

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 HANDLEDARE KBT




1

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



2



FRÅN DBT TILL SKILLS SYSTEM

3



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

4

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

5

KOGNITIV BELASTNING



6

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.




7

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.




8

KOGNITIV BELASTNING -VILKA SYMPTOM KÄNNER DU IGEN



Förvirring: Individen är ofokuserad. Följer inte ämnet, bladdrar 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



Obekvämt: irritabel, fiendtlighet, gråter, ängslig, vill lämna.


9

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

10


QUICK STEP ASSESSMENT




- 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

11


INLÄRNINGSZON



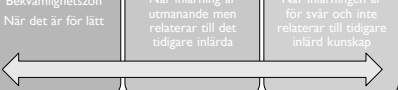
Bekvämlighetszon
När det är för lätt



Inlärningszon
När inläring är utmanande men relaterar till det tidigare inlärd



Misslyckandezon
När inläringen är för svår och inte relaterar till tidigare inlärd kunskap



12

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

13

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 förstäligt 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 Äkhet respekt och jämlikhet.
- " Så kan det vara för mig med"

14

VI BEHÖVER INTE VARA ÖVERENS- MEN VI VILL VARANDRA VÄL



Validering

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

15

KÄNSLOREGLERING HJÄLPER OSS ATT AGERA- BÅDE KORTSIKTIGT OCH LÅNGSIKTIGT



16

DBT SKILLS SYSTEM – ATT SYSTEMATISKT ARBETA MED FÄRDIGHETER

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. Värda relationer

Hela tiden-
färdigheter
Känsla

Bara lugn-
färdigheter
Känsla

17

SKATTA KÄNSLORNAS STYRKA

Skattningsskala för känslor

- 0 Ingen känsla
- 1 Liten känsla
- 2 Måttlig känsla
- 3 Stark känsla
- 4 Starkt stark känsla
- 5 Överför stark känsla

- 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

18

Recept för färdigheter

Använder MINST 1 färdighet för varje kändisnivå

Använd hela tiden färdigheter vid **KANSLA**

5 Använd minst 6 fh
Använd alla följande färdigheter och bara lags färdigheter

4 Använd minst 5 fh
Använd alla följande färdigheter och bara lags färdigheter

Använd max 2 färdigheter för **KANSA**

3 Använd minst 4 fh
Använd alla följande färdigheter och bara lags färdigheter

2 Använd minst 3 fh
Använd alla följande färdigheter och bara lags färdigheter

1 Använd minst 2 fh
Använd alla följande färdigheter och bara lags färdigheter

0 Använd minst 1 fh
Använd alla följande färdigheter och bara lags färdigheter

Hela tiden färdigheter

OCH

Bara lags färdigheter

19

1. Klar bild

Hela tiden färdigheter

Jag fokuserar 100% på denna stund - som den är

Notera andning
Notera omgivning
Notera kroppen

Namnge och skatta känslor
Notera tankar
Notera impulser

20

2. På spåret-tanke

Hela tiden färdigheter

Heja på mig själv!

Gör en färdighetsplan

21

3. På spåret-handling

Hela tiden färdigheter

Ta ett första steg mot minna mål

Byt spår!

På spåret-handlingsplan

Att acceptera situationen

Vända blad

22

4. Säkerhetsplan

Hela tiden färdigheter

Riskenivå?

Vilken sorts säkerhetsplan behöver jag?

Vad ska jag göra för att öka säkerheten?

Är jag i en säkerhetsknipa?

23

5. Nya jag-aktiviteter

Hela tiden färdigheter

FOKUS

MÅ BRA

DISTRAKTION

KUL

24

VÄLJ STRATEGI EFTER KÄNSLOLÅGE

Desto högre känsla desto kraftigare strategi.

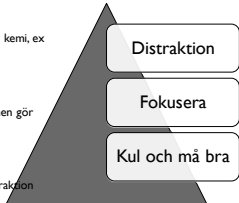
Distraction syftar ofta till att bryta kroppens kemi, ex dykreflex, smaker, etc

Måste kroka i föregående strategi

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

Distraction måste övas i lugnt läge

Vanligaste missen är att bara fokusera på distraction



25

6. Problemlösning

Bara lugn-färdigheter

Först får jag en klar bild av problemet
 Hur stort är problemet?
 Hur tillfälligt? **Stort!**
 Vad behöver jag för att lösa det?
 Behöver jag hjälp för att lösa det?

Sen behöver jag lista alla mina problem
 Fundera på alla lösningar
 Skriv lösningar och nackdelar på varje alternativ

Sen gör jag en A, B och C-plan

Plan A ★★

Planen som jag tror kommer fungera bäst

- Rack upp/bra
- Laga eventuella delar
- Laga eventuella delar
- En godtagbar kompromiss

Plan B ★

Planen som jag tror kommer fungera bäst

- Utvärdera
- Följ upp ett alternativ

Plan C ★

Planen som jag tror kommer fungera bäst

- Utvärdera
- Följ upp ett alternativ

26

7. Uttrycka mig

Bara lugn-färdigheter

Saker jag kan behöva uttrycka:

Tänkar och handskningar

Rolur

Känslor

Vad jag gillar och inte gillar

Önskemål och förhoppningar

Vilket sätt att uttrycka mig fungerar bäst?

Prata

Vidskrivning

Skicka

Skicka

Skicka

Skicka

Skicka

Skicka

Skicka

Skicka

Skicka

Skicka

Skicka

Skicka

Skicka

När ska jag uttrycka mig?

När det hjälper? På avse? Efter att ha varit illa?

27

8. Få det rätt

Bara lugn-färdigheter

Få det rätt hjälper mig att få det jag behöver

Rätt till

- A. Laga
- B. Laga eventuella delar
- C. Laga eventuella delar

Rätt till

- A. Laga
- B. Laga eventuella delar
- C. Laga eventuella delar

Rätt till

- A. Laga
- B. Laga eventuella delar
- C. Laga eventuella delar

28

9. Vårda relationer

Bara lugn-färdigheter

Vårda relationer hjälper mig att:

Allt göra saker som ligger på spåret relationer

Göra saker som balanserar på spåret relationer

Förändra av spåret relationer

Gemensam kompromiss

Ansvarfulla steg

29

Datum: _____

Veckokort för: _____

Plats	Situation	Närvaro & skatta känslan	Färdigheter som jag har använt
1	Vad händer?	Känsla:	
2	Vad händer?	Känsla:	
3	Vad händer?	Känsla:	
4	Vad händer?	Känsla:	
5	Vad händer?	Känsla:	
6	Vad händer?	Känsla:	
7	Vad händer?	Känsla:	
8	Vad händer?	Känsla:	
9	Vad händer?	Känsla:	
10	Vad händer?	Känsla:	

30

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



The Emotion Regulation Skills System for Cognitively Challenged Clients
A DBT-Informed Approach
JULIE F. BROWN

31



International Journal of Developmental Disabilities

1096-7266/2024/50(1)1-10
<https://doi.org/10.1080/10967266.2024.2385400>

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

Alexandra Rosenblad-Sandell, Reid Lantto, Lena Nylander, Christina Thylander, Pernilla Schults, Julie Brown, Mikko Huuhtanen & Sofia Westberg

To cite this article: Alexandra Rosenblad-Sandell, Reid Lantto, Lena Nylander, Christina Thylander, Pernilla Schults, Julie Brown, Mikko Huuhtanen & Sofia Westberg (2024) DBT skills system for cognitively challenged individuals with self-harm: a Swedish pilot study, International Journal of Developmental Disabilities, 50(1), 1-10, <https://doi.org/10.1080/10967266.2024.2385400>

© The British Society of Developmental Disabilities 2024

Published online 01 Sep 2024

Article views 07

View comments 0/7

View supplementary material 0/7

Submit your article to this journal 0/7

View related articles 0/7

View Crossmark data 0/7

32

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

33

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 "



The importance of smaller steps

34

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"

35

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 förlängs inlärningsstiden radikalt. Nätverket behöver involveras i större utsträckning.

Passar både vid självskador och enklare beteendeproblem.

36



37



38



39

SÅ TILL SLUT- TACK FÖR ATT JAG FICK KOMMA

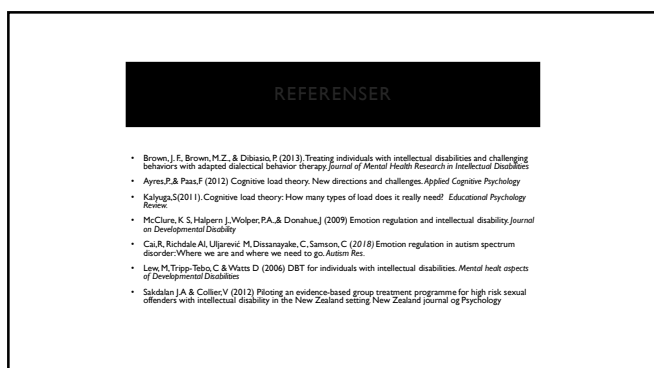
ALEXANDRA ROSEND AHL SANTILLO

DBT-SS
FÄRDIGHETSTRÄNING
Känslohantering vid kognitiva svårigheter

- 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

40



41