

## Problemløsning

Du kan tenke på GREAT kognitiv rehabilitering (GREAT KR) som problemløsning – enten du ønsker å ta tak i en utfordring eller jobbe med å mestre noe bedre.

Du har sikkert løst mange utfordringer tidligere, og du har kanskje noen ideer om hvordan du kan løse den aktuelle utfordringen. Din KR-praktiker vil hjelpe deg med å bruke dine tidligere erfaringer, ferdigheter og styrker slik at du kan nå målene dine.

Nyttige spørsmål å stille:

- Har dette vært en mindre utfordring tidligere?
- Hva er annerledes nå enn de gangene det var en mindre utfordring?
- Hva gjorde du (eller andre) som var nyttig da dette var mindre utfordrende?

For eksempel:

«Jeg vil reise til samtalegruppa på egen hånd, med bussen.»

- **Når har dette vært en mindre utfordring?** Første gang jeg deltok, fant jeg stedet lett.
- **Hva var annerledes?** Jeg hadde adressen skrevet ned på en lapp i lomma. Jeg hadde også med meg et kart for å sjekke veibeskrivelsen fra bussholdeplassen. Jeg så på kartet kvelden før.
- **Identifisert løsning: hukommelsesstrategi.** For å ha større sjanse til å huske veien til samtalegruppen skal jeg studere kartet kvelden før.  
Plan B: For sikkerhets skyld skal jeg ha kartet og adressen i lomma.

Det kan hende du oppdager at når du lærer nye strategier og prøver nye ting som en del av GREAT kognitiv rehabilitering, så kan disse strategiene brukes på andre områder av hverdagen din også.