

Tips i behandlingsarbetet (från behandlare till behandlare)

Generellt om behandlingsarbetet

- Behandlingarna är självhjälpsbehandlingar med psykologstöd, detta betyder att behandlingsinnehållet till stor del utgörs av modulerna med sina arbetsblad. Psykologen fungerar som ett stöd för att guida patienten i behandlingen och hjälpa till när det finns behov av det.
- Behovet av stöd ser väldigt olika ut i olika skeden i behandlingen samt från person till person. Fördela din tid så att de som är mest gynnade av stödet får det stöd de behöver.

Generellt om återkoppling på modulsvar och meddelanden

- Innan du börjar arbeta med modulsvar eller meddelandet, så påminn dig vad patienten arbetat med och bedöm hur hen mår genom att titta på patientens *skattningar under fliken Resultat* och det senaste meddelandets innehåll.
- I återkopplingen gäller generellt att synliggöra, förstärka och berömma det patienten gjort och de steg patienten tagit i behandlingen.
- Återkopplingen behöver inte beröra allt som patienten skrivit om eller gjort i modulen, det viktigaste är att bedöma om patienten greppat och tillgodogjort sig innehållet, samt hjälpa patienten framåt i behandlingen.
 - Ha dock gärna ett litet avsnitt i återkopplingen som tydligt berör något som patienten skrivit om i ett svar på någon fråga eller i ett arbetsblad, på det sättet ökar du sannolikheten att patienten känner sig sedd och bekräftad samt att du sett det patienten skrivit.
- Undvik att ställa frågor om det inte rör något extra viktigt, eftersom det riskerar att leda till "parallellbehandling" och ta fokus från kärnmetoderna.
 - Om man har något som man vill att patienten ska tänka extra kring kan frågorna med fördel formuleras om till exempelvis: "*Fundera gärna på...*" Eller så kan man tydliggöra att de är retoriska genom exempelvis: "*Frågor att ställa sig kan vara: ...*"
- I de fall patienten inte greppat innehållet eller har svårt att komma vidare i behandlingen, problemlös och ge förslag på strategier som kan användas för att patienten kan komma vidare. Om det gäller modulsvar, bedöm om patienten tillgodogjort sig tillräckligt mycket för att gå vidare till nästa modul eller ej.
- Ha i åtanke att behandlingstiden är begränsad. Påminn patienten om att det lönar sig i längden att arbeta aktivt med behandlingen under behandlingstiden.
- De olika behandlingarna har olika *kärnmetoder*. Ha gärna behandlingens grundläggande metod/-er i åtanke och återkom till det i kontakten med patienten. På så sätt blir det lättare för patienten att hålla en röd tråd i sitt arbete och ha fokus på det som är viktigast.
 - Exempelvis beteendeaktivering och tanketräning för depressionsbehandlingen, exponering i ångestbehandlingarna och sömnrestriktion i insomnibehandlingen.

Innehåll i återkoppling på modulsvar och meddelanden

Ett modulsvar eller meddelandes struktur samt innehåll varierar, men *vanliga* delar är:

- Uppmuntran av hur patienten arbetat med behandlingen.
- Validering av det som varit svårt i arbetet med behandlingen eller hur patienten mår.
- Positiv återkoppling på det som patienten förstått och gjort. Ofta kan det vara en hjälp att sammanfatta detta i ett stycke, snarare än att upprepa gå igenom varje del separat. Skriv gärna också *varför* det är bra att patienten greppat eller gjort just detta och på vilket sätt patienten kan komma att ha användning av det framöver.
- Återkoppling på innehåll i arbetsblad eller något patienten skrivit i modulsvaret. Gärna något som du tycker är extra viktigt att patienten arbetar vidare med eller en insikt som kan vara bra att befästa extra hos patienten.
- Korrigering om det är något som patienten missförstått. För att hålla en trevlig ton kan det vara bra att koppla korrigeringen till något som patienten faktiskt *har* förstått. Påminn också gärna om rationalen för metoden när du korrigerar.
- Något som patienten kan vara hjälpt av att arbeta extra med i nästa modul eller ha fokus på. Är det något i kärnmetoden patienten ska lägga mer krut på?
- Koppling till nästa modul eller något som kommer längre fram i behandlingen. På så sätt blir det tydligare hur patienten ska arbeta vidare och vad som kommer närmast.
- Avslutande ord om att du nästa modul är öppen och att patienten är välkommen att höra av sig med frågor och annat.

Observera att ett meddelande sällan innehåller alla dessa delar, en kortversion av alla punkterna här ovan är att ett meddelande ska innehålla: validering, problemlösning och framåtriktning.