

[Barnets behov](#)

[Barnesamtalen](#)

[Råtekster](#)

[Mobbing](#)

[Seksuell trakassering](#)

[Omsorgssvikt](#)

[Litteratur](#)

[Om Frode](#)

[Kontakt](#)

Anbefalte nettsteder

Frode Fredriksen

- pedagog - foredragsholder - skribent -

PTSD og dissosiasjon sett fra innsiden

23/12/2015 by admin@frodefredriksen.no — [Leave a Comment](#)

Vi har via forskningslitteraturen fått mye kunnskap om årsaker til og behandling av tidlig skjevutvikling i hjernen hos barn, samt tilknytningsvansker, PTSD – posttraumatiske stresslidelser og dissosiasjon de siste årene. Jeg vil spesielt fremheve nyere forskning om hjerneskadene som oppstår hos barn og unge som har opplevd livstruende hendelser gjennom grov omsorgssvikt, overgrep og vold fra sine nærmeste.



Vi ser i tillegg et tilsvarende bilde beskrevet i ny litteratur innenfor hjerneforskning knyttet til fagfeltene mobbing og trakassering, det jeg vil karakterisere som offentlig omsorgssvikt i forbindelse med manglende trygghet for og beskyttelse av barn og unge i barnehagen eller i skolen. Jeg opererer altså med to hovedbegreper; hjemlig omsorgssvikt og offentlig omsorgssvikt. Begge begrepene sier noe om at en del barn og unge lever ubeskyttede liv med tanke på ulike typer overgrep, enten i hjemmet eller i barnehage og skole, eller begge deler samtidig.

Jeg oppfatter hjemlig og offentlig omsorgssvikt som voksnes manglende evne og vilje til å ta ansvar og beskytte barn og unge mot:

- seksuell, fysisk og psykisk vold og mishandling.
- incest, seksuelle, fysiske og mentale overgrep.
- rasisme, diskriminering, mobbing, nettmobbing, sosial utstøtning og isolasjon og seksuell trakassering.

Skadelig effekt av overgrep og definisjonsmakt

Alle disse forholdene har en potensiell skadelig effekt for det barnet som står utsatt til, og gir det en følelse av å være utstøtt, ensom og overlatt til seg selv. Omfanget av den skadelige effekten er individuell og subjektiv, men forskningen har for lengst

vist at unge mennesker som blir utsatt for slike krenkelser i stor grad utvikler alvorlig psykisk smerte, PTSD og andre alvorlige former for mental og psykisk lidelse. Nyere forskning har også vist at gruppen er overrepresentert med hensyn til ulike former for somatisk sykdom og tidligere død enn resten av befolkningen.

Ved gjennomgang av forskningslitteraturen ser jeg at det er, og det er min påstand, spesialistene som har definisjonsmakten når vi snakker om årsaksforhold, kartlegging og behandling av overveldende psykisk smerte forårsaket av de forholdene som jeg har nevnt innledningsvis. Det er også naturlig at det er slik, men jeg savner flere beskrivelser av hvordan det ser ut fra "innsiden" av et massivt traume. Jeg skulle gjerne ha sett flere stemmer som kan skildre årsakene; hvordan de komplekse traumene ble til, hvordan de har utviklet seg over tid og hvordan det er å leve med høy grad av mentale og kroppslige reaksjoner og stress i hverdagen.

“ De som har skoene på, de som er bærere av den psykiske smerten forårsaket av overgrep i barndommen bør ha en større del av definisjonsmakten sammen med spesialistene, og ikke minst politikerne.

Dette har jeg tenkt å gjøre noe med i denne teksten. Jeg vil likevel gi en liten advarsel før du leser videre. PTSD, altså posttraumatiske stresslidelser og symptomer kommer i mange varianter og oppleves forskjellig fra person til person. Det som følger er min opplevelse av det. Det kan likevel være at du som pasient, som udiagnostisert, som behandler eller forsker vil gjenkjenne mye av det jeg beskriver. Det vil som regel være en del paralleller mellom de ulike kjennetegnene for hvordan et komplekst traume oppstår og hvordan det er å leve med det. Jeg kommer ikke til å referere til forskning direkte i teksten, men har lagt til en litteraturliste på slutten for de som ønsker å lese mer om PTSD og dissosiasjon.

Egne erfaringer med mentale reaksjoner

Det er nå litt over ti år siden jeg forsto at det lå noe alvorlig bak mine egne mentale og kroppslige reaksjoner, som jeg ikke forstod hvor kom fra. Da var jeg i slutten av trettiårene. Det skulle likevel gå enda noen år før jeg klarte å grave ned til dypet;

selve kjernen av problematikken jeg sto overfor. Det skjedde først etter at jeg ble konfrontert med min egen fortid på en klassefest i 2013. En klassekamerat ville lette hjertet sitt litt utpå kvelden.

“ Jeg vil så gjerne si unnskyld Frode! Vi var så fæle mot deg. Vi slo og sparket deg og vi spyttet på deg.

Jeg husker jeg takket for unnskyldningen og ba om at vedkommende ikke måtte føle skyld, fordi jeg rett og slett ikke kunne huske det som hadde skjedd. Det ble med ett klart for meg at her lå kanskje nøkkelen til en del av de tingene jeg ofte hadde lurt på. Men spørsmålet som trengte seg på ble: Hvorfor kunne jeg ikke huske mobbingen og overgrepene som hadde fulgt meg gjennom hele skolegangen?

Det er kanskje slik fortregning og dissosiasjon fungerer. Kroppen og sinnet har et sterkt behov for å beskytte seg selv, samt bevare sin egen integritet og verdighet. Da er glemsel og fortregning en god strategi, for overlevelse vel og merke, men ikke i det lange løp. På lengre sikt er dette en svært dårlig strategi fordi kroppen og sinnet ”husker”, og vil hele tiden sette inn forsvarsmekanismene når man står overfor det som tolkes som truende eller farlig, selv om det objektivt sett ikke skulle være noe grunnlag for frykt. Det var dette som var i ferd med å innhente meg i perioden 2003-2005.

Etter en lang tid med store belastninger i forbindelse med utdanning, arbeid og i det private livet mistet jeg stadig styrke og ble mer og mer ulykkelig. Jeg hadde full jobb som lærer, tok eksamener, reiste på turne med musikere i Nord-Norge, prøvde å holde gardsdriften oppe til tross for at partner og svigermor ble stadig mer og mer syke. Denne overbelastningen førte også til at alt det gamle fra barndommen og ungdomstida ”skyllet” gjennom meg til stadighet.

Min partner observerte at jeg stadig ble mer og mer ulykkelig og sorgfull. Til tross for at han var avhengig av min hjelp og støtte på grunn av egen sykdom ba han meg til slutt bryte opp og flytte tilbake til Trondheim. Jeg sluttet som lærer og

musiker og vi la ned garden etter 15 år med sauedrift. Jeg måtte til slutt erkjenne at jeg ikke klarte å holde alt oppe lengre. Jeg var da bare en skygge av meg selv, knapt 72 kilo og nesten ikke i stand til å gå. Jeg flyttet tilbake til Trondheim tidlig på høsten i 2005 og begynte å studere engelsk, og var spesielt interessert i oversettingsfaget ved NTNU Dragvoll.

Inn til selve kjernen

Problemene forsvant imidlertid ikke ved å flytte. Syns- og hørselsinntrykkene jeg slet med ble voldsomt forsterket inne i selve universitetsbygningen på Dragvoll. Inntrykkene var så intense at det ble vanskelig å være der. Det var mennesker over alt rundt meg, og til og med over meg på broene som gikk på tvers av gateplanet i andre etasje mellom instituttene. Jeg hadde også store vansker med å ta bussen og gå på butikken på grunn av tunnelsyn. Synet mitt snevret seg inn, og jeg måtte enten følge de hvite stripene på fortauene eller følge brosteinen for ikke å miste oversikt over hvor jeg befant meg. Jeg hadde i tillegg store problemer med å gjenkjenne mennesker som møtte meg på gaten.

Jeg ble flere ganger stående fastfrosset ute på gateplanet på Dragvoll. Jeg husker spesielt en gang jeg ble stående fast under immatrikuleringen. Det svermet med studenter rundt meg, og jeg ble stående bom fast. Jeg merket redselen for å falle og at kroppen min skulle knuses mot flisgulvet som en gammel og skjør statue av stein som velter ned fra sokkelen sin. Jeg var ikke til stede i kroppen min, den bare ”sto der” mens jeg observerte meg selv utenfra.

Høsten 2005 ble jeg kjent med en som skulle bli en svært god venn og støtte det første året i Trondheim. Han spurte meg om vi kunne bli treningskamerater, men jeg ba ham komme tilbake til våren, jeg visste simpelthen ikke hvordan jeg skulle klare å løpe, selv om jeg hadde gått og løpt i ulendt terreng i fjellet i forbindelse med gardsdrift i Nord-Norge i mange år. Jeg meldte meg inn på et treningsstudio og begynte forsiktig med å gå på tredemølle. Ingen ting annet. Etter hvert som jeg mestret å gå kunne jeg forsiktig begynne å løpe.

Treningskameraten min hadde ventet hele vinteren og utpå vårparten tok vi vår første løpetur sammen. Dette ble et gjennombrudd og vi trente og løp i skogen

sammen de neste ti årene. Jeg hadde likevel et langt stykke å gå, og løpe, før jeg forsto hva som virkelig sto på spill, men løpingen hadde en slags terapeutisk effekt der og da. Kameraten min og jeg pushet og dro hverandre opp bakkene, på strekningene spurtet vi, og det følte som om jeg kunne løpe fra stresset i kroppen og bekymringene mine. Men løpeturene var likevel en kortvarig lykke, reaksjonene innhentet meg straks jeg var hjemme igjen.

Innsirkling av egne reaksjoner

Jeg hadde ennå ikke kommet til selve kjerne av problemet. Det kom først etter sammenstilling av flere fakta, og ved å skaffe meg oversikt over de mentale og kroppslige reaksjonene mine. Jeg drev i en periode et større folkehelseprosjekt for fylkeskommunen og Fylkesmannen i Sør-Trøndelag. Litt uti prosjektperioden skulle partene møte representanter fra Helsedirektoratet. Alle presenterte sine ideer og tanker for prosjektet i møtet, til slutt kom min presentasjon. Før jeg skulle ta ordet tok jeg en slurk med vann. Det eneste problemet var at jeg ikke klarte å sette glasset fra meg.

Tiden gikk og alle i møtet begynte å observere det som skjedde. Jeg hadde frosset fast og strevde med å sette glasset tilbake på bordet. Det tok noen tiendels sekunder, kanskje flere sekunder, men alle så at jeg til slutt måtte bruke venstre arm for å senke høyre arm med glasset, for å få satt det ned på bordet. Dette var min første observasjon av egen dissosiasjon og at kroppen min faktisk kunne "fryse fast" i enkelte situasjoner.

Senere observerte jeg det samme, mens jeg holdt foredrag. I prosjektperioden holdt jeg godt over hundre foredrag og seminarer. Jeg observerte i mange foredrag at jeg faktisk "frøs fast" midt i foredragene. Det jeg også observerte var at jeg hadde utviklet min egen strategi for å løse nettopp dette problemet, helt ubevisst. Straks jeg observerte at jeg frøs til, klarte jeg i løpet av ett tiendels sekund å skifte fokus, snakke om noe annet og så komme meg tilbake på sporet og tilbake til der jeg var i foredraget.

Dette er antakelig strategier som jeg har brukt hele livet når jeg har dissosiert eller frosset fast i ulike situasjoner som har minnet om de overgrepene jeg ble utsatt for

som barn, men som det skulle gå over tretti år før jeg forsto hvor reaksjonene kom fra og hva de kom av. Fortrengning kan på kort sikt være en ”lur” strategi, men på lengre sikt kan vi si at fortrengning og glemsel er en stor ulempe etter som man ikke har bevissthet om og tilgang til årsakene til de mentale og kroppslige reaksjonene. Dermed blir man også et hjelpeløst offer for kroppens og sinnets egne måter å løse det som tolkes som farlig, og for min del har det vært menneskene som har vært farlige.

Konsekvenser

På grunn av at jeg har glemt og fortrengt nesten hele barndoms- og ungdomstiden min har jeg altså brukt de siste ti årene på å finne ut hvorfor det meste har forsvunnet inn i glemselen. Dette har jeg gjort for å finne ut hvor de psykiske og kroppslige reaksjonene jeg har levd med hele livet har kommet fra. Til tross for komplekse posttraumatiske stresslidelser har jeg klart å ta utdanning og vært yrkesaktiv siden jeg gikk ut av ungdomsskolen.

Parallelt med «detektivarbeidet» omkring min egen fortid har jeg via prosjektlederstillinger brukt en del tid på å lese forskningslitteratur om omsorgssvikt, vold, overgrep, trakassering og mobbing. I prosjektarbeidet har jeg gjennom årene også snakket med et hundretalls personer, barn og voksne med liknende bakgrunn. Ved å sette sammen kunnskapsbiter fra forskningen og samtalene med både unge og voksne med forskjellige historier om omsorgssvikt og overgrep, har jeg ikke bare kunnet formidle denne kunnskapen, men også kommet til et punkt der jeg kan si at jeg forstår meg selv mye bedre, og jeg kan akseptere og slå meg mer til ro med hensyn til min egen fortid.

Gjennom denne kunnskapsopphenting kan jeg si at jeg har forstått meg selv bedre, hva jeg kom fra, og ikke minst hva mine foreldre og besteforeldre kom fra. Slik sett handler min historie om omsorgssvikt og vold i et generasjonsperspektiv. Dette handler ikke om bebreidelser og skylddeling og at mine foreldre og besteforeldre var sånn eller slik. Dette handler om å kunne bruke meg selv og min historie som et konkret eksempel, for å fortelle hvordan det kan være for ganske mange barn og unge som lever og lider under vanskelige livsforhold, og ikke minst hva konsekvensene kan bli.

Det vil ikke dermed si at livet er problemfritt. Det er fortsatt en del ting jeg ikke kan gjøre. Jeg har vært nødt til å gi opp musikken fordi reaksjonene etter å ha holdt konsert fortsatt er for sterke. Det vondeste har likevel vært at jeg nylig har vært nødt til å avslutte vennskapet med en kjær venn gjennom ti år. På grunn av min bakgrunn har jeg fortsatt vansker med at mennesker kommer for nært. Det sikreste for meg er å ha en viss avstand, fordi en del av mitt mentale modus er at det er først da kan jeg være sikker på at jeg må klare meg selv. Frykten for avvisning og svik, som blir naturlige følgesvenner i etterkant av grov omsorgssvikt, vold og overgrep, slår fortsatt inn når mennesker jeg er glad i kommer for nære. Dette er alltid like smertefullt.

Årsaker til PTSD og dissosiasjon

For min del ble jeg antakelig utsatt for tvang og vold fra spedbarnsalder av. Jeg var overlatt i bestemors varetekt, og hun tvang regelrett maten i meg. Da jeg ble litt eldre straffet hun meg når jeg ikke klarte spise opp maten. Hun slo når hun ble sint, og jeg måtte sitte i kjellertrappen ned til jordkjelleren som straff. Hun holdt også meg og de yngre søstrene mine sosialt isolert. Vi fikk ikke lov til å være sammen med de andre ungene i nabolaget, fordi der var det bare "ramp".

Understimulering og manglende omgang med andre barn gjorde at jeg hadde dårlige språklige og sosiale ferdigheter og forutsetninger for å lykkes i vennskapsforhold og på skolen. Jeg manglet den sosiale "pottetreningen" som andre barn hadde fått, og dette gjorde at jeg stadig stod utsatt til for vold og overgrep i nærmest alle mulige sammenhenger opp gjennom barndoms- og ungdomstiden.

Når jeg nå reflekterer over min egen fortid, og sett i etterkant av utviklingen etter at klassekameraten min ba om unnskyldning i 2013, så ser jeg at hvert enkelt overgrep i seg selv og belastningene over tid har ført til en solid overbelastning. Jeg hadde ikke noen mulighet til å beskytte meg selv, verken kroppen eller sinnet, og dermed tok hjernen i bruk sine egne forsvarsmekanismer, nemlig det å fryse fast og dissosiere i situasjoner der jeg sto avmektig overfor overgriperne. Dette ble i tillegg etter hvert et mønster som gjentok seg når jeg fikk assosiasjoner, automatiske tanker eller minner som ble trigget i forhold til overgrepssituasjonene jeg tidligere

hadde opplevd.

Jeg har også reflektert en del over er at i den såkalte frafallsforskningen som har kommet de siste årene. Vi ser av forskningen at den gruppen jeg representerer ”faller i fra” i mange sammenhenger. Det kan handle om frafall i skole og utdanning og i arbeidslivet. Gruppen er også overrepresentert i alle statistikker over alt det som er vondt og vanskelig i livet. Manglende evne til å skaffe seg familie, mange lever ensomme hele livet. Rus, kriminalitet og psykiatri er andre stikkord som kan være verdt å nevne. Derfor er det forebyggende arbeidet svært viktig for nettopp denne gruppen.

Jeg jobber på fagfeltet fordi jeg ønsker å bruke denne kunnskapen om min egen forhistorie og kunnskapen fra forskningsfeltet, som pedagog, til å formidle det jeg synes er viktig i det forebyggende arbeidet inn mot sårbare familier, i barnehage og skole og i helsetjenestene som omgir barn og unge.

Med disse ordene ønsker jeg alle en riktig god jul og et godt nytt år! Og husk:

*Det du ikke fikk som barn
får du aldri nok av som voksen*
- ukjent -



Anbefalt litteratur

Anstorp, Trine. Posttraumatisk stresslidelse (PTSD). RVTS Øst, 2015

Christine A. Courtois: Complex trauma, complex reactions: Assessment and Treatment. *Psychotherapy: Theory and research, practice, training*. 2004, vol 41. 4. 412-425 (Norsk sammendrag: Komplekse traumer, komplekse reaksjoner: Kartlegging og behandling)

Dehli, Lars. Kognitiv terapi ved depersonalisering og derealisasjon. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, Vol 44, nummer 9, 2007, side 1143-1146

Eggen, Inger. Fra traumer til vonde minner. Om dissosiasjon og integrering. Universitetsforlaget, 2013

Idsøe m.fl.: Bullying and PTSD symptoms, *Journal of Abnormal Child Psychology*, August 2012, Volume 40, Issue 6, pp 901-911

Jensen, Tine K., Posttraumatisk stress hos barn og unge – forståelse og prinsipper for behandling, *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, Vol 48, nummer 1, 2011, side 57-63

Øverland, Svein. Dissosiasjon og selvskading. Psykologivirkeligheten.blogspot.com og SlideShare, 2014

Posttraumatiske stressforstyrrelser, PTSD, hos barn og ungdom. NKVTS, Seksjon Barn og unge, 2007

Posttraumatisk stressforstyrrelse, NHI – Norsk Helseinformatikk, Norsk elektronisk legehåndbok, 2013

Dissosiative lidelser: PNES. NHI – Norsk Helseinformatikk, Norsk elektronisk legehåndbok, 2015

Fakta om traume, Modum Bad, 2015

Del dette:

Lik dette:

Be the first to like this.

Relatert**Kjellertrappa**

25/04/2015

i "Barns utvikling og behov"

Den sosiale arven

30/07/2015

i "Arbeid og utdanning"

Når de voksne svikter

30/03/2015

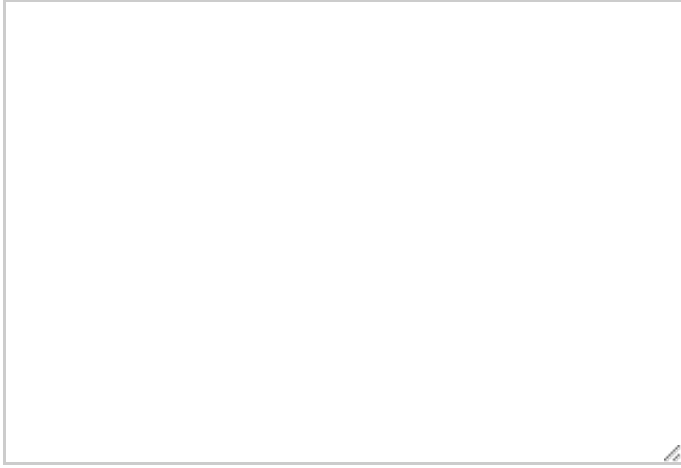
i "Barnhage og skole"

Posted in: Barns utvikling og behov, Oppvekst og miljø | Tagged: mobbing, frafall, seksuell trakassering, mishandling, seksuelle overgrep, rus, PTSD, diskriminering, rasisme, kriminalitet, posttraumatiske stresslidelser, fight, flight, freeze, komplekse traumer, integritet, psykisk smerte, psykisk vold, sosial isolasjon, psykiatri, fortregning, fysisk vold, overlevelsesstrategier, skjevutvikling, dissosiasjon, hjerneforskning, seksuell vold, incest, fysiske overgrep, mentale overgrep, nettmobbing, sosial utstøtning, definisjonsmakt, skadelig effekt, somatisk sykdom, tidligere død, massive traumer, sammensatte traumer, posttraumatiske symptomer, grov omsorgssvikt, glemsel, verdighet, kroppen husker, synsinntrykk, hørselsinntrykk, mentale reaksjoner, kroppslige reaksjoner, overbelastning, samtaler, understimulering, sosial kompetanse, språklige ferdigheter, sosial pottetrening

Legg igjen en kommentar

Din e-postadresse vil ikke bli publisert. Obligatoriske felt er merket med *

Kommentar



Navn *

E-post *

Nettsted

Publiser kommentar

Varsle meg om senere kommentarer via epost.

Varsle meg om nye innlegg via epost.



Følg meg på Twitter

Tweets Follow

**Katrine Hoff** 8h
@HoffTine
@frodefredriksen God jul, flotte og flinke Frode :) I 2016 må vi sees!
Retweeted by Frode Fredriksen
Expand

**Joachim Kleiven** 8h
@danieljoachim
@frodefredriksen God jul, Frode. Takk for fine skriverier dette året. :) @soepstad @GjermundR @Sissen @v36ar @muligensMattis @LindaLaiProf
Retweeted by Frode Fredriksen
Expand

**Frode Fredriksen** 8h
@frodefredriksen
Tusen takk for RT @HoffTine @OdinStiftelsen_ @rottman1971 @knumarti @carlsbj og @SoniaMunozLlort ❤️ 🌟Ønsker dere riktig god jul 🌟
Expand

**Frode Fredriksen** 8h
@frodefredriksen
Tusen takk for RT @soepstad @danieljoachim @GjermundR @Sissen @v36ar @muligensMattis @LindaLaiProf @Larerbloggen og @AK_Bergem ❤️ 🌟 God jul 🌟
Expand

**LeseKlara** 22h
@LeseKlara
@frodefredriksen fordi den har en grunnleggende empatisk tone - men mest historier OM, ikke FRA pasienter der og.
Retweeted by Frode Fredriksen
Expand

Abonner på nettstedet via epost

Oppgi din epost-adresse for å abonnere på dette nettstedet og motta varsler om nye innlegg via epost.

Abonner

Ordsky

[avvisning](#) [diskriminering](#) [forebygging](#)

[fortrengning](#) [fracfall](#) [Frode Fredriksen](#)

[homofili](#) [Kap 9A](#) [likestilling](#) [lærer](#) [lærere](#)

[læringsmiljø](#) [mishandling](#) [mobbing](#)

[omsorg](#) [omsorgsbehov](#) [omsorgsplikt](#)

[omsorgssvikt](#)

[opplæringslova](#) [oppvekst](#) [overgrep](#)

[overlevelsesstrategier](#) [posttraumatiske](#)

[stresslidelser](#) [psykiatri](#) [psykisk helse](#) [psykisk](#)

[smerte](#) [psykisk vold](#) [psykososialt miljø](#)

[PTSD](#) [relasjoner](#) [rus](#) [seksuelle](#)

[overgrep](#) [seksuell trakassering](#) [skole](#)

[straffeloven](#) [tilknytning](#) [tillit](#) [traumer](#) [unnvikende](#)

[tilknytning](#) [utdanning](#) [utenforskap](#) [utrygg](#) [ambivalent](#)

[tilknytning](#) [utstøting](#) [vennskap](#) [vold](#)

Siste kommentarer

admin@frodefredriksen.no til [Å møte](#)

[avvisning](#)

[liv mette strømme](#) til [Å møte avvisning](#)

admin@frodefredriksen.no til [Kontakt](#)

Lisa til [Kontakt](#)

admin@frodefredriksen.no til [Se meg! Hør meg! Forstå meg!](#)

Meta

[Registrer](#)

[Logg inn](#)

[Innlegg RSS](#)

[Kommentarer RSS](#)

[WordPress.org](#)