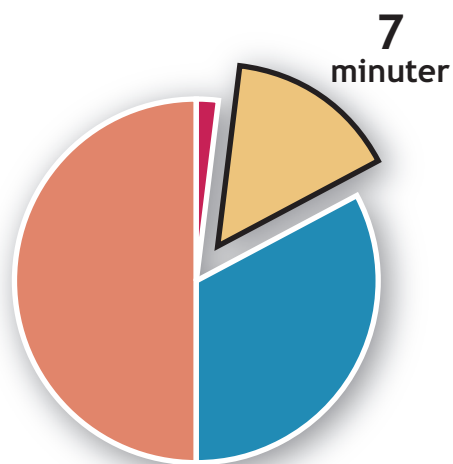


Allmän information om depression



Denna del innefattar allmänna kunskaper om depression som sjukdom. Genom att berätta att depression är en vanlig sjukdom och att många andra kan drabbas, kan du avlasta familjen från skuld. Tänk på att utgå från det som ungdomen och familjen redan vet, återför till ungdomens situation och att fatta dig kort: undvik längre monologer eller föreläsning.

Steg 1

Ta reda på vad ungdom och familj redan vet

1. Be ungdomen berätta vad hon/han vet om depression.
2. Be föräldrarna berätta vad de vet om depression.

Steg 2

Informera allmänt om depression som sjukdom

3. Beskriv skillnader mellan normala humörsvägningar och depression.

4. Beskriv de vanligaste symtomen, gärna uppdelat på affektiva, kroppsliga och kognitiva symtom.
5. Beskriv hur depression kan påverka det dagliga livet, funktionen i skolan och familjen.
6. Beskriv förlopp: hur problemen kan börja, utvecklas och vidmakthållas och hur länge depressionen väntas pågå.

Steg 3

Normalisera och avlasta skuld

1. Normalisera: beskriv depression som en sjukdom.
2. Normalisera genom att beskriva hur vanligt det är.
3. Normalisera genom att beskriva att depression kan ha många olika samverkande orsaker och inte är någons fel.
4. Undvik att hamna i diskussion. Validera och gå vidare.

Steg 4

Gå igenom olika behandlingsmöjligheter

1. Beskriv kort olika verksamma behandlingsmetoder.
2. Beskriv psykosocial basbehandling lite mer utförligt.
3. Gå igenom hur behandlingen är tänkt att utvärderas.
4. Undvik att fördjupa dig i detaljer.

Steg 5

Ge skriftlig information och hänvisa till bra sidor på nätet

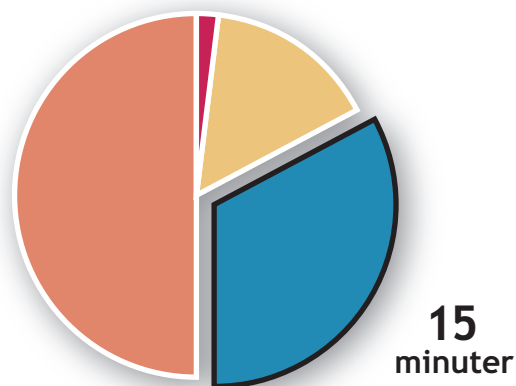
1. Ge skriftlig information.
2. Uppmuntra familjen att ta reda på så mycket till nästa gång så att de kan ställa frågor.

Steg 6

Be om en sammanfattning i slutet av samtalet

Be ungdom och föräldrar sammanfatta vad de tyckte var den viktigaste informationen om depression.

Den depressiva spiralen



Du kan ha stor hjälp av att rita upp en modell på tavlan eller att skriva ner på papper så att ni alla ser. Det är också bra om ni på ett enkelt sätt kan lägga till eller sätta.

Använd den information som du samlat in i er kartlägg-
nings- och diagnostikdel. Särskilt tidslinjen kan vara till stor
hjälp. Vissa förenklingar är nödvändiga för att göra det hela
tydligare. Det viktigaste är inte att modellen blir perfekt eller
heltäckande utan att ungdomen känner igen sig och gör förkla-
ringsmodellen till sin egen.

Tänk på att detta inte främst ska vara en redogörelse för dig
utan att ungdom och förälder ska vara minst lika aktiva.

Steg 1

Diskutera individuell sårbarhet

1. Diskutera tillsammans vad den individuella sårbarheten kan bestå av.

Ha i bakhuvudet:

- Hereditet för depression
- Annan psykisk/somatisk sjukdom
- Negativ grubblande stil
- Temperament

2. Skriv ner vad den individuella sårbarheten består av i övre högra delen av pappret/whiteboardtavlan.

Steg 2

Diskutera tillsammans utlösande händelser och stressorer

1. Finns det någon tydlig utlösande händelse eller har det varit era händelser under en längre tid?

Tänk på:

- Föräldradepression
- Negativt familjeklimat
- Överkrav i skolan
- Kamratproblem/mobbning

2. Skriv gärna utlösande händelse som en pil mot sårbarheten.

Steg 3

Gå igenom den depressiva spiralen

1. Diskutera tillsammans hur ungdomen reagerat på den utlösande händelsen och/eller de långvariga stressorerna.
 - Diskutera de första symtomen på stress.
 - Ha sömnstörning som tecken på stress i bakhuvudet.
 - Diskutera kort hur det ena lett till det andra.
2. Anteckna detta i övre vänstra delen av whiteboardtavlan eller pappret.
2. Gå igenom eventuell problemskapande coping till de första depressiva symtomen.
 - Gå igenom förändringar i livsstil, tappade rutiner.

- Ökning av undvikanden och distraktioner.
- Minskning av aktivitetsnivån och positiva upplevelser.
- Minskade kontakter med kompisar.

Anteckna detta i den högra delen av whiteboardtavlan eller pappret något under beskrivning av individuella sårbarheten.

1. Gå igenom relationen mellan aktivitetsnivån, utvecklingen av depressiva symtom (mer omfattande eller er) och funktion.

- **Diskutera hur aktivitetsnivån är kopplad till olika depressiva symtom.**

Anteckna det i den vänstra delen av pappret nedanför första symtomen på stress.

2. Gå igenom hur ett steg sakta utvecklas till nästa och att den depressiva spiralen ibland kan utvecklas nästan omärkbart.

3. Fortsätt på depressiva spiralen genom att visa hur aktivitetsnivån påverkar symtom som påverkar funktion.

4. Förbind de olika delarna med varandra så att en spiral bildas.

Steg 4

Diskutera de resurser som ungdom och familj har

1. Gå igenom det som familjen gör som håller depressionen.

- Tänk på positiva relationer eller aktiviteter som främjar hälsan, samt depressionsförebyggande aktiviteter och rutiner.

Anteckna det med en pil som går i motsatt riktning.

Återkoppla

Steg 1

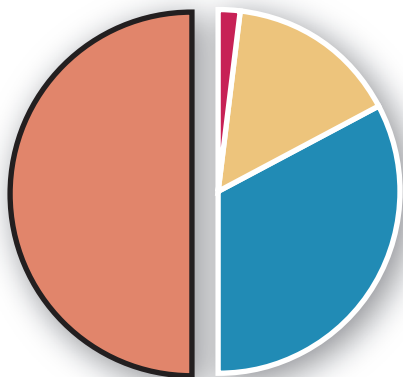
Be ungdomen redogöra för den negativa depressiva spiralen, gärna i form av en liten berättelse.

Steg 2

Ge ungdomen en kopia på modellen genom att ge blädderblocksbladet eller be ungdomen fotografera.

Vårdplan

23
minuter



Här kommer förslag på hur du kan gå tillväga när du gör upp en skriftlig vårdplan tillsammans med ungdom och familj. Vi har utgått från mallen i bilagan, men andra skriftliga mallar går lika bra att använda. Vårdplanens första del kan ses som ett kondensat av din kartläggning och diagnostik och en kort-kort version av den depressiva spiralen med tillägg av mål och delmål för behandlingen.

Vårdplanens andra del beskriver behandlingsupplägg och åtgärder för att nå målen. Tänk på att också anteckna vem som ansvarar för vad.

Använd vardaglig svenska och gärna ungdomens ord och uttryck.

Steg 1

Börja med att berätta vad ni ska göra

Ge allmän information om samtalet

Beskriv vårdplanens olika delar:

- a/ En del där ni går igenom mål och delmål
- b/ En del där ni går igenom hinder och resurser
- c/ En del där ni går igenom behandlingsupplägg
- d/ En del där ni går igenom utvärdering

Undvik diskussion i denna del och håll den tydlig men kort.

Steg 2

Formulera tillsammans anledning till att man sökt BUP och skriv i rutan "Anledningen till kontakt"

1. Inled gärna med ungdomens namn. Fortsätt med anledning till att ungdom och familj sökt vård (kontaktsak).
2. Beskriv ultrakort det du redan känner till om:
 - Symtomens debut, förlopp och svårighetsgrad, diagnos och vad som är värst just nu. Börja redan här att skriva ner texten i vårdplanen när patient och förälder är rimligt nöjda med beskrivningen.
 - Aktuell plats i självmordsstegen och kort om aktuella eller tidigare självmordsförsök.
 - **Undvik att skriva en sammanfattande strukturerad suicid-riskbedömning i vårdplanen.**

Steg 3

Formulera tillsammans med familjen viktiga bakgrundsfaktorer och skriv i rutan för "Bakgrund"

- Något om den individuella sårbarheten
- Tidigare psykisk ohälsa
- Samsjuklighet
- En sammanfattning av viktigaste stressorer
- Utlösande händelser