

## LEVA! BEHANDLINGSKONCEPT FÖR KOMPLEXT TRAUMATISERADE PATIENTER (6-48 MÅNADER)

*Alla patienter på Wonsa börjar med ett läkarbesök. Patienter som har en komplex traumatisering eller som har utsatts för typ 4-5 övergrepp 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 olika faser i behandlingen, och ibland kan man befina sig i flera faser samtidigt. Men det finns alltid en riktning och en rörelse som går från fas 1-4.*

### L

#### Lugn

I den första fasen arbetar patient och behandlare på att skapa **stabilitet** och **förmågor**. Målet i fas 1 är att patienten ska erhålla en viss **förståelse** för sin historia, sina skador, försvar och symtom, en viss **tillgång till sin kropp** och en viss **förmåga att reglera** och stå ut med känslor.

Det är vanligt med ångest, depression och sömnsvårigheter i denna fas. Många patienter är eller kan behöva hel eller deltidssjukskrivning i denna fas.

### E

#### Exponera

I den andra fasen arbetar patient och behandlare med att skapa en trygg **relation** för att sedan **utforska, förankra och integrera** det som har hänt. Modifierade typer av exponering används bland annat i denna fas. Målet med fas två är att patienten ska erhålla en sammanhängande kronologisk livslinje/bild av sitt liv där traumatiska händelser är **integrerade** och tidsmässigt **förankrade** i livsberättelsen.

Det är vanligt med ökade symtom på PTSD i denna fas. Många patienter behöver sjukskrivning i denna fas.

### V

#### Vila i verkligheten

I den tredje fasen är patienten ofta mycket trött efter ett krävande arbete i fas två. Det behöver göras plats för **sorg** över det som har hänt, för **vila** och för **nyorientering** i det liv och den kontext där patienten befinner sig. Målet i fas tre är att hämta **kraft** och hitta **riktning** för ett **meningsfullt liv** med god kvalitet.

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

### 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. Många känner en önskan att få ge tillbaka och hjälpa andra, eller att på något sätt bidra till en bättre värld.

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

**WONSA**  
world of no sexual abuse