PSYKOEDUKATION FÖR PATIENTER MED TRAUMARELATERADE TILLSTÅND

Manual för kort gruppintervention

ÖVERBLICK

Förord 3

Upplägg 4

Anmälan 5

Innan gruppens start 6

…………………………………………………………………………………

1. **Första gruppträffen** 7

Block 1

Block 2

1. **Andra gruppträffen** 8

Block 3

Block 4

1. **Tredje gruppträffen** 10

Block 5

Block 6

Block 7

…………………………………………………………………………………

BILAGOR (A-G) Se separata filer/dokument

FÖRORD

Denna manual syftar till att hjälpa dig som ska starta psykoedukativa grupper för barn och ungdomar (12 till 18 åringar) med traumarelaterade besvär. Manualen har utformats på uppdrag av BUP i Region Skåne och är tänkt att möta våra patienters behov av information och stabilisering.

Syftet med psykoedukativa grupper kan vara att förebygga svårare besvär men också ett sätt att förbereda patienter på annan traumabearbetande behandling. Insatserna kan också fungera som ett komplement till en redan pågående behandling.

Manualen är uppbyggd i block vars ordningsföljd bör följas, men det är möjligt att anpassa ordningen efter gruppens behov. Se även tillhörande bilagor (A-G).

Vi som utformat manualen har inte ägnat något större utrymme till begreppsdefinitioner. Rådfråga gärna era kollegor eller enhetschef om ni stöter på begrepp som är svåra att förstå eller som ni inte har kunskap om.

Manualen är skriven och utformad av

Anna Visser, kurator

Kristina Edman, kurator

Sabina Gušić, leg psykolog

Teamet för krigs- och tortyrskadade, BUP Malmö

UPPLÄGG

Vi rekommenderar att de psykoedukativa grupperna skall:

* vara språkhomogena och gärna med samma tolk vid varje tillfälle.
* vara åldersmässigt uppdelade. Vi rekommenderar en grupp för 12-14 år och en för 15-18.
* vara lagom stora, det vill säga mellan 6 och 12 deltagare i varje grupp.
* vara genomtänka vad gäller deltagarnas bakgrund. Det är lämpligt att till exempel ensamkommande bildar en grupp, medan barn och ungdomar som bor med föräldrar/vårdnadshavare går i en annan.
* var åtföljda av boendets personal, om gruppen består av flera ungdomar från samma boende. Boendepersonalen har då möjlighet att till exempel följa upp stabiliseringsövningarna mellan gruppträffarna.
* omfatta sammanlagt 7,5 timmar, gärna uppdelade på tre träffar (3 \* 2,5 h) alternativt två träffar om deltagarna har lång resväg (2 \* 3,75 h).
* hållas regelbundet med en eller högst två veckor mellan träffarna.
* vara ledda av två behandlare.
* hållas i lokaler som är välanpassade för gruppens storlek. Det bör finnas möjlighet till powerpoint-presentation och en white-board. Då avslappningsövningar ingår i upplägget är det viktigt att det finns möjlighet att sitta bekvämt och även ståplats för vissa rörelser. Några övningar går också ut på att deltagarna arbetar med det skrivna ordet eller ritar – dela ut skrivplattor om ni inte har bord så det räcker.

Eftersom gruppen pågår i två och en halv timmar är det nödvändigt att ha en kortare paus i mitten (15 min) och då bjuda på fika, t ex frukt, juice, kaffe eller te.

ANMÄLAN

För att gruppen skall fungera så bra som möjligt är det viktigt att varje deltagare har informerats om gruppens syfte och upplägg innan start. Därtill bör en säkerställa att barnet/ungdomen har möjlighet att komma på samtliga träffar. Oavsett om barnet/ ungdomen står på planeringslistan, är i behandling eller rekryterats via boende så är det en stor fördel att använda sig av anmälningstalonger som finns i bilaga A. Anpassa talongen efter era behov eller kopiera upp den.

Innan gruppens start

Skicka ut informationsbroschyren om trauma och PTSD (se bilaga B) till boendepersonal eller vårdnadshavare (inte till barnen/ungdomarna själva). Informationsbladet om gruppens innehåll och upplägg (se bilaga C) skall dock skickas till både deltagarna och till boendepersonal/vårdnadshavare.

Se till att papper, kritor och pennor finns till alla deltagare inför varje gång.

Kopiera upp dagens PowerPoint-presentationen (se bilaga D, PP-häfte) med skrivrader bredvid varje bild. Detta för att deltagarna skall kunna anteckna på sitt eget språk. Inför första tillfället skall även PCL-5 skala skrivas ut (se bilaga E), en till varje deltagare.[[1]](#footnote-1)

Boka samma tolk (om möjligt) till alla träffar på en gång. Informera vid bokningen att tolken skall tolka för en grupp. Boka gärna tolken en extra kvart före och efter gruppens utsatta tider. I samband med varje gruppträff bör tolken informeras kort om det aktuella grupptillfället.

Boka grupprum och beställ/förbered fika.

1. **Första gruppträffen**

**Begreppet psykoedukation**

Psykoedukation avser riktad information i olika former till personer med psykisk störning eller psykiska problem, vanligen också till deras familjer, om problemens natur, samtal med och om patienten om deras sätt att och relatera till varandra. Det ingår också information om hur att hantera vardagliga situationer på ett konstruktivt sätt.

Objektiv kunskap hos patienter och familjemedlemmar ska kunna ge upphov till ett sakligare sätt att se på deras egna reaktions- och handlingssätten. Det ska kunna minska oro och ångest och ge en bas för behandling med andra metoder.

Om det är lämpligt får även lärare, arbetskamrater och vänner ta del av denna typ av kunskap.

Källa: Psykologiguiden

Välkomnande och presentation av behandlare och tolk. Upprop av deltagare. Informera om gruppens syfte i helhet och vad psykoedukation betyder. Dela ut PP-häfte, bild 1-14. (Tidsåtgång: ca 30 min)

* **Block 1**

**[***Material: PowerPoint presentation (se bilaga D, bild 1-6), PP-häfte***]**

Förklara vad en potentiellt traumatiserande händelse är och vilka fysiska och psykiskt reaktioner en kan få till följd av svåra upplevelser.

Normalisera symptom.

 **TRAUMA:** bild 1-4. (Tidsåtgång: ca 20 min)

 **PTSD:** bild 5-6 (Tidsåtgång: ca 10 min)

**Rast** (Tidsåtgång: ca 15 min)

* **Block 2 [***Material: PowerPoint presentation (se bilaga D, bild 7-14), PP-häfte, penna, PCL-5 skala (se bilaga E)***]**

Gå igenom kriterierna för PTSD. Efter varje kluster skall deltagarna skatta sig på tillhörande frågor i PCL-5. Denna skala är ännu inte översatt till svenska utan används på engelska och får översättas muntligt till deltagarnas hemspråk. (Tidsåtgång: ca 50 min)

Fråga 1-5: **Återupplevande**

Fråga 6-8: **Undvikande**

Fråga 9-14: **Förändrade negativa tankar och känslor**

Fråga 15-20: **Överspändhet/Stress**

**Övning** Fyrkantsandning med diafragman. (Tidsåtgång: ca 10 min)

1. **Andra gruppträffen**

Välkomnande och presentation av dagens upplägg, frågor sedan sist? Bocka av patienterna från närvarolistan. Dela ut PP-häfte, bild 15-18. (Tidsåtgång: ca 10 min)

* **Block 3 [***Material: PowerPoint presentation (se bilaga D, bild 15-18), PP-häfte och penna***]**

Gå igenom kroppens grundläggande funktioner och hur kroppen och hjärnan påverkas av sömn, mat och rörelse. (Tidsåtgång: ca 50 min)

**KROPPEN**, bild 15: Bjud in barnen/ungdomarna i samtalet. Kanske är det någon som tränar eller har idéer om kost?

**SÖMN**, bild 16: Bjud in barnen/ungdomarna i samtalet. Kanske är det någon som har en idé eller fråga?

**TANKAR**, bild 17: Vad kan en göra för att hantera sina negativa tankar? Prata om skillnaden mellan att undvika och hitta konstruktiv distraktion. Bjud in deltagarna till att hitta fler sätt som fungerat för dem.

**Övning** Räkna baklänges eller tänk på alfabetet baklänges. Denna övning kan hjälpa oss att avbryta negativa tankar (**obs**, skall inte förväxlas med undvikande beteende).

**KÄNSLOR**, bild 18: Prata med deltagarna om vad olika känslor är och hur de kan påverka en. Gå igenom olika strategier för att skapa positiva sammanhang i en svår situation. Vad kan en påverka och vad kan en inte påverka?

Introducera gärna övningen *Trygg/Säker plats* före rasten. Detta ger deltagarna tid till att fundera över vilken plats de vill använda sig av i övningen.

**Rast** (Tidsåtgång: ca 15 min)

* **Block 4 [***Material: Papper och kritor, PP-häfte, penna, musikspelare med lugn musik***]**

**Övning** Trygg/säker plats (Tidsåtgång: ca 60 min)

Det är viktigt att ge noggranna instruktioner, t.ex. att platsen skall vara en plats för att hämta trygghet/kraft/vila och att den ska innehålla saker som en mår bra av.

Det kan vara en plats som är helt fiktiv, som en upplevt eller som en sett på bild.

För vissa är ordet ”trygg” för laddat. I dessa fall kan exempelvis formuleringen ”där du känner dig så säker som det går” passa bättre.

Erbjud varje deltagare att välja mellan att skriva eller rita sin valda trygga/säkra plats. Spela gärna lugn musik under tiden.

Efter detta är det dags att berätta om sin plats (valfritt). En annan möjlighet än att berätta om platsen är att istället göra övningen att tänka sig in i sin plats, samtidigt som en gör fjärilskram. Samtala sedan om hur det kändes att besöka sin plats.

Föreslå att deltagarna övar på att tänka på sin trygga/säkra plats i vardagen.

1. **Tredje gruppträffen**

Välkomnande och presentation av dagens upplägg, frågor sedan sist? Bocka av deltagarna från närvarolistan. Dela ut PP-häfte, bild 19-21. Fråga hur det har gått med den trygga/säkra platsen? Har en kunnat använda sig av den i vardagen? (Tidsåtgång: ca 15 min)

* **Block 5 [***Material: PowerPoint presentation (se bilaga D, bild 19-20), PP-häfte och penna***]**

Vad är drömmar? Varför drömmer vi? Samtala tillsammans med deltagarna. (Tidsåtgång: ca 40 min)

Människor har ofta olika föreställningar om vad drömmar är och vad de betyder. Det är viktigt att vara ödmjuk inför andras föreställningar samtidigt som en kan erbjuda den förklaringsmodellen som finns grundad i psykologisk vetenskap.

Det kan vara viktigt att prata om att drömmar inte är tecken på att hemska saker ska hända.

**Rast** (Tidsåtgång: ca 15 min)

* **Block 6 [***Material: PowerPoint presentation (se bilaga D, bild 21), PP-häfte och kritor, penna***]**

Lär ut strategier för att hantera mardrömmar. Utbyt tips och tankar om detta. (Tidsåtgång: ca 45 min)

**Övning** Rita eller skriva om både sin mardröm och sin strategi. Det går bra att använda ”seriemodellen” för att rita sin dröm och sedan ändra slutet (bilaga F). Motivera deltagarna till att öva på sin nya dröm i vardagen. Dela mardrömsstrategierna med varandra (om en vill).

* **Block 7 [***PP-häfte, Utvärdering (se bilaga F) och penna***]**

**Övning** Progressiv muskelavslappning eller Ankar-övning, detta beroende på vad gruppen behöver hjälp med. Avslappning eller hantera påträngande tankar? (Tidsåtgång: ca 15 min)

**Utvärdera kursen** med hjälp av bilaga G (Tidsåtgång: ca 20 min)

1. Resultatet av skattningen inte tänkt att användas under grupptillfällena. Resultatet kan med fördel istället användas för att följa upp varje patients mående längre fram, t ex mitt i eller efter en traumabearbetande behandling. [↑](#footnote-ref-1)