

Den **Problemløsende metode**

Arbejdsbog



SUNDT
SIND

Velkommen til SUNDT SIND

I dette forløb vil du lære at bruge den problemløsende metode

Husk altid at medbringe denne arbejdsbog til samtalerne, som foregår i lægehuset og varer ca. 30 minutter.

Du vil altså opleve, at der er mere tid, end når du ellers opsøger dit lægehus.

Det er dig, der bestemmer, hvilke problemer og løsninger I skal arbejde med. Det behøver ikke at have noget med fysisk sygdom at gøre.

Gennem metoden lærer du trin for trin at håndtere problemer og udfordringer.

Om den problemløsende metode

Metoden er opdelt i **5 trin**, og der er én side for hvert trin:

TRIN1: Problemliste: Hvilke problemer er der i mit liv?

TRIN2: Problemafklarung: Hvorfor opstår problemet?

TRIN3: Løsninger: Hvilke løsninger kan jeg forestille mig?

TRIN4: Valg af løsning

TRIN5: Kom godt i gang

Din behandler guider dig trinvist gennem metoden.

Når du har lært metoden, vil du være i stand til at benytte værktøjet selvstændigt i fremtiden.

Det er meget vigtigt, at du inden den første konsultation har udfyldt de spørgeskemaer, som du har fået tilsendt pr. mail/SMS eller har fået udleveret, da du blev informeret om projektet.

TRIN1 Problemliste

Hvad går du og tumler med? Hvad fylder for dig for tiden?

1	
2	
3	
4	
5	
6	

Har du svært ved at komme på noget?

Her er nogle problemer, som du kan overveje

- Forholdet til andre familiemedlemmer, fx børn
- Forholdet til ægtefælle eller partner; skilsmisse
- Problemer på studiet eller arbejdet
- Sygdom; egen eller hos nærmeste
- Økonomiske vanskeligheder
- Arbejdsløshed
- Boligforhold
- Ensomhed
- Misbrugsproblemer
- Mobning
- Tab og sorg

TRIN2 Problemafkklaring

Vælg ét problem fra problemlisten fra TRIN1

1

Hvornår forekommer problemet?

2

Hvor forekommer problemet?

3

Hvem er involveret i problemet?

4

Hvordan reagerer jeg, når problemet er til stede?

5

Hvorfor opstår problemet?

Spørgsmål til yderligere afklaring

6

Hvorfor er problemet et problem for mig?

7

Hvad forhindrer problemet mig i at gøre?

8

Endelig problemafkklaring / Problemet som skal løses:

TRIN3 Løsninger

Skriv mindst tre løsninger på dit problem.

Den første løsning er ikke altid den bedste.

Vurder ikke, om løsningen er god eller dårlig, men skriv alle de løsninger ned, som du kommer i tanke om.

1

2

3

4

5

TRIN4 Valg af løsning

Overvej styrker og svagheder ved alle løsningerne fra TRIN3

Hvor meget tid og anstrengelse kræver løsningen?

Indebærer løsningen økonomiske fordele eller ulemper?

Hvordan vil løsningen påvirke de nærmeste relationer?

Vælg til sidst den løsning, du vil arbejde videre med.

Styrker

Svagheder

1

2

3

4

5

TRIN5 Kom godt i gang

Når du har valgt en løsning, skal du overveje følgende:

1

Hvad skal gøres?

2

Hvor skal det gøres?

3

Hvem involverer løsningen?

4

Hvordan skal det gøres?

Egne noter

Egne noter

Læs mere om projektet SundtSind på
www.feap.au.dk/sundtsind

