

**Implementering
rekommendation**

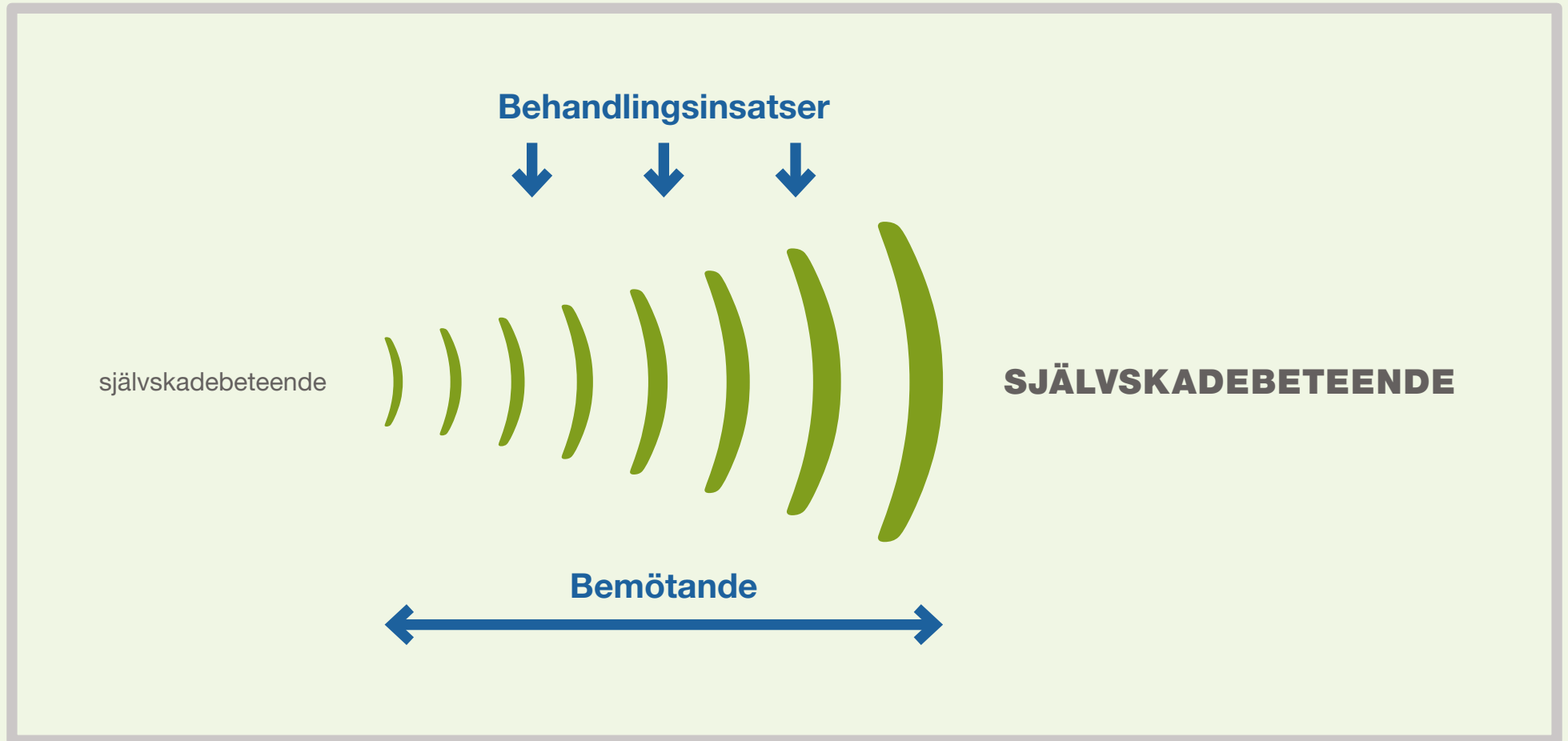
6

Behandling



Nationella Självskadeprojektet

nationellasjalvskadeprojektet.se



Bemötande

- Behandling för självskadebeteende har utvecklats för barn, ungdomar och vuxna.
- En 12-åring som har rispat sig med ett gem behöver samma bemötande som en 30-åring som har självskadebeteende sedan barndomen. Behandlingsinsatserna blir olika utifrån omfattning och varaktighet av självskadebeteendet.
- Medkänsla, respekt och värdighet ska alltid genomsyra bemötandet av alla drabbade.

Behandling

- Det finns allmänpsykiatriska interventioner som är specifika för självskadebeteende.
- Det är viktigt att observera underliggande psykiatrisk sjukdom och eventuella socioekonomiska problem.
- Behandling av samsjuklighet och att se och förstå helheten av patientens problem är en förutsättning för tillfrisknande.

Läkemedel

- Läkemedel ska *inte* erbjudas som specifik behandling mot självskadebeteende. Eventuell farmakologisk behandling bör rikta sig mot samsjuklighet.
- Eventuell medicinering måste kontinuerligt utvärderas och vid tveksam effekt avslutas.
- Läkemedel *kan* dock vara värdefullt, till exempel för att minska sårbarhet som sömnbrist. Bensodiazepiner bör undvikas.

Behandling och närstående

- Det kan vara hjälpsamt att engagera närstående vid kriser och under behandling.
- Närstående bör informeras om:
 - vad de kan göra vid kriser och vem de kan kontakta
 - konsekvenser av självskadebeteende på både kort och lång sikt
 - behandlingsmöjligheter och strategier som kan hjälpa till att minska självskadebeteendet.
- Informationen bör vara individualiserad och både muntlig och skriftlig.
- Länkarna nedan innehåller mer information som kan vara nyttig för närstående.

> [1177.se](https://www.1177.se)

> [shedo.se](https://www.shedo.se)

Skapa samarbete

Terapeutisk allians

- Bygg en allians tidigt för att skapa trygghet och förutsättningar för samarbete och delaktighet i vården.
- Ha en empatisk och icke-dömande inställning.
- Arbeta baserat på vårdplan, riskhanteringsplan och krisplan.

Teamarbete

- Teamarbetet ska vara empatiskt och validerande.
- Handledning ska vara en del av arbetet.

Behandlingar

Inledande stödinterventioner

- Riktas till personer som inte har långvariga symtom:
 - psykoedukation om självskadebeteende
 - identifiera problemområden
 - minska stress/sårbarhet
 - öka socialt stöd
 - krisplan.

Kortare psykoterapeutiska insatser

- 3–12 sessioner.
- Kan vara till exempel KBT eller psykodynamisk eller lösningsfokuserad terapi:
 - insatsen anpassas till individens behov
 - handledning.

Behandlingar

Specifika psykoterapeutiska metoder

- Metoder som har starkast stöd inom psykoterapiforskningen:
 - **DBT:** Dialektisk beteendeterapi. Kan anpassas efter situation/målgrupp och lokala förutsättningar.
 - **MBT:** Mentaliseringsbaserad terapi
 - **SFT:** Schemafokuserad terapi
 - **GPM:** *General Psychiatric Management*
 - **ERGT:** *Emotional Regulation Group Therapy*
- Pågående studie inom Nationella Självskadeprojektet:
 - **ERITA:** *Emotion Regulation Individual Therapy for Adolescents*

Behandlingar

Troliga verksamma mekanismer vid behandling av självskadebeteende

- En tydlig behandlingsstruktur som skapar förutsägbarhet och kontinuitet.
- Ett terapeutiskt förhållningssätt med empatiskt undersökande där individens upplevelser giltigförklaras.
- Fokus på att medvetandegöra känslor och förbättrad känslomässig reglering.
- Uttalade strategier för att förhindra att vården förvärrar individens tillstånd.

Psykiatrisk heldygnsvård

- Syftet med psykiatrisk heldygnsvård är att förhindra självskadebeteende och självmord.
- Huvuddelen av de insatser som vanligen används i psykiatrisk heldygnsvård för att förhindra eller minska självskadebeteende saknar dock forskningsstöd. Evidens saknas när det gäller bl.a:
 - extravak
 - avskiljning
 - fasthållning
 - låsta avdelningar
 - upprättande av självskadekontrakt.
- Den viktigaste faktorn för att krisen ska klinga av och en snabb övergång till frivillig vård kan ske är ett gott bemötande samt personalens aktiva arbetssätt. Gynnsamma effekter har:
 - intermitterent tillsyn
 - meningsfulla och varierade dagliga aktiviteter
 - högre och varierad kompetens och högre personaltäthet.

Psykiatrisk heldygnsvård

Tvångsvård

- Syftet med tvångsvård är att sätta individen i stånd att medverka till frivillig vård. Personalens bemötande är mycket viktigt.
- Tvångsvård kan potentiellt vara livräddande, men självskadebeteendet kan också förvärras i samband med denna typ av vård.

I rapporten nedan av Jonas Bjärehed och Anna Åkesson kan du läsa mer om psykiatrisk heldygnsvård.

> **[Behandling av självskadepatienter i heldygnsvård: Fynd från forskningen](#)**

Behandlingsutvärdering

- Behandlingsutvärderingen säkrar att de som behöver vård får de insatser som är effektiva för dem. Utvärderingen ska ske både på individ- och gruppnivå.
- Det är viktigt att utvärdera om de behandlingsinsatser som ges för självskadebeteende är effektiva. Utförs behandlingen troget den princip eller manual som insatsen föreskriver?
- Behandlingsutvärderingen kan ses som en del av en god vård.