# Forventningssjekk ved angstbehandling

På en skala fra 0–100, der 0 er ikke i det hele tatt; 50 er middels og 100 er maksimum:

0–100

* *Hvor logisk synes du behandlingen virker?*  \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_
* *Ut fra det vi har snakket om, ville du anbefalt*

*behandlingen til en venn som var plaget av angst?* \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_

* *Hvor mye tro har du på at du vil greie å gjennomføre*

*behandlingsopplegget?*  \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_

* *Hvor mye tro har du på at behandlingen vil hjelpe deg?* \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_

Dersom pasienten oppgir skårer lavere enn 70, kan du spørre om årsaken til at pasienten ikke har større tiltro til fremgangsmåten: *Hva gjør deg usikker på om dette kan hjelpe deg?*

Sammen kan dere prøve å finne løsninger på eventuelle hindringer. Legg vekt på man skal samarbeide og at fremgangsmåter skal tilpasses pasientens situasjon og behov (passe fort, ikke for gradvis, med riktig støtte når det blir ubehagelig). Så kan dere eventuelt gjøre en ny vurdering av forventninger til behandlingsopplegget, der de nye skårene skrives opp ved siden av de gamle, for eksempel på tavle eller flippover.

Det er også mulig å undersøke hvorfor pasienten satte 70 og ikke en lavere skåre, for eksempel 45. Et slikt spørsmål kan føre til at pasienten får satt ord på positive grunner til å velge å sette i gang med angsttrening og slik få styrket sin indre motivasjon.

En del pasienter er ambivalente og usikre i starten, men får styrket tro på behandlingen og på deg som terapeut når de først har fått en konkret demonstrasjon gjennom en øvelse eller to. Da får du også vist hvordan øvelsen gjøres i nært samarbeid mellom pasienten og deg. Gjennomføring av eksponeringsøvelser tidlig i behandlingen er ofte viktig for å bygge opp positive forventninger og styrke behandlingsalliansen.