

Behandlingsplan

Namn: _____

Personnummer: _____

Datum: _____

Behandlare: _____

Bakgrund till behandling

Styrkor och svårigheter som framkommit i kartläggningen

Behandlingsplan

Behandlingsplan – exempel

Namn: Arvid

Personnummer: 2002-01-13

Datum: 2017-12-21

Behandlare: Maria Wiwe

Bakgrund till behandling

Du kom hit till mottagningen efter att ha gjort ett självmordsförsök och varit inlagd på avdelning några veckor. I början var du väldigt skeptisk till att gå i behandling och över huvud taget komma hit eftersom du inte tyckte att du hade så stora problem och inte var värd att satsa på. Det har varit otroligt imponerande att se hur du trots det vågat öppna dig och nu satsa på behandling. Jag har flera gånger efter våra möten kommit på mig själv med att tänka att du är en väldigt modig person.

Styrkor och svårigheter som framkommit i kartläggningen

Testerna vi gjort tillsammans har visat att du är intelligent. Du är en smart kille, helt enkelt. Efter att ha träffat dig flera gånger nu vet jag att du kan vara väldigt hård mot dig själv. Jag har flera gånger hört dig kalla dig själv för en idiot, vilket testerna tydligt visar inte stämmer. Jag har också hört dig bli mycket hård mot dig själv vid de tillfällen då du haft svårt att hejda dina impulser. Jag tänker att det är din akilleshäla, det här med att hejda impulser och tänka efter innan du gör saker, särskilt när känslorna svämmar över. Det kan förklara varför du lätt hamnar i slagsmål, bråkar med lärare i skolan och ofta är först med att ta till knytnävar och hårda ord i en konflikt. Du beskriver att du ofta blir missförstådd och uppfattad som "sjuk i huvudet" och känslökall, men att folk inte förstår att du tar åt dig när du får skäll och ofta skäms efter att ha gjort något ogenomtänkt. Du känner ofta mycket och försöker trycka undan känslorna då de är smärtsamma och svåra att förstå. Det var i en sån situation självmordsförsöket skedde. Dina fosterföräldrar beskriver samma sak, att du skyddar dig mot sådant som gör ont i livet med ett hårt yttre och därför kan verka oberörd av allt men att du är omtänksam och empatisk när man väl lär känna dig. Det är den bilden jag också fått av dig, att du håller folk på avstånd för att skydda dig, ibland gör ju relationer ont, men att det verkligen är så värt det att lära känna Arvid bakom skyddet då du är en väldigt varm och rolig person. Du har fått mig att garva högt flera gånger när vi setts!

Behandlingsplan

Vi vill erbjuda dig behandling här på mottagningen där du träffar mig en gång i veckan samt kommer med dina fosterföräldrar en gång i månaden. Vi kommer att jobba med att du ska förstå dina känslor och hitta sätt att hantera dem som inte innebär att stänga av dem, bli självhatisk eller ta till våld. I familjesamtalen kommer vi att se hur dina föräldrar kan stötta dig i detta samt hur de påverkar dig så det inte blir så stora bråk hemma.

Exempelvis kan det göra väldigt ont att känna sig missförstådd och då kan man känna att "äsch det är ingen idé att jag försöker vara en schyst person eller göra mitt bästa, de har ändå bestämt sig för vem jag är" och det kan då kännas meningslöst att kämpa. Vi kommer att jobba tillsammans i familjesamtalen kring hur det blir för dig vid sådana missförstånd.

Krisplan för Arvid

Under våra samtal har vi pratat om att starka känslor som rasar runt i kroppen gör det svårare för oss att tänka klart. Som vi också pratat om kan känslor göra rent fysiskt ont och vi kan också tänka hemska tankar om oss själva vid starka svåra känslor. Det är mycket svårt ibland, för att inte säga omöjligt, att lösa det här läget på egen hand. Och dina fosterföräldrar och vänner och jag skulle bli alldeles förkrossade om du lyckades ta ditt liv. Vi vill att du ska finnas här i världen med oss andra. Därför är den här krisplanen viktig – om och i så fall när du hamnar i känslokaoset har vi gemensamt kommit fram till att du försöker göra följande:

1. Ring eller sms:a någon av eller båda dina fosterföräldrar.
2. Om ni är hemma tillsammans när det händer – gå ut ur ditt rum och be någon av dem hålla om dig en stund.
3. Om du inte får tag i dem – snappa Calle och om han svarar på snapchat "kom hit bror" så åker du hem till honom. Calle har varit tydlig med att det inte är jobbigt för honom, tvärtom. Han sa att han tycker att det är jobbigare om du inte hör av dig eller om du stannar hemma.
4. Om du inte får tag i vare sig dina fosterföräldrar eller Calle – då sätter du på dig dina träningskläder och löparskor och springer en runda på minst 20 minuter. Du har beskrivit jättebra hur de hemska känslorna ibland ger vika då.
5. Om du inte tar dig ut med löparskorna så lägger du dig i sängen och tittar på Family Guy eller Modern Family.

Om inget av våra ovan nämnda idéer hjälper mot känslokaoset så ringer du mitt nummer och talar in på telefonsvararen så återkommer jag till dig så snart jag kan. Antingen på sms eller så ringer jag och så pratar vi i cirka tio minuter kring hur du känner dig. Om det är på en helg så ringer jag dig på måndagen eftersom min jobbtelefon är avstängd på helger. På kvällar och nätter är den också avstängd, men det går alltid bra att ringa och tala in ett meddelande, du får säga precis vad du vill och du stör inte och jag återkommer dagen efter. Du stör absolut inte mig och jag vill att du ringer om det andra vi kommit fram till inte hjälper.