



# SANDHEDEN OM RETRAUMATISERING

# Sandheden om retraumatisering

---

Hvis du arbejder med traumatiserede mennesker, kender du sikkert også til begrebet retraumatisering.

Måske har du det ligesom mange andre behandlere – du frygter, at du med dine samtaler og din behandling kan komme til at retraumatise din klient. Det vil sige, at du kunne risikere at din klient får det værre og er værre stillet på grund af noget du har sagt eller gjort. For mange behandlere er det noget af det værste, der kunne ske. Du vil jo hjælpe – ikke gøre ondt værre.

Vi vil gerne give dig en håndsrækning og en rigtig vigtig forklaring, som er afgørende for dig at kende som behandler.

Vi kan nemlig med det samme slå fast, at retraumatisering ikke kan finde sted i en samtale.

Og her går vi ud fra, at du naturligvis er en empatisk og anerkende behandler, der tørrer fødderne pænt af på måtten, når du bliver inviteret indenfor i andre menneskers liv.

For at forstå, hvorfor retraumatisering i en samtale ikke kan lade sig gøre, er der to begreber, vi skal skille ad. Disse begreber bliver nemlig ofte blandet sammen, og det er dér misforståelsen omkring retraumatisering opstår.

---





---

De to begreber vi skal adskille er:

## **RETRAUMATISERING**

og

## **SYMPTOMFORVÆRRING**

Når du taler med din klient om klientens traume(r), vil du ofte opleve, at klientens reaktionsbillede ændres til det værre. Du kan se, hvordan klienten græder, ryster, fryser, sveder, bliver rød i ansigt og på halsen osv.

På den emotionelle side ses måske et tiltagende frygt- og angstniveau blandet med en række andre stærke følelser.

## **ALT DETTE ER SYMPTOMFORVÆRRING**

## **DET ER IKKE RETRAUMATISERING**

Symptomforværring er ikke farligt. Det kan se voldsomt ud for dig som behandler, og du kan blive forskrækket og få den indskydelse, at I hellere må stoppe, fordi du er i gang med at skade din klient. Men du er ikke i gang med at skade din klient.

Faktisk fortæller symptomforværringen dig, at du netop er i gang med at hjælpe et andet menneske til at kunne tale om, hvor forfærdeligt det var, da traumet fandt sted.

Og når I sammen taler om netop alt det forfærdelige, er det forventeligt og forklarligt, at klienten mærker noget af alt det, der var på spil, da traumet fandt sted. Det er lige netop det, symptomforværringen består af.

Det er vigtigt at understrege, at det at tale om traumet ikke er det samme som at opleve traumet igen.

Derfor er der meget stor forskel på selve traumet, da det fandt sted og fortællingen om traumet, som finder sted bagefter.

Man kan også sige det på den måde, at det ikke er muligt at genskabe traumets kvalitet i en samtale.

Kvaliteten af traumet vil til enhver tid være forringet i samtalen. Derfor trækker du ikke din klient igennem en retraumatisering, når I taler sammen. Tværtimod hjælper og støtter du din klient ved at være sammen med vedkommende i fortællingen om traumet, og på den måde udfører du en meget vigtig opgave.

Det svarer lidt til at se en meget uhyggelig film. Det kan godt være, den skræmte dig rigtig meget, da du så den første gang. Men hvis du satte dig til at se den flere gange, ville det uhyggelige efterhånden klinge af. Og endnu mindre uhyggeligt ville det blive, hvis en anden satte sig ned og så filmen sammen med dig.

Når du gennemarbejder en traumeoplevelse sammen med en klient, er du nemlig med til at trække farligheden ud af oplevelsen. Traumet var sikkert farligt, da det fandt sted, men det er ikke farligt at tale om det. Og det er lige netop det, du hjælper din klient til at erkende, når du tør høre fortællingen og ikke stopper den af frygt for at gøre ondt værre.

Det har nemlig allerede været værre – og der var du ikke engang til stede. Vi kan som behandlere godt glemme, at klienten faktisk har haft det meget værre, inden vedkommende satte sig i stolen hos os. Det var nemlig, da traumet fandt sted. Så klienten har dermed allerede oplevet sig selv have det meget værre, end det er tilfældet sammen med dig. Og når klienten har oplevet det, bliver din rolle ikke så udslagsgivende som du måske frygter i forhold til retraumatisering.

Vi kommer indimellem til at undervurdere de kompetencer, vores klienter allerede har i forhold til at bære traumer med sig.

Konkluderende må vi dermed erkende, at du – for at sige det helt enkelt – undgår at retraumatisere dine klienter ved netop at turde tale med dem om deres traumer. Også selvom klienterne oplever symptomforværring.

Så længe du har din anerkendende tilgang, empati og gode kontakt i orden, så bliv endelig ved med at tale med dine klienter om traumerne og vis, at det aldrig er farligt at tale om livet – selv når det er allermost smertefuldt.

Når det er sagt, så kræver en effektiv og skånsom traumebehandling stadig de rigtige metoder. De fleste ved godt, at traumer ikke forsvinder, bare fordi man taler om dem.

Traumebehandling er et terapeutisk håndværk, som kræver stor viden, metodemæssig forståelse og masser af træning.





[kantpsyk.dk](http://kantpsyk.dk)