



Interpersonell psykoterapi (IPT) ca 12 – 16 ggr vid Gävle Friskvård & Psykologmottagning

Initialfas/Bedömningsfas

Vid det första tillfället genomför vi en noggrann strukturerad intervju utifrån ett skattningsformulär som heter Psykiatrisk Egenbedömning CPRS–S-A som mäter symptom för diagnoserna depression, ångest eller tvångs syndrom. I bedömningsfasen är det av vikt att utbilda klienten i depressionssymptomen och att detta är en sjukdom som är behandlingsbar och tydliggöra att det inte ska förknippas med individens personlighet. Det är också av betydelse att ta reda på när depressionen startade i klientens liv s k ”onset”. Användbar teknik är att göra en tidslinje tillsammans med klienten.

Vi lägger stor vikt på att försöka ringa in vad det aktuella måendet handlar om, hur det påverkar klientens relationer i vardagen i dagsläget. Stor vikt läggs på att kartlägga vilka relationer som finns och hur nära de är klienten rent känslomässigt. Vilka stödfunktioner dessa personer har, även vilka affekter som förknippas med respektive relation är viktigt att kartlägga. I samband med den här relationsinventeringen försöker vi titta på vilka beteenden som personen skaffat sig under uppväxten, men som idag inte är funktionella utifrån de aktuella relationerna i dagsläget. Att ringa in och välja fokusområde som är förknippat med diagnosen depression eller ångest är mycket viktigt inför mellanfasen, behandlingsdelen. Tillsammans med klienten bestämmer terapeuten vilket av följande fokusområden som är förändringsbart: Rollkonflikt, Rollförändring, Komplicerad sorg eller om det förekommer en generell Sårbarhet eller Brist som är avgörande för det aktuella måendet idag.

Avslutningsvis i bedömningsfasen avrundas det hela med att fastställa ett kontrakt mellan klient och terapeut. I kontraktet görs en s k IPT-formulering där man tillsammans bestämmer fokusområde och mål med behandlingen. I kontraktet tydliggörs också att klienten är ansvarig till att arbeta med sina relationer utifrån IPT i vardagen. Vi bestämmer också ramar såsom tid, längd och vad som sker vid uteblivande i terapin.

Mellanfasen

Symptomskattning görs regelbundet under hela behandlingen. Behandlingssessionen inleds alltid med frågan ” Hur har det varit sedan vi träffades senast?” Utifrån klientens berättelse om vad som hänt formuleras frågan: ”Hur har det påverkat ditt mående?”

Adress

Hantverkargatan 33
803 23 GÄVLE

Telefon

026 - 10 16 00
0739 – 87 66 46

Webb

www.gavlepsykologmottagning.se
Innehar F-skatt

E-post

info@gavlepsykologmottagning.se
kristin@gavlepsykologmottagning.se



I mellanfasen som är själva behandlingsdelen arbetar man utifrån det bestämda fokusområdet som kan vara Rollkonflikt, Rollförändring, Komplicerad sorg eller Sårbarhet/brist i förhållande till de depressiva symtomen.

Terapin i behandlingsdelen handlar om att åstadkomma positiva förändringar till att minska symtomen på depression och som i den här terapiformen handlar om relationer mellan människor. Detta görs bland annat genom att ständigt koppla de vardagliga händelserna med vilka känslor som uppstår hos klienten. Man samtalar om de problem som uppstått mellan behandlingstillfällena och hur dessa har påverkat relationerna. Detta görs genom olika terapeutiska tekniker. Terapeuten är aktiv, uppmuntrande och stödjande och framhåller möjligheter till förändring. Fokus på problemlösning med en positiv allians där terapeut och klient gör jobbet tillsammans på ett utforskande sätt. Terapeuten sammanlänkar ständigt måendet till händelse eller händelse till mående. Utifrån vardagens innehåll koppla vilka konsekvenser händelser får för måendet och vad som vidmakthåller symtomen och triggar till nya händelser osv. Ofta kan terapin handla om att använda sig av den relation som uppstår mellan klient och terapeut i terapirummet. Med tekniken Terapeutisk allians kan terapeuten använda sig av de känslor som uppstår i terapirummet. Det kan också handla om att terapeuten använder sig av klarifiering då kontraster eller paradoxer kan uppstå i rummet. När klienten verbalt talar om en känsla som inte överensstämmer med dennes uttryck. En annan teknik är rollspel där man kan se terapirummet som en träningsbana där det är tillåtet att kommunicera på nya sätt. Rollspel kan vara en teknik att öva i som mynnar ut i att klienten så småningom provar det nya sättet att kommunicera på sina relationer i vardagen för att förbättra depressionssymtomen.

Avslutningsfasen

Vid terapiavslutningen förbereds klienten för framtiden. Klienten påminns under mellanfasen om att det kommer ett avslut om X antal sessioner. Ibland kan terapeuten lyfta funderingar kring hur klienten skall hantera olika situationer senare när behandlingen är avslutad osv. Avslutningssamtalen handlar om att vi pratar om ev reaktioner på det kommande avslutet. Vad som behöver göras fortsättningsvis för att klienten skall ha fortsatt symptomlindring av depressionssymptom. Frågor som ”Vad ska du göra för att må fortsatt bra?”, ” Vad gör du om du skulle må sämre igen?” Terapeuten klargör för klienten att det är viktigt att fortsätta träna på, och ständigt använda, de färdigheter som har utvecklats under terapin.

Epikris skrivs av terapeuten där det framgår hur måendet har utvecklats under behandlingstiden och hur man tänker sig att framtiden kan se ut för att klienten skall hålla nere sina depressiva symtom. Klienten får ta del av epikrisen som skickas till inremmitterande läkare.

Adress

Hantverkargatan 33
803 23 GÄVLE

Telefon

026 - 10 16 00
0739 – 87 66 46

Webb

www.gavlepsykologmottagning.se
Innehar F-skatt

E-post

info@gavlepsykologmottagning.se
kristin@gavlepsykologmottagning.se