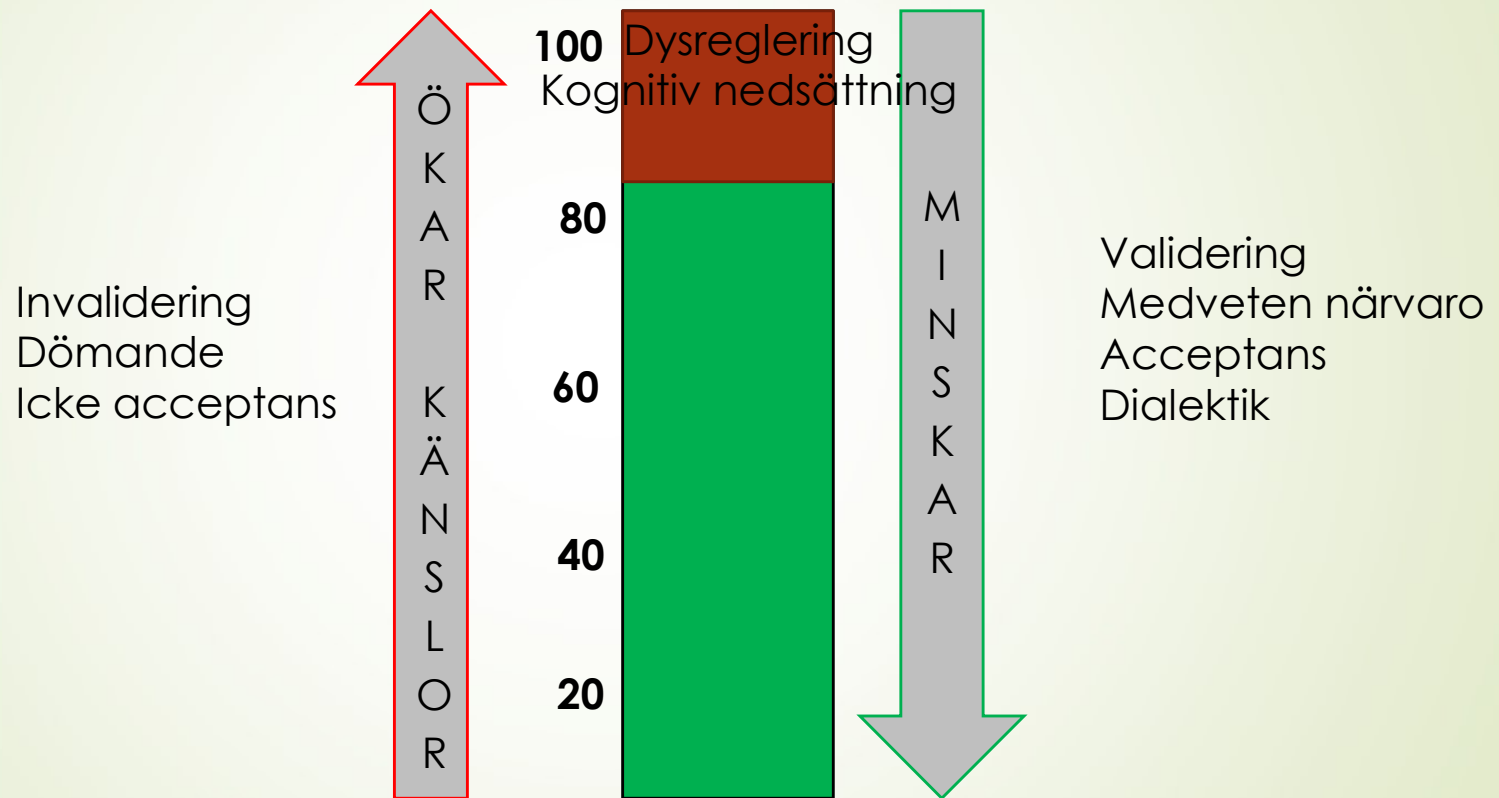


Att möta och bemöta personer med psykisk ohälsa och kognitiv nedsättning

DBT-mottagningen, Specialistpsykiatri, Örebro Läns Landsting
Linda Holländare, leg psykolog, leg psykoterapeut

Bemötande - känsloreglering





Vad är ett invaliderande bemötande?

När individen kommunicerar sina subjektiva upplevelser (tankar/känslor) bemöts hen med:

- Avfärdande, förminskande, nonchalans, ignorering eller bagatellisering.
- Kritik, hån eller bestraffning.
- Lägga skuld på, anklaga, vara nedlåtande, misstänkliggöra personen.
- Anta saker om den andres motiv.
- "Placera" känslor/tankar/önskningar hos personen.
- Ogiltigförklaring av personens reaktioner.
- Icke-acceptans av personens beskrivning av sig själv och sina upplevelser.
- Problemlösa istället för att lyssna.



Validering

=

Uppmärksamhet
& intoning

+

Analys av sammanhang och mål

*(sätta **känslor/beteenden/reaktioner** i samband med situationen och se det giltiga i **dem**)*

Validering



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



Kom ihåg: Validering ≠ hålla med

Validering betyder INTE att du "tycker om" eller "håller med" i det som den andra personen gör, säger eller känner.

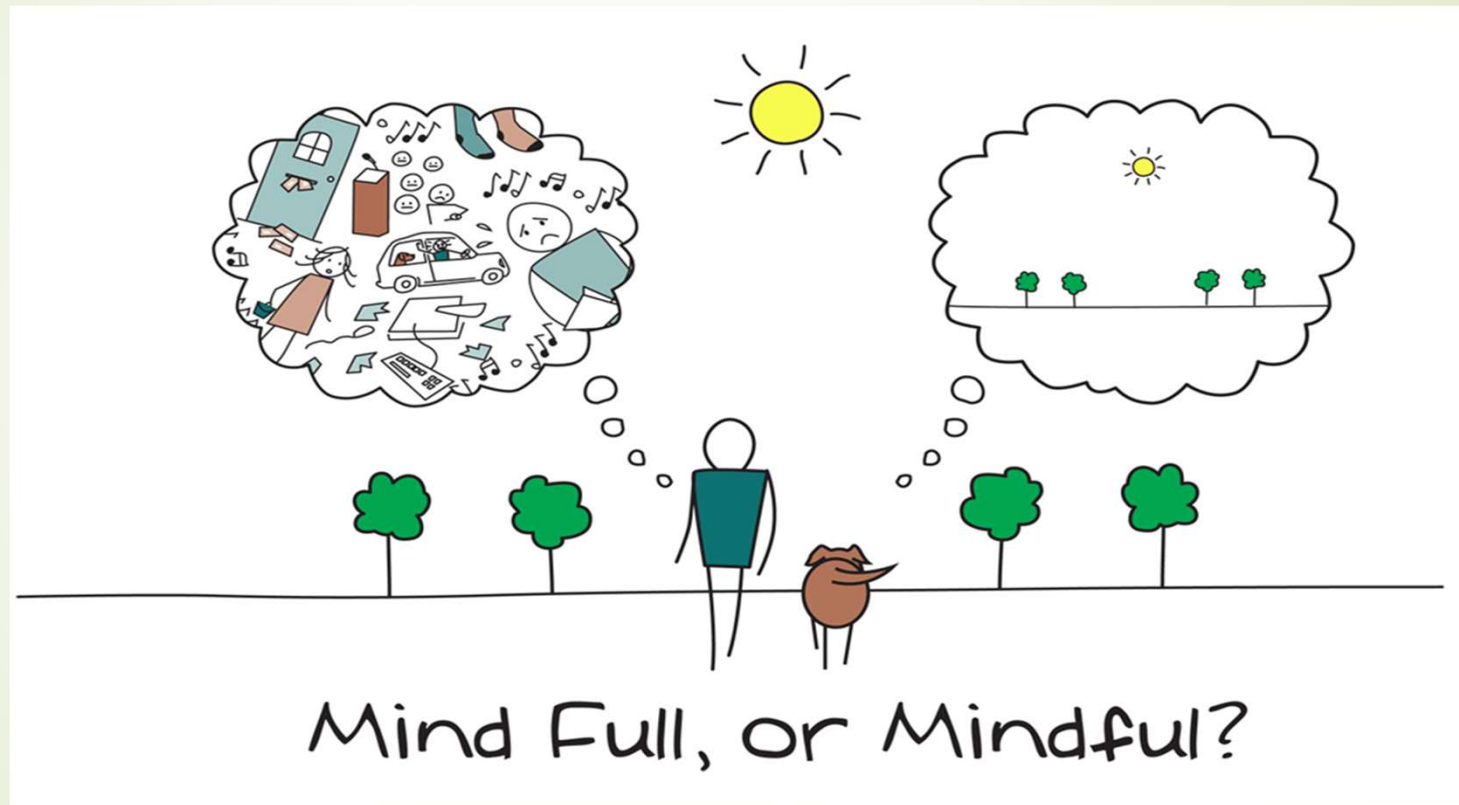
Validering betyder att du ser det begripliga i den andres *känslor, tankar, behov och värderingar* – och hur dessa påverkar personens upplevelse och beteenden.



Sju valideringsnivåer:

- V1) Lyssna med full uppmärksamhet, vara vaken och närvarande.
- V2) Korrekt spegla det personen säger. Fråga om det stämmer.
- V3) Sätta ord på utsagda känslor, tankar, beteendemönster.
- V4) Kommuniera hur beteendet blir förståeligt utifrån personens historia.
- V5) Kommuniera hur beteendet blir förståeligt utifrån personens nuvarande situation.
- V6) Vara radikalt genuin och jämlik (visa egen sårbarhet).
- V7) Validering i handling. Förlåtelse.

Medveten närvaro





Medveten närvaro

innebär att vara uppmärksam på ett speciellt sätt:

Avsiktligt,

i nuet,

och **utan att värdera** eller **döma.**

-JON KABAT-ZINN



Att vara icke dömande

För att kunna acceptera måste vi anta en icke-dömande hållning beträffande:

- oss själva som vi är,
- vår personliga historia,
- vårt inre; tankar, känslor och kroppssensationer,
- vårt beteende,
- livet som det är,
- andra som de är,
- vår oförmåga att alltid acceptera.



Vad är acceptans

- Förhålla sig värderingsfritt.
- Se verkligheten som den är.
- Att uppleva emotioner fullt ut.
- Att se känslor, även skam, rädsla, sorg, avund, ilska som en del av livet.
- Avstå från att undvika, förneka, motarbeta, bete sig som att verkligheten "borde" vara på något annat sätt och därigenom fastna och blockera positiva upplevelser.
- Att vara flexibel och göra det som fungerar.
- Se att vi människor är olika; tänker, känner och reagerar olika.

Vad är acceptans?



DET REGNAR

Jag gillar inte regn. Gah vad jag önskar att det inte regnade. Min dag skulle bli bättre om det inte regnade. Min dag är förstörd nu. Det regnar ju jämnt. Varför regnar det hela tiden tänk om det bara kunde vara sol.

DET REGNAR

Ja.



ilivEra



Att acceptera i praktiken

- Att inte lägga energi på att förändra en annan person eller hens upplevelse.
- Acceptans innebär att tolerera, se saker i ett sammanhang, förstå och tillåta upplevelsen.
- Att man väljer att se eller stå ut med verkligheten som den är utan att fly, undvika, förvränga eller döma den.
- Att acceptera är inte detsamma som att ge upp.
- Genom att acceptera sker en automatisk förändring av ditt sätt att se den aktuella situationen. Du behöver oftast acceptera samma sak om och om igen.
- Var observant på ordet "borde" (*det borde inte vara så här*). Detta kan vara ett tillfälle då du behöver stanna upp och fundera på om det är något som du inte accepterar.

Acceptera det vi inte kan förändra...

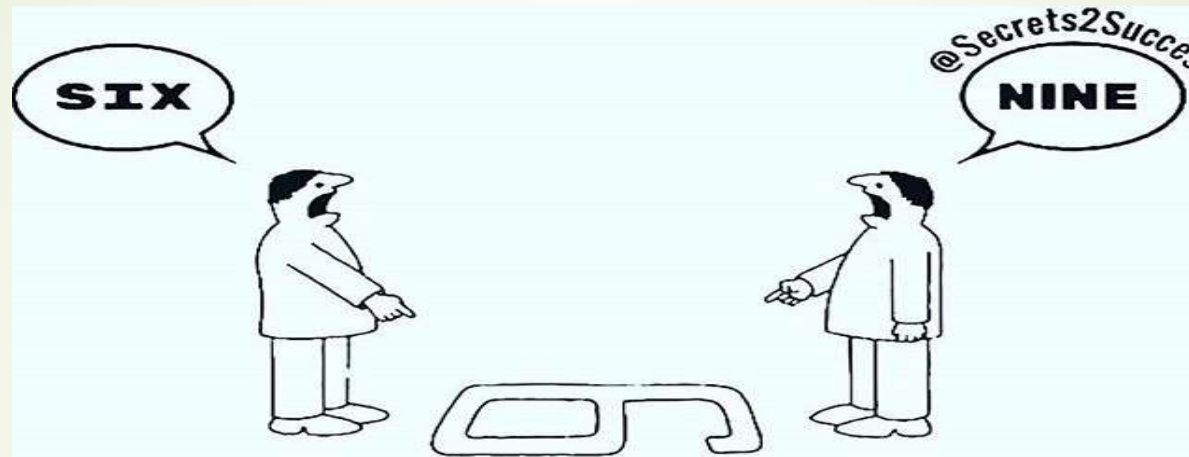




Dialektiskt perspektiv

- Dialektiskt perspektiv betonar hur komplex verkligheten är och hur allt samspelar. Det finns alltid mer än ett perspektiv.
- Dialektiken behövs för att påminna oss om att inte fastna i ett perspektiv.
- Två motsatser kan båda vara sanna. Det finns inget rätt eller fel eller en absolut sanning. Undvik att se världen i "svart eller vitt".
- Dialektik handlar om flexibilitet och möjligheten att byta spår.

Dialektiskt förhållningsätt



Just because you are right,
does not mean, I am wrong.
You just haven't seen life
from my side.

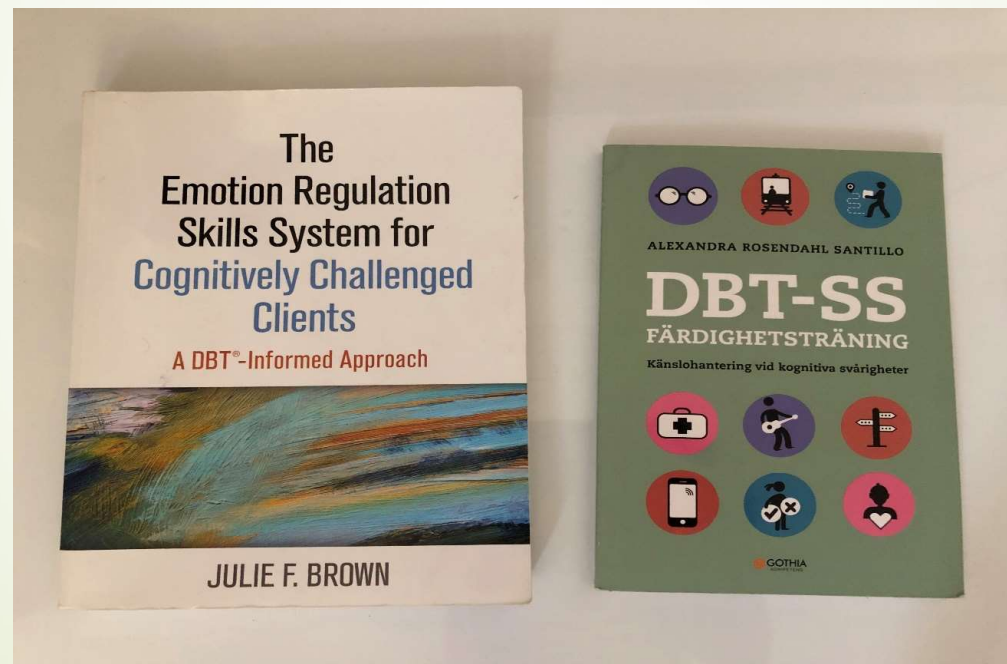


Dialektiskt bemötande

- Balans mellan acceptans och förändring.
- Balans mellan flexibilitet och stabilitet.
- Balans mellan att vara stödjande och utmanande.
- Fokusera alltid på att leta efter det vi missar, det perspektiv vi inte har.

DBT för personer med kognitiva svårigheter

- ▶ Autism, IF, hjärnskador





Kognitiv belastning...

...innebär den summa/mängd av mentala resurser ett särskilt tänkande eller resonerande kräver.

Personer med kognitiva svårigheter har svårt med:

- Fokusera/styra sin uppmärksamhet.
- Minnas information.
- Förstå komplex och abstrakt information.
- Praktisera färdigheter i komplexa situationer.
- Generalisering.

Kognitiva funktioner (1)

Termer för kognitiva funktioner:	Definition:
Verbal förståelse	Förmågan att förstå språk som används av andra och som påverkas av receptivt ordförråd och språkkunskaper.
Korttidsminne	Förmågan att återge, känna igen och komma ihåg en begränsad mängd information efter ca 10-30 sekunder.
Arbetsminne	Modellen för korttidsminne som består av fonologisk loop (verbal information), visuospatial scratchpad (visuell information), och den exekutiva delen som samordnar uppmärksamheten emellan dessa två.
Lära sig av erfarenhet	Få ny kunskap, beteendemönster eller förmågor efter att ha utfört, studerat eller erfarit något.
Akademisk inläring	Lära sig genom teoretisk inläring och konventionell skolmiljö.
Abstrakt tänkande	Tänkande som använder abstraktion. Abstraktion involverar förmågan att förstå immateriella begrepp.
Kvantitativt resonerande	Resonemang använder logik genom processen av deduktion och induktion för att dra slutsatser. Termen kvalitativt associeras med användandet av siffror.

Kognitiva funktioner (2)

Termer för kognitiva funktioner:	Definition:
Perceptuellt resonande	Perception är uppmärksamhet av objekt, händelser och relationer via våra sinnestryck, det associeras med att observera, känna igen och diskriminera mellan saker.
Problemlösning	Processen för planering/handling som övervinner hinder för att nå sitt mål. Oftast kräver detta mentala funktioner såsom resonande och kreativitet.
Prioritering	Förmågan att avgöra om något/någon är mera viktigt och hantera det först.
Planera	Processen att skapa en mental representation av handlingar som kan hjälpa personen att börja handla.
Strategiskt handlande	Processen att utveckla en handlingsplan för att nå ett uppsatt mål.
Kognitiv flexibilitet	Förmågan att uppskatta och handla utifrån en anpassning av situationen, utifrån objektivitet och ett rättvist sinne.
Omdöme	Förmågan att vara uppmärksam på relationella samband, dra slutsatser från information och göra viktig utvärdering av människor och situationer.



Faktorer som försvårar kognitiv funktion (1):

- **Simultan processande:** det krävs när man integrerar rörelse, visuell- och auditiv information samtidigt.
- När man ombeds att komma ihåg eller hantera en **stor volym av information och interaktivitet.**
- Komma ihåg, hålla i minnet och förhålla sig till **flera moment samtidigt.**
- När man ombeds att bedöma **subtila skillnader och likheter mellan saker.**
- När man ombeds att förstå **invecklade relationer mellan delar av en helhet** (särskilt när det finns ett generellt underskott av kunskap på området).
- Om personen upplever **starka känslor** samtidigt som hen processar information ökar det kognitiv belastning.



Faktorer som försvårar kognitiv funktion (2):

- ▶ **Information är avvikande när det har lärts in vid annat tillfälle**, i annan kontext. Tex: om en person lär sig något i gruppen och associerar denna information med specifika delar av den upplevelsen, kan det vara utmanande att komma ihåg samma information när man är hemma i sin lägenhet. Multipla ledtrådar kan bli nödvändiga för att hjälpa personen att komma ihåg informationen som är avvikande (dvs inlärd i annan kontext).
- ▶ **Snabba övergångar från ämne till ämne** eller kontext till kontext ökar kognitiv belastning, att hantera övergångar av händelser, lokalisation, aktivitet och relationer är belastande. Det krävs kognitiva resurser för att hantera förändringar, att förbereda personen på förändringen minskar den kognitiva belastningen. Igenkänning och att vara förberedd ökar kognitiv funktion.



Utvärdera kognitiv funktion:

- Utvärdera innan, under och efter interventionen. Var uppmärksam på tecken på överbelastning.
- När interventionen ger en låg kognitiv belastning på individen är det mer sannolikt att personen fortsätter vara kognitivt reglerad.
- Om en intervention är för högt kognitiv belastande kommer personen att bli kognitivt överbelastad. Då de kognitiva kraven ökar och förmågan minskar kommer personen att bli förvirrad och oorganiserad.
- Vid kognitiv överbelastning kommer personen eventuellt att uppleva höga nivåer av känslomässig frustration, ilska, rädsla och/eller skam. Starka känslopåslag minskar kognitiv funktion. Maladaptiva beteenden som har funktionen att reglera överväldigande känslor så som fight-flight beteenden kan komma i vägen.



TECKEN PÅ KOGNITIV ÖVERBELASTNING:

Förvirring. Personen kan uppfattas som ofokuserad. Hen kan vara oförmögen att följa med i ämnet som diskuteras, bläddra kaotiskt i materialet, ge fel svar, eller dra sig undan diskussionen.

Undvikande. Personen kanske stirrar ut i tomma intet, svarar inte på direkta frågor, eller snabbt svarar "jag vet inte" utan att försöka svara på frågan.

Impulsivitet. Personen kan uppfattas som distraherad, impulsiv, rastlös och/eller oorganiserad. Hen kan undvika att följa regler, ge kommentarer som inte har med ämnet att göra, pilla med saker som finns i närheten, gå runt i rummet, titta intensivt på något, prata om något annat.

Obekväm. Personen kan vara irriterad, fientlig, gråta, uppvisa panik, vägran eller lämna situationen. Hen kan uppvisa flata affekter/uttryck eller ha uttrycksfulla uttryck/beteenden.



När en person är kognitivt överbelastad:

- Ställa enkla och slutna frågor.
- Undvik "heta ämnen" och personliga frågor.
- Ge tid att lugna sig utan interaktion.



Vad minskar kognitiv belastning (1)

Förenkling – personer med kognitiv nedsatt förmåga har svårt att processa abstrakt, komplex och sammankopplad information.

- ✓ Förenkling innebär att hitta och använda ord och begrepp som enkelt uttalas, förstås, appliceras och minns.
- ✓ Att använda enkla ord som redan finns lagrade i långtidsminnet ökar inkodning och möjlighet att minnas informationen.

Bryta ner till mindre delar

- ✓ Personen kan behöva lära sig ett steg i taget för att sedan utföra ett komplex beteende.

Lära sig komplexa beteende:

- Personen lär sig att utföra steg 1 först, sedan steg 2, därefter steg 3 osv.
- Man övar en sak åt gången och sätter gradvis ihop dem till kedjor av mer komplexa beteenden.





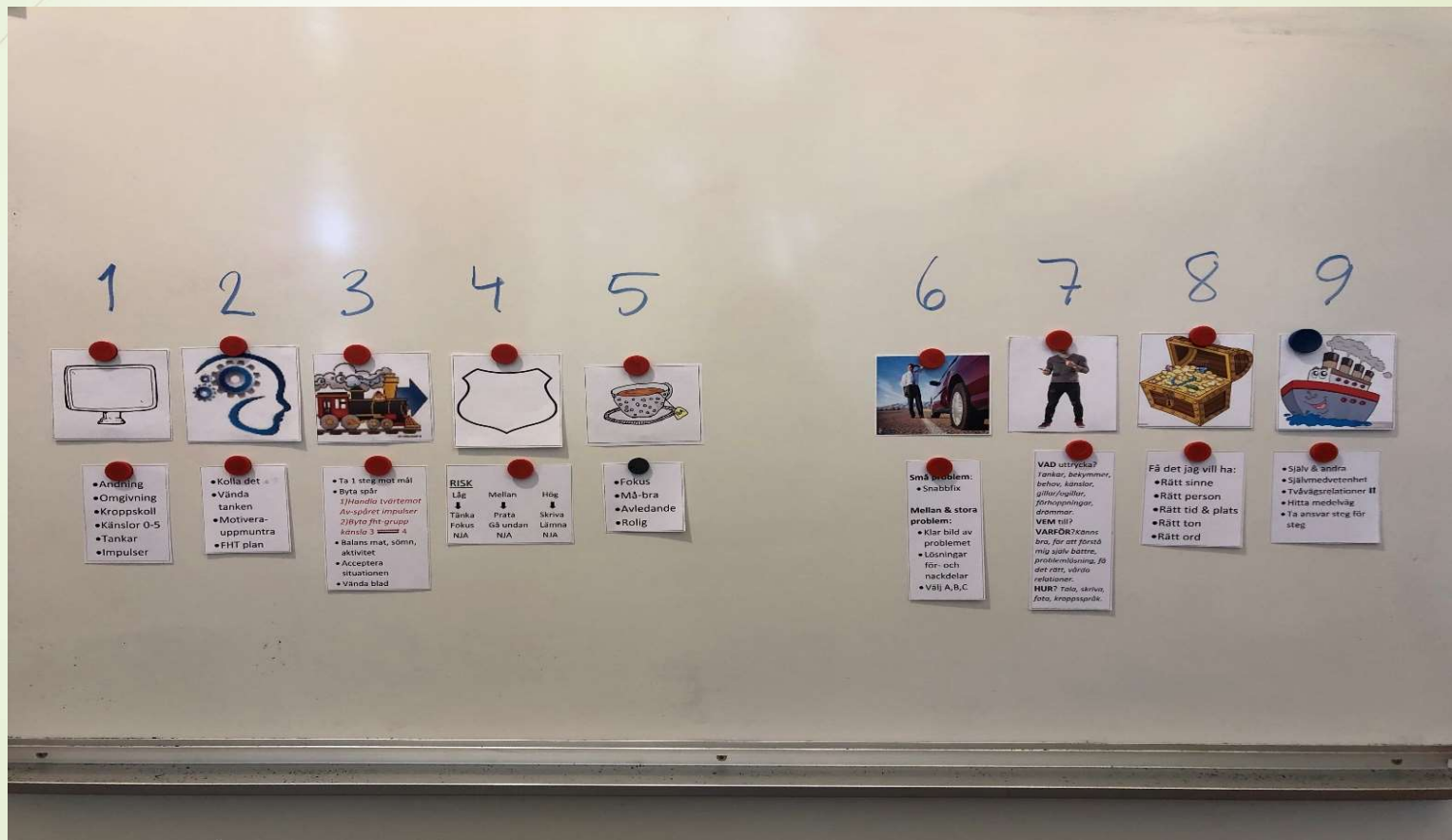
Vad minskar kognitiv belastning (2)

Minnesstöd – tekniker som organiserar information på ett sätt som minskar kognitiv belastning.

- ✓ Chunking
- ✓ Metaforer
- ✓ Ledtrådsbilder
- ✓ Akronymer

Färdiga exempel – genom att titta på lösta problem och effektiva handlingar ges personen möjlighet att förstå hur beteendet ska utföras. Den här förståelsen ger en kontextuell förståelse. Semantisk kunskap (som bygger på hur saker fungerar) ökar förmågan till generalisering.

Chunking, ledstrådsbilder





Vad minskar kognitiv belastning (3)

Förbereda nya information och övergångar – personer med kognitiva utmaningar har ofta svårt att hantera övergångar effektivt.

- ✓ Förberedelse hjälper personen att förstå den sociala kontexten vilket minskar kognitiv belastning.
- ✓ Förberedelse minskar hinder för inläring för det minskar rädslan för det okända.
- ✓ Att snabba på och anta att personen är beredd att fortsätta till nästa ämne kan skapa förvirring och icke-engagemang.
- ✓ Förberedelse ökar inkodning och hjälper till att hantera övergångar effektivt.



Summering: vad göra i praktiken för att minska kognitiv belastning:

- ▶ Beskriv redan i kallelsen vad som ska hända, ha gärna bild på byggnad/ingång och personer som skall medverka.
- ▶ Berätta initialt vad som ska hända, i vilken ordning och håll dig till strukturen/ämnet/agendan.
- ▶ Tydliga övergångar till nytt ämne (*t ex stryk avhandlat ämne på agendan, fråga om ni kan gå vidare till nästa ämne: "Är du beredda att gå vidare?... Invänta jakande svar*).
- ▶ Förbered ny information (*visa den nya informationen visuellt; kan tex vara om man ska ta ett kissprov på någon, hitta ett Youtubeklipp som visar hur ett kissprov går till*).
- ▶ Be personen spela in samtalet och lyssna på det efteråt.
- ▶ Använda enkla ord som det redan finns förståelse för i långtidsminnet (belastar ej arbetsminnet).
- ▶ Prata om en sak i taget.
- ▶ Samtalsrytm: dåtid, nutid, framtid.
- ▶ Lätta frågor/korta meningar/ej öppet för tolkningar.
- ▶ Enkla/korta/tydliga instruktioner.
- ▶ Konkreta samtal (*visa istället för att berätta*).



Forts...

- Aktivera många associationer som redan finns i långtidsminnet när ny information lärs ut.
- Bryta ner i mindre delar (*öva varje del för sig och sätt sedan ihop dessa för att ge ett mer komplicerat beteende*).
- Minnesstöd (*tex chunking, metaforer, ledtrådsbilder, akronymer*).
- Färdiga exempel.
- Använda hypotetiska situationer om påhittade personer (det avdramatiserar scenariot).
- Diskussioner om långsiktiga konsekvenser ökar kognitiv belastning.
- Komplicerade samband ökar kognitiv belastning.
- Valideringsnivå 4-5 ökar kognitiv belastning.
- Använd validering.
- Upprepning och repetition.
- Sammanfattningar.



Till sist...

- Använd de vanliga bemötande färdigheterna för att minska kognitiv och emotionell dysreglering (validering, medveten närvaro, acceptans, dialektiskt förhållningssätt).
- Tänk på att personer med kognitiva nedsättningar lätt bli kognitivt belastade.
- Var uppmärksam på hur mycket din intervention kognitivt belastar.
- Gör aktivt något för att minska interventionens kognitiva belastning.
- Var uppmärksam på om patienten verkar kognitivt överbelastad när du interagerar med hen.