

Manual till Steg för Steg

En studiecirkel i serien
Ett Självständigt Liv (ESL)



Namn

Per Borell

© Per Borell AB

Värnamo 2013

Upplaga 22

Innehåll

<i>Inledning</i>	3
<i>Om sårbarhet och belastning</i>	5
<i>Dina mål</i>	8
<i>Problemlösning för att nå målen</i>	9
<i>Minska risken för försämring</i>	10
<i>Din kontakt i vård och stöd</i>	12
<i>Hemuppgift för er som arbetar i grupp</i>	14
<i>Tidiga varningstecken på återfall</i>	15
<i>Medicin</i>	21
<i>Aktivitetsplanering</i>	28
<i>Ta reda på hur vardagen fungerar</i>	30
<i>Aktivitetsdagbok</i>	33
<i>Varför är det svårt att vara aktiv?</i>	34
<i>Sammanfatta din analys</i>	35
<i>Fortsätt ditt arbete med att skapa ett bättre liv</i>	36
<i>Öka aktiviteten med problemlösning</i>	37
<i>Gör saker tillsammans med andra</i>	38
<i>Svårighet att tänka</i>	39
<i>Speciella knep</i>	41
<i>Öka din koncentration</i>	43
<i>Lyssna och konversera</i>	45
<i>Vardagliga samtal</i>	53
<i>Röster</i>	56
<i>Tankar som andra tycker är fel</i>	63
<i>Eftersymtom</i>	66
<i>Minska eftersymtom med problemlösning</i>	69
<i>Vara fysiskt aktiv</i>	70
<i>Sysselsättning</i>	72
<i>Fritid</i>	75
<i>Arbetsblad för att nå mål och klara hinder</i>	82
<i>Veckoschema</i>	83

Inledning

Det här materialet ...

används i **en liten grupp** eller i samtal mellan **två personer**. Den leder arbetet är en brukare eller någon i personalen. Den personen måste ha erfarenhet och kunskap om materialet. I texten kallas oftast ledaren för **Handledaren**.

Det är också möjligt att använda det alldeles själv, men det är betydligt svårare. I så fall är det viktigt att du inte bara läser igenom det, utan verkligen arbetar med det. Arbeta långsamt och gör alla övningar.

Om ni arbetar i grupp:

Vi börjar med att presentera oss:

- Skriv ditt förnamn på tavlan. 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 redan vissa inbyggda mål

De är valda så att de passar de flesta av oss.

- Mindre risk för återfall och inläggning på sjukhus
- Ett fungerande personligt stöd
- Ett fungerande dagligt liv
- Mindre symtom och mindre rädsla
- Bättre kontakter med andra
- Bättre problemlösning vid dagliga svårigheter
- Bättre koncentration och mindre tankestörningar
- Rikare fritid
- En sysselsättning som är meningsfull

Passar målen dig? **Diskutera vad varje mål skulle kunna vara för dig.** Vad är ett fungerande liv för dig? Ge exempel. **Stryk under de mål som är viktigast för dig.**

Dessa mål 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 mål. De kommer du att arbeta med på sidan 8.

Vi använder oss av **hemuppgifter** under kursen. De är mycket viktiga för att resultatet skall bli bra. Oftast innebär hemuppgiften att du gör en egen undersökning. Man kan säga att hemuppgiften är din forskningsinsats.

När vi arbetar i grupp har vi bara en viktig regel: ***Ingen får kritisera någon annan.***

Om sårbarhet och belastning

Inledning

Alla människor är sårbara. Vi är sårbara för olika saker. Vi reagerar också 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.

Exempel på sårbarhet och belastning

Vissa personer är sårbara för att utveckla allergier. Den belastning de inte tål kan till exempel vara jordgubbar, nötter, hästar och katter.

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 djup 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 sätter igång 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 sätts igång av konflikter, krav och isolering.

Det viktigaste syftet med denna kurs är att du skall klara belastningar och sårbarhet på bästa sätt.

Vilken är din sårbarhet?

Det lättaste sättet att ta reda på sin sårbarhet är att tänka igenom hur det varit när du mått som sämst, kanske när du varit inlagd på sjukhus. Då har reaktionen varit stark och tydlig. Hur har du reagerat? Om det är svårt att komma ihåg vad som hände kan du fråga andra, till exempel anhöriga eller personalen.

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 sårbarhet för att få en psykos. Orsaken kan vara ärftlighet, problem i samband med förlossningen eller kanske händelser i livet. Berätta (och skriv) vad du tror är orsaken till din sårbarhet. Kom ihåg att vi aldrig vet säkert. Det finns många möjligheter. Men det är bra att ha en viss egen tanke om 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 igång tidigare försämringar, så skriv det.

Vad är du nöjd med eller mindre nöjd med?

Samtala hur du har det inom ett dessa områden.

	Nöjd	Ganska nöjd	Missnöjd
Ekonomi			
Bostad			
Vänner			
Släktingar			
Intima relationer			
Fritidsaktiviteter / Hobby / Idrott			
Intressen			
Utbildning/Personlig utveckling			
Sysselsättning, arbete			
Din medicin			
Psykisk hälsa			
Fysisk hälsa			
Personal i kommun och vård			
Det stöd din kommun ger dig?			
Den vård du får?			
(Annat)			

Dina mål

Det är sällan vi når våra mål snabbt och lätt. Oftast tar vi ett litet steg i taget. De flesta mål vi har når vi faktiskt aldrig. 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 mer övning. Det viktiga är inte att nå målet utan att vara på rätt väg och kanske känna sig nöjd med det.

Beskriv ditt mål (välj några områden som är viktiga):

	Mitt mål
Ekonomi	
Bostad	
Vänner	
Släktingar	
Intima relationer	
Fritidsaktiviteter / Hobby / Idrott	
Intressen	
Utbildning/Personlig utveckling	
Sysselsättning, arbete	
Din medicin	
Psykisk hälsa	
Fysisk hälsa	
Bättre kontakt med personalen	
Bättre stöd från kommunen	
Bättre vård	

Problemlösning för att nå målen

Vi använder oss av en metod som heter **problemlösning**. Den är väl utprövad och fungerar oftast bra.

Så här går det till:

Börja med att fram blanketten för problemlösning på sidan **Fel!**
Bokmärket är inte definierat.

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

Steg 2: **Skriv upp flera olika sätt 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. OBS: Lösningen måste gå att genomföra inom en vecka. Det betyder att lösningen måste vara liten och enkel. Den tar dig bara en bit mot målet. När det steget är klart tar du nästa steg med hjälp av en ny problemlösning.

Steg 5: **Planera** hur lösningen skall genomföras denna vecka. Här krävs en noggrann planering.

Vid nästa träff berättar du hur det gick. Om det inte fungerade bra gör du om problemlösningen tills det går bättre.

Om du vill kan du fortsätta att arbeta med ditt mål under lång tid. Gör det gärna samtidigt som du fortsätter med studiecirkeln. Ägna en kort stund varje träff för att gå vidare med målet.

Minska risken för försämring

En viktig del med kursen Steg för Steg är att minska risken för att må dåligt.

Tyvärr är det ofta så att den som en gång varit drabbad av ett tydligt tillstånd, riskerar att få tillbaka problemen. Det gäller alla typer av besvär, till exempel allergier, ryggont, ångest, depressioner, och psykoser. Ett återfall minskar livskvaliteten.

Om du arbetat med problemlösning för att nå ditt mål, har du redan börjat minska din risk för återfall. Ett något bättre liv hindrar nämligen återfall eftersom det minskar din stress och belastning.

Vilka är nackdelarna med en försämring?

Skriv upp alla nackdelar ni kommer fram till.

Efter ert samtal läser du de nackdelar som är uppräknade på nästa sida. Stämmer dessa nackdelar för dig? Din lista är förmodligen bättre, därför att den är mer personlig.

Nackdelar med återfall

- Återfall är plågsamma
- Återfall kan förstöra den verksamhet man har
- De tar tid och stör den framtidsplanering man har
- Återfall är störande för relationer
- Återfall gör att man förlorar kontakten med andra personer och riskerar att bli ensam
- Vid återfall måste man ofta öka sin medicinering
- Vid återfall riskerar man att bli inlagd på sjukhus.
- För varje återfall finns det risk för att det tar längre tid att bli bra.
- För varje återfall finns risk för att man besväras av alltmer symtom som inte släpper på lång tid, trots att man sköter sin behandling.

Återfallsrisken kan minskas på många sätt

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

- Öka kunskapen om besvär och livssituation.
- Få bästa nytta av medicinen.
- Använda tidiga varningstecken på återfall
- Arbeta med de symtom som medicinen inte hjälper emot.
- Minska stress och belastning
- Öka aktivitet och livsglädje
- Förstå risken med alkohol eller droger
- Ha ett bra samarbete med personalen. Det skall vi börja med på nästa sida.

Din kontakt i vård och stöd

Alla bör ha personlig kontakt med någon i personalen. Här kallas den personen för **Samordnare** (ibland kallas det för case-manager (CM), personligt ombud, kontaktman, boendestödjare, behandlare med mera). Titeln är inte viktig.

Det viktiga är att du har en väl fungerande kontakt med någon som känner till hur du har det. Har du ett bra samarbete med någon i personalen klarar du svårigheter bättre.

Svara på frågorna:

Vad heter din samordnare i landsting och kommun:

Adress och telefon: _____

Adress och telefon: _____

Han eller hon arbetar troligen tillsammans med några andra som du också kan vända dig till. De heter:

	Ja	Nej
Träffas du och din samordnare lagom ofta?		
Kan du lätt nå din samordnare när det behövs?		
Känner din samordnare till din situation och din behandling.		
Har ni personliga samtal så ofta du vill ha det?		
Gör ni tillsammans en plan för ert arbete?		
Har ni skrivit upp de mål ni vill arbeta med?		
Har ni tillsammans kontakt med anhöriga och andra viktiga personer?		
Får du information om besvär och behandling?		
Har ni tillsammans träffat de personer du får stöd av inom landsting respektive kommun?		
Har ni tagit reda på tidiga varningstecken?		



Diskutera hur ni kan förbättra ert samarbete.

Hemuppgift för er som arbetar i grupp

Vi arbetar med hemuppgifter i den här kursen.

Den första uppgiften är att berätta för din kontakt på psykmottagningen eller kommunen om allt som vi hittills tagit upp på kursen. Gör det även om du tror att den personen redan känner till kursens innehåll. Gruppledarna informerar din samordnare om hemuppgiften.

Gör så här:

- Beställ tid hos din kontakt eller utnyttja en tid du redan har.
- Ta med dig de sidor vi hittills arbetat med.
- Gå igenom sidorna med din kontakt (samordnaren). Visa en sida i taget och berätta vad vi gjort på kursen. Du visar även sidan om ditt samarbete med samordnaren. Om du inte är nöjd med något där, försöker ni åtgärda problemet. Ett exempel: Om du inte tror att din samordnare känner till din situation tillräckligt bra, kan det vara lämpligt att du berättar allt du anser att han eller hon bör veta.

För att hemuppgiften skall bli tydligare gör gruppledarna en kort övning som visar hur den går till.

Hemuppgift för dig som arbetar individuellt

Ta hem dina papper och titta igenom dem. Nästa gång ni träffas berättar du för din samordnare om det ni tagit upp hittills, som om han/hon inte känner till det. Samordnaren ställer frågor för att hjälpa dig att komma ihåg. På det sättet får du repetera innehållet. Det gör du för att öka kunskap och minne.

Tidiga varningstecken på återfall

Ett återfall kommer oftast gradvis. Det brukar föregås av varningstecken, alltså tecken på att allt inte står rätt till. Om du lär känna dessa tecken ökar din chans att hindra eller mildra ett återfall.



Varningstecknen 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
- Oro och rastlöshet
- Svårt att koncentrera sig
- Skrämmande eller ovanliga tankar
- Bråk och konflikter med andra
- Trötthet (ibland blir man mindre trött och alltför aktiv)
- Rädsla
- Man slutar ta sin medicin
- Använder mer alkohol eller droger

Diskutera hur du märker att ett återfall är på väg.

Hur var det några veckor innan du mådde sämre sist? Hade du några av de tecken som finns i förra stycket? Eller var det andra tecken för dig?

Efter samtalet skriver du dina varningstecken på blanketten ”Mina tidiga varningstecken”. Om du gjort det tidigare och redan vet dina varningstecken, så fundera på om de stämmer.

Bestäm vad du och andra skall göra om någon märker tidiga varningstecken.

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

Om du samarbetar med andra personer kring dina varningstecken minskar risken för återfall ännu mer! Vem vill du samarbeta med? Det kan vara en släkting, en vän eller någon av personalen som inte är din samordnare. Att din samordnare skall samarbeta om tidiga varningstecken är självklart!

Vad vill du att dessa personer skall göra om du börjar må dåligt? Skriv det på blanketten. Det är bra att bestämma vad andra skall göra när man mår bra. Det är inte säkert att man vet vad som är bäst när man mår dåligt.

Mina tidiga varningstecken

Namn: _____

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

Om jag märker något varningstecken skall jag:

Jag skall också kontakta någon i personalen som känner mig väl heter:

Namn _____ Tel: _____

Ytterligare personal jag kan kontakta är:

Namn _____ Tel: _____

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

Namn _____ Tel: _____

Om jag har varningstecken vill jag att andra personer skall:

Övning

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

Vi övar så här: Låtsas att du just nu har de varningstecken som du skrivit på listan. Vi låtsas alltså att du börjat må sämre. Handledaren spelar din samordnare. Vad skall du säga för att han eller hon skall förstå? Vad skall du säga för att få bästa 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 talar om.

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

Hemuppgift för er som arbetar i grupp

Gör så här:

- Beställ tid hos din kontakt i vård och stöd (alltså din samordnare) eller utnyttja en tid ni redan har bestämt.
- Ta med dig blanketten om tidiga varningstecken.
- Visa blanketten med dina tidiga varningstecken. Tycker din samordnare att det som står där stämmer med hans eller hennes åsikt? Har hon eller han förslag på andra tidiga varningstecken? Vill samordnaren hjälpa dig att använda tidiga varningstecken? Bestäm hur det skall gå till.

Nästa gång ni träffas i gruppen berättar du hur samtalet gick.

Hemuppgift för alla

Både du som arbetar i grupp och du som arbetar med en personal skall följa varningstecknen under en tid. Fyll i listan på nästa sida varje dag!

Följ dina tidiga varningstecken

- Skriv upp 1, 2 eller 3 varningstecken på listan nedan.
- Fyll i om du de senaste dagarna hade: Inget, Svagt eller Starkt varningstecken.
- Fortsätt att fylla i blanketten 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 skall vi öva att tala med andra personer om varningstecken. Det är större möjlighet att upptäcka varningstecken om någon annan hjälper till. Fler ser mer än en. Det ökar dina chanser att hindra återfall.

Om du bestämmer i förväg vad andra skall göra om du skulle må dåligt finns större möjlighet att det blir som du vill.

Känner du någon som kan hjälpa dig att märka varningstecken?
Vem kan vara ett gott stöd för dig?

Skriv förnamnet här: _____

Nu skall vi öva att tala med den personen om Tidiga Varningstecken. Vi antar att du just nu mår bra, men att du vill berätta om varningstecken för den som du skrivet upp på raden ovan. Be denna person att hjälpa dig med tidiga varningstecken i framtiden.

Handledaren eller din samordnare spelar den du vill ha hjälp av. Han eller hon frågar dig om dina varningstecken och vad du vill att han eller hon skall göra om de uppkommer.

Hemuppgift

Tala om varningstecken med någon du känner väl. Visa blanketten och fråga om de varningstecken du skrivit upp stämmer med det som denna person sett. Fråga om den du talar med har sett några andra varningstecken. Skriv upp dessa på blanketten. Bestäm också vad denna person skall göra när det finns risk för återfall.

Efteråt kan du berätta för din samordnare hur det gick.

Medicin

Inledning

Medicin gör två saker.

- Dels **minskar medicinen dina symtom**, till exempel skrämmande och störande upplevelser samt svårighet att tänka.
- Dels **minskar medicinen risken för återfall**. På samma sätt som en person med allergi kan minska sin känslighet med medicin, kan man ofta minska återfallsrisken vid psykiska problem med hjälp av medicin. Sköter man sin medicin slipper man de flesta återfall.



För att minska risken för återfall måste man ta medicinen även när man mår bra. Tänk dig psykosmedicin som vaccination. Vi är alla vaccinerade för att vi skall fortsätta att må bra och inte bli sjuka.

Vilka mediciner har du?

Preparat: _____ Styrka: _____

Ordnation: _____ Hjälper mot: _____

Preparat: _____ Styrka: _____

Ordnation: _____ Hjälper mot: _____

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. Dem skall vi se på senare.

Kryssa för de fördelar som du 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 överkliga upplevelser.	
Minskar min rädsla.	
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 återfall. Återfall är otäcka, tar mycket tid och hindrar mig att uppnå mina mål.	

De två viktigaste fördelarna med medicin

1. Symtomen minskar

Men även om man tar sina mediciner är det inte säkert att man blir helt fri från symtom. Hälften av alla som tar medicin mot psykos har kvar vissa symtom. Fast besvären blir oftast svagare och kommer mer sällan.

Vilka besvär har minskat med hjälp av medicin?

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

2. Risken för återfall minskar till mindre än hälften

Det betyder att det finns en viss risk för återfall, även om du tar medicinen. Därför är alla andra sätt att minska återfall också viktiga. Minns att kursen ”Steg för Steg” handlar om det.

Har din medicin minskat din risk för återfall? Har du försökt sluta med medicinen och fått återfall efter några veckor eller månader?

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:

1. *Vad anser du att jag vinner på att ta medicin?*
2. *Vad anser du att jag förlorar på att ta medicin?*

Skriv svaren här:

Namn

Svar
.....
.....

Namn

Svar
.....
.....



Biverkningar

Alla 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 har flera typer av biverkningar. Eftersom det finns så många olika biverkningar kan vi inte ta upp alla här.

Vi skall bara ta upp några enstaka biverkningar. Det kan hända att biverkningar som är viktiga för dig inte finns med. Du har möjlighet att fördjupa dig mer i biverkningarna under det samtal du senare kommer att ha i samband med hemuppgiften på sidan 26.

Har du drabbats av dessa biverkningar:

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

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

Oro i kroppen. Denna biverkan gäller 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 många kilo. Viktuppgång ökar risken för många olika kroppsliga besvär och sjukdomar.

Om du går upp i vikt så be din doktor ta allvarligt på det problemet. Delta gärna i en grupp som hjälper dig att sköta kost och motion. Kräv att en sådan grupp startas om den inte finns på din ort.

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 halvt år eller längre. Vi tar upp mer om detta när vi undersöker eftersymtom på sidan 66.

Hemuppgift 1, för grupper:

Återigen är hemuppgiften ett samtal med din kontakt i kommun eller landsting. Ert samarbete måste också ta upp medicinen. Det gäller till och med personal som inte har medicinering som arbetsuppgift, till exempel inom kommunen. Även de måste känna till vilka mediciner du har, hur du tar den och vilka biverkningar de ger.

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 om dem.
- Diskutera hur ni tycker att samarbetet kring medicinen fungerar.
- Rapportera om samtalet vid nästa gruppträff.

Hemuppgift 2 för alla

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

Här är några förslag på frågor du kanske vill 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 det du märkt)
- 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 som du vill ha svar på.

Ta med dig sidorna under rubriken medicin till din läkare eller din samordnare i psykiatrin. Berätta vad du kommit fram till när du arbetat med materialet. Ställ frågorna ovan. Skriv svaren på baksidan.

Aktivitetsplanering

Det är vanligt med sänkt aktivitet

Det är självklart att vi blir mindre aktiva när vi mår dåligt. Personer som haft en psykos blir ofta passiva. Det samma gäller de som är deprimerade eller har ångest.

Den som har låg aktivitet på grund av psykiska problem är **inte slö**. De har eller har haft mycket goda skäl till sin låga aktivitet.

När man mår dåligt är det besvärligt med mycket intryck. Ofta skyddar man sig från intryck genom att vara passiv. Om man är känslig för intryck känns det bättre när man inte gör så mycket.

Problemet är att den låga aktiviteten **ökar** intryckskänsligheten ännu mer. **På sikt mår man bara sämre och sämre**. Det är på samma sätt vid depression och ångestbesvär.

Det är alltså bra med lagom aktivitet.

De flesta sätt att öka aktiviteten är bra. Det gäller allt från enkla promenader till gruppaktivitet inom någon träffpunktsverksamhet. Det gäller också arbete, om man orkar med det.

Att göra mer än man orkar är aldrig bra.

Det försenar återhämtning och kan orsaka återfall. 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 både den som mått dåligt, samt anhöriga och personal.

Det är vanligt att man tjarar om att personer skall 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 för försiktig och alltför passiv. Då blir man ännu tröttare och förlorar glädje och fina upplevelser. Till slut blir livet ganska tomt.

Har du upplevt det?

Trots riskerna är aktivitet avgörande för att man skall kunna få ett bra liv!

Nu skall 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.

Sedan undersöker du vad du gör på dagarna. Det sker genom en enkel dagbok. Den bör helst fyllas i under en vecka.

Ta reda på hur vardagen fungerar

Om man mått dåligt är det lätt att bli ensam och sysslolös. Aktiviteten sjunker och det kan bli svårt att sköta bostaden och sig själv. Det är lätt hänt att fastna 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 har fått ett sämre innehåll. Man vänjer sig vid att ha det dåligt. Då är det bra att diskutera sitt dagliga liv med någon man känner väl i vård och stöd., kanske din samordnare. Frågorna nedan underlättar ett sådant samtal. Om du svarar på dem får du en bättre uppfattning om hur det fungerar för dig. Frågorna är en bra grund för samtal.

Ta reda på hur du har det.

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

Om det fungerar utmärkt för dig kryssar du en 5:a. Tycker du att det är mycket stora svårigheter kryssar du en 1:a. Efteråt kryssar din samordnare 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

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid
Samordnarens skattning

Lämna bostaden

Jag lämnar min bostad varje dag,
utan att känna mig rädd eller osäker.

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid
Samordnarens skattning

Sköta bostaden

Jag städar min bostad (dammar, dammsuger, plockar i
ordning) en gång per vecka; samt diskar varje dag.

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid
Samordnarens skattning

Hygien

Jag sköter min hygien varje dag (duschar eller badar).

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid
Samordnarens skattning

Ekonomi

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

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid
Samordnarens skattning

Fritid

Jag gör något jag har glädje av varje dag.

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid
Samordnarens skattning

Sysselsättning

Minst två gånger per vecka deltar jag i någon sysselsättning.

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid
Samordnarens skattning

Hälsa

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

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid
Samordnarens skattning

Samtal

Jag har ett trevligt eller viktigt samtal med någon varje dag.

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid
Samordnarens skattning

Transport

Jag kan resa med allmänna kommunikationer när jag behöver.

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid
Samordnarens skattning

Jag trivs med hur jag har det.

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

Aktivitetsdagbok

Fyll i dagboken under en vecka. Skriv vad du gjorde.

Dag	Vad gjorde du?	Hur kändes det?	
		Bra	Mindre bra
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		

Varför är det svårt att vara aktiv?

Det händer alla att aktiviteten sjunker ibland. Här är några orsaker som är vanliga när man haft en psykos.

		Gäller mig	Gäller inte mig
1	Jag är känslig för intryck . Att umgås med folk eller att gå i affärer kan vara plågsamt istället för trevligt.		
2	Jag är deprimerad och tycker inte att något ger mig glädje.		
3	Jag drar mig undan för att slippa uppleva besvikelser, motgångar och konflikter.		
4	Tröttheten gör att jag inte orkar så mycket.		
5	Jag har svårt att hitta på saker att göra.		
6	Jag längtar inte längre efter saker att göra. Jag tänker alltmer sällan att något skall bli roligt.		
7	Jag tänker att jag gör det sedan, men det blir aldrig gjort (till exempel att städa eller ringa någon)		
8	Jag tror inte att andra människor vill träffa mig eftersom jag har psykiska problem.		
9	Jag får otäcka upplevelser när jag gör saker (jag kan till exempel att känna mig rädd eller höra röster)		

Sammanfatta din analys

Börja med att titta på avsnittet "Dina mål" på sidan 8. Har du inte arbetat med detta innan så gör det nu. Vad vill du förändra för att må bättre?

Gå därefter till frågorna i avsnittet "Ta reda på hur vardagen fungerar" (sidan 30). Finns det något här som är viktigt att förändra?

Sedan ser du på din aktivitetsdagbok på sidan 33. Är du nöjd med hur din dag ser ut?

Sammanfatta det du kommit fram till:

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

Fortsätt ditt arbete 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 som du fyllde i på sidan 8. Nu är det dags att arbeta med målen. Kanske har du nu kommit på mål som du inte skrev upp innan. Skriv upp dem också.

Kanske är du redan ganska **nöjd med en hel del**? Gå igenom listan på sidan 8. Troligtvis finns det något som är bra under varje rubrik. Skriv upp det som är bra. Ett lätt sätt att må bra är att oftare göra det som redan fungerar. Vad vill du göra oftare:

Ibland är det viktigaste att **minska en viss aktivitet** som gör dig nedstämd eller trött. Kan det gälla dig? Skriv i så fall upp vad du **kan göra istället** på ditt veckoschema sidan 83. Ett exempel: ”Istället för att sitta så länge vid datorn, går jag till Aktivitetshuset.” Vad skulle du må bra av att göra mer sällan?

Öka aktiviteten med problemlösning

Nu skall vi göra en problemlösning och ta reda på **hur din livskvalitet kan höjas**. Ta fram blanketten för problemlösning på sidan 82.

- På första steget skriver du det mål du vill börja arbeta med. Vad skrev du på listan: "Dina mål" på sidan 8? Välj ut ett mål som verkar viktigt eller kanske lättlost. Börja gärna med ett litet mål. Skriv det på blanketten (Steg 1).
- Hur kan målet nås? Det är inte lätt att veta. Skriv så många förslag 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 skall genomföra din valda lösning. Den kan kräva mycket jobb. Bestäm ett *litet* steg på vägen till ditt mål. Beskriv när, var, hur, med vem du gör den nya aktiviteten. Vad kan hindra dig att göra det du vill? Hur skall du komma ihåg att göra det?

Håll på med problemlösning i flera veckor, kanske flera månader. Det tar tid att må bra. Räkna inte med att nya aktiviteter känns bra redan första veckorna.

Du kan använda veckoschemat på sidan 83 för att skriva upp det du vill göra en viss dag. Skriv högst en aktivitet per dag. Det kan räcka med en eller två aktiviteter per vecka. Det du skall göra får inte vara för stort. Du skall känna dig säker på att det går att

genomföra med en viss ansträngning. Glöm inte ta med dagboken till era träffar! Diskutera aktiviteterna varje gång ni möts. Ändra när det behövs.

Gör saker tillsammans med andra

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

Vad vill göra tillsammans med andra?

Vilka personer kan vara trevliga att göra något tillsammans med?

Finns det några bra ställen för aktiviteter, till exempel dagcenter?

Du kan fortsätta att arbeta med problemlösning för att få ett bättre liv under lång tid. Om du vill arbeta med andra ämnen i Steg för Steg kan ni ta upp problemlösningen en stund varje gång ni träffas.

Svårighet att tänka

Inledning

Samtala om den här sidan:

Nästan alla som mått dåligt psykiskt har ibland problem med att tänka. Det beror inte på dålig begåvning. Det är andra sorters problem.

Man kan till exempel ha **svårt att koncentrera sig** och **svårt att samla tankarna**. Det drabbar alla som har problem i livet eller som 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. De kan minska av sig själva. Gör man något åt dem, minskar de snabbare.

Viss medicin kan ge problem med tankarna. I så fall kan man kanske minska dosen eller byta preparat. Men oftast beror tankeproblemen inte på medicin. Tankeproblemen är en del av de psykiska besvären. I så fall hjälper det inte att ändra medicinen. Det är vanligt att tankeproblemen i stället blir värre om man minskar sin medicin.

Det finns flera sätt att minska tankestörningar:

- Speciella knep. Det finns en del knep som kan underlätta. Du får lära dig några knep på nästa sida.
- Öka din koncentration. De speciella knepen syftar till att öka koncentrationen, men det finns också mer direkta metoder. Dem kan du lära dig på sidan 43.
- Minska belastning. De flesta tankestörningar minskar när man är mindre stressad och belastad. Vi skall inte arbeta med detta just nu. Det gör vi i många andra avsnitt i Steg för Steg. Genom att långsamt öka aktivitet och glädje förbättras också tankeförmågan. Kanske har du redan påbörjat det arbetet när du försökte öka din aktivitet. Har du redan märkt att det fungerar bättre med tankar och koncentration?
- Öva samtalsförmåga och koncentration. De flesta av oss har nytta av att förbättra vår kontakt med andra. Det arbetar vi med på sidan 45 och några sidor framåt.

Speciella knep

Här är några knep som andra tycker är bra. Läs dem för att få nya uppslag till egna åtgärder. Kryssa för de metoder du prövat och de som du vill pröva för att de verkar bra.

Problem	Bra knep	Prövat	Verkar bra
När mycket intryck stör mina tankar. När jag har svårt att vänja mig vid ljus, ljud och lukter.	Gå undan en stund. Göra något jag känner väl till. T ex 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.		
När jag har svårt att koncentrera mig. När jag måste anstränga mig extra för att läsa eller lyssna. När jag hänger upp mig i tanken	Ge mig tid, stressa inte. Göra saker lite långsammare. Gå undan och vila lite Skriva mina tankar, tänka med papper och penna. Be andra skriva upp viktiga saker Sova en stund Avslappning Öva genom att se informativa TV-program och försök sitta kvar. Spegla (se sidan 45)		
Jag kommer inte ihåg saker. Jag glömmer fort.	Skriva upp viktiga saker i en fickalmanacka. Upprepa för mig själv det som jag vill komma ihåg. Skriv minneslappar. Alltid ha min fickalmanacka med och skriva upp det jag tänkt göra under dagen. Använda min mobil (med app).		

Problem	Bra knep	Prövat	Verkar bra
Jag har svårt att känna av kroppen och känner mig spänd.	Motion Avslappning		
Föremål ändrar sig, lyser, flyttar sig m.m.	Tänk: Detta är vanliga upplevelser och inte farliga. De beror på att jag är stressad just nu.		
När 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 inte så viktigt. Be dem lyssna på mig. Upprepa det jag sagt men med andra ord.		

Problemlösning: Vilka knep passar dig?

För att knepen skall göra nytta måste du använda dem under en viss tid. Vi tar hjälp av problemlösningsmetoden.

- Ta fram problemlösningsblanketten.
- Skriv vilken tankestörning som du vill göra något åt. Välj en du markerat på listan ovan. Skriv upp det du vill testa. Passar något förslag listan ovan?
- Be handledaren (och andra i gruppen) om fler förslag.
- Undersök för- och nackdelar med varje förslag du skrivit upp.
- Välj något.
- Planera för hur du skall testa det till nästa gång. Har du valt något som du redan gör, så planera för att göra det effektivare och kanske oftare.
- **Öva redan nu**, och gärna flera gånger.
- Öva hemma på egen hand tills nästa träff.

Öka din koncentration

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

Det finns fler 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 bok läser du ett litet stycke (3 till 6 rader). Därefter lägger du en hand över texten och upprepar innehållet för dig själv. Syftet är inte att kunna texten utantill, utan bara att förstå innehållet och komma ihåg det viktigaste.

Använd den här metoden under en kvart varje dag under några veckor. Du kommer att märka att du så småningom blir allt duktigare på att förstå det du läser samt att du orkar läsa längre tid. Det blir också roligare att läsa.

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.

Välj en aktuell situation, kanske en svårighet som du måste lösa. Det kan också vara en konflikt med andra. Kanske vill du ha mer kontakt med någon du känner.

Fundera på något som du vill tänka igenom. Gör det genom att skriva stödord. Din handledare hjälper till med 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 del arbete, men har ett mycket gott forskningsstöd.

Den sorts avslappning som vi använder är ren muskulär avslappning. Avsikten är att bli mer avslappnad i kroppen. Då slipper man också en hel del ångest och det blir lättare att somna. Man kan använda avslappningen i alla situationer man vill. Ytterligare en fördel är att man blir mer medveten om sina egna känslor. Känslorna sitter ofta i kroppen.

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

Din handledare kan ordna en bra instruktion som du kan följa. Hon eller han kan också följa dina framsteg under de närmaste veckorna.

Struktur på dagen

Alla mår vi bra av en viss struktur på sitt dagliga liv. Det minskar stress och ökar koncentrationen. En del personer som arbetat med Steg för Steg har tyckt att just ökad struktur är det bästa sättet att öka livskvaliteten.

Skaffa regelbundna vanor för:

- Mat (Regelbundna måltider 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 (kanske en promenad, tvätt eller städning)

Använd ditt veckoschema på sidan 83 för att öka strukturen. Skriv upp hur du vill ha det, men gör bara *en liten* förändring i taget. Hur vill du till exempel att din morgon skall vara?

Låt listan ligga framme och kryssa för det du gjort.

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, uppleva konst och musik och mycket annat. Diskutera. Om ni vill kan ni redan nu gå vidare till Fritid sidan 75.

Lyssna och konversera

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 bra kontakt.

Vi skall öva på att lyssna och konversera på flera sätt. Om övningarna skall ge effekt måste du öva själv under lång tid.

Spegla

När man speglar tillför man inget nytt till samtalet, man bara upprepar vad andra säger. Det är något som 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 att lyssna och vara intresserad. Den ökar också din koncentration och förbättrar minnet.

I exemplet nedan är det person B som speglar. Läs dialogen, två och två. En är A och den andre är B:

Person A	Person B
I går var jag med om något som kunde slutat illa.	Jaså, var du med om något som kunde slutat illa.
Jo, när jag cyklade hem på kvällen sprang det ut en katt framför cykeln.	En katt?
Jo, en kolsvart katt, jag såg den knappt, men blev så rädd att jag körde rakt in i en plantering.	Körde du rakt in i en plantering?
Jo, jag blev stucken av taggiga buskar och slog mig ganska illa.	Hur illa slog du dig?

Som du märker tillför person B inget nytt till samtalet. Hon/han bara upprepar vad person A har sagt med lite andra ord. Det kan verka tråkigt, men oftast uppskattar vi personer som speglar eftersom de lyssnar så bra.

Öva spegling

Handledaren berättar något och deltagarna speglar. Arbetar ni i grupp så speglar en person i taget. Det är svårt i början. När man har övat ett tag brukar det gå mycket bättre.

Hemuppgift

Tills nästa gång försöker du hitta något tillfälle att öva spegling. Gör det när du talar med andra.

Du kan också öva när du ser på TV. Spegla det du hör. Du kommer att märka att du kommer ihåg mycket mer av samtalet när du speglar. Andra tycker också att du är trevligare att tala med.

Spegling med kroppsspråk

För att ett samtal skall bli bra räcker det inte med att spegla. Mycket annat måste till, bland annat att man visar intresse. Det gör vi genom att **lyssna aktivt**. När vi lyssnar aktivt visar vi tydligt att vi lyssnar.

Hur kan man förstå att någon lyssnar?

Diskutera hur man kan märka att någon lyssnar. Skriv dina förslag här:

På nästa sida får du några vanliga svar.



Hur märker man att någon lyssnar?

Den som lyssnar

- Speglar
- Lutar sig lite framåt
- Säger mmm
- Nickar
- Ser på den som talar
- Säger så yttranden som: Oj, Jasså, Jaha
- Ställer små frågor

Nu övar vi fem sätt att lyssna, alla på en gång.

Nu skall vi försöka använda fem av metoderna för att lyssna bra.

- Säg mmm
- Luta dig lite mot talaren
- Nicka
- Se på den som talar
- Säg så yttranden som: Oj, Jasså, Jaha

Under varje övning prickar gruppen eller handledaren av vilka av de fem sakerna som fanns med. Öva tills minst fyra finns med.

Använd video så blir det lättare att se dina framsteg med kroppsspråk under övningen.

Hemuppgift

Till nästa gång vi träffas försöker du öva spegling och bra kroppsspråk när du talar med andra.

Ställa frågor

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

Vi skall öva att ställa frågor om sådant som vi inte vet och frågor om det vi vill veta lite mer om.

Exempel:

Person A:	Person B som ställer frågor:
Nu har jag äntligen sparat ihop så mycket pengar att jag kan köpa en dator.	Har du sparat länge? Hur mycket har du sparat ihop?
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 på postorder?
Det blir en rätt enkel dator, men jag vill att den skall klara att Internet.	Skall du ha bredband?
Den dator jag valt har tyvärr inget modem.	Vad är ett modem?
Så jag måste köpa ett extra modem för 400:-	Kan du koppla in det själv?
På tisdag får jag min nya dator.	Kan jag komma och titta på den? Följer det med något spel?

Nu är det din tur att öva

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 talar med andra tills nästa gång vi ses.

Hitta nya samtalsämnen

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

Vad passar att säga?

Det vi talar om måste passa situationen. Vi pratar om helt olika saker i olika situationer, till exempel på en begravning och 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 när det passar att säga meningarna i listan. Ibland passar kanske flera in. Din och handledares samtal om situationen är viktigare än att notera bokstaven:

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

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 andra inte 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 med aktivitetshuset på utflykt för två veckor sedan.
- Tråkigt med regn på utflykt
- Jo men trots regnet var det ändå trevligt. Vi fikade i en lada och under tiden minskade regnet lite

Övning

1. En person inleder med att säga något. Du kan använda dig av meningarna i tabellen på förra sidan.
2. Den andra personen övar att tänka ett steg vidare för att få samtalet att flyta bra.
3. Prata om hur det gick.
4. Det är en svår övning. 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 nästa vecka. Diskutera hur det gick vid nästa träff.

Allt på en gång

Nu skall vi öva på att gör allt på en gång. Du väljer själv när du vill spegla, visa att du lyssnar, ställa frågor eller hitta nya samtalsämnen. Välj det som passar bäst. Det finns inget som är fel. När du gjort övningen flera gånger kommer du att märka att det går allt bättre.

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

Öva att:

Spegla

Lyssna aktivt

- Sä g mmm
- Luta dig lite mot talaren
- Nicka
- Se på den som talar
- Sä g så yttranden som: Oj, Jasså, Jaha

Ställ korta frågor

Hitta nya samtalsämnen

Hemuppgift

Passa på att spegla, lyssna aktivt, ställa frågor och hitta nya samtalsämnen varje gång du talar med andra. För att ge dig bra övningsmöjligheter kommer din handledare att tillsammans med dig hitta en person som du kan öva med.

Vardagliga samtal

Diskutera den här inledningen. Ta ett stycke i taget:

Inledning

Ensamhet är ett vanligt problem. Till en viss del kan ensamhet bero på svårigheter att samtala, alltså det vi tog upp på sidorna innan.

Andra orsaker kan vara att man lätt blir ensam om man varit en längre tid på sjukhus. Man blir ovan vid att träffa sina vanliga bekanta. Det blir svårare att ha ett trevligt samtal.

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

När man mår dåligt blir man lätt alltför upptagen med sina egna tankar och upplevelser. Det gör det svårt att intressera sig för andra. Det händer också att man tröttar ut andra med sina problem eller åsikter. 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 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 en social fobi. Det är vanligt. Din handledare kan ge dig tips om hur du går vidare med det problemet.

Stämmer något av detta för dig?

Öva samtal med kroppsspråk

Nu skall vi öva ett litet samtal. Inte något svårt, bara ett litet samtal mellan två personer som känner varandra, men inte setts på ett tag. Kanske ett möte på bussen eller i en affär.

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

Gör så här:

- Bestäm vem som börjar. Du spelar dig själv. Den andra rollen, som vi lossar är din bekant, spelas av handledaren.
- Ni möts på stan eller i en buss och pratar med varandra en kort stund.
- Gör en övning (cirka en minut). Det är en fördel om ni filmar.
- Se på filmen (om ni filmat).
- Berätta vad ni tyckte var bra. Vad var bra med:
 - Samtalsinnehållet
 - Ögonkontakt
 - Kroppshållning
 - Gester
 - Ansiktsuttryck
 - Röststyrka
 - Röstens ton
 - Allmän energinivå (ej för passiv eller påstridig)
- Alla hjälps åt med att ge ett par förslag till förbättring
- Den som övade väljer ett förslag
- Gör om övningen
- Alla betonar vad som blev bättre.

Öva flera olika situationer.

Öva viktiga personliga situationer

När vi försöker nå våra mål har vi ofta kontakt med andra personer som kan hjälpa till. Titta på listan med dina mål på sidan 8 för att se om du har nytta av att öva någon sådan kontakt.

Tänk igenom vad som skall hända under de närmaste dagarna så hittar du nog fler situationer.

Kanske har du inplanerade samtal eller aktiviteter. Är det något här som du vill öva på? Kanske vill du att din doktor eller annan behandlare skall ta dina problem eller biverkningar på större allvar. Kanske vill du föreslå något trevligt att göra tillsammans med någon som du träffar? Kanske du vill säga något viktigt eller uppmuntrande till dina anhöriga?

Det finns mängder med situationer som kan vara bra att öva. När du bestämt en situation så börjar vi öva med samma metod som på förra sidan.

Berätta för handledaren om situationen och den person han/hon skall spela.

Öva varje situation flera gånger med små variationer.

Hemuppgift

Hemuppgiften är att se om det går att göra det du övade i den verkliga situationen. Berätta hur det gick när du träffar handledaren nästa gång.

Röster

Diskutera detta

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 blir så 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 talar. 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.

På nästa sida skall vi börja undersöka rösten.

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 talar? _____

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 röstens ibland saker som är helt fel? _____

Kan du ge exempel på vad rösten säger? _____

Vet du vilka som talar? _____

Hur säker är du på att det är just dessa personer? _____

Har du tvivlat på att det är just den personen? _____

Tror du rösten kan bestämma över dig? _____

Hur viktig är rösten för dig? Vill du att den skall upphöra, eller att kanske rösten skall bli vänligare? _____

Diskutera detta

Hjärnan är ingen maskin. Den gör saker som vi inte kan förklara. Alla har vi konstiga och överkliga tankar. Vi har också elaka tankar som känns fel, till exempel om personer vi egentligen tycker om. Röster och tankar lever sitt eget liv. Ingen kan helt styra dem helt. 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: Alla 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, 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	<input type="checkbox"/>
När jag är berusad	<input type="checkbox"/>
När jag är rädd	<input type="checkbox"/>
På nätterna	<input type="checkbox"/>
På morgonen	<input type="checkbox"/>
På kvällen	<input type="checkbox"/>
När jag är ensam	<input type="checkbox"/>

När jag är ledsen	<input type="checkbox"/>
När jag är arg	<input type="checkbox"/>
När det är mycket folk	<input type="checkbox"/>
Då jag har bråttom	<input type="checkbox"/>
När jag oroar mig	<input type="checkbox"/>
När jag är glad	<input type="checkbox"/>
Vid ansträngning	<input type="checkbox"/>

När jag gör nåt fel	<input type="checkbox"/>
När det brusar	<input type="checkbox"/>
När jag är trött	<input type="checkbox"/>
På stan	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

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 är 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 vidare om detta med din handledare eller samordnare.

Röstdagbok

Skriv ned vad rösten säger på blanketten nedan. Försök att skriva snarast 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 samordnare när ni träffas.

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.

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

Vi arbetar med hjälp av problemlösning. Det har visat sig vara en verksam metod mot röster och rädslan som hör samman med dem. Gör ett försök.

Ta fram problemlösningsblanketten.

- Skriv först ditt mål. Exempel på mål är: att bli mindre rädd, att höra röster mindre ofta, att slippa de elaka rösterna.
- Sedan skriver du de knep du redan testat, även om de inte lyckats så bra. Vill du ha fler förslag finns en lista på nästa sida.
- Välj en metod som verkar bra.
- Öva på metoden med hjälp av gruppen eller din handledare. Fundera på när det passar att använda knepen.
- Berätta hur det gick nästa gång ni träffas.

Ha tålamod. Det lyckas inte på en gång. Det kanske dröjer tio gånger.

Rösthörarens förslag till bra knep

Analysera rösten

Beskriv rösten noga: avstånd, volym, man/kvinna, känsla
Beskriv det man ser
Härma rösten (mumlande för sig själv)

Egen positiv aktivitet

Lyssna på musik
Se på TV
Spela på datorn

Egna mottankar

Veta att du upplevt samma sak tidigare och att inget farligt har hänt.
Sätt etikett på upplevelsen ("typiska vakna drömmar")
Anknyt till aktuell stress ("det är för att det är så mycket folk här")
Minnas vad din behandlare brukar säga
Tänka att det är vakna drömmar. Drömmar kan vara övertygande och skrämmande men är ofarliga.

Analys av yttre intryck

Trafikbuller kan misstolkas som röster
Det är lätt att se fel när ljuset är svagt
Det kan vara grannarnas TV
Normala intryck från kroppen feltolkas, diskutera med din samordnare

Ändra hur det känns i kroppen

Fysisk aktivitet, gå eller springa.
Tänk genom att mumla tyst
Sjunga

Minska intryck

Var själv en stund, men inte för länge.
Ha mörka solglasögon
Propp i ena örat
Använd freestyle
Undvik intrycksrika miljöer
Göra det du är van vid

Avslappnande åtgärd

Avslappning
Motion
Bada
Vila en kort stund (ej för länge)
Göra något man är duktig på eller intresserad av

Ångestminskande åtgärd

Vänj dig vid rösten genom att upprepa den för dig själv
Ge sig själv information (det är otäckt med röster, men inte farligt)
Kontakta samordnaren, ring henne/honom.

Distanserande och strukturerande aktivitet

Översätt rösten till annat språk
Notera (på papper) att rösten börjar
Skämta med rösten

"Gå med" rösten (kan vara dåligt på sikt)

Säg emot, säga nej, tyst!
Förhandla med rösten
Skjuta upp viss åtgärd som krävs av rösten
Säg till rösten att återkomma senare.

Tankar som andra tycker är fel

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 som du har. Skriv ned dem här:

Hur ofta tänker du på denna detta?

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?

Du kan ha mycket att vinna på att begränsa antalet personer som du talar med om den tanke du skrev på förra sidan. Försök att bara tala med din handledare eller samordnare om tanken. Det är svårt, men om du tränar brukar det gå bra. När du bestämt dig för att tala bara med en person om tanken är 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.

Undersök tanken

		Hur vet du det? Vad gör dig tveksam?	Hur säker är du?
Vem är det som talar eller styr?			
Varför?			
Kontroll			
Följsamhet			

Eftersymtom

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. Vi kallar dem för eftersymtom. (Med psykiatriskt språk kallas det negativa symtom.)

Eftersymtom är plågsamma. De minskar glädje och förstör livskvaliteten.

Eftersymtomen är också besvärliga för personer omkring, till exempel för anhöriga och personal.

Det är svårt att förstå eftersymtom. 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 eftersymtom är svåra kan det vara lika stor ansträngning att klä sig och tvätta sig på morgonen, som det är för andra att arbeta en hel dag.

På nästa sida finns några frågor som du kan använda för att undersöka om du har eftersymtom. 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 eftersymtom?

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

Vissa mediciner hjälper lite mot eftersymtom. Det viktigaste måste du dock göra själv. Det är inte lätt och det tar lång tid.

På de sidor som följer får du några tips. Eftersom den som har eftersymtom är trött och lätt ger upp är det mycket viktigt att alla omkring dig ger mycket stöd och uppmuntran.

Undervisa allmänheten

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

Övning

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

Vi övar ett litet samtal på högst en minut.

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

Hemuppgift

Informera någon om eftersymtom. Om du inte arbetar med Steg för Steg med din samordnare, 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 kamrat.

Minska eftersymtom med problemlösning

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

Var beredd på att det tar tid att arbeta med eftersymtom. 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 taget, men alla hjälper till.

Börja med att ta reda på vilket eftersymtom som besvärar dig mest. Du kan titta vad du redan skrivet på sidan 67. Skriv det viktigaste här:

Sedan tar ni fram problemlösningssblanketten och arbetar på.

Hemuppgift

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

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 han skriver? Vilka är dina erfarenheter?

Det är lätt hänt att man rör sig för lite när man mår dåligt. 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.

Forskningsstödet för motion är gott. Vad kan du vinna på att röra dig mer?

	Kan vara bra för mig
Mindre risk för många kroppsliga sjukdomar, till exempel diabetes, hjärtproblem, övervikt	
Minskar depression och nedstämdhet	

Minskar eftersymtom	
Kan minska röster	
Minskar ofta ångest	
Färre återfall	
Man känner sig starkare och friskare	

Problemlösning

Nu skall vi försöka hitta något sätt som du kan röra dig på. Ta det försiktigt i början. Det är lätt att ha för stora ambitioner. Börja försiktigt så blir du inte så trött eller besviken.

Hjälp varandra med tips och att hitta för och nackdelar. Även handledaren bör göra en egen plan för sig själv. Ta fram problemlösningssblanketten och börja jobba. I grupp hjälper vi en person i taget.

Kom ihåg att det du väljer skall gå att genomföra till nästa träff.

Hemuppgift:

Skriv upp resultatet av problemlösningen i Veckoschemat på sidan 83. Skriv upp varje gång du lyckats göra det du bestämt.

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.

Sysselsättning

Inledning

Sysselsättning är viktigt för många människor. Det gör att man finns i ett sammanhang med andra, att man gör en insats, och att man får en hel del fördelar för sig själv. De kan vara många och olika: Struktur på dagen, pengar, tacksamhet från andra, bättre självkänsla....

Den som mått psykiskt dåligt hamnar lätt utanför en daglig sysselsättning. Sedan är det mycket svårt att ta sig tillbaka och hitta något att göra. Tyvärr är stödet från landsting och kommuner alldeles för dåligt.

Intervjuer med människor i dessa situationer visar att det viktiga är inte alltid 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 rätt väg till ett framtida arbete.

Vilka sorters sysselsättning gillar du?

Alla vill naturligtvis ha betalt för det vi gör, men det kan vara mycket svårt. På nästa sida finns exempel på sysselsättningar. Det är deras jobb, även om bara en av dem får betalt. Personerna finns, men namnen är påhittade. 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 skall göra.

Person	Aktivitet	X
Lars	Jag skriver dikter och sånger. Jag gör det som ett arbete och försöker sitta med det en stund varje dag.	
Anette	Jag är på Aktivitetshuset tre förmiddagar i veckan. Där lagar jag mat, städar och jobbar med datorn. I början var jag spänd när jag gick dit, men nu känns alla som mina vänner.	
Christer	Jag tycker om djur. Nästan varje dag matar jag änderna i parken. Ett fik i närheten ger mig gammalt bröd. Det är viktigt att ge änderna mat, särskilt på vintern. Jag brukar prata med andra som jag lärt känna i parken.	
Kerstin	Varje dag klockan 10 går jag till biblioteket och läser tidningar. Det är mitt "arbete" och ett bra sätt att hålla huvudet i form. Nu orkar jag inte studera men jag hoppas kunna avsluta mina studier senare.	
Holger	Mina föräldrar behöver en del hjälp. Jag handlar åt dem två gånger per vecka och hjälper till med städningen. Det är trevligt att prata med dem en stund.	
Maggan	Jag gör legoarbete på Villan (aktivitetsgård) några timmar per vecka. Vi stoppar IKEA-skruvar i påsar. Det är inte så roligt jobb, men vi pratar och har trevligt. Dessutom tjänar vi pengar till vårt fika och någon resa ibland.	
Gun	Trots att jag har pension jobbar jag några timmar då och då. Jag sköter bokföring och utskick på ett litet företag. Det blir cirka tre timmar i veckan. De extra slantarna går till nöjen.	
Mikael	Jag gör något som är ovanligt i Sverige, men vanligare i andra länder. Jag stöder patienter på den psykiatriska avdelningen. Jag berättar hur jag själv haft det och vad jag tycker varit bra vård. De lyssnar mer på mig än på personalen.	
Lina	Jag orkar inte med mycket intryck, men försöker hålla mig aktiv i min lägenhet. Jag går upp varje morgon klockan 9. Efter frukost följer jag ett schema som jag gjort själv. Städar, tvättar och handlar. Det tar två timmar. Då kommer jag igång bra och får lite ordning hemma. Gör jag inte det, mår jag dåligt hela dagen. Sen vilar jag, läser lite och ringer en bekant eller min mamma.	

Problemlösning

- Vi skall hjälpa varandra att vara något mer sysselsatta. Vi arbetar med hjälp av problemlösning. 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 problemlösningsblanketten. Sen försöker vi hitta så många förslag vi kan. Exemplet på sidan innan är inga förslag. De försöker bara visa på att sysselsättning kan vara många olika saker. När du fått ihop några förslag hjälps vi åt att se för- och nackdelar med dem. Sedan väljer du det förslag som passar dig bäst just nu.
- Under rubriken "planering" på problemlösningsblanketten hjälps vi 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. Sen gör vi en ny problemlösning kring samma ämne, och tar ett steg till. Skriv uppgiften till nästa gång på blanketten och ta med den hem.

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

Fritid

Inledning

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

Det är mycket svårt att ha en aktiv fritid om man inte mår bra. Det är svårt att ha en givande fritid om man är ensam. Det är också svårt att återuppta sin tidigare fritidsaktivitet fast man börjat må bättre.

Diskutera om detta stämmer för dig.



Inventering

Vi skall börja med att ta reda på vad som finns att göra. Det är mer än man kan tro. Vi skall skriva upp saker man kan göra själv eller tillsammans med andra.

För att ge lite ledtrådar får ni en lista här. Den är helt slumpvis hopsatt och inte en rekommendation till någon. Kom ihåg att alla förslag har både fördelar och nackdelar. Det är vanligt att vi har mycket olika åsikter om för- och nackdelar. Låt inte dina negativa åsikter hindra dig att testa något som kanske kan vara trevligt.

Här är några exempel på saker som kanske kan vara trevliga för dig:

Spela musik	Läsa tidningar
Gå långpromenad	Spela dataspel
Fika	Gå en studiecirkel i filosofi
Träffa folk på aktivitetshuset	Avslappningsgrupp
Laga mat	Cykla
Se på TV	Ringa en släkting
Gympa med andra	Surfa på nätet
Gå till biblioteket	Passa någons hund
Simma i badhuset	Bio

Gör din egen lista på baksidan.

Gör en lista

Nu skall vi göra en lång lista på alla fritidsaktiviteter vi kan komma på. Tänk inte bara på hobbies eller större intressen. Glöm inte de små fritidsaktiviteter folk gör. Det kan vara att läsa tidningen, tala med andra, se på video och så vidare.

Bygg en givande fritid.

Arbeta med problemlösning för att hitta fritidsaktiviteter som du gillar. Hjälp varandra i en grupp. Skriv ett veckoschema (se sidan 83) för din fritid.

Hygien och klädsel

Inledning

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

Kanske har du mött personer som har svårt att sköta sin hygien. Kanske luktar de 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 till att bryta kontakten.

Den som har problem med sin hygien ser att andra drar sig undan och undrar nog varför. Risken finns att man ser fel orsaker, som att andra inte tycker om dem.

Många tycker att det är svårt att tala 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 skriver under rubriken **Jag**. Skriv inte hur du *vill* ha det, utan *hur du faktiskt gjort* de senaste dagarna. Du kan skriva ”dagligen”, ”en gång per vecka”. ”en gång i månaden” osv. Saknar du något område så fyll i det på de tomma raderna.

Område	Jag	Handledaren	Hemuppgift
Tvätta händerna: Före måltid			
Tvätta händerna vid toabesök			
Tvätta händerna (övrigt)			
Tvätta ansiktet			
Tvätta håret			
Bad/dusch			
Använda deodorant			
Tandborstning			
Raka sig			
Klippa håret			
Byta underkläder			
Byta skjorta/tröja			
Byta strumpor			
Tvätta kläder			
Tvätta lakan			

Handledarens vanor

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

Hemuppgift

Intervjua någon du *känner väl*. Fyll i svaren på listan.

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 dina viktigaste fördelar.

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 är otäckt (till exempel att tvätta håret)	
Har inte tid.	
Har inte råd	
Saknar möjligheter (t ex inget badrum)	
Saknar möjlighet att tvätta kläder	
Vet inte riktigt hur tvättmaskinen fungerar	

Problemlösning

Arbeta med ditt viktigaste hinder med hjälp av problemlösning.

Hemuppgift

Fyll i det du kom fram till på din veckolista på sidan 83.

Arbetsblad för att Nå mål och klara hinder

STEG 1: VAD ÄR MÅLET ELLER HINDRET?

Beskriv målet eller hindret 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

Veckoschema

Datum då schemat börjar:

Dag		Uppgifter att göra	Klart (X)
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		