

IKBT

Oroshjälpen Plus

1177

 Region
Jönköpings län

 Region Kalmar län

 Region
Östergötland

Oroshjälpen Plus



- Utvecklat av Psykologpartners
- Bygger på acceptansbaserade metoder för behandling av oro/GAD (se bland annat Roemer et al., 2008; Hayes Skeleton et al., 2013)
- Baserat på behandlingsupplägg som tagits fram av Orsillo och Roemer (2011), och även modellen för oroande som tagits fram av Borcovec (Behar et al., 2009)

Oroshjälpen Plus

Behandlingsprogrammet är anpassat för patienter med *milda* till *måttliga* besvär med oro:

- Mild till måttlig generaliserad ångest (GAD)/oroande
- Mild hälsoångest



Översikt Oroshjälpen Plus

Oroshjälpen består av 7 moduler samt en tilläggsmodul

1. Vad är oro
2. Situationsanalyser
3. Värderingar och aktiviteter
4. Medveten närvaro
5. Möta obehaget längs vägen
6. Acceptans
7. Vad fungerar bäst för dig?

Tilläggsmodul: Självmedkänsla

Registreringar Oroshjälpen Plus

- Vid uppstart av program
 - WHODAS-S, GAD-7 samt MADRS-S fråga 9 om livslust
- Vid start av ny modul
 - GAD-7 samt MADRS-S fråga 9 om livslust
- Återkommande registreringar från och med modul 2, skala 0-3
 - Livskvalitet
 - Värderad riktning
 - Övningar

GAD-7 - Sida 2 av 3

Instruktion

GAD-7

Under de senaste 14 dagarna, hur ofta har du besvärats av följande problem?

* = Obligatoriskt att fylla i

1. Känt dig nervös, ängslig eller väldigt stressad *

- 0 Inte alls
- 1 Flera dagar
- 2 Mer än hälften av dagarna
- 3 Nästan varje dag

2. Inte kunnat sluta oroa dig eller kontrollera din oro *

- 0 Inte alls
- 1 Flera dagar
- 2 Mer än hälften av dagarna
- 3 Nästan varje dag

Resultat

Resultat på GAD-7 (2 värden)

Totalpoäng

Tolkningsstöd

Totalpoängen utgörs av summan av alla frågor (0-21).

0-4 poäng: ingen/minimal ångest

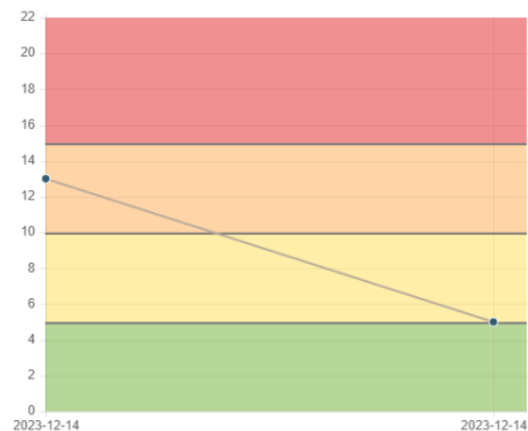
5-9 poäng: mild ångest

10-14 poäng: medel ångest

>15 poäng: allvarig ångest

När man screenar för ångeststörningar är ett rekommenderat tröskelvärde 10 eller högre.

För mer information, se exempelvis [fbanken.se](https://www.fbanken.se)



Fr.o.m	Mindre än	Namn	Färg	
Under 5		Ingen/minimal ångest	■	
5 - 10		Mild ångest	■	
10 - 15		Medel ångest	■	
15 och över		Allvarig ångest	■	

Datum/tid	Värde
2023-12-14 16:07	13
2023-12-14 16:19	5

Oroshjälpen – modul 1

- Fokus för modulen är att introducera en modell för hur oro uppkommer och vidmakthålls, att kartlägga egna föreställningar om oro och samt vilka strategier man använt för att hantera oron.
- Efter modulen bör patienten kunna svara på:
 - Vad innebär positiva föreställningar om oro?
 - Vad är det för skillnad på positiva och negativa föreställningar om oro?

Modul 1: Vad är oro? Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 2: Situationsanalyser Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 3: Värderingar och aktiviteter Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 4: Medveten närvaro Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 5: Möta obehaget längs vägen Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 6: Acceptans Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 7: Vad fungerar bäst för dig? Bör vara klar: 27 februari 2024

Oroshjälpen – modul 2

- Fokus för modulen är att påbörja arbete med situationsanalyser, detta för att få en förståelse för hur de egna strategierna att hantera oron fungerat på kort respektive lång sikt, och för att se mönster i dessa beteenden.
- Efter modulen bör patienten kunna svara på:
 - Varför det är viktigt att känna igen de situationer som drar igång oroandet?
 - Vad är det för skillnad på kortsiktig och långsiktig konsekvens?

Modul 1: Vad är oro? Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 2: Situationsanalyser Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 3: Värderingar och aktiviteter Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 4: Medveten närvaro Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 5: Möta obehaget längs vägen Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 6: Acceptans Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 7: Vad fungerar bäst för dig? Bör vara klar: 27 februari 2024

Oroshjälpen – modul 3

- Fokus för modulen är att introducera begreppet värderingar, och att få syn på sina egna, som ett sätt att hitta motivation till mer långsiktiga strategier än att undvika oro. Att röra sig i sin värderade riktning görs genom att tydliggöra dessa och vad som är meningsfulla aktiviteter samt att prioritera dessa.
- Efter modulen bör patienten kunna svara på:
 - Varför är det viktigt att jobba med värderingar?
 - Vad är det för skillnad på att leva för att slippa oron, jämfört med att leva för att fylla sitt liv med värderade handlingar?

Modul 1: Vad är oro? Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 2: Situationsanalyser Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 3: Värderingar och aktiviteter Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 4: Medveten närvaro Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 5: Möta obehaget längs vägen Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 6: Acceptans Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 7: Vad fungerar bäst för dig? Bör vara klar: 27 februari 2024

Oroshjälpen – modul 4

- Fokus för modulen är att introducera medveten närvaro som ett nytt sätt att förhålla sig till oron, då den kan hjälpa både att bli mer medveten om oron och hur man påverkas av den, kan vara en hjälp i att svara på triggers, samt öka deltagandet i aktiviteter i stunden och då minska fokus på då- eller framtid.
- Efter modulen bör patienten kunna svara på:
 - Vad har medveten närvaro med oro att göra?
 - Hur kan du göra för att träna dig i närvaro?

Modul 1: Vad är oro? Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 2: Situationsanalyser Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 3: Värderingar och aktiviteter Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 4: Medveten närvaro Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 5: Möta obehaget längs vägen Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 6: Acceptans Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 7: Vad fungerar bäst för dig? Bör vara klar: 27 februari 2024

Oroshjälpen – modul 5

- Fokus för modulen är att introducera acceptans av tankar och känslor, då man genom att låta dessa komma och finnas utan att gå in i dem och försöka förändra dem, kan göra att de inte sätter igång oro.
- Efter modulen bör patienten kunna svara på:
 - Vad är skillnaden på att trycka undan tankar och låta dem vara där?
 - Hur hänger medveten närvaro, värderingar och acceptans ihop?

Modul 1: Vad är oro? Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 2: Situationsanalyser Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 3: Värderingar och aktiviteter Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 4: Medveten närvaro Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 5: Möta obehaget längs vägen Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 6: Acceptans Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 7: Vad fungerar bäst för dig? Bör vara klar: 27 februari 2024

Oroshjälpen – modul 6

- Fokus för modulen är fortsatt arbete med acceptans för att öka steg i värderad riktning, att arbeta med acceptans genom handling.
- Efter modulen bör patienten kunna svara på:
 - Varför kan det göra ont att gå i sin värderade riktning?
 - Hur kan acceptans hjälpa dig att agera mer i din värderade riktning?

Modul 1: Vad är oro? Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 2: Situationsanalyser Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 3: Värderingar och aktiviteter Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 4: Medveten närvaro Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 5: Möta obehaget längs vägen Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 6: Acceptans Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 7: Vad fungerar bäst för dig? Bör vara klar: 27 februari 2024

Oroshjälpen – modul 7

- Fokus för modulen är att sammanfatta arbetet med programmet, dvs hur har det fungerat att jobba med situationsanalyser, att röra sig i värderad riktning, och att jobba med acceptans och medveten närvaro.
- Modulen avslutas med att en plan görs för vidmakthållande.

Modul 1: Vad är oro? Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 2: Situationsanalyser Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 3: Värderingar och aktiviteter Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 4: Medveten närvaro Bör vara klar: 27 februari 2024

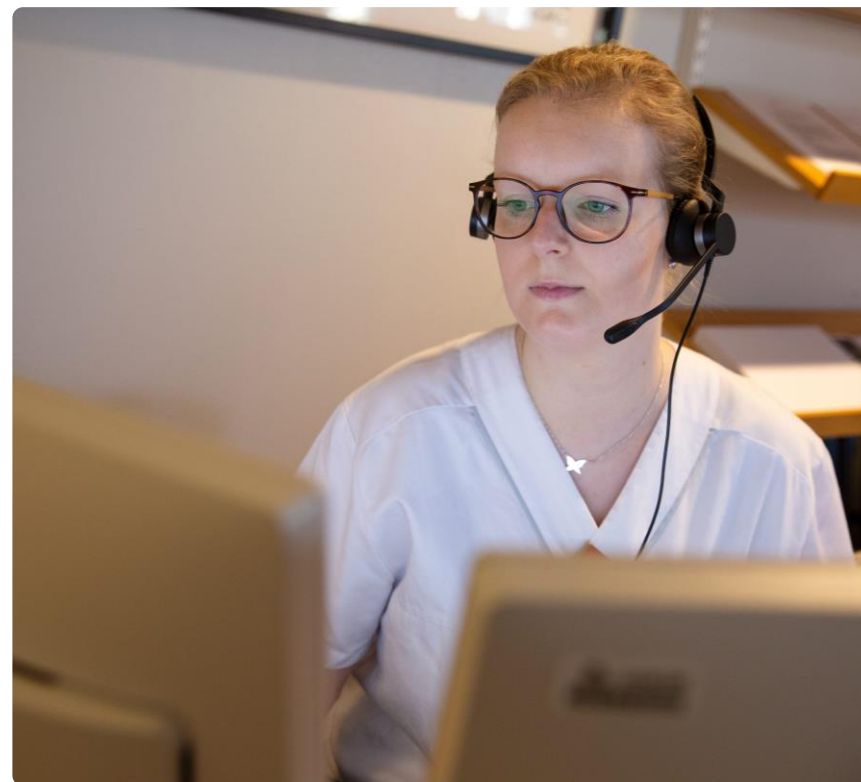
Modul 5: Möta obehaget längs vägen Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 6: Acceptans Bör vara klar: 27 februari 2024

Modul 7: Vad fungerar bäst för dig? Bör vara klar: 27 februari 2024

Bra att ha koll på...

- Ett funktionellt sätt att se på oro som beteende, syftet är bryta mönster av oroande (en annan sorts aktivitetsövervakning än vid beteendeaktivering)
- Textmeddelanden med frågor kan vara orosbeteenden från patientens sida... se upp så att du inte själv går in i patientens orosbeteende till exempel genom att ge dig in i långa svar och förklaringar
- Ibland svårt att välja mellan Ångesthjälpen och Oroshjälpen



1177



Referenser

Behar, E., DiMarco, I. D., Hekler, E. B., Mohlman, J., & Staples, A. M. (2009). Current theoretical models of generalized anxiety disorder (GAD): Conceptual review and treatment implications. *Journal of anxiety disorders*, 23(8), 1011-1023.

Hayes-Skelton, S. A., Orsillo, S. M., & Roemer, L. (2013). An acceptance-based behavioral therapy for individuals with generalized anxiety disorder. *Cognitive and behavioral practice*, 20(3), 264-281.

Orsillo, S. M., & Roemer, L. (2011). *The mindful way through anxiety: Break free from chronic worry and reclaim your life*. Guilford Press.

Roemer, L., Orsillo, S. M., & Salters-Pedneault, K. (2008). Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: evaluation in a randomized controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(6), 1083.