

Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Psykiatri Psykos

Läsanvisning

**Integrerad psykologisk terapi – kognitiv träning
(IPT-k)**

Daniel Abrams

Innehållsförteckning

INTEGRERAD PSYKOLOGISK TERAPI – KOGNITIV TRÄNING (IPT-K)	3
PRAKTISKA ARRANGEMANG	3
GRUPPSAMMANSÄTTNING	4
PEDAGOGIK	4
PROGRAMMET	5
DELPROGRAM I: KOGNITIV DIFFERENTIERING	5
1. KORTSORTERING	5
2. BEGREPPSORTERING	6
3. SYNONYMER	7
4. MOTSATSORD	8
5. ORDDEFINITION.....	8
6. ANVÄNDA ORD SOM LEDTRÅD	9
7. ORD MED GEMENSAMT URSPRUNG MED OLIKA ANVÄNDNING.....	10
8. SAKGISSNING	10
DELPROGRAM II: SOCIAL VARSEBLIVNING	11
9. BILDÖVNING	11
DELPROGRAM III: VERBAL KOMMUNIKATION	12
10. UPPREPA EN MENING	12
11. OMFORMULERA MENINGAR.....	13
12. V-FRÅGOR.....	13
13. "HETA STOLEN"	14
14. DISKUSSIONSÖVNING MED OBSERVATÖRER.....	15

Den senast uppdaterade versionen av denna läsanvisning finns att hämta på adressen

www.sahlgrenska.se/su/kcs

Författare: Daniel Abrams, leg. psykolog, FoUU-samordnare, Psykiatri Psykos, Sahlgrenska
Universitetssjukhuset

Integrerad Psykologisk Terapi – kognitiv träning (IPT-k)

IPT-k är en gruppbehandling som syftar till att träna kognitiv och social förmåga. Insatsen riktar sig till personer med allvarliga kognitiva funktionsnedsättningar. Det är en metod med väldigt gott forskningsstöd, där man i många studier har kunnat visa ökad funktion och minskade symptom.

I den utförliga manual på engelska som finns för IPT-k, redovisas noggrant både teoribakgrund och forskningsresultat. Manualen innehåller också anvisningar och tips som rör gruppdynamik och hantering av problem som kan uppstå i grupsituationer. En del utav manualen innehåller instruktioner om hur de olika övningarna i de fem delprogrammen genomförs. I manualen finns det också bilagor med olika formulär och anvisningar så att man kan tillverka sitt eget IPT-k-material (tre sorters kort i papp, med meningar, ord och figurer).

Den här skriften är en läsanvisning som gör att man enklare kan få överblick över manualen. Den består av korta sammanfattningar av hur var och en av övningarna går till, tillsammans med sidhänvisningar till manualen så att man lätt kan konsultera originaltexten.

Praktiska arrangemang

En lämplig storlek för en IPT-k-grupp är 5-8 **deltagare**. Är man färre så blir gruppen väldigt liten om någon eller några inte fullföljer programmet. Med fler än åtta deltagare kan det å andra sidan kännas svårt för tillbakadragna deltagare att delta aktivt.

Som utgångspunkt är man två **gruppledare**, där en i huvudsak för ordet medan den andra håller extra koll på att alla deltagare är med på det som sker och hjälper enskilda deltagare när det behövs.

Sessionerna är mellan 30 och 90 minuter långa. Vid längre session brukar man behöva en paus mitt i så att deltagarna inte tröttnas ut för mycket.

Man behöver en lokal med ett bord som man kan sitta runt, eftersom man i vissa övningar använder fysiskt material som deltagarna behöver kunna lägga ut framför sig. Det behövs också en skrivtavla som alla kan se, där gruppledarna kan skriva under vissa av övningarna.

Gruppsammansättning

(s. 49-55)

IPT-K är en insats som riktar sig mot personer med allvarliga kognitiva funktionsnedsättningar. På sidorna 49-55 i manualen beskrivs hur man kan arbeta med olika slags grupsammansättningar både när det gäller matchning av kognitiv nivå och utifrån diagnos.

Pedagogik

(s. 135-139)

Metoden bygger på kunskaper och färdigheter hämtade från kognitiv psykologi och psykoterapi (s. 28-30). På sidorna 135-139 ges en del råd och anvisningar om vad man bör tänka på för att så mycket som möjlig kunna hjälpa gruppdeltagarna framåt även om det kan finnas en gruppdynamik som är en utmaning att hantera.

En grundprincip är att IPT-k-sessionerna skall stödja deltagarnas självkänsla. Det ska kännas bra och stärkande för deltagarna efter en session. Därför bör gruppledarna vara uppmärksamma på klimatet i gruppen och på hur deltagarna ger varandra återkoppling, så att de kan stödja eller gripa in vid behov.

IPT-k är en insats med två huvudsakliga aspekter:

1/ Deltagarna får träning i det som respektive övning är inriktad på. Detta är det uppenbara, då IPT-k är ett program för kognitiv träning.

2/ Deltagarna får en erfarenhet av att våga försöka utföra uppgifterna inför andra i gruppen och får en positiv erfarenhet av detta även om man inte löser alla uppgifter. Om erfarenheten blir positiv är till stor del beroende av hur gruppledarna hanterar övningssituationerna och återkoppling till deltagarna. Detta är i första hand en terapeutisk effekt som kan gynna självkänslan och leda till att man vågar tillämpa färdigheterna i fler och varierade sammanhang.

Programmet

IPT-k består av fem olika delprogram. (s. 57-135) Det första delprogrammet är benämnt **kognitiv differentiering** (*cognitive differentiation*) och innehåller övningar som syftar till att träna basala kognitiva förmågor som uppmärksamhet, verbalt minne och kognitiv flexibilitet. Dessa grundförmågor brukar kallas för neurokognition (*neurocognition*).

Differentiering handlar om hur vi uppfattar och hanterar skillnader (differentierar) mellan olika sinnesintryck och i språkliga uttryck.

Det andra delprogrammet är **social varseblivning** (*social perception*). Här tränas förmågan att tolka sociala sammanhang och situationer, vilket är nödvändigt för att kunna samspela med andra på ett fungerande sätt.

Delprogram tre är **verbal kommunikation** (*verbal communication*) och utgörs av språkliga kommunikationsövningar av olika svårighetsgrad.

I delprogram fyra är det **social förmåga** (*social skills*) som man tränar på. Det man gör i detta delprogram är att man rollspelar sociala situationer.

Det femte, och sista delprogrammet är **Problemlösning**, eller interpersonell problemlösning. Interpersonell syftar på att det man tränar på är problemlösning människor emellan – inte tekniska problem eller dylikt.

Delprogram I: Kognitiv differentiering

Denna del innehåller nio olika övningar som var och en beskrivs nedan.

1. Kortsortering

(s. 60, 81-83)

Introducera övningen genom att tala om för deltagarna att den går ut på att öva på att sortera kort utifrån färg, form, veckodagar och siffror.

Gruppdeltagarna får ett bestämt antal kort var och instrueras att placera dem framför sig på bordet, t ex sex kort var som deltagarna placerar framför sig i två rader med tre kort i varje rad.

Gå igenom vilka färger det är och klargör vad ni vill kalla formerna så, så att gruppen blir överens. Förklara skillnaden mellan "siffra" och "nummer" (ett nummer kan bestå av en eller flera siffror).

Instruera deltagarna om att skjuta fram de kort som motsvarar den instruktion de får, t ex:

"Lägg fram alla kort som har en cirkel.", eller

"Lägg fram alla kort som har ett udda nummer."

Sedan går man ett varv runt bordet där deltagarna i tur och ordning får kontrollera att grannen till vänster har lagt fram rätt kort. Om någon inte har lagt fram rätt kort så bör någon av gruppledarna hjälpa till i diskussionen instruktionen och se om man kan bli överens med deltagaren om vilka kort som motsvarar den instruktion som gavs.

Svårighetsgraden i övningen kan lätt ökas om man bygger ut instruktionen så att den innehåller flera kriterier och/eller en negation. Exempel:

"Lägg fram alla kort med blå figurer som också har en veckodag".

"Lägg fram alla kort med gula trianglar om de inte har ett jämnt nummer".

Tips:

- Se till att korten är väl sorterade så att alla deltagare får kort med olika former och färger då de delas ut.
- Skriv ner instruktioner med olika svårighetsgrad som du sen kan läsa upp när övningen görs.

2. Begreppssortering

(s. 61, 84)

Gruppledaren skriver ner ett ord eller uttryck på en skrivtavla eller ett blädderblock. Deltagarna ska sedan lista andra ord som är *associerade* med huvudordet, dvs. som deltagarna själva associerar med detta. Det behöver inte vara synonymer; i själva verket blir övningen bäst om det inte är det.

När gruppledaren listat 10-15 ord så leder han eller hon en diskussion om hur de ord man fått fram kan grupperas. Grupperingen bör följa principer eller regler som man enas om i gruppen. Övningen heter på engelska "*Conceptual Hierarchies*", och syftar till att man ordnar begreppen **hierarkiskt**, det vill säga i över- och underordnade kategorier, där t ex grillning är en hyponym (underordnat begrepp) i förhållande till matlagning, medan hushållsgöromål är en hypernym (överordnat begrepp). Det kan visualiseras på en skrivtavla eller ett blädderblock.

Erfarenheten säger att det kan vara svårt att genomföra detta, då orden som deltagarna listat kanske är av olika slag (olika ordklasser t ex) och därför inte förhåller sig hierarkiskt till

varandra. Det är därför praktiskt om man kan hitta de sätt att gruppera orden som fungerar och som deltagarna kan förstå poängen med.

Ett exempel. Huvudordet "Mat" kanske ger en sådan här lista av ord som deltagarna associerar till:

- Korv
- Bröd
- Ost
- Kniv
- Gott
- Sommar
- Grilla
- Restaurang
- Kök
- Tallrik
- McDonald's
- Godis

Denna lista är svår att gruppera i över- och underordnade begrepp. Men man kanske kan diskutera sig fram till att en grupp av ord syftar på sådant man äter, en annan grupp beskriver redskap man använder, ytterligare en grupp beskriver matserveringar, ett ensamt ord uttrycker hur man kan uppleva att maten smakar osv.

Det finns förstås inget facit för vilket sätt att kategorisera som är det rätta – det viktiga är att man i diskussionen blir så pass ense som det går om hur grupperingen ska göras och att det framgår av diskussionen att grupperingar av det här slaget kan göras på olika sätt.

3. Synonymer

(s. 61, 84-85)

I den här övningen skriver gruppledaren upp ett ord på tavlan och deltagarna uppmanas att komma med ord som har samma eller liknande betydelse som huvudordet, alltså synonymer, fast i ganska generös mening. När man listat 10-15 ord så ska deltagarna bilda meningar som innehåller minst två av orden från listan.

Om huvudordet t ex är bostad så kanske listan av "ungefärliga synonymer" blir hus, lägenhet, byggnad, villa, boende, gruppbostad, koja, slott, husbåt osv. Av dessa kan man bilda meningar som t ex "Jag bor i en lägenhet, men inte i en villa", "Ett hus är en byggnad" eller "Det är många som bor i lägenhet men inte så många som bor i slott".

Tips:

Testa vilka huvudord som fungerar bra genom att göra övningen med några kolleger. Vissa huvudord är svåra att hitta synonymer till och tenderar att i stället ge uppräknningar av olika

exempel på huvudordet. Då blir det mindre intressant att skapa meningar utifrån listan av ord. Om man t ex har "frukt" som huvudord så kommer det att vara svårt att hitta ord som betyder samma sak. I stället kan man förvänta sig att deltagarna föreslår, äpple, banan, apelsin osv. Ord som funkar bra är ofta substantiv som det finns många besläktade varianter av, t ex ord som har att göra med bostad/hem, bil/fordon eller mat/födoämnen.

4. Motsatsord

(s. 61, 85)

Gruppledaren listar motsatsord på tavlan, såsom

Kort – lång

Smal – bred

Ljus – mörk

Morgon – kväll

Ute – inne

Ofta – sällan

Glad – ledsen

Avslappnad – spänd

Deltagarna ska sedan bilda meningar som innehåller minst två av orden från listan.

Tips:

- Skriv det första orden i varje ordpar på tavlan och fråga deltagarna om vad motsatsen är, så blir gruppen delaktig i att skapa listan och ni kan diskutera sådana ord som har flera tänkbara motsatsord. (Glad – ledsen? Glad – arg?)

5. Orddefinition

(s. 61, 86)

Under gruppledarens ledning så definierar man ord som valts ut i förväg av gruppledarna. T ex kan man göra en uppställning på tavlan där man beskriver material, placering och funktion.

Ord: *DÖRR*

Material: *Trä, stål, plast, glas*

Placering: *I vägg, vid golv*

Funktion: In- och utpassage, instängning, utstängning, vädring, utsmyckning

Vilka aspekter som ska beskrivas avgörs av vilket ord man utgår ifrån. I vissa fall kanske färg, form, doft, vikt eller andra aspekter behöver tas med. I detta fall skulle man kanske kunna lägga till "form" för att bättre beskriva vad som menas med "dörr".

Definitionen har lyckats om den beskriver stort sett alla exempel av "dörr", i det här fallet och samtidigt utesluter alla föremål som inte är dörrar.

Tips:

- Det bra om gruppledarna förbereda denna övning så att man har färdiga ord och kriterier att använda.
- Om diskussionen blir komplicerad (det kan den lätt bli om man tar med dörrar som är bildörrar, kassaskåpsdörrar och 'dörren till mitt hjärta') så kan det vara praktiskt att avgränsa övningen genom att bestämma att det är den vanligaste sortens dörrar – sådana som man hittar i den vanligaste sortens hus.

6. Använda ord som ledtråd

(s. 61, 86-87)

Här använder man kort eller lappar som har två ord skrivna på sig, varav ett är understruket. Uppgiften är att en gruppdeltagare, utan att visa någon annan vad det står, läser upp båda orden för den deltagare som sitter intill. Därefter säger han/hon ett tredje ord, som ska antyda vilket ord som är understruket. Den andra deltagaren ska sedan säga vilket ord som han/hon tror är understruket.

Lämpligtvis så går man varvet runt i tur och ordning, så att deltagarna, en i taget, läser upp sina ord plus ett ledtrådsord för den som sitter intill.

Tips:

- För att lyckas säga ett ledtrådsord som gör att den andra förstår vilket ord som är understruket så måste man kunna förutse hur den andra personen sannolikt kommer att associera, vilket kräver perspektivtagande. Ytterst är det så att för att förstå andra människor så behöver man göra liknande associationer. Detta kan man med fördel diskutera med gruppdeltagarna.

Tips:

- Man kan kombinera denna övning med övning nr 1, kortsortering, genom att deltagarna alla har sex kort var framför sig och som alla kan se, och så tänker man på ett av korten, som de andra deltagarna genom ja/nej-frågor ska komma fram till vilket det är.

Delprogram II: Social varseblivning

9. Bildövning

(s. 63-65, 89-101)

I den här övningen tränas förmågan att tolka sociala situationer som visas på bild. Det finns bilder med i materialdokumentet. Dessa bilder är förslag, men andra bilder som visar igenkännbara situationer kan användas. Med "igenkännbara" menas att det som konkret visas på bilderna ganska enkelt kan beskrivas - någon som betalar i kassan, en fotbollsmatch, en festsituation – medan det inte är självklart hur den sociala situationen på bilden ska tolkas.

Övningen genomförs i tre steg:

1/ Visa bilden och be gruppen att **beskriva** vad de ser. Man hjälps åt att lägga samman information om vad som otvetydigt syns på bilden, t ex två barn, den ena i röda kläder, ljust hår, de sitter på ett golv, det finns en randig matta på golvet osv. I det här steget ska man inte spekulera och gissa, inga tolkningar görs.

2/ Gå vidare med att **tolka** bilden. Fråga gruppdeltagarna vilka de tror att personerna på bilden är, vad de har för relation till varandra, vad de tänker, känner, kanske vad de gjorde fem minuter innan och vad som hände strax efter att bilden tog. Syftet är att skapa en diskussion om hur deltagarna tolkar det de ser och vad det är i bilden som talar för den ena eller andra tolkningen.

3/ Till slut ska gruppen enas om vilket **namn** de vill ge bilden. Det ska vara en kort och kärnfull beskrivning som speglar den diskussion ni haft i de första två stegen.

Tips:

- Använd bilder från vardagliga sociala miljöer i Sverige, så att bilderna och diskussionerna ligger nära deltagarnas egna erfarenheter.

Delprogram III: Verbal kommunikation

10. Upprepa en mening

(s. 66, 103-104)

Den här övningen syftar till att träna arbetsminnet. Deltagarna får ett kort eller en lapp var som det står en mening skriven på. Uppgiften är sen att läsa upp meningen för deltagaren som sitter intill. Denne skall sedan försöka repetera meningen ordagrant. Om meningen inte blir rätt repeterad så behöver gruppleddare gå in och kanske be den första personen läsa upp meningen igen.

Sedan fortsätter man varvet runt så att deltagarna, en i taget, får chans att både läsa upp sin egen mening och repetera den mening personen intill läst upp.

Tips:

- Sortera korten och börja med de kortare meningarna så att inte svårighetsgraden blir hög från början.
- Gruppleddarna kan demonstrera övningen först för att visa hur den går till. Använd då gärna någon av de svårare meningarna.

11. Omformulera meningar

(s. 66, 104-106)

I denna övning använder man kort som har två ord skrivna. Man kan använda samma kort som i övning 6 ovan, eller tillverka egna.

En deltagare ska bilda en mening som innehåller båda orden som står på hans eller hennes kort. Personen intill ska sedan med egna ord säga en mening som betyder ungefär samma sak. Sedan fortsätter man så varvet runt.

Ex: Orden på kortet är "sol" och "sommar". Den första personen säger då kanske: "Det är skönt med sommar och sol" och den andre gör en omskrivning med egna ord och säger "den varma årstiden är skönast".

Tips:

- Det räcker att de omformulerade meningarna betyder ungefär samma sak. Det viktiga är att deltagarna förstår vad uppgiften går ut på och att de vågar försöka skapa egna meningar. Meningar som däremot betyder något helt *annat* än den första meningen bör diskuteras i gruppen.

12. V-frågor

(s. 66, 106-108)

Ett huvudord skrivs på en tavla på väggen eller på ett blädderblock. Gruppen ombeds sedan att nämna 15-20 ord som är relaterade till huvudordet.

Sedan skrivs frågeord, till vänster på tavlan, såsom

- Vem?
- Var?
- Varför?
- Vilka? osv.

Övningen kallas för "V-frågor" för att de flesta frågeord börjar på V, men ta gärna med "När?" och "Hur?" också.

Därefter ska deltagarna formulera frågor som skulle kunna användas i ett samtal, för att få konversationen att komma igång och fortsätta. Som hjälp för att formulera frågor har man då både en lista med frågeord och en mängd ord på ett visst tema. Om huvudordet är "jul" eller "julen" så kanske listan med associerade ord är något i stil med "julgran", "släktingar", "snö",

"julklappar", "kyrkan", "skinka", "mat", "fira", "firar inte jul", "snö", "tomte", "gemenskap", "Jesusbarnet", "julafton", "Kalle Anka", osv.

Då kan tänkbara frågor vara "Var ska du fira julen någonstans?" eller "Vilka tv-program brukar du se under julhelgen?" Det är frågor som följer mönstret frågeord + associationsord.

Men i verkligheten kan man också säga "Ska du träffa släkten under julhelgen?" eller "Hoppas att det kommer snö innan julafton!" Det är också uttryck som kan fungera för att föra ett samtal vidare. Och det är ju det viktiga. Det handlar inte om att följa en viss frågekonstruktion utan om att få en diskussion om hur man kan uttrycka sig för att skapa ett samtal. V-frågeorden och associationslistan är till för att få en start på diskussionen, inte något som behöver följas bokstavligt.

Tips:

- När deltagarna ger exempel på frågor, diskutera då i vilka situationer som just den frågan kan fungera bäst. Är det direkt efter man sagt hej till någon man inte sett på länge, eller skulle frågan fungera bättre längre in i ett samtal när man känner sig mer bekväm med varandra?
- Samtalsämnen fungerar bra om de byggs på gemensamma associationer eller intryck. Om man t ex åker buss tillsammans och bussen passerar ett demonstrationståg eller en nöjespark så känns det ofta naturligt att man i samtalet kommenterar just det. Försök att förmedla en realistisk känsla till deltagarna för vad som funkar att säga och göra i verkligheten. Det är det som är värdet med denna övning.

13. "Heta stolen"

(s.66, 108-109)

I den här övningen sitter en av deltagarna på en central stol och övriga deltagare sitter i en U-form framför. Personen i fokus har hjälp av biträdande gruppleddare som sitter bredvid om deltagaren önskar.

Personen i fokus bestämmer ett intresse- eller ämnesområde som de andra ska ställa frågor om. Deltagarna ska sen i tur och ordning ställa frågor om det ämnet och personen svarar.

Gruppen instrueras om att frågorna gärna får vara intressanta och "ha spänst" på samma sätt som skickliga journalister ställer frågor. Det ska inte vara alltför stressande frågor, men sådana som gör att den som svarar måste tänka till. Om ämnet t ex är att musikutövning så är det naturligt att börja med frågor om hur personen utövar sitt musikintresse, vad det är och hur ofta. Frågor som kräver lite mer av den som svarar är t ex "Hur viktigt är det för dig att få

hålla på med musik?” eller ”Finns det delar av musikutövningen som är tråkiga eller jobbiga?” Att få gruppdeltagarna att ställa sådana frågor kan vara olika svårt beroende på vilka gruppdeltagarna är. I vissa kursgrupper kan det ses som överkurs.

Tips:

- Om första frågevarvet gick bra, be då deltagarna att under nästa varv försöka att fördjupa föregående fråga, och inte ställa en helt ny.

14. Diskussionsövning med observatörer

(s. 66-67, 110-111)

I detta moment leder gruppleddaren en diskussion på ett tema som man bestämt i förväg. Diskussionsledaren introducerar ämnet och ser till att gruppsamtalet håller sig till detta, att ordet fördelas och att de deltagare som behöver det får stöd genom att få frågor.

Några i gruppen deltar inte i samtalet utan sitter vid andra änden av bordet och är observatörer. Efter diskussionen får observatörerna dela med sig av vad de sett av deltagarnas agerande i samtalet. Var det som sade tydligt och begripligt? Vände man sig mot den man tilltalade? Tog man ögonkontakt?

Observationsschemat som är en bilaga till denna text kan med fördel användas

Tips:

- Man kan i observationsschemat endast använda den första kolumnen, så att en deltagare endast har till uppgift att observera en person som deltar i diskussionen, medan den biträdande gruppleddaren som också observerar kan göra observationer av samtliga som deltar i diskussionen.
- Vill man öka ambitionsnivån kan man låta en eller flera gruppdeltagare leda diskussionen. Man behöver då gå undan med den deltagare som ska leda diskussionen, och ha ett förberedande samtal där man även bestämmer vilket ämne det ska vara.
- För att hitta allmängiltiga och aktuella ämnen kan man utgå från dagen tidning.

Delprogram IV: Social förmåga

15. Förbereda och genomföra rollspel

(s. 67-70, 112-122)

Delprogram 4 utgörs av social färdighetsträning. Det finns tre delmoment:

- (1) Att förbereda ett rollspel tillsammans med deltagarna
- (2) Att genomföra rollspelet
- (3) Att utvärdera insatserna i efterhand

När man **förbereder** ett rollspel enas man om ett vardagligt och igenkännbart scenario där två (eller flera) personer interagerar med varandra. Man pratar om scenariot och gruppledarna försäkras sig om att deltagarna förstår vad det är för en scen som ska spelas upp. En beskrivning skrivs på en väggtafva eller ett blädderblock. Replikerna skrivs också upp ordagrant (om gruppen behöver det stödet).

Sedan använder man sig av det rum och de möbler man har tillgång till för att arrangera och möblera fram en miljö som stödjer rollspelet i någon mån.

Rollspelen **genomförs** sedan med gruppledarna som förebilder och exempel. Man börjar med att gruppledarna spelar upp scenen med varandra för att visa hur det går till. Därefter kan en gruppledare spela mot en gruppdeltagare. När sedan deltagarna blir mer bekanta med hur det går till så kan deltagarna spela mot varandra.

Efter rollspelet så utvärderar man insatserna på ett positivt och konstruktivt sätt, där kritik framförs i forma av tips och förslag och inte genom att påpeka fel.

Man kan dela in de situationer som skall spelas upp i lågrisksituationer, högrisksituationer och komplexa situationer.

Lågrisksituationer är sådana där risken att det går fel är väldigt liten, t ex att fråga någon om vägen, ge någon beröm eller beställa mat på en restaurang.

Högrisksituationer är situationer där man i förväg inte kan vara säker på hur det kommer att gå, t ex att be någon om hjälp med någonting tidskrävande, att föreslå en aktivitet för en bekant eller att be någon att städa upp efter sig.

Komplexa situationer är sådana där redan gått fel, t ex att man redan ätit på restaurangen och först när man ska betala märker att man tappat plånboken eller mobilen med betalkortet i. Eller att man gjort ett misstag som drabbat någon annan och den personen redan är upprörd.

De första rollspelen man genomför bör vara att spela upp lågrisksituationer, så att man börjar med situationer som är relativt enkla.

Tips:

- Som utvärderingsfrågor efter rollspelen kan man använda standardfrågor som: (1) Vad gjordes bra? Och (2) Vad skulle kunna göras att det blev ännu bättre?

Delprogram V: Problemlösning

16. Identifiera och analysera problem samt välja en lösning (s. 71-74, 123-135)

Detta delprogram går ut på att träna på att lösa problem. Vid problemlösning kan man inte återanvända gamla och välbekanta beteenden, utan man behöver vanligtvis tänka på ett nytt sätt för kunna agera på ett nytt sätt.

Det första steget är att man tillsammans i gruppen **identifierar** ett problem som kan behöva lösas, gärna något som är ett problem som är aktuellt för någon eller några deltagare i gruppen. Det kan vara att komma ihåg uppgjorda tider, att hitta dit man ska och beräkna restid eller att planera veckoinköp för att få ekonomin att gå runt.

I det andra steget enas man om en gemensam **beskrivning** av problemet där man diskuterar vad problemet består i och hur situationen skulle vara när problemet är löst.

Därefter **brainstormar** gruppen och alla lösningsalternativ som nämns skrivs upp på tavlan.

I steg fyra **utvärderas** lösningsförslagen genom att man förser dem med ett antal plus- och minustecken som visar de för- respektive nackdelar som man kommer fram till för varje förslag.

I steg fem diskuterar man sig fram till vilken lösning som bör **väljas**. Det är inte nödvändigt att alla i gruppen är ense, men gruppledarna behöver ta ställning till hur mycket det är lämpligt att försöka påverka deltagarnas val.

I det sjätte steget **tillämpas** lösningen, ifall det problem man jobbat med är något som har en lösning som kan testas t ex som hemuppgift för någon av deltagarna.

Det sjunde steget är **återkoppling** till gruppen ifall man har en lösning som prövats. Om resultatet inte blev det förväntade så diskuteras och undersöks olika förklaringar till varför det blev som det blev.