

# Oplæg om traumer

MNP-uddannelse, Qaqortoq oktober 2019

# Mange mennesker har svært ved at tale om traumatiske oplevelser de har oplevet

- *"Jeg har bare aldrig tænkt, at det var noget, man kunne tale med andre om"*
- *"Jeg har nok tænkt, at det ikke ville hjælpe noget at tale om det"*
- *"Jeg har jo mest haft lyst til at glemme det".*
- Mange har mødt tavshed eller ubehag fra dem de henvender sig til når de forsøgte at tale om traumatiske oplevelser

# Mange professionelle har svært ved at tale med brugerne om traumer

- Frygt for, at det bliver værre
- Frygt for ikke at kunne kontrollere de negative følelser
- Frygt for re-traumatisering
  
- *”Man skal ikke lukke op for noget, man kan risikere ikke at kunne lukke igen”*
- *”Man skal ikke gå i gang med noget, man ikke er uddannet til”*

# Men...

- Mange skelner ikke mellem terapeuter og andre professionelle
- Går i stedet op i om relationen er tryk og varm
- Er det tilfældet kan man have lyst til at tale om det der er svært
  
- Og traumer ligger og forstyrrer. Påvirker adfærden og den psykiske trivsel

# Hvad er et traume? Video med Jon G. Allan



# Hvornår føler du dig i live?

- Tal sammen:
- *Hvornår føler du dig allermest i live?*
- *Hvad gør du?*
- *Hvordan mærker du livet?*
- *Hvilke værdier bliver tydelige for dig når du tænker på dette?*

Traumatiske oplevelser efterlader sig alt, fra  
blå mærker til dybe huller



Traumatiske erindringer kaster en person ud i floden. Når man arbejder med traumer, må man hjælpe personen til at kunne stå på flodbredden, i tilpas afstand fra det ubehagelige.





# Behandling

- Find sikre steder at stå (kom til at forstå, hvad der betyder noget for personen)
- Brug bevidning – den bedste måde at skabe matching i relationer. Gennem bevidning træder terapeuten frem som menneske.
- Kortlæg responser i relation til traumerne – hvilke værdier er det ikke lykkes traumerne at ødelægge

Der er altid et respons til traumer. Der er altid noget man har forsøgt at beskytte



# Det handler altid om værdier

- Hvad forsøgte du at holde fast i?
- Hvad forsøgte du at beskytte?
- Hvad lykkes det ikke traumet at nedbryde?
  
- Hvad er du, trods alt, glad for du gjorde?

# Øvelse – respons på traume

- Fortæl om en ubehagelig oplevelse du har haft, som har efterladt et ”blåt mærke” (Mens personen fortæller skal interviewerens lytte efter responser)
- Hvad gjorde du i situationen?
- Hvad var din intention med denne handling?
- Hvad håbede du på? Hvad forsøgte du at beskytte?
- Hvad siger dette om, hvad der var vigtigt for dig dengang?
- Kan du genkende at dette fortsat er vigtigt i dit liv? Kan du fortælle et eksempel?
- Hvad betyder det for dig, at du i situationen forsøgte at beskytte, noget af det som var vigtigt?

# Opsamlende – tre skridt i traumearbejde...

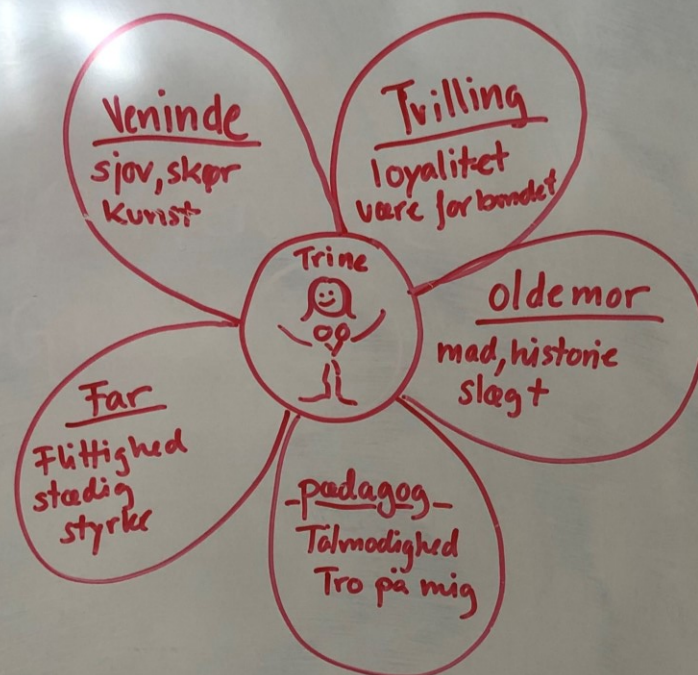
1. Tryghed og tillid
2. Åbne op og dele sin historie
3. Skabe meningsfyldte fortællinger

# Blomsterøvelse



# Trines eksempel

Identitet, styrket af Selvet, værdier, Færdigheder, vigtige relationer og Fortællinger om MIG



Hvem har eller har haft betydning for  
Hvem DU ER ??  
..