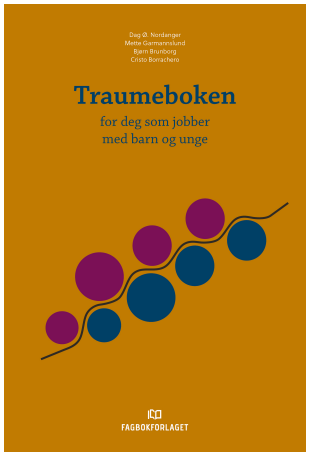
Traumebølgen

Thea Degvold
DPS Gjøvik

Svale Eines Amlien
DPS Gjøvik

Anmelderne har undertegnet interessekonfliktskjema og oppgir ingen interessekonflikter.

Traumeboken kan være en felles referanseramme i møte med barn og unge med traumeerfaringer.



BOK *Traumeboken – for deg som jobber med barn og unge*

FORFATTER Dag Øystein Nordanger, Bjørn Brunborg, Mette Garmannslund, Cristo Borracherro

ÅR 2026

FORLAG Fagbokforlaget

SIDER 212

Traumeboken er en kort og praksisnær innføring i hvordan potensielt traumatiserende erfaringer kan påvirke barns utvikling, selvregulering og relasjoner, og i hvordan voksne rundt barnet kan bidra til trygghet og reguleringsstøtte. Boken er skrevet for en bred gruppe av fagpersoner som møter barn og unge, blant annet lærere, helsesykepleiere, miljøterapeuter og ansatte i barnevernet. Den handler ikke primært om psykoterapi eller bearbeiding av traumeminner, men om hvordan traumefaglig kunnskap kan brukes i barnets hverdagsmiljø.

Operasjonalisering av traumesensitiv omsorg

Bokens faglige hovedramme er utviklings- og reguleringsorientert. Utviklingstraumer forstås ikke bare ut fra det negative barnet har vært utsatt for, men også ut fra utviklingserfaringer barnet kan ha fått for lite av. Toleransevinduet brukes gjennomgående for å forstå over- og underaktivering, sammen med en nevrobiologisk inspirert forståelsesmodell for stress og regulering. Samregulering, mentalisering

og trygge relasjoner beskrives som sentrale for utviklingen av barnets egen evne til å finne tilbake til toleransevinduet. Boken tar også opp dissosiasjon og integrasjonsvansker, og viser hvordan blant annet sterke atferdsuttrykk, selvskading og rus kan forstås ut fra hvilken funksjon de har for barnet.

Særpreget ligger i hvordan denne forståelsen omsettes til konkrete tiltak. Forfatterne beskriver hvordan de voksne kan arbeide bevisst omkring stress- og traumetriggere, tilpasse krav og grenser og hjelpe barnet til flere mestringsopplevelser. De foreslår også sansemessige, kroppslige og relasjonelle aktiviteter, blant annet lek, rytme, bevegelse og musikk, i tillegg til psykoedukasjon og samtaler med barnet. Samtidig rettes oppmerksomheten mot hjelperen selv: Selvregulering, mentalisering, veiledning og psykologisk trygghet i arbeidsmiljøet behandles som relevante for kvaliteten på samspillet med barnet. De siste delene av boken utvider perspektivet til recovery, resiliens, tverrfaglig samarbeid og betydningen av familiens og samfunnets rammebetingelser.

Vi mener boken passer særlig godt for ansatte i barnevernet og i barnevernsinstitusjoner. De arbeider med en selektert barne- og ungdomspopulasjon der alvorlig omsorgssvikt og traumelidelser forekommer hyppigere enn i barnebefolkningen generelt. Her vil traumeperspektivet derfor oftere være en relevant forståelsesramme, og bokens modeller og forslag til reguleringsstøtte kan relativt direkte inngå i det miljøterapeutiske arbeidet. For lærere, helsesykepleiere og andre som møter barn gjennom universelle tjenester, er traumekunnskap også viktig, men traumeperspektivet må i større grad inngå som én av flere mulige forståelsesrammer for uspesifikke regulerings-, oppmerksomhets- og atferdsvansker.

Bokens styrke ligger i oversettelsen fra teori til praksis. Men noen ganger er veien litt for kort fra velment kunnskapsformidling til anbefalinger om bestemte intervensjoner. Felles biltur omtales for eksempel som en situasjon hvor «det trygghetsskapende er maksimert» (s. 136). Slik kan det godt være for mange barn, men noen kan også ha traumepåminnere knyttet til bil, eller oppleve det utrygt å være i en situasjon der fysisk avstand til den voksne vanskelig kan reguleres. Eksempelet illustrerer et mer generelt poeng: Hva som virker regulerende, avhenger av barnets historie, reaksjonsmønster og relasjonen til den voksne.

Den fjerde traumebølgen

Boken utgis i en tid der traumeperspektivet har fått en sterk posisjon både faglig og kulturelt. Judith Herman beskrev i *Trauma and Recovery* (1992) traumefeltets historie som tre bølger av faglig oppmerksomhet, knyttet til henholdsvis hysteri/overgrepstraumer, krigstraumer og relasjonelle traumer i forbindelse med kvinnefrigjøringen. Dagens brede interesse for utviklingstraumer kan kanskje forstås som en fjerde traumebølge.

At mennesker utsatt for vold, overgrep og alvorlig omsorgssvikt lettere får reaksjonene sine forstått i lys av det de har opplevd, er mer enn kun et faglig fremskritt. Slike oppmerksomhetsbølger har historisk også hatt en viktig politisk funksjon ved å gi utsatte grupper større offentlig anerkjennelse, flytte forklaringen fra individuell svakhet til erfaringer de faktisk har vært utsatt for, og gjøre disse erfaringene relevante for samfunnets ansvar, rettigheter og hjelpetilbud. Samtidig med slike oppmerksomhetsbølger følger en risiko for begrepsmessig ekspansjon. Haslam og McGrath (2020) har beskrevet hvordan *trauma* over tid er blitt brukt om stadig flere typer erfaringer. Jo bredere traumebegrepet og traumeperspektivet anvendes, desto viktigere blir det å skille mellom normale belastninger, potensielt traumatiserende hendelser, traumereaksjoner og traume*lidelser*.

Det samme problemet blir tydelig i omtalen av dissosiasjon. Begrepet brukes om ulike fenomener også i faglitteraturen. I en nyere paraplyoversikt over 75 systematiske oversikter og metaanalyser fant

Garofalo og kolleger (2026) et tydelig misforhold mellom hvordan dissosiasjon konseptualiseres og hvordan fenomenet måles. Feltet er omtrent delt mellom kategoriske og dimensjonale forståelser, og selv om dissosiasjon hovedsakelig forstås som flerdimensjonalt, analyseres det ofte ved hjelp av én samlet totalskår. Studien etterlyser derfor bedre samsvar mellom teoretisk konseptualisering og operasjonalisering av begrepet. For en bok rettet mot lesere uten spesialistkompetanse, ville derfor enda tydeligere avgrensninger mellom dissosiasjon i klinisk betydning og andre former for frakobling og oppmerksomhetsendring vært nyttig.

Kritikken mot den moderne forståelsen av traumebegrepet er ikke først og fremst en kritikk av *Traumeboken*. Forfatterne er flere steder tydelige på at symptomene og atferdsuttrykkene de beskriver, ikke er spesifikke for traumer. Vår innvending handler snarere om formidlingseffekten. De konkrete og levende beskrivelsene av hvordan traumer kan påvirke selvregulering, relasjoner og utvikling, kan få større tyngde hos leseren enn de kortere forbeholdene om at de samme uttrykkene også kan ha andre forklaringer.

Her ligger også bokens viktigste spenn. Styrken er at forskningsbasert utviklings- og traumekunnskap gjøres forståelig og anvendelig for voksne som møter barn utenfor terapirommet. De konkrete reguleringsstrategiene, oppmerksomheten på hjelperens egen fungering og den tydelige miljøterapeutiske orienteringen gjør boken særlig relevant for tjenester som arbeider tett på utsatte barn. Samtidig øker nettopp tilgjengeligheten behovet for presisjon. Mange av tiltakene for trygghet, forutsigbarhet og reguleringsstøtte er gode også for barn uten traumelidelser, og de samme atferdsuttrykkene kan ha ulike årsaker. Når disse beskrives innenfor rammen av en bok om traumer, kan traumeperspektivet likevel få større forklaringskraft hos leseren enn forfatterne eksplisitt tillegger det.

Alt i alt er *Traumeboken* et vellykket og praksisnært bidrag til formidling av traumefaglig kunnskap. Den lykkes særlig godt med å vise hvordan utviklings- og reguleringsperspektiver kan omsettes til konkrete handlinger i barnets hverdagsmiljø. For psykologer kan den også være nyttig som felles referanseramme i samarbeid med barnevern, skole og andre tjenester. Boken favner bredt på få sider, og lykkes i stor grad med det den setter seg fore: å gjøre traumefaglig kunnskap forståelig og anvendelig utenfor terapirommet.

Referanser

Garofalo, C., Severi, I., Bruno, G., Delvecchio, E., Schimmenti, A. & Mazzeschi, C. (2026). The conceptualization and assessment of dissociation: An umbrella review of synthesis studies. *Clinical Psychology Review*, *124*, 102702. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2026.102702

Haslam, N. & McGrath, M. J. (2020). The Creeping Concept of Trauma. *Social Research, 87*(3), 509–531. https://www.jstor.org/stable/27215635

Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The aftermath of violence – From domestic abuse to political terror*. Basic Books.

Nordanger, D. Ø., Brunborg, B., Garmannslund, M. & Borracherro, C. (2026). *Traumeboken – for deg som jobber med barn og unge*. Fagbokforlaget.

Publisert: 02.11.2026, Tidsskrift for Norsk psykologforening.