



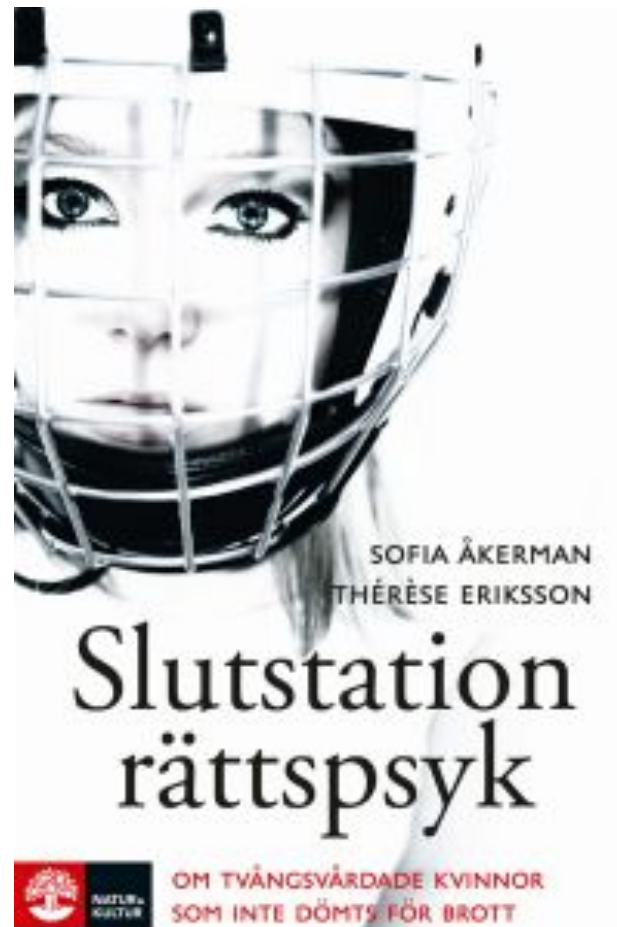
**Karolinska
Institutet**

Emotionsregleringsterapi vid självskadebeteende

Johan Bjureberg

Leg. psykolog och doktorand

Centrum för psykiatrforskning



Nationella självskadeprojektet pågår sedan 2012

- Syfte: Öka kunskapen och utveckla vården
- Utbildning, forskning, informationsspridning mm.
- www.nationellasjolvskadeprojektet.se

Om självskadebeteende

Hjälp och stöd

Rekommendationer ▾

Utbildningar ▾

Rapporter och material ▾



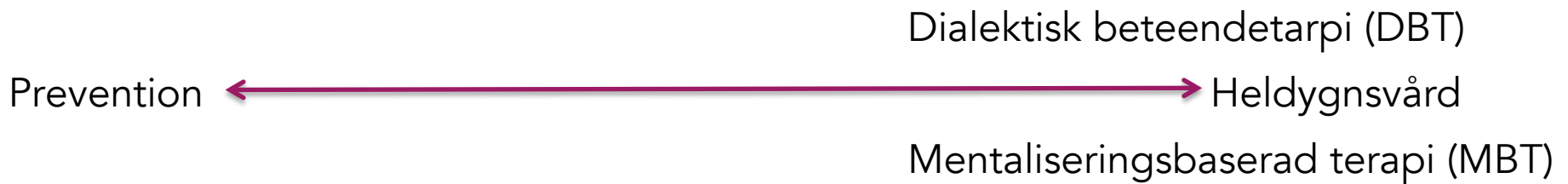
Om självskadebeteende

Aktuell kunskap om självskadebeteende inklusive definition, riskfaktorer och förekomst.
Här finner du också en mer lättläst text om att vara drabbad och hur man kan må bättre.

Nonsuicidal Self-Injury (NSSI; DSM-5)

- Direkt och avsiktlig skada av egen hudvävnad utan suicidavsikt på ett sätt som inte är socialt sanktionerat (Nock, 2010)
- 1/3 har skadat sig själva senaste året (Zetterquist et al., 2013)
- NSSI-diagnos:
 - Frekvens ≥ 5 dagar
 - Funktion
 - Fyller en känsloreglerande funktion eller
 - Hantera interpersonella konflikter
- Vanligt förekommande
 - 6.7% NSSI-diagnos (Zetterquist et al., 2013)

Vad finns det för insatser?



Emotion Regulation Group Therapy (ERGT)

- Fokus att öka förmåga till känsloreglering
- Borderline personlighetsstörning och självskadebeteende
- Gruppbehandling, tilläggsbehandling
- 14 veckor

ELSEVIER

Behavior Therapy 37 (2006) 25–35

www.elsevier.com

Preliminary Data on an Acceptance-Based Emotion Regulation Group Intervention for Deliberate Self-Harm Among Women With Borderline Personality Disorder

BRIEF REPORT

Extending Research on the Utility of an Emotion Regulation Group Therapy for Deliberate Self-Harm Among Women With Borderline Personality Pathology

Kim L. Gratz and Matthew T. Tull
University of Mississippi Medical Center

Psychological Medicine (2014), 44, 2099–2112. © Cambridge University Press 2013
doi:10.1017/S0033291713002134

ORIGINAL ARTICLE

Randomized controlled trial and uncontrolled 9-month follow-up of an adjunctive emotion regulation group therapy for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder

K. L. Gratz^{1*}, M. T. Tull¹ and R. Levy²

¹Department of Psychiatry and Human Behavior, University of Mississippi Medical Center, Jackson, MS, USA

²T. Denny Sanford School of Social and Family Dynamics, Arizona State University, Tempe, AZ, USA

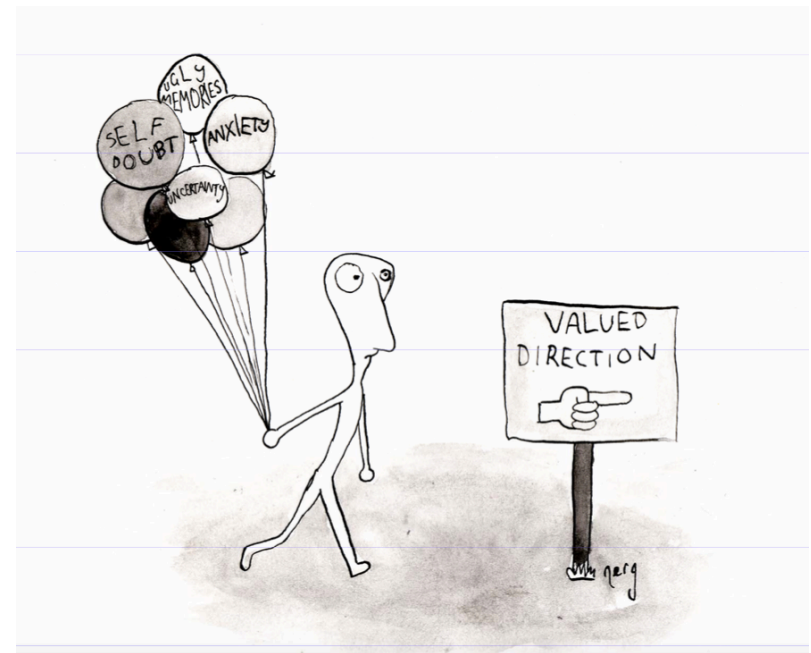


Acceptansbaserad konceptualisering (Gratz & Roemer, 2004)

- Medvetenhet och acceptans av känslor
- Kontrollera beteenden
- Modulera intensitet/duration
- Villighet att uppleva känslor

Innehåll i ERGT

- Funktionen av självskadebeteende
- Medvetenhet om känslor
- Undvikande & kontroll
- Villighet
- Känsloreglering
- Impulskontroll
- Värderad riktning





Behandlingsutveckling i tre steg

1. Vuxna kvinnor med självskadebeteende
2. Anpassa behandlingen för ungdomar
3. Internetbehandling för ungdomar

Den svenska ERGT-studien

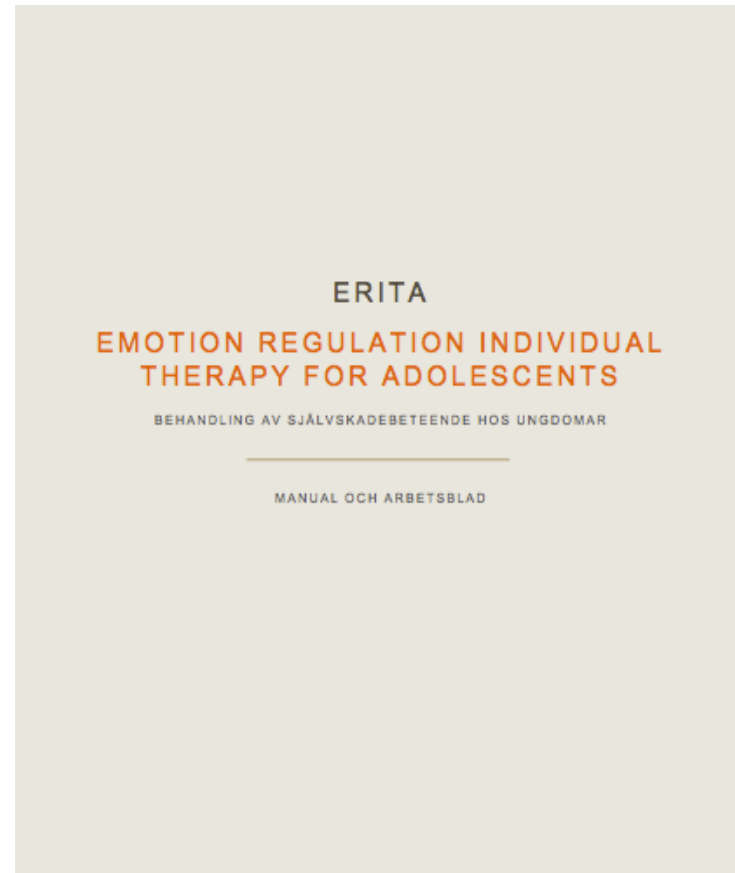
- 14 mottagningar, 28 terapeuter
- 3 dagars ERGT-workshop
- Videoinspelade sessioner / handledning
- Studiedesign
 - Inomgruppsdesign, pre-, post och 6 mån uppföljning
 - Veckovisa mätningar av självskadebeteende och känsloreglering





Emotion Regulation Individual Therapy for Adolescents (ERITA)

- Pilotstudie av ERITA
 - 12 sessioner f2f
 - Internetbaserad kurs för föräldrarna
 - N = 17





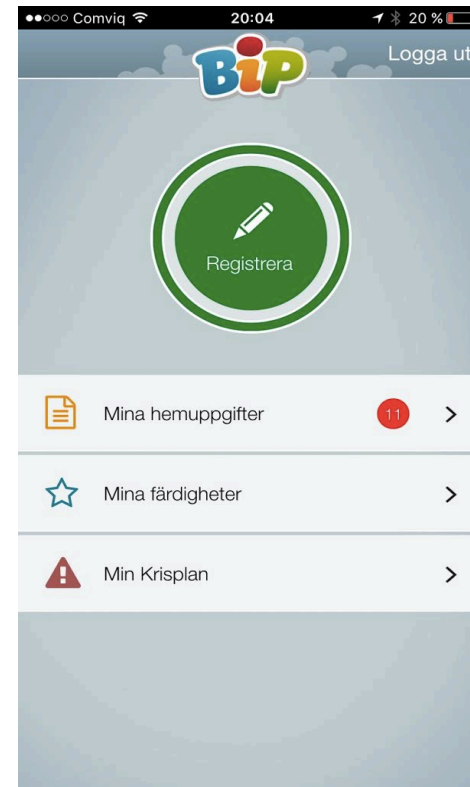
Internetadministerad ERITA för ungdomar med självskadebeteende (BIP ERITA)

- Internetbaserad behandling
- Ungdomar: 11 moduler
- Föräldrar: 6 moduler
- Online terapeutstöd
- Mobilapp



Mobilapp

- Daglig registrering
- Hemuppgifter
- Färdighetsträning
- Krisplan



Information och kontaktuppgifter

- Information och intresseanmälan till studie
 - www.nationallasjalvskadeprojektet.se/biperita
 - joan.bjureberg@ki.se 070-000 91 88
- Remiss
 - BUP CPF
 - Barn- och ungdomspsykiatriskt forskningscentrum
 - Gävlegatan 22, plan 8
 - 113 30 Stockholm
 - Frågeställning: Självskadebeteende / BIP ERITA



Känsloreglering



NÄRMANDE

Lägga märke till känslan
Sätta namn på känslan
Uttrycka känslan

DISTRAKTION

Ta en paus från känslan

UNDVIKANDE

Stänga av känslan
Göra något destruktivt
Vara ovillig