

Trauma och beroendeproblem

”Seeking Safety”

- en modell för parallell behandling

Equals utbildningskonferens
november 2018

Madeleine Sköld,
leg psykolog, leg psykoterapeut
madeleine.skold@sll.se

Beroendeproblem - trauma

Substansbruk

|

Trauma

-

nära samband

Trauma

**Olika typer av
reaktionsmönster som
kan uppstå efter ett
trauma**

Trauma

Extrem anspänningsnivå/

- ständigt beredd på fara**
- hög stressnivå**

Trauma

Återupplevande/ invaderande symtom

- **flashbacks**
- **mardrömmar**
- **riskbeteende**

Trauma

Undvikande/avskärmning

**Att återkommande gå in i
frystillstånd/dissociativt tillstånd**

Trauma

- **Negativa föreställningar och förväntningar kring sig själv och omvärlden**
- **Problem med minne och koncentration**
- **Ihållande skuld och skambelastning**

Trauma

- **Känsla av främlingskap gentemot andra**
- **Irritabilitet eller aggressivt beteende**
- **Själv-destruktivt eller hänsynslöst beteende**

Trauma

- **Känsla av att vara avskild från sig själv**
- **Som att observera sig själv utifrån**
- **Overklighetskänslor inför sig själv och sin kropp**

Behandling av trauma

Behandling

Mål:

- **att göra det förflutna till förflutet**
- **känna trygghet och återupprätta personlig autonomi**
- **att hitta acceptans av sig själv som människa**

Behandling

**Olika faser i behandling - läkande
av trauma:**

Behandling

Fas ett: Stabilisering

Fas två: Bearbetning

Fas tre: Integration/normalisering

(Judith Lewis Herrman)

Behandling

Fas ett: Stabilisering

Mål:

- att kunna lugna och reglera sig själv
- att etablera säkerhet och trygghet
- tillit
- att återta makten över sitt liv

Behandling

Fas två: Bearbetning

De traumatiska upplevelserna adresseras och bearbetas

- **att komma ihåg**
- **att sörja**

Behandling

Fas tre: Normalisering

- **att uppnå en känsla av att vara hemma i sig själv och världen**
- **att återfå makten i nuet**
- **att ha återfått tillit till sig själv och andra**
- **att ha beredskap för det som väcks**

Seeking Safety

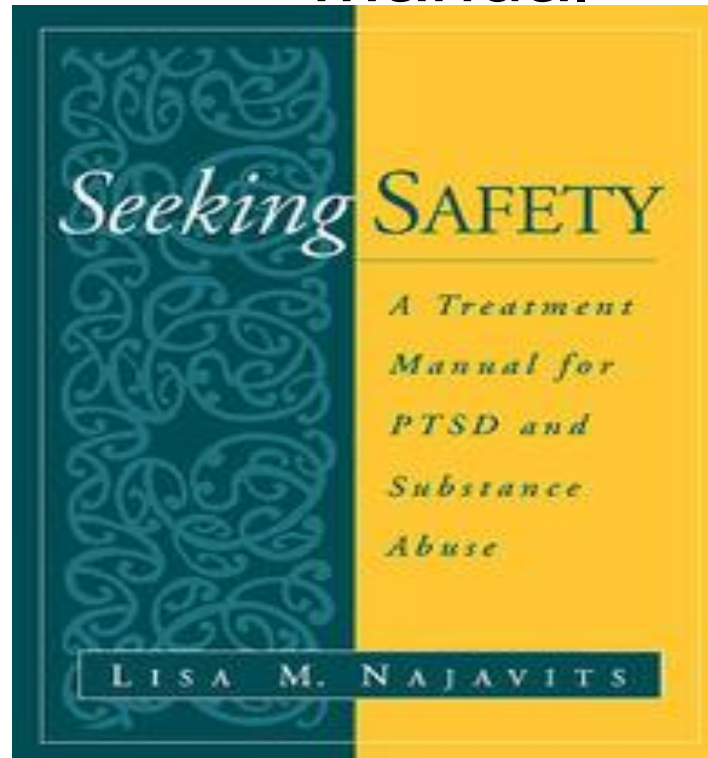
**En behandlingsmodell där
man behandlar beroende-
problem och trauma
parallellt**

Seeking Safety

Seeking Safety är utarbetad av Lisa M Najavits, professor i psykologi på Harvard Medical School. Hon är även director of the Trauma Research Program in the Alcohol and Drug abuse Treatment Program of McLean Hospital, Belmont, Massachusetts

Seeking Safety

Manual



Arbetsmaterialet finns översatt till svenska

Madeleine Sköld

Seeking Safety

En fas ett - behandling

Seeking Safety

Kan användas:

- **i slutenvård, öppenvård och på behandlingshem**

Seeking Safety

Kan användas:

- **i grupp och individuellt**
- **för kvinnor och män**

Seeking Safety

- **för personer med PTSD**
- **för personer som har en traumahistoria men inte möter kriterierna för en PTSD diagnos**

Seeking Safety

Huvudprinciperna i Seeking Safety:

- **säkerhet som ett övergripande mål (i relationer, tänkande, beteende, känsla)**

Seeking Safety

Huvudprinciperna i Seeking Safety:

- **integrerad behandling (att arbeta med både ptsd och beroendeproblematik parallellt)**

Seeking Safety

- fokus på *ideal* för att motbalansera förlusten av ideal som sker i samband med både PTSD och substansbruk

Kärnbegrepp i behandlingen:

- **Se till att vara säker/trygg**
- **Respektera sig själv**
- **Använd strategier – inte droger
– för att komma bort från
smärtan**

Seeking Safety

Mål att:

- **klara av att hantera traumasymtom
t ex flashbacks, mardrömmar,
negativa känslor**
- **kunna klara av att leva utan att
använda droger**

Seeking Safety

- kunna ta hand om sig själv, t ex att sköta sin fysiska hälsa, äta bra osv
- umgås med personer som kan ge stöd

Seeking Safety

- **att inte utsätta sig för nya relationer som medför övergrepp, misshandel**

Seeking Safety

- **hindra självdestruktiva handlingar, som att skära sig, självmordsimpulser, oskyddat sex**

Seeking Safety

- **att hitta sätt att uppskatta sig själv på och njuta av livet**

Seeking Safety

- **att återfå kontroll och makt över sig själv och sin situation**

Seeking Safety

**Seeking Safety innehåller
25 ämnesområden**

Seeking Safety

Fyra områden som behandlas under varje ämnesområde:

- **kognitivt**
- **beteende**
- **interpersonellt**
- **case management**

Seeking Safety

- **koppla materialet till aktuella / speciella problem i personens liv**
- **säkerhet i vardagen skall prioriteras**
- **prioritera senaste riskbeteendet**

Seeking Safety

Introduktion till behandlingen/Case management

Seeking Safety

Säkerhet

- **att återfå kontroll**
- **att sluta droga**
- **att inte utsätta sig för farliga situationer**

Seeking Safety

PTSD – ta tillbaka makten

- vad är PTSD och vilka symtom besväras man av
- kopplingen PTSD och substansbruk

Seeking Safety

**“Ingen känsla varar för
evigt”**

**Rainer Maria Rilke
(tysk 1900-tals poet)**

Seeking Safety

**Att distansera sig från
känslomässig smärta –
grounding**

- **olika tekniker som hjälper att fokusera, distrahera, hantera psykisk smärta**

Seeking Safety

När droger och alkohol kontrollerar dej

- **vad är substansbruk/beroende?**
- **hur substansbruk hindrar från att bli fri från PTSD**

Seeking Safety

Att be om hjälp

- **Båda störningarna gör att man får problem att be om hjälp**

Seeking Safety

Att ta väl hand om sig själv

- **Egenvård är ett sätt att behandla sig själv med respekt**

Seeking Safety

Medkänsla

- **Att komma bort från en negativ självuppfattning**

Seeking Safety

Röda och Gröna flaggor

- **att lära sig identifiera signaler på när det kan bli farligt kopplat till substansbruk och PTSD**
- **att förbereda en säker plan**

Seeking Safety

Ärlighet

- **Vad kostar oärligheten?**
- **När kan man säga hur det är?**

Seeking Safety

Att tänka i sundare banor

- att se sina möjligheter
- hitta sin nya historia

Seeking Safety

Integrering av "the split self"

- att upptäcka den inre spliten både vad gäller PTSD och missbruk

Seeking Safety

Åtagande

- **Vad det innebär att utföra saker och hålla det man bestämt**

Seeking Safety

Att skapa innebörd

- **Att bli medveten om sina förutfattade meningar**

Seeking Safety

Stödresurser i samhället

- **Att lära sig ta för sig av sina rättigheter i samhället**

Seeking Safety

Att sätta gränser i relationer

- **Att utforska vad man menar med gränser och att kunna säga nej och ja**

Seeking Safety

Upptäckt

- **att ta reda på om det man tror stämmer**
- **att vara beredd på negativ feedback**

Seeking Safety

Att få andra att ge stöd till din återhämtning

- **Att lära sig att ta hjälp av viktiga personer i omgivningen**

Seeking Safety

Att handskas med ”triggers”

- vem, vad och var?

Seeking Safety

Att respektera sin tid

- **att utforska hur man använder tiden och om det sker i läkande syfte**

Seeking Safety

Sunda relationer

- **hälsosam och ohälsosam inställning till relationer**

Seeking Safety

Självbekräftelse

- hur gör man det på ett hälsosamt sätt

Seeking Safety

Läkande med hjälp av ilska

- **konstruktiv och destruktiv ilska**

Seeking Safety

Spelet om livsval

- **ett sätt att gå igenom vad behandlingen gett**

Seeking Safety

Avslutning

- utvärdering

Seeking Safety

**Behandlingen kan vara längre
eller kortare än 25 gånger**

Seeking Safety

www.seekingsafety.org

Tack för idag

Madeleine Sköld

Trauma

Förekomst av PTSD bland befolkningen i Sverige:

8% under livstid

10% bland kvinnor, 5% bland män

Forskning (Giaconia m fl, 2000)

- **Substansbruk ökar risken för livslång PTSD**
- **Trauma/PTSD föregår substansbruk**
- **Substansbruk föregår trauma**
- **Tonåringar med substansbruk löpte 3-4 ggr större risk för PTSD**

Forskning (Giaconia m fl, 2000)

- **Substansbruk och PTSD ökar risken för riskbeteende**
- **Omfattande substansbruk ökar risken att utveckla PTSD eftersom det inverkar på förmågan att använda emotionella resurser att hantera traumareaktioner effektivt**
- **Andra faktorer som påverkar negativt: t ex uppförandestörning, anti-socialt beteende**

Forskning (Najavits, Walsh)

- **Bland kvinnor med PTSD var risken för substansbruk 4 ggr så stor som för kvinnor utan**
- **Droger används som en form av kemisk dissociation**
- **Kan också användas för att få tillgång till traumarelaterade känslor och minnen**