

## **KBT behandling Sävik och Selfhelp:**

### **Alkohol/drogbehandling (Generellt behandlingsinnehåll):**

- Vad är missbruk, beroende (kriterier enligt DSM IV)
- Olika former av abstinens
- Bidragande faktorer som påverkar utvecklandet av missbruk beroende
- Skam och skuld/Känslornas betydelse
- Konsekvenser/fördel- och nackdels schema
- Alkohol/drogprocessen
- Grundläggande antaganden (drogsanningar) som utvecklas under tiden
- Personlighetsförändringar samt drag som utmärker en individ som har utvecklat missbruk/beroende
- Försvar/förnekande tankeförvrängningar
- Återfallsprevention, triggers (inre och yttre), strategier vid sug samt
- Konkret arbete med tankeschema/PNT-formulär

### **Behandling för kriminell problematik (Generellt behandlingsinnehåll):**

- Tidiga belöningars betydelse för att utveckla en antisocial livsstil
- Kriminella karriärens olika faser/krimkurva
- Karaktärsdrag i en kriminell livsstil/antisociala personlighetsdrag
- Överutvecklade samt underutvecklade antaganden
- Skammens betydelse
- Drivkrafter bakom kriminella handlingar, specifikt fokus kring rädslor
- Kriminella tankemönster
- Kriminalitet och impulsivitet
- Konkret arbete med tankeschema/PNT-formulär
- Att lämna kriminaliteten bakom sig

### **Behandling för aggressivitet/Ilska (Generellt behandlingsinnehåll):**

- Att känna igen tecken på ilska – signaler!
- Att lära känna igen sina sårbarhetsfaktorer
- Att lära sig konkreta strategier då ilskan upplevs som alltför svår att hantera i stunden – att motverka impulsen till våld
- Alternativa tankemönster – genom att själv lära sig att konfrontera sina automatiska tankar, som är kopplade till grundläggande attityder
- Att få en förståelse för och kunskap i sin egen upplevda svartsjuka samt lära sig att hantera den (relation/partnervåld!)
- Att förstå och erkänna sambands och närståendes rädsla (relation/partnervåld!)
- Att ta emot kritik och konflikthantering
- Att identifiera, uttrycka och hantera tankar och känslor
- Att släppa taget i relationer (relation/partnervåld!)

### **Behandling för livsscheman med generellt behandlingsinnehåll:**

- Kartläggning av uppkomst av dysfunktionella livsscheman genom brister i de grundläggande kärnbehoven:
  - *trygghet*
  - *Lekfullhet/spontanitet*

- *Autonomi*
- *Rimliga regler/rutiner*
- *Frihet att uttrycka känslor/behov*
- Genomgång av faktorer som påverkar uppkomsten: arv (temperament, biologiska förutsättningar) miljö

#### Vidmakthållande faktorer

- Copingstilar för hantering av livsscheman: *kapitulation, undvikande, överkompensation*
- Hur livsteman påverkar kompensation genom missbruk, kriminalitet för att ”fylla” tomrummet
- Konfrontation av sitt/sina livsscheman och ifrågasättande av detsamma. Med tydliggörande av uppkomst och tidig ”vinning” och långsiktiga förluster.
- Arbetsuppgift med inventering av sina egna livsscheman och belysning av hur dessa påverkar vardagen gällande mellanmännsliga relationer, hantering av upplevda motgångar.
- Livsschemans inverkan på självkänslan och hur dysfunktionella livsscheman tillsammans med en låg självkänsla ”triggar” varandra.

#### Arbete med de maladaptiva scheman som föreligger enligt följande:

- Kartläggning av troliga orsaker till uppkomst av negativa livsscheman under uppväxten
- Hur dessa till en början varit en ”räddning”/överlevnad
- Sedermera hinder i livet och istället destruktiva och nedbrytande
- Copingstilar som varit aktuella för att hantera sina livsscheman med kortsiktig vinst och långsiktig destruktivitet i livet

Adaptiva strategier att hantera dem annorlunda idag, samt ifrågasättande av dess riktighet