

# Att motivera till IKBT

1177



Region  
Jönköpings län



Region Kalmar län



Region  
Östergötland



## Att motivera till behandling

- Hitta likheter mellan metoder
- Lyft fram hur upplägget är bra för just den här patienten (knyt an till den information du fått). Kan handla om att slippa gå ifrån arbetet, att få ett strukturerat behandlingsprogram, flexibilitet
- "Vi kommer att ha kontakt hela vägen, fast i en annan form"
- Fullvärdig behandling, inte ett andrahandsalternativ
- Visa patienten hur programmet ser ut
- Försök inte övertala om patienten säger nej

# Övning: Patienten Anna

- Anna söker sig till din mottagning då hon uppger att hon känner sig stressad och orolig mest hela tiden. Hon har nyligen bytt tjänst, men har svårt att koncentrera sig på sitt arbete (och annat hon egentligen vill ägna sig åt men sällan hinner med numera), känner sig spänd, irriterad och har svårt att sova. Hon oroar sig ofta över hur hon ska klara av arbetets krav, hur barnen har det, relationen till sin partner och sina föräldrar som börjar bli äldre. Den senaste tiden har hon börjat känna att hon inte orkar med mer och att ingenting längre känns särskilt roligt.
- Du kommer fram till att Anna har generaliserat ångestsyndrom, anpassningsstörning (stress) och begynnande depression
- Ni har Oroshjälpen på er mottagning
- Anna hade sett framför sig en live-kontakt



# Övning

Ta nu en liten stund, 5–10 minuter, och reflektera kring följande frågor. Du kan prata högt för dig själv eller skriva ner dina svar:

- Hur skulle du beskriva IKBT för Anna?
- Vad skulle du trycka på i förhållande till just henne?
- Bemöt och resonera kring motfrågor

# Hur gick det med övningen?

- Övning ger färdighet!

# Övning: Exempel



Exempel på innehåll i samtal med Anna efter att hon fått psykoedukation om sitt tillstånd:

- "Så... nu har vi gått igenom lite hur man kan se på ditt mående. Jag tänkte att vi nu skulle kunna titta på hur vi kan jobba vidare i en behandling. Det finns olika sätt att få hjälp med oro och ett sätt skulle vara att arbeta med ett program på nätet som heter ..... och som har hjälpt många. Det innehåller kortare texter, filmer och övningar som man arbetar med varje vecka och sen har kontakt med mig via textmeddelanden varje vecka. Skulle du vilja höra lite mer om det?"
- "Utifrån vad du berättat tänker jag att det skulle kunna vara hjälpsamt för dig med ett program som heter ..... Vill du att jag berättar lite mer om hur det skulle gå till och hur vi kan arbeta med det?"

Viktigt att tänka på att det inte finns något rätt och fel här utan du behöver öva upp ett eget sätt att berätta om behandlingen och avgöra om den kan passa en specifik patient.

**Tack för din uppmärksamhet!**

1177

 Region  
Jönköpings län

  
Region Kalmar län

 Region  
Östergötland