

ESL

Ett Självständigt Liv

Steg för Steg, upplaga 24



Eva-Lena Borell, Mats Borell, Per Borell



Ett Självständigt Liv (ESL)

Steg för Steg, upplaga 24

Eva-Lena Borell, Mats Borell, Per Borell

ESL



ISBN 978-91-987612-4-5

© Upplaga 24, Eva-Lena Borell, Mats Borell, 2022.

borellme.se/forlag

Omslagslayout samt grafisk utformning: Robb Whiteman AB

Tryck: TOTEM.COM.PL Sp. z o.o., Polen

På förlagets hemsida www.esl-stegforsteg.se/ladda-ner finns tilläggsmaterial som får användas fritt.

Som stöd för arbetet med denna manual finns även boken *Att arbeta med ESL-pedagogik utifrån Steg för Steg-manualen* för handledare som beskriver hur arbetet med Steg för Steg bör genomföras.

Manualen får kopieras, men inte ändras utan skriftligt tillstånd från Borell förlag.

Manualen får ej användas för kommersiella syften, förutom av licensierade utbildare i ESL.

Innehåll

| | |
|---|-----------|
| Inledning | 9 |
| Det här materialet... | 9 |
| Om ni arbetar i grupp | 9 |
| Materialet har vissa inbyggda målsättningar | 10 |
| Överenskommelser mellan er som arbetar i grupp | 11 |
| Din kontakt i vård och stöd | 11 |
| | |
| Kapitel 1 Drömmar och mål | 13 |
| Inledning | 13 |
| Hur skulle du vilja ha det | 14 |
| Vad är du nöjd med eller mindre nöjd med? | 15 |
| Drömmar, långsiktiga och kortsiktiga mål | 16 |
| | |
| Kapitel 2 Om sårbarhet, belastning och återinsjuknande | 20 |
| Inledning | 20 |
| Vilken är din sårbarhet | 21 |
| Vilka belastningar är svåra för dig | 21 |
| Minska risken för återinsjuknande | 22 |
| Tidiga tecken på försämring eller återinsjuknande | 24 |
| Mina tidiga varningstecken | 26 |
| Följ dina tidiga varningstecken | 28 |
| | |
| Kapitel 3 Missbruk och samsjuklighet | 30 |
| Inledning | 30 |
| Hur är det för dig? | 31 |
| Sammanfatta din analys | 34 |
| För- och nackdelar med förändring | 35 |
| Fatta ett beslut | 36 |
| Bakslag och återfall | 37 |
| Min krisplan för att förhindra bakslag och återfall | 39 |

| | |
|---|-----------|
| Kapitel 4 Medicin | 40 |
| Inledning | 40 |
| Vilken sjukdom är du sårbar för? | 41 |
| Vilka mediciner tar du? | 41 |
| Nackdelar med att ta medicin | 41 |
| Fördelar med att ta medicin | 42 |
| | |
| Kapitel 5 Aktivitetsplanering | 48 |
| Inledning | 48 |
| Det är bra med lagom aktivitet | 49 |
| Ta reda på hur vardagen fungerar | 50 |
| Aktivitetsdagbok | 54 |
| Varför är det svårt att vara aktiv | 55 |
| Sammanfatta din analys | 56 |
| Gör saker tillsammans med andra | 58 |
| | |
| Kapitel 6 Sysselsättning och fritid | 59 |
| Inledning | 59 |
| Sysselsättning | 60 |
| Fritid | 62 |
| Tips på fritidsaktiviteter | 62 |
| | |
| Kapitel 7 Psykiska funktionsnedsättningar | 64 |
| Inledning | 64 |
| Hur är det för dig? | 64 |
| Andra sätt att hantera olika funktionsnedsättningar | 67 |
| | |
| Kapitel 8 Lyssna och konversera | 70 |
| Inledning | 70 |
| Aktivt lyssnande | 70 |
| Allt på en gång | 74 |
| Hitta nya samtalsämnen | 75 |
| | |
| Kapitel 9 Vardagliga samtal | 77 |
| Inledning | 77 |
| Viktiga personliga situationer | 79 |
| Olika moment i samtal | 79 |

| | |
|---|------------|
| Kapitel 10 Vara fysiskt aktiv | 84 |
| Inledning | 84 |
| Fördelar med fysisk aktivitet | 85 |
| Kapitel 11 Sömn | 87 |
| Inledning | 87 |
| Vilka är nackdelarna med dålig sömn? | 87 |
| Hur ser det ut för dig? | 88 |
| Vad kan underlätta? | 89 |
| Kapitel 12 Ångesthantering | 91 |
| Inledning | 91 |
| Vilka signaler på ångest känner du igen | 92 |
| När får du ångest | 92 |
| Hur hanterar du situationerna | 93 |
| Kapitel 13 Röster och tankar som andra tycker är fel | 94 |
| Inledning | 94 |
| Några frågor om röster | 95 |
| Diskutera detta | 96 |
| När kommer dina röster? | 96 |
| Röstdagbok | 97 |
| Rösthörarens förslag till bra knep | 98 |
| Lär dig ta kommando över rösten | 99 |
| Tankar som andra tycker är fel | 100 |
| Inledning | 100 |
| Tala om rätt saker vid rätt tillfälle | 101 |
| Sammanfatta hur du upplever röster och tankar | 101 |
| Kapitel 14 Negativa symtom | 102 |
| Inledning | 102 |
| Har du negativa symtom? | 102 |
| Kapitel 15 Hygien och kläder | 105 |
| Inledning | 105 |
| Undersök dina vanor | 106 |
| Hygien fördelar och hinder | 107 |

| | |
|-----------------------------------|------------|
| Avslutning | 109 |
| Bilagor | 111 |
| Bilaga 1: ABC-analys | 112 |
| Bilaga 2: Nå mål och lösa problem | 114 |
| Bilaga 3: Veckoplanering | 115 |
| Bilaga 4: Dygnsdagbok | 116 |
| Bilaga 5: Motionsdagbok | 117 |
| Bilaga 6: Månadsdagbok | 118 |

Inledning

Det här materialet...

Används i en liten grupp eller i samtal mellan två personer. Den som leder arbetet kallas för handledare i och måste ha erfarenhet av och kunskap om materialet.

Det är också möjligt att använda materialet på egen hand, men det är betydligt svårare. I så fall är det viktigt att du inte bara läser igenom sidorna, utan verkligen arbetar med dem. Arbeta långsamt och gör alla övningar.

Om ni arbetar i grupp

Vi börjar med att presentera oss:

- Skriv ditt förnamn så att alla kan se det. Gruppledarna börjar.
- Skriv allas förnamn på raderna här nedanför.
- Berätta lite om dig själv, till exempel var du bor, vad du gör på dagarna och om något intresse du har.
- Ställ gärna några frågor till de andra så att du lär känna dem lite bättre.

Gruppdeltagarnas förnamn:

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

Materialet har vissa inbyggda målsättningar

Manualens målsättningar är valda så att de passar de flesta av oss.

- Ett fungerande dagligt liv.
- Bättre problemlösning vid dagliga svårigheter.
- Bättre kontakter med andra.
- Ett fungerande personligt stöd.
- Bättre koncentration och mindre tankestörningar.
- En rikare fritid.
- Meningsfull sysselsättning.
- Mindre symtom och mindre rädsla.
- Mindre risk för återinsjuknande och återfall.
- Bättre förmåga att hantera alkohol och droger.

Passar målsättningarna dig? Diskutera vad dessa skulle kunna betyda i praktiken för dig. Vad är ett fungerande liv för dig? Ge exempel. Stryk under de målsättningar som är viktigast.

Dessa målsättningar följer de flesta av oss hela livet. Vi blir till exempel aldrig färdiga med att skapa bättre kontakter med andra. Vi försöker alltid öka förmågan att lösa våra dagliga problem.

Du har troligen även egna personliga målsättningar. De kommer du att arbeta med på sidan 17.

Vi använder oss av *hemuppgifter* under kursen. De är mycket viktiga för att resultatet skall bli bra. Hemuppgiften kan innebära att träna på något mellan gruppstillfällena eller fundera vidare över något vi samtalat om. Kom ihåg att hemuppgiften skall innehålla något du håller på att arbeta med och inte vara för svår. Ibland behöver man göra dem tillsammans med någon annan.

Vi går också igenom en metod för *problemlösning*. Det är en väl utprövad metod som visat sig fungera bra. Den återkommer ofta i de olika kapitlen men den är också bra att använda då man vill lösa ett problem eller nå ett mål som dyker upp i vardagen även om man inte arbetar med just den saken utifrån ett kapitel. Du hittar *Arbetsblad för problemlösning* som bilaga 2 längst bak i denna manual.

Överenskommelser mellan er som arbetar i grupp

När ni arbetar i grupp är den viktigaste överenskommelsen att ingen får kritisera någon annan. Men ni behöver även diskutera vilka andra överenskommelser ni vill ha innan ni sätter igång arbetet. Det kan exempelvis gälla deltagande, hemuppgifter, fika, hur ni gör med mobiltelefoner under tiden ni arbetar med materialet eller något annat. Skriv upp det ni kommit överens om på raderna nedan.

Din kontakt i vård och stöd

Om du har en fungerande kontakt inom vård och stöd med någon som känner till hur du har det, exempelvis en kontaktman, case manager, fast vårdkontakt (titeln är inte viktig) klarar du dina svårigheter bättre.

Svara på frågorna:

Vad heter din kontaktman:

Kontaktuppgift (telefonnummer, epostadress eller annat):

Din kontaktman arbetar troligtvis tillsammans med några andra som du också kan vända dig till. De heter:

Nedan kan du besvara några frågor för att sedan diskutera med din kontaktman hur du ser på ert samarbete.

| | Ja | Nej |
|---|----|-----|
| Träffas ni lagom ofta? | | |
| Kan du lätt nå honom eller henne när det behövs? | | |
| Känner din kontaktman till din situation och din behandling? | | |
| Har ni personliga samtal så ofta du vill? | | |
| Gör ni upp en plan för ert arbete? | | |
| Har ni skrivit upp de mål ni vill arbeta mot? | | |
| Har ni tillsammans kontakt med anhöriga och andra viktiga personer? | | |
| Får du information om dina besvär och din behandling? | | |
| Har ni tagit reda på dina tidiga varningstecken? | | |

Rollspel

Om du känner dig osäker på hur du ska förklara det du kommit fram till i frågorna kring samarbetet du har med din kontaktman (eller kontaktmän om du har två) kan du öva på detta innan.Handledarna börjar med en kort övning för att visa hur det skulle kunna gå till.

Hemuppgift

Bestäm en tid med din kontaktman och gå igenom de saker vi diskuterat om samarbetet med honom eller henne.

Kapitel 1

Drömmar och mål

Inledning

Ibland kan vi känna det som att vi använder all vår tid till att kämpa mot och försöka hantera olika svårigheter. Det kan röra sig om olika symtom, bristande förutsättningar eller andra hinder. Vi är så upptagna av allt vi kämpar mot att vi kan glömma vad det egentligen är vi drömmer om och hur vi vill ha det. För att veta hur vi ska använda vår tid och energi behöver vi fundera över vart vi egentligen vill komma, vilken slags tillvaro vi önskar och drömmer om och varför detta är viktigt för oss. Vad skulle det betyda för oss om vi närmade oss våra drömmar?

Drömmar och den riktning vi har för våra liv behöver inte vara realistiska och konkreta. Vi har rätt att drömma om en sådan tillvaro som vi önskar att vi hade, sedan får vi se hur långt vi kan komma i den riktningen.



Hur skulle du vilja ha det

För att det ska bli enklare att fundera över hur vi vill ha vår tillvaro är det bra att dela upp den i olika livsområden. Ett sådant livsområde kan exempelvis vara vår fritid. Ett annat kan vara hur vi vill ha relationen med våra närstående och vår familj. Ett tredje kan vara vad vi vill göra på dagarna, exempelvis sysselsättning eller arbete.

Fundera över vilka dina drömmar är, och hur du skulle vilja ha det inom de områden som finns nedan. Försök att undvika att skriva konkreta mål ("jag vill ha en lägenhet") och skriv istället varför du vill ha det på ett visst sätt ("jag vill kunna rå om mig själv och känna mig trygg").

Något att göra på dagarna (arbete, sysselsättning eller utbildning):

Relationer med andra:

Hälsa och personlig utveckling:

Annat område som är viktigt för mig:

Vad är du nöjd med eller mindre nöjd med?

Alla har vi något som vi inte är riktigt nöjda med och som vi skulle vilja ha annorlunda. Innan man funderar över vilka mål som är viktiga och gör någon förändring är det bra att tänka igenom hur det ser ut idag. Nedan finns en skattning där du kryssar i vad du tycker passar bäst. Samtala sedan med din handledare om hur du har det inom dessa områden.

| | Nöjd | Ganska nöjd | Missnöjd |
|---------------------------------|-------------|--------------------|-----------------|
| Ekonomi | | | |
| Bostad | | | |
| Relationer med släktingar | | | |
| Relationer med vänner | | | |
| Intima relationer | | | |
| Fritidsaktiviteter | | | |
| Intressen | | | |
| Utbildning/personlig utveckling | | | |
| Sysselsättning, arbete | | | |
| Medicin | | | |
| Psykisk hälsa | | | |
| Fysisk hälsa | | | |
| Stöd från kommunen | | | |
| Vård och behandling | | | |
| Trivsel och glädje i tillvaron | | | |
| Annat | | | |

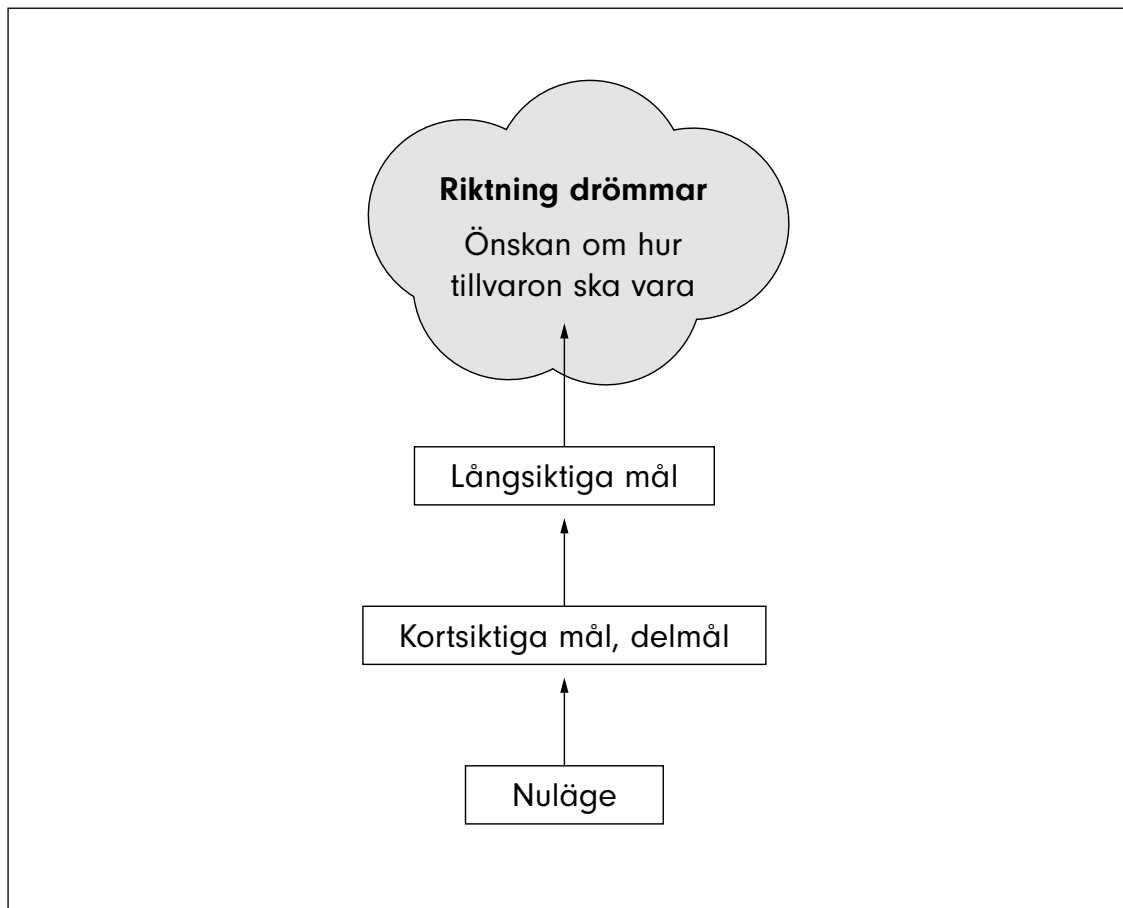
Drömmar, långsiktiga och kortsiktiga mål

Vi skiljer mellan riktning/drömmar, långsiktiga mål som vi faktiskt vill uppnå inom en inte alltför avlägsen framtid och delmål som vi vill uppnå inom den närmaste tiden.

Riktning och drömmar är önskningar om hur vi skulle vilja ha vår tillvaro och varför. De fungerar som en vägledning för de förändringar vi vill göra.

Långsiktiga mål är de konkreta mål som vi vill uppnå längre fram i tiden. Det kan röra sig om att börja en utbildning, få en ny lägenhet eller annat.

De mål vi vill börja arbeta med och uppnå under de närmaste veckorna kallar vi för *kortsiktiga mål* eller *delmål*. Dessa tar oss framåt steg för steg och vi utvärderar resultatet allt eftersom.



Dina långsiktiga mål

Det är sällan vi når våra långsiktiga mål snabbt och lätt. Oftast tar vi ett litet steg i taget. Det finns alltid ännu ett steg att ta. Om du till exempel spelar ett instrument blir du aldrig fulländad. Du kan alltid bli lite bättre och lära dig nytt med mera övning. Det viktigaste är inte målet utan att känna att man är på rätt väg och nöjd med det.

Beskriv dina långsiktiga mål (välj några som är viktiga och som du vill börja med).

| | |
|---------------------------------|--|
| Ekonomi | |
| Bostad | |
| Relationer med släktingar | |
| Relationer med vänner | |
| Intima relationer | |
| Fritidsaktiviteter | |
| Intressen | |
| Utbildning/personlig utveckling | |
| Sysselsättning, arbete | |
| Medicin | |
| Psykisk hälsa | |
| Fysisk hälsa | |
| Stöd från kommunen | |
| Vård och behandling | |
| Trivsel och glädje i tillvaron | |
| Annat | |

Mål på kort sikt, delmål

Välj det långsiktiga mål som du tycker är viktigast från sidan 17. Resonera kring vilka möjliga mål på kort sikt som hjälper dig att närma dig ditt långsiktiga mål.

Använd problemlösningen nedan för att se hur du kan uppnå ditt kortsiktiga mål under de närmaste veckorna.

Problemlösning för att nå målen

Så här går det till:

Börja med att ta fram arbetsbladet *Nå mål och lösa problem* (bilaga 2).

Steg 1: Skriv upp det mål som du vill börja med. Skriv så tydligt och enkelt som möjligt.

Steg 2: Skriv upp flera olika lösningar för att komma närmare målet.

Steg 3: Fundera på för- och nackdelar med varje förslag. Skriv upp dem om du vill.

Steg 4: Välj en lösning som passar dig. Lösningen ska vara enkel och du ska kunna börja arbeta med den på en gång.

Steg 5: Planera för hur lösningen skall genomföras stegvis i delmål. Vad kan du börja med under veckan som kommer? Här krävs en noggrann planering.

Fundera över:

- vad du kan göra på egen hand
- om du behöver stöd av någon
- när du ska göra det
- om det kan dyka upp något hinder som kan vara bra att förbereda sig på?

Vid nästa träff berättar du hur det gick. Vad fungerade bra? Om något inte gick som du tänkt, vad kan det ha berott på? Fortsätt gör problemlösningar tills det går bättre.

Om du vill kan du fortsätta att arbeta med dina mål under lång tid. Gör det gärna samtidigt som du fortsätter i din grupp eller individuella ESL-samtal. Ägna en kort stund under varje träff för att gå vidare mot målet.

Hemuppgift för er som arbetar i grupp

Berätta för din behandlare eller din kontaktman i kommunen om allt vi hittills tagit upp. Gör det även om du tror att den personen redan känner till innehållet. Om du vill kan handledarna informera din kontaktman, annars gör du det själv.

Gör så här:

- Beställ en tid hos din kontaktman eller utnyttja en tid du redan har. Ta med dig de sidor vi arbetat med.
- Gå igenom sidorna med din kontaktman. Visa en sida i taget och berätta vad ni gjort i gruppen. Om du inte är nöjd med något diskuterar ni vidare hur ni skulle kunna åtgärda problemet. Ett exempel: Om du inte tror att din kontaktman känner till din situation tillräckligt bra, kan det vara lämpligt att du berättar allt du anser att han eller hon behöver veta.

Kapitel 2

Om sårbarhet, belastning och återinsjuknande

Inledning

Alla människor är *sårbara*. Vi är sårbara för olika saker och reagerar på olika sätt när vi utsätts för *belastning*. Vi är också olika känsliga. En del tål mycket belastning, andra mindre. Med belastning menar vi här alla sorters påfrestningar och stress.

Vissa personer är sårbara för att utveckla allergier. Den belastning de inte tål kan till exempel vara jordgubbar eller hästar. Andra får lätt ont i ryggen. Det är deras sårbarhet. Den belastning som sätter igång ryggvärken kan vara tunga lyft.

Alla är vi är sårbara för psykiska besvär. Många är sårbara för att fastna i nedstämdhet. De kan till exempel få en depression av sorger och påfrestningar som andra bara blir ledsna av.

Alla är vi mer eller mindre sårbara för ångest och oro. Ett stressigt liv, hot eller konflikter kan sätta igång besvären.

En besvärlig form av sårbarhet är sårbarhet för att få en psykos. Med psykos menar vi att upplevelserna ändras, man kan till exempel höra röster och få svårt att ordna sina tankar.

Det som utlöser psykosen kan vara alla sorters påfrestningar. Det är vanligt att förändringar i livet utlöser psykosen. Det gäller även förändringar som man själv vill ha, kanske en ny bostad. Den som är sårbar kan också vara känslig för mycket intryck eller en alltför rörig omgivning. Det är också vanligt att psykosen utlöses av konflikter, krav och isolering.

Det viktigaste syftet med ditt arbete med Steg för Steg är att du skall klara belastningar och din egen sårbarhet på bästa sätt. Målsättningen är att du ska kunna styra ditt eget liv och få ut mer av den tillvaro du önskar.

Vilken är din sårbarhet

Det enklaste sättet att ta reda på din sårbarhet är att du tänker igenom hur det varit när du mått som sämst, du kanske har varit inlagd på sjukhus. Då har reaktionen varit stark och tydlig. Hur har du reagerat? Om det är svårt att komma i håg vad som hände kan du fråga någon annan, exempelvis någon närstående eller personal.

Min sårbarhet får mig att reagera med (skriv hur du reagerade och dina symtom, inte diagnosen):

Tyvärr vet vi sällan varför en person har en viss sårbarhet. Orsaken kan vara ärftlighet, problem i samband med förlossningen eller händelser i livet. Berätta (och skriv) vad du tror är orsaken till din sårbarhet. Kom i håg att vi aldrig vet säkert. Det finns många möjligheter. Men det kan vara bra att ha en tanke om en möjlig orsak, även om det bara är en gissning.

Vilka belastningar är svåra för dig

Skriv upp de påfrestningar och belastningar som kan utlösa din sårbarhet. Om du vet vad som satte i gång tidigare försämring, skriv det.

Minska risken för återinsjuknande

En viktig del med att arbeta med Steg för Steg-manualen är att minska risken för att må sämre eller återinsjukna i allvarlig sjukdom.

Tyvärr är det ofta så att den som en gång varit drabbad av ohälsa riskerar att få tillbaka problemen. Det gäller alla typer av besvär till exempel allergier, ryggont, ångest, depressioner, missbruk eller psykosor. En försämring eller ett återinsjuknande minskar livskvalitén.

Om du redan börjat arbeta med problemlösning för att nå dina mål, har du redan börjat minska din risk för återfall. Ett bättre sätt att hantera sina problem och få en bättre livskvalitet hindrar nämligen risken för återinsjuknande eller försämring.

Vilka är nackdelarna med en försämring eller ett återinsjuknande?

Skriv upp vad du kommer fram till:

Samtala om de nackdelar du skrivit upp ovan, vad innebär de för just dig? Läs sedan igenom de nackdelar som är uppräknade på nästa sida. Stämmer dessa för dig? Känner du igen någon eller några? Din egen lista är säkert bättre, därför att den är mera personlig.

Nackdelar med återinsjuknande i psykisk ohälsa

I listan nedan beskrivs en del av de nackdelar som personer med allvarlig psykisk ohälsa angett. Försämring och återinsjuknande kan:

- Vara plågsamma.
- Förstöra de aktiviteter man har.
- Ta tid och störa ens framtidsplanering.
- Störa relationer.
- Göra att man förlorar kontakten med andra personer och riskerar att bli ensam.
- Innebära att man måste öka sin medicinering.
- Öka risken för att bli inlagd på sjukhus.
- För varje återinsjuknande finns det risk att det tar längre tid att bli bra.
- För varje återinsjuknande finns även en risk för att man besväras av alltmer symtom som inte släpper på lång tid, trots att man sköter sin behandling.

Risken för återinsjuknande kan minskas på många sätt

I Steg för Steg har vi många sätt att minska risken för återinsjuknande:

- Öka kunskapen om besvär och livssituation.
- Få bästa nytta av medicinen.
- Använda tidiga tecken på återinsjuknande.
- Arbeta med symtom som inte medicinen hjälper mot.
- Minska stress och belastning.
- Öka aktivitet och livsglädje.
- Lösa dagliga problem och nå nya mål.
- Ha ett bra samarbete med behandlare, stödperson eller annan personal.
- Ta hjälp av anhöriga och vänner för att må bra och klara av problem.

Tidiga tecken på försämring eller återinsjuknande

Ett återinsjuknande kommer oftast gradvis och föregås vanligtvis av olika tecken på att allt inte står rätt till. Om du lär dig att känna igen dessa ökar dina chanser att hindra eller mildra ett återinsjuknande.

Varningstecken brukar komma någon eller några veckor innan en allvarlig försämring. De är olika för varje person, men det finns några som är vanliga:

- Svårt att sova.
- Rastlöshet.
- Svårt att koncentrera sig.
- Skrämmande eller ovanliga tankar.
- Bråk och konflikter med andra.
- Trötthet.
- Mindre trött och alltför aktiv.
- Rädsla eller ångest.
- Man isolerar sig.
- Man slutar ta sin medicin.
- Använder mer alkohol eller droger.

Diskutera hur du märker att du börjar må sämre

Hur var det några veckor innan du mådde sämre senast? Hade du några av de tecknen som beskrevs i förra stycket? Eller var det andra tecken för dig, exempelvis speciella tankar eller känslor. Gjorde du saker som du vanligtvis inte gör?

Efter samtalet skriver du dina varningstecken på arbetsbladet ”*Mina tidiga varningstecken*” (sid 26). Om du gjort det tidigare och redan vet dina varningstecken, så fundera på om de fortfarande stämmer eller om det är något du vill ändra på?

Vad kan du göra för att minska risken för försämring

Vad är det bästa du kan göra om du eller någon annan märker tidiga varningstecken? Skriv det på arbetsbladet på nästa sida. Det som skall göras är olika för olika personer, men en åtgärd skall alltid finnas med: Ta omedelbart kontakt med behandlare, stödperson eller någon annan i personalen som känner dig väl! Skriv in det på arbetsbladet.

Om du samarbetar med andra personer kring dina varningstecken minskar risken för återinsjuknande ännu mer! Vem vill du samarbeta med? Det kan vara en släkting, en vän eller någon annan som inte är din kontaktman. Att din kontaktman ska samarbeta med dig om tidiga varningstecken är självklart!

Vad vill du att dessa personer ska göra om du mår dåligt? Skriv det på arbetsbladet. Det är bra att bestämma vad andra ska göra i förväg när man mår bra, det är inte säkert att man vet vad som är bäst när man mår dåligt.

Mina tidiga varningstecken

Det finns risk för återfall om jag har något av följande varningstecken:

Om jag märker något varningstecken ska jag:

Jag skall också kontakta behandlare/stödperson som känner mig väl som heter:

Namn: _____

Ytterligare personal jag kan kontakta är:

Namn: _____

En närstående eller annan person som kan hjälpa till med tidiga varningstecken är:

Namn: _____

Om jag har varningstecken vill jag att andra personer ska:

Rollspel

Det är bra att öva inför risksituationer. Den som övat blir säkrare i verkliga situationer.

Föreställ dig att du just nu har de varningstecken som du skrivit på arbetsbladet på förra sidan. Vi föreställer oss alltså att du börjat må sämre.

Handledaren spelar din kontaktman. Vad ska du säga för att han eller hon ska förstå? Vad ska du säga för att få bästa möjliga hjälp?

Börja helst samtalet så här: ”Jag tror att jag kan ha tidiga varningstecken.” Då blir det lätt för den andra personen att förstå det du pratar om.

Genomför ett samtal på någon minut. Visa arbetsbladet och var beredd på att svara på frågor.

Hemuppgift för er som arbetar i grupp

Beställ tid hos din kontaktman eller utnyttja en tid ni redan har bestämt.

Ta med dig arbetsbladet *Mina tidiga varningstecken*.

Visa arbetsbladet. Tycker din kontaktman att det som står där stämmer? Har hen förslag på andra tidiga varningstecken? Vill kontaktmannen hjälpa dig att använda tidiga varningstecken? Bestäm tillsammans hur det ska gå till i praktiken.

Berätta hur samtalet gick nästa gång ni träffas i gruppen.

Hemuppgift för alla

Både du som arbetar i grupp och du som arbetar med en personal bör följa varningstecknen under en tid. Fyll i listan på nästa sida under en vecka.

Följ dina tidiga varningstecken

- Skriv upp 1, 2 eller 3 varningstecken på raderna nedan.
- Fyll i om du de senaste dagarna hade: Inget, Svagt eller Starkt varningstecken.
- Fortsätt att fylla i arbetsbladet under en tid, minst en vecka.

Varningstecken 1: _____

| Veckodag | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|----------------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
| Starkt tecken. | | | | | | | |
| Svagt tecken. | | | | | | | |
| Inget tecken. | | | | | | | |

Varningstecken 2: _____

| Veckodag | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|----------------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
| Starkt tecken. | | | | | | | |
| Svagt tecken. | | | | | | | |
| Inget tecken. | | | | | | | |

Varningstecken 3: _____

| Veckodag | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|----------------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
| Starkt tecken. | | | | | | | |
| Svagt tecken. | | | | | | | |
| Inget tecken. | | | | | | | |

Tala med andra om tidiga varningstecken

Nu ska vi öva att tala med andra personer om varningstecknen. Chansen att upptäcka varningstecknen är större om någon annan hjälper till. Fler ser mer än en! Det ökar dina chanser att hindra återinsjuknande.

Om du bestämmer i förväg vad andra ska göra om du börjar må sämre finns en större möjlighet att det blir som du vill.

Känner du någon som kan hjälpa dig att upptäcka och se tidiga varningstecken? Vem kan vara ett gott stöd för dig? Skriv namnet här: _____

Rollspel

Nu ska vi rollspela att tala med den personen om tidiga varningstecken. Vi antar att du mår bra just nu, men att du vill berätta om varningstecknen för personen. Be denne att hjälpa dig med tidiga varningstecken i framtiden.

Handledaren spelar den du vill ha hjälp av. Hen frågar dig om dina varningstecken och vad du vill att hen ska göra om de uppkommer.

Hemuppgift

Tala om varningstecken med någon du känner väl. Visa arbetsbladet och fråga om de varningstecken du skrivit upp stämmer med det som personen sett. Fråga om den du pratar med har sett några andra varningstecken. Skriv upp dessa på arbetsbladet (sid 26). Bestäm också vad denna person ska göra när det finns risk för försämring eller återfall.

Efteråt kan du berätta för din handledare hur det gick.

Kapitel 3

Missbruk och samsjuklighet

Inledning

Precis som med psykisk ohälsa är vi alla olika känsliga för att hamna i missbruk av alkohol eller droger. Det kan bero ärftliga orsaker eller att vi fått med oss olika vanor från tidigare i livet. Vi kan helt enkelt vara sårbara, både för effekten av alkohol och droger och för att fastna i ett missbruk.

Det finns flera olika orsaker varför man dricker alkohol eller tar droger. Det kan röra sig om att få en positiv effekt som alkoholen eller drogerna ger, exempelvis att kunna umgås med andra, bli på gott humör eller annat.

Men det kan också handla om att hantera svåra känslor, symtom, stress eller ångest. På kort sikt kan alkohol och droger göra så att vi mår bättre, ångesten minskar, det blir lättare att umgås med andra eller annat. Men på längre sikt förvärras vårt dåliga mående och symtomen blir istället värre.

När vi missbrukar alkohol och droger minskar kroppen sin tillverkning av må bra-hormoner (dopaminer) eftersom dessa ersätts av drogerna. När vi slutar missbruka får vi därför ett underskott som gör att vi mår ännu sämre.

Missbruket kan även tränga undan andra trevliga saker vi vill göra. På lång sikt leder detta till att missbruket tar större och större plats, vilket gör det svårare att sluta.

När en person försöker ändra sina vanor och minska eller helt sluta med ett missbruk är det vanligt att man drabbas av *bakslag* eller *återfall* – trots att man egentligen vill göra en förändring. För att kunna leva som vi vill behöver vi lära oss olika sätt att hantera sug och de olika situationer som kan leda till bakslag.



Hur är det för dig?

Vilka droger använder du och hur ofta?

| | Aldrig | Någon gång per månad | Varje vecka | Dagligen |
|---|---------------|-----------------------------|--------------------|-----------------|
| Alkohol. | | | | |
| Hasch, cannabis. | | | | |
| Opioider (heroin, Tramadol m.fl.). | | | | |
| Centralstimulerande (amfetamin, kokain, ecstasy m.fl.). | | | | |
| Läkemedel (benzodiazepiner, Lyrica m.fl.). | | | | |
| Hallucinogener. | | | | |

Vad är positivt med att bruka alkohol eller droger?

Gå igenom förslagen och diskutera om det är något du känner igen. Eller är det något annat som du tycker att du får ut av att använda alkohol eller droger?

| | Gäller mig | Gäller inte mig |
|--|-------------------|------------------------|
| Bättre sömn. | | |
| Lättare att umgås med andra. | | |
| Känner mig gladare och får bättre självförtroende. | | |
| Känner mig som "alla andra". | | |
| Bli mer aktiv och får mycket gjort. | | |
| Får mindre smärta. | | |
| Dämpar min ångest eller depression. | | |
| Annat... | | |

Nackdelar som missbruket ger dig

I tabellen nedan ser du ett antal olika tecken på att man har ett missbruk.

Läs igenom dessa och fundera över om och vilka du själv känner igen av dessa. Kryssa i det som är aktuellt för dig.

| Besvär/symtom | Gäller mig | Gäller inte mig |
|---|-------------------|------------------------|
| Jag känner ett starkt sug efter att bruka alkohol eller droger. | | |
| Jag får besvär då jag inte missbrukat. | | |
| Jag behöver mer berusningsmedel för att få samma effekt. | | |
| Jag använder mer berusningsmedel och/eller oftare än jag tänkt. | | |
| Jag klarar inte av att minska missbruket eller att helt sluta. | | |
| Det går åt mycket tid för mig att skaffa och använda berusningsmedel. | | |
| Jag fortsätter mitt missbruk trots att jag vet att det är negativt för hälsan, både fysiskt och psykiskt. | | |
| Missbruket påverkar mina studier/arbete eller annan sysselsättning negativt. | | |
| Jag har använt alkohol eller droger i situationer som egentligen krävt att jag skulle varit nykter. | | |
| Missbruket har skadat mina relationer till andra människor. | | |
| Missbruket har lett till problem med polis eller annan myndighet. | | |

De viktigaste nackdelarna som mitt missbruk ger mig i min vardag

Besvärliga psykiska problem

Vilka psykiska problem har du som besvärar dig? Tänk igenom hur det är nu och hur det varit tidigare då du haft problem. (Beskriv besvär/symtom och inte diagnos.)

| Besvär (symtom) | På vilket sätt påverkar detta mig? Hur hanterar jag besvären idag? |
|--|---|
| Ångest och oro. | |
| Nedstämdhet. | |
| Tvång (kontrollera saker, rädsla för smuts, tvättar mig överdrivet eller annat). | |
| Social ångest. | |
| Skrämmande upplevelser som andra inte har (syn, hörsel). | |
| Känner det som att andra vill mig illa och hotar mig. | |
| Har svårt med rastlöshet, koncentration, planering, initiativ eller annat. | |

Annat som jag har problem med: _____

Sammanfatta din analys

Det är obehagligt att känna ångest, oro, nedstämdhet, sömnproblem och andra symptom som psykisk ohälsa kan ge oss. En del personer använder droger och alkohol för att hantera olika svårigheter. Fundera över frågorna och hur det är för dig.

Vilka är mina viktigaste psykiska problem och problem med missbruk (se det du skrivit på sidorna 32 och 33)?

Vad kom först (fick du dina psykiska problem innan du började bruka droger eller alkohol eller var det tvärtom)?

Hur tycker du att ditt bruk av alkohol eller droger har hjälpt mot dina psykiska problem?

Vilka negativa konsekvenser har du fått av alkohol eller droger?

För- och nackdelar med förändring

| | |
|---|---|
| Fördelar med att fortsätta som tidigare <hr/> <hr/> <hr/> | Fördelar med förändring <hr/> <hr/> <hr/> |
| Nackdelar med att fortsätta som tidigare <hr/> <hr/> <hr/> | Nackdelar med förändring <hr/> <hr/> <hr/> |

Hur viktigt är det för dig att ändra ditt bruk av alkohol och droger?

Inte viktigt

Väldigt viktigt

Hur mycket tror du på att du kommer att klara det?

Inte alls

Helt och hållet

Fatta ett beslut

Utgå från det du hittills arbetat med i kapitlet. Sammanfatta vad du vad du vill göra:

Mina viktigaste långsiktiga mål (se vad du skrev på sidan 17)?

Vad vill jag börja med att förändra under de närmaste veckorna?

Problemlösning

Utgå från det mål du valt ovan. Ta fram arbetsbladet *Nå mål och lösa problem* (bilaga 2).

När du gör problemlösningar kan det hända att det dyker upp behov och svårigheter som tas upp i andra kapitel i Steg för Steg-manualen. Prata då med din handledare och fundera över vad ni kan arbeta vidare med.

Bakslag och återfall

Trots att en person vill ändra sitt bruk av alkohol och droger är det mycket vanligt att man drabbas av bakslag eller återfall. Ett *bakslag* är att man dricker eller använder droger vid ett enstaka tillfälle. Ett *återfall* står för att man återgår till att missbruka alkohol eller droger som man gjort tidigare.

Olika saker kan trigga oss att använda alkohol och droger, dessa kallar vi *riskfaktorer*. De ökar risken att vi kan få ett bakslag eller vara ett första steg till ett återfall.

Exempel på riskfaktorer kan vara:

- Personer som jag missbrukar tillsammans med.
- Situationer (att jag fått pengar, det är helg eller annat).
- Särskilda platser (restaurang, pub, hemma hos någon).
- Tankar eller känslor (ledsen, uttråkad, stressad, ångestfylld, uppskruvad eller rastlös, tankar om att det ska bli roligt, belöning för något man gjort).
- Andra psykiska problem (sömnproblem, störande tankar på tidigare händelser).

Vilka riskfaktorer är aktuella för dig?

Känner du igen de riskfaktorer som nämns ovan, eller är det andra tillfällen som kan trigga bakslag eller återfall för dig. Skriv de som är viktigast för dig:

Hantera sug och riskfaktorer

Många personer upplever ett *sug* efter alkohol och droger trots att de bestämt sig för att sluta. Detta sug kan vara mycket starkt och svårt att stå emot. Det påverkar hur vi känner och tänker och även vårt beteende. För att vi ska kunna stå emot suget är det bra om vi lär oss olika knep.

Nedan finns ett antal förslag som visat sig fungera för andra. Fundera över om de kan vara till hjälp för dig, eller om du har egna förslag som passar dig bättre.

| Strategi | Kan vara bra för mig | Fungerar nog inte för mig |
|---|-----------------------------|----------------------------------|
| Undvika olika situationer och/eller personer som jag vet ger mig sug. | | |
| Säga tydligt "nej" när andra bjuder mig på alkohol eller droger. | | |
| Stå ut med känslan i kroppen eftersom jag vet att den kommer att minska och gå över (surfa på suget). | | |
| Försöka göra eller tänka på något annat när suget kommer. | | |

Problemlösning

För att kunna stå emot och hantera svåra situationer som kan ge sug och i förlängningen bakslag eller återfall är det bra att tänka igenom vilka olika knep du kan använda. Utgå från de riskfaktorer du skrev på sidan innan. Ta fram arbetsbladet *Nå mål och lösa problem* (bilaga 2) och arbeta igenom dina egna situationer och vilka lösningar du vill använda. (Glöm inte att se om du kan ta hjälp av andra kapitel i Steg för Steg-manualen.)

Min krisplan för att förhindra bakslag och återfall

För att du ska kunna hantera svåra situationer är det bra att ha färdiga planer för hur du ska hantera dem. Tänk igenom följande och planera för när du kan testa de olika sakerna.

Mina *riskfaktorer* är (se vad du skrivit på sid 37):

När jag hamnar i *risksituationer* eller känner *sug* ska jag (tänka på, göra, ta medicin, gå till andra platser, söka hjälp från särskilda personer eller annat):

Vad vill jag att andra ska göra om de ser att jag är på väg att få ett bakslag eller riskerar att återfalla i missbruk:

Kapitel 4

Medicin

Inledning

När vi är drabbade av ohälsa behöver vi både få den behandling som finns och själva hantera våra svårigheter på bästa sätt. Det är aldrig vårt eget fel att vi drabbas av ohälsa. Men trots detta har vi ansvar för att försöka hantera situationen på bästa sätt och så bra vi kan.

Ett viktigt sätt att hantera en sjukdom är att följa den behandling som finns. Ofta ingår det då att ta en viss medicin.

Mediciner gör två saker. Dels minskar medicinen dina symtom, till exempel skrämmande och störande upplevelser samt svårighet att tänka. Dels minskar medicinen risken för återinsjuknande. På samma sätt som en person med allergi kan minska sin känslighet med hjälp av medicin, kan man ofta minska risk för återinsjuknande vid psykiska problem med hjälp av medicin. Sköter man om sin medicinering minskar man risken för ett återinsjuknande.

För att minska risken för att må sämre måste man ofta ta medicinen även när man mår bra. Tänk dig medicinering mot psykisk ohälsa som en vaccination. Vi är alla vaccinerade för att vi ska fortsätta må bra och inte bli sjuka.

Vilken sjukdom är du sårbar för?

Vilken (eller vilka) diagnos(er) har du fått av din läkare?

Vad tänker du om din diagnos, stämmer den?

Vilka mediciner tar du?

Preparat: _____ Styrka/ordination: _____

Hjälper mot: _____

Preparat: _____ Styrka/ordination: _____

Hjälper mot: _____

Preparat: _____ Styrka/ordination: _____

Hjälper mot: _____

Nackdelar med att ta medicin

Meningen med att ta mediciner är att de ska hjälpa dig genom att minska svårigheter och öka din förmåga att skapa det liv du vill ha. Men tyvärr har medicin ibland både positiva och negativa effekter. Exempel på negativa effekter kan vara biverkningar (att man blir trött, går upp i vikt eller annat). Vi diskuterar biverkningar längre fram i kapitlet.

En del upplever att de inte behöver ta någon medicin och gör det därför mot sin vilja.

Diskutera detta i gruppen eller med handledaren. Hur tänker du om detta?

Fördelar med att ta medicin

Här är en lista på fördelar som medicinen kan ge. Kryssa i de fördelar som är viktiga för dig. Det finns även nackdelar med medicinen. Det ska vi titta på senare.

Kryssa för de fördelar som du har märkt

| | |
|--|--|
| Minskar röster och andra skrämmande upplevelser. | |
| Minskar skrämmande tankar som styr mig för mycket. | |
| Minskar min spänning. Jag känner mig lugnare och mer avslappnad med medicin. | |
| Hjälper mig att tänka klarare. | |
| Minskar tankar som känns främmande för mig. | |
| Minskar min ångest. | |
| Jag sover bättre om nätterna. | |
| Hjälper mig att tala sammanhängande så att andra kan förstå vad jag vill säga. | |
| Hjälper mig att visa mina känslor så att andra kan förstå. Mindre risk för att jag skrattar, gråter eller ler på fel ställe. | |
| Minskar risken för återinsjuknande. Återinsjuknande är skrämmande, tar mycket tid och hindrar mig från att uppnå mina mål. | |
| Minskar risk för bakslag eller återfall i missbruk. | |

Hur tar du din medicin?

Alla som tar medicin behöver rutiner för att inte glömma bort eller bli osäkra på om man tagit det man ska. Därför finns det många olika knep för att undvika detta. Du har säkert redan en del sådana, nedan kommer några förslag. Gå igenom dessa och fundera över om något eller några av dessa kan passa dig.

| | |
|---|--|
| Alltid ta medicinen då jag exempelvis äter frukost. | |
| Någon annan påminner mig. | |
| Medicinkarusell. | |
| Dosett. | |
| App i telefonen som larmar då det är dags. | |
| Annat förslag. | |

De två viktigaste fördelarna med att ta medicin

1. Symtomen minskar

Även om man tar sina mediciner är det inte säkert att man blir helt fri från symtom. Men besvären blir oftast svagare och kommer mera sällan.

Vilka besvär tycker du har minskat med hjälp av medicinen?

Vilka besvär har du kvar trots att du tar din medicin enligt ordination?

2. Risken för återinsjuknande minskar

Det finns tyvärr en viss risk för återinsjuknande, även om du tar din medicin. Därför är alla andra sätt att minska återinsjuknande också viktiga. Kom ihåg att hela Steg för Steg-manualen handlar om det.

Har din medicin minskat din risk för återinsjuknande? Har du försökt att sluta med medicinen och drabbats av återinsjuknande efter några veckor eller månader? Skriv ned dina erfarenheter nedan.

Hemuppgift

Vad anser andra om din medicin?

Din åsikt om din medicin är naturligtvis viktigast. Trots det är det viktigt att ta reda på vad andra tycker. De har kanske märkt saker som du inte själv märkt.

Även om andra ibland har fel är det viktigt att lyssna på dem. Då får du lättare att bemöta deras åsikter och kan samla nya argument. Ställ två frågor till några personer:

Vad anser du att det finns för fördelar för dig att ta medicin?

Vad anser du att det finns för nackdelar för dig att ta medicin?

Svar: _____

Biverkningar

De flesta mediciner har biverkningar. Olika mediciner har olika biverkningar. Dessutom reagerar olika personer på olika sätt. Alla som tar medicin måste väga fördelarna mot nackdelarna.

Det är vanligt att man har flera mediciner samtidigt och därmed flera typer av biverkningar. Eftersom det kan finnas många olika biverkningar tas inte alla upp här. Det kan hända att de biverkningar som är viktiga för dig inte finns med. Då har du möjlighet att fördjupa dig mer i dessa under det samtal som ingår i hemuppgiften på sid 47.

Har du drabbats av biverkningarna nedan?

Svårt att tänka, tankarna flyter inte lika lätt som de brukar.

Denna biverkan gäller främst de lite äldre medicinerna. Nyare mediciner gör det tvärtom lättare att tänka.

Det är inte alltid biverkningar som hindrar tankarna, det kan vara de psykiska besvären i sig. Det är svårt att veta om det är biverkningar eller besvären. Många tror att det är biverkningar och slutar därför att ta medicinen. Det får ofta tankestörningarna att öka, inte minska. Tyvärr är det svårt att komma ihåg hur besvärliga tankestörningarna är då man mår sämre. Minnet fungerar sämre då. För att få en klarare bild kan man fråga andra vad de tycker. Tycker dina anhöriga, vänner eller personal att dina tankar fungerade bättre när du inte hade medicin?

Utan medicin finns risk för återinsjuknande. Då blir tankeförmågan klart försämrad.

Oro i kroppen

Denna biverkan gäller också främst de äldre medicinerna. Det är svårt att vara stilla, man måste ständigt röra på benen. Ibland är denna oro värst på kvällarna innan man somnar. Det kan hjälpa att röra sig, till exempel ta en promenad.

Viktuppgång

Vissa mediciner gör att man blir hungrigare och äter mer. Då ökar vikten, ibland med flera kilo. Viktuppgång ökar risken för många olika kroppsliga besvär och sjukdomar.

Om du går upp i vikt så be din doktor ta allvarligt på problemet. Delta gärna i en grupp som hjälper dig att sköta kost och motion eller arbeta vidare med kapitel 10 (*Vara fysiskt aktiv*).

Trötthet

Medicin ger ibland trötthet. Men det gör också de psykiska besvären i sig. Det är svårt att veta vad som är vad. Efter en influensa är man trött någon vecka. Efter en psykos är man trött ett halvår eller längre. Vi tar upp detta när vi undersöker negativa symtom i kapitel 14.

Hemuppgift 1

Återigen är hemuppgiften ett samtal med din kontakt i kommun eller region. Ert samarbete måste även handla om din medicinering. Det gäller även personal som inte har medicinering som arbetsuppgift, till exempel inom kommunen.

Gör så här:

- Beställ tid hos din kontakt eller utnyttja en tid du redan har.
- Ta med dig sidorna om medicin.
- Gå igenom sidorna tillsammans. Visa en sida i taget och berätta.
- Diskutera hur ni tycker att samarbetet kring medicinen fungerar.
- Berätta om ert samtal vid nästa gruppträff.

Hemuppgift 2

Börja med att tänka igenom vilka medicinfrågor du vill tala med din läkare om. Är det svårt att få tid hos läkaren kan du börja med att tala med din kontaktman i psykiatrisk vård.

Här är några förslag på frågor du kan ställa:

- Har jag den bästa medicinen för mina besvär? Har jag rätt dos?
- När är det dags att minska eller ta bort någon medicin?
- Vilka biverkningar har medicinen?
- Är de besvär jag märkt biverkningar? (Beskriv vad du lagt märke till)
- Vilka biverkningar har du sett att jag har?
- Vad kan du (läkaren) göra för att minska biverkningarna?
- Vad kan jag själv göra för att minska biverkningarna?

Stryk under de frågor du vill ha svar på. Ta med dig sidorna i detta kapitel till din läkare eller din kontaktman i psykiatrin. Berätta vad du kommit fram till när du arbetat med materialet. Ställ frågorna ovan. Skriv upp svaren så att du kan läsa igenom dem i lugn och ro.

Kapitel 5

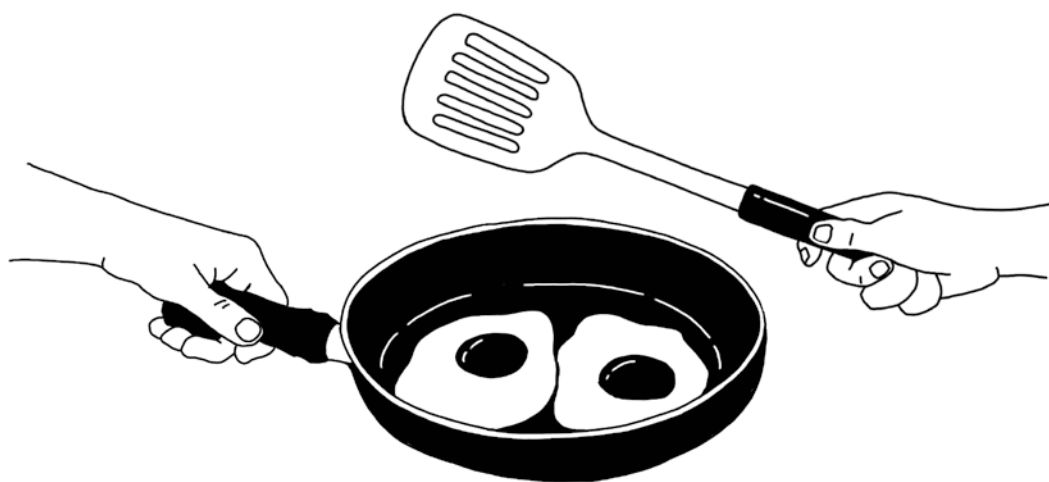
Aktivitetsplanering

Inledning

Det är vanligt med sänkt aktivitet. Det är naturligt att vi blir mindre aktiva när vi mår dåligt och/eller har allvarliga bekymmer. Orsaker som kan leda fram till passivitet kan till exempel vara missbruk, ångest, depression eller psykos. Den som har låg aktivitet på grund av psykiska problem är inte slö. De har eller har haft mycket goda orsaker till sin låga aktivitet.

När man mår dåligt är det till exempel besvärligt med mycket intryck. Ofta skyddar man sig mot intryck genom att vara passiv. Om man är känslig för intryck känns det bättre när man inte gör så mycket. På samma sätt kan man också ha skyddat sig mot oro eller ångest genom att stanna hemma och inte göra så mycket för att slippa ångesten.

Problemet är att den låga aktiviteten ökar intryckskänsligheten eller ångesten ännu mer. På sikt mår man bara sämre och sämre.



Det är bra med lagom aktivitet

De flesta sätt att öka aktiviteten är bra. Det gäller allt från enkla promenader till gruppaktiviteter på någon träffpunkt. Det gäller också arbete eller studier om man orkar med det.

Att göra mer än man orkar är heller inte bra. Det försenar återhämtning och kan orsaka återinsjuknande. Tyvärr är det svårt för oss alla att veta hur mycket man orkar med. Det är vanligt att vi gör fel med det. Det gäller den som mått dåligt, samt närstående och personal.

Det är vanligt att man tjarar om att personer ska vara mer aktiva, fast de gör alldeles rätt i att vara försiktiga. Har du upplevt det?

Det andra felet som lätt händer är att man blir allt för försiktig och alltför passiv. Då blir man ännu tröttare och förlorar livsglädje och fina upplevelser. Till slut blir livet ganska tomt. Har du upplevt det?

Trots riskerna är aktivitet avgörande för att man ska kunna få ett bra liv.

Nu ska vi börja arbeta med det om du vill. För att klara det måste vi först veta några saker. Det första du gör är att svara på frågorna på nästa sida.

Ta reda på hur vardagen fungerar

Om man mår dåligt kan det leda till att man blir ensam och sysslolös. Aktiviteten sjunker och det kan exempelvis vara svårt att sköta bostaden och sig själv. Det är lätt hänt att man fastnar i ett liv som man inte är nöjd med. Det tar på krafterna att inte trivas med sitt dagliga liv.

Det är också vanligt att man inte märker att livet fått ett sämre innehåll. Man vänjer sig vid att ha det dåligt. Då är det bra att diskutera sitt dagliga liv med någon som känner en väl, kanske din kontaktman. Skattningen nedan underlättar ett sådant samtal. Om du svara på dem får du en bättre uppfattning om hur det fungerar för dig.

Ta reda på hur du har det

Tänk på hur du haft det under den senaste månaden. Vad orkar du göra? Du kryssar i den övre raden för varje fråga. Den nedre ska din samarbetsperson i personalen använda.

Om det fungerar utmärkt kryssar du i en 5:a. Tycker du att det är mycket stora svårigheter kryssar du i en 1:a. Efteråt kryssar din samarbetsperson i sin rad. Därefter pratar ni om era skattningar.

Mat

Jag handlar och lagar mat själv. Eller: handlar, lagar frukost och kvällsmat men äter lagad mat på någon servering.

| | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|--------|
| Aldrig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Alltid |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

Sköta bostaden

Jag städar min bostad (dammar, dammsuger, plockar i ordning).

| | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|--------|
| Aldrig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Alltid |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

Diskar

Jag diskar varje dag.

| | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|--------|
| Aldrig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Alltid |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

Går ut med soporna

Jag går ut med soporna så ofta det behövs.

| | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|--------|
| Aldrig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Alltid |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

Hygien

Jag sköter min hygien varje dag.

| | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|--------|
| Aldrig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Alltid |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

Tandborstning

Jag borstar tänderna två gånger per dag.

| | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|--------|
| Aldrig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Alltid |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

Tvätt

Det fungerar bra för mig att tvätta.

| | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|--------|
| Aldrig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Alltid |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

Ekonomi

Jag sköter min ekonomi bra, gör rimliga inköp, betalar fakturor och lånar sällan pengar.

| | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|--------|
| Aldrig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Alltid |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

Fritid

Jag gör något jag har glädje av flera gånger i veckan.

| | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|--------|
| Aldrig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Alltid |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

Sysselsättning

Jag deltar så ofta jag vill och behöver i någon sysselsättning (arbete, studier eller liknande).

| | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|--------|
| Aldrig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Alltid |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

Hälsa

Jag sköter mina kontakter med sjukvården och tar min medicin, utan att glömma någon tablett.

| | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|--------|
| Aldrig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Alltid |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

Fysisk aktivitet

Jag gör någon form av fysisk aktivitet åtminstone några gånger i veckan.

| | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|--------|
| Aldrig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Alltid |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

Sömn

Jag kommer till ro och somnar gott på kvällen och känner mig utvilad då jag vaknar.

| | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|--------|
| Aldrig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Alltid |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

Samtal

Jag har ett trevligt eller viktigt samtal med någon så ofta jag känner att jag behöver.

| | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|--------|
| Aldrig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Alltid |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

Transport

Jag kan resa med allmänna kommunikationer när jag behöver.

| | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|--------|
| Aldrig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Alltid |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

Jag trivs med hur jag har det.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Aktivitetsdagbok

Ibland är det bra att fundera över hur ens dagar ser ut, vad man brukar göra och hur det känns efteråt. Till hjälp med detta kan du fylla i dagboken nedan. Använd dagboken minst tre dagar i följd, gärna flera.

Glöm inte att även saker som man inte alltid tänker på är aktivitet faktiskt är det, till exempel att läsa en bok eller kolla sociala medier. Skriv även upp om du vilar eller sover en stund.

| Dag | Vad gjorde du? | Kändes bra | Mindre bra |
|-------------|----------------|------------|------------|
| Morgon | | | |
| Förmiddag | | | |
| Eftermiddag | | | |
| Kväll | | | |
| Natt | | | |

| Dag | Vad gjorde du? | Kändes bra | Mindre bra |
|-------------|----------------|------------|------------|
| Morgon | | | |
| Förmiddag | | | |
| Eftermiddag | | | |
| Kväll | | | |
| Natt | | | |

| Dag | Vad gjorde du? | Kändes bra | Mindre bra |
|-------------|----------------|------------|------------|
| Morgon | | | |
| Förmiddag | | | |
| Eftermiddag | | | |
| Kväll | | | |
| Natt | | | |

Varför är det svårt att vara aktiv

Det händer alla att aktiviteten sjunker ibland. Det kan bero på många olika saker, här är några som är vanliga då man mått dåligt och haft bekymmer. Nedan finns några förslag, markera om de gäller dig.

| | Gäller mig | Gäller inte mig |
|--|------------|-----------------|
| Jag är känslig för intryck. | | |
| Jag är deprimerad och tycker inte att något ger mig glädje. | | |
| Jag drar mig undan för att slippa uppleva besvikelser, motgångar och konflikter. | | |
| Tröttheten gör att jag inte orkar så mycket. | | |
| Jag har svårt att hitta på saker att göra. | | |
| Jag längtar inte längre efter saker att göra. Jag tänker alltmer sällan att något skall bli roligt. | | |
| Jag tänker att jag gör det sedan, men det blir aldrig gjort (till exempel att städa eller ringa någon). | | |
| Jag tror inte att andra människor vill träffa mig eftersom jag har psykiska- och/eller missbruksproblem. | | |
| Jag har tappat kontakten med gamla vänner. | | |
| Jag får otäcka upplevelser när jag gör saker (jag kan till exempel känna mig rädd eller höra röster). | | |
| Annat | | |

Sammanfatta din analys

Börja med att titta på avsnittet *Dina mål* på sid 17. Har du inte arbetat med detta tidigare gör du det nu. Vad vill du förändra för att må bättre?

Gå därefter till frågorna i avsnittet *Ta reda på hur vardagen fungerar* på sidan 50.

Sedan tittar du på din *Aktivitetsdagbok* på sidan 54.

Är du nöjd med hur dina dagar ser ut? Sammanfatta nedan vad du kommit fram till:

Glöm inte att en hel del redan är ganska bra. Gå igenom din aktivitetsdagbok igen så hittar du nog några trevliga stunder. Här skriver du ner sådant som du trivs med och som du är bra på:

Fortsätt arbetet med att skapa ett bättre liv.

Det är naturligtvis svårt att skapa ett bättre liv. Hade det varit lätt hade du gjort det för länge sedan.

De flesta av oss har nog ett och annat som vi vill förbättra. Se på din lista med mål på sid 17. Nu är det dags att arbeta med målen om du inte redan gjort det. Du kanske också har kommit på mål som du inte skrivit upp tidigare. Skriv upp dem också.

Säkert är du redan ganska nöjd med en hel del? Gå igenom listan på sidan 15. Troligtvis finns det något som är bra under flera av rubrikerna. Ett sätt att må bra är att göra det som redan fungerar oftare. Skriv vad vill du göra oftare nedan:

Ibland är det viktigaste att minska en viss aktivitet som gör en nedstämd eller trött. Kan det gälla dig? Skriv i så fall vad du kan göra istället, du kan använda *Veckoplaneringen* (bilaga 3). Du kan också skriva ned detta på raderna nedan. Ett exempel: ”Istället för att slötitta på någon film jag ändå inte gillar går jag till aktivitetshuset”. Vad skulle du må bra av att göra mer sällan och vad vill du göra istället:

Öka aktiviteten med problemlösning

Nu ska vi göra en problemlösning och ta reda på hur din livskvalité kan höjas. Ta fram arbetsbladet *Nå mål och lös problem* (bilaga 2).

- På första steget skriver du det mål du vill börja arbeta med. Titta vad du skrev på listan dina mål på sid 17. Välj ut ett mål som verkar viktigt eller ett som är ganska lätt att lösa. Börja med ett litet mål. Skriv det på arbetsbladet (Steg 1).
- Hur kan målet nås? Det är inte lätt att veta. Skriv så många förslag på lösningar som ni kan komma på (steg 2). En del kanske bara löser problemet en liten bit, men kan ändå vara bra.
- Diskutera för- och nackdelar med varje förslag (steg 3).
- Välj det förslag som passar dig bäst (steg 4).

Det svåra med denna problemlösning är planeringen (steg 5), alltså hur du ska genomföra din valda lösning. Den kan kräva mycket jobb. Bestäm ett litet steg i taget. Beskriv när, var, hur och med vem du ska göra den nya aktiviteten. Fundera också på vad som skulle kunna hindra dig att göra det du vill, hur kan du lösa det? Behöver du något stöd för att kunna genomföra lösningen?

Jobba med din problemlösning i flera veckor, kanske månader. Det tar tid att må bra och höja livskvalitén. Räkna inte med att nya aktiviteter känns bra de första veckorna.

Du kan använda *Veckoplanering* (bilaga 3), för att skriva upp det du vill göra en viss dag. Skriv högst en aktivitet per dag. Ibland kan det räcka med en eller två aktiviteter per vecka. Det du bestämmer dig för att göra ska inte vara för stort. Du ska vara säker på att det går att genomföra med en viss ansträngning. Glöm inte att ta med *Veckoplanering* till era träffar. Diskutera aktiviteterna varje gång ni möts. Ändra om det behövs.

Gör saker tillsammans med andra

Ofta är det roligare och enklare att göra aktiviteter tillsammans med andra. Kanske dina anhöriga eller vänner kan hjälpa till ibland? Personal inom kommun och vård kan också vara ett gott stöd. Ta hjälp av dem för att fundera hur du kan få mer aktiviteter tillsammans med andra.

Vad vill du göra tillsammans med andra?

Vilka personer kan vara trevliga att göra något tillsammans med?

Finns det några bra ställen för aktiviteter där du bor?

Ett bra tips är att fortsätta arbeta med arbetsbladet *Nå mål och lösa problem* (bilaga 2) under lång tid. Om du vill arbeta med andra ämnen ur *Steg för Steg*-manualen kan ni använda problemlösningen en stund varje gång ni träffas.

När man arbetar med att hitta en bra balans på sina aktiviteter kan man även ta hjälp av andra delar ur *Steg för Steg*-manualen. Till exempel om man tycker att det är svårt att hitta bra och intressanta saker att göra kan man få tips i *Sysselsättning och fritid* eller *Att vara fysiskt aktiv*.

Kapitel 6

Sysselsättning och fritid

Inledning

Att göra saker man trivs med är viktigt för att må bra. Men ibland är det svårare än man kan tro. En av orsakerna till det kan vara att det är svårt att veta vad man kan ägna sig åt.

För de flesta av oss är det betydelsefullt att ha olika slags aktiviteter. Både sådana som är i form av arbete, praktik eller studier och sådana som mera hör till vår fritid och som vi bara gör för vårt nöjes skull.



Sysselsättning

Sysselsättning är viktigt för många människor. Den gör att vi finns i ett sammanhang med andra, att vi gör en insats, och att vi får en hel del fördelar för oss själva. Det kan röra sig om olika slags fördelar: struktur på dagen, pengar, tacksamhet från andra, bättre självkänsla eller annat.

Den som mår psykiskt dåligt eller har ett missbruk hamnar lätt utanför en daglig sysselsättning. Sedan är det mycket svårt att ta sig tillbaka och hitta något att göra. Intervjuer med människor i dessa situationer visar att det viktiga inte alltid är att ha ett arbete, utan att vara verksam och nyttig för andra och för sig själv. All verksamhet kan också vara ett litet steg på väg till ett framtida arbete.

Utbudet av sysselsättningsverksamheter ser olika ut i olika kommuner. Prata med din kontaktman om hur det ser ut där du bor för att hitta en bra lösning för just dig.

Vad vill du syssla med i framtiden?

Skriv dina drömmar om vad du helst vill göra (se gärna vad du skrev på sid 14 i kapitel 1). Fundera också på varför just detta betyder så mycket för dig.

Vi behöver drömmar för att vi ska orka gå vidare. Men det är inte alltid vi kan nå dem. Därför är det viktigt att se vad vi kan göra idag när situationen är som den är. Ibland kan det vara svårt att veta vad man vill eller har möjlighet att göra. Nedan finns exempel på olika möjligheter. Sätt ett kryss i spalten till höger för de aktiviteter du anser verkar vara bra. Gör det även om de inte passar dig just nu. Listan är bara exempel på sysselsättning, inga förslag på vad du verkligen ska göra.

| Aktivitet | Bra för mig |
|--|-------------|
| Gå till ett Aktivitetshus några gånger i veckan. Där kan man exempelvis laga mat, snickra, städa eller jobba med datorn. | |
| Hjälpa andra med att passa deras husdjur. | |
| Hjälpa anhöriga eller andra. Exempelvis med att handla, sköta trädgården eller annat. | |
| Arbeta med bokföring eller andra uppgifter på olika företag eller inom föreningar. | |
| Jobba som peer-support och stötta patienter på den psykiatriska avdelningen. | |
| Ha en praktikplats. | |

Problemlösning

Vi ska hjälpa varandra att vara något mer sysselsatta. Vi arbetar med hjälp av arbetsbladet *Nå mål och lösa problem* (bilaga 2). I grupp arbetar vi bara med en person i taget, men alla andra hjälper till. Så här går det till:

- Berätta om vad du gjort tidigare och vad du gör nu. Fråga varandra lite om intressen och önskedrömmar.
- Skriv målet: Få mer sysselsättning, på steg 1 på arbetsbladet. Sen försöker vi hitta så många förslag vi kan (steg 2). Exemplet ovan är inga förslag, de försöker bara visa på att sysselsättning kan vara många olika saker. När du fått ihop några förslag som passar dig hjälps vi åt att se för- och nackdelar med dem (steg 3). Sedan väljer du det förslag som passar dig bäst just nu (steg 4).
- Under Planera för hur lösningen ska gå till (steg 5) på arbetsbladet hjälps ni åt med att hitta en lämplig uppgift till nästa gång. Den får inte vara för stor, kanske bara ett litet steg på väg till det du valt. Kanske är det att tala med någon för att få mer information.
- Nästa gång berättar alla som haft en hemuppgift hur det gick (steg 6). Sen fortsätter ni arbetet kring samma ämne, och tar ett steg till. Skriv uppgiften till nästa gång på arbetsbladet och ta med den hem.

Nästa träff tar du fram arbetsbladet ännu en gång. Har uppgiften kunnat göras? Fortsätt med dem du inte hann förra gången. Det kan hända att någon vill ha mer personlig hjälp. I så fall hänvisar vi till din kontaktman eller kanske till arbetsförmedlingen.

Fritid

Med fritid menar vi här allt man gör för att få stimulans och öka glädje. Att vara sysslolös är inte en bra fritid.

Det är mycket svårt att ha en aktiv fritid om man inte mår bra eller om man är ensam. Dessutom kan det vara svårt att återuppta sin tidigare fritidsaktivitet fast man börjat må bättre.

Tips på fritidsaktiviteter

Börja med att ta reda på vad som finns att göra. Det är mer än man kan tro. Skriv upp saker du kan göra själv eller tillsammans med andra.

För att ge lite tips ges en lista nedan. Den är helt slumpvis hopsatt och är inte en rekommendation. Kom ihåg att alla förslag har både för- och nackdelar. Det är vanligt att vi har olika åsikter om vad som är en bra eller dålig aktivitet. Låt inte negativa åsikter hindra dig att testa något som kanske kan vara roligt.

Här är några exempel på saker som kanske kan passa dig

| | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| spela musik | läsa tidningar |
| gå långpromenad eller vara i naturen | spela dataspel |
| fiska | gå en studiecirkel i filosofi |
| träffa folk på aktivitetshuset | avslappningsgrupp |
| laga mat | cykla |
| se på TV | ringa en närstående |
| gå på ett sportevenemang | ägna mig åt musik |
| träna på gym | surfa på nätet |
| gå till biblioteket | någon skapande aktivitet |
| simma i badhuset | gå på bio |
| gå på kafé | gå på muséer |

Gör din egen lista

Nu ska vi göra en lång lista på alla fritidsaktiviteter vi kan komma på. Tänk inte bara på hobbys eller större intressen. Glöm inte de små fritidsaktiviteter som folk gör. Det kan vara att läsa tidningen, tala med andra, se en film och så vidare. Fundera också på vad du gjorde tidigare som var roligt.

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Problemlösning

Bygg en givande fritid. Arbeta med arbetsbladet *Nå mål och lösa problem* (bilaga 2) för att hitta fritidsaktiviteter som du gillar. Hjälp varandra i gruppen. Gör en veckoplanering (bilaga 3) för din fritid.

Kapitel 7

Psykiska funktionsnedsättningar

Inledning

Nästan alla som mått psykiskt dåligt och/eller har missbrukat har problem med att genomföra det de vill i vardagen. Dessa problem kan orsakas av funktionsnedsättningar.

Man kan till exempel ha svårt att koncentrera sig eller att komma igång med det man vill göra. Det drabbar alla som har problem i livet eller upplever kriser. Vi har alla svårt att tänka när vi är stressade och belastade. Har du märkt det?

Dessa svårigheter kan finnas en kortare eller längre tid. Det är viktigt att vi är medvetna om vilka våra svårigheter är så att vi kan hitta bra sätt att hantera dem.

Hur är det för dig?

Vi kommer i detta kapitel att arbeta med att diskutera olika svårigheter som är vanliga och hitta strategier för att hantera dessa.

Börja med att undersöka om du känner igen dig i någon eller några av följande svårigheter och vilka knep som kan vara bra. Markera de områden du känner igen från dig själv. Det är mycket att fundera över så ta god tid på dig, ta en svårighet i taget. Om du behöver kan det vara bra att diskutera med någon som känner dig väl.

Kom ihåg att de olika knepen bara är förslag. Du har säkert egna knep du redan använder.

| Svårighet | Knep | Känner igen |
|--|--|-------------|
| <p>Jag har svårt att planera då jag ska göra en aktivitet. Det blir rörigt och jag vet inte i vilken ände jag ska börja.</p> <p>Jag har svårt att hålla ordning på mina saker.</p> | <p>Skriva checklista för varje moment jag behöver göra och sedan bocka av det jag gjort.</p> <p>Sortera mina saker och ha särskilda platser för varje sak.</p> <p>Rensa ut det jag inte behöver.</p> | |
| <p>Jag har svårt att veta hur lång tid jag behöver för att utföra en viss aktivitet.</p> | <p>Göra aktiviteten och ta tid på hur lång tid det faktiskt tar.</p> | |
| <p>Jag har svårt att komma igång och starta det jag vill göra.</p> | <p>Skriv upp vad jag vill göra på veckoplaneringen eller ett schema.</p> <p>Ställ in larm i telefonen när något ska göras.</p> | |
| <p>Jag har svårt att koncentrera mig.</p> <p>Jag måste anstränga mig extra för att läsa eller lyssna på andra.</p> | <p>Ge mig tid, stressa inte.</p> <p>Göra saker lite långsammare.</p> <p>Gå undan och vila lite.</p> <p>Skriva mina tankar, tänka med papper och penna.</p> <p>Be andra skriva upp viktiga saker</p> <p>Sova en stund.</p> <p>Avslappning.</p> <p>Öva genom att se informativa TV-program eller youtube filmer och försök sitta kvar.</p> <p>Öva på att spegla (se sid 71).</p> | |
| <p>Jag kommer inte ihåg saker.</p> <p>Jag glömmer fort.</p> | <p>Skriva upp viktiga saker i en kalender och ha den alltid med.</p> <p>Upprepa för mig själv det som jag vill komma ihåg.</p> <p>Skriv minneslappar.</p> <p>Använda min mobil (med app). Spela in viktiga samtal så jag kan lyssna på dem igen.</p> | |

| | | |
|---|--|--|
| Mina tankar går för snabbt eller för långsamt. Jag upplever att tankarna hoppar hit och dit. Jag har svårt att tänka på det som är viktigt i en viss situation. | Ge mig tid. Skriv ner viktiga saker. Använd problemlösningsbladet. | |
| Jag har svårt att känna av kroppen och känner mig spänd. | Motion. Avslappning. | |
| Föremål ändrar sig, lyser, flyttar sig med mera. | Tänk: Detta är vanliga upplevelser och inte farliga. De beror på att jag är stressad just nu. | |
| Jag har svårt att vänja mig vid ljus, ljud och lukter. | Gå undan en stund. Göra något jag känner väl till, till exempel lyssna på känd musik. Blunda en kort stund. Vara ensam en kort stund (OBS det är vanligt att man isolerar sig för länge, då blir det ännu svårare). Förklara orsaken för dig själv: "Just nu mår jag dåligt för att det händer för mycket." Använda hjälpmedel, exempelvis öronproppar eller solglasögon. | |
| Jag tycker att andras känslor är märkliga och svåra att förstå. | Fråga andra vad de känner. Be andra förklara bättre. | |
| Andra förstår mig inte. | Fundera på om det är viktigt att de verkligen förstår mig. Ibland är det kanske inte det. Be dem lyssna på mig. Upprepa det jag sagt men med andra ord. | |
| Jag har svårt att hitta i min omgivning och drar mig för att ge mig ut. | Använd telefonens GPS. Be någon följa med de första gångerna. | |
| Annat... | | |

Problemlösning: vilka knep passar dig?

För att du ska märka att knepen verkligen gör nytta måste du testa dem under en tid. Använd problemlösning för att försöka hitta de bästa knepen. Gör så här:

1. Ta fram arbetsbladet *Nå mål och lösa problem* (bilaga 2). Skriv vilken svårighet du vill göra något åt. Välj en svårighet som du känner igen i listan ovan.
2. Skriv upp det knep du vill testa. Be handledaren eller andra i gruppen om fler förslag.
3. Undersök för- och nackdelar med varje förslag du skrivit upp.
4. Skriv ner den lösning du tycker är den bästa.
5. Planera för hur du kan testa den till nästa gång. Har du valt något som du redan gör, planera för hur du kan göra det effektivare och kanske oftare. Öva på knepet, kanske redan nu och sedan hemma.
6. Utvärdera hur du tycker att det fungerade.

Andra sätt att hantera olika funktionsnedsättningar

Öka din koncentration

Många som mått dåligt psykiskt drabbas av sämre koncentrationsförmåga. Det kan vara ett stort problem. Man får svårt att läsa, följa med i filmer på TV, hålla kvar samtalsämnen med mera.

Förutom de speciella knep du redan arbetat med finns en del direkta metoder för att öka sin koncentration och dessa går vi igenom nedan.

Minska belastning. De flesta koncentrationssvårigheter minskar när man är mindre stressad och belastad. Vi ska inte arbeta med detta just nu. Det gör vi i många andra avsnitt i Steg för Steg-manualen. Genom att till exempel långsamt öka sin aktivitet och glädje förbättras också tankeförmågan. Kanske har du redan påbörjat det arbetet när du arbetade med aktivitetsplanering i kapitel 5. Då kanske du redan märkt att det fungerar bättre med tankar och koncentration?

Öva samtalsförmåga. De flesta av oss har nytta av att förbättra vår kontakt med andra. Det arbetar vi med i kapitel 8 och 9.

Det finns flera sätt att öva koncentration. Tyvärr kräver de ganska mycket jobb. Arbeta en tid och ta reda på om det gör nytta. Här får du några tips som du kan testa:

Öva koncentration när du läser. När du läser en tidning eller en bok läser du ett litet stycke (3-6 rader). Därefter lägger du en hand över texten och upprepar innehållet för dig själv. Syftet är inte att du ska kunna innehållet utantill, utan bara att förstå innehållet och komma ihåg det viktigaste. Om du tycker att den här övningen är svår kan du ta mindre stycken till att börja med. Du kanske också kan ta hjälp av någon annan som du kan berätta för vad du läst.

Tänk genom att skriva. Använd papper och penna. Skriv stödord eller hela meningar. Det är en utmärkt metod för att öka koncentrationen. Öva med handledaren eller någon annan du känner.

Välj en aktuell situation, kanske en svårighet som du måste lösa. Det kan till exempel vara en konflikt med andra. Eller du kanske vill ha mera kontakt med någon du känner.

Fundera över något som du vill tänka igenom. Gör det genom att bara skriva stödord. Din handledare hjälper till att hitta bra ord som du skriver ned.

Det viktigaste är inte att komma fram till en lösning utan att hålla kvar tankar och koncentration en stund. Det är det vi övar!

Avslappning

Avslappning kräver en hel del arbete, men det har ett mycket gott forskningsstöd. Den sorts avslappning vi använder är avslappning av musklerna. Avsikten är att bli mer avslappnad i kroppen. Då slipper man också en hel del ångest och får lättare att somna. Man kan använda avslappningen i alla situationer man vill. Ytterligare en fördel är att man blir mer medveten om sina känslor. Känslorna sitter ofta i kroppen.

Nackdelen med avslappning är att det tar tid. Man måste öva dagligen i minst en månad innan den stora nyttan kommer.

Din handledare kan ordna en instruktion som du kan följa. Hen kan också följa dina framsteg de närmaste veckorna.

Struktur på dagen

Alla mår vi bra av en viss struktur på vårt dagliga liv. Det minskar stress och ökar därmed koncentrationen. En del personer som arbetar med Steg för Steg-manualen har tyckt att just ökad struktur är det bästa sättet att öka livskvalitén.

Skaffa regelbundna vanor för:

- Mat (regelbundna mattider gör att du blir hungrig på rätt tid. Det rutar in dagen på ett bra sätt).
- Sömn (när passar det dig att lägga dig på kvällen och gå upp på morgonen?)
- Aktivitet (att göra aktiviteter på bestämda tider brukar de flesta må bra av, det gäller både aktiviteter man behöver göra, ex tvätt och städ, och sådana som man gör för nöjes skull).

Aktivitet i grupp

Hur är det på din ort? Finns det möjlighet att göra trevliga saker i grupp? Det kan gälla motion, träning, promenader se på idrott eller musik, konst och mycket annat. Diskutera detta, om ni vill kan ni gå vidare till kapitlet *Sysselsättning och fritid* eller att *Vara fysiskt aktiv*.

Kapitel 8

Lyssna och konversera

Inledning

Grunden för en god kontakt med andra människor är att lyssna. Det är svårare än man kan tro. Särskilt svårt är det när man mått dåligt en tid. Den som inte mår bra, får svårt att intressera sig för andra. Det är naturligt men det hindrar en god kontakt.

Vilka fördelar kan du få genom att tydligt visa att du lyssnar på andra?

Aktivt lyssnande

Vi börjar med att diskutera hur man märker att någon lyssnar. Skriv dina förslag på raderna nedan:

Nedan får du exempel på några vanliga sätt att både genom kroppsspråk och små yttranden visa att man är intresserad av vad den andre säger. Detta kallar vi för *aktivt lyssnande*.

Den som lyssnar:

- Lutar sig lite framåt.
- Säger mmm.
- Nickar.

- Tittar på den som pratar.
- Säger yttranden som: oj, jasså, jaha.
- Ställer korta frågor.

Rollspel

Nu rollspelar vi de sex sätten att lyssna, alla på en gång. Handledaren (eller någon i gruppen) berättar en kort historia. Öva ett sätt i taget.

Hemuppgift

Försök att använd det vi hittills tagit upp i situationer du stöter på i vardagen. Om du behöver stöd diskuterar du detta med din handledare.

Att spegla

Ett annat sätt att mycket tydligt visa att man lyssnar och är intresserad av vad den andre säger kallas för spegling. När man speglar tillför man inget nytt till samtalet. Att spegla innebär att återberätta det den andre sagt med egna ord. Vi speglar både med det vi säger, vårt tonfall och med det vi visar med vårt ansiktsuttryck.

Spegling är något vi ofta gör utan att vi tänker på det. Det händer att läkare och vårdpersonal speglar medvetet för att visa att de lyssnar. Spegling hjälper dig också att vara intresserad. Den ökar även din koncentration och förbättrar minnet.

I exemplen nedan berättar person A om olika saker. Person B svarar med att spegla det han eller hon uppfattat.

| Person A | Person B |
|---|--|
| Igår blev jag jätteglad när jag kollade mina mail, jag bara skrek av lycka! | Du blev verkligen glad. |
| Jag har tappat mitt bankomat kort, och nu är jag ledsen och vet inte hur jag kan ordna det. | Du är osäker på hur du ska ordna det och ledsen för det. |
| Jag ska börja en kurs i bokföring. | Jaha, du ska gå en kurs. |

Rollspela aktivt lyssnande med spegling

Handledaren berättar något och deltagarna använder metoderna från aktivt lyssnande som vi hittills tagit upp (ser på den som pratar, nickar, säger mm, säger ojdå, jasså, ställer enkla frågor och speglar). Arbetar ni i grupp rollspelar en person i taget. Det är svårt i början. När man har övat ett tag går det mycket bättre.

Om ni arbetar i grupp är de som inte rollspelar observatörer. Detta innebär att man är uppmärksam och funderar över feedback till den som övar.

Under varje rollspel prickar gruppdeltagarna eller handledaren av vilka av de sex sakerna som vi tagit upp ovan fanns med. Rollspela till minst fyra finns med. Filma gärna era rollspel så blir det lättare att se framstegen med ansiktsuttryck och kroppsspråk.

Hemuppgift

Till nästa gång försöker du hitta tillfällena att öva aktivt lyssnande. Gör det då du pratar med andra. Är du ensam kan du också öva spegling när du tittar på TV. Spegla det du hör.

Du kommer att märka att du får ut mycket mera av samtalet när du speglar. Andra tycker också att du är trevligare att prata med.



Ställa frågor

Vi visar också att vi är intresserade av det andra säger genom att ställa frågor. Frågorna hjälper dig även att förstå vad den andra personen säger.

Vi ska rollspela genom att ställa frågor om sådant som vi inte vet och frågor om det vi vill veta lite mera om.

I exemplet nedan är det person B som ställer frågor. Läs dialogen två och två.

| Person A | Person B |
|---|--|
| Nu har jag äntligen sparat ihop så mycket pengar att jag kan köpa en dator. | Har du sparat länge? |
| Ja det har jag, och jag har tittat i olika affärer och hittat en bra dator som jag har råd med. | Vilka affärer har du kollat? Har du undersökt om det blir billigare att handla på nätet? |
| Jo jag har kollat på nätet, men jag ville se datorn i en affär innan jag köpte någon. | Ska det vara en bärbar? |
| Ja, jag vill ju kunna ha den med mig. | Tänker du ta med dig den hit till jobbet? |
| Ja, det tror jag nog. På tisdag får jag min nya dator i alla fall. | Kan jag komma och titta på den? |

Rollspel

Handledaren eller någon annan i gruppen om ni arbetar i grupp berättar en kort historia. Du ställer frågor som du tycker passar.

Hemuppgift

Öva att ställa frågor när du pratar med andra tills nästa gång ni ses.

Allt på en gång

Nu ska vi öva genom att rollspela allt vi hittills pratat om på en gång. Handledaren eller någon annan berättar en kort historia. Du väljer när du vill spegla, visa att du lyssnar med hjälp av ditt kroppsspråk eller ställa frågor. Välj det som passar bäst. Det finns inget som är fel. När du gjort rollspelet flera gånger kommer du att märka att det går bättre och bättre.

Kryssa för vad du och handledaren väljer. Försök att få med allt på listan nedan.

Öva att:

Spegla

Lyssna aktivt

- säg mm
- luta dig lite mot den som pratar
- nicka
- titta på den som pratar
- säg yttranden som: oj, jasså, jaha
- ställ korta frågor.

Hemuppgift

Passa på att spegla, lyssna aktivt och ställa frågor varje gång du pratar med andra. Passa också på att iaktta hur andra gör.

För att ge dig bra övningsmöjligheter kan din handledare tillsammans med dig hitta en person som du kan öva med.

Hitta nya samtalsämnen

Vi tycker nog alla att det ibland är svårt att veta vad man ska prata om. Det blir lätt tyst och kan kanske kännas lite pinsamt. Här är två övningar som kan göra det lite lättare.

Vad passar att säga

Det vi pratar om måste passa situationen och den vi pratar med. Vi pratar om olika saker i olika situationer, till exempel på en begravning eller en fest. Här gör vi det lättare genom att använda tre olika nivåer:

- A. Nära vänner som vi känner väl.
- B. Personer som vi känner, men som inte är nära vänner. Det kan vara bekanta, arbetskamrater eller andra.
- C. Okända personer.

Skriv A, B eller C där du tycker att det passar i meningarna nedan. Ibland passar kanske flera in. Diskutera sedan vad du kommit fram till. Ditt och handledarens samtal om situationen är viktigare än vilken bokstav du noterat.

| | A, B eller C |
|--|--------------|
| Usch vad det regnar idag. | |
| Jag är ledsen för att min syster har alkoholproblem. | |
| Jag tror jag håller på att bli förkyld. | |
| Trivs du med din sysselsättning? | |
| Jag är sjukskriven sedan förra sommaren. | |
| Det är inte lätt att leva på bara sjukersättning. | |
| Nu skulle det smaka gott med en macka. | |
| Känner du dig deprimerad? | |
| Det var trevligt att träffa dig. | |
| Tror du att andra vet att jag haft en psykos och/eller missbrukat? | |

Hitta bra samtalsämnen

Det vanligaste sättet att hitta nya samtalsämnen är att lyssna aktivt och tänka ett steg vidare. Steget får inte vara för stort för då förstår inte andra hur du kom att tänka på det nya ämnet. Så här ungefär kan det vara:

- Usch vad det regnar!
- Jo det påminner mig om när jag var ute och fiskade med en kompis förra helgen.
- Nej vad trist!
- Jovisst, men det var okej. Jag hade regnkläder med mig och sen gick vi och åt pizza.

Rollspel

- En person inleder med att säga något. Om du vill kan du använda dig av meningarna i tabellen på förra sidan.
- Den andra personen vidareutvecklar det som sagts genom att säga något som passar, för att få samtalet att flyta bra.
- Prata om hur det gick.

Det är ett svårt rollspel. Men du kommer nog att märka att det går bättre och bättre.

Hemuppgift

För att bli bättre på att hitta nya samtalsämnen måste du öva ofta. Använd alla samtal du har med andra personer under veckan som kommer. Diskutera hur det gick vid nästa träff.

Kapitel 9

Vardagliga samtal

Inledning

Ensamhet är ett vanligt problem. Till en viss del kan ensamhet bero på svårigheter att samtala, alltså det vi tagit upp i kapitel 8.

En annan orsak kan vara att man lätt blir ensam om man varit en längre tid på sjukhus eller behandlingshem. Man känner sig ovan och kanske osäker då man träffar sina vanliga bekanta. Det blir svårare att ha ett givande samtal. Ibland kanske man också helt tappat kontakten med tidigare vänner.

Det kan också bero på att man tappat sin sysselsättning och därmed sina arbetskamrater. Då har man färre kontaktpunkter.

När man mår dåligt blir man lätt alltför upptagen med sina egna tankar och upplevelser. Då är det svårt att intressera sig för andra. Det händer också att man tröttar ut andra med sina problem. Då tycker de inte att det är givande att prata längre stunder.

Tröttheten efter en försämring kan göra så att man inte orkar lyssna på andra eller ens träffa dem.

Ytterligare en svårighet är att många känner sig stämplade som ”psykiskt sjuka” eller ”missbrukare” och tror inte att andra vill tala med dem. Då blir man skygg och osäker i större grupper.

Om samtalet fungerar bra med vissa men inte med andra kan orsaken vara att man har social ångest. Det är vanligt. Din handledare kan ge dig tips om hur du kan gå vidare med det problemet.

Stämmer något av ovanstående för dig? Eller kan det finnas andra orsaker?

Rollspela samtal med kroppsspråk

Nu ska vi öva ett litet samtal. Inte något svårt, bara ett litet samtal mellan två personer som inte träffats på ett tag. Kanske ett möte på bussen eller i en affär.

Det är möjligt att du tycker rollspelet är för lätt, men ofta kan man få bra infallsvinklar även när man gör enkla saker.

Gör så här

- Bestäm vem som börjar. Du spelar dig själv. Den andra rollen som vi låtsas är din bekant spelar handledaren.
- Ni möts på stan eller i en buss och pratar med varandra en kort stund.
- Gör ett rollspel under någon minut. Det är en fördel om ni filmar.
- Se på filmen.
- Berätta vad ni tyckte var bra med det ni såg (samtalsinnehållet, ögonkontakt, kroppshållning, gester, ansiktsuttryck, röststyrka, röstens ton, allmän energinivå ej för passiv eller aktiv).
- Alla hjälps åt med att ge ett par förslag till förbättring (om ni jobbar i grupp).
- Den som rollspelade väljer ett förslag.
- Gör om rollspelet.
- Alla talar om vad som blev bättre.

Hemuppgift

Försök att använda det vi gått igenom hittills i de verkliga situationer du träffar på.

Viktiga personliga situationer

När vi försöker nå våra mål har vi ofta kontakt med andra personer som kan hjälpa till.

Tänk igenom vad som ska hända de närmaste dagarna så hittar du säkert flera situationer.

Kanske har du inplanerade samtal eller aktiviteter. Är det något här som du vill öva på? Exempelvis be din doktor eller annan behandlare att ta dina problem med biverkningar på större allvar.

Kanske vill du föreslå något att göra tillsammans med någon du träffar eller säga något uppmuntrande eller viktigt till någon närstående.

Olika moment i samtal

Det finns mängder med situationer som kan vara bra att öva på. När du bestämt en situation börjar ni att rollspela på samma sätt som på förra sidan.

Berätta för handledaren vilken situation du vill klara av på ett bättre sätt. Rollspela varje situation flera gånger med små variationer. Här nedan kommer några olika moment som många har svårt för och som skapar stress. Därför kan det vara bra att öva så man blir säkrare då dessa situationer dyker upp.

Att visa uppskattning

Det är vanligt att vi bara ser problem och glömmer det som varit bra när vi upplevt stora svårigheter. Men om vi lär oss att vara uppmärksamma på det positiva som andra människor gör ökar vi känslan av samhörighet och glädje, dessutom ger vi även andra en bättre självkänsla. Det ökar också chansen att andra personer i ens omgivning upprepar det som varit bra om de får reda på att vi tycker om det.

Att visa uppskattning

Du vill visa uppskattning till någon du känner och i rollspelet får din kontaktman eller handledare spela rollen som denna person. Innan vi börjar diskuterar ni igenom situationen, vad det är som personen gjort som är bra och hur du vill säga det till det honom eller henne. Föreställ dig att din kontaktman eller någon annan i gruppen har gjort något som du gillar och du vill tala om detta. Använd punkterna nedan som hjälp:

Se på den som du vill visa din uppskattning för.

- Säg klart vad det var du tyckte var bra.
- Berätta kort hur det känns.

Hemuppgift

Öva på att visa uppskattning i verkliga situationer.

Att be om något på ett positivt sätt

Det är vanligt att vi vill att andra skall göra något eller att de skall ändra sig på något sätt. Använder vi tjat, hot eller ger dem skuld känslor är risken stor att vi inte får som vi vill. Vi skapar också en otrevlig stämning. Att be om något på ett positivt sätt är betydligt effektivare. Det är inte säkert att vi får igenom vår vilja för det, men vi har i alla fall minskat risken för att sära eller stöta oss med andra.

Rollspela att be om något på ett positivt sätt. Hitta på något som du skulle kunna be din kontaktman, handledare eller någon i gruppen om. Rollspela detta med hjälp av punkterna nedan tills du känner dig nöjd.

- Se på personen.
- Säg tydligt vad du vill att den andra personen skall göra ("Jag skulle bli väldigt glad om du...").
- Tala om hur det kan få dig att känna dig (glad, nöjd mm).

Hemuppgift

Öva på att be om något på ett positivt sätt i verkliga situationer

Att uttrycka negativa känslor

För att kunna lösa ett problem måste man veta exakt vad problemet är. När andra människors sätt att vara och bete sig får oss att känna en negativ känsla (exempelvis ilska, irritation, besvikelse) är det viktigt för dem att få reda på hur vi känner. Om vi då tydligt säger vad vi tycker kan vi tillsammans reda ut missförstånd eller hitta lösningar. Att tjata, anklaga, hota eller ironisera är mindre effektivt och gör stämningen sämre. Om du istället beskriver dina känslor och vad som utlöser dem så klart du kan ökar möjligheten till en positiv lösning. Vi skall rollspela detta nu med hjälp av punkterna nedan:

- Se på personen.
- Tala långsamt och tydligt.
- Säg klart vad du reagerade på.
- Berätta hur det fick dig att känna dig.
- Ge förslag på hur den andra personen kan undvika att upprepa sitt misstag.
- Visa att du förstår den andres perspektiv, och kom fram till en överenskommelse.

Hemuppgift

Öva på att uttrycka negativa känslor i verkliga situationer. Om du inte får ett bra tillfälle där du skulle behöva göra detta kanske du kan öva med någon annan personal eller någon av de andra gruppmedlemmarna.

Göra en kompromiss

Det är inte alltid man får som man vill. Ofta får vi nöja oss med att hitta en lösning som kanske inte är den som man helst ville ha men som känns okej för oss båda. På så sätt kan alla få som de vill och visa att allas åsikter är viktiga. Vi visar då att vi tar hänsyn till varandra och att ingen behöver känna att det den vill inte är viktigt.

Först måste vi lyssna på den andres åsikt och visa att vi förstår vad de vill. Efter det uttrycker vi vår egen åsikt. Detta kan verka svårt men om man övar går det lättare. Använd punkterna nedan och rollspela tillsammans med din kontaktman, handledare eller någon i gruppen. Den andre personen låtsas att han eller hon vill göra något på ett sätt som inte du håller med om.

- Lyssna på vad den andra personen vill ha sagt.
- Sammanfatta kort det han eller hon sa (för att visa att du lyssnar).
- Föreslå en kompromiss.

Ett bra sätt att hitta fram till en kompromiss är att använda arbetsbladet *Nå mål och lösa problem* (bilaga 2).

Hemuppgift

Fortsatt öva, gärna i verkliga situationer om du får tillfälle. Annars med någon annan.

Att säga nej

Ibland får vi frågor om att ställa upp på något vi inte vill göra eller ge något vi inte kan. Det kan då vara svårt att säga nej på ett tydligt sätt utan att man behöver vara orolig för att den andre kommer att bli besviken eller arg.

Det kan därför vara bra att rollspela en sådan situation. Liksom tidigare använder vi några punkter för att få hjälp då vi gör ett rollspel:

- Se på den som frågar dig om exempelvis en tjänst.
- Sägg att du är ledsen men att du inte kan uppfylla det personen vill.
- Om du behöver kan du också förklara varför. Detta är dock inte alltid nödvändigt.

Hemuppgift

Hemuppgiften är att se om det går att göra det du rollspelade i en verklig situation. Berätta hur det gick då du träffar din handledare nästa gång.

Att säga nej när vi är utsatta för påtryckningar

Även om vi säger nej och förklarar varför på ett trevligt sätt kan det ibland hända att den andre fortsätter att kräva något som vi inte vill. Det kan exempelvis gälla att dricka alkohol eller ta droger trots att vi bestämt oss för att sluta. Ett annat exempel kan vara att ha sex när vi inte själva har lust.

I dessa situationer räcker det kanske inte med att bara säga vänligt nej, eller förklara varför. Vi måste bli tydligare och tänka på oss själva och vad vi mår bra av i första hand.

Utgå från punkterna i övningen på förra sidan *Att säga nej* (se på den andre, förklara att du är ledsen men inte kan göra det den andre vill och förklara eventuellt varför du inte kan detta). När detta inte räcker kan du fundera över någon av följande strategier:

- Känn efter om situationen är påfrestande för dig (lysna på dina tankar, känslor och vad du känner i kroppen).
- Berätta för den andra personen att du blir stressad och att du vill att han eller hon ska sluta kräva något av dig. Säg 'Nej' tydligt utan att lämna utrymme för diskussion.
- Om det blir en konflikt säg att du inte vill prata om detta just nu, men att ni kan gå igenom det vid ett annat tillfälle.
- Om ingenting hjälper – gå därifrån och lämna situationen.

Rollspela genom att låta handledaren vara den jobbiga typen som inte ger sig. Använd de olika punkterna ovan i samtalet. Gör gärna denna övning flera gånger. För att vi ska kunna använda punkterna i ett skarpt läge.

Hemuppgift

Testa någon av strategierna ovan när det finns tillfälle. Samtala om hur det fungerande vid nästa ESL-tillfälle.

Kapitel 10

Vara fysiskt aktiv

Inledning

Den danske religionsfilosofen Sören Kierkegaard skrev så här:

Framför allt, förlora inte din lust att promenera. Varenda dag promenerar jag mig till ett tillstånd av välbefinnande och promenerar mig bort från sjukdom.

Jag har promenerat mig till mina bästa tankar, och jag vet inte någon tanke som är så tryckande att man inte kan promenera bort från den.

Men genom att sitta stilla, och ju mer man sitter, kommer man närmare till att må illa.

Alltså, om man bara fortsätter att promenera blir allt bra.

Diskutera om det ligger något i vad Kierkegaard skriver. Vilka är dina erfarenheter?

Det är inte ovanligt att man rör sig för lite när man mår dåligt eller har bekymmer. Det kan hända alla när man utsatts för stora förändringar i livet, till exempel blivit arbetslös. Om man rör sig för lite blir man tröttare. Då rör man sig ännu mindre och blir ännu tröttare.

För att man ska orka sätta igång att röra på sig är det viktigt att man gör något som är roligt och inte för betungande. Det kan handla om allt från korta promenader till att vara med i någon grupp och spela pingis.

Fördelar med fysisk aktivitet

Det finns många goda anledningar att öka den fysiska aktiviteten. Det kan både gälla att olika symtom minskar och att vi mår bra och tycker det är roligt med olika aktiviteter. Gå igenom listan nedan och fundera på vad du kan vinna på att röra dig mer?

| Vinster | Kan vara bra för mig |
|--|----------------------|
| Mindre risk för många kroppsliga sjukdomar, till exempel diabetes, hjärtproblem, övervikt. | |
| Minskar depression och nedstämdhet. | |
| Roligt att idrotta med andra. | |
| Känna sig nöjd efteråt. | |
| Minskar negativa symtom. | |
| Kan minska röster. | |
| Minskar ångest. | |
| Tänker bra när man promenerar. | |
| Man känner sig starkare och friskare. | |
| Kan vara bra för sömnen. | |
| Få bättre kondition. | |
| Annat... | |

Var beredd på att fysisk aktivitet inte alltid känns bra i början. Ibland tar det lång tid innan man trivs med att röra på sig. Ganska snart märker du att du blir starkare och orkar mer.

Problemlösning

Nu ska vi försöka hitta något sätt att öka den fysiska aktiviteten som passar dig. Ta det försiktigt i början så du inte blir trött eller besviken. Det är lätt att ha för stora ambitioner.

Diskutera vad det finns för olika möjligheter där du bor. Vad skulle kunna vara fysisk aktivitet för just dig?

Hjälp varandra med tips och att hitta för- och nackdelar. Även handledaren bör göra en egen plan för sig själv. Ta fram arbetsbladet *Nå mål och lösa problem* (bilaga 2) och börja jobba. I grupp hjälper vi en person i taget.

Skriv upp det du planerar att göra utifrån problemlösningen i *Veckoplanering* (bilaga 3). Möjligheten att göra det vi planerat ökar om vi har rutiner.

Hemuppgift

Efter att du genomfört det du planerat, skriv upp detta i *Motionsdagboken*, (bilaga 5). Glöm inte de små aktiviteterna, att ta trappan istället för hissen eller en extra promenad på väg till jobbet.



Kapitel 11

Sömn

Inledning

Sömn är ett av våra grundläggande behov som gör att både kroppen och hjärnan får nödvändig vila och återhämtning.

Om vår sömn inte fungerar så att vi får den vila vi behöver orkar vi inte göra de saker som vanligtvis ger oss glädje.

Tyvärr har många människor problem med sömnen. Sömnproblem kan ha flera olika orsaker, ibland rör det sig bara om besvär under en kortare tidsperiod och beror på något som händer just för tillfället. Om det varar en längre tid kan det orsaka besvär och sämre livskvalitet. Då kan man behöva göra något åt det.

Sömnsvårigheter kan vara av flera slag. Svårt att somna; vaknar flera gånger under natten; vaknar alldeles för tidigt. Vilken form det än är finns det olika saker man kan göra på egen hand för att få en så bra sömn som möjligt.

Om du har stora bekymmer med din sömn har du säkert redan kontakt med din läkare om detta. Om inte kan du be din kontaktman om stöd i att etablera en kontakt med specialist inom sömnområdet. I det här kapitlet kommer vi endast att beröra praktiska saker man själv kan göra för att underlätta.

Vilka är nackdelarna med dålig sömn?

Skriv upp de nackdelar du kommer fram till:

Diskutera vad du kommit fram till och vad detta innebär för dig. Därefter går ni igenom uppräkningslistan nedan. Stämmer dessa för dig, eller är det andra saker du skrivit upp?

Nackdelar med dålig sömn

- Man orkar inte med de dagliga aktiviteterna.
- Man känner sig trött och irriterad.
- Ångest.
- Depressivitet.
- Svårare att komma ihåg saker och lära in nya färdigheter.
- Det kan vara negativt för den fysiska hälsan, exempelvis får man lättare sjukdomar som förkylning.

Hur ser det ut för dig?

För att göra en förändring behöver du först undersöka hur det ser ut för dig just nu. Diskutera gärna med din kontaktman eller någon annan som känner dig väl.

| Mina sömnvanor | Aldrig | Ibland | Ofta | Alltid |
|---|---------------|---------------|-------------|---------------|
| Jag somnar den tid jag önskar. | | | | |
| Jag sover gott så många timmar jag behöver. | | | | |
| Jag sover så länge jag behöver på morgonen. | | | | |
| Jag lämnar all digital utrustning långt från sängen. | | | | |
| Jag försöker hålla mig vaken på dagen. | | | | |
| Jag klarar av att låta bli att ligga och oroa mig i sängen. | | | | |

Hemuppgift

Fyll i formuläret ”*Mina sömnvanor*”, ta med dig till nästa ESL-träff och diskutera vad du kommit fram till.

Struktur på dygnet

Vår sömn är beroende av rutiner. Kroppen är beroende av fasta vanor för att fungera på ett bra sätt. Det gäller exempelvis sömn och mat. Rutiner kan även hjälpa oss att genomföra olika aktiviteter. Genom att göra samma saker på fasta tider varje dag skapas rutiner som hjälper oss att komma ihåg vad som ska göras och vänjer oss vid att faktiskt göra dem. Till stor del har du redan arbetat med detta om du gått igenom kapitel 5 om *Aktivitetsplanering*. Här fortsätter vi diskussionen med hur detta påverkar nattsömn.

Ett exempel kan vara att om man sover för långa stunder under dagen kan det vara svårt att somna på kvällen. Ett annat exempel är att det är bra att vistas ute i dagsljus åtminstone någon stund varje dag,

Ibland kan det vara bra att fundera över hur man har det under hela dygnet och då kan du ha användning av en dagbok där du kan skriva i både dag och natt. En sådan hittar du som bilaga 4.

Hemuppgift

Fyll i *Dygnsdagboken* (bilaga 4) under en vecka (få kopior av handledaren) och diskutera sedan denna vid nästa grupptillfälle.

Vad kan underlätta?

Diskutera vilka tips som kan vara bra att använda sig av för att få en bra nattsömn. Skriv ned vad ni kommit fram till nedan:

Tips för att underlätta sömnen:

- Fysisk aktivitet under dagen (ej för nära sänggåendet).
- Vara utomhus i dagsljus.
- Regelbundna vanor och fasta rutiner (gå upp vid ungefär samma tid varje dag liksom att försöka gå till sängs ungefär samma tid varje kväll).
- Hitta ett bra sätt att slappna av på före sänggåendet.
- Lämna mobilen, surfplattan eller andra apparater utanför sovrummet.
- Inte äta för feta eller söta måltider på kvällen.
- Mörkt och svalt i sovrummet.
- Tyngdtäcke kan underlätta för en del.
- Öronproppar.
- Läsa.

Problemlösning för att nå målen

Arbeta med arbetsbladet *Nå mål och lösa problem* (bilaga 2) för att få bättre sömn. Använd gärna tipsen ovan som inspiration och planera vidare för hur du kan gå till väga för att använda dem.

Hemuppgift

Arbeta med din planering utifrån problemlösningen under veckorna mellan gruppstillfällena eller de individuella samtalen. Kom ihåg att det kan ta lång tid att ändra vanor!

Kapitel 12

Ångesthantering

Inledning

Att känna oro och ångest är egentligen något som är nödvändigt och som hjälper oss genom att varna för olika faror. De varningssignaler vi får från kroppen är exempelvis att känna svettning, tryck över bröstet, darrighet, illamående, svindel, frossa med flera. När vi får dessa signaler är det naturligt att vi känner en rädsla att mista kontrollen eller till och med dödsskräck.

Om vi inte fick dessa varningssignaler finns risk att vi skulle låta bli att agera i situationer som skulle kunna bli farliga. Det kan exempelvis gälla att vara instängd eller befinna oss på höga höjder.

När vi befinner oss i farliga situationer finns det tre olika sätt vi kan agera på. Antingen slåss mot det som hotar oss, fly för att komma därifrån eller att försöka göra oss osynliga och inte agera alls. Man brukar beskriva dessa beteenden som kamp – flykt – frys.

Men ibland kan vårt varningssystem sätta igång även när det egentligen är en ofarlig situation. Om vi då agerar som om situationen är farlig, exempelvis genom att gå därifrån, så blir systemet mer och mer känsligt och varnar oss allt oftare.

Vi behöver därför sträva efter att inte agera när situationen egentligen är ofarlig så att vi inte får varningar i onödan. Detta gör vi genom att utsätta oss för de olika situationerna för att lära systemet att de just är ofarliga. Inom psykologisk behandling kallas detta för att vi exponerar oss för situationen för att få en ny inlärning.

Vilka signaler på ångest känner du igen

Fyll i vilka av följande kroppsliga signaler på ångest som du känner igen:

| Kroppslig reaktion/signal | Känner igen |
|-----------------------------|-------------|
| svettning | |
| darrning | |
| tryck över bröstet | |
| illamående | |
| svindel | |
| frossa | |
| rädsla att mista kontrollen | |
| dödsskräck | |

När får du ångest

Fyll i vilka av följande situationer som ibland, eller alltid, ger dig ångest:

| Situation | Gäller mig |
|--|------------|
| Att vara i en situation som jag inte kan komma ifrån när jag vill, exempelvis på ett tåg eller buss, eller i en affär med långt till utgången. | |
| När andra människor iakttar vad jag gör. | |
| Vissa platser. | |
| Efter jag har druckit för mycket alkohol eller tagit droger. | |
| Nedstämd, ledsen, ensam. | |
| Annat... | |

Hur hanterar du situationerna

Tyvärr hjälper det inte alltid att vi utsätter oss för olika situationer, ångesten kan komma ändå och ge ett stort lidande. Det kan röra sig om situationer som vi egentligen inte vill undvika från. Då behöver vi istället hantera dessa genom att lära oss olika knep. Dessa kallar vi för *copingstrategier*. Du har säkert redan flera olika sådana knep. Skriv dem på raderna nedan.

Andra förslag på sätt att hantera (copingstrategier) ångestväckande situationer kan vara:

- gå undan en stund
- ha sällskap av någon jag känner
- avslappning
- fokusera på det jag ska göra i situationen

En copingstrategi har som syfte att hjälpa oss att stanna i en situation som vi annars skulle fly ifrån. Ibland är det svårt att veta om ett beteende vi gör är en copingstrategi eller ett sätt att fly och undvika en situation. Ett sätt att kontrollera detta är genom att ställa oss frågan om vårt beteende hjälper oss att närma oss hur vi vill ha det på längre sikt eller om det blir ett hinder.

Problemlösning

Använd arbetsbladet för *ABC-analys* (bilaga 1) tillsammans med din handledare och gå igenom en situation som är ångestväckande för dig. (Vilken situation var du i – vad kände/tänkte du då – vad gjorde du – vilket resultat gav detta i situationen på kort sikt – vad blev resultatet på längre sikt.)

Gör en *Problemlösning* (bilaga 2). Var noga med att det beteende du väljer stämmer överens med ditt långsiktiga mål och din riktning.

Kapitel 13

Röster och tankar som andra tycker är fel

Inledning

Många personer hör röster. Det sker till exempel vid livskriser, vid hög feber och när man är översvämmad av intryck. Röster kan vara störande, men det svåraste är rädslan och att man kan känna sig styrd av rösten.

Det behöver inte vara något stort problem att höra röster, bara man kan hantera dem någorlunda bra.

Vi tänker oss röster som vakna drömmar. De uppträder på samma sätt, är lika övertygande och lika verkliga. På samma sätt som du känner igen den person du drömmer om, känner du ofta igen rösten som du hör. Att höra röster är heller inte farligare än att drömma. Bara man inte blir rädd eller lyder dem. Om man en gång börjat höra röster är det lätt att de fortsätter.

Man börjar lyssna efter dem och kanske gör som de säger. Det får rösten att bli starkare och mer störande.

De röster en viss person upplever liknar inte någon annans. De är unika. Därför måste man själv hitta fram till ett sätt att förklara och hantera dem. Man måste vara öppen för många olika möjligheter för att hitta bra sätt.

Några frågor om röster

Här är några frågor som har visat sig vara till hjälp. Ta god tid på dig att svara på frågorna. Vill du inte svara på en viss fråga hoppar du bara över den.

- Är det en eller flera personer som pratar?
- Låter rösten starkt, svagt eller växlande?
- Hur ofta kommer rösten, är det varje dag?
- Hur länge brukar rösten vara?
- Är den nära eller långt bort?
- Är det en man, kvinna eller både och?
- Är den mest ovänlig eller mest vänlig?
- Blir du rädd, glad eller störd när rösten kommer?
- Är rösterna otrevliga, elaka eller arga?
- Säger rösten ibland saker som är helt fel?
- Kan du ge exempel på vad rösten säger?
- Vet du vem som pratar?
- Hur säker är du på att det är just den personen?
- Har du någon gång tvivlat på att det är just den personen?
- Tror du rösten kan bestämma över dig?
- Hur viktig är rösten för dig?
- Vill du att rösten ska upphöra, eller kanske bli lite vänligare?

Diskutera detta

Hjärnan är ingen maskin. Den gör saker som vi inte kan förklara. Alla har vi konstiga och överkliga tankar ibland. Vi har också elaka tankar som känns fel, till exempel om personer vi egentligen tycker om. Röster och tankar lever sina egna liv. Ingen kan helt styra dem. Ibland märks det tydligt. Här är några exempel:

Vid sorg. Många personer med sorg hör den som har dött. Det är helt normalt.

Vid ångest. När vi blir rädda börjar tankarna leva sitt eget liv. Då tänker vi på det som skrämmer oss fast vi inte vill tänka på det. Det som skrämmer kan bli till röster.

Vid tvångstankar. Många människor har tvångstankar som säger till oss att göra något vi inte vill, till exempel att hoppa över räcket på hög höjd. Rösten kan säga samma sak.

När vi blir mycket trötta. Många hör röster, en ton eller en melodi när de blir trötta.

Vid mycket intryck. När vi blir översvämmade av intryck är det svårt att styra tankarna och då kan vi höra dem. En form av intryck som ofta ger röster är brus, till exempel fläktar, trafikbuller eller apparater som surrar.

Vid berusning. Många upplever röster och syner när de druckit alkohol eller tagit narkotika.

Vid för få eller ostrukturerade intryck. Om man stänger in folk i tysta rum så börjar många höra röster efter några timmar. Det kan räcka att det är tyst när man vaknar på natten.

När kommer dina röster?

Kryssa för vanliga situationer i listan nedan. Du får gärna sätta flera kryss.

| | | | | | |
|---|--|------------------------|--|----------------------------------|--|
| vid trötthet | | när jag är ledsen | | när jag gör något fel | |
| när jag är berusad eller har tagit droger | | när jag är arg | | när det är mycket starka intryck | |
| när jag är rädd | | när det är mycket folk | | vid ansträngning | |
| på nätterna | | när jag är stressad | | på stan | |
| på morgonen | | när jag oroar mig | | när jag är ensam | |
| på kvällen | | när jag är glad | | annat... | |

Den som varit utsatt för mobbning, hot eller övergrepp tänker ofta på det under lång tid. Det kan kännas som om man fortfarande är angripen och att någon vill en illa. Det helt normalt och gäller många människor. Är det så för dig?

Berätta hur ditt liv idag skiljer sig från det då du var utsatt. Du är säkert mycket klokare och starkare idag. Om den skrämmande händelsen skedde när du var barn hade du inte samma förmåga som du har idag. Som vuxen klarar du mycket som du inte gjorde då. Du har också blivit skickligare på att få andras hjälp.

Tala om detta med din handledare eller kontaktman.

Röstdagbok

Skriv ner vad rösten säger i tabellen nedan. Försök att skriva så snart som möjligt efter det att rösten sagt något.

| Datum | Vad säger rösten | Stämmer innehållet | |
|-------|------------------|--------------------|-----|
| | | Ja | Nej |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Spalterna till höger kryssar du för tillsammans med din handledare eller kontaktman när ni träffas.

Rösthörares förslag till bra knep

| | |
|-----------------------------|--|
| Analysera rösten | Beskriv rösten noga: avstånd, volym, man/kvinna, känsla. Beskriv det du ser eller hör. Härma rösten. |
| Egna mottankar | Kom ihåg att du upplevt samma sak tidigare och att inget farligt har hänt. Anknyt till aktuell stress ("det är så mycket folk här"). Kom ihåg vad din behandlare brukar säga. Tänk att det är vakna drömmar. Drömmar kan vara övertygande och skrämmande men är ofarliga. |
| Minska intryck | Var själv en stund, men inte för länge. Ha mörka solglasögon eller använd öronproppar. Undvik intrycksrika miljöer. Gör det du brukar tycka om att göra. |
| Ångestminskande åtgärd | Vänj dig vid rösten genom att upprepa den för dig själv. Ge dig själv information (det är otäckt men inte farligt). Kontakta din kontaktman. Analysera yttre intryck (trafikbuller kan misstolkas som röster, det är lätt att se fel när ljuset är svagt). Diskutera hur det känns i kroppen med din kontaktman. |
| Egen positiv aktivitet | Lyssna på musik, se på TV eller spela ett spel. |
| Få distans till dina röster | Översätt rösten till annat språk. Skriv ner på papper att rösten börjar. Skämta med rösten. |
| Avslappnande åtgärd | Avslappning. Gör en fysisk aktivitet som promenad eller ta ett bad. Vila en kort stund (inte för länge). |
| Hantera rösten | Säg emot, säg 'nej', 'tyst'! Förhandla med rösten. Skjut upp en viss åtgärd som krävs av rösten. Säg till rösten att återkomma senare. |

Lär dig ta kommando över rösten

Alla som hör röster har olika knep för att stå ut eller för att få rösten att försvinna. Vid intervjuer med rösthörare har man samlat flera hundra sådana knep. En del kan du läsa på föregående sida.

Du har säkert också ett antal knep. Kanske kan du lära dig fler och bli ännu bättre på att kontrollera rösten. Det är bra att ha många metoder.

Vi arbetar med hjälp av arbetsbladet *Nå mål och lösa problem* (bilaga 2). Det har visat sig vara en verksam metod mot röster och rädslan som hör samman med dem. Gör ett försök.

Problemlösning

Steg 1. Skriv först ditt mål. Exempel på mål kan vara att bli mindre rädd, att höra röster mindre ofta eller att slippa de elaka rösterna.

Steg 2. Sedan skriver du de knep du redan testat, även om de inte lyckats så bra. Vill du ha fler förslag finns en lista på föregående sida.

Steg 3. Diskutera för- och nackdelar med varje förslag.

Steg 4. Välj ett förslag som verkar bra.

Steg 5. Fundera på hur och när det passar att använda knepen.

Steg 6. Berätta hur det gick nästa gång ni träffas.

Ha tålamod. Det lyckas inte på en gång.

Tankar som andra tycker är fel

Inledning

Vi har alla tankar som andra tycker är fel. Det är inget konstigt med det. En del av dessa tankar är mycket viktiga för oss. De kan vara förklaringar på starka upplevelser eller tankar som tröstar oss. De kan också vara skrämmande. Ibland är de så starka att de förstör vårt dagliga liv.

Det är bra att känna till vilka dessa tankar är. Diskutera med din handledare vilka tankar du har. Skriv ner dem här:

Hur ofta tänker du på denna tanke?

Nästan aldrig

Nästan jämt

Hur viktig är tanken för dig?

Helt oviktig

Mycket viktig

Hur säker är du på att tanken stämmer?

Mycket osäker

Helt säker

Orsakar tanken problem och konflikter mellan dig och andra?

Aldrig

Ofta

Tala om rätt saker vid rätt tillfälle

Ingen av oss säger allt vi tänker till alla människor. Vi väljer noga situation och person. Om vi sprider vissa tankar i olämpliga situationer finns risk att andra anser att vi är konstiga eller att det blir bråk. Har du exempel på det?

Det kan ha mycket att vinna på att begränsa antalet personer som du pratar med om den tanke du skrev på förra sidan. Försök att bara tala med din handledare eller kontaktman om tanken. Det är svårt, men om du tränar brukar det gå bra. När du bestämt dig för att bara tala med en person om tanken är det naturligtvis viktigt att ni verkligen gör det så ofta du vill.

Arbeta några veckor på detta sätt. Ge inte upp, det fungerar oftast så småningom. Många som försöker med denna metod blir nöjda. Tanken stör allt mer sällan och man får en bättre kontakt med andra.

Sammanfatta hur du upplever röster och tankar

Gå igenom hur du tänker om dina röster och tankar tillsammans med din handledare utifrån schemat nedan. Fyll i hur du själv ser på dina röster och tankar.

| | |
|--|--|
| Vem/vad är det du hör eller som styr? Hur vet du det? Vad gör dig tveksam? | |
| Varför? Hur vet du det? Vad gör dig tveksam? | |
| Kontroll Vad gör du? Fungerar det? | |
| Följsamhet Varför? Vad händer annars? Hur vet du det? | |

Kapitel 14

Negativa symtom

Inledning

Den som mått psykiskt dåligt är ibland passiv och får inte så mycket gjort. Men det är inte slöhet! Det är själva besvären som ger sänkt aktivitet. Negativa symtom är plågsamma. De minskar glädje och förstör livskvaliteten.

Det är svårt att förstå negativa symtom. Andra människor kan tro att man är slö. Det känns hemskt att höra att man skall rycka upp sig när man redan gör allt man kan. Om de negativa symtomen är svåra kan det vara lika ansträngande att klä sig och tvätta sig på morgonen som det är för andra att arbeta en hel dag.

Nedan finns några frågor som du kan använda för att undersöka om du har negativa symtom. Kom ihåg att vi alla känner så ibland. Frågan är om du känner det så ofta att det påverkar hela ditt dagliga liv.

Har du negativa symtom?

| | Ja | Nej |
|--|----|-----|
| Har du svårt att hitta något att säga och ibland känner att tankarna går långsamt? | | |
| Är dina känslor utslätade, eller har du svårt att visa och uppleva känslor? Det mesta känns grått och trist. | | |
| Har du svårt att koncentrera dig när du ska läsa, se på TV eller försöka komma ihåg saker? | | |
| Plågas du av olust och av att du inte längre längtar efter något? | | |
| Känner du mindre glädje av att umgås med andra och hellre väljer att vara ensam? | | |
| Känner du dig ofta tom i tankarna och funderar eller tänker inte på något särskilt? | | |

Vissa mediciner hjälper lite mot negativa symtom. Det viktigaste måste du dock göra själv. Det är inte lätt och det tar lång tid men resultatet brukar bli bra.

Nedan får du några tips. Eftersom den som har negativa symtom är trött och lätt ger upp är det mycket viktigt att alla omkring dig ger mycket stöd och uppmuntran.

Informera allmänheten

De flesta människor känner inte till hur svårt det är att vara aktiv när man mått dåligt. De behöver få information om det. Då kanske de kan bli lite mer förstående och ge bättre hjälp. Det är en svår uppgift att öka andras kunskap. Därför ska vi öva lite på det.

Rollspel

Om ni har två handledare börjar de med att visa rollspelet. De kommer ibland inte att veta vad de ska säga. Hjälp dem (och senare varandra) med goda argument.

Vi rollspelar ett litet samtal på högst en minut.

- En person anklagar dig felaktigt för att vara slö. Denna otrevliga roll spelas alltid av handledaren.
- Du förklarar att det inte är slöhet, utan att det beror på att du mått dåligt tidigare. Beskriv vad ett negativt symtom är.

Hemuppgift

Informera någon om negativa symtom. Om du inte arbetar med Steg för Steg med din kontaktman, bör du välja henne eller honom (även om hon eller han redan känner till det). Det kan också vara någon annan, en släkting eller en vän.

Minska negativa symtom med problemlösning

Nu är det dags att göra en större insats för att minska negativa symtomen. Vi gör det med problemlösning och övningar.

Var beredd på att det tar tid att arbeta med negativa symtom. Troligen måste du upprepa denna övning många gånger innan du märker framsteg.

Arbetar du i grupp så hjälp varandra. De andra har nog erfarenheter som du kan ha nytta av. I grupp arbetar vi med en person och ett problem i tagen, men alla hjälper till.

Börja med att ta reda på vilket negativa symtom som besvärar dig mest. Du kan titta vad du kryssat för på sid 102. Skriv det viktigaste här.

Sedan tar ni fram arbetsbladet *Nå mål och lösa problem* (bilaga 2) och arbetar på.

Hemuppgift

Uppgiften består i att göra det som du kom fram till under problemlösningen. Skriv upp det noga på en lapp.

Kapitel 15

Hygien och kläder

Inledning

När livet är svårt och tankarna fylls av grubbel och funderingar kan man lätt bli ointresserad av sin hygien och sina kläder. Det händer de flesta under en kortare tid. Om det pågår under en längre tid kan det orsaka stora problem.

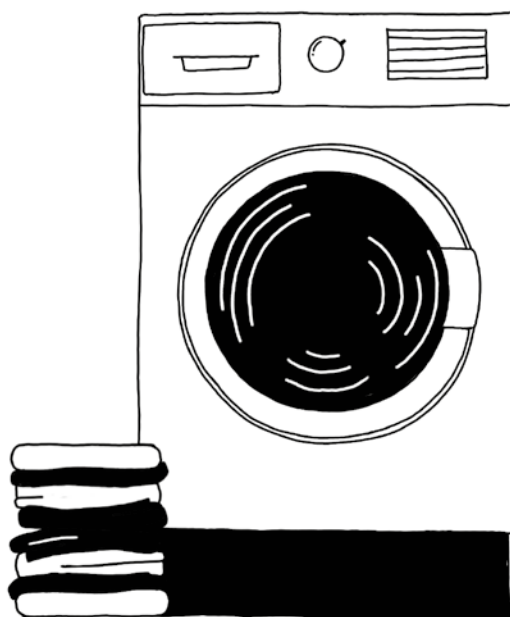
Kanske har du mött personer som har svårt att sköta sin hygien, de kanske luktar illa och ser smutsiga ut.

Dessa personer är troligen inte själva medvetna om problemet. Men andra märker det. Personer i omgivningen drar sig undan och hittar på olika ursäkter att bryta kontakten.

Den som har problem med sin hygien ser att andra drar sig undan och funderar kanske på varför de gör det. Risken finns att man tolkar fel och tror att andra inte tycker om dem.

Många tycker att det är svårt att prata om dessa saker. Man vill inte påpeka bristande hygien hos vuxna människor. Det är lite pinsamt. Men om du får reda på hur andra uppfattar din hygien har du större möjligheter att göra något åt den.

Diskutera dessa synpunkter.



Undersök dina vanor

Hygien är något personligt. Det som passar en person kanske inte passar en annan. Men ändå måste vi kunna vistas tillsammans, utan att andra tycker att det är besvärligt.

Fyll i hur ofta du brukar göra de olika sakerna i listan nedan. Du själv skriver under rubriken ”Jag”. Skriv inte hur du vill ha det, utan hur du faktiskt gjort den senaste tiden. Du kan skriva ”dagligen”, ”en gång per vecka”, ”en gång i månaden” och så vidare. Saknar du något område så fyll i det på de tomma raderna.

| Område | Jag | Handledare | Hemuppgift |
|-------------------------------|-----|------------|------------|
| Tvätta händerna: före måltid | | | |
| Tvätta händerna: vid toabesök | | | |
| Tvätta händerna (övrigt) | | | |
| Tvätta ansiktet | | | |
| Tvätta håret | | | |
| Bad/dusch | | | |
| Använda deodorant | | | |
| Tandborstning | | | |
| Raka mig | | | |
| Fotvård | | | |
| Klippa naglarna | | | |
| Klippa håret | | | |
| Byta underkläder | | | |
| Byta skjorta/tröja | | | |
| Byta strumpor | | | |
| Tvätta kläder | | | |
| Tvätta lakan | | | |
| Annat | | | |

Handledarens vanor

När du fyllt i din rad i tabellen på sid 106 är det dags att fylla i andras vanor. Vi börjar med handledaren. Fråga handledaren hur hon eller han gör, och fyll i listan.

Hemuppgift

Fråga någon du känner väl. Fyll i svaren i listan på förra sidan.

När listan är ifylld funderar du på om dina vanor skiljer sig från andra personers.

Hygien fördelar och hinder

Vilka fördelar kan du få om du har en god hygien? Skriv upp de viktigaste.

Hinder

Även om man vill ha en god hygien är det inte alltid så enkelt. Det finns många hinder. Vad hindrar dig? Fyll i listan.

| Hinder | Gäller det mig? |
|---|------------------------|
| Glömmer. | |
| Orkar inte, det blir inte av. | |
| Jag kommer inte i gång. | |
| Det är obehagligt (t.ex. att tvätta håret). | |
| Har inte tid. | |
| Har inte råd. | |
| Saknar möjligheter (t.ex. inget badrum). | |
| Saknar möjlighet att tvätta kläder. | |
| Vet inte hur tvättmaskinen fungerar. | |
| Känner obehag vid tandborstning eller dusch. | |
| Har svårt att sluta, exempelvis med att duscha eller tvätta händerna. | |
| Rädd för att något obehagligt ska hända (exempelvis i duschen). | |
| Andra orsaker. | |

Problemlösning

Arbeta med ditt viktigaste hinder med hjälp av arbetsbladet *Nå mål och lösa problem* (bilaga 2).

Hemuppgift

Fyll i det du kom fram till med hjälp av problemlösningen på din veckoplanering.

Avslutning

Roligt att du har genomfört arbetet med Steg för Steg-manualen. Hoppas att du har mycket nytta av dina nya kunskaper.

För att du ska lyckas behålla och verkligen använda de nya saker du lärt dig gäller det att göra dem till rutiner i din vardag.

Fundera över vilka aktiviteter som du vill fortsätta göra och skriv in dem på listan nedan.

Aktivitet 1: _____

Aktivitet 2: _____

Aktivitet 3: _____

Aktivitet 4: _____

Aktivitet 5: _____

Använd sedan bilaga 6 för att markera när du gjort något av ovanstående under en månads tid.

Lycka till!

Bilagor

Bilaga 1: ABC-analys

För att kunna ändra ett beteende som inte fungerar måste vi först förstå varför vi gör som vi gör i olika situationer.

Ett sätt att förstå våra beteenden är att göra ABC-analyser. En sådan beskriver vilken situation vi befann oss i, hur vi tänkte och kände då, vad vi gjorde för att hantera situationen och slutligen vad som blev resultatet av vårt beteende.

Resultatet av ett beteende kan förstås som vilken *funktion* beteendet har, d.v.s. varför vi gör det. Om vi exempelvis hamnar i en situation då vi känner oss hotade och blir rädda kan det vara klokt att springa därifrån. Konsekvensen av att vi springer blir att vi inte längre är hotade och slipper vara rädda. Funktionen av beteendet är med andra ord att minska hotet och rädslan. I exemplet gör vi beteendet för att slippa något obehagligt.

Men det vanligaste är att vi gör något för att få något bra som vi vill ha. Om vi säger något vänligt till någon annan blir konsekvensen att denne är vänlig tillbaka. Ett mera praktiskt exempel kan vara att hjälpa en granne att bära möbler och denne tackar genom att komma med nybakade bullar.

En ABC-analys är en tidslinje som både beskriver *vad* som händer och *varför* vi gör som vi gör.

| A | | B | C kort | C lång |
|---|--|-----------------|--|---------------------------------------|
| Var befann jag mig? Vilka var med? Vad hände? | Vad tänkte jag? Vad kände jag? Hur kändes det i kroppen? | Vad gjorde jag? | Vad blev konsekvensen på kort sikt? (antingen att jag slapp något eller fick något) | Vad blev konsekvensen på längre sikt? |

Använd arbetsbladet på nästa sida tillsammans med din handledare. I början kan det kännas lite konstigt och svårt att beskriva vårt beteende med hjälp av analysen, men om vi gör det ofta blir det naturligt att resonera om både vad vi själva och andra gör med hjälp av uppställningen.

| A | | B | C | |
|-----------|------------------------|----------|----------------------|----------------------|
| Situation | Tanke, känsla, symptom | Beteende | Konsekvens kort sikt | Konsekvens lång sikt |
| | | | | |

Bilaga 2: Nå mål och lösa problem

Steg 1: Vad är målet och/eller problemet?

Beskriv målet eller problemet så klart som möjligt. Ta tid på dig!

Steg 2: Skriv ned alla möjliga lösningar

Skriv ned alla idéer. Fundera inte nu på för och nackdelar.

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

5: _____

Steg 3: För och nackdelar med varje förslag

Gå snabbt igenom listan. Ta upp de viktigaste för- och nackdelarna.

Steg 4: Välj den ”bästa” lösningen

Välj den lösning som enklast når målet eller löser problemet, helt eller delvis.

Lösningen måste gå att genomföra på en vecka!

Steg 5: Planera för hur lösningen skall genomföras

Vilka resurser behövs? Vilka svårigheter måste klaras av? Behövs övning?

Steg 1: _____

Steg 2: _____

Steg 3: _____

Steg 4: _____

Steg 6: Gå igenom resultatet

Bilaga 3: Veckoplanering

Datum då schemat börjar: _____

| Dag | Uppgifter att göra | Klart |
|------------|---------------------------|--------------|
| Måndag | Morgon | |
| | Middag | |
| | Kväll | |
| Tisdag | Morgon | |
| | Middag | |
| | Kväll | |
| Onsdag | Morgon | |
| | Middag | |
| | Kväll | |
| Torsdag | Morgon | |
| | Middag | |
| | Kväll | |
| Fredag | Morgon | |
| | Middag | |
| | Kväll | |
| Lördag | Morgon | |
| | Middag | |
| | Kväll | |
| Söndag | Morgon | |
| | Middag | |
| | Kväll | |

Bilaga 4: Dygnsdagbok

| Tid | Aktivitet | Bra | Mindre bra |
|-------|-----------|-----|------------|
| 08-09 | | | |
| 09-10 | | | |
| 10-11 | | | |
| 11-12 | | | |
| 12-13 | | | |
| 13-14 | | | |
| 14-15 | | | |
| 15-16 | | | |
| 16-17 | | | |
| 17-18 | | | |
| 18-19 | | | |
| 19-20 | | | |
| 20-21 | | | |
| 21-22 | | | |
| 22-23 | | | |
| 23-24 | | | |
| 24-01 | | | |
| 01-02 | | | |
| 02-03 | | | |
| 03-04 | | | |
| 04-05 | | | |
| 05-06 | | | |
| 06-07 | | | |
| 07-08 | | | |

ESL

Ett självständigt
År

Ett Självständigt Liv, Steg för Steg, upplaga 24

är en ny och omarbetad upplaga av Steg för Steg-manualen. Manualen är till för dig som vill lära dig nya färdigheter inom viktiga områden.

Genom att arbeta med materialet kan du få:

- Ett fungerande dagligt liv
- Bättre problemlösning vid dagliga svårigheter
- Bättre kontakter med andra
- Ett fungerande personligt stöd
- Bättre koncentration och mindre tankestörningar
- En rikare fritid
- Meningsfull sysselsättning
- Mindre symtom och mindre rädsla
- Mindre risk för återinsjuknande och återfall
- Bättre förmåga att hantera alkohol och droger.

Vi hoppas att du får nytta av materialet och att det hjälper dig att arbeta vidare mot den tillvaro du vill ha.

Lycka till!

Ett självständigt
liv
ESL

ISBN 978-91-987612-4-5



9 789198 761245