

VALIDERING

FACT

HEJ!

Vad bra att du är här!

“Vi ska ta vitalparametrar, höra hur du har det i livet i stort och eventuellt ta ett par blodprover.”

PROBLEM

Var nyfiken och öppen, förstärk berättandet.

1. Konkretisera problemet

Vad gör att du söker hjälp just idag?

- a. ej panik utan “rusande hjärta”
- b. ej depression utan “orkar inte”

Vad är det du kämpar med?

2. Problemets 3T

Hur har du hanterat problemet?

Trigger: utlösande, vidmakthållande
Time, Trajectory

Hur har det fungerat?

3. Hur ser livet ut?

Vad har det kostat dig?

Vem är du?

Vad hoppas du få ut av det här besöket?

[Familj, fysisk hälsa, droger]

Hur tar du hand om dig?

I en värld där allt är möjligt, vilket liv skulle du välja att leva?

BEDÖMNING

Har jag fångat in patientens upplevelser?

1. Vad fyller beteendena för funktion?

Sammanfatta det du hört!

Normalisera och validera det patienten upplever.

Använd konceptet “kreativ hopplöshet”:

“Hur kan vi förstå det här?”

2. Hur ser patientens pelare ut?

Engagemang

Pat har uttalade värden.
Lever det livet hen vill leva trots symptom/problem.

1. Hjälp att identifiera vad som är viktigt i livet.
2. Hjälp att utveckla konkret åtgärdsplan.
3. Visa förlust/kostnad för patienten!

Öppenhet

Pat kan frikoppla sig från regler/tankesystem.
Har icke-dömande hållning till smärtsamma upplevelser.

1. Konkretisera vad symptomet/problemet är.
2. Normalisera och hjälp pat se att det är hanterbart.

Närvaro

Pat kan uppleva här och nu.

- Bra: Kan beskriva smärta/obehag detaljerat, klara mindfulnessövning.
- Dåligt: På frågan “Vem är du?” fokuserar pat återigen på problemet.

Reflektion till pat: “Du verkar ha dåligt koll på det här.”

ÅTGÄRD

Validera pat som en kompetent person.
Validera utifrån nuvarande situation.
Validera patientens egna förslag.

1. Ominramning – se med nya ögon
2. Visa på att det pat gör inte fungerar långsiktigt!
“Vad kan du göra istället?”
3. Praktisk övning / handout

AVSLUT

“Hur hjälpsamt var besöket idag från 1 – 10?”
“Sannolikhet att du kommer genomföra vad vi har pratat om idag, från 1 – 10?”

Be om konkret plan från patienten för hur hen vill genomföra de nya beteendena!