

## Tidslinje for problemløsningsmøte

<b>Samsnakk 5 min</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Forbered hva du/dere vil snakke om før møtet begynner. Bruk nøytrale temaer som binder dere sammen som gruppe</li> <li>* Snakk om interesser og/eller temaer som har blitt snakket om i de innledende samtalerne eller det familien er opptatt av i dag</li> <li>* Informasjon om kommunikasjonsreglene, gangen i problemløsningsmøtet, samtalens lengde, hvem som leder i dag og hvem skriver på tavla</li> </ul>
<b>Runde 10 min</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Gjennomgang av problemløsningen fra forrige gang og løsningene som skulle prøves ut</li> <li>* 1. Spør pas: Kan du si noe om hvordan dette har gått? (Forbered en positiv reformulering dersom familien ikke har mestret/jobbet med problemløsningen)</li> <li>* 2. Spør pas: Kan du si noe om hva som har gått bra siden sist? (Start her ved aller første problemløsningsmøte)</li> <li>* 3. Spør pas: Er det noe du skulle ønske hadde gått bedre?</li> <li>* 4. Spør pas. evt andre utfyllende spørsmål for å finne et aktuelt problem som kan løses i gruppa</li> <li>* 5. Spør en og en av de pårørende: «Hva tenker du om det pasienten har fortalt?»</li> <li>* OBS: Dersom pårørende har kritisert hovedpersonen: Reformuler og spør hva pasienten tenker om deres ønsker om endring.</li> <li>* HUSK å bruke kommunikasjonsprinsippene og psykoedukasjon</li> </ul>
<b>Problemvalg 5 min</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Gruppeleder ber om at pasient og pårørende skal lene seg tilbake og lytte til gruppelederne.</li> <li>* Husk at blikkontakten skal være mellom gruppelederne nå.</li> <li>* 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.</li> <li>* Coterapeut foreslår et eller flere aktuelle problem for gruppeleder og gruppelederne velger sammen et problem ut fra prioriteringslisten.</li> <li>* Gruppeleder spør pasienten om dette er et problem som gruppen kan prøve å løse i dag.</li> <li>* For å gjøre problemløsningen så konkret som mulig for pasienten, må gruppeleder spørre utfyllende spørsmål</li> </ul>
<b>Problemløsning 20 min</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Coterapeut skriver problemstillingen på tavla.</li> <li>* 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.»</li> <li>* Forslagene (ca. 5) skrives på tavla. Deretter skal gruppa i fellesskap foreslå fordeler og ulemper ved hvert forslagene.</li> <li>* 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.</li> <li>* 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)</li> <li>* Fyll ut problemløsningsarket under veis. Ta kopi til alle.</li> </ul>
<b>Samsnakk 5 min</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Til slutt: samsnakk</li> <li>* For å kunne senke skuldrene og for å signalisere at livet dreier seg om mer enn problemer</li> </ul>