

# Vid kontakt med patienten i SoB

## Checklista

### Försök att vid varje kontakt

- ge feedback på och förstärka arbetet med övningar och hemuppgifter
- uppmuntra till och förstärka fungerande och funktionella beteenden
- ge feedback på de registreringar som patienten gjort
- fokusera framåt på nästa steg i behandlingen
- skapa en god allians genom att vara empatisk, validera och använda egna exempel
- vara tydlig med din tilltro till programmet
- jobba med att göra patienten självständig
- uppmuntra följsamhet och frågor
- fokusera på behandlingsinnehåll och påminn om mål om patienten lägger fokus på andra saker
- försöka att sammanfatta teman om patienten skriver mycket.

### Exempel:

"Vilket bra och väl genomtänkt arbete du gjort med värderingarna! Jag har inte så mycket mer att kommentera..."

"Vad bra att du hör av dig direkt när du har frågor..."

"Bra jobbat med modul 4! Du kan nu gå vidare..."

## Och om det behövs

### Normalisera svårigheter i behandlingen

- svara på frågor och lös problem
- skapa motivation och bemöt motstånd
- ha koll på följsamhet och undersöka vid icke-följsamhet
- validera, uppmuntra
- var inte rädd för svackor, de är en del av inlärningsprocessen
- förstärk minsta ansats till framsteg
- ge mer tid om det behövs, men inte i första taget
- återknyt till uppsatta mål.

### Exempel:

”Du verkar ha haft en väldigt tuff vecka med mycket ångest, jag förstår att det upplevs som ett bakslag. Samtidigt kan man tänka att det är bra att det kommer nu under behandlingstiden, du får tillfälle att träna på dina nya färdigheter som du beskriver att du lärt dig och du ju gjort framsteg, t ex när du åkte buss trots att...”

”Det är verkligen jobbigt med ångesten! Samtidigt vill jag påminna dig om alla steg du tagit i värderad riktning, du har sökt arbete, fått nytt arbete och gått dit varje dag med din ångest...”

## Tips

Viktigt att tänka på:

- Följ den struktur ni kommit överens om vid uppstart. Ofta är det avvikelser från strukturen som leder till problem i behandlingen. Var så konkret som möjligt i planeringen så det är tydligt vilken överenskommelse som gjorts!
- Du behöver inte kommentera alla övningar och allt patienten skriver. Välj ut det viktigaste och mest relevanta, och ge feedback på det.
- Det viktiga är inte att patienten svarar ”rätt” på alla övningar, det viktiga är att hen förstått de grundläggande principerna, samt gjort övningarna.
- Hänvisa ofta till innehållet i programmet (matcha patientens problematik), både det som patienten tagit del av och det som kommer framöver.
- Behandlare som tror på programmet har patienter med högre följsamhet!
- Vid svårigheter så kan ett tillägg i form av telefonstöd, videosamtal eller träff vara användbart för att hantera svårigheterna och skapa ny motivation hos patienten.