

Insatser för att stärka psykiska hälsa

Gefle Läkargrupp Hälsocentral

Lätt att boka tid hos kurator

- Patienten kan ringa och be om tid hos kurator – inget särskilt skäl krävs.
- En första samtalstid erbjuds inom 1-2 veckor.
- Vid akuta krisreaktioner inom några dagar.
- Alla yrkeskategorier kan fånga upp behov av kurator och erbjuda/boka tid för patienten. Tidböckerna finns tillgängliga.

2 kuratorer

- 1 legitimerad sjukvårdskurator med grundutbildning i psykoterapi motsvarande steg 1, arbetar 50%
- 1 kurator med grundutbildning i psykoterapi motsvarande steg 1, arbetar 30%

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) och Fokuserad ACT (FACT)

- Strukturerat arbete med utgångspunkt i ACT som är en vidareutveckling av KBT och utgår precis som KBT från inlärningsteori och beteendeanalys.
- Något förenklat kan man säga att en traditionell KBT-behandling syftar mot att patienten ska minska sina symtom medan en ACT behandling syftar till patienten ska öka sin livskvalité.
- En ACT behandlingen handlar därför mer om att lära patienten färdigheter att hantera svårigheter i livet snarare än att bota patientens "fel". Målet i behandlingen är därför inte att klienten nödvändigtvis ska bli av med sina oönskade och plågsamma upplevelser och obehag. Istället försöker man i behandlingen med hjälp av acceptansstrategier och medveten närvaro förändra klientens förhållningssätt till dessa upplevelser så att klienten bättre kan ta kontroll över sitt liv och skapa ett innehållsrikt och meningsfullt liv.
- FACT är fokuserad ACT - man riktar in sig direkt på det problem som patienten kommer med istället för att låta patienten arbeta sig igenom ett helt behandlingsprogram. Redan vid första besöket (ibland det enda) är syftet är att hjälpa klienten att göra små genomförbara förändringar som kan öka personens livskvalitet och funktionsnivå. I FACT utgår man från att de flesta människor med rätt färdigheter har förmågan att hantera de svårigheter som livet innebär.

Längre och kortare kontakter

- ACT vid depression, ångest, stress, oro, panikattacker, utmattning, smärtproblematik.
- Motivationssamtal.
- Rådgivande samtal.

- Möjlighet att ta med partner eller annan viktig person vid något samtal.
- Underlag för eventuell remiss psykiatri ADHD-utredning.

Sjukskrivningsärenden

- Läkare kopplar oftast in kurator när patienter sjukskrivs vid exempelvis depression, krisreaktion, stress, trötthet, ångest, långvarig smärta.
- Ett nära samarbete mellan yrkeskategorierna

Stresshanteringskurs

- **Målgrupp:** Personer listade på Gefle Läkargrupp HC som vill lära sig mer om att hantera stress i livet. Kursen riktar sig **inte** till personer i akut krissituation eller personer med svåra sjukdomstillstånd.
- **Syfte:** Förbättrad livskvalité
- **Mål:** Få kunskap om stress och förstå den egna stressen för att hitta bättre balans i livet. Hitta vilka metoder och förändringar som ger återhämtning och ökad livskvalité för just dig.
- **Övergripande beskrivning o metod:** 3 tillfällen a´ 2,5 h med 6-8 deltagare. Kursledare Eva Stenelund. Kursinnehållet bygger på ACT vilken visat sig ha god effekt på stress och påfrestande livssituationer. Alla 3 tillfällen är obligatoriska då kursen är en helhet där varje tillfälle är en fortsättning av föregående tillfälle och givna hemuppgifter.

- **Innehåll och upplägg:** Stressens logik och symtom, övningar för återhämtning och medveten närvaro, egna skattningar av stress, om sömn, om hjärnans affektregleringssystem, om livsvärden, nödvändiga förändringar och livsregler som hinder, utvärdering av kursen
- **Test, bedömning och utvärderingsinstrument:** *The perceived stress scale (PSS-10)* – ett självskattningstest för upplevd stress. Utvärderingsfrågor vid kursens slut om innehåll, upplägg och skattningar av nytta
- **Intresseanmälan hämtas i receptionen**

Möjliga gruppinsatser framöver....

- Sorgbearbetning
- Att leva med smärta