

Grib livet - nye muligheder og nye veje!

-Refleksionsark.

--

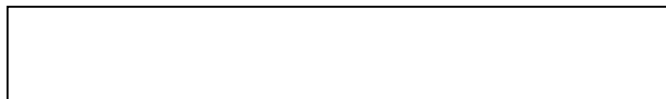
Arbejdspapirer, der er udfyldt og drøftet

1. Samarbejdsaftale		Markér
1a.	Invitation til samarbejde	•
1b.	Aftaleark	
	▪ Problemlister	•
	▪ Problemer, der arbejdes med nu	•
	▪ Afslutningsaftale	•

2. Dit liv lige nu		Markér
2a.	Vigtige begivenheder og perioder i dit liv	•
2b.	Hvad finder du svært for tiden?	•
2c.	Ufuldendte sætninger - dine behov, værdier, vaner og muligheder	•
2d.	Billede, metafor eller talemåde for dit liv.	•
2e.	Plads til depression i dit liv	•

3. Imellem ideal og virkelighed		Markér
3a.	Dine erfaringer med anbefalede leveregler	•
3b.	Dine planer for ændring af levevis	•
3c.	Egne erfaringer med forskellige typer behandling	•
3d.	Dine oplevelser af og forklaring på depression	• •

4. Forandringsarbejde		Markér
4a.	Problemløsning hidtil	• • •
4b.	Dynamisk problemløsning	•
4c.	For og imod	•
4d.	Mere af	•
4e.	Mindre af	•
4f.	Kortlægning af adfærd	•



Invitation til samarbejde

En til en regi.

Hvad skal vi samarbejde om?

- Vi vil udvælge noget som for tiden volder dig problemer i hverdagen med depression.

Hvilken rolle har vi hver især?

- Både din og min viden og erfaring er nødvendig.
- Vi skal begge være aktive og bruge tiden bedst muligt på noget, vi finder vigtigt.
- Noget af tiden vil vi arbejde hver for sig, noget af tiden vil vi arbejde sammen.

Hvordan skal samarbejdet være?

- Det er OK, at vi ser forskelligt på situationen
- Det er OK, at vi er uenige
- Det er OK, at vi har svære følelser og at vi viser dem i forløbet.
- Det er nødvendigt at vi kender hinandens opfattelser.

Hvad er fordelene ved arbejdsplaner - og hvad skal de bruges til?

- De kan bruges til refleksion og til at fordybe dig i dine hverdagsproblemer med depression.
- De kan bruges til at skabe et overblik over, hvad der er vigtigt i din livssituation.
- De kan gøre det lettere at få snakket om det, der ellers kan være svært at snakke om.
- De kan hjælpe dig med at tage beslutninger, der passer til dig og derfor holder.
- Efter programmet kan planerne måske hjælpe dig med at holde fast i de aftaler du har indgået med dig selv, så du bedre kan nå dine mål for fremtiden.

Arbejdsark.

Henvist fra dato: _____ til dato: _____

Samarbejdspartnere:	Under forløbet med mobilteam.	Efter forløbet med mobilteam.
Sygeplejerske:	_____	_____
Egen læge:	_____	_____
Andre:	_____	_____

Patientens problemliste	Professionelles problemliste
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Arbejdsaftale for forløbet:	Ønsket ændret senere:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Afslutningsaftale: vil til den / år _____ stile efter:

1. _____
2. _____
3. _____

Patient - indsats	Professionel og anden støtte
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2a. Vigtige begivenheder og perioder i dit liv

Label:

Vigtige begivenheder og perioder i dit liv med depression på livslinien.

Angiv det årstal, hvor **du** mener at opleve de første tegn på at du havde en depression.

Angiv det årstal, hvor **du** blev diagnosticeret med depression.



Angiv det, du selv mener har påvirket din depression positivt eller negativt:
Begivenheder, oplevelser, leve- og arbejdsforhold, medicinpræparater el. lign.

2d. Billede, metafor eller talemåde for dit liv.

Label:

Ufuldendte sætninger – dine behov, værdier, vaner og muligheder

De, som kender min måde at leve på, synes at jeg

Den lykkeligste dag i mit liv var, da

Den mest triste dag i mit liv var, da

Det, jeg er bedst til angående min depression, er

Det værste ved at have depression er

Det, jeg er dårligst til, er

Depressionen har forhindret mig i

Depressionen må ikke forhindre mig i

2d. Billede, metafor eller talemåde for dit liv.

Label:

Om et år vil jeg

Jeg bør ikke give min depression skylden for

Når jeg er sygemeldt pga depression, tænker jeg

Jeg vil gerne lære noget mere om

Noget, der kan give problemer derhjemme, er

Jeg synes, at mine venner/kolleger

Jeg oplever, at min familie

Noget, jeg forsøger at forandre ved mig selv, er

2d. Billede, metafor eller talemåde for dit liv.

Label:

En vane, jeg har svært ved at blive af med, er

Jeg har svært ved at modstå pres fra

Jeg får en god støtte af

Jeg får for lidt støtte af

Trods min depression kan jeg

Det, jeg ønsker mig allermost, er

Når jeg står ved afslutningen af mit liv, vil jeg gerne se tilbage på, at jeg har

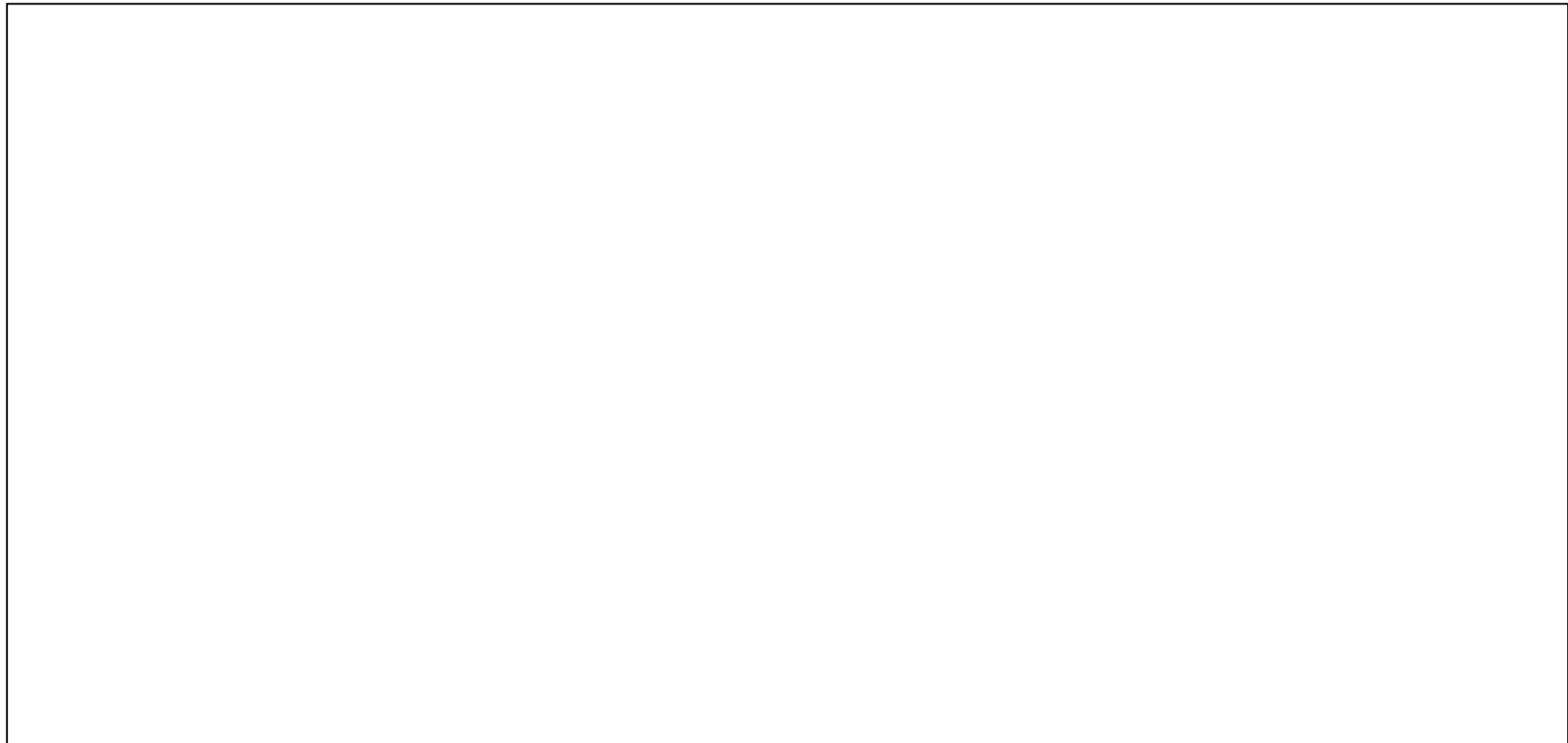
2d. Billede, metafor eller talemåde for dit liv.

Label:

_____ Billede, metafor eller automatiske tanker om dit liv med depression.

Hvilket billede forbinder du med det at skulle leve med depression?

- Lav en tegning, skriv en historie, nævn en metafor, vælg et eventyr eller skriv nogle ord som du synes beskriver dit liv med depressionen (Kan også laves særskilt på et andet stykke papir, kollage, lærred ell. computer).



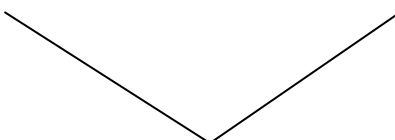
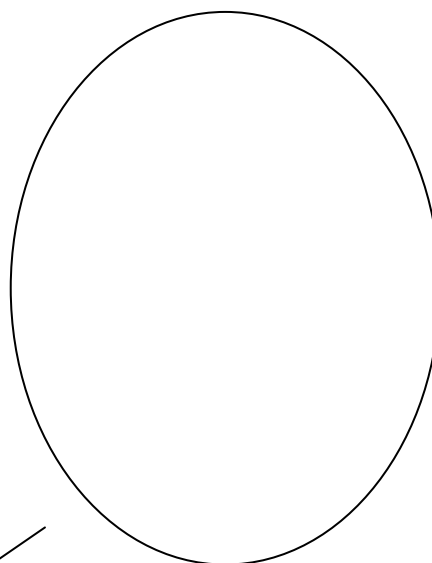
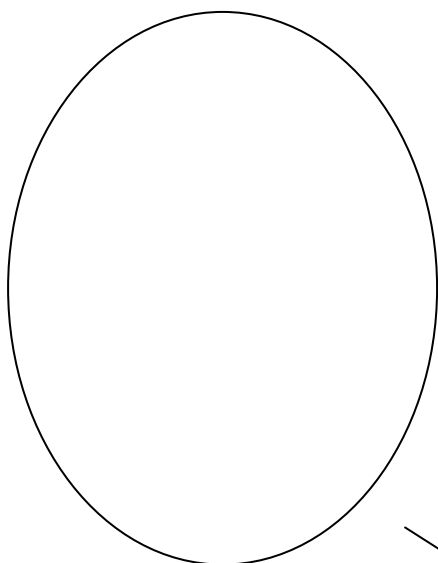
Plads til depression i dit liv

Så meget har min depression fyldt indtil nu

Så meget skal min depression fylde fremover

(skraver det felt, som dep. fylder)

(skraver det felt, som dep. skal fylde)



Hvori består forskellen?

Dine erfaringer med anbefalede leveregler

Mange af de leveregler, man får anbefalet, når man skal komme videre i livet efter en depression, kan være svære at komme i gang med og fastholde i en hverdag. Hvordan er følgende leveregler indpasset i din hverdag?

Sæt ét kryds på hver linie!

Min hverdag er karakteriseret ved, at jeg:	Det har jeg gjort stabilt i:			Nej - jeg har forsøgt, men uden held	Nej - jeg har ikke forsøgt
	mere end 5 år	Mere end $\frac{1}{2}$ år og mindre end 5 år	Mindre end $\frac{1}{2}$ år		
... dagligt tager den medicin, jeg har fået ordineret for min depression.					
... har struktureret min dagligdag på en konstruktiv måde.					
... at jeg har en balance ml. at være sammen med andre og alene.					
... sørger for en stabil døgnrytme, hvor jeg står op om morgenen og bliver i sengen om natten.					
... kommer af sted til aktiviteter, som foregår væk fra hjemmet					
... dyrker en interesse eller hobby					
... undgår at blive udsat for skadeligt stress					
... bruger huskekort, når jeg får negative tanker som hæmmer mig.					
... udfordrer/afprøver det jeg er bange for og let trækker mig fra.					
... holder kontakt med dem jeg holder af.					
... spiser til alle måltiderne og spiser sundt og varieret.					
... dyrker den anbefalede motion hver dag					
... er opmærksom på min vægt og passer på ikke at veje for meget/for lidt.					
... er ophørt med at ryge *					
... husker at tage anden ordineret medicin.					

Sæt kryds her, hvis følgende gælder for dig:

- Rygning er ikke aktuelt for mig, da jeg ikke har røget i min tid med depression.
- Jeg får ikke anden medicin end antidepressiva.

Dine planer for ændring af levevis

Sæt kryds i venstre kolonne ud for alle de sætninger, du synes passer på din hverdag. Markér med kryds i kolonnerne til højre, om det er noget, du vil ændre eller fortsætte med.

Følgende kende-tegner min hverdag (sæt x)		Jeg vil lave om på det: (sæt kryds)			Jeg har ikke planer om at lave det om (sæt kryds)
		Inden for den første måned	Inden for det første ½ år	Efter det første ½ år	
	Jeg tager ikke den medicin, jeg har fået ordineret regelmæssigt				
	Jeg får ikke struktureret min dagligdag.				
	Jeg isolerer mig derhjemme.				
	Jeg har en døgnrytme, hvor jeg sover i løbet af dagen og har problemer med at sove om natten/tidlig morgen.				
	Jeg tager ikke af sted til aktiviteter uden for hjemmet				
	Jeg dyrker ingen interesse eller hobby				
	Jeg udsætter mig selv for skadeligt stress				
	Jeg bruger ikke mine huskekort når jeg har negative tanker.				
	Jeg undlader at udfordre/afprøve det, jeg er bange for eller har let ved at trække mig fra.				
	Jeg får ikke holdt kontakt til dem jeg holder af.				
	Jeg springer måltider over og spiser usundt.				
	Jeg dyrker ikke den anbefalede motion.				
	Jeg er over/undervægtig				
	Jeg ryger				
	Jeg glemmer eller undlader nogle gange at tage anden ordineret medicin.				
Total:					

3c. Egne erfaringer med forskellige typer behandling

Label:

Egne erfaringer med forskellige typer behandling

Behandlingstype:	Periode:	Fordele:	Ulemper:
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

Forslag og idéer:

Label:

Din oplevelse af og forklaring på depression.

Tanker	Hvor ofte er tankerne til stede? (sæt kryds)					Er tankerne til stede i bestemte situationer?		
	Konstant	Flere gange dagligt	Én gang dagligt	Et par gange om ugen	Én gang ugentligt	Nej	Ja	Nævn hvilke
Tanker nævnes i rækkefølge, hvor den mest generende står først.								
1) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
2) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
3) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
4) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
5) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
6) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
7) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
8) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

3d. Din virkelighed med diagnosen depression.

(fortsat...)

Hvad tror du er årsagen til, at du har fået depression?

Din egen forklaring på, hvad depressionssygdomme er?

Hvordan reagerede du, da du fik diagnosen depression?

Hvad bekymrer dig mest ved at have fået en depression?

Anvender du andre navne for din depression?

Hvordan kommer depressionen til udtryk hos dig?

Problemløsning hidtil

Hvad er en dækkende benævnelse for det der volder dig problemer?

Dine iagttagelser

Hvor længe har du oplevet det?

Hvor tit oplever du det?

Er det blevet forstærket eller formindsket med tiden?

Hvornår bemærker du det mest?

Hvornår bemærker du det mindst?

Problemløsning hidtil (fortsat...)

Dine tanker og følelser

Hvad tror du problemet hænger sammen med?

Hvad gør det værre?

Hvad gør det bedre?

Hvad forhindrer det dig i?

Hvad opnår du ved det?

Hvor meget påvirker det dig?

Problemløsning hidtil (fortsat...)

Dine mål og intentioner

Hvad er vigtigt for dig? - Hvad stiler du efter?

Hvad kan du/andre vinde ved, at løse problemet?	Hvad kan du/andre tabe ved, at løse problemet?
På kort sigt?	På kort sigt?
På lang sigt?	På lang sigt?

Har du besluttet dig for at løse problemet fuldstændigt eller delvist?

Hvis delvist - hvilke dele?

Label:

Problemløsning hidtil (fortsat...)

Dine handlinger

Hvad har du hidtil gjort for med delvis succes for at løse at problemer?

Hvornår?

Hvor tit?

Hvad har du gjort uden held?

Hvem har du fået hjælp af?

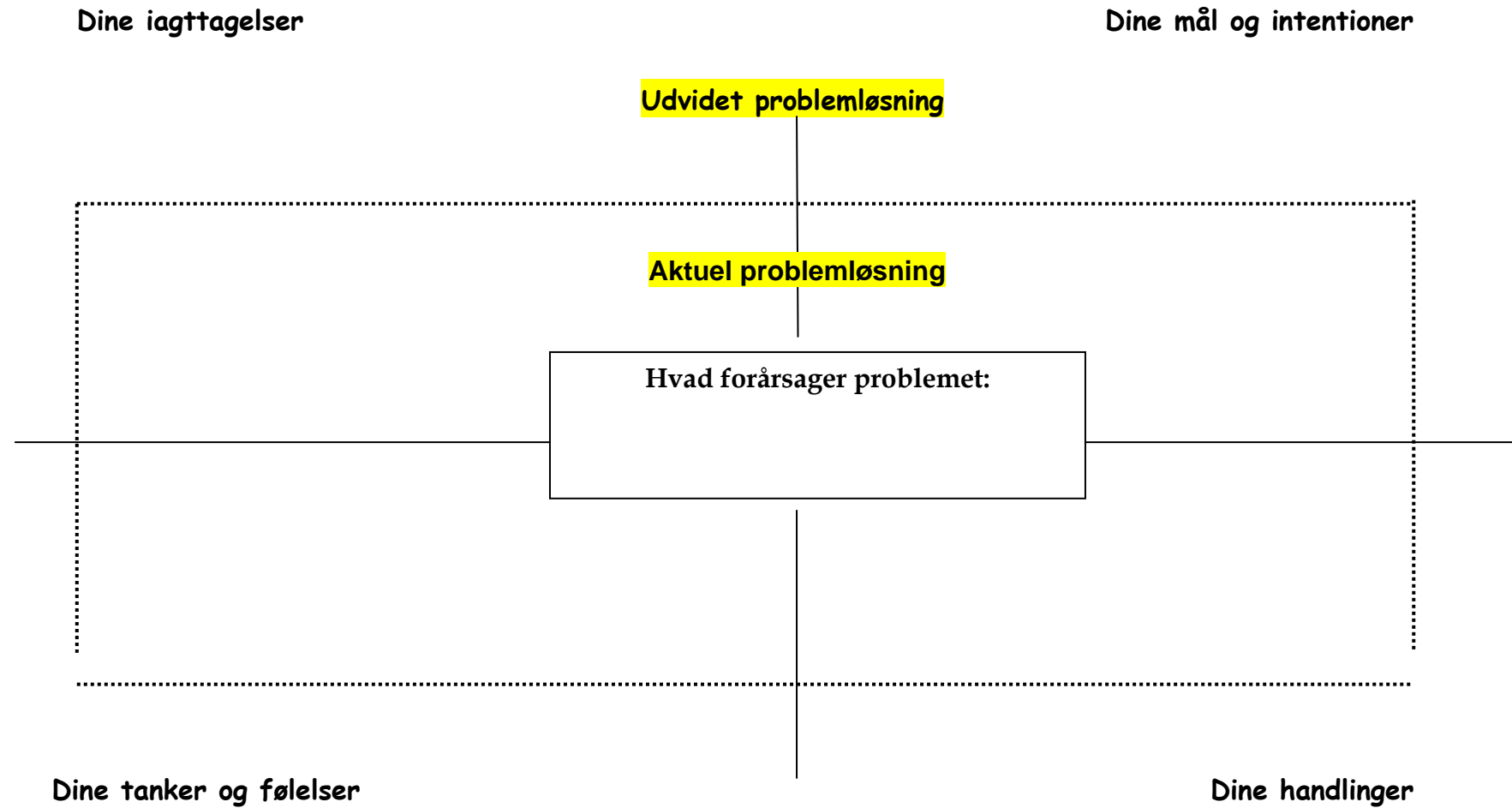
Hvem har du savnet hjælp fra?

Hvem har du bedt om hjælp?

Hvem ville du gerne have bedt om hjælp?

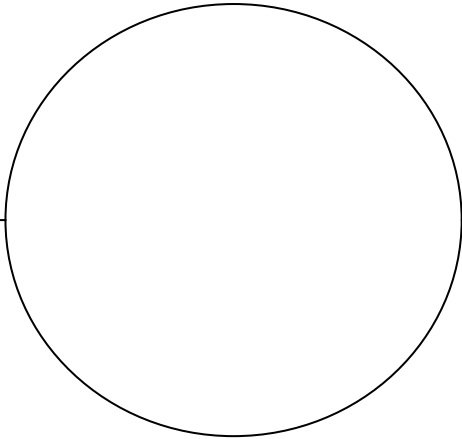
Label:

Dynamisk Problemløsning



4c. For og imod

For og imod

Meget godt	
Godt	
Mindre godt	
Dårligt	

(Kilde: Arborelius)

4d. Mere af

Mere af

**Jeg vil nå
dette niveau**



Dette gør det lettere

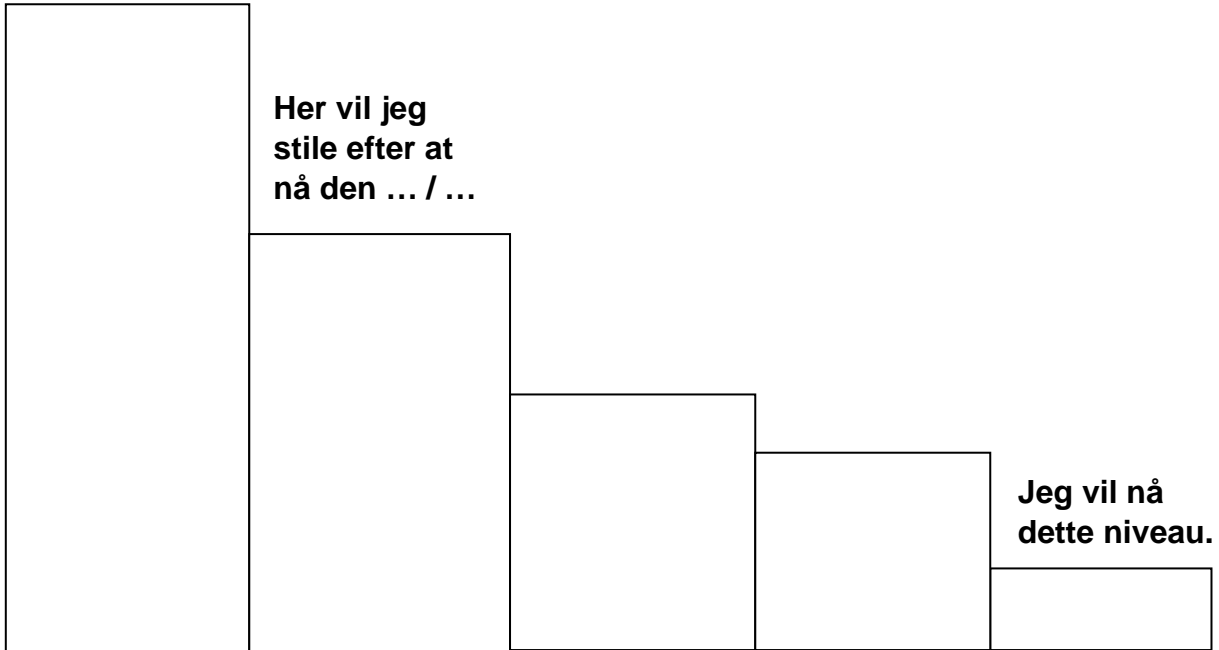
Dette gør det sværere

(Kilde: Arborelius)

4e. Mindre af

Mindre af

Her står jeg nu



Dette gør det lettere

Dette gør det sværere

(Kilde: Arborelius)

Kortlægning af adfærd

