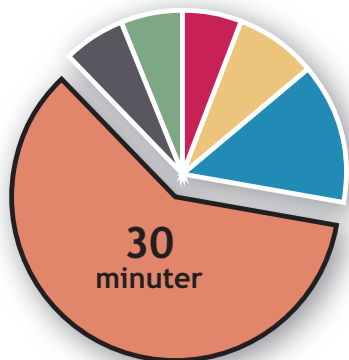


Dagens fokus: fysisk aktivitet



Steg 1

Varför fokus läggs på fysisk aktivitet

➔ Beskriv tillsammans med familjen varför fysisk aktivitet är viktigt för att må bra.

- För att bryta passivitet och isolering.
- Ligger inom egen kontroll till skillnad från en del andra saker som vidmakthåller depression.
- Ger upplevelse av att själv kunna påverka sin situation och hur man mår.
- Kan stärka ungdomens självkänsla.
- Ger ökad aptit, mer energi och förbättrad sömn.
- Antas påverka hjärnans biokemiska/hormonella processer och skydda mot stress och ångest samt stärka immunförsvaret.

Steg 2

Minskad fysisk aktivitet vid depression

➔ Gå tillsammans med familjen igenom hur det går att förstå inaktivitet.

- Ungdomar som lider av depression blir ofta mindre fysiskt aktiva.
- Avsaknad av lust och energi leder ofta till passivitet och stillasittande. Inaktiviteten leder till minskad energi och risk för ytterligare tappad lust för att göra saker.

Knyt samman med den specifika depressiva spiral som ungdomen befinner sig i.

Steg 3

Aktuell fysisk aktivitet

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

Be vid behov familjen komplettera avseende

- fysisk aktivitet idag
- fysisk aktivitet tidigare.

Undvik att fastna i diskussion om olika uppfattningar angående ungdomens fysiska aktivitet och att gå in i för snabb problemlösning.

Steg 4

Att tänka på vid val av fysisk aktivitet

➔ Fråga ungdomen och därefter föräldrarna vad som kan vara bra att tänka på när de väljer fysisk aktivitet.

Komplettera vid behov.

- Som har chansen att bli en positiv erfarenhet.
- Som tidigare fungerat bra och varit roligt.
- Som ungdomen fortfarande gör och uppskattar, men gör för lite av.

- Som går att göra regelbundet.
- Som ungdomen har färdighet att klara av.
- Som ungdomen själv tror kommer att bli av.
- Som går att göra tillsammans med en vän eller med förälder.

Steg 5

Lista förslag på fysisk aktivitet

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 ner förslag.

Undvik att värdera de olika förslagen i det här stadiet.

Steg 6

Strukturera aktivering

Be familjen välja ut någon fysisk aktivitet att börja med. Ungdomen väljer först.

Föräldrar och behandlare hjälper till vid behov.

- 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 fysiska aktiviteter som familjen inte tror kommer att bli av eller att sätta upp mål som inte känns realistiska. Välj då hellre annan fysisk aktivitet eller färre tillfällen som i stället går att genomföra.

Steg 7

Vanliga fallgropar

➔ Gå tillsammans med familjen igenom vanliga fallgropar och möjliga lösningar.

- Känslan kommer att signalera att inte göra något. Uppmuntra att gå emot känslan och följa schema.
- Vissa dagar är sämre än andra och det blir då svårt att komma iväg. Uppmuntra validerande stöttning av förälder.
- Upplevelse av att det inte kommer att hjälpa. Validera upplevelsen och betona att fysisk aktivitet är ett av flera små steg för att bryta den depressiva spiralen.
- Ungdomen har aldrig haft någon vana av att träna regelbundet. Uppmuntra att börja med lättare fysisk aktivitet, gärna tillsammans med förälder, för att sedan efterhand öka i omfattning.

Validera hur svårt det kan vara att komma i gång med fysisk aktivitet samtidigt som du betonar att detta är ett viktigt steg för att bryta den depressiva spiralen.