

Vad vi lärt oss om psykologisk behandling i det psykiatriska huset

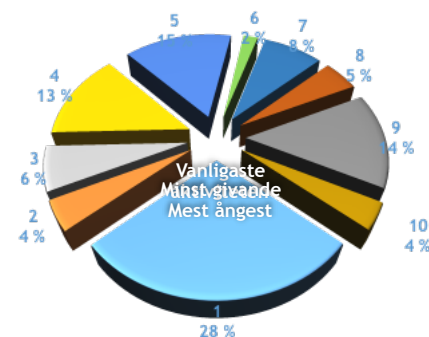
Mårten Tyrberg

Doktorand och psykolog/psykoterapeut, Landstinget Västmanland marten.tyrberg@psychology.su.se

Fredrik Folke

Doktorand och psykolog/psykoterapeut Landstinget Dalarna fredrik.folke@tdalarna.se

Utgångsläget



ÖPPEN

Hur villig är du att ha de tankar och känslor du har? ➔ Kan du ta ett steg tillbaka och observera dem på lite avstånd?

MEDVETEN

Kan du vara i nuet? ➔ Är du medveten om att du inte är dina tankar och känslor?

AKTIV

Kan du formulera vad som är viktigt för dig i livet? ➔ Agerar du i linje med vad du tycker är viktigt?



Förvara vs. förstå/förändra

"Verksamheten ser ju inte så ut liksom att man ska kunna ha de här nästan terapeutiska, samtalen."

(Simon, skötare)

Förändra patienten vs. förändra oss

"Jag provade modellen på en allmänpsykiatrisk patient med depression, och det var ju inte alls, det var jättesvårt. Man försökte få igång nåt, nej men allt var ju såhär nej, nej. Det fanns inget intresse. Då kändes det svårt kommer jag ihåg för jag visste inte hur jag skulle komma vidare på nåt sätt."

(Christine, psykiatrisköterska)

När något inträffar som gör att du tappar fotfästet, när känslor och tankar gör det svårt att hålla fokus, då kan du ta en **P.A.U.S.**

P **PAUSA OCH SAKTA NER ANDNINGEN**
Ta några djupa andetag och lägg märke till hur du andas in, och ut. Detta hjälper dig att få kontakt med vad som händer här och nu.

A **ANTA OBSERVATÖRPERSPEKTIVET**
Notera vad du tänker, vad du känner och vad du gör, just i denna stund. Notera hur tankar och känslor far omkring och kan få dig att tappa fokus.

U **UPPLEV TANKAR & KÄNSLOR SOM DE ÄR**
Gör lite mer plats för dina tankar och känslor. Ta ett steg tillbaka från dem, och låt dem vara som de är. Du behöver varken hålla fast dem eller skjuta bort dem.

S **STAKA UT EN RIKTNING OCH AGERA**
Fråga dig själv vad som är viktigt för dig i livet. Fråga dig hur du skulle agera här och nu, så att du skulle kunna blicka tillbaka på den här stunden och vara stolt.

Flexibilitet vs. Struktur

"Det ger ju ett innehåll i ett vardagligt samtal på nåt sätt. Att man inte bara pratar om väder och vind utan det blir nåt som patienten tycker är viktigt också."

(Christine, psykiatrisköterska)

	1. Vira med på gruppen	2. Få gruppen observera på någon och pröva	3. Diskuterar/berättar till vad Fredrik säger och vad som händer i gruppen	4. Andrar berättar med gemensamt	5. Helt från grupp med 2-3 berättelser som man känner	6. Slut berättelser för att hålla gruppen
B	X	X	X			X
L	X	X	X	X	X	X
K	X	X	X	X	X	X
E	X	X	X	X		
Ellen T	X	X	X			X
Ellen S	X	X	X			X
Ellen D	X	X	X	X		X
Ellen C	X	X	X			X
Ellen L	X	X	X			X
Ellen B	X	X	X	X	X	X
Ellen J	X	X	X	X		X
Ellen G	X	X	X	X	X	X
Ellen H	X	X	X	X	X	X
Ellen I	X	X	X	X	X	X
Ellen O	X	X	X	X	X	X

Faktisk tid vs. tid som story

"Svårigheten är att få till tiden. Det är ändå så mycket annat som kommer in i bilden. Olika behandlingar och sånt där som ska göras."

(John, skötare)

