

## Kartleggingssamtale

	Søkers situasjon
<b>1. <u>Innledning</u></b> a) Gi kort info om deg selv og tilbudet b) Forklar hva er kognitiv terapi c) <u>Forventninger</u> d) <u>Rolleavklaring</u>	
<b>2. <u>Presentasjon av problemet</u></b> e) Type problem f) Utløsende og vedlikeholdende faktorer g) Utviklingsretning (bedring eller forverring) h) Egen forståelse av problemet i) Tidligere løsningsforsøk - ressurser j) <u>Selvmondsrisiko</u> : Dersom kartlegging gir mistanke om selvmordsrisiko skal det foretas en klinisk vurdering av selvmordsrisiko	
<b>3. <u>Aktuell situasjon</u></b> a) Leveforhold – bosituasjon, familieforhold b) Arbeid c) Fritid – hva liker du? d) Sosialt nettverk e) Oppvekst	
<b>4. <u>Traumatiske opplevelser</u></b> a) Har du noen gang opplevd en hendelse du vil kalle traumatisk? b) Voldserfaringer	
<b>5. <u>Fysisk helse</u></b> a) Nåværende helsetilstand b) Er alvorlige fysiske helseplager ditt hovedproblem? c) Rusmiddel-/medikamentbruk	
<b>6. <u>Psykisk helse</u></b> a) Har det vært noe tidligere? b) Hvor lenge har det vart i denne omgang? c) Andre ting du mener er relevant? d) Tidligere behandling eller rådgiving (når, med hvem og hvorfor, hva hjalp/hjalp ikke)	
<b>7. <u>Selvurderingsskjema</u></b> a) PHQ-9 b) GAD-7	
<b>8. <u>MÅL – SMART</u></b>  <i>Spesifikk, Målrettet, Akseptert, Relevant og Tidsbestemt</i>	