

# Hvorfor taler alle om traumer

... og balancen mellem *for meget* og *for lidt*, når det kommer til børn og unge

Karen-Inge Karstoft, ph.d., professor  
Institut for Psykologi  
Københavns Universitet

KØBENHAVNS UNIVERSITET



Alle taler om traumer. Fra at have hjemme i psykologiens fagtidsskrifter er begrebet rykket over i hverdags samtalen, og indgår i forklaringsmodeller på alt fra knuste drømme til hele befolkningsgruppers adfærd. Men hvad er et traume egentlig? Og vil de oplevelser, der ryster os i vores grundvold, altid rodfæste sig i sindet og blive definerende for vores vej gennem tilværelsen?

I løbet af de seneste årtier er der sket en stor udvikling indenfor forskningen i traumereaktioner og PTSD. Samtidig er opmærksomheden på netop disse sindslidelser vokset markant blandt lægfolk. Karen-Inge Karstoft, lektor i psykologi på Københavns Universitet, sætter med denne bog en ny kurs for den verserende samtale om traumer. Forskningsresultater baseret på studier blandt flygtninge og krigsveteraner viser nemlig, at mennesket er langt mere robust, end vi går rundt og tror.

KAREN-INGE KARSTOFT

MODERNE IDEER

KAREN-INGE KARSTOFT

# Hvorfor taler alle om traumer?

INFORMATION FORLAG

NO 28



MODERNE IDEER

Hvorfor taler alle om traumer?

# Fra Berlingske Tidende, en artikel før jul



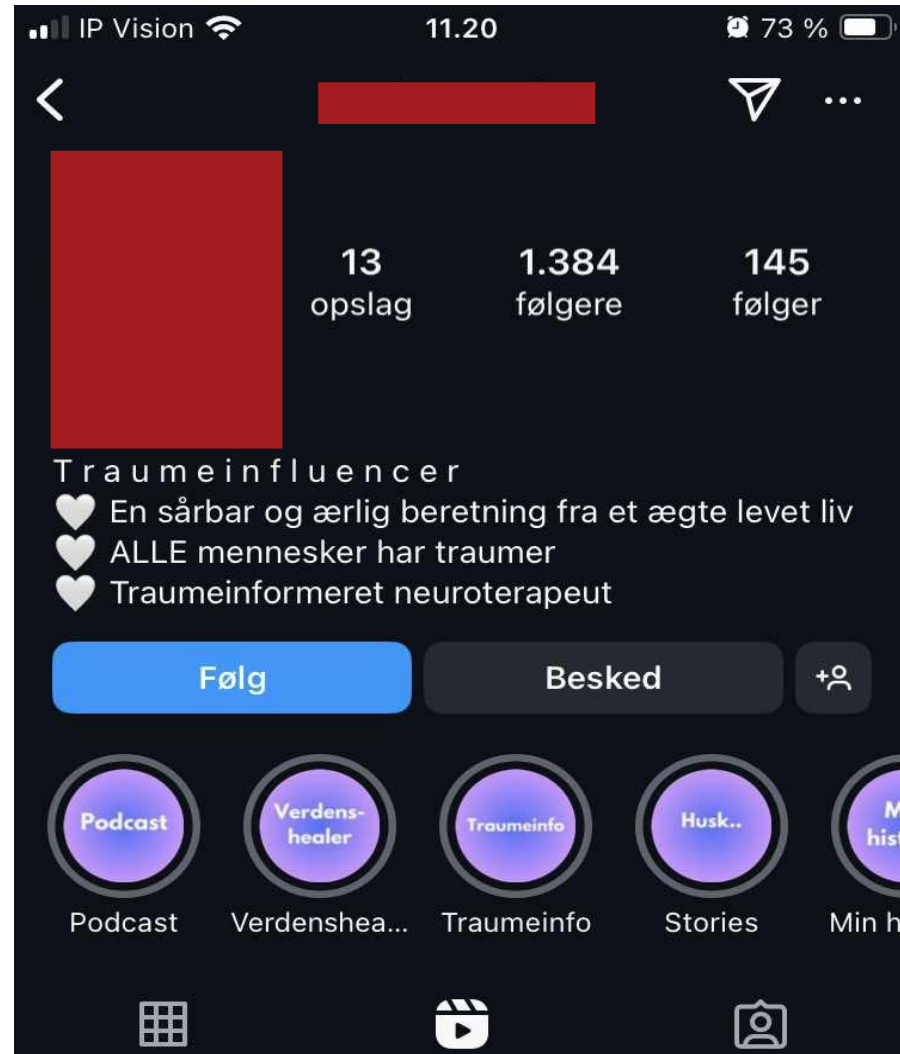
Hun møder klienter, som er blevet psykisk nedbrudt af utroskab. Nu råder parterapeuten alle til at »se indad«

BERLINGSKE



Da parterapeut Maj Wismann løfter røret, har hun netop afsluttet en samtale med en klient, der har fået konstateret ptsd, fordi vedkommende har været udsat for utroskab.

# På instagram; fra sidste år



# OK OK, men er det det virkelig OVER det hele?

Pandemien har haft bemærkelsesværdig indflydelse på vores hårs sundhed. Men på to vidt forskellige måder:

”Blandt de af vores kunder, der har haft Covid-19, observerer vi mange lide af svær posttraumatisk hårtabsstress. Noget, der kan vare helt op til 10-12 måneder, ” siger Skjøth. For dem, der er gået fri af Covid-19, har situationen været stik modsat.

# Måske er det bare noget jeg går og tror?



Psychological Trauma:  
Theory, Research, Practice, and Policy

© 2024 The Author(s)  
ISSN: 1942-9681

<https://doi.org/10.1037/tra0001792>

## BRIEF REPORT

### How Trauma Is Represented on Social Media: Analysis of #Trauma Content on TikTok

Cliodhna O'Connor<sup>1</sup>, Giulia Brown<sup>2</sup>, Julienne Debono<sup>3</sup>, Lauren Suty<sup>4</sup>, and Helene Joffe<sup>5</sup>

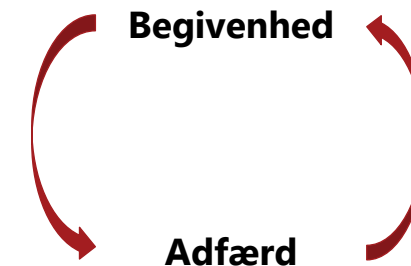
<sup>1</sup> School of Psychology, University College Dublin

<sup>2</sup> Department of Psychology, Carleton University

<sup>3</sup> Department of Psychology, University of Malta

<sup>4</sup> Department of Biology, University of California, San Diego

<sup>5</sup> Division of Psychology and Language Sciences, University College London



**Objective:** The ways that mental health concepts are represented on social media could have significant implications for lay understandings and behavior. The current article reports an analysis of how trauma is represented on TikTok, one of the world's most popular social media platforms. **Method:** Following a search for content using the hashtag #trauma, 143 videos were subjected to qualitative content analysis to characterize the profiles of their producers, intended function, and trauma-related content. **Results:** Results show that most videos were produced by young White people, who drew on their personal experience of trauma to generate confessional narratives or raise awareness of trauma. Trauma was most often attributed to childhood adversity or relationship difficulties. A diverse range of behaviors and experiences were positioned as evidence of trauma. **Conclusions:** Findings are consistent with prior suggestions that trauma's boundaries are expanding in the form of "concept creep," but also draw attention to the role of humor and irony in social media invocations of the concept. Given the current near-ubiquity of social media consumption, particularly among young people, establishing the implications of exposure to this content should be a priority for future research.

# ... og hvorfor er det så vigtigt? Og hvorfor måske især for børn og unge?

**Prior to the 1st appointment  
with a mental health  
clinician, 57 young adult  
patients completed.....**



Social Media

Engagement Scale for  
Adolescents (SMES-A)

and

Questionnaire asking about:

- Viewing mental health content online
- Thoughts about mental health diagnosis



# ... og hvorfor er det så vigtigt?

**Prior to the 1st appointment with a mental health clinician, 57 young adult patients completed.....**



Social Media

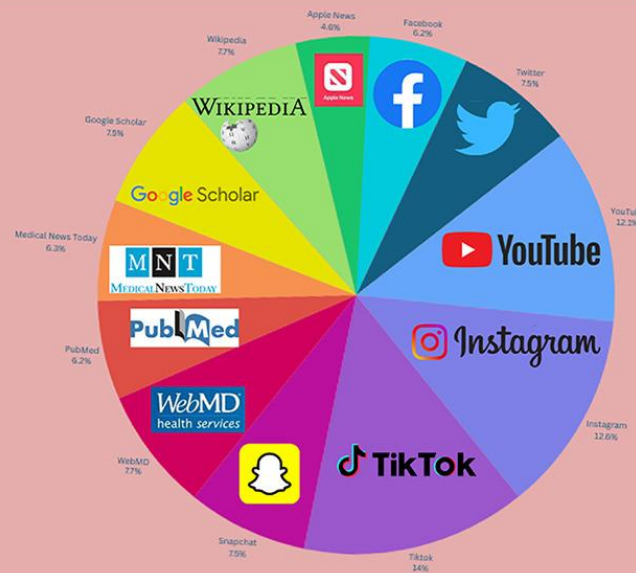
Engagement Scale for Adolescents (SMES-A)

and

Questionnaire asking about:

- Viewing mental health content online
- Thoughts about mental health diagnosis

All participants viewed mental health content online, and social media sites were the more commonly used. Viewing mental health content online was correlated with perceived importance of mental health diagnosis.



71.4% of participants self-diagnosed with a mental health condition and most indicated social media contributed to this belief.

Participants who self-diagnosed had higher SMES-A scores and higher frequency of viewing mental health content on YouTube.

Diagnosis was important not only for practical use of guiding and accessing treatment but also for validation, insight, community, and understanding from others.



# Hvad er et traume?

# Et slag for et udtryk

- *En potentielt traumatisk begivenhed*
- Fordi: traumatisk oplevelse  $\neq$  traumereaktion
- Danske tal:
  - Hvor 68 % rapportere en potentielt traumatisk begivenhed
  - ... Er det kun 6,6 % af dem, der opfylder symptomkriterierne (selvrapporteret) for PTSD

# Hvad er en potentielt traumatisk begivenhed?

- DSM-5:

Eksponering for død, trussel om død, faktisk eller trussel om alvorlig tilskadekomst, faktisk eller trussel om seksuel vold på en af følgende måder:

- > Direkte eksponering
- > Som vidne
- > Erfaring af, at det er sket for en pårørende eller nær ven
- > Indirekte eksponering for afskrækkende detaljer af et traume, ofte i forbindelse med professionel indsats

# Hvad er en potentielt traumatisk begivenhed?

- Og ICD-11:

*Udsættelse for en begivenhed eller situation af **ekstremt truende eller rædselsvækkende karakter**. Sådanne begivenheder omfatter, men er ikke begrænset til, **direkte oplevelser af ...; at være vidne til... ; samt at blive bekendt med ....***

# Hvad er en potentielt traumatisk begivenhed *egentlig?*



*“Der er et naturligt kontinuum mellem stress og traumer, men om vi for nuværende har sat grænsen mellem de to det rigtige sted, er uklart”*

# For hvad er en potentielt traumatisk begivenhed *egentlig*?

- To yderpunkter:
- *Der er en vigtig, og på mange måder indlysende, afkobling mellem definitionen af "traumer" i DSM-5 og de begivenheder personer med PTSD og relaterede lidelser rapporterer."*

Gradus, J. L., & Galea, S. (2022). Reconsidering the definition of trauma. *The Lancet Psychiatry*, 9(8), 608–609. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(22\)00196-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(22)00196-1)

*"Genoplevelses og undgåelses-symptomer er ikke mulige at forstå uden eksponering for en traumatisk begivenhed. Den traumatiske begivenhed er oftest en skelsættende begivenhed, der udgør et markant afbræk mellem det gamle og det nye liv for mennesker med PTSD"*

Friedman, M. J., Resick, P. A., Bryant, R. A., & Brewin, C. R. (2011). Considering PTSD for DSM-5. *Depression and Anxiety*, 28(9), 750–769.

# Det faglige uenighedsspektrum



# Hvad hvis vi spørger folk selv?

## Lay Concepts of Trauma in the United Kingdom: Content and Predictors

Cliodhna O'Connor<sup>1</sup>, Cherie Armour<sup>2</sup>, and Helene Joffe<sup>3</sup>

<sup>1</sup> School of Psychology, University College Dublin

<sup>2</sup> School of Psychology, Queen's University Belfast

<sup>3</sup> Division of Psychology & Language Sciences, University College London

- På en liste af 80 begivenheder, 40 "traumatiske" og 40 "ikke-traditionelt-traumatiske" bliver deltagerne bedt om for hver begivenhed at angive på en skala fra **1 (ikke et traume) til 7 (ekstremt traume)** hvordan de vil vurdere begivenheder
- Af de øverste 40 på listen (altså dem, der er deltagerne rates som mest traumatiske), er **34 (85 %)** også per diagnose-definition potentielt traumatiske.
  - Så altså stort overlap mellem lægmands- og fag-definition

# Hvad hvis vi spørger folk selv?

## Lay Concepts of Trauma in the United Kingdom: Content and Predictors

Cliodhna O'Connor<sup>1</sup>, Cherie Armour<sup>2</sup>, and Helene Joffe<sup>3</sup>

<sup>1</sup> School of Psychology, University College Dublin

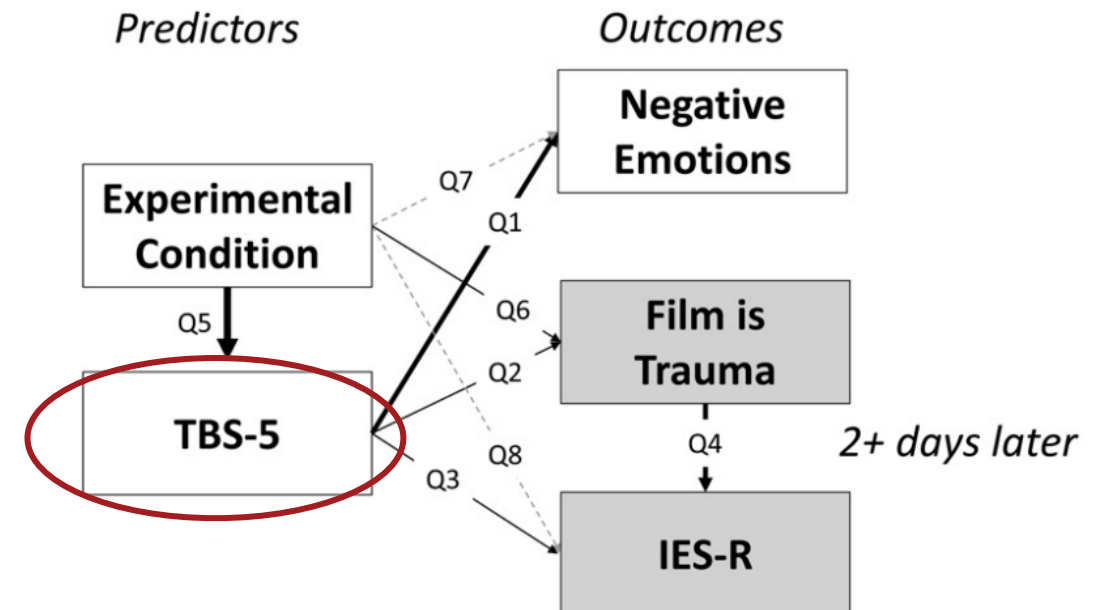
<sup>2</sup> School of Psychology, Queen's University Belfast

<sup>3</sup> Division of Psychology & Language Sciences, University College London

- Men:
  - 76 % af alle items rates med > 4, så mange begivenheder (også udover de formelle PTEs) vurderes som værende traumatiske
    - Eksempler: *at blive uretmæssigt beskyldt for en forbrydelse; pludseligt dødsfald af et meget afholdt kæledyr, uønsket berøring af en fremmed, mobning som barn eller voksen, diagnosticering af kronisk (men ikke livstruende) sygdom*
- Og hvad så?
  - Hvad gør det ved en behandlingssituation, hvis klienten opfatter en begivenhed som traumatisk, mens behandleren ikke gør?
  - Hvad gør det ved en persons egen vurdering af handlemuligheder og prognose, hvis en lang række mere hverdagsagtige begivenheder opfattes som potentielt traumatiske?

# Hvad betyder den brede definition?

- Forskningsspørgsmål:
  - Vil personer, der har en meget bred opfattelse af, hvad der udgør et traume, reagere mere emotionelt på et meget voldsomt og ubehageligt filmklip?
- Måler traume-opfattelsen med et spørgeskema – eksempler på spørgsmål:
  - “Even minor, everyday events can be traumatic” and
  - “Even if people act in a well-intentioned way, they could traumatize someone vulnerable accidentally”



Does Broadening One's Concept of Trauma Undermine Resilience?

- Så...
- "vi" har en bred og varierende opfattelse af, hvad et "traume" er
- En bred opfattelse af traumer har betydning for, hvordan voldsomme situationer fortolkes

# Om traumereaktioner

# Om traumereaktioner



# Om traumereaktioner

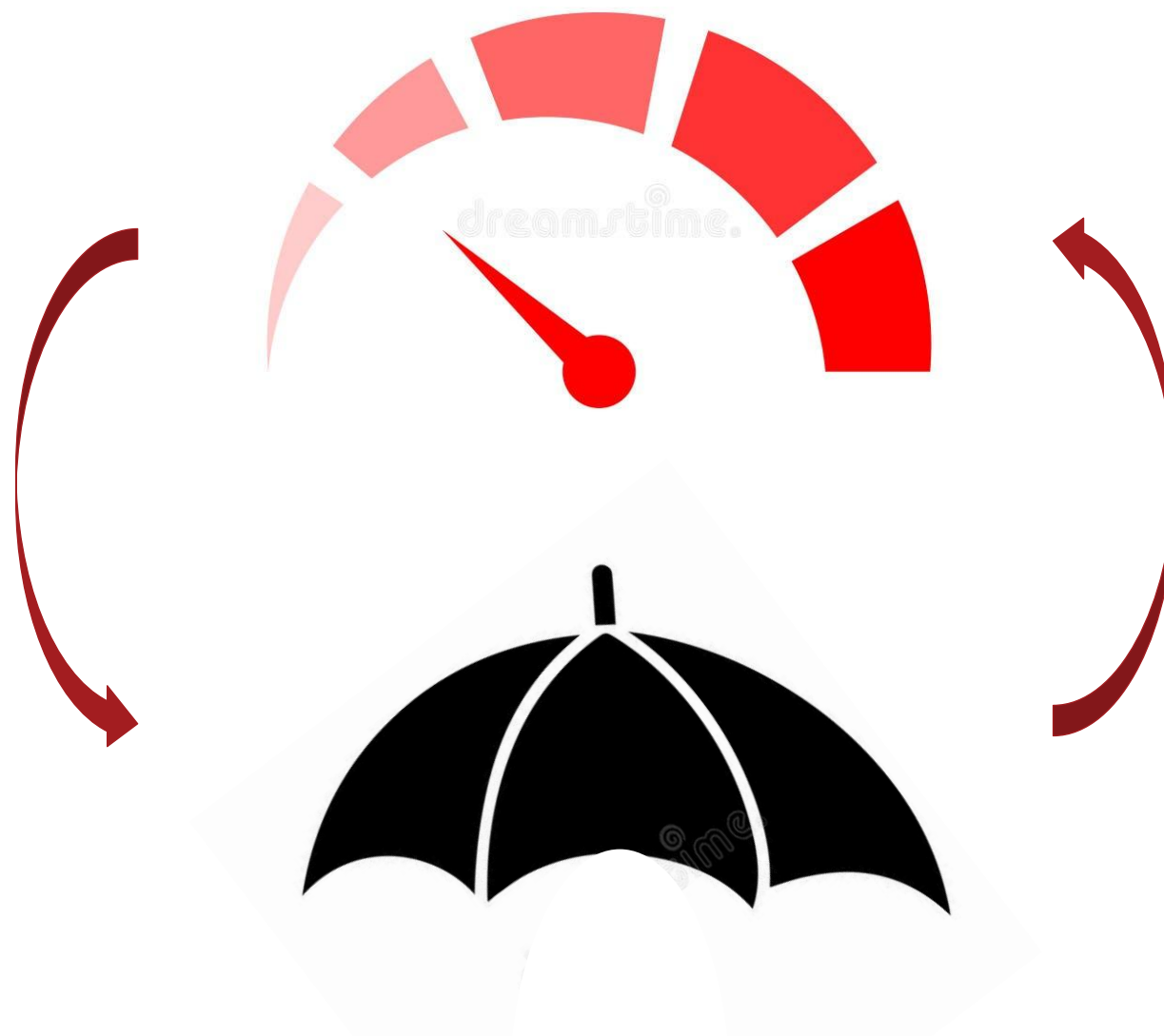


Milde, forbigående symptomer

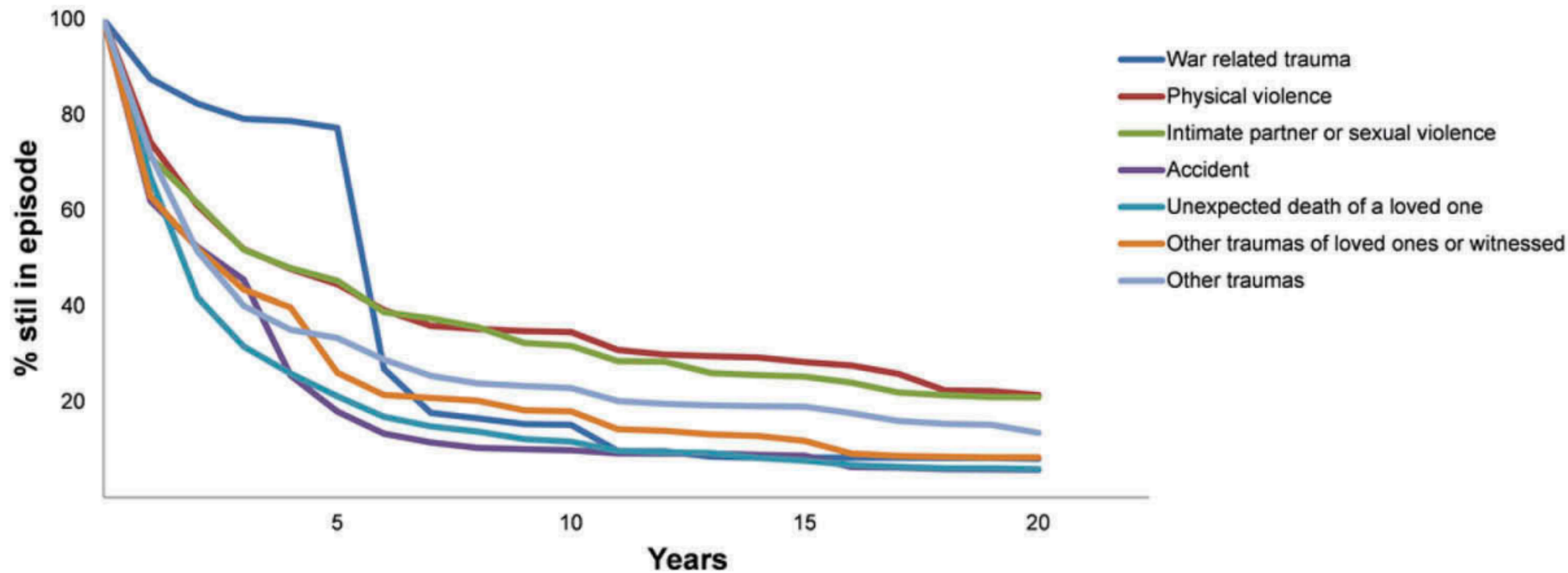
Mere udtalte symptomer, der mindskes med tiden (og for mange forsvinder helt)

Depression, angst, tilpasningsforstyrrelse  
Posttraumatisk belastningsreaktion (PTSD)

# Bliver det en anelse cirkulært?



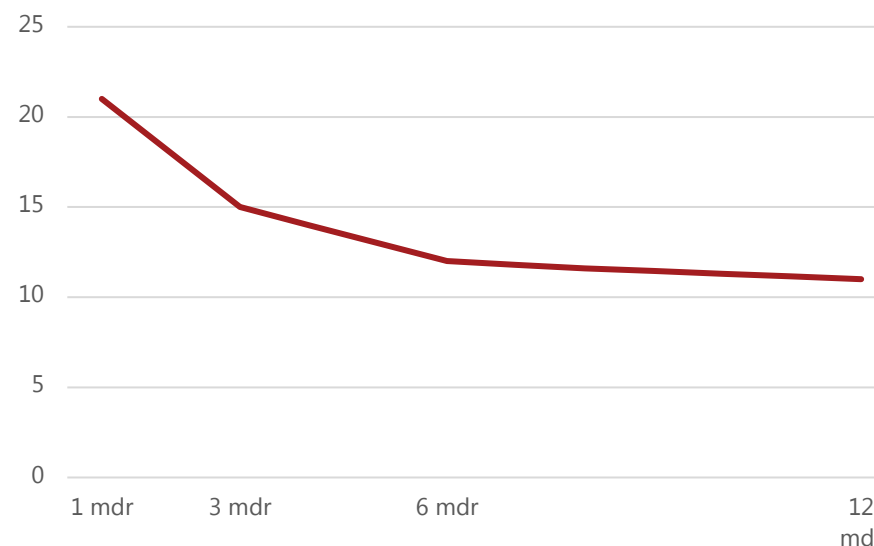
# “Milde, forbigående symptomer” - Naturlig recovery er det typiske



# Barndommen som sensitiv periode for traumeeeksponering

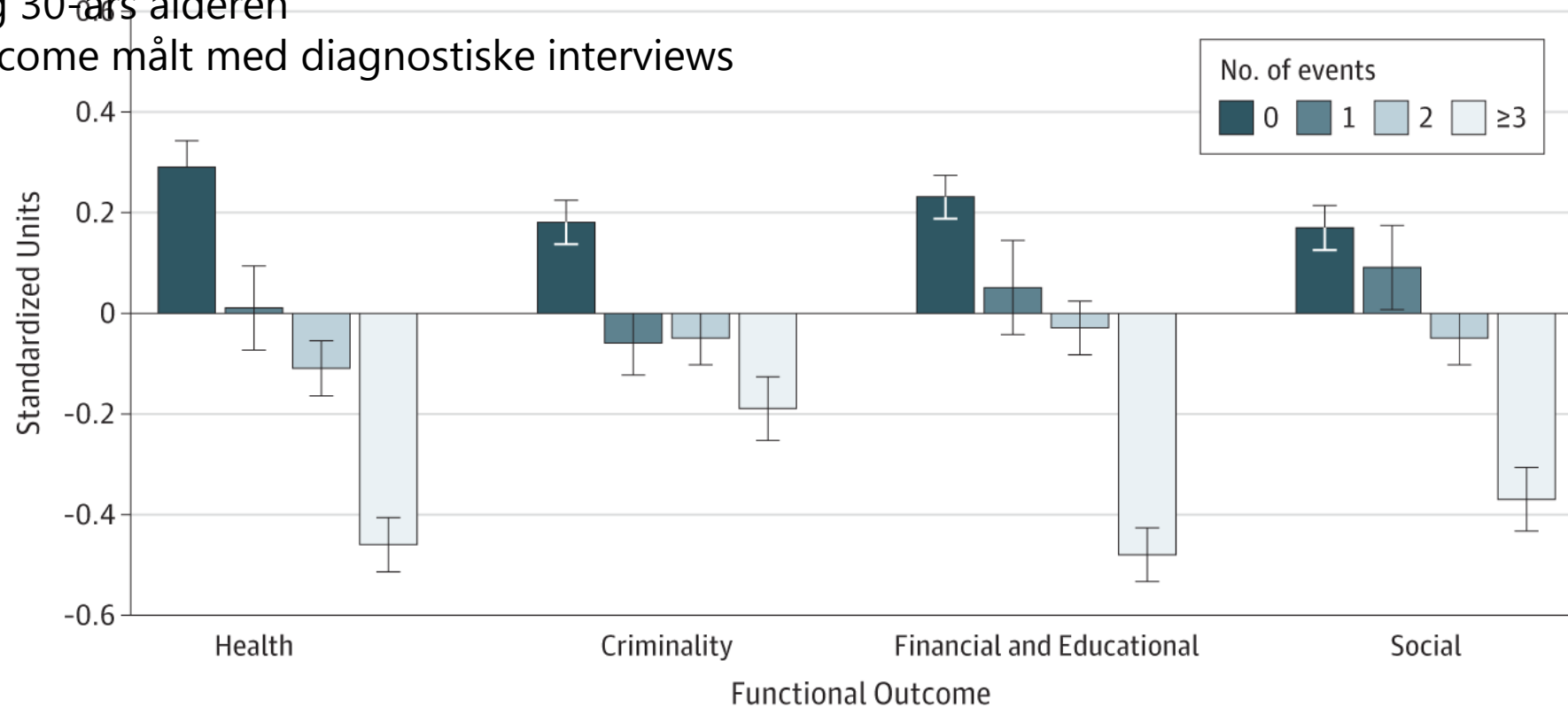
# Er naturlig recovery også det typiske hos børn?

- Forekomst af PTSD hos børn efter eksponering for en potentielt traumatisk begivenhed:
  - 1 måned efter: 21 %
  - 3 måneder efter: 15 %
  - 6 måneder efter: 12 %
  - 1 år efter: 11 %
- Vigtig note: inkluderer ikke seksuelle overgreb, så man må antage, at prævalenserne reelt er højere
- ... men billedet med gradvis gennemsnitlig reduktion er det samme



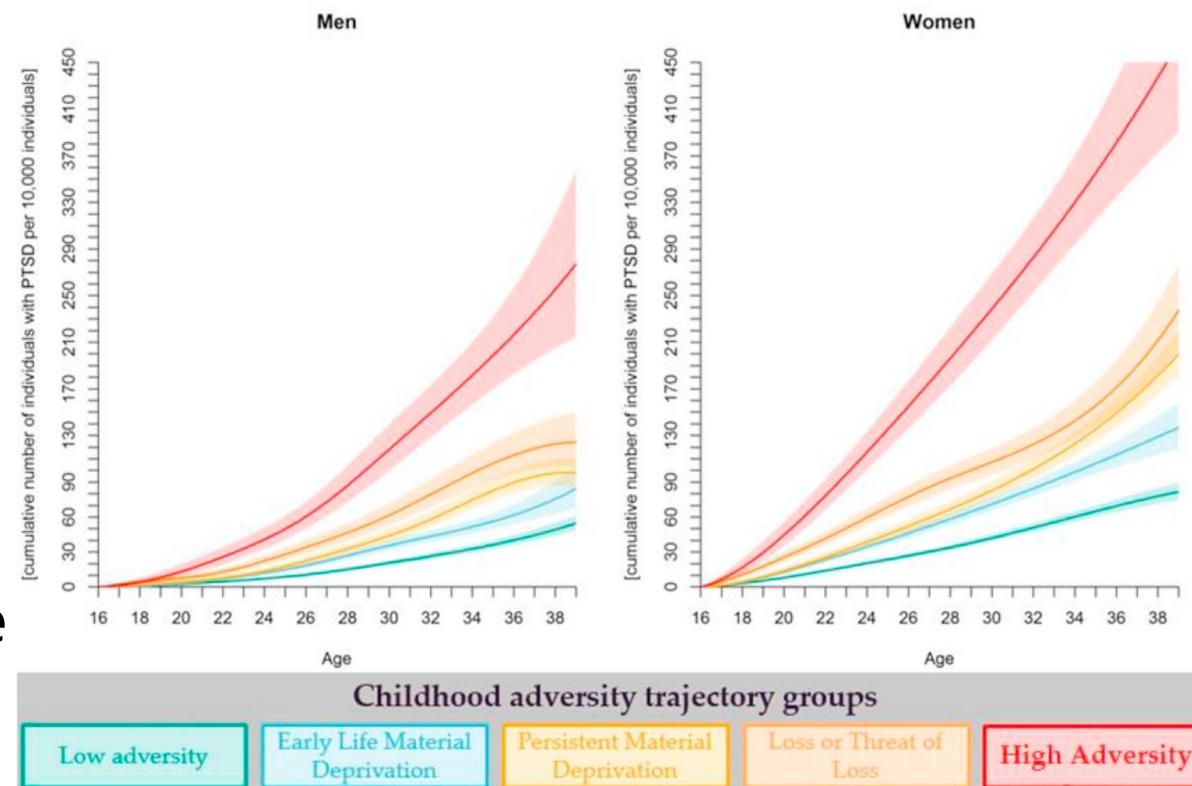
# Barndommen som sensitiv periode for traumeeksponering

- Et community-studie af 1420 9-16-årige
- Undersøgt for antallet af potentielt traumatiske begivenheder (livstids)
- Opfulgt ved 19, 21, 25, og 30-års alderen
- Både eksponering og outcome målt med diagnostiske interviews



# Barndommen som sensitiv periode for traumeeksponering

- Fra et dansk befolkningstudie:
  - Fem "belastningsprofiler":
    - Lav belastning (54 %)
    - Tidlig material fattigdom (20 %)
    - Vedvarende material fattigdom (13 %)
    - Tab eller trussel om tab (10 %)
    - Høj, vedvarende belastning (3 %)
- Disse profiler har vist sig at hænge sammen med PTSD i det tidlige voksenliv

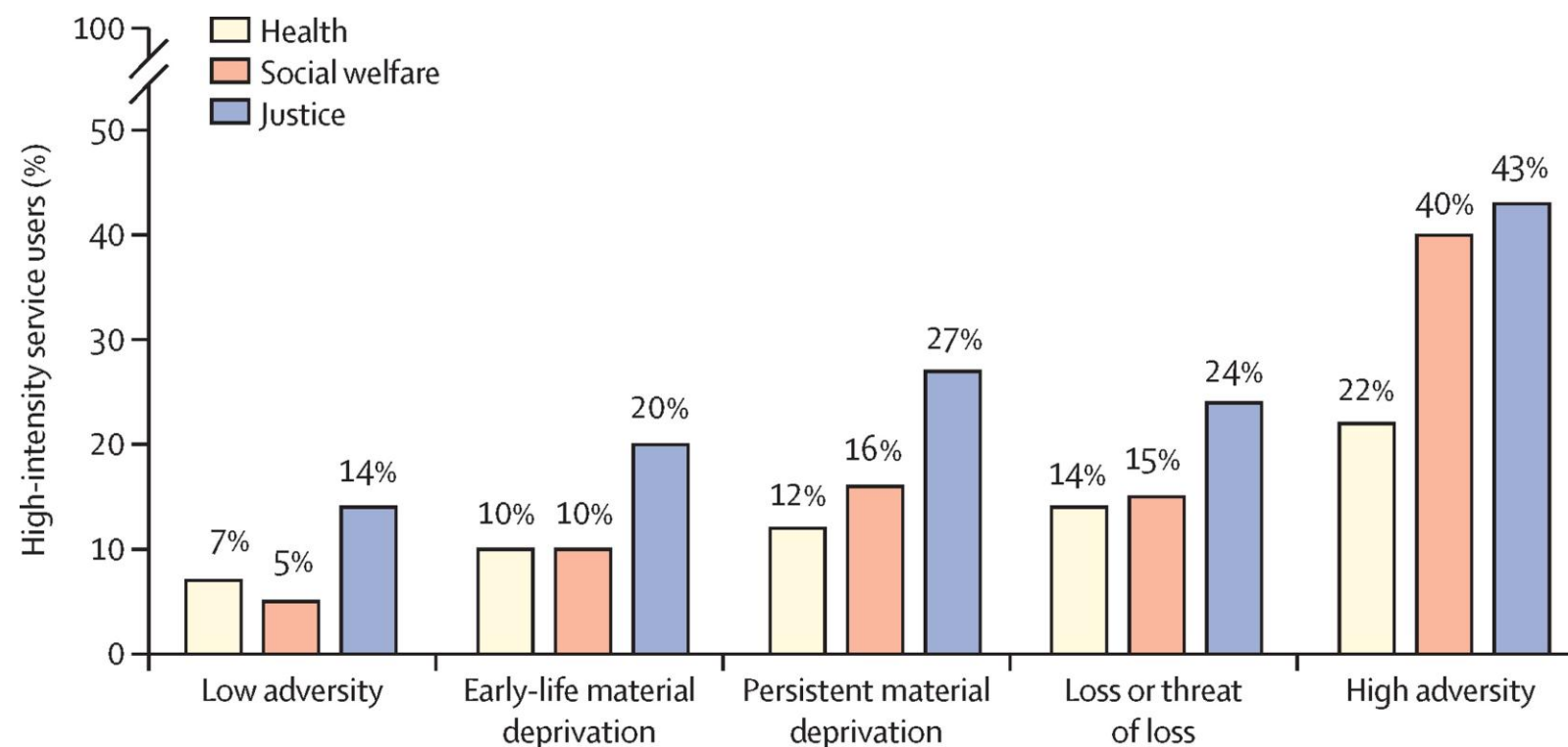


Rod, N. H., Bengtsson, J., Budtz-Jørgensen, E., Clipet-Jensen, C., Taylor-Robinson, D., Andersen, A.-M. N., Dich, N., & Rieckmann, A. (2020). Trajectories of childhood adversity and mortality in early adulthood: A population-based cohort study. *The Lancet*, 396(10249), 489–497. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30621-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30621-8)

El-Khoury F, Rieckmann A, Bengtsson J, Melchior M, Rod NH. Childhood adversity trajectories and PTSD in young adulthood: A nationwide Danish register-based cohort study of more than one million individuals. *J Psychiatr Res*. 2021 Apr;136:274-280. doi: 10.1016/j.jpsychires.2021.02.034. Epub 2021 Feb 16. PMID: 33621913.

# Hvad hænger disse belastninger sammen med?

- Og brug af ydelser inden for...
  - Sundhedsområdet
  - Socialområdet
  - Retssystemet



Association between childhood adversity and use of the health, social, and justice systems in Denmark (DANLIFE): a nationwide cohort study. Kreshpaj, Bertina et al. *The Lancet Public Health*, Volume 10, Issue 1, e29 - e35

## Så...

- Eksponering for svær modgang i barndommen øger risikoen for et bredt spektrum af problemer senere i livet
  
- Et eksempel fra en anden gruppe

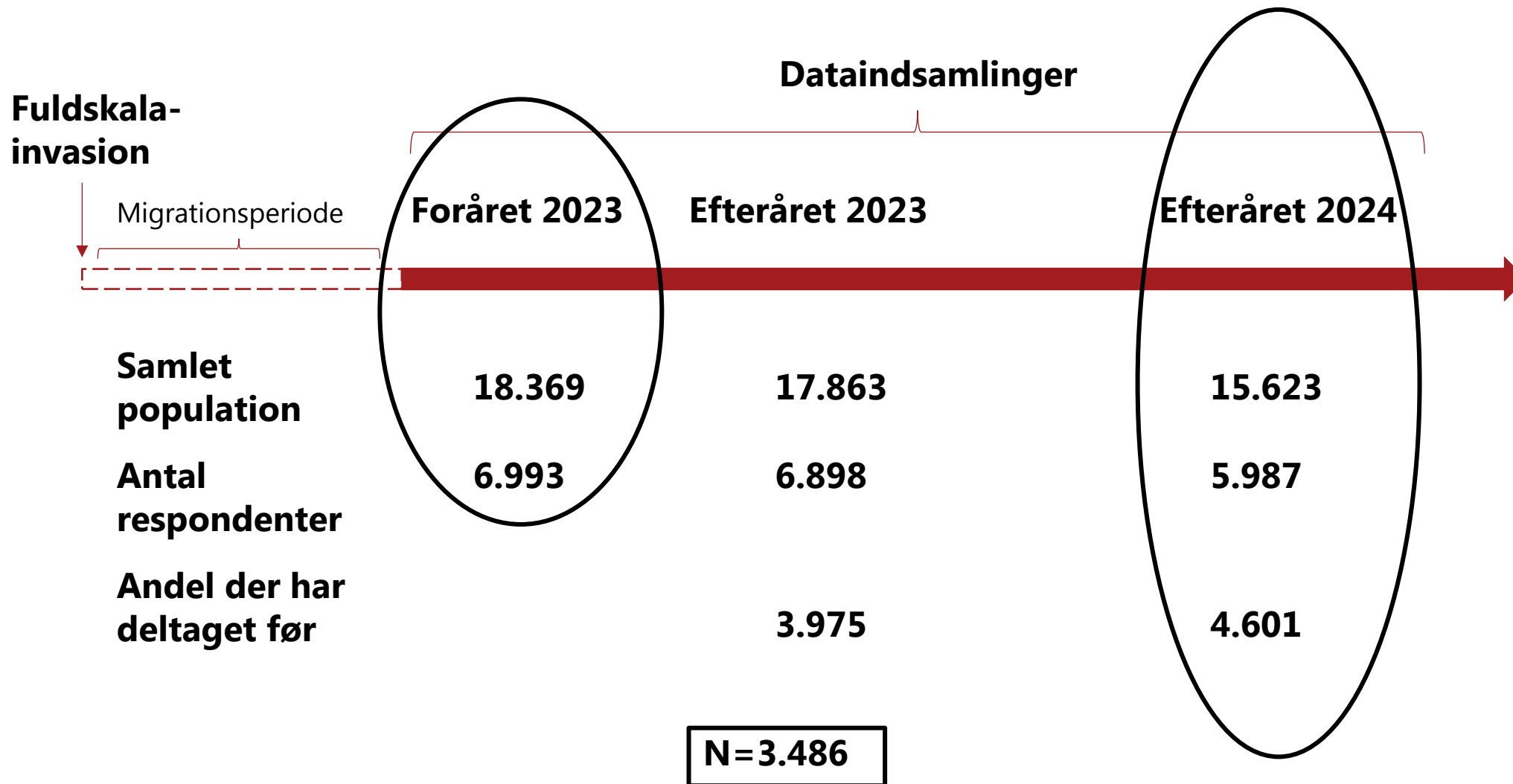
# Stressbelastninger i barndommen, krigseksponering og PTSD

Test af stress-sensitiseringshypotesen

## Flygtninge var også børn engang

- ... Og som vi netop har set, kan eksponering for potentielt traumatiske begivenheder i barndommen have stor betydning for mentalt helbred i voksenlivet
- Studiet her er gennemført som led i en større kohorteundersøgelse af ukrainske flygtninge i DK, som vi kalder the Danish Refugee Cohort (DARECO)

# DARECO – the Danish Refugee Cohort

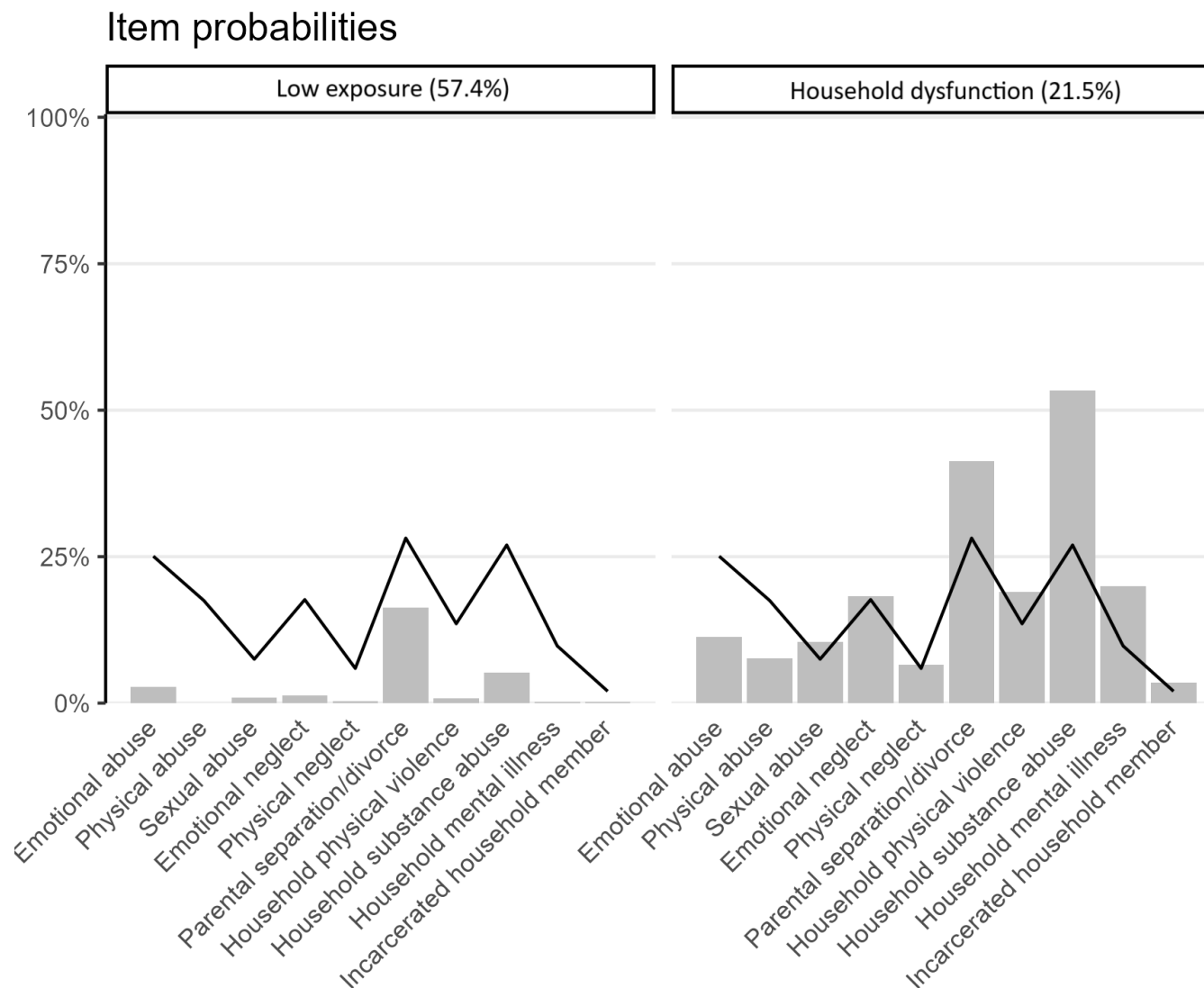


## Flygtninge var også børn engang

- I studiet her spørger vi til, hvilke typer af traumatiske belastninger i barndommen, ukrainerne i undersøgelsen har været eksponeret for
- Ud fra vores data undersøger vi:
  - Hvilke typiske belastningsprofiler findes i samplet?
  - Er eksponering i barndommen associeret med post-migratorisk PTSD?
  - Er der en sensitiviseringseffekt af barndomsbelastninger?
    - Dvs: er det sådan, at individer, der har været eksponeret i barndommen reagerer mere voldsomt i form af flere symptomer efter krigs eksponering end dem, der *ikke* har været eksponeret i barndommen?

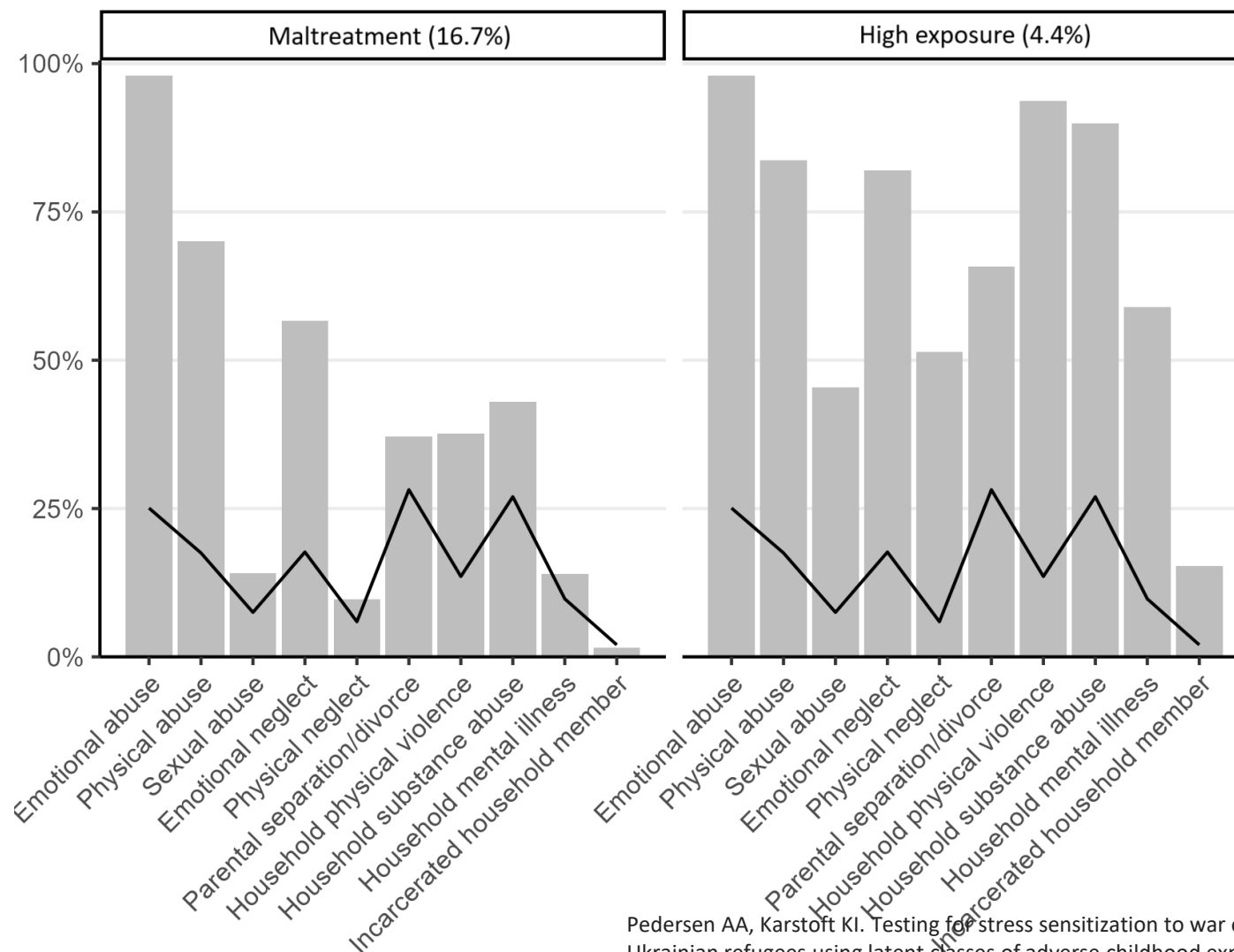
# Flygtninge var også børn engang

- Ved brug af en datadrevet statistisk metode kaldet *latent klasseanalyse* analyserer vi 10 eksponeringer:
  - Psykisk vold, fysisk vold, seksuelle overgreb, psykisk omsorgssvigt, fysisk omsorgssvigt, skilsmisse, vold i hjemmet, misbrug, psykisk sygdom (forældre), forælder fængslet
- ... og finder fire typiske mønstre:



## Flygtninge har også været børn engang

- Ved brug af en datadrevet statistisk metode kaldet *latent klasseanalyse* analyserer vi 10 eksponeringer:
  - Psykisk vold, fysisk vold, seksuelle overgreb, psykisk omsorgssvigt, fysisk omsorgssvigt, skilsmisse, vold i hjemmet, misbrug, psykisk sygdom (forældre), forælder fængslet
- ... og finder fire typiske mønstre:



# Er eksponering associeret med post-migratorisk PTSD? Er der en sensitiviseringseffekt af barndomsbelastninger?

- I sammenligning med den *minimalt eksponerede gruppe*:
  - Har dem med *dysfunktionelt hjemmemiljø* 1,4 x øget risiko for PTSD
  - Har dem i *overgrebsgruppen* 1,9 x øget risiko for PTSD
  - Har dem i *den højt eksponerede gruppe* 3,6 x risiko for PTSD
- Til sammenligning øger direkte krigseksponering risikoen med x 1,6
- Vi finder *ikke* belæg for stress-sensitivisering

# Det var en undersøgelse af voksne ukrainere med retrospektiv rapportering

- På vej:
  - Omfattende undersøgelse af ukrainske børn og unge i Danmark
  - Vi har inviteret alle, der per sommeren 2025 var i aldersgrupperne:
    - 9-14 år: hjemmebesøg, undersøgelse foretaget på tablet med interviewer tilstede (svarprocent >60)
    - 15-19 år: spørgeskemaundersøgelse i E-boks (svarprocent ca. 43)
  - Spørger til:
    - Oplevelser med krigen
    - Flugt
    - Skolegang
    - Familieliv
    - Ensomhed, tilhørsforhold og social støtte
    - Trivsel bredt samt symptomer på angst og depression
    - Personlighed
- Kobles med data fra vores undersøgelse af voksne ukrainere for at afdække sammenhænge mellem børn og forældres trivsel, opdragelse etc.

**Hvornår er det lige præcis  
opmærksomhed nok på traumer?**

# Om balancen

- Vi har brug for inddragelse af livssituationer, kontekster og potentiel traumatiske begivenheder i børn og unges liv
- ... Uden at forfalde til en retrospektivt deterministisk tankegang, hvor al adfærd og alle reaktioner tilskrives et traume, der *må* have være der

# Om behandling

- Traumefokuseret CBT:

Udbredelse af behandling til børn og unge udsat for vold og seksuelle overgreb

Slutevaluering af TF-CBT: Traumefokuseret kognitiv adfærdsterapi

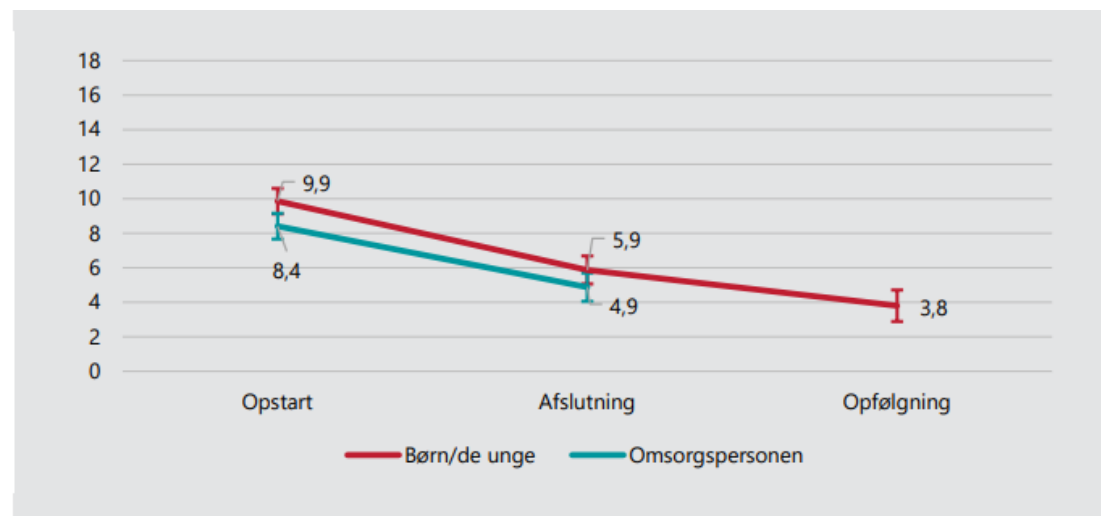


Katrine Iversen, Christiane Præstgaard Dolmer, Julie Schou Nicolajsen, Michella Ida Mikuta, Esther Levison og Maliken Pontoppidan

VIVE

Thielemann, J. F. B., Kasparik, B., König, J., Unterhitzenberger, J., & Rosner, R. (2022). **A systematic review and meta-analysis of trauma-focused cognitive behavioral therapy for children and adolescents.** *Child abuse & neglect*, 134, 105899.

*4523 participants from 28 RCTs and 33 uncontrolled studies were included. TF-CBT showed large improvements across all outcomes from pre- to post-treatment (PTSS:  $g = 1.14$ , CI 0.97–1.30) and favorable results compared to any control condition including wait-list, treatment as usual, and active treatment at post-treatment (PTSS:  $g = 0.52$ , CI 0.31–0.73).*



Nb: selvrappederede outcomes i et studie uden kontrolgruppe

# Men ofte med store dropout – en hård behandlingsform?

- *Several studies had a low retention rate in the TF-CBT group. For example, a study published in 2011 involving children exposed to interpersonal violence had a retention rate of 67%, which indicates a relatively high level of dropout. Other active treatments for PTSD showed similar findings (de Arellano et al 2014)*
- *Static factors, such as being a male, having a minority status, not living with a parent, low SES (family income, parental education), and CPS involvement, are significant risk factors for TF-CBT dropout in children (van der Hoeven et al 2023)*

van der Hoeven, M.L., Assink, M., Stams, G.J.J.M. *et al.* Victims of Child Abuse Dropping Out of Trauma-Focused Treatment: A Meta-Analysis of Risk Factors. *Journ Child Adol Trauma* **16**, 269–283 (2023). <https://doi-org.ep.fjernadgang.kb.dk/10.1007/s40653-022-00500-2>

de Arellano MA, Lyman DR, Jobe-Shields L, George P, Dougherty RH, Daniels AS, Ghose SS, Huang L, Delphin-Rittmon ME. Trauma-focused cognitive-behavioral therapy for children and adolescents: assessing the evidence. *Psychiatr Serv.* 2014 May 1;65(5):591-602. doi: 10.1176/appi.ps.201300255. PMID: 24638076; PMCID: PMC4396183.

# HVEM er den traumefokuserede behandling til for?

- For at kunne give de rette behandlinger til dem med behov
  - *Må traumatiske begivenheder og miljøer med stor risiko for at blive udsat for traumatiske begivenheder identificeres*
  - *Især fordi potentielt traumatiske begivenheder i barndommen er særligt risikobehæftede*
- Samtidig, et fokus på definition af, hvornår noget er **traumatisk** og hvornår noget er **belastende** eller **stressende**
  - *Fordi indsatserne ikke nødvendigvis er de samme og ikke altid gavnlige*
  - *Fordi en prioritering ofte vil være nødvendig*
- Der **findes** virksomme behandlingsmetoder, også til de børn og unge, der er udsat for de meget voldsomme potentielt traumatiske begivenheder

**Tak for i dag**

**kik@psy.ku.dk**

