

LEVA! BEHANDLINGSKONCEPT FÖR KOMPLEXT TRAUMATISERADE PATIENTER

Patienter som har en komplex traumatisering går oftast in i vårt fyrfasiga behandlingsprogram LEVA! Lite beroende på hur man mår och hur mycket man har jobbat med sina trauman tidigare, så går man in i fas 1, 2 eller 3. De flesta patienterna upplever att de går fram och tillbaka mellan de olika faserna i behandlingen. Ibland kan man också befinna sig i flera faser samtidigt, men det finns alltid en riktning och en rörelse som går från fas 1-4.

L

Lugn & stabilitet

I den första fasen arbetar patienten med att skapa **stabilitet** och **förmågor** för att göra livet lite lättare och mer hanterbart, och som skapar förutsättningar för att man, om man vill, kan påbörja arbetet med fas 2.

Det är vanligt med ångest, depression och sömnsvårigheter i denna fas.

Metoder/insatser som t ex kan användas i fas 1 är:

- Psykoedukation
- Kroppskännedom
- Somatic Experience
- Stödgrupp
- DBT
- Tapping
- TRE
- Yoga
- Neurofeedback

E

Exponera

I den andra fasen arbetar patient och behandlare med att **undersöka, förankra och integrera** det som har hänt.

Det är vanligt att depressionssymtom minskar men att symtom på PTSD ökar i denna fas.

Metoder/insatser som t ex kan användas i fas 2 är:

- Lifespan Integration
- EMDR
- Psykoedukation och kognitivt arbete med antaganden.
- Gruppterapi
- Konstnärliga gruppterapier
- Yoga
- Stödgrupp
- Neurofeedback

V

Vila i verkligheten

I den tredje fasen finns ofta en stor **trötthet** och **sorg** över hur livet har varit. **Målet i fas tre** är att hitta och hämta **kraft** och hitta **riktning** för ett **meningsfullt liv** med god kvalitet.

I den här fasen har symtom på PTSD, ångest och depression gått tillbaka. Har man varit sjukskrivna kan man ofta börja arbetsträna eller återgå i arbete i slutet av denna fas.

Metoder/insatser som t ex kan användas i fas 3 är:

- Fysisk aktivitet, promenader
- Arbetsträning
- Samtals & gemensamhetsgrupper
- Arbeta med sexualitet, närhet
- Stödgrupp/utv. Grupp
- Neurofeedback

A

Acceptans och access

Målet i fas fyra är att patienten ska få **tillgång till** och uppleva **kontakt** och **anknytning** till så mycket som möjligt av sig själv, av andra och av livet. Ibland finns en önskan att hjälpa andra, eller att på något sätt bidra till en bättre värld.

I den här fasen har eller får de flesta en meningsfull sysselsättning och ett meningsfullt liv med fungerande relationer.

Metoder/insatser som t ex kan användas i fas 4 är:

- Leva & arbeta
- Stödjande samtal
- Arbeta med sexualitet & närhet
- Möjlighet att engagera sig i olika organisationer