

Tilbage til nutiden

En manual til håndtering
af traumereaktioner

Tilbage til nutiden

En manual til håndtering
af traumereaktioner

© Modum Bad, Line Bang Mikkelsen og Syddansk Universitetsforlag, 2019

ISBN: 978-87-408-3243-3

Originaltitel: *Tilbage til nåtid*, Modum Bad, Oslo, 2014.

Oversat til dansk af: Line Bang Mikkelsen

Oversættelsesfaglig konsulent: Kirsten Lindø Dolberg-Møller

Sats: Arena Media as/Specialtrykkeriet Arco A/S

Omslagsdesign: Nina Teigen Olsen, Modum Bad

Tryk: Specialtrykkeriet Arco A/S

Mekanisk, fotografisk, elektronisk eller anden mangfoldiggørelse af denne bog er kun tilladt med forlagets tilladelse eller ifølge overenskomst med Copydan.

Syddansk Universitetsforlag

Campusvej 55

DK-5230 Odense M

www.universitypress.dk

Indhold

Oversætterens forord til den danske udgave	7
Forord til den norske udgave	9
Til dig, der skal bruge bogen	11
Kompleks PTSD – information til fagfolk	14
Faseorienteret behandling – stabilisering	17
Overblik	19
<hr/>	
Kapitel 1: Motivation og målsætning	21
Kapitel 2: Tolerancevinduet	29
Kapitel 3: Reaktioner på fare – PTSD	37
Kapitel 4: Komplekse traumereaktioner	47
Kapitel 5: Dissociation	55
Kapitel 6: Triggere	63
Kapitel 7: Hvordan håndterer man triggere?	71
Kapitel 8: Opmærksomt nærvær – mindfulness	83
Kapitel 9: Hvordan påvirkes forholdet til kroppen?	93
Kapitel 10: Opsummering. Hvad har du lært indtil nu?	103

Kapitel 11: Hvordan giver man hverdagen struktur?	111
Kapitel 12: Hvordan kan man forbedre sin søvnkvalitet?	121
Kapitel 13: Hvordan påvirkes tankerne?	133
Kapitel 14: Refleksion som værktøj	139
Kapitel 15: Hvorfor har vi følelser?	147
Kapitel 16: Venlighed over for dig selv som værktøj	157
Kapitel 17: Hvordan kan man håndtere vrede?	167
Kapitel 18: Hvordan kan man håndtere frygt for relationer?	175
Kapitel 19: Sund selvhævdelse og gode grænser	183
Kapitel 20: Afsked	191
<hr/>	
Til kursusledere: Hvordan ledes en stabiliseringsgruppe for patienter med komplekse traumelidelser?	197
<hr/>	
Bilag 1: Generelle regler for deltagelse i stabiliserings- og færdighedstræningskursus	205
Bilag 2: Kontrakt	209
Bilag 3: Mødestruktur og landingsøvelse	210
Bilag 4: Elektronisk adgang til lydfiler med alle øvelserne	211
Bilag 5: Øvelser	212
Bilag 6: Illustrationer	229
Bilag 7: Evaluering af stabiliserings- og færdighedstræningskursus	235
Referencer	238

Oversætterens forord til den danske udgave

Kompleks PTSD er indført som selvstændig diagnose i ICD-11. Behandlingsoplæg udviklet til patienter med PTSD er ikke nødvendigvis tilsvarende effektive for patienter med kompleks PTSD (Karatzias et al., 2019).

En indledende fase med stabiliserende traumefokuseret behandling betragtes af mange klinikere som *best practice* i behandlingen af patienter med kompleks PTSD (Cloitre et al., 2011).

Internationalt findes der et relativt lille antal manualiserede behandlingsoplæg til stabiliserende traumefokuseret behandling af patienter med kompleks PTSD. Denne norske manual er blandt dem. Den er gennem en årrække systematisk blevet anvendt, evalueret og tilpasset ved Modum Bads Traumeambulatorie i Oslo og bruges i dag i mange forskellige behandlingseinheder. Med denne oversættelse får personer, der lider af kompleks PTSD, og deres behandlere således adgang til et struktureret behandlingsoplæg på dansk, som kan anvendes i et arbejde med at lære at forstå og håndtere komplekse traumereaktioner.

Tilbage til nutiden rummer en systematisk gennemgang af psykoedukation om – og øvelser i færdigheder til regulering af – både kernesymptomer på PTSD og komplekse traumelaterede symptomer inden for alle selvorganiseringsdomænerne inkluderet i ICD-11-diagnosen kompleks PTSD. Da formålet med manualen er terapeutisk, adresserer den ikke blot senvirkninger, som er specifikke for en diagnostisk formulering. Den har en bredere tilgang, idet flere almindelige komplekse traumereaktioner adresseres ud fra deres kliniske relevans. Bogen taler eksplicit og systematisk til sin bruger om, hvorfor de enkelte temaer er relevante i behandlingsoplægget. Den inviterer således på en enkel og god måde patient og terapeut til at engagere sig i en dialog om mål og midler i den terapeutiske proces. Tilgangen i manualen er respektfuld og anerkendende over for tekstens bruger. Grundet den ligefremme og let tilgængelige form er bogen meget brugervenlig og kan tillige benyttes til selvhjælp. Derved støttes personer med traumereaktioner i at igangsætte og fastholde arbejdet med at håndtere traumereaktioner uden for behandlingsrammer. Dele af manualen er med forfatterens tilladelse bearbejdet i den danske version. Det gælder først og fremmest

de kapitler, der gennemgår posttraumatiske og komplekse posttraumatiske reaktioner, som i denne udgave er tilpasset WHO's endelige formulering af kompleks PTSD i ICD-11.

Under mit arbejde med teksten er jeg blevet mere og mere bevidst om manualens styrker og kvaliteter. Den er enkel og let tilgængelig og således egnet for patienter med en koncentrationsevne, som kan være påvirket af traumereaktioner. Samtidig er den rig på aspekter, som kan bidrage til at øge både den kvalitative forståelse af komplekse traumereaktioner og kvaliteten af de metoder, vi anvender til at regulere dem. Den røde tråd gennem bogen er spørgsmålet om, hvordan erindringer fra fortiden forstyrrer traumatiserede menneskers oplevelse af nutiden, og den giver en lang række kvalificerede bud på, hvordan man kan italesætte og håndtere netop dette kerneproblem.

Line Bang Mikkelsen

Specialpsykolog i psykiatri, Specialist og supervisor i psykopatologi

Regionsfunktion for PTSD, Psykiatrien, Region Sjælland, Slagelse 2019

Forord til den norske udgave

Denne bog er blevet til gennem et pågående udviklingsarbejde ved Modum Bads Traumeambulatorie i Oslo. Siden 2008 har vi ledet forskellige stabiliserings- og færdighedstræningsgrupper for personer med forskellige traumelidelser.

Vi har fået oplæring og supervision af hollandske Suzette Boon og adgang til hendes undervisningsmateriale, som er skrevet til personer med dissociative lidelser (Boon, Steel & van der Hart, 2011). Vores mål har været at udvikle en manual for mennesker, som kæmper med posttraumatiske symptomer. Vores fokus er at formidle viden, som kan anvendes til at forstå symptomerne, og at undervise i øvelser, som kan bidrage til at beherske hverdagen bedre. Manualen er et samarbejdsprojekt; alle ansatte ved Modum Bads Traumeambulatorie har bidraget med at skrive, læse udkast, tænke og afprøve.

Denne bog er først og fremmest skrevet til mennesker, som kæmper med senfølger efter traumatiske hændelser. Den kan også betragtes som en arbejdsbog. Hvis du benytter bogen på egen hånd, er det vigtigt, at du har nogen, som du kan tage kontakt til, hvis noget af materialet eller øvelserne trigger dig på en måde, som er svær for dig at håndtere.

Bogen kan bruges på forskellige måder, også af behandlere. Den kan være en hjælp til at strukturere stabiliseringsarbejdet i en individuel terapi. Den kan give struktur til et gruppeforløb eller læses af terapeuter, som søger råd om, hvordan det kan være hensigtsmæssigt at arbejde med denne type symptomer.

Bogen indeholder en introduktion til kompleks PTSD og grundprincipperne for faseorienteret stabiliserende behandling, som giver vejledning til dem, der skal læse bogen, og information til fagpersoner. Bogen indeholder 20 kapitler med temaer, som er særligt tilpasset kompleks PTSD. Vi ser på typiske udfordringer for mennesker, som er blevet udsat for overvældende hændelser, ofte gentagne gange og i barndommen. Til slut har vi et kapitel, der henvender sig til behandlere, som ønsker at bruge denne bog som grundlag til at starte stabiliserings- og færdighedstræningsgrupper op. Vi kalder disse grupper for kurser. Deltagere får

ny viden om, hvordan de kan etablere nye færdigheder. Gruppen har en forudsigelig struktur. Mange patienter rapporterer, at det er tryggere at begynde på et kursus end i en gruppe, da de har blandede erfaringer med ustrukturerede grupper.

Bogens redaktører er: Anita Moe, Jørgen Rygh, Marianne Klouman og Ingunn Holbæk. Tak til alle ansatte ved Traumeambulatoriet, som har bidraget til at udvikle gruppebehandlingen og skrevet i denne bog: Katinka Salvesen, Harald Bækkelund, Annika With, Ragnhild Utgarden, Astrid Marie Tafjord, Torunn Støren, Akiah O. Berg, Erik Snilsberg, Irene Michalopoulos, Hanne Simonsen, Jørgen Rygh, Anita Moe og Marianne Klouman.

Ingunn Holbæk
Psykologspecialist

Traumeambulatoriet, Modum Bad i Oslo