

# Erfarenheter av empowerment i samtalsbehandling med vuxna patienter inom Hörselverksamheten

Christoffer Månsby  
Leg. Hälso- och Sjukvårdskurator  
Hörselverksamheten Vänersborg

# Upplägg

Patientgrupper

Problematisering

Vägar till förändring genom empowerment

# Patientgrupper

Hörselnedsättning (gemensamt för samtliga patientgrupper)

Tinnitus

Morbus Ménière

# Upplevda svårigheter

Negativ inverkan på livskvalité och ökad stress och belastning.

Fokus på att undvika/begränsa de upplevda negativt värderade svårigheterna i vardagen.

Villkorsantaganden: *jag kan inte må bra igen om inte besvären är borta/botade först.*

# Konsekvens

Motsats till empowerment är inlärd hjälplöshet, vilket kan vara en naturlig konsekvens.

# Reaktion

Resursbortfall.

Stressrespons för att kompensera resursbortfallet och de ökade upplevda kraven.

Homeostas, mobilisera det sympatiska nervsystemet för att återuppnå balans mellan krav/resurser.

Kan inte styra våra känslor, känslan alltid rätt, men det jag gör för att hantera känslan kan vara mer eller mindre i min värderade riktning. (Lyxfällan).

# Konsekvenser

Använder vi nervsystemet rätt?

Sympatiska nervsystemet aktiveras för att överleva kortvariga fysiska hot.

Men, vi aktiverar samma system för att möta långvariga psykologiska hot (HSN, tinnitus och Ménière).

”Normal” reaktion, kroppen försöker hjälpa oss...

Kan tyvärr leda till...

# Inlärd hjälplöshet/hopplöshet

Motsatsen till empowerment.

När vi vad vi än gör och hur vi än tänker inte kan undkomma negativa stimuli och därför aldrig kan nå förändring och habituering.



# Vägen till förändring

"Om allt jag gör bara gör saken värre, vad *kan* jag göra då...?!"

# Empowerment

*Att stärka individens egen förmåga att hantera sin situation, att påverka och styra sin egen vardag och stärka sina egna resurser.*

(Kompetensutvecklingsinstitutet)

## Undvikandebeteenden vs värderad riktning (ACT)

Förnimmelse av hur jag vill leva mitt liv vs att medvetandegöra sina värdegrunder, hur livet ser ut just nu, vilka hinder jag har och vad jag behöver ta ansvar i att/och göra för att börja röra mig i riktning mot min värderade riktning.

Empowerment forts.

Skifta fokus från kampen att kontrollera och undvika negativt värderade känslor och tankar till att öva upp färdigheten att vara närvarande i alla känslor och tankar utan värdering. Mindfulness.

Yttre vs Inre fokus, kontroll vs acceptans/habituering

# Grupprehabilitering

Gruppledare stort ansvar för att skapa gynnsamma förutsättningar och grupprocesser.

Innehåller psykoedukation, smågruppsarbete, eget deltagande, hemuppgifter.

Vikten av en hög igenkännandefaktor mellan medlemmarna i gruppen.

Hög igenkännandefaktor främjar empowerment, när man känner igen sig och känner sig trygg i gruppen vågar man ge sig in i djupare, mer avancerat och utmanande förändringsarbete.

# Grupprehabilitering forts

Bekräftande och stärkande att uppleva att man inte är ensam om sina svårigheter.

Dessa patientgrupper har i regel stora upplevda besvär och låg igenkännandefaktor i kontakten med andra.

"Jag har också svårt att höra ibland..."

"Jag kan också känna att jag blir lite yr ibland..."

"Det tjuiter i mina öron ibland också..."

"...så är det väl för alla?"

# Grupprehabilitering forts

I gruppbehandling kan man få stöd i att bryta och byta ut gamla beteende- och tankemönster.

I ett tryggt sammanhang prova nya tanke-, känslö- och beteendemönster.

Gynnsam inställning:

nyfiken, tolerans/acceptans av skillnader, respekt för alla, en tro på att tankar, känslor och beteenden går att försöka förstå (allt har en funktion) istället för att skuldbelägga.

En tro på att förändring är möjligt!

# Summering

Goda egenskaper och intentioner, medvetna och omedvetna kan upplevas gynnsamma på kort sikt, men destruktiva på lång sikt.

Individuell- och gruppbehandling syftar till att skapa förutsättningar för förändringar för patientens förändringsarbete.

Terapeuten är expert på metoden, patienten är expert på sig själv! Alliansen och samarbetet är avgörande.



# Referenser/vidare läsning

Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Holt Paperbacks

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2014). *ACT i teori och tillämpning : vägen till psykologisk flexibilitet*. Natur och Kultur.

Yalom, I, Leszcz, M. (2021). *The Theory and Practice of group Psychotherapy*. Basic Books.

Dauman & Dauman (2020). *An Empowerment Model for Individuals with Chronic Tinnitus*. National Library of Medicine.

Almén, N. (2018). *Stress och utmattningsproblem Kognitiva och beteendeterapeutiska metoder*. Lund: Studentlitteratur