

## Psykoedukation i gruppe for depressionspatienter, som indgår i Collaborative Care Projektet

### Forslag til rammen:

Antal patienter: 4-8

Antal behandlere: 1- 2

Varighed: 6 sessioner a 2 timer

### Manual til Psykoedukation i gruppe for patienter med depression i Collaborative Care

#### 1. Session

##### Psykoedukation.

- Generel introduktion til psykoedukation.
- Præsentation af deltagerne.
  
- Depression:
- Symptomer og udbredelse
- Stress-sårbarhedsmodel (hvordan/hvorfor/hos hvem opstår depression)
- Økonomisering af ressourcer
- Behandlingsmuligheder (Medicin, Kognitiv adfærdsterapi og ECT)
- Opmærksomhedsøvelse
  
- Hjemmearbejde:

Læse udleveret materiale ( information pjece om depression fra Regionen)

Aftenterapi/ugeskema/sammenhæng mellem aktiviteter og humør

#### 2. Session

##### Mestring af kognitive vanskeligheder.

- Opmærksomhedsøvelse
- Opfølgning på hjemmearbejder
  
- Definition og beskrivelse af kognitive vanskeligheder
- Hjernens funktion
- Hvert enkelt gruppe medlem beskriver egne kognitive vanskeligheder
- Mestring af kognitive vanskeligheder
  
- Hjemmearbejde:

Afprøvning af kompenserende strategi/ Planlæg din hverdag

### **3. Session**

#### **Behandling af depression.**

- Opmærksomhedsøvelse
- Opfølgning på hjemmearbejde

- Om Kognitiv adfærdsterapi

Depressionsmodel (Eksempelvis Triade, Diamant, Onde Cirkler)

Kognitiv omstrukturering af negative automatiske tanker

- Medicinsk behandling

- Hjemmearbejde:

Registreringsopgave

### **4. Session**

#### **Tænkning og adfærd (Videre arbejde med adfærdsterapi)**

- Opmærksomhedsøvelse
- Opfølgning på hjemmearbejde

- Opfølgning af negative automatiske tanker og generering af alternative tanker

5-kolonneskema

- Hjemmearbejde:

2 eller 5-kolonneskema, registreringsopgave, håndtering af grublerier

### **5. Session**

#### **Pårørende inviteres med**

- Introduktion til opmærksomhedsøvelsen
- Opfølgning på hjemmearbejde
- Psykoedukation om depression og behandling
- Depression i familien/ netværket - hvordan tackler vi det ?
- Introduktion til forebyggelses- og tilbagefaldsplan

- Hjemmearbejde:

Hvordan tackler vi depressionen i familien/netværket

### **6. session**

### **Udfærdigelse af en forebyggelsesplan.**

- Opmærksomhedsøvelse
- Opfølgning på hjemmearbejde
- Tilknytning til arbejdsmarked
- Mål for fremtiden
- Håndtering og forebyggelse af tilbagefald
- Evaluering af forløbet psykoedukation