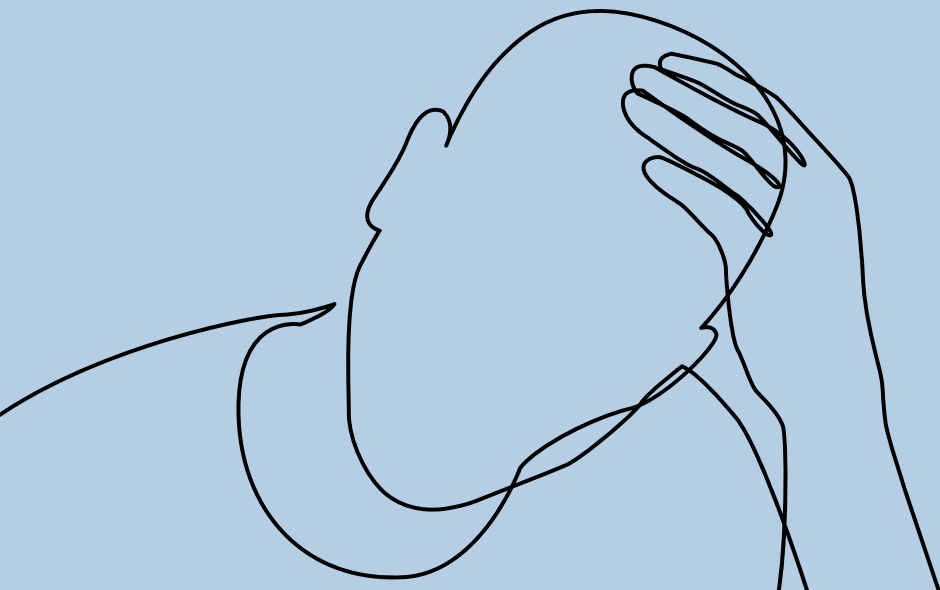


ARBEIDSARK FOR GJENNOMFØRING AV PSYKOEDUKATIVT FAMILIESAMARBEID

DEL 4



Innhold

ARBEIDSARK 1.....	6	ARBEIDSARK 8A.....	21
Familiefokustert behandling		Liste over mestringsstrategier	
Hva vi skal gjøre og hva vi kan forvente		ARBEIDSARK 8B.....	22
ARBEIDSARK 2A.....	7	Medisiner	
Symptomer på mani		ARBEIDSARK 9.....	23
ARBEIDSARK 2B.....	8	Gode søvnvaner	
Depressive symptomer		ARBEIDSARK 10.....	24
ARBEIDSARK 2C.....	9	Hvordan kan familien være til hjelp?	
Positive symptomer		ARBEIDSARK 11.....	25
ARBEIDSARK 2D.....	10	Mestringsplan	
Negative symptomer		ARBEIDSARK 12.....	26
ARBEIDSARK 2E.....	11	De 5 grunnleggende kommunikasjons-	
Angst symptomer		ferdighetene	
ARBEIDSARK 2F.....	12	ARBEIDSARK 13.....	27
Kognitive symptomer		Uttrykke positive følelser	
ARBEIDSARK 3.....	13	ARBEIDSARK 14.....	28
Hvordan jeg føler meg		En person som gjorde deg glad	
ARBEIDSARK 4.....	14	ARBEIDSARK 15.....	29
Faktorer som påvirker psykisk helse		Aktiv lytting	
ARBEIDSARK 5.....	15	ARBEIDSARK 16.....	30
Beskyttende faktorer og risikofaktorer		Kartlegge kommunikasjonsferdigheter	
ARBEIDSARK 6.....	16	ARBEIDSARK 17.....	31
Kilder til stress		Fremme et positivt ønske om endring	
ARBEIDSARK 6A (TILLEGG).....	17	ARBEIDSARK 18.....	32
Kartlegge stress		Tydelig kommunikasjon	
ARBEIDSARK 6B (TILLEGG).....	18	ARBEIDSARK 19.....	33
Hvordan merker man stress?		Uttrykke negative følelser om en	
ARBEIDSARK 7A.....	19	bestemt oppførsel	
Stresstermometer		ARBEIDSARK 20.....	34
ARBEIDSARK 7B.....	20	Uttrykke negative følelser ved en	
Stressmestringstermometer		spesiell oppførsel	

ARBEIDSARK 21	35	ARBEIDSARK 30	51
Problemløsning		The Family Questionnaire – Skåringsnøkkel	
ARBEIDSARK 21 (TILLEGG)	36	ARBEIDSARK 31	52
Tidslinje for problemløsningsmøte		Personens oppfatning av familiemedlemmers syn på seg	
ARBEIDSARK 21A	37	ARBEIDSARK 32	53
Manual for problemløsningsmøtet; 45 min.		Genogram	
ARBEIDSARK 21B	38	ARBEIDSARK 33	54
Manual for problemløsningsmøtet; 60 min.		Veiledning til utfylling av genogram	
ARBEIDSARK 21C	39	ARBEIDSARK 34	55
Manual for problemløsningsmøtet; 90 min.		Varselsignaler	
ARBEIDSARK 22	40	ARBEIDSARK 34 (FORTSETTER)	56
Arbeidsark for problemløsning		Varselsignaler	
ARBEIDSARK 22 (FORTSETTELSE)	41	ARBEIDSARK 35	57
Arbeidsark for problemløsning		Sjekkliste kartlegging av mål for behandlingen	
ARBEIDSARK 23	42	ARBEIDSARK 36	58
Psykoedukativt familiesamarbeid - PEF		Krise / mestringsplaner	
ARBEIDSARK 24	43	ARBEIDSARK 36 (FORTSETTER)	59
Sjekkliste/møtestruktur		Krise / mestringsplaner	
ARBEIDSARK 24B	44	ARBEIDSARK 37	60
Sjekkliste problemløsningsmøter FFG		Evaluerings – psykoedukativ familiegruppe	
ARBEIDSARK 25	45	ARBEIDSARK 37 (FORTSETTER)	61
Kommunikasjonsregler		Evaluerings – psykoedukativ familiegruppe	
ARBEIDSARK 26	46	ARBEIDSARK 38	62
Sorteringsfilter		Positiv reformulering av kritikk og tilhørende kunnskap og generalisering	
ARBEIDSARK 27	47	SUPPLERENDE ARBEIDSARK A	63
Sjekkliste for alliansesamtaler med familien		Hvordan kan skolen være til hjelp?	
ARBEIDSARK 27 A		SUPPLERENDE ARBEIDSARK B	64
INFORMASJONSSAMTALE		Arbeidsark for søsken	
om psykoedukativt familiesamarbeid (PEF)		SUPPLERENDE ARBEIDSARK C1	65
ARBEIDSARK 28	49	Stress- sårbarhetsmodell	
Sjekkliste for alliansesamtaler med pasient		SUPPLERENDE ARBEIDSARK C2	66
ARBEIDSARK 29	50	Stress / sårbarhetsmodell	
The Family Questionnaire			

SUPPLERENDE ARBEIDSARK C367

Sårbarhets- / Stressmodellen

SUPPLERENDE ARBEIDSARK D68

Sårbarhet for psykose- og bipolar lidelse

SUPPLERENDE ARBEIDSARK E.....69

Positive aktiviteter:

SUPPLERENDE ARBEIDSARK F.....70

Familiens rolle for å forhindre tilbakefall

Familiefokusert behandling

Hva vi skal gjøre og hva vi kan forvente

VÅR PLAN ER Å:

- * hjelpe familiemedlemmer til å samarbeide
- * lære kommunikasjonsferdighetene
- * hjelpe til å få en forståelse og aksept av symptomer/ stressfaktorer
- * hjelpe familien til å løse problemer på en god måte

HVORDAN VI SKAL FÅ DET TIL:

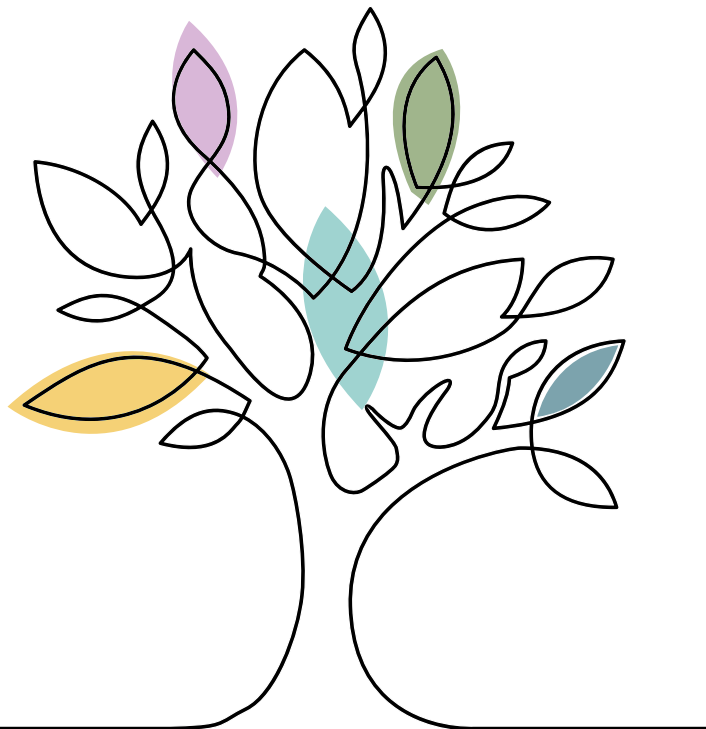
- * bli kjent med hvert familiemedlem
- * kartlegge symptomer og stressfaktorer
- * lære kommunikasjonsferdigheter
- * lære hvordan vi løser problemer sammen

ALLE I FAMILIEN SKAL:

- * hjelpe hverandre
- * tenke på hvordan vi påvirker hverandre
- * utføre hjemmeoppgaver og komme forberedt

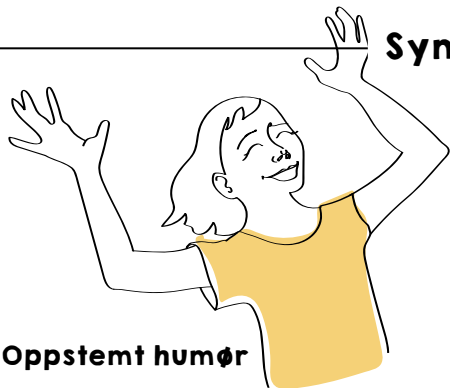
GRUPPELEDEREN SKAL:

- * hjelpe gruppen med å løse problemer
- * sørge for at alle blir respektert
- * skape trygghet slik at alle kan si det de mener
- * bidra til at familien får hjemmeoppgaver
- * være tilgjengelig for kontakt mellom møtene

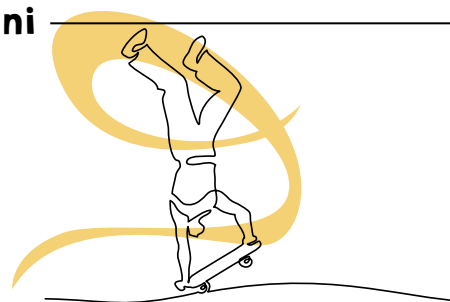


Symptomer på mani

Oppstemt humør



Økt aktivitet



Irritabel



Mer pratsom enn vanlig



Økt seksuell lyst og energi



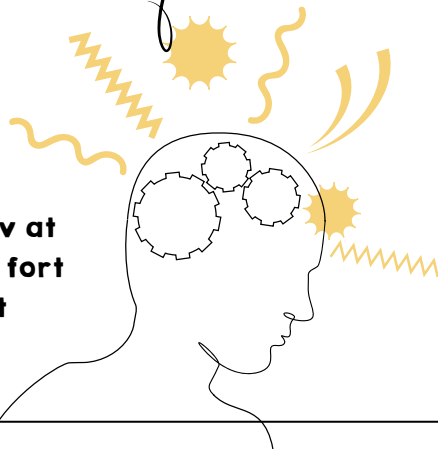
Økt selvtillit i forhold til hva du pleier



Redusert søvnbehov



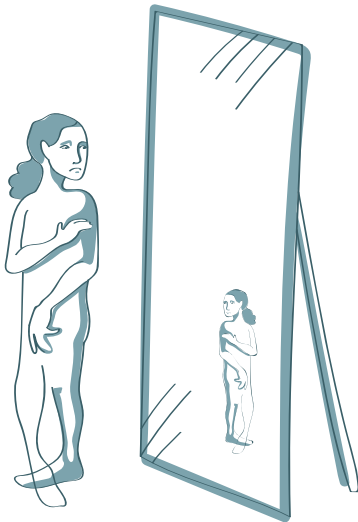
Opplevelsen av at tankene raser fort gjennom hodet



Lett distraherert



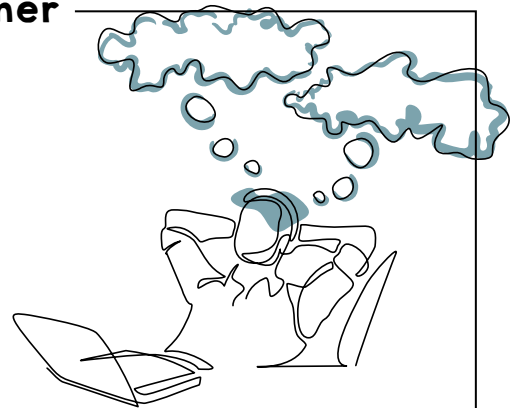
Depressive symptomer



Lavt selvbilde

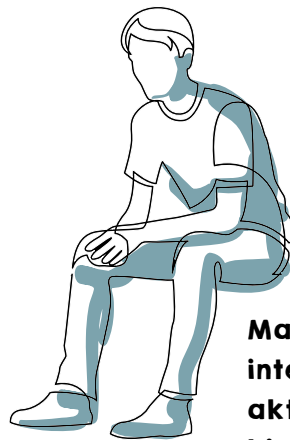


Blir lettere irritert enn før



Konsentrasjonsproblemer

Sover for mye eller for lite



Mangel på interesse for aktivitet/ kjeder seg



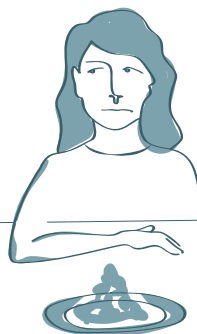
Tar lett til tårene



Trist eller dårlig humør

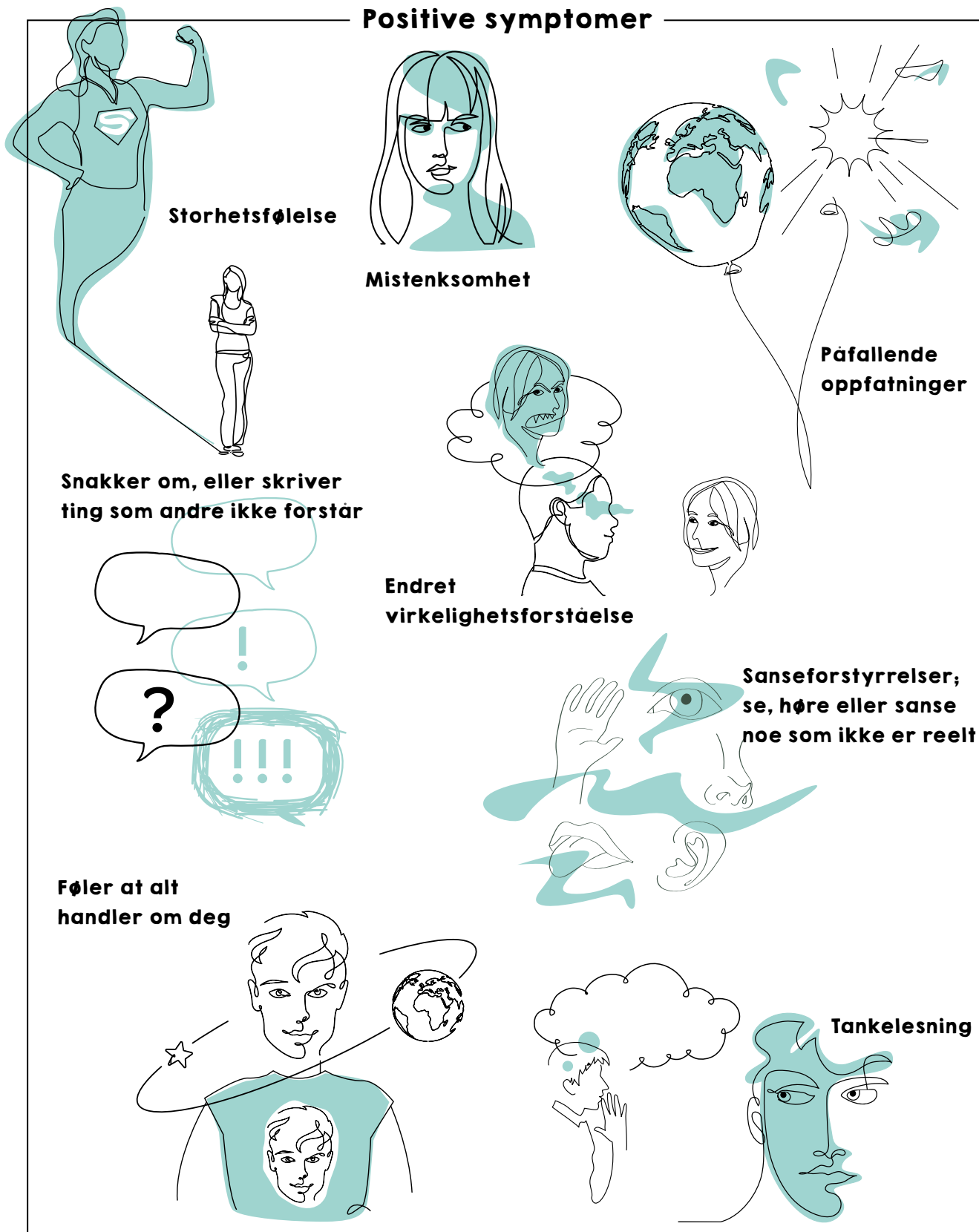
NOEN MENNESKER VIL OGSÅ

- * føle seg trette eller mangle energi
- * ønske at de ikke var i live
- * føle seg verdiløse eller skyldige
- * snakke og bevege seg sent
- * mindre tankeaktivitet



Økt eller senket matlyst: sugen på søtsaker eller karbohydrater

Positive symptomer



Negative symptomer

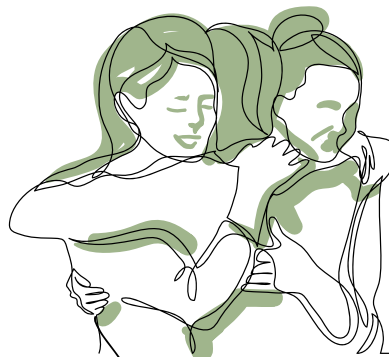
**Lite energi,
mindre interesse
/motivasjon**



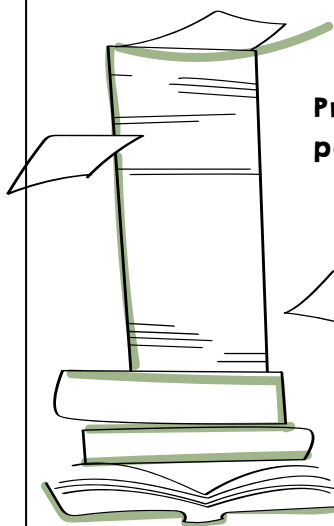
**Føler mindre, og vansker
med å vise følelser**



**Mistet interessen
for å være sosial**



**Problemer med å fungere
på skole eller jobb.**

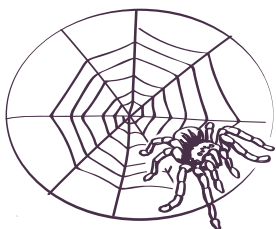


**Mistet interesse for
personlig hygiene**

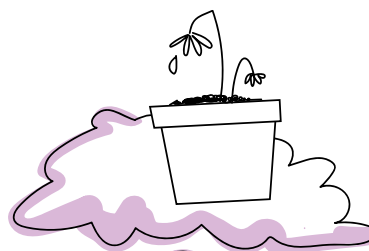


Angst symptomer

**Frykt for
spesifikke ting**



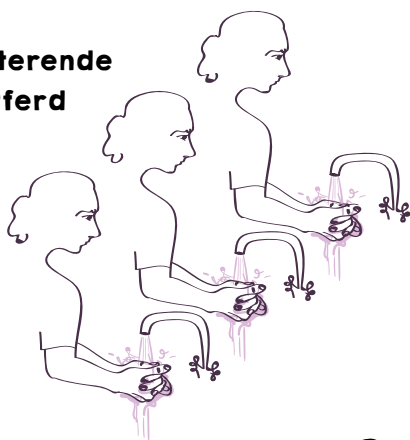
**Økende
bekymring/
alltid bekymret**



**Plutselig
panikkfølelse**



**Repeterende
atferd**



**Repeterende-/
tvangs-tanker**

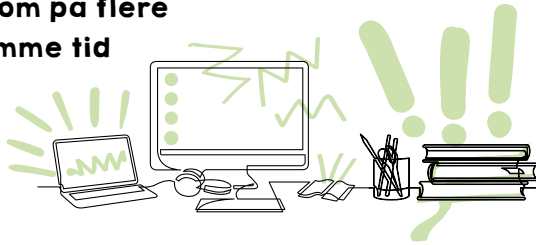


**Frykt for sosiale
sammenhenger**



Kognitive symptomer

Problemer med å være oppmerksom på flere ting på samme tid

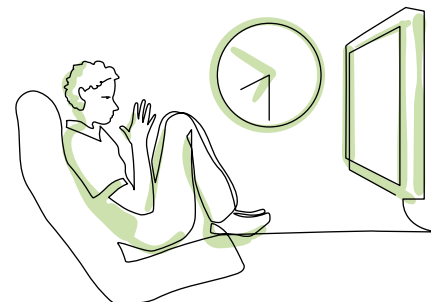


Problemer med å planlegge og utføre og tilpasse planen etter behov

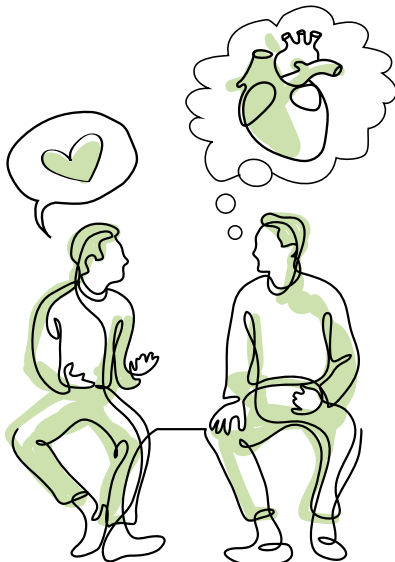


Problemer med å forestille seg situationer som man ikke befinner seg i

Blir lett forstyrret og glemmer hva man vil si



Problemer med å følge med i en film eller lange samtaler



Problemer med å forstå hvis folk sier noe annet enn det ordene umiddelbart betyr

Glemmer ofte hva man har gjort tidligere og hva man skal



Problemer med å holde seg våken

Hvordan jeg føler meg

Uke:

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
Jeg våknet:							
Jeg la meg:							

På linjene under beskriv atferd og følelser assosiert med hver sinnstilstand/humør

1. _____

2. _____

3. _____

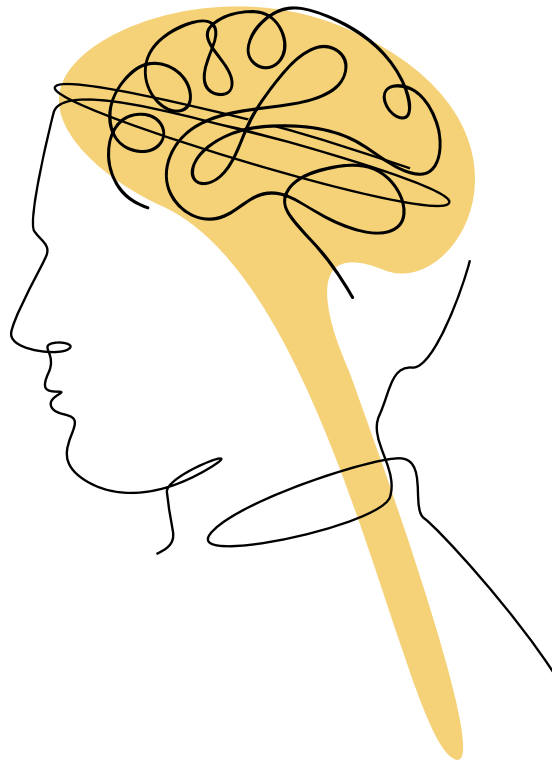
4. _____

5. _____

Faktorer som påvirker psykisk helse

**Biologisk
sårbarhet**

Stress



**Beskyttende
faktorer**

Risikofaktorer

Hvordan har du det?

Bra

OK

Dårlig

Beskyttende faktorer og risikofaktorer

RISIKOFAKTORER

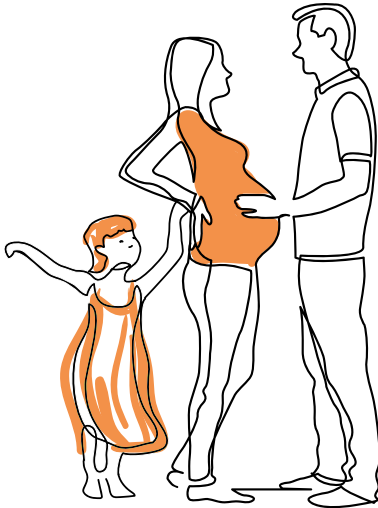
- * Rus
- * Søvnproblemer
- * Endre eller slutte brått med medisiner
- * Stressende hendelser
- * Familiekonflikter eller bekymringer

BESKYTTENDE FAKTORER

- * Regelmessige daglige rutiner
- * Sosial støtte og støtte fra familie og venner
- * Kommunikasjons- og problemløsningsferdigheter
- * Snakke med legen eller behandleren din
- * Fysisk aktivitet



Kilder til stress



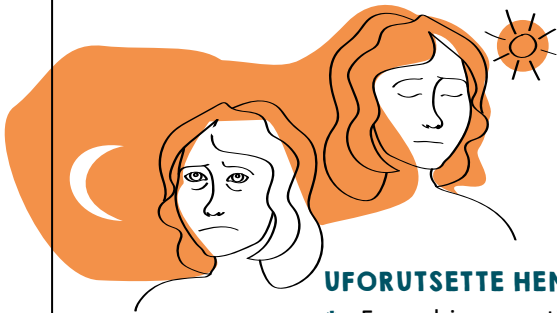
VANLIGE LIVSHENDELSER

- * Noen i familien flytter ut
- * Skilsmisse
- * Økonomiske problemer
- * Ferier
- * Dødsfall i familien eller en venn
- * Et nytt familiemedlem blir født



KONFLIKTER

- * Krangling med noen i familien
- * Krangling med lærer eller kollega
- * Krangling med en venn eller kjæreste

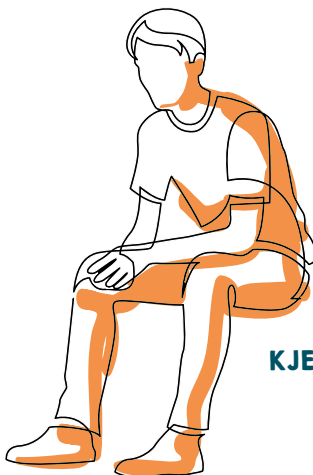


UFORUTSETTE HENDELSER

- * Forandring av rutiner
- * Forandring på søvnvanene
- * Forandring i forhold til måltidene

DAGLIGE HENDELSER

- * Lang reisevei/pendling
- * Mange mennesker
- * Må våkne tidlig for å komme på skolen/arbeid
- * Oppgaver/plikter
- * Organisere/planlegge



KJEDSOMHET



Kartlegge stress

DEG SELV

- * Selvkritiske tanker
- * For høye forventninger
- * Problemer med å organisere ting
- * Liker ikke å våkne om morgenen

SKOLE/ARBEID

- * Skolesituasjonen er for krevende
- * Mobbing
- * Savner venner
- * Lærere liker meg ikke
- * Jobben krever for mye av meg

FAMILIEN

- * Uklare regler
- * Uklare forventninger
- * Tema vi ikke snakker om
- * Krangling
- * Behov for mer uavhengighet

NÆRMILJØET

- * Utrygt nabostrøk
- * Fordommer/stigmatisering
- * Isolert

Hvordan merker man stress?

FYSISKE SYMPTOMER

- * Sammenpresset kjeve
- * Stramming i muskler
- * Hodepine
- * Problemer med å sove
- * Følsom overfor stimuli, (f.eks.høye lyder)

ATFERD

- * Trøstespising/miste matlyst
- * Trekke seg tilbake
- * Slutte å trimme
- * Slutte å gjøre morsomme ting

KOGNITIVE SYMPTOMER

- * Bekymrer deg mer enn vanlig
- * Problemer med å konsentrere deg
- * Negative tanker

FØLELSER

- * Redd/engstelig
- * Blir lei deg
- * Irritabel
- * Sint

TING DU GJORDE FOR Å FØLE DEG BEDRE:

Stopp

Ro ned

Slapp av

Tenk over hva du ønsker

Tenk på noe fint

**Gjør noe som du
blir glad for**

Stressmestringstermometer

Hva stresser

Hva kan du gjøre

Hva kan familien gjøre

Jeg føler:

HY

--	--	--

Jeg føler:

M E D I U M

--	--	--

Jeg føler:

LAV

--	--	--

Hjemmeoppgave: Prøv en av strategiene hver dag til neste gang.
Skriv ned det som hjelper deg.

Medisiner

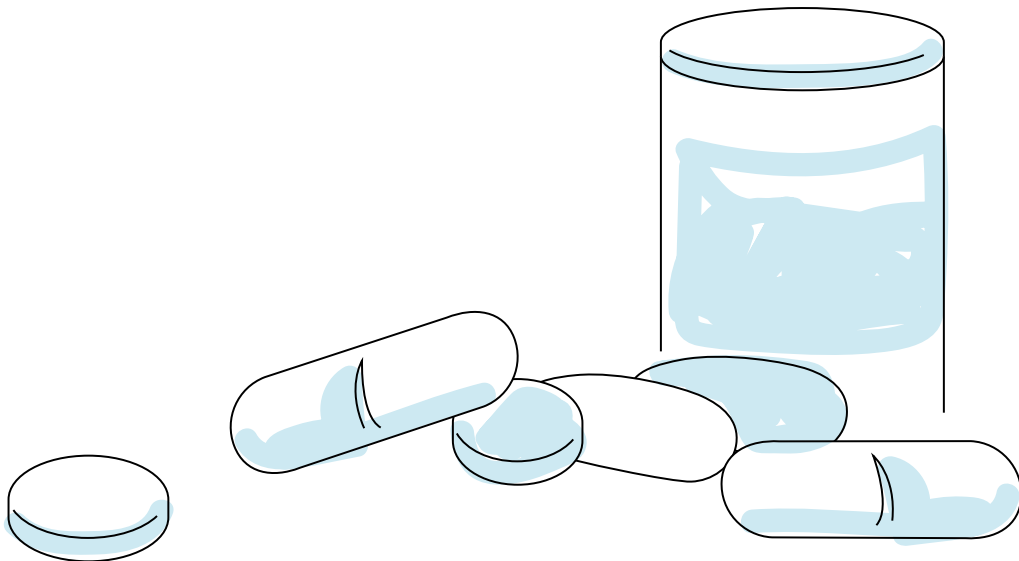
Det finnes mange forskjellige typer medisin for behandling av psykose. Det er derfor ikke uvanlig at man må prøve forskjellige medisiner for å finne den med best effekt og minst mulig bivirkninger.

Dette er noe pasient og behandler må gå sammen om å finne ut av. Det må også tas hensyn til bivirkninger og om pasienten bruker andre medisiner. Det er med andre ord viktig å finne frem til den medisinen som passer pasienten best.

Det henvises til behandling med medikamenter i de norske retningslinjene for psykosebehandling:

<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/psykoselidelser>

Man kan også lese kapittelet om medisiner under artikkelen behandling på www.psykose-bipolar.no



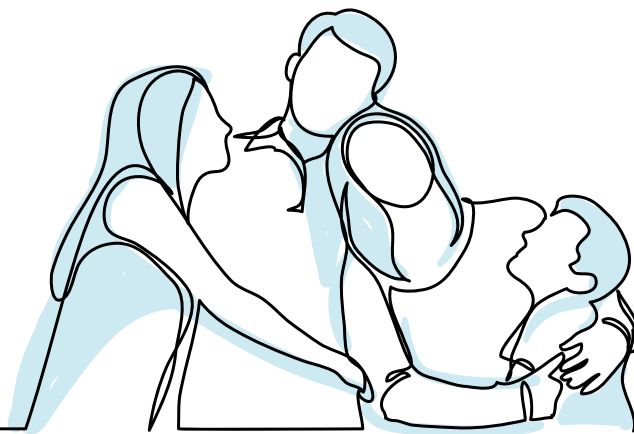
Gode søvnvaner

- * **Ha en regelmessig døgnrytme - også i helgene**
 - * **Unngå alkohol og andre rusmidler**
 - * **Unngå koffein om kvelden**
- * **Tren tidlig om morgenen, ikke rett før sengetid**
 - * **Unngå bruk av skjerm på soverommet**
 - * **Ro ned en times tid før du legger deg**
- * **Prøv å holde på de daglige rutinene dine**



Hvordan kan familien være til hjelp?

- * Støtte opp om behandlingen
- * Lær om symptomer og om hvordan dere kan hjelpe
 - * Oppretthold en atmosfære med lite stress
 - * Gjøre positive ting sammen
 - * Skape trygge omgivelser
 - * Skape god struktur og gode rutiner
- * Støtt opp om daglige rutiner og gode søvnvaner
 - * Reduser forventninger i perioder med mye symptomer
- * Støtt andre i familien til å ta i mot hjelp ved behov



Mestringsplan

	Hvordan er det når ting fungerer bra?	Symptomer på sviktende fungering	Hva kan jeg gjøre selv?	Hva hindrer meg?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

De 5 grunnleggende kommunikasjonsferdighetene

1

Uttrykke positive følelser

2

Aktiv lytting

3

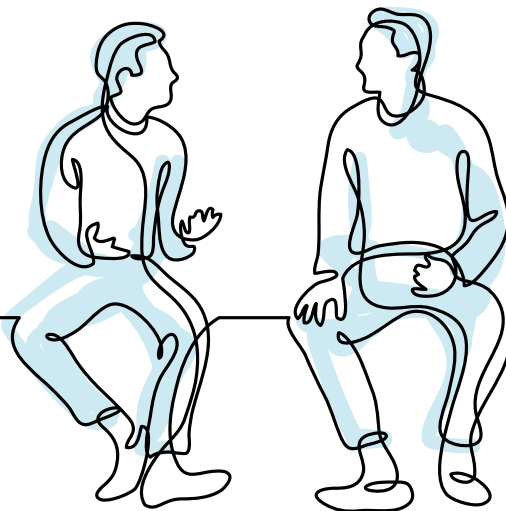
Positive oppfordringer

4

Tydlig kommunikasjon

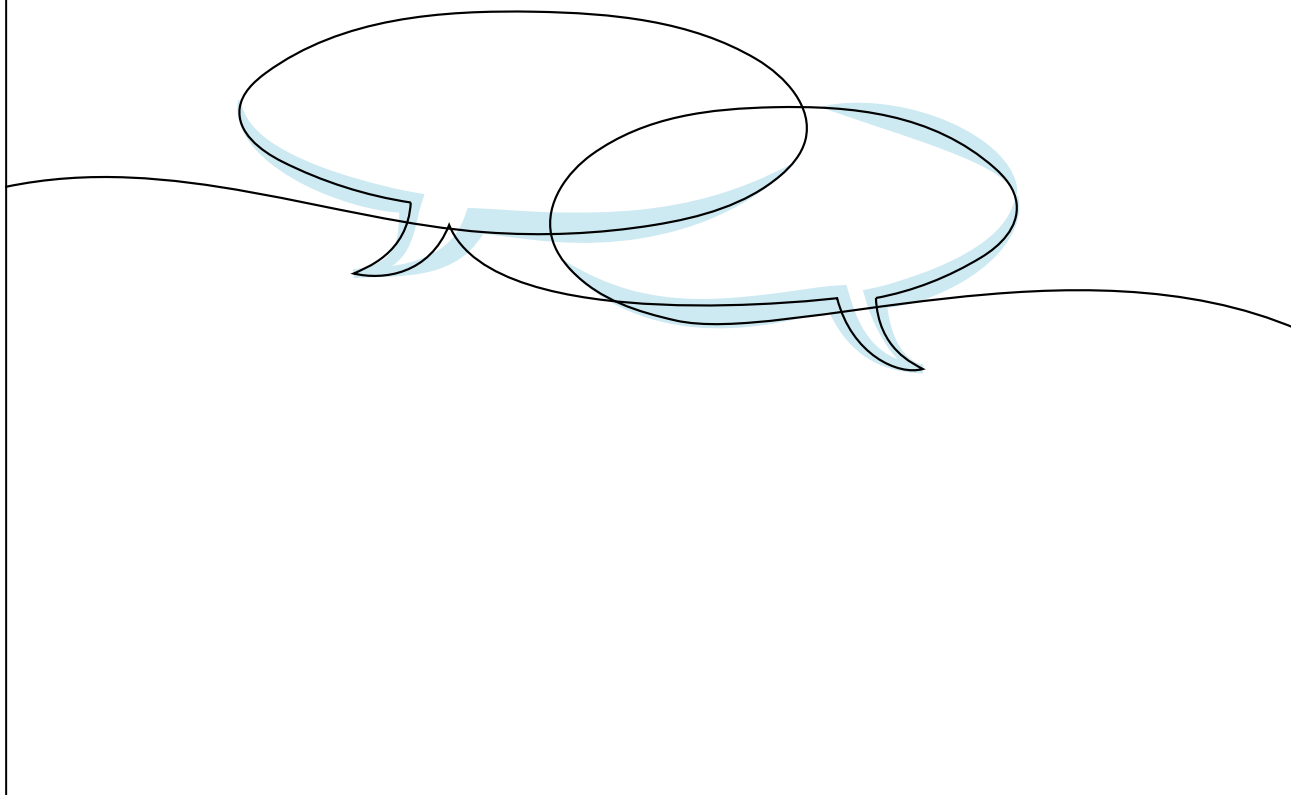
5

Gi uttrykk for negative følelser



Uttrykke positive følelser

- * Se på personen
- * Si helt konkret hva han/hun gjorde, som gjorde deg fornøyd
- * Fortell han/hun hvordan **du** følte det når han/hun gjorde det



En person som gjorde deg glad

Ukedag	Personen som gjorde deg glad	Helt konkret, hva var det personen gjorde som gledet deg?	Hva sa du til henne/ han?
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			

EKSEMPLER:

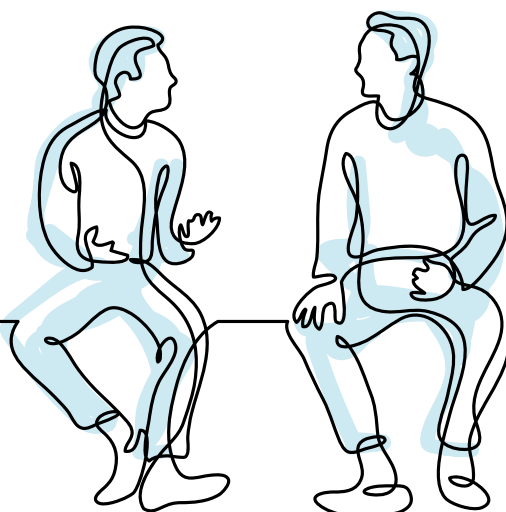
Slå av en prat
Hjelpe til hjemme
Lage mat
Re opp sengen
Delta i behandlingen

Være hyggelig
Ring en venn
Møte presis
Gå på jobb
Tilby hjelp

Rydde
Gå ut sammen
Vise interesse
Hjelpe til i hagen
Invitere til tur

Aktiv lytting

- * Se på den som snakker
- * Vær oppmerksom på hva som blir sagt
- * Nikk med hodet og si:
“akkurat”
- * Still oppklarende spørsmål
- * Sjekk ut hva du har hørt



Kartlegge kommunikasjonsferdigheter

Ukedag	Personen du snakket med	Hva snakket dere om?	Hvilke positive tilbakemeldinger ga du?	Hvilke aktive lyttestrategier brukte du?	Hvilke oppklarende spørsmål hadde du?	Hvilken positiv forespørsel om endring hadde du?
mandag						
tirsdag						
onsdag						
torsdag						
fredag						
lørdag						
søndag						

Fremme et positivt ønske om endring

* Se på personen

* Si nøyaktig hva du ønsker
han/hun skal gjøre

* Fortell han/henne hva du føler
når han/hun gjorde det

* Når du skal komme med en positiv
forespørsel, kan du f eks si:

“Jeg vil gjerne at du skal”

“Jeg ville sette stor pris på om du kunne”

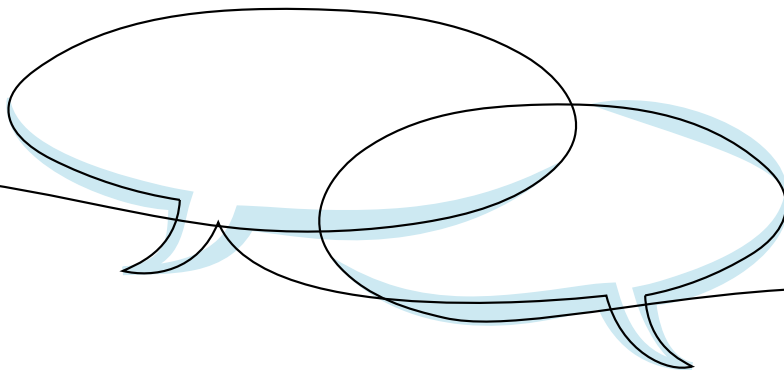
“Det er svært viktig for meg
om du hjelper meg med”

Tydelig kommunikasjon

- 
- * **Tenk gjennom hva du vil si**
 - * **Bruk korte setninger for å få frem hovedpoengene.**
 - * **Vær konkret**
 - * **Tenk på ett tema om gangen**
 - * **Sjekk ut at mottakeren har forstått deg**

Uttrykke negative følelser om en bestemt oppførsel

- * Se på personen,
snakk rolig
- * Si nøyaktig hva hun/han gjorde som du ikke likte
- * Fortell hun/han hva du følte når hun/han gjorde dette
- * Kom med forslag til hvordan personen kan
unngå å gjøre dette i framtiden

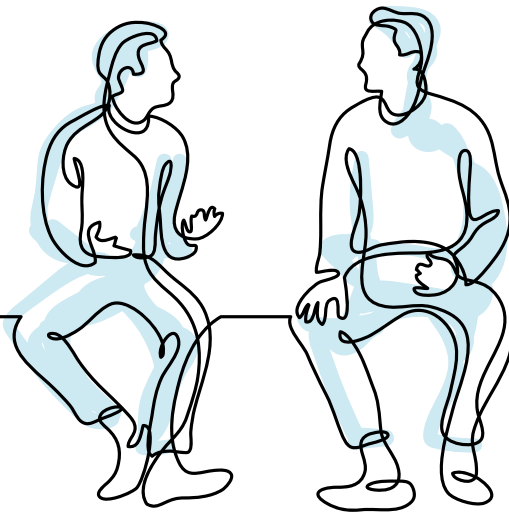


Uttrykke negative følelser ved en spesiell oppførsel

Ukedag	Personen du var misfornøyd med	Nøyaktig hva var det denne personen gjorde som du var misfornøyd med?	Hva følte du (sinne, tristhet el.a.) ?	Hva spurte du han/henne om å gjøre i framtiden?
mandag				
tirsdag				
onsdag				
torsdag				
fredag				
lørdag				

Problemløsning

- * **Identifiser og bli enige om et problem**
- * **Foreslå mange mulige løsninger**
- * **Diskuter fordeler og ulemper**
- * **Bli enige om den/de beste løsningen(e)**
- * **Legg en plan for gjennomføring av løsningsforslag(ene)**
- * **Ros innsatsen; sjekk ut om det fungerte!**



Tidslinje for problemløsningsmøte

Samsnakk 5 min	* Forbered hva du/dere vil snakke om før møtet begynner. Bruk nøytrale temaer som binder dere sammen som gruppe * Snakk om interesser og/eller temaer som har blitt snakket om i de innledende samtalene eller det familien er opptatt av i dag * Informasjon om kommunikasjonsreglene, gangen i problemløsningsmøtet, samtalslengde, hvem som leder i dag og hvem skriver på tavla
Runde 10 min	* Gjennomgang av problemløsningen fra forrige gang og løsningene som skulle prøves ut * 1. Spør pas: Kan du si noe om hvordan dette har gått? (Forbered en positiv reformulering dersom familien ikke har mestret/jobbet med problemløsningen) * 2. Spør pas: Kan du si noe om hva som har gått bra siden sist? (Start her ved aller første problemløsningsmøte) * 3. Spør pas: Er det noe du skulle ønske hadde gått bedre? * 4. Spør pas. evt andre utfyllende spørsmål for å finne et aktuelt problem som kan løses i gruppa * 5. Spør en og en av de pårørende: «Hva tenker du om det pasienten har fortalt?» * OBS: Dersom pårørende har kritisert hovedpersonen: Reformuler og spør hva pasienten tenker om deres ønsker om endring. * HUSK å bruke kommunikasjonsprinsippene og psykoedukasjon
Problemvalg 5 min	* Gruppeleder ber om at pasient og pårørende skal lene seg tilbake og lytte til gruppelederne. * Husk at blikkontakten skal være mellom gruppelederne nå. * Coterapeut oppsummerer kort hva som er fortalt i runden av pas og pårørende. Holder fokus på mestring. Reformulerer kritikk. Knytter det opp mot kunnskap om lidelsen. * Coterapeut foreslår et eller flere aktuelle problem for gruppeleder og gruppelederne velger sammen et problem ut fra prioriteringslisten. * Gruppeleder spør pasienten om dette er et problem som gruppen kan prøve å løse i dag. * For å gjøre problemløsningen så konkret som mulig for pasienten, må gruppeleder spørre utfyllende spørsmål
Problemløsning 20 min	* Coterapeut skriver problemstillingen på tavla. * Sier: «Da kan alle komme med forslag. Forslagene skal stilles til meg. Etterpå skal vi drøfte fordeler og ulemper og så kan hovedpersonen velge de forslagene som passer best for han/hun.» * Forslagene (ca. 5) skrives på tavla. Deretter skal gruppa i fellesskap foreslå fordeler og ulemper ved hvert forslagene. * Coterapeut leser opp et og et forslag og spør om det er noe pasient velger å beholde for å prøve til neste gang eller stryke. * Gruppeleder går gjennom sammen med pasient og familie hva som trengs og hvem som gjør hva for at det skal være lettere å gjennomføre (sett av god tid til dette) * Fyll ut problemløsningsarket under veis. Ta kopi til alle.
Samsnakk 5 min	* Til slutt: samsnakk * For å kunne senke skuldrene og for å signalisere at livet dreier seg om mer enn problemer

Manual for problemløsningsmøtet; 45 min.

* 5 min. småprat

* 10 min. runde

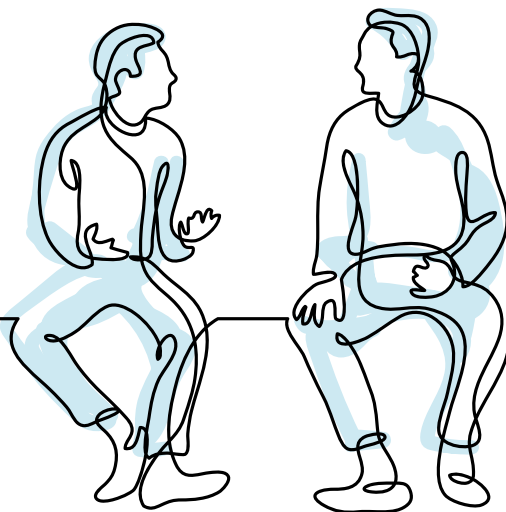
* 5 min. problemvalg

* 20 min. problemløsning:

* 15 min. brainstorming

* 5 min planlegging

* 5 min. småprat



Manual for problemløsningsmøtet, 60 min.

* 5 min. småprat

* 10 min. runde

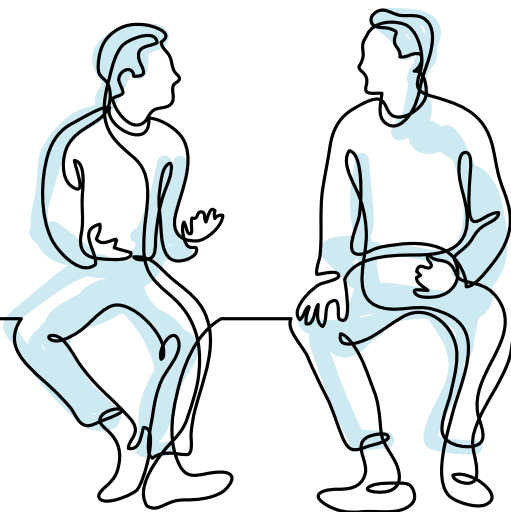
* 10 min. problemvalg

* 30 min. problemløsning:

* 20 min. brainstorming

* 10 min planlegging

* 5 min. småprat



Manual for problemløsningsmøtet; 90 min.

* 15 min. småprat

* 20 min. runde

* 5 min. problemvalg

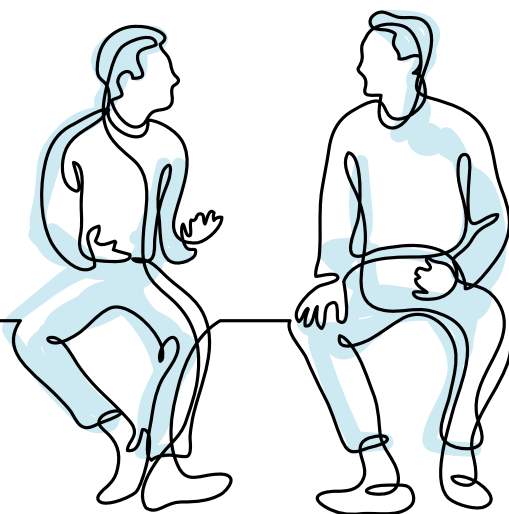
* 45 min. problemløsning:

* 25 min. brainstorming

* 10 min fordeler og ulemper
og valg av forslag

* 10 min planlegging

* 5 min. småprat



Arbeidsark for problemløsning

1: DEFINER «HVA ER PROBLEMET? ØNSKE OM ENDRING.»

Snakk. Lytt. Still spørsmål. Få fram hver enkelt sin mening.

2: SKRIV OPP ALLE FORSLAGENE: «BRAINSTORMING.»

Alle ideer skal skrives opp, også de dårlige. La hvert enkelt familiemedlem komme med minst et forslag hver.

IKKE DISKUTER ELLER EVALUER NOEN AV FORSLAGENE ENNÅ!

1

2

3

4

5

6

3: DISKUTER OG SKRIV NED FORDELER OG ULEMPER FOR HVERT LØSNINGSFORSLAG.

Fordeler

Ulemper

Arbeidsark for problemløsning

**4: VELG DET BESTE ELLER DE BESTE FORSLAGENE, OG SKRIV DET NED.
(DET KAN VÆRE EN KOMBINASJON AV FLERE FORSLAG)**

**5: LEGG EN PLAN FOR HVORDAN LØSNINGEN(E) SKAL
GJENNOMFØRES OG SETT OPP EN DATO FOR OPPSTART.**

Dato: _____

A. Spesifiser hvem skal gjøre hva.

B. Avklar hvilke ressurser det er behov for, og skriv de ned. Hvem og hvordan skaffer man disse.

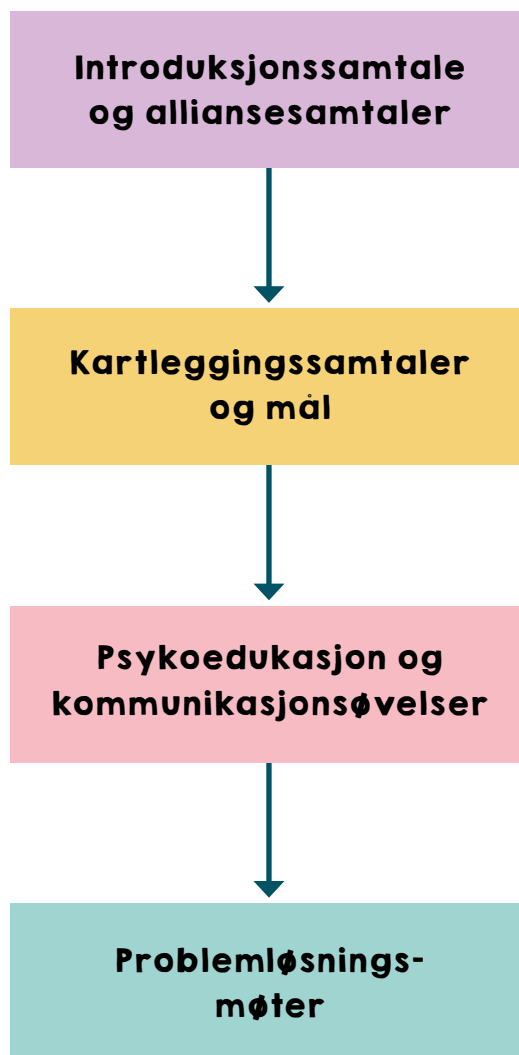
C. Tenk over hva som kan gå galt når løsningen skal utprøves, og hvordan dette kan unngås.

D. Prøv forslaget ut i praksis

E. Gjør det! (til avtalt tid)

**6: EVALUER LØSNINGEN OG GI POSTIV TILBAKEMELDING TIL ALLE
FAMILIEMEDLEMMENE FOR DERES DELTAKELSE.**

7: DERSOM PLANEN IKKE LYKKES, GÅ TILBAKE TIL PUNKT 1 OG FORSØK IGJEN.
Bli ikke motløs.

Psykoedukativt familiesamarbeid - PEF

Sjekkliste/møtestruktur

Møtestruktur:	Nærmere beskrivelse:	Dato	Tilstede:
Introduksjonssamtale	Med pasient og familiemedlemmer sammen		
Alliansesamtaler	Med pasient,		
	Med familiemedlemmer,		
	Kartleggingsskjema		
Samtale om varselsignaler og kriseplan/mestringsplan	Gjennomgang av varselsignaler og kriseplan/mestringsplan. Eventuelt utsett til etter del 5.		
Samtale om mål for behandlingen	Mål for behandlingen		
Undervisning	Psykoseforståelse		
	Stress/sårbarhets modell		
	Stressfaktorer		
	Mestringsstrategier		
	Familiestøtte		
Kommunikasjonsøvelser	Utrykke positive følelser		
	Aktiv lytting		
	Hvordan si fra når du ønsker forandring hos en person		
	Gi uttrykk for negative følelser		
	Klar kommunikasjon		
Problemløsningsmøter	Om problemløsningsmodellen Gjennomføring av problemløsning		
	Antall problemløsningsmøter		
Avslutningsmøte	Oppsummering av behandlingen		
	Kartlegging		
	Evaluerings		

Sjekkliste problemløsningsmøter FFG

SJEKKLISTE/TROFASTHET PSYKOEDUKATIV FLERFAMILIEGRUPPE (FFG)

Fylles ut fortløpende ved alle problemløsningsmøter.

Problemløsningsmøte nr. _____ dato _____

Grp. Nr _____

Arb.Sted/klinikk: _____

Kryss av med:	1: utført	0: ikke utført
Sosialisering		
Runde fokusert på:		
Hendelser siden sist		
Status i forhold til arbeid, rus		
Anvendelige råd		
Valg av problem		
Formell problemløsning:		
Definere et problem		
Opplisting av mulige løsninger		
Sette opp fordeler og ulemper		
Valg av beste løsning		
Fordeling av oppgaver		
Sosialisering		

Kommentarer – tema for problemløsning: _____

Gruppeledere _____

signatur

Kommunikasjonsregler

Bruk ordet **jeg** når du beskriver et problem

Vend deg mot den du snakker med

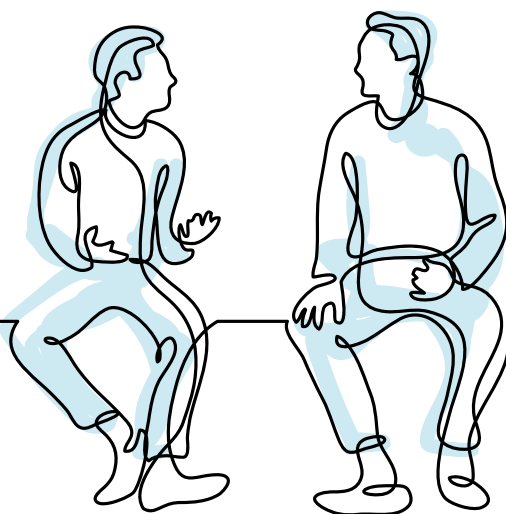
Ha et **nøytralt** kroppsspråk, **positivt** tonefall
og **tydelig** tale

Ikke snakk om **noen**, bruk navn

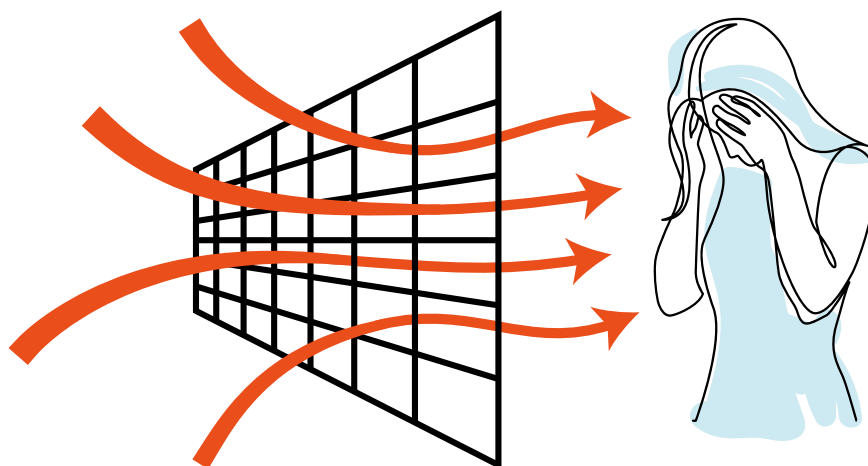
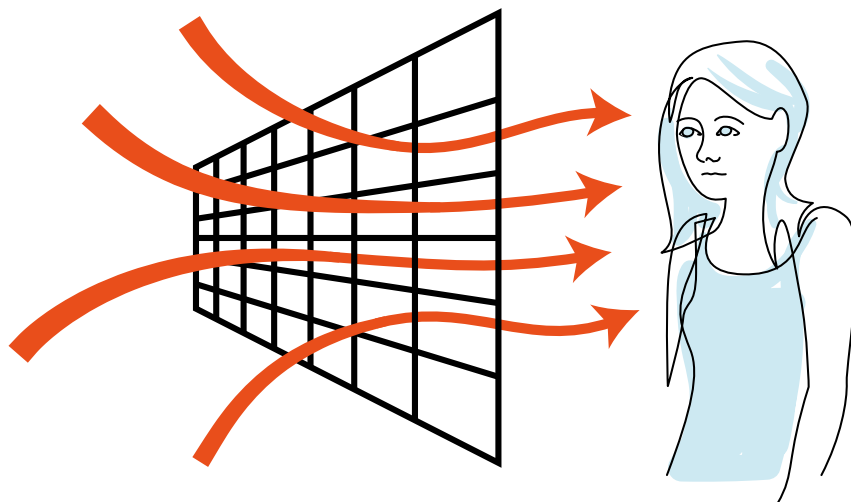
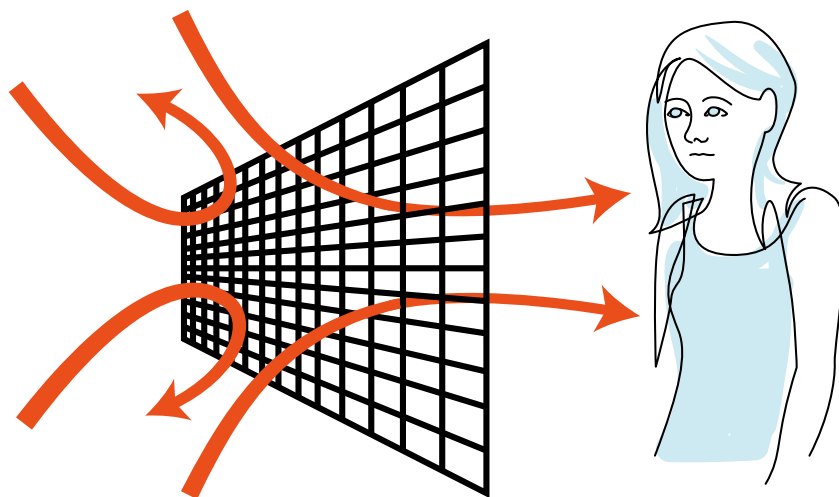
Beskriv det du har observert, **vær konkret**

En person snakker om gangen

La den som snakker, få fullføre uforstyrret;
avbrytelser skal avtales i forkant av samtalen



Sorteringsfilter



Sjekkliste for alliansesamtaler med familien

Begynn samtalene med småprat

Kort presentasjon av hvem dere er som gruppeledere med interesser, familie og nåværende stilling/ funksjon. Familiemedlemmer presenterer seg deretter.	Tilrettelegg for en samtale om familiens reaksjoner. Hvordan har utviklingen av psykosene/problemene påvirket de forskjellige familiemedlemmene? følelsesmessige reaksjoner atferdsmessige reaksjoner
Krisen de har gjennomgått * Lytt til tanker om å komme til avtalen Lytt til erfaringer om: * Utløsende årsaker/hendelser * Prodromalsymptomer * Funksjonsfall	Tanker om årsak og utvikling * Tanker om årsak, kontroll og mangel på kontroll av utviklingen/ situasjonen
Møtet med hjelpeapparatet * Erfaringer med tidligere møter	Erfaringer med hjelp og støtte * Reaksjoner fra familie, nettverk og venner
Normalisere følelser * Erfaringer og reaksjoner på utvikling av problemene	Pasientens tidligere og nåværende funksjon og interesser
Mestring av situasjonen * Familiens håndtering av pasientens problemer * Formidling av stress/sårbarhets-teorien	Familiens forventninger til pasienten før og etter sykdomsgjennombruddet
Aktuelt hjelpebehov/krisehjelp * Familiens ønske om hjelp	Familiens forventninger til videre familiemøter. Forbered familien til videre alliansesamtaler, undervisning og problemløsningsmøter sammen med pasient.
Familie fyller ut «Family Questionnaire» i løpet av alliansesamtalene. Sett av tid til dette i samtalene.	
Avslutt samtalene med småprat.	

Husk å innkalle til eget møte med søsken (sammen eller hver for seg). Gi informasjon og kartlegg deres behov for oppfølging. Se tema søsken i *Veileder om pårørende i helse- og omsorgstjenesten*
<https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/parorendeveileder/seksjon?Tittel=avklar-situasjon-og-behov-10325#avklar-hva-mindreårige-søsken->

[som-pårørende-trenger-av-informasjon-og-oppfølging](#)

Kunnskapsark fra Barns Beste: *Når barn har søsken med nedsatt funksjon. Informasjon til foreldre og andre som har et omsorgsansvar.* Se også nettsiden til Barns Beste.

INFORMASJONSSAMTALE

om psykoedukativt familiesamarbeid (PEF)

(VELKOMMEN OG SMÅPRAT)

Presentasjon

Hensikten og varigheten med samtalen

Generell presentasjon av hovedtrekk i familiesamarbeidet:

- * Familietilbudet er rettet mot å bedre pasientens situasjon og fungering
- * Familien får hjelp til å forstå pasientens utfordringer og til å bruke ny forståelse i løsning av dagligdagse problemer
- * Samarbeid med familien har vist å føre til redusert risiko for tilbakefall, og bedring av livssituasjonen for både pasienter og familiemedlemmer
- * Deltagernes tanker om tilbudet, og om de har ønsker for aktuell hjelp
- * Andres erfaringer med å delta i tilbudet, og hva som kan være til hjelp

Tilbakemeldinger

Samtykke til separate møter med pasient og familiemedlemmer

Tilby familien informasjon om psykoedukativt familiesamarbeid på papir (brosjyre, artikkel eller linker til nettsteder/filmer)

Oppsummering

Sjekkliste for alliansesamtaler med pasient

2–3 samtaler alene med pasienten

Begynn samtalene med småprat

Bli kjent * Fortell kort hvem dere er som gruppeledere med interesser, familie og nåværende stilling/funksjon. * Pasienten kan si noe om seg selv hvis han/hun vil. * Informer om hensikten med samtalen * Avklar samtals lengde ut fra pasientens toleranse for eksponering og stimulering * Vær fleksibel i forhold til pasientens kapasitet for å delta i samtalen		Pasientens tidligere og nåværende interesser * Hva liker du å gjøre? * Hva likte du før du ble syk? * Hva ønsker du kunne gå bedre nå? Er det noe du har lyst til å gjøre? (fint å snakke om dette før mål-samtalen som kommer senere)	
Pasientens opplevelse av egen situasjon (krisen de har gjennomgått): Opplevd forverring, endret funksjon, situasjonen i dag, utløsende faktorer/hendelser,		Pasientens forventninger til familien * Praktisk hjelp * Følelsesmessig hjelp * Bedre kommunikasjon * Trenger familien hjelp til å forstå? (fint å snakke om dette før mål-samtalen som kommer senere)	
Møtet med hjelpeapparatet: Erfaringer med tidligere møter		Pasienten fyller ut skjemaet sammen med gruppelederne: «Pasientens opplevelser av familiens syn på seg selv»	
Mestring av situasjonen: Egenhåndtering, familiens håndtering, formidling av stress/sårbarhets-teorien og filterbildene		Pasientens forventninger til videre møter med familien. Forbered familien til videre alliansesamtaler, kartleggingssamtaler, undervisning og problemløsningsmøter	
Hvordan opplever pasienten familiens reksjoner; følelsesmessige og atferdsmessige. Hjelp og støtte fra familien			

Vær fleksibel mht pasientens kapasitet for eksponering av verktøy. Evt om noe må utsettes.

AVSLUTT MED SMÅPRAT

The Family Questionnaire

Sett kryss på det svaret som passer for deg

Dato.....

Slektskap/relasjon:

mor/far	
ektefelle	
søsken	
Annet(spesifiser)	

		Aldri/ veldig sjelden	Sjelden	Ofte	Veldig ofte
1	Jeg forsømmer egne behov av hensyn til han/henne				
2	Jeg må gjenta spørsmål for at han/hun skal gjøre noe.				
3	Jeg lurar på hva som skal skje med han/henne				
4	Han/hun irriterer meg.				
5	Jeg grubler på årsaken til hans/hennes sykdom				
6	Jeg må ta meg sammen for ikke å kritisere han/henne				
7	Jeg sover ikke på grunn av han/henne				
8	Det er vanskelig for oss å bli enige				
9	Når jeg bekymrer meg for han/henne, holder jeg det for meg selv				
10	Han/hun setter ikke pris på det jeg gjør for han/henne				
11	Jeg vurderer mine egne behov som mindre viktig				
12	Han/hun går meg på nervene				
13	Jeg er svært bekymret for han/henne				
14	Han/hun gjør enkelte ting av ondskap				
15	Jeg har tenkt at jeg selv ville bli syk				
16	Det irriterer meg at han/hun konstant ønsker noe fra meg				
17	Han/hun er en viktig del av livet mitt				
18	Jeg må insistere på at han/hun må oppføre seg annerledes				
19	Jeg må forsake viktige ting for å bli i stand til å hjelpe han/henne				
20	Jeg blir ofte sint på han/henne				

Georg Wiedermann et al., *Psych. Research* 2002, vol.109,3, 265-279.
Oversatt til norsk ved A. Fjell, 2007

The Family Questionnaire - Skåringsnøkkel

Dette skal ikke deles med pasient og familie

Dato.....

Slektskap / relasjon:

mor/far	
ektefelle	
søsken	
Annet(spesifiser)	

Skåringsnøkkel: Aldri / veldig sjelden = 1, Sjelden = 2, Ofte = 3, Veldig ofte = 4

Emosjonell overinvolvering (EOI)		Kritiske kommentarer (KK)	
Spørsmål nr. 1		Spørsmål nr. 2	
Spørsmål nr. 3		Spørsmål nr. 4	
Spørsmål nr. 5		Spørsmål nr. 6	
Spørsmål nr. 7		Spørsmål nr. 8	
Spørsmål nr. 9		Spørsmål nr. 10	
Spørsmål nr. 11		Spørsmål nr.12	
Spørsmål nr. 13		Spørsmål nr. 14	
Spørsmål nr. 15		Spørsmål nr. 16	
Spørsmål nr. 17		Spørsmål nr. 18	
Spørsmål nr. 19		Spørsmål nr. 20	
Totalskåre:		Totalskåre:	

FQ-skåre emosjonell overinvolvering (EOI):

lav < 27 > høy

FQ-skåre kritiske kommentarer (KK):

lav < 23 > høy

Totalskåre	Lav	Høy
Forhøyet KK		
Forhøyet EOI		

Georg Wiedermann et al., Psych.Research 2002, vol.109,3, 265-279.

Oversatt til norsk ved A. Fjell, 2007

Personens oppfatning av familiemedlemmers syn på seg

VURDERINGSDATO: _____

Fylles ut ved:

Oppstart:

Avslutning:

Instruksjoner: Disse spørsmålene handler om dine tanker/oppfatninger av dine foreldres syn på deg. Sett en sirkel rundt tallene fra 1 til 10 etter det som best samsvarer med din oppfatning av mor/far den siste måneden.

MOR:

FAR:

ANDRE:

1. Hvor kritisk er moren/faren din overfor deg?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ikke *kritisk* i det hele tatt

Svært *kritisk*

2. Hvor kjærlig/varm er moren/faren din mot deg?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ikke *kjærlig/ varm* i det hele tatt

Svært *kjærlig/ varm*

3. Hvor misfornøyd er moren/faren din i forhold til det du gjør?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ikke *misfornøyd* i det hele tatt

Svært *misfornøyd*

4. Hvor omtenkssom er moren/faren din overfor deg?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ikke *omtenksom* i det hele tatt

Svært *omtenksom*

5. Når han/hun kritiserer deg, hvor opprørt blir du?

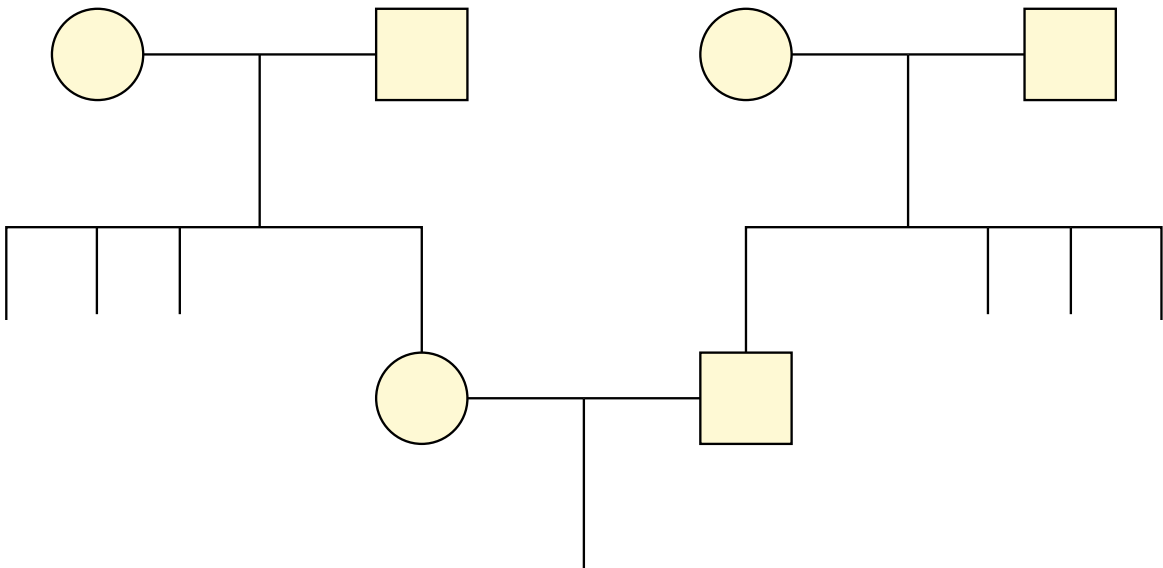
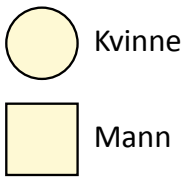
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ikke *opprørt* i det hele tatt

Svært *opprørt*

Hooley, J.M., Teasdale, J.D., 1989, Journal of Abnormal Psychology, Vol. 98, No. 3, 229-235 Oversatt av Anne Fjell, revidert av Lars Hestmark og Irene Norheim, 2019.

Genogram



Veiledning til utfylling av genogram

HUSKELISTE: HENSIKTEN

- * Ha klart ark med et oppsett med genogram før timen
- * Informer om nytten av å tegne et genogram;
 - * Hjelp til å forstå sammenhenger i utvikling av problemer/stress
 - * Hjelp til å forstå egne opplevelser/ ressurser
- * Normaliser skyld og skambelagte opplevelser
- * Gi god tid
- * Still spørsmålene med et generelt utgangspunkt;
 - * *«Mange jeg har møtt i en lignende situasjon, har syntes det har vært vanskelig å snakke med familien om det som har skjedd. Har det vært slik for deg?»*
- * Skriv inn på arket karakteristika ved relasjoner; god – dårlig; konflikt; støtte; liten/mye kontakt, med mer
- * Gi positive tilbakemeldinger til hvert familiemedlem for deres bidrag

INNHEENT INFORMASJON OM OG NOTER PÅ ARKET:

- * Navn, alder, hyppighet/kvalitet på kontakt i tre generasjoner
- * Sosialt nettverk med betydningsfulle venner, eventuelt arbeidskollegaer
- * Oversikt over kontakter/relasjoner som oppleves som støttende eller belastende
- * Eventuell slekts belastning
- * Viktige begivenheter i familien
 - * Er det noen hendelser som har kommet «oppå hverandre»?

SPØRSMÅL SOM KAN BRUKES VED UTFYLLING AV GENOGRAM:

- * Hvem av disse på familietreet har du best kontakt med?
- * Hvem betyr mest for deg?
- * Er det andre i din familie som plages med det samme som deg/pasienten?
- * Med andre alvorlige plager/rusproblem?
- * Hvem kan du snakke med om dine bekymringer/plager?
- * Hva skjer når du gjør det?
- * Hvem av disse menneskene på ditt familietre er mest/minst forståelsesfulle?
- * Hvem av disse forteller du ikke om dine plager til?
- * Hva ville skje om du gjorde det?

Varselsignaler

Kryss av for om det er varselsignaler ved:

psykose ☐ depresjon ☐ hypomani/mani ☐

Gruppeleder gir et eksemplar til alle som deltar i denne samtalen og gir følgende introduksjon til pasient og pårørende:

Når en begynner å få influensa, så kjenner vi at vi blir litt frosne, vondt i halsen, snufser litt, kanskje muskelsmerter og vondt i kroppen. Dette er varselsignaler på influensa. På samme måte kan vi lære oss å kjenne igjen varselsignaler på psykisk lidelse.

Tenk tilbake på tiden før du ble syk. Før du kom i behandling poliklinisk eller ved innleggelse.

Nå skal vi gå igjennom en del eksempler på varselsignaler. Noen vil du kjenne deg igjen i mens andre ikke vil passe for deg. Hvis du har varselsignaler som ikke står på listen, er det plass for dem også.

Varselsignaler		Før du ble syk
1	Følte du deg anspent eller nervøs?	
2	Følte du deg deprimer?	
3	Hadde du problemer med å sove?	
4	Følte du deg rastløs?	
5	Hadde du vanskelig for å konsentrere deg?	
6	Var du mindre glad?	
7	Hadde du dårlig appetitt eller spiste du mer enn vanlig?	
8	Hadde du vansker med å huske?	
9	Følte du deg iaktatt, overvåket eller forfulgt?	
10	Var du mindre sammen med vennene dine?	
11	Følte at du ble sett ned på eller latterliggjort?	
12	Følte du at andre snakket om deg?	
13	Mistet du interesse for ting rundt deg?	
14	Grublet du mer over religiøse og/eller åndelige ting?	
15	Følte du deg utilpass uten grunn?	
16	Følte du deg mer oppstemt/glad enn vanlig?	
17	Hørte du stemmer andre ikke hørte?	
18	Så du syner andre ikke så?	
19	Følte du deg mindreverdige eller verdiløse?	
20	Orket du ikke gjøre noe?	
21	Var du mindre nøye med hvordan du kledde og stelte deg?	
22	Så du lite mening og håp for framtiden?	
23	Var du plaget av mareritt og vonde drømmer?	
24	Opplevde du deg aggressiv?	
25	Ble du lettere irritert over småting?	
26	Hadde du tanker om å skade deg eller ta ditt eget liv?	
27	Hadde du tanker om å skade/drepe andre? (stryk det som ikke passer)	

Varselsignaler

Varselsignaler		Før du ble syk
28	Hadde du oftere smerter /fysiske plager?	
29	Steg ditt forbruk av alkohol, medisiner eller narkotika?	
30	Opplevde du at deler av kroppen din forandret seg?	
31	Opplevde du at omgivelsene ble uvirkelige?	
32	Sov du mer eller mindre enn vanlig? (stryk det som ikke passer)	
33	Sa andre at du oppførte deg annerledes enn vanlig?	
34	Var du mer opptatt av seksuelle tanker enn vanlig?	
35	Kom du lett i krangel med andre?	
36	Gikk du opp/ned i vekt? (stryk det som ikke passer)	
37	Følte du at andre ville gjøre deg vondt?	

SPØRSMÅL TIL PÅRØRENDE:

Viste han/hun noen andre uvanlige følelser eller oppførsel før han/hun ble syk?

Hvis dette er tilfelle, list dem opp i linjen nedenfor:

Hvor lang tid var det fra dere merket forandring i hans/hennes følelser, tanker og oppførsel til han/hun ble syk?

Er det noen spesielle livshendelser som skjedde rett før han/hun ble syk? Hvis det var slik, beskriv de nedenfor.

Er det andre ting ved han/henne som du opplevde annerledes før han/hun ble syk?

Sjekkliste kartlegging av mål for behandlingen

Samtalen skal helst gjennomføres for pasient og familie samlet, hvis det er mulig.

Dato: _____ Gjennomført sammen med: _____

Forklar hva som menes med mål. Forklar forskjellen på langsiktige og kortsiktige mål.

Snakk om sammenhengen mellom forventninger, krav, ønsker, håp og mål og hvordan det er viktig med hensyn til stresshåndtering. Ta utgangspunkt i arbeidsark 1

Begynn samtalen med småprat

Innhold	Kommentarer	
Hva ønsker pasienten å få ut av behandlingen? Hva ønsker familien å få ut av behandlingen?	Fortell hva du tenker kan være nyttig for dem. Fortell hva du ønsker å få ut av behandlingen. Fortell hva som kan tilbys.	
Hva ønsker de å få ut av samarbeidet?	Fortell hva vi ønsker å få ut av samarbeidet	
Symptomer som pasienten har som pårørende er bekymret over? Ønsker pasienten at familien skal få hjelp til å forstå og håndtere symptomene på en bedre måte?	Generaliser, normaliser, psykoedukasjon og formidling av håp	
Har foreldrene noen ønsker mht pasientens fungering? (skole, jobb, fritid, venner, hjemme, med familien)		
Hva går bra og hva kan bli bedre for pasienten: * Tanker om seg selv (humør, selvfølelse, hobbyer og interesser) * Mestring av symptomer * Forhold til andre (familie, skole, jobb, fritid) * Fungering i skole/jobb * Mestre hverdagen	Pass på at det ikke blir for mye press på pasienten. Positiv reformulering av kritikk er viktig. Husk at dette er samarbeid om noe som først og fremst er strevsomt for pasienten	
Spør familien hva de tenker om kommunikasjonen i familien og hvilke ønsker de har om evt endring eller bedring.		
Spør familien hva de ønsker å bidra med og hvordan de ønsker å støtte pasienten?		

Husk at målene kan være godt grunnlag for senere problemløsningstemaer. Si det!

Skriv ned hvert familiemedlems mål for behandlingen. Det vil være viktig for deg å kunne referere til disse målene når du introduserer nye ferdigheter/elementer i PEF-behandlingen.

Krise / mestringsplaner

Informasjon til pasienter og pårørende:

HVORDAN MESTRE SITUASJONEN NÅR LIVET BEGYNNER Å BLI VANSKELIG?

- * Ved å legge til rette for å oppdage varselsignaler om at en ny krise kan være i emning
- * Ved å planlegge mestringsstrategier for å stoppe utvikling av ny krise
- * Ved å klargjøre hvordan pasienten på en best mulig måte kan søke hjelp
- * Ved å forplikte hjelpeapparatet til å følge en fornuftig plan for en slik situasjon
- * Ved å prøve å sette dette i system for den enkelte pasient

Flere steder i Norge og utlandet forsøker man å ordne seg slik at en eventuell framtidig krise skal bli løst eller møtt på en god måte. Kanskje er det mulig å finne en mindre dramatisk løsning enn en akuttinnleggelse, kanskje er det mulig å unngå å bli møtt med politi og tvang? For noen er det klargjørende å gå gjennom noen av mulighetene som finnes og bestemme seg for hva som passer best. Kanskje kan man finne tiltak som kan hjelpe til slik at et en krise eventuelt kan avverges? Nasjonale faglige retningslinjer: Utredning, behandling og oppfølging av personer med psykoselidelser anbefaler skriftlig kriseplan for å sikre at tiltak raskt blir iverksatt hvis en krise oppstår.

UTARBEIDELSE AV KRISEPLAN

En kriseplan er et hjelpemiddel for pasienter som mottar psykiske helsetjenester. Som alle hjelpemidler, må den tilpasses behovene til den enkelte pasient. Planen er et verktøy for brukermedvirkning og utarbeidelse av den krever et nært samarbeid mellom pasient, pårørende og helsetjenesten. Det er en plan for hva som skal gjøres hvis man oppdager tegn på at en ny krise

eller forverring kan nærme seg. Kriseplanen kan gjerne være en del av eller et vedlegg til individuell plan. Som andre hjelpemidler må planen stadig justeres og etterses.

Et mål med kriseplanen er at den skal legge til rette for virkningsfull frivillig hjelp, der det kanskje tidligere var aktuelt med tvungent psykisk helsevern.

En del av de som bruker kriseplaner erfarer at den virker best når pårørende er kjent med planen eller involvert i den. At noen av dine venner, naboer eller pårørende kjenner situasjonen din kan være avgjørende for å klare å justere kursen tidsnok til at en krise kan unngås. Derfor er det to felter om hva mine nærmeste merker av varselsignaler og hva de kan gjøre i en slik situasjon. Om din situasjon er slik at dette er en dårlig ide, kan du velge å droppe disse feltene eller andre felter som du ikke synes passer.

I denne malen legger vi opp til at man beskriver varselsignaler og forhold som kan utløse en krise eller forverring. Det er plass til forslag til hva man selv og de nærmeste kan gjøre for å avverge krisen og til hvordan man skal håndtere den hvis den ikke kan avverges. Til slutt er det punkter for hva man ønsker at hjelpeapparatet skal gjøre hvis man ikke selv klarer å uttrykke seg. Vi foreslår også at man tar med eventuelle tiltak som man ikke ønsker at hjelpeapparatet skal starte opp. Ut fra dagens lovverk vil ikke slike ønsker være bindene for psykisk helsevern. Men kriseplanen gir i alle fall helsetjenesten en mulighet til å treffe avgjørelser som er mer i tråd med pasientens premisser.

Krise / mestringsplaner

Navn:

Dato:

Planen kan endres ved behov

Unngå en krise

1) Mine varselsignaler og faktorer jeg vet kan utløse krise er:

- 1 _____
 2 _____
 3 _____

Varselsignaler som andre merker er:

- 1 _____
 2 _____
 3 _____

2) Dette kan jeg gjøre for å unngå tilbakefall (overfor meg selv, venner/familie eller andre)

- 1 _____
 2 _____
 3 _____

Dette kan mine nærmeste gjøre når de merker varselsignaler:

- 1 _____
 2 _____
 3 _____

Håndtere krise

3) Hvis dette ikke hjelper kan jeg ta kontakt med følgende

Kontaktperson: _____

tlf.: _____

Pårørende: _____

tlf.: _____

4) Dersom kontaktpersonen ikke er tilgjengelig tar jeg kontakt med min behandler for å få hjelp, eventuelt fastlege eller andre.

Behandler dagtid: _____ tlf.: _____ Fastlege: _____ tlf.: _____

Behandler kveld: _____ tlf.: _____ Andre: _____ tlf.: _____

Legevakt: _____ tlf.: _____

5) Tiltak hjelpeapparatet skal iverksette:

6) Følgende tiltak ønsker jeg ikke at blir iverksatt:

7) Hvis jeg ikke klarer å kommunisere eller ta imot kommunikasjon vil jeg at hjelpere skal gjøre følgende:

Mine nærmeste pårørende skal kontaktes ved behov for innleggelse og kan opptre som min representant ved behov:

.....tlf.: tlf.:

Vi har samarbeidet om denne planen

.....
Underskrift pasient.....
Underskrift pårørende.....
Underskrift kontaktperson

Evaluering - psykoedukativ familiegruppe

Gruppestart dato: _____ Gruppeslutt: _____ Antall møter: _____

Gruppeledere: _____

Seksjon: _____

Besvart av: Hovedpersonen ☐ Far ☐ Mor ☐ Andre ☐

For å kunne gi våre familier best mulig behandling, trenger vi din tilbakemelding. Vi setter stor pris på at du svarer på dette skjema. Sett sirkel rundt nummeret som representerer din mening.
Tusen takk!

1. I hvilken grad var temaene relevante for deg:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ikke i det hele tatt

I svært stor grad

2. I hvilken grad har du fått en bedre forståelse for hvordan man håndterer symptomer:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ikke i det hele tatt

I svært stor grad

3. I hvilken grad har du fått en bedre forståelse av hva som er dine stressfaktorer:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ikke i det hele tatt

I svært stor grad

4. I hvilken grad har du lært om hvordan stress innvirker på psykisk lidelse?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ikke i det hele tatt

I svært stor grad

5. I hvilken grad har du fått en bedre forståelse for dine mestringsstrategier:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ikke i det hele tatt

I svært stor grad

Evaluering - psykoedukativ familiegruppe

6. Hvilken betydning har det å gjøre aktiviteter sammen med familien hatt for deg:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ingen betydning

Svært stor betydning

7. I hvilken grad klarte du å nå målene som ble satt opp ved gruppestart:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ikke i det hele tatt

I svært stor grad

8. Hvilken betydning har gruppemøtenes struktur hatt for deg:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ingen betydning

Svært stor betydning

9. I hvilken grad var problemløsningsmetoden en god måte å løse problemer på:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ikke i det hele tatt

I svært stor grad

10. I hvilken grad har familiegruppa hjulpet deg til å få en bedre hverdag:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ikke i det hele tatt

I svært stor grad

11. I hvilken grad erfarer du at dere kommuniserer bedre i familien:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ikke i det hele tatt

I svært stor grad

12. Hvilke tema synes du det har vært spesielt fint å få diskutert i familiegruppa?

13. Hvis du skulle deltatt i familiegruppa igjen, hva ville du ønsket å gjøre annerledes?

Positiv reformulering av kritikk og tilhørende kunnskap og generalisering

1. OLE ER SÅ LAT OG LIGGER PÅ SOFAEN HELE TIDEN

Reformulering: Så det du sier er at Ole mangler energi nå etter han ble syk og at han derfor ligger mye på sofaen.

Kunnskap: Å ha lite energi er regnet som et negativt symptom. Det kan oppleves som veldig slitsomt og stressende for Ole

Generalisering: Jeg har møtt flere pårørende som forteller at det er vanskelig å skille mellom negative symptom og det å være lat, men hvis vi forstår det riktig kan vi hjelpe Ole med å delta i hverdagen.

2. KARI HAR BLITT SÅ OVERVEKTIG ETTER AT HUN BEGYNTE PÅ MEDISINER

Reformulering: Så det du sier er at Kari strever med vekta etter at hun begynte på medisiner

Kunnskap: Vektøkning er en kjent bivirkning ved noen medikamenter. Noen beskriver at metthetsfølelsen er litt forsinket.

Generalisering: Mange pasienter opplever det som du beskriver, men finner en løsning ved hjelp, støtte og god problemløsning.

3. PER VAR ALLTID SÅ SNILL, FLINK PÅ SKOLEN OG HADDE MASSE VENNER.

Reformulering: Så det du sier er at etter Per ble syk så strever han så mye at han ikke får tilgang på alt han fikk til før, har jeg forstått deg rett da?

Kunnskap: De symptomene du beskriver kan være negative symptomer som tilbaketrekning, og det kan også være kognitive vansker som gjør det vanskeligere å fungere på skolen og i samspill med venner.

Generalisering: Jeg har møtt flere foreldre som beskriver de samme vanskene som du forteller om, og det er egenskaper som man igjen kan få tilgang til med riktig hjelp.

4. NINA TENKER IKKE PÅ ANDRE ENN SEG SELV

Reformulering: Så det du sier er at du skulle ønske at Nina ikke hadde det så stressomt slik at hun hadde ork til å tenke på andre også, har jeg forstått deg rett da?

Kunnskap: Hvis du ser på disse filterbildene, så illustrerer de et filter som beskytter oss i hverdagen. Når man er syk blir filteret slik at beskyttelsen blir svekket. Da er man mer utsatt for stress, vurderer alle inntrykk, blir stresset av alle inntrykk, blir påvirket av alle inntrykk og da greier man ikke så godt å tenke på andre.

Generalisering: Jeg har møtt flere som forteller om de samme utfordringene for sitt familiemedlem.

Hvordan kan skolen være til hjelp?

HVA KAN FORVENTES AV SKOLEN:

- * Skolen har plikt til å observere hver elev/student for å finne ut om de har spesielle behov for støtte til undervisningen. Det skal i så fall legges opp til et individuelt opplæringsprogram
- * Denne hjelpen skal gis i et miljø som er velegnet i forhold til ungdommens behov, eventuelt sammen med andre ungdommer som har lignende behov, men fremdeles tilrettelagt hjelp.

PÅ HVILKEN MÅTE FÅR DU HJELP PÅ SKOLEN NÅ?

PÅ HVILKEN MÅTE KAN SKOLEN TILBY MER STØTTE:

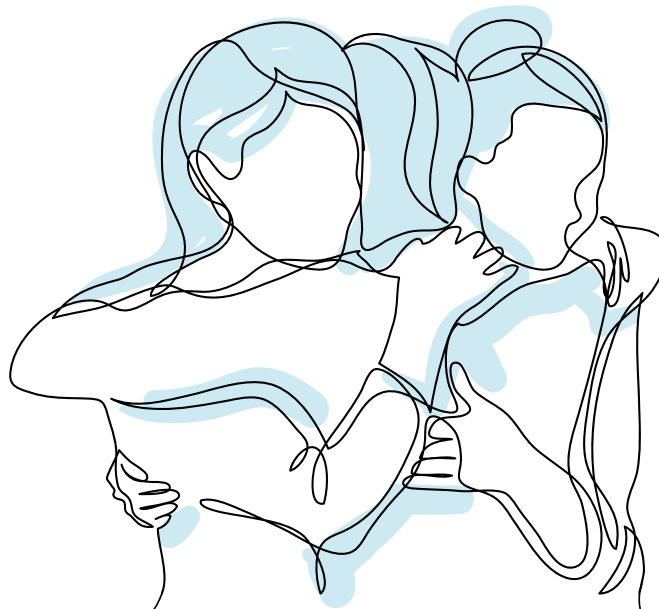
Arbeidsark for søsken

Følelser barn kan ha som respons til deres søskens psykiske lidelse (bipolar, depresjon)

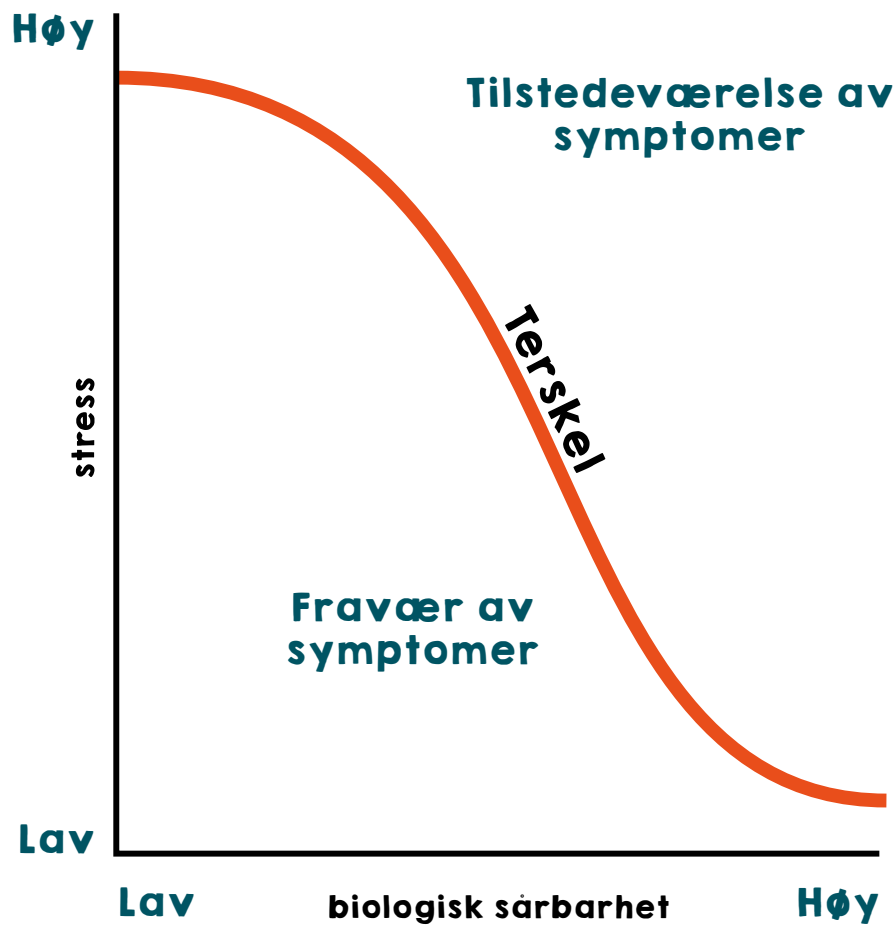
- * Prøver å være det «flinke» barnet
- * Unngår broren/søsteren din
- * Unngår familien / isolerer deg selv
- * Sinne
- * Forlegenhet
- * Fornekter dine egne behov
- * Påtar deg rollen som den som holder familien samlet
- * Er veldig stille

Følgende spørsmål og temaer kan være nyttige for at søsken skal føle seg lyttet til:

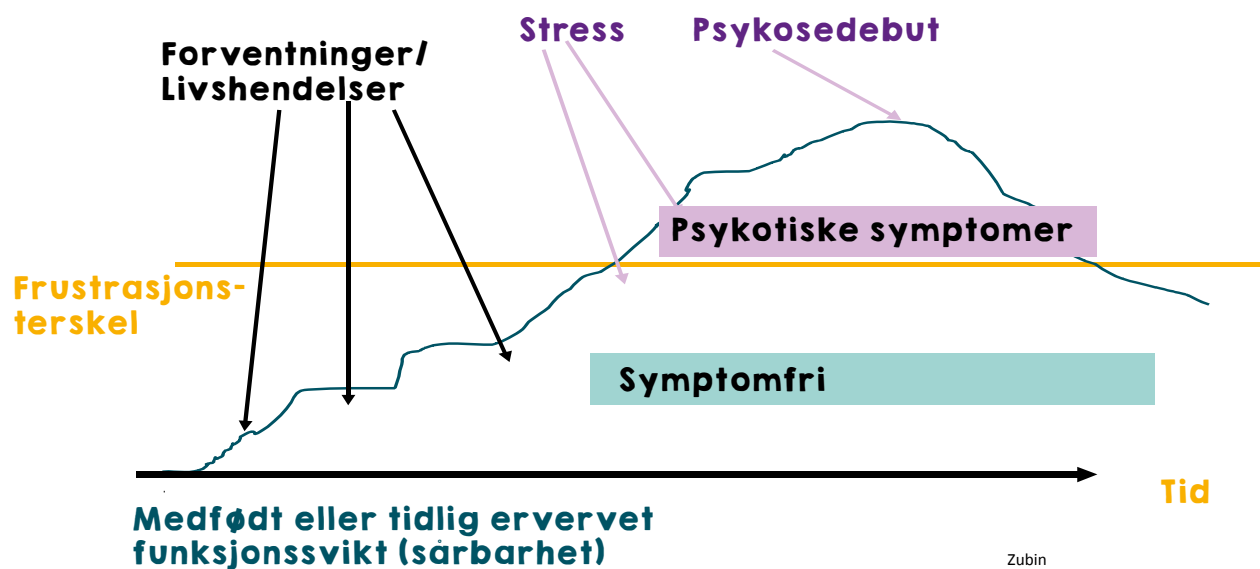
- * Opplevelse av å være søsken til en person med psykoseproblematikk
 - * Spørsmål om årsak?
 - * Spørsmål om arvelighet?
 - * Om deres egen rolle?
 - * Hvordan de opplever at familien har håndtert en slik situasjon
- * Møte med hjelpeapparatet?
- * Normaliser følelser
- * Ønske om hjelp og støtte



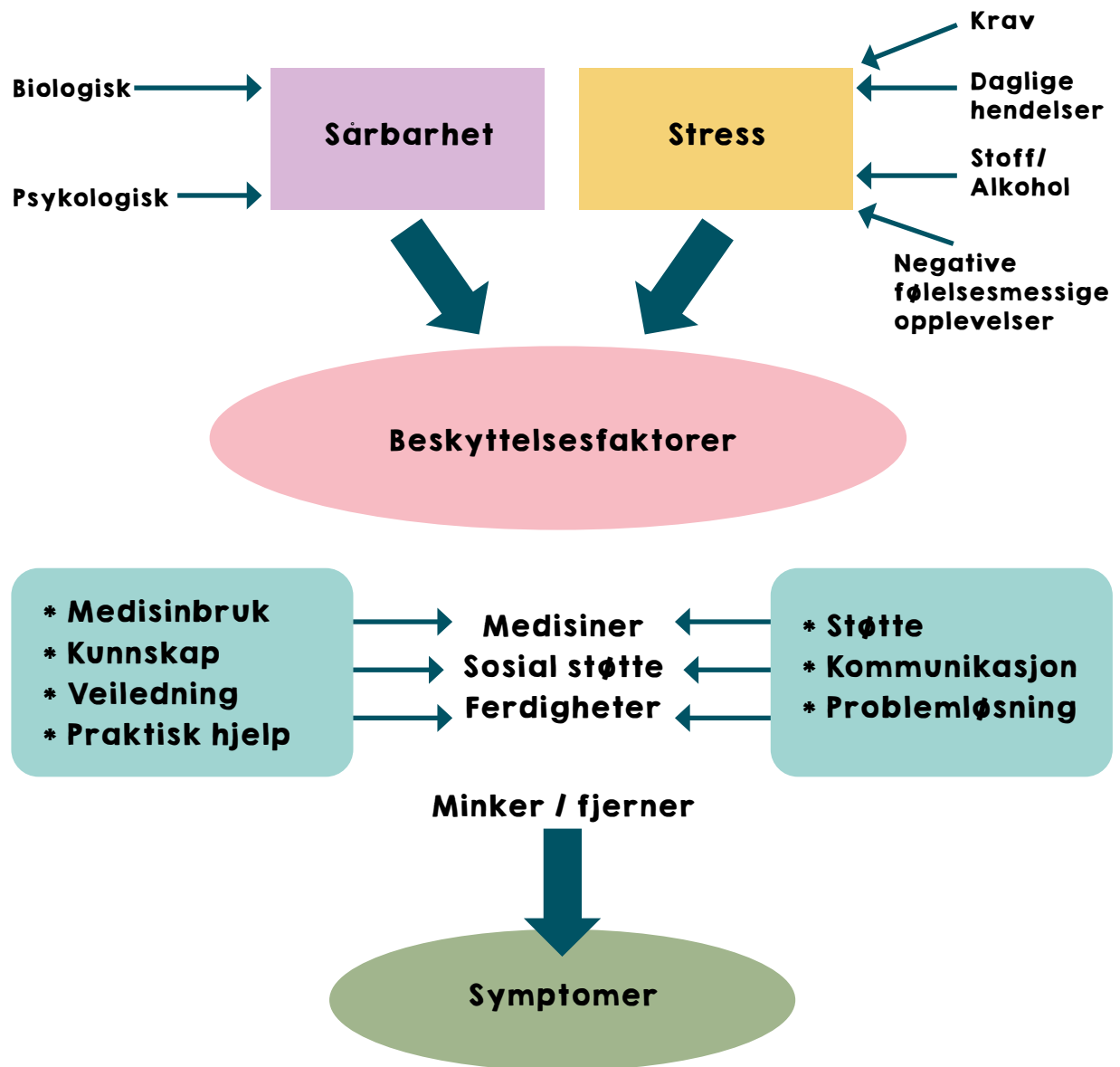
Stress- sårbarhetsmodell



Stress / sårbarhetsmodell



Sårbarhets- / Stressmodellen



Sårbarhet for psykose- og bipolar lidelse

Noen mennesker er født med en sårbarhet for å utvikle en alvorlig psykisk lidelse.

Noen opplever at de vanlige tankene blir annerledes enn tidligere og at de ikke gir mening. Tankene kan stoppe opp, eller fly avgårde. Dette kaller vi tankeforstyrrelser.

Noen tror at de kan påvirke andres tanker, eller at andre kan lese tankene deres.

Dette kan skje når hjernen blir overaktivisert ved stressopplevelser. Da klarer den ikke alltid å regulere en viktig neurotransmitter som kalles dopamin.

Gener kan også være en faktor til at noen utvikler alvorlig psykisk lidelse

TING SOM ØKER RISIKO FOR SYMPTOMUTVIKLING ER FEKS:

- * For mye stress
- * Ikke få nok søvn
- * Forandring av daglige rutiner
- * Bruk av hasj



Positive aktiviteter:

1. Høre på musikk
2. Begynne med en hobby/samle på noe
3. Tegne eller male
4. Gå eller sykle en tur
5. Klippe ut bilder og lage en collage.
6. Lese en bok, ukeblad eller avis
7. Lage god mat
8. Gå i butikken og handle inn til maten du skal lage
9. Lære å spille et instrument
10. Jogge, sykle, svømme, spille fotball,
11. Gå på et treningsstudio
12. Rydde/vaske på rommet, kjøkkenet, i bilen
13. Passe på et kjeledyr; hund, katt, fugl?
14. Gjøre noe i hagen
15. Skrive ned noe i en dagbok, et brev
16. Gå på kafé
17. Gå på en utstilling
18. Lage et kort/en presang til noen
19. Legge et puslespill
20. Spille kort
21. Gå på kino
22. Ta et varmt bad
23. Planlegge en ferie
24. Planlegge noe sammen med venner
25. Lage et modellfly
26. Planlegge hvordan du kan få en jobb



Familiens rolle for å forhindre tilbakefall

