



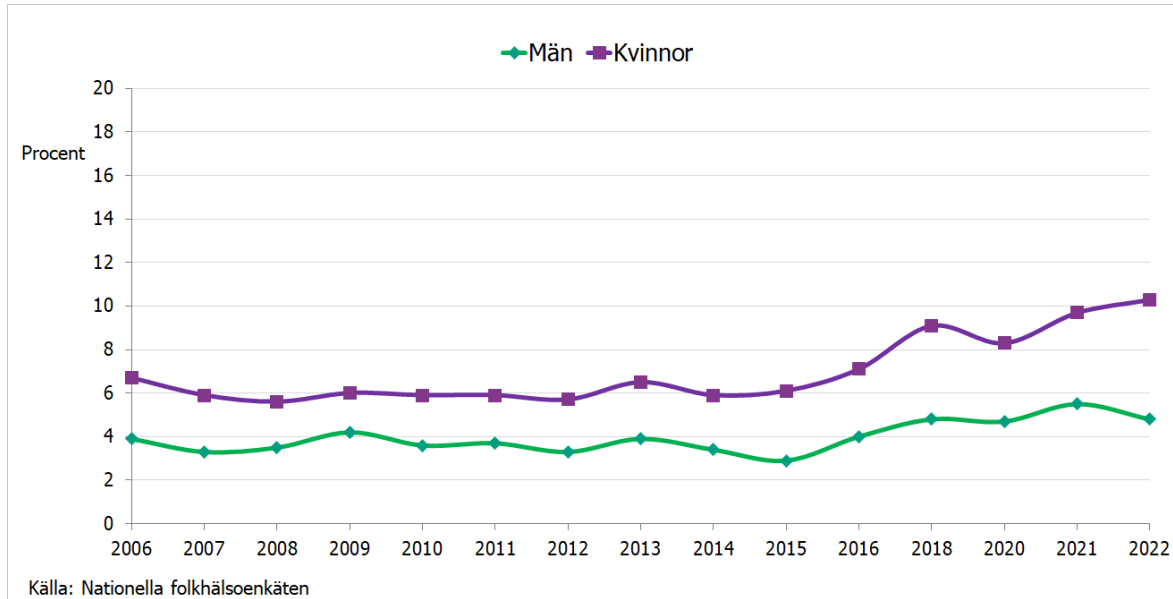
Orosgrupp

Utvecklingsprojekt 2024

Anette Erlandsson, psykoterapeut

Citypraktiken, Praktikertjänst

Varför starta en orosgrupp?



Andel kvinnor och män 16–84 år som svarar att de har svåra besvär av ängslan, oro eller ångest, 2006–2022. Källa: Nationella folkhälsoenkäten.

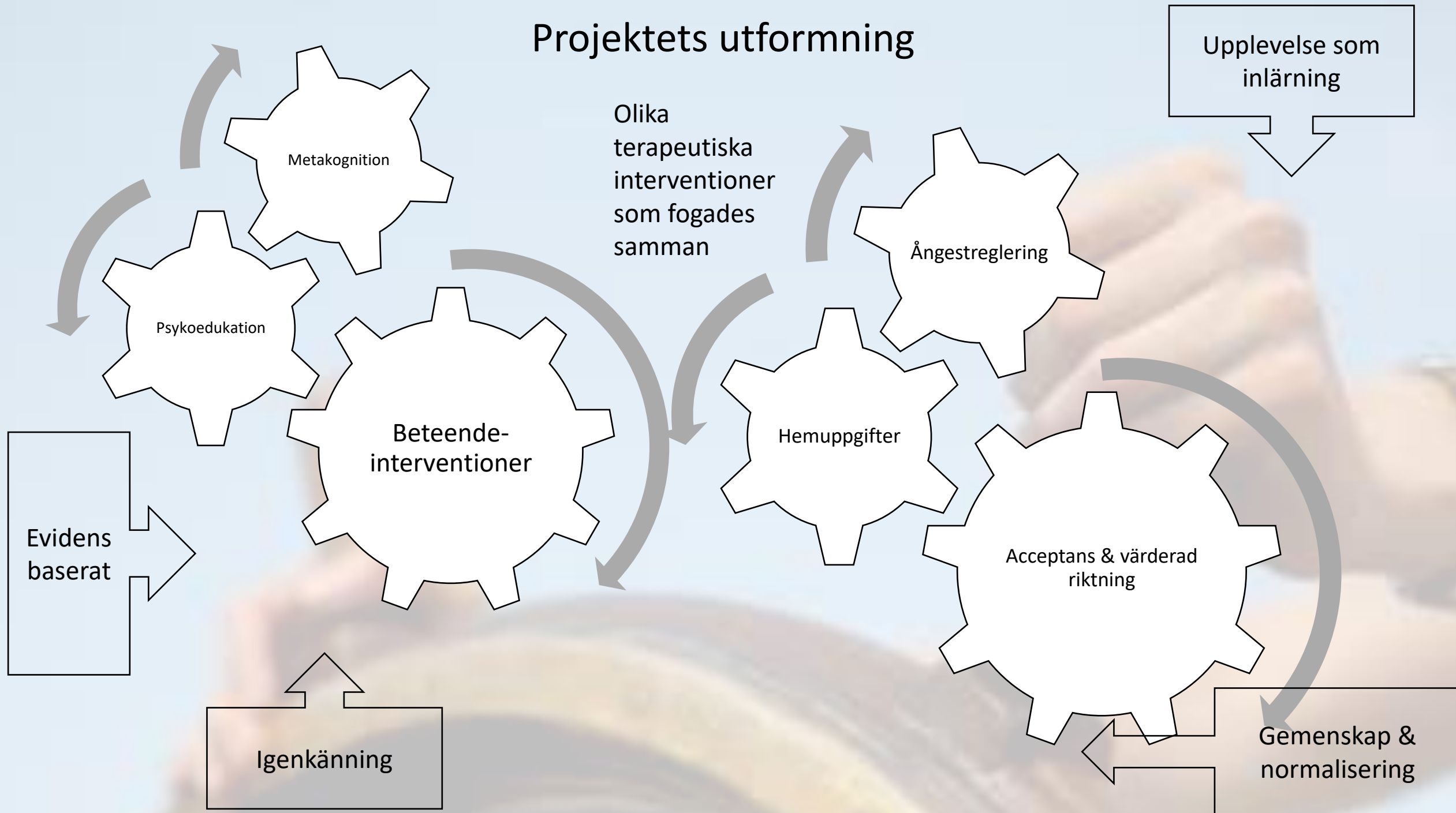


Varför starta en orosgrupp?



- KBT rekommenderas av socialstyrelsen
- Evidens finns för ångestbehandling i grupp
- Behandla flera ångestdiagnoser vid samma tillfälle
- Transdiagnostiskt tänk

Projektets utformning



Projektets utformning



- 7 träffar omfattande 1tim vardera
- Upp till 10 deltagare/grupp
- Initial bedömning av läkare eller psykoterapeut
- Individuell telefonuppföljning efter avslutad behandling för bedömning av vårdbehovet

Definition av oro

Exempel från materialet, session 1

- Oro, stress, ångest, rädsla, panik = olika ord för samma grundkänsla
- Överlevnadsvärde
- Sympatiska nervsystemet aktiveras



Exempel från materialet,
session 1

Orosdagbok

Datum	Tidpunkt	Oro	Ångest	Typ av oro

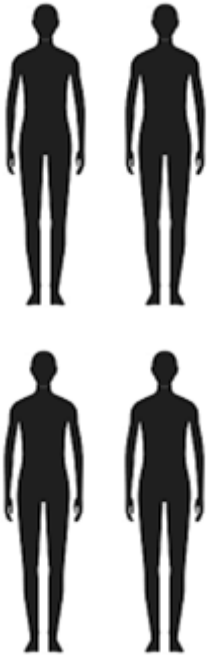


Behandlingen Sessionsvis

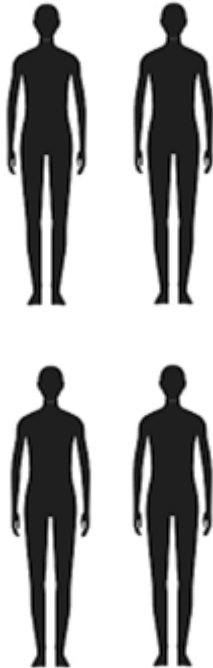
- Session 1: Psykoedukation oro & ångest
- Session 2: Intolerans för osäkerhet och beteende experiment
- Session 3: Positiva antaganden om oro, ett liv med mindre oro
- Session 4: Identifiera problem och problemlösning
- Session 5: Imaginär exponering och värsta tanken
- Session 6: Andra strategier att möta oro
- Session7 : Återfallsprevention

Utförande och resultat

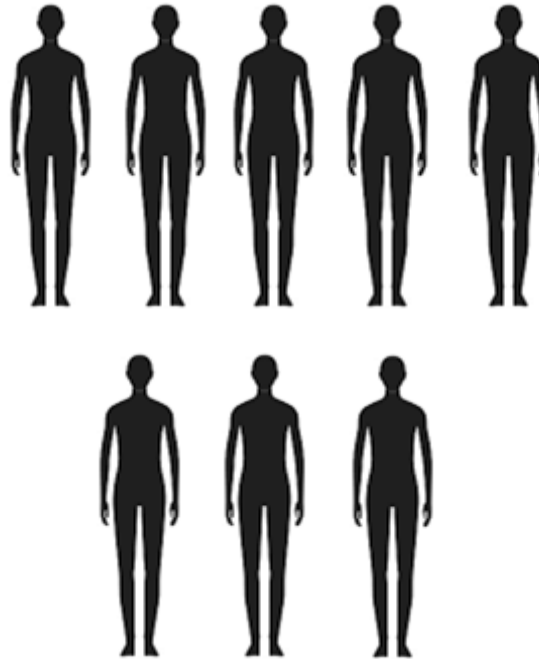
Grupp 1



Grupp 2

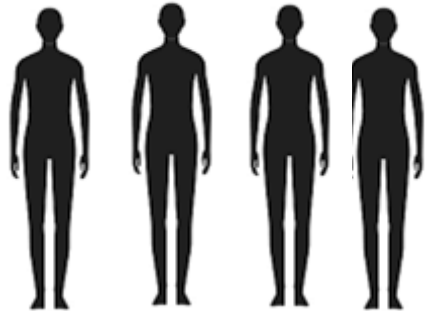
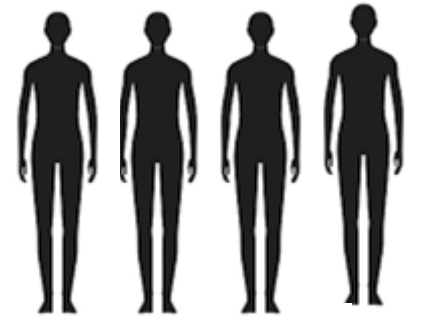


Grupp 3



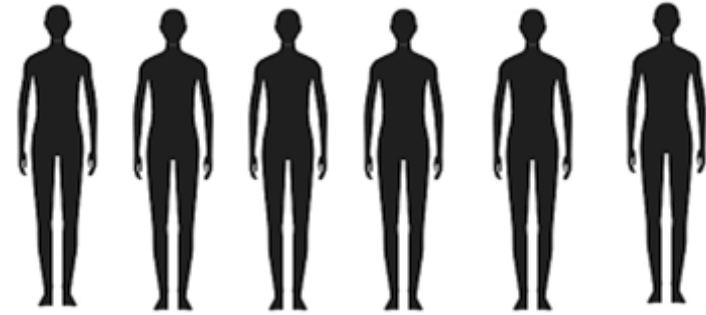
- Löptid 5 februari – 5 augusti 2024
- 3 grupper hölls
- 16 patienter totalt

Utförande och resultat



Total andel
patienter
som
genomfört
behandlingen

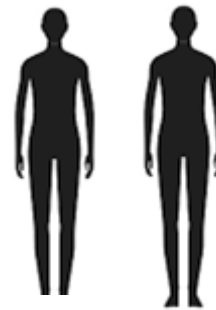
Avslutades



Fortsatt
behandling
andra
diagnoser



Fortsatt
behandling
oro



Remiss
psykiatri



Hög frånvaro
Fortsatt
enskilda
samtal




Utförande och resultat

BRUNNVIKEN BRIEF QUALITY OF LIFE (BQOL)

Medan följer 17 frågor om hur du upplever din hälsa, hur ofta du smärtnas och hur ofta du känner dig utsläppt. Svaren är 0 till 4, där 0 är bäst och 4 är värst.

	0	1	2	3	4
1 Jag är nöjd med min hälsa (jag har smärtnas och ofta eller jag vill ha ett liv som är bättre än detta)	0	1	2	3	4
2 Min hälsa är viktig för min hälsa.	0	1	2	3	4
3 Jag är nöjd med hur jag ser ut (jag ser ut som jag vill se ut)	0	1	2	3	4
4 När jag är sjuk eller smärtnas är det viktigt för min hälsa.	0	1	2	3	4
5 Jag är nöjd med mina möjligheter att gå ut och vara ute (jag har möjligheter att gå ut och vara ute som jag vill ha)	0	1	2	3	4
6 Att gå ut och vara ute är viktigt för min hälsa.	0	1	2	3	4
7 Jag är nöjd med mitt liv (jag har smärtnas och ofta eller jag vill ha ett liv som är bättre än detta)	0	1	2	3	4
8 Hälsa är viktigt för min hälsa.	0	1	2	3	4
9 Jag är nöjd med min hälsa (jag har smärtnas och ofta eller jag vill ha ett liv som är bättre än detta)	0	1	2	3	4
10 Hälsa är viktigt för min hälsa.	0	1	2	3	4
11 Jag är nöjd med min hälsa (jag har smärtnas och ofta eller jag vill ha ett liv som är bättre än detta)	0	1	2	3	4
12 Hälsa är viktigt för min hälsa.	0	1	2	3	4

 NovoPsych

Depression Anxiety Stress Scales - Short Form (DASS-21)

Instructions:
Please read each statement and provide a response that indicates how much the statement applied to you over the past week. There are no right or wrong answers. Do not spend too much time on any statement.

NEVER - Did not apply to me at all
SOMETIMES - Applied to me to some degree or some of the time
OFTEN - Applied to me to a considerable degree or a good part of the time
ALMOST ALWAYS - Applied to me very much, or most of the time

	Never	Sometimes	Often	Almost Always
1 Found it hard to get going	0	1	2	3
2 Lost interest in things that you usually enjoy	0	1	2	3
3 Couldn't seem to experience any positive feelings at all	0	1	2	3
4 Experienced nervousness or anxiety when trying to concentrate on a task	0	1	2	3
5 Found it difficult to work up the initiative to do things	0	1	2	3
6 Struggled to cope with situations	0	1	2	3
7 Experienced irritability, anger, or hostility	0	1	2	3
8 Felt that you were a lot of nervous energy	0	1	2	3
9 Were worried about situations in which you might panic or have a sudden attack	0	1	2	3
10 Felt that you were too sensitive	0	1	2	3
11 Found it hard to get things done	0	1	2	3
12 Found it hard to relax	0	1	2	3
13 Felt down-hearted and gloom	0	1	2	3
14 Were bothered by thoughts of harming yourself or others	0	1	2	3

Page 1 of 2

- Svårare tillstånd mer behandlingskrävande
- Likvärdiga resultat som enskilda samtal
- Långtidsuppföljning nödvändigt

Bra att få vara
med andra som
har samma
situation

Tycker allt har
varit bra!

Positiv anda
och bra
samtalsklimat!

Jag blev
förvånad över att
jag uppskattade
att vara i grupp



Bra att få prata med
andra som också har
ångest

Mycket bra info
och
hemuppgifterna
har varit bra att
man får jobba
med

Alla hemuppgifter har
varit bra!

Upplysande och bra att
få verktyg att hjälpa sig
själv

A photograph of a birch forest. The trees are tall and slender, with characteristic white bark and dark lenticels. The leaves are a vibrant green, suggesting a spring or early summer setting. Sunlight filters through the canopy, creating a dappled light effect on the forest floor. The ground is covered in lush green grass and low-lying vegetation. The overall atmosphere is bright and serene.

Slutsatser

Slutsatser

16 patienter

7 timmar psykoterapi/patient
= 112 timmar psykoterapi

1 psykoterapeut

7 utförda psykoterapi-timmar per grupp
3 grupper
= 21 arbetstimmar för psykoterapeuten

Besparing med 91 timmar psykoterapi-tid

Varje full orosgrupp (8 patienter) motsvarar en besparing på 49 timmar terapeut-tid.

Bedömning och information



- Initial bedömning av Psykoterapeut

Gemenskap



- Lära av varandra

Uppföljning



- Telefonuppföljning efter avslutad behandling

Kostnadseffektivt



- Lindrig till medelsvår problematik lämplig

Utvecklande av yrkesrollen



- Varierad arbetsvardag
- Utvecklande av yrkesrollen

Avlastande



- Effektivt och besparande
- Bra komplement till annan behandling
- Alternativ till individuella samtal

Vägen framåt!

- Fortsatta grupper
- Max 10 veckors väntan på behandlingen
- Kollegial utbildning



A large, fluffy white cumulus cloud dominates the center of the frame, set against a clear, vibrant blue sky. The cloud has a soft, textured appearance with some darker shadows on its lower left side. The text 'Tack för din uppmärksamhet!' is overlaid in the lower half of the image.

Tack för din uppmärksamhet!