

Kan ett tidigt bedömningsamtal med psykoedukation minska behovet av psykologisk behandling?

Stepped care modell har införts innehållande bedömningsamtal – Brief interventions – gruppbehandling – individuell behandling.



Sammanfattning

Bedömningsamtal och Brief interventions är nödvändiga för att hantera behovet.

Unified Protocol har fungerat bra som gruppbehandling, och även om det är en transdiagnostisk behandling har det visat sig fungera bäst för patienter med mycket kroppsliga reaktioner på ångest eller mycket undvikanden. För de depressiva patienterna har depressionsgruppen varit mer lämplig då den fokuserar mycket mer på beteendeaktivering.

Syfte/Mål

Minska behovet av psykologisk behandling

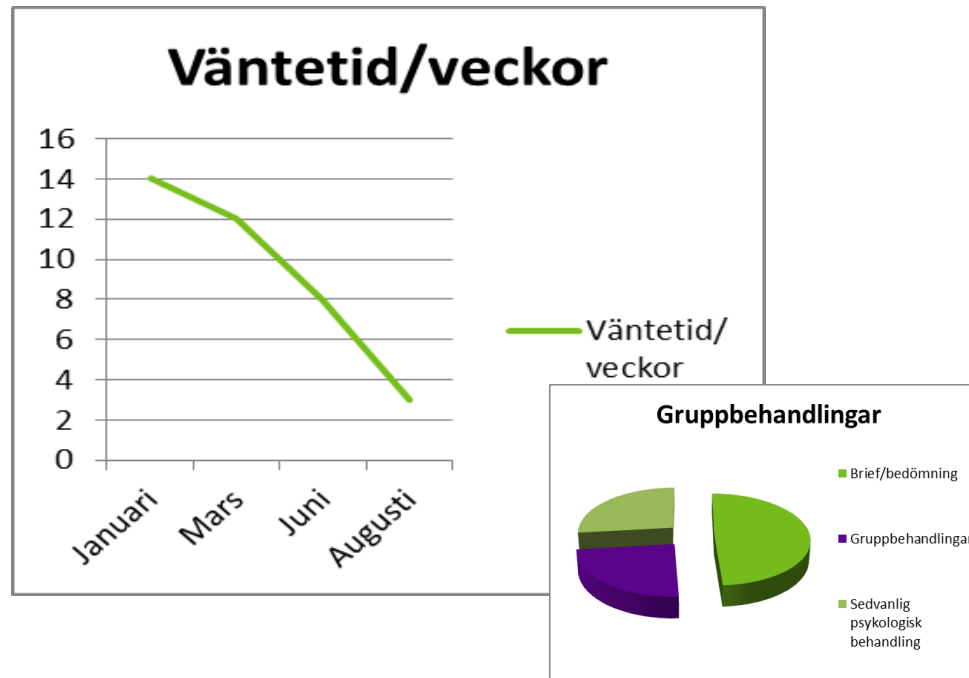
Metod

Vi har under våren genomfört gruppbehandlingar för:

- Ångest – Unified Protocol – 3 klara grupper, fjärde på gång
- Stresshantering - 2 klara grupper
- Depression – 2 klara grupper
- Äldres psykiska ohälsa- 1 klar och 1 pågående
- Mindfulness – 2 klara och 1 pågående.
- Självkänsla – 1 grupp pågående

Resultat

Totalt har 224 patienter bedömts av psykolog under tiden mellan 1/1-1/9 2015. Väntetiderna för nybesök har minskat avsevärt och vi har ökat tillgängligheten markant (från 14 veckor i januari till 3 veckor i augusti). Antalet psykologbesök har fördubblats jämfört med förra året trots bara 50% ökat psykologbemanning.



Det vi lärt i detta arbete/ slutsatser:

- Viktigt att hitta alternativ till traditionell psykoterapi för att kunna bemöta den ständiga ökningen av psykisk ohälsa
- Våga testa, våga utvärdera

Nästa steg

Att göra en jämförelse mellan patienter med stressrelaterad ohälsa som går i Mindfulnessgrupp jämfört med Stressgrupp.