

# PSYKOLOGISKE TRAUMER OG TRAUMERESPONS

EN LITEN HISTORISK TILBAKEBLIKK

Freja Ulvestad Kärki  
Nasjonalt  
Helseberedskapskonferanse  
7.-8.11.2023 Tromsø



# Psykologiske traumer

Krise = Traume?

Charcot,  
Freud



Kontekst,  
kultur

Nye tider, nye  
vurderinger?

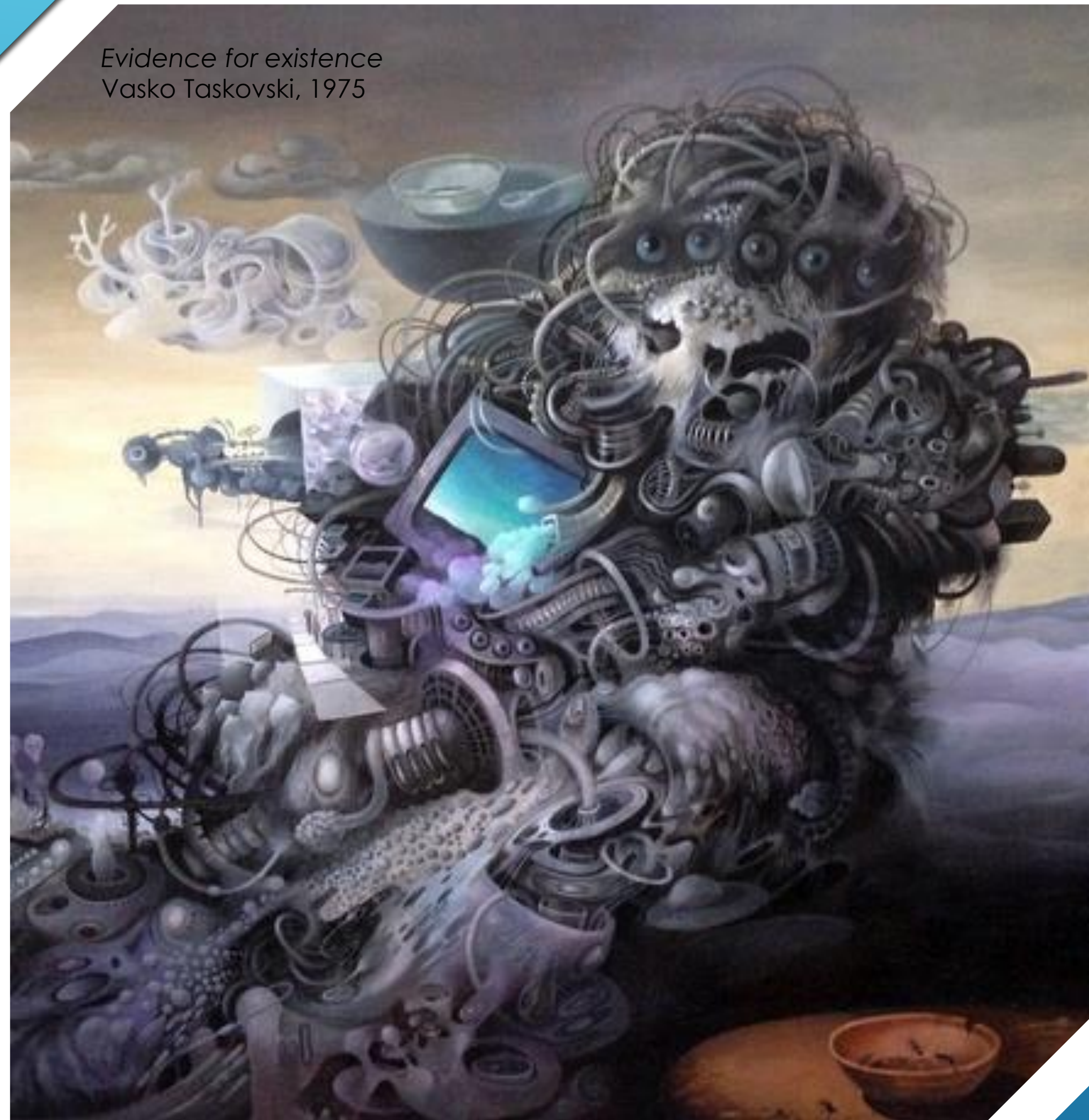


*Trauma is an emotional response to a terrible event like an accident, rape, or natural disaster.*

*Immediately after the event, shock and denial are typical. Longer term reactions include unpredictable emotions, flashbacks, strained relationships, and even physical symptoms like headaches or nausea.*

*While these feelings are normal, some people have difficulty moving on with their lives.*

*Evidence for existence*  
Vasko Taskovski, 1975



- Katastrofene har stått i kø:  
- krig, naturkatastrofer, terror, ulykker...
- Psykologiske traumer har alltid eksistert...men underkommunisert
- Håndtert i stor grad som del av livets kriser
- Utvikling av fenomenforståelse – og muligheter for intervensjon
- En psykiatrisk diagnose med kausalitet...

# KRISESITUASJON



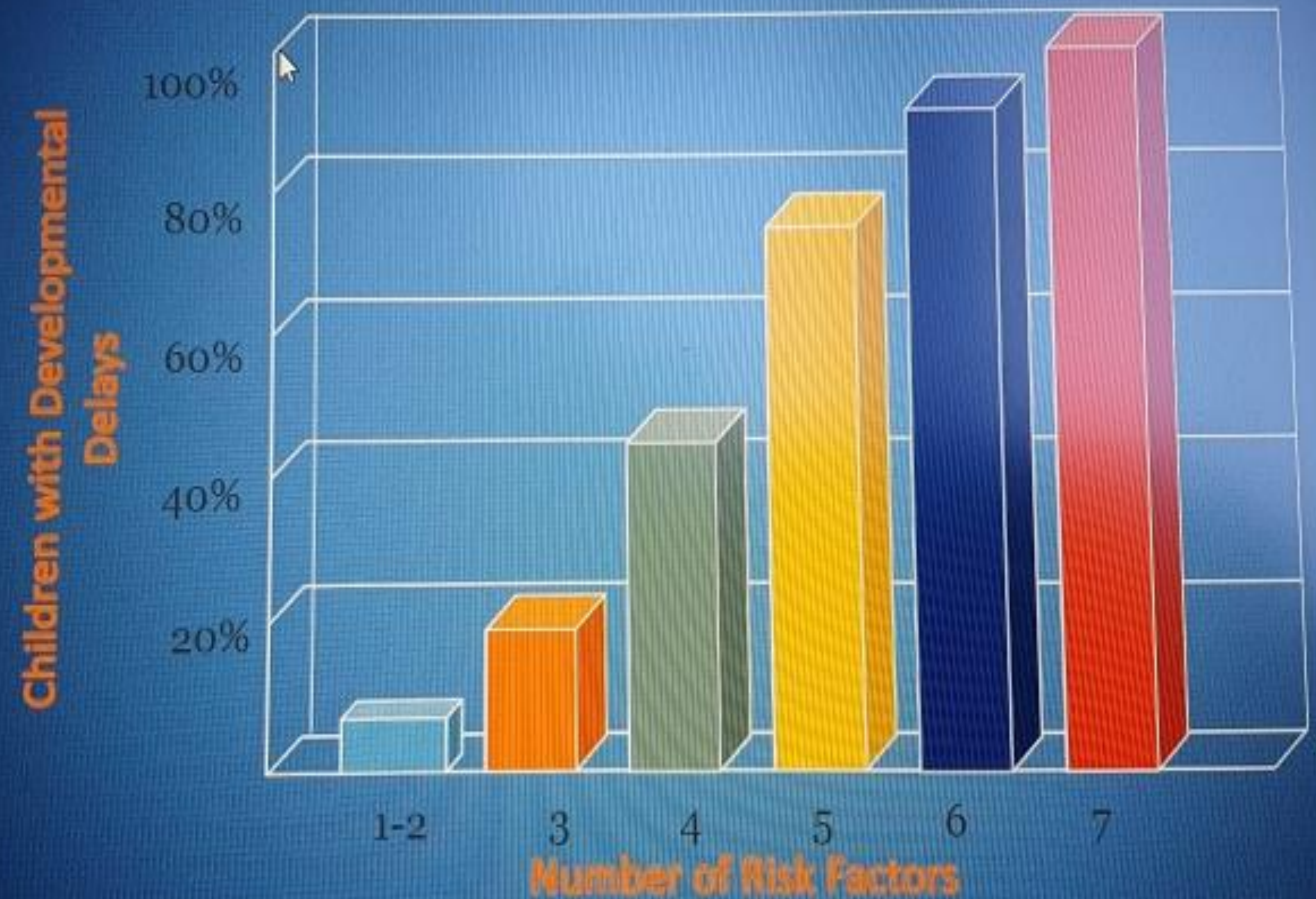
# HVORFOR VIKTIG Å SNAKKE OM DETTE, AKKURAT NÅ?

- ✓ Å øke forståelse for normalpsykologien, på riktig måte
- ✓ Kontekstualisere traumer, rette til misforståelser
- ✓ Forebygging
- ✓ Adekvat hjelp til eksponerte
- ✓ Rydde blant begreper – «sårbarhet», «risiko» etc.
- ✓ Psykososial beredskap en del av total beredskap
- ✓ Ressursbruk

# Adverse Childhood Experiences

- Physical Abuse
- Emotional Abuse
- Sexual Abuse
- Physical Neglect
- Emotional Neglect
- Domestic Violence
- Parental Substance Abuse
- Household Mental Illness
- Incarcerated Family Member
- Parental Separation / Divorce

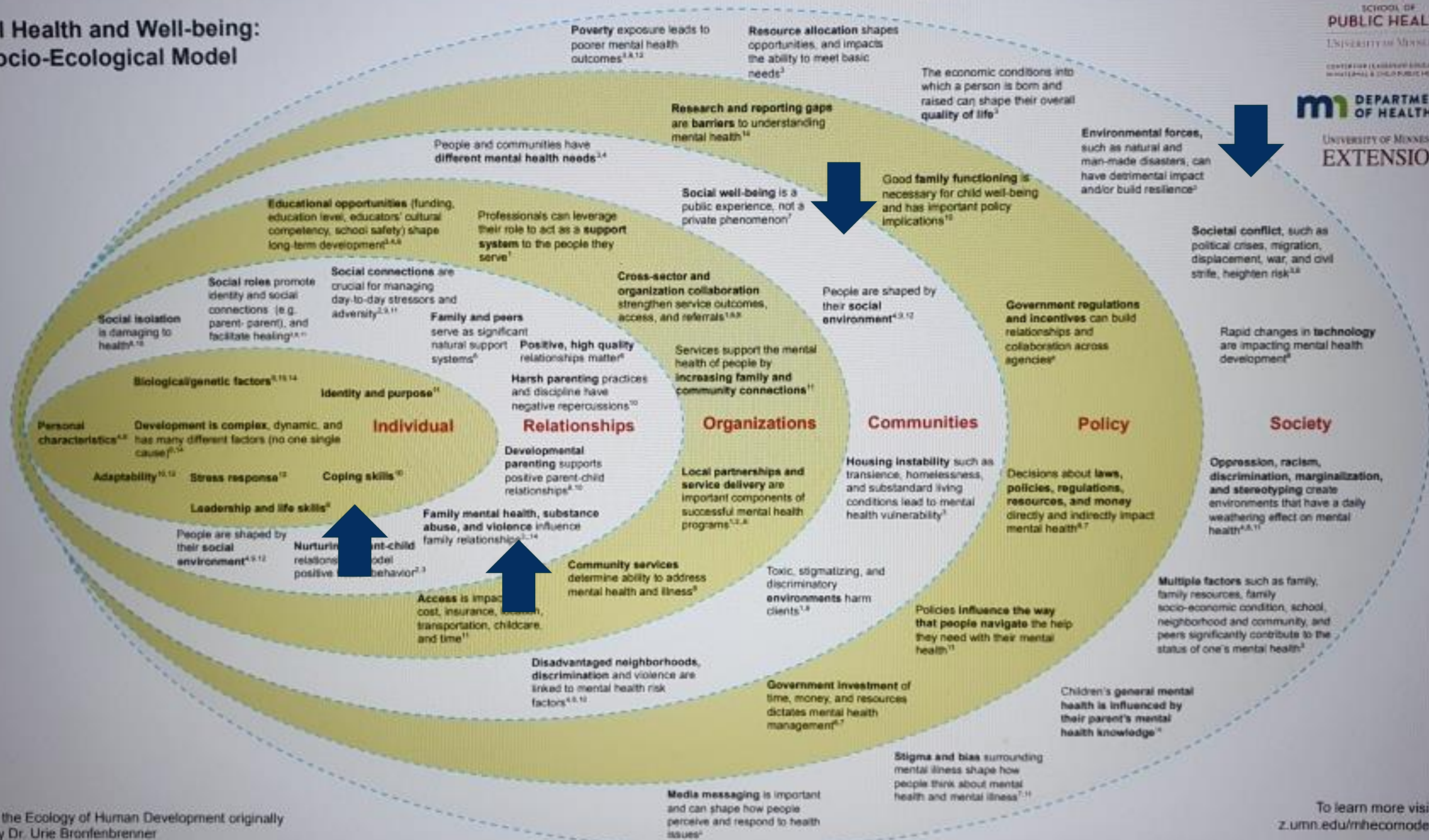
90-100% Chance of Developmental Delays When Children Experience 6-7 Risk Factors



Data Source: Barth, et al. (2008)

Graphic adapted from 2011, Center on the Developing Child at Harvard University

# Mental Health and Well-being: A Socio-Ecological Model



Based on the Ecology of Human Development originally created by Dr. Urie Bronfenbrenner

To learn more visit [z.umn.edu/mhecomodel](http://z.umn.edu/mhecomodel)



2004 - 2008, starten på systematisk kompetanseoppbygging

2011 Nasjonal veileder,

Utvikling av proaktiv modell etter 22/7 ...  
2016 Mestring, samhørighet og håp

Tverrsektoriell, tverretatlig tilnærming

Frivillige organisasjoner, brukerperspektiv

Å ta i bruk digitale medier (eks. monitorering av befolkningens behov, helseatferd (pandemi))

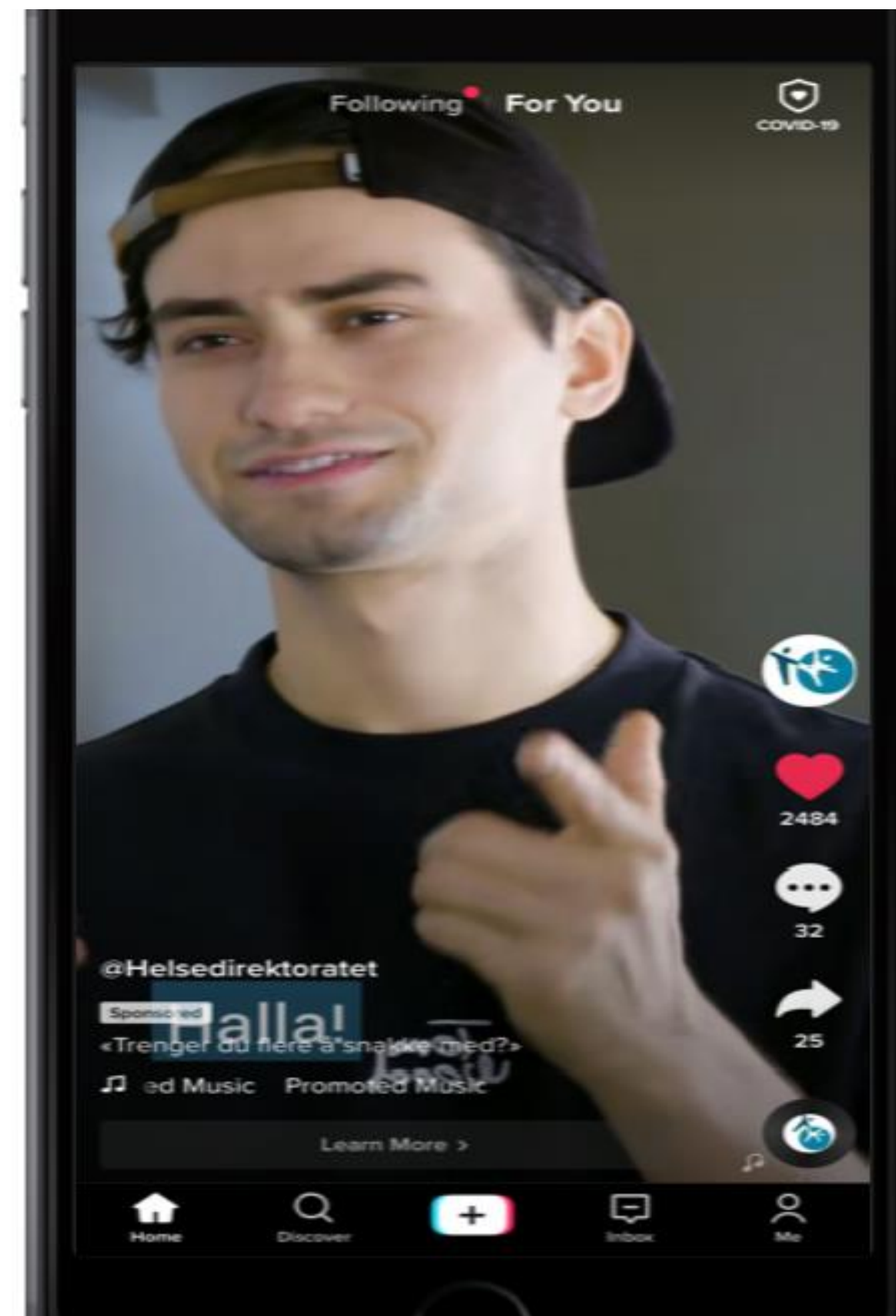
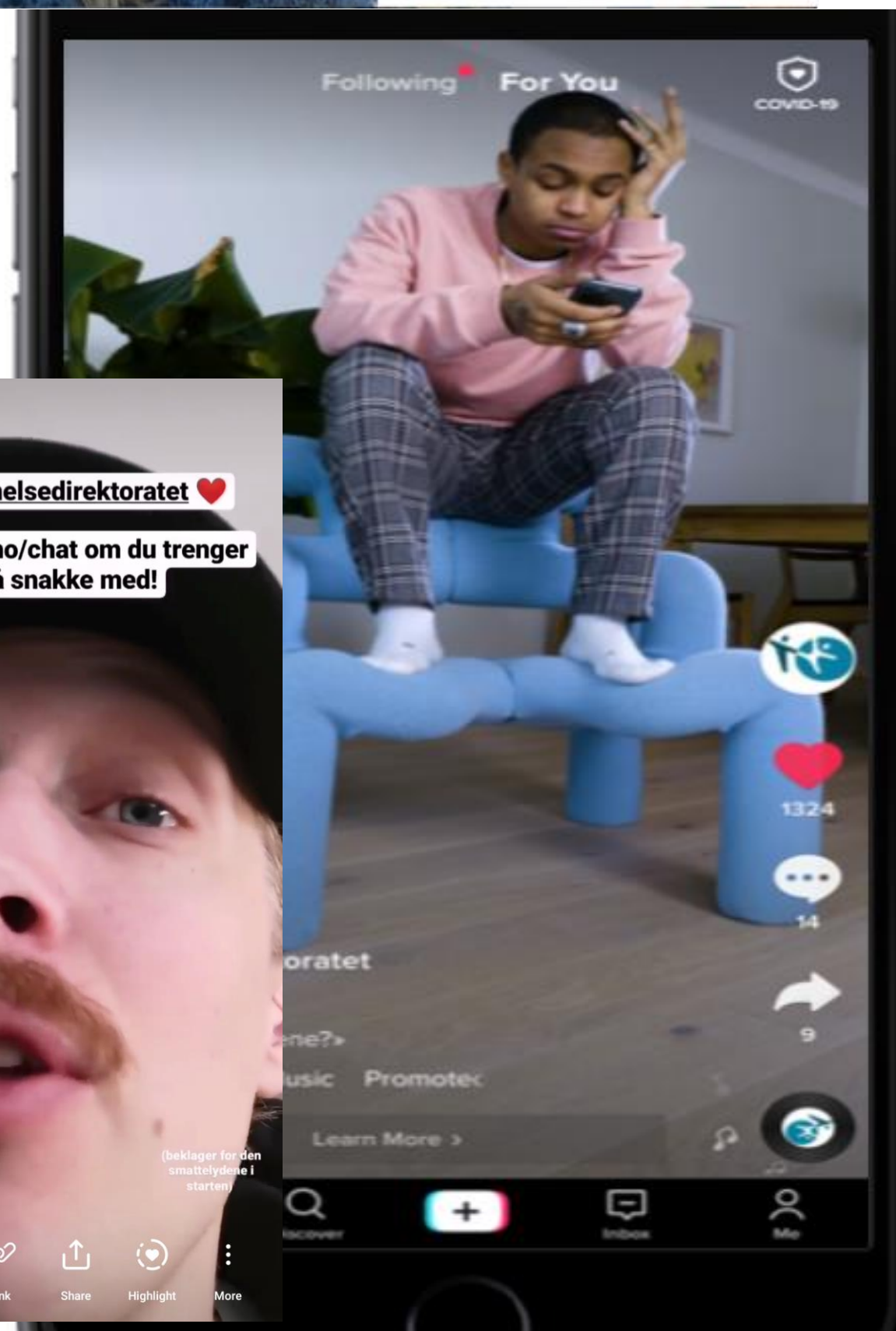
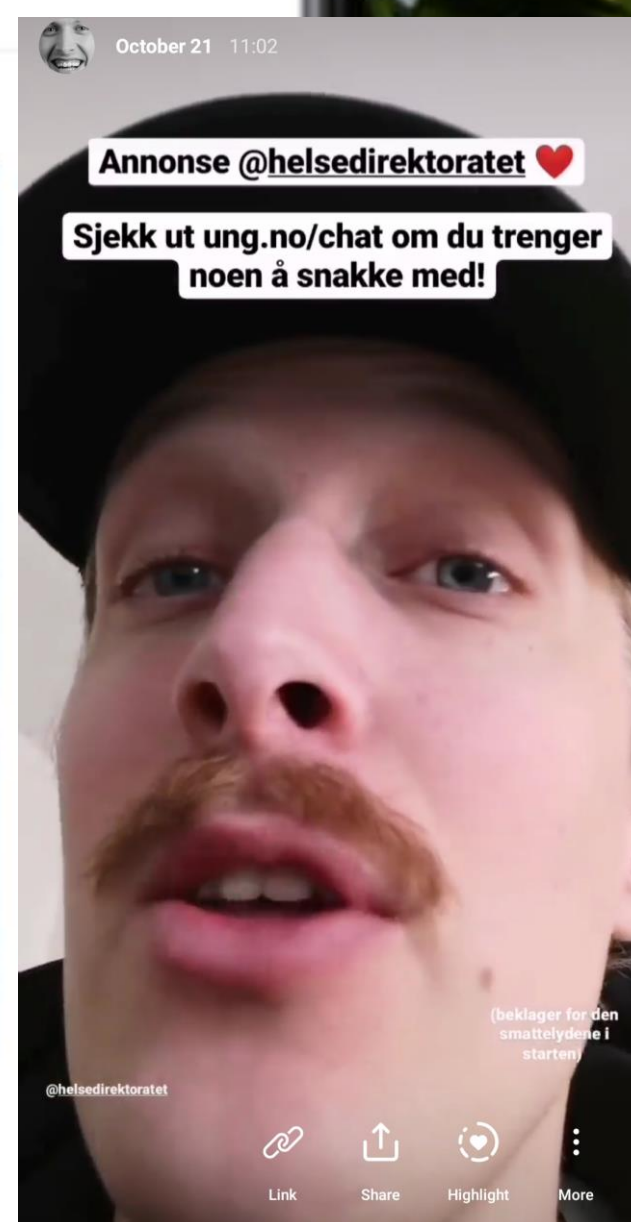
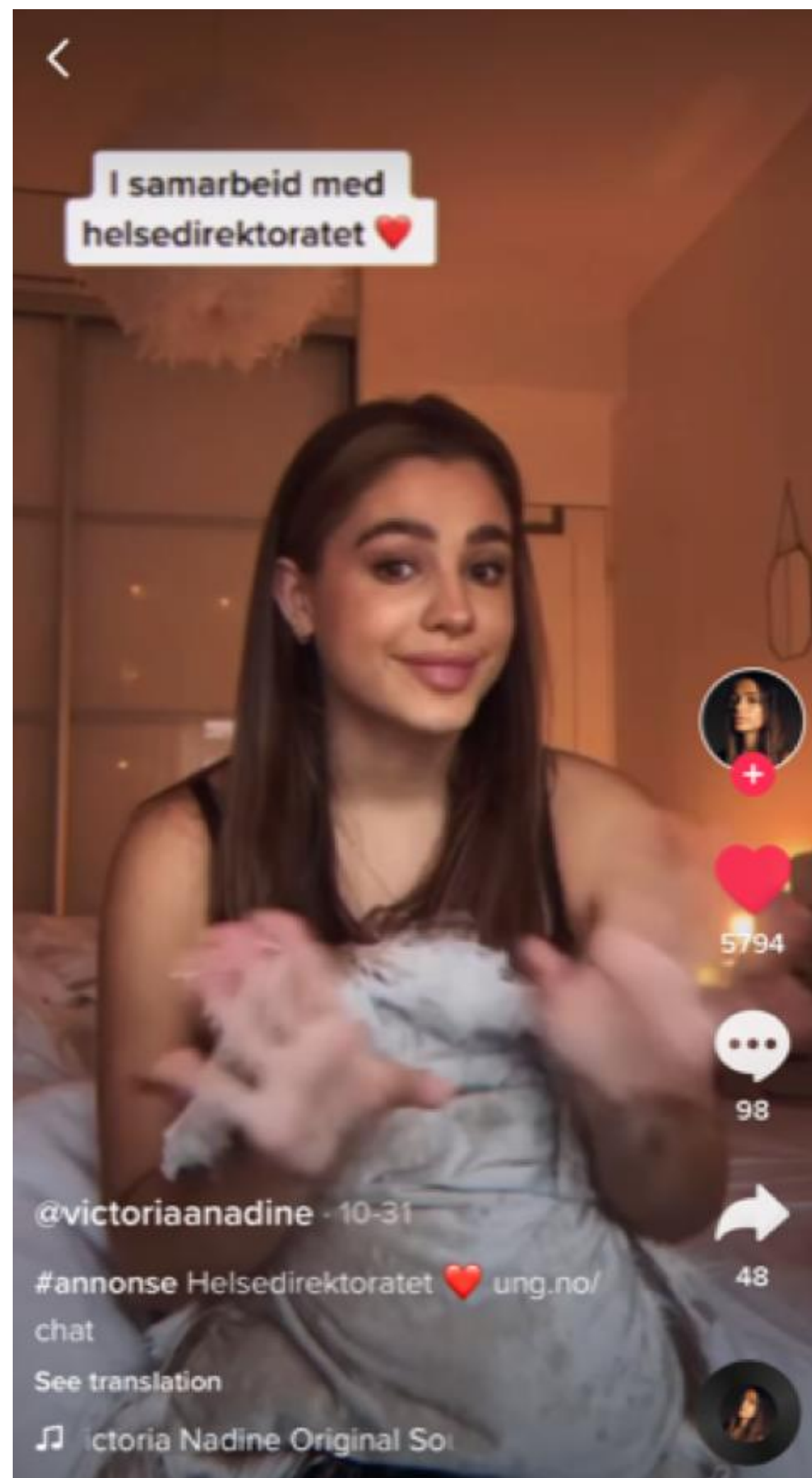
# VIKTIGE MILEPÆLER I DEN NORSKE KONTEKSTEN 9

# Psykososial beredskap og -oppfølging

- Kommunenes lovpålagte plikt 2017
- Nesten alle kommuner har psykososialt kriseteam
- Digitale ressurser
- Oppbygging av kompetanse gjennom ressursmiljøer
- Øvelse-øvelse-øvelse...



# BARN & UNGE OG PSYKISK HELSE – INFLUENCER-SAMARBEID #SPØRMER





# Å bygge opp kompetanse


Psykososial redskap


RVTS ET NETTSTED FRA RVTS MIN SIDE


**TEMAER**


  
Foto: Roman Bilpey / EPA / NTB Scanpix  
Krigen mot Ukraina og psykososiale konsekvenser  
Les mer

  
Psykososiale konsekvenser av terror  
Les mer


  
Ressurser og undervisningsmaterieill  
Les mer

  
Foto: Torbjørn Tandberg / NTB scanpix  
Økt yrkesstress for helsepersonell under en pandemi

  
Slik kan du ivareta personell og kolleger i krisesituasjoner

  
God ledelse og organisering redde liv


## Når krisen rammer

  
01:00 CC HD

**Oppfølging**  
LES MER →

**Psykososiale kriseteam**  
LES MER →

**Å bli ber**  
LES MER →



# NORGE I VERDEN

- ❑ Transnasjonal terror, pandemier, krig, tvungen migrasjon
- ❑ Ulike språkgrupper internt
- ❑ Behov for tilpassede tiltak (eks Ukraina)
- ❑ Brukere
- ❑ Kulturavhengig respons: eks Madrid, London, N.Y., Manchester (online screening, 3 første år)

# LÆRINGSPUNKTER

- ❑ Tydelig lederskap og kommandokjede
- ❑ Informasjon, regelmessig, tydelig budskap («verified information at the earliest time possible»). Hjelpetelefon(er). Rolle av sosiale medier
- ❑ Kriseplaner regelmessig øvd – inkludert det psykososiale
- ❑ Frivilligheten godt koordinert og organisert
- ❑ Monitorering og tiltak ift andre potensielt eksponerte/ sårbare grupper
- ❑ Langtidsperspektiv med fra starten
- ❑ Kunnskap om psykologisk førstehjelp
- ❑ Hjelp til hjelperne
- ❑ Familie-/ systemisk perspektiv
- ❑ Likemannsarbeid
- ❑ Info om normalreaksjoner

# OPTIMAL SITUASJON ELLER “HVA ER DET VI ØNSKER Å SE”



Fokus på resiliens – og forebygging



Samarbeid for trauma-informerte systemer i og mellom tjenestene



Effektiv kompetanseoverføring og læring – neste generasjons hjelpere



Frivilligheten og brukernes rolle



Hjelp til hjelpere

«Walk the talk!»



**TUSEN TAKK for det viktige arbeidet som dere gjør  
“der ute”!**