

Eksempel på traume caseformulering

Kilde: Smits, M. L., de Vos, J., Rüfenacht, E., Nijssens, L., Shaverin, L., Nolte, T., Luyten, P., Fonagy, P., & Bateman, A. (2024). *Breaking the cycle with trauma-focused mentalization-based treatment: theory and practice of a trauma-focused group intervention*. Frontiers

Ellens indledende MBT-TF-formulering

Vi har diskuteret din barndom og de vanskeligheder, du oplevede. Det er ikke spor underligt, at du er blevet ængstelig, let bliver forskrækket, og at du har svært ved at stole på andre. Din uafhængighed og pålidelighed var helt afgørende styrker, som hjalp dig til at skabe et liv for dig selv og for opdragelsen af dine to børn, der klarer sig godt – noget du har god grund til at være stolt af! Derudover kan du, når du er på arbejde, håndtere skræmmende og truende situationer. Selvom det ikke er nemt, er det vigtigt for dig, fordi det at passe på de gamle giver dig en følelse af forbindelse og af at høre til – følelser, som du på samme tid holder dig på afstand af og længes efter.

Når du er sammen med andre, bliver du ofte utryk og trækker dig tilbage. Du gør også, hvad du kan, for at holde fortiden ude af din bevidsthed, så du kan fungere, hvilket er vigtigt. Når fortiden trænger sig på (i flashbacks eller minder), rammes du af panik og kan ikke tænke klart. Det har vi talt om som "eksplosions-tid" og det holder vi meget øje med hvis og når det sker under terapien (psykisk ækvivalens). Husk, at det første skridt til at få mentaliseringen tilbage, er at finde ro, så det er vores førsteprioritet og noget din søn også kan hjælpe dig med, når du er hjemme.

Betydningen af de traumatiske oplevelser

Vi er blevet enige om, at du vil prøve at tale om en voldelig episode mellem din far og din mor, og forsøge at sætte ord på det, du oplevede. Du har nævnt en konkret situation, hvor din far var voldelig mod din mor, da du var 10 år gammel, og du og din bror gemte sig ovenpå. Du forsøgte at skærme din bror fra at se hvad der foregik, men kunne ikke stoppe ham, så han løb ned ad trappen og blev også slået af jeres far. Episoden har både lagret sig i dig som et minde om det voldelige miljø, du voksede op i, og som et billede på den frygt, skam og skyldfølelse, som du følte dengang, og stadig mærker i dag. Når du deler denne oplevelse i gruppen, vil du prøve at lytte til hvordan de andre reagerer, når de forsøger at hjælpe dig med at sætte ord på følelserne.

Relationen til dig selv og andre

Vi har talt om, hvordan du tænker om dig selv. Meget af tiden oplever du dig selv som værdiløs og skamfuld, og du bebrejder dig selv for ikke at have beskyttet din bror mod

volden. Det er svært for dig at lytte til hvad de andre siger, fordi du hele tiden forestiller dig, at de er imod dig, og gerne vil gøre dig ondt. Det er forventeligt, at det vil gøre dig nervøs i gruppen, hvilket vil gøre det svært for dig, at lytte til hvad de siger. Du har en tendens til at drage omsorg for andre, hvilket du skal være opmærksom på, når andre fortæller deres historie i gruppen. Det at gemme sig, er din måde at skabe tryghed på, med den udfordring, at du føler dig alene og uden støtte og sociale relationer. Fordi det også kan ske i gruppen, er det vigtigt, at du lader de andre i gruppen det vide. Sammen arbejder vi på at undgå, at du bliver afkoblet.

Håb/mål for gruppen

Forandring er mulig, hvis du kan "låne" andres sind i gruppen. Du ønsker at kunne sætte ord på smertefulde følelser uden at dissociere, og at lade andre lære dig at kende og komme tæt på dig.