

Veiledet selvhjelp som metode ved vedvarende utmattelse

Veiledet selvhjelp er en metode for systematisk samarbeid mellom pasient og helsepersonell, der du som pasient selv står for gjennomføringen av tiltakene. Forskning har vist at denne fremgangsmåten kan gi gode resultater ved en rekke former for helseproblemer, blant annet vedvarende utmattelse og søvnproblemer. Metoden er ment som supplement til annen nødvendig helsehjelp ved sykdom.

Samarbeid med lege og annet helsepersonell

Opplegget er basert på informasjonsmateriellet om veiledet selvhjelp ved utmattelse på hjemmesiden www.kognitiv.no, og støttet av Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering. Det er utarbeidet av psykologene Torkil Berge og Elin Fjerstad, ved Diakonhjemmet Sykehus, og blant annet prøvd ut for personer med inflammatorisk revmatisk sykdom. Du kan spørre fastlegen din, eller annet helsepersonell som sykepleier, ergoterapeut, fysioterapeut eller psykolog, om vedkommende vil stille opp som en samarbeidspartner i gjennomføring av opplegget. Du kan eventuelt ta med deg denne beskrivelsen som informasjon. Så kan du diskutere med ham eller henne hvordan du kan tilpasse opplegget til din situasjon, blant annet om det må tas spesielle hensyn til sykdom og andre plager. Mange leger kjenner til kognitiv terapi og vet om prinsippene i tiltakene. Legens viktigste oppgave i veiledet selvhjelp er imidlertid å være en dialogpartner der du får presentert *dine* erfaringer med opplegget. Du prøver ut tiltakene som beskrives i opplegget, time for time, og drøfter dine erfaringer med samarbeidspartneren din.

Dere bør sette opp minimum tre samtaler til dette, gjerne flere, med minimum 15 minutters varighet. Samtalene kan både skje ansikt til ansikt og over telefon. Vi anbefaler at dere etablerer et forutsigbart og forpliktende samarbeid. Det er viktig at samarbeidspartneren, for eksempel fastlegen din, kjenner til selvhjelpsopplegget som du jobber med. Da kan han/hun hjelpe deg til å legge vekt på det som er mest relevant, og peke fremover ved å vise til hva som kommer som neste tema. Dette hjelper på fremgangen i opplegget.

Råd om iverksetting av veiledet selvhjelp

Å gjennomføre opplegget krever både tid og krefter. Derfor er det lurt at du på forhånd ”samlar motivasjon”. *Tenk igjennom hvorfor du ønsker å ta fatt i problemene nå.* Hva er det som motiverer deg for å gjøre endringer? Hva oppnår du om du klarer å gjøre noe med

problemene? Hva blir følgene om du ikke gjør noe med dem nå?

Konkretiser hva du vil jobbe med. Se for deg at du har gjennomført hele opplegget. Hva tenker du er blitt annerledes da? Hva er det du ønsker å få til? Beskriv hva du konkret ønsker å oppnå og hva du vil skal bli annerledes.

Sett av tid til selvhjelp. Det å følge dette opplegget tar tid. Vær realistisk på tidsbruken. Tenk igjennom hvor mye tid du har til rådighet, og planlegg hvordan du skal utnytte denne tiden best mulig. Du vil måtte prioritere dette opplegget i en periode fremover. På samme måte som ved annen form for trening og endringsarbeid kan motivasjonen svinge, og det er viktig at du har en plan som sikrer en viss regelmessighet i selvhjelpen.

Lag gode og realistiske tidsrammer. Å ha et avgrenset tidsvindu gir trolig økt utbytte av dette opplegget. Følg derfor timebeskrivelsen som er satt opp og utfør de ulike hjemmeoppgavene, og ha gjerne klare tidsfrister for gjennomføringen. Det gir deg forutsigbare rammer.

Sett realistiske mål. Det er viktig å være realistisk med hensyn til hvilke mål du setter deg. Du skal ikke gape over mer enn du makter. Stiler du for høyt til å begynne med, kan du raskt bli frustrert og gi opp på halvveien. Sett deg heller mindre mål som du har muligheter til å lykkes med, så kan du heve listen etter hvert.

Vær forberedt på tilbakeslag. Du må trolig regne med tilbakeslag underveis. Tenk på disse som en mulighet for læring og for justering av tiltak. Her er det viktig å ha en samarbeidspartner å drøfte med.

Bruk gjerne en medhjelper. Terskelen for å komme i gang alene kan være høy, og det kan bli vanskelig å opprettholde systematisk arbeid med utmattelse på egen hånd. Bruk av medhjelper kan være til hjelp og inspirasjon. En medhjelper kan være noen i familien, en god venn eller en kjæreste. Det er fint om denne medhjelperen har satt seg inn i hva problemene innebærer, hva metoden består i og hvordan han eller hun best kan være til hjelp.