

SAMARBETA MERA!

MI, KBT, ACT OCH TYDLIGGÖRANDE
PEDAGOGIK FÖR EN TRANSDIAGNOSTISK
BEHANDLING AV SAMSJUKLIGHET VID
BEROENDE

LIRIA ORTIZ

LLOA FÖRLAG



Liria Ortiz,

**leg psykolog, leg psykoterapeut
och handledare (KBT), MINT-
certifierad MI tränare, utbildar i MI**

E-mail: Liria.Ortiz@gmail.com

Hemsida: www.liriaortiz.com

Twitter: [@PsykologLiria](https://twitter.com/PsykologLiria)

**Finns också på Facebook,
LinkedIn, Youtube och
Instagram.**

**Hennes böcker hittar du på
Bokus och Adlibris**

Innehåll i manualen



-
- **Manualens sessioner är baserade på den befintliga **behandlingsforskning** om samsjuklighet**

Vad är nytt, i sättet att arbeta med samsjuklighet i manualen

- Det krävs inte absolut drogfrihet
- De första 5 sessionerna rekommenderas resten får man välja
- Valfria sessioner
- Tydliggörande pedagogik
- Transdiagnostisk förhållningssätt
- Hemuppgifter varannan session

Vanliga frågor

- **Max ålder? Ungdomar? Det vet jag inte ännu**
- **Vilka kan inte delta? Personer med ett pågående psykos eller djup deprimerade. Det rekommenderas att utgå från personens tillstånd i nuläget snarare än diagnoser.**
- **Hur utreda när personen kommer inte, håller inte tider, mm?**

Möjlighet till anpassning

**Att möta unika behov
hos varje individ/grupp**

KÄRNSESSIONER - 10 STYCKEN
(5 TEMA + 5 HEMUPPGIFTER)

5 STYCKEN VALFRIASESSIONER

Fokus i kärnsessionerna

- I kärnsessionerna fokuseras på ***sambandet*** mellan psykisk ohälsa och konsumtion och
- på ***färdigheter*** för att hantera sug/ångest och depression



Kärnsessioner 1 – 10

- **Session 1 -**
Ditt liv, dina mål och dina värderingar. **Tydliggörande pedagogik:** Vilket kognitiv stöd behöver du?
- **Session 2 -**
Hemuppgifter session 1
- **Session 3 -**
Transdiagnostik. En förklaringsmodell för samspelet mellan psykisk ohälsa och beroende
- **Session 4 -**
Hemuppgifter session 3
- **Session 5 -**
Att hantera suget och ångest med Mindfulness
- **Session 6 -**
Hemuppgifter session 5
- **Session 7 -**
Känsloreglering: Att ta hand om sina känslor
- **Session 8 -**
Hemuppgifter session 7
- **Session 9 -**
Beteendeaktivering: Vad vi gör påverkar hur vi mår
- **Session 10 -** Hemuppgifter för session 9 och avslut av kursen

-
- **ACT** står för Acceptance and Commitment Therapy
 - **CRAFT** står för Community Reinforcement Approach and Family Training

Valfria sessioner

- **Valfri session 1 –**
Att hålla motivationen
vid liv
- **Valfri session 2 –**
Problemlösning. Att
hitta alternativ till att
bruka substanser
- **Valfri session 3 –**
Kommunikationsträning
- **Valfri session 4 –**
Vikten av att få och
uppleva socialt stöd -
Att be om hjälp och stöd
- **Valfri session 5 –**
ACT vid samsjuklighet
- **Valfri session 6 –**
CRAFT för anhöriga

De valfria sessionerna kan väljas fritt i en grupp eller i en individuell behandling tillsammans med personen.

Man kan genomföras efter att man har gått igenom de kärnsessionerna eller man kan använda sig av dem efter de **FEM** första sessionerna.

Det som kommer nu

- Tydliggörande pedagogik *och*
- Transdiagnostisk förhållningssätt

Tydliggörande Pedagogik

Är en metod och ett förhållningsätt.
Pedagogiken utmärks av balanserade nivåer
mellan innehåll och form.

Det används bl.a. för autism och ADHD

SYFTE är att verkligheten blir förutsägbar,
tydlig och strukturerad.

Bildstöd eller

- Använd gärna bilder, appar, med mera som ett hjälpmedel i att kommunicera och använda till exempel KBT, Motiverande samtal, kartlägga, behandla, mm
- **Be om lov:** *Är det okej om jag använder mig av bilder för att underlätta för oss båda? Är det någon app som underlättar för dig?*

Några nyckelfrågor som du kan behöva förbereda svaret och ta fram bilder

Syfte är att öka känslan av trygghet samtidigt som personens stress kan minska.

Varför? Varför ska vi träffas? Varför ska jag göra detta?

Vart ska det vara?

Vem/vilka ska jag träffa?

Vad? Vad är syfte? Vad ska jag göra? Vad förväntas av mig? Vad ska hända?

När? Vilken tid? När ska det vara?

Hur? Hur länge? Hur mycket?

Sedan? Vad händer sedan? Vad ska jag göra när jag är klar?

-
- **Fråga efter:** vad behöver du för att kunna koncentrera dig, minnas, mm??

Transdiagnostisk eller Diagnosöverskridande behandling



Definition av transdiagnostik

- ✘ **Transdiagnostik** är ett annat ord för **diagnosöverskridande** interventioner och det innefattar diagnoser som har **gemensamma drag** och som svarar på **liknande interventioner**.
- ✘ Det som är viktigt att tänka på med det transdiagnostiska förhållningssättet är att **fokusera på den röda tråden** som går igenom flera olika tillstånd, de gemensamma svårigheterna för diagnoserna, exempelvis tankar, sug, känslor, undvikande...

Om diagnoser

- Att ställa rätt diagnos är **viktigt** för till exempel få rätt **medicin** som hjälper personen att **bli mer stabilt**.
- Samt för att personen ska få en förklaring om varför hen har vissa svårigheter
- Men, när det gäller **psykologisk behandling** används i manualen **transdiagnostisk**

Vid olika diagnoser och samsjuklighet

- Fråga om det personen upplever som **svårigheter** och **styrkor!!!**
- Fråga om det **GEMENSAMMA** för dessa diagnoser
- **OBS!** Detta görs om din roll inte innebär att diagnostisera, mm.

Frågor för att fånga upp det gemensamma OBS!! Anpassa, använd andra ord, konkretisera...

- **Hur dina olika diagnoser påverkar din vardag?**
- **Vad är annorlunda när du brukar substanser?**
- **Hur märker du att du mår dåligt/bra?**
- **Vilka känslor verkar gå hand i hand med dina symtom? Rädsla? Ångest? Nedstämdhet?**
- **Vad har du för svårigheter?**
- **Vad fungerar i din vardag? Styrkor? Resurser?
Exempelvis när du skulle komma hit idag.**

Arbetsblad



Hur ditt **MÅENDE** påverkar ditt **BRUK**

Situation	Hur mådde du innan	Vad du gjorde	Hur mådde du strax efter	Hur mådde du dagen efter	Annat?
Situation 1					
Situation 2					
Situation 3					

Hur ditt **BRUK** påverkar ditt **MÅENDE**

Situation	Hur mådde du innan	Hur mådde du strax efter	Hur mådde du dagen efter	Annat?
Situation 1				
Situation 2				
Situation 3				

För referenslista maila till
liria.ortiz@gmail.com

**En video om manualen finns
på min Youtube kanal.**

Länk:

<https://www.youtube.com/watch?v=kDm3YK1Zw4g>

Frågor?



E-mail:

Liria.Ortiz@gmail.com

Hemsida:

www.liriaortiz.com