



REACT – ARBEIDSARK

www.reacttoolkit.no

Innhold

Oppgave 1 kapittel 1: Hvor viktig er disse tingene for deg?	4
Oppgave 2 kapittel 2: Egenevaluering	5
Oppgave 3 kapittel 2	6
Oppgave 4 kapittel 2: Nå er det tid for: FEIL ELLER FAKTA?	7
Oppgave 5 kapittel 2: Tanker, følelser og reaksjoner (SELVEVALUERING)	8
Oppgave 6 kapittel 3: Å takle positive symptomer	9
Oppgave 7 kapittel 3: Hva slags hjelpere er du? Ta testen!	10
Oppgave 8 kapittel 3: TID FOR Å TENKE IGJEN.....	11
Oppgave 9 kapittel 3: Prøv ut noe av dette!	12
Oppgave 10 kapittel 4: Negative symptomer	15
Oppgave 11 kapittel 4: Hvilke sider ved de negative symptomene bekymrer deg mest?	16
Oppgave 12 kapittel 4: Egenevaluering	17
Oppgave 13 kapittel 4: Egenevaluering	18
Oppgave 1, kapittel 4a: Tegn på kognitive vansker	19
Oppgave 2, kapittel 4a: Tanker, følelser og reaksjoner (SELVEVALUERING) (se kapittel 2 – psykosens påvirkning – tabell)	24
Oppgave 3, kapittel 4a: Problemløsning	25
Oppgave 14 kapittel 5: Egenevaluering	26
Oppgave 15 kapittel 5: Hvor mye har du fått med deg av kurset?	27
Oppgave 16 kapittel 5: Refleksjonsoppgaver	28
Oppgave 17 kapittel 5: Huskelapp i en krisesituasjon	29
Oppgave 18 kapittel 5: Å lære av krisen	30
Oppgave 19 kapittel 6: Egenevaluering	31
Oppgave 20 kapittel 6: Hva er diagnosen?	32
Oppgave 21 kapittel 6: Velg en situasjon med problematisk atferd.	33
Oppgave 22 kapittel 7: Stressmestring - Følelser.....	38
Oppgave 23 kapittel 7: Tankefeller og feilslutninger	39
Oppgave 24 kapittel 7: Tenke annerledes.....	40
Oppgave 25 kapittel 8: Konsekvenser ved psykose	41
Oppgave 26 kapittel 8: Hva er dine TRIGGERFAKTORER?	43
Oppgave 27 kapittel 8: Hva er dine Tidlige Varsel tegn?	44
Oppgave 28 kapittel 8: Kartlegging for å utarbeide mestringsstrategier	45
Oppgave 29 kapittel 8: Hva er dine mestringsteknikker?	46
Oppgave 30 i kapittel 8: Kunne du tenke deg å prøve noen nye strategier?	47
Oppgave 31 kapittel 9: Hvor godt kjenner du TIPS Teamet ditt/ behandlingpersonene.....	48
Oppgave 32 i kapittel 9: Planer	50
Oppgave 33 kapittel 9: Spørsmål til behandlingsteamet?	51
Oppgave 34 i kapittel 10: Retningslinjer for psykosebehandling.....	52
Oppgave 35 kapittel 10: Hvilke behandlingsformer har du og/eller personen du er pårørende til fått tilbud om?.....	53
Oppgave 36 kapittel 10: Egenevaluering	54
Oppgave 37 i kapittel 10: Kognitiv terapi.....	55
Oppgave 38 kapittel 10: Familiesamarbeid.....	56
Oppgave 39 i kapittel 11: Egenevaluering.....	57
Oppgave 40 kapittel 11: Egenevaluering	58

Oppgave 41 kapittel 11: Plan mot tilbakefall? 59

Oppgave 1 kapittel 1: Hvor viktig er disse tingene for deg?

Prøv deg på følgende øvelse for å komme i gang. Det kan være en idé å gå gjennom dette spørreskjemaet sammen med REACT-veilederen din.

I dette skjemaet finner du en oversikt over hva verktøykassen kan hjelpe deg med. Kryss av for det du tror vil være til hjelp for deg.

	Viktig? (kryss av)	Hvor viktig (1–5)
Lære mer om hva psykose er		
Forstå hvordan psykose påvirker familie og venner		
Forslag til hvordan du kan håndtere vanskelige problemer eller typisk atferd		
Teknikker for å endre på lite fruktbare tenkesett		
Stressmestring og metoder for å ivareta deg selv		
Forstå den psykiatriske helsetjenesten og hvordan du kan få best mulig hjelp av den		
Lære mer om hvilke behandlingsformer som finnes for psykose, hvilke tilbud som finnes for familier, og hvordan dere kan få tilgang til dem		
Se fremover – Videre støtte i rehabiliteringsfasen		
Hvor du kan finne mer informasjon og hjelp		

Se på alle punktene du har krysset av for, og anslå hvor viktig hvert enkelt punkt er for deg, på en skala fra 1–5 (1= ikke viktig i det hele tatt, 5= ekstremt viktig). Dette kan gi en pekepinn på hvilke kapitler du kanskje vil begynne å lese. Du kan snakke med REACT-veilederen din om hva de viktigste målene dine er. Deretter vil de kunne hjelpe deg med å finne ut hvilke kapitler av verktøykassen som du vil ha mest nytte av.

Notater

Bruk gjerne litt tid til å ta notater eller skrive ned punkter du tror du kan ha nytte av her.

Oppgave 2 kapittel 2: Egevaluering

Noen av de vanligste symptomene og opplevelsene ved psykose er listet opp nedenfor. Kryss av for det du tror din slektning opplever, og anslå hvor mye du vet om hver opplevelse, på en skala fra 1–5. (1 = vet ikke så mye, 5 = vet veldig mye). Noter også gjerne ned noe om hvilken konsekvens disse opplevelsene har for deg og den det gjelder.

Skriv ned alle spørsmål du måtte ha om personens opplevelser.

Vanlige opplevelser ved psykose	Kryss av	Anslå hvor mye du vet (1–5)	Notater
Hører stemmer eller lyder som andre ikke kan høre (auditive hallusinasjoner)			
Ser ting som andre ikke kan se (visuelle hallusinasjoner)			
Uvanlige forestillinger (vrangforestillinger)			
Har uklare tanker og er derfor vanskelig å følge i en samtale (tankeforstyrrelser)			
Vanskeligheter med å komme overens med andre mennesker			
Lite motivasjon eller energi			
Deprimert eller nedstemt			
Høy angstgrad (nervøsitet)			

Oppgave 3 kapittel 2

Diagnoser og andre betegnelser på psykoseproblemer

Det finnes forskjellige typer psykose, med egne navn. Her er noen av diagnosene (og noen vanlige betegnelser) som kan omfatte psykosesymptomer. Kanskje noen av disse har blitt brukt for å beskrive opplevelsene til personen du er pårørende til?

Diagnose	Har dette blitt brukt?
Schizofreni	
Schizo -affektiv forstyrrelse	
Ruspåvirket psykose	
Vrangforestillingslikapittelse	
Psykotisk episode	
Psykisk sammenbrudd	
Bipolar likapittelse	
Nervøst sammenbrudd	
Postpartum(fødsels-) psykose	
Andre betegnelser, skriv dem gjerne inn	

I skjemaet nedenfor kan du skrive inn de diagnosene eller betegnelsene som den personen du er pårørende til har fått (hvis han eller hun har fått noen). Det kan være nyttig å notere hva du vet om den aktuelle diagnosen/betegnelsen og hva den innebærer for den personen du er pårørende til. Er vedkommende for eksempel glad for å ha fått et navn som beskriver hans eller hennes symptomer, eller er vedkommende lei seg for å ha fått en diagnose/betegnelse på sine problemer? Hvis du føler deg usikker på hva du skal svare, kan du diskutere problemstillingen med REACT-veilederen din.

Diagnose/betegnelse	Hva betyr dette?

Oppgave 4 kapittel 2: Nå er det tid for: FEIL ELLER FAKTA?

Psykose er et fenomen som folk generelt ikke vet så mye om, og det fremstilles ofte som verre enn det er av media. Her er noen vanlige forestillinger om psykose – se om du vet hvilke som er sanne og hvilke som er falske.

	FEIL	FAKTA
Personer med psykose blir aldri friske		
Personer med psykose er farlige		
Personer med psykose er eksepsjonelt kreative, kunstneriske eller intelligente		
Psykose er arvelig		
Personer med psykose må ta medisiner resten av livet		
Psykose skyldes sviktende foreldre		
Det er ingenting man kan gjøre for å hjelpe noen med psykose		
Personer med psykose kalles psykopater		
Personer med psykose er bare "gale"		
Personer med psykose har spaltede eller mulitple/flere personligheter		
Personer med psykose vil aldri kunne leve et godt og fullverdig liv		
Personer med psykose er late		

Oppgave 5 kapittel 2: Tanker, følelser og reaksjoner

(SELVEVALUERING)

Nedenfor finner du en liste over noen av de vanligste måtene psykose kan påvirke venner og familiemedlemmer. Sett kryss ved de punktene som er mest aktuelle for deg. Har du opplevd tanker, følelser eller reaksjoner som ikke står på listen? Noter gjerne.

Vanlige tanker du har	Kryss av	Vanlige følelser du har	Kryss av	Vanlige reaksjoner du har	Kryss av
Du skylder på deg selv		Skyldfølelse		Krangling	
Du skylder på personen med psykose		Angst		Slutter å jobbe	
Du skylder på andre personer		Depresjon		Du har kort lunte overfor andre familiemedlemmer/venner	
Du endrer syn på hva som er viktig i livet		Skamfølelse		Dere tilbringer mer tid sammen	
Du har økt forståelse for psykiske helseproblemer		Frustrasjon		Du snakker mer om følelser	
Du beundrer hvordan personen håndterer psykosen		Sympati		Du slutter med fritidsaktiviteter	
Du legger skylden på sosiale /miljømessige faktorer		Sinne		Du tilbringer mindre tid sammen med venner	

Oppgave 6 kapittel 3: Å takle positive symptomer

Tenk på de symptomene og sykdomstegnene som du synes er vanskeligst å håndtere.

Skriv kort om dem her:

Oppgave 7 kapittel 3: Hva slags hjelper er du? Ta testen!

Hvordan ville du ha hjulpet Elliott hvis du var hans pårørende? Kryss av for alt du ville ha prøvd ut.

a. Du foreslår at du kan trekke fra gardinene for å vise ham at politiet ikke kjører frem og tilbake i gaten utenfor.

b. Du ringer politistasjonen og spør om politiet spaner på Elliott.

c. Du sier til ham at du ikke har sett noen tegn til at politiet er interessert i ham, men du tillater ham likevel å ha gardinene trukket for når han er i stuen.

d. Du spør ham om hvorfor han tror politiet kan være interessert i ham eller vil koble ham til et drap.

e. Du ringer sosialarbeideren og ber ham om å komme på besøk i dag, og deretter fortsetter med det du har planlagt å gjøre denne dagen, for eksempel dra ut og handle med søsteren hans.

Oppgave 8 kapittel 3: TID FOR Å TENKE IGJEN

Bla tilbake og se på problemene du skrev ned i begynnelsen av denne kapittelen.

Hvordan forsøkte du å håndtere problemet/problemene? **Noter gjerne ned ting du tenker på**

Var du ...

- En aktiv problemløser?
- En forhandler?
- En medføler?
- En realist?

Hvor godt fungerte dette? Oppnådde du ønsket resultat?

Hvordan kan du ellers håndtere vanskelige situasjoner?

På neste møte med REACT-veilederen din kan du ta opp din måte å hjelpe på og diskutere alternativer du kanskje kan tenke deg å prøve.

Oppgave 9 kapittel 3: Prøv ut noe av dette!

Hvilken av de *gyldne reglene* bruker du allerede?

Kryss av.

Er det noen av dem du ikke har prøvd ennå?

Diskuter hvordan det går med REACT-veilederen din.

Notater

Gjør gjerne notater i REACT permen din under oppgave 9 i kapittel 3 og skriv ned punkter du tror du kan ha nytte av

Første regel. Unngå krangling (eller langvarige diskusjoner) om stemmer eller vrangforestillinger, hvis det er mulig.

Hvorfor?

Personen kan føle seg trent opp i et hjørne og det kan få vedkommende til å gå enda mer iherdig inn for å bevise at det han forestiller seg er sant.

Si

"Jeg kan ikke forstå hvorfor du føler at noen mennesker er ute etter deg. Kanskje du bør ta det opp med legen din."

Andre regel Unngå å bli sint hvis du kan.

Hvorfor? Du vil bare føle deg verre. Relasjonen deres vil lide under det. Det virker ikke.

Gjør/si *Ta en pause/ha litt tid for deg selv. Tenk," det er sykdommen, ikke personen som snakker".*

Tredje regel Ikke bekreft vrangforestillingene eller forestillingen om at personen hører stemmer.

Hvorfor?

Den du er pårørende til kan tolke det som bevis for at han eller hun har rett.

Si

” Ut fra mine erfaringer opp gjennom årene er jeg sikker på at radiobølger ikke kan styre tankene dine.”

Fjerde regel Gi klart uttrykk for hva du tror om vrangforestillingen eller stemmene.

Hvorfor?

Det reduserer sjansen for at de vil mistolke det du sier.

Si

” Jeg er 100 prosent sikker på at jeg ikke putter stemmer i hodet ditt med vilje.”

Femte regel Gjenkjenn og sympatiser med fortvilelse og gjør et nummer ut av anerkjennelsen din.

Hvorfor?

Alle føler seg litt bedre når de vet at noen bryr seg, og positive tilbakemeldinger oppmuntrer personen til å komme tilbake for å få mer.

Si

”Det må være forferkappittelig for deg. Jeg skjønner ikke hvordan du holder ut dette? Du er veldig sterk/tapper/målbevisst.”

Sjette regel Anerkjenn at han er i sin fulle rett til å velge å tro det han tror (selv om du vet at det er feil).

Hvorfor?

Det demper konfliktnivået og forhindrer at de må ta forestillingen sin i forsvar.

Si

”Jeg forstår at du tror på det og du har rett til det. Jeg kan bare ikke skjønne hvordan det skulle foregå, det fremstår ikke som virkelig i mine øyne.”

Sjuende regel Gi personen tid og rom til å uttrykke seg.

Hvorfor?

Når man er under press, er det vanskeligere å kommunisere effektivt.

Si

”La meg bare sjekke at jeg forstår deg rett ... (gi et kort sammendrag av hva personen har sagt).”

Advarsel!

Denne regelen er vanskelig å praktisere, og krever veiledning!

Du bør diskutere denne tilnærmingen med REACT-veilederen din om du ønsker å gå inn i denne typen diskusjoner.



Regel

Oppmuntre til prat/diskusjon om alternative teorier/ideer.

Hvorfor?

Sykdommen gjør at merkelige forestillinger ”føles riktige”. Å bli frisk innebærer å gradvis utforske andre mulige forklaringer.

Si

” Da stemmene begynte, hva annet trodde du de kunne være?” ”Har du snakket med noen andre som hører stemmer? Hva slags forklaring ga de?”

NOTATER

Oppgave 10 kapittel 4: Negative symptomer

Sett et merke ved de problemene som angår personen du har omsorg for

- Bryr seg ikke om å ta vare på seg selv
- Later ikke til å bry seg om andre
- Går sjelden ut
- Tilbringer altfor mye tid alene
- Gir fort opp
- Blir ofte liggende i sengen
- Kjeder seg ofte
- Utsetter å gjøre ting
- Langsomme reaksjoner
- Viser ikke følelser
- Snakker ikke noe særlig
- Gjør stort sett ingenting
- Kan ikke konsentrere seg
- Manglende interesse for livet
- Ikke særlig sosial

Har du lagt merke til noen andre tegn som ikke står på listen? Skriv dem ned.

Oppgave 11 kapittel 4: Hvilke sider ved de negative symptomene bekymrer deg mest?

Noter deg det du er bekymret for.

Det kan for eksempel være:

Bekymring for om de negative symptomene vil bli bedre. Hvordan kan jeg håndtere dem?

Familien, jobben eller mitt sosiale liv har lidd under at jeg har brukt så mye krefter på å hjelpe personen med de negative symptomene.

Personen passer ikke på seg selv og det er fortvilende å se vedkommende slik. Jeg vet ikke om det er latskap, medisinerne, depresjon eller positive symptomer. Hvordan kan jeg finne det ut?

Jeg vet ikke hvordan jeg skal hjelpe eller motivere personen.

Jeg blir frustrert på personen fordi det ikke virker som om vedkommende engang prøver.

Andre ting?

Du kan gjerne diskutere dine største bekymringer med REACT-veilederen din

Oppgave 12 kapittel 4: Egevaluering

Noter deg dine refleksjoner rundt spørsmålene nedenfor

Tenk på hvilke problemer personen du er pårørende til har som kanskje kan knyttes til negative symptomer.

Mottar du og personen du er pårørende til noen form for hjelp med disse symptomene for øyeblikket?

Hva slags hjelp tror du kunne være nyttig?

Du kan diskutere dette med REACT-veilederen din eller andre aktuelle i psykisk helsevern.

Oppgave 13 kapittel 4: Egevaluering

Hva synes du om de ti tipsene?

Skriv ned ett av tipsene som du synes det er lett å overholde.

Skriv ned et av tipsene som du synes det er vanskeligere å overholde.

Skriv ned et av tipsene som du er uenig i eller ikke forstår.

Du vil kanskje diskutere hvordan negative symptomer påvirker familiemedlemmene med REACT-veilederen din, og dere kan diskutere hvilke tips som kan være til nytte for deg.

Oppgave 1, kapittel 4a: Tegn på kognitive vansker

Her kan du registrere vansker du tror ditt familiemedlem strever med. Hvis vanskene er store kan det være nyttig å notere hvilke konsekvenser de har for personen og eventuelt for deg som pårørende (følelsesmessig eller praktisk).

Eksempel:

	Ja/nei	Konsekvenser for personen	Konsekvenser for deg som pårørende
Glemmer avtaler	Ja	Blir tolket som uinteressert Blir tolket som lite samarbeidsvillig Mister muligheter	Blir irritert Føler på skam Blir sliten og lei

Oppmerksomhets- og arbeidstempovansker

	Ja/nei	Konsekvenser for personen	Konsekvenser for deg som pårørende
Blir lett distraheret			
Har problemer med å huske innholdet i det man leser			
Har problemer med å følge med på TV/se film			
Har problemer med å følge med i en samtale			

Bruker lang tid på å utføre oppgaver			
Bruker lang tid på å få sagt ting			

Lærings- og hukommelsesvansker

	Ja/nei	Konsekvenser for personen	Konsekvenser for deg som pårørende
Glemmer navn på folk			
Glemmer tidligere hendelser			
Glemmer å ta medisiner			
Har problemer med å huske avtaler			
Roter bort ting			

Husker ikke beskjeder eller instruksjoner			
Har problemer med å lære nye ting			

Problemløsningsvansker

	<i>Ja/nei</i>	<i>Konsekvenser for personen</i>	<i>Konsekvenser for deg som pårørende</i>
Virker passiv, har problemer med å komme i gang med aktiviteter			
Henger seg opp i detaljer og får ikke med seg helheten			
Gjør ofte ikke ferdig oppgaver			
Liker ikke rutineforandringer			
Har problemer med å planlegge			
Gjør ting på en lite			

organisert måte			
Forstår ikke konsekvensen av sine handlinger			
Gjentar feil og lærer ikke av tidligere erfaringer			
Prøver ikke alternative løsninger			
Klarer ikke å holde orden på egen økonomi			
Har problemer med å beregne tid			

Vansker med sosial kognisjon

	<i>Ja/nei</i>	<i>Konsekvenser for personen</i>	<i>Konsekvenser for deg som pårørende</i>
Har problemer med å forstå andres følelser ut ifra ansiktsuttrykk og/eller tonefall			

Kan si eller gjøre ting som andre reagerer på			
Har problemer med å delta i sosiale aktiviteter			

Oppgave 2, kapittel 4a: Tanker, følelser og reaksjoner (SELVEVALUERING)

(se kapittel 2 – psykosens påvirkning – tabell)

Nedenfor finner du en liste over noen av de vanligste måtene kognitiv vansker kan påvirke venner og familiemedlemmer. Sett kryss ved de punktene som er mest aktuelle for deg.

Har du opplevd tanker, følelser eller reaksjoner som ikke står på listen? Noter gjerne.

Tanker du kan ha	Kryss av	Følelser du kan ha	Kryss av	Reaksjoner du kan ha	Kryss av
Personen hører ikke etter når jeg snakker		Irritasjon		Maser	
Personen slurver med medisiner		Frustrasjon		Kontrollerende	
Personen bryter stadig avtaler		Sint		Krangler	
Personen er treg og lat		Oppgitt Skam		Utålmodig og snakker på vegne av	
Du har økt forståelse for kognitive vansker		Omsorg		Du snakker mer om hvordan du kan legge til rette	
Du beundrer hvordan personen håndterer sine kognitive vansker		Sympati		Du sier noe oppmuntrende	
Andre tanker du kan ha	Kryss av	Følelser du kan ha	Kryss av	Reaksjoner du kan ha	Kryss av

Oppgave 3, kapittel 4a: Problemløsning

Hva er problemet?

Drøft alternative løsninger

Prøv ut løsningene

Sjekk ut om de virket

Man må ofte prøve flere ganger

Prøv eventuelt ut nye løsninger

Ros for innsatsen!

Oppgave 14 kapittel 5: Egevaluering

Bruk noen minutter på å tenke gjennom sykdommen til personen du har omsorg for og krisene du har måttet håndtere, eller kriser du frykter kan inntreffe i fremtiden.

Når du har tenkt gjennom disse krisene, kan du gjøre noen notater om den nedenfor

Kriser som har inntrefft

Kriser som kan inntreffe

Du vil kanskje diskutere disse med REACT-veilederen din.

Oppgave 15 kapittel 5: Hvor mye har du fått med deg av kurset?

Velg ut en av strategiene i **GODE RÅD** og prøv det ut i løpet av den nærmeste uken, når en annen person i familien virker stresset, eller du føler at en konfliktsituasjon er på trappene.

Hva prøvde du ut?

Hvordan fungerte det?

Oppgave 16 kapittel 5: Refleksjonsoppgaver

Noter deg tankene dine:

Har du ringt nødnummeret på grunn av psykosesyntomer hos personen du er pårørende til?

Ja/nei

På hvilken måte var nødetaten til hjelp?

Angrer du på at du involverte nødetaten?

Du vil kanskje ta opp det å involvere nødetatene med REACT-veilederen din?

Oppgave 17 kapittel 5: Huskelapp i en krisesituasjon

Fyll ut. Ha huskelappen tilgjengelig i en krisesituasjon.

1. Hvem kan kontaktes

Akutt-teamet

Tlf.nr.

Fastlegen (utenfor kontortid)

Tlf.nr.

Legevakten over hele landet

Tlf.nr 116117

Akuttmedisinsk Nødnummer (ambulanse)

Tlf.nr. 113

Politiets nødnummer

Tlf.nr 112

2. Hva skal du si?

Personens diagnose

Hvilken fare de representerer for seg selv

Hvilken fare de representerer for andre mennesker

3. Slik oppnår du ønsket respons

Spør hvem snakker du med.

Vær tykappittelig omkring hva du ønsker de skal gjøre.

Oppgave 18 kapittel 5: Å lære av krisen

Björg Dahl satte seg ned sammen med resten av familien to uker senere, da Pål følte seg bedre. De diskuterte hva som hadde skjedd og om det var noe de kunne ha gjort for å forhindre at det skulle gå like galt i fremtiden.

Se for deg at du var der:

Hva ville du ha foreslått?

Hva har du lært av kriser i din egen familie, eller fra verktøykassen, som:

Kanskje kan forhindre en fremtidig krise i din familie?

Kanskje kan gjøre krisen lettere å håndtere?

Du vil kanskje drøfte hvor forberedt du føler at du er på krisesituasjoner med REACT-veilederen din.

Oppgave 19 kapittel 6: Egevaluering

Bruk noen minutter på å tenke på personen du har omsorg for. Hvordan har sykdommen påvirket hans eller hennes oppførsel? Hvordan har det påvirket deg og resten av familien?

Sett ring rundt alle de formene for atferd som du eller familien synes det er vanskelig å håndtere. Han/hun ...

- Ruser seg
- Truer eller er volkapittelig
- Er "klengete" eller har stort behov for bekreftelser
- Kommer opp i problemer
- Driker for mye
- Roter
- Er sammen med en dårlig gjeng
- Er til forlegenhet eller tiltrekker seg oppmerksomhet ute blant folk
- Er irritabel
- Har uvaner
- Kan ikke håndtere penger
- Snakker om døden og selvmord

Skriv ned annen atferd som plager deg, men som ikke står på listen.

Vi kommer tilbake til disse senere. I mellomtiden vil du kanskje snakke om de atferdstypene du synes er vanskeligst å håndtere med REACT-veilederen din.

Oppgave 20 kapittel 6: Hva er diagnosen?

Kategori A – Ella

Hva er det som foregår i tankene hennes som får henne til å oppføre seg sånn?

Kategori B – Livet

Hva er det som foregår i livet hennes som kanskje påvirker henne til å oppføre seg sånn?

Kategori C – Foreldrene

Reagerer moren og faren på Ellas oppførsel på måter som kanskje bidrar til å opprettholde den?

Kategori D – Fagpersoner

Handler andre aktører på lite hensiktsmessige måter?

Du vil kanskje snakke om svarene dine med REACT-veilederen din.

Oppgave 21 kapittel 6: Velg en situasjon med problematisk atferd.

Analyse – bruk den nye kunnskapen når du tenker gjennom hva som står i veien for at problemet forsvinner. Du vil kanskje gjøre dette sammen med REACT-veilederen din.

Kategori A – Personen du er pårørende til

Hva er det som foregår i hans/hennes tanker som får han/henne til å oppføre seg slik?

Hint: Sykdom, symptomer, sinne, frykt, depresjon, ensomhet, kjedsomhet og avhengighet.

Kategori B – Livet

Hva er det som foregår i hans/hennes liv som kanskje får henne til å oppføre seg slik?

Hint: Tap av ansikt, posisjon i familien, skamfølelse, mobbing, press fra jevnaldrende.

Kategori C – Foreldre

Reagerer andre familiemedlemmer på denne typen atferd på en måte som får den til å vedvare?

Hint: Sinne, frustrasjon, bagatellisering, omgåelse/flukt fra problemene, medfølelse, penger eller andre ressurser

Kategori D – Fagpersoner

Gjør de som jobber i hjelpetjenestene nok for å hjelpe dere?

Hint: Lytter de til deg? Vet de alt om hvordan personen oppfører seg hjemme? Bagatelliserer de hvor vanskelig dere synes denne typen atferd er?

Planlegging

For hver kategori, tenk på hva folk eller systemet kan gjøre annerledes for å bidra positivt.

Kategori A – Personen du er pårørende til

Hvordan kan folk eller systemet bidra til å endre hvordan personen har det eller tenker i forhold til problemet?

Hint: Snakke rolig om det, spørre om noe helt annet, tilby dem noe de ville ha likt i belønning for endret atferd, f.eks. be om endringer i medisinerings eller annen hjelp.

Kategori B – Livet

Er det noe i personens livssituasjon som kan endres på, og som kunne hjelpe?

Hint: Bli mer aktiv, fastere rutiner, være mer sammen med venner, bli mer selvstendig.

Kategori C – Folk

Kan folk velge å reagere annerledes på denne atferden?

Hint: Forsøk å la være å kontrollere personen, eller komme med bortforklaringer på deres vegne. La vedkommende få ta ansvar.

Kategori D – Fagpersoner

Kan hjelpeapparatet reagere på en bedre måte?

Hint: Snakk om dette med REACT-veilederen din.

Du kan prøve ut disse spørsmålene på noen av de andre atferdstypene du skrev ned i forbinkapittel med egen evalueringen.

Du er ikke maktesløs. Men alt står ikke i din makt heller. (Du er ikke hjelpeløs, men du kan ikke rette opp i alt helt alene)

Noen av de medvirkende årsakene til atferden, som sykdom, kan være vanskelig å endre på:

- * Prøv å være realistisk i forhold til hva du forventer deg av personen med psykose.
- * Ha tro på at du kan få hjelp og veiledning fra behandlingsapparatet.

Du vil kanskje snakke om planene dine med REACT-veilederen?

Husk at det er godt å snakke.

Oppgave 22 kapittel 7: Stressmestring - Følelser

Følelse (hva ville du notere nå?)

Men hvilken tror du er riktig?

(Faktisk finnes det ikke noe riktig svar – bare forskjellige perspektiver. Det vesentlige er at måten du tenker om situasjonen på kan ha stor innvirkning på hvordan du føler deg.)

Oppgave 23 kapittel 7: Tankefeller og feilslutninger

a)

Her er noen typiske eksempler fra andre pårørende. Prøv å finne ut hvilken feil som blir gjort i hver av disse tenkningene. Gjør gjerne notater

1. "Han klarer ikke å gjøre noe som helst selv nå. Jeg må gjøre alt."

Feilslutning –

2. "Hvis denne nye medisinen ikke hjelper mot stemmene, så er løpet kjørt – da er det ingenting annet å prøve."

Feilslutning –

3. "Hvis ikke hun kommer seg tilbake på universitetet, kommer hun aldri til å lykkes med noe."

Feilslutning

4. "Det er ingenting jeg kan gjøre for å hjelpe henne."

Feilslutning –

5. "Hun nekter å ta medisiner sine – hun vil ikke bli bedre."

Feilslutning –

6. "Alle andre i familien mener at dette er min skyld fordi jeg var så mye borte da han var liten."

Feilslutning

7. "Hvis han ikke snart blir bedre, kommer han aldri til å komme i gang med livet sitt igjen."

Feilslutning

b)

Kan du tenke på en situasjon der du har gått i en av disse tankefellene? Hva var tanken din? Hvilken felle tror du at du gikk i?

Oppgave 24 kapittel 7: Tenke annerledes

Kan du se hvilken tanker Maria hadde?

Hvilken feilslutning er dette?

Hvordan testet hun tanken sin?

Oppgave 25 kapittel 8: Konsekvenser ved psykose

	Kryss av hvis du har lagt merke til dette i familien din	Hvilket familiemedlem opplevde dette?
Fortvilelse		
Tapsopplevelse		
Krangling med partner		
Mindre tid for seg selv		
Møter ikke venner		
Tilbringer mer tid med familien		
Mindre tid med andre familiemedlemmer		
Skyldfølelse		
Kapitteltar ikke på sosiale aktiviteter		
Unngår å være hjemme		
Ensomhetsfølelse		
Mangel på romantikk		
Endring i kjærlighetsforhold		
Følelsen av at situasjonen er utenfor din kontroll		
Redd for at noe skal skje med familien		
Føler seg ignorert		
Mister venner		
Angst		
Føler seg avvist		
Kommer nærmere hverandre enn før		
Savner en venn		
Føler seg forvirret		

Har psykosen hatt noen konsekvenser som ikke står på denne listen?

Hva med andre familiemedlemmer eller nære venner? Hvordan har psykosen påvirket dem?

Du er sannsynligvis veldig opprørt over disse konsekvensene. Det er forståelig og veldig vanlig. Forskning viser at pårørende som gruppe har et høyt nivå av depresjon, angst, belastninger og fortvilelse når noen de har en tett relasjon til blir syke.

Oppgave 26 kapittel 8: Hva er dine TRIGGERFAKTORER?

Sett opp en liste over de mest vanlige situasjonene eller større henkapittelsene som stresser deg.

Oppgave 27 kapittel 8: Hva er dine Tidlige Varseltegn?

Notater

Noen ganger vil folk vi omgir oss med fange opp at vi er stresset før vi blir oppmerksomme på det selv. Derfor kan det være veldig nyttig å få med seg noen som står deg nær når du skal gjøre denne oppgaven. Det må være noen som kjenner deg veldig godt. Hvis du har en slik person tilgjengelig, så still vedkommende følgende spørsmål ...

- * Hvordan skjønner du at jeg holder på å bli stresset?
- * Hvilke tegn legger du merke til da?
- * På hvilken måte forandrer jeg meg?

Noter deg disse svarene i listen din for tidlige varseltegn

Oppgave 28 kapittel 8: Kartlegging for å utarbeide mestringsstrategier

Hva gjør du for å få det bedre når du er stresset?

Hva gjør du nå, eller hva har du gjort tidligere, som du finner glede i?

Hva gjør livet meningsfullt, og er viktig for deg?

Har du noen som hjelper deg med å holde det gående? Hva slags støtte gir i så tilfelle denne personen?

Oppgave 29 kapittel 8: Hva er dine mestringsteknikker?

Skriv opp de mestringsstrategiene du har funnet for deg selv her

Oppgave 30 i kapittel 8: Kunne du tenke deg å prøve noen nye strategier?

Noter deg dine tanker her

Oppgave 31 kapittel 9: Hvor godt kjenner du TIPS Teamet ditt/ behandlingspersonene

Fyll ut så godt du kan:

Primærkontakt

Navn

Kontaktinformasjon

Tilgjengelig når

Psykiater

Navn

Kontaktinformasjon

Andre støttepersoner

Navn

Kontaktinformasjon

Psykologspesialist

Navn

Kontaktinformasjon

Fastlege

Navn

Kontakt

Andre

Navn

Kontaktinformasjon

Andre

Navn

Kontaktinformasjon

Når du har fylt ut det du vet, kan du snakke med REACT-veilederen din om hvordan det gikk

Du ser at det er mange forskjellige mennesker inne i bildet, og det kan kanskje virke litt avskrekkende. Det er derfor vi opererer med en primærkontakt, som kan introdusere dere for resten av gruppen. Dette for at opplevelsen skal bli så smidig som mulig for dere.

Dere vil kanskje også notere dere noen andre viktige kontaktpersoner:

Akutteamet/ kriseteamet

Kontaktinformasjon

Tilgjengelig

Har du jevnlig kontakt med andre tjenester?

Navn

Hva gjør de?

Kontaktinformasjon

Tilgjengelig

Oppgave 32 i kapittel 9: Planer

Har du en kopi av eventuelle planer til personen du er pårørende til ?
– Ja/Nei

Er personen fornøyd med planen(e) sin?

Er du fornøyd med planen (e) ?

Har dere noen spørsmål om planene?

Du kan ta opp denne evalueringen med REACT-veilederen eller primærkontakten deres.

Oppgave 33 kapittel 9: Spørsmål til behandlingsteamet?

Har du noen spørsmål som du ønsker å stille behandlingsteamet?

Vet du hvem som er den beste personen å spørre?

Spørsmål:

Hvem kan svare?

Spørsmål:

Hvem kan svare

Spørsmål:

Hvem kan svare

Du kan kanskje snakke med REACT-veilederen din eller en annen behandler hvis du er usikker på hvem det er best å ta opp spørsmålet ditt med.

Oppgave 34 i kapittel 10: Retningslinjer for psykosebehandling

Har du noen tanker om Retningslinjer for psykosebehandling fra Helsedirektoratet?

Hva synes du om disse retningslinjer?

Oppgave 35 kapittel 10: Hvilke behandlingsformer har du og/eller personen du er pårørende til fått tilbud om?

Her er en liste over vanlige behandlingsformer. Kryss av for dem du eller personen du er pårørende til mottar eller allerede har mottatt. Var det til hjelp? Er det noen behandlingsformer du ønsker å få mer informasjon om?

Behandlingsform	Mottatt	Til hjelp? (J/N)	Ønsker mer informasjon
Samtaler med psykiater			
Navngitt primærkontakt			
Medisinering			
Kognitiv atferdsterapi			
Familiesamarbeid			
Kunstterapi			
Dramaterapi			
Jobbveiledning			
Musikkterapi			
Arbeidsrettede tiltak			
Dagtilbud			
Hjelp med rus/alkoholmisbruk			
Aktivitetsgrupper			
Trening			
Oppfølging av somatisk helse			
Vekt/ernæring			
Andre behandlingsformer (spesifiser gjerne)			

Oppgave 36 kapittel 10: Egevaluering

Hva vet du om medisineringen av personen du er pårørende til? Prøv å fylle ut tabellen nedenfor så utførlig som mulig.

Navn på medikament	Til hjelp? (J/N)	Bivirkninger/andre problemer? Spesifiser.

Oppgave 37 i kapittel 10: Kognitiv terapi

Tror du kognitiv samtaleterapi kan være til hjelp for deg og/eller personen du er pårørende til?

Ja/Nei

Hvilke problemer tror du kognitiv samtaleterapi kan hjelpe mot?

Oppgave 38 kapittel 10: Familiesamarbeid

Tror du familierapi/familiesamarbeid kan være noe for din familie?

Ja/Nei

Hvilke problemer tror du i så fall familierapien/samarbeidet kan hjelpe dere med?

Du vil kanskje ha nytte av å ta opp dette med REACT-veilederen din.

Oppgave 39 i kapittel 11: Egevaluering

Tenk på din situasjon og sykdommen til personen du er pårørende til;

Hvilke tanker gjør du deg om hans/hennes fremtid?

Hvilke beskjeder har du fått om hans/hennes fremtid?

Det vil kanskje være nyttig å ta opp disse beskjedene med REACT-veilederen din, og tenke på hvor informasjonen kom fra og hvor nøyaktig den er. Da vil du kanskje få hjelp til å få klarhet i eventuell forvirring, hvis du har fått forskjellige beskjeder.

Oppgave 40 kapittel 11: Egevaluering

Hvordan vil du beskrive bedringsprosessen for personen du er pårørende til?

Hvordan har dine mål for personen endret seg? Hva var de før, og hva er de nå?

Hvordan vil du beskrive bedringsprosessen for ditt eget vedkommende?

Hva er dine rekonvalesensmål? (Disse kan være både kortsiktige og langsiktige)

Oppgave 41 kapittel 11: Plan mot tilbakefall?

Har dere en handlingsplan mot tilbakefall i deres familie?

Hvis ikke: Tror du det ville være nyttig å sette opp en?

Hva ville eventuelt forkapittelene ved en slik plan ha vært?

Du kan ta opp disse spørsmålene med REACT-veilederen din.