Oroshjälpen

Avsett för

Oroshjälpen är ett program inriktat på acceptansbaserade metoder för behandling av överdriven oro. I programmet ses oro som ett kognitivt undvikande av negativa inre upplevelser. Programmet lämpar sig för personer med:

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

Överväganden vid inklusion

Den viktigaste indikationen för inklusion är att patienten beskriver ett mönster av oroande som leder till lidande. Hypotesen bör alltså vara att det är primärt en kontinuerligt orosbeteende som orsakar besvär för patienten och inte ett undvikande av specifika triggers.

Om det primärt är malande oro och en konstant tankeström utan tydliga undvikanden eller avgränsade ångestreaktioner, är oroshjälpen ett lämpligt behandlingsalternativ. I avvägningar mellan Ångesthjälpen/Oroshjälpen kan det vara bra att beakta att Oroshjälpen innehåller exempel som är relaterade till överdriven oro. Ångesthjälpen visar upp en större bredd i exempel som ges och kan därmed ha större möjlighet till igenkänning än Oroshjälpen.

Programmet

Modul 1Modul 2Modul 3Modul 4Modul 5Modul 6Modul 7

Modul 1: Vad är oro?

- Välkommen till programmet
    - Introduktion till behandlingen
- Upplevelse av oro
    - Vad kännetecknar oro

        - Vanliga teman för oroande
        - Så fungerar oron: modell för oro
        - Positiva och negativa föreställningar om oro
- Dina föreställningar om oro
        - Skriv ner föreställningar om ditt egna oroande
- Hur har du hittills hanterat oron?
        - Fyll i de strategier du använder/har använt för att hantera din oro och ångest och utvärdera hur detta fungerat
- Övningar under veckan
        - Veckodagboken: fyll dagligen i vad du gjort under dagen och hur ditt oroande varierat. Markera gärna med siffor (0=ingen oro, 10= max oro) hur det sett ut under veckan. Fyll i under fyra dagar och fyll sedan i reflektioner/mönster

Sammanfattning

- 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 klienten kunna svara på:
    1. Vad innebär positiva föreställningar om oro?
    2. Vad är det för skillnad på positiva och negativa föreställningar om oro?

Modultips

Patientgruppen som går Oroshjälpen tenderar tidigt att ställa många frågor till behandlare. Det kan antas ha att göra med den generella intolerans för osäkerhet som orospatienter vanligtvis uppvisar samt den osäkerhet som patienten nu möter i att börja en ny behandling. Här är det viktigt att behandlare svara på relevanta frågor men också hänvisar patienten tillbaka till behandlingsprogrammet. Om informationen finns att finna i aktuell modul eller längre fram kan detta med fördel framhållas till patienten. Att hänvisa framåt i behandlingen är något som i forskning visats ge högre följsamhet till behandling hos patienter.

Modul 2: Situationsanalyser

- Förstå din oro genom situationsanalyser
        - ABC-modell
        - Så använder du situationsanalysen
- Din första situationsanalys
        - Fyll i en situationsanalys utifrån din egen oro
- Se mönster med hjälp av situationsanalyser
        - Bli observant på vad som sätter igång oroandet
- Vilka är dina mönster
        - Fyll i vilka situationer, tankar eller känslor som startar ditt oroande
        - Fyll i de viktigaste strategierna för att hantera oron
        - Fyll i kort- och långsiktiga konsekvenser
- Situationsanalyserna hjälper dig att se hur oron hålls vid liv i din vardag
        - Handla annorlunda och bryt oron
- Övningar under veckan
        - Fortsätt fyll i veckodagboken som föregående vecka
        - Fortsätt öva på situationsanalyser: gör minst två st under den kommande veckan med rubrikerna A, B och C

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att börja arbeta 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 klienten kunna svara på:
    1. Varför det är viktigt att känna igen de situationer som drar igång oroandet?
    2. Vad är det för skillnad på kortsiktig och långsiktig konsekvens?

Modultips

Situationsanalyser är både svårt och viktigt! Detta är något vi återkommer till i följande modul och det är inte nödvändigt att patienten i det här skedet presterar stringenta analyser. För många tar det ett tag att komma in i ”tänket”, vilket många behandlare själva känner igen sig i. Poängen i den här fasen av behandlingen är att träna på att observera sig själv och börja se vilka kort– och långsiktiga konsekvenser oron egentligen har. Fler situationsanalyser kommer längre fram i programmet.

Modul 3: Värderingar och aktiviteter

- Låt värderingar styra
    - Vad är värderingar
- Utforska dina värderingar
    - Fyll i dina egna värderingar inom olika områden
    - Fyll i vilka områden som har störst glapp och inom vilka du vill se en förändring
- Fyll på med mer av det du vill ha
    - Att prioritera bland det som är viktigt
    - Att välja det viktiga är också att välja bort annat
    - Välj ut två meningsfulla aktiviteter så att oron får mindre plats
- Övningar under veckan
    - Fortsätt fyll veckodagboken som föregående vecka och ställ frågan om värderingar eller oro styr mina aktiviteter och vardag?
    - Gör minst två situationsanalyser under den kommande veckan
    - Genomför de två meningsfulla aktiviteterna

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att introducera begreppet värderingar och att få syn på sina egna, som ett sätt att hitta motivation till agerande i värderad riktning som strategi för att hantera oro istället för undvikande.
- Efter modulen bör klienten kunna svara på:
    1. Varför är det viktigt att jobba med värderingar?
    2. Vad är det för skillnad på att leva för att slippa oron, jämfört med att leva för att fylla sitt liv med värderade handlingar?

Modultips

Nu har patienten fått fler försök att göra situationsanalyser. Det kan vara mycket svårt när det handlar om koverta beteenden och här kan patienten behöva stöttning om det fortfarande finns tydliga brister i patientens analyser. Om det finns delar av patientens situationsanalyser som är korrekta kan de med fördel lyftas av behandlaren som ett gott exempel i meddelandefunktionen med komplettering kring den del som inte riktigt blivit korrekt. I det fall behandlaren upplever att det fortfarande är svårt för patienten att förstå hur hen ska utföra situationsanalyser kan det vara lämpligt med ett telefonsamtal som behandlarstöd för att förtydliga med direkt möjlighet för patienten att ställa frågor.

Modul 4: Medveten närvaro

- Lär kroppen närvaro
    - Andningsövning
    - Vad är medveten närvaro
    - Medveten närvaro-övning
- Att bemöta svårigheter med medveten närvaro
    - Medveten närvaro kan vara svårt och kräver övning och tålamod
    - Påverka oron genom att träna medveten närvaro
    - Observatörsövningen
- Hur kan medveten närvaro hjälpa dig?
    - Fyll i reflektioner om hur medveten närvaro kan hjälpa dig
- Övningar under veckan
    - Välj ut 2 aktiviteter i värderad riktning, öva närvaro under dessa
    - Träna ytterligare 5 min medveten närvaro/dag. Fyll i tid och plats i veckodagboken.

- Fortsätt med situationsanalyser

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att introducera medveten närvaro som ett verktyg i att bli mer medveten om oron och hur man påverkas av den. Medveten närvaro introduceras även som 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 klienten kunna svara på:
    1. Vad har medveten närvaro med oro att göra?
    2. Hur kan du göra för att träna dig i närvaro?

Modul 5: Möta obehaget längs vägen

- Möta eller fly
    - Bjud in, som alternativ till att trycka bort
- Acceptans är att låta tankar och känslor finnas där
    - Medveten närvaro och acceptans kan hjälpa dig
    - Löven på strömmen
- Exponering
    - Information om exponering
    - Problemet med säkerhetsbeteenden
- Övningar under veckan
    - Fortsätt att öva på medveten närvaro i vardagen
    - Fortsätt planera in två värderade aktiviteter med hjälp av veckodagboken.
    - Välj ut en av övningarna i medveten närvaro, planera in denna 1g/dag under kommande vecka
    - Fortsätt träna på situationsanalyser

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att introducera acceptans av tankar och känslor, då man genom att låta dessa finnas utan att försöka förändra dem, kan minska risken att tankarna och känslorna styr beteenden och val i livet. Modulen går också kort igenom exponering som metod för att sluta undvika orostriggers och samla nya erfarenheter.
- Efter modulen bör klienten kunna svara på:
    1. Vad är skillnaden på att trycka undan tankar och låta dem vara där?
    2. Hur hänger medveten närvaro, värderingar och acceptans ihop?

Modul 6: Acceptans

Vad är det som ska accepteras?

- Det är svårt att föra en kamp mot obehaget
- Vad menar vi med acceptans
- Lär dig se skillnaden på det du kan påverka och det du inte kan påverka

- Vad innebär detta för dig?
    - Fyll i vad som är svårt att acceptera, vad det kostat och vad som kan vinnas på ökad acceptans
- Acceptans och värderad riktning
    - Hur acceptans kan hjälpa dig att ta steg i värderad riktning
- Acceptans genom handling
    - Fyll i vad du skulle göra annorlunda om du hade mer acceptans
- Kärnan i behandlingen
    - Fyll i vad du tycker är behandlingens röda tråd
- Övningar under veckan
    - Välj ut en upplevelse som är svår att acceptera och som är ett hinder. Fundera över vad som skulle hända om acceptansen var större
    - Planera in 2 värderade aktiviteter, träna på att vara närvarande under dessa

- Gör en situationsanalys på den situation som handlar om acceptans

Sammanfattning

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

Modul 7: Vad fungerar bäst för dig?

- Titta tillbaka
    - Lägg fokus på det som har fungerat
- Situationsanalyser
    - Fyll i vad som har varit svårast med situationsanalyser, hur de varit hjälpsamma, vad som behöver göras för att bli fortsatt medveten om hur jag agerar
- Värderingar
    - Fyll i hur arbetet med värderingar varit hjälpsamt, var som varit svårast, vad som behöver göras ytterligare
- Medveten närvaro
    - Fyll i hur arbetet med medveten närvaro varit hjälpsamt, vad som varit svårast, vad som behövs göras ytterligare
- Acceptans
    - Fyll i hur arbetet med acceptans hjälpt sig, vad som varit svårast, vad som behöver göras ytterligare
- Några ord på vägen
    - Ditt arbete ger resultat
- Min vidmakthållandeplan
    - Fyll i de tre viktigaste delarna att jobba vidare med
    - Fyll i tre hinder som kan uppkomma
- Du är klar!

Sammanfattning

- 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.

Återkommande registreringar i varje modul:

Frågor med svarsalternativ på 4-gradig skala från ”Inte alls” till ”Nästan varje dag”.

- Orostankar (ej i Plus-versionen)
- Livskvalitet
- Steg i värderad riktning
- Arbete med övningar

Om registreringarna i programmet

- Registreringarna förekommer i början av modul 2 till 7.
- Patienten kan se en graf av det samlade resultatet av skattningens frågor vecka för vecka.
- Du som behandlare kan se svaren på enskilda frågor i din vy vecka för vecka.
- Registreringarna är tänkta att användas som ett gemensamt underlag som patient och behandlare kan samtala kring samt en fingervisning för behandlaren kring patientens framfart i programmet. De är inte baserade på ett

validerat formulär.
- OBS! Oroshjälpen Plus har ytterligare registreringar, mer om det kan du läsa om här.

Ljudövningar

Ljudövningarna finns på: https://www.kbtonline.se/ljudfiler-oroshjalpen/

Allt ljud- och videoinnehåll i programmet finns även som nedladdningsbara texter i en PDF-fil i patientvyn i början av varje program.

Filmer

Filmer med undertexter finns på: https://vimeo.com/showcase/oroshjalpen (lösenord: kbt)

Informationsmaterial

Vi har skapat en informationsfilm riktad till patienter. Filmen finns här. Ytterligare informationsmaterial hittas här.