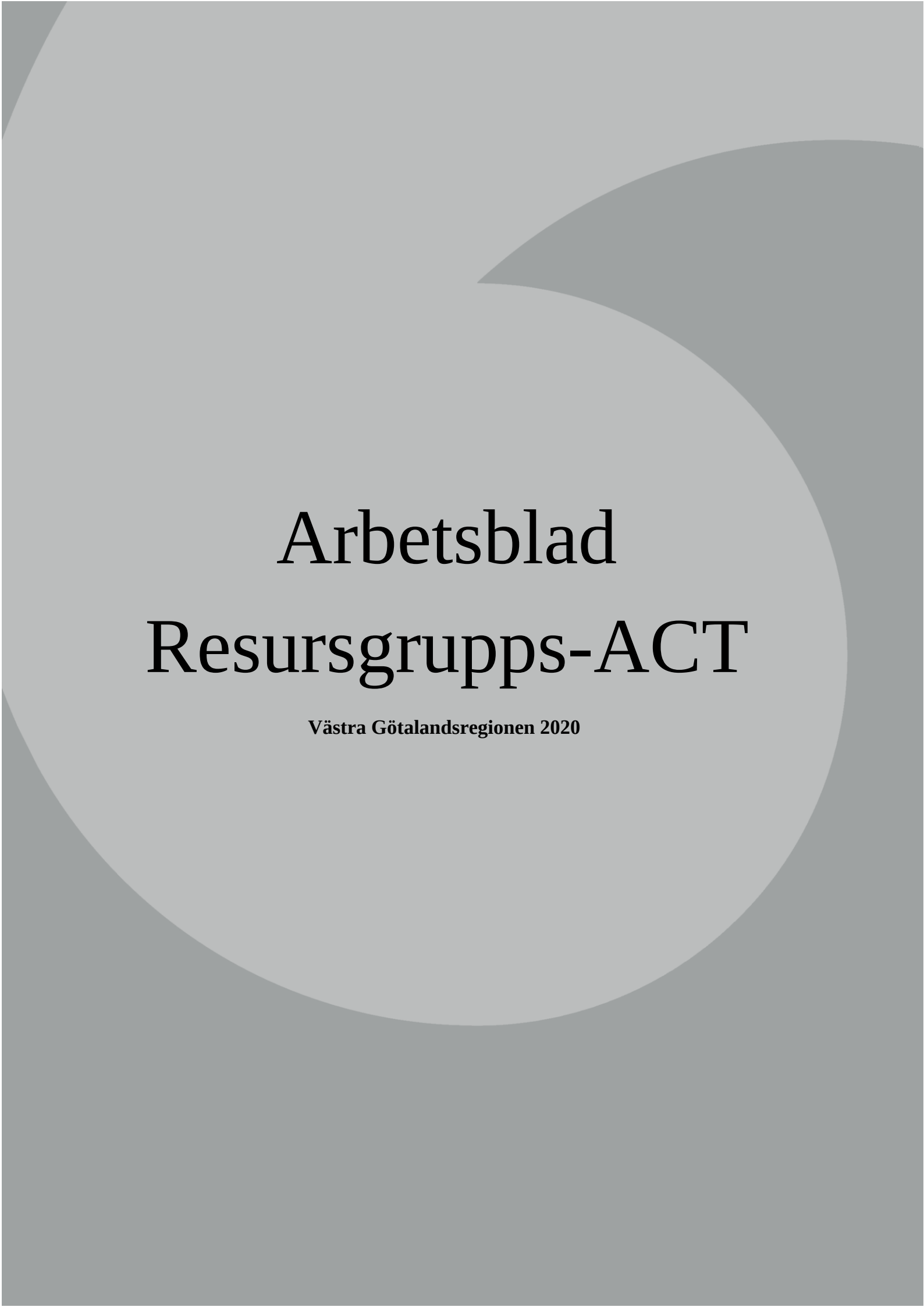




Arbetsblad Resursgrupps-ACT

Västra Götalandsregionen 2020

Arbetsblad

Innehåll

KARTLÄGGNING

Samtycke	2
Kontaktuppgifter	3
Boka gemensamma tider	4
Intervju med brukare	5
En vanlig dag	7
Nätverkskarta	8
QLS-100	9
Levnadsvanor och hälsa	11
Intervju av närstående	14

PLANERINGSFAS

Sammanställning av kartläggningen	16
Personlig plan	17

GENOMFÖRANDEFAS

Återfallsprevention

Tidiga tecken och stressande situationer	18
Förslag på tidiga tecken på försämring	20

Stresshantering

Stress-sårbarhetsmodellen	21
Kroppsliga reaktioner på stress	23
Stresshantering	24
Vad kan man göra för att minska stress?	25
Att känna glädje	266

Kommunikationsträning

Att lyssna aktivt	277
Att visa uppskattning	288
Att be om något på ett positivt sätt	29
Uttrycka negativa känslor:	300

Social färdighetsträning

Arbetsgång för rollspel	311
-------------------------------	-----

Problemlösning

Problemlösning i 6 steg	322
-------------------------------	-----

Metodtrohetsmätning - Egen - KSI	33
--	----

Samtycke

till

samarbete och informationsutbyte

Jag ger mitt samtycke till samarbete och informationsutbyte mellan

Datum: _____

Namnteckning: _____

Namnförtydligande: _____

Observera! Du kan när du vill återkalla samtycket. Det kan du göra antingen muntligt eller skriftligt

Kontaktuppgifter

Namn: _____

Adress: _____

Telefon: _____

Vård – och stödsamordnare kommun: _____

Telefon: _____

Vård – och stödsamordnare öppenvård: _____

Telefon: _____

Patientansvarig läkare: _____

Telefon: _____

Biståndshandläggare: _____

Telefon: _____

Vårdcentral: _____

Läkare/Sjuksköterska/Kontaktperson: _____

Telefon: _____

Andra viktiga personer (Namn och telefonnummer):

Boka gemensamma tider

Vem gör vad? Boka alla tider

	Öppenvård Sätt kryss	Kommun Sätt kryss	Datum
Kontaktuppgifter Samtycke Info om kartläggning			<i>Första mötet</i>
Intervju			
Nätverkskarta			
En vanlig dag			
QLS-100			
Levnadsvanor och hälsa			
Sammanställning av kartläggning			

Boka tider för resursgruppsmöte:

	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Resursgruppsmöte							

Intervju med brukare

Instruktion: *Detta är förslag på frågor att ställa och ska ses som en grund för egen flexibel användning. Blir det för många frågor kan ni välja de viktigaste och kanske komplettera med övriga längre fram.*

1. Beskriv dina besvär eller problem. När började svårigheterna? Hur kom dessa svårigheter?
2. Hur påverkar dina besvär ditt dagliga liv?
3. Hur klarar du av besvären eller problemen?
4. Varierar besvären från dag till dag? Vad styr variationen?
5. Hur påverkas ditt dagliga liv av dina känslor?
6. Vad får dig att må bättre? Vad gör dig glad?
7. Säg några positiva saker om dig själv! Vad har du för intressen?
8. Hur tror du att andra ser på hur du har det?
9. Kan du tala med vänner och släkt om dina besvär eller problem?
10. Tar du hjälp av andra, t ex släkt eller vänner?
11. Tycker du att du har tillräcklig kunskap om dina besvär och din behandling?
12. Har dina besvär fått en diagnos? Anser du att det är rätt diagnos?
13. Har du ångest eller känner dig nedstämd?
14. Har du hört röster eller besvärats av skrämmande tankar?
15. Har du kvarstående symtom/problem även när man mår ganska bra? Har du några knep för att hantera dessa kvarstående problem?
16. Hur märker du att du börjar må sämre? Vilka är dina varningstecken?
17. Vad gör du om du märker av varningstecken?
18. Vilka situationer eller händelser får dig att må sämre?
19. Sover du bra och tillräckligt varje natt? Vaknar du utvilad?

20. Vad anser du om den behandlingen du fått? Vad har varit bra? Vad har inte varit bra?
21. Vad heter din medicin? Hur mycket medicin tar du/dosering?
22. Vilka fördelar får du med medicin? Vilka nackdelar?
23. Hur tror du att din sjukdom (din situation) kommer att utvecklas?
24. Hur tror du att du har det om fem år?
25. Finns det andra som du önskar stöd eller hjälp av?
26. Upplever du svårigheter i kontakt med psykiatriska sjukvården?
27. Upplever du svårigheter i kontakt med kommunens stödpersoner?
28. Hur fungerar din kontakt med myndigheter och andra i samhället?
29. Vilken insats vill du helst av allt att jag/vi gör för dig? Vad förväntar du dig av mig/oss?

Här är några förslag till kompletterande frågor:

- Hamnar du ofta i konflikter? Vad brukar de handla om i så fall?
- Har du någon som du kan diskutera dina problem med? Hur ofta gör du det?
- Får du vara ifred när du vill det? Otrygga platser?
- Har du något förhållande för tillfället? (anpassa frågan efter situation och person).
- Bekymrar du dig för någon i familjen? Barnen?
- Är någon i familjen till besvär för dig? Någon annan som besvärar dig?
- Vill du att ditt förhållande till vänner och bekanta ska förändras på något sätt? Vad ser du för svårigheter med att uppnå det?

En vanlig dag

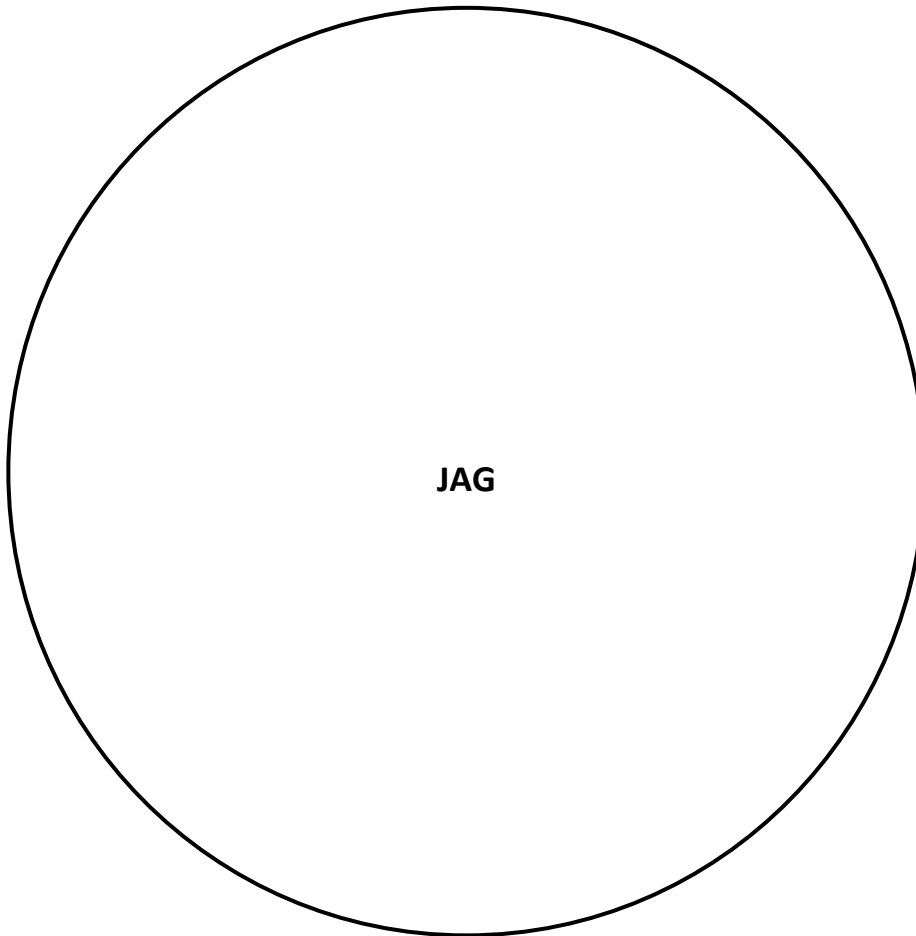
Instruktion: Fyll i arbetsbladet genom att fylla i en kolumn i taget.

Aktiviteter	Platser	Personer
Vad brukar du göra en vanlig dag? <i>Beskriv från när du stiger upp till du går och lägger dig. Ange klockslag.</i>	Var brukar du vara på dagarna?	Vem brukar du vara tillsammans med på dagarna?
Är det något du gör idag som du skulle vilja göra längre stunder eller oftare?	Finns det någon plats du är på idag som du skulle vilja besöka längre stunder eller oftare?	Finns det någon du vill träffa oftare?
Finns det något du inte gör idag som du skulle vilja göra?	Finns det någon plats du inte är på idag som du skulle vilja besöka?	Finns det någon du vill träffa mindre ofta?
Vad hindrar dig att göra det du vill?	Vad hindrar dig att besöka de platser där du vill vara?	Vad hindrar dig att träffa dem du vill?

Nätverkskarta

INSTRUKTION

1. Fyll i namnen på dem du känner, placera dem du träffar oftast närmast dig själv.
2. När du fyllt i alla personer du känner kan man diskutera frågorna nedan:



Vilka personer är viktiga för dig? – markera med **V**

Vem är ett gott stöd? – markera med **S**

Vilka är trevliga att umgås med? – markera med **T**

Vilka vill du träffa oftare? – markera med **O**

Vilka är till besvär för dig? – markera med **B**

Vilka vill du träffa mer sällan? – markera med ett **X**

Vilka skulle du vilja ha med i en resursgrupp?

QLS-100

Ringa in det du inte är nöjd med i ditt liv just NU.

BOSTAD

Bostadens storlek
Ljus
Värme
Varmvatten
Dricksvatten
Kök
Toalett
Bad/dusch
Bostadens utseende
Lugn och ro
Avskildhet

HUSHÅLL & HYGIEN

Inköp
Kost och matvanor
Hygien
Kläder
Tvätt
Städning
Sopor

FRITID

Samvaro med människor
Teater
Hobbys
Bio
Radio
TV
Musik
Dans
Konst
Läsa tidningar
Läsa böcker
Gå på kurser
Idrott
Motion
Naturupplevelser
Resor
Semester
Trosfrågor

OFFENTLIG SERVICE

Offentliga färdmedel
Post
Telefon
Banker
Affärer

KUNSKAP & UTBILDNING

Förstå svenska
Tillgång till tidningar
Tillgång till böcker
Grundskola
Högre utbildning
Yrkesutbildning

KONTAKTER

Kontakt med mamma
Kontakt med pappa
Kontakt med sambo/make/maka
Kontakt med barn
Kontakt med övrig släkt
Kontakt med vänner av samma kön
Kontakt med vänner av motsatt kön
Sexuell kontakt
Kontakt med arbetskamrater
Kontakt med personal

KROPPSLIG HÄLSA

Kroppssjukvård

Tandvård

Kroppslig hälsa

PSYKISK HÄLSA

Sömn

Psykoterapi

Psykiatrisk vård

Medicinbehandling

Eftervård

INRE UPPLEVELSER

Inre harmoni

Glädje över livet

Kunna uppnå livsmål

Känna sig behövd

Känsla av identitet

Självförtroende

Frihet

Uppleva kärlek

Bli förstådd av andra

Kunna njuta

Ensamhet

**HUR TYCKER DU ATT DITT LIV ÄR
JUST NU?**

Sätt ett kryss på linjen där du
befinner dig just nu

Bästa tänkbara livssituation



Sämsta tänkbara livssituation

ARBETE/SYSSELSÄTTNING

Typ av arbete

Arbetsuppgifter

Arbetets innehåll

Arbetets meningsfullhet

Krav som ställs

Miljön

BEROENDE

Behöva bo med andra

Behöva res hjälp

Behöva hjälp med att sköta
pengar

Behöva hjälp av släkt

Behöva hjälp av andra

EKONOMI

Bidrag

Sjukbidrag/Pension

Inkomst av arbete

**YTTERLIGARE NÅGOT SOM ÄR
PROBLEMATISKT?**

Levnadsvanor och hälsa

Fysisk aktivitet

Hur ser en vanlig vecka ut för dig när det gäller fysisk aktivitet?

Vad tänker du om din fysiska aktivitet idag?

Har du funderat på att ändra dina vanor gällande fysisk aktivitet, i så fall hur?

Matvanor

När och hur ofta på dygnet äter du dina måltider?

Vad brukar du äta en "vanlig dag"?

Vad tänker du om dina matvanor idag?

Har du funderat på att ändra dina matvanor, i så fall hur?

Sömn

Hur ser dina sömnvanor ut?

Är du nöjd med din sömn och dina sömnvanor?

Är det något du skulle vilja förändra med dina sömnvanor?

Tobak

Använder du cigaretter eller snus? Ja/Nej

Hur mycket röker eller snusar du?

Vad tänker du kring din rökning/snusning idag?

Har du funderat på att ändra dina tobaksvanor, i så fall hur?

Droger

Använder du några droger? Ja/Nej

Viken typ av droger använder du och hur ofta?

Vad tänker du om din droganvändning idag?

Har du funderat på att ändra dina drogvanor, i så fall hur?

Sjukvård och tandvård

Har du gjort någon fysiskt hälsoundersökning, i så fall när?

Vet du om någon kontrollerat ditt blodtryck eller blodsocker, i så fall när?

När var du hos tandvården senast?

Har någon av dina släktingar hjärt-/kärlsjukdomar eller diabetes?

Intervju av närstående

Detta är förslag på frågor till närstående eller personer som ska ingå i resursgruppen.

Samtliga frågor passar inte för alla resurspersoner. Beroende på vem denna/e är varierar ni frågorna. Gå alltså INTE rakt igenom samtliga frågor, förutom när det verkligen behövs, utan välj frågor efter situation och person. Fetmarkerade frågor är grundfrågor. Under varje fråga finns förslag på följdfrågor.

Vilka positiva egenskaper/sidor har din närstående (brukaren)?

- Vilka roliga/trevliga saker gör ni tillsammans?
- Vad gör hon/han som gör dig glad eller lycklig?

Vilka svårigheter/problem tycker du din närstående (brukaren) har?

- Vet du hur du som närstående ska förhålla dig till dessa?
- Kan du tala med din närstående (brukaren) om dessa svårigheter?
- Har du själv någon du kan tala med och få stöd?

Vet du vilken diagnos din närstående (brukaren) har?

- Vet du hur du skall förhålla dig för att hjälpa honom/henne att klara symtom/biverkningar/svårigheter bättre?
- Vad vet du om denna diagnos? Behöver du information?
- Kan du tala med din närstående (brukaren) om diagnosen?

Känner du till hans/hennes tidiga varningstecken?

- Känner han/hon själv till dessa?
- Har du varit med och tagit fram de tidiga varningstecknen?

Vad tror du att det är som orsakar försämringar eller att han/hon mår sämre?

- Vet du vad som är stressande för honom/henne? Vilka situationer, platser eller personer?
- Vad brukar du göra när detta händer? Vet du vad du ska göra eller säga?
- Ber du att få hjälpa till?

Hur kommunicerar/talar du med honom/henne?

Följande saker är vanliga hos närstående till personer med psykisk belastning:

- Känner du dig någonsin kritisk eller fientlig mot honom/henne?
- Finns kontroll eller överbeskydd hos dig? Låter du honom/henne bestämma själv?
- Förekommer dubbla budskap från din sida?
- Klarar du av att vara tydlig?

Hur uppfattar du att hon/han löser sina svårigheter/problem?

- Hur löser du och hon/han problem tillsammans?
- Kan ni tala om hans/hennes problem eller svårigheter?
- Har du några personliga/egna knep?

Vet du vilka mål, kortsiktigt och långsiktigt, hon/han har just nu?

- Vet du som närstående något om dessa mål?
- Kan du hjälpa honom/henne med dessa mål, om du känner till dem?

Vet du hur din närståendes (brukarens) medicin verkar?

- Behöver du mer information?
- Känner du till fördelar/nackdelar med medicinen?

Hur tror du att hans/hennes sjukdom eller situation kommer att utvecklas?

- Hur har han/hon det om ett år? Om fem år?
- Vad tror du att han/hon själv tror?

Känner du som närstående någon skuld eller skam?

Kan du vara arg/irriterad på honom/henne?

- Vågar du visa det?
- Hur tror du han/hon reagerar om du visar ilska eller irritation?

Hur är din börda som närstående? (0 = ingen till 3 = svår)

- Behöver du hjälp att minska denna börda?
- Hur gör du idag för att minska bördan som närstående?

Hur ofta träffas du och han/hon? (dagligen eller mer sällan)

- Träffas ni lagom mycket? Vill du träffas oftare? Mer sällan?

Vad önskar du för stöd av vården? Vad behöver du själv?

Sammanställning av kartläggningen

Här skriver ni efter varje arbetsblad/moment ner, de viktigaste punkterna du vill förändra eller förbättra. Glöm inte att ta med om finns något annat du tycker är viktigt! Vänta med att prioritera bland punkterna tills kartläggningen är klar.

Tanker om förändring: T. ex problem, behov eller målsättningar
Från Intervjun:
Från Nätverkskartan:
Från En vanlig dag:
Från QLS-100:
Från Levnadsvanor och hälsa:
Annat:
Eventuellt från närstående:

Personlig plan

(för digitalt bruk eller anpassad utskrift)

Namn (patient/brukare):

Datum:

Case manager/Vård- och stödsamordnare:

Läkare:

Tid för nästa resursgrupp och utvärdering av planen:

Personligt långsiktigt mål: _____

Delmål för att nå det långsiktiga målet: _____

Utgångsläge – hur är det nu?

Genomförande – vem gör vad och när?

Hur kan vi följa upp att det går åt rätt håll, kopplat till delmålet?

Delmål för att nå det långsiktiga målet: _____

Utgångsläge – hur är det nu?

Genomförande – vem gör vad och när?

Hur kan vi följa upp att det går åt rätt håll kopplat till delmålet?

Delmål för att nå det långsiktiga målet: _____

Utgångsläge – hur är det nu?

Genomförande – vem gör vad och när?

Hur kan vi följa upp att det går åt rätt håll kopplat till delmålet?

Signering:

Brukare/Företrädare för patient: _____

Case Manager: _____

Socialtjänst/boendestöd: _____

Primärvård: _____

Huvudansvarig för planen: _____

Tidiga tecken och stressande situationer

(Åtgärder jag själv och andra kan göra vid tecken på försämring)

Namn: _____

Tankar som är tecken på försämring.....

.....

.....

Känslor som kan vara tecken på försämring.....

.....

.....

Handlingar som kan vara tecken på försämring

.....

.....

Om något varningstecken uppkommer, skall jag göra dessa åtgärder:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

Om andra personer tror att jag har tidiga tecken vill jag att de omedelbart gör följande:

Mina Vård- och stödsamordnare heter:

_____ Tele: _____

_____ Tele: _____

Min läkare heter: _____ Tele: _____

Andra personer som bör kontaktas: _____ Tele: _____

_____ Tele: _____

Stressande situationer

Ofta finns det en orsak till varför man får tecken på att man börjar må sämre. Man kanske har ställts inför situationer eller händelser som leder till ökad oro eller stress. Genom att identifiera dessa situationer/händelser och hitta sätt att hantera dem, kan risken minska för försämringar och återfall i sjukdomen.

Nedan följer några vanliga exempel på vad som kan vara utlösande faktorer för försämring. Är det något du känner igen?

- Att inte få vila eller sova tillräckligt
- Ökad stress (t.ex. hemma, på arbetet, i skolan)
- Dricka alkohol
- Ta någon form av droger
- En stor förändring i livet (t.ex. flytta till ny lägenhet, börja skolan)
- Hetsiga diskussioner eller gräl med familjemedlemmar, vänner eller andra
- Avbryta läkemedelsbehandling

1. Vilka händelser eller situationer kan leda till att jag försämras? (Fundera på vad som föregick de sista tillfällena du har försämrats eller fått ökade symtom)

2. Vad kan jag göra annorlunda för att inte hamna i dessa situationer?

3. Om jag inte kan undvika situationen, hur kan jag göra för att hantera situationen och minska stressen?

Förslag på tidiga tecken på försämring

Bilaga till arbetsbladet "Tidiga tecken och stressande situationer"

Känner du igen något av nedanstående tidiga tecken på försämring?

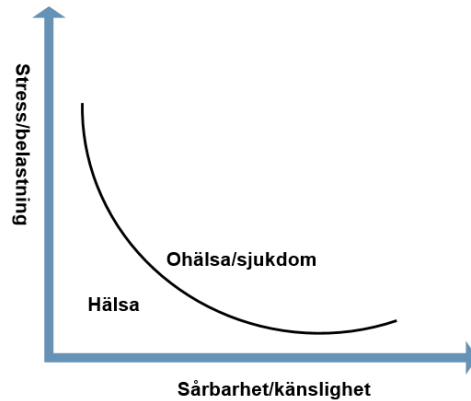
- Att du förlorat intresset för att göra saker?
- Att du fått svårt att koncentrera dig eller känt dig störd i dina tankar?
- Att du haft mindre kontakt med din familj eller dina vänner?
- Att religion blivit mer betydelsefull för dig än tidigare?
- Att du fått svårt att fatta små vardagliga beslut?
- Att du fått svårt att sova?
- Att du ändrat på dina vanor på något sätt?
- Att du känt dig spänd och nervös?
- Att du ändrat dina matvanor, äter mer eller mindre än vanligt?
- Att du fått svårt att hålla sams med din familj, eller andra personer?
- Att du fått svårare att vistas med andra i grupp?
- Att du haft tankar på att skada dig själv?
- Att du dricker mer alkohol eller röker mer?
- Att du tycker att din omgivning är konstig och överklig?
- Att du sover mer än vanligt?
- Att du snabbt tappat intresset för saker som du tidigare tyckte var kul?
- Att du inte kan läsa, se på TV, lyssna på musik med samma koncentration som tidigare?
- Att dina anhöriga eller vänner påpekar att du förändrats på något vis? Hur?

Stress-sårbarhetsmodellen

Vi utsätts alla för olika stressande händelser i livet.

Blir belastningen för hög kan den leda till att vi blir sjuka

Har man en hög sårbarhet tål man mindre mängd stress än om man har en låg sårbarhet.



Skyddande faktorer kan minska risken att drabbas av sjukdom/ohälsa trots att man har en hög sårbarhet

Alla människor upplever stress i livet, men av skilda anledningar är vi olika känsliga för stress. För personer med psykisk sjukdom som t.ex. psykossjukdom, finns det ett tydligt samband mellan ökad stress och ökade symtom. En viktig del av behandlingen handlar därför om att på olika sätt arbeta med att sänka sin stress samt att lära sig att hantera stress.

Stress-sårbarhetsmodellen utgår från att det finns två delar som bestämmer en persons sårbarhet för stress. Man pratar om att sårbarheten kan vara medfödd eller att man fått sårbarheten under livet. Dessa två delar avgör hur känslig man är för stress.

Sårbarheten påverkas av flera faktorer, bland annat:

- Ärftliga faktorer
- Tidiga separationer
- Tidiga svåra upplevelser
- Skador i nervsystem eller hjärna

Vad som stressar oss är högst individuellt, och beror bland annat på vilka förutsättningar vi har för att hantera de situationer vi ställs inför.

Stressen kan bl.a. påverkas av:

- Boendeproblem
- Störningar i arbetet eller arbetslöshet
- Separationer
- Missbruk
- Alltför höga krav eller förväntningar
- Oro och stress hos närstående
- Andra plötsliga förändringar eller rädsla för plötsliga förändringar
- Positiva händelser som t.ex. att bli förälskad eller åka på semester

Skyddande faktorer kan minska risken att drabbas av sjukdom/ohälsa, trots att man har en hög sårbarhet.

Skyddande faktorer kan vara:

- Arbete och sysselsättning
- Ett socialt nätverk av familj, släkt, vänner
- Materiella resurser som pengar, bostad, mat
- Inre resurser för att kunna hantera olika situationer, uppleva det som sker som begripligt, kunna förutse vad man kan förvänta sig, kunna vara delaktig

Förslag på diskussion:

Utifrån det som ni nyss läst om stress-sårbarhet:

- Vad tänker ni om er egen sårbarhet?
- Ger modellen någon ny insikt/förståelse om er själv eller andra i er närhet?
- Finns det skyddsfaktorer som skulle behöva förstärkas?

Kroppsliga reaktioner på stress

(Stress and Crisis Inventory - SCI-93)

När vi utsätts för stressande situationer eller händelser påverkas vi människor på olika sätt. Om du tänker på situationer som kan vara stressande för dig, vilka av nedanstående vanliga reaktioner på stress känner du igen?

- Spänningar i käkarna
- Fumlighet i händerna/fingrarna
- Muskelsmärta
- Allmän trötthetskänsla
- Darrhänthet
- Yrsel
- Avföring växlande trög/lös
- Oro/rastlöshet
- Klåda av och till
- Kalla händer/fötter
- Omväxlande frysningar/svettningar
- Ett behov att urinera ofta
- Nedsatt koncentration
- Sämre minne
- Smärta i huden vid beröring
- Feberkänsla utan att ha feber
- Hjärtklappningar
- Ofta förekommande huvudvärk
- Svullnadskänsla i händer/fingrar
- Klumpkänsla i halsen
- Att bli lättirriterad
- Muskelstelhet
- Muskeltrötthet
- Stickningar i kroppen
- Domningar i armar/händer, ben/fötter
- Svidande känsla i huden
- Sömnsvårigheter
- Ögonirritation
- Torrhetskänsla i munnen
- Överkänslighet för lukter, ljud, ljus
- Väderkänslighet
- Kokande känsla i kroppen
- Minskad aptit
- Förändrad sexuell lust
- Tryck över bröstet/tungt

Stresshantering

Situationer jag kan bli stressad av:

Platser jag kan bli stressad av:

Personer jag kan bli stressad av:

Vad kan jag göra för att undvika/klara av stress?

Vad kan andra personer göra för att hjälpa mig i stressiga situationer?

Vad kan man göra för att minska stress?

(Bilaga till arbetsbladet "Stresshantering")

- Motion
- Våga eller orka säga nej
- Vila en stund på dagen
- Samtal med någon annan om stress
- Skriva kom-ihåg-listor
- Spela eller lyssna på musik
- Planera positiva saker som man kan se fram emot
- Vara i naturen
- Spela spel på datorn eller telefonen
- Diskutera sitt veckoschema med någon
- Ha husdjur
- Gå på bio, konsert eller teater
- Börja med någon skapande aktivitet, t.ex. att måla
- Gå på promenader
- Läs böcker
- Göra avslappningsövningar
- Ringa någon du gillar varje dag
- Laga god mat tillsammans med andra du gillar eller åt någon annan
- Delta i en studiecirkel eller liknande
- Göra något som kan glädja andra
- Annat?

Att känna glädje

Forskning visar att glädje motverkar stress. Många känner till exempel glädje när man ser en bra film, lyssnar på bra musik eller njuter av god mat. Men oftast är glädje lättast att hitta tillsammans med andra personer. Det gäller bara att hitta det som skapar glädje för just dig.

Diskutera:

- När kände du glädje senast?
- Har du känt glädje idag? När då?
- Glädje är ofta resultatet av en längre tids aktivitet, t ex att man promenerar, går till biblioteket, idrottar eller på annat vis gör något regelbundet, stämmer det med dig?
- Sådant som man upplevde som glädjande när man var ung, kan oftast åter väckas till liv! Har du något exempel?
- Har du någon eller några personer som du känner glädje att umgås med?
- Vad gör du med dessa personer som är glädjande? Berätta!

Att lyssna aktivt

1. Ha god kontakt med den du lyssnar på (t ex vara i samma rum, ha ögonkontakt ibland, undvika att samtidigt titta på TV eller mobilen)
2. Var uppmärksam och koncentrerad på det som sägs
3. Visa att du lyssnar (nicka, "hm hm" etc)
4. Ställ klargörande frågor
5. Kontrollera att du har förstått genom att sammanfatta

Att visa uppskattning

1. Ha *god kontakt* med den andra personen (t ex vara i samma rum, ha ögonkontakt ibland)
2. Beskriv exakt *vad personen gjorde*
3. Berätta vad du *tyckte* eller vad du *kände* eller vad det *betydde för dig*

Att be om något på ett positivt sätt

1. Ha *god kontakt* med den andra personen (t ex. var i samma rum, ha ögonkontakt ibland)
2. Beskriv exakt *vad du skulle vilja att personen gjorde*
3. Berätta vad det skulle få dig *tycka* eller vad du skulle *känna* eller vad det skulle *betyda* för dig

Uttrycka negativa känslor:

(ilska, besvikelse, irritation)

1. Ha *god kontakt* med den andra personen (t ex vara i samma rum, ha ögonkontakt ibland)
2. Beskriv exakt vad personen gjorde
3. Berätta vad *tyckte* eller vad du *kände* eller vad det *betydde* för dig
4. Föreslå ett sätt att nå en lösning (Berätta vad du vill göra för att komma vidare med problemet)
5. (d.v.s. försöka nå en lösning = ta *ditt* ansvar för att det du känner eller tycker hanteras konstruktivt)

Arbetsgång för rollspel

1. **Beskriv situationen som skall övas.** Klargör tillsammans syftet med att övningen
2. **Förbered deltagaren med någon fråga** Vet du vad du skall säga? Hur börjar du?
3. **Genomför en kort övning** (mindre än en minut)
4. **Utvärdera: Vad gjordes bra?** Konkreta exempel? Vad tyckte du? Vad noterade jag? Använd kommunikationsfärdigheterna nedan) Positiv feedback
5. **Vad kan förändras?** Vad skulle kunna göras ännu bättre? Hjälp personen att komma på konkreta förslag (ett eller flera)
6. **Personen väljer ett till två förslag till förändring**
7. **Gör om samma övning, där personen provar att använda förslag till förändring**
8. **Utvärdera övningen:** Blev det någon skillnad? Positiv feedback
9. **Kom överens om en lämplig hemuppgift** där man kan fortsätta att öva i verkliga situationer. Följ upp dessa vid nästa tillfälle

När ni utvärderar rollspel, utgå från punkterna om kroppsspråk, tal och innehåll:

Hur används:

Kroppsspråk:

- Gester (med händer och hela kroppen)
- Ögonkontakt
- Kroppsriktning/avstånd
- Ansiktsuttryck

Tal:

- Tonläge
 - Volym
 - Hastighet
- Allmän energinivå

Diskutera även innehållet i samtalet: Vad sägs? Tydligt? Lätt att förstå?

Problemlösning i 6 steg

För att nå mål och klara hinder

Steg 1. Vad är målet? Försök beskriva målet så tydligt som möjligt. Formulera det som ett mål som du kan nå inom viss tid.

Steg 2. Skriv ned alla möjliga lösningar. Skriv ned alla idéer. Fundera inte nu på fördelar och nackdelar.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Steg 3. För- och nackdelar med alla förslag. Gå snabbt igenom listan ovan muntligt. Vad är positivt och negativt med varje förslag?

Steg 4. Välj den "bästa" lösningen som lättast når målet. Lösningen bör kunna genomföras inom 1-2 veckor

Steg 5. Planera för hur lösningen ska gå till? *Hur och när skall du börja? Vilka resurser behövs? Vilka svårigheter behöver klaras av? Behöver du öva?*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Steg 6. Efter genomförandet. **Gå igenom resultatet.** Vad gick bra? Vad kan göras annorlunda? Ge dig själv ett erkännande för ansträngningar och försök! Gå igenom vad som behöver förändras och vilka steg som skall ägnas mer tid för att lösningen ska fungera ännu bättre nästa gång.

Egen-KSI

KSI är en skattningsskala för bedömning av programtrogenhet. KSI står för **Kliniska Strategier - Implementering**. Vilka av nedanstående moment har genomförts av dig eller någon annan?

1. Bedömningar, mål och planer

Finns upprepade skattningar av brukarens sociala funktion och symtombild? Finns skattningar av brukartillfredsställelse? Har brukaren en skriftlig personlig utvecklingsplan som är baserad på personliga mål, behov, problem och resurser? Har planen reviderats vid resursgruppsmöten var tredje månad? Finns kvartalsgenomgångar av mål och delmål? Finns tydligt beskrivna och utvärderingsbara behandlingsinsatser i utvecklingsplanerna? Finns kvartalsnoteringar av insatser av vård, stöd, och social service?

Poäng 0 1 2 3 4 Viktning: poäng x 1=_____

2. Brukarens behov av insatser i samhället

Ingår du som case manager i ett samhällsbaserat team med övergripande ansvar för koordinering, kontinuitet, behandling, rehabilitering och krishantering personifierat av både dig som personlig utförare och av psykiatriläkaren? Har hembesök gjorts? Har du arbetat aktivt uppsökande och engagerat samhällets olika instanser för att tillgodose brukarens behov t ex socialtjänst, särskilda sjukvårdsinsatser, försäkringskassa, arbetsförmedling?

Poäng 0 1 2 3 4 Viktning: poäng x 2=_____

3. Resursgrupp (utvidgad familjeintervention)

Har brukaren en resursgrupp som arbetar aktivt i att genomföra uppställda målsättningar och lösa olika problem för att kunna fullfölja den skriftliga utvecklingsplanen. Har ni haft möten i resursgruppen var tredje månad? De procedurer som har tillämpats för att utforma brukarens personliga utvecklingsplan bygger på ett gemensamt beslutsfattande med dig som en ledande aktör. Har du träffat brukaren regelbundet för att genomföra, stödja och följa upp utvecklingsplanen? Har ni skrivit om planen på basen av hur det gått för brukaren sedan föregående resursgruppsmöte?

Har du arbetat med någon specifik utbildning utgående från din brukares behov, t ex om den psykiska sjukdomen, medicinering, problemlösningstekniker och kommunikationsträning? Utbildning till brukare med användning av moduler och arbetsblad utifrån brukarens aktuella behov? Brukaren involverad som "experten" i väl strukturerade resursgruppsmöten. Är förståelse för brukarens sjukdom och dess behandling förmedlad till alla resurspersoner?

Poäng 0 1 2 3 4 Viktning: poäng x 6=_____

4. Stresshantering för brukare och resurspersoner

Har du arbetat med hur brukaren och närstående bättre skall kunna hantera stress? Träffas brukare och närstående regelbundet på egen hand för att tillsammans hantera stressande situationer (ofta med case managern som handledare)? Har du kontrollerat att brukarna använder det man lärt i sitt dagliga liv?

Poäng 0 1 2 3 4 Viktning: poäng x 4=_____

5. Läkemedelsbehandling

Finns det utarbetade strategier vad gäller brukarens medicinering? Har brukarna utbildats om brukarens medicinering? Har brukarna utbildats om biverkningar och skattningar av dessa? Har undersökningar av brukarens kroppsliga hälsa gjorts? Finns koncentrationsbestämningar eller andra laboratorieprover för att finna minsta effektiva doseringen av läkemedel?

Poäng 0 1 2 3 4 Viktning: poäng x 6=_____

6. Social träning

Har ni arbetat aktivt med social träning i samhället, t ex ESL eller motsvarande? Finns tydliga belägg för att uppnådda färdigheter mestadels används på rätt sätt i verkliga livet. Social träning i samhället för att uppnå brukarens och närståendes mål när behov finns. Den sociala träningen följs upp i resursgrupper.

Poäng 0 1 2 3 4 Viktning: poäng x 2=_____

7. Specifika psykologiska strategier

Har du på egen hand eller tillsammans med någon kunnig person arbetat med någon specifik psykologisk behandlingsmetodik mot ångest, depressiva symtom, rösthallucinos, paranoida symtom, aggressivitet eller andra besvär - t ex KBT eller annan metod?

Poäng 0 1 2 3 4 Viktning: poäng x 1=_____

8. Krishantering

Finns det en krisplan om hur man hanterar en krissituation? Är brukaren införstådd med sina tidiga varningstecken och vad han/hon, och vet alla resurspersoner vad man skall göra om en försämring i tillståndet uppstår?

Poäng 0 1 2 3 4 Viktning: poäng x 2=_____

9. Kroppslig hälsa och tandhälsa

Har upprepade kontroller av brukarens kroppsliga hälsa gjorts? Finns primärvårdsläkare? Finns tandläkare? Finns specialist för patienter som lider av någon kroppslig sjukdom? Vid graviditet: har kontakt med gynekolog och barnmorska förmedlats?

Poäng 0 1 2 3 4 Viktning: poäng x 1=_____

KSI-protokoll för skattning av egen programtrogenhet

Item nr	Item (viktad spridning)	Poäng	Vikt	Viktade poäng
1	Bedömningar, mål och planer		x1	
2	Brukarens behov av insatser i samhället		x2	
3	Resursgrupp (utvidgad familjeintervention)		x6	
4	Stresshantering för brukare och resurspersoner		x4	
5	Läkemedelsbehandling		x6	
6	Social träning		x2	
7	Specifika psykologiska strategier		x1	
8	Krishantering		x2	
9	Kroppslig hälsa		x1	
	Summa poäng			

Summa viktade poäng _____ = Programtrogenhet i % = _____

Maximal totalsumma för viktade poäng är 100 (=100%)

Utförare och datum
