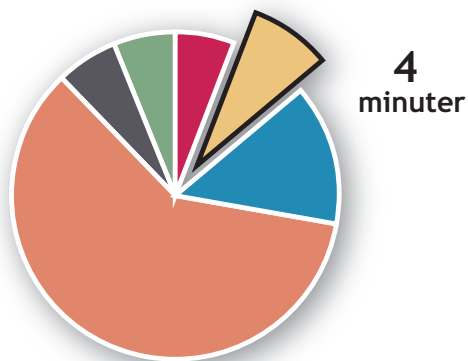


Kort utvärdering av mående



Steg 1

Liten utvärdering

1. Utvärdera måendet genom att fråga

- om ungdomen mår bättre/sämre/samma som tidigare
- hur mycket ungdomen orkar med när det 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.