

Traumeteori og traumeforståelse

Grunnkurs overgrepsmottak, 23. mars 2026

Grethe E. Johnsen, ph.d., psykologspesialist

Innhold

- Stressresponsen
- Akutte stressreaksjoner
- Følgetilstander
- Utvikling av stressreaksjoner (forløp)
- Risikofaktorer
- Dokumentasjon av psykiske reaksjoner
- Kartleggingsverktøy

Læringsmål

Traumeteori og traumeforståelse:

- Ha kunnskap om individets stressrespons og tilpasning til fare
- Ha kunnskap om akutte stressreaksjoner ved seksuelt overgrep
- Ha kunnskap om utvikling av stressreaksjoner og forløp
- Ha kunnskap om følgetilstander
- Ha kunnskap om risikofaktorer for alvorlig forløp
- Kjenne til kartleggingsinstrumenter for stressreaksjoner
- Ha kunnskap om dokumentasjon av psykiske reaksjoner

Seksuelle overgrep og helse

- TRUST-studien, longitudinell observasjonsstudie med 5 måletidspunkt, 69% klinisk signifikant nivå av posttraumatiske stressreaksjoner (PTSR) (Thoresen et al., 2025)
- Meta-analyse: Ved 1 mnd. (75% PTSD) etter 12 mnd. (42% PTSD) (Dworkin et al., 2023)
- En studie av voldtektsutsatte viste at de psykiske reaksjonene var sterkest de første tre månedene etter voldtekten. Ett år etter hadde 50% av utviklet PTSD (Dahl, 1993).
- Sårbar gruppe – høy grad av tidligere viktisering. 59% en risikofaktor, 29% mer enn en (Vik et al., 2016).

Forekomst - utdyping

- 11% var til medisinsk undersøkelse/behandling i den første tiden
- 29% hadde ikke fortalt om voldtekten til andre

Voldtekt

- En høy andel norske kvinner utsettes for voldtekt
- Mange er unge når de utsettes
- Det er vanlig å utsettes for voldtekt gjentatte ganger
- De fleste kjenner utøverten

Seksuelle overgrep

- Skjer alle kjønn, men i ulikt omfang
- Personer fra kjønn- og seksuelle minoriteter (LHBTQ+) minst like eller mer utsatt
- Mer tabubelagt hos menn - mørketall
- Færre menn anmelder seksuelle overgrep, ofte bare i de mest ekstreme tilfellene
- Menn rapporterer alvorligere fysiske skader enn kvinner, og oftere overgrep av flere overgripere

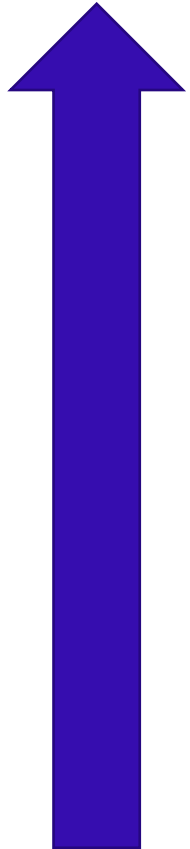
Overgrepsmottak

Undersøkte kvinner og menn ved overgrepsmottak (Nederland)

- Økning i andel menn (8 – 12%)
- Ingen forskjell i type overgrep
- Ingen forskjell i psykososial og medisinsk oppfølging
- Flere kvinner hadde kontakt med politi
- Ingen forskjell når det gjaldt rettsmedisinsk undersøkelse eller anmeldelse

Tilpasning til fare (forsvars-kaskaden)

- Intens trussel



- Tonisk immobilitet
- Kamp
- Flukt
- Frys-reaksjon (øket og fokusert respons til stimuli)
- Aktivering

Helt trygt

Tonisk immobilitet

- Utløst av sterk frykt der en ikke kan flykte
- Atferd: fysisk immobil, stirre ufokusert, skjelver
- Ufrivillig respons, ikke viljestyrt
- Studie av 298 kvinner rapporterte, 70% signifikant, 48% svært høy grad. Assosiert til økt grad av depressive, angst og PTSD symptomer (Möller et al., 2017; Heidt et al., 2005; Bovin et al., 2008).
- Studier anslår at 1/3 – ½ av SO i barndom gir denne type responser (Fusé et al., 2007; Galliano et al., 1993).

Jeg kjente lite smerte

Jeg trodde jeg kom til å dø

Jeg var lammet og paralyisert

Jeg ristet og skalv






Jeg klarte ikke skrike eller si i fra

Jeg var kald

Jeg klarte ikke bevege meg

Jeg var nummen

<p>A</p> <p>ATTENTIVE IMMOBILITY</p>	<p>Threat is detected</p> 
<p>B</p> <p>IMMOBILITY UNDER ATTACK</p>	<p>Escape is blocked</p> 
<p>C</p> <p>TONIC IMMOBILITY</p>	<p>Life is at extreme risk</p> 

Mindre sannsynlighet for å bli angrepet/drept ved immobilitet.
Evolusjonsmessig adaptiv reaksjon.

Akutte stressreaksjoner

- Emosjonelle reaksjoner
- Tankemessige reaksjoner
- Kroppslige reaksjoner
- Atferdsreaksjoner
- Sosiale reaksjoner

Normale reaksjoner på en unormal hendelse

Ved første kontakt

- Noen gråter eller er tårefull
- Andre er stille og kontrollert
- Noen er i sjokk
- Mange har det ikke gått helt opp for
- Usikre på om det er et overgrep
- Mange skammer seg
- Mange bebreider seg selv
- Alkohol påvirker reaksjoner

Akutte stressreaksjoner

Emosjonelle reaksjoner:

- Sjokk, nummenhet og overveldelse
- Frykt og angst
- Irritabilitet og sinne
- Tristhet
- Avmakt
- Skyld (når du har gjort noe galt)
- Skam (avviker fra gruppen)

Akutte stressreaksjoner

Tankemessige reaksjoner:

- Uvirkelighetsfølelse
- Endret tidsopplevelse
- Detaljopplevelse
- Innsnevret bevissthet – redusert hukommelse
- Tilbakevendende tanker
- Opplevelse av å være skitten

Akutte stressreaksjoner

Atferdsreaksjoner:

- Uro, rastløshet
- Følelsesutbrudd
- Initiativløshet/hjelpeløshet

Akutte stressreaksjoner

Sosiale:

- Tilbaketrekning og isolasjon
- Avhengighet
- Vansker i kontakt med andre (sensitiv – sårbar)
- Mistillit – vansker med å stole på/ha tillit til andre

Akutte stressreaksjoner

Kroppslige reaksjoner:

- Skjelving
- Hjertebank
- Pustevansker
- Svimmelhet
- Kvalme/oppkast
- Ufrivillig avføring/vannlating

Mange deler ikke overgrepet med noen, og oppsøker ikke hjelp

Årsak:

- Frykt
- Selvbebreidelse
- Bekymring for stigmatisering
- Kjenner ikke til overgrepsmottakene

Følgetilstander

- Akutte stressreaksjoner
- Posttraumatisk stressforstyrrelse (PTSD)
- Andre tilstander er også vanlig (depressive reaksjoner, andre angsttilstander, seksuelle problemer, skyld og skam, spiseforstyrrelser, alkohol og rusproblemer, somatiske plager)
- Aktivering av tidligere psykiske vansker

Etterreaksjoner

- Gjenopplevelser
 - Påtrengende minner, intrusjoner
 - Mareritt, ubehagelige drømmer om hendelsen
 - Flashbacks
- Høy aktivering
 - Stadig på vakt
 - Skvettenhet
 - Indre uro
 - Søvnvansker
 - Konsentrasjonsvansker

Etterreaksjoner

- Unngåelse
 - Påminnere «triggere»
 - Situasjoner/steder som minner
 - Tanker og følelser
 - Snakke om
- Endringer i kognisjon og sinnsstemning
 - Negative tanker om seg selv og omgivelsene
 - Bebreider seg selv for hendelsen
 - Blir lett irritabel og sint
 - Isolerer seg

Beredskap

- Kroppen er i en konstant beredskapstilstand
- Muskelspenninger og smerter, hodepine, mage- og tarmsymptomer
- Søvn- og konsentrasjonsproblemer
- Endringer i oppmerksomhetsfokus
- Utmattelse og utslitthet

Sosiale konsekvenser

- Problemer i utdanning- og arbeidssituasjon
- Relasjonelle problem (partner, familie og venner)
- Omsorgsevne
- Behov for endret bosituasjon
- Økonomiske problem
- Kulturelle rammebetingelser og æresbegreper

Ulike typer traumer gir ulik risiko for PTSD

Voldtekt

Krig/strid

Vold/krim

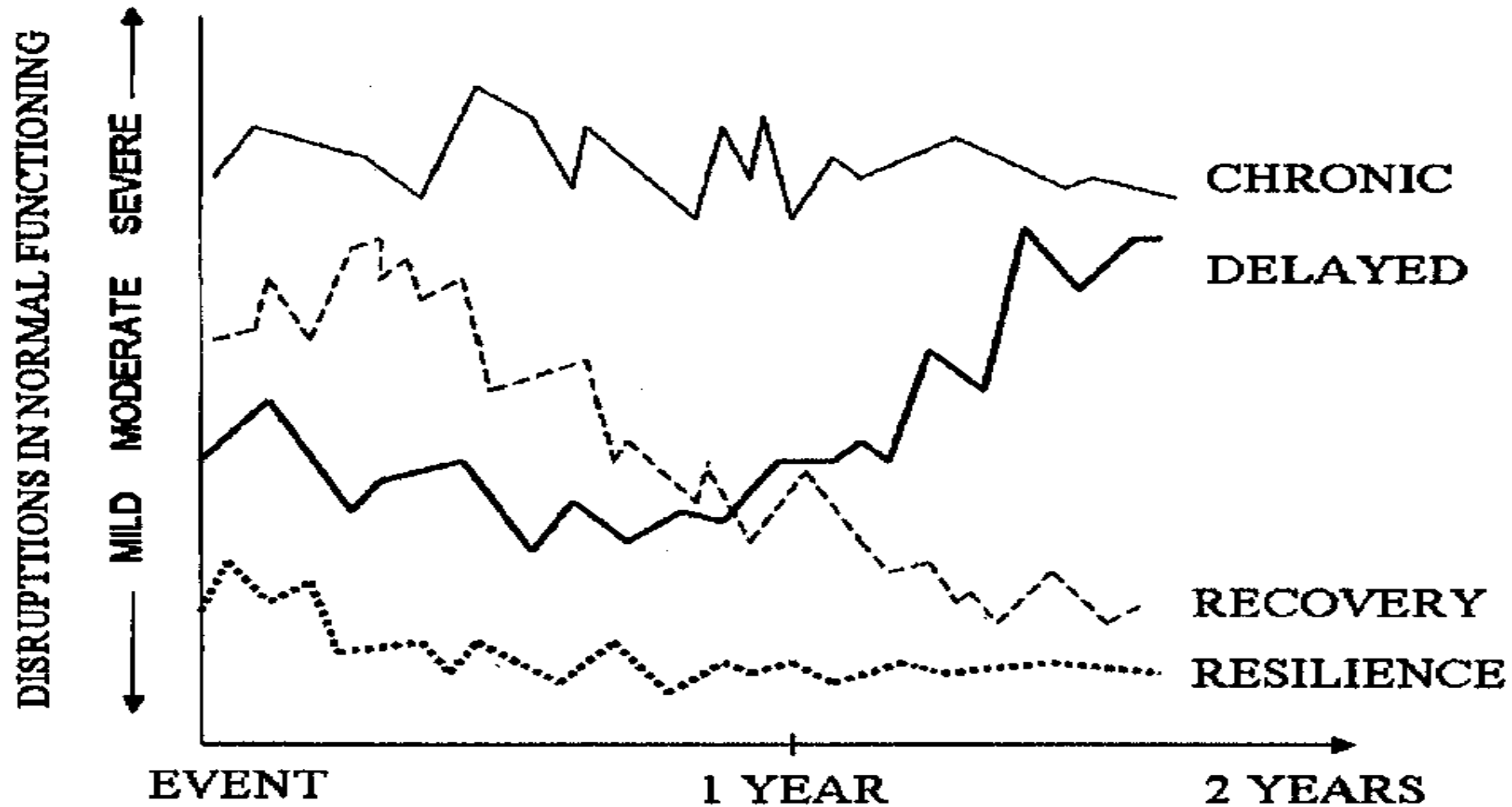
Natur

Hva påvirker forløpet

- Varigheten av voldtekten
- Bruk av vold
- Fysisk skade
- Opplevd livsfare
- Opplevd kontrolltap

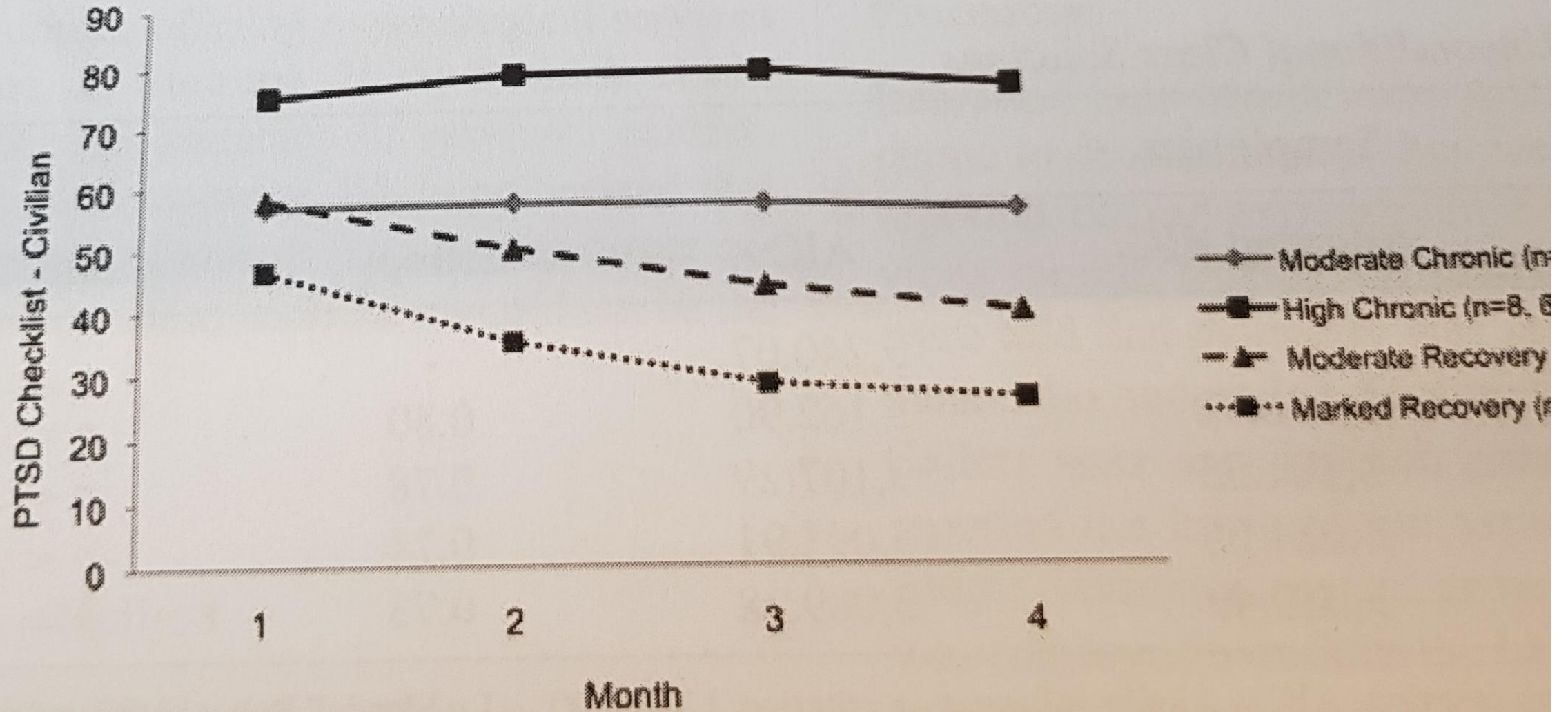
Figure 1

Prototypical Patterns of Disruption in Normal Functioning Across Time Following Interpersonal Loss or Potentially Traumatic Events



(Bonanno, 2009)

Steenkamp et al.



Hva leder til PTSD

- Personen forholder seg til hendelsen som en vedvarende trussel
- Ved traumer er minnebildene ofte fragmenterte og dårlig organisert (traumets representasjon i hukommelsen).
- Minnene blir mangelfullt integrert i personens selvbiografiske hukommelse
- Detaljer lagres ikke, sekvenser husket ikke
- Lite bearbeidet kognitiv og emosjonelt
- Negative tanker om hendelsen
- Unngåelse

Arv/risikofaktorer



**Traumatisk hendelse/seksuelt
overgrep**



**Frykt nettverk
Gjenopplevelser - aktivering**



**Unngåelse/trygghetssøkende
strategier**



Manglende prosessering



PTSD

Risikofaktorer

- hva påvirker forløpet

Før:

- Tidligere viktimisering
- Tidligere psykiske problemer

Under:

- Opplevde traumet som en trussel mot liv og helse (opplevd fare og bruk av vold)
- Varighet av voldtekten/seksuell vold
- Opplevde liten eller ingen kontroll i situasjonen
- Relasjon til overgriper
- Skader

Risikofaktorer (forts.)

- Viser sterke og vedvarende stressreaksjoner de første dager og uker
- Utsetter å fortelle
- Dårlig tilgang til sosial og emosjonell støtte hjemme og/eller på skole, studie, jobb
- Opplever selvbekreftelse, sosial skam og skyldfølelse
- Ung alder

Beskyttende faktorer

- Åpenhet
- Empati
- Sosial støtte

Motvirker skam, skyld og sinne

Endrede antakelser om verden

- Verden som et trygt sted
- Usårbarhet
- Andre som velmenende og gode

Selvmondsfare

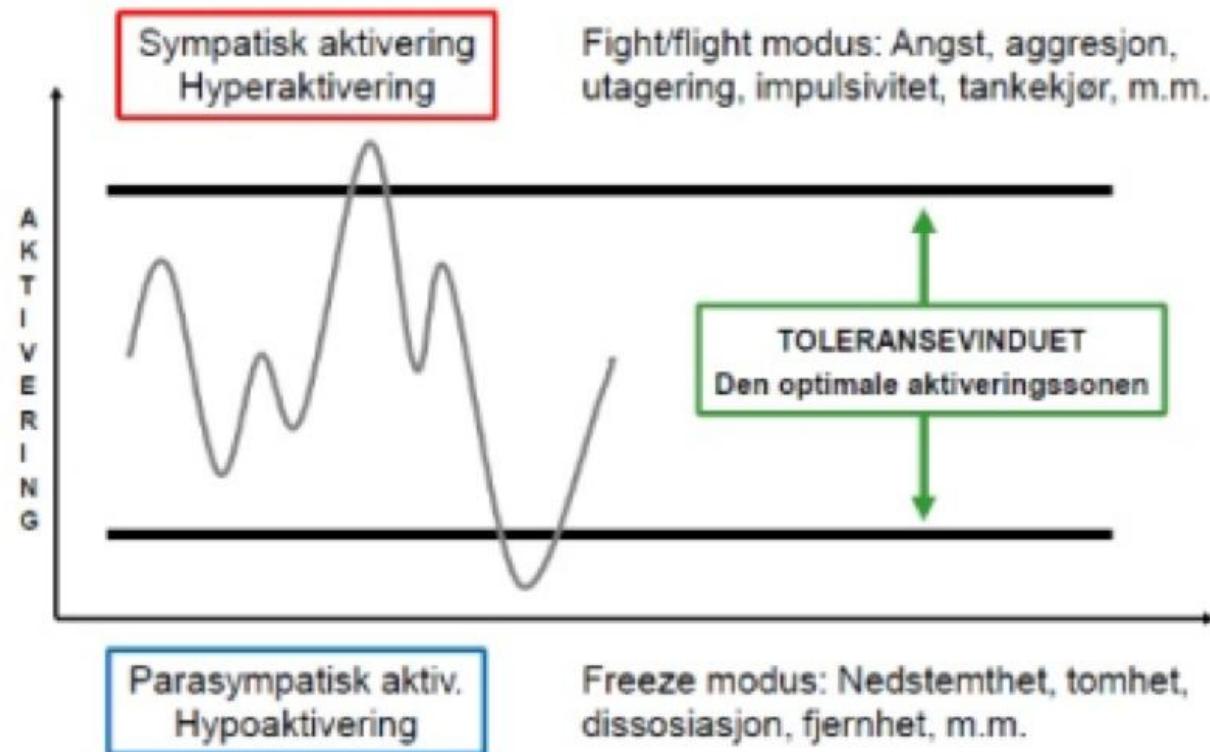
- Økt selvmordsrisiko ved seksuelle overgrep
- Selvmordsrisiko vurderes best ved å stille spesifikke spørsmål direkte til pasienten
- Tanker om, planer for, trusler om eller aktive forsøk på å gjennomføre selvmord.
- Eventuelt selvskading med suicidal intensjon.
- Tilstedeværelse av risikofaktorer øker faren for selvmord.

Kompleks traumatisering

- Traumatiske hendelser tidlig i livet påvirker hjernens evne til å regulere affekt
- Slike tidlige traumatiske belastninger gir mer omfattende plager
- Mer utsatt for omfattende reaksjoner dersom de opplever nye belastninger i voksen alder

Toleransevinduet

Toleransevinduet, et nyttig verktøy



Hva skal du dokumentere

- Dokumentere hendelsen: Kort beskrivelse av hendelsen (varighet og intensitet)
- Dokumentere reaksjoner under hendelsen
 - Subjektiv opplevelse av fare
 - Frysreaksjoner, tonisk immobilitet
- Dokumentere reaksjoner/symptomer ved undersøkelsen:
 - Pasientens egen beskrivelse
 - Dine observasjoner

Hva skal du dokumentere (forts.)

- Skill mellom beskrivelse og tolkning
- Dokumenter symptomer ved oppfølging (for de overgrepsmottak som tilbyr dette)
- Ikke uttale deg om du tror på pasienten (det skal retten vurdere)

PCL-5

Instruksjon: Nedenfor finner du en liste over problemer som personer noen ganger kan ha som reaksjon på en svært belastende opplevelse. Vær vennlig å les grundig gjennom hvert spørsmål og sett en sirkel rundt ett av tallene til høyre for å angi hvor mye du har vært plaget i løpet av den siste måneden.

<i>Hvor mye har du den siste måneden vært plaget av følgende:</i>	<i>Slett ikke</i>	<i>Ganske lite</i>	<i>Moderat</i>	<i>Ganske mye</i>	<i>Svært mye</i>
1. Gjentatte, forstyrrende og uønskede minner om den belastende opplevelsen?	0	1	2	3	4
2. Gjentatte og forstyrrende drømmer om den belastende opplevelsen?	0	1	2	3	4
3. At du plutselig føler eller handler som om den belastende hendelsen faktisk skjedde igjen (som om du faktisk var tilbake og gjenopplevde den)?	0	1	2	3	4
4. Føler deg veldig opprørt når noe minner deg om den belastende opplevelsen.	0	1	2	3	4
5. Sterke fysiske reaksjoner når noe minner deg om den belastende opplevelsen (f.eks. hjertebank, åndenød, svetting)?	0	1	2	3	4
6. Unngår minner, tanker eller følelser forbundet med den belastende opplevelsen?	0	1	2	3	4
7. Unngår forhold som minner om den belastende opplevelsen (f.eks. personer, steder, samtaler, aktiviteter, objekter eller situasjoner)?	0	1	2	3	4
8. Problemer med å huske viktige deler av den belastende opplevelsen?	0	1	2	3	4
9. Sterke negative oppfatninger om deg selv, andre mennesker eller verden (f.eks. tanker som: Jeg er et dårlig menneske, det er noe alvorlig galt med meg, ingen er til å stole på, verden er gjennomgående farlig)?	0	1	2	3	4
10. Klandrer deg selv eller noen andre for hendelsen eller det som skjedde etter hendelsen?	0	1	2	3	4
11. Sterke negative følelser som frykt, skrekk, sinne, skyld eller skam?	0	1	2	3	4
12. Tap av interesse for aktiviteter som du pleide å like?	0	1	2	3	4
13. Føler deg fjern eller avskåret fra andre mennesker?	0	1	2	3	4
14. Problemer med å ha positive følelser (f.eks. ute av stand til å føle glede eller ha varme følelser for mennesker som står deg nær)?	0	1	2	3	4
15. Irritabel oppførsel, sinneutbrudd eller aggressivitet?	0	1	2	3	4
16. Tar for mange sjanser eller gjør ting som kan skade deg?	0	1	2	3	4
17. Er overdrevent oppmerksom, skjerpet eller på vakt?	0	1	2	3	4
18. Følelsen av å være skvetten eller lettskremt?	0	1	2	3	4
19. Vanskeligheter med å konsentrere deg?	0	1	2	3	4
20. Vanskeligheter med å falle i søvn eller sove uavbrutt?	0	1	2	3	4

Utredningsverktøy - Traumebehandling med voksne

Myter

- Misoppfatning: reelle ofre er opprørt og nedbrutt når de opptrer i retten
- «Emosjonelle» utsatte mer troverdig
- MEN
- Mange utsatte fremstår rolig og kontrollert - mestringsstrategi
- Ofte vises to hovedreaksjoner hos utsatte for kriminelle handlinger
 - Utsatt med emosjonelle reaksjoner som vises utad
 - Utsatt med nummenhetsreaksjoner der følelsene fremstår kontrollert

Myter (forts.)

- Forskning har vist at en forventer at utsatte for seksuelle overgrep reagerer konsistent over tid og at de er mindre troverdig dersom de viser vekslende følelsmessige reaksjoner
- Dette er i kontrast til virkeligheten, hvor utsattes følelser vil variere i de ulike stadiene i rettsprosessen



Spørsmål/kommentarer