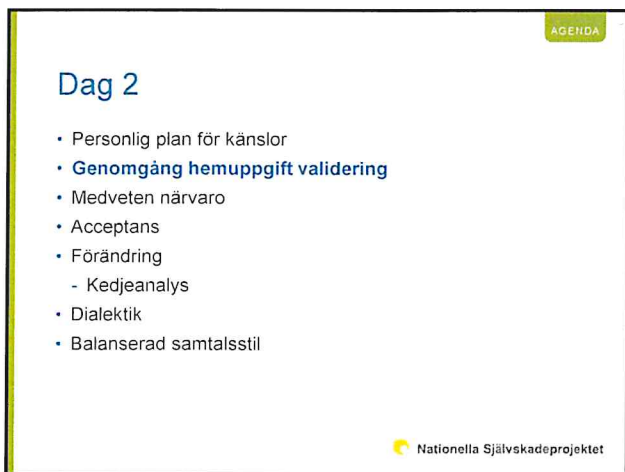




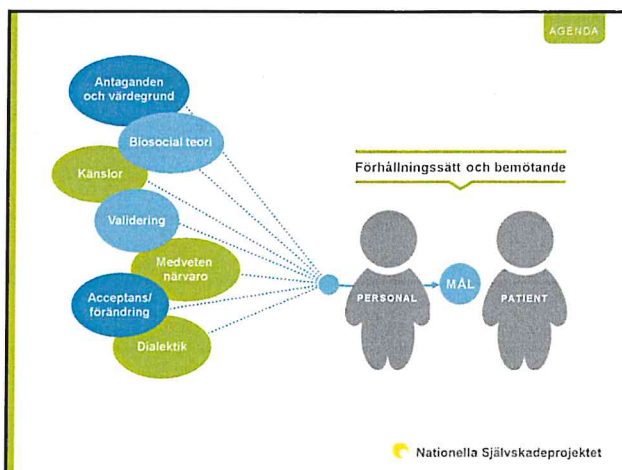
1



2



3



4

Syfte och bakgrund

Nationella Självskadeprojektet

5

- ### Syftet med utbildningen
- Öka förståelsen för självskadebeteende.
 - Stärka förmågan att stödja individer som har ett självskadebeteende och hitta nya, mer långsiktiga och fungerande strategier.
 - Få insikt om egna reaktioner i mötet med den som har ett självskadebeteende.
 - Öka förmågan hos dig själv till olika handlingsalternativ i olika situationer.
- Nationella Självskadeprojektet

6

SYFTE & BAKGRUND

SBU om bemötande

Erfarenheter och upplevelser av bemötande och hjälp bland personer med självskadebeteende

Sammanfattning och slutsatser

SBU:s bedömning av kunskapsläget

1. Inom SBU:s område finns det stora kunskapsluckor när det gäller bemötande och hjälp till personer med självskadebeteende. Detta gäller särskilt för personer med självskadebeteende som inte har en diagnos som omfattas av SBU:s område.

2. SBU:s bedömning av kunskapsläget är att det finns stora kunskapsluckor när det gäller bemötande och hjälp till personer med självskadebeteende. Detta gäller särskilt för personer med självskadebeteende som inte har en diagnos som omfattas av SBU:s område.

3. SBU:s bedömning av kunskapsläget är att det finns stora kunskapsluckor när det gäller bemötande och hjälp till personer med självskadebeteende. Detta gäller särskilt för personer med självskadebeteende som inte har en diagnos som omfattas av SBU:s område.

4. SBU:s bedömning av kunskapsläget är att det finns stora kunskapsluckor när det gäller bemötande och hjälp till personer med självskadebeteende. Detta gäller särskilt för personer med självskadebeteende som inte har en diagnos som omfattas av SBU:s område.

5. SBU:s bedömning av kunskapsläget är att det finns stora kunskapsluckor när det gäller bemötande och hjälp till personer med självskadebeteende. Detta gäller särskilt för personer med självskadebeteende som inte har en diagnos som omfattas av SBU:s område.

6. SBU:s bedömning av kunskapsläget är att det finns stora kunskapsluckor när det gäller bemötande och hjälp till personer med självskadebeteende. Detta gäller särskilt för personer med självskadebeteende som inte har en diagnos som omfattas av SBU:s område.

7. SBU:s bedömning av kunskapsläget är att det finns stora kunskapsluckor när det gäller bemötande och hjälp till personer med självskadebeteende. Detta gäller särskilt för personer med självskadebeteende som inte har en diagnos som omfattas av SBU:s område.

8. SBU:s bedömning av kunskapsläget är att det finns stora kunskapsluckor när det gäller bemötande och hjälp till personer med självskadebeteende. Detta gäller särskilt för personer med självskadebeteende som inte har en diagnos som omfattas av SBU:s område.

9. SBU:s bedömning av kunskapsläget är att det finns stora kunskapsluckor när det gäller bemötande och hjälp till personer med självskadebeteende. Detta gäller särskilt för personer med självskadebeteende som inte har en diagnos som omfattas av SBU:s område.

10. SBU:s bedömning av kunskapsläget är att det finns stora kunskapsluckor när det gäller bemötande och hjälp till personer med självskadebeteende. Detta gäller särskilt för personer med självskadebeteende som inte har en diagnos som omfattas av SBU:s område.

Nationella Självskadeprojektet

7

SYFTE & BAKGRUND

Nationella Självskadeprojektet

Norra Noden
Stockholms läns landsting, Uppsala, Sörmland, Gotland, Värmland, Västmanland, Dalarna, Gävleborg, Västernorrland, Jämtland, Västerbotten och Norrbotten

Västra Noden
Västra Götalandsregionen samt Örebro läns landsting

Södra Noden
Region Skåne, Östergötland, Kronoberg, Jönköping, Kalmar, Blekinge och Halland

Nationella Självskadeprojektet

8

SYFTE & BAKGRUND

Patienters beskrivningar av vården

Gemensamma aspekter
Mycket fokus på läkemedel och på BPD som diagnos.

Öppen psykiatrisk vård
Mycket fokus på erfarenheter av samtalsstöd.

Sluten psykiatrisk vård
Beskrivs som "förvaring".

Sofia Åkerman och Therese Ericsson, 2012

Nationella Självskadeprojektet

9

SYFTE & BAKGRUND

Film!



 Nationella Självskadeprojektet

10

SYFTE & BAKGRUND

nationellasjalvskadeprojektet.se

 Nationella Självskadeprojektet

11

SYFTE & BAKGRUND

Patient- och närståendeperspektiv



SHEDO

 Nationella Självskadeprojektet

12

SYFTE & BAKGRUND

Rekommendationer för insatser vid självskadebeteende

Rekommendation 1: Bemötande
 Individer med självskadebeteende ska bemötas med medkänsla, respekt och värdighet.

- All personal, inom såväl vård som administration, ska ha specifika kunskaper för att i sitt uppträdande kunna förmedla detta.
- Det gäller särskilt i situationer då individen anses utgöra en fara för sig själv.

NICE, 2013

Nationella Självskadeprojektet

13

SYFTE & BAKGRUND

Varför?

1. Avgörande betydelse för prognosen.
2. Återkommande rapporter om att bemötandet av personer med självskadebeteende är undermåligt.
3. Insamlad kunskap om att vårdpersonalen upplever detta som svårt och utmanande.

Baker & Fortune, 2008; Lindgren, 2011; Lundh, 2013; Saunders et al., 2012; Akerman & Eriksson, 2012

Nationella Självskadeprojektet

14

SYFTE & BAKGRUND

Insatstrappa

1. Bemötande med validering/bekräftelse (ligger till grund för övriga interventioner)
2. Motiverande arbete
3. Händelsekedja över situation med självskadebeteende
4. Strategier för känsloreglering
5. Problemlösningsfokuserad terapi
6. Krisfärdigheter, relationella färdigheter, kognitiva strategier, medveten närvaro

Nationella Självskadeprojektet

15

SYFTE & BAKGRUND

Utbildningens teoretiska grund

- Kognitiv beteendeterapi – KBT (Kåver, 2006)
- Dialektisk beteendeterapi – DBT (Linehan, 1993; Kåver & Nilsson, 2002)
- Utvecklad KBT (Brent et.al., 2003)

 Nationella Självskadeprojektet

16

SYFTE & BAKGRUND

Vad behövs för en behandlande miljö?

- Tillräcklig personaltäthet och utbildad personal.
- Kontinuerlig handledning.
- Teamarbete – att få stöd av medarbetare och dela beslut.
- Tydliga och gemensamma antaganden om bemötande och behandling.
- Att samarbete och kontinuitet fungerar i vården mellan olika aktörer.
- Möjlighet att tillgodogöra sig kunskap och färdigheter: färdighetsträning, mindfulnessgrupp etc.
- En trivsamt, harmonisk miljö som ger trygghet och möjlighet till sysselsättning för patienten.

 Nationella Självskadeprojektet

17

Teori kring självskadebeteende

 Nationella Självskadeprojektet

18



19

TEORI

Definition av NSSI enligt DSM-V

- Non-Suicidal Self-Injury
- En avsiktlig direkt skada av kroppsvävnad som utförs utan självmordsavsikt, t.ex. genom att avsiktligt skära sig eller bränna huden, fem eller flera dagar under senaste året.
- Individens förväntar sig:
 - få lättad från negativa känslor eller tankar
 - få en lösning på ett mellanmänskligt problem
 - framkalla en positiv känslöstämning.
- Beteendet saknar social förankring.
- Orsakar signifikant kliniskt lidande.

Nationella Själyskadeprojektet

20

TEORI

Själyskadebeteendets funktion

- Trots att självskadebeteende på lång sikt kan innebära negativa konsekvenser för individen, så är det ofta på kort sikt ett effektivt sätt att få stopp på oönskade och svårhanterliga känslor, tankar och upplevelser (Chapman, Gratz & Brown, 2006).
- Det finns tydligt stöd i forskningen för att självskadebeteende fyller en affektreglerande funktion, både för ungdomar och vuxna (Klonsky, 2007).

Nationella Själyskadeprojektet

21

TEORI

Självskadebeteendets funktion


Funktionen är alltid individuell. Utforska tillsammans!

Intrapersonell funktion

- Att få/uppna något: Få smärta/bestrafning, få ro och avslappning, avdomning, kunna somna, få en kick.
- Att bli av med/slippa något: Slippa plågsamma känslor, malande tankar, komma undan flashbacks, minnen.

Interpersonell funktion

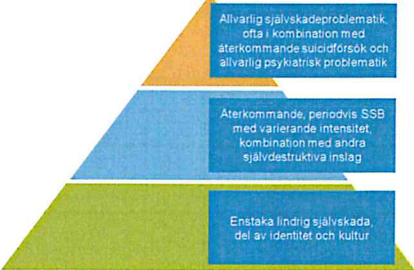
- Att få/uppna något: Bli sedd och bekräftad, få hjälp, få en reaktion överhuvudtaget.
- Att bli av med/slippa något: Komma undan krav och belastning från omgivningen.


 Nationella Självskadeprojektet

22

TEORI

Självskadebeteendets prevalens



 Nationella Självskadeprojektet

23


TEORI

Prevalensmätning

Nära 2 000 självskattningsenkäter till samtliga patienter på 84 slumpmässigt valda och geografiskt spridda enheter, inom öppenvårds- och heldygnsvård psykiatri, hösten 2013.

Resultat

- Total förekomst av självskadebeteende 47,2 %. Vanligast hos unga kvinnor. Av dessa under 18 år hade 73,8 % skadat sig minst en gång.
- Starkt samband med regelbunden självskada och suicidtankar (91,1 %) och självmordsförsök (52,2 %).
- En tredjedel av patienterna rapporterade att ingen inom psykiatrin kände till deras självskadebeteende. Framför allt män hade inte berättat för sin behandlare.

 Nationella Självskadeprojektet

24

TEORI

Könsskillnader

- Fler flickor än pojkar har självskadebeteende. Självskadebeteende är dock vanligare hos pojkar än man tidigare trott.
- Män utsätts för dubbel stigmatisering.
- När det gäller hbtq-personer är forskningen bristfällig. Viss forskning pekar på att hbtq-personer använder självskadebeteende som en sorts coping/känsloreglering då de blir utsatta för kränkningar på grund av sin läggning.

Nationella Självskadeprojektet

25

TEORI

Vad kan ha samband med självskadebeteende?

Nationella Självskadeprojektet

26

TEORI

Nivåer av behandlingsinsatser

Nationella Självskadeprojektet

27

Antaganden och värdegrund

Nationella Självskadeprojektet

28

ANTAGANDEN & VÄRDEGRUND

Alla vill ju så väl! Varför blir det ändå svårt?

- Känslomässiga påslag kan vara i vägen för patientens och din egen förmåga att tänka klart och agera på ett effektivt sätt.
- Vem som helst, som ställs under för stora krav utan att ha resurser att hantera situationen, kan förvandlas till en "besvärlig" patient.
- Skenbar kompetens: Det kan vara svårt att "få grepp om" patienten, då förmågor fluktuerar utifrån måendet just nu. Man kan riskera att ställa för höga krav på patienten.

Nationella Självskadeprojektet

29

ANTAGANDEN & VÄRDEGRUND

Faktorer som patienter ofta har svårt att reglera

Patienter med självskadebeteende/suicidalitet har ofta svårigheter att reglera:

- känslor
- relationer
- beteende
- kognitioner
- självuppfattning/identitet.

Detta blir mer märkbart i situationer av hög stress.

Nationella Självskadeprojektet

30

ANTAGANDEN & VÄRDEGRUND

Hur kan det se ut?

Det är naturligt att man som personal känner av patientens starka känslor eller svårigheter att reglera. Frågan är hur vi hanterar det.

Känslor
Patienten kan vara hypersensitiv och reagera snabbt och starkt. Som personal kan man bli överrumplad och känna att man inte hänger med.

Relationer
Patienten kanske undviker dig och andra på grund av rädsla, eller kommer "för nära" och söker sig till någon särskild i personalen som hen är trygg med. Patienten kan ha svårt att lämna eller avsluta.

Nationella Självskadeprojektet

31

ANTAGANDEN & VÄRDEGRUND

Hur kan det se ut?

Beteenden
Patienten kanske inte har färdigheter att just i stunden agera på ett adekvat sätt.

Kognitioner
I stunder av hög känslomässig stress kan vi inte tänka. Då är det svårt att redogöra för händelseförlopp, ge förklaringar etc.

Självuppfattning/identitet
Stark självinvalidering/självhat gör att patienter kan "stänga av" och sluta sig. Det kan vara stressande för personal att inte få kontakt. Patienten kan te sig okontaktbar och förvirrad vid hög ångest.

Nationella Självskadeprojektet

32

ANTAGANDEN & VÄRDEGRUND

Övning: Värdegrund

- Arbeta två och två.

Nationella Självskadeprojektet

33

ANTAGANDEN & VÄRDEGRUND

Faktorer som kan ställa till det

- När vi värderar (dömer) patientens beteende eller person.
- När vi misstolkar patientens syften eller beteenden.
- När vi fastnar i icke-acceptans, t.ex. "patienten borde inte göra så här!"

Nationella Självskadeprojektet

34

ANTAGANDEN & VÄRDEGRUND

Vilken roll spelar du själv?

The diagram features two silhouettes of heads facing each other, labeled 'PERSONAL' and 'PATIENT'. A vertical dashed line separates them. Speech bubbles contain the following text:

- Green bubble: "Hen är enormt värdekrävande!"
- Blue bubble: "Hen vill bara ha uppmärksamhet!"
- Blue bubble: "De försöker spela ut oss, vi måste återta kontrollen!"
- Green bubble: "Jag gör det som krävs för att någon ska lyssna!"
- Blue bubble: "Jag får ingen hjälp, bara massa mediciner och skydd!"
- Blue bubble: "Vi är vuxna människor, de ska inte bestämma över oss!"

Nationella Självskadeprojektet

35

ANTAGANDEN & VÄRDEGRUND

Övning: Gemensam värdegrund?

- Fundera själv och diskutera med din bordsgranne. Hur ser det ut på din arbetsplats? Finns en gemensam värdegrund?
- Finns uttalade antaganden om hur ni bemöter patienten?
- Vad kan vara bra med en gemensam värdegrund?

Nationella Självskadeprojektet

36

ANTAGANDEN & VÄRDEGRUND

Antaganden spelar roll!

Ditt bemötande har betydelse för personens återhämtning och hälsa.

Effektiva antaganden → Effektivt beteende, t.ex. intresse och nyfikenhet.

Ineffektiva antaganden → Ineffektivt beteende, t.ex. irritation och hopplöshet.

Nationella Självskadeprojektet

37

ANTAGANDEN & VÄRDEGRUND

Obotliga!

Hen försöker bara få uppmärksamhet!

Ger man lillfinger tar de hela handen!

Manipulation!

Yliga självskador = ingen suicidrisk!

Hen kan om hen bara vill!

De spelar ut personalen mot varandra!

Gränssättning!

Nationella Självskadeprojektet

38

ANTAGANDEN & VÄRDEGRUND

Hen gör så gott hen kan.

Hen vill bli bättre.

Hen behöver lära sig nya beteenden.

Hen lever ett outhärdligt liv.

Hen har kanske inte orsakat sina problem, men hen måste lösa dem i alla fall.

Hen behöver anstränga sig mer.

Nationella Självskadeprojektet

39

Antaganden om patienter och personal

- Människor gör så gott de kan.
- Människor strävar efter att utvecklas.
- Människor behöver sträva efter att öka sin motivation till förändring.
- Människor kanske inte har orsakat sina problem själva men de behöver lösa dem på egen hand.
- Livet för dem som är självmordsbenägna, deprimerade eller rasande är smärtsamt.
- Alla människor behöver lära sig nya beteenden i olika situationer i livet.
- Det finns ingen absolut sanning.

40

Gruppövning: Gemensam värdegrund

- Diskutera och formulera i gruppen:
 - Tre antaganden som ni tillsammans tycker är en bra värdegrund.
 - Tre hinder för att upprätthålla värdegrunden.
 - Skriv ner dem och presentera dem för de andra deltagarna.

41

Hur är vi mot varandra?

- Använd samma bemötande mot kollegor/arbetskamrater.
- Hur vill du själv bli bemött av dina arbetskamrater?
- Använd samma bemötande mot vårdgrannar, t.ex. att vara icke-dömmande. De gör så gott de kan utifrån sina förutsättningar och du kan ändå påtala patientens behov så att ni kan försöka komma fram till en lösning tillsammans.

42

ANTAGANDEN & VÄRDEGRUND

Övning: Hur är vi mot varandra?

- Fundera enskilt över något som hjälpt dig i att utvecklas i patientarbetet. Det kan vara egen reflektion eller feedback du fått av din chef, arbetskamrater eller direkt från en patient som fått dig att förändra något.



Nationella Självskadeprojektet

43

Biosocial teori

Nationella Självskadeprojektet

44

BIOSOCIAL TEORI

Biosocial teori

Känslomässig sårbarhet hos individen (biologisk)

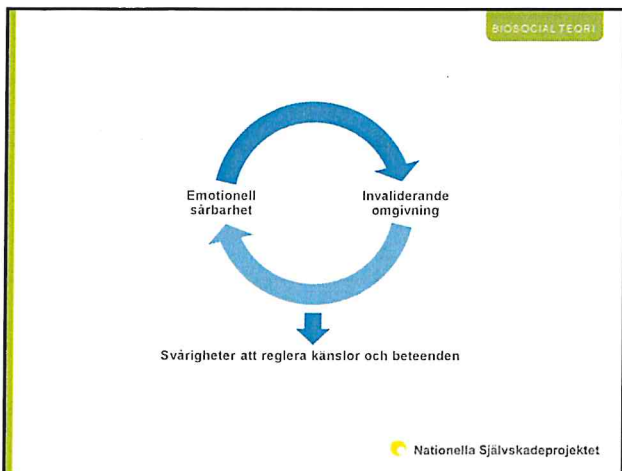
- Hög sensitivitet
- Hög reaktivitet
- Långsam återgång till normläget
- Svårigheter att reglera känslor

Invaliderande omgivning (social miljö)

- Omgivningen invaliderar valda beteenden
- Omgivningen förstärker upptrappat beteende
- Omgivningen förenklar känslomässiga utmaningar

Nationella Självskadeprojektet

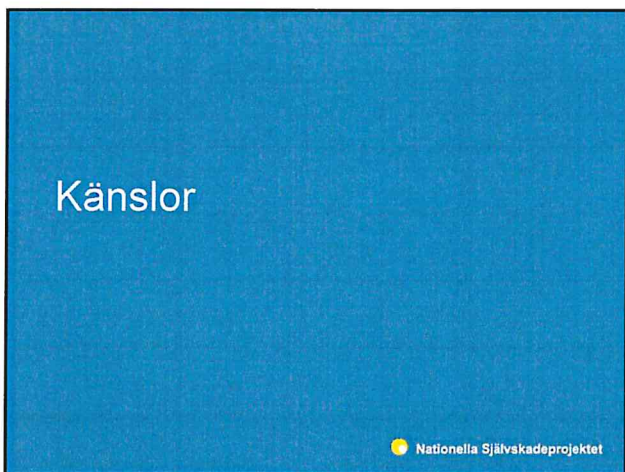
45



46



47



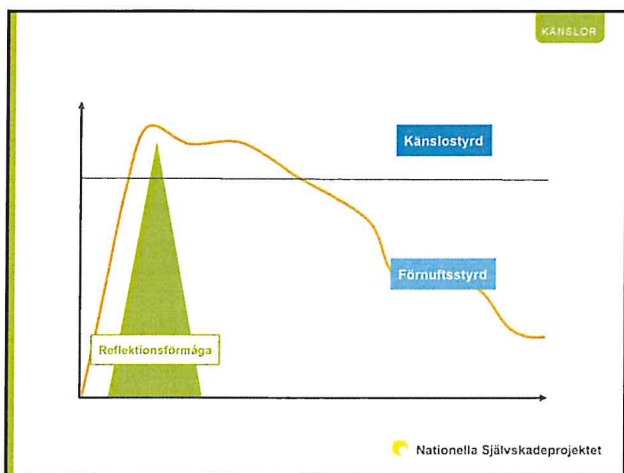
48

KÄNSLOR

[youtube.com/watch?v=SJOjpprbeE](https://www.youtube.com/watch?v=SJOjpprbeE)

Nationella Självskadeprojektet

49



50

KÄNSLOR

Känslor

Att reglera känslor (reglera upp eller reglera ner)

” Det är ingen konst att bli arg, vem som helst kan bli arg. Det som däremot är en konst är att bli arg på rätt person, på rätt sätt, vid rätt tillfälle och av det rätta skälet. ”

Aristoteles

Nationella Självskadeprojektet

51

KÄNSLOR

Varför arbeta med känslor?

- Viktigaste kopplingen till självdestruktivt beteende är oförmågan att hantera känslor.
- Det är viktigt att lära sig lita till sina känslor, och samtidigt känna dem så väl att man inte alltid låter sig ledas av dem.



 Nationella Självskadeprojektet

52

KÄNSLOR

Känslors funktion

- Känslor finns för vår överlevnad. Därför är det svårt att ändra dem bara för att man vill.
- Känslor ger oss drivkraft och får oss att agera.
- Känslor vägleder oss och hjälper oss att fatta beslut i valsituationer.
- Med känslor kommunicerar och påverkar vi andra.

 Nationella Självskadeprojektet

53

KÄNSLOR

Övning: Vägledning av din känsla

- Prata med din bordsgranne.
- Fundera över ett tillfälle då din känsla vägledde dig helt rätt.
- Berätta för varandra och diskutera. Finns det något att lära sig utifrån detta tillfälle?




 Nationella Självskadeprojektet

54

KÄNSLOR

Färdigheter för känsloreglering

- Identifiera känslan, var medvetet närvarande och villig att ta emot känslan.
- Ändra känslan genom att göra tvärtom – gå emot impulsen.
- Minska sårbarhet för starka känslor och känslotänkande.
- Skapa ökade erfarenheter av positiva upplevelser.



Nationella Självskadeprojektet

55

KÄNSLOR

Att identifiera känslors olika delar



Allt detta sker i samverkan med situationen/omgivningen

Nationella Självskadeprojektet

56

KÄNSLOR

Känsla	Handlingsimpuls
Rädsla	→ Fly
Ilkska	→ Attackera
Ledsenhet	→ Dra sig undan
Skuld/skam	→ Undvika, gömma sig
Glädje	→ Öppna upp, närma sig

Nationella Självskadeprojektet

57

KÄNSLOR

Primär och sekundär känsla

- Den **primära känslan** är den första känslan vi känner, den spontana och "äkta" känslan. Den är en naturlig respons på situationen.
- Den **sekundära känslan** är ofta en reaktion på den primära känslan. Vi dömer/tillåter oss inte att känna som vi gör. Det sker blixtnabbt utan att vi är medvetna om det.
- En vanlig sekundär känsla är ilska. Den primära känslan kan då vara ledsenhet, en känsla som kan kännas jobbig att känna och visa i stunden.

Nationella Självskadeprojektet

58

KÄNSLOR

När vi dömer våra känslor

Nationella Självskadeprojektet

59

KÄNSLOR

Tillåt känslan – med villighet

- Det är ingen idé att kämpa emot primära känslor. Låt dem finnas där.
- Ta emot dem med villighet. Använd medveten närvaro.
- Öva upp förmågan att:
 - uppmärksamma känslor
 - validera dig för att du känner som du gör
 - differentiera mellan känslor
 - stanna i känslan.

Nationella Självskadeprojektet

60

KÄNSLOR

Handla tvärt emot känslolimpulsen

```

    graph LR
      A[Känsla] --> B[Observera, bekräfta och upplev känslan]
      B --> C[Stanna upp. Välj!]
      C --> D[Handla tvärt emot impulsen]
      C --> E[Följ impulsen]
  
```

Nationella Självskadeprojektet

61

KÄNSLOR

Distraction

- I vissa situationer kan det vara extra svårt att acceptera och stå ut med sin känsla, t.ex. vid starka eller negativa känslor.
- Distraction kan vara till hjälp på kort sikt som en första väg innan känslan går att acceptera. Man behöver dock sträva mot att hitta mer fungerande känsloregleringsstrategier.

Nationella Självskadeprojektet

62

KÄNSLOR

Sårbarhetsfaktorer

Minska sårbarhet genom att:

- behandla eventuella sjukdomar
- balansera ätandet
- undvika droger/alkohol
- balansera sömnen
- aktivera dig/motionera.

Nationella Självskadeprojektet

63

KÄNSLOR

Positiva upplevelser

- För att minska sårbarheter behöver vi också öka våra positiva upplevelser.
- **På kort sikt:** Gör trevliga saker du tycker om, nu. Gör en sak varje dag.
- **På lång sikt:** Arbeta mot långsiktiga mål (värderad riktning), samla på positiva upplevelser.
- Vårda dina relationer.
- Undvik att undvika.


 Nationella Självskadeprojektet

64

KÄNSLOR

Känslomitta

- Vi kan lätt ryckas med av andras känslor och ta efter utan att hinna med att reflektera själva. Det kan gälla en patient eller oss själva i personalgruppen.
- Det kan kännas skönt att få "ösa ur sig", men ibland har det ett motverkande syfte.
- Det är svårt att förhålla sig icke-dömande när man är i affekt.

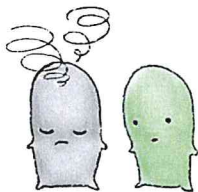

 Nationella Självskadeprojektet

65

KÄNSLOR

Övning: Känslomitta

- Prata ihop er runt borden. Är det bra att få ur sig allt? Vad händer vid sådana tillfällen?
- Minns du något tillfälle då du känt dig "smittad" av andras känslor och dragits med?
- Positiv eller negativ effekt? För vem?


 Nationella Självskadeprojektet

66

Validering

Nationella Självskadeprojektet

67

Validering/bekräftelse

VALIDERING

- Validering är nyckeln till känsloregulering. Det minskar frekvensen, intensiteten och durationen på känsloreaktionen.
- Validering stödjer inläring av färdigheter för att reglera känslan. Individerna får lättare att identifiera sin känsla, kunna uttrycka och reglera den.



Nationella Självskadeprojektet

68

Att bekräfta det som är giltigt

VALIDERING

- När du validerar en annan människa innebär det att du förmedlar att dennes känslor, tankar och handlingar är giltiga i en speciell situation eller utifrån dennes historia.
- Att validera någon innebär inte nödvändigtvis att du gillar eller håller med personen.
- En persons känslor och upplevelser kan alltid valideras. Det går till exempel att validera känslan bakom ett beteende men inte beteendet, som vid självskadebeteende.

Nationella Självskadeprojektet

69

VALIDERING

Vad kan vi validera?

- Känslor
- Tankar
- Svårigheter
- Upplevelser
- Önskan om förändring
- Behov
- Ansträngningar
- Åsikter och trosuppfattningar



Nationella Självskadeprojektet

70

VALIDERING

Vad kan vi validera?

Känslor
Man kan alltid validera en känsla, den kan aldrig vara fel. Känslor kan vara effektiva eller ineffektiva. Att validera en känsla betyder att man märker att den är där även om den är obehaglig eller smärtsam.

Tankar
Man kan validera en tanke utan att se den som sann, den är där.

Svårigheter
Man kan validera hur svårt något är och hur svårt någon upplever en situation.

Nationella Självskadeprojektet

71

VALIDERING

Vad kan vi validera?

Upplevelser
Vi upplever situationer på olika sätt. Man kan validera en upplevelse även om man inte delar den.

Önskan om förändring
Man kan validera det giltiga i att vilja något även om det inte är möjligt att få det.

Behov
Man kan validera någons behov även om man själv kanske inte har detta behov.

Nationella Självskadeprojektet

72


VALIDERING

Vad kan vi validera?

Ansträngningar
Validera gjorda ansträngningar även om man inte nått sitt mål.

Åsikter och trosuppfattningar
Det är lätt om man delar åsikter. Det är svårare om man inte gör det, men det är inte mindre viktigt.

Hjälpksamhet
Saker man gör för någon annan.

 Nationella Självskadeprojektet

73


VALIDERING

Hur kan vi validera?

Verbalt
Det vi säger, vårt tonläge.

Beteendemässigt
Det vi gör mot andra, t.ex. att le mot någon, hålla om, erbjuda något att dricka eller äta, erbjuda en filt att värma sig med.

Kom ihåg
Bara den som tar emot valideringen kan avgöra om den träffat rätt.

 Nationella Självskadeprojektet

74

VALIDERING

Validering	Invalidering
Lugnar ner	Trappar upp i konfliktsituation
Förmedlar acceptans för det som är	Ifrågasätter, utmanar, vill ej förstå (egensinne)
Ökar tålamod och ger kraft/energi	Dränerar energi, får oss att ge upp
Ger positiva känslor (glädje, trygghet, stolthet)	Ger negativa känslor (kränkt, ledsen, arg, orolig)
Stärker relationen (tillit, trygghet)	Gör relationen osäker (otrygg)

 Nationella Självskadeprojektet

75

VALIDERING

Valideringsnivåer

Nivå 7
Nivå 6
Nivå 5
Nivå 4
Nivå 3
Nivå 2
Nivå 1

Nationella Självskadeprojektet

76

VALIDERING

Validering	Nivåer	Invalidering
Att förmedla omsesidig sårbarhet utan att förlora fokus på den andre	Valideringsnivå 7	Lämna den andre i sticket när personen visar sig sårbar
Behandla den andre som en jämlik och sann person	Valideringsnivå 6	Att behandla den andre som skor eller att stämpla den andre som mindre kompetent
Bekräfta och göra begripligt utifrån nuvarande situation	Valideringsnivå 5	Att vara kritisk eller värderande – att tolka ett beteende så negativt som möjligt
Bekräfta och göra begripligt utifrån historien, inläring och/eller fysiologiska faktorer	Valideringsnivå 4	Att hålla med när den andre invaliderar sig själv
Att läsa av, förmedla förståelse av det utsagda, använda känslighet och gissningar	Valideringsnivå 3	Att säga att den andre inte borde tänka, känna eller uppleva som hen gör
Summera, spegla, återge, förmedla korrekt förståelse, "stämna av"	Valideringsnivå 2	Att inte delta aktivt, att inte svara eller göra något annat
Vara uppmärksam, lyssna, t.ex. genom ögonkontakt och kroppsspråk	Valideringsnivå 1	Att ignorera eller vara uppmärksam

Nationella Självskadeprojektet

77

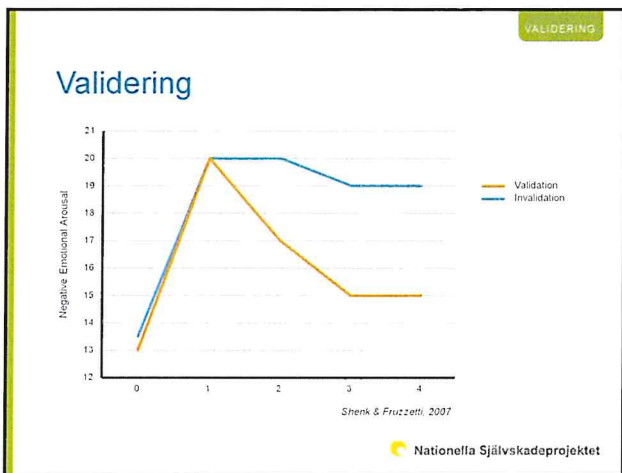
VALIDERING

Övning: Invalidera / Validera

- Arbeta två och två.

Nationella Självskadeprojektet

78



79

VALIDERING

Vad är självvalidering?

- Ta dina behov på allvar.
- Betrakta dig som en jämlik person, lika mycket värd som andra.
- Byt ut självdomanden (*vad patetisk jag är när...*) mot självvalidering (*självklart blir jag rädd när...*).
- Minska negativa känslor som skuld, skam, nedstämdhet, rädsla och oro.

Nationella Självskadeprojektet

80

VALIDERING

Vad är självinvalidering?

- Att inte ta på allvar vad vi känner.
- Att låta någon behandla oss respektlöst.
- Att inte se och värna våra gränser.
- Självinvalidering behöver uppmärksammas, brytas och läras om till självvalidering genom medveten närvaro.

Nationella Självskadeprojektet


81

VALIDERING

Övning: Självvalidering

Att hantera din egen reaktion

1. Andas, ta en paus.
2. Beskriv utan att döma eller värdera.
3. Validera/bekräfta dig själv.
4. Släpp dömande tankar.
5. Är du fortfarande upprörd – börja om från början.
Det är svårt!

 Nationella Självskadeprojektet

82

Hemuppgift

Validera någon du träffar till imorgon

- Var det svårt?
- Hur kändes det?


 Nationella Självskadeprojektet

83

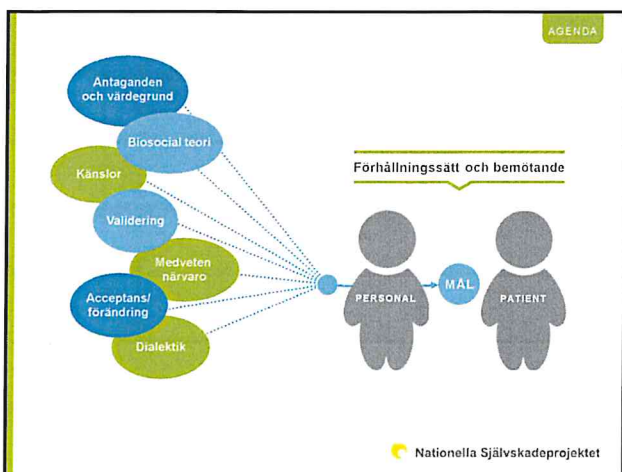
AGENDA

Dag 2

- Personlig plan för känslor
- **Genomgång hemuppgift validering**
- Medveten närvaro
- Acceptans
- Förändring
 - Kedjeanalys
- Dialektik
- Balanserad samtalsstil

 Nationella Självskadeprojektet

84



85



86

PERSONLIG PLAN

Krisplan – ett sätt att hantera känslor

- Används ofta för patienter som blir så känslomässigt dysreglerade att de inte kan lösa situationen just i stunden. Planen görs tillsammans med patienten.
- Innehåller olika färdigheter att ta till istället för att göra något självdestruktivt.
- Krisfärdigheter som distraktion ingår i första hand i planen, men även känsloreglering och relationsfärdigheter kan ingå.

Nationella Självskadeprojektet

87

PERSONLIG PLAN

Dina egna känslor som personal

- Vad kan vara känsligt för dig? Vilka känslor och situationer ställer till det för dig, t.ex. nyfikenhet, rädsla, skam, skuld, ilska, sorg?
- Hur brukar du agera på denna känsla?
- Hinner du känna vilken känsla det är?
- Följer du impulsen eller tänker du efter och väljer hur du ska agera?
- Trycker du ner känslan och lägger locket på?

Nationella Självskadeprojektet

88

PERSONLIG PLAN

Övning: Personlig plan för känslor

- 1 Situation
- 2 Observera och beskriv tankar
- 3 Observera och beskriv känslan
- 4a Hur agerade du?
- 4b *Alternativt agerande på känslan?*
- 5a Vad blev konsekvensen?
- 5b *Blev konsekvensen annorlunda?*

Lärdomar
för framtiden!

Nationella Självskadeprojektet

89

Genomgång av hemuppgift validering

Nationella Självskadeprojektet

90

Medveten närvaro

Nationella Självskadeprojektet

91

Mindfulness

MEDEVETEN NÄRVARO

” Means paying attention in a particular way on purpose, in the present moment non-judgementally. ”

Att vara uppmärksam med avsikt, i ögonblicket, utan att värdera.

Jon Kabat-Zinn

Nationella Självskadeprojektet

92

Mindfulness

MEDEVETEN NÄRVARO

DÅTID NU FRAMTID

Nationella Självskadeprojektet

93

MEDVETEN NÄRVARO

Att öva medveten närvaro

Nationella Självskadeprojektet

94

MEDVETEN NÄRVARO

Medveten närvaro kan ha olika syften

- Att observera tankar och känslor
 - utan att kontrollera innehållet i dem
 - utan att distraheras från innehållet.
- Att styra din uppmärksamhet mot det som är mest effektivt just nu.
- Att hitta och aktivera inre visshet (wise mind).

Nationella Självskadeprojektet

95

MEDVETEN NÄRVARO

Magkänsla

Nationella Självskadeprojektet

96

MEDVETEN NÄRVARO

Vad- och hur-färdigheter

Vad-färdigheter

- Observera
- Beskriv
- Delta

Hur-färdigheter

- Utan att döma
- Göra en sak i taget
- Göra det som fungerar

Nationella Självskadeprojektet

97

> Observera

Nationella Självskadeprojektet

98

> Beskriv

Nationella Självskadeprojektet

99



100



101



102

MEDEVETEN NÄRVÄRD

Övning: Icke-dömmande

- Arbeta två och två.
- En berättar medan den andra lyssnar uppmärksamt och validerar vid behov.
- Berätta för den andra om ett tillfälle när du gjorde bort dig och kände skam. Försök att förhålla dig icke-dömmande mot dig själv, notera dina känslor och tankar.
- Byt roller.

Nationella Självskadeprojektet

103

> Att göra det som är effektivt/fungerande



Nationella Självskadeprojektet

104

Acceptans

Nationella Självskadeprojektet

105



106

ACCEPTANS

Acceptans och validering

- Acceptans: Att inte lägga energi på att förändra en annan person eller hans upplevelse.
- Acceptans innebär att istället tolerera, se saker i ett sammanhang, förstå och tillåta upplevelsen.
- Validering är att kommunicera acceptans och förståelse: giltigheten i en annan person, hans upplevelse och beteende.

Nationella Självskadeprojektet

107

ACCEPTANS

Acceptans i praktiken

- Att man väljer att se eller stå ut med verkligheten som den är utan att fly, undvika, förvränga eller döma den.
- Att acceptera är inte detsamma som att ge upp.
- Genom att acceptera sker en automatisk förändring av ditt sätt att se den aktuella situationen.

Nationella Självskadeprojektet

108

ACCEPTANS

Acceptans kan vara svårt

- Du behöver oftast acceptera samma sak om och om igen.
- Var observant på ordet "borde" (*det borde inte vara så här*). Detta kan vara ett tillfälle då du behöver stanna upp och fundera på om det är något du inte accepterar eller något som hindrar dig att gå vidare.

 Nationella Självskadeprojektet


109

ACCEPTANS

Att vara icke-dömande

För att kunna acceptera måste vi anta en icke-dömande hållning beträffande:

- oss själva som vi är
- vår personliga historia
- vårt inre; tankar, känslor och kroppssensationer
- vårt beteende
- livet som det är
- andra som de är
- vår oförmåga att alltid acceptera.

 Nationella Självskadeprojektet

110

Förändring


 Nationella Självskadeprojektet

111

FÖRÄNDRING

Beteendeterapeutiska förändringsstrategier

- Färdighetsträning
- Stimulikontroll
- Reglering av förstärkningskontingenser
- Exponering och responsprevention
- Kognitiva tekniker


 Nationella Självskadeprojektet

112

FÖRÄNDRING

Hur kan vi förändra beteenden?

- Vi utgår från att konsekvensen av beteendet påverkar hur troligt det är att beteendet uppträder igen. Sannolikheten ökar om konsekvensen upplevs belönande/positiv. Man får något eller blir av med något och beteendet blir förstärkt.
- Var uppmärksam på hur man kan minska dysfunktionellt beteende och förstärka funktionellt beteende.
- Den viktigaste förstärkaren är relationen! Ett gott bemötande är grunden för en relation och ger motivation till förändring.

 Nationella Självskadeprojektet

113

FÖRÄNDRING

Övning: Hunden



 Nationella Självskadeprojektet

114


FORÄNDRING

Vad bör vi undvika?

En individ som inte får ett konsekvent gensvar på sitt beteende blir osäker, orolig och förvirrad.

Metoder att undvika

- Ett pendlande mellan olika metoder (intermittent/godtyckligt), där patienten ena gången får en reaktion och andra gången inte.
- Bestraffning, i alla dess former.


 Nationella Självskadeprojektet

115

FORÄNDRING

Färdighetsträning

- Färdighetsträning kan ske i alla vardagliga situationer och i olika miljöer, t.ex. i terapi, skola, behandlingshem eller på boenden.
- Färdighetsträning ökar förmågan att hantera känslor, relationer och svåra situationer.
- Målet är att färdigheterna generaliseras. Det som övas på t.ex. avdelningen kan sedan användas ute i vardagssituationer.


 Nationella Självskadeprojektet

116

FORÄNDRING

Exponering

- Exponering är en mycket effektiv metod för ångest som kan användas i vardaglig miljö.
- Målet är att kunna ta del av livet i så stor utsträckning som möjligt.
- Sträva efter gradvis exponering på hanterbar nivå.
- Exponering innebär att gå emot sina känslor och göra saker man oftast undviker. Små saker kan göra stor skillnad, t.ex. att våga ringa, fråga, be om hjälp, våga sig ut bland andra eller delta i olika aktiviteter.

 Nationella Självskadeprojektet

117

FÖRÄNDRING

Kognitiva tekniker/förändra tankar

- Tankar ses som ett beteende och kan förändras genom att öka färdigheter.
- Kognitiva tekniker används främst genom att hjälpa patienten hitta självvaliderande tankar.
- Vanliga tankefallor är:
 - självinvalidering/självhät
 - svart-vitt tänkande/allt eller inget
 - katastroftänkande/övergeneraliseringar.

Nationella Självskadeprojektet

118

FÖRÄNDRING

Verktyg: Kedjeanalys, steg för steg

- Identifiera problembeteendet.
- Gör en kedja för att analysera vad som vidmakthåller ett problembeteende.
- Ha fokus på validering och inta ett icke-dömande förhållningssätt.
- Var kan man göra förändringar i kedjan? Hitta både acceptans och förändringslösningar.

Nationella Självskadeprojektet

119

FÖRÄNDRING

Exempel på händelsekedja

The diagram illustrates an event chain with the following elements:

- Sårbarhet:** Sovit och ätit dåligt, bråk hemma (Vulnerability: Slept and ate poorly, argument at home)
- Sårbarhet hos individen:** tidigare erfarenhet, emotionell instabilitet (Individual vulnerability: previous experience, emotional instability)
- Bråk med pojkvän** (Argument with boyfriend)
- "Ingen vill vara med mig, jag är värdeflös"** ("No one wants to be with me, I am worthless")
- Dirar sig undan ensam** (Withdraws into isolation)
- Stark oro, förtvivlan** (Severe anxiety, despair)
- Skär sig i armen** (Cuts self in the arm)
- Oro och förtvivlan minskar** (Anxiety and despair decrease)
- Kompisarna oroliga och vill hjälpa till** (Friends are worried and want to help)

Vid kedjeanalys med tonåringar kartläggs sårbarhet, triggers, känslor, tankar (ofta dömanden) och problembeteendens kort- och långsiktiga konsekvenser, samt alternativa sätt att hantera situationen, lära sig färdigheter.


Nationella Självskadeprojektet

120

FORÄNDRING

Övning: Kedjeanalys

- Arbeta två och två. Tänk på en situation som en patient berättat om nyligen.
- Gör en kedjeanalys av händelsen. Den ena av er tar rollen som patient och den andre som personal. Se om ni kan hitta nya strategier.
- Behandlaren validerar, lyssnar, utforskar förutsättningslöst och icke-dömande.
- Gå inte händelserna i förväg med problemlösning.

 Nationella Självskadeprojektet

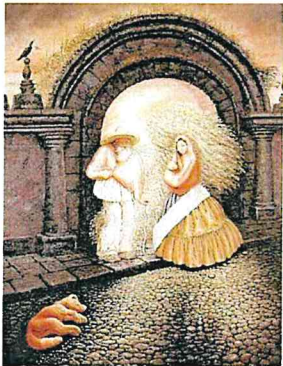
121


Dialektik

 Nationella Självskadeprojektet

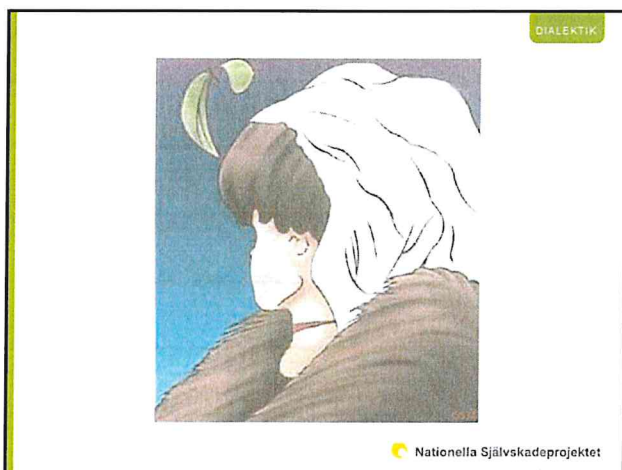
122

DIALEKTIK



 Nationella Självskadeprojektet

123



124

DIALEKTIK

Dialektik/perspektiv

- Dialektiskt perspektiv betonar hur komplex verkligheten är och hur allt samspelar. Det finns alltid mer än ett perspektiv.
- Dialektiken behövs för att påminna oss om att inte fastna i ett perspektiv.
- Två motsatser kan båda vara sanna. Det finns inget rätt eller fel eller en absolut sanning. Undvik att se världen i "svart eller vitt".
- Dialektik handlar om flexibilitet och möjligheten att byta spår.

Nationella Självskadeprojektet

125

DIALEKTIK

Balans – båda sidorna behövs

- Mellan acceptans och förändring.
- Mellan flexibilitet och stabilitet.
- Mellan att vara stödjande och utmanande.
- Fokusera alltid på att leta efter det vi missar, det perspektiv vi inte har.

Nationella Självskadeprojektet

126

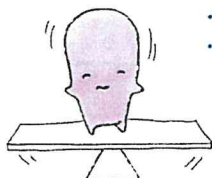
Balanserad samtalsstil

Nationella Självskadeprojektet

127

Balanserad samtalsstil

- Lyssna 
- Sök förståelse
- Validera
- Acceptera



- Problemlös
- Ta annat perspektiv
- Regler
- Krav
- Förändring

Nationella Självskadeprojektet

128

Övning: Balanserad samtalsstil

- Arbeta två och två. Gör ett rollspel under ca tio minuter där större delen läggs på validering. Växla sedan roller och välj en annan situation.
- Välj en situation med en patient eller arbetskamrat där någon var emotionellt dysreglerad, du eller den andra personen. Tänk på känslor som ilska, rädsla, och sorg eller beteenden som undvikande och utagerande.
- Hur skulle du kunna bemöta på ett sätt som minskar det känslomässiga påslaget och möjliggör ett samtal?
- Håll dig till att enbart lyssna, validera, söka förståelse och känna in under större delen av samtalet.
- Känn av när det är dags att gå till den andra vägskålen (om det är möjligt): problemlösning, krav, regler etc.

Nationella Självskadeprojektet

129

Tips på vägen

Förutom att ha en icke-dömande hållning, är det bra att ha:

Tilltro till det man gör (behandlingen),
tilltro till patienten
och tilltro till sig själv!

Tack!

nationellasjlvskadeprojektet.se
facebook.com/nationellasjlvskadeprojektet

Nationella Självskadeprojektet

130

Galleri

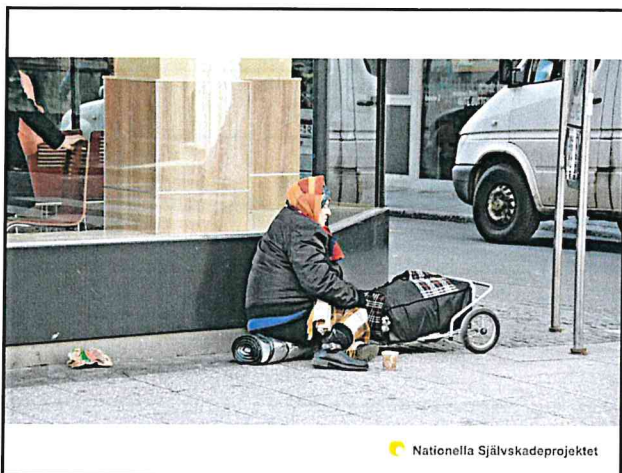
Alternativa bilder till
Medveten närvaro-avsnittet

Nationella Självskadeprojektet

131



132



Nationella Självskadeprojektet

133



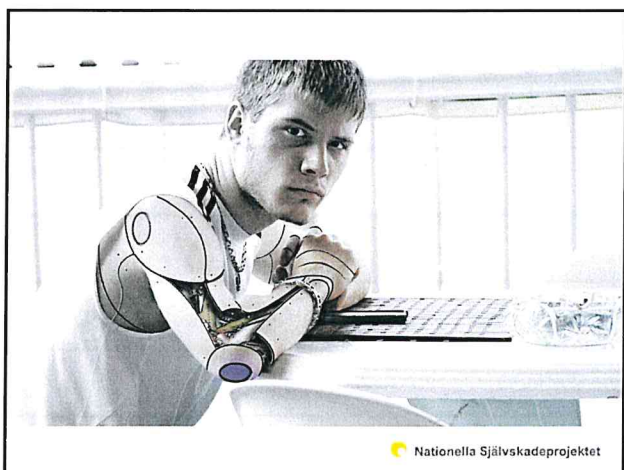
Nationella Självskadeprojektet

134



Nationella Självskadeprojektet

135



136



137
