

A person wearing orange sneakers and black leggings is walking on blue stairs. The image is a close-up shot of the person's feet and lower legs. The stairs are made of blue metal with a textured surface. The person is wearing bright orange sneakers with white soles and black leggings. The background is a bright blue sky.

HUR DU KAN
ÖKA FÖLJSAMHET TILL
HEMUPPGIFTER

LIRIA ORTIZ

LLOA FÖRLAG

Hur du kan öka följsamhet till hemuppgifter.

© Liria Ortiz och LLOA Förlag, 2020.

Hemsida: www.liriaortiz.com, E-mail: liria.ortiz@gmail.com

Formgivning inlaga: Liria Ortiz

Omslag: Liria Ortiz

Kopieringsförbud! Mångfaldigande av innehållet i denna bok, helt eller delvis, är enligt lag om upphovsrätt förbjudet utan medgivande av Liria Ortiz. Förbudet avser såväl text som illustrationer och gäller varje form av mångfaldigande. Innehållet kan citerats fritt om man refererar till boken.

Innehållsförteckning

Hemuppgifter: syften och mål	3
Sandwich-tekniken	6
Systematisk uppmuntran	6
Checklista för systematisk uppmuntran.....	7
Förklara funktionen av hemuppgifter (vilket ofta är klokt att göra återkommande).....	8
Personer som inte gör hemuppgifter.....	9
Checklista - När man inte gör hemuppgifter – några frågor att ställa till dig själv:	12
Litteraturlista och källor till den här handboken	

Hemuppgifter: syften och mål

Målet med färdighetstränande inslag i behandling är att personen ska lära sig nya sätt att hantera svårigheter i livet och att de sätten ska bli automatiserade (Sjöström, 2019). För att uppnå detta mål behöver personen öva på att använda de färdigheter som demonstrerats och övats under sessionerna, i sin vardag. En metod för detta är att erbjuda personen att öva färdigheter genom *hemuppgifter*. Kanske bör man dock undvika att använda just termen "hemuppgift" när man talar med personen, eftersom den lätt kan associeras till skolsituationer och lärare-elev-relationer, som kanske inte har så mycket att tillföra behandlingen utan som i värsta fall kan få dem på riktigt dåligt humör.

Padesky, 2020, föreslår att man istället pratar om lärdomar, utforskande, erfarenheter...och formulera dig gärna i medryckande och inkluderande satser som:

- *Låt oss se vad som händer om...*
- *Låt oss utföra ett experiment den här veckan...*
- *Jag är nyfiken på vad du kommer att märka, när...*
- *Skriv ner vad som händer, så ser vi vad vi kan lära av det nästa gång.*

Den här typen av språkval är mycket mer engagerande än ord såsom "hemuppgift", eftersom det är väldigt få som blir exalterade av att göra läxor. Det är mer sannolikt att människor får energi av tanken på experiment, undersökningar och upptäckter och att skriva ner det de har observerat, liksom av att prova, testa eller försöka med något, för att se om det hjälper.

Ett exempel som Padesky, 2020, beskriver är Bill som söker framgång med sina relationer. När hans terapeut, en halvtimme in på sessionen, frågar honom om vad som känts som det mest användbara som han lärt sig av dagens terapi, svarar Bill att det som intresserade honom mest var det han lärde sig om tankar och bilder, eftersom han insåg att det stämde med vad han upplevde när han försökte inleda relationer. Med detta i åtanke, vilken av följande uppgifter tror du han med störst sannolikhet utför?

- *Skriv ner tio tankar och bilder den här veckan.*
- *Läs kapitel 6.*
- *Föreställ dig själv att du förbereder dig för att ringa Pat för en date. Skriv ner tre tankar eller bilder som kan hindra dig från att ringa henne. Välj en av dessa tankar eller bilder, se om du kan slutföra bevis i kolumnerna, med frågorna i rutan som du fick förra veckan. Lagg märke till om du känner dig mer eller mindre benägen att ringa Pat efter att du har arbetat med att fylla i frågeformuläret.*

Trots att den tredje uppgiften (c) är mer komplex, är Bill mest benägen att utföra den, eftersom den är direkt kopplad till hans problem. Om han dessutom har haft svårt för att ringa och fråga om en dejt, kommer han förmodligen att vara intresserad av att lära sig mer om den här erfarenheten. Därför kommer Bill att ha större utbyte av det tredje uppdraget än nytta han kunde ha dragit från 1 och 2.

Mål med hemuppgifter är:

- att öva de nya färdigheter som personen introducerats till under sessionen, fått demonstrerade, övat och börjat lära sig
- att testa att använda färdigheterna i den vardag där personens problem finns och börja anpassa färdigheterna till hans unika situation

- att upptäcka svårigheter och hinder för att kunna använda färdigheterna som tänkt och hitta lösningar på dessa

Att lära sig och göra nya erfarenheter

Ett huvudmål för terapi eller en behandling är att lära sig. Ibland lär människor sig mer från oönskade än från framgångsrika resultat. Så kanske vi snabbt lär oss vilken mat vi inte tål medan det är svårare att minnas vilka kryddor som fanns i den där grytan. Personer kan bli avskräckta om en terapeut verkar förvänta sig särskilda resultat som sedan visar sig svåruppnåeliga.

Förutsäg därför inte vad personen kommer att lära sig av sina aktiviteter. Var istället öppen för all kunskap som hen får av experimenten, observationerna eller de skriftliga övningarna. För att förbereda hemuppgiften säger du kanske: *Vi har idag pratat om hur du kan säga vad du vill inför dina vänner. Vi vet inte om detta fungerar förrän du testat det. Tror du att det kan vara värt att prova det vi övade idag ett par gånger den här veckan?* Om personen håller med, kan du fortsätta med: *När du gör det, så tänk på hur du känner dig och på hur dina vänner reagerar. Det hjälper oss att lära oss om denna idé är till hjälp eller inte.* Denna instruktion håller dörren öppen för både förväntade och oväntade resultat.

Ett annat exempel från Padesky, 2020. Marla kunde till exempel upptäcka att hennes vänner blev irriterade, när hon uttryckte sina önskemål. Även om det kanske var oväntat, ger detta resultat dig viktig information som kan förändra er ömsesidiga förståelse för hennes problem. Hon känner kanske en börda, eftersom vännerna inte respekterar hennes känslor, eller kanske hon uttrycker sig på ett sätt som väcker irritation hos andra.

Det är en del av terapeuternas eller behandlarnas uppgift att hjälpa personen att lära sig *något* från varje övning som avslutats. Man bör sträva efter att hjälpa personen att lära sig av ofullständiga uppgifter också, till exempel när en person visar vilja att läsa ett kapitel eller fylla i ett arbetsblad och sedan inte gör det. Undersökningen av *varför* kan avslöja livshändelser, stämningar eller åsikter som påverkar framstegen, eller så kan terapeuten lära sig att vissa aspekter eller syften med hemuppgiften inte varit tillräckligt tydliga för personen.

Vad vi ber personer att göra, liksom *hur* vi ber dem, har en stor inverkan på deras nivå av deltagande. Genom att följa ett par enkla riktlinjer kommer sannolikheten för att personen utför uppgifterna att öka. Det ökar även chansen att andra färdighetsövningar utförs mellan möten.

Några förslag för hemuppgifter

Förslag för hemuppgifter från metoden Community Reinforcement Approach, CRA, (Sjöström, 2019) innebär att de ska vara:

- korta
- positiva
- specifika och mätbara
- anpassade till personens förutsättningar och miljö

Några tips för att underlätta för en person att lyckas med hemuppgifter:

- be om lov att nämna några möjliga hinder för att göra hemuppgifter om personen inte kommer på några
- hör av dig till personen efter ett tag och påminn om hemuppgiften, till exempel genom sms

- föreslå personen att använda någon i omgivningen som stöd och bollplank vid genomförandet av hemuppgifter

En hemuppgift bör formuleras på ett kort och specifikt sätt. Här ett exempel:

- *Skriv en lista, som ska vara klar på onsdag i denna vecka klockan 17.00 över mina fem viktigaste skäl för att börja med....*

Hemuppgifterna ska vara enkla för att passa in i personens vardagsliv, till exempel kan en arbetande mamma med två små barn behöva anstränga sig enormt mycket för att kunna utföra en uppgift på fem minuter om dagen. Diskutera och kom fram till rimliga förväntningar med varje person. Vissa kommer att kunna avsätta 15 – 20 minuter per vecka till varje uppdrag; andra kanske kan spendera så mycket som en timme per dag.

Om terapin eller behandlingen går för snabbt kan personen börja känna sig vilse och sluta utföra de tilldelade hemuppgifterna. Ibland måste personen fylla i olika frågeformulär och arbetsblad mer än en gång för att lära sig färdigheterna. Någon gång förutsätter hemuppgifterna att personen kan använda de färdigheter som hen lärt sig i tidigare sessioner. Om en person till exempel blir ombedd att fylla i en komplett kolumn om tankar, innan hen lärt sig att identifiera och exempelvis börja arbeta med de, kan det hända att personen inte kan slutföra uppdraget. Försäkra dig själv om att färdigheterna lärs i en bestämd ordning, som är passande för en viss effekt. Det är också bra att utveckla färdigheter i sessionerna genom skrift, rollspel eller träning med bilder.

Ett vanligt misstag är att inte engagera personen i utformandet av hemuppgifterna utan tilldela personen sådana och inte vara uppmärksam på att personen själv är expert på sina färdighetsbrister och på i vilken vardag som färdigheterna är aktuella att använda.

Uppmuntra dina konsulter att samarbeta med dig vid val och planering av hemuppgifter. Personen kan ofta ta reda på vilka steg som måste tas och hur fort den kan ta dessa steg. En del av att planera hemuppgifterna är att tillsammans diskutera om personen är villig att utföra specifika hemuppgifter.

Be inte personen att göra saker, som hen inte är villig att göra, eller saker du själv inte skulle vilja göra. Personen är mer villig att genomföra hemuppgifter som ni utvecklat tillsammans än att utföra uppgifter som bara delats ut av en terapeut eller behandlare.

Det händer att personen är motiverade till att göra hemuppgifterna, men de glömmar vad de ska göra och varför. När du och en person har valt en hemuppgift för veckan, skriv ner den! En skriftlig sammanfattning kan innehålla en motivering till varför uppgiften görs: Vad kommer personen att försöka lära sig? Hur är detta kopplat till målen eller personens värderingar? Formulera en beskrivning av vad personen kommer att observera, läsa, skriva eller göra - och ett alternativ, om det visar sig att den ursprungliga uppgiften är omöjlig att göra, exempelvis att skriva, rita eller dikta tankar och känslor som påverkar slutförandet av hemuppgiften.

Ett av de bästa sätten att säkerställa att en person förstår och kan genomföra en hemuppgift är att påbörja uppgiften under terapisessionerna. Till exempel: en person som blir ombedd att skriva ner känslor relaterade till självtvivel kan märka tvivel kring förmågan att göra hemuppgiften. Om det skulle vara så, kan tvivlen skrivas ner som ett exempel på den typ av känslor som kommer att skrivas i hemuppgiften. Att börja en uppgift i sessionerna ökar

personens förståelse för vad som förväntas. Dessutom kan svårigheter som påverkar slutförandet av hemuppgiften ofta synliggöras när personen försöker påbörja hemuppgiften på plats och under din vägledning. Detta ger dig även möjligheten att vägleda personen genom hindret som kan komma att uppstå.

Det räcker inte med att endast tilldela en hemuppgift. Fråga personen. *"Vad kan hindra dig från att utföra uppgiften?"* och *"Vad kan underlätta?"* När frågan ställs kan personen vanligtvis förutse troliga hinder. Att diskutera dessa svårigheter i förväg ökar personens förmåga att utföra hemuppgiften. Eller vilka styrkor kan vara hjälpsamma. Om en person exempelvis säger: *"Jag kanske glömmer bort"*, så kan ni tillsammans komma på en plan för att komma ihåg. Om en person säger *"jag är inte säker på att jag har tid att göra klart observationerna denna vecka"* så kan ni diskutera möjligheten att göra uppgiften mindre eller om det går att prioritera observationerna som personen kommer att lära sig mest av med tanke på tiden som hen har tillhanda.

Checklista för hemuppgifter

1. Inled sessionen med att fråga personen *hur* hen har gjort sin hemuppgift. Ha en positiv ansats. Fråga inte *om* personen gjort hemuppgiften, utan *hur*.
2. Ge positiv förstärkning för allt det som personen gjort för att göra hemuppgiften, även om personen inte gjort den fullt ut eller helt som tänkt.
3. Om personen gjort hemuppgiften, fråga vad hen har lärt sig, vad som blev tydligare, hur personen ser på användbarheten av färdigheten som hemuppgiften handlat om för att nå behandlingens mål, och om hur personen överkom de hinder som kanske fanns.
4. Om personen inte lyckats göra hemuppgiften, fråga efter vilka svårigheter som fanns, och hjälp personen att komma förbi dem samt erbjud hen att göra hemuppgiften med de nya förutsättningarna.

Sandwich-tekniken

Vid användning av hemuppgifter kan sandwich-tekniken underlätta för personen att stegvis bygga upp en tilltro till sin förmåga att lyckas med hemuppgifter och de utmaningar som de innebär. Tekniken innebär att varva lättare uppgifter (för att uppnå framgångar) med svårare uppdrag.

Att inleda med en lättare uppgift, som personen med stor sannolikhet kommer att lyckas med, gör att personen får känna framgång innan hen i nästa steg går vidare till en svårare uppgift, som ändå ska vara rimlig och möjlig att lyckas med. Det nya uppdraget ska upplevas som en större utmaning, vilken sedan återigen följs av en lättare uppgift, vilket gör det möjligt för personen att uppleva ännu mer bemästringskänsla, och få en alltmer förstärkt tillit till sin förmåga.

Systematisk uppmuntran

Många personer har erfarenheter av misslyckanden i flera sammanhang, som i skolan, och har låg tilltro till den egna förmågan. Andra har kognitiva eller exekutiva svårigheter, exempelvis på grund av substansanvändning, psykisk ohälsa, eller neuropsykiatrisk funktionsvariation.

Det är bra att uppmuntra personer att på egen hand lösa alla svårigheter de identifierar. Istället för att erbjuda en snabb lösning såsom: *"Kanske du kan ta 10 minuter under lunchen varje dag"* är det bättre att fråga: *"Hur skulle du vilja hantera det? Vad tror du skulle kunna göra?"*

och sedan låta personen tänka igenom det. Vi är mer benägna att använda strategier som vi tänker själva än att följa en annan persons råd. Dessutom utvecklar människor ofta bättre lösningar för sina egna svårigheter än de du själv föreslår, grundat på att de känner sig själva och sina dagliga scheman mycket bättre än vad du gör.

Systematisk uppmuntran är en metod inom CRA (2019) för att underlätta för personen att lyckas med åtaganden som bland annat hemuppgifter. Metoden innebär att:

- bryta ned komplexa uppgifter till mindre, överblickbara steg
- öva med rollspel för situationer som kräver sociala färdigheter av personen, som till exempel att ringa upp en myndighet eller höra sig till en anhörig som personen inte haft kontakt med på länge
- om personen har fått en bemästringskänsla genom det första steget i en händelsekedja så blir resten av stegen lättare att våga tackla och lyckas med
- hinder och svårigheter som personen tror kan inträffa när hen ska göra hemuppgiften kan kartläggas och bli lösta

Det bästa är när du visar dig uppriktigt och specifikt intresserad av vad personen lärt sig från sina aktiviteter mellan sessionerna. Att visa din egen entusiasm främjar personen och hen stärks även av att spendera tid vid varje session för att diskutera sin ansträngning. Visa hur personens läsning, skrivning, experiment eller observationer bidrar till att föra hen närmare sina mål eller att leva i värdera riktning, också i de fall ansträngningen kanske inte gått som förväntat. När du kopplar personens lärande till framstegen mot målen, uppmuntrar du personen till att fortsätta.

Det är bra att skriva ner vad varje person har gått med på att göra under veckan. Att granska dessa anteckningar före nästa session hjälper dig att komma ihåg, så att du kan välkomna personen med en genuin nyfikenhet vid kommande möte - till exempel: *"Jag är verkligen intresserad av att höra hur handlingsplanen har fungerat med din familj denna vecka."* Att granska det personen lär sig mellan sessionerna bör vara en del av varje sessions agenda.

Förmågan att lösa problem är mycket viktig för behandlingsresultat (CRA-manualen för samtalsledare, 2019) och det är därför angeläget att lyssna efter tillfällen att träna detta, som inför att personen ska göra en hemuppgift, till exempel genom att kartlägga vilka svårigheter personen ser inför att öva på något, beteendeaktivera sig, exponera sig eller något annat.

Checklista för systematisk uppmuntran

1. Erbjud personen att berätta om hinder och svårigheter som hen ser inför den hemuppgift som personen valt.
2. Bryt gemensamt ned uppgiften i mindre steg.
3. Fokusera på det första steget, kartlägg hur det kan göras och öva att göra det under sessionen, till exempel som ett rollspel.
4. Ge feedback på vad som fungerade bra och på vad som kan göras ännu bättre. Öva igen!
5. Gör ett flödesschema för de fortsatta stegen och hitta lösningar på de hinder och svårigheter som personen kan se.

Förklara funktionen av hemuppgifter (vilket ofta är klokt att göra återkommande)

Det är viktigt att personen förstår varför den föreslås att göra hemuppgifter. Det finns vanligen ett flertal skäl som man kan berätta om och diskutera relevansen av med personen. En erfarenhet hos många är att det arbete som personen lägger ner på hemuppgifterna är av lika stor betydelse som det som händer under sessionerna (Kazantais & Dattilo, 2010).

Att utforma hemuppgifter och att följa upp dem, är inslag i många behandlingar och terapier idag, inte enbart inom Kognitiv Beteendeterapi det vill säga KBT-baserade sådana. Intressant nog visar till exempel en metaanalys att hemuppgifter allt oftare förekommer även i psykodynamiskt inriktade terapier idag (Kazantais & Dattilo, 2010).

Studier visar att det finns en större sannolikhet att personen utför hemuppgifterna om dessa är direkt kopplade till det de funnit mest användbar under sessionerna (Jensen et al., in press). Personens vilja att utföra hemuppgifterna har prognostiska konsekvenser. De som utför hemuppgifterna tenderar att bli bättre snabbare (Kazantzis et al., 2016).

En metaanalys som omfattade över 2 000 personer och 23 studier av behandling av flera olikartade psykiska problem som depression, ångestsyndrom och substansproblematik, visade att utförda hemuppgifter är associerat med högre grad av behandlingsframgång, oavsett vilket psykiskt problem som behandlingen riktade sig mot (Mausbach med flera, 2010).

I sessioner händer det att personen beskriver framgångarna där som ett resultat av enbart behandlaren eller terapeutens insatser och kompetens ((Sjöström, 2019), och det som gått bra under sessionen antas bero på ”den trygga miljön” eller stödet av andra personer i samma situation, om det är en gruppbehandling. Så när personen istället provar saker på egen hand och upplever positiva resultat i den egna miljön, ökar tilltron till den egna förmågan och tilliten till de strategier som man lär sig.

Emellanåt kan man ana att personen utför uppgifter med det outtalade syftet att ”göra behandlaren glad”, att svara mot de förväntningar hen antar att terapeuten har, och det är förstås inte meningen - men ibland kan det ligga en poäng i att inte genast reagera mot detta utan att istället låta personen hållas, tills hen förhoppningsvis har lyckats övertala sig själv utan att tänka på det. Ofta kan mycket lyckade behandlingar starta på detta vis.

Kognitiv Beteendeterapi, KBT är en strukturerad behandlingsmetod och den innebär en tydlig förväntan på att personen ska vara öppen för nya strategier för att hantera sina svårigheter och vara beredd på att öva och träna för att börja bemästra de nya strategierna. Ibland kan det under en pågående behandling uppstå en skepsis till och en trötthet på hemuppgifter hos personen, både beträffande omfattningen och ibland även nödvändigheten av dem.

Man kan vinna på att integrera den aktuella behandlingen med samtalsmetoden Motiverande samtal, MI, (Ortiz, 2014).

En fälla kan bli att behandlaren eller terapeuten, för att inte störa relationen till personen, börjar kompromissa om hemuppgifter i en sådan omfattning att det kan stå i vägen för dennes möjligheter att komma till den nivå då hen bemästrar färdigheterna och gör dem till vanor i vardagen.

När man tillsammans med personen ska utforma en uppgift, är det ett bra tips att man hör efter vad hen tycker har varit det viktigaste under sessionen. Då får man både veta ifall

personen har intresserat sig för mest. Säger personen något som kan kopplats till en hemuppgift, kan man fråga hur hen anser att den lärdomen skulle kunna hjälpa hen i vardagen.

Personer som inte gör hemuppgifter

Problemet med personer som inte gör sina hemuppgifter kan naturligtvis anses vara deras ansvar, men det kan också ha att göra med terapeuten eller behandlaren. Ibland ger inte behandlaren hemuppgifterna en tillräckligt tydligt framträdande roll. Man kanske glömmer att ge en hemuppgift i slutet av sessionen eller att följa upp den hemuppgift som getts personen, vid den efterföljande sessionen. Att ha en agenda som visar att hemuppgifter ska ges och följas upp kan förebygga att det blir så. Viktigt är också att försäkra sig om att det finns tillräckligt med tid för momentet hemuppgifter i början och slutet av varje session (Ortiz & Wirbing, 2017).

En annan fälla kan vara att man som behandlare tar för mycket kontroll över hemuppgifterna, och inte ger personen möjlighet att vara med och utforma den eller att på sikt låta det övergå till personen att göra detta. Även om behandlaren förstås ska fungera som vägledare i detta, är sannolikheten att personen gör uppgiften väsentligt större om hen har haft huvudansvaret för att utforma den och betraktar den som ett åtagande. Personen bör alltså även involveras när det gäller tidsplaneringen.

Om det är möjligt bör hemuppgifterna utformas på ett sådant sätt att de känns lustfyllda och stimulerande också när de utförs så att de blir självbelönande. Ibland kan man rekommendera personen att belöna sig - till exempel genom att fira med frukt eller godis eller en skogspromenad eller ett långt, skönt bad efter att hemuppgiften eller delar av den utförts.

Tydliggör för personen att behandlingen omfattar alla inblandade. Terapeuten kan inte trolla; ett tillfrisknande bygger på ett samarbete mellan terapeuten och personen. Har personen förtroende för sin behandlare, blir det med största sannolikhet mer meningsfullt för hen att satsa på behandlingen. På samma sätt är det av vikt att hålla överenskomna tider i största möjliga mån. Försök att snarast få kontakt med en person som inte kommer i tid och ta reda på varför!

Feedback

Intresset för hemuppgifterna kan minska om behandlaren inte ger personen positiv och instruktiv feedback på hur personen gjort hemuppgifter. Det är viktigt ”att heja på” personen när hen anstränger sig och ibland hittar innovativa sätt att göra sina hemuppgifter på. Påminn ofta om slutmålet så att personen lockas av en ljus framtid och minns varför hemuppgifterna är meningsfulla.

Kom ihåg att målbilder kan ändras och/eller bytas ut under resans gång. Upplevelser vid delmålen kan göra att man behöver ompröva sitt slutmål eller revidera tidsplanen. Det underlättar ofta om man dokumenterar behandlingen för sin egen del, så att man inte glömmer uppföljningar och/eller vilka övningar man använt sig av - men för vissa personer kan det också förstärka meningsfullheten och tydliggöra framsteg, om de för en liten dagbok eller motsvarande.

Ofta säger personer som konsulterar och som inte gjort sina hemuppgifter att de inte hade tid. Att visa tolerans för detta och låta det passera kan vara att göra personen en otjänst. Detta bör hanteras direkt, och en strategi kan vara att hjälpa personen att schemalägga tid för hemuppgifterna, och, när det går, att hitta en person som kan hjälpa personen med

uppgifterna. Kanske kan man hitta flera "ankare" i vardagen, alltså en bestämd tidpunkt, plats eller syssla, som man associerar till utförandet av uppgiften.

Ett annat skäl till att personen inte gör hemuppgifter kan vara att dessa är för svåra eller tidskrävande. Detta kan bli särskilt tydligt när behandlaren varsamt men proaktivt utforskar vad som bidragit till att personen inte gjort en hemuppgift, där personen kanske först har sagt att hen inte hade tid. Sandwich-tekniken, som vi nämnt tidigare, att växla mellan lättare och något svårare men hanterbara uppgifter, är ett sätt att hantera en sådan situation och hjälpa personen att få erfarenheter av att lyckas och därigenom få tillbaka sitt självförtroende. Man kan också påbörja utförandet av en uppgift under själva sessionen. Detta ökar benägenheten hos personen att fortsätta arbetet hemma.

Ibland undviker personer hemuppgifter för att de är oroliga för att de ska göra dem på fel sätt och bli kritiskt bedömda av behandlaren (Ortiz & Wirbing, 2017). Ett sätt att komma förbi den oron är att berätta att "detta är något som många oroar sig för", att normalisera det, och förklara att uppgiften som behandlare inte är att "betygsätta" personens kompetens eller duktighet utan att vara en tränare, som steg för steg hjälper personen att bli bättre på det som personen själv väljer att arbeta med - vilket är ett budskap som kan behöva upprepas med jämna mellanrum.

Tänk inte på personens avvikande beteende (non adherent) när det kommer till hemuppgifterna som ett "motstånd" mot terapin. Personen har vanligtvis mycket goda skäl till varför hen inte genomför de aktiviteter ni har kommit överens om att hen bör göra. Fråga personen varför hen inte gjorde det ni diskuterade. Att identifiera dessa skäl hjälper både dig och hen att komma över hinder som kan uppstå under terapin eller behandlingen.

När personen rutinmässigt inte fullföljer överenskomna aktiviteter blir det avvikande beteendet ett fokus i terapin. Samtidigt kom ihåg att förstärka de små steg som gjordes. Det avvikande beteendet ger oss en värdefull möjlighet att upptäcka beteenden som måste tas upp innan terapin kommer att vara till nytta. Tänk till exempel på hur var och en av följande tankar skulle påverka viljan till att utföra hemuppgifterna i terapin:

- *Det är hopplöst; ingenting jag gör kommer att göra någon skillnad.*
- *Jag kommer inte att göra det rätt.*
- *Jag kommer inte att göra det perfekt.*
- *Min terapeut kommer att kritisera mig.*
- *Om jag visar min terapeut vad jag tänker, kommer hen att förstå att jag är galen.*
- *Om min terapeut verkligen brydde sig, skulle hen veta hur tufft det är för mig och inte be mig att göra mer.*

Terapeuter kan identifiera dessa tankar som kopplas till ett hinder och prata om dem. En utvärdering av dessa övertygelser ökar sannolikheten för att ändra ovilja till vilja. Dessutom brukar dessa tankar som är kopplade till oviljan spegla svårigheter som bidrar till andra problem i personens liv.

Två typer av orsaker som vanligtvis ligger till grund för bristen på engagemang är livsfaktorer eller akuta problem som måste lösas och övertygelser som påverkar engagemanget.

Ofta när en person kommer till en session utan att ha gjort hemuppgiften förklaras det med att hen glömde eller inte hade tid att göra uppgiften. Be personen uppskatta hur mycket tid de tror att en hemuppgift kan ta. Om deras bedömning skiljer sig från din, granska vad som förväntas

och börja uppdraget i sessionen för att utvärdera det troliga tidsbehovet. Det kan också vara värt att utveckla praktiska, specifika strategier för att hjälpa personen att genomföra hemuppgifter.

De två vanligaste strategierna är att bestämma en tid då hemuppgiften ska utföras och att göra uppdraget efter behovet.

Använd ankare (tidsbestämning)

Vissa personer tycker att det är bra att schemalägga en tid att göra hemuppgiften. Om den angivna tiden föregår eller följer en daglig aktivitet som att borsta tänder, äta middag eller ta en kaffepaus, då blir den dagliga aktiviteten en ledtråd och en påminnelse om att hemuppgiften ska göras - en ankare. En deprimerad person, som går med på att fylla i ett frågeformulär vid en bestämd tidpunkt varje dag, kan uppmanas att betänka och granska de senaste 24 timmarna och välja det mest deprimerande ögonblicket som det kändes så.

En nackdel med att bestämma en tid för att skriva ner detaljerade iakttagelser, såsom dem som krävs av en uppgift där man ska skriva ner sina känslor, är att minnet av upplevelsen kan ha försvagats när känslan skrivs. Ett alternativ till den förutbestämda tidsmetoden är metoden att göra uppgiften efter behov. Vissa personer tycker att det är lättare att göra hemuppgiften under eller omedelbart efter en känslorelaterad upplevelse. Personen kan ta med sig bladet till jobbet, ha med det i bilen, ha det tillgängligt i hemmet eller använda sig av dokument on line.

Metoden efter behov

Fördelen med metoden "efter behov" är att personer hanterar svårigheten omedelbart, när detaljer om upplevelsen är färskas i deras minne. Nackdelen med denna metod är att händelser kanske inte inträffar tillräckligt ofta för att personen snabbt ska kunna bli skicklig på att notera dem. För att öka antalet situationer som skrivs ner kan personen som upplever dessa känslor eller tankar använda sig av tidigare erfarenheter för färdighetsövning.

Du och personen kan överblicka ett brett spektrum av frågor som kan hjälpa till att få reda på vad som kan vara störande för personen vid utförandet av hemuppgiften (till exempel icke-stödjande familjemedlemmar, en kränkande partner eller kollega eller missbruk). Till exempel (Padesky, 2020) slutförde inte sina skriftliga uppdrag tre sessioner i rad. Under den fjärde sessionen avslöjade hon att hon var motvillig att skriva någonting på papper hemma, av rädsla för att hennes fysiskt kränkande make skulle hitta det och bli upprörd. Mary och hennes terapeut bestämde sig för att det skulle vara säkrare för henne att komma till terapisessioner en halvtimme i förväg, göra sina skriftliga uppgifter i väntrummet och lämna skriftligt material till sin terapeut. På detta sätt kunde Mary dra nytta av skriftliga uppdrag och vara säker på att hennes man inte skulle se vad hon hade skrivit. Naturligtvis diskuterade hon och hennes terapeut också frågor relaterade till skydd från misshandel.

Vissa personer tror att allt kommer att förbättras om de dyker upp vid varje session. De kan tänka på terapi som analogt med att träffa en läkare och förvänta sig att de bara behöver delta på varje möte, kanske ta en medicin och inte göra något annat förrän under nästa möte. I olika behandlingar uppmanas personen att vara mycket mer aktiv och samarbetsvillig i sin behandling. Du kan kolla, särskilt tidigt i terapin, om personen förstår att hen är skyldig att spela en aktiv roll. Även om personen anser sig ha skyldigheten, är det bra att sätta en gräns för hur stora ansträngningarna kommer vara mellan sessionerna, innan ni utformar den första hemuppgiften. Du kan berätta att det som händer mellan terapisessionerna är lika viktigt som

vad som händer i sessionerna. Denna förklaring är ofta tillräcklig för att öka deras vilja till att utföra dem.

När det sätt på vilket personen använt eller gjort hemuppgiften behöver korrigeras, är en användbar teknik att tillämpa instruktivt positiv och korrigerande feedback (Ortiz & Wirbing, 2017) för att förebygga att personen tappar lusten att vilja utvecklas i sitt bemästrande av de nya färdigheter som hemuppgifterna handlar om. Viktigt är att inte "fastna" i diskussioner om hinder, så att man tappar bort de positiva bitarna, varav en ju faktiskt är personens förmåga att kunna identifiera ett hinder.

Checklista - När man inte gör hemuppgifter – några frågor att ställa till dig själv:

1. Har du gett hemuppgifterna en tillräckligt framträdande roll?
2. Finns de med på agendan?
3. Följer du upp hemuppgifterna konsekvent?
4. Har du sett till att du har tillräckligt med tid i slutet av sessionen för att personen ska få välja/göra/ förstå och planera nästa hemuppgift?
5. Har du tagit för mycket kontroll över hemuppgifterna?
6. Ger du personen möjlighet att välja eller skapa sina egna hemuppgifter?
7. För personer med låg självtillit är bekräftelser eller affirmationer i hög grad motiverande för att de ska vilja fortsätta att göra hemuppgifter. Bekräftar du personen tillräckligt när hen har gjort hemuppgiften?
8. Har du problemlöst tillräckligt med personer som återkommande säger att: *Jag hade inte tid* eller något liknande?
9. Många personer har ett kaos inom och omkring sig som splittrar dem. Några har svårigheter på grund av kognitiva funktionsvariationer. Frågar du om det? Tar du hänsyn till det?
10. Kan personen behöva en co-tränare?

11. Påminner du om hemuppgifter via SMS eller något annat?
12. Har du föreslagit för svåra hemuppgifter i förhållande till personens förutsättningar?
13. Hemuppgifter i manualer kan behöva individualiseras och nivå anpassas. Gör du det?
14. Utforskar du varsamt om personen har svårigheter med att förstå eller genomföra hemuppgiften?
15. Har du fått en hygglig balans mellan att göra hemuppgifterna viktiga och ha ett ”lekfullt” och lärande klimat kring dem?
16. Personen kan vara oroliga för att göra fel. Hemuppgiften kan upplevas som en ”läxa” och berättandet av hur det gick som ett ”förhör” och bli till en besvikelse. Hur ställer du dina frågor om hur man har gjort hemuppgiften? Vilka ord använder du dig av? Vilka andra ord och formuleringar skulle du kunna använda dig av istället?
17. Skriv två andra frågor som kan underlätta när det gäller att ha en checklista med punkter när det gäller hemuppgifter. Skriv i ett separat blad.

- Övning
Vad skulle du kunna göra annorlunda än det du gör idag för att öka följsamhet till hemuppgifterna?

.....

- Välj från listan två saker som du redan gör

.....

- Välj två saker som du skulle vilja prova framöver för att öka följsamhet till hemuppgifterna

.....

Litteratur och inspirationskällor till den här handboken

- Dattilio, F. M., Kazantzis, N., Shinkfield, G., & Carr, A. G. (2011). A survey of homework use, experience of barriers to homework, and attitudes about the barriers to homework among couples and family therapists. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37(2), 121–36.
- Eklund, R.A. & Larsson, M. (2014). "Det ger sig självt om man är en bra terapeut." *En intervjustudie om hemuppgifter i familjeterapi*. Examensuppsats. Linköping: Linköpings universitet.
- Flink, I. & Linton, S. (2013). *12 verktyg i KBT: från teori till färdighet*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Helbig, S., & Fehm, L. (2004). Problems With Homework in Cbt: Rare Exception or Rather Frequent? *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 32(3), 291–301.
- Kazantzis, N., & Dattilio, F. M. (2010). Definitions of homework, types of homework, and ratings of the importance of homework among psychologists with cognitive behavior Therapy and psychoanalytic theoretical orientations. *Journal of Clinical Psychology*, 66(7), 758–773.
- Kazantzis, N., Whittington, C., & Dattilio, F. (2010). Meta-analysis of homework effects in cognitive and behavioral therapy: A replication and extension. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 17(2), 144–156.
- Laninge, N. (2015). *Appar vs. papper och penna: en utforskande studie om patienters följsamhet till hemuppgifter*. Psykologexamensuppsats. Stockholm: Stockholms Universitet. Psykologiska Institutionen.
- Ledley, D.R., Marx, B.P. & Heimberg, R.G. (2015). *Att lyckas med kognitiv beteendeterapi*. Stockholm: Liber.
- Mausbach, B. T., Moore, R., Roesch, S., Cardenas, V., & Patterson, T. L. (2010). The relationship between homework compliance and therapy outcomes: An updated metaanalysis. *Cognitive Therapy and Research*, 34(5), 429–438.
- Meyers, R., Smith, J.E., Hupp, C. & Godley, S. (2015). *Riktlinjer för att genomföra Community Reinforcement Approach (CRA) i grupp*. <http://www.acrasverige.se/>
- Noroozi, O., Pijeira-Díaz, H.J., Sobocinski, M., Dindar, M., Järvelä, S. & Kirschner, P.A. (2020). Multimodal data indicators for capturing cognitive, motivational, and emotional learning processes: A systematic literature review. *Education and Information Technologies*. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10229>
- Ortiz, L. & Wirbing, P. (2017). *Återfallsprevention utifrån KBT och MI: vid problem med alkohol och narkotika*. Lund: Studentlitteratur.
- Ortiz, L. (2014). *När förändring är svårt. Att hantera motstånd med motiverande samtal*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Padesky, Ch. A. (2020). *The Clinician's Guide to CBT Using Mind Over Mood*. 2nd Edition England: Guilford Press.
- Rautalinko, E. & Öberg, E. (2017). *Klienthandbok för KBT: Lyckas med din kognitiva beteendeterapi*. Stockholm: BoD.
- Reger, G. M., Hoffman, J., Riggs, D., Rothbaum, B. O., Ruzek, J., Holloway, K. M., & Kuhn, E. (2013). The "PE coach" smartphone application: An innovative approach to improving implementation, fidelity, and homework adherence during prolonged exposure. *Psychological Services*, 10(3), 342–349.

Sjöström, A. (2019). *CRA-manual för samtalsledare*. ACRA Sverige, version 2:2. Sverige:
www.acrasverige.se

Tompkins, M. A. (2002). Guidelines for enhancing homework compliance. *Journal of clinical psychology*, 58, 565-576.

TACK till alla som har bidragit med synpunkter. Har du ytterligare synpunkter? Maila gärna mig liria.ortiz@gmail.com

Utbildning i ”Hur du ökar följsamhet till hemuppgifter”

Liria Ortiz erbjuder kurser och föreläsningar i Hur du ökar följsamhet till hemuppgifter
Hemsida: www.liriaortiz.com E-mail: liria.ortiz@gmail.com

OBS! Den här handboken kan spridas kostnadsfritt till alla som vill ha den.

Författaren till den här handboken är Liria Ortiz som är legitimerad psykolog, psykoterapeut och handledare och samtidigt specialist i klinisk psykologi och författare. Hon är känd från TV och radio och är anlitad som föreläsare med inriktning mot motivation och gnäll. År 2017 vann hon Stora Psykologpriset.

Hon har bland mycket annat skrivit: *När förändring är svårt. Att hantera motstånd med motiverande samtal*, *Motiverande samtal i arbete med våld i nära relationer* och *Konsten att gnälla. Stoppa gnäll – hos andra och dig själv*. Hennes böcker hittar du hos Adlibris, Bokus och Amazon.



Fotograf: Ciro Samarco.