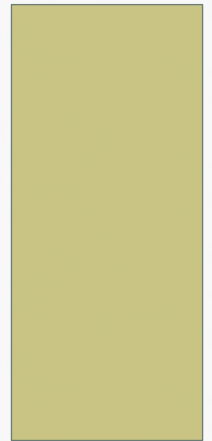


SKAM, TRAUMA OCH SYSTEMISKT ARBETE

GULLBRITT RAHM
FAMILJETERAPIKONGRESSEN I VÄXJÖ 3-4/9 2015



SOM VI FRÅGAR FÅR VI SVAR.....

Fråga inte (bara) vad det är
för fel på mig, fråga vad jag
varit med om

VAD MENAR JAG MED SYSTEMISK I DEN HÄR PRESENTATIONEN?

- ❖ Att inte fokusera patologi – normalitet utan problem -lösning
- ❖ Salutogent förhållningssätt, lösningsfokuserat
- ❖ Att arbeta relationellt även om det bara finns en person i rummet
- ❖ Att samarbeta kring vad som är problem och vägen till lösning
- ❖ Externalisering
- ❖ mm

CITAT UR "SYSTEMIC THERAPY WITH INDIVIDUALS", BOSCOLO & BERTRANDO,1996.

"The main interest is not in solving problems but, rather, in the client's changing their the epistemological premises (Bateson, 1972) of his "world view", or, in other words, in changing the story in which the client is embedded"

”Framtiden vilar på historien.

Därför viktigt hur vi beskriver
historien”

Kjell Hansson, Familjeterapikonferens, Långholmen,
Stockholm, 2000

Skam – en fara för
hälsan?



Affektteori enl Tomkins,1987

Affekter – medfödda känslor/reaktioner

- Intresse – iver
- Välbehag – glädje
- Förvåning – häpnad
- Rädsla – skräck
- Ledsenhet – förtvivlan
- Ilska – raseri
- Avsky
- Avsmak
- Skam – förödmjukelse

(Tomkins, 1987)



Skuld och Skam – är det ngn skillnad

Två begrepp som ofta nämns som en enhet

SKULD - handlar om vad du gjort

SKAM - handlar om vem du är

(Tomkins, 1987)

Skam - ett kontinuum

Mild känsla
av genans----- förödmjukelse



Skam handlar om t.ex.

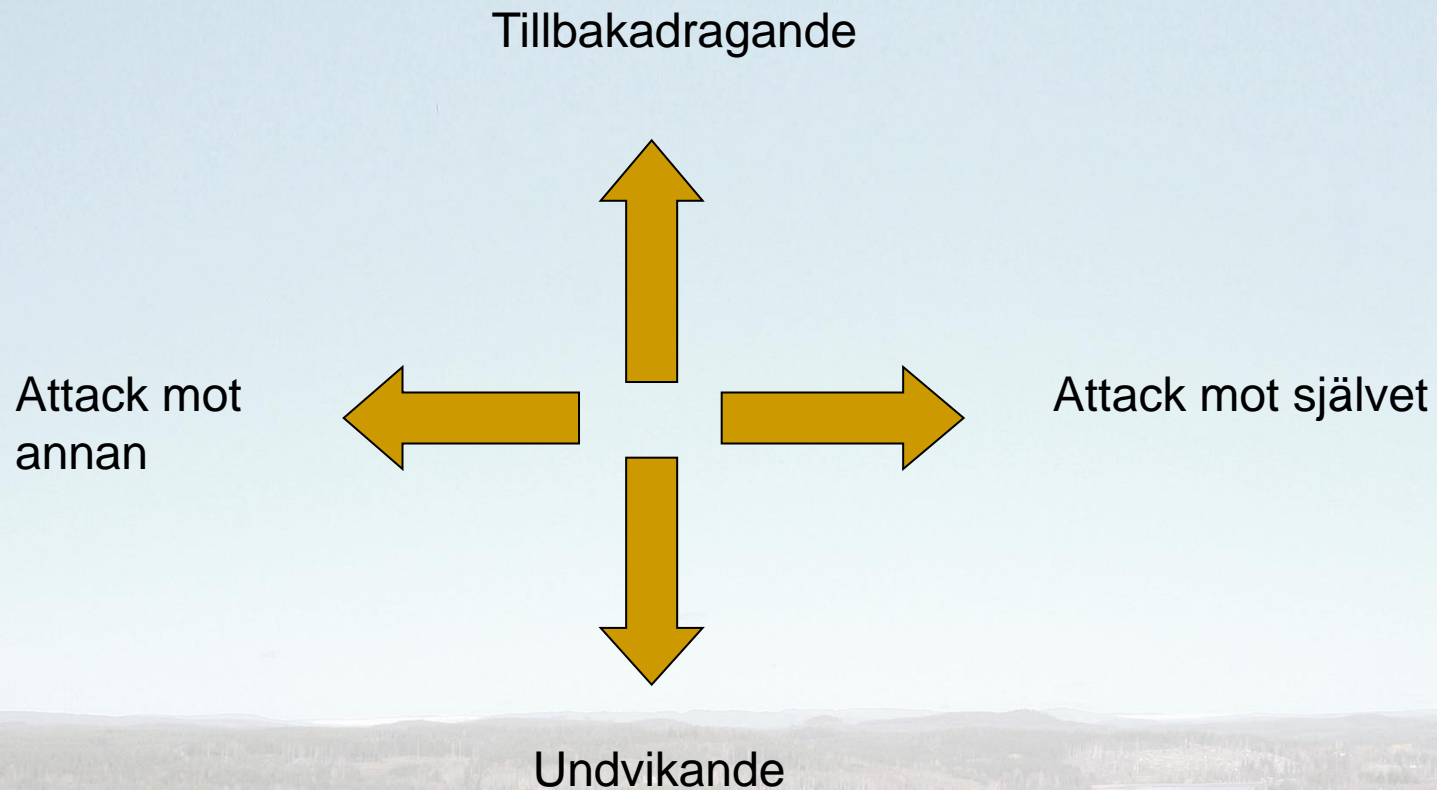
- Att känna att man inte duger
- Att känna att man inte lever upp till sina egna föreställningar om hur man bör vara
- Att känna sig utanför, bortvald och utan tillhörighet
- Att känna sig kränkt och maktlös
- Att tro att alla ser negativt på en

Skammen är smärtsam

- Skam är relationellt – agerar alltid i förhållande till någon annan
- Skammen är oerhört smärtsam
- Redan på 500-talet skrevs i Talmud:

”Förödmjukelse är värre än fysisk smärta”

Skamkompassen



(Efter Nathansson, 1992)

Skam kan leda till

- Att relationer/sociala band hotas eller förstörs
- Tillbakadragande som i de svåraste formerna kan innebära depression och ett hot mot livslusten
- Att man skadar sig själv på olika sätt
- Att man skadar andra
- Skam kan leda till skam – en skamspiral

När skammen flyttar in.....

Gör den...

- så att man ser negativt på sig själv
- att man tror att andra ser negativt på en
- så att det skapas "filmer" i huvudet på en som handlar om vad man sagt och gjort och vad man borde gjort och sagt
- så att ens självbild saboteras
- och likadant med självförtroendet
- så att glädjeämnen och stolthet försvinner



Hur tar vi ifrån skammen makten?

Genom

- medvetenhet om skammens agerande
- att stärka stolthet som är en motvikt till skam
- att göra delaktigelaktighet
- att ta eget ansvar
- att känna tillhörighet

PSYKOTRAUMA....

..... är en extremt påfrestande händelse/situation som varken går att fly ifrån eller är möjlig att hantera med de tillgängliga resurser individen har

.....PSYKOTRAUMA

- Typiskt för psykotrauma – tiden står stilla!
- Så länge traumat inte blir bearbetat fortsätter man att leva i det
- Trauma spelar större roll för utvecklingen av psykiska sjukdomar än man trott

Målning av Edvard Munch



POSTTRAUMATISKT STRESSYNDROM, PTSD

- Förekomsten under en livstid i normalbefolkning 1-3 %
- Förekomst i grupper av personer som utsatts för svårt psykiskt trauma 20 – 30 %.....
-alltså utvecklar i snitt 75 % som utsatts för trauma **inte** PTSD
- individuella faktorer påverkar.....

PTSD – EN DIAGNOS SOM HÄRLEDS TILL VISS HÄNDELSE

- Man ska ha upplevt en händelse som innebar död, allvarlig skada eller hot om det, hot mot egen el. andras fysiska integritet. En händelse som ligger bortom vad man kan förvänta sig att möta
- Man ska ha reagerat med intensiv rädsla, hjälplöshet eller skräck

Barn kan uppvisa agiterat eller desorganiserat beteende

INTRUSIVE - PÅTRÄNGANDE MINNEN ELLER FÖRNIMMELSER

- Återkommande, påträngande/plågsamma minnesbilder/förnimmelser
(barn kan återkommande leka teman/aspekter av vad som hänt)
- Återkommande mardrömmar om händelsen
- Handlingar el. känslor som om den traumatiska händelsen inträffar på nytt (barn kan återupprepa traumaspecifika handlingar)
- Intensivt fysiskt obehag inför "triggers" som liknar ngn aspekt av den traumatiska händelsen

AVOIDANCE - UNDVIKANDE

- Aktivt undvikande av tankar, känslor o samtal som förknippas med trauma
- Aktivt undvikande av aktiviteter, platser eller personer som framkallar minnen av trauma
- Oförmåga att minnas viktig del av händelsen
- Minskat intresse för/delaktighet i viktiga aktiviteter
- Känsla av likgiltighet/främlingskap inför andra människor
- Begränsningar i känslolivet
- Inga förväntningar på framtiden

HYPERAROUSAL - ÖVERSPÄNDHET

- Sömnsvårigheter
- Irritabilitet/vredesutbrot
- Koncentrationssvårigheter
- Överdriven vaksamhet
- Lättskrämdhet

TIDS- OCH EFFEKTPERSPEKTIV

- Störningen ska ha varat mer än en månad....
- ...och orsaka kliniskt signifikant lidande och/eller försämrad funktion i arbete, socialt eller i andra avseenden

KOMPLEXT PTSD EL. DESNOS

(DISORDER OF EXTREME STRESS NOT OTHERWISE SPECIFIED)

- Affektiva störningar o svårighet reglera affekter
- Psykologisk avskärmning o dissociation
- Förändringar i självperception o identitetsuppfattning
- Förändringar i relation till andra
- Förändrad syn på förövare
- Risk för retraumatisering
- Somatisering

DISSOCIATION...

...är en psykofysiologisk process som ändrar tankar, känslor och handlingar så att viss information under en period inte integreras med annan information på vanligt sätt.

Tecken på dissociation: minnesluckor, identitetsförvirring, depersonalisering o derealisation, förlust av tid eller tidsperspektiv. Svårigheter att integrera kunskap, känsla o minne.

DISSOCIATIV IDENTITETSSTÖRNING - DID

- Utvecklande av en eller flera personligheter /delidentiteter för att kunna hantera svåra traumatiska upplevelser
- Kreativ överlevnadsstrategi i samband med övergreppen som kan bli kvarstående och då kan ställa till besvär i vardagen



ANTECKNINGAR EFTER NIJENHUIS' FÖRELÄSNINGAR

- ❖ Det ligger i människans natur att vara integrerad
- ❖ Upprepad traumatisering där man inte får hjälp och stöd stör integrationen och ska inte blandas ihop med personlighetsstörning
- ❖ Symptom = aktiva handlingar; att glömma är en aktiv handling för att man inte vill tänka på det/eller på det sättet
- ❖ Försvarsmekanism = en handling man behövde vid traumatiseringen som kan bli en belastning om den tror att den ska fortsätta att "tjänstgöra"
- ❖ Dissociation är kärnan i vad trauma är

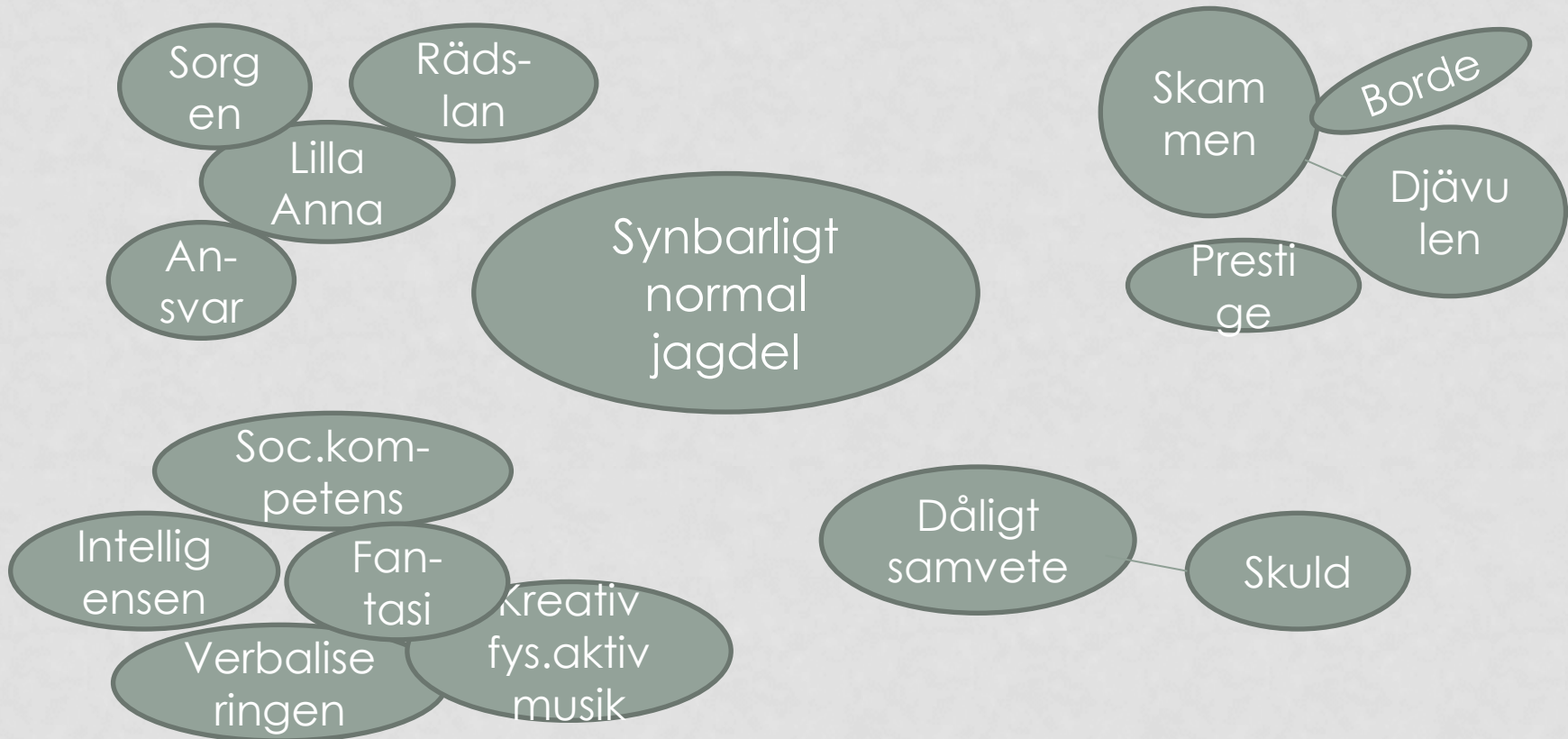
STRUCTURAL DISSOCIATION OF THE PERSONALITY AND ACTION SYSTEMS

Hypotes enl Nijenhuis (2005):

Trauma-related dissociation involves

- A structural dividedness of the personality
- into two or more parts
- that are essentially mediated by
- different action systems
- or constellations of action systems

DEN INRE FAMILJEN



Fritt efter Nijenhuis, 2009

TEORIER

- Glöm inte att teorier är just teorier om någonting – aldrig en sanning. Teorier kan alltid ändras när ny kunskap dyker upp!
- När det är som bäst så fungerar teorier i praktiken – i kliniskt arbete – och det är utifrån min upplevelse om användbarhet jag ville presentera dessa för er!!

”Disgust, disgust beyond description” – shame cues to detect shame in disguise, in interviews with women who were sexually abused in childhood.

Rahm, GB, Renck, B, Ringsberg, K.C. (2006)

Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 13, 100-109

Ut ur ensamheten- Hälsa och liv för kvinnor som varit utsatta för sexuella övergrepp i barndomen och som deltagit i självhjälsgrupp

Doktorsavhandling, GullBritt Rahm, Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap, NHV, 2009.

Vi undersökte hälsa, skam och ville också veta hur kvinnorna upplevt att delta i självhjälsgrupper.

Resultat: Många mådde psykiskt dåligt, höga värden på depression, fler än hälften hade en risk för att leva med PTSD, skammen var riklig.

Självhjälsgrupperna verkade ha lett till empowerment, att ha ökat makten för att styra sitt eget liv, för många. Viktigt att ha fått möjlighet spegla sig i andra, känna igen symtom, kunna stötta, träna gränser, konflikter, relationer m.m.

Kan laddas ner på www.norden.org/nordpub .

Tack för att ni lyssnat!!

