


A close-up photograph of a hand holding a baby's hand, symbolizing care and support. The background is a soft, textured surface, possibly a blanket or fabric. The lighting is warm and gentle, highlighting the skin tones and the texture of the hands.

# Å være forelder på vakt

Torun M. Vatne  
Psykologspesialist Phd

A person is walking on a tightrope. The person's legs and feet are visible, wearing light-colored trousers and dark shoes. The tightrope is a thin red line stretching across the frame. The background is a plain, light color.

Godt  
du tenker på oss  
føler med oss  
vil hjelpe oss

Godt  
Takk

Men  
Ikke spør hvordan jeg har det  
ikke spør hvordan jeg holder ut  
prøver å ikke rakne  
vil ikke renne bort  
bli maktesløs  
må være rasjonell  
handlekraftig

godt å vite  
noen vil spørre  
godt  
takk

Wenche-Anita Hansen

Mammaen, på barneklubben,  
men valium på nattbordet...

«Har du hørt at mammaer som  
meg er så sinna Torun?»

*«Stakkars gutta mine, som har meg  
til pappa, jeg som ikke en gang klarer  
å knyte skolissene mine uten  
å bryte sammen»*

*«Hvordan får man utredning  
hos nevropsykolog? Jeg tror jeg har  
blitt dement...»*




Hvordan man har det og hvordan man tar det

Hva man har med seg i bagasjen

Traumene du utsettes for

Stressbelastningen du står i

Sorgen du gjennomgår



*Hva har du med  
deg i bagasjen ?*

Biologi

Personlighet

Tidligere erfaringer

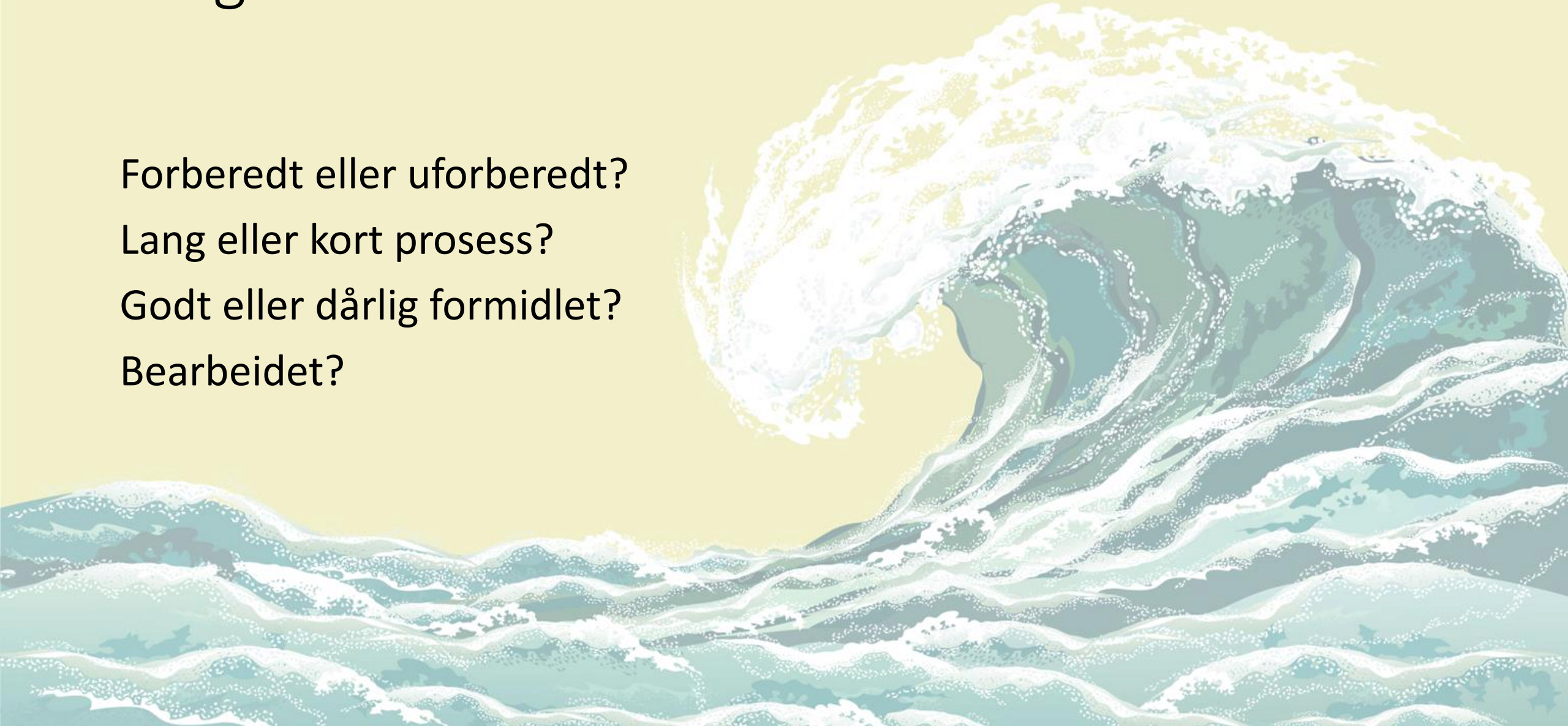
# Diagnosen som traume

Forberedt eller uforberedt?

Lang eller kort prosess?

Godt eller dårlig formidlet?

Bearbeidet?



*Vi satt hos de  
hvite frakkene*

*fikk et slag  
i hodet begge to*

*ingenting kunne  
forberedt oss*

*på det de kom  
til å si*

*- vi kom hjem og  
skulle leve som normalt  
men*

*de sa ikke på nyhetene  
at verden falt sammen i dag*

*Anita Toni Nordvik Boge*



# Umiddelbare krisereaksjoner

---

Mentale: Innsnevret  
oppmerksomhet og skjerpet sans

Emosjonelle: Sterke, paradoksale  
eller nummen

Fysiske: "Fight or flight"



# Bearbeiding etter den akutte fasen

---

Mental: Flashbacks og gjenopplevelse,  
oppmerksomhet og hukommelse

Emosjonell: Virkeligheten og følelser  
kommer i bølger, regulering og unnvikelse

Fysisk: Aktivert, søvnvansker,  
muskelspenning, matlyst og fordøyelse,  
immunforsvar.



# Stress

Omsorgsgiver

Partner

Pedagog

Pleier

Advokat

24 timer i døgnet



Møtene som  
former deg

Tatt på alvor?

Blitt kompetent?

Blitt avlastet?

Blitt sett?



Hendelser og negative  
beskjeder

Alltid på vakt?

Lite forutsigbarhet?

Umulig å leve her og nå?





Stress i seg selv er ikke skadelig!

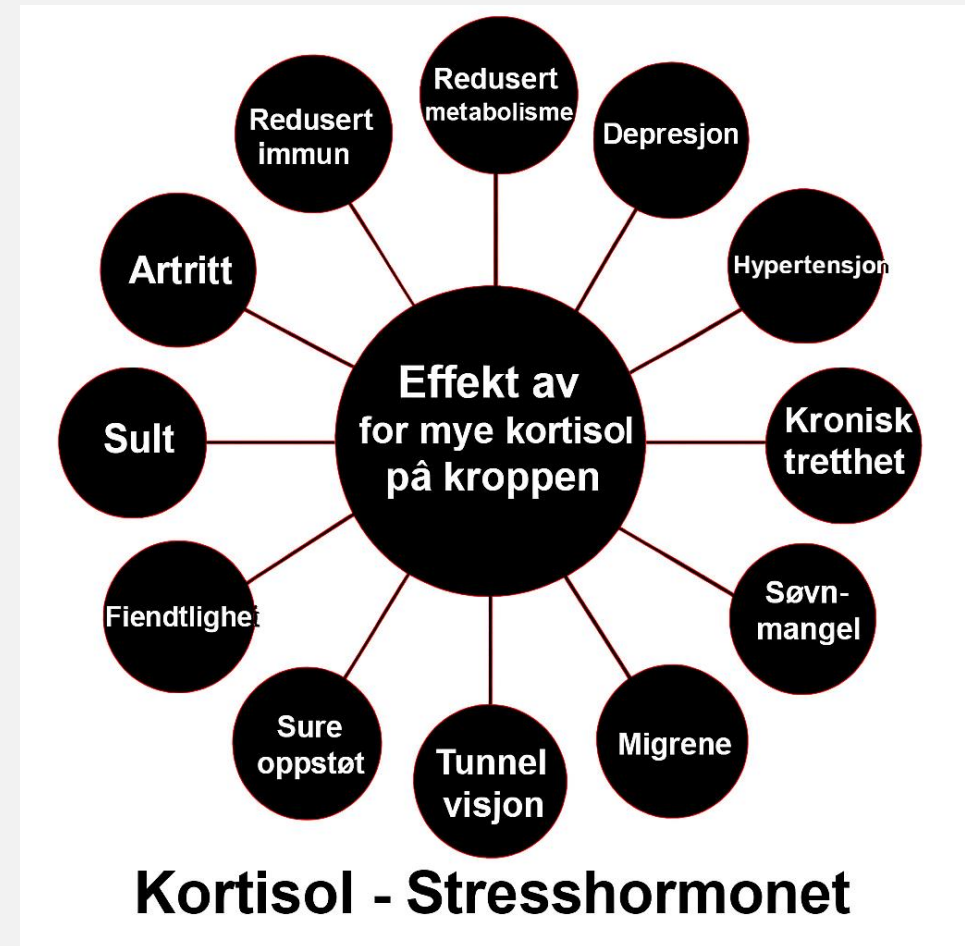
Men likevel...

Psykiske konsekvenser

Kognitive konsekvenser

Fysiske konsekvenser

Som mange ikke vet om





# Ventesorg

Å sørge over det som ikke ble  
og det som tapes

Vanlige sorgreaksjoner

Når høytider også er nedturer

A photograph of a man and a young child standing together, looking towards a group of people seated at a table outdoors at night. The scene is illuminated by warm, glowing string lights, creating a bokeh effect in the background. The man is on the left, holding the child, and both are seen from the back. The group of people is seated at a table in the background, also seen from the back. The overall atmosphere is warm and intimate.

*«På alle familiebilder er han der,  
mannen med ljàen»*

# Så hva kan beskytte og styrke?

Kunnskap om normale reaksjoner

Fysisk aktivitet

Søvnhygiene

Sosiale relasjoner

Ernæring

Rutiner/ritualer

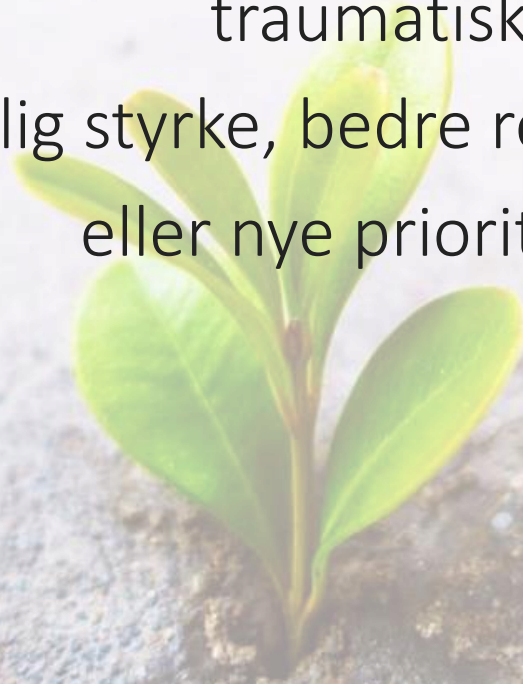
Noen å snakke med



# Posttraumatisk vekst

«Positivt opplevde personlige endringer knyttet til å det å ha opplevd en traumatisk hendelse:

- økt personlig styrke, bedre relasjoner til andre mennesker, eller nye prioriteringer i livet»



A white ceramic vase with a rounded body and a short neck. Two purple calla lilies are in the vase. One stem goes up and to the right, the other goes down and to the right. The background is a soft, light blue gradient.

Takk for oppmerksomheten!