

Arbeidshefte for Problemløsningsterapi (PLT)

Dette heftet² er laget for å brukes når du og din behandler jobber med problemløsning. Du kan ha nytte av å gå gjennom heftet med din behandler eller et familiemedlem. Ta godt vare på det og ta det med til hver time. Behandlingen er en systematisk metode for å hjelpe deg ut av din depresjon. Sykdommen medfører praktiske og følelsesmessige problemer. Disse kan bli bedre med PLT

Å være deprimert betyr at man begynner å tenke annerledes om seg selv og andre. Du kan for eksempel oppleve at du får lavere selvtillit og at du føler at andre er misfornøyde med deg. Slike tanker kan gjøre at du vegrer deg for å delta i dine vanlige aktiviteter, du kan oppleve at du kommer i konflikt med dem du omgås, eller det kan dreie seg om praktiske problemer som økonomi og vedlikehold.

I heftet finner du tips som kan hjelpe deg til å rydde i dine problemer, skille fakta fra antakelser, snakke om hva som kan løse problemet og hva som kan hindre løsninger. Når du og behandleren din har blitt enige om en måte å hanske med problemene vil du få i oppgave å prøve ut dette hjemme. I neste time vil dere diskutere erfaringene du har gjort.

Metoden krever at du er aktiv og deltakende. Og det beste ved alt: Aktiv deltakelse i egen behandling vil i seg selv bidra til at du blir bedre!

² Arbeidsheftet er basert på Nezu AM, Nezu CM, D'Zurilla TJD. **Problem-Solving Therapy. A treatment manual.** Springer, New York 2013 og Arean P, Raue P, Julian L. **Social Problem Solving Therapy for Depression and Executive Dysfunction**

Hvordan brukes PLT?

Følelser og tanker henger sammen. Når vi tenker noe om en hendelse eller et problem, fører det ofte til en følelse. Denne kan påvirke våre neste handlinger.

Våre tanker og følelser kan bli mekaniske; de kan komme av seg selv uten at vi sjekker om de er riktige eller ikke. Vi kaller dette "automatiske tanker".

Å jobbe med disse er viktig i PLT.

Gjennom samtaler og skriftlig arbeid vil du og behandleren din forsøke å rydde i dine tanker og følelser, og avklare hva som er fakta og hva som er antakelser.

Det er gjerne tanker som bygger på antakelser som er "automatiske".

I hverdagen dveler vi ikke så mye ved det. Hos en person med depresjon vil imidlertid disse automatiske tankene prege følelseslivet på en negativ måte.

Du og din behandler må ha blitt enige om at dere skal jobbe på denne måten. Kanskje har dere også blitt enige om å snakke med noen i din familie som kan hjelpe deg i gang. Siden depresjon ofte innebærer lav selvfølelse og startvansker kan det være godt å ha litt drahjelp.

For å kunne gjennomføre PLT, er det viktig at du holder avtalene dere blir enige om. Det er også viktig at du gjør hjemmeoppgaver mellom timene. Det blir på samme måte som å huske på å ta medisiner. Det kan derfor være lurt å starte med enkle problemer slik at du får en følelse av at dette er noe du får til.

Problemløsningen følger den samme fremgangsmåten hver gang.

Fremgangsmåten er:

1. Beskriv kort problemet.
Beskriv det du vet om det i et tydelig språk. Skill fakta fra antakelser.
2. Tenk på forskjellige muligheter for å løse problemet.
3. Tenk gjennom løsningene. Hvilke skal du jobbe med?
4. Hjemmeoppgave. Er løsningen mulig å gjennomføre?
5. Diskuter mulige hindre for at du klarer å gjennomføre løsningen (at noen vil motarbeide deg, at du egentlig vil noe annet, uenighet om hvem som har skylden, at du ikke har det du trenger for gjennomføringen, vet du hva du skal gjøre, er problemet for stort?)
6. Tenk gjennom resultatet av det du har gjort for å løse problemet.
Bedret det problemet? For deg, for andre?

Denne fremgangsmåten vil vi gjennomføre med bruk av skjemaer som du fyller ut under timen og hjemme mellom timene.

Du finner skjemaene lenger bak i heftet. Vi har forberedt skjemaer for seks timer. Hvis du trenger flere kan de lastes ned på <https://www.aldringoghelse.no/alderspsykiatri/depresjon-hos-eldre/problemlosningsterapi/> eller fås hos din behandler.

Vi legger også ved noen enklere arbeidsskjemaer som du kanskje synes er enklere å bruke (PLT-problemliste og Arbeidsark for PLT – kortversjon). Det kan være at disse er enklest å bruke først når du kommer litt inn i arbeidsmetoden.

ABC – modellen

ABC-modellen er en nyttig måte å tenke gjennom sine egne reaksjoner og følelser.

Du beskriver hver enkelt hendelse eller situasjon (A) og tanker (B) som oppsto. Så beskriver du hva du gjorde og følte under eller etter situasjonen. Til slutt anslår du hvor intenst du følte på en skala fra 1 til 10.

Tenk deg at du har dårlig tid på kjøpesenteret og må løpe for å nå butikken før den stenger. På toppen av trappen kjenner du hvordan hjertet hamrer kraftig (A). Din første reaksjon er at det er noe galt med hjertet, kanskje du har fått hjerteinfarkt (B). Følelsen du kjenner når du tenker det er hjerteinfarkt er naturligvis sterk angst (C). Siden du ikke helt tror på at det er hjerteinfarkt, anslår du intensiteten på følelsen til 7 av 10!

Et neste trinn (D) vil være å søke en løsning på dette. Hva taler for at du skulle få hjerteinfarkt? Finnes det andre løsninger som er mer sannsynlige? Kan det f.eks. være at du har dårlig kondisjon? Kan det være slik at det er naturlig å få hjerteinfarkt når du løper opp en slik trapp?

I ABC-skjemaet kan du forberede deg til timen med din behandler. Dette vil hjelpe deg til å finne frem til problemet dere skal snakke om i timen.

Situasjon eller hendelse (A)	Tanker (B)	Følelsesmessige reaksjoner (C)	Intensitet (1-10)

Første time

I de første timene skal dere finne et problem som plager deg. Hvis dette er første gang du bruker PLT kan det være lurt å velge et problem som ikke er så stort. Det gjør det enklere å lære teknikken. Hvis du for eksempel har sluttet å spise frokost, vaske gulvet eller hente posten, kan et av de problemene være en god oppgave å begynne med. I timen vil dere gjøre problemet tydelig. "Jeg har sluttet å spise frokost" er for eksempel et tydeligere problem enn "om morgenen får jeg ikke til noen ting".

Du kan skrive i skjemaene nedenfor. Bakerst i heftet finner du nye ark som du kan kopiere, eller du kan lage dine egne.

Beskriv problemet!

Bruk dette feltet til å beskrive problemet. Prøv å besvare spørsmålene på en tydelig måte. Bruk ekstra papir hvis nødvendig. Hva er fakta? Hva er antakelser? Problemet er:

.....

.....

Hvorfor er dette et problem for deg? Hva fører det til hvis du ikke klarer å forbedre situasjonen eller måten du føler? Hvordan vil forbedring av situasjonen være bra for deg?

.....

.....

Hva ønsker du å oppnå med løsningen? Sørg for at målene er mulig å nå. Start med enkle mål.

.....

.....

Hva kan hindre deg i å nå målet?

.....

.....

Beslutning: Hvilket løsningsforslag er best?

1. Skriv opp listen over idéer.
2. For hver idé, tenk over om: Vil det hjelpe? Kan jeg gjennomføre forslaget?
Vil det ha positiv virkning for meg nå? Vil det ha positiv virkning for meg og de jeg er sammen med senere?
3. Sett et **minustegn** der du ikke tror løsningen vil hjelpe, et **plustegn** Der du tror løsningen vil hjelpe, og et null der du ikke vet.

Løsningsforslag	Vil det hjelpe?	Klarer jeg dette?	Hjelper det meg nå?	Hjelper det for meg og andre senere?
1				
2				
3				
4				
5				

Hvilket løsningsforslag vil du gjennomføre?

Jeg vil....(fyll ut)

Vil du egentlig prøve dette?

Fyll ut dette skjemaet hvis du har vanskeligheter med å bestemme deg for om du skal gjennomføre forslaget eller ikke.

Hva skjer hvis jeg ikke gjør noe nå?	Det jeg tror kan skje hvis jeg gjennomfører forslaget

Evaluering før neste time: Hvordan virket løsningsforslaget?

Bruk følgende skala til å si om det virket:

1. Ikke i det hele tatt
2. Litt
3. Noe
4. Mye
5. Svært mye

					
	1	2	3	4	5
1. Hvor godt passet løsningsforslaget med det du ønsket å oppnå?					
2. Hvor fornøyd er du med resultatet for deg selv?					
3. Hvor godt passet resultatene med det du opprinnelig så for deg?					
4. Hvor fornøyd er du med resultatet for andre som var med i problemet?					
5. Hvor godt passet resultatene for andre med det du opprinnelig så for deg?					
6. Alt i alt, hvor fornøyd er du med resultatet av løsningen din?					

PLT – problemliste:

Familie

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Helse

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Økonomi

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Hjem

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Sosialt

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Arbeidsark for PLT - kortversjon

Dato: _____ Navn: _____ Time-nr: _____

Vurdering av din utvikling: _____

1. Definer problemet: _____
2. Mål: _____
3. Løsninger:

Løsning	Taler for	Taler mot

4. Jeg velger løsning: _____

5. I følgende trinn:

a)

b)

c)

d)

6. Hvor fornøyd?



0

1

2

3

4



5

6

7

8

9



10

7. Ukens aktiviteter: _____