

Färdighetsträning enligt Julie Brown

Färdighetsträning enligt Julie Brown

Färdighetsträning enligt Julie Brown är en gruppbehandling som bygger på dialektisk beteendeterapi, DBT. Behandlingen riktar sig till vuxna patienter inom specialistpsykiatri som behöver ett tydligt, konkret och praktiskt stöd för att träna på färdigheter i vardagen.

Gruppen kan vara aktuell när det finns svårigheter att reglera känslor, hantera stress, förstå kroppens signaler, lösa problem eller få relationer att fungera på ett mer hjälpsamt sätt. Materialet är anpassat för att vara lätt att ta till sig och innehåller bilder, tydliga exempel och praktiska övningar.

Vem kan behandlingen passa för?

Behandlingen kan passa patienter som behöver ett strukturerat, mycket repetition och konkret arbetssätt för att förstå och använda färdigheter i vardagen. Den kan vara särskilt hjälpsam för patienter som har nytta av enkla begrepp, bilder, upprepning och tydlig praktisk träning.

För att delta behöver patienten tillhöra specialistpsykiatri och ha förutsättningar att delta i grupp, följa ett enkelt upplägg och öva mellan träffarna.

För att kunna delta i behandlingen är det viktigt att patienten kan närvara regelbundet vid grupptillfällena, arbeta självständigt med skrivövningar och genomföra hemuppgifter mellan träffarna.

Behandlingen ställer krav på en viss grad av självständighet, och passar därför inte alltid för personer som har ett omfattande stöd i sin vardag (exempelvis personer som bor på kommunala eller privata gruppboenden). Behandling är ej aktuell vid pågående skadligt bruk av alkohol eller andra droger eller stående ordination av daglig dos bensodiazipner, eftersom det försvårar och hämmar förmåga att tillgodogöra sig psykopedagogisk behandling. Bedömning görs alltid individuellt utifrån aktuella behov, funktionsnivå och behandlingsmål.

Upplägg

Gruppen pågår vanligtvis under 14–16 veckor, 1 gång i veckan. Varje träff innehåller enkel information, samtal, praktiska övningar och genomgång av hemuppgifter. Patienten får öva mellan träffarna, eftersom det ofta är i vardagen som färdigheterna behöver prövas för att göra skillnad.

Innehåll

Behandlingen ska ge patienten fler verktyg för att hantera svåra situationer och fungera bättre i vardagen. I behandlingen får patienten träna på att lägga märke till

känslor och kroppens signaler, förstå vad som händer när stress och känslor blir starka och hitta sätt att lugna sig när det behövs.

Träningen handlar också om att öka närvaron i stunden, välja handlingar som hjälper patienten vidare, lösa problem steg för steg, uttrycka behov och önskemål tydligare och ta hand om relationer på ett mer hjälpsamt sätt.

I materialet används bland annat begreppen "på spåret" och "av spåret". De hjälper patienten att känna igen när tankar, känslor eller beteenden leder bort från det som fungerar, och att hitta tillbaka till mer hjälpsamma handlingar.

De nio färdigheterna

Behandlingen bygger på nio färdigheter som tränas stegvis och som kan användas tillsammans i vardagliga situationer:

- **Klar Bild** – att stanna upp och lägga märke till vad som händer i kroppen, tankarna, känslorna och situationen just nu.
- **På-Spåret-Tänkande** – att hitta tankar som är hjälpsamma och leder vidare mot uppsatta mål
- **På-Spåret-Handling** – att göra något konkret som är hjälpsamt för att komma närmare det som fungerar eller att hitta tillbaka när det blivit svårt.
- **Säkerhetsplan** – att känna igen risker och planera hur man kan skydda sig själv, minska svårigheter och undvika att situationer förvärras.
- **Nya-Jag-Aktivitet** – att använda aktiviteter som leder till att man mår bättre eller kan byta fokus.
- **Problemlösning** – att beskriva problemet tydligt, se olika möjligheter och göra en plan steg för steg.
- **Uttrycka Mig** – att sätta ord på tankar, känslor och behov på ett tydligt och hjälpsamt sätt.
- **Få Det Rätt** – att be om det man behöver på ett tydligt sätt.
- **Vårda Relationer** – att bygga, behålla, reparera eller avsluta relationer på ett sätt som blir så hjälpsamt som möjligt.

De fem första färdigheterna kallas Hela-tiden-färdigheter och kan användas oavsett hur stark känslan är. De fyra sista kallas Bara-lugn-färdigheter och används när känslonivån är tillräckligt låg för att patienten ska kunna prata, lyssna och tänka klart.

Viktigt att känna till

Gruppledarna har tystnadsplikt. Alla deltagare uppmanas också att visa respekt för varandra och att inte prata om andra personer i gruppen eller berätta om det som sägs i gruppen.

Psykiatrimottagning Vänersborg är den mottagning som erbjuder färdighetsträning enligt Julie Brown just nu. Ordinarie mottagning aktualiserar patient till dem och därefter bedömer de om insatsen är aktuell och om patienten kommer kallas till bedömningsamtal. Patienten har kvar övrig kontakt på ordinarie psykiatrimottagning.