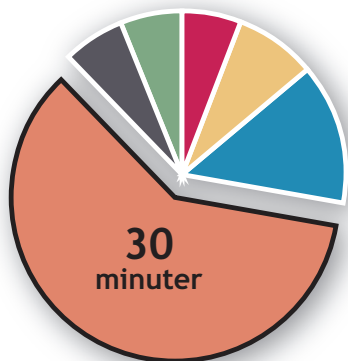


Dagens fokus: aktivering



Steg 1

Varför fokus läggs på aktivering

➔ Beskriv tillsammans med familjen varför aktivering är viktig för att må bra.

- Passivitet vidmakthåller depressiv spiral.
- Ligger inom den egna kontrollen till skillnad från en del andra saker som vidmakthåller depression.
- Ger upplevelse av att själv kunna påverka sin situation och sitt mående.
- Ger upplevelse av att vara på rätt väg och gradvis en ökad känsla av att saker är roliga.
- Ger mer energi, förbättrar sömn och minskar grubblor.

Steg 2

Undvikanden och distraktioner

➔ Gå tillsammans med familjen igenom hur det går att förstå undvikanden och distraktioner.

- Naturlig reaktion på nedstämdhet och oro.

- Naturlig reaktion på överkrav och för hög belastning i livet.
- Fungerar på kort sikt för att slippa obehag och saker som är jobbiga men vidmakthåller depressionen.

➔ Knyt samman undvikanden och distraktioner med den specifika depressiva spiral som ungdomen befinner sig i.

Steg 3

Aktuella aktiviteter

➔ Beskriv för familjen hur du uppfattat situationen. Ta reda på om du uppfattat det rätt.

Be vid behov familjen komplettera aktuell aktivitetsnivå avseende:

- sociala aktiviteter
- intressen
- fysisk aktivitet
- skolarbete.

Undvik att fastna i diskussion om olika uppfattningar kring ungdomens aktiviteter och att gå in i för snabb problemlösning.

Steg 4

Att tänka på vid val av aktiviteter

➔ Fråga ungdomen och därefter föräldrarna vad som kan vara bra att tänka på vid val av aktiviteter.

Komplettera vid behov.

- Som har chansen att bli en positiv erfarenhet.
- Som tidigare varit meningsfulla eller roliga.
- Som ungdomen fortfarande gör och uppskattar men gör för lite av.
- Som går att göra med regelbundenhet.

- Som ungdomen har färdighet att klara av.
- Som leder närmare uppsatta mål.
- Som ungdomen själv tror kommer att bli av.
- Som går att göra med vän eller förälder.

Steg 5

Lista förslag på aktiviteter

Be familjen hitta egna förslag med utgångspunkt i kartläggningen och det ni gått igenom under steg 4. Ungdom först, därefter förälder.

Hjälp till vid behov.

Skriv ned förslag.

Undvik att värdera de olika förslagen i det här stadiet.

Steg 6

Strukturera aktivering

Be familjen välja ut aktiviteter. Utgå först från ungdomens förslag och därefter förälders. Använd ”Arbetsblad aktivering”!

Hjälp till vid behov.

- Börja i liten skala med 2–3 tilläggsaktiviteter i veckan inledningsvis.
- Välj utifrån det ni gått igenom under steg 4.
- Kort problemlösning kring möjliga hinder för varje aktivitet.
- Bestäm när och hur saker ska göras. Var specifik.
- Be familjen skriva ner överenskommelsen.

Undvik aktiviteter som familjen inte tror kommer att bli av. Välj då hellre annan aktivitet alternativt en aktivitet mindre. Undvik också att sätta upp aktiviteter som ändå hade blivit av.

Steg 7

Vanliga fallgropar

Gå tillsammans med familjen igenom vanliga fallgropar, normalisera, validera och gå igenom möjliga lösningar.

- Känslan kommer att signalera att inte göra något. Uppmuntra att gå emot känslan och följa schema.
- Svårighet att vara mentalt närvarande i aktivitet. Uppmuntra att försöka återföra fokus till aktivitet.
- Vissa dagar sämre än andra och då svårt att komma iväg. Uppmuntra validerande stöttning av förälder.
- Upplevelse av att det inte kommer att hjälpa. Validera upplevelse och betona att aktivering är ett av flera små steg för att bryta depressiv spiral.
- Validera hur svårt det kan vara att aktivera sig samtidigt som du betonar att detta är nödvändigt för att bryta depressiv spiral.