

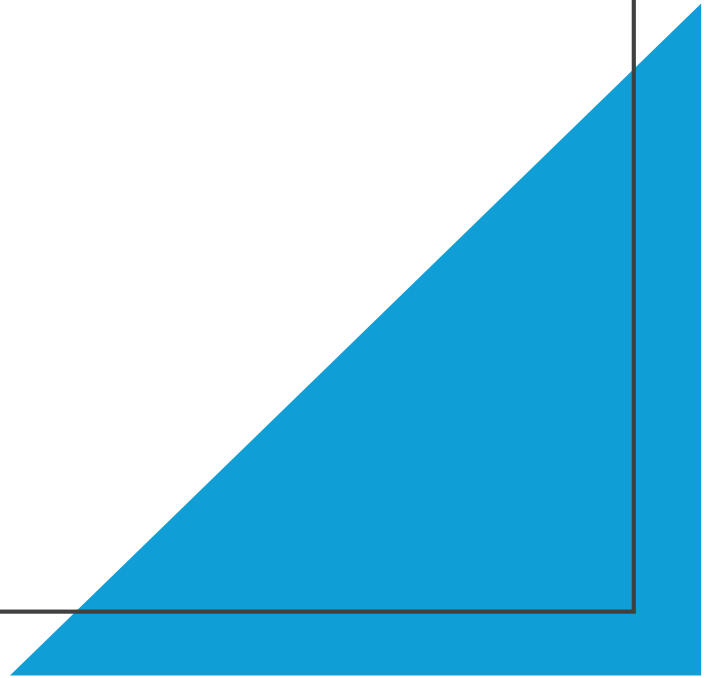
# När familjen förstår mer

Psykoedukation som motor i MBT-behandling med  
ungdomar och familjer

Tekla Tell - BUP Stockholm

Leg. Psykolog/Leg. Psykoterapeut

Specialist i klinisk behandling



# Utgångspunkt: forskningsprojekt på BUP i Stockholm

- De kliniska implikationerna kommer från MBT-A behandlingar inom ramen för en forskningsstudie, ledd av Karin Lindquist, som pågår vid BUP i Stockholm under 2025/2026.
- Del 1 av studien kartlägger EIPS-symtom hos ungdomar som kommer till nybesök på BUP (preliminära data visar på en prevalens på ca 40%, mätt med BPFSC-11)
- Del 2 av studien utvärderar behandlingsutfall i MBT-A terapier
- En slutsats när vi skulle strukturera behandlingarna för att garantera likvärdighet: psykoedukation beskrivs i all litteratur som viktigt, men *hur* det ska göras är ofta mer bristfälligt beskrivet

# Varför viktigt?

- Att presentera material på ett tillgängligt och åldersanpassat sätt **stödjer ungdomars reflektionsförmåga** och **föräldrars förmåga att förbli nyfikna under stress.**
- Psykoedukation fungerar som ett **stabiliserande element** - hjälper familjer att minska skuldbeläggning, förbättra kommunikation och skapa förutsättningar för mer produktivt terapeutiskt arbete
- Kliniska observationer visar att integrering av psykoedukation genom hela behandlingen **stärker den terapeutiska alliansen, ökar motivationen** och **förbättrar familjers förmåga att förstå och avbryta maladaptiva relationsmönster**

# Psykoedukation i MBT-A

- Affektreglerande, mentaliseringsstödjande och alliansbyggande
- Skillnad mot vuxen-MBT;
  - mer **explicit**
  - mer **konkret**
  - inte bara en modul i **början** av behandlingen

I MBT-A är psykoedukation inte en introduktion – det är en pågående regleringsstrategi

# Utmaningar

*- Vad gör vi när patientens  
mentaliseringsförmåga kollapsar  
innan terapin ens hunnit börja?*

## Utgångspunkt - ungdomar

- Kommer inte alltid av fri vilja
- Behandlingen startar ofta från en punkt av **låg** tillit
- Tonårshjärnan är under utveckling  
- hög affekt, låg top-down kontroll
- Mentalisering i tonåren är mer sårbar - kräver **extern scaffold**
- Psykoedukation kan upplevas som tråkigt eller som ”skola”?

## Föräldrabete

- Föräldrars egen oro är ofta hög - vilket påverkar  
föräldramentalisering negativt och gör att de lätt feltolkar  
ungdomens beteende
- Psykoedukation kan upplevas som anklagande/invalidiserande

## Terapeuter

- Finns kanske en skepsis även hos terapeuter mot  
psykoedukativt material?



# När passar psykoedukationen in?

Vi har testat:

- Psykoeduaktion i grupp med föräldrar (2-3 tillfällen)
  - Psykoedukation i grupp med ungdomar (3 tillfällen)
  - Psykoedukation invävt i MBT-A behandling (både individuellt med tonåringar och i familjesamtal)
-



# Vad fungerar inte?

- För mycket information/högtravande/kliniskt → tappar mentalisering
  - För “undervisande” → terapeuten upplevs för mycket som ”expert”, skapar känsla av överläge, kan försämra tillit till behandlare
  - Fel timing → upplevs som invaliderande
-



# Vad verkar fungera?

- Skapa utrymme för nyfikenhet
  - både hos ungdomen och föräldrarna
- Använd ungdomens/familjens språk eller referenser
  - ”när det blir så mycket känslor går det inte att tänka rakt”
  - ”vem var mest drama queen i familjen den här veckan?”
- Ha psykoedukation både separat och invänt i behandlingen
  - om man haft lite mer ”undervisande” moment i grupp är det lättare att knyta an till dessa under behandlingssessionerna

Dålig psykoedukation i MBT-A låter som en kognitiv förklaring

- bra psykoedukation låter som en nyfiken observation

---

# Kliniska exempel

## – psykoedukation invävt under sessionen

### **När terapeuten blir “lärare” istället för medreglerare**

- “När man får starka känslor går man in i fight/flight-mode och då slutar man mentalisera.”
  - för generellt
  - inte förankrat i ungdomens upplevelse
  - risk för känsla av ”skola”
  - instruerar snarare än reglerar

### **Psykoedukativ mikroiintervention:**

- “Jag undrar om det kan vara så att allt blev så starkt där i den stunden att det nästan inte gick att tänka alls?”

# Kliniska exempel

## – psykoedukation invävt under sessionen

### **Glömma tona in föräldrarna**

“När hon blir arg behöver ni vara mer validerande.”

- oklart *varför*
- kan upplevas som ”terapispråk”
- risk att föräldrar känner sig kritiserade – och går i försvar

### **Psykoedukativ mikrointervention:**

- “När hon blir så där arg, är det ofta just då hennes förmåga att förstå er är som lägst – och då behöver hon verkligen *er hjälp* att lugna sig, det kommer bara gå rakt över huvudet att prata om konsekvenser precis då”

# Kliniska exempel

## – psykoedukation invävt under sessionen

### **Psykoedukation med fel timing**

- Antingen:
  - för tidigt (inget affektpåslag → upplevs som irrelevant)
  - för sent (affekten har redan lagt sig → interventionen tappar kraft)

### **Psykoedukativ mikrintervention (precis i “toleransfönstret”):**

- “Nu när du berättar... märker du att tempot går upp lite? Jag får lite svårt att hänga med – och undrar om det är typ här det brukar börja bli svårare för dig att tänka klart?”

# Fler eksempel - hur vi jobbar

---

I grupp tycker både föräldrar och ungdomar ofta att det (till en början) är enklare att resonera kring andras relationsmönster

- Videoklipp från filmer/serier
- ”Vad händer på bilden”
- Rollspel
  - föräldrar och ungdomar får pausa, spola tillbaka, korrigera

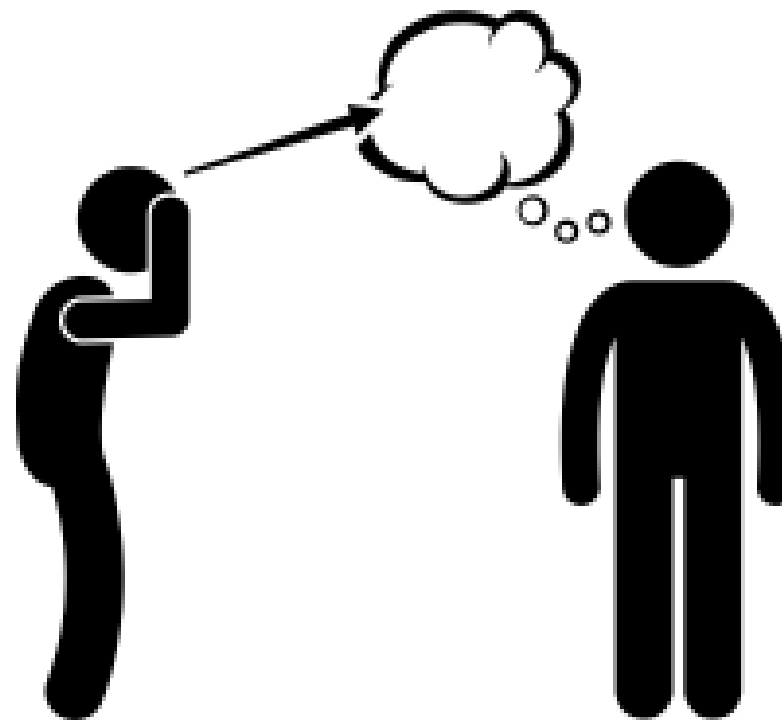


# Fler exempel - hur vi jobbar

## Övningar under familjesamtalen

- Tankeläsning/brain scan
- Detektiv istället för domare
- Temperaturmätaren

Blanda ”varma” och ”kalla” ämnen



# Fler exempel - hur vi jobbar



## Liknelser och metaforer

- Pausknappen
  - "Om vi trycker på pausknappen ett ögonblick – vad hände i dig precis innan du skickade meddelandet?"
- Inre väder
  - "Just nu verkar det vara tornado inne i dig och under en tornado är det rätt svårt att hinna tänka, då vill man bara överleva"
- Fjärrkontrollen
  - "Vem höll i fjärrkontrollen just då – du eller ilskan?"
- Tankeläsare
  - "Det är som att du har satt på dig tankeläsarglasögon och bara vet helt säkert att din kompis är arg på dig. Jag hänger inte med, hur kunde du komma fram till det så fort?"
- Isberget
  - "Det mamma såg var att du verkade sur och smällde igen dörren, men under vattenytan låter det som att det mest fanns massa ledsenhet?"
- Flugor på väggen
  - "Om jag hade varit en fluga på väggen hemma hos er under bråket, vad hade jag sett då?"

Tack för att ni  
lyssnade!

- För frågor eller om ni vill utbyta tankar om MBT-projekt med barn och unga:  
[Tekla.tell@telia.com](mailto:Tekla.tell@telia.com)