

Bas och relationsbyggande



Ramar för behandling:

- Sekretess
- Journalföring
- Anmälningsplikt

Beskriv upplägget för kuratorssamtalen – olika samtalsområden, långsiktigt arbete, motivation, eget arbete, ett antal kuratorssamtal (minst tre).

Arbetsblad: "Formulera mål för arbetet"

Psykoedukation kring att kroppen är en helhet, tanke-känsla-beteende:

Rita på tavlan och förklara/*Arbetsblad: "Katastroftankar och smärta"*

Anamnes:

Vulvasmärta

Symptom och funktion

Hälsa

- Ev övrig smärta, spänningar i kroppen
- Sysselsättning, skola/jobb
- Dygnsrytm
- Skärmtid/Spel/Sociala medier
- Aptit
- Fritid
- Sexuell hälsa, lust och upphetsning, sexuell praktik, sexuell aktivitet, förekomst av vaginalt sex och andra typer av sex
- Könsidentitet

Socialt

- Uppväxt/familj, kommunikation, roller
- Psykisk ohälsa i hemmet? missbruk? våld?
- Boende
- Nära relationer kompis, släkt
- Partner? relationsstatus, relationell tillfredsställelse, tidigare erfarenheter
- Kommunikation, gränssättning och behov
- Alkohol
- Tobak
- Droger
- Hot och våld, eventuell våldsutsatthet, inklusive sexualiserat våld och könsstympling
- Mobbning
- Trauma
- Sexuella övergrepp

Psykisk anamnes

- Symtom och funktion
- Debut och varaktighet av ev psykisk ohälsa
- Stress
- Oro/ångest
- Tidigare behandlingar
- Självskadebeteende
- Läkemedel
- Suicidalitet
- Suicidriskbedömning
- Resurser/styrkor
- Risker, utsätter sig?
- Kan uttrycka känslor eller har svårt att uttrycka känslor?
- Bedömning om behandling är aktuellt – ev remiss

Synliggöra och förstå



Sexualitet

Relation, kultur, biologi, socialt, psykologiskt, identitet, närhet, kontakt, hur fungerar jag osv.

Smärta/smärtminne

Kroppen minns och hur en försöker att skydda oss från fara och hot utifrån tidigare upplevelser. Kroppen behöver lära om att den är trygg.

Stress, kamp och flykt

Vad händer i kroppen vid stress? Blockerar lust, upphetsning och njutning.

Prestation

Finns det prestationskrav i den sexuella situationen. Finns det krav som påverkar i relationen. Är sex en prestation för mig. Oro över att bli lämnad om man inte kan leva upp till förväntade krav.

Vad är sex och vad är sex för mig

Gå igenom vad sex kan innehålla. Penetrationsnormen. Självsex, porr, negativt/positivt mm.

Sexuell livslinje

Se över sin sexuella hälsa över tid. Kan innehålla pubertet, sexdebut, situationer och relationer kopplade till det.

Upplevelse av kropp/krav

Relation till det egna könet och hur man ska se ut. Hur kroppen "borde se ut," förväntningar man tror partnern har.

Mönster

Finns det mönster i hur man använder sex, eller har sex? Självskada, uppmärksamhet, bekräftelse, ångestlindring

Känslor

Positiva och negativa som är kopplade till sex. Upplevelse av sex som ger vissa känslor.

Lust/olust

Lusten sitter mestadels i hjärnan och tanken. Kopplat till tidigare erfarenheter och upplevelser av smärta, trygghet. Vad tänker man på, vad brukar fungera, hur känns det när det fungerar bra. Vilka sinnen är påkopplade när man tänker. Gas och broms.



Gränser och behov

Kopplat till familj, partner och andra relationer med fokus på den sexuella situationen. Mår man bra av sina gränser eller behöver man gränssätta på ett annat sätt. Vad behöver jag för att må bra och för att mina behov ska bli tillgodosedda.

Hur kan jag ta hand om mig och Vad kan jag göra mer och mindre av

Vad ger mig vila och återhämtning. Är det något jag kan göra mer eller mindre av för att förbättra min sexuella hälsa.

Relation, roller

Vad har vi haft för roll under uppväxt i familjen och bland vänner. Önskar man en förändring, kanske man är den som tar ansvar för andras mående? Hur tar vi hand om varandra i relationen i sin sexuella situation. Är det en bra balans i givande och tagande.

Egna och andras förväntningar

Vad har jag för förväntningar på mig själv, på min relation och den andre partnern. Vad har jag för krav på lust och sex.