

## Om triggere og traumeminner

Anette Andersen og Pål Solhaug RVTS Sør, 2021

### Hva er en trigger?

En «trigger» er et inntrykk som utløser et traumeminne. En «trigger» kalles derfor også av noen for en «traumepåminner». Traumeminner reaktiveres gjerne av inntrykk i nåtid som har nok sansemessig likhet med det opprinnelige traumat. Triggere kan være ytre, som f.eks. sanseintrykk (syn, hørsel, lukt, smak, berøring, bevegelse), eller indre, som tanker, følelser eller kroppsforfølelser.

### Hva skjer når vi blir trigget?

Når opplevelser er for overveldende til at tenkehjernen kan bearbeide dem, lagres minnene utenfor den vanlige bevissthetsstrømmen. De delene av traumat som er lagret slik, kalles implisitte minner. Når vi blir trigget aktiveres slike implisitte minner, og stress-responssystemet (beskyttelsessystemet) sender signaler raskeste veien ned i kroppen og setter i gang over- eller underaktivering slik at tankene overveldes, og det blir vanskelig å være mentalt til stede. Fra dette kan det være kort vei til uforståelig atferd, som raserianfall, utagering, ekstrem avvising, eller mestringsforsøk i form av selvskading, bruk av rusmidler og så videre.

### Gjentatte traumer kan føre til at det skal lite til for å bli trigget

Vi vet i dag at gjentatte belastninger påvirker hjernens utvikling ved at den tilpasser seg å leve i en farefull verden. Det fører til at barnet eller ungdommen reagerer raskere på potensielle trusler og farer i omgivelsene. Selv om den reelle faren er over, fortsetter med andre ord kroppen å være i over- eller underaktivering. Vi vet også at ved utviklingstraumer blir de negative hendelsene i livet mer fremtredende i hukommelsen enn de positive hendelsene, og nye minner blir «utydelig» lagret. Da blir det vanskelig å sortere ut hva som er farlig og ikke farlig. Det vil si at det å bytte til en ny skole eller treffe nye mennesker kan være triggere som fører til en overreaksjon i beskyttelsessystemet. Siden vi har en tendens til å generalisere i forhold til fare, kan også ting, steder, sanseintrykk som kan forbindes med en trigger, føyes til som nye triggere.

### Hva kan være til hjelp?

Det mest hjelpsomme når er blir trigget er at barnet eller ungdommen får koblet på tenkehjernen igjen, så de blir klar over at de er blitt trigget, og kanskje også unngår å handle på refleks. Om det er vanskelig å komme tilbake til her og nå, kan du hjelpe barnet eller ungdommen med å vekke sansene litt. Bevege seg, trampe litt, kjenne på ting, se seg rundt, fokusere på trygge ting. Det hjelper hjernen til å forstå at det er nåtid.

Mange barn og unge skammer seg over sine triggerreaksjoner. Å få god informasjon om hvordan triggere virker, kan hjelpe slik at barnet eller ungdommen forstår sine symptomer bedre, som igjen kan føre til mindre skam. Selv om reaksjonene i første omgang kan virke uforståelige, er det alltid en god grunn. Derfor er det viktig å møte reaksjoner og signaler fra både følelser og kropp med nysgjerrighet, aksept, og en ikke-dømmende holdning.

Triggere kan ta mye plass og gå ut over livsutfoldelse og livskvalitet, for eksempel ved at barnet eller ungdommen begynner å unngå situasjoner i dagligliv for å unngå å bli trigget. Da kan du sammen med barnet eller ungdommen lage en plan for hvordan de kan begynne å eksponere seg for triggersituasjoner. Begynn med det som ikke er altfor vanskelig først. Dersom barnet/ungdommen kan knytte nye og mer positive assosiasjoner til en situasjon som tidligere har trigget, vil barnet eller ungdommen gradvis bli mindre stresset. Det kan også hjelpe å bli bevisst sin aktiveringstilstand for eksempel gjennom bruk av Toleransevinduet. Husk at det kan ta lang tid før beskyttelsessystemet roer seg. Positive erfaringer må gjentas flere ganger for at nye forbindelser skal utvikle seg.

For deg som hjelper er det viktig å forstå at når et barn eller ungdom trigges så kan de oppleve nøyaktig de samme følelsene som når de vonde hendelsene inntraff. De gjør ikke dumme ting for at de er «slemme», men fordi de er redde.



### Triggerbok som verktøy

Triggere i hverdagen kan noen ganger være vanskelig å oppdage. Å skrive i en triggerbok kan være et verktøy til å bli mer bevisst på hva og i hvilke situasjoner en triggeres, sammenheng mellom triggere i dag og tidligere erfaringer og for å få en oversikt over egne triggerreaksjoner.

### Eksempel på innhold i en Triggerbok

- Kort beskrivelse av situasjon- Hva skjedde?
- Hvor skjedde det (sted)?
- Når skjedde det (tidspunkt på døgnet)?
- Hvem var til stede (personer)?
- Hvilke følelser hadde jeg?
- Hvilke sanser var i bruk (temperatur, berøring, bevegelser, lukt, lyd)?
- Hvilke ord ble sagt (ble det sagt spesielle ord eller setninger? ble de sagt i et spesielt tonefall?)
- Var det noen spesielle handlinger eller reaksjoner i situasjonen? (ble noe spesielt gjort? noe spesielt i nærheten av deg)?

### Referanser:

Glad, K. A. (2017). Traumepåminnere. Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 55, nummer 7, s. 648-652.

Støren, T., Odland, S., Christie, H.J. (2015). Manual for stabilisering og ferdighetstrening etter traumatiske hendelser. @ MEDLEX Norsk helseinformasjon.

