

FARVEL, LILLE
OG STORE

TRAUME

Den anerkendte traumeterapiform EMDR arbejder med krop, tanker og følelser på én gang. Psykolog Katrine Halvgaard kan ved hjælp af terapiformen hjælpe dér, hvor noget gør rigtig ondt, eller hvor vi er stuck. Ved at følge et lys med øjnene stimuleres hjernens bearbejdningsproces, så helt nye vinkler og en ny lethed kan indfinde sig, hvor der var før var traume. Psykologi har prøvet behandlingen af. Læs med, og se, hvordan det gik.

”P røv at tænke på en gang, hvor du havde det helt fantastisk,” siger psykolog Katrine Halvgaard. Vi sidder i hver sin bløde lænestol med solskin fra vinduesglassene og varme i kopperne. Jeg sender tanker om i hjernens bagkatalog med gode minder. Heldigvis er der rigeligt at tage af. Sommerdage med børnene i et skønt sommerhus med løbeture, musik, grin og latter. Jeg vælger en særlig god dag og kan mærke, hvor godt det føles i min mave. ”Bliv der. Hvordan mærkes det i kroppen?”, siger psykologen og tænder for skærmen på sofabordet foran. Mens den dejlige dag udspiller sig i mine tanker, følger mine øjne efter Katrines instruktion en lille grøn plet, der bevæger sig fra højre til venstre side og tilbage igen. Det er næsten som at sidde og se en tenniskamp i fjernsynet, hvor den gule bold bevæger sig fra banchalvdel til banchalvdel. Dybt beroligende. ”Hvordan opleves det?”, vil Katrine Halvgaard vide. Svaret er, at det føles

godt. Helt fantastisk faktisk. Jeg har fuldkommen glemt den traumatiske oplevelse, som jeg egentlig er kommet for at få ud af mit sind én gang for alle, og som jeg har gemt som en knude i maven alt for længe. Mærkeligt at tænke på, at der er ved at ske en proces i min hjerne, hvor tanker flyttes fra ét sted i hjernen til et andet. Det kunne være panisk tandlægeskræk fremkaldt af en hæsleg oplevelse, et overfald, en trafikulykke – i mit tilfælde er traumet en tre år gammel hændelse, hvor jeg blev komplet overfuset af en sindsforvirret person, der truede mig og kaldte mig alt muligt helt umotiveret, og hvor jeg blev så chokeret, at jeg er ude af stand til at forsvare mig. Det har siddet i min krop lige siden. Jeg er lammet. ”På en skala fra ét til ti, hvor forstyrrende er oplevelsen at tænke tilbage på?”, spørger psykologen, mens jeg i øjeblikket genoplever præcis samme følelse af at være forsvarsløs. Det, der foregår, er en særlig form for traumeterapi kaldet EMDR, Eye Movement Desensitization

and Reprocessing, som er en efterhånden veletableret og anerkendt måde at behandle traumer, PTSD og angst på herhjemme. Vi er godt halvvejs inde i en 90 minutters seance, hvor vi skiftevis taler om gode og dårlige oplevelser, mens min hjerne bliver udsat for en slags om-programmering. Da jeg siger tak for i dag, er jeg ikke længere i lommen på den væmmelige hændelse, den ligger nu i lommen på mig – jeg føler mig bogstaveligt talt to kilo lettere.

EN NY NUANCERET VIRKELIGHED

Psykolog Katrine Halvgaard er uddannet i behandling af posttraumatisk stress med EMDR, en terapiform, som anbefales af WHO som en af de mest effektive metoder til behandling af både tidlige traumatiske oplevelser tilbage i barndommen, som f.eks. mobning, psykiske og fysiske overgreb og generelt barske opvækstvilkår i familien, men også til aktuelle traumatiske oplevelser i forbindelse med krig, vold, voldtægt og ulykker. >

> - Det er ikke et quickfix, men en terapiform, hvor man kan arbejde med traumer på en helt anderledes måde. Det skyldes, at EMDR er en integrativ terapi, hvor man arbejder på flere niveauer samtidig med det visuelle, fortæller hun og fortsætter. - Traumatiske oplevelser resulterer ofte i en såkaldt shutdowneffekt, dvs. at visse områder i hjernen lukker ned, og ved samtaleterapi vil der derfor ofte være materiale, man ikke får rigtig fat i. Med EMDR arbejdes med både kroppen, klientens tanker og følelser samtidig med, at hjernens bearbejdningsproces stimuleres bilateralt. På den måde får man fat i den del af den traumatiske oplevelse, som ikke har et sprog eller en tanke, men som for eksempel sidder som en følelse, et synsindtryk eller en lugt, som man ellers ikke fanger, forklarer hun.

- Jeg havde blandt andet en medarbejder, der havde været udsat for en ulykke, hvor hun havde fundet en kollega, der var død. Hun havde forsøgt at komme over det, men oplevelsen blev ved med at forfølge hende i en grad, hvor hun til sidst havde svært ved at være på arbejdspladsen. Hun talte med HR-afdelingen, som sagde, at det skulle hun gøre noget ved, og hun kom så til mig, fortæller Katrine Halvgaard, der efter fire gange fik kvindens traumatiske oplevelse til at blive til at leve med.

ET LILLE GRØNT LYS?

Katrine Halvgaard bruger samtale og lysapparat. I stedet for at bruge det, er der også EMDR-terapeuter, der bruger et par samlede fingre, som de fører fra side til side foran klientens blik.

- Det kan lyde lidt mærkeligt, hvis man som psykolog eller klient er vant til at arbejde kun med samtale, men det virker, understreger Katrine Halvgaard. - Kunsten når man arbejder med traumer er at gøre det blidt og efter en helt fastlagt protokol. Nogle traumeterapier gentager episoden igen og igen, hvorved man risikerer at retraumatisere klienten. Her er vi meget hurtigt inde i kernen: "Hvad er det værste?" "Når du sidder her, hvilken negativ tænkning får du om dig selv?" "Hvad føler du?" "Hvor mærker du det i kroppen?" "På en skala fra

nul til ti, hvor slemt er det så?" Og så er man i gang. I situationen med kvinden og den døde kollega, tager Katrine Halvgaard nænsomt fat på hændelsen efter nogle indledende stabiliserende øvelser. - Jeg spørger hende "Hvad er det værste af det værste i situationen, nu når du tænker tilbage på den traumatiske hændelse?", og prompte svarer hun: "Den dødes blik!" Derefter følges standard-proceduren, hvor jeg blandt andet spørger hvilke negative tanker har du om dig selv nu når du tænker på situationen, hvortil hun svarer: "Jeg er i fare, jeg skal dø". Og på en skala fra ét til ti, hvor ti er uudholdeligt, er oplevelsen til at begynde med ubehagelig til et 'tital' hos hende. Efter første terapisession lykkes det os at komme ned på syv, og anden gang hun kommer, ligger hun stadigvæk

DET SIDDER FAST

Er du bange for at holde tale? Går du i panik og får hjertebanken og hedeture, når du er i større selskaber? Eller har du bare svært ved at styre fingrene om fredagen, så snart slikskålen kommer frem, selv om du har lovet dig selv ikke at overspise og udmærket godt ved, at du får det megadårligt med dig selv bagefter?

EMDR blev oprindelig udviklet til posttraumatisk stress PTSD, men terapiformen har vist sig også at hjælpe mennesker med at håndtere angst og panikfølelser, sorg, reaktioner på fysiske sygdomme og mange andre tilstande, som kan være forbundet med stærke følelser. EMDR terapi gør det muligt at bearbejde de traumatiske oplevelser på en tryk og systematisk måde og dermed sikre, at de traumatiske erindringer lagres igen, men denne gang i en bevidst, revideret og accepteret form. På grund af den bilaterale stimulering af hjernen (brug af lys eller fingre, der skal følges med øjnene) som indgår i behandlingen, sker der en beroligelse af det limbiske system, så det efterfølgende er muligt at tillade en systematisk bearbejdning i præfrontal cortex, som er hjernens kognitive del. EMDR-terapi sammenlignes også med den bearbejdning, der sker under drømmesøvnen, også kaldet REM-søvn. Kan bruges ved traumer, PTSD, stress, flyskræk, angst, fobier, depression og overvægt

på 'syv', tredje gang på 'fem', men derfra kan vi ikke rigtigt komme videre, før jeg siger: "Minder det her dig om noget?" Så sker det. Hun fortæller, hvordan hun som tiårig er med til en begravelse af et nært familiemedlem. Hun sidder i kirken og mærker den trykkede stemning, hun er bange og ulykkelig, og ingen af de voksne forklarer den lille pige, hvad der foregår eller trøster hende. Historien er et ret typisk eksempel på, at alvorlige traumer ofte bundter sig i vores sind. Erindringer sidder som perler på en snor, så meget ofte er der

en historie bag historien. Derfor er det også en god case til at forklare, hvorfor man ikke bare fikser problemet på én session.

STORE OG SMÅ TRAUMER

En EMDR-session varer mellem en time og halvanden, og typisk kommer man tilbage ugen efter. Hvor mange behandlingstimer, der skal til for at bearbejde et traume, afhænger selvfølgelig af mange faktorer, kompleksiteten og af, om du måske er i krise eller har en mere følsom personlighed. Ifølge Katrine Halvgaard kan mange forløb dog afsluttes hurtigere end traditionelle samtaleforløb, nogle gange efter blot fire-seks gange.

- Der skelnes mellem det store T, det enkeltstående alvorlige traume som ulykker, overgreb, voldtægt og fyringer, som kan behandles på relativt få gange, og så de små t'er. Dagligdagens små, men vedvarende traumer som eksempelvis kan bestå i, at man er blevet mobbet igennem hele sin folkeskolegang, at der har været gentagne overgreb i familien, eller at ens behov negligeret, er straks langt sværere at behandle. De er dels mere komplekse, fordi de er blevet gentaget og gentaget og typisk sidder i et mere kompliceret netværk i hjernen, med flere associationer knyttet til dem. Det er ikke 'bare lige', eftersom det så vil være integreret i personligheden på flere måder.

- Med andre ord, så lagrer de små t'er sig mere fundamentalt i et menneskes selvforståelse og påvirker dennes grundantagelser om sig selv og omverden ufatteligt dybt. Det kan f.eks. være en grundantagelse såsom "Jeg kan ikke have tillid til andre mennesker, ingen er til at stole på, når det kommer til stykket" eller "Alle mænd er voldelige". Og hvis du først har fået sådan en grundantagelse om det modsatte køn fra en voldelig far eller stedfar, skal der godt nok mange "gode" mænd til i ens voksne liv for at modbevise det, forklarer Katrine Halvgaard og siger, at selv i de tilfælde har hun oplevet, at EMDR trænger hurtigere igennem end anden terapi. Helt grundlæggende handler EMDR psykoterapi om at bearbejde chok og ændre hæmmende an-

tagelser til nye, der gør livet tåleligt eller ligefrem godt i stedet for en lang kæderække af negative bekræftelse af noget, man f.eks. har med fra barndommen eller et dysfunktionelt parforhold.

- Jeg ved godt, at Svend Brinkmann, der er kendt for bogen "Stå fast!" og andre psykologiske bøger, udpeger svagheder ved den positive psykologi og har fået rigtig meget populær medvind for at sige, at vi ikke skal pille så meget navle, men vi er altså nødt til at arbejde målrettet med dét, der spænder ben for menneskers trivsel efter min mening, siger Katrine Halvgaard.

Fobi er et godt eksempel, flyskræk, tandlægeskræk og social fobi er også eksempler på en adfærd, der er blevet koblet op på nogle uheldige oplevelser, og blevet til et reaktionsmønster, der begrænser personen i hverdagen. Katrine Halvgaard arbejder også med lederudvikling og Performance Management, fordi ubevidste traumer ikke kun kan være en klods om benet i forhold til selvværd og relationer, men også kan spænde ben i livet generelt. F.eks. karrieremæssigt.

- Jeg havde på et tidspunkt en kvindelig topchef, der som yngre havde oplevet at blive truet af sin ægtemand med et våben i et lille soveværelse. Han holdt hende fast og truede med at slå hende ihjel. Hun slap fri, og havde lagt det bag sig mentalt, men ubevidst var hun stadigvæk stærkt martret af oplevelsen. Når hun f.eks. så nogen, der mindede om hendes eksmand, som havde samme slags mimik eller talte som ham, gik eller spiste på en måde, der mindede om, triggede det den gamle traumatisk hændelse, så hun begyndte at ryste umotiveret, hvilket er forstyrrende, når man er professionel og topchef og skal holde møde med mange forskellige mennesker hele tiden. Med hende fik vi i løbet af kun én gang arbejdet hændelsen fra ti til nul. Hun gik herfra med oplevelsen af, at være blevet truet ikke var et traume, men en kedelig historie med overskriften: "Jeg klarer mig, jeg overlever".

RESSOURCEINSTALLERING - OG FARVEL TIL GAMLE BENSPÆND

- Det fortidige spænder ben for nutiden, men i stedet for at tale om det i årevis, går man ind og på den ene side understøtter personens ressourcer ved hjælp af såkaldt ressourceinstallering, samtidig rydder man op i de oplevelser eller traumer, der spænder ben fra fortiden. Katrine Halvgaard plejer at bruge dette eksempel på, hvad EMDR psykoterapi gør: - Når du tager en sag op på dit skrivebord på computeren, f.eks. et udkast til en tekst, som ikke rigtig hænger sammen og er helt umulig at forstå,

så kigger du den igennem og retter den til. Du arbejder med de dele af den, der ikke er gode. Finpudser og integrerer de dele, der er okay, indtil teksten er forståelig og måske oven i købet rigtig god. Og bagefter lægger du den så tilbage i den sagsmappe hvor den hører til. Det er det samme, vi gør, bare med hjernen. Lidt på samme måde som en god nats søvn bearbejder dagens indtryk, så du ser anderledes på problemerne næste morgen, understøtter EMDR psykoterapi hjernens egne bearbejdningsprocesser effektivt, siger Katrine Halvgaard.

Hun fortæller, at der forskes målrettet i at forstå, hvad der faktisk sker i hjernen, når vi arbejder med EMDR psykoterapi og bl.a. med hjernescanninger ses det, at EMDR-terapi hjælper med at nedsætte aktiviteten i det limbiske system, som er den følelsesmæssige del af den menneskelige hjerne og samtidig gøre det muligt for den rationelle del af hjernen at fordøje, bearbejde og lagre oplevelsen igen i en ny form associeret med nye positive billeder.

Katrine Halvgaard ved godt, at det lyder lidt spooky med grønne blink, men EMDR har efterhånden stor dokumentation og evidens i ryggen, at den er svær at komme udenom selv for skeptikere, mener Katrine Halvgaard og tilføjer: - Når man ser resultaterne, giver det så stor mening, og heldigvis er der efterhånden så meget forskning, der underbygger og dokumenterer effekten af EMDR psykoterapi, siger hun og fortæller, at man som udgangspunkt skal man være enten psykolog eller psykiater for at uddanne sig til EMDR-terapeut, fordi det at arbejde med EMDR kræver en bred terapeutisk og professionel erfaring. ■



OM KATRINE HALVGAARD

Katrine Halvgaard er psykolog, specialist i psyko-traumatologi, erhvervspsykolog og akkrediteret terapeut og supervisor indenfor EMDR Psykoterapi samt autoriseret parterapeut indenfor Imago Relationsterapi og har i de sidste 25 år arbejdet indenfor det kliniske og erhvervspsykologiske arbejdsområde.