

Manus till rollspelen för LESS -flödet



Rollspel 6: Telefonsamtalet till vårdcentralen (LESS-flöde – öppna och stänga dörrar)

Scen: Telefonkontakt mellan Joakim och sjuksköterska.

Joakim: "Hej, jag har haft mycket ångest de senaste veckorna. Jag sover dåligt, har svårt att koncentrera mig på jobbet och känner att jag måste få hjälp. Jag behöver en tid till läkaren."

Sjuksköterska: "Jag hör att du har det tungt, Joakim. Det är bra att du ringer – och du ska få hjälp. Hos oss är det psykologen som är bäst på att hjälpa vid de besvär du beskriver. Jag bokar dig till psykologen på en tid redan imorgon."

Joakim: "Okej... men jag har varit hemma i en vecka och min arbetsgivare kräver ett intyg från och med imorgon"

Sjuksköterska: (öppnar dörren för stödinsatser) "Jag förstår din oro. I samtalet med psykologen kommer du få hjälp att kartlägga vad du behöver för att klara av att återgå i ditt arbete. Det kan handla om samtalsstöd, verktyg för att hantera oron och kanske förändringar på jobbet. "

Joakim: "Jag är inte helt övertygad... men om det är det som gäller så gör vi så."

Sjuksköterska: (öppnar dörren för fler åtgärder) "Bra. Då fokuserar vi på att hitta insatser som kan hjälpa dig framåt. Jag vill också att du pratar med din arbetsgivare innan du träffar psykologen imorgon, så att vi kan se om det går att anpassa arbetet så att det känns mer hanterbart."

Joakim: "Alltså... jag vet inte, men jag kan prova."

Sjuksköterska: "Fint. Då är vi överens: du pratar med din chef om vilket stöd du kan få på jobbet, och imorgon träffar du psykologen för att prata vidare om vad som behövs för att situationen ska kännas hanterbar igen. Du är varmt välkommen."

Kort kommentar:

"I LESS-flödet öppnas dörrar till stöd och lösningar – samtidigt som dörren till sjukskrivning stängs tydligt när den inte är rätt åtgärd."

**Rollspel 7: Samtalet med chefen (LESS-flöde)**

Scen: Joakim ringer sin chef Kajsa.

Kajsa: "Hej Joakim! Skönt att du ringer, jag har varit orolig. Hur mår du?"

Joakim: "Jag mår dåligt – sover dåligt och har svårt att koncentrera mig. Jag ska till psykologen imorgon. De bad mig också prata med dig om vad vi kan ändra på jobbet för att göra det mer hanterbart."

Kajsa: "Det är bra att du säger det. Men då blir du inte sjukskriven?"

Joakim: "Jag vet inte, men det verkar inte så."

Kajsa: "Jag förstår, då behöver vi titta på vad vi kan göra här. Vi kan säkert göra några anpassningar. Vad tror du själv skulle underlätta mest?"

Joakim: "Kanske om jag slapp lite ansvar och några av de snabbaste bollarna och fick mer tid för planering. Och om jag kan jobba hemifrån vissa dagar. Då tror jag att jag skulle orka bättre."

Kajsa: "Det låter som en bra idé. Vi testar det direkt. Jag vill gärna att du ska kunna vara kvar på jobbet även om det är tufft just nu."

Joakim: "Tack, det känns faktiskt som en lättnad att höra."

Kort kommentar

"I LESS-flödet blir arbetsgivaren en aktiv del av lösningen – redan från början."

**Rollspel 8: Samtalet med frun (LESS-flöde)**

Scen: Joakim berättar hemma.

Joakim:

"Jag har pratat både med vårdcentralen och Kajsa. Istället för sjukskrivning direkt ska jag träffa psykologen och vi ska titta på vad som kan ändras på jobbet."

Frun:

"Det låter bra. Du har mått dåligt, men jag tror också det hjälper dig att vara kvar i rutinerna. Du blir ju mer orolig när du bara går hemma."

Joakim:

"Ja, precis. De sa att aktivitet och stöd kan vara vägen till att må bättre. Det gjorde mig faktiskt lugnare."

Frun:

"Jag är glad att de sa det. Då får du både hjälp och chans att hålla igång."

Joakim:

"Ja, och jag känner att jag inte måste lösa allt själv längre. Vi tar det steg för steg."

Kort kommentar:

"I LESS-flödet får familjen en annan berättelse: fokus på aktivitet, stöd och resurser."



Rollspel 9: Samtalet i väntrummet (LESS-flöde)

Scen: Joakim stöter på en vän i väntrummet.

Vännen:

"Hej Joakim! Hur är det med dig?"

Joakim:

"Det har varit tufft, men nu får jag hjälp. Vi tittar på hur jag kan vara kvar på jobbet med anpassningar, och psykologen hjälper mig att hantera oron."

Vännen:

"Det låter bra. Men du, ska vi fiska i helgen som vi brukade?"

Joakim: *(ler, tänker efter)*

"Ja, faktiskt. De har sagt att det är viktigt att hålla igång och inte dra sig undan. Att komma ut och fiska kan nog vara precis rätt för mig."

Vännen:

"Toppen! Då kör vi."

Kort kommentar:

"I LESS-flödet förstärks aktivitetsfokus – patienten börjar tacka ja till sådant som bidrar till återhämtning och stärker arbetsförmågan."



Rollspel 10: Besöket hos psykologen (LESS-flöde – öppna och stänga dörrar)

Scen: Joakim träffar psykologen efter samtalet med arbetsgivaren.

Psykologen: "Hej Joakim, välkommen. Jag vet att du haft en tuff tid – med oro, sömnproblem och trötthet. Berätta, hur känns det efter samtalet med din chef?"

Joakim: "Lite bättre faktiskt. Hon sa att jag får slippa de tyngsta arbetsuppgifterna. Det gör det mer hanterbart."

Psykologen: (öppnar dörren för stöd) "Det är väldigt positivt. Vi kan bygga vidare på det här, vad tror du mer att du behöver för att känna att situationen är hanterbar?"

Joakim: "Jag fastnar i oro och åltande det nöter ner mig att gå med hjärnan och kroppen på högvarv... Jag vill ha hjälp att stänga av tankarna och att slappna av och jag kanske ändå behöver bli sjukskriven."

Psykologen: (stänger dörren – tydligt och varsamt) "Jag förstår att den tanken kommer, det är helt naturligt att känna en rädsla för att bli sämre. Samtidigt är ditt arbete en av de viktigaste delarna i ditt liv för att hantera orostankar. Det blir en naturlig avgränsning när du fokuserar på annat. Jag är så glad att du får stöd av din arbetsgivare och att du inte blivit sjukskriven, nu kommer det bli mycket lättare att arbeta med de besvär du upplever, inte minst den ångest och stress du upplever på arbetet."

Joakim: (suckar, men med lättnad) "Jag tror jag förstår. Det känns faktiskt tryggt att du är så tydlig. Då vet jag vad som gäller."

Psykologen: (öppnar dörren för fortsatt stöd) "Bra. Vi har en plan och vi gör det här steg för steg. Du har stöd – och förutsättningar att klara det här."

Kort kommentar:

"I LESS-flödet är det lika viktigt att öppna dörrar till stöd och lösningar som att stänga dörren till sjukskrivning när den inte är medicinskt motiverad. Tydligheten stärker patientens tillit och riktar fokus mot det som verkligen hjälper."
