

VARFÖR ARBETE MED ATT HANTERA KÄNSLOR ÄR VIKTIGT OCH HUR DET KAN GÖRA SKILLNAD

DBTSS- EN ANPASSAD METOD

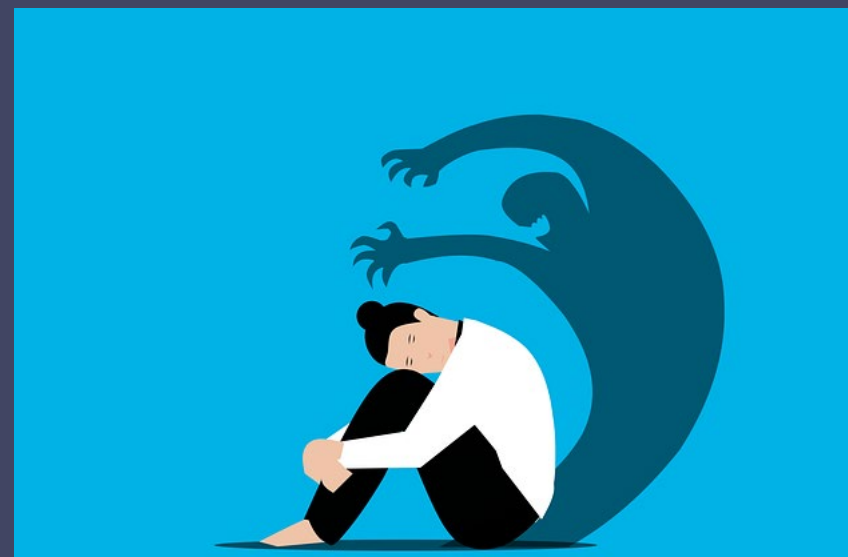
ALEXANDRA ROSENDAHL SANTILLO

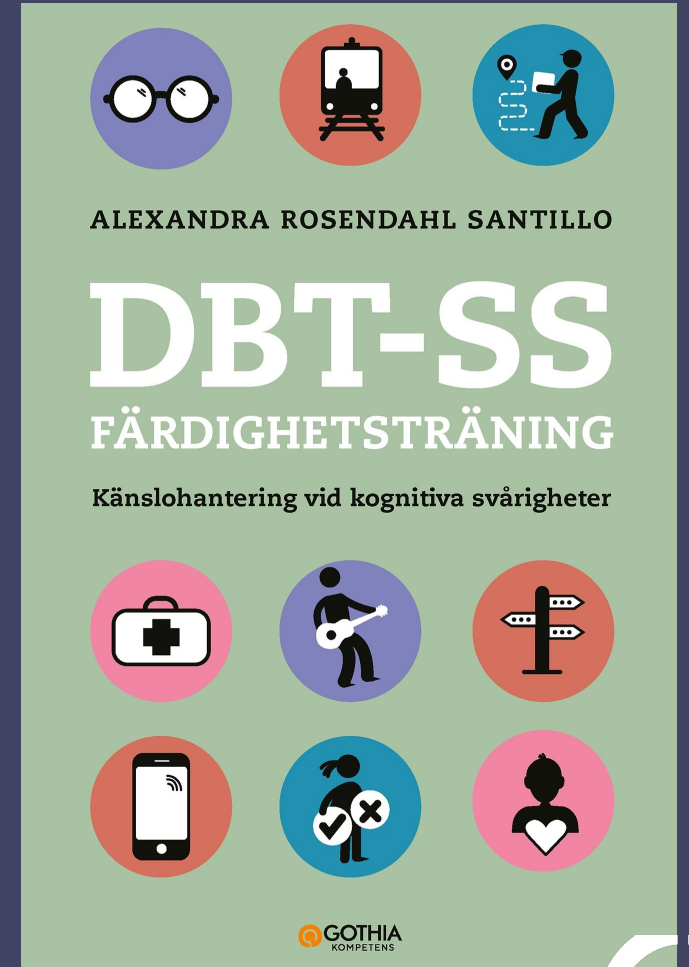
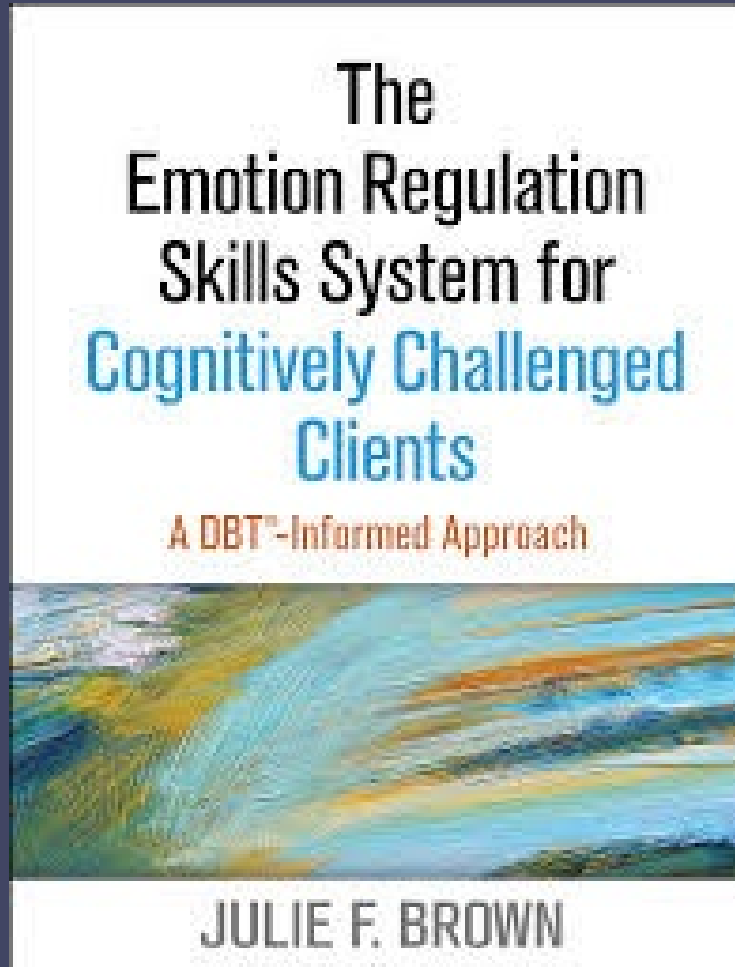


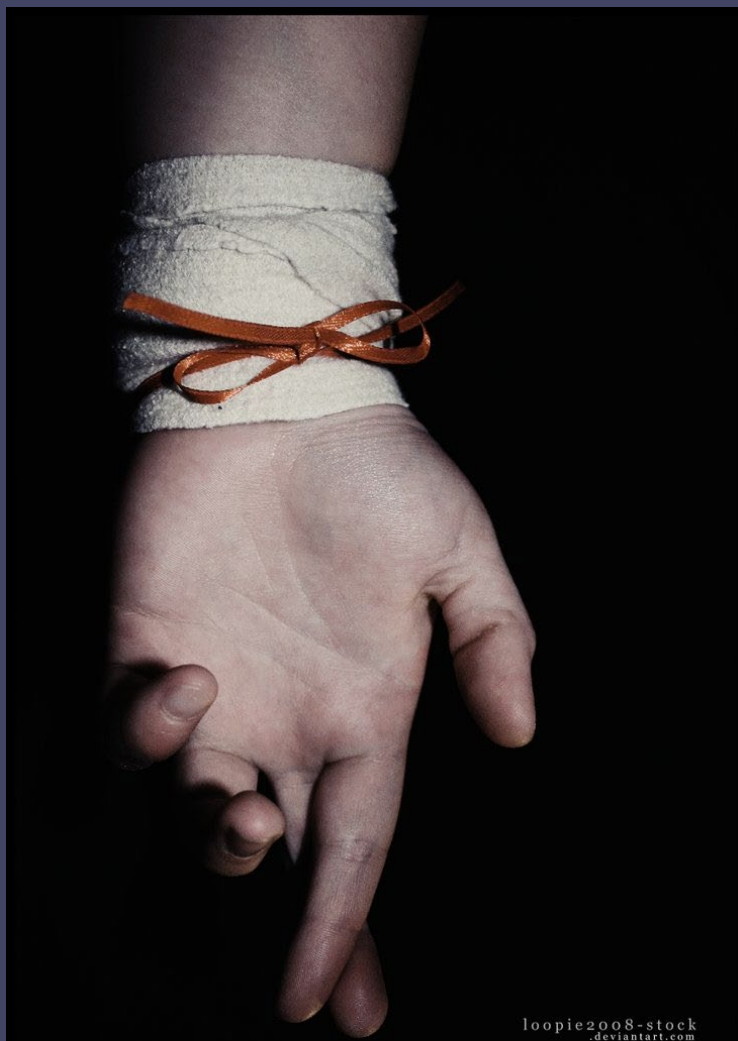
psykologpartners

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







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 inläringen



Behöver vi minimera kognitiv belastning

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: irriterad, fientlighet, gråter, ängslig, vill lämna.



DBT SKILLS SYSTEM ALLTID BÅDE OCH....

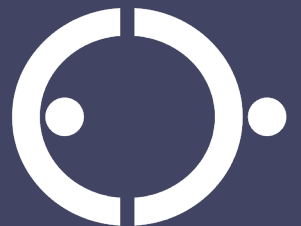
- Individen
- Lära sig känna igen känslor
- Vad ska göras och när
- Färdigheter för känslor och relationer
- Berättar för omgivningen om egna behov, uttrycker sig och hittar ett samarbete med omgivningen
- Personal
- Kännedom om kognitiv belastning
- Kännedom om att förstärka adekvat beteenden
- Anpassar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



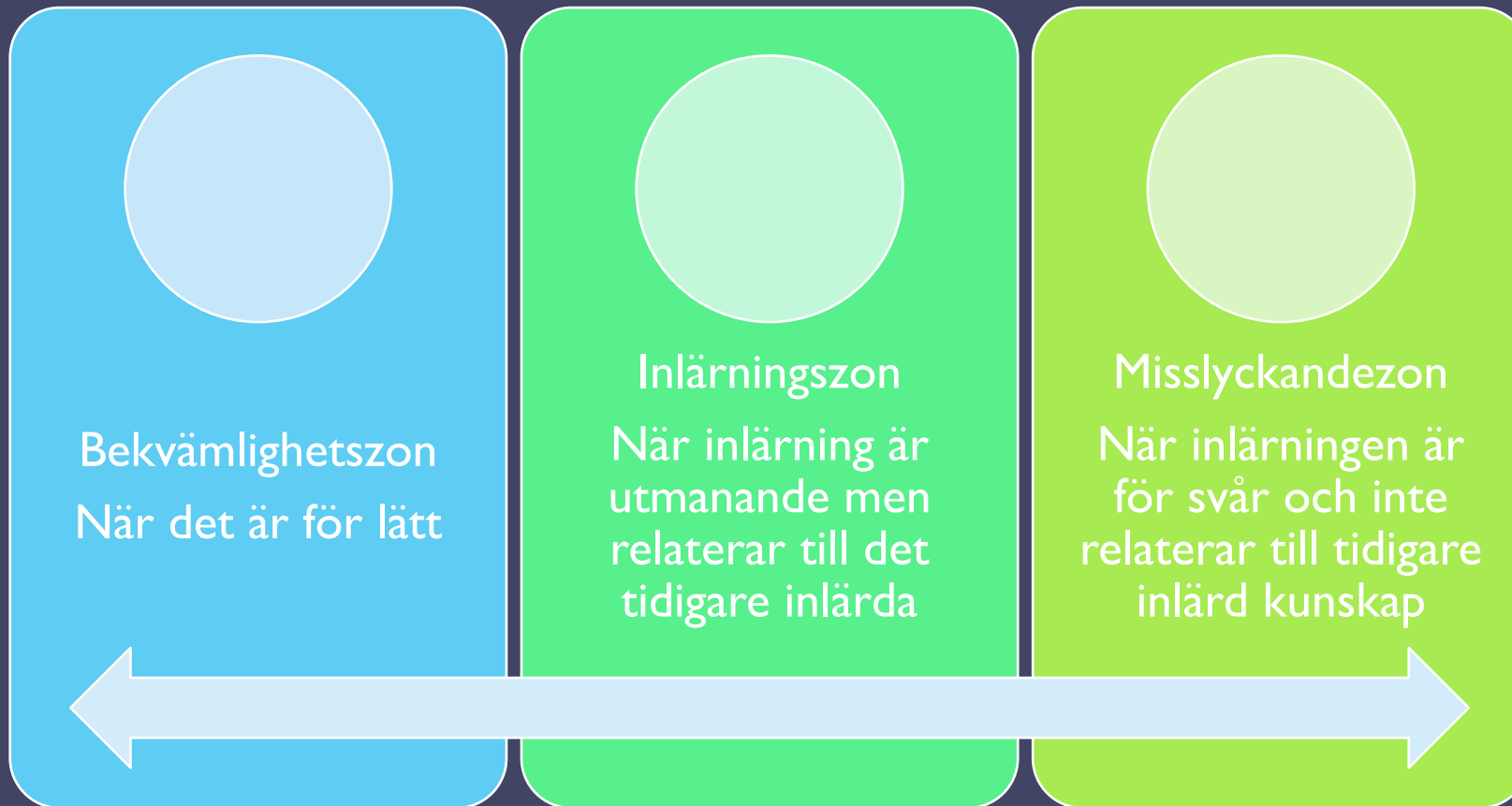
QUICK STEP ASSESSMENT



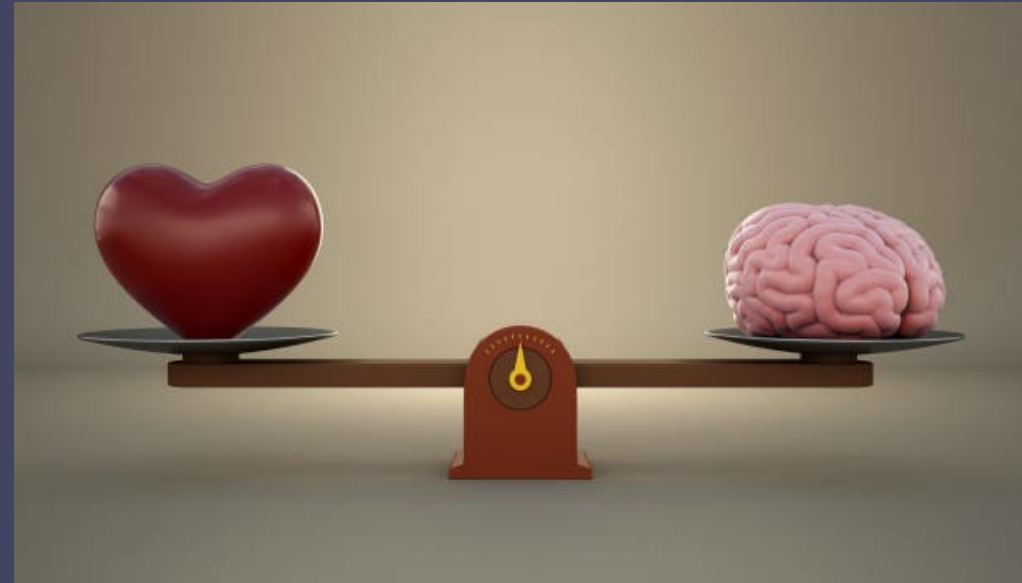
- Följ patienten i samtalet
- Anpassa intervention efter kognitiv belastning och kroka i tidigare kunskap
- Bygg ny kunskap stegvis
- Individen kan inte anpassa sig- så vi måste anpassa oss



INLÄRNINGSZON



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



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



KLAR BILD (MEDVETEN NÄRVARO)

- Motsvarar medveten närvaro i alla lägen
- Kan coachas på många olika sätt
- Anpassa språket
- ” Jag känner min andning här, var känner du din andning?
- ” Där! Super då har du gjort klar bild.
- Bedömningsfrågor: Skillnad mellan Klar och suddig bild
- Kontextfrågor: Vad händer med andra när de har en klar bild
- Klargörande: Hur kan Klar bild hjälpa?



PÅ SPÅRET TANKE

- Hjälper patienten ta kloka beslut kopplade till mål
- Klargör skillnad mellan tankar som leder mot målet eller bort från målet på ett icke-dömande sätt
- Att vändatankar är en färdighet som minskar dömande och ökar flexibla beteenden
- Att heja på sig själv syftar till att bibehålla fokus på målet
- Göra en färdighetsplan är att planera stegvis och leder mot mål

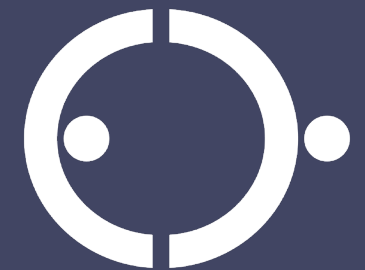


PÅ SPÅRET HANDLING

- Tydliggör att ett klokt beslut tas inte i huvudet. Det är även en handling.
- Första steget är för att kunna göra det så litet och görbart som möjligt
- Att byta spår är att gå från rigiditet till flexibilitet (känslofärdigheter)
- Stegvis arbete
- Lyfter vikten av sårbarhetsfaktorer och struktur
- Tar in arbete med att livet inte blir som vi vill men vi behöver färdigheter för att hantera upplevelser.
- Trycker på att individen behöver agera aktivt i sitt eget liv



EXEMPEL PÅ BARA LUGN FÄRDIGHETEN



FÄRDIGHETSTRÄNING I GRUPP 12 VECKOR PER OMGÅNG

-KAN GÖRAS INDIVIDUELLT OCH I GRUPP

Klar bild

Gå igenom hemuppgift

Arbeta med ny färdighet

Öva ny färdighet

Koppla färdighet med IRL

Motivera och summera

1. Klar Bild

Jag har 100% fokus på stunden som är just nu

**Observera
min andning**



**Observera min
omgivning**



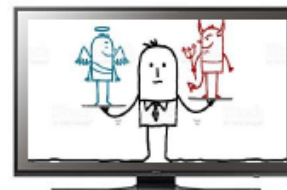
**Göra en
kroppskoll**



**Sortera &
skatta känslor**



**Observera
mina tankar**



**Observera
mina impulser**



Känslokattningskala
0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5

VALIDERING- EN VERKSAM TEKNIK SOM MÖJLIGGÖR NYINLÄRNING



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

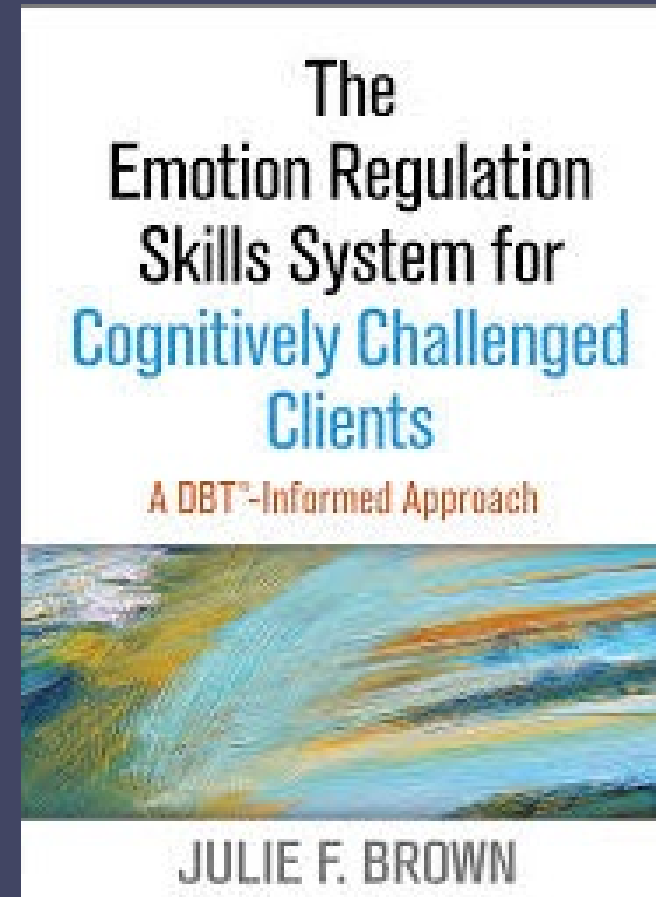
VALIDERING

- 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”



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](#)

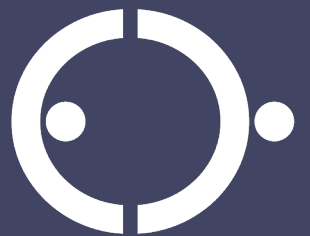


[View Crossmark data](#)



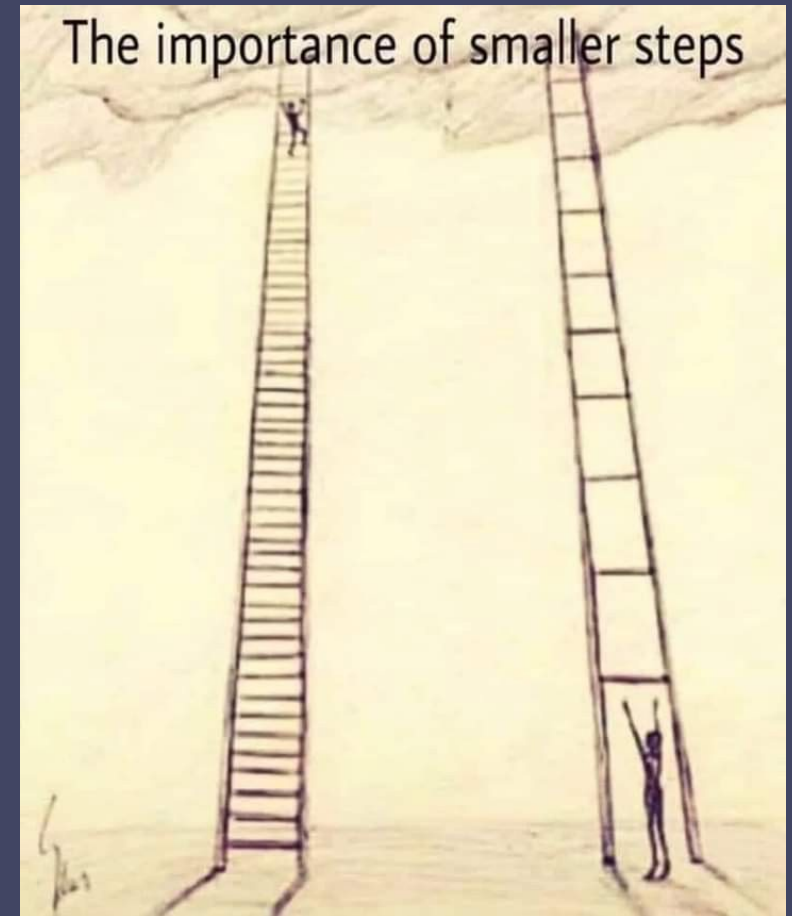
NÅGRA RESULTAT

- 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.
- Mättes med Whodas och beteenderegistreringar varje vecka.
- 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”



PASSAR FÖR VILKA?

Julie Brown: IK 50 och
uppåt.

DBT Lund: IK 60 och uppåt

ASD: Kan fungera med
högfungerande tillstånd.

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

Passar både vid självskador
och enklare
beteendeproblem.





SÅ VEM SKA GÖRA JOBBET?

Psykiatrin-kunskaper om dysreglerade beteenden och evidenspräglad

Habilitering- en verksamhet med kunskap om funktionsnedsättning, kognition och anpassningar

Kommun- en verksamhet med fokus omsorg, stöd och livskvalité

Ingen kan göra allt men alla kan göra något



psykologpartners



E-LEARNING MEMBERSHIP LEVELS



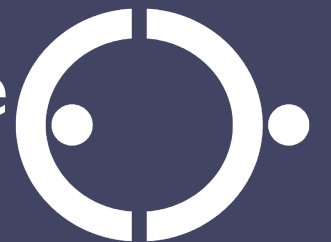
SÅ ANTINGEN KAN VI VÄNTA PÅ ATT NÅTT
HÄNDER ELLER SÅ



TACK FÖR JAG FICK KOMMA



- Alexandra.rosendahl.santillo@psykologpartners.se



psykologpartners

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*