DEPLYFTET

Föräldrastrategier och familj 2017

Helena Essunger
Maria Zetterqvist
Anna Santesson
Håkan Jarbin
Markus Andersson

INNEHÅLL

Inledning 3

Förtest 4

Översikt 5
- Vikten av ett gott familjeklimat 5
- Mer positiv tid tillsammans 5
- Att skapa en positiv kommunikation 5
- Att prata med ungdomen om problem 6
- Att hantera konflikter i vardagen 6
- Positiv monitorering och att förhålla sig till regler 6
- Balans mellan krav och förväntningar 7
- Hantera svårigheter att acceptera att ungdomen är deprimerad 7
- Omsorgsförmåga 7

Teknik – föräldrastrategier 8

Teknik – familj 15

Demonstration 22
- Sätt dagordning 22
- Utvärdering av mående 22
- Dagens fokus 22
- Ny hemuppgift 23
- Sammanfattning 23
- Hantera svårigheter att acceptera att ungdomen är deprimerad 23
- Omsorgsförmåga 24

Svårigheter 24

Eftertest 25

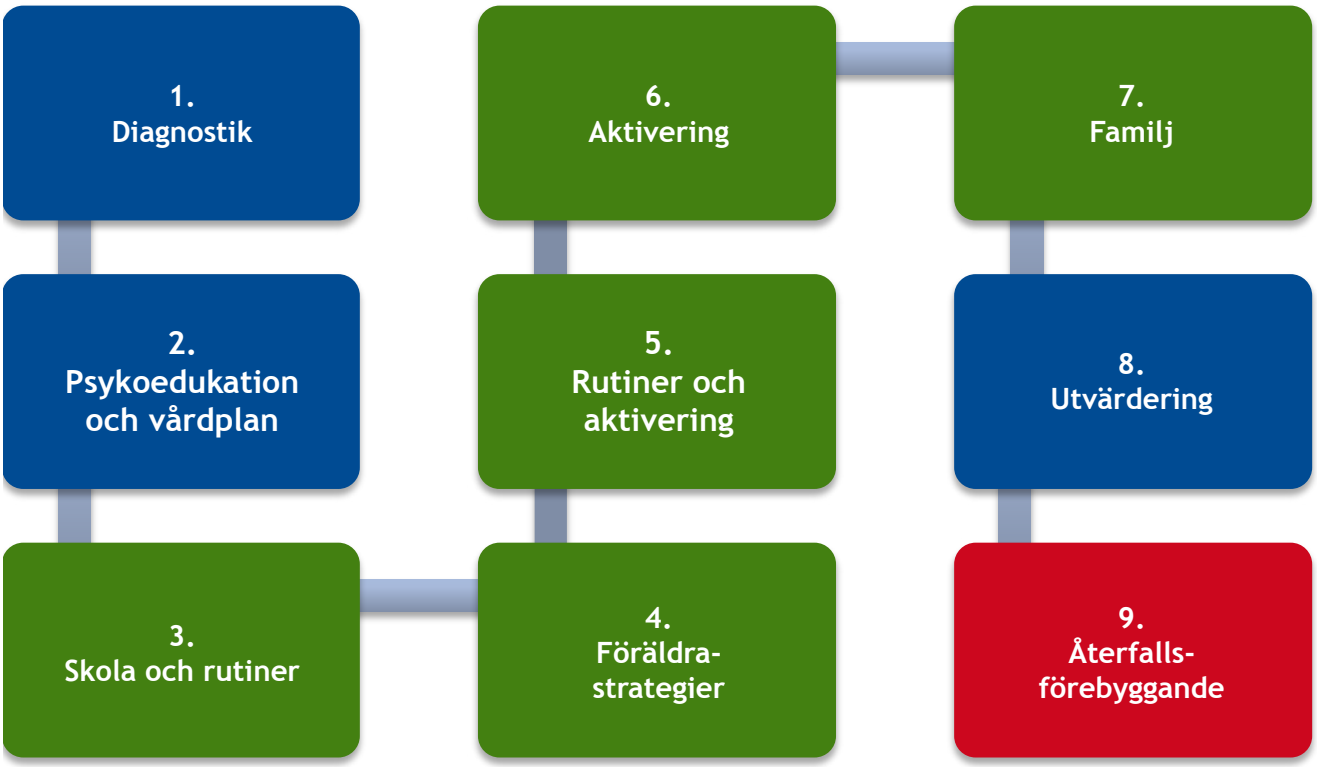
Inledning

Den psykosociala basbehandlingen syftar till att bryta den depressiva spiralen genom att komma till rätta med de faktorer som vidmakthåller depressionen. Behandlingen fokuserar på att få ordning på rutiner, öka aktivering, anpassa skolsituationen och få till ett stödjande familjeklimat. Grunden för behandlingen är en god allians med ungdom och föräldrar samt ett tryggt klimat som skapas genom att familjen hålls välinformerad om syftet med momenten i behandlingen och i samtalet. Samtalet bör i möjligaste mån ske med ungdom och föräldrar tillsammans i rummet och vara strukturerat med tydligt fokus på de mål som satts upp i vårdplanen. Problemlösning sker tillsammans med familjen och ni försöker gemensamt hitta lösningar på de problem som vidmakthåller depressionen. Varje session bör mynna ut i uppgifter som familjen får arbeta med mellan samtalen. Prioritering av fokus i sessionen görs utifrån en sammanvägning av

- i vilken utsträckning problemet bedöms vidmakthålla depressionen
- hur möjligt det är att komma till rätta med problemet
- vad familjen önskar arbeta med

Behandlingen är modulbaserad, vilket innebär att tonvikt och ordningsföljd kan skräddarsys utifrån varje ungdom och familj. Nedanstående är ett förslag på hur behandlingen kan läggas upp tidsmässigt. Beroende på problematik och svårighetsgrad kan olika moment ta mer eller mindre tid i anspråk. Arbetet inom de olika områdena sker parallellt där skola, sömn och aktivering följs upp under varje samtal. Efter en mer omfattande utvärdering i session åtta tas ställning till vidare insatser. Vid tillfrisknande blir nästa steg i behandlingen återfallsprevention. Vid tydliga framsteg är det fördelaktigt att fortsätta med psykosocial basbehandling med fokus på de områdena med kvarvarande problem. Vid utebliven förbättring behöver annan behandling övervägas, exempelvis farmakologisk behandling och/eller samtalsbehandling.

Även föräldrar med ett i grunden välfungerande föräldraskap kan behöva stöd i förhållningssätt i vardagen hur de på bästa sätt kan hantera den uppkomna livssituationen med en deprimerad ungdom. Det brukar därför vara hjälpsamt med ett föräldrasamtal tidigt i den psykosociala basbehandlingen. Där får föräldrarna ökad kunskap om depression och en chans att arbeta med olika föräldrastrategier som kan vara hjälpsamma i arbetet med att bryta den depressiva spiralen och stabilisera livssituationen. Syftet är



att med depressionen som utgångspunkt få till ett stödjande familjeklimat och en stödjande och positiv relation mellan föräldrar och ungdomen.

Att få igång kommunikationen och positiv gemensam tid utgör grunden i arbetet på föräldra- och familjenivå, medan konflikthantering och ”prata om problem” sker mer sparsamt. Börja således med relationsgrunderna. Arbetet med familj fördjupas vid behov längre fram i basbehandlingen i ett familjesamtal där ungdomen deltar eller vid ytterligare föräldrasamtal.

Egen psykisk ohälsa, liksom andra belastningar på föräldrar eller familjenivå kan göra det svårt för föräldern att fullt ut delta i behandling och utgöra ett stöd. I dessa lägen kan man behöva hänvisa föräldrarna till egen hjälp alternativt skriva remiss. I de fall där det förekommer svåra familjekonflikter, våld i hemmet, missbruk eller andra problem som gör att förälderns omsorgsförmåga inte är tillräcklig behöver socialtjänsten involveras.

Den psykosociala basbehandlingen har ett tydligt fokus på familj och nätverk som viktig resurs som tillsammans med ungdom och behandlare arbetar för att häva depressionen. Ett viktigt inslag i behandlingen är att aktivera familjen och försöka skifta från känslor av hjälplöshet till handling och lösning av problem. Avgörande för att nå framgång i arbetet med rutiner, aktivering och skola är att föräldrarna är delaktiga och kan fungera som en resurs.

En del familjer har hamnat i en negativ spiral där ofruktsamma konflikter präglar umgänget och där familjen snarare fungerar som en belastning och vidmakthållande faktor för depressionen. I en del andra familjer brister föräldrarna i omsorgsförmåga. I bägge dessa fall bör åtgärder riktas till föräldrarna som en del i ungdomens behandling.

Det är ofta klokt att ha ett samtal där bara föräldrarna medverkar och där de får konkreta råd om vad de kan göra för att underlätta för ungdomen. I vissa fall kan det behövas mer än ett samtal med föräldrarna men vanligen kan ni ta med ungdomen i det fortsatta arbetet med att förbättra kommunikation och relationer i familjen.

I denna modul får du tips om hur du kan:

- Arbeta med familjer som hamnat i en negativ spiral med mycket konflikter.
- Gå till väga när föräldrars omsorgsförmåga av olika anledningar sviktar.

För att:

- Kunna hjälpa familjer med ett konfliktfyllt klimat så att föräldrarna får möjlighet att aktivt delta i ungdomens behandling.

Förtest

1. När familjen hamnat i en spiral av mycket tjat kring regler som ungdomen ändå inte följer är det viktigast att föräldrarna i ett första steg:

- Ger lagom bestraffningar på olämpligt beteende
- Fokuserar på att upprätthålla regler för att inte tappa greppet
- Fokuserar på att stärka relationen med ungdomen
- Befriar ungdomen från de flesta regler och krav för att inte förvärra depressionen

2. När föräldern ger tydliga indikationer på att vara deprimerad gäller det att:

- Inte göra så stor sak av det då det bara riskerar att leda till skuldkänslor eller bristande samarbete
- Försöka lotsa föräldern till egen hjälp som del i ungdomens depressionsbehandling
- Avvakta och se hur det utvecklar sig då det inte behöver påverka ungdomens behandling
- Inte fråga vidare då det är ungdomen som är din patient och du inte bör lägga dig i hur föräldern mår

3. Aggressionsutbrott riktade mot föräldrarna hanteras bäst genom att de:

- Markerar sig fysiskt för att gränssätta
- Höjer rösten och markerar att ungdomen gått för långt
- Ger goda argument till varför det är orimligt för ungdomen att bli så arg
- Genom kroppsspråk och tal dämpar de känslomässiga uttrycken

Översikt

Vikten av ett gott familjeklimat

Familjeklimat med många kritiska kommentarer och en kritisk samtalston har visat sig förvärra depression. En del familjer hamnar i en negativ spiral av konflikter, tjat, isolering och misslyckad gränssättning. Depression med energibrist och irritabilitet är ofta en ”motor” som drar spiralen nedåt. Ungdomen drar sig undan och slutar delta i familjeaktiviteter och samtal. Föräldrar känner sig utestängda och vet inte hur de ska kunna nå fram. Kommunikationen består till övervägande del av tjat kring olika regler som ungdomarna ändå inte följer. Mönstret är problematiskt av flera skäl. Dels riskerar det att vidmakthålla depressionen då det negativa klimatet i sig blir en belastning för ungdomen, dels riskerar det att hindra föräldrarna från att delta aktivt i ungdomens behandling. Det är svårt för föräldrarna att fungera stödjande och hjälpa ungdomen när det gäller rutiner, aktivering och skola om de hamnat i detta negativa mönster. Depression hos förälder kan bidra till en negativ spiral. När en förälder är belastad av depression minskar det kraftigt effekten av andra insatser för unga med depression och behöver bli huvudfokus i behandlingen.

Om familjeklimatet bedöms vara belastande för ungdomen eller om det bedöms hindra övrigt depressionsarbete så bör detta beskrivas i vårdplanen och en del av det inledande behandlingsarbetet bör ha detta som fokus. En del föräldrar brister i omsorgsförmåga och sociala myndigheter bör då kontaktas. När en förälder lider av egen psykisk ohälsa och då särskilt depression bör behandlaren betona vikten av och underlätta för föräldern att få egen hjälp.

Mer positiv tid tillsammans

Ett bra familjeklimat förutsätter att föräldrarna och ungdomen tillbringar positiv tid tillsammans. Om familjen har för lite av sådan tid tillsammans bör behandlingen inrikta sig på att arbeta problemlösande med familjen kring detta. Det är bra att i ett tidigt skede få igång gemensamma måltider och andra rutiner där flera i familjen deltar. Du ”brainstormar” med familjen kring aktiviter att göra tillsammans och försöker schemalägga dessa samt förutse hinder. För att öka chansen att saker verkligen blir av bör du lägga särskild vikt vid vad ungdomen tycker.

Ett vanligt hinder är att mycket av den tid familjen tillbringar tillsammans präglas av konflikter och tjat. Detta riskerar att göra både ungdomen och föräldrarna tveksamma till att göra fler saker ihop. Risken är att aktiviteter planeras som sedan bara mynnar ut i bråk och misslyckanden för familjen. Det är därför bra om du och familjen går igenom olika sätt att få i gång en mer positiv kommunikation parallellt med att familjeaktiviteter planeras.

Att skapa en positiv kommunikation

En positiv kommunikation kan vara avgörande för att ungdomen ska bryta sin isolering och åter delta i familjeaktiviteter och samtal. Det är också en förutsättning för att föräldrarna ska kunna vara delaktiga i behandlingen och fungera som ett stöd för ungdomen. När familjen hamnat i en negativ spiral där ungdomen drar sig undan och slutar engagera sig i familjeaktiviteter kan behandlaren träffa föräldrarna enskilt eller tillsammans med ungdomen och diskutera hur de kan göra för att få i gång en mer positiv och konstruktiv kommunikation.

Nedan följer några områden du kan diskutera med föräldrarna för att hitta en mer positiv kommunikation.

Dagligt småprat
Att hitta något att prata om varje dag, gärna kring något som intresserar ungdomen. Även om ungdomen inte svarar så utförligt har föräldrarna i alla fall visat att de bryr sig. Att berätta om saker de själv varit med om eller som intresserar dem. Ungdomar kan lätt uppfatta frågor från föräldrarna som förhör och det kan därför vara lättare att få i gång samtal om de pratar om något som rör dem själva. Om möjligt är det bra att göra saker tillsammans med ungdomen. Ofta kan det vara lättare och mindre laddat att prata med varandra om man samtidigt också gör någon aktivitet.

Aktivt lyssnande
Ungdomar med depression är ofta känsliga för kritik. Betona därför att föräldern måste vara noggrann med att undvika kommentarer som ungdomen kan uppfatta som kritik. Det är bra att ställa öppna frågor. Om ungdomen berättar något så bör föräldern bara följa med i samtalet utan att ha en massa synpunkter eller värderingar. Det är bra att spegla och ställa följdfrågor. Om ungdomen berättar om ett problem eller att den mår dåligt över något så bör föräldern validera ungdomens känslor och tankar kring detta. De bör undvika att i tidigt skede ge förslag på lösningar. De bör också låta bli att komma med goda råd då sådana lätt träffar fel och ofta leder till att ungdomen känner sig missförstådd och förlorar lusten att berätta mer.

Vara närvarande
Föräldrarna behöver vara närvarande när de umgås med ungdomen och exempelvis inte tillåta sig att bli avbrutna av mobil eller dylikt och undvika att göra andra saker samtidigt. Detta är grundläggande i all form av umgänge men särskilt viktigt i umgänget med deprimerade ungdomar, som ofta är extra känsliga i det sociala samspelet.

Begränsa uttryck av egen stark oro
Många föräldrar känner stor och i vissa fall befogad oro över ungdomens beteende och mående. Det riskerar att leda till ett för stort fokus på kontroll och överbeskydd vilket i sin tur leder till konflikter och att ungdomen drar sig ännu mer undan. En del ungdomar slutar att berätta för föräldrarna hur de mår av rädsla för att göra föräldrarna oroliga eller för kontrollerande. Inte sälla känner de att de förstör för hela familjen. Här kan en del föräldrar behöva våga släppa kontroll och istället lägga fokus på relationen med ungdomen och på hur de kan fungera som stöd.

Att prata med ungdomen om problem

En del familjer har svårt att få till ett gott klimat eftersom de inte pratar om problem på ett konstruktivt sätt. De hamnar i ett läge där det blir för mycket fokus på problem vilket gör att ungdomen drar sig undan. Föräldrar som pratar med ungdomen för ofta om olika problem samt pratar om problemen vid fel tillfällen får svårt att tillsammans med ungdomen lösa de problem som verkligen behöver lösas. När så är fallet behöver du ta upp med föräldrarna vikten av att lägga mer fokus på det som fungerar och helt enkelt inte lägga tid på att argumentera kring mindre problem med ungdomen.

Vid de diskussioner som föräldrarna måste ta bör de ha ett klart uttalat mål med vad de vill uppnå och välja rätt tidpunkt för samtalet. Diskussionerna bör tas när det finns gott om tid, familjen är pigg och när stämningen åtminstone är hyfsat god. Det underlättar om föräldrarna använder jag-budskap och använder ”jag känner” och ”jag tänker” i stället för ”du borde” och ”du måste”. Det är också bra om de kan ha konkreta lösningsförslag och söka kompromiss med ungdomen.

Att hantera konflikter i vardagen

För en del ungdomar med depression är irritabiliteten mycket uttalad och aggressionsutbrott riktas mot föräldrarna. Ett sätt att motverka detta är att arbeta med att förbättra relationen mellan föräldrar och ungdom samt att tillsammans med familjen arbeta problemlösande kring de vanligaste konfliktområdena och försöka att hitta rutiner kring dessa. Konflikter uppstår ofta som en följd av att ungdomen utsätts för krav som upplevs övermäktiga. Avgörande för att minska antalet konflikter och utbrott är därför att omgivningen visar förståelse för att ungdomen är deprimerad och anpassar sina förväntningar och krav utifrån detta.

När aggressionsutbrott är ett påtagligt problem kan du behöva träffa föräldrarna enskilt och diskutera hur de kan bemöta ungdomen på ett sätt som gör att konflikterna inte eskalerar. Nedan följer några punkter som du kan ta upp med föräldrarna.

Kroppsspråk
Genom att försöka hålla sig lugn kan man dämpa konflikten. Att använda sig av kroppsspråk för att dämpa känslomässigt uttryck är en viktig del av konflikthantering. Aggressivt kroppsspråk brukar kännetecknas av stirrande blick, att man markerar sig fysiskt och rör sig hastigt. Att hålla sig lugn, röra sig långsammare, undvika ögonkontakt och att inte göra sig stor och hotfull kan vara ett effektivt sätt att lugna en uppseglande konflikt.

Tal
Långa utläggningar riskerar att leda till att ungdomen stänger av, att föräldern eldar upp sig och att konflikten eskalerar. Risken är att de intar olika positioner utan att komma vidare och att samma långa haranger upprepas vid flera tillfällen. Att sänka ljudvolymen och tala med lugnt tonfall minskar risken för en upptrappning.

Avled och ta timeout
Det är bra att försöka avleda i ett tidigt skede innan det gått för långt. Genom att föräldern lär sig känna igen de situationer som brukar leda fram till konflikter går en del av dessa att undvikas. Avbryt och ta en paus om konflikten börjar trappas upp.

Positiv monitorering och att förhålla sig till regler

Många föräldrar har frågor om hur de bör förhålla sig till regler och gränssättning när ungdomen blivit deprimerad. De har hamnat i en negativ spiral med mycket tjat och konflikter kring regler som ungdomarna ändå inte följer. Detta mönster är viktigt att bryta då det belastar både föräldrar och ungdom och försvårar det övriga depressionsarbetet. Två sätt att öka följsamheten till regler är:

- att stärka relationen
- att välja sina strider

Stärka relationen
Det viktigaste utifrån depressionshänsyn är att få i gång en bättre fungerande relation mellan föräldrar och ungdom. En god relation leder till färre konflikter och är också grunden för att kunna hålla vissa nödvändiga gränser. Därför bör en diskussion om gränssättning ta sin utgångspunkt i hur man kan förbättra relationen med ungdomen och få till ett mer stödjande klimat i familjen. Frågor att diskutera med föräldrarna kan vara:

- Hur kan man öka antalet positiva aktiviteter med ungdomen?

- Var hittar man mer konfliktfri tid tillsammans?
- Hur kan föräldrarna lyssna bättre?
- Hur kan föräldrarna validera bättre?
- Hur kan föräldrarna bättre uppmuntra de framsteg som görs och bekräfta att ungdomen faktiskt försöker?

Poängen är att ett fokus på att förbättra relationen mellan förälder och ungdom är det mest effektiva sättet att minska icke konstruktivt tjat kring regler och gränssättning. Det är viktigt att du är tydlig med detta samtidigt som du validerar föräldrarnas frustration och oro.

Välj dina strider
En annan punkt att diskutera med föräldrarna är att de bör välja sina strider. För mycket fokus på regler och gränssättning riskerar att leda dels till ett negativt familjeklimat som vidmakthåller depressionen, dels till att det blir svårt att hålla uppe gränser även kring sådant som är nödvändigt. En möjlig lösning är att tillfälligt släppa på ”onödiga” regler och fokusera på det som är viktigt för ungdomens tillfrisknande, som att gå upp på morgonen eller inte spela datorspel på nätterna. Kring dessa nödvändiga regler bör föräldrarna arbeta problemlösande tillsammans med ungdomen.

Balans mellan krav och förväntningar

Det gäller för föräldrarna att hitta en balans där de inte utsätter ungdomen för överkrav samtidigt som de inte heller går med i för mycket undvikanden. För höga krav riskerar att leda till att ungdomen känner sig stressad, missförstådd och drar sig undan. För låga krav och förväntningar kan kännas skönt för alla på kort sikt men riskerar att vidmakthålla depressionen då saker, som är nödvändiga för tillfrisknande, inte blir gjorda. Precis som du som behandlare förväntar dig att familjen tar ansvar för behandlingen utifrån sina förutsättningar bör föräldrarna förvänta sig att ungdomen deltar i familjeliv och aktiviteter utifrån dennes förutsättningar. Det är bra att inför familjen vara tydlig med denna balansakt.

Hantera svårigheter att acceptera att ungdomen är deprimerad

I det här sammanhanget ska acceptera förstås som att föräldern kan se och stå ut med verkligheten som den är och handla effektivt utifrån detta.

Det kan vara svårt för en förälder att acceptera att ungdomen lider av en depression och att även enklare saker kan upplevas som jobbiga. Ungdomens förlorade energi och tappade lust kan tolkas som lättja. Bristande acceptans riskerar att leda till bristande engagemang i behandlingen. Föräldern tycker att hela lösningen ligger i att ungdomen skärper sig eller rycker upp sig. ”Han borde kunna komma upp på morgnarna utan hjälp av oss”, det kan väl inte vara så jobbigt att gå till gymmet två gånger i veckan”, ”om han bara skärpte sig skulle han fixa skolan”. Ett sådant ifrågasättande och dömande förhållningssätt riskerar att leda till att ungdomen drar sig undan mer, vilket i sin tur gör det ännu svårare för föräldern att bli delaktig i behandlingen. Du behöver hjälpa föräldrarna att avlasta övermäktiga krav på ungdomen utan att för den skull gå med i undvikanden som vidmakthåller depressionen.

En avgörande del i att öka förälderns acceptans för ungdomens situation är att föräldern är delaktig i både bedömningsfasen och i att formulera en vårdplan. En grundlig psykoedukation kan också underlätta.

Graden av acceptans är inte stabil utan varierar ofta över tid och mellan olika situationer. När behandlaren märker att föräldern har svårt att se ungdomens situation är det bra att lyfta detta. Ibland kan detta diskuteras enskilt med föräldern utan att ungdomen är med.

Omsorgsförmåga

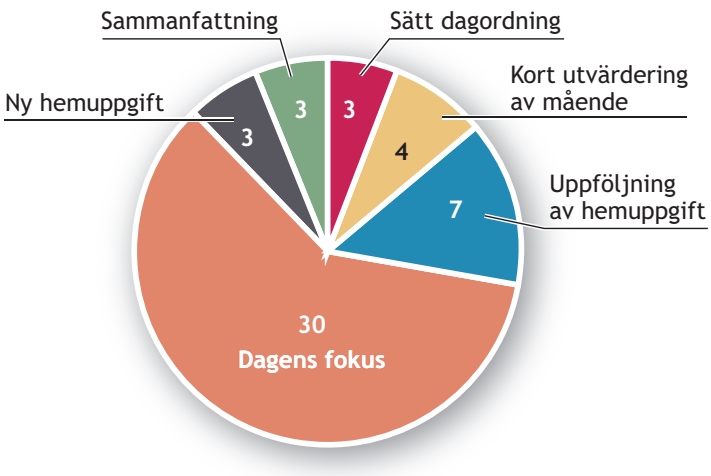
Ibland förekommer det svåra familjekonflikter, våld i hemmet eller missbruk som gör att förälderns omsorgsförmåga inte är tillräcklig. Vid sådana tillfällen ska socialtjänsten involveras. Det bör vara tydligt för föräldrar, ungdom och socialtjänst att detta både är en skyldighet och en nödvändig del av depressionsbehandlingen. Det kan också förekomma föreställningar om att ungdomen behöver prata ut eller bearbeta dessa belastande händelser. Du bör vara tydlig med att huvudfokus för depressionsbehandlingen inledningsvis ligger på att skydda ungdomen från vidare belastning snarare än på bearbetning.

Egen psykisk ohälsa som depression eller sömnstörning kan göra det svårt för föräldern att uppbringa den kraft och energi som behövs för att fullt ut delta i behandlingen och vara ett stöd för ungdomen. Dåligt måendet riskerar att göra föräldern mer irritabel och kritisk vilket kan påverka hela familjen negativt och i förlängningen bli en vidmakthållande faktor för ungdomens depression. Då föräldern lider av psykisk ohälsa bör du betona vikten av att föräldern påbörjar egen behandling. Du förklarar varför detta är viktigt som ett led i att hjälpa ungdomen. Viss varsamhet kan behövas för att inte väcka onödiga skuldkänslor. En del föräldrar har svårt att själva söka hjälp och det är då bra om du hjälper till att lotsa föräldern rätt.

I vissa fall kan äktenskapliga problem eller en konfliktfylld separation försvåra för föräldrarna att engagera sig i behandlingen. Även i dessa fall är det bra om du kan lotsa föräldrarna till hjälp.

Teknik – föräldrastrategier

Disposition av samtalet



Tidsangivelserna är ungefärliga och grundar sig på ett 50 minuters samtal. Att ligga högt i struktur behöver självklart balanseras mot terapeutisk finkänslighet och familjens situation. Justering kan krävas särskilt vid ett eventuellt försämrat mående då utvärdering behöver mer tid.

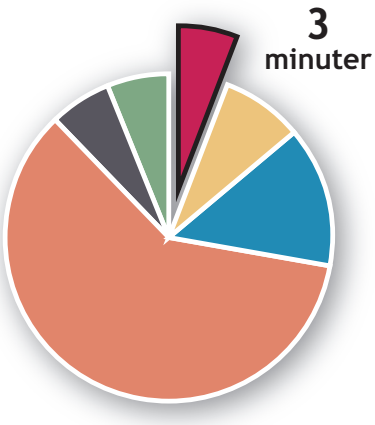
Samtalsstödet har text i fyra nivåer.
GRÖNT – sådant du alltid bör göra
GRÅTT – sådant du kan tänka på
RÖTT – sådant du bör undvika
SVART – sådant du tar ställning till

Behandlingsarbetets tre kärnkomponenter

Validering
- Aktivt lyssnande
- Förmedla förståelse av det outsagda
- Normalisera
- Behandla ungdom och förälder som kompetenta

Strukturen
- Sätt dagordning
- Kort utvärdering av mående
- Uppföljning av hemuppgift
- Dagens fokus
- Ny hemuppgift
- Sammanfattning

Problemlösande med familj
- Beskrivning av problem
- Brainstorming
- Välj lösning
- Pröva och utvärdera sedan lösning



Sätt dagordning

FÖRÄLDRASTRATEGIER

Steg 1
Informera om samtalets struktur

Gå kort igenom vad varje punkt innebär.

- Sätt dagordning.
- Kort utvärdering av mående.
- Uppföljning av hemuppgift.
- Dagens fokus.
- Ny hemuppgift.
- Sammanfattning.

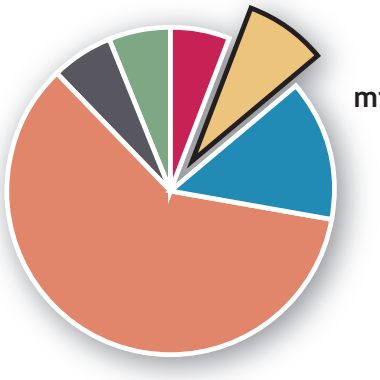
Skriv tillsammans ner huvudpunkter på dagordningen.

Steg 2
Bestäm dagens fokus

Värdera lämpligt fokus utifrån var ni befinner er i behandlingsförloppet.

Föreslå område för föräldrar och förklara kort hur du tänker. Hör med föräldrarna om de vill fokusera på ytterligare område.

Undvik att välja för många områden. Ofta räcker det med ett område per samtal och att följa upp och befästa framsteg inom övriga områden via uppföljning av hemuppgift.



Kort utvärdering av mående

FÖRÄLDRASTRATEGIER

Steg 1
Liten utvärdering

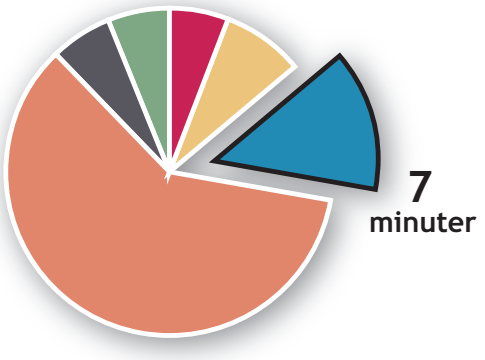
1. Utvärdera måendet genom att fråga

- **om ungdomen mår bättre/sämre/samma som tidigare**
- **hur mycket ungdomen orkar med vad gäller hemma/kompisar/skola**
- **om det har hänt något som ökar risken/belastningen.**

2. Kontrollera hur läget är för de delmål (1–3 st) som nu är mest i fokus på skalan 0 (värsta läget) – 10 (målet är uppnått).

Värdera förbättring eller försämring vad gäller symtombörda, aktivitetsnivå och måluppfyllelse. Vid tydlig försämring bokas snar tid med ungdom tillsammans med föräldrar för fördjupad utvärdering.

Undvik att fastna i detaljer om måendet om det inte uppenbart har försämrats i en sådan grad att du behöver gå igenom det noggrannare.



Uppföljning av hemuppgift

FÖRÄLDRASTRATEGIER

Steg 1
Uppföljning hemuppgift

Fråga föräldrarna hur det har gått med uppgiften. Diskutera

- vilka slutsatser som går att dra från hemuppgiften
- vilka åtgärder familjen kan tänka sig att fortsätta med.

Undvik att skynda förbi de hemuppgifter som gått bra utan lägg tid till att titta på vad familjen gjort för att lyckas.

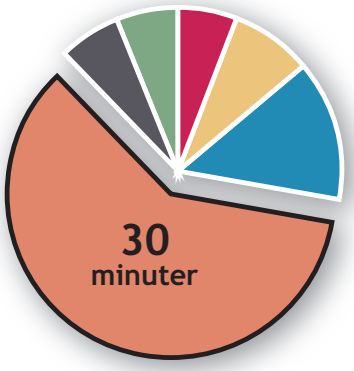
Om uppgiften inte fungerat, problemlös kring hinder. Om ni hittar en rimlig lösning, ge samma hemuppgift till kommande vecka. Om ingen lösning hittas, validera svårigheten med hemuppgiften för att avlasta känsla av misslyckande och kom fram till ny åtgärd.

Steg 2
Befäst framsteg

Föreslå att familjen fortsätter med åtgärder som fungerat.

Be föräldrar komplettera med fler åtgärder vid behov.

- Bestäm när och vad som ska göras. Var specifik.
- Kort problemlösning kring möjliga hinder för varje åtgärd.
- Be föräldrar skriva ned överenskommelsen.



Dagens fokus

FÖRÄLDRASTRATEGIER

Steg 1
Varför fokus läggs på föräldrastrategier

Beskriv tillsammans med föräldrarna varför föräldrastrategier är en viktig del i behandlingen.

- Ett negativt familjeklimat riskerar att vidmakthålla depressionen då det utgör en belastning för ungdomen.
- Ett positivt familjeklimat gör det lättare för föräldrarna att fungera stöttande och delta aktivt i behandlingen.

Steg 2
Aktuell familjesituation

Beskriv kort hur du uppfattat läget i familjen och stäm av om du uppfattat rätt. Diskutera tillsammans

- stöd och kravavlastning
- positiv tid tillsammans
- kommunikation.

Förvissa dig om att föräldrarna är delaktiga och landa i en gemensam beskrivning av vardagen med hög igenkänning. Observera att det är viktigt att föräldrar känner sig validerade i problem på familjenivå. Det är varken lätt att ha en depression eller att vara förälder till ett barn med depression.

Undvik att fastna i detaljerad genomgång av olika problem i detta skede. Undvik anklagelser och dömande. Det är sällan hjälpsamt eller effektivt för att uppnå förändring.

Samtidigt behöver vi vara tydliga med att en förändring är nödvändig för att bryta den depressiva spiralen.

Steg 3
Välj föräldrastrategi

Bestäm tillsammans med föräldrarna vilka föräldrastrategier som ska gås igenom under dagens samtal.

Ge förslag:
- Stöd och kravavlastning
- Positiv tid tillsammans
- Kommunikation

Undvik att enbart fastna i samtal om konflikter och problem.

Steg 4
Föräldrastrategier

Nedan följer olika alternativ på fokus i samtalet beroende på vad som framkommit i kartläggning av föräldrastil, depressiva spiralen och föräldrarnas önskemål.

Stöd och kravavlastning

1. **Ge information om behovet av ökad förståelse och stöd utifrån att ungdomar med depression har en nedsatt kapacitet.**

2. **Gå tillsammans igenom de områden där ungdomen särskilt behöver stöd, diskutera vilka krav som kan behöva anpassas och hur föräldrarna kan underlätta för ungdomen i vardagen.**

Komplettera vid behov.
- Minskning av ”tjat”.
- Välja sina strider.

3. **Diskutera också några utvalda områden där det kan vara bra att föräldrarna ”står på sig” och samtidigt ökar stöd.**

Komplettera vid behov.
- Dygnsrytm och rutiner.
- Hälsofrämjande aktiviteter.
- Fungerande skolgång i samarbete med skola.

Kom överens om vad föräldrarna vill testa för att öka stöd och kravavlastning.

Börja i liten skala och välj saker som har stor chans att lyckas. Använd förslagsvis arbetsblad ”Föräldrastrategier”.
- **Bestäm vad, när, hur och vem.**
- **Gå igenom hur föräldrarna kan hjälpa och stötta varandra i arbetet.**
- **Be föräldrarna skriva ner uppgiften.**
- **Problemlös eventuella hinder och möjliga lösningar.**

Positiv tid tillsammans

1. **Gå igenom varför positiv tid tillsammans är viktigt.**
   - God relation mellan föräldrar och ungdom utgör grunden.
   - Goda och välfungerande relationer i vardagen leder till bättre mående och minskar stress.
   - Positiv tid tillsammans minskar även isolering och passivitet.

2. **Diskutera tillsammans hur föräldrarna kan ta initiativ till och uppmuntra gemensam tid och positiva aktiviteter tillsammans med ungdomen.**

Komplettera vid behov.
- Gemensamma familjeaktiviteter (en stund framför tv:n, matlagning, fika eller promenad).

3. **Be föräldrar välja en eller ett par gemensamma aktiviteter som man önskar ta initiativ till.**

Börja i liten skala och välj saker som har stor chans att lyckas. Använd förslagsvis arbetsblad ”Föräldrastrategier”.
- **Bestäm vad, när, hur och vem.**
- **Gå igenom hur föräldrarna kan hjälpa och stötta varandra i arbetet.**
- **Be föräldrarna skriva ner uppgiften.**
- **Problemlös eventuella hinder och möjliga lösningar.**

Positiv kommunikation

1. **Gå tillsammans igenom betydelsen av att få igång kommunikation och minska kritik och konflikter.**

2. **Ge grundläggande information om validering som viktigt kommunikationsredskap.**
   - Att i samtal bli lyssnad på, förstådd och att det förmedlas att ens tankar och känslomässiga reaktioner är giltiga, rimliga och begripliga upplevs

som tröstande och minskar ofta känslomässig upprördhet.
- ”Det är fullt begripligt att du reagerade som du gjorde utifrån vad som hände i går”. ”Det är klart att du blev ledsen över det – det hade vem som helst blivit i samma situation, jag också”.
- Ibland kan för snabba åtgärdsförslag och problemlösning upplevas som invaliderande. Känslor och tankar kan först behöva valideras. Paus. Sedan problemlösning.
- Att validera sin ungdom är inte samma sak som att hålla med eller låta ungdomen göra allt hen vill. T ex kan ett nej fortsätta vara ett nej. Att ungdomen blir ledsen vid gränssättning kan däremot valideras.

3. Diskutera utifrån vardagliga exempel vilka föräldrabeteenden som ökar respektive minskar chansen att ungdomen söker föräldrarna för samtal och stöd.

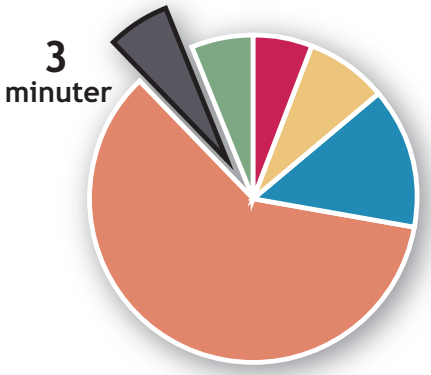
Komplettera vid behov.
- Vara närvarande och tillgänglig.
- Dagligt småprat.
- Tillbringa mer tid med.
- Visa intresse.
- Aktivt lyssna utan att döma.
- Validera ungdomens upplevelse.
- Inte ha för bråttom till problemlösning, råd och åtgärder.
- Minska kritik och tillrättavisningar.
- Välja sina strider för att minska konflikter.
- Begränsa uttryck av egen stark oro, förtvivlan eller katastroftankar.
- Minska kontroll och överbeskydd.

4. Kom överens om vad föräldrarna vill testa för att få igång och öka positiv kommunikation.

Börja i liten skala och välj saker som har stor chans att lyckas. Använd förslagsvis arbetsblad ”Föräldrastrategier”.
- Bestäm vad, när, hur och vem.
- Gå igenom hur föräldrarna kan hjälpa och stötta varandra i arbetet.
- Be föräldrarna skriva ner uppgiften.
- Problemlös eventuella hinder och möjliga lösningar.

Steg 5
Vanliga fallgropar

Gå tillsammans med föräldrarna igenom vanliga fallgropar. Normalisera, validera svårigheterna och gå igenom möjliga lösningar.
- Det är lätt att känna sig uppgiven när man tycker att man redan provat allt. Uppmuntra och betona betydelsen av att vara uthållig och konsekvent.
- Utebliven positiv reaktion från ungdomen som inte vill/orkar. Validera att det är svårt att genomföra förändring när man initialt inte får så mycket tillbaka. Gå igenom hur föräldrarna kan uppmuntra varandra i arbetet.



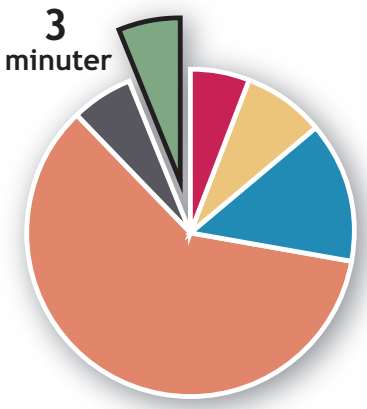
Ny hemuppgift

FÖRÄLDRASTRATEGIER

Steg 1
Hemuppgift

Klargör att det ni kommit överens om under steg 4 är hemuppgift till nästa samtal.

Om det finns andra hemuppgifter som löper parallellt så sammanfatta dessa tillsammans med föräldrar. Säkerställ att föräldrar vet vad som ska göras.



Sammanfattning

FÖRÄLDRASTRATEGIER

Steg 1
Sammanfatta

Fråga föräldrarna vad de tar med sig från dagens samtal.

Komplettera vid behov.

- Goda och välfungerande relationer i vardagen bidrar till förbättrat mående och utgör ett skydd.
- Ett positivt familjeklimat gör det lättare för föräldrarna att fungera stöttande och delta aktivt i arbetet med att bryta den depressiva spiralen.

Steg 2
Avstämning

Fråga om föräldrarna känt sig lyssnade på och om ni pratat om rätt saker.

<u>Vid nästa samtal</u>

Steg 1
Uppföljning hemuppgift

Fråga föräldrarna om hur det har gått med hemuppgiften och ta reda på

- vilka slutsatser föräldrarna drar om hur föräldrastrategierna påverkar familjeklimatet
- vilka föräldrastrategier som kan genomföras också kommande veckor.

Om föräldrarna inte har gjort det som ni kommit överens om, problemlös kring det som varit hinder. Om ni hittar en rimlig lösning, ge samma hemuppgift till

kommande vecka. Hittar ni ingen lösning, validera svårigheten med hemuppgiften för att avlasta känslan av misslyckande och arbeta vidare med modulen föräldrastrategier eller familj alternativt ta med information till den större utvärderingen för att ta ställning till lämplig fortsättning.

Steg 2
Fortsatta föräldrastrategier

Föreslå att föräldrarna fortsätter med de strategier som upplevts som positiva.

Be föräldrarna komplettera med fler strategier.

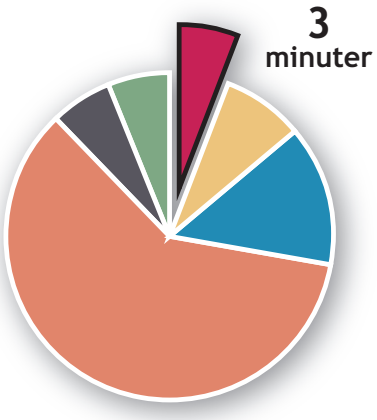
- Bestäm när och hur saker ska göras. Var specifik.
- Kort problemlösning kring möjliga hinder för varje aktivitet.
- Be föräldrarna skriva ner överenskommelsen.

Vid kommande samtal

Kort uppföljning

Fråga hur det gått med de olika föräldrastrategierna och låt föräldraarbetet löpa parallellt med övrig behandling.

Teknik – familj



Sätt dagordning

FAMILJ

Steg 1
Informera om samtalets struktur

Gå kort igenom vad varje punkt innebär.

- Sätt dagordning.
- Kort utvärdering av mående.
- Uppföljning av hemuppgift.
- Dagens fokus.
- Ny hemuppgift.
- Sammanfattning.

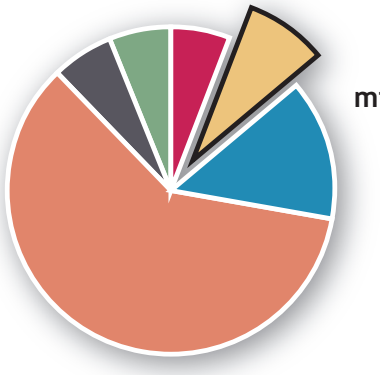
Skriv tillsammans ner huvudpunkter på dagordningen.

Steg 2
Bestäm dagens fokus

Värdera lämpligt fokus utifrån var ni befinner er i behandlingsförloppet.

Föreslå område för familjen och förklara kort hur du tänker. Hör med familjen om de vill fokusera på ytterligare område.

Undvik att välja för många områden. Ofta räcker det med ett område per samtal och att följa upp och befästa framsteg inom övriga områden via uppföljning av hemuppgift.



Kort utvärdering av mående

FAMILJ

Steg 1
Liten utvärdering

1. Utvärdera måendet genom att fråga
   - om ungdomen mår bättre/sämre/samma som tidigare
   - hur mycket ungdomen orkar med vad gäller hemma/kompisar/skola
   - om det har hänt något som ökar risken/belastningen.
2. Kontrollera hur läget är för de delmål (1–3 st) som nu är mest i fokus på skalan 0 (värsta läget) – 10 (målet är uppnått). Börja med ungdom men hör även med förälder.

Värdera förbättring eller försämring vad gäller symptombörda, aktivitetsnivå och måluppfyllelse. Bestäm dig för om det krävs fördjupad utvärdering eller om vårdplanen behöver revideras. Gå annars vidare med uppföljning av hemuppgift.

Undvik att fastna i detaljer om måendet om det inte uppenbart har försämrats i en sådan grad att du behöver gå igenom det noggrannare.

Om föräldrar ser små framsteg men ungdomen inte håller med, så validera att det ofta är så att den som är drabbad inte märker små förbättringar. Lämna sedan frågan.

Steg 2
Fördjupa – bara vid tydlig försämring

1. Gå först igenom anhedoni och nedstämdhet/irritation och börja med det som besvärar ungdomen mest.
   - Be om skattning 0 (inga besvär) – 10 (värsta läget).
   - Ta reda på utbredning över dagen och när det är värst.

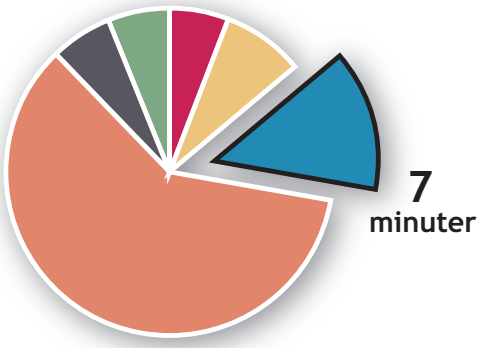
2. Gå sedan igenom sömn.
   - Läget 0–10.
   - Antal timmar och tid för insomning och uppvaknanden.

3. Energilöshet och/eller agitation, 0–10.

4. Fråga om självskadande men bara om det förekommit tidigare.
   - Frekvens, allvarsgrad, när?

5. Fråga om dödstankar.
   - Nivå 0–10.
   - Värsta/farligaste läget sedan sist, när?
   - Fortsätt med suicidtankar och eventuella suicidplaner.

Om du får tydligt napp på påtaglig suicidrisk – växla över till samtalsstödet för självmordsrisk för vidare bedömning och säkerhetsplanering.



Uppföljning av hemuppgift

FAMILJ

Steg 1
Uppföljning hemuppgift

Fråga familjen hur det har gått med uppgiften och diskutera
- vilka slutsatser som går att dra från hemuppgiften
- vilka åtgärder familjen kan tänka sig att fortsätta med.

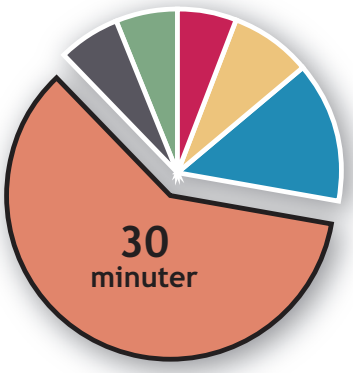
Undvik att skynda förbi de hemuppgifter som gått bra utan lägg tid till att titta på vad familjen gjort för att lyckas.

Om uppgiften inte fungerat, problemlös kring hinder. Om ni hittar en rimlig lösning, ge samma hemuppgift till kommande vecka. Om ingen lösning hittas, validera svårigheten med hemuppgiften för att avlasta känsla av misslyckande och kom fram till ny åtgärd.

Steg 2
Befäst framsteg

Föreslå att familjen fortsätter med åtgärder som fungerat.

Be familjen komplettera med fler åtgärder vid behov.
- Bestäm när och vad som ska göras. Var specifik.
- Kort problemlösning kring möjliga hinder för varje åtgärd.
- Be familjen skriva ned överenskommelsen.



Dagens fokus

FAMILJ

Steg 1
Varför fokus läggs på familj

Beskriv tillsammans med familjen varför familjeklimatet är viktigt vid depression.

- Goda och välfungerande relationer i vardagen leder till bättre mående och minskar stress.
- Ett stöttande familjeklimat och en positiv relation mellan föräldrar och ungdom ökar chansen att ungdomen söker förälder för stöd.
- Kritik och konflikter belastar, ökar stress och vidmakthåller depressiv symtomatologi.
- Depressionssymtom såsom energibrist och irritabilitet med passivitet och isolering kan lätt leda till konflikter och tjat i familjen, vilket i sin tur kan öka ungdomens isolering och minskad kommunikation.

Steg 2
Aktuell familjesituation

Sammanfatta tillsammans med familjen aktuellt familjeklimat.

Förvissa dig om att ungdom och föräldrar är delaktiga och landar i en gemensam beskrivning av vardagen med hög igenkänning. Observera att det är viktigt att både ungdom och föräldrar känner sig validerade i problem på familjenivå. Det är varken lätt att ha en depression eller att vara förälder till ett barn med depression.

Undvik anklagelser och dömande. Det är sällan hjälpsamt eller effektivt för att uppnå förändring.

Samtidigt behöver vi vara tydliga med att en förändring är nödvändig för att bryta den depressiva spiralen.

Steg 3
Välj område för dagen

Kom gemensamt fram till vilket område som ska prioriteras vid dagens familjesamtal utifrån vad som är problematiskt och behöver förändras.

- Positiv tid tillsammans.
- Positiv kommunikation.
- Prata om problem.
- Hantera konflikter.

Steg 4
Familjearbete

Nedan följer olika alternativ på fokus i samtalet beroende på behoven som framkommit i kartläggning av familj, depressiva spiralen och familjens önskemål.

Positiv tid tillsammans

1. **Beskriv för familjen hur du uppfattat nuvarande positiv tid tillsammans. Ta reda på om du uppfattat det rätt.**

2. **Utforska anledningarna till att familjen gör för få saker tillsammans.**

Komplettera vid behov:

- Har ungdomen dragit sig undan kontakt?
- Består gemensam tid av konflikter?
- Är föräldrarna för upptagna?
- Upplever ungdomen att hen inte kan visa hur hen egentligen mår inför föräldrarna?
- Känner sig ungdomen kritiserad/inte förstådd?
- Saknas det rutiner för t ex gemensamma måltider eller aktiviteter/samtal?

3. **Gå tillsammans igenom hur föräldrarna kan uppmuntra gemensam tid och positiva aktiviteter tillsammans med ungdomen.**

Undersök vilka aktiviteter ungdomen tidigare uppskattat och utgå från dessa.

4. **Be ungdomen och därefter föräldrarna ge förslag på olika saker att göra tillsammans.**

Hjälp familjen vid behov.

Skriv ner förslag.

Undvik att värdera de olika förslagen i detta skede.

5. Be familjen att välja en eller ett par gemensamma aktiviteter som man önskar prova. Ungdom väljer först.

Börja i liten skala och välj saker som har stor chans att lyckas. Använd förslagsvis arbetsblad ”Föräldrastrategier”.

- Bestäm vad, när, hur och vem.
- Be familjen skriva ner uppgiften.
- Problemlös eventuella hinder och möjliga lösningar.

Att skapa en positiv kommunikation

1. Beskriv för familjen hur du uppfattat nuvarande kommunikationsmönster. Ta reda på om du uppfattat det rätt.

2. Fråga vad ungdomen anser hindrar respektive underlättar kommunikation med föräldrarna i dagsläget.

Komplettera vid behov.

- Blir föräldern för orolig och behöver skyddas?
- Uppfattas föräldern som för ”på”?
- Är föräldern för snabb till problemlösning och problem slätas över?
- Tenderar kommunikationen att bli konfliktfylld?
- Är föräldern inte tillgänglig för kommunikation?

3. Fråga föräldrarna vad de anser hindrar respektive underlättar god kommunikation med ungdomen.

Komplettera vid behov.

- Stress?
- Konflikter?
- Att ungdomen drar sig undan?
- Är irriterad?
- Att ungdomen inte lyssnar?
- Att kommunikationen mestadels består av tillsägelser?

4. I de fall där ungdomen inte alls söker föräldern för samtal eller stöd, försök få en uppfattning om vad det är som driver att ungdomen inte berättar om sin situation för föräldrarna.
   - Rör det sig om normal tonårsdistans?
   - Rädsla att oroa/belasta föräldrarna som uppfattas som sköra?
   - Depressivt tankeinnehåll om att vara belastande?
   - Förälderns bemötande när ungdomarna berättar om sina tankar och känslor?
   - Reagerar föräldrar med kritik?
   - Uppfattas föräldrarna som invaderande?

5. Utifrån vad som framkommer problemlös kring möjliga lösningar och kom överens om något som familjen vill prova på hemma.

Börja i liten skala och välj saker som har stor chans att lyckas. Använd förslagsvis arbetsblad ”Föräldrastrategier”.

- Bestäm vad, när, hur och vem.
- Be familjen skriva ner uppgiften.
- Problemlös eventuella hinder och möjliga lösningar.

Prata om problem

Att prata om problem kan lätt leda till konflikter. Vissa saker behöver ändå föräldrar adressera. Vanliga fällor man kan gå i som förälder är att problematiska beteenden får allt för mycket fokus och att de tas upp vid fel tillfällen.

1. Beskriv för familjen hur du uppfattat angående hur föräldrarna pratar om problem med sin ungdom. Ta reda på om du uppfattat det rätt.

2. Ge psykoedukation och gå igenom varför det är en viktig del i depressionsbehandling att kunna prata om problem utan att det leder till konflikt.

Undvik att fastna i längre utläggningar kring det som föräldrarna uppfattar som problembeteenden hos ungdomen.

3. Diskutera strategier för hur man kan prata om problem på ett konstruktivt sätt.
   - Att välja sina strider: diskutera bara de problem som verkligen behöver diskuteras.
   - Att välja rätt tidpunkt.
   - Att använda jag-budskap istället för du-borde.
   - Komma med konkreta förslag på förändringar snarare än påpekande av fel.
   - Vara beredd att kompromissa.
   - Hålla sig till en specifik situation i stället för generaliserande egenskaper.

4. Kom överens om något som familjen vill prova på hemma.

Börja i liten skala och välj saker som har stor chans att lyckas. Använd förslagsvis arbetsblad ”Föräldrastrategier”.

- Bestäm vad, när, hur och vem.
- Be familjen skriva ner uppgiften.
- Problemlös eventuella hinder och möjliga lösningar.

Hantera konflikter

För en del ungdomar är irritabiliteten uttalad och inte sällan riktad mot föräldrarna. Vissa föräldrar kan också ha ett förhållningssätt som driver på konflikterna.

1. Beskriv för familjen hur du uppfattat angående hur konflikter ser ut och hanteras i dagsläget. Ta reda på om du uppfattat det rätt.
   - Förekomst.
   - Återkommande triggersituationer som familjen behöver vara vaksam på.
   - Hur konflikterna hanteras från ungdomens sida och från föräldrarnas.

Undvik att fastna i längre utläggningar kring själva ämnet för konflikterna.

2. Ge psykoedukation och diskutera varför det är viktigt att minska konflikter.
   - Konflikter vidmakthåller depressionen.
   - Minskar chansen att ungdomen söker förälder för stöd.
   - Ökar risken att ungdomen isolerar sig.

3. Diskutera med föräldrarna vilka konflikter föräldrar kan undvika genom att välja sina strider och vilka regler och gränser de behöver stå fast vid.

4. Gå igenom olika sätt att hantera konflikter och vilka beteenden som ökar respektive minskar risken för upptrappning.
   - Kroppsspråk: himla med ögonen, aggressivitet, rörelsehastighet.
   - Tal: exempelvis långa utläggningar, upprepningar, ljudvolym, tonfall.
   - ”Aldrig” ”alltid” formuleringar.
   - Håll dig till situationen. Gör inte problem till egenskaper.

5. Diskutera olika strategier.
   - Avled
   - Time-out
   - Bryt innan konflikten trappats upp

6. Uppmuntra föräldrarna att vara uppmärksamma på triggersituationer och gamla beteendemönster och vanor.

7. Kom överens om något som familjen vill prova på hemma.

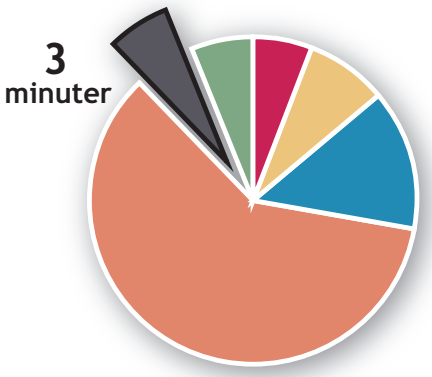
Börja i liten skala och välj saker som har stor chans att lyckas. Använd förslagsvis arbetsblad ”Föräldrastrategier”.

- Bestäm vad, när, hur och vem.
- Be familjen skriva ner uppgiften.
- Problemlös eventuella hinder och möjliga lösningar.

Steg 5
Vanliga fallgropar

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

- Familjemedlemmar kan bli uppgivna när resultat låter vänta på sig och falla tillbaka i gamla mönster. Betona betydelse av att vara uthållig och inte låta sig nedslås av tillfälliga bakslag. Förändring är svårt och tar tid.

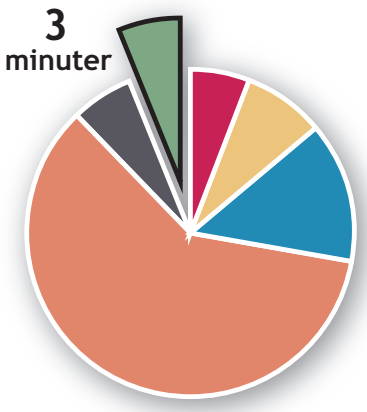


Ny hemuppgift

FAMILJ

Steg 1
Hemuppgift

Klargör att det ni kommit överens om under steg 4 är hemuppgift till nästa samtal.
Om det finns andra hemuppgifter som löper parallellt så sammanfatta dessa tillsammans med familjen. Säkerställ att familjen vet vad som ska göras.



Sammanfattning

FAMILJ

Steg 1
Sammanfatta

Fråga familjen vad de tar med sig från dagens samtal.
Komplettera vid behov.

- Goda och välfungerande relationer i vardagen leder till bättre mående och minskar stress.
- En förutsättning för ett bra familjeklimat är att föräldrar och ungdom tillbringar positiv tid tillsammans.
- Positiv kommunikation kan vara avgörande för att ungdomen ska bryta sin isolering och åter delta i familjeaktiviteter och samtal.
- Kritik och konflikter belastar, ökar stress och vidmakthåller depressiv symtomatologi.

Steg 2
Avstämning

Fråga om familjen känt sig lyssnad på och om ni pratat om rätt saker.

Vid nästa samtal

Steg 1
Uppföljning hemuppgift

Fråga familjen om hur det har gått med hemuppgiften och ta reda på

- vilka slutsatser drar familjen om hur familjearbetet påverkar måendet
- vilket familjearbete som kan göras också kommande veckor.

Om familjen inte har gjort det som ni kommit överens om, problemlös kring det som varit hinder. Om ni hittar en rimlig lösning, ge samma hemuppgift till kommande vecka. Hittar ni ingen lösning, validera svårigheten med hemuppgiften för att avlasta känslan av misslyckande och arbeta vidare med modulen föräldrastrategier eller familj alternativt ta med information till den större utvärderingen för att ta ställning till lämplig fortsättning.

Steg 2
Fortsatt familjearbete

Föreslå att familjen fortsätter med det arbete som upplevts som positivt.

Be familjen komplettera med fler åtgärder.

- Bestäm när och hur saker ska göras. Var specifik.
- Kort problemlösning kring möjliga hinder för varje aktivitet.
- Be familjen skriva ner överenskommelsen.

Vid kommande samtal

Kort uppföljning

Fråga hur det gått med de olika åtgärderna och låt familjearbetet löpa parallellt med övrig behandling.

Demonstration

Sätt dagordning

Informera om samtalets struktur
”Ja, då börjar vi som vanligt med att sätta dagordningen. Vi har ju de vanliga punkterna eller hur? Är det något ni undrar över där eller känner till dem nu? Ja, då går vidare.”

Bestäm dagens fokus
”Det ju lite speciellt idag eftersom vi bestämde redan förra samtalet att vi skulle fokusera på föräldrastrategier idag. Om jag förstod er rätt så kändes det viktigt för er att få diskutera hur ni bäst kan stötta Lina eller hur var det? Ja, då blir ju det dagens fokus. Är det något annat som ni känner att vi bör ta upp idag? Inte, då går vi vidare.”

Utvärdering av mående

Liten utvärdering
”Då är vi framme vid punkten utvärdering av mående. Jag tänker att trots att inte Lina är med idag så vill jag försöka att kolla av lite kort om hur hennes mående har varit i veckan är det ok? Ja, ni får svara så gott ni kan. Kan ni säga lite kort om hur veckan har varit för Lina? Skulle ni säga att den har varit ungefär som veckan innan eller är det bättre? Sämre? Ungefär samma? Något bättre så skönt att höra. Hur har det gått med skolnärvaron? Alla dagar. Har hon kommit iväg till någon kompis? I helgen. Ok, det låter som vi är lite på rätt väg eller hur tänker ni? Ok, då går vi vidare.”

Uppföljning av hemuppgift

Uppföljning av hemuppgift
(Exemplet nedan kring ”uppföljning hemuppgift” är tänkt att illustrera nästa samtal då ”Dagens fokus föräldrastrategier” följs upp.)

”Då är vi framme vid uppföljning hemuppgift. Har ni med er pappret där vi skrev upp hemuppgifterna? Bra. Ska pappa börja? Hur har det gått tycker du? Just det. Kan du säga något mer om det? Håller mamma med? Ja, märkte ni någon skillnad i hur Lisa reagerade när ni lät bli att tjata om de mindre viktiga reglerna? Hur tänker du Lisa, har du märkt någon skillnad i hur dina föräldrar bemött dig de senaste veckorna? Lite. Hur har det märkts? Vad tycker du om det? Ja, det låter som det har blivit lite bättre för alla.

Fortsatta föräldrastrategier
”Finns det några av de här strategierna som ni tänker fortsätta med? Så bra. Om vi nu tittar de kommande veckorna finns det fler saker ni kan arbeta med om vi utgår från arbetsbladet? Ja, precis, vi pratade ju om att försöka hitta mer aktiviteter som ni kunde göra tillsammans. Vad tänker ni skulle kunna fungera att göra? Vad tänker du om det Lisa? Ok, ska vi titta på när ni kan göra det?”

Dagens fokus

Varför fokus läggs på föräldrastrategier
”Då vill jag att vi börjar som vi brukar med att kort gå igenom varför det vi ska prata om är viktigt. Idag har vi ju föräldrastrategier som fokus och då undrar jag först hur ni tänker kring hur det kan hjälpa Lina? Ja, exakt för att minska gräl. Mer? Just det, för att ni ska kunna vara ett stöd. Nåt annat? Ok, jag tänker att där finns två huvudskäl dels som ni säger för att få mer positiv tid ihop och mindre gräl efter som det vidmakthåller depressionen och dels att om er relation blir bättre igen så är det lättare för er att hjälpa Lina med att göra de saker som krävs för att bryta den depressiva spiralen. Är ni med på hur jag menar? Så bra, kan vi gå till nästa punkt?”

Aktuell familjesituation
”Då tänkte jag kort berätta hur jag uppfattat situationen i familjen för tillfället så får ni komplettera eller säga ifrån om jag fatta fel. Om jag börjar med positiv tid ihop så uppfattar jag det som om ni tidigare gjort mycket roligt tillsammans med Lina men att det nu nästan helt upphört, är det så? Gör ni något tillsammans? Knappt, usch det låter verkligen tråkigt för alla och viktigt att vi arbetar med. Sen har vi ett område som kallas kommunikation. Om jag förstod er rätt så blir det mycket negativt nu med klagomål och tjafs kring regler eller fattade jag fel? Just det ni försöker att undvika klagomål men ni känner att Lina är känslig för det. Ja, det stämmer säkert. Ungdomar som är deprimerade blir ju nästan allergiska mot kritik.”

Välj föräldrastrategi
”Då tänker jag att vi tillsammans ska bestämma vilka föräldrastrategier vi ska fokusera på idag. Vi brukar dela upp dem i ”stöd och kravavlastning” som handlar om att minska tjat och konflikter genom att hitta de områden där ni behöver öka stödet för Lina och de områden där ni behöver stå fast vid regler. Ett annat område är ”positiv tid tillsammans” som syftar till att ni ska komma igång och göra fler positiva saker tillsammans i familjen. Ett tredje område är ”positiv kommunikation” som syftar till att ni ska komma igång och prata med varandra igen så inte bara

Lina stänger in sig på rummet och håller er utanför. Vad tänker ni, vilka områden känns viktigast att börja med? Alla tre. Just det, de hänger ju såklart ihop och är viktiga alla tre. Jag tänker att det kan var bra att börja med positiv kommunikation och positiv tid tillsammans eftersom det i sig brukar göra behovet av regler mindre, skulle det var ok att vi gör så? Bra"

Föräldrastrategier
Stöd och krav avlastning
"Ok, då har vi pratat lite om hur viktigt det är att få ner konfliktnivån så att ni kan vara ett stöd för Lisa. Jag tänker att det finns två huvudregler när det gäller att minska tjat och bråk. Det viktigaste är att försöka göra mer positiva saker tillsammans och vara tillsammans en hel del tid utan tjat. På så sätt har ni lite till godo vid de tillfällen det ni måste sätta gränser. Det är också så att ungdomar tenderar att lyssna mer på de som de har en bra relation med, är ni med på hur jag menar? Ok, sen tänker jag att det andra är att välja sina strider. Här är tanken att låta bli att försöka sätta gränser kring det som inte är nödvändigt att ha regler och gränser för. Risken är annars att det blir en massa tjat om oviktiga regler som ungdomen ändå inte följer och att ni då tappar möjligheten att upprätthålla regler kring det som är nödvändigt för att Lisa och familjen ska kunna må bra, förstår ni hur jag tänker? Därför tänker jag att vi kan gå igenom och skriva ner ett par av de regler som ni skulle kunna släppa och därefter titta lite på de områden där ni behöver fortsätta att stötta och hålla gränser kring, ok?"

Positiv tid tillsammans
"Ja, då börjar vi med att säga något om varför det är så viktigt att ni får mer positiv tid tillsammans. Vad säger ni? Precis, för att Lisa ska må bättre. Egentligen är det väl så att både Lisa och ni föräldrar mår dåligt över att hon isolerar sig. Det är ju också en förutsättning för att ni ska kunna hjälpa henne att ta sig ur depressionen, eller hur? Om vi börjar med att titta på vilka aktiviteter ni skulle kunna börja med att göra tillsammans, vad skulle det kunna vara? Exakt det behöver inte vara så stora aktiviteter utan det viktiga är att ni är tillsammans och att Lisa upplever det som en positiv tid utan tjat. Vad tror ni hon skulle uppskatta? Precis den tv-serien har ni följt innan också, eller? Mer? Just det vi skriver ner det här. När ska ni göra detta? Ok, finns det några hinder?"

Positiv kommunikation
"Då har vi pratat en del om validering som kanske är det viktigaste för att få till en positiv kommunikation. Känner ni att ni förstår vad som menas med validering nu och att ni skulle kunna försöka att använda det mer i kommunikationen? Så bra, jag tror verkligen att det kan vara det allra viktigaste ni kan göra för Lisa eftersom det är så stor skillnad om hon känner sig mer förstådd och mindre ifrågasatt. Då tänker jag vi plockar fram arbetsbladet rörande föräldrastrategier och går igenom de punkter som finns där kring kommunikation och så ser vi vad ni vill börja arbeta med tills nästa vecka, ok?"

Vanliga fallgropar
"Ok, då tänker jag att vi ska säga något om vanliga fallgropar. Här tänker jag att det kanske vanligaste problemet är att föräldrar försöker nå fram till ungdomen men får lite tillbaka. Risken är då att föräldrarna slutar och börja själva undvika kontakt med ungdomen, känner ni igen det? Det man kan säga är väl att även om ungdomar som är deprimerade inte alltid visar det så brukar de uppskatta att föräldrarna inte ger upp utan fortsätter att bry sig. Det jag menar är att det är viktigt att ni fortsätter även om ni inte märker direkt skillnad på Lisa, är ni med? Hur låter det? "

Ny hemuppgift

Hemuppgift
"Då ska vi bara se så att det är klart vad som gäller till nästa gång. Vad är er uppgift? Ja, precis det var ju det vi skrev ner. Något annat? Ok, då följer vi upp det nästa gång."

Sammanfattning

Sammanfatta
"Vi avslutar som vanligt med att sammanfatta vad vi pratat om. Då undrar jag vad är det viktigaste ni tar med er? Just det, att förbättra relationen med Lisa är viktig utifrån att det verkar som om konflikter bidrar till att Lisa isolerar sig vilket i sin tur vidmakthåller depressionen. Något mer? Det är nog också nödvändigt för att ni ska kunna hjälpa Lisa med att bryta den depressiva spiralen. Ja, exakt så har vi ju tittat på lite konkreta saker ni kan som föräldrar för att få igång en positivare kommunikation med Lisa."

Avstämning
"Hur har det känts idag? Har vi pratat om rätt saker? Något ni saknar eller som vi behöver göra annorlunda framöver? Inte. Ok, så bra."

Hantera svårigheter att acceptera att ungdomen är deprimerad

"Om jag fattar dig rätt så tycker du att Lisa skyller på sin depression när hon inte vill göra saker, är det så? Och om jag förstår dig rätt Lisa, så tycker du att pappa inte förstår

hur dåligt du mår och hur svårt det är för dig att göra vissa saker, eller? Detta är ett väldigt vanligt problem när ungdomar blir deprimerade. Jag har ett par tankar kring detta. Först, ärligt talat Lisa så antar jag att du är som ungdomar är som mest, nämligen att du tycker att en del av det dina föräldrar säger är dumt, onödigt och att du varken vill, orkar eller tänker göra det, eller?"

"För det andra, du har ju beskrivit tydligt att du ofta känner dig trött, energilös och saknar lust och motivation att göra saker över huvud taget. Det är precis detta som är depression och som ligger som en våt filt över ditt liv och gör att varje kulle känns som ett berg att bestiga och utifrån det låter det för mig som om du verkligen gör så gott du kan i de allra flesta fall. Eller hur tänker du Lisa? Är ni föräldrar med på det också?"

"En tredje sak som är bra att tänka på är att vid depression kan det variera rätt mycket från dag till dag hur man mår så att saker som funkar den ena dagen kan kännas oöverstigliga nästa dag. Sammantaget tänker jag att det är bra att ni som föräldrar i de flesta fall utgår från att Lisa gör så gott hon kan utifrån sin situation. Förstår ni hur jag tänker?"

Omsorgsförmåga

"Behandlingen bygger på att ni tillsammans arbetar för att förändra de saker som håller kvar depressionen. Vi vet att föräldrar ofta också är drabbade av depression och särskilt när man blir belastad av barnets depression. När jag hör hur dåligt du verkar må blir jag orolig, dels för dig som person, dels för hur det ska påverka din möjlighet att vara aktiv i behandlingen och fungera som ett stöd för Lisa. Hur fungerar din sömn? Antal timmar per natt? Har du energi som vanligt på dagarna? Är du nedstämd ofta? Tycker du att ditt mående påverkar dig? Hur märker din familj av det? Märker du av att mamma mår dåligt? Går du i någon behandling eller får någon annan hjälp för ditt mående? Utifrån hur du beskriver det tycker jag att det låter viktigt att du får hjälp. Hur tänker du? Skulle du kunna söka själv till vårdcentral eller är det bättre att jag skriver remiss? När kan du göra det? Ok, så vi kommer överens om att du ringer vårdcentral och hör om de kan hjälpa dig så följer vi upp hur det gått nästa gång vi ses. Så bra. Det låter som om det kan vara viktigt även för möjligheten att hjälpa Lisa."

Svårigheter

1. Föräldrarna fortsätter att tjata på ungdomen om olika regler som ändå inte genomförs.

Möjlig lösning:
Prata i enrum med föräldrarna. Fråga vad de vill uppnå och hur detta funkar nu. Hör efter förälderns syn på att släppa vissa av reglerna, risker och konsekvenser.

2. Föräldrarna upplever det hopplöst och känner sig uppgivna. Trots att de försöker förbättra relationen med ungdomen får de väldigt lite tillbaka.

Möjlig lösning:
Validera föräldrarnas upplevelse. Beskriv också att vikten av att de fortsätter att kämpa. Berätta att många ungdomar efter att de tagit sig ur depressionen kan beskriva hur viktigt det var att omgivningen inte gav upp.

3. Föräldrarna beskriver att de har svårt att förhålla sig till ungdomens irritabilitet.

Möjlig lösning:
Hjälp föräldrarna att se att det bakom irritabiliteten ofta finns en ledsenhet/besvikelse och att det ofta är mer konstruktivt att försöka bekräfta den än att argumentera med irritabiliteten.

4. Föräldern känner sig överbelastad och har svårt att använda sig av de råd som ges.

Möjlig lösning:
Du uppmärksammar problemet och visar förståelse för förälderns situation. Du försöker sedan tillsammans med föräldern se vad som skulle kunna göras för att ge föräldern stöd och avlastning. Kuratorskontakt? Kontakt med socialförvaltning? Hjälp av släkt och vänner? Ökat stöd av partnern?

5. Förälder accepterar inte att ungdomens svårigheter kan förstås som en depression.

Möjlig lösning:
Lyssna in förälderns förklaring till besvären. Ofta finns då inslag av tonårsbeteende. Bekräfta att föräldern vill hjälpa sin tonåring och bekräfta att sådana moment finns parallellt med och förstärks av depression. Håll med om att depression kan likna tonårsbeteende och förklara att depression hos ungdomar är mer växlande från stund till annan jämfört med hos vuxna och att man ofta mer märker av irritation än nedstämdhet.

6. Förälder ter sig deprimerad eller har stora sömnproblem, som minskar förmågan att vara ett stöd för ungdomen.

Möjlig lösning:
Fråga rakt på sak i enrum eller i familjesamtalet om förälderns sömn eller nedstämdhet och energi. Förklara att förälders mående är mycket viktigt för att behandlingen ska lyckas och att det är väl bevisat att samtalsbehandling till barn och unga med depression inte ger effekt så länge en förälder fortsätter att vara i depression. Betona att föräldern behöver prioritera sitt eget mående och ta hjälp. Erbjud att bistå med remiss. Följ upp vid kommande besök.

7. Förälder är i sådan obalans eller driver sådan konflikt med ungdomen att det nödvändiga vardagliga stödet och behandlingsmöjligheter är minimalt.

Möjlig lösning:
Var tydlig med att du både kan förstå förälderns situation eller agerande men att din bedömning är att ungdomen inte kan få det nödvändiga stödet hemma. Var tydlig med precis vad din oro gäller. Beskriv att din orosanmälan till socialförvaltningen syftar till att ungdomen och familjen ska få stöd av insatser så att depression och belastningar kan brytas. Kontakta socialförvaltning per telefon och sedan skriftligt med en orosanmälan. Följ upp vid kommande besök.

Eftertest

1. När familjen hamnat i en spiral av mycket tjat kring regler som ungdomen ändå inte följer är det viktigast att föräldrarna i ett första steg:

- Ger lagom bestraffningar på olämpligt beteende
- Fokuserar på att upprätthålla regler för att inte tappa greppet
- Fokuserar på att stärka relationen med ungdomen
- Befriar ungdomen från de flesta regler och krav för att inte förvärra depressionen

2. När föräldern ger tydliga indikationer på att vara deprimerad gäller det att:

- Inte göra så stor sak av det då det bara riskerar att leda till skuldkänslor eller bristande samarbete
- Försöka lotsa föräldern till egen hjälp som del i ungdomens depressionsbehandling
- Avvakta och se hur det utvecklar sig då det inte behöver påverka ungdomens behandling
- Inte fråga vidare då det är ungdomen som är din patient och du inte bör lägga dig i hur föräldern mår

3. Aggressionsutbrott riktade mot föräldrarna hanteras bäst genom att de:

- Markerar sig fysiskt för att gränssätta
- Höjer rösten och markerar att ungdomen gått för långt
- Ger goda argument till varför det är orimligt för ungdomen att bli så arg
- Genom kroppsspråk och tal dämpar de känslomässiga uttrycken

DEPLYFTET

Svenska föreningen för barn- och ungdomspsykiatri (SFBUP), har under 2014 antagit riktlinjer för depression för att förbättra bedömning och behandling av depression. Deplyftet är ett samarbetsprojekt mellan SFBUP och Region Halland med mål att föra ut riktlinjerna till klinisk rutin på BUP-kliniker.

Denna manual är en del av implementeringsarbetet som även innefattar utbildningsseminarier, handledning, utvärdering och stöd till förbättringsarbete på klinikerna, allt för att kunna ge vård enligt riktlinjerna till alla barn och unga med depression.

Manualen och riktlinjens metod för integrerad psykosocial basbehandling vid depression har inspirerats av den engelska *structured clinical care (SCC),* som är en bred och multimodal basbehandling av depression hos barn och ungdomar utifrån ett psykopedagogiskt arbetssätt. Formatet följer e-utbildningen för *trauma-focused cognitive behaviour therapy (TF-CBT)* från universitetet i South Carolina, USA.

Den första versionen av manualerna utvecklades med stöd av Sveriges kommuner och landsting (SKL) och har provats och utvärderats i ett pilotprojekt på fyra kliniker. Denna version är en vidareutveckling med sikte på nästa våg av implementering för sex kliniker med start under våren 2017.

Region Halland
Barn- och ungdomspsykiatrin

Barn- och ungdomspsykiatrin, Region Halland
www.regionhalland.se/bup

Svenska föreningen för barn- och ungdomspsykiatri
www.sfbup.se

Produktion: Psykiatrin Halland • **Tryck:** Tryckservice, Ängelholm, november 2017