

Självskadebeteende och trauma

Kliniska erfarenheter och perspektiv

Marie Werner, enhetschef, leg hälso- och sjukvårdskurator

INNEHÅLL

- Teoretiskt ramverk
- Självskadebeteende och trauma
- Att beakta som behandlare
 - självskadebeteendets funktion
 - viktiga behandlingskomponenter
 - omgivningens bemötande
- Användbara resurser

TEORETISKT RAMVERK

Socionom - systemisk syn på psykisk ohälsa

DBT (dialektisk beteendeterapi)

ERITA/ERGT (emotion regulation internet therapy for adolescents / emotion regulation group therapy)

Definition/avgränsning – avsiktlig kroppsskada utan suicidal avsikt

TRAUMA OCH SJÄLVSKADEBETEENDE

Fyller ofta en känsloreglerande funktion



Riskfaktorer för självskadebeteende

Social utsatthet, försummelse och negativa livshändelser tycks öka risk för att utveckla självskadebeteende.

ATT TÄNKA PÅ SOM BEHANDLARE



Vad är det jag behandlar?

- Vilken är självskadans funktion?
- Kedjeanalys
- Inte psykiatrisera desperata reaktioner på en desperat livssituation – grundlig psykosocial bedömning

Viktiga behandlingskomponenter

- Tydlig behandlingsstruktur
- Empatiskt och validerande förhållningssätt
- Fokus på känslor och känsloreglering
- Strategier för att motverka risken för oönskade effekter i vården

Att hjälpa eller stjälpa – att stötta omgivningen till ett effektivt bemötande



Äh, släpp det där! Du behöver ju inte träffa dem fler gånger!

Jag kan inte sluta tänka på det som hände i skolan förra veckan



Vad är validering?

- Att lyssna aktivt och tydligt kommunicera din förståelse kring det personen säger eller uppvisar
- Sök efter det som går att begripa
- Bekräfta situationen, den andres åsikter och känslor
- Respektera den andres upplevelse
- Säga/visa vad du förstår om situationen

Validering är inte

- Att hålla med om du inte gör det
- Att berömma
- Att acceptera destruktiva beteenden

Varför ska vi hålla på med validering?

Validering gör att:

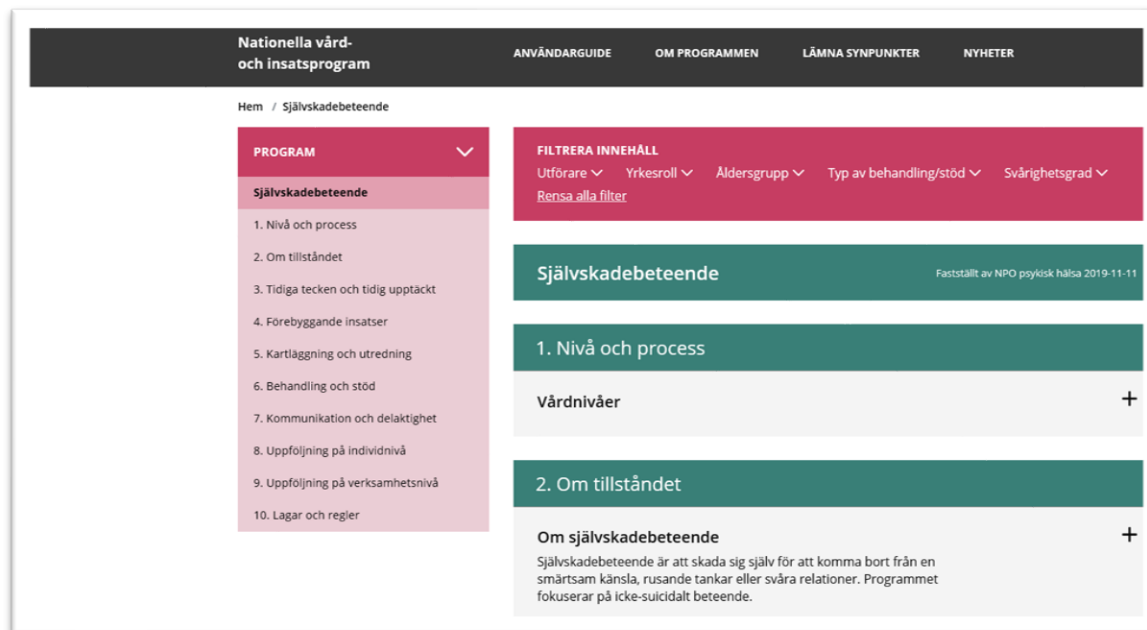
- Våra relationer till andra underlättas och förbättras
- Vår relation till oss själva förbättras
- Vi lättare kan hantera våra känslor

Invalidering gör att:

- Det blir svårare för oss sätta ord på det vi upplever
- Det blir svårare för oss att veta hur vi ska hantera känslomässigt svåra situationer
- Vi ökar risken för att agera impulsivt
- Våra känsloreaktioner blir kraftfullare

KÄLLOR OCH RESURSER

www.vardochinsats.se/sjalskadebeteende



The screenshot shows the homepage of the 'Nationella vård- och insatsprogram' (National Care and Intervention Program) website. The header is dark grey with the program name and navigation links: ANVÄNDARGUIDE, OM PROGRAMMEN, LÄMNA SYNPKTER, and NYHETER. Below the header, there's a breadcrumb trail 'Hem / Självskaðebeteende'. A left sidebar lists the program structure under the heading 'PROGRAM'. The main content area has a filter bar with options like 'FILTREERA INNEHÅLL', 'Utförare', 'Yrkesroll', 'Åldersgrupp', 'Typ av behandling/stöd', and 'Svårighetsgrad'. Below the filter bar, there are two main sections: '1. Nivå och process' and '2. Om tillståndet', each with a sub-section 'Vårdsnivåer' and a plus sign icon to expand the content.

Nationella vård- och insatsprogram

ANVÄNDARGUIDE OM PROGRAMMEN LÄMNA SYNPKTER NYHETER

Hem / Självskaðebeteende

PROGRAM

Självskaðebeteende

1. Nivå och process

2. Om tillståndet

3. Tidiga tecken och tidig upptäckt

4. Forebyggande insatser

5. Kartläggning och utredning

6. Behandling och stöd

7. Kommunikation och delaktighet

8. Uppföljning på individnivå

9. Uppföljning på verksamhetsnivå

10. Lagar och regler

FILTREERA INNEHÅLL

Utförare Yrkesroll Åldersgrupp Typ av behandling/stöd Svårighetsgrad

Rensa alla filter

Självskaðebeteende

Fastställt av NPO psykisk hälsa 2019-11-11

1. Nivå och process

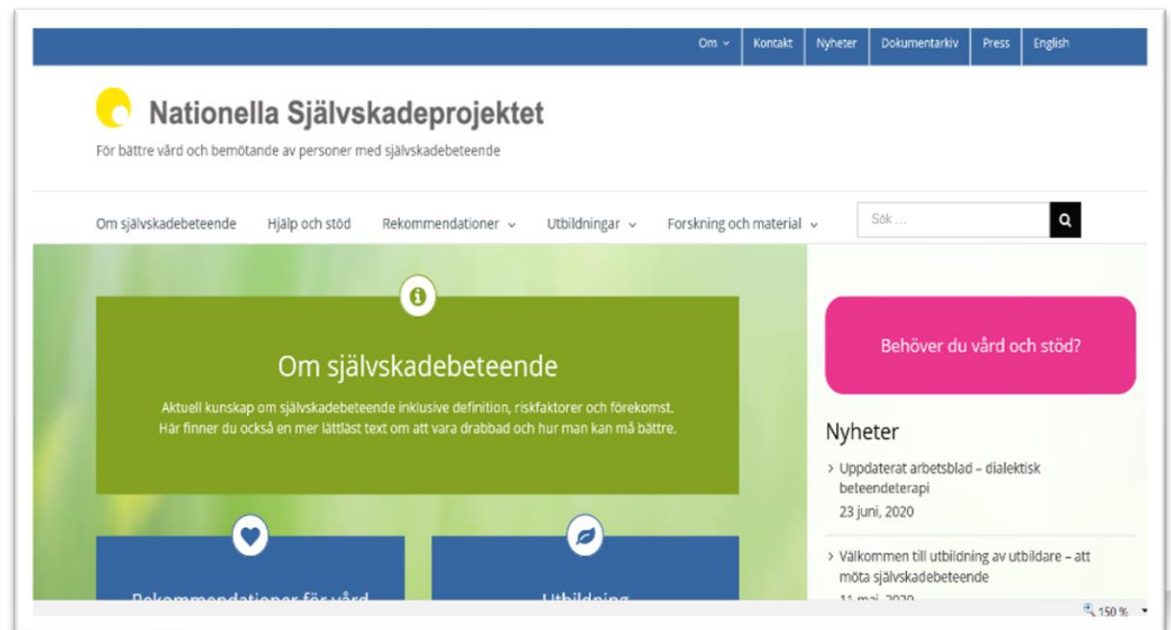
Vårdsnivåer

2. Om tillståndet

Om självskaðebeteende

Självskaðebeteende är att skada sig själv för att komma bort från en smärtsam känsla, rusande tankar eller svåra relationer. Programmet fokuserar på icke-suicidalt beteende.

www.nationellasjalvskadeprojektet.se



The screenshot shows the homepage of the 'Nationella Självskaðeprojektet' (National Self-Harm Project) website. The header is blue with navigation links: Om, Kontakt, Nyheter, Dokumentarkiv, Press, and English. Below the header, there's a logo and the project name 'Nationella Självskaðeprojektet' with the tagline 'För bättre vård och bemötande av personer med självskaðebeteende'. A navigation bar below the header lists: Om självskaðebeteende, Hjälp och stöd, Rekommendationer, Utbildningar, and Forskning och material. A search bar is on the right. The main content area has a large green box with the title 'Om självskaðebeteende' and a brief description. Below this, there are two blue boxes with icons for 'Rekommendationer för vård' and 'Utbildning'. On the right side, there's a pink button 'Behöver du vård och stöd?' and a 'Nyheter' (News) section with two articles.

Om Kontakt Nyheter Dokumentarkiv Press English

Nationella Självskaðeprojektet

För bättre vård och bemötande av personer med självskaðebeteende

Om självskaðebeteende Hjälp och stöd Rekommendationer Utbildningar Forskning och material

Sök ...

Om självskaðebeteende

Aktuell kunskap om självskaðebeteende inklusive definition, riskfaktorer och förekomst. Här finner du också en mer lättläst text om att vara drabbad och hur man kan må bättre.

Behöver du vård och stöd?

Nyheter

> Uppdaterat arbetsblad - dialektisk beteendeterapi
23 juni, 2020

> Välkommen till utbildning av utbildare - att möta självskaðebeteende
11 maj, 2020

FRÅGOR?

marie.werner@skane.se