Relationer – tilläggsmodul

Avsett för

Tilläggsmodul Relationer är en modul som kan erbjudas som tillägg till alla våra behandlingsprogram. Målgruppen är primärt vuxna personer men kan även erbjudas till för ungdomar från 13 år utifrån behandlares bedömning. Programmet riktar sig till att förbättra många olika typer av relationer såsom kärleks-, -familje-, vänskapsrelationer eller kollegiala relationer.

Syftet med relationsmodulen är att ge personer med vanliga besvär kopplat till relationer nya förhållningssätt och metoder för att förbättra sina relationer. Det kan till exempel yttra sig genom:

- Svårigheter att uttrycka sig eller lyssna in andra
- Rädsla för gränssättning
- Svårigheter att få behov tillgodosedda i relationer
- Besvär med frekventa konflikter
- Upplever inte relationer som lyckade
- Svårigheter att se egen del i att relationer inte är lyckade
- Lågt självförtroende när det gäller relationer
- Överdriven självuppoffring eller följsamhet i relationer

Övervägande vid inklusion

Inklusionskriterierna till tilläggmodulen om relationer baseras på uppvisande av eller redogörelse av ovan beskrivna problemområden snarare än specifika diagnoser. Modulen vänder sig till personer som beskriver besvär i relationer och/eller känsla av otillfredsställande relationer. Modulen riktar sig till personer med milda besvär eller färdighetsbrister.

Tilläggsmodulen är inte lämplig för personer med stora svårigheter kopplat till relationer eller för personer med specifikt ofrivillig ensamhet. Relationsmodulen ska aldrig erbjudas till personer som är utsatta för någon typ av våld, hot eller kontroll i sina relationer. Dessa behöver annan mer anpassad vård och hjälp.

Du som behandlare bedömer själv när under programmets gång patienten ska erbjudas tilläggsmodulen om relationer. Om modulen ska erbjudas en ungdom är det särskilt viktigt att du som behandlare bedömt om modulen är lämplig utifrån mognadsgrad.

Modulen

Den här modulen består av ett avsnitt där följande delar ingår…

1. Introduktion, betydelsen av relationer samt egen reflektion

2. Vanliga utmaningar i relationer:

- Kommunikationsproblem
- Konflikthantering
- Svårigheter att stå upp för sig själv

3. Verktyg och praktiska övningar för förbättring av relationer:

- Verktyg 1: Aktivt lyssnande och “Jag-budskap”
- Verktyg 2: Bråka på ett bra sätt
- Verktyg 3: Respektera dig själv och andra

- Verktyg 4: Multiverktyg för beteendeförändring

4. Sammanfattning och reflektion

Sammanfattning

Fokus för modulen är att patienten ska få hjälp att förstå och förbättra sina relationer genom konkreta verktyg som syftar till att öka patientens färdigheter i att hantera vanliga utmaningar.

Efter modulen bör patienten kunna…

1. Några vanliga orsaker till relationsproblem.
2. Strategier som kan vara en idé för patienten att träna sig i vid dessa problem.

Registreringar

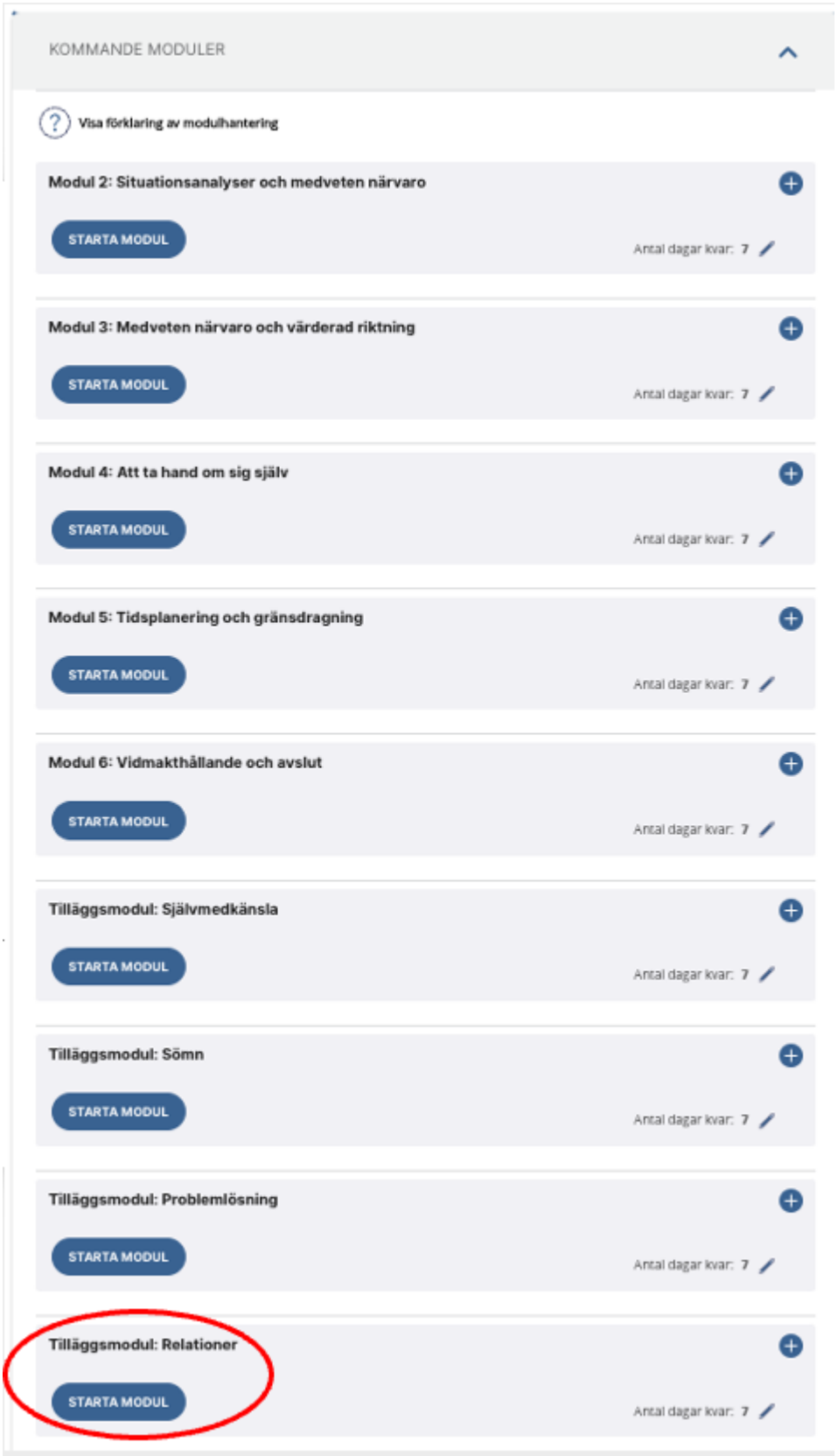
Då tilläggsmodulen erbjuds för patienter som genomgår olika behandlingsprogram sker inga registreringar/skattningar i samband med tilläggsmodulen.

Lägg till modulen

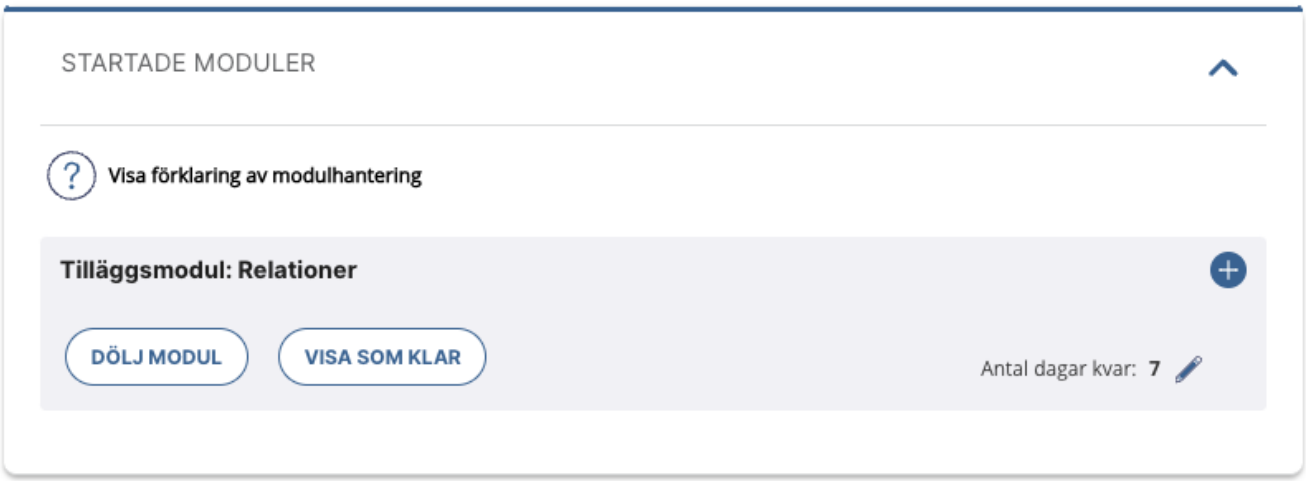
Modulen finns inlagd i samtliga behandlingsprogram och kan användas i fyra enkla steg.

Steg 1
Du hittar tilläggsmodulerna längst ner bland Kommande moduler.

Steg 2
Klicka på Starta modul när du vill aktivera den.



Steg 3
Då hamnar den under Startade moduler.



Steg 4
Patienten kan sätta igång med tilläggsmodulen.

