



SYNERGIA

26/10/15

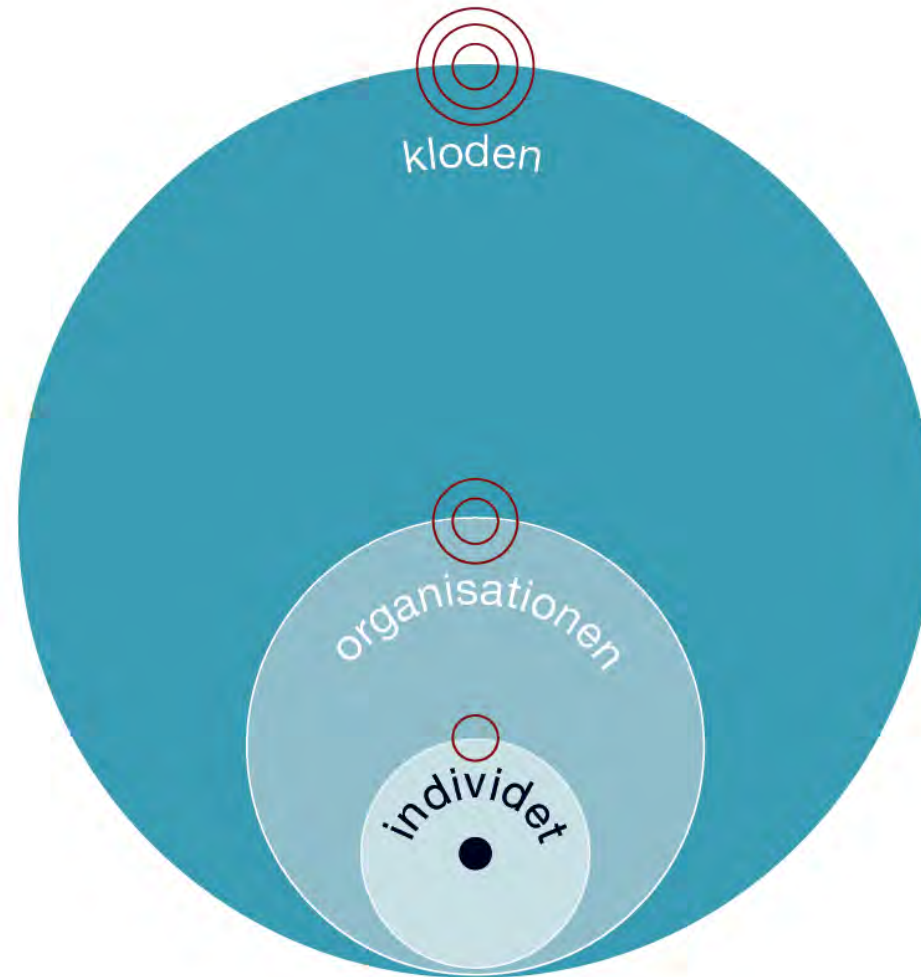
Michael Stubberup

Levende systemer og traumer

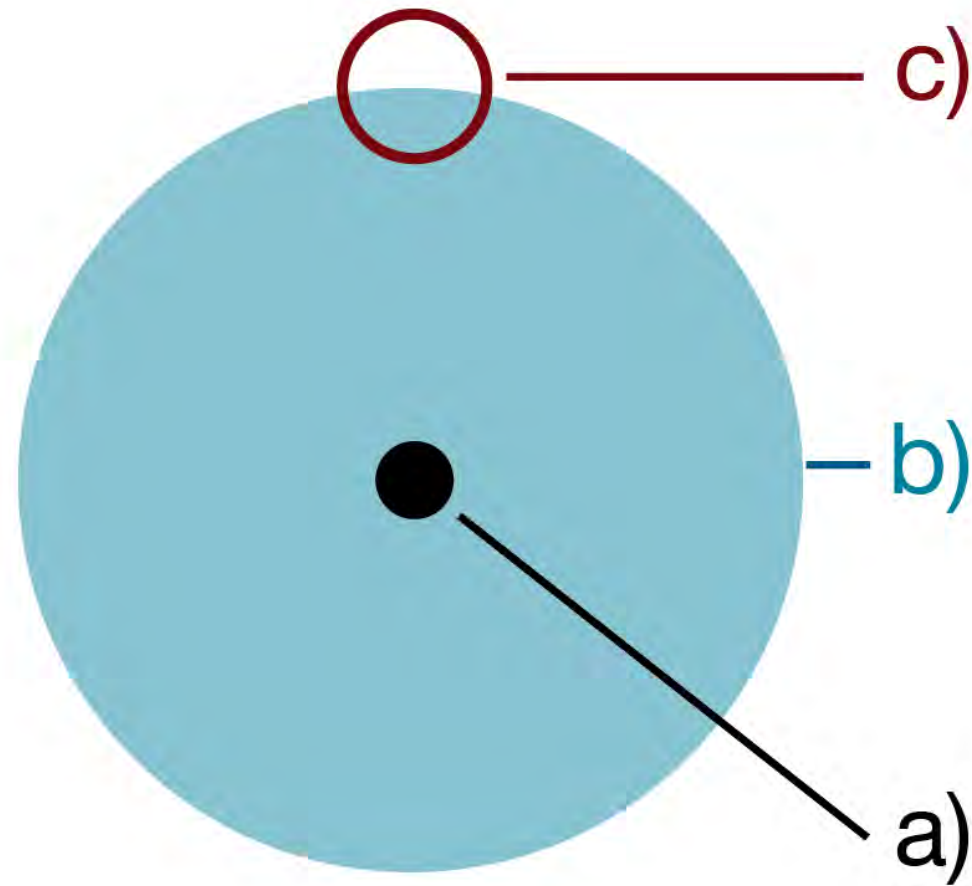
- (I) en introduktion til teorien om levende komplekse systemer og traumers systemiske natur
- (II) om traumets dynamik
individuel, socialt og samfundsmæssigt
- (III) om at genoprette balancer inde i og imellem mennesker.

Levende systemer og bæredygtighed

- *”Levende systemer er **bæredygtige** når de er i balance. Justering og balance sker ved at **lytte til feed-back** indefra og fra omgivelserne”*
- Bæredygtighed er, når det handler om mennesker, både en individuel, social - samfundsmæssig og global dynamik
- Traumer er en systemisk reaktion



Figur 6. Levende systemer



Figur 12. Et levende delsystem

Et levende del-system

- a) **Centralt referencesystem, integritet.** *De mentale modeller som organiserer erfaringer og værdier om hvem jeg er (selvbiografiske historie)*
- b) **Periferi, resonans.** *De mentale modeller som organiserer kontakt og mødet med omgivelserne*
- c) **Helhed, medansvar.** *De mentale modeller som organiserer viden om det at hænge sammen med et større system – fællesskab/helhed*

Levende systemer (1)

Levende komplekse systemer er åbne og kaotiske og følger en række grundregler eller principper og det første princip er:

1) *Selv-organisering*

Det levende system interagerer med alle de elementer og komponenter, som er dets kompleksitet. Den totale kommunikation og feedback skaber over tid et selvorganiserende flow.

Systemer og kompleksitet (2)

2) *Stigende kompleksitet*

Komplekse systemer bevæger sig i retning af stadig større kompleksitet. Det sker ved at de forskellige elementer i systemet over tid bliver mere og mere integrerede. Denne stadige integration er samtidig identisk med systemets *harmoni* og balance.

2a) *Ubalance*

Når systemet bevæger sig væk fra maksimering af kompleksitet, dvs. væk fra harmoni, integration og balance, bevæger det sig enten mod *rigiditet* eller *kaos*.

Dette andet princip viser således to grundformer:

- balance, som er en stadig forøgelse af kompleksitet (integration og harmoni)
- ubalance viser sig enten som rigiditet eller kaos

Et integreret system (3)

Systemet maksimerer kompleksitet ved at lytte til, forbinde og skabe sammenhæng mellem sine forskellige komponenter og skaber på den måde et *integreret bæredygtigt system*.

Når systemet er i denne tilstand gælder det tredje princip

3) Systemet er da *fleksibelt, tilpasningsdygtigt og stabilt*.

Systemet opnår altså stabilitet gennem bevægelsen mod kompleksitet, men kompleksiteten sker ikke gennem tilfældig aktivering - den forøges gennem balancen mellem systemets *kontinuitet og fleksibilitet*.

Kontinuitet og fleksibilitet

- **Kontinuitet** har at gøre med styrken i tidligere opnåede tilstande, og dermed peger kontinuiteten på sandsynligheden for, at disse tilstande gentages; kontinuitet skaber *ensartethed, bekendthed og forudsigelighed*.
- **Fleksibilitet** handler om systemets sensitivitet over for omgivelsernes vilkår, dvs. at fleksibilitet har at gøre med evnen til forandring - til det nye. Flexibilitet skaber kreative åbninger, forskellighed som ressource og systemet mulighed for at tilpasse sig til omgivelserne.

Levende komplekse systemer

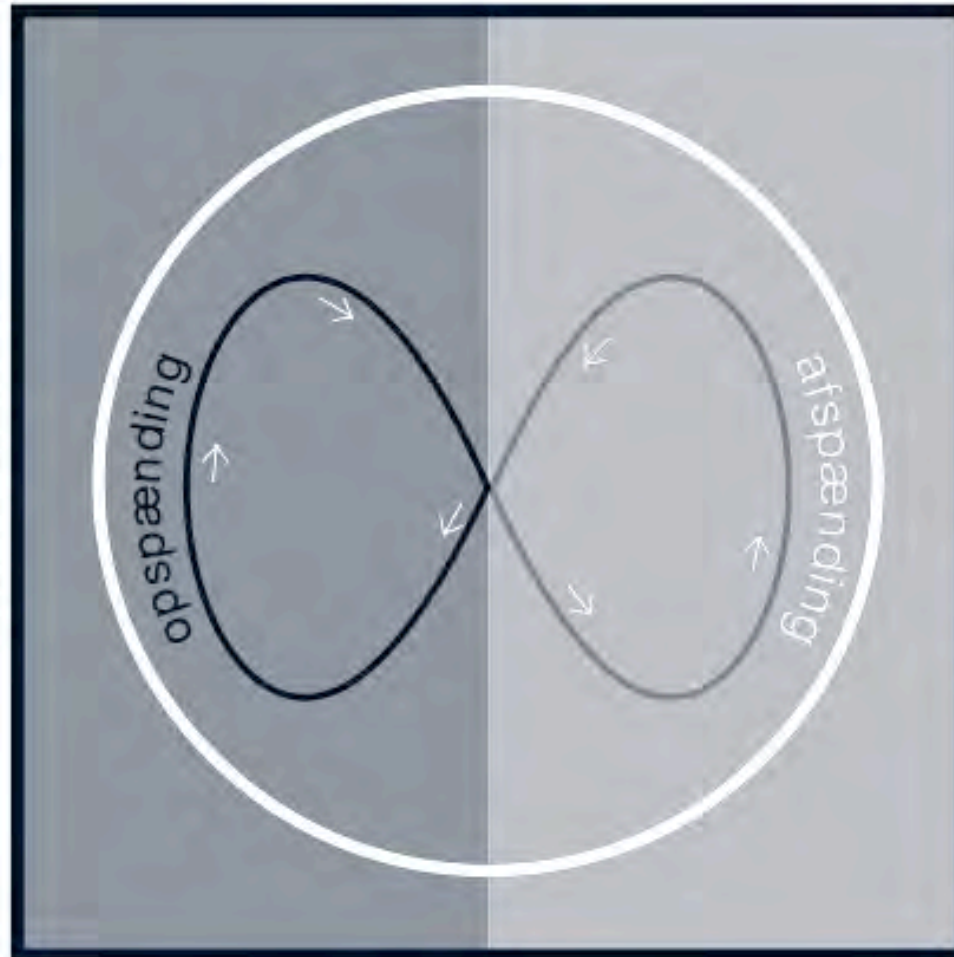
- Selvorganiserende
- Øger kompleksitet gennem integration = harmoni og balance – ubalance bliver til rigiditet eller kaos
- Balance = fleksibelt, tilpasningsdygtigt og stabilt

RETNING

kontinuitet
fokus

at organisere
top down
gøre
design
hjerterets systole

SYMPATICUS



PARASYMPATICUS

RUM

fleksibilitet
åbenhed

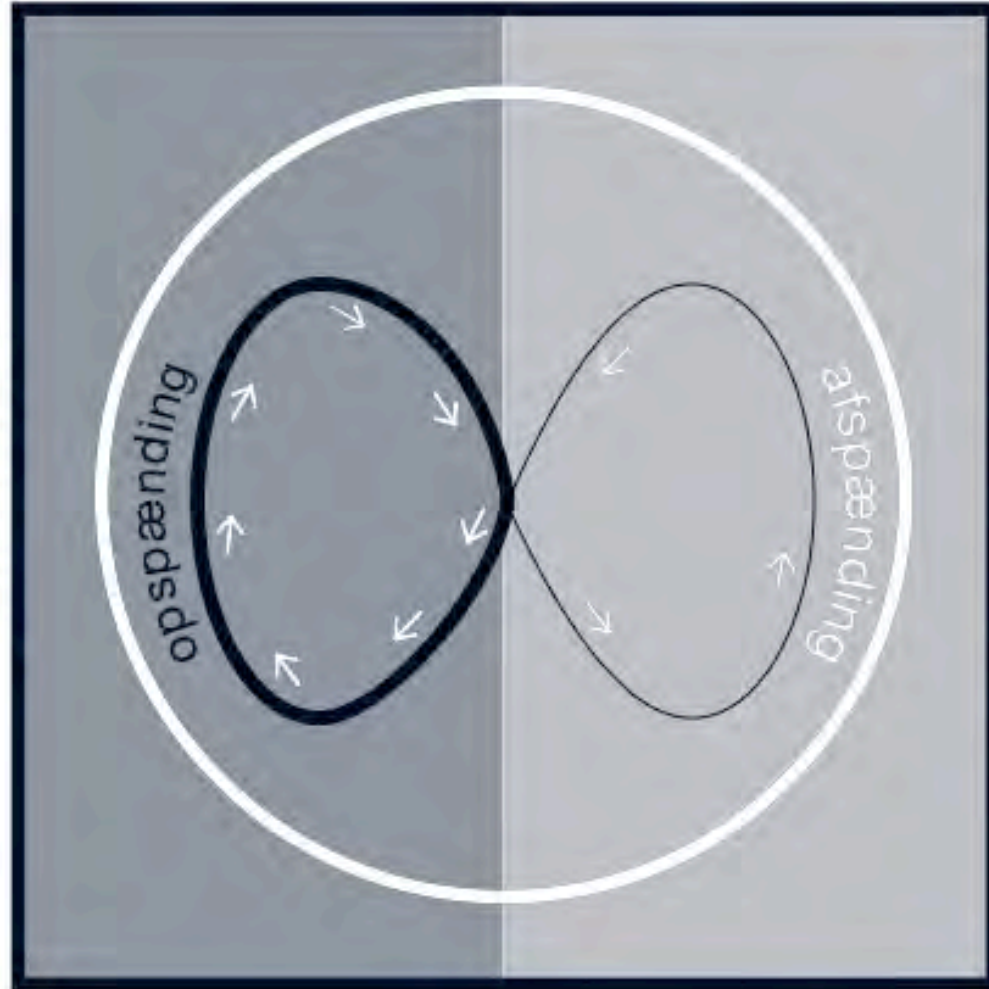
at selvorganisere
bottom up
være
emergens
hjerterets diastole

RETNING

rigiditet

overeksponeret
SYMPATICUS

SYMPATICUS



PARASYMPATICUS

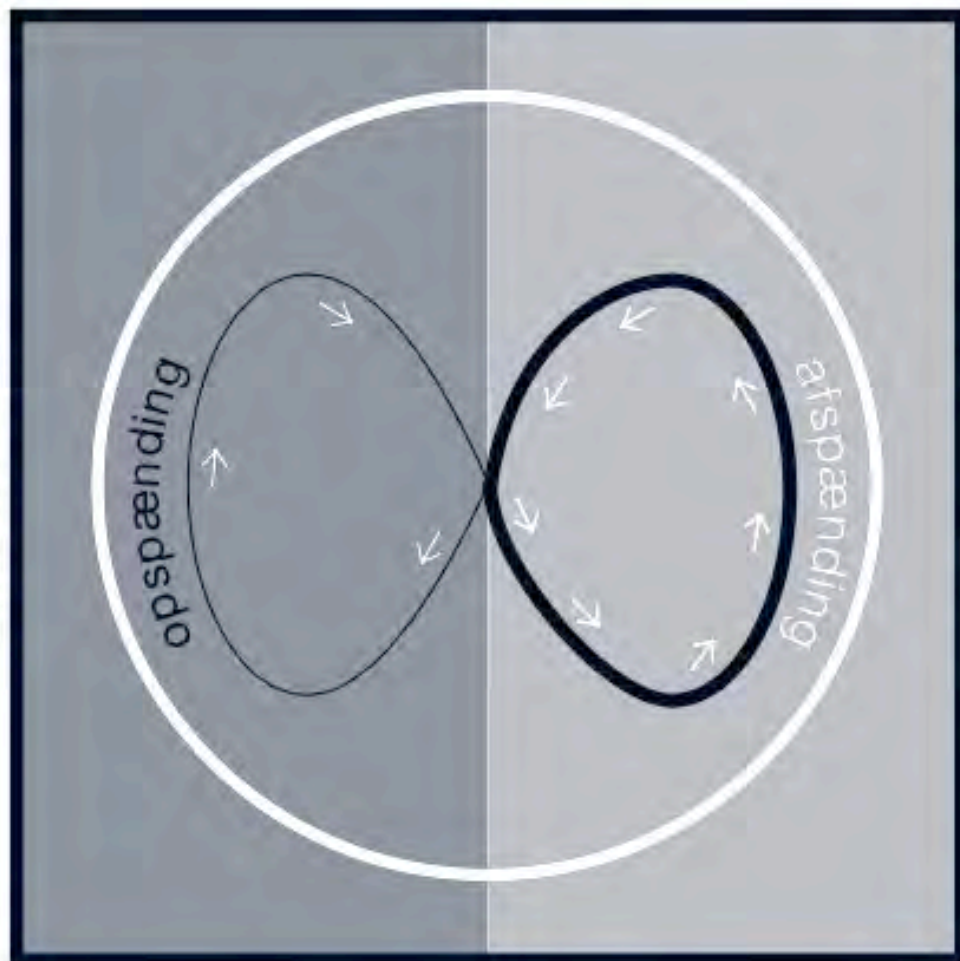
RUM

svækkelse af
fleksibilitet
og åbenhed

RETNING

svækkelse af
kontinuitet
og fokus

SYMPATICUS



PARASYMPATICUS

RUM

kaos

overeksponeret
PARASYMPATICUS

Traumer kan ske ved:

- Livsfare (eller oplevelse af samme) ved fx ulykker, naturkatastrofer
- Trussel på livet ved fx krig, overfald, tortur, voldtægt o. lign.
- Pårørendes oplevelse af ovennævnte
- Pårørendes død ved ulykke, krig o. lign.

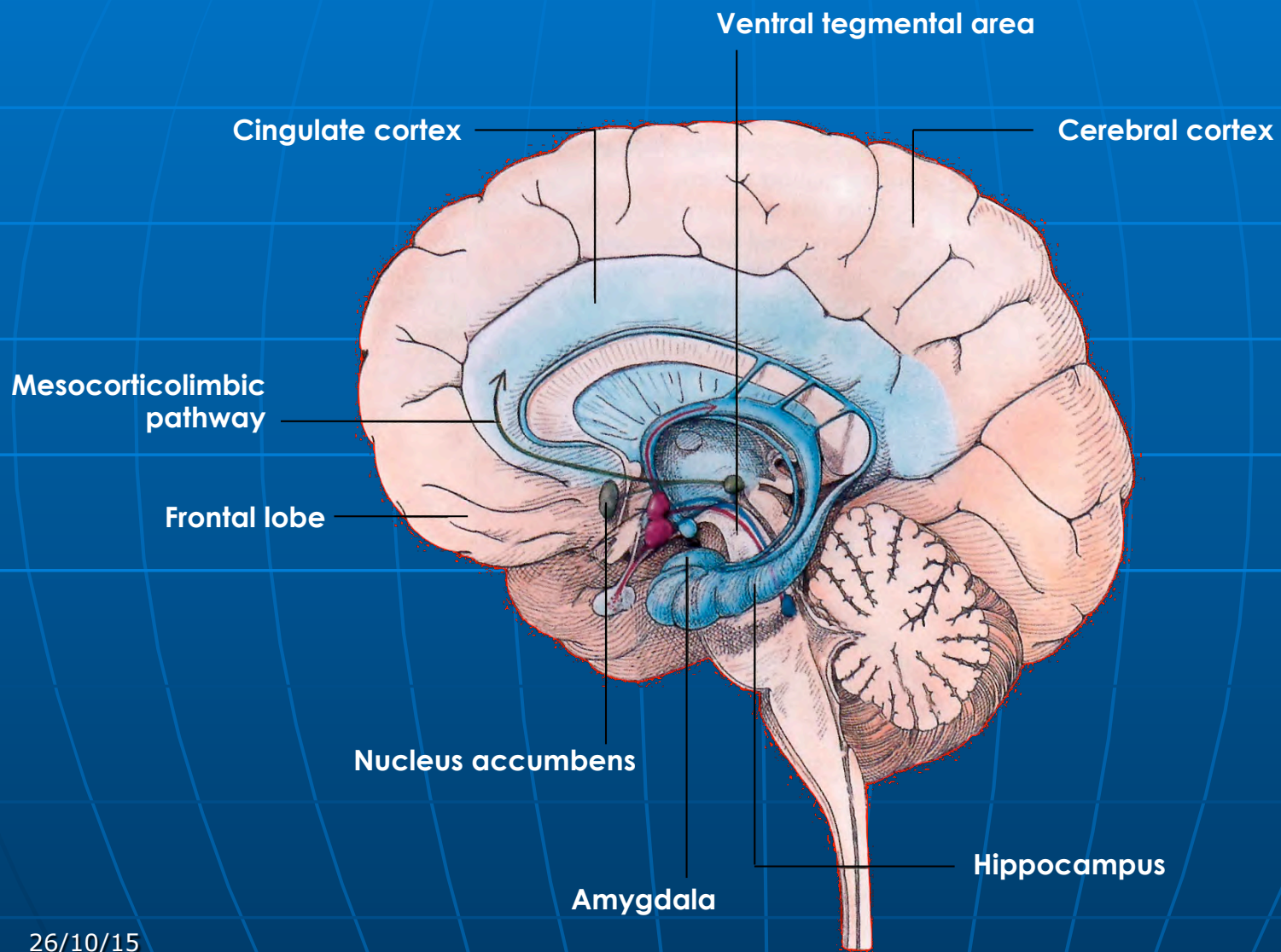
Traumer er en systemisk reaktion

- - det ankommer udefra
- - det rammer homeostasen – dvs den selvorganiserende evne til balance via sympaticus og parasympaticus
- - i praksis rammer det alle dele af menneskers liv:
 - a) det indre, b) det relationelle og
 - c) helheder fx familier og samfundet

Traumer påvirker hele mennesket

- Krop
 - Følelser
 - Tanker
 - Nærvær
 - Relationer
 - Egen omsorg
-
- *Pædagogisk rehabilitering og afklaring* indeholder metoder der systematisk styrker ovennævnte

Følelser og hukommelse

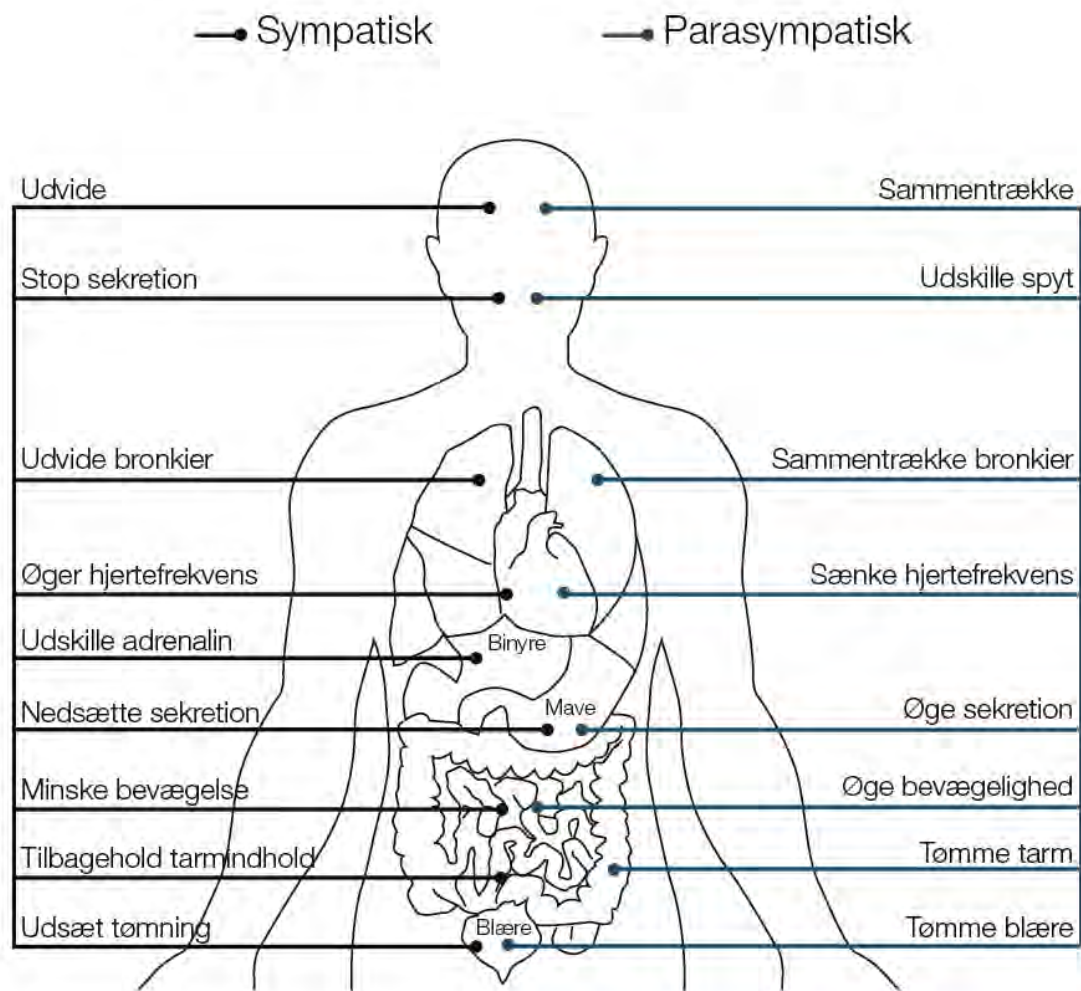


Traume og neurobiologi

- - hyperarousal af *amygdala*
(administrerer kraftige følelser)
- - dæmpning af *hippocampus*
(administrerer tid/rum/sted/mening)
- - dæmpning i *Brocas* område
(administrerer sprog i praksis)
- - ubalance i højre/venstre *pandelap*
(resulterer i opgivenesshed og depression)

Stress og neurovidenskab

- Ubalance i det autonome nervesystem
 - Overeksponering af "sympatisk" giver bl.a. hormonforgiftning (cortisol, adrenalin mv.)
 - Pres på hjertet
 - Forøget blodtryk
 - Pres på organer
 - Mave/tarm problemer



Figur 9. Det autonome nervesystem – sympaticus og parasympaticus

Erkendelse = hjerne, krop og omgivelser

- **Embodiment (legemliggørelse).** Sindet er ikke lokaliseret i hovedet og hjernen, men er legemliggjort i hele den fysiske organisme og indlejret i miljøet.
- **Emergens.** Legemliggjort erkendelse er skabt af emergente og selvorganiserende processer, der spænder over og forbinder hjernen, kroppen og omgivelserne.
- **Self-Other co-determination** (Selv-”den anden” ”sam-bestemmelse”). I mennesker (og andre sociale væsener) fremkommer den kropsligt forankrede erkendelse fra den levende og dynamiske ”sam-bestemmelse” mellem en selv og ”den anden”.

A.Traumer og PTSD

- Personen har været udsat for en traumatisk begivenhed, der var kendetegnet ved de to nedennævnte forhold
- 1) trussel om død eller alvorlig kvæstelse mod en selv eller andre
- 2) situationen involverede intens frygt, hjælpeløshed eller rædsel

B. Traumatet genopleves på

mindst en af følgende måder:

- 1) Gentagne, invaderende erindringer
- 2) Gentagne, belastende drømme
- 3) "Flashbacks"
- 4) Intenst psykisk stress ved oplevelse af begivenheder der "ligner"
- 5) Fysiologisk reaktion ved oplevelser der "ligner"

D. Vedvarende arousal-stress

Manifesterende sig ved mindst 2 af:

- 1) Søvnproblemer
- 2) Irritabilitet og vredesudbrud
- 3) Koncentrationsvanskeligheder
- 4) Overvagtssomhed
- 5) Overreaktion på forskrækkelse
- 6) Fysiologisk reaktion på "ligner"

C. Vedvarende undgåelsesadfærd

I mindst 3 af følgende symptomer:

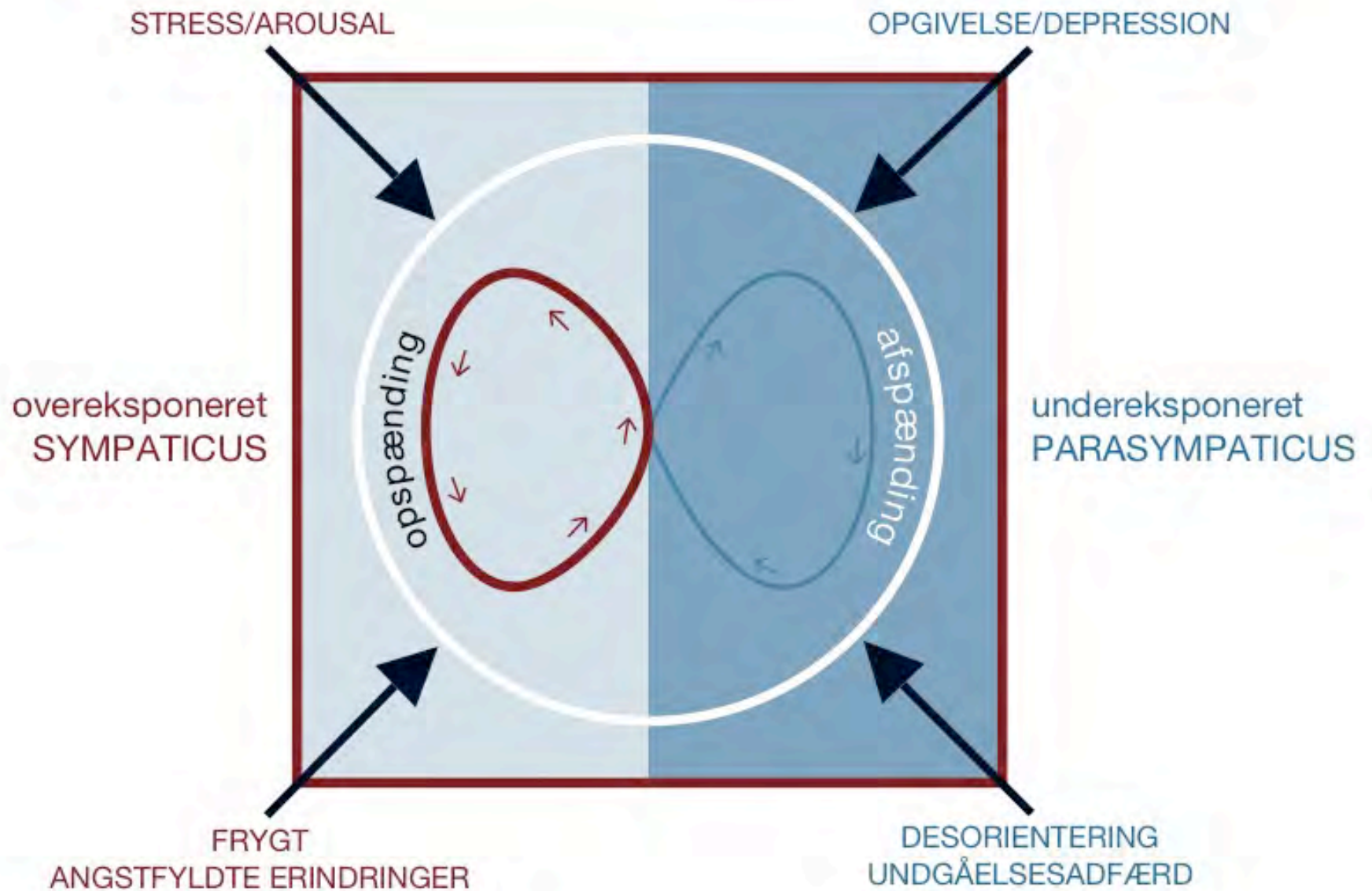
- 1) Undgå tanker/følelser vedr. traumet
- 2) Undgå aktiviteter/situationer "-"-
- 3) - evne til at genkalde traume-dele
- 4) - interesse for vigtige aktiviteter
- 5) Følelsesmæssig afsondrethed
- 6) Begrænsning i det følelsesmæssige
- 7) Fremtidsmulighederne er små

E. Varighed

- Forstyrrelsen skal have varet mindst en måned

F. Belastning og forringelse

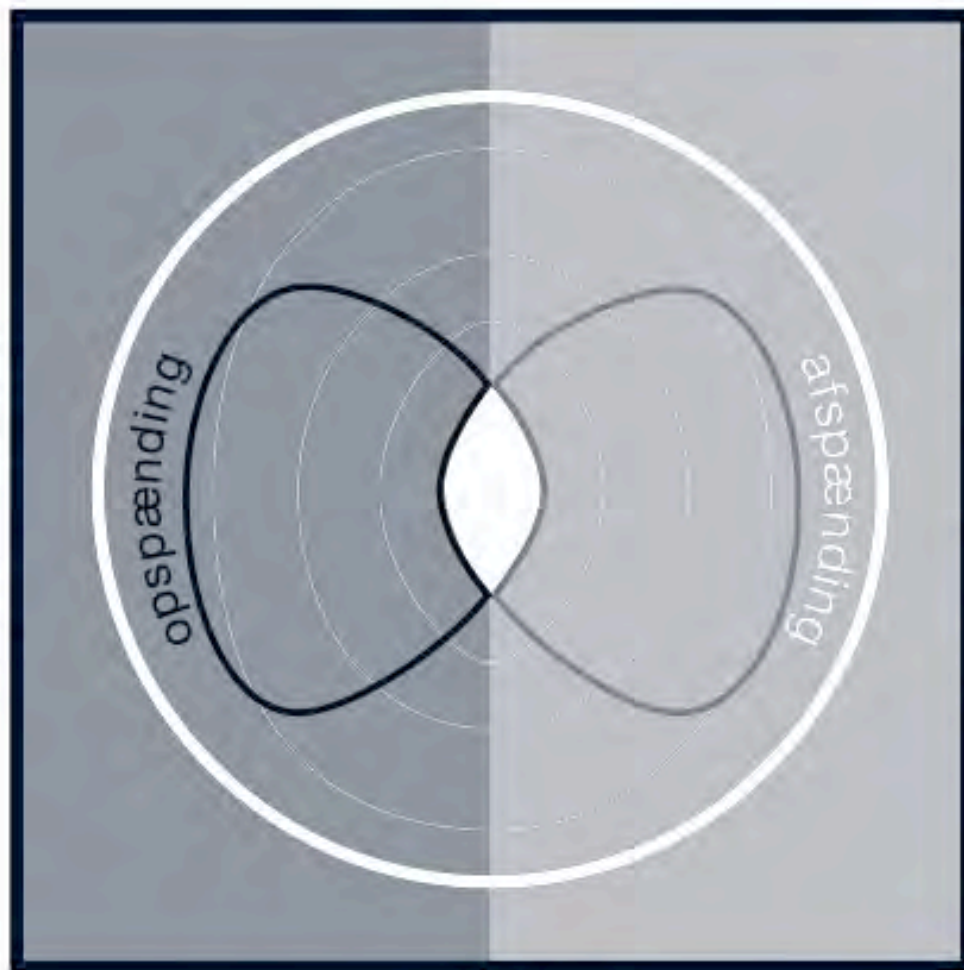
- Forstyrrelsen forårsager en klinisk set betydelig belastning eller forringelse på det sociale, arbejdsmæssige eller andre vigtige funktionsområder.



OVEREKSPONERET SYMPATICUS

RETNING
fokuseret
opmærksomhed

SYMPATICUS



PARASYMPATICUS

RUM
tillidsfuld
åbenhed

sprække af
åben neutral opmærksomhed

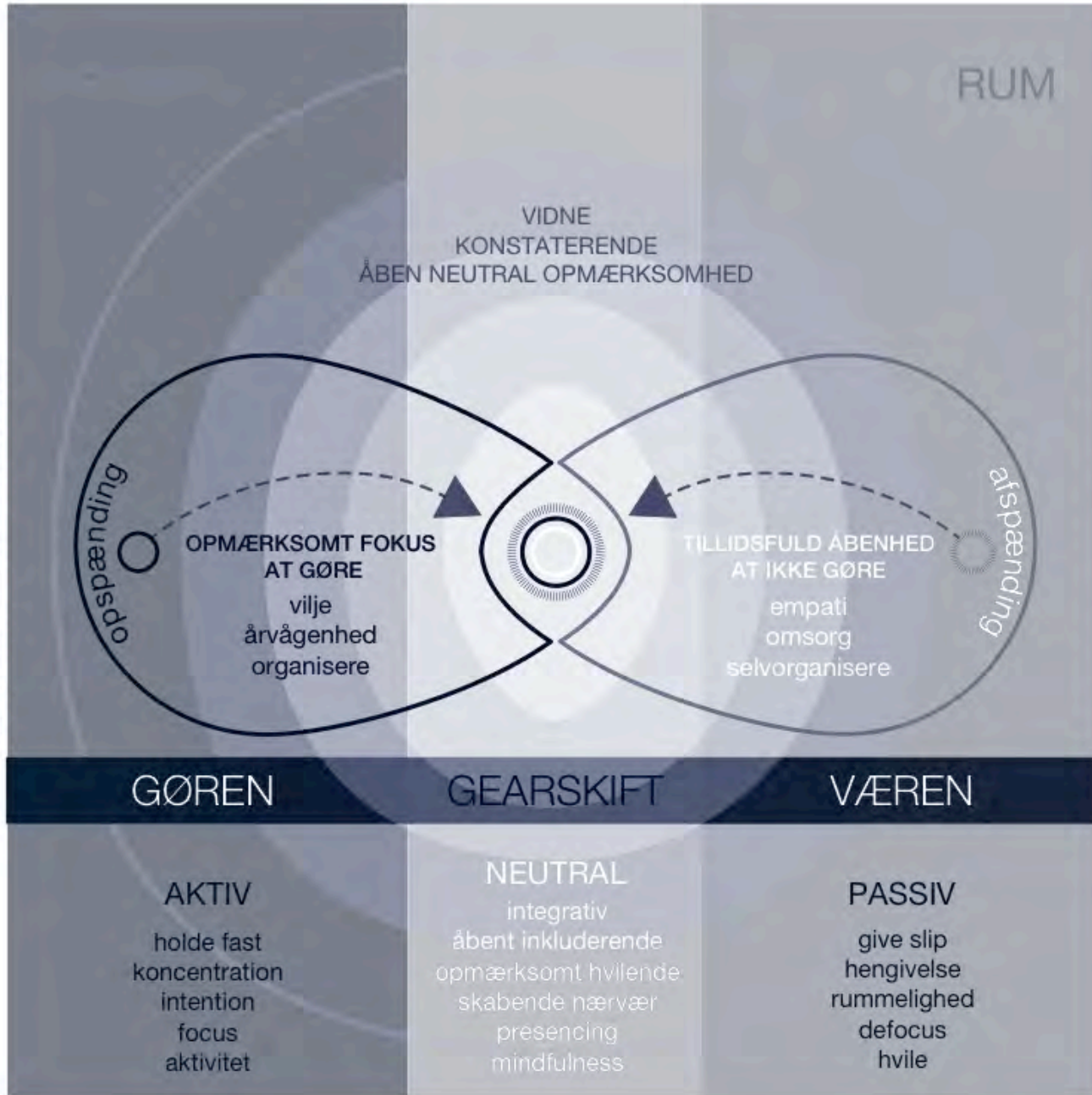
Både- og

- De stadige organiske og automatiske skift mellem de to grene bærer i sig en mulighed for optimering gennem *refleksion*.
- Selve den refleksive proces kan trænes som *gearskift*.
- Udgangspunktet er at genkende sympaticus og parasympaticus – at mærke begge samtidigt

At skifte gear

- På den baggrund er det muligt at opdage en tredje form, som er en bevidst integration af essensen af de to grundformer:
- - fra sympatheticus hentes kvaliteten af et *opmærksomt fokus*,
- - fra parasympaticus indgår *tillidsfuld åbenhed*,
- som tilsammen skaber:
- *et integreret konstaterende vidne* – en **åben neutral opmærksomhed**.
- Så længe balancen kan holdes, det vil sige, at man hverken favoriserer den ene eller den anden side, er det muligt i højere grad at være vidne til det, der foregår.

SYMPATICUS



PARASYMPATICUS

Gearskifte og 4 aspekter af personligheden:

KROP-FØLELSER-TANKER-RELATIONER

-træning i at kunne mærke sig selv og på den baggrund fordybe evnen til at mærke andre

*Vi træner **GEARskifte***

GEARskifte ekspliciterer overgange – at lytte til feed-back "inde/ude"

Arbejdsmarkedet som mulighed

- Udgangspunkt: Traumers hverdagsudtryk
- Borgerafklaring – et Resiliens forløb
- "Kommunal" – koordinator/tovholder
- Udbygget **MENTOR**ordning
 - 1) *tryghed*, "den personlige relation"
 - 2) *struktur*, "fokus, rytme og overskuelighed"
 - 3) *evaluering*, "fokus på forandring"
 - 4) *fleksibilitet*, "rumme udfordringer"
 - 5) *sammenhæng*, eksplicitering i "historiefortælling"

Antonovski: sammenhæng i livsprocesser

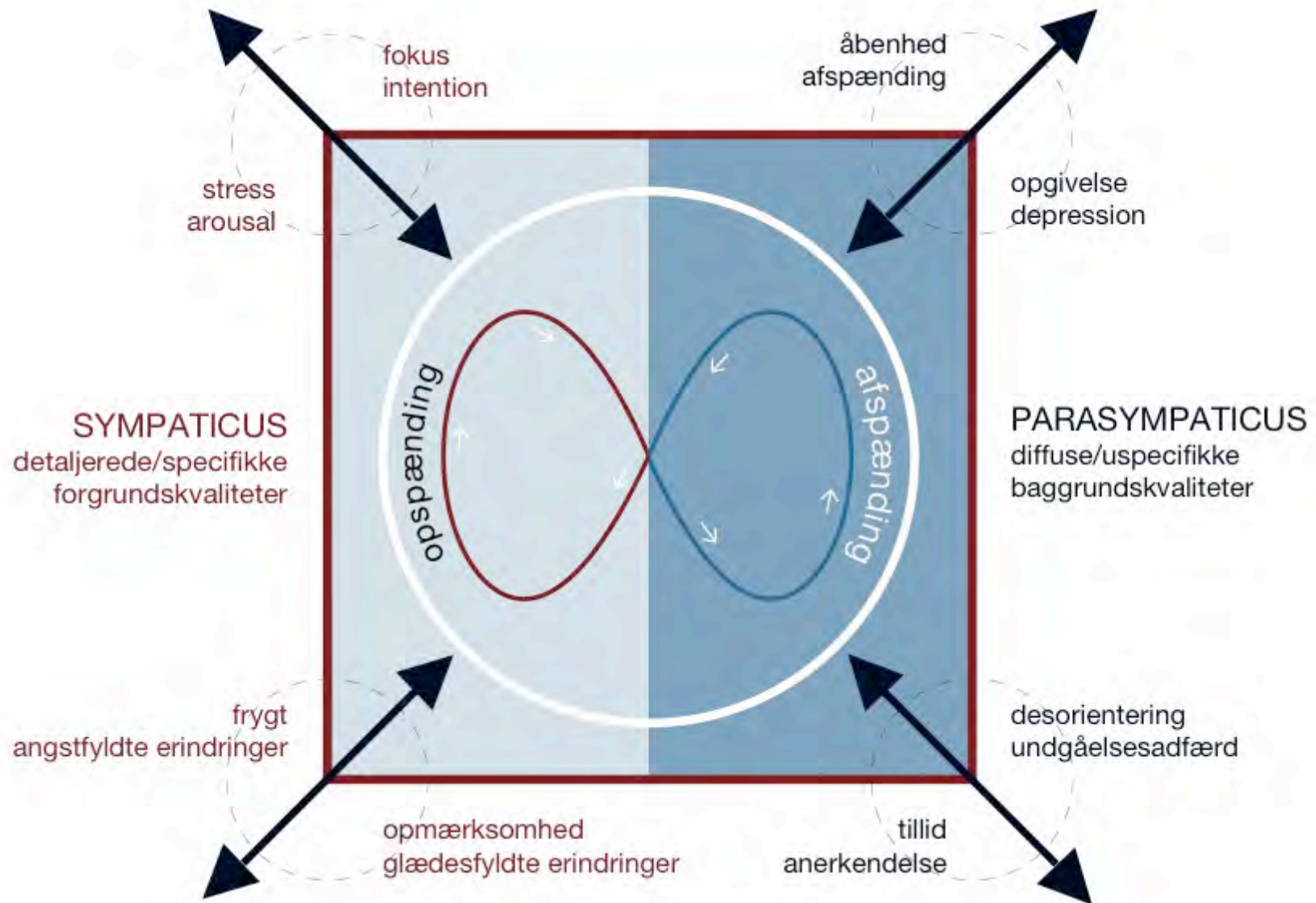
skabes gennem en integreret proces og samspil mellem:

1. *begribelighed*, det at kunne se og forstå

2. *meningsfuldhed*, det at kunne skabe forbindelse til det meningsbærende

3. *håndterbarhed*, selve det at formå en omsættelighed i hverdagslivet.

For at et individ kan opretholde en bæredygtig balance i livsforløbet eller forandringsprocessen, er det afgørende, at disse tre niveauer indgår i et organisk og integreret samspil



TRÆNING I AT BRYDE TRAUMERS HVERDAGS UDTRYK

TRAUMERS HVERDAGSUDTRYK

systemisk traumearbejde • michael stubberup • www.synergaia.dk

4 strategier for at møde angsten: KAMP/flugt/ligge død/dissociation

TILSTANDE

1. Hormonubalance/cortisol forgiftning
2. Anspændthed og uro
3. Krops-smerter, hovedpine, mavesmerter mv.
4. Overfladisk åndedræt
5. Muskulære spændinger
6. Nerverelaterede somatiske smerter
7. Svækket kropsfornemmelse (generelt/lokalt)
8. Søvnløshed

ADFÆRD/HANDLEMØNSTRE

1. Kroplig uro
2. Fysisk rastløshed (ind- og ud af døren)
3. Frustration/vrede
4. Svækket behovsudsættelse
5. "Åben telefon"
6. Svækket koncentration

SYMPATICUS

TILSTANDE

1. Svingende følelsetilstande
2. Angstanfald/flashback
3. Overvagtksomhed
4. Choktilstande
5. Astrale tilstande / hallucinationer

ADFÆRD/HANDLEMØNSTRE

1. Følelsesmæssig uro/ "konstant flugt"
2. Angstneurotisk adfærd
3. Følelsesmæssig kontrol
4. Urovækkende tanker
5. Ser problemer alle vegne

4 strategier for at møde angsten: kamp/FLUGT/ligge død/dissociation

4 strategier for at møde angsten: kamp/flugt/LIGGE DØD/dissociation

TILSTANDE

1. Træthed/udmattelse
2. Manglende lyst, tristhed
3. Opgivenhed, meningsløshed, sorg
4. Håbløshed, apati, selvmordstanker
5. Underspændt muskulatur
6. Ensomhed
7. Stivnen, frygt, lammelse

ADFÆRD/HANDLEMØNSTRE

1. Skyhed, trækken sig, isolation
2. Handlingslammet
3. Manglende ansvarlighed
4. Ikke orke deltagelse
5. Lade stå til

PARASYMPATICUS

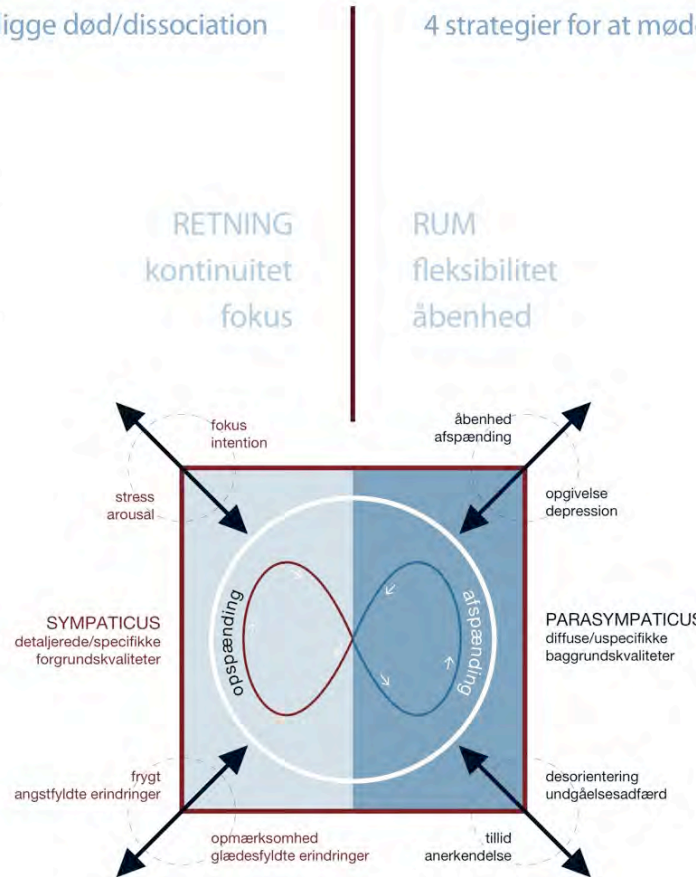
TILSTANDE

1. Dissociation – forsvinde
2. Forvirring, ambivalens, tvivl
3. Svækket hukommelse
4. Kaos i tid – sted – rum
5. Ikke mærke/sanse noget

ADFÆRD/HANDLEMØNSTRE

1. Trække sig fra gruppen
2. Lavt fremmøde
3. Mistillid
4. Let ved "at fare vild"
5. Generel "kaotisk" adfærd

4 strategier for at møde angsten: kamp/flugt/ligge død/DISSOCIATION



Traumer er en systemisk reaktion/dysfunktion

- Den systemiske reaktion/dysfunktion sker på alle niveauer:
- Traumatet ankommer udefra – fra omgivelserne og miljøet, gennem ulykker, katastrofer, krig og overgreb.
- I det traumatiserede menneske påvirker traumat bl.a. balancen mellem *sympaticus* (kamp/flugt) og *para-sympaticus* (afspænding/regeneration) i det autonome nervesystem, som er en central del af feedback-mekanismen, der sikrer balance og bæredygtighed.
- I praksis betyder det at traumat rammer alle dele af menneskers liv; både **a** (det indre) **b** (det relationelle) og **c** (helheder, fx familien og samfundet)
- *Traumer svækker eller skaber en dysfunktion i feedback-mekanismen og deraf fremkommer nogle stereotype og uflexible systemiske mønstre og adfærdsformer.*

Traumer og dys-funktioner

- A) Den grundlæggende **ubalance** mellem **sympaticus og para-sympaticus** svækker evnen til at organisere feedback. Dette skaber en **dys-funktion**, der manifesterer sig negativt.
- B) omkring sympaticus; som **genoplevelse** eller urovækkende følelser (flugt) og **Stress-arousal** og frustration (kamp)
- C) og omkring para-sympaticus; som **desorientering/undgåelsesadfærd** (højre vagus) og **opgivelse/depression** (venstre vagus)

intersubjektiv relatering

1: Evnen til at indgå i et fælles opmærksomhedsfelt.

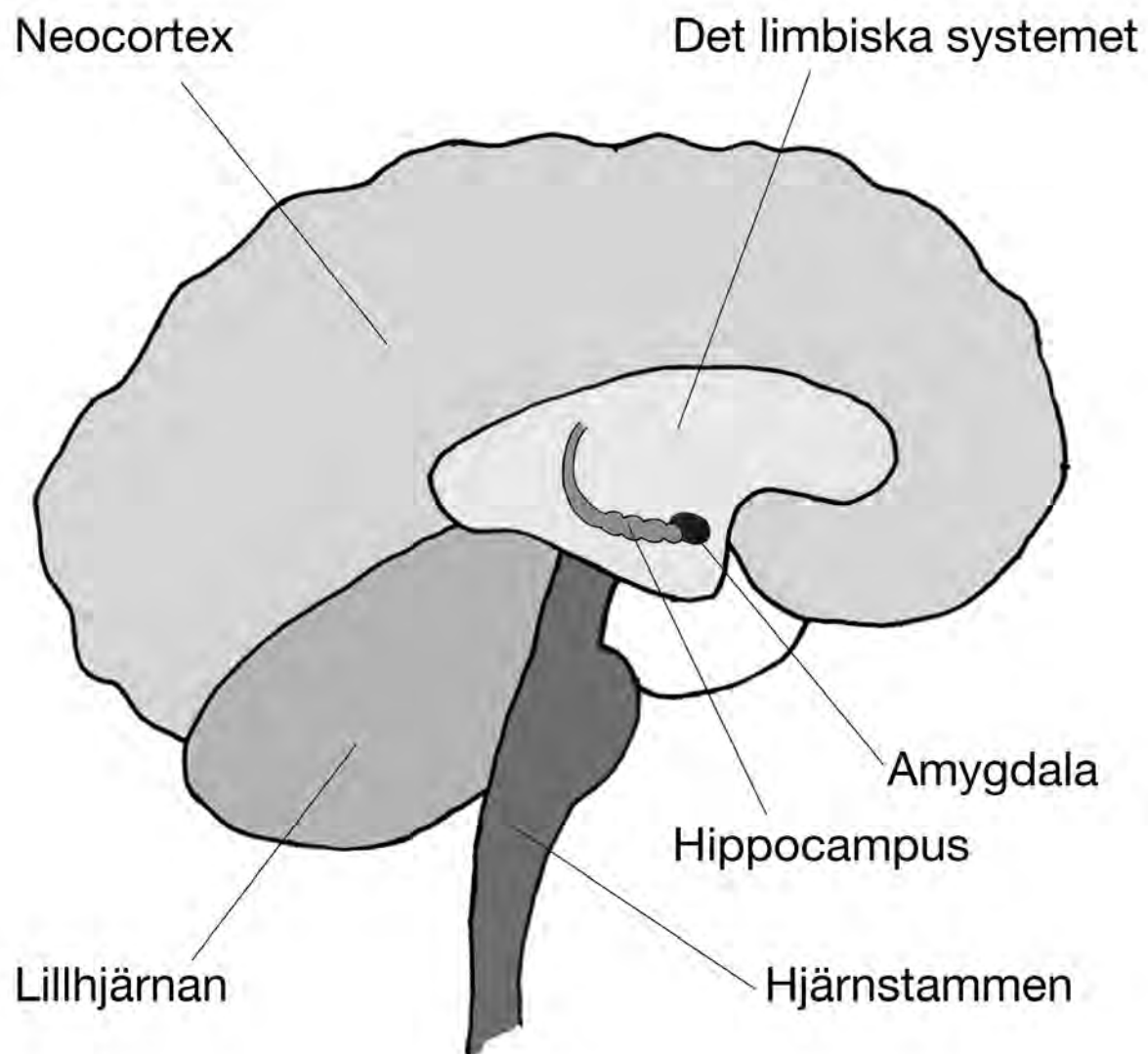
2: Oplevelsen af at have fælles intentioner,

3: At kunne deltage i andres affektive tilstande.

Disse tre samlet under ét skaber integration og sammenhæng – det der i forbindelse med komplekse systemer blev beskrevet som harmoni. Når dette er ude af balance viser det sig som kaos og rigiditet.

Systemer og forandring

- 1) Systemer og altså også familier prøver altid at opnå et **lukket selvrefererende** forhold til sine omgivelser. Prøver at tolke og forme sine omgivelser som en forlængelse af sin identitet.
- 2) Mange af de problemer, som systemer (og familier) møder, når de arbejder med de interne miljøer og kulturer, er tæt knyttet til den form for identitet, de prøver at bevare.
- 3) Forklaringer på udvikling og forandring i og af systemer må først og fremmest tage hensyn til de forhold, som i vid udstrækning skaber de mønstre, som omslutter både organisation og omgivelser.



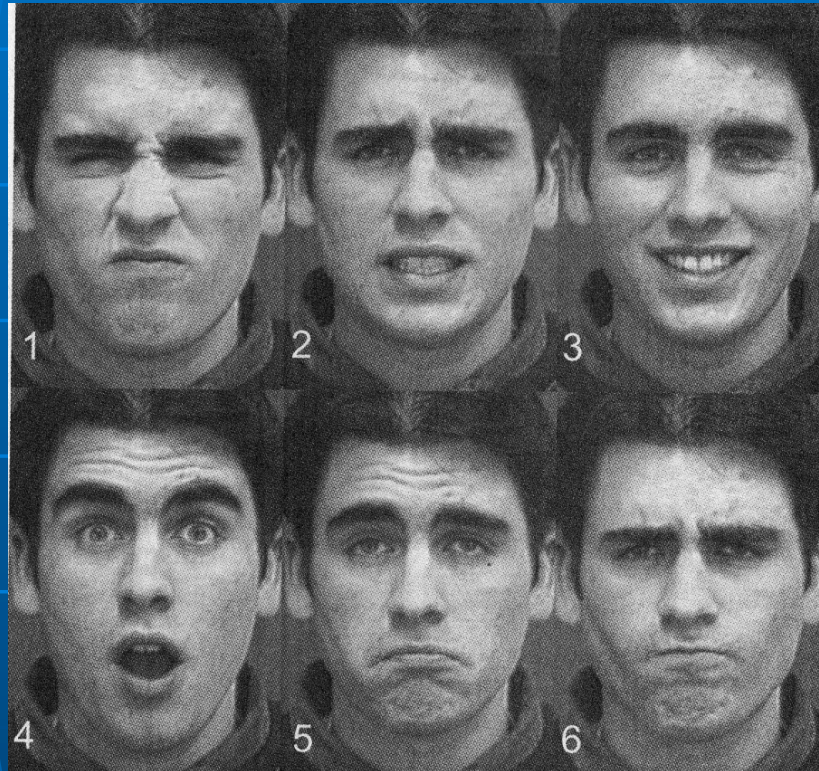
System-balance/ubalance

- Når systemet er i balance organiseres energi flowet af information og kommunikation i en stadig vekselvirken mellem sympaticus og para-sympaticus
- Når systemet er i ubalance svækkes energi flowet af information og kommunikation og skaber enten *rigiditet* (sympaticus) eller *kaos* (parasympaticus)
- I mere kroniske tilstande (fx PTSD) vil begge – dvs. rigiditet og kaos – være til stede, nogle gange med den ene i forgrunden og den anden i baggrunden og andre gange omvendt.

De seks grundfølelser

- Afsky
- Frygt
- Glæde
- Overraskelse
- Tristhed/sorg
- vrede

De seks grundfølelser



Eksplicit hukommelse

Proces:	bevidst
Informationstyper:	kognitiv, kendsgerning, psyke, verbal/semantisk, beskrivelse af handling, beskrivelse af procedurer
Limbisk struktur:	hippocampus
Modning:	3 års alderen
Ved traumatisering:	undertrykt
Sprog:	konstruerer fortælling

Implicit hukommelse

Proces: ubevidst

Informationstyper: emotionel, betingning,
krop, sensorisk,
automatiske færdigheder,
automatiske procedurer

Limbisk struktur: amygdala

Modning: fra fødslen

Ved traumatisering: aktiveret

Sprog: sprogløs

Empati

- Empati-en relationel proces i flere kontaktniveauer:
- A) primær empati (spejl-neuroner)
- B) resonans – samstemmighed (fokus på den andens følelser)
- C) empatisk præcision (at reagere og handle medfølende)

Kontakt/empati processer

- A) Kognitiv
- B) Affektiv
- C) Somatisk/kropslig
- Særlig sårbarhed kobles til:
 - 1) Graden af kontakt
 - 2) Alder og erfaring
 - 3) Faglig kompetence
 - 4) Netværk
 - 5) Personlighedstræk
 - 6) Selv i krise

Empati og nødvendig faglig og personlig viden

- 1) Viden om psykologiske og sociale forhold (teori og praksis)
- 2) Selv-indsigt, problem-områder og egne følelser og behov er bevidste
- 3) Selv-refleksion, se på sin egen indsats i samspil med andre
- 4) Selv-disciplin, fastholde den ETIK som 1+2+3 er udtryk for

Fremtid – ”traumer smitter”

- Sekundær traumatisering rammer:
 - Familien – især børn
 - Lokalmiljøet – skaber subkulturer
 - Samfundet via utilpassede mennesker
 - Gennem øget polarisering

 - *Integrationsmedarbejdere*

Medarbejder-opgradering/omsorg og at forebygge sekundær traumatisering

- *"...to minimize risks to her emotional and physical well-being, she needs to be able to find ways to balance her empathetic engagement, regulate her ANS arousal, and her ability to think clearly"*
Babette Rothschild, *Help for the Helper*, 2006
- Motiver til at være "hjælper"
- Professionel – personlig - privat
- Traumer "smitter" (spejl-neuroner)
- Kontakt-døre "ud" (empati m.m) er også kontakt-døre "ind"(alle følelser)
- Overføring og mod-overføring

Motiver til at være "hjælper"

- Hvorfor denne uddannelse/arbejde?
- Hvilke værdier om mennesker og samfundet ligger bag valget?
- Hvilke "rest-problemer" har du?
- Hvad giver dig næring i arbejdet?
- Hvad er svært/provokerer dig?

Overføring

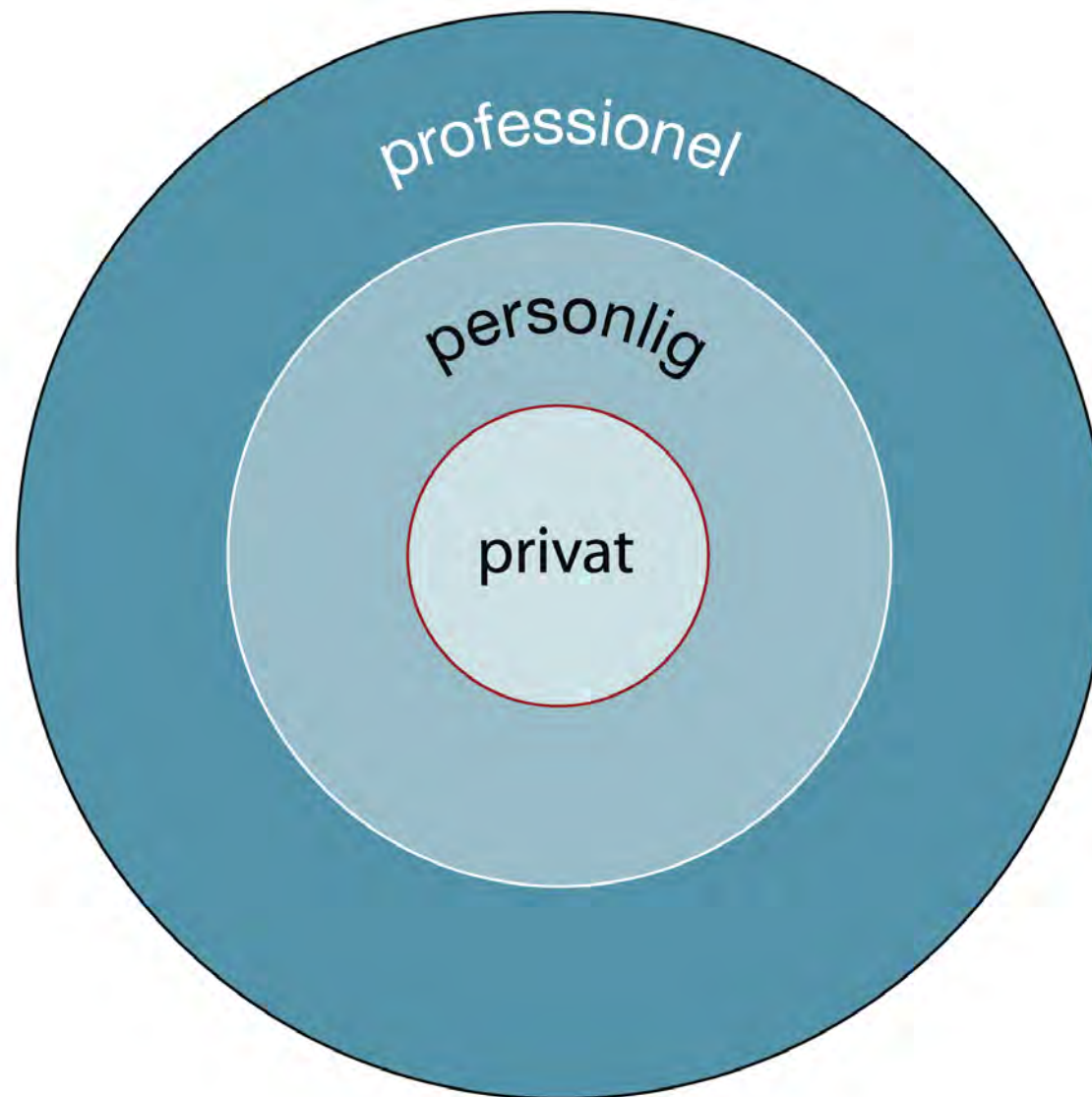
- Overføring – hjælperens affektive, kognitive og interpersonelle reaktioner på kursistens adfærd og historie
- Objektiv reaktion - den forventelige, for andre forståelige reaktion, i betragtning af situationen/klienten
- Subjektiv reaktion – knyttet til hjælperens historie og evt "restproblemer"

Mod-overføring

- Der er 2 modoverførings former i arbejdet med mennesker:
 - A) tilbagetrækning
 - B) over-indvolvering

Begge er forsvars-mekanismer og har som effekt at fag-personen mister sin centrering og jord-forbindelse

Sekundær traumarisering er en konsekvens af u-bearbejdede og u-behandlede modoverføringreaktioner over tid



Professionel

- Fagets teori og metoder
- Supervision
- Redskaber til at bearbejde egne kognitive og følelsesmæssige reaktioner
- At kunne kanalisere kerneressourcerne fra *privat* og *personligt* ud gennem den *professionelle rolle*

personlig

- Centrering
- Kontakt og resonans – empati
- Nærvær
- Humør
- Integritet, autenticitet, troværdighed

privat

- Det private rum
- Det indre rum
- Biografi - værdier
- At vide av *krop, følelser, tanker, relationer*
- *Kerneværdierne*
- ***Og hvor er grænsen til personlig?***

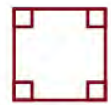
NU-tiden

”Vi eksisterer i nuet; fortid og fremtid er måder at være på nu”

Maturana/Varela

"SELV" -stabiliseringsmetoden

- Nutid, fortid, fremtid
- *Nutid* - hvor er jeg i mit liv - kvalificere de centrale elementer
- *Fortid* - reminiscens arbejde, det at kvalificere og nuancere fortidens værdier og ressourcer
- *Fremtid* - målsætninger – personlige og arbejdsmæssige
- *Nutidsrealisme + fortidsressourcer + fremtidsmål = aktiv handlemulighed*
- ***Afklaring og ressourceprofil***



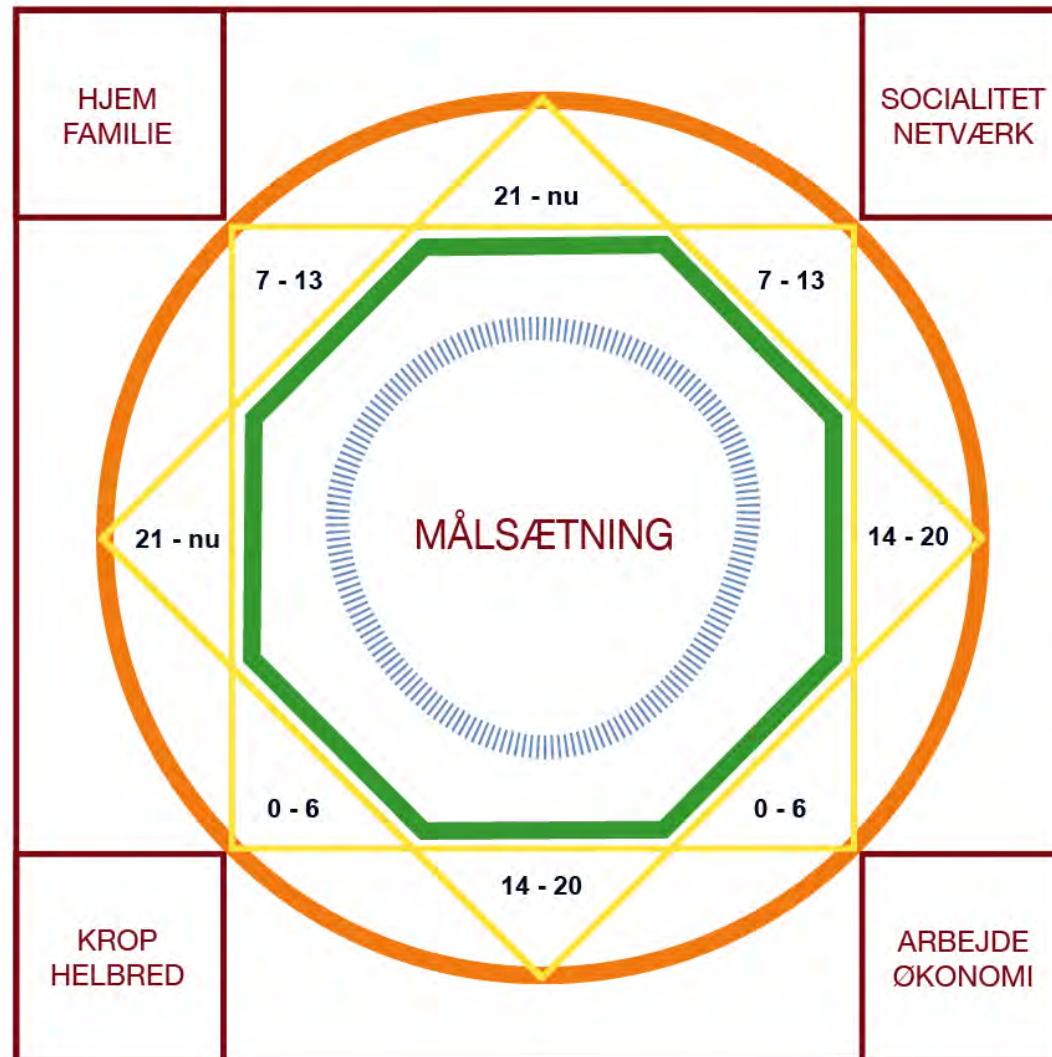
NUTID
At se realiteterne
At forankre sig i nutid/
hverdagsliv



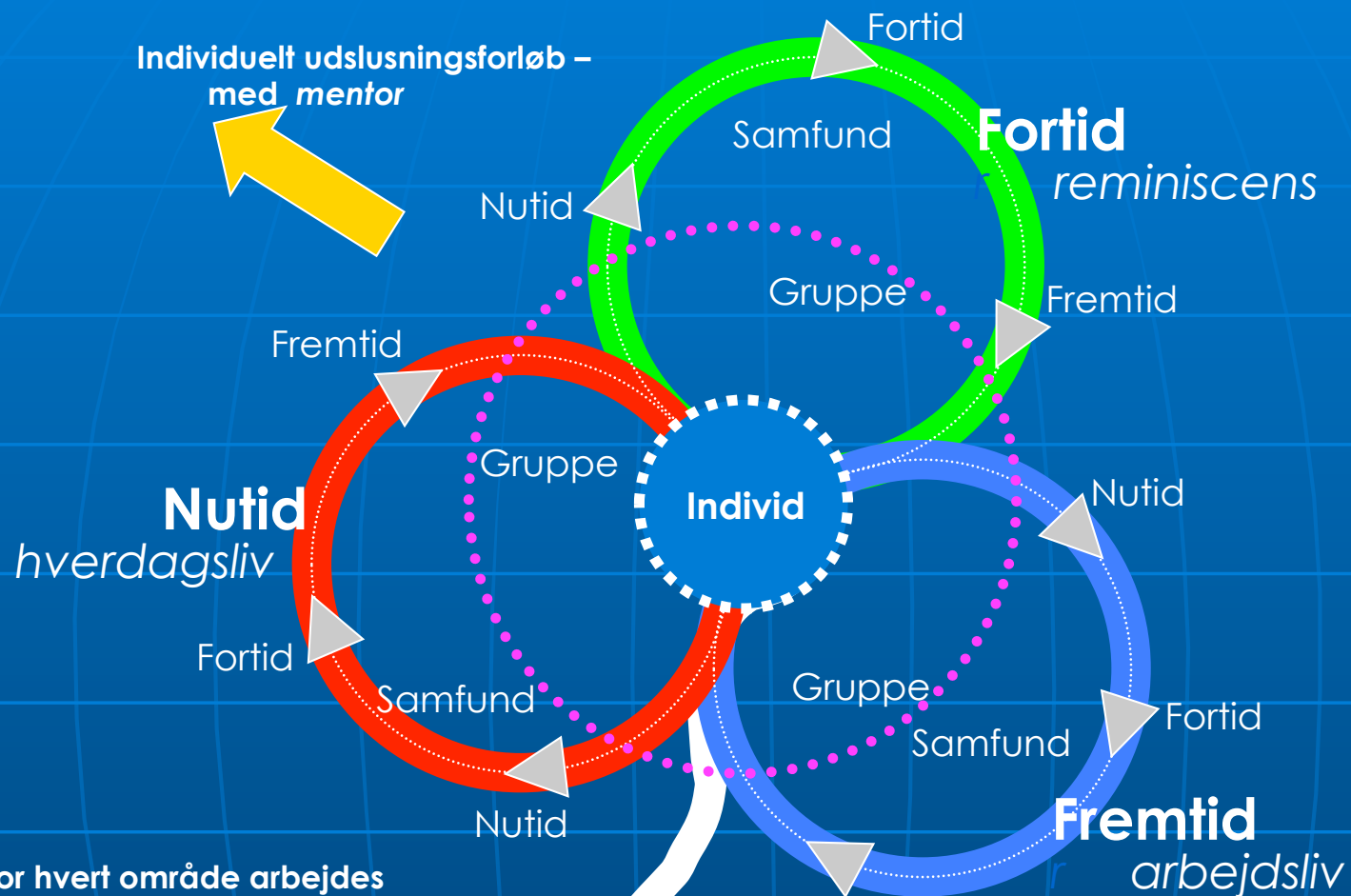
FORTID
Biografi
At føle, sanse og huske
oplevelser, værdier og ressourcer



FREMTID
Eksistensens grundvilkår
At se mulighederne
Livets mening som målsætning
Essensen af livserfaringer,
værdier og ønsker



Figur 20. Det personlige livs-kort



Indenfor hvert område arbejdes der på 3 niveauer:

- A. nutid, fortid, fremtid
- B. individ, gruppe, samfund
- C. Krop, følelser, tanker og relationer

Rytme: Dagens rytme, skema, hold

Ramme: huset, medarbejdere, inventar o.l.

Ritualer: velkomst, afsked, evaluering o.l.

Traumatologi, udviklingspsykologi, neurobiologi og systemteori omsat i

de mange intelligensers pædagogik, gruppemetode og socialt arbejde