

VARFÖR ARBETE MED KÄNSLOHANTERING ÄR VIKTIGT OCH HUR DET KAN GÖRA SKILLNAD DBT SKILLS SYSTEM- EN ANPASSAD METOD

ALEXANDRA ROSENDAHL SANTILLO

LEG PSYKOLOG LEG PSYKOTERAPEUT SPECIALISTPSYKOLOG OCH HANDEDARE KBT



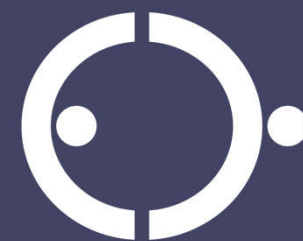
VARFÖR KÄNSLOHANTERING

- Eftersom konflikter, bråk och psykiska svårigheter är ett resultat av svårigheter att hantera känslor
- Eftersom färdighetsbrist leder till ökade risker för sig själv och andra
- Eftersom god känslohantering ger ökad livskvalité
- Eftersom god känslohantering gör det lättare för nätverket
- Eftersom god känslohantering ger bättre arbetsmiljö för personal
- Eftersom rätt till vård på lika villkor är både etiskt och juridiskt viktigt

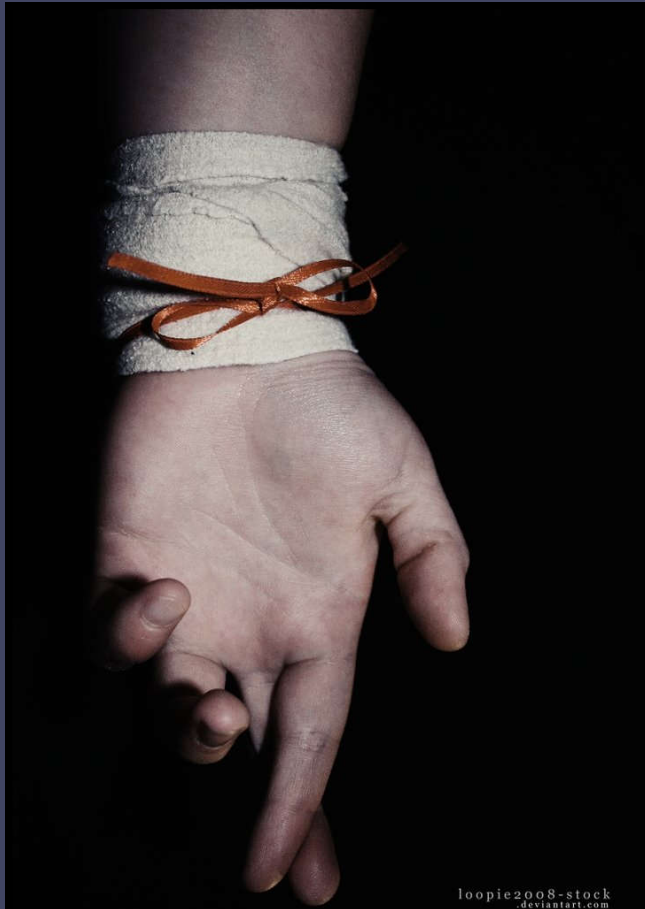




FRÅN DBT TILL SKILLS SYSTEM



psykologpartners



SÅ VAD ÄR BAKGRUNDEN?

- DBT var golden standard för impulsiva farliga beteenden
- Känslorna ställde till det
- Få färdigheter att hantera känslor
- Ofta fokus på omgivning
- Pats kognitiva svårigheter ställde till det för terapeuter
- Fördomar



VILKA INDIVIDER OCH PROBLEM?



- Intellektuell funktionsnedsättning
- ASD- med normalbegåvning
- Svag teoretisk begåvning
- När man gör sig själv eller andra illa fysiskt
- Självskador och suicidala beteenden
- Kasta och hota
- Riskfyllda beteenden utan att beakta konsekvenser
- Svära, skrika etc



KOGNITIV BELASTNING



 För att maximera inläring



Behöver vi minimera
kognitiv belastning



psykologpartners

COGNITIVE LOAD THEORY -INLÄRNING OCH INSTRUKTIONER - SWELLER 1980

- Intrinsic cognitive load
- Inre belastning enligt CLT är vår kognitiva kapacitet: Förmåga att processa, sortera och begripliggöra information.
- Extraneous cognitive load
- Yttre belastning enligt CLT: Att optimera information som ska läras in eftersom yttre stimuli/ information är en belastning.
- Germane cognitive load
- Refererar till vilken mängd av arbetsminnets resurser som används.



NÄR BLIR DET SVÅRT

- Att processa information simultant.
- När du ber pat att plocka fram information
- När du ber pat se likheter och sammanhang
- Plocka fram information som har lärts in vid ett tillfälle men inte kan användas vid annat tillfälle- kontextuella faktorer
- Snabba skiften i samtal. Använd agenda. Förvarna om skifte
- Starka känslomässiga påslag för vissa ämnen samtidigt viktigt att inte undvika.



KOGNITIV BELASTNING - VILKA SYMTOM KÄNNER DU IGEN



Förvirring: Individen är ofokuserad. Följer inte ämnet, bläddrar sporadiskt i papper, ger svar som inte stämmer trots tidigare förvärvad kunskap.



Undvikande: Tittar tomt i luften, svara inte, svara omedelbart "jag vet inte" istället för att försöka svara. Zommar ut.



Impulsivitet: Pillar, plockar, följer inte gruppregler, har sidosamtal, tittar på mobilen



Obekväm: irritabel, fientlighet, gråter, ängslig, vill lämna.



DBT SKILLS SYSTEM ALLTID BÅDE OCH....

- Individen
- Lära sig känna igen känslor
- Lär sig uppfatta styrkan i känslor
- Kopplar vad som ska göras och när
- Färdigheter för känslor och relationer
- Berättar för omgivningen om egna behov, uttrycker sig och hittar ett samarbete med omgivningen
- Personal
- Kännedom om kognitiv belastning
- Kännedom om att förstärka adekvat beteenden
- Anpassar sig efter situationen
- Validering som tekning
- ABC-coaching i samtal
- Kan färdigheter och stöttar nätverket



QUICK STEP ASSESMENT



- Följ patienten i samtalet
- Anpassa intervention efter kognitiv belastning och kroka i tidigare kunskap
- Bygg ny kunskap stegvis
- Individen kan inte anpassa sig- så vi måste anpassa oss



INLÄRNINGSZON



VALIDERING- EN VERKSAM TEKNIK SOM MÖJLIGGÖR NYINLÄRNING



- Validering minskar starka känslomässiga reaktioner
- Invalidering drar upp känsla
- Starka känslor motverkar nyinläring
- Det finns alltid något att validera
- Betyder inte att vi håller med
- Därefter lägger vi på förändringsagendan

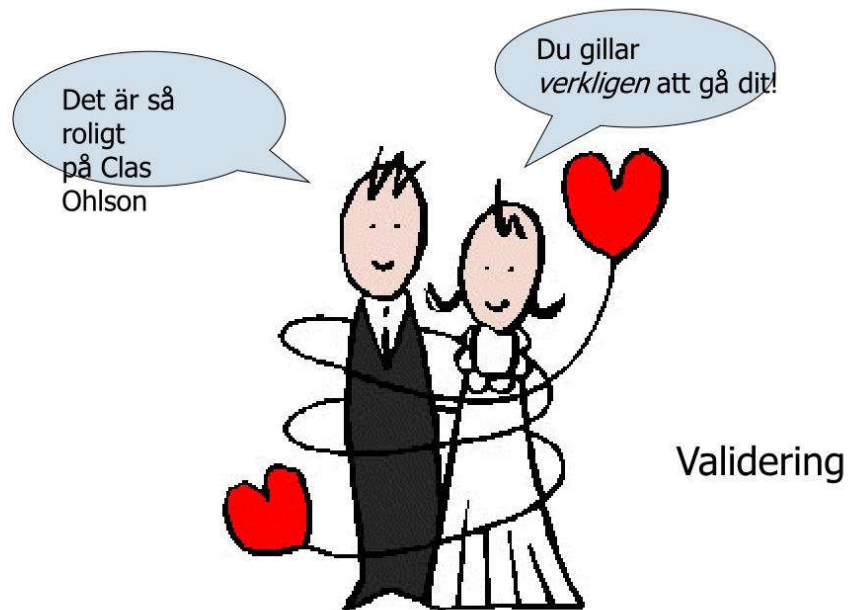


VALIDERING

- Nivå 1: Icke- verbal kommunikation.
- Ex ögonkontakt. Nickande etc.
- Nivå 2: Reflektera tillbaka. Kontrollera förståelse. Upprepa.
- Ex ” Du sa att du ska börja på ny skola ”
- Nivå 3: Föregå, föreslå.
- ”Eftersom du pillar så mycket, kan det vara så att du är nervös?
- Nivå 4: Historisk eller individspecifik validering.
- ”Det är förståeligt att du blir nervös, sist du gick i skolan så var det bråkigt”
- Nivå 5: Validering utifrån situation. Normalisera.
- ” Dom flesta blir nervösa när dom ska börja skolan”
- Nivå 6 Äkthet respekt och jämlikhet.
- ” Så kan det vara för mig med”



VI BEHÖVER INTE VARA ÖVERENS- MEN VI VILL VARANDRA VÄL



(Man kan validera även det man inte håller med om)



KÄNSLOREGLERING
HJÄLPER OSS ATT AGERA-
BÅDE KORTSIKTIGT OCH LÅNGSIKTIGT



DBT SKILLS SYSTEM – ATT SYSTEMATISKT ARBETE MED FÄRDIGHETER

- Från 300 till 9 färdigheter
- 2 grupper
- Tydlig och pedagogisk
- Övas stegvis
- Skiljer på vad som kan göras hela tiden eller vad som kräver mer kapacitet

Färdighetslista



1. Klar bild



2. På spåret- tanke



3. På spåret- handling



4. Säkerhetsplan



5. Nya jag-aktiviteter



6. Problemlösning



7. Uttrycka mig



8. Få det rätt



9. Vårda relationer

Hela tiden-
färdigheter



Känsla

Bara lugn-
färdigheter



Känsla



SKATTA KÄNSLORNAS STYRKA

- Vilken känsla
- Hur stark är den
- Ger information till vad som kan göras
- Eller inte kan göras
- Först reglera känslan om den är för stark
- Bra för samarbete

Skattningsskala för känslor

Nivå 5 =
Göra sig själv eller andra illa



5 Ohanterbar känsla

Nivå 4 =
Oklart tänkande. Klarar inte att ha en två-vägs kommunikation



4. Stark känsla



3 Medelstark känsla



2 Liten känsla



1 Minikänsla



0 Ingen känsla

Nivå 0-3
Klarar av ett klart tänkande och två-vägs kommunikation



Recept för färdigheter

Använder MINST 1 färdighet för varje känslonivå

Använd Hela tiden-färdigheter vid **4 5** KÄNSLA



5 Använd minst 6 fh



4 Använd minst 5 fh



3 Använd minst 4 fh

Använd alla Hela-tiden färdigheter och Bara-lugn färdigheter

Använd massor av färdigheter för **0 1 2 3** Känsla

Hela tiden-färdigheter



2 Använd minst 3 fh

Använd alla Hela-tiden färdigheter och Bara-lugn färdigheter

OCH

Bara lugn-färdigheter



1 Använd minst 2 fh

Använd alla Hela-tiden färdigheter och Bara-lugn färdigheter



0 Använd minst 1 fh

Använd alla Hela-tiden färdigheter och Bara-lugn färdigheter

© Copyright 2022, Julie F. Brown SkillsSystem®



1. Klar bild

Hela tiden-färdigheter



Känsla

Jag fokuserar 100% på denna stund- som den är

Notera
andning



*Var lägger jag märke till
min andning?*

Notera
omgivning



*Vad finns runt mig, vad kan jag
se, höra, dofta?*

Notera
kroppen



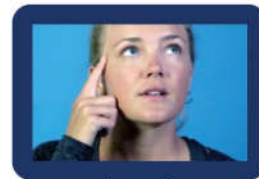
*Vad känner jag i
kroppen just nu?*

Namnge och
skatta känslor



*Vilken känsla och hur
stark är den
0-1-2-3-4-5*

Notera tankar



*Vilka tankar passerar
just nu?*

Notera impulser



*Vad vill jag göra
just nu?*





2. På spåret-tanke

Hela tiden-färdigheter



Känsla



Notera
impuls



Stop &
kolla

Att agera-
leder det
mot
målet?



JAI!



NEJ.



Inte
Hjälpsam



Hjälpsam



Mål

Tumme upp
till på-spåret tanke

Heja på mig själv!

Jag använder färdigheter

Jag fixar detta



Jag kan detta

Det kommer bli bättre

Gör en färdighetsplan

Känslaskala: Hur starka är mina känslor? 0-1-2-3-4-5?

Färdighetsgrupp: Kan jag använda bara- lugn färdigheter? (0-3)?

Färdighetsrecept: Hur många färdigheter ska jag använda?

Vilka färdigheter kan jag använda för att nå mina mål?

Hela tiden-färdigheter



Känsla

1.KB

2.PST

3.PSH

4.SP

5.NJA



Bara lugn-färdigheter



Känsla

6.PL

7.UM

8.FDR

VR





3. På spåret-handling

Hela tiden-färdigheter



Känsla

Ta ett första steg

mot mina mål

Vad ska jag göra först?



Byt spår!

Gör tvärtemot

Ska jag gå tvärtemot min impuls?



På spåret-handlingsplan

Balansera livet

Rutiner hjälper mig



Att acceptera situationen

- När vi inte kan förändra situationen
- När vi måste vänta
- När vi ska göra saker vi inte tycker om



Då kan vi behöva Vända blad

- När vi är fast i tankar känslor och impulser
- När vi vill må bättre- inte sämre
- Vi vill röra oss mot målet





4. Säkerhetsplan

Hela tiden-färdigheter



Riskenivå?

Låg risk = Stress



Medium Risk = Problem



Hög risk = Fara



Vilken sorts säkerhetsplan behöver jag ?

Tänkt säkerhetsplan



Talad säkerhetsplan



Skriftlig säkerhetsplan



Vad ska jag göra för att öka säkerheten?

Fokusera på Nya-jag aktiviteter



Röra dig mot ett tryggt område



Lämna en farlig plats



Är jag i en säkerhetsknipa?

Använd massor av nya-jag aktiviteter



Fokusera på en nya-jag aktivitet

- ▶ Fokus
- ▶ Distraction
- ▶ Må bra
- ▶ Kul



© Copyright 2022, Julie F. Brown  SkillsSystem*



psykologpartners



5. Nya jag-aktiviteter

Hela tiden-färdigheter



FOKUS

Förvirring till fokuserad



Vika



Kortspel



Pussla



Räkna



Spela



Kluriga
uppgifter

MÅ BRA

Smärta till må bra



Mysa



Skogs-
promenad



Hemma-
spa



Njut av en
kopp te



Duscha



Lyssna på
musik

DISTRAKTION

Frustration till lugn



Träna



Starka
halstabletter



Träna med
redskap



Is och kyla



Yoga



Starka smaker

KUL

Ensamaktiviteter



Titta på film



Spela



Pyssla

Tillsammansaktiviteter



Ringa
någon



Träffa
vänner



Föreningsliv



VÄLJ STRATEGI EFTER KÄNSLOLÄGE

Desto högre känsla desto kraftigare strategi.

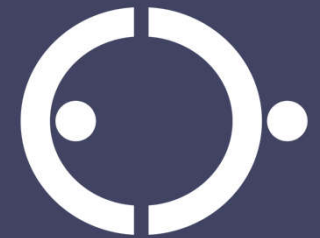
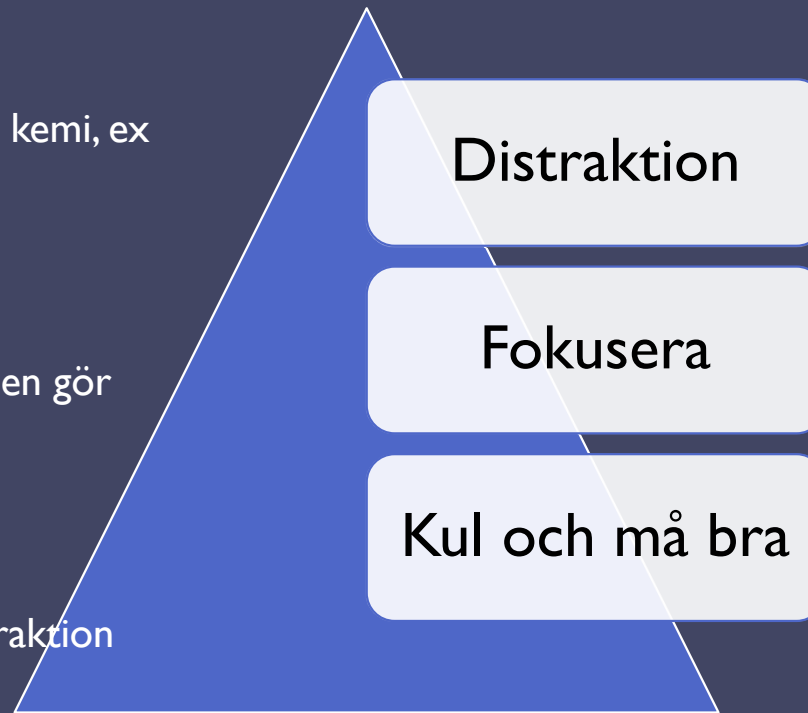
Distraction syftar ofta till att bryta kroppens kemi, ex dykreflex, smaker, etc

Måste kroka i föregående strategi

Distraction syftar till att inte förvärta läget men gör inte livet bättre

Distraction måste övas i lugnt läge

Vanligaste missen är att bara fokusera på distraction



psykologpartners



6. Problemlösning

Bara lugn-färdigheterr

0 1 2 3
Känsla

Först får jag en klar bild av problemet

Hur stort är problemet?

Litet Mellan **Stort**

Vad behöver jag för att fixa det?

Behöver jag hjälp för att fixa det?



Sen behöver jag lista alla mina problem

Fundera på alla tänkbara lösningar



Kolla fördelar och nackdelar på varje alternativ



Sen gör jag en A, B och C-plan

Plan A ★★★

Planen som jag tror kommer fungera bästa

Plan B ★★

- ▶ Back-upplan
- ▶ Ingen favorit men okej
- ▶ Ligger ändå i linje med mål
- ▶ En godtagbar kompromiss

Plan C ★

- ▶ Ursprungsläge
- ▶ Hjälper mig att stanna på spåret





7. Uttrycka mig

Bara lugn-färdighet

0 1 2 3
Kända

Saker jag kan behöva uttrycka:



Tankar och funderingar
Om vad som händer i mitt liv



Behov
Jag har som är viktiga att dela



Känslor
som jag vill att andra vet om



Vad jag gillar och ogillar,
Så jag kan påverka mitt liv



Önskingar och förhoppningar
Så jag kan nå mina mål

Vilket sätt att uttrycka mig fungerar bäst?



Prata



Videosamtal



Ringa



SMS



Mejl



Brev



Socialamedia



Teckenspråk



Kroppsspråk



Konstnärligt



Musik



Dans

När ska jag uttrycka mig?

När det hjälper!



På nivå



Kom ihåg! Att uttrycka mig gör att känslan ofta stiger

Efter att ha använt fh 123



© Copyright 2022, Julie F. Brown SkillsSystem®



psykologpartners



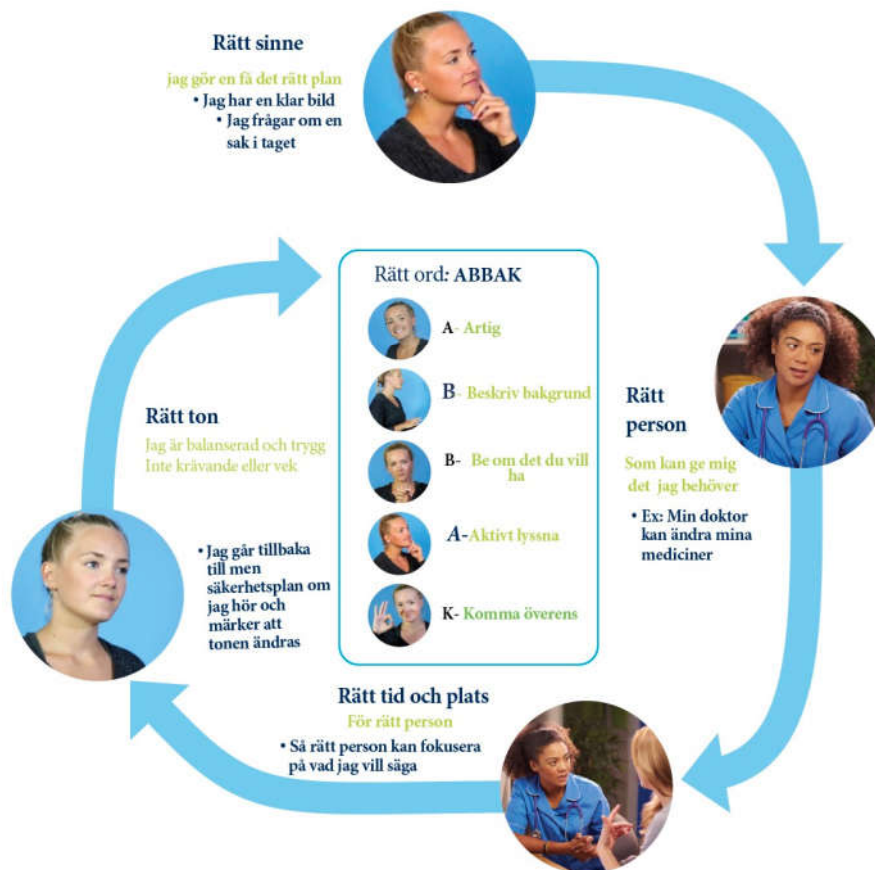
8. Få det rätt

Bara lugn-färdigheter

0 1 2 3

Känsla

Få det rätt hjälper mig att få det jag behöver



© Copyright 2022, Julie F. Brown SkillsSystem®



psykologpartners



9. Vårda relationer

Bara lugn-färdigheter

0 1 2 3
Kända

Vårda relationer hjälper mig att:

Bygga en stark självkänsla

- Medvetenhet
- Accepterande
- Värderingar
- Självförtroende



Att göra saker som bygger på-spåret relationer

Med mig själv och andra



Bygga på spåret relationer med andra

- Medvetenhet om andra
- Acceptans av andra
- Värdera andra
- Tillit till andra



Göra saker som balanserar på- spåret relationer

Vilken typ av relation vill jag ha?

- En närmare relation
- En mer distanserad relation



ONE WAY

TWO WAY



Förändra av-spåret relationer

Gemensam kompromiss

När det finns ett relationsproblem

- Så ser vi båda sidor
- Vi hittar en vinn-vinn lösning



Ansvarsfulla steg



Jag gjorde ett misstag



Erkänn problemet



Be om ursäkt



Ställ in dig på att göra annorkunda



Gör en på spåret-handling

© Copyright 2022, Julie F. Brown SkillsSystem®

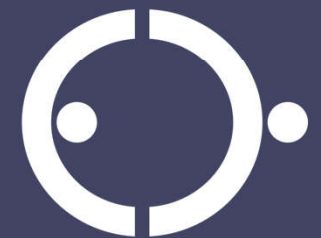


psykologpartners

Datum:

Veckokort för:

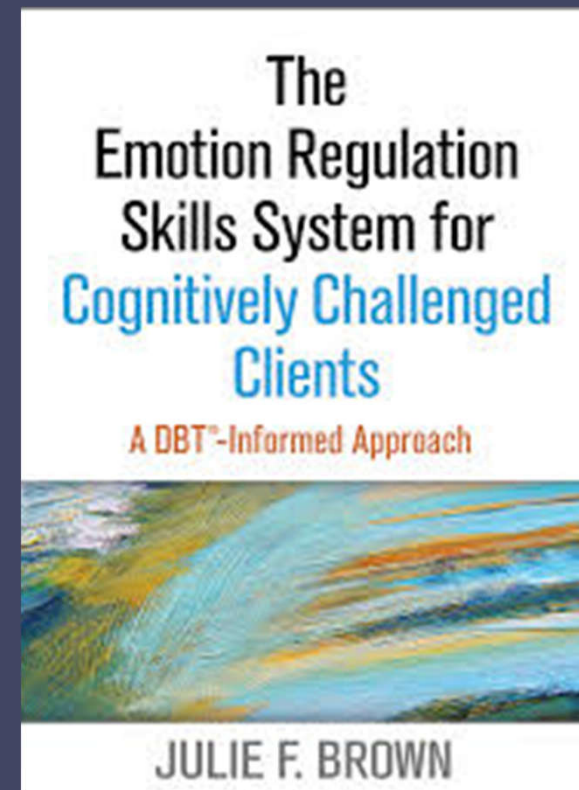
Dag	Det jag vill minska på			Situation	Namnge & skatta känslan	Färdigheter som jag har använt
	1. <i>Impuls: Ja Nej</i> <i>Handling: Ja Nej</i>	2. <i>Impuls: Ja Nej</i> <i>Handling: Ja Nej</i>	3. <i>Impuls: Ja Nej</i> <i>Handling: Ja Nej</i>	Plats: Vad hände?	Känsla: 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	1. <i>Impuls: Ja Nej</i> <i>Handling: Ja Nej</i>	2. <i>Impuls: Ja Nej</i> <i>Handling: Ja Nej</i>	3. <i>Impuls: Ja Nej</i> <i>Handling: Ja Nej</i>	Plats: Vad hände?	Känsla: 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	1. <i>Impuls: Ja Nej</i> <i>Handling: Ja Nej</i>	2. <i>Impuls: Ja Nej</i> <i>Handling: Ja Nej</i>	3. <i>Impuls: Ja Nej</i> <i>Handling: Ja Nej</i>	Plats: Vad hände?	Känsla: 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	1. <i>Impuls: Ja Nej</i> <i>Handling: Ja Nej</i>	2. <i>Impuls: Ja Nej</i> <i>Handling: Ja Nej</i>	3. <i>Impuls: Ja Nej</i> <i>Handling: Ja Nej</i>	Plats: Vad hände?	Känsla: 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	1. <i>Impuls: Ja Nej</i> <i>Handling: Ja Nej</i>	2. <i>Impuls: Ja Nej</i> <i>Handling: Ja Nej</i>	3. <i>Impuls: Ja Nej</i> <i>Handling: Ja Nej</i>	Plats: Vad hände?	Känsla: 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	1. <i>Impuls: Ja Nej</i> <i>Handling: Ja Nej</i>	2. <i>Impuls: Ja Nej</i> <i>Handling: Ja Nej</i>	3. <i>Impuls: Ja Nej</i> <i>Handling: Ja Nej</i>	Plats: Vad hände?	Känsla: 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	1. <i>Impuls: Ja Nej</i> <i>Handling: Ja Nej</i>	2. <i>Impuls: Ja Nej</i> <i>Handling: Ja Nej</i>	3. <i>Impuls: Ja Nej</i> <i>Handling: Ja Nej</i>	Plats: Vad hände?	Känsla: 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5	



psykologpartners

JULIE BROWN 2013

- 40-patienter
- Beteenden mättes i tre olika kategorier
- Patienterna följdes i fyra år
- Farliga beteenden tog ca två år
- Tydlig minskning av suicidala beteenden
- Mindre farliga, hota, svära, kasta saker minskade snabbare (3-6 månader)
- Ökad funktionsnivå inom flera domäner





DBT-skills system for cognitively challenged individuals with self-harm: a Swedish pilot study

Alexandra Rosendahl-Santillo, Reid Lantto, Lena Nylander, Christina Thylander, Pernilla Schultz, Julie Brown, Märta Wallinius & Sofie Westling

To cite this article: Alexandra Rosendahl-Santillo, Reid Lantto, Lena Nylander, Christina Thylander, Pernilla Schultz, Julie Brown, Märta Wallinius & Sofie Westling (2021): DBT-skills system for cognitively challenged individuals with self-harm: a Swedish pilot study, International Journal of Developmental Disabilities, DOI: [10.1080/20473869.2021.1965825](https://doi.org/10.1080/20473869.2021.1965825)

To link to this article: <https://doi.org/10.1080/20473869.2021.1965825>



© The British Society of Developmental Disabilities 2021



[View supplementary material](#)



Published online: 01 Sep 2021.



[Submit your article to this journal](#)



Article views: 67



[View related articles](#)

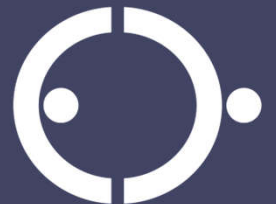


[View Crossmark data](#)



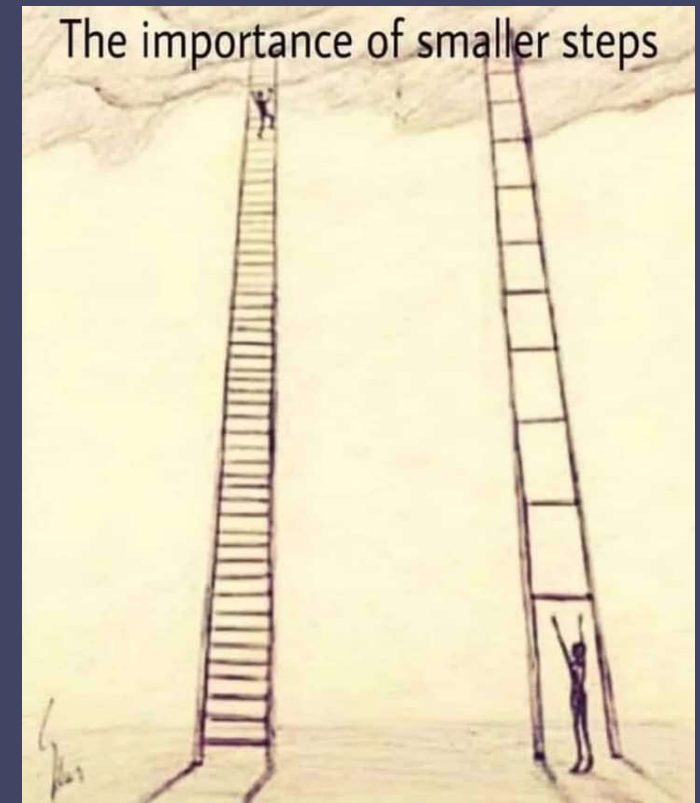
NÅGRA RESULTAT

- Individuell terapi 1 ggr veckan samt färdighetsträning 48 ggr (Pågick under ca 18 månader) samt nätverksarbete
- Minskade farliga beteenden, självskada och suicidalitet
- Tydlig minskning efter tre månader, medelgod effekt
- Ökad funktionsnivå gällande relationer, social kognition och problemlösning
- Minskad inläggningsfrekvens.
- Personal mycket positiva till konkret metod och förbättrad arbetsmiljö



SÅ VAD SA PATIENTERNA?

- ” Jag visste vad jag skulle göra istället ”
- ” Äntligen fick jag något som var mitt”
- ” Nu kan jag berätta och andra fattar”



OCH VAD SA PERSONALEN?

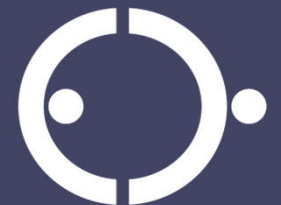
” Hon är annorlunda”

” Hon säger till i tid”

” Nu kan vi hjälpa henne, förut var hon mest missnöjd”

” Jag har fått min dotter tillbaka”

” Han tar hand om sig”



psykologpartners

PASSAR FÖR VILKA?

Julie Brown: IK 50 och
uppåt.

DBT Lund: IK 60 och
uppåt

ASD: Kan fungera med
högfungerande tillstånd.
Anpassa material och
presentation (Keenan
2024)

Vår erfarenhet. Mellan IK
50-60 förlångsammars
inlärningstiden radikalt.
Nätverket behöver
involveras i större
utsträckning.

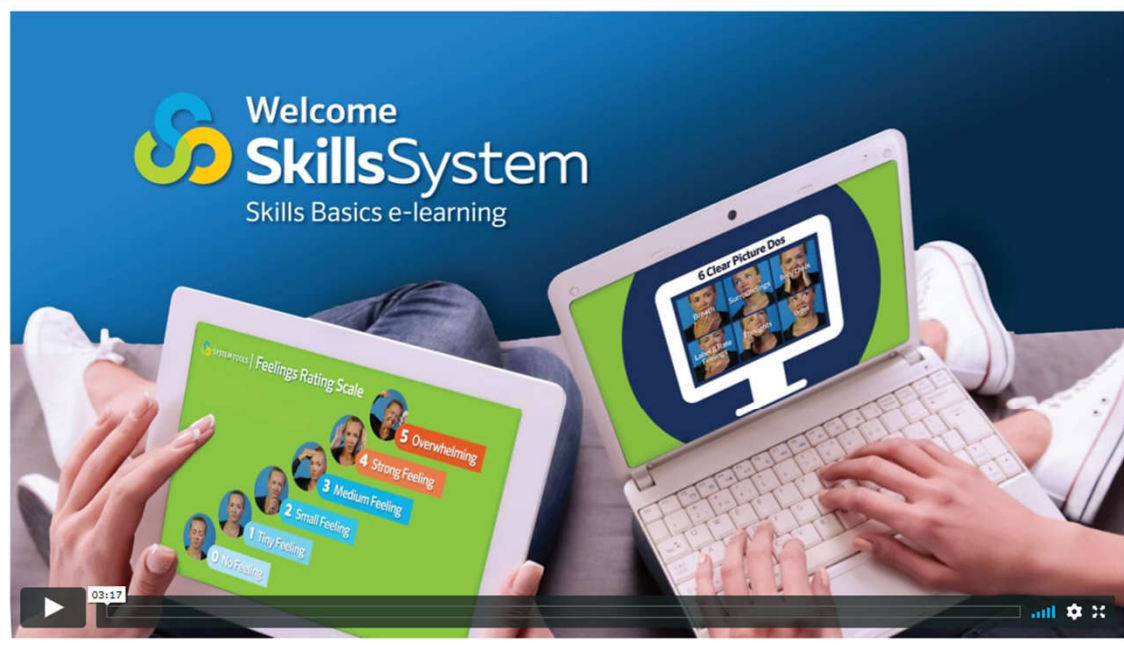
Passar både vid självskador
och enklare
beteendeproblem.



MEN VEM SKA GÖRA JOBBET?

(KOUROUPA, 2024)





Welcome
SkillsSystem
Skills Basics e-learning

03:17

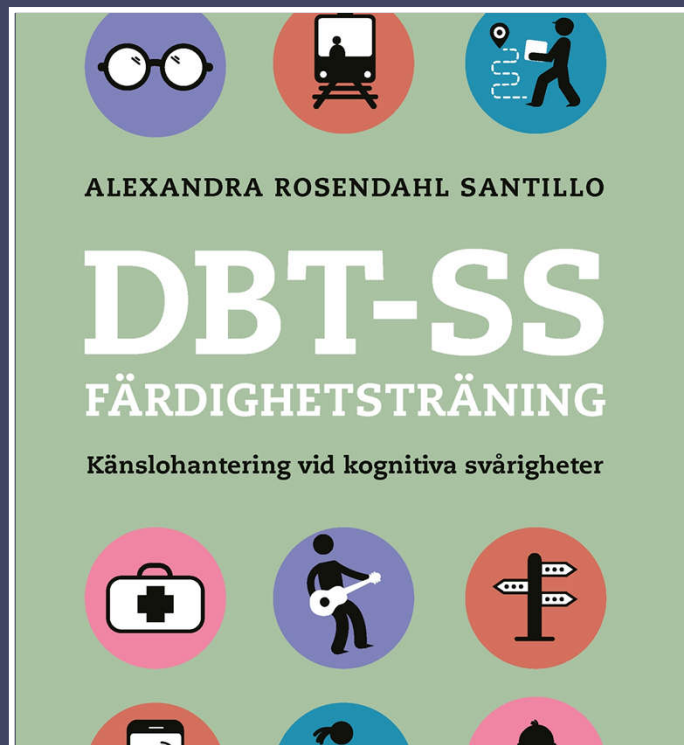
[E-LEARNING MEMBERSHIP LEVELS](#)



SÅ ANTINGEN KAN VI VÄNTA PÅ ATT NÅTT
HÄNDER ELLER SÅ



SÅ TILL SLUT- TACK FÖR ATT JAG FICK KOMMA



Utgå från hur kognitiv belastning fungerar

Att hantera känslor är att ha färdigheter för livet

Vi behöver anpassa behandling eftersom patienten inte kan anpassa sig till oss

Individer ska ha rätt till evidensbaserade metoder som alla andra.

Alexandra.rosendahl.santillo@psykologpartners.se

REFERENSER

- Brown, J. F., Brown, M.Z., & Dibiasio, P. (2013). Treating individuals with intellectual disabilities and challenging behaviors with adapted dialectical behavior therapy. *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities*
- Ayres, P., & Paas, F. (2012). Cognitive load theory. New directions and challenges. *Applied Cognitive Psychology*
- Kalyuga, S. (2011). Cognitive load theory: How many types of load does it really need? *Educational Psychology Review*.
- McClure, K. S., Halpern, J., Wolper, P. A., & Donahue, J. (2009). Emotion regulation and intellectual disability. *Journal on Developmental Disability*
- Cai, R., Richdale, A. I., Uljarević, M., Dissanayake, C., Samson, C. (2018). Emotion regulation in autism spectrum disorder: Where we are and where we need to go. *Autism Res.*
- Lew, M., Tripp-Tebo, C. & Watts, D. (2006). DBT for individuals with intellectual disabilities. *Mental health aspects of Developmental Disabilities*
- Sakdalan, J. A. & Collier, V. (2012). Piloting an evidence-based group treatment programme for high risk sexual offenders with intellectual disability in the New Zealand setting. *New Zealand Journal of Psychology*