



Krigsveteranen Daniel bliver behandlet af Inge Mørup.

Foto: RANDERSIDAG.dk

# Inge hjælper krigsveteraner og andre med traumer

Langå ligger på landet i idylliske omgivelser. Allerede i indkørslen fornemmer man roen og freden. Krigsveteraner kan hente hjælp her via den såkaldte SE-metode.

Her har firmaet 'Better-flow' med Inge Mørup i spidsen sin base. Hun er uddannet psykoterapeut og traumebehandler, hun behandler bl.a. mennesker med traumer, PTSD, stress, sorg og angst.

Et væsentligt led i behandlingen er SE-metoden (somatic experiencing, red.), som altid er en integreret del af hendes behandlinger. Metoden

kan benyttes ved alle de førnævnte lidelser, og kan forkorte en behandlingsproces.

Metoden fokuserer på at afhjælpe og opløse symptomerne på traume ved at arbejde detaljeret med det, som klienten sansemæssigt mærker i kroppen.

SE-metoden kan benyttes af psykoterapeuter, læger, fysioterapeuter, lærer m.v. Kort sagt kan den benyttes af alle som arbejder med mennesker, som kan være udsatte for traumer. Det er en efteruddannelse, for dem som allerede har en uddannelse, indenfor et område, som har

med mennesker at gøre.

Begrebet 'traume' kan dække over mange forskellige ting. Det kan være store trafikulykker, og katastrofer. Det kan også være et nært familiemedlem som dør, skilsmisse, sidde fast i elevatoren o.lign. At sidde fast i en elevator kan udløse et traume, som kan resultere i andre psykiske lidelser, som f.eks. klaustrofobi.

## Det der med traumer

Ubehandlede traumer kan udvikle sig til depression og andre psykiske lidelser. Mennesker har forskellige traumetærskler, og det er langt

fra de samme årsager, som kan udløse et traume.

"Traumer opstår, fordi kroppen ikke kommer af med den energi, som den skal bruge på at overleve en voldsom situation. Kommer man af med den energi, så får man ingen traumer. Det er derfor den manglende reaktion, som sætter sig til et chok og et traume," fortæller Inge Mørup.

"Hvis vi som mennesker bare lærte at lade kroppen reagere på, at den bliver forskrækket og reagerer på noget voldsom, så fik vi ikke de store problemer. Et traume er fastlåste energier," slår Inge Mørup fast.

Hun mener, at SE-metoden er mere effektiv end en psykiatrisk behandling, fordi SE-metoden arbejder med hele nervesystemet, og arbejder med alle tre hjernedele.

### Hjernen

Hjernen er delt i tre niveauer eller lag, og de har forskellig tidsmæssig udvikling, placering og funktion. Den ældste del er hjernestammen, som også kaldes for reptilhjernen eller krybdyrhjernen. Den har vi fælles med krybdyrene.

Den næste del af hjernen kaldes det limbiske system eller den følelsesmæssige hjerne. Den sidste og nyeste dannede del af hjernen er hjernebarken, også kaldet neocortex. Hjernestammen og det limbiske system har at gøre med sanser og følelser, og hjernebarken har at gøre med sund fornuft, læring og planlægning.

Vejen til forløsning af traumer ligger ikke kun i vores forståelse af situationen, men primært i udladning af den opståede energi i nervesystemet. Det er i den mest primitive del af hjernen, reptilhjernen, at nøglen til

forløsning ligger.

### Når man falder af hesten

Inge Mørup oplever, at de fleste klienter har den opfattelse, at de skal tale deres traume igennem fra start til slut. Men det er ikke tilfældet.

"Når man benytter SE-metoden, har jeg ikke behov for at vide kronologisk, hvad klienten har været igennem fra start til slut," fortæller hun.

"Det kan imidlertid udløse en re-traumatisering, og det er ikke hensigtsmæssigt," understreger hun.

Samtidig erkender hun, at det er et opgør med den gængse opfattelse, at hvis man falder af hesten, skal man hurtigt op på den igen. Det gælder modsat om at få løst op for den fastlåste energi i kroppen, inden man hopper op igen.

### Værktøjer for omgangskredsens skyld

Inge Mørup har også meget fokus på at give klienterne nogle værktøjer, som kan forklare klientens omgangskreds, hvad der foregår.

"Der er jo mange, som bliver berørt af et traume. Ikke mindst familie og venner. Uden gensidig respekt, åbenhed og forståelse bliver det svært at opnå gode resultater," bemærker hun.

### Behandling strandede på økonomi

Da Inge Mørup i år 2013 begyndte at arbejde med SE-metoden, forsøgte hun at gøre opmærksom på metoden til Forsvaret samt andre, der havde kontakt til veteraner. Men da der ingen økonomisk støtte var, blev det svært at tilbyde behandling til veteraner, når ingen kunne henvises til hende. Allerede dengang havde SE-metoden gode resultater i

forhold til behandling af PTSD.

"Men alligevel blev jeg hele tiden afvist, fordi jeg ikke er uddannet psykolog," oplyser hun.

"Better-flow" og Inge Mørup har allerede gode erfaringer med at benytte SE-metoden til krigsveteraner.

### Lokal krigsveteran tilbudt hjælp

Derfor har hun tilbudt den nystiftede forening "Battlemind To Peacemind" et forløb på 10 behandlinger til en lokal krigsveteran, som stadig er ansat i Forsvaret. Han har takket ja til tilbuddet, og går i gang med behandling i denne måned.

Det er et tilbud, som foreningen har taget godt imod.

"Vi vil gerne medvirke til at bryde det tabu, som et traume er," forklarer én af initiativtagerne Luan Haskaj.

Den nystartede forening, som arbejder med at hjælpe krigsveteraner med deres traumer, har konstateret, at SE-metoden er effektiv i behandling af bl.a. krigstraumer.

"Det er jo enestående, at der i Randers eksisterer et specialiseret tilbud til veteranerne, konstaterer den anden initiativtager Malene Andersen.

Inge Mørup håber, at Randers kan blive foregangskommune med hensyn til at hjælpe krigsveteraner, som har brug for behandling ved at anvende SE Metoden.