WET-program vid trauma

### Introduktion

Välkommen! Det här programmet riktar sig till dig som varit med om något traumatiskt och upplever besvär efter detta. Det kan till exempel vara att minnet av det traumatiska väcker mycket oro eller ångest, eller att systematiskt undvika platser/samtalsämnen som påminner om det traumatiska.

Många patienter med trauma kan bli förbättrade med hjälp av en metod som heter Written Exposure Therapy (WET). I korthet kan man säga att WET går ut på att skriva om sitt trauma enligt en viss struktur vid upprepade tillfällen. Det leder till att man bearbetar traumat och får mer distans till det. Det svåra som har hänt blir ofta enklare att förhålla sig till, vilket kan öka livskvaliteten.

### Behandlingsupplägg

Vissa patienter behöver andra insatser än WET och om denna behandling inte är tillräckligt hjälpsam finns det andra psykologiska behandlingar som kan vara hjälpsamma, likväl som läkemedelsbehandling. Olika patienter kan behöva olika antal sessioner för att slutföra denna behandling men de flesta behöver ungefär 5 sessioner med en veckas intervall. Tillsammans med din behandlare kommer ni göra en planering och följa den utifrån detta material. Sessionerna kommer att vara cirka 50 minuter långa och du kommer att skriva om traumat i cirka 25-30 minuter på egen hand *precis före* videobesöket med din behandlare. Observera att du inte behöver visa vad du har skrivit för någon, inte ens för din behandlare. Du äger din berättelse och kan välja att spara den eller radera den efter behandlingens slut. Du ska inte skriva om traumat mellan sessionerna.

### Om du får självmordstankar

Om du får tankar på att skada dig själv eller begå självmord rekommenderas du ta kontakt med din vårdcentral eller psykiatrimottagning. När vårdcentralen/psykiatrin är stängd kan du kontakta en jourmottagning eller en psykiatrisk akutmottagning. Besök [1177.se](https://www.1177.se/) eller ring eller 1177 om du inte vet vart du ska vända dig. Om du inte omedelbart får hjälp - kontakta [mind.se](https://mind.se/) där du antingen kan chatta dygnet runt eller ring Självmordslinjen på telefon 90 101. Ring 112 ifall situationen blir akut.

Eftersom det kan dröja innan din behandlare läser chattmeddelanden är det viktigt att inte be om akut stöd och hjälp via chattfunktionen. Det är däremot viktigt att du berättar om ditt försämrade mående för din behandlare vid ditt nästa besök.

### Att berätta om sitt trauma

Ibland kan det vara hjälpsamt att avsätta en eller ett fåtal videobesök till att man berättar för sin behandlare om traumat, det vill säga muntligt och inte genom skrivsessionerna. Man kan göra det innan man börjar med WET eller efter avslutad WET-behandling. Då får man i detalj gå igenom vad som hände strax före traumat, under det traumatiska ögonblicket och vad som hände kort efteråt. Detta är inget som man måste göra, men för vissa kan det vara hjälpsamt och kännas skönt.

**Vill du berätta för din behandlare om din traumatiska upplevelse?**

### Om du undviker situationer och platser…

Ibland är det också motiverat att aktivera sig på olika sätt mellan sessionerna, vilket också kan hjälpa till att bearbeta traumat. Om du exempelvis undviker situationer, platser eller samtalsämnen som påminner om traumat kan du behöva arbeta med att närma dig dessa stegvis med stöd av din behandlare. I de flesta fall kan man då få nya erfarenheter som stärker ens tilltro till sin egen förmåga, och situationerna och platserna i fråga börjar med tiden kännas tryggare och mer hanterbara. Om man inte undviker situationer, platser eller samtalsämnen behöver man givetvis inte jobba med det.

**Undviker du några situationer eller platser, till följd av din traumatiska upplevelse?**

### Instruktioner

Nedan kommer instruktioner för hur du ska jobba med skrivsessionerna i WET. Om du har flera trauman så är det viktigt att välja ut *ett*trauma som du jobbar med under WET-behandlingen. De övriga kan man ta längre fram när denna behandling är avslutad om behovet kvarstår.

# Första skrivpasset

Idag är din uppgift att under 25-30 minuter skriva om din traumatiska upplevelse så som du tänker tillbaka på den nu. Sätt igång med det cirka 30 minuter före ditt planerade videobesök. Därefter har du ditt besök med din behandlare. Se till att du sitter ostört under din skrivtid, lägg gärna även undan mobil och andra saker som skulle kunna störa dig.

### Dagens uppgift:

Under de kommande fem tillfällena ska du få skriva om den traumatiska upplevelsen du varit med om. Du ska helst **skriva för hand**, och inte på datorn, eftersom skrivande med papper och penna har visat sig öka närvaron i vår skrivstund. Du behöver inte oroa dig för din handstil, stavning eller grammatik. Kom också ihåg att eftersom du har fem tillfällen på dig behöver du inte heller vara bekymrad över att hinna klart idag.

Din uppgift idag är att under 25-30 minuter skriva om traumat så som du tittar tillbaka på det idag. Börja skriva från början av traumat. Till exempel kan du börja från när du förstod att traumat skulle hända.

När du skriver om traumat är det viktigt att du försöker beskriva så många specifika detaljer som möjligt som du kommer ihåg. Till exempel kan du skriva om vad du såg (till exempel att en person närmar sig), vad du hörde (exempelvis skrikande röster eller en explosion) eller vad du luktade (till exempel lukten av blod eller rök).

Förutom att skriva om detaljerna i traumat, bör du också skriva om vad du tänkte och kände under traumat så som du kommer ihåg det idag. Till exempel tänkte du kanske tanken: "*Jag kommer att dö*", "*Detta kan inte hända mig*” eller "*Jag kommer inte att klara mig*."

Kom ihåg att du inte behöver hinna skriva klart om hela den traumatiska upplevelsen under det här skrivpasset. Fokusera bara på att skriva om traumat med så mycket detaljer som möjligt och få med de tankar och känslor som du upplevde under och direkt efter traumat.

Kom också ihåg att traumat faktiskt inte händer igen, du skriver helt enkelt om det du upplevt så som du tänker tillbaka på det just nu.

*Se till att du sitter ostört och börja skriva om ditt minne (för hand med papper och penna). Lycka till!*

### Till nästa tillfälle:

Under de kommande dagarna så kommer du sannolikt att ha tankar, känslor och inre bilder om traumat som du varit med om. Det är viktigt att du tillåter dig själv att ha dessa tankar, bilder och känslor, vad de än kan vara, snarare än att försöka trycka bort dem. Försök att låta dig själv ha de tankar, bilder och känslor som du får även om de är obehagliga. Fortsätt att göra det du mår bra av även om traumat gör sig påmint och ta lite extra hand om dig själv under de kommande veckorna.

# Andra skrivpasset

Målet idag är att fortsätta att skriva om din traumatiska upplevelse så som du tänker tillbaka på den idag.

### Dagens uppgift:

Idag är det andra skrivpasset och du har redan klarat av den svåraste delen som är att börja skriva om den traumatiska händelse du upplevt. Bra jobbat!

Din uppgift idag är att under 25-30 minuter före videobesöket fortsätta skriva om traumat så som du tänker tillbaka på det just nu. Om du inte fick chansen att beskriva hela traumat under det förra skrivpasset kan du fortsätta där du slutade och om du hann färdigt med din beskrivning kan du börja om från början och beskriva **samma** traumahändelse igen.

Försök att beskriva traumahändelsen så detaljerat som möjligt, beskriv platsen där det hände och de människor som var inblandade. Försök att skriva vad du såg, hörde och kände under traumat.

Medan du skriver ska du verkligen försöka fördjupa dig i de tankar och känslor som dyker upp kopplade till traumat. Det kan vara känslor som rädsla, sorg och ilska och tankar som “*Jag kommer att dö*” eller “*Händer det här verkligen mig?*”.

Kom också ihåg att traumat faktiskt inte händer igen, du berättar helt enkelt om det du upplevt så som du tänker tillbaka på det nu.

*Se till att du sitter ostört och börja sedan skriva. Lycka till!*

### Till nästa tillfälle:

Under de kommande dagarna så kommer du sannolikt att ha tankar, känslor och inre bilder om traumat. Det är viktigt att du tillåter dig själv att ha dessa tankar, bilder och känslor, vad de än kan vara, snarare än att försöka trycka bort dem. Försök att låta dig själv ha de upplevelser du har oavsett vilka tankar, bilder och känslor som dyker upp. Fortsätt att göra det du mår bra av även om traumat gör sig påmint och ta lite extra hand om dig själv under de kommande veckorna.

# Tredje skrivpasset

Idag kommer du att få fortsätta att skriva om din traumatiska upplevelse och även skriva om hur den påverkat ditt liv.

### Dagens uppgift:

Nu har du kommit halvvägs genom din WET-behandling.

Din uppgift idag är att under 25-30 minuter fortsätta skriva om traumahändelsen så som du tänker på den idag. Om du har skrivit dig igenom traumat så kan du **antingen** börja om och skriva om *samma* traumahändelse igen och hur du tänker på den idag, **eller** så kan du välja ut den del av traumat som är mest upprörande för dig och fokusera ditt skrivande på den delen av din upplevelse.

Idag ska du också börja skriva om hur den traumatiska upplevelsen du gått igenom har förändrat ditt liv. Till exempel kan du skriva om ifall traumat har förändrat hur du ser på ditt liv, på meningen med livet och hur du förhåller dig till andra människor.

När du skriver ska du försöka att verkligen släppa taget och tillåta dig att skriva om dina djupaste tankar och känslor.

Kom också ihåg att traumat faktiskt inte händer igen, du berättar helt enkelt om det du upplevt så som du tänker tillbaka på det nu.

*Se till att du sitter ostört och börja sedan skriva. Lycka till!*

### Till nästa tillfälle:

Under de kommande dagarna så kommer du troligtvis att ha tankar, känslor och inre bilder om traumat. Det är viktigt att du tillåter dig själv att ha dessa tankar, bilder och känslor, vad de än kan vara, snarare än att försöka trycka bort dem. Försök att låta dig själv ha de upplevelser du har, oavsett vilka tankar, bilder och känslor som dyker upp. Fortsätt att göra det du mår bra av även om traumat gör sig påmint och ta lite extra hand om dig själv under de kommande veckorna.

# Fjärde skrivpasset

Idag kommer du att få fortsätta att skriva om din traumatiska upplevelse och även skriva om hur den påverkat ditt liv.

### Dagens uppgift:

Nu är det bara två skrivtillfällen kvar av din behandling.

Din uppgift idag är att under 25-30 minuter fortsätta skriva om det traumat du upplevt. Precis som förra tillfället kan du välja ut en specifik del av traumat att skriva om som var mest upprörande för dig. Du får också gärna skriva om hur traumahändelsen har förändrat ditt liv. Du kan exempelvis skriva om ifall traumat har förändrat hur du förhåller dig till andra människor och hur du ser ditt liv och meningen med livet.

När du skriver ska du försöka att verkligen släppa taget och tillåta dig att skriva om dina djupaste tankar och känslor.

Kom ihåg att traumat faktiskt inte händer igen, du berättar helt enkelt om det du upplevt så som du tänker tillbaka på det nu.

*Se till att du sitter ostört och börja sedan skriva. Lycka till!*

### Till nästa tillfälle:

Under dagarna som kommer så kommer du troligtvis att ha tankar, känslor och inre bilder om traumat. Det är viktigt att du tillåter dig själv att ha dessa tankar, bilder och känslor, vad de än kan vara, snarare än att försöka trycka bort dem. Försök att låta dig själv ha de upplevelser du har, oavsett vilka tankar, bilder och känslor som dyker upp. Fortsätt att göra det du mår bra av även om traumat gör sig påmint och ta lite extra hand om dig själv under de kommande veckorna.

###

# Femte skrivpasset

Idag kommer du att få sammanfatta det du skrivit och även blicka framåt och fundera på hur du kan gå vidare härifrån.

### Dagens uppgift:

Idag är det sista skrivpasset av din behandling och din stora arbetsinsats är snart färdig. Bra jobbat!

Din uppgift idag är att under 25-30 minuter fortsätta skriva om dina känslor och tankar i samband med den traumatiska händelsen och hur du tror att denna händelse har förändrat dig och ditt liv.

Om du vill får du också gärna försöka sammanfatta ditt skrivande genom att exempelvis skriva om hur din traumatiska upplevelse påverkat ditt nuvarande liv och din framtid.

Precis som tidigare är det viktigt om du vågar beskriva och sätta ord på dina djupaste känslor och tankar om det du upplevde. Kom ihåg att traumat faktiskt inte händer igen, du berättar helt enkelt om det du upplevt så som du tänker tillbaka på det nu.

*Se till att du sitter ostört och börja sedan skriva. Lycka till!*