

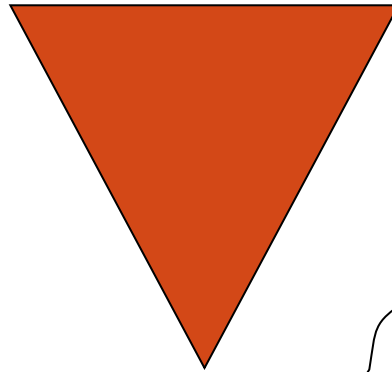
Affektfokuserad psykodynamisk terapi

Med unga vuxna

Utgångspunkter

Försvar

Undviker faran



Hämmande affekter

Oftast rädsla och/eller skam

- Varnar
- Hejdar

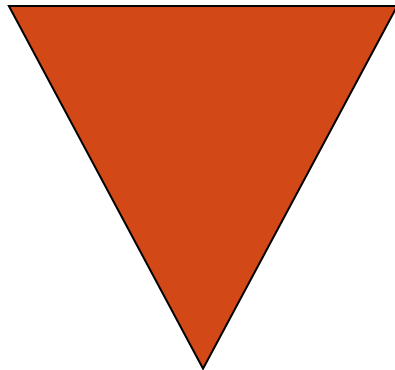
Barndomens läxa =
inlärningshistorian

Medfödda basaffekter

informerar
guidar
motiverar

Enklare uttryckt

**GÖR SÅ HÄR
ISTÄLLET**



GENUINA BEHOV

**LARM:
FARA PÅ FÄRDE,
GÖR INTE DET,
VISA INTE DET,
BEHÖV INTE DET,
FÖR DÅ...**

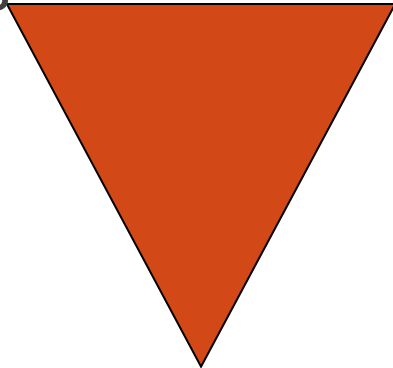
Psykisk ohälsa är ofta ett resultat av
vår affektiva inlärningshistoria

Gynnsam utveckling

Förslag på lösningar ges
= coping utvecklas

De hämmande affekterna=hindren

- Förklaras
- Framförs smältbart

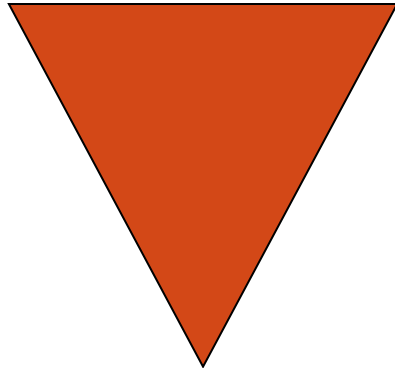


Basaffekterna= våra genuina behov

- Bekräftas
- Respekteras

Mindre gynnsam utveckling

Inga förslag på lösningar ges
= försvar utvecklas utifrån
barnets egna försök
till lösning



- De hämmande affekterna= hindren
- Förklaras inte
 - Framförs skrämmande och plågsamt

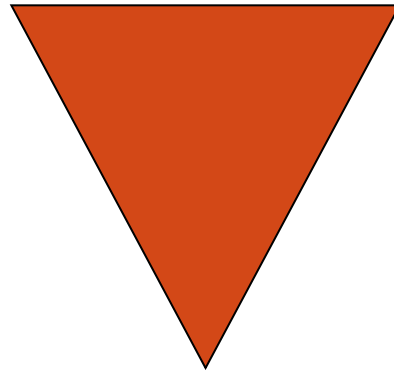
Basaffekterna= våra genuina behov

- ignoreras
- attackeras

Affektfokuserad terapi

FÖRSVAR

1. Identifiera
2. konfrontera
3. Modifiera



HÄMMANDE AFFEKT

Reglera
= förstå, uthärda, avbeta

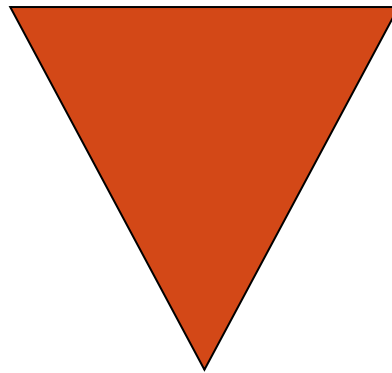
AKTIVERANDE AFFEKT

1. Uppleva
2. Uttrycka

Enklare uttryckt

STOPPA
ANNAT HÄR

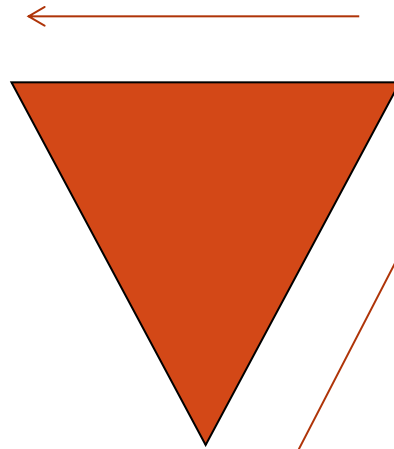
LETA UPP ALLA TROLL
MINDRE HÄR



GÖRA PLATS, FRIHET
MER HÄR

Möjligheter i arbetet med unga vuxna - exemplet Linus

”Hjälparen”
Undvika hjälp
Droger



Skräck –
Det finns ingen där

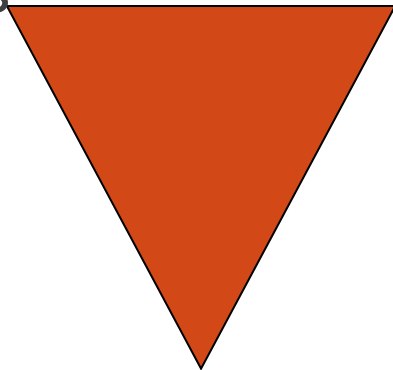
”Jag behöver dig”
=ledsenhet

Göra om gynnsam utveckling

Förslag på lösningar ges
= coping utvecklas

De hämmande affekterna=hindren

- Förklaras
- Framförs smältbart

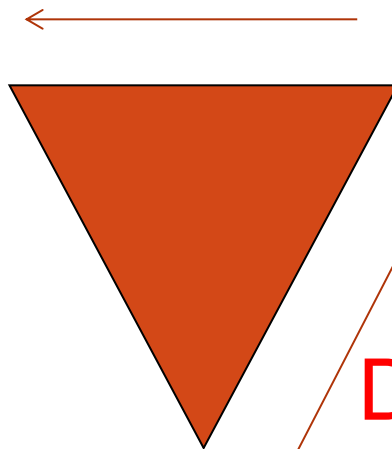


Basaffekterna= våra genuina behov

- Bekräftas
- Respekteras

Svårigheter i arbetet med unga vuxna - exemplet Sanna

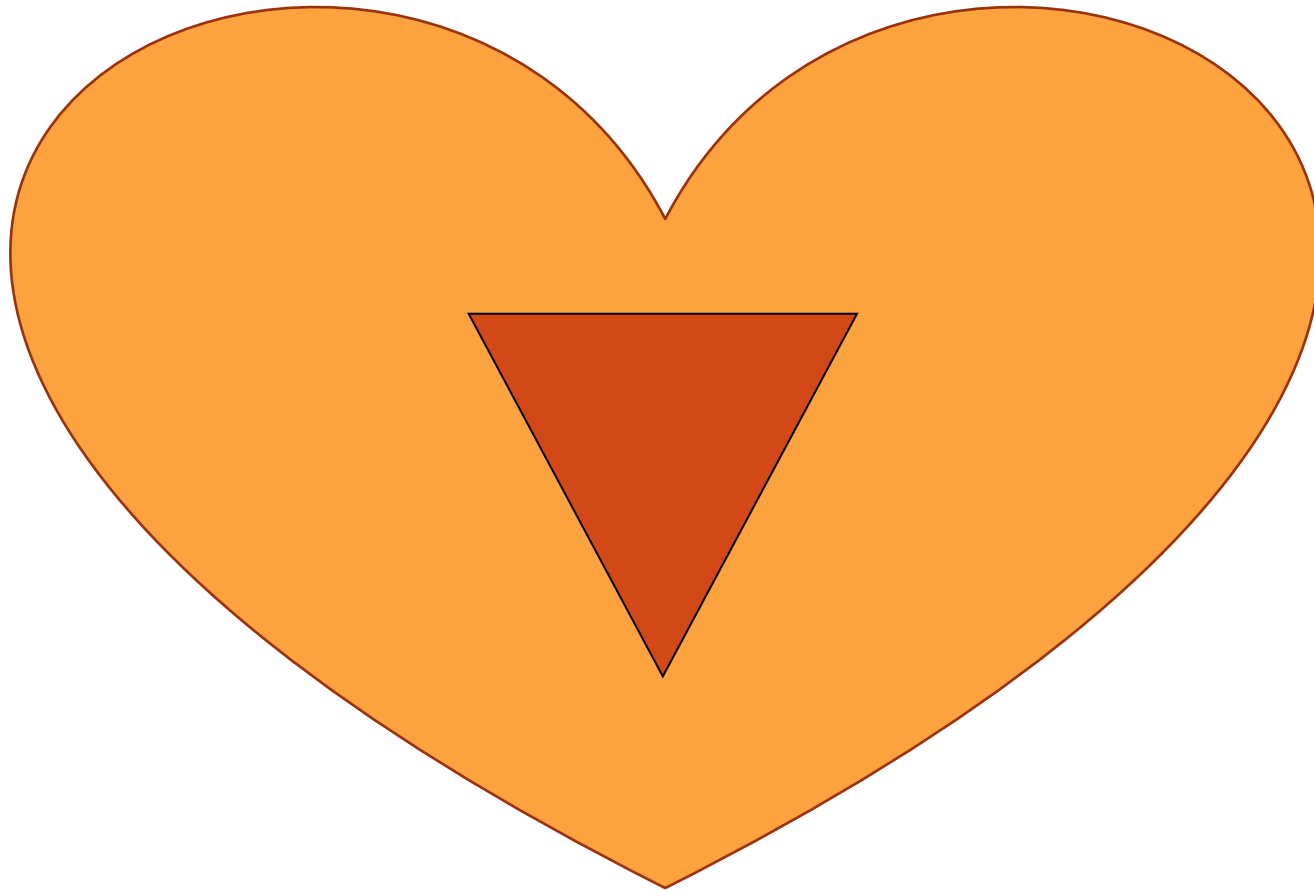
Tillags
Självattack



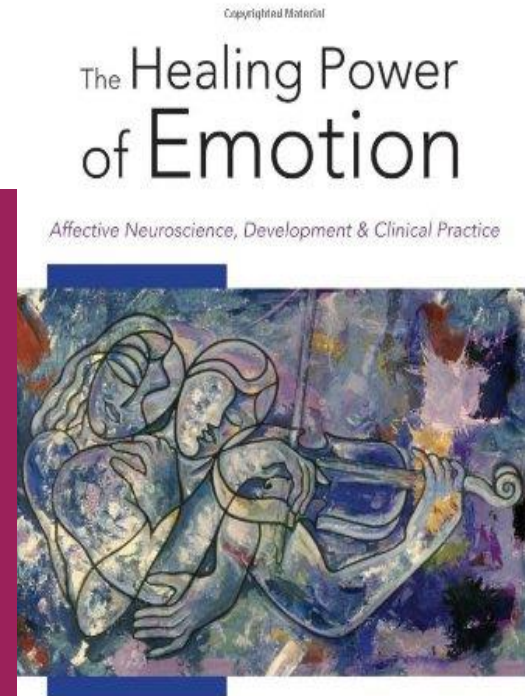
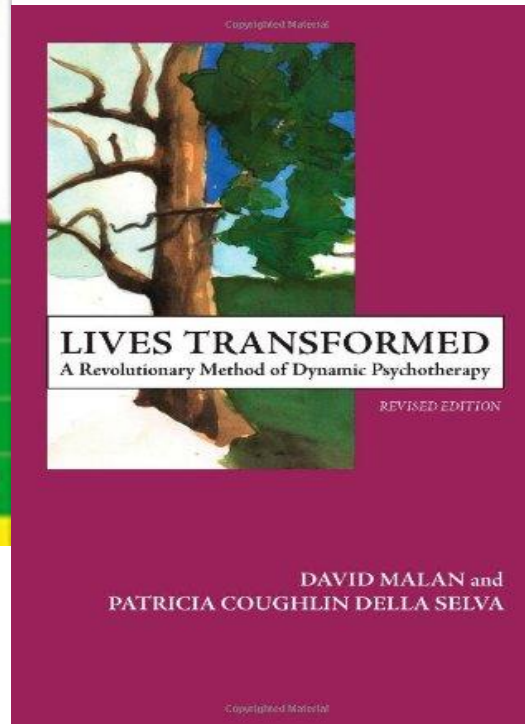
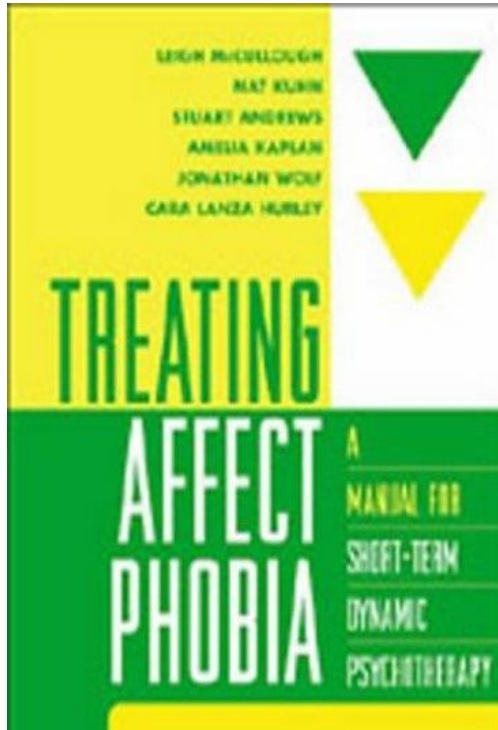
Skräck –
Då överger du mig
Skam –
Då förstör jag för dig

”Jag vill”
=intresse och vrede

Omfatta allt med största medkänsla



Litteratur



Katja Bergsten

Peter Lilliengren

Patrik Lindert

Kristoffer Pettersson

Linda Hellquist

Lasse Almebäck



Affektfokuserad psykodynamisk terapi



NATUR &
KULTUR