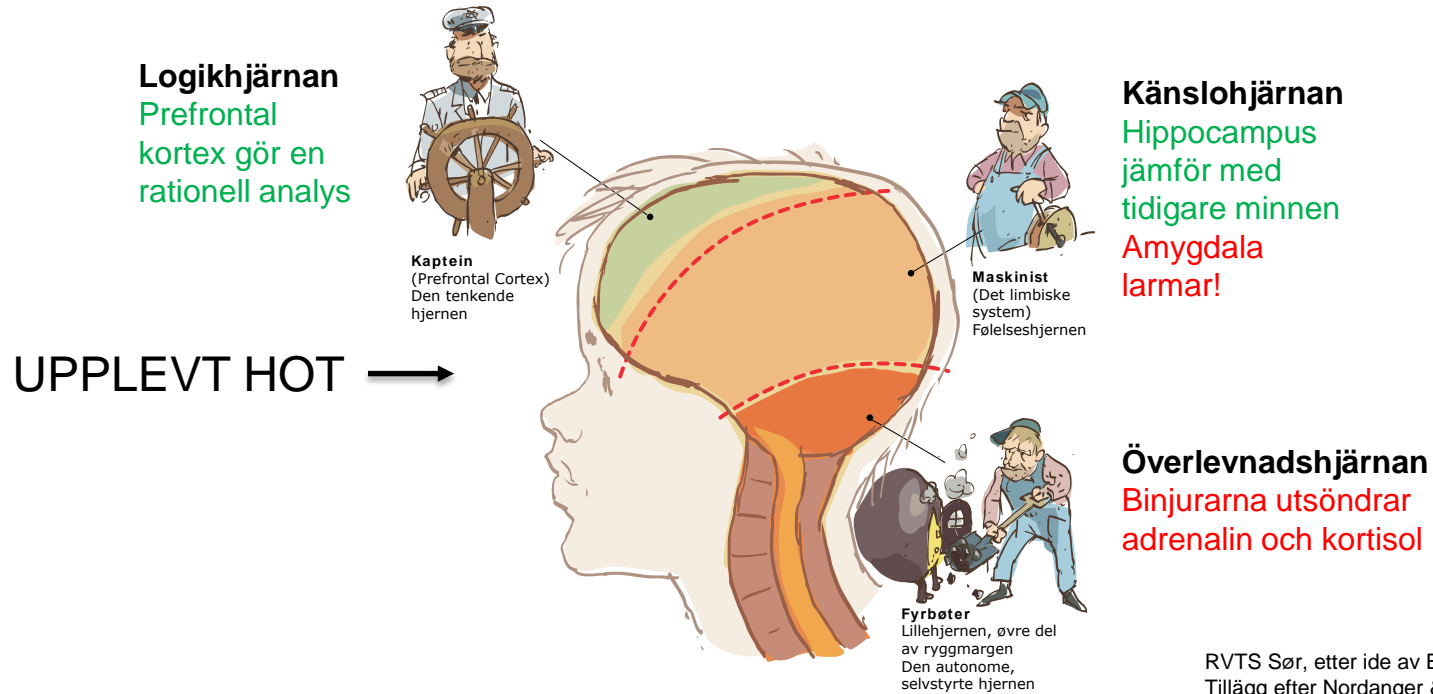
- Upprepade tillfällen av hot/fruktan
- Ihållande reaktioner och symtom
- Bedömning och behandling ställer krav på förståelse av både traumareaktioner och bristande reglering (anknytning)

Utvecklingstrauma

- Bristande reglering från anknytningsperson
- Traumatisk stress

Traumatisk stress + brist på hjälp att reglera starka affekter är en mycket olycklig kombination! Barnet blir hänvisat till sig själv att lugna sig... En omöjlig uppgift...

Alarmsystemet och regleringssystemet



RVTS Sør, etter ide av Brown & Cahill, 2006,
Tilllegg efter Nordanger & Braarud, 2017

Regleringssvårigheter efter komplex trauma

- Affekter och kroppsliga tillstånd
- Uppmärksamhet och beteende
- Socialt och emotionellt

”När jag kommer hem till mitt rum känns det som att väggarna ska falla över mig. Jag känner att det inte är någon där. Mörkret skrämmer mig. Med natten kommer tankarna, minnena, oron för framtiden”

Några neurobiologiska konsekvenser av tidigt trauma

- Ökad limbisk irritabilitet (överkänslighet)
- Minskad utveckling av vänster hemisfär
- Minskad integration av höger och vänster hemisfär

Kevin Creeden, 2013-05-21

Tips på högerhemisfäraktivitet: Kommunicera med rytm



Traumatisk stress utvecklar alarmsystemet medan sensitiv reglering från en lyhörd anknytningsperson (sensitiv andre-reglering) utvecklar regleringsystemet

(Nordanger & Braarud, 2017)

Bör vi då inte satsa på **samspelskvaliteter** i mötet med personer som har utsatts för långvarig stress?

Integrativ traumafokuserad psykoterapi

- **Bedömning av skydd**
system, situation och individ
- **Stabilisering (nutidsfokus)**
psykoedukation om reaktioner, symtom och hur hantera dessa
- **Skapande av traumanarrativ (dåtidfokus)**
rekonstruktion av traumatisk händelse: berätta om, skapa ett narrativ
- **Konsolidering (framtidfokus)**
stärka nyutvecklade strukturer, hopp

Målsättning:

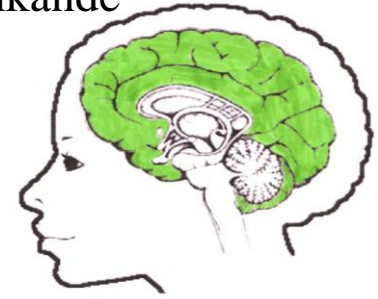
- Bidra till minskad grad av upplevd stress samt ökad upplevd grad av trygghet och välbefinnande i vardagen
- Hjälpa barnet/ungdomen att reglera affekt, dvs att hantera och förstå stressreaktioner
- Öka medvetenhet om affekters kroppsliga manifestationer
- Bearbetning och integration av traumatiska upplevelser
- Bistå med upplevelse av tillit och hopp inför framtiden

Intoning och icke-verbal kommunikation

Under första tiden i Hassans och min kontakt kommer han in i mottagningsrummet med huvudet nedböjt, han möter sällan min blick. Det är som om vi delar en frånvaro och tomhet. Det är så vi börjar bygga tillit. Ur den ordlösa samvaron skapas ett sammanhang.



Logikhjärnan/tänkande
hjärnan



Känslohjärnan



Sinnesförmimmande
hjärnan/överlevnadshjärnan



Intoning på tre nivåer

Instinktshjärnan:

”Jag vill vara tillsammans med dig” (förmimmande)

Känslohjärnan:

”Jag känner hur det är att vara du” (emotionell)

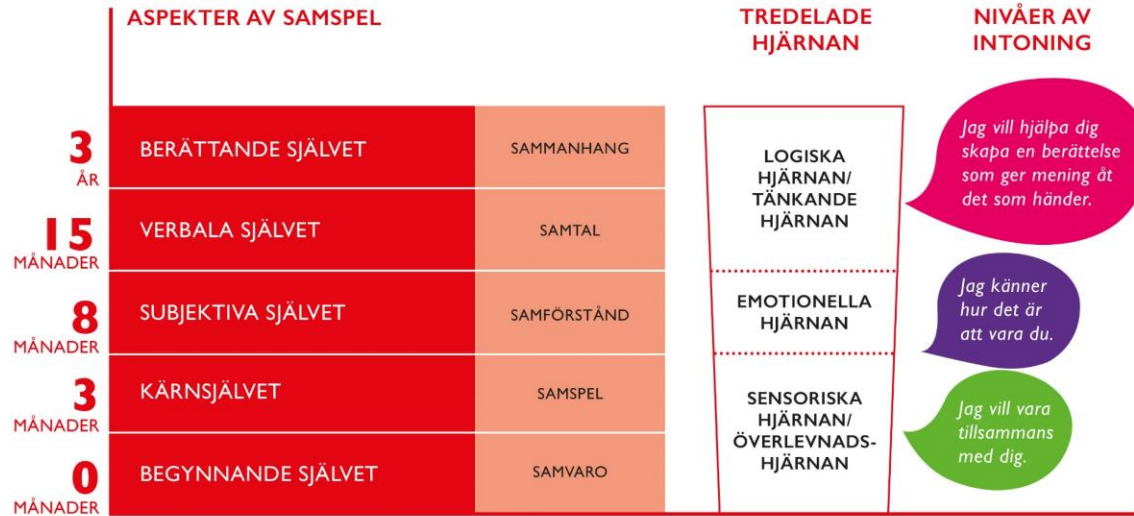
Logikhjärnan:

”Jag kan hjälpa dig att skapa en berättelse, som ger mening åt det som sker” (mentalisering)

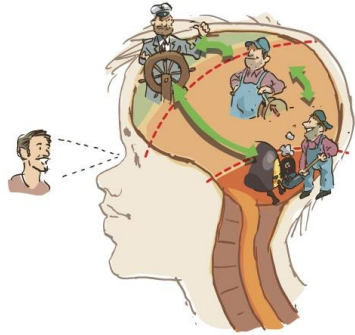
(fritt översatt efter Susan Hart)

Samspelsnivåer och den tredelade hjärnan

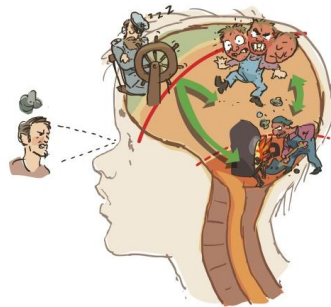
(Brodin & Hylander, Stern, Hart)



design by: linneablixt.com

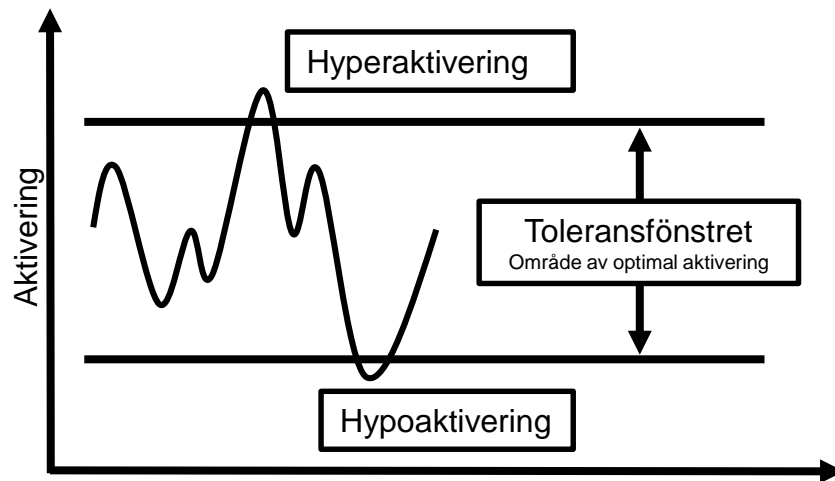


Top-down



Bottom-up

Toleransfönstret



(Efter D. Siegel,
1999)

Fallbeskrivning 1- Hyperaktiviering

Trauma: Bevittnat förälders våldsamma död, blivit misshandlad, kroppsliga gränser kränkta.

Trigger: Folk som går in i mitt rum utan att knacka, flyttar saker i mitt rum utan att fråga...

Reaktion: Explosiv ilska

Fallbeskrivning 2- Hypoaktivering

Trauma: Smärtsam förlust av föräldrar, lämnad ensam

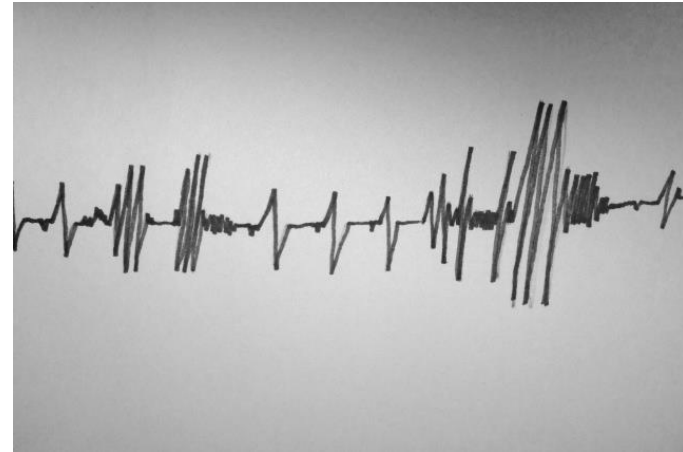
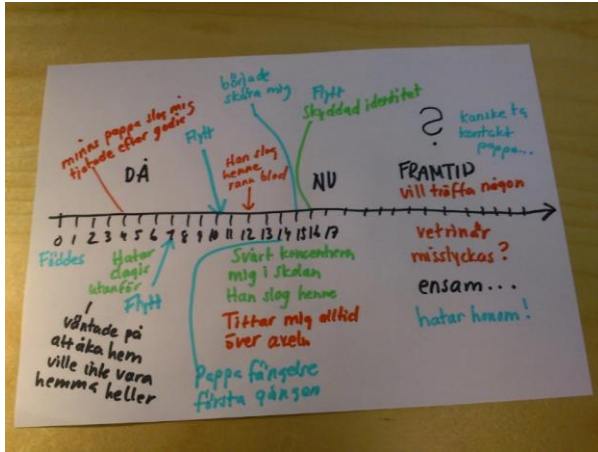
Trigger: Vänliga personer med föräldrakvaliteter

Reaktion: Djup sorg, tomhet

Skydd, inledning av kontakt, ramar

”Jag vill ha någon att berätta för”

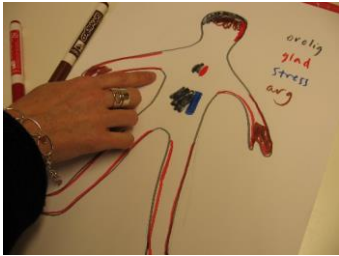
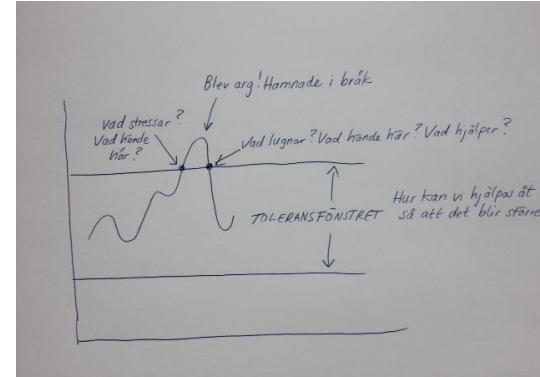
Tidslinje



Stabilisering

Andningstekniker

Sömntips

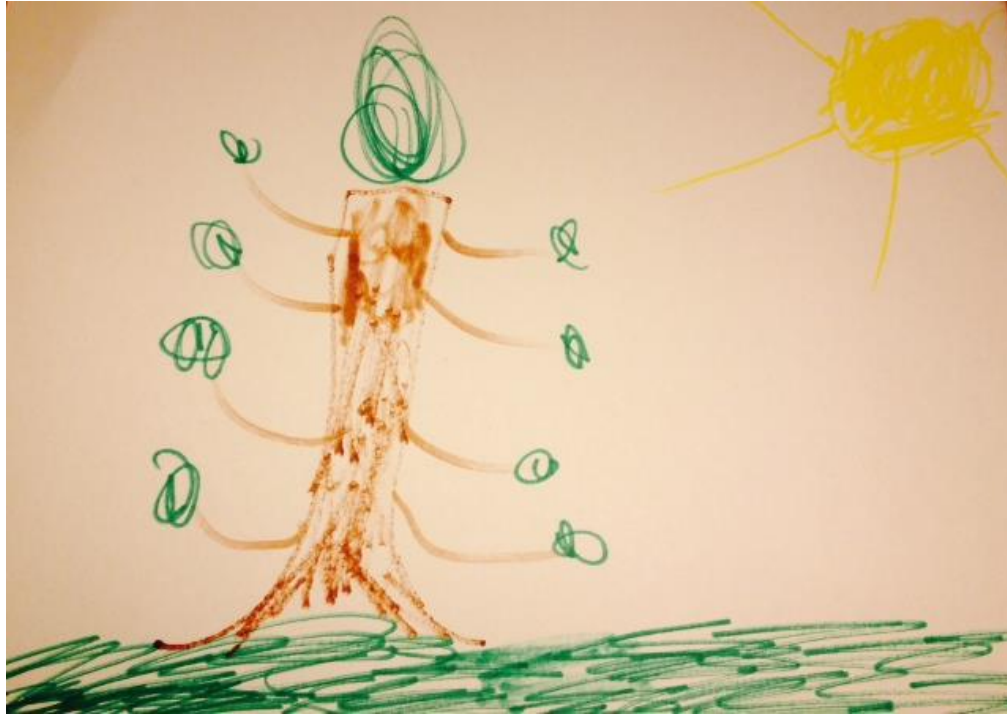


+	-
kompisar mamma skola	fröken bråk

Psykoedukation



Trygg mental plats



Traumanarrativ



Ledstjärnor i arbete med traumanarrativ

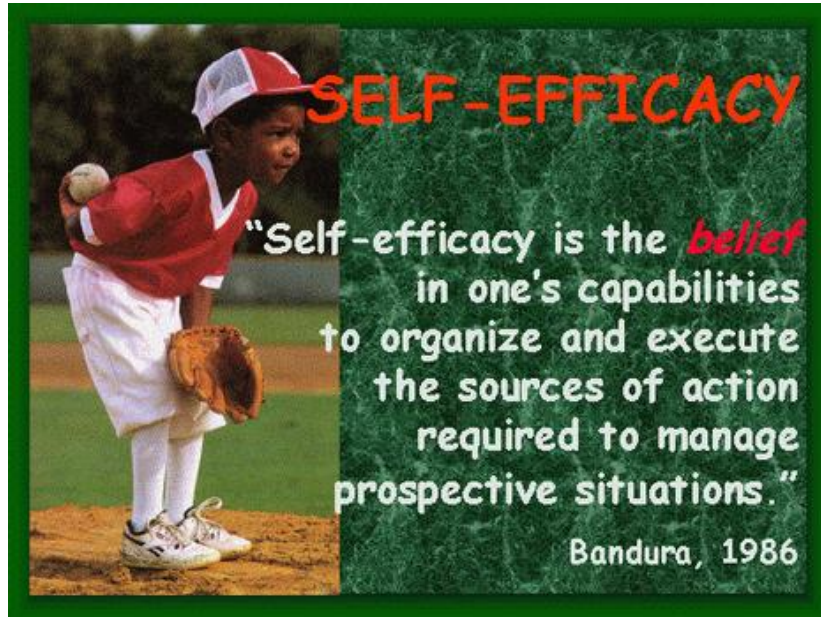
- Håll frågor kring skydd, trygghet och stabilitet levande
- Tåla lyssna på svåra saker, tabun
- Erbjuda olika vägar för kommunikation
- Öppet och ärligt bemötande
- Tydlighet kring ramarna
- Respektera tystnad
- Stärka upplevelsen av kontroll
- Tålamod och flexibilitet



Konsolidering

”Jag vet nu att jag är ensam och att jag behöver ordna saker och ting själv”

Rusta inför framtiden!



Marie Balint

*”Jag vill lägga till en
diagnos...brist på
ömhet!”*

Inom ramen för en tillitsfull och bärande relation kan hoppet väckas och det fasansfulla symboliseras, det som håller ungdomar som Hassan vakna om natten.

[http://www.tidskriftenpsykoterapi.se/artiklar/
integrativtraumafokuserad.htm](http://www.tidskriftenpsykoterapi.se/artiklar/integrativtraumafokuserad.htm)

Tack för mig!

Anna Thom Olin
Leg. Psykolog
info@annathomolin.se
annathomolin.se