THE BALANCE

Utvecklingstrauma hos vuxna

Privat behandling

En guide för individer och närstående

Vård för en klient i taget

Mallorca, Zürich, London
Individuell behandling med boende

Svenska / September 2026

01 / VAD DU BÖR VETA FÖRE BEHANDLING

Vad du bör veta före behandling

01 Utvecklingstrauma beskriver möjliga följder av långvariga tidiga svårigheter, men är inte en enhetlig diagnos och leder inte till förutsägbara utfall.

02 Bedömningen väger samman aktuella symtom, säkerhet, utvecklingshistoria, fysisk hälsa, neuropsykiatriska faktorer, relationer, kultur, styrkor och tidigare vård.

03 Behandlingen anpassas efter tydliga behov och kan omfatta psykoterapi, regleringsfärdigheter och medicinska insatser, medan boendeform endast övervägs när den är kliniskt motiverad.

En klient

Ett privat boende och ett team som organiseras kring dig.

Samordnad vård

Kliniska discipliner arbetar inom en individuell plan.

Kontinuitet

Nästa steg tas med i planeringen under hela behandlingen.

02 / ATT FÖRSTÅ DINA BEHOV

Att förstå dina behov

Att förstå utvecklingstrauma

Utvecklingstrauma är ett beskrivande begrepp för de möjliga effekterna av upprepade eller långvariga svårigheter under viktiga perioder av emotionell, kognitiv, relationell och fysiologisk utveckling. Det är inte i sig en enskild diagnos i alla klassifikationssystem eller jurisdiktioner.

Hur utvecklingstrauma kan komma till uttryck

Möjliga effekter i vuxen ålder kan visa sig i känslor, uppmärksamhet, relationer, identitet, kroppen och sätt att hantera svårigheter. Inget av följande bevisar i sig en formulering om utvecklingstrauma.

- Svårigheter att identifiera, uttrycka eller lugna starka känslor
- Ihållande skam, självkritik, tomhetskänslor eller osäkerhet kring identiteten
- Hypervaksamhet, avstängning, dissociation eller svårigheter att känna trygghet
- Stark rädsla för övergivenhet, närhet, konflikt eller beroende
- Rigid självständighet, överansvar eller svårigheter att ta emot omsorg
- Återkommande relationsmönster som känns svåra att förstå eller förändra
- Substansanvändning, störda ätbeteenden, tvångsmässigt arbete eller andra strategier för reglering
- Sömnproblem, smärta, trötthet, gastrointestinala eller andra symtom som kräver lämplig medicinsk bedömning

Personer kan tolka välfungerande prestation som ett bevis på att tidiga erfarenheter inte kan ha påverkat dem, medan anhöriga kan tillskriva varje aktuellt problem barndomen. Bedömningen behöver ge utrymme för komplexitet, ofullständiga minnen, skilda berättelser och möjligheten att nuvarande omständigheter är viktigare än historien i ett visst skede.

03 / BEDÖMNING FÖRE EN REKOMMENDATION

Bedömning före en rekommendation

En utvecklingsbedömning beaktar personens livsförlopp utan att kräva mer utlämnande än vad som är nödvändigt eller uthärdligt. Den undersöker både svårigheter och skyddande faktorer och undviker att behandla minnen som återkommit i terapi som automatiskt exakta historiska fakta.

Aktuella symtom, funktionella konsekvenser, säkerhet och omedelbara behandlingsprioriteringar

Utvecklings-, familje-, utbildnings-, medicinsk och relationsmässig historia

Perioder av stabilitet och de förhållanden som stödde dem

Styrkor, värderingar, kultur, betrodda relationer och praktiska ansvar



Säkerhet och lämplig vårdmiljö

Omedelbar risk, svår dissociation, psykos, mani, berusning, abstinens, undernäring eller medicinsk instabilitet kan kräva sjukhusvård eller specialistvård. En utvecklingsrelaterad förklaring minskar inte behovet av aktuell riskbedömning. Frågor om skydd kan uppstå när barn eller sårbara personer för närvarande utsätts för skada. Konfidentialiteten har gränser när lag eller yrkesmässig skyldighet kräver åtgärder, och dessa gränser bör förklaras så tidigt som möjligt.

04 / VÅRD SOM UTGÅR FRÅN DIG

Vård som utgår från dig

Vården syftar ofta till att skapa erfarenheter av trygghet, tillförlitlighet, handlingsutrymme och återupprättelse, samtidigt som de specifika symtom som stör livet hanteras. Behandling är inte ett löfte om återföräldraskap och bör inte göra klienten beroende av en enskild yrkesperson eller institution.

En tydlig, förutsägbar terapeutisk ram och respekt för samtycke Uppmärksammande av känslor och kroppsliga signaler utan att tvinga fram tolkningar

Färdigheter för reglering, gränssättning och att tolerera närhet eller oenighet Psykoterapi som, där det är relevant, beaktar anknytnings- och relationsmönster

Specifik behandling för samtidiga tillstånd i stället för enbart traumaförklaringar Medicinsk, psykiatrisk, nutritionsrelaterad eller sömnrelaterad insats när det är indicerat

Omsorgsfullt familjearbete när det gagnar klienten och inte återskapar skada En övergångsplan som utgår från stabila relationer och realistiska vardagskrav

Metoder bör väljas för ett tydligt definierat syfte. Somatiskt arbete, traumafokuserad terapi, psykodynamiskt arbete, kognitiva metoder eller andra metoder kan vara relevanta, men ingen bör presenteras som något som universellt reparerar utvecklingen eller frigör lagrat trauma.

Från bedömning till en gemensam plan

Rekommendationen beskriver föreslagen miljö, prioriteringar, team och tempo samt hur planen ska följas upp tillsammans med dig.

05 / UPPLEVELSEN AV VÅRDEN

Upplevelsen av vården

Mallorca, Zürich, London delar THE BALANCEs individuella vårdmodell med boende. En bostad är reserverad för en klient, med egen kock och personlig samordnare. Behandling, aktiviteter och program anpassas efter dina behov.



En privat plats för återhämtning

Eget utrymme, diskret samordning och en dygnsrytm som anpassas efter kliniska behov.

Vård med plats för återhämtning

Individuella möten varvas med vila, måltider, rörelse och tid att bearbeta upplevelser.

Praktiskt stöd

En personlig vårdsamordnare hjälper till med schemat och vardagliga arrangemang.

Bilder av teamet och boendet från THE BALANCEs inskrivningsguide. Det specifika boendet bekräftas individuellt.

Mallorca

Individuell behandling och aktiviteter i en bostad reserverad för en klient.

Zürich

Individuell behandling och aktiviteter i en bostad reserverad för en klient.

London

Individuell behandling och aktiviteter i en bostad reserverad för en klient.

06 / FRÅN BEDÖMNING TILL VARDAG

Från bedömning till vardag

01 **Ett förtroligt samtal**

Inskrivningsteamet lyssnar på din situation och förklarar den kliniska bedömningen.

02 **Bedömning och rekommendation**

Teamet beaktar lämplighet, prioriteringar, miljö och den individuella planen.

03 **Personligt anpassad behandling**

Vården följs upp och anpassas när dina behov och förutsättningar förändras.

04 **Övergång och fortsatt vård**

En överlämning knyter behandlingen till människorna, rutinerna och stödet hemma.

Att förbereda hemkomsten

Förändring befästs vanligtvis över tid i vardagliga relationer och dagliga val. Fortsatt vård bör identifiera en stabil terapeut eller ett lokalt team, realistiska gränser kring arbete och familj, krisarrangemang samt de förhållanden som hjälper personen att förbli engagerad utan överdrivet beroende. Framsteg kan innebära ett större känslomässigt register, mindre automatisk skam, tryggare gränser, förbättrad förmåga till tillit och återupprättelse, minskat skadligt hanterande samt en mer flexibel identitet som erkänner historien utan att definieras av den.

07 / ATT ÖVERVÄGA NÄSTA STEG

Att överväga nästa steg

Är utvecklingstrauma en formell diagnos?

Inte i alla diagnossystem eller jurisdiktioner. Det används oftaanvänds beskrivande. En kliniker kan separat överväga formella tillstånd såsom PTSD, komplext PTSD, depression, ångest, dissociation eller andra diagnoser.

Orsakar svåra upplevelser under barndomen alltid psykisk ohälsa i vuxen ålder?

Nej. Utfallet varierar avsevärt och påverkas av skyddande faktorer, relationer, biologi, kultur, tidpunkt och senare erfarenheter. Motgångar är relevanta utan att vara ödesbestämmande.

Måste jag minnas allt som hände?

Nej. Behandling kräver inte ett fullständigt minne eller en detaljerad berättelse. Arbetet kan fokusera på aktuella symtom, mönster, säkerhet och mål, samtidigt som osäkerhet respekteras.

Ingår anknytningsarbete i behandlingen?

Det kan göra det när förväntningar och mönster i relationer är kliniskt relevanta. Tillvägagångssättet bör ha ett tydligt syfte, bevara gränser och undvika att göra en teori till förklaringen till varje svårighet.

Börja med ett samtal

Tala enskilt med inskrivningsteamet om din situation och de alternativ som finns. En förfrågan innebär ingen skyldighet att gå vidare.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Hela sidan om tillståndet

Sök lokal akutsjukvård om du eller någon annan är i omedelbar fara. Vänta inte på en vanlig inskrivning eller resa.

Allmän information; individuell vård utformas efter bedömning.