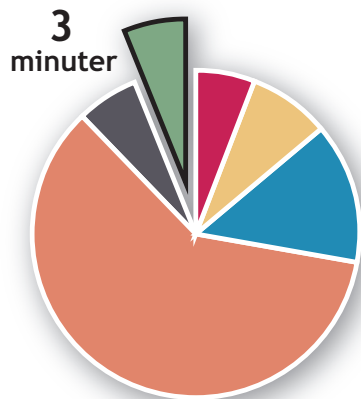


## Sammanfattning

---



### Steg 1 Sammanfatta

Fråga familjen vad de tar med sig från dagens samtal.

Komplettera vid behov.

- Försämrade sömnrutiner är en vanlig följd av nedstämdhet, oro och överbelastning.
- Tappade rutiner är ofta något som både bidragit till depressionen och som vidmakthåller den.
- Förbättrade sömnrutiner är betydelsefullt för att bryta den depressiva spiralen.

### 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 hur det har gått med de olika sömnåtgärderna och ta reda på

- hur ungdomen tycker att det har fungerat
- hur föräldrarna tycker att det har fungerat
- vilka åtgärder ungdomen kan tänka sig att fortsätta med.

Om ungdomen inte har gjort det ni kommit överens om, problemlös kring det som hindrade. 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 kom fram till ny sömnåtgärd.

### Steg 2 Fortsatta sömnåtgärder

Föreslå att ungdomen fortsätter göra de åtgärder som upplevts fungera.

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 ner överenskommelsen.

## Vid kommande samtal

### Kort uppföljning

Fråga familjen hur det har gått med de olika sömnåtgärderna och låt dessa löpa parallellt med övrig behandling.

Utöka med ytterligare sömnåtgärder vid behov.

Erbjud läkartid om framsteg uteblir trots att familjen arbetar med problemen.