

LIVSKARTAN

KONCEPTUALISERINGSMALL

För att kunna arbeta systematiskt utifrån acceptance and commitment therapy (ACT) är det ofta hjälpsamt att ha en mall för att konceptualisera patientens svårigheter och göra de mer begripliga. Följande mall konceptualiserar ACT utifrån **fyra grundläggande frågor**.

Genom att hjälpa patienterna att kunna besvara dessa fyra frågor kan de lära sig hantera de flesta situationer och skapa en meningsfull tillvaro.

The diagram is a conceptualization template for ACT. It features a central 2x2 grid of colored boxes: top-left is green (HÄLSA), top-right is blue (ARBETE), bottom-left is red (RELATIONER), and bottom-right is orange (FRITID). A vertical double-headed arrow is on the left, and a horizontal double-headed arrow is on the top. Surrounding this central grid are four sets of question boxes, each with two columns: 'VILKEN RIKTNING?' and 'HUR KAN JAG GÖRA?' in the top row, and 'VAD HINDRAR MIG?' and 'HUR HANTERA HINDREN?' in the bottom row. The top-left set is green, the top-right is blue, the bottom-left is red, and the bottom-right is orange. At the bottom center, there is small text: 'LIVSKARTAN™ Johan Pahnke 2018 www.brainproof.se'.

I vilken riktning vill patienten gå?

(Livsvärden & motivation)

Hur kan patienten gå i den riktningen?

(Målbeteenden & ändamålsenligt handlande)

Vad hindrar patienten att gå i den riktningen?

(Exekutiv dysfunktion; tankar, känslor & kroppssensationer; fusion; icke-acceptans; icke-närvaro; bristande kontakt med livsvärden; kontextuella faktorer)

Hur kan patienten hantera hindren?

(Färdigheter & förhållningsätt; acceptans; defusion, närvaro; kontakt med livsvärden)

MODUL 1.

I VILKEN RIKTNING VILL PATIENTEN GÅ?



I den här modulen kartlägger du patientens **livsvärden och motivationshöjande faktorer** inom fyra viktiga livsområden. Inom varje område ställ dig frågan:

*Vad tycker patienten är **viktigt**?*

*Vad har patienten gjort förut som varit **viktigt**?*

*Hur **skulle livet vara** för patienten om det inte fanns några hinder?*

Hälsa	
Arbete	
Relationer	
Fritid	

MODUL 2.

HUR KAN PATIENTEN GÅ I DEN RIKTNINGEN?



I den här modulen kartlägger du patientens **målbeteenden och ändamålsenliga handlande** inom fyra viktiga livsområden. Inom varje område ställ dig frågan:

*Vad vill patienten **göra** som är i linje med sina livsvärden?*

*Vad har patienten **gjort** förut som varit viktigt?*

*Vad skulle patienten **göra** om det inte fanns några hinder?*

Hälsa	
Arbete	
Relationer	
Fritid	

MODUL 3.

VAD HINDRAR PATIENTEN ATT GÅ I DEN RIKTNINGEN?



I den här modulen kartlägger du patientens **hinder** för att utföra målbeteenden och ändamålsenligt handlande inom fyra viktiga livsområden. Inom varje område ställ dig frågan:

Vilka svårigheter med exekutiva funktioner eller kognitiva färdigheter har patienten?

Vilka kontrollstrategier eller undvikanden ägnar sig patienten åt?

Hur förhåller sig patienten till sina tankar, känslor och kroppssensationer?

Kontextuella faktorer som hindrar patienten?

Hälsa	
Arbete	
Relationer	
Fritid	

MODUL 4.

HUR KAN PATIENTEN HANTERA HINDREN?



I den här modulen kartlägger du vad patienten kan göra för att **hantera hindren** för att utföra mål beteenden och ändamålsenligt handlande inom fyra viktiga livsområden. Inom varje område ställ dig frågan:

Vilka färdigheter eller resurser har patienten använt tidigare?

Vilka ACT-färdigheter skulle patienten vara hjälpt av att tillägna sig?

Övriga faktorer eller färdigheter som skulle hjälpa patienten?

Hälsa	
Arbete	
Relationer	
Fritid	