

Tidslinje for problemløsningsmøte

<p>Samsnakk 5 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 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 samtalerne eller det familien er opptatt av i dag * Informasjon om kommunikasjonsreglene, gangen i problemløsningsmøtet, samtalens lengde, hvem som leder i dag og hvem skriver på tavla
<p>Runde 10 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 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
<p>Problemvalg 5 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 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
<p>Problemløsning 20 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 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.
<p>Samsnakk 5 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Til slutt: samsnakk * For å kunne senke skuldrene og for å signalisere at livet dreier seg om mer enn problemer