

Problemlösning - tilläggsmodul

Avsett för

Tilläggsmodulen i problemlösning är en transdiagnostisk modul som kan erbjudas som tillägg till alla våra behandlingsprogram. Modulen följer en strukturerad problemlösningsmodell och passar patienter som har behov att färdighetsträning i problemlösning. Det kan exempelvis yttra sig på följande sätt:

- Har svårt att hantera nya situationer.
- Känner sig överväldigade av sina problem.
- Uppfattar problem som omöjliga att undvika eller lösa.
- Anser att föreslagna lösningar är ogenomförbara.
- Litar på att andra ska lösa problem.
- Har bristande sociala färdigheter.
- Uttrycker känslor av hopplöshet i olika situationer.

Överväganden vid inklusion

Inklusionskriterierna till tilläggsmodulen i problemlösning baseras på uppvisande av eller redogörelse för ovan beskrivna problemområden snarare än specifika diagnoser.

Du som behandlare bedömer själv när under programmets gång patienten ska erbjudas tilläggsmodulen i problemlösning. Om problemen som listats ovan utgör ett hinder för behandlingen föreslår vi att ni tilldelar patienten modulen tidigt i behandlingsförloppet.

Modulen

Tilläggsmodulen består av ett avsnitt där patienten först får identifiera och rangordna de problem som hen tampas med. Därefter får patienten välja ut ett problem att arbeta vidare med i enlighet en problemlösningsmodell i fem steg:

Steg 1: Ringa in problemet

Steg 2: Tänk ut möjliga lösningar

Steg 3: Lista för- och nackdelar

Steg 4: Välj en lösning och testa den

Steg 5: Utvärdera hur det gick

Varje steg i modellen exemplifieras med hjälp av två exempelpersoner – Li och Sam. Li tampas med att hon känner sig mycket ensam och Sam har svårt att få tiden att räcka till.

Sammanfattning

Fokus för modulen är att patienten ska få hjälp att hitta nya sätt att se på sina problem och aktivt testa en modell för att lösa problem på ett strukturerat sätt.

Efter modulen bör patienten kunna svara på:

1. Varför ska jag använda en strukturerad modell för problemlösning?
2. Hur kan jag göra för att ta mig an mina problem med hjälp av modellen?

Lägg till modulen

Modulen finns inlagd i samtliga behandlingsprogram och kan användas i fyra enkla steg.

Steg 1

Du hittar tilläggsmodulerna längst ner bland Kommande moduler.

Steg 2

Klicka på Starta modul när du vill aktivera den.

KOMMANDE MODULER

?

Visa förklaring av modulinhantering

Modul 2: Situationsanalyser och medveten närvaro

STARTA MODUL

Antal dagar kvar: 7

Modul 3: Medveten närvaro och värderad riktning

STARTA MODUL

Antal dagar kvar: 7

Modul 4: Att ta hand om sig själv

STARTA MODUL

Antal dagar kvar: 7

Modul 5: Tidsplanering och gränsdragning

STARTA MODUL

Antal dagar kvar: 7

Modul 6: Vidmakthållande och avslut

STARTA MODUL

Antal dagar kvar: 7

Tilläggsmodul: Självmedkänsla

STARTA MODUL

Antal dagar kvar: 7

Tilläggsmodul: Sömn

STARTA MODUL

Antal dagar kvar: 7

Tilläggsmodul: Problemlösning

STARTA MODUL

Antal dagar kvar: 7

Tilläggsmodul: Relationer

STARTA MODUL

Antal dagar kvar: 7

Steg 3

Då hamnar den under Startade moduler.

STARTADE MODULER



Visa förklaring av modulhantering

Tilläggsmodul: Problemlösning



DÖLJ MODUL

VISA SOM KLAR

Antal dagar kvar: 7

Steg 4

Patienten kan sätta igång med tilläggsmodulen.

Mitt aktuella innehåll

Tilläggsmodul: Problemlösning

Bör vara klar: 11 december 2024



Tilläggsmodul: Problemlösning:

- Välkommen till problemlösningsmodulen!
- Din modell för problemlösning
- En modell för att hantera problem som du kan påverka
- Gör en problemlista
- Rangordna dina problem
- Steg 1: Ringa in problemet
- Steg 2: Tänk ut möjliga lösningar
- Steg 3: Lista för- och nackdelar
- Steg 4: Välj en lösning och testa den
- Steg 5: Utvärdera hur det gick
- Sammanfattning
- Avslut



Visa förklaring av symboler