



Workshop - nya arbetssätt i primärvården

Mattias Myrälff, leg psykolog





Vad hoppas ni få ut av idag?

Några frågor...

- **Hur** kan vi få korta kontakter att upplevas "tillräckligt"?
- **Hur** hinner vi med att göra screeningar för te.x ADHD?
- **Hur** lägger jag upp en arbetsdag för att undvika stress?
- **Hur** ska jag beskriva "uppdraget" (psykosocialt stöd) för patienten?
- **Har** du exempel på enkla hemuppgifter för de som inte är vana att arbeta med KBT?
- **Bedömningen** kommer behöva göras ganska snabbt, hur tänker du omkring bedömning i primärvården, vad använder du för "mall"?
- **Hur** kan en struktur se ut för ett första möte? Vilka punkter är viktiga att ta upp?
- **Hur** kan en struktur se ut för avslut? Vilka punkter är viktiga att ta upp?



Hur kan vi hjälpa fler på kortare tid?



01

**Hur fungerar våra
behandlingar?**

1.1

**Common
factors**

1.2

**Specifika
terapi-
metoder**

1.3

**Balans
och
tillfälle**

02

**Hur hjälper vi våra
patienter?**

2.1

Problem

2.2

Livet

2.3

Hantera

03

**Hur kan vi anpassa
vårt arbete?**

3.1

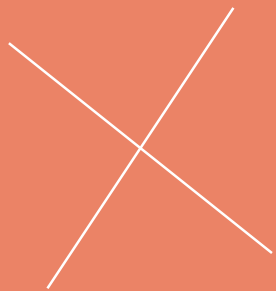
**Radikal
acceptans**

3.2.

**Anpassa
arbetet**

3.3

**Struktur
och
flexibilitet**



01 Hur fungerar våra behandlingar?



1.1 Common factors

- Vad är “common factors”?
- Hur maximerar vi “common factors”?



1.2 Specifika terapimetoder

- Aktivering och exponering



Depression





Oro



Ångest



Stress och utmattning

A close-up photograph of a tabby cat's face. The cat has brown and black stripes on its fur and light-colored eyes. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the left side of the image, containing the text "Sömnproblem".

Sömnproblem



Kris och sorg

1.3 Balans och tillfälle

- Utgå från vad patienten vill ha hjälp med!
- Kom ihåg att behandlingen är till för patienten - inte tvärtom!
- Anpassa behandlingen till patienten (motivationsnivå, förkunskaper, förutsättningar, färdigheter osv)
- Låt patienten leda





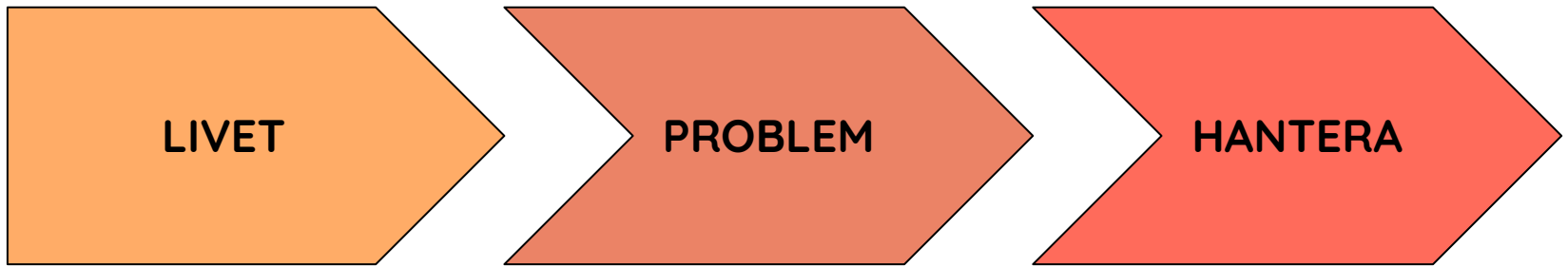
Vad gör en
terapi
effektiv?

En god allians med tydliga mål och en plan för hur dessa mål ska uppnås

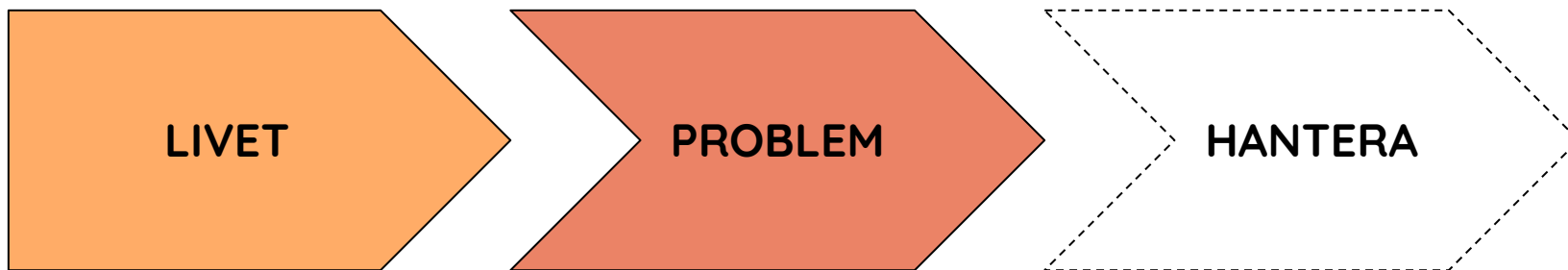
En god emotionell relation med patient som bygger på närvaro, värme, empati och bekräftelse

En god förmåga att skapa balans och samspel mellan förändring och arbetet med olika tekniker och relationen och det emotionella bekräftandet

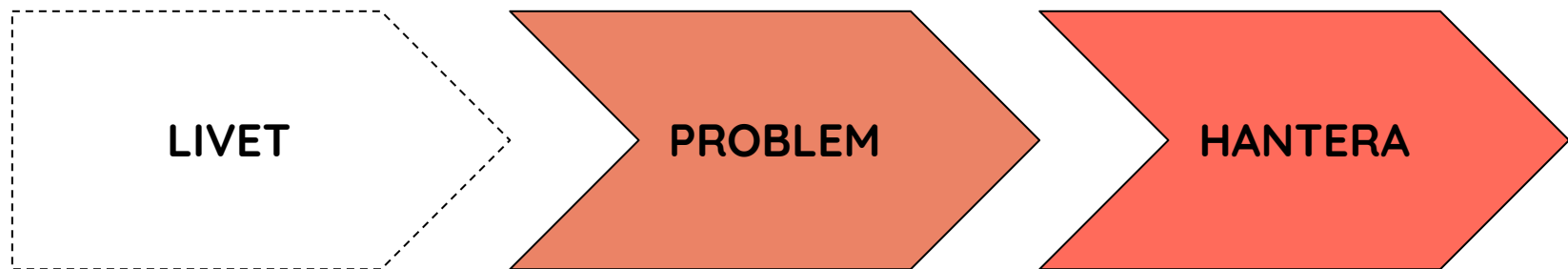
02 Hur hjälper vi våra patienter?



Livet ger oss **problem** som vi behöver lära oss **hantera**...



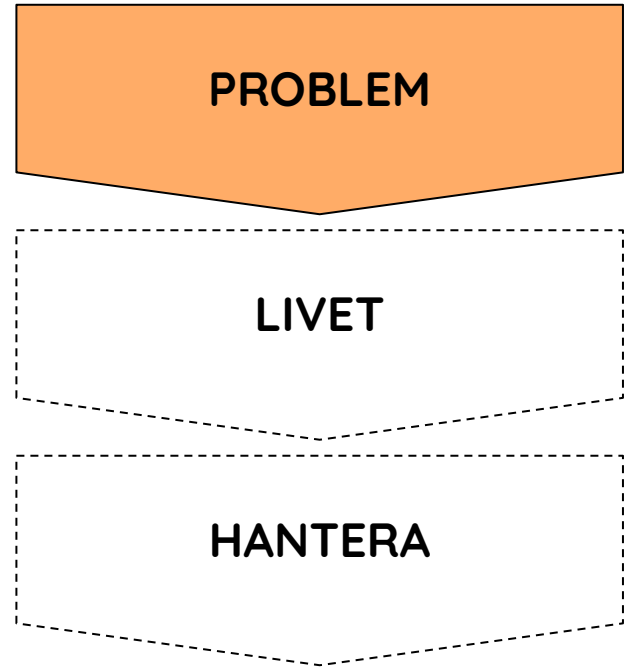
“oredigerad problemhistoria om patientens liv och lidande”



“hjälpsam berättelse om hur patienten hanterar livet”

2.1 Problemet

- Tanke
- Önskan
- Oro





Sören
Kierkegaard

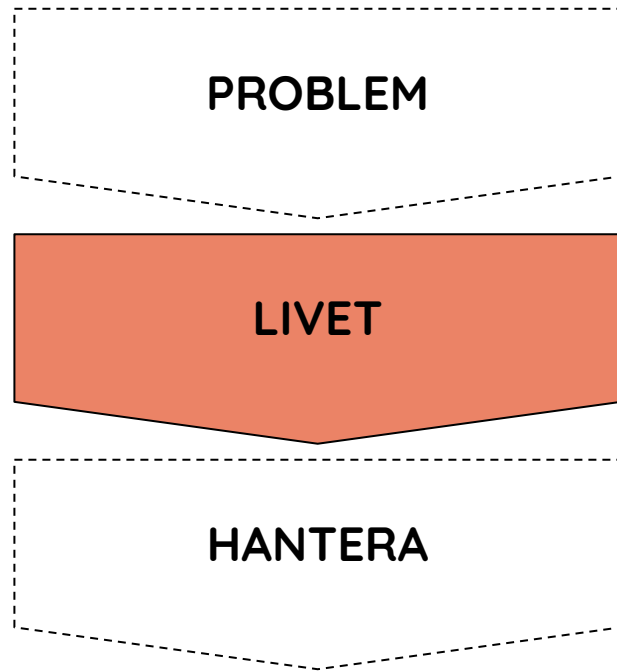
Om jag vill lyckas med att föra en människa mot ett bestämt mål, måste jag först finna henne där hon är och börja just där.

Den som inte kan det lurar sig själv när hon tror att hon kan hjälpa andra.

För att hjälpa någon måste jag visserligen förstå mer än hon gör, men först och främst förstå det hon förstår. Om jag inte kan det hjälper det inte att jag kan och vet mer.

2.2 Livet

- Normalisera
- Sortera mellan “psykologiska problem” och livets problem

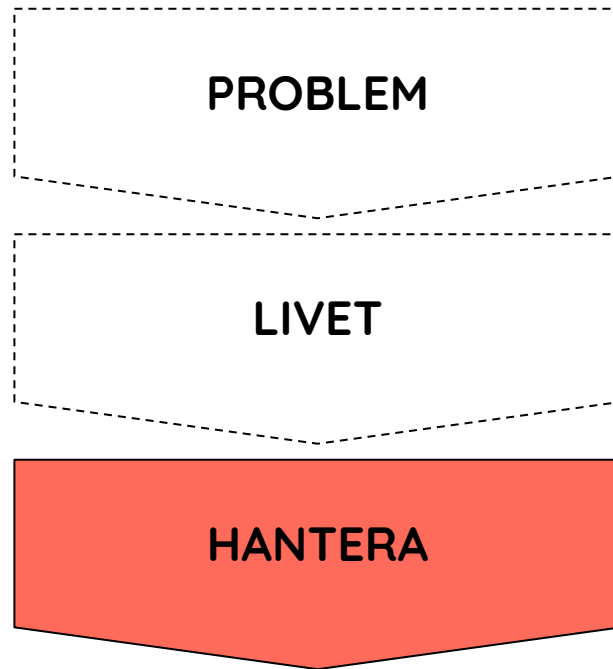




*“Vad är det som
gör att just det här
är ett problem för
just den här
personen?”*

2.3 Hantering

- Vad fungerar och vad fungerar inte?
- Vad kan patienten göra mer och mindre av?
- **Glöm inte att validera!**



Utgångspunkten är att
samtal inte räcker utan
patienten måste också
agera sig ur sina problem



A signpost with two directional signs. The top sign is a blue arrow pointing right with the word 'Överskott' in white. The bottom sign is a blue arrow pointing left with the word 'Underskott' in white. The signpost is a vertical metal pole. The background is a blue sky with white clouds.

Överskott

Underskott

03 Hur kan vi anpassa vårt arbete?

3.1 Radikal acceptans

- Vi har de patienter vi har
- Vi har de förutsättningar vi har
- **Den stora utmaningen** är våra egna (och våra patienters) förväntningar!

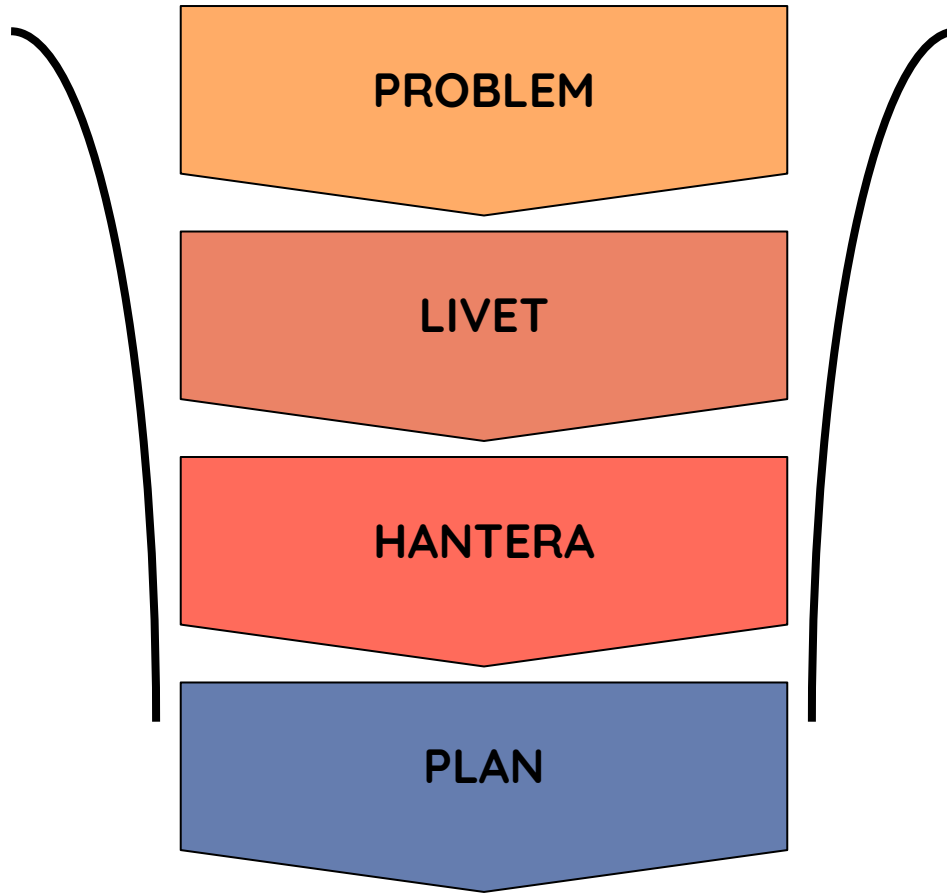


3.2 Anpassa arbetet

- Vad behöver patienten för att må bra?
- Vad behöver jag som behandlare för att må bra?



“Målet är att
hjälpa patienten
berätta en
hjälpssam
berättelse”





Fokuserad kontextuell intervju

Tydlig plan eller “något att fundera på”?



Vad vill patienten
göra själv?



Vad kan patienten
göra själv?



3.3 Struktur och flexibilitet

- Struktur för att veta vad vi ska göra
- Struktur för att veta när vi går vilse
- Flexibilitet för att möta patienten där den är
- Flexibilitet för att följa patienten dit den går



Hårda och mjuka avslut





Sammanfattning

A small, vibrant green seedling with two rounded leaves and a thin stem, growing from a dense bed of moss. The background is a soft, out-of-focus green field.

Tack för mig!