

Att aktivera nedstämda föräldrar  
eller  
Beteendeterapi vid depression  
eller  
Beteendeaktivering (BA) av  
Martell, Jacobsen mfl

# Egentlig depressionsepisod (DSM-IV, 1994)

- Minst 5 symtom under 2 veckor
- Symtom 1 eller 2 krävs
- Ej orsakad av somatisk sjukdom

# Egentlig depressionsepisod forts.

1. Nedstämdhet större delen av dagen, så gott som dagligen
2. Klart minskat intresse för eller minskad glädje av alla eller nästan alla aktiviteter under större delen av dagen, så gott som dagligen
3. Betydande viktnedgång (utan att avsiktligt banta) eller viktuppgång (t ex en mer än femprocentig förändring av kroppsvikten under en månad), eller minskad alternativt ökad aptit nästan dagligen

# Egentlig depressionsepisod forts.

4. Sömnstörning (för lite eller för mycket sömn nästan varje natt)
5. Psykomotorisk agitation eller hämning så gott som dagligen
6. Svaghetskänsla eller brist på energi så gott som dagligen
7. Känslor av värdelöshet eller överdrivna eller obefogade skuldkänslor (vilka kan ha vanföreställningskaraktär) nästan dagligen (inte enbart självförebråelser eller skuldkänslor över att vara sjuk)

# Egentlig depressionsepisod forts.

8. Minskad tanke- eller koncentrationsförmåga eller obeslutsamhet så gott som dagligen
9. Återkommande tankar på döden (inte enbart rädsla för att dö), återkommande självmordstankar utan någon särskild plan, gjort självmordsförsök eller har planerat för självmord

Krävs även att symtomen orsakar kliniskt signifikant lidande eller försämrad funktion i arbetet, socialt eller i andra viktiga avseenden.

Symtomen får inte heller förklaras bättre med okomplicerad sorg.

# Positiv förstärkning

Efter ett beteende tillförs något och  
beteendet ökar

# Negativ förstärkning

Efter ett beteende tas något bort och beteendet ökar

# Identifiera depressiva beteenden hos föräldrarna

# Upplägg för en BA-behandling

- Ca 15-20 samtal (16 vanligt antal i studier)
- 45 min/gg
- 1 gg/vecka

# Att påbörja aktiveringsterapi för depression: En självhjälpsmanual

Stycke 1: Beskrivning av beteenden

Stycke 2: Orsaker

Stycke 3: Lösning

Stycke 4: Exempel på lösningar

Stycke 5: Fördelar

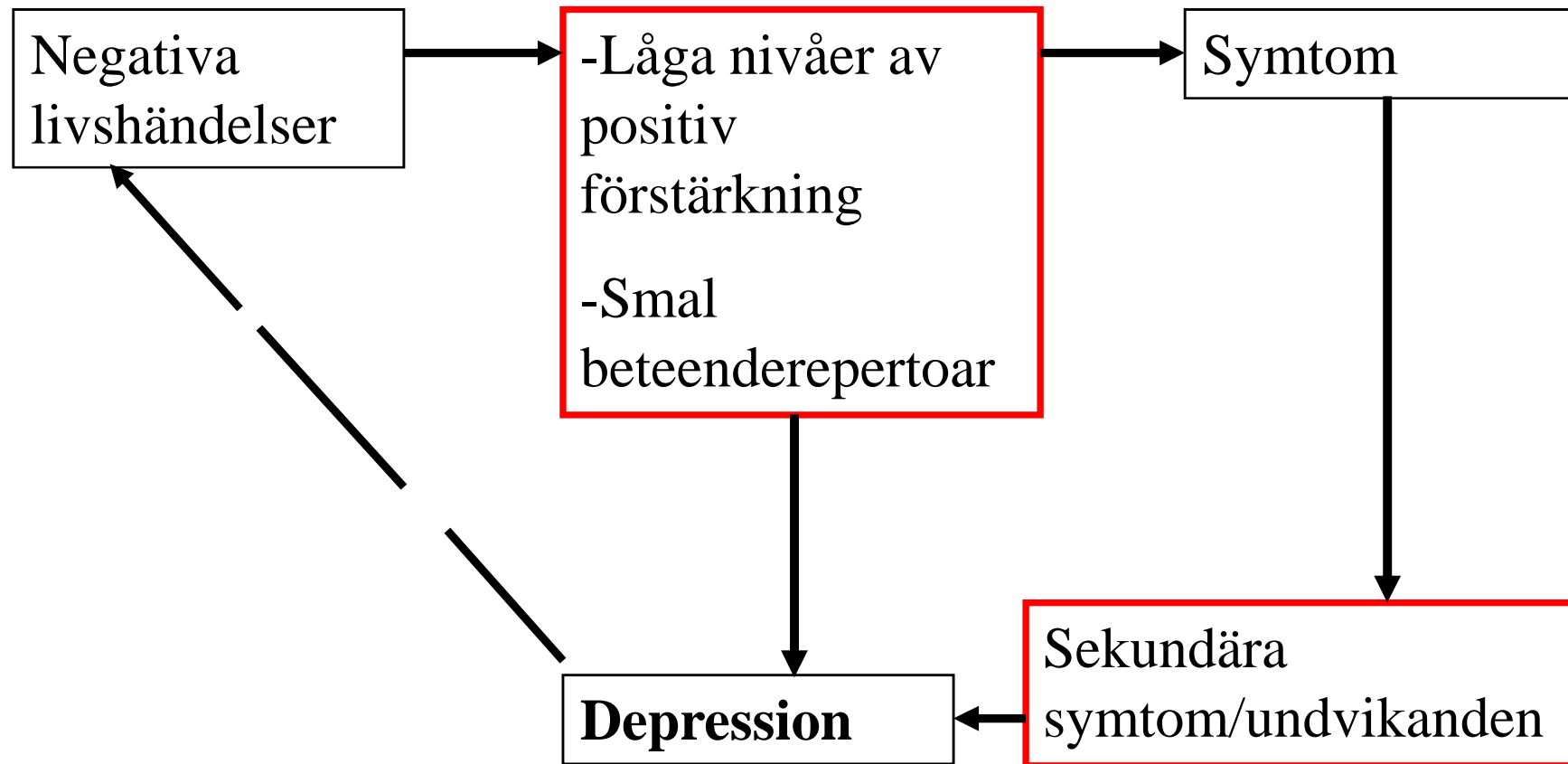
Stycke 6: Hinder

Stycke 7: Klientens uppgifter & hjälpmedel

# Behandlingsprinciper

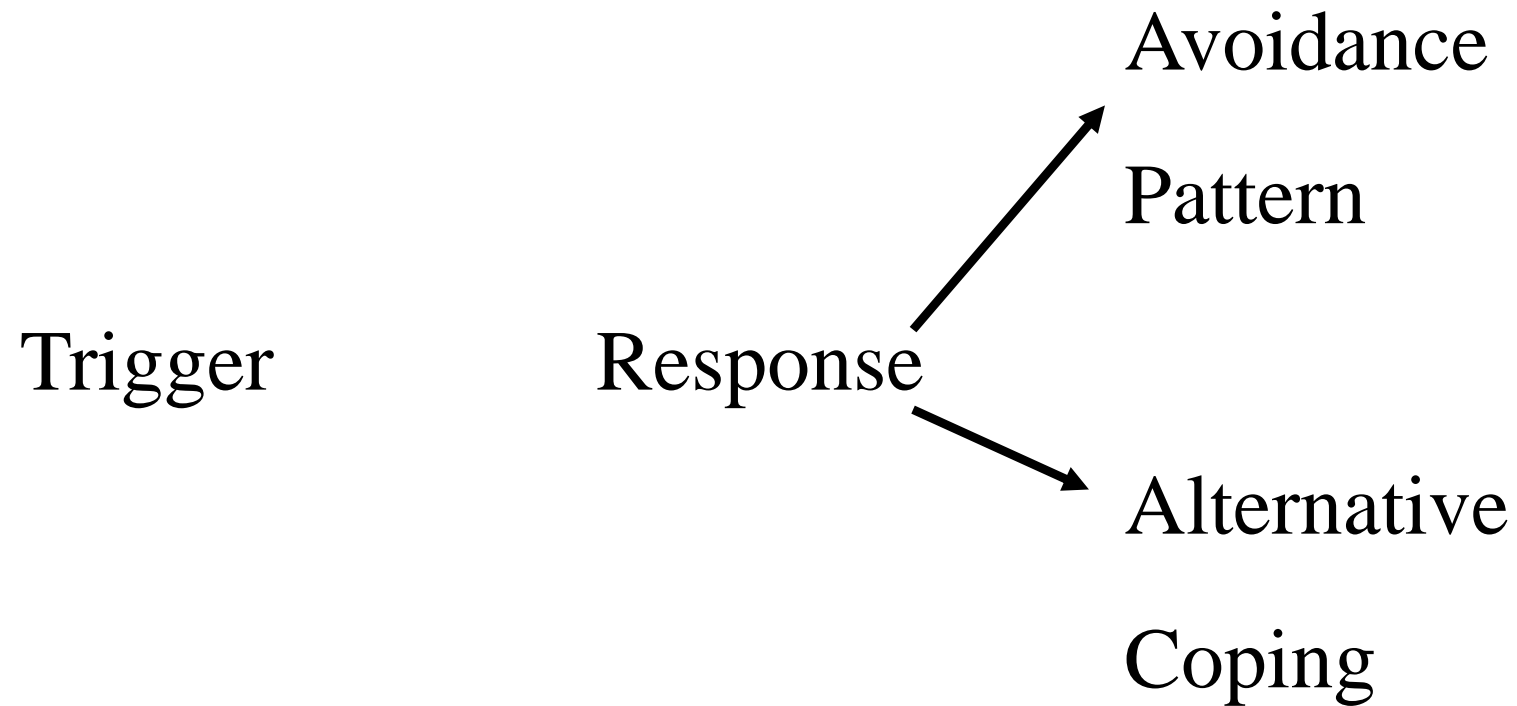
- Många skäl till sårbarhet för depression
- Sekundära undvikandebeteenden viktiga
- BA inte bara att öka trevliga aktiviteter
- Klienter bör noggrant observera sammanhanget (kontexten) de befinner sig i
- Klienten bör noggrant observera beteendets inverkan på känslorna

# BA modell för patienter



# Registrering av aktiviteter

# TRAP och TRAC



# En typisk BA-session

- Agenda
- Hemuppgifter till denna vecka
- 1-2 ämnen, exempelvis svårigheter att komma upp ur sängen på morgonen
- Nya hemuppgifter

Hur kan jag som gruppleddare  
använda principerna från  
Beteendeaktivering för att hjälpa  
nedstämda föräldrar?

# Färdighetsträning för bråkande syskon

# Syskonkonflikt som riskfaktor

- Barn i ”mellanbarndomen” tillbringar mer tid med syskon än med föräldrar (McHale & Crouter, 1996)
- Samspelet mellan syskon kännetecknas av intensiva positiva och negativa känslor (Dunn & Kendrick, 1983)
- Hem där höga nivåer av negativa syskonsamspel observerats predicerade antal arresteringar i vuxen ålder och psykopatologi 10-20 år senare (Bank, Reid, Patterson, 1996)

# Syskonkonflikter som riskfaktor forts.

- Observerade syskonkonflikter predicerade rapporter om aggressivitet från lärare och jämnåriga i skolan liksom barnets egen rapportering om aggressivitet
- Ineffektiva föräldrafärdigheter och syskonkonflikter bidrar var för sig till antisociala beteenden (Bank, Burraston & Snyder, 2002)

# Manual för att förbättra syskonrelationer

- Syskon under 10 år
- 1 behandlare och 2 eller fler syskon
- 8 träffar
- Mål:
  1. Förbättra relationen mellan syskon
  2. Förbättra varje syskons sociala färdigheter
  3. Minska konflikter och aggressiva beteenden

# Manual för att förbättra syskonrelationer forts.

- Genomförs parallellt med föräldraträning
- Organiserar utifrån mål, aktiviteter och strategier
- Fokus på att göra och uppleva saker istället för att prata och lyssna

# Diskussion kring syskonträning