

Från TSD till KBT

Individanpassning vid behandlingssvårigheter

Sebastian Senning
Leg Psykolog



wisemind

UTBILDNING

[WiseMind.se](https://www.WiseMind.se)



Presentation

Utöver att halva min släkt är tandläkare (minst 8 iaf) så har jag arbetat deltid som psykolog på avdelningen för Pedodonti i Göteborg sedan 2016.

Sedan 2018 föreläser jag även på Sahlgrenska Akademien om bland annat ledarskap och utvecklingspsykologi och för tandläkar-, tandhygienist- och tandteknikerstudenter.

Resterande tid spenderas i det egna företaget Wisemind där jag tillsammans med kollegor försöker sprida evidensbaserad psykologisk kunskap till både individer och organisationer genom kliniskt arbete, organisationsinsatser och utbildning.

Om du vill kontakta mig angående frågor eller samarbeten nås jag på sebastian@wisemind.se

Allt gott

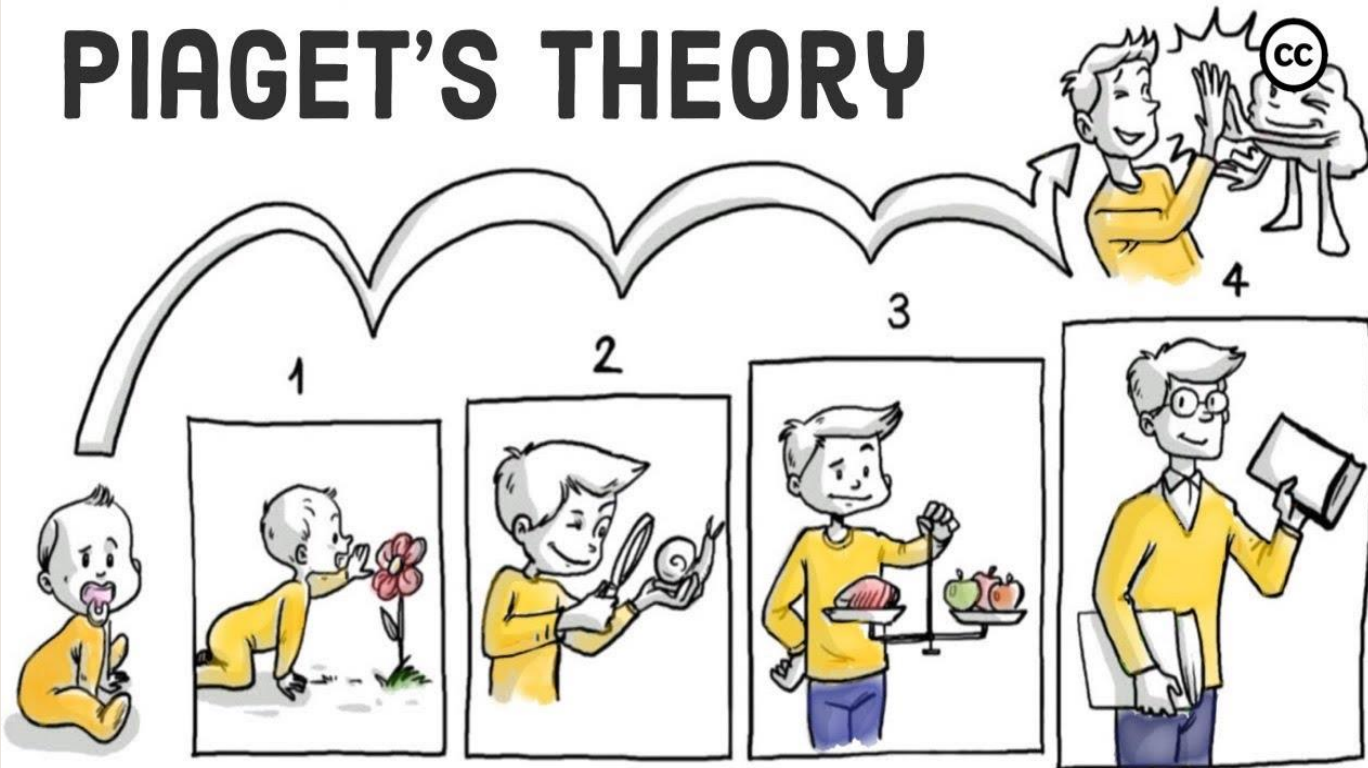
Sebastian Senning

Hur fungerar utveckling



Hur utvecklas barn - enligt giganterna

PIAGET'S THEORY



sketchplanations.com

“WHAT A CHILD CAN DO IN COOPERATION TODAY, HE CAN DO ALONE TOMORROW”

LEV
VYGOTSKY

173

ANXIETY
ZONE

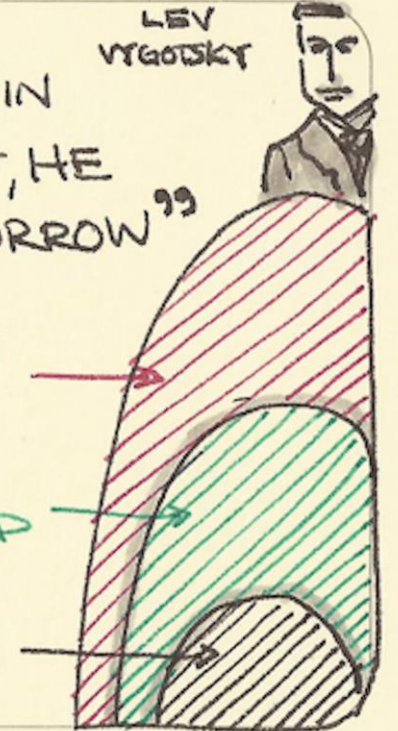
CAN'T DO
NOW

LEARNING
ZONE

CAN DO
WITH HELP

COMFORT
ZONE

CAN DO
NOW







Olika från start

Personlighet

Temperament

Miljö



Vi är fördomsfulla av naturen

- Vi anpassar oss efter normen automatiskt
 - Vår hjärna är en prediktionsmaskin
- Vi stressas av avvikelser
 - För att det är det som är viktigast



Individanpassning

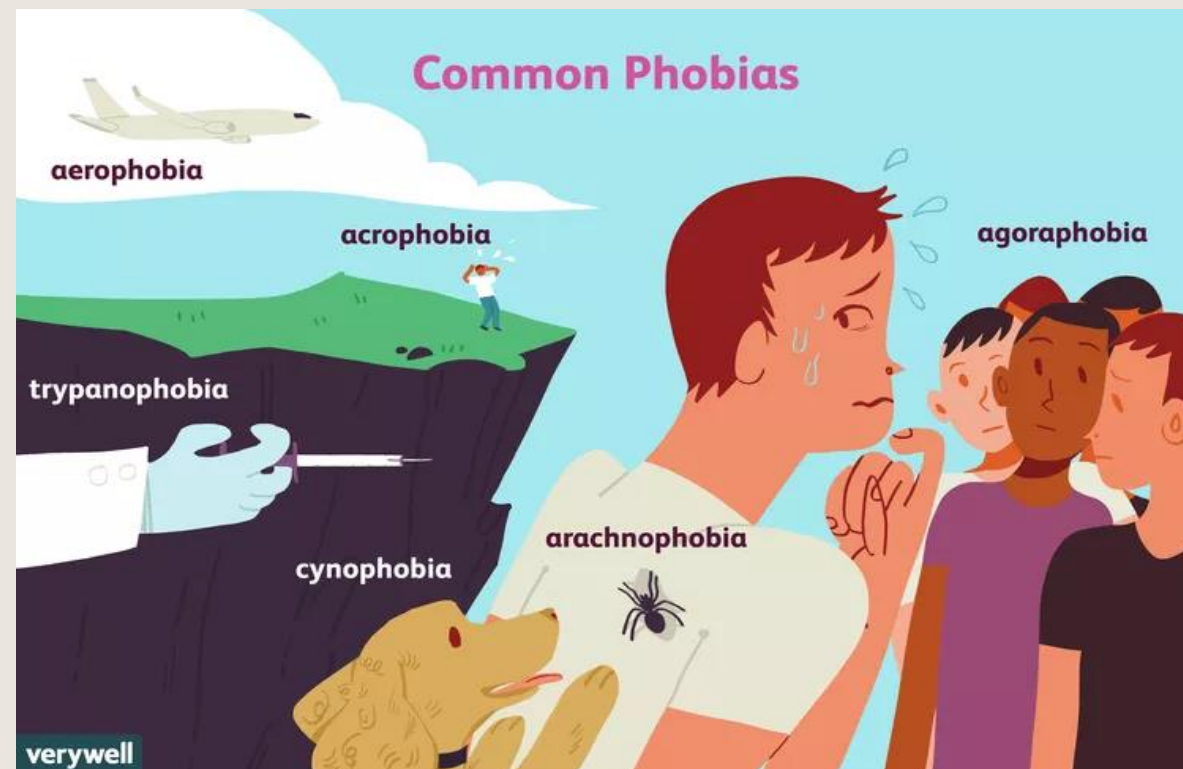
Exponeringsterapi

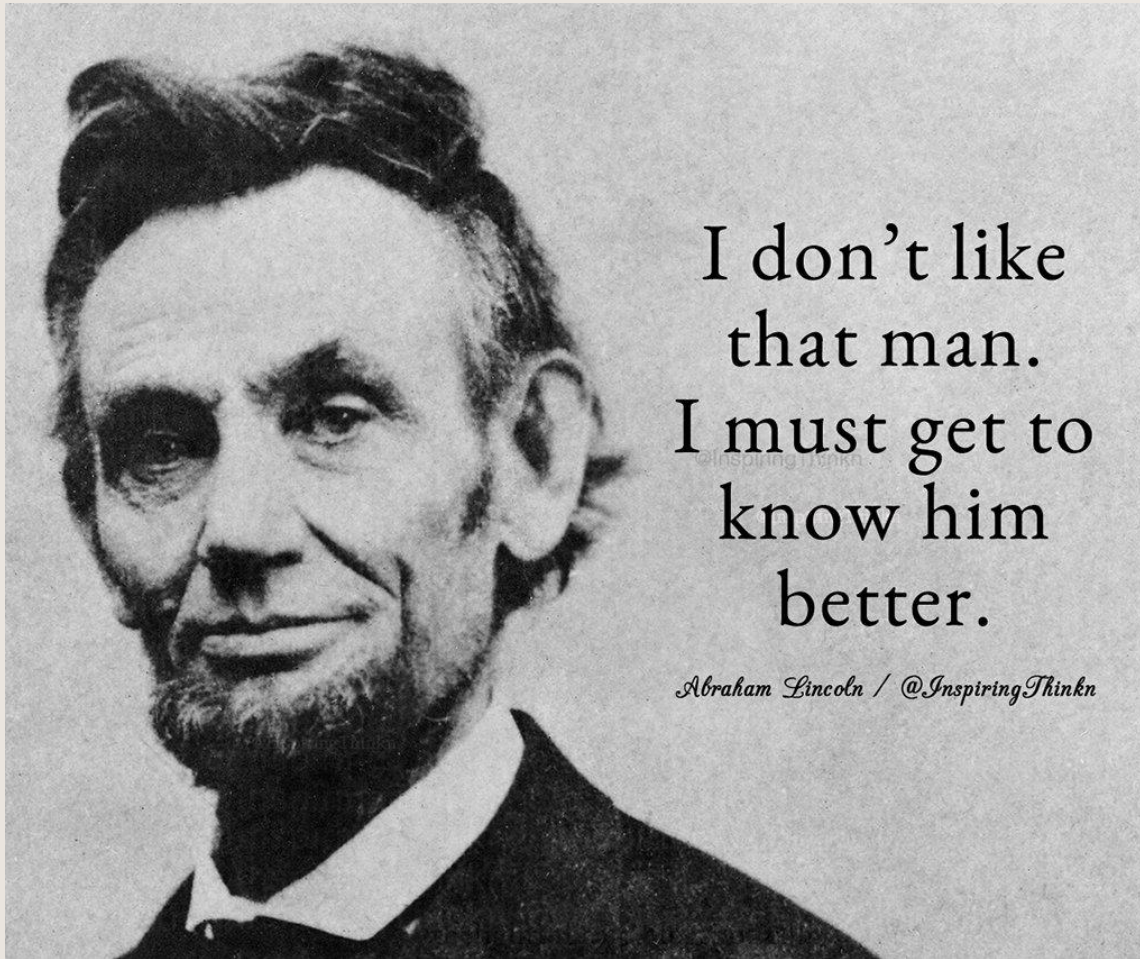
- Att på ett individanpassat, systematiskt och öppet sätt utsätta patienten för det som väcker obefogad rädsla med målsättningen att minska undvikandet både i situationen och på sikt.

Beteendeanalys

Situation	-	Upplevelse/tolkning
Hot		Stress/katastrof

-	Reaktion/Beteende	-	Framtid
	Udvikande/kamp		Kort/lång





Lär känna individen

- För att sätta starten
 - Exponering handlar om små steg i rätt riktning
 - Socialisering kanske räcker för vissa
- För relationen
 - Gemensamt intresse
- För distraktionen
 - Avledning vid exponering gör den mer verksam

Collaborative Problem Solving – Ross Greene

Framtaget för barn med beteendeproblem

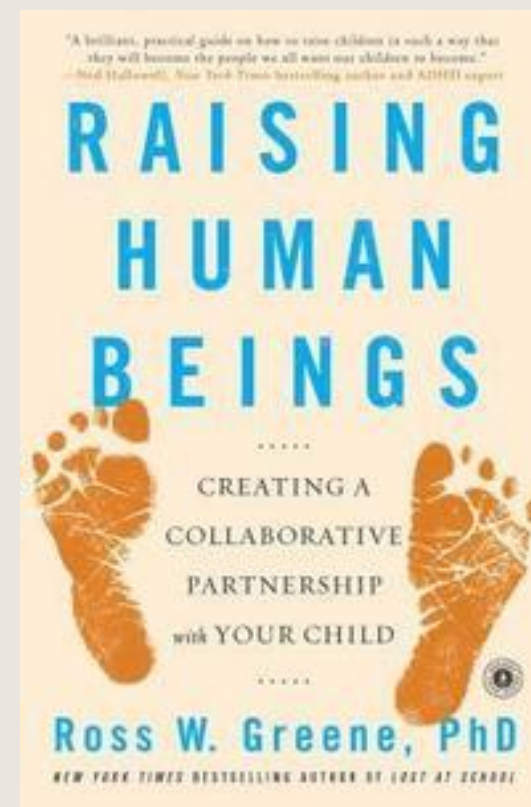
- Barn gör rätt om dom kan
- Och vi vet att de på många sätt inte kan
- Problem hjälper oss identifiera varför
 - **Stressorer** – Minska dem
 - **Ouppfyllda behov** – Möt dem
 - **Färdighetsbrister** – Lär dem
- Hjälper oss att byta glasögon
 - Så **vi** får mindre stress



Collaborative problem solving

- Steg 1 - Definera problemet
- Steg 2 - Generera lösningsförslag
- Steg 3 - Välj en lösning tillsammans
- Steg 4 - Precisera genomförande
- Steg 5 - Genomför planen
- Steg 6 - Utvärdera problemlösningen

livesinthebalance.org



Lär känna deras rädsla

- Vad
 - Spruta/borr/vatten/medicin/vårdhus/tandläkare/tandborstning
- Varför
 - Smärta/blod/kontrollförlust/instängd/svemma/fel/kräkas/kväljning
- Tidigare erfarenheter
 - Traumatiserande
 - Positiva
- Hur känns det i kroppen?
 - Leta efter stressresponser
- Vad gör du
 - Undvikande/kontrollbeteenden
- Andra rädslor
 - Nuvarande?
 - Tidigare? Film/cykel/skola/
 - Övervunna



Förstå deras motståndare

- Främling
- Kontrollförlust
- Anonym auktoritet
- Smärta
- Blod
- Vassa föremål
- Kvävningsskänsla
- Kväljningsskänsla
- Konstiga ljud
- Konstiga smaker
- Konstiga lukter
- "Otrygg" miljö
- Beröring av känsliga områden



Tips och trix

Hur motiverar vi till exponering

- Liknelser som visar att det är rationellt och du har gjort det förr
 - Skräckfilm
 - Sår
- Personliga
 - Berg och dalbana
 - Lära sig cykla
 - Första dagen skola
- Hitta utvecklingszonen
- Utmana felaktiga uppfattningar
 - Stor vass spruta bra!
- Bedöm individens toleransförmåga

self-determination theory

HUMAN BEINGS HAVE THREE BASIC NEEDS:



Based on the work of Richard Ryan and Edward Deci.

Fokusskifte

Intresse

Humor

Förnimmelser



Skamreduktion

Normalisera

Belys relativa styrkor

Våga misslyckas

2023-09-22



Förväntningar

Få patienten att uttala tokigheter



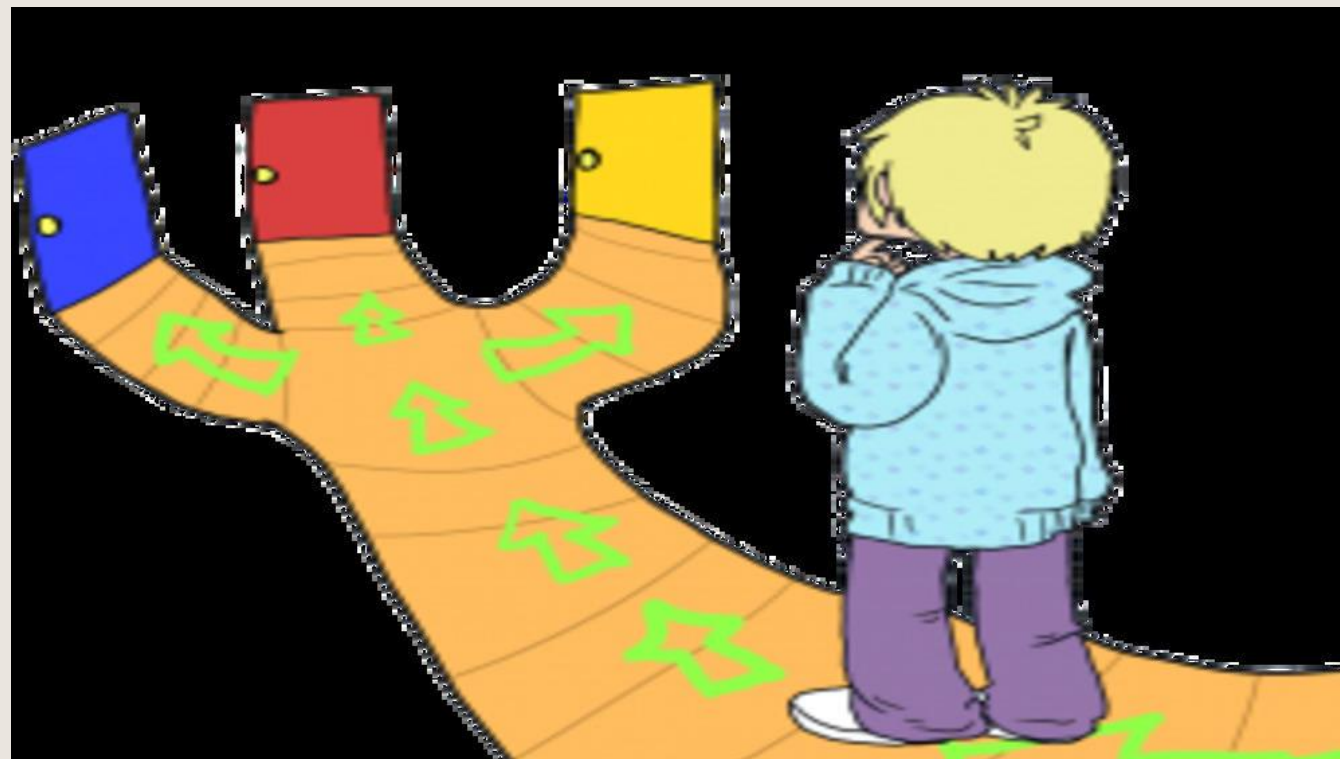
Ärlighet

Varar längst



Planera exponering

- Planera aktivitet
 - Ge alternativ
 - Låt välja
 - Lagom steg
 - Hierarki
- Distraction
 - Musik/TV/nyp
- Hur ska behandlare bete sig?
 - Informationsmängd
 - Räkna ner m.m.
- Fråga vad patienten tror kommer hända
- Lägga upp som experiment
- Förbered för och normalisera stress
- Sikta på **tråkigt**

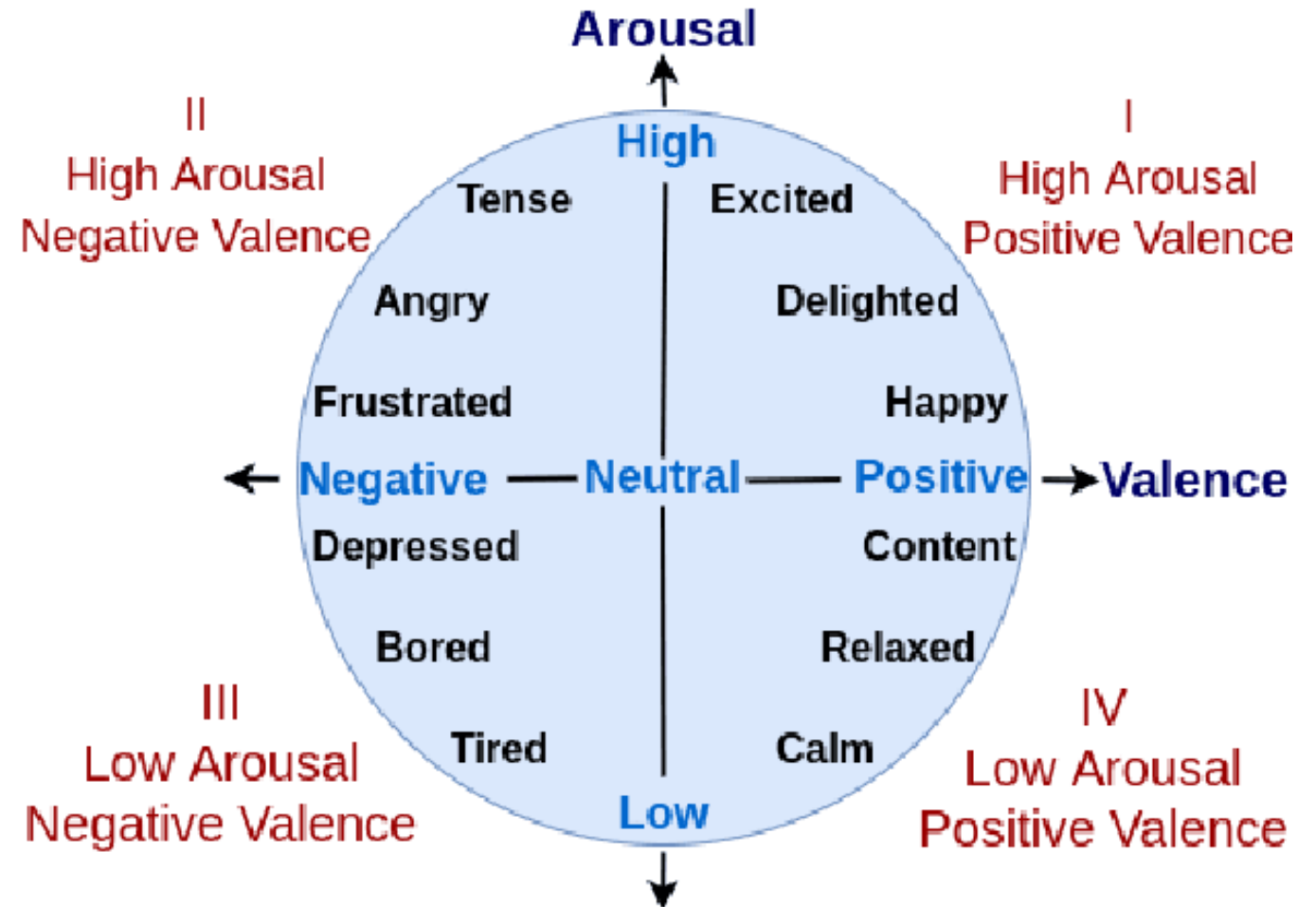


Beteende vid exponering

- Visa på dig själv
- Be pat stoppa och håll kvar
 - Prata om annat
 - Dra ett skämt
 - Fråga om tråkigt
- Avancera när tråkigt
 - Visa med finger
- Utför upprepade gånger
 - Fråga om stressnivå
- Repetera tidigare steg

Fokus vid exponering

- Håll koll på stressnivå
 - Axlar
 - Panna
 - Händer
- Uppmärksamma för patienten
 - Nu är det stressen som styr va?
 - Känner du hur du spänner axlarna nu?
 - Var detektiv
 - Hur andas du nu?
 - Fyrkant
 - Avslappning med utandning



Efter exponering

- Beröm
 - Specifikt
 - Avslappnande
- Utvärdera
 - Jämför med vad som förväntades
 - Repetera tidigare steg för tydlighet
- Planera nästa steg

Ditt bästa trix – Menti.com: Se nästa slide



Bjussa på ditt bästa exponeringstrix

14 responses

Inskolning	Använd kanylen som ett steg mellan sond och färdig monterad spruta.	Avdramatisera genom skämt
Att jobba med andningsövningar gör vi på vår klinik också	Bildstöd	Använda humor, gör inte mer än vad vi kommit överens om. Beröm!
Säga sanningen. Anpassa till barnets mognadsnivå. Verbal distrahering.. planera nästa besök ...	Undvik laddade ord som ont vi d exponering av anestesi . Ont / spänner sticka/ droppa	Ngn som e rädd, börja exponera tex spegel på finger, hand, underarm, överarm, axel, kind, mun, tand

Säga att om det gör ont måste de säga till för då kan jag ändra läge och då har de kontroll och jag får fortsätta	Att stå vid brickbordet och själva få "injicera" plastkäken eller skriva sitt namn med strålen på brickpappret	Går igenom sprutan ,har den i tre delar. Exponerar på papper där tand har ritats
Tävlingsmoment funkar mkt bra på vissa barn. Även att lägga dåliga egenskaper hos behandlaren. Göra sig själv lite "dum", att vara öppen med vad man själv är dålig på. Görna med humor!	Att flytta fokus från barnet till vårt mjukdjur Dino om läskiga moment.	

Tack för att ni lyssnat

Om ni har frågor som fortsatt söker svar eller om ni önskar kontakt gällande föreläsning/handledning/organisationsutveckling eller andra uppdrag gällande psykologisk kunskap, tveka inte att kontakta mig.

WiseMind Utbildning - Praktiskt användbar psykologisk kunskap

Sebastian@wisemind.se

wisemind.se



Vi anser att kunskap gällande psykologiska principer som når fram där den faktiskt kan göra nytta är avgörande för såväl folkhälsa som ett gott fungerande samhälle. Du som vill samarbeta med oss, anlita oss eller ge feedback är varmt välkommen att kontakta oss! Vi erbjuder specialistkurser, skräddarsydda uppdragsutbildningar, bokseminarium, föreläsningar, handledning och mycket annat.

Finn hela vårt kursutbud på: wisemind.se/utbildning/kurser/

WiseMind

UTBILDNING FÖR PROFESSIONELL
UTVECKLING



ENGAGEMANG FÖR EN HÅLLBAR
SAMHÄLLSUTVECKLING



EN LITEN PERSONLIG
PSYKOLOGMOTTAGNING

