

# AGENDA

© 2003 Psykologspesialist Ole Johan Hovland, dr. philos.

## 1. Aktuell situasjon:

- Hvordan går det? Har det hendt noe spesielt siden sist?

## 2. Rekapitulering av foregående sesjon:

- Husker du og kan du kort rekapitulere hva vi snakket om sist?
- Har du fundert noe mer på det og har dette gitt noe resultat i form av ønsket/uønsket endring i livssituasjonen din (eventuelt hva?)?

## 3. Gjennomgåelse av hjemmearbeid:

- Har pasienten gjort den? Hvis ikke, ta i første omgang på deg skylden, analyser åpent hvilke feil du kan ha gjort som har ført til at hjemmearbeidet ikke ble gjort. For upresist, uklart, omfattende, etc. Noe som bør tas opp på dagsorden?

## 4. Dagsorden:

- Hva skal vi ta opp/konsentrere oss om i dag? Jeg kan tenke meg at vi ...../Har du noe du spesielt ønsker at vi tar opp?
- Samarbeid/enighet.

## 5. Arbeid med tema/problem ut i fra dagsordenen:

- Avgrensning og vanskegradsnivå → konkretisering.
- HTR-enheter → Betingede antagelser/ubetingede over-bevis(ninger).
- Bearbeidelse ved hjelp av ulike kognitive/emosjonelle/atferdsmessige teknikker.

## 6. Oppsummering:

- Gjennomgå hva som er blitt gjort i sesjonen. Dette er viktig for både å sikre seg mot misforståelser og for å fokusere på arbeidsmåten, slik at klienten lettere kan lære den (sosialisering).

**Gjør dette til et samarbeid hvor begge er bidragsytere.**

## 7. Hjemmearbeid:

- Innhold/rasjonale/potensielle problemer
- **Skriv den opp** slik at begge har den nedtegnet til neste gang.

## 8. Tilbakemelding:

- Utbytte
- Reaksjoner

Hva opplevde pasienten som positivt?
Hva om noe opplevde pasienten som negativt?