

# En god start

## Hva er viktig i første møte med brukeren?

Veiledet selvhjelp med nettbaserte verktøy er fortsatt nytt og ukjent for mange. De fleste fagpersoner som bruker Assistert Selvhjelp vil raskt oppdage at det først og fremst er arbeidsmåten som er uvant, og ikke behandlingen eller *teknikken*. Her har vi samlet noen gode råd for det første møte med brukeren:

### 1. Gi tilbudet med god samvittighet

Noen fagpersoner har en feilaktig oppfattelse av at Veiledet selvhjelp ikke er like god behandling som tradisjonell behandling. Veiledet selvhjelp er en veldokumentert behandlingsmetode for psykiske lidelser og søvnproblemer. Metoden bygger primært på kognitiv terapi, og hovedmålet er å gi effektiv behandling til flere. Dette gjøres ved å erstatte deler av tiden fagpersonen ellers ville brukt ansikt-til-ansikt (e.l.) med egeninnsats fra brukeren.

Et viktig forbehold er at brukere som har god effekt av veiledet selvhjelp har relativt god funksjonsevne, og noe evne til å jobbe strukturert på egenhånd.

Alternativet er ofte å vente, og det vil gi mening å kunne gjøre noe aktivt på egenhånd når man har mulighet. Din oppfatning vil som regel skinne gjennom. Det er generelt sett lurt at du gjør deg kjent med innhold du anbefaler brukere å jobbe med på egenhånd, og forsikre deg om at du kan gå god for dette.

## **2. Gi nok informasjon**

Forskning på Assistert Selvhjelp har vist at flere brukere har savnet god informasjon fra fagpersonen før oppstart med verktøyene. Fokuser på behov, og tenk praktisk og konkret:

Hva skjer når man logger inn?

Hva er greit å vite på forhånd om det som kommer?

Merk deg hvilke spørsmål du har nå. Kanskje de du skal veilede vil noen av de samme spørsmålene?

## **3. Lag en felles plan**

Det gir en trygghet for både deg og brukeren å ha en ramme rundt oppfølgingen. Det kan være lurt å avklare ting som:

Hvor lang periode er satt av?

Hvor ofte skal vi møtes?

Skal oppfølging foregå i form av fysiske møter, pr telefon, video-konsultasjon, gruppe etc.?

Hvor mye arbeid skal gjøres mellom hver gang?

Skap trygghet med å vise og forklare

Det kan være lurt å ta en kort praktisk gjennomgang. Dette kan også gjøres med veiledning på telefon.

## **4. Avklar forventninger og fremdrift**

Bruk nok tid på forventningsavklaring og hensikten med å bruke veiledet selvhjelp. Det er ikke selvsagt at brukere vet at de kan gjøre mye av jobben selv gjennom egeninnsats. Det er heller ikke selvsagt at de forstår hvorfor egeninnsats er viktig og bra for dem.

Vi anbefaler ALLTID oppfølging. En unison erfaring fra praksisfeltet er at det er lurt å ha jevnlig treffpunkt, som regel ukentlig, og det bør helst ikke gå lenger enn to uker mellom hver kontakt med brukeren. I starten vil noe av det viktigste være å bidra til at brukeren kommer i gang med egeninnsats. Det kan være lurt å snakke om arbeidsmengde, og gjør gjerne konkrete avtaler om oppfølging. Anbefalt mengde hjemmearbeid kan variere veldig, men for mange vil 1 del per uke være overkommelig. Andre vil klare mer og noen behøver mer tid. Det kan være lurt å anbefale jevnlig jobbing med innhold mellom kontaktpunktene, gjerne 2-3 ganger i uka.

## **5. Hopp i det, og del erfaringer**

For mange er det den nye arbeidsmåten som er mest ukjent, men de fleste vil raskt bli tryggere når man får litt erfaring. Det er veldig lurt å dele erfaringer med kollegene dine, og spør gjerne om innspill fra fagpersoner i andre virksomheter med lengre erfaring.

Er dette nytt og ukjent for deg, kan det ofte være en god ide å være åpen om dette ovenfor brukeren. Spør gjerne om det er greit at dere prøver dette ut i felleskap.