

Tal sammen to og to

- Tal sammen i 5 minutter om jeres erfaringer ift. social færdighedstræning, individuelt eller i gruppe
- Hvis I ikke har erfaring, så tal om jeres tanker om at skulle i gang med ift. social færdighedstræning, individuelt eller i gruppe
- Find hver især 3 ting, som I har brug for at træne ift. social færdighedstræning, individuelt eller i gruppe

Diskussion – 10 minutter

- Fortæl din sidemand om en gruppe, hvor en borger var 'fejlplaceret'
 - Hvorfor sket det ?
- Fortæl din sidemand om en borger der kom i en gruppe, hvor gruppen var det helt rigtige – en succes
 - Hvorfor sket det ?
- Hvad kan vi lære af det?

1. Øvelse 10 minutter

- Den ene af jer er visitorator, den anden deltager
Tænk på en konkret mulig deltager
- Foretag en visitationssamtale – vedkommende har fået lidt at vide hvad SFT er, der er lavet hverdagslivsbeskrivelse (gæt jer til den)
 - ”Hvad kunne du tænke dig var bedre”
 - ”Hvor synes du det er mindre godt for dig”
 - ”Hvad kunne gøre det svært at komme, hvad lettere..
 - ”Hvad kan gøre det svært og hvad kan gøre det nemmere at være i en gruppe
 - Hvad er du bedst til ift. sociale færdigheder

2. Øvelse 10 min.

- Der er forsat en deltager og en visitator. Skift roller ift. fra sidst
- Prøv at bruge skema 47 – Findes i arbejdsskemaerne fra ”Kognitiv terapi - nyeste udviklinger.”

<http://hansreitzel.dk/Psykologi/Kognitiv-terapi/~media/C581481C55154A7A8C83C203F922CF56.ashx>

3. Øvelse 13 min.

- Der er forsat en deltager og en visitorator. Skift roller ift. fra sidst.
- Spørg til hvad vedkommende har af mål, gerne vil have svar på ift. samtalemodulet – brug bagsiden af mulige spørgsmål til modulet
- Forsæt indtil vedkommende ikke kan finde på mere
- Vend papiret – gennemgå spørgsmålene: Svar + for relevans, 'streg' (-) for hverken eller.. Og % for ikke relevant
- Spørg om der er noget vedkommende mere er kommet i tanke om

Grundbegreber

■ Skemata:

- Grundlæggende, ubetingede, relativt stabile og vedvarende virkelighedsopfattelser om hvem og hvordan man er, om hvem og hvordan andre er og om hvordan virkeligheden er skruet sammen

■ Basale antagelser

- Relativt stabile og generelle normer, holdninger, leveregler og antagelser om sammenhænge og mening

■ Strategi

- Adfærdsmønstre, interpersonelle interaktioner, der knytter sig til antagelser og personlighedstræk – det personen gør!

■ Automatiske tanker

- Umiddelbare, ureflekterede, konkrete, situationsbundne betingede tanker

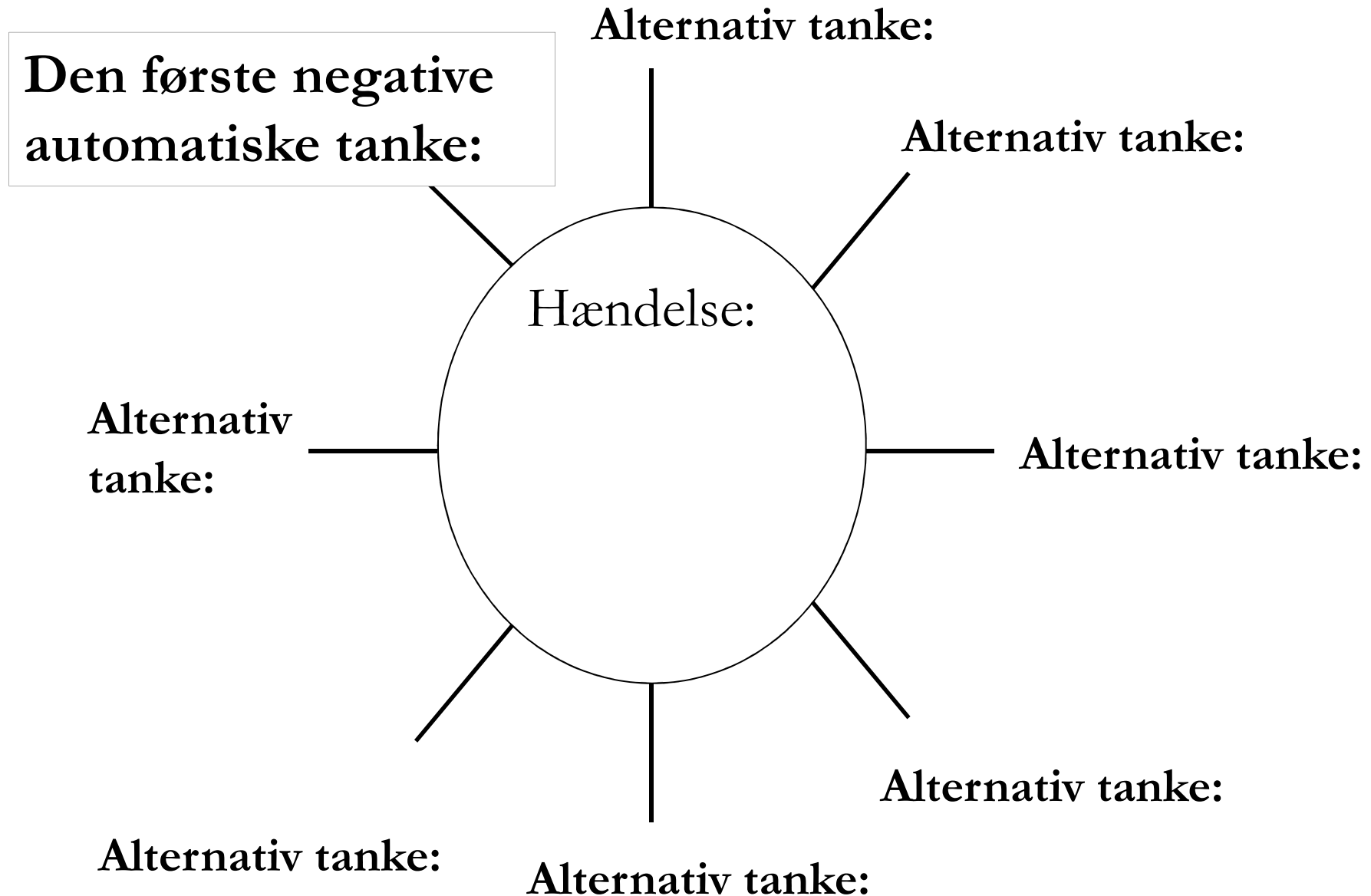
■ Alternative tanker

- En bevidst og valgt indsats med grund i funktionelle basale antagelser som aktiveres i situationer, hvor man forsøger at se om psyken løber af sted med en og forsøger et alternativ

Øvelse

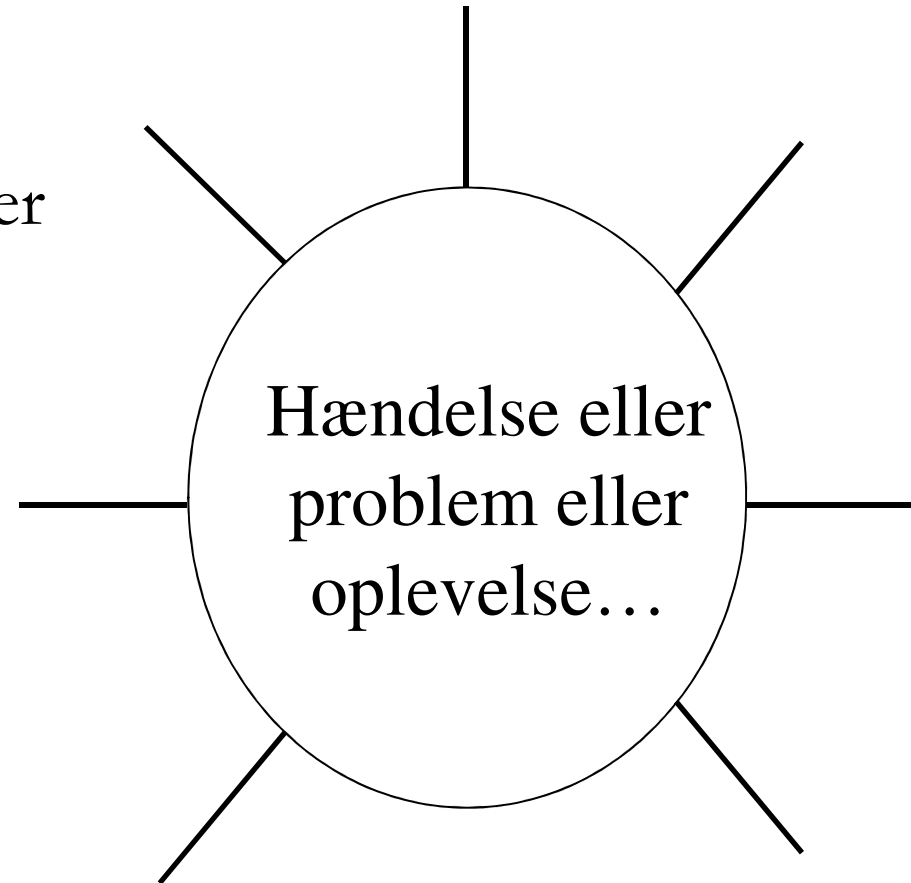
- Du er terapeut – din sidemand er en kvik, venligsindet **ny** kollega (eller borger), der ikke kender de kognitive begreber. Den ny ... stiller forståelsesspørgsmål.
- Forklar som terapeut din sidemand hvad
 - skemata er, kom med et par eksempler – skift dernæst rolle
 - basale antagelser (Intermediære antagelser) er, kom med et par eksempler – skift rolle
 - strategier er, kom med et par eksempler – skift rolle
 - negative automatiske tanker er: eksempler – skift rolle
 - alternative tanker er – skift rolle

Eksempel på 'Sol-modellen': Prøv fx at undersøge 6 eller flere mulige alternative tanker. Kunne være realistiske?.

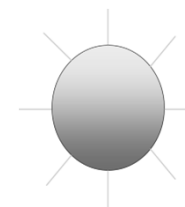


Mange sole...

- Årsager til et problem
- Løsningsforslag
- Negative og alternative tanker
- Alternative handlinger
- Kropslige muligheder
- Brainstorms:
 - Ting der kan siges om mig
 - Problematiske levereregler
 - Hvad er godt for mig
 - Ting jeg kan lide
 - Ting der skræmmer etc, etc.
 - Mennesker der støtter mig



Øvelse – 10 minutter



- Sid 2 sammen (eller hav flere borgere med)
- 1 er SFT-træner og 1 er Borger
- Borgeren fortæller om et problem. Fortæl kortfattet. (når jeg høre musik ude i byen kommer jeg til at drikke for meget))
- Træneren spørger borgeren om hvad der kunne være løsningsforslag
- Dernæst spørges til hvad en god ven eller superpsykolog ville foreslå. Endelig kommer træneren med forslag
- Borgeren gennemgår fordele og ulemper - Kort
- Borgeren vælger en løsning ud.. Borgeren vælger hvornår, hvordan og hvor løsningen skal føres ud i livet
- Der spørges til hvad der kan gøre det vanskeligt og hvorledes disse vanskeligheder kan imødekommes.

Øvelse 10 min. **Brainstorm**

Hvordan skelner man mellem om noget er en bivirkning eller et symptom?

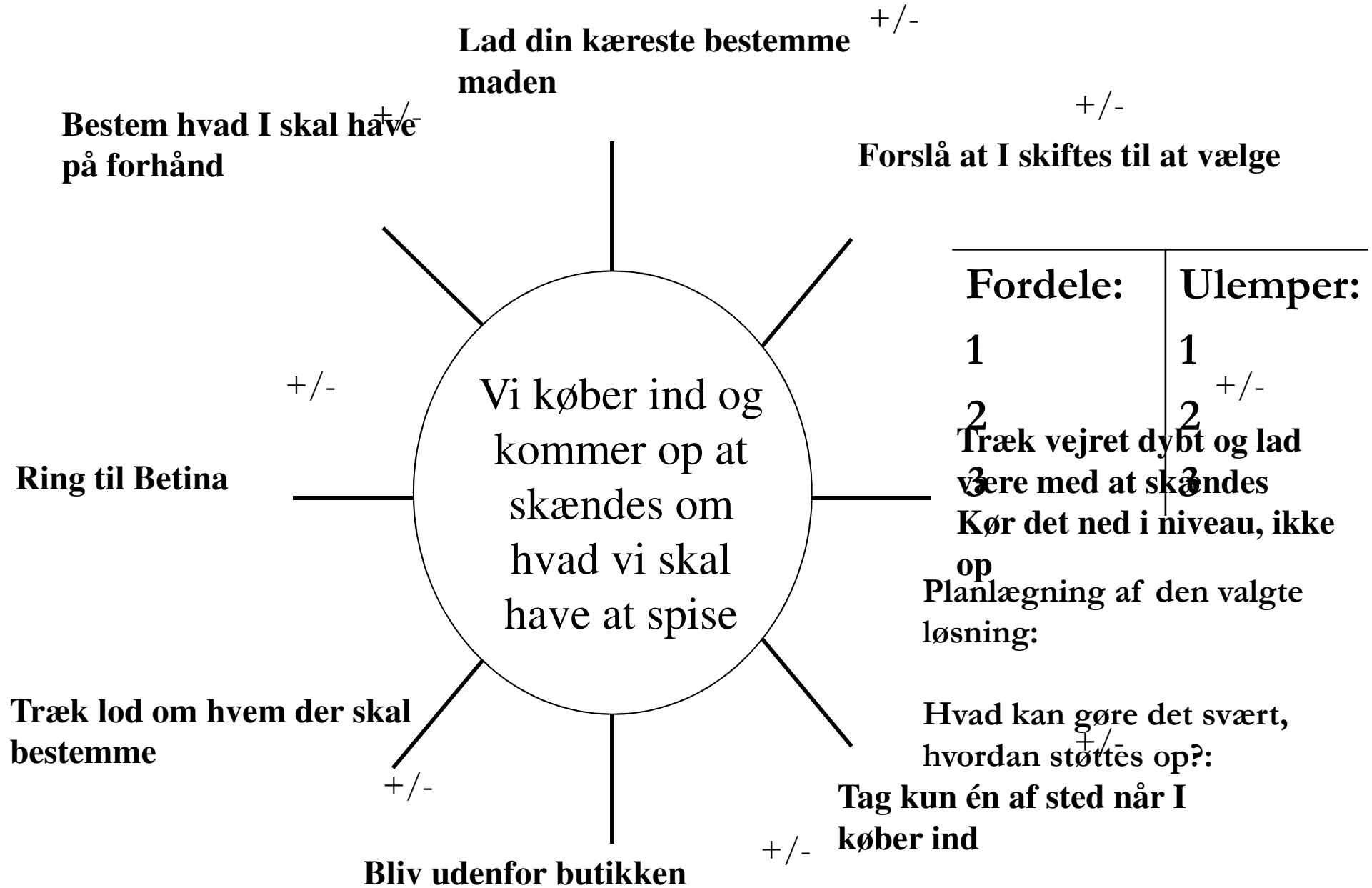
Find 2 frivillig som er trænere, resten er Borgeren..
Flinke sådanne...

I nævner at der er stillet et spørgsmål om hvordan man skelner mellem bivirkning og symptom.

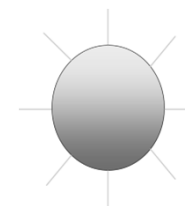
Og så går I i gang

Ros, anerkend og vær nysgerrige – bed gerne om uddybning

Problemløsningsmodel på en anden måde...



Øvelse – 10 minutter



- Sid 2 sammen
- 1 er terapeut og 1 er patient
- Patienten fortæller om et problem. Fortæl kortfattet. (når jeg høre musik ude i byen kommer jeg til at drikke for meget))
- Terapeuten spørger patienten om hvad der kunne være løsningsforslag
- Dernæst spørges til hvad en god ven eller superpsykolog ville foreslå. Endelig kommer terapeuten med forslag
- Patienten gennemgår fordele og ulemper - Kort
- Patienten vælger en løsning ud.. beboeren vælger hvornår, hvordan og hvor løsningen skal føres ud i livet
- Der spørges til hvad der kan gøre det vanskeligt og hvorledes disse vanskeligheder kan imødekommes.

Øvelse - problemløsning - 15 min.

Problemløsning - Hvad gør man ved en bivirkning som træthed?

- 1 er borger, som har nævnt træthed som problem
- Resten er Borgeren, som kommer med løsningsmuligheder

Trænerne bruger tavlen og skriver løsningsforslag ned.. Og følger problemløsningsmodellen.

Hvad kan være en hjemmeøvelse?

- Tal med din sidemand
- Find på så mange hjemmeøvelser til samtale-modulet som du overhovedet kan indenfor de næste 10 minutter
 - bemærk at I sikkert er kreative, når I tænker på en bestemt borger?

Øvelse – lav en kriseplan – 10 min

- Sid sammen: én er borger og én er træner (sig selv, som man er og vil være i virkelige situationer)
- Kriseplanen handler om hvad borgeren kan gøre, når han får det rigtig dårligt. Prøv at finde så mange konkrete bud som muligt, og som kan skrives ned og gemmes af borgen, så han kan finde den frem, når han har det dårligt – se fx først kriseplanen i de følgende to dias

-Kriseplan -

Hvad kan jeg gøre, hvis jeg har det dårligt

- Aflede mig selv, ex se tv, strikke, sy, surfe på nettet, gå på msn, tegne eller male
- Flytte mig fra situationen, gå ind i et andet rum
- Tænke: "Jeg har prøvet det før - det går over igen".
- Løbe en tur
- Skrive mine tanker ned i min dagbog
- Tage Truxal 25 mg
- Jeg har lovet ikke at gøre skade på mig selv
- Ringe til Aase fra Opus. Tlf: 2321 0159 (man-fre 9-16)
- Ringe til mine forældre. Tlf.: xxxx xxxx
- Ringe til Lene. Tlf.: xxxx xxxx

Kriseplan - forsat

- Ringe til Jacob. Tlf.: xxxx xxxx
- Ringe til Psykiatrifondens tlf. linie. Tlf.: 3925 2525 (man-fre 11-23. Lør-søn 11-19)
- Ringe til Livslinien. Tlf.: 70 201 201 (alle dage 11-23)
- Ringe til Psykiatrisk udrykningstjeneste via vagtlægen. Tlf.: 7013 0041. (alle dage 16-08)
- Tage en taxa til Hvidovre Hospital,
Brøndbyøstervej 160, afsnit 838, 2605
Brøndby. Telefon: 3632 3888/ 3632 3836



Øvelse – stress-sårbarhed

- Sid sammen som var I borger og træner
- Træneren spørger ind til stressende faktor, og skriver dem i stikordsform på arbejdschemaet (se næste dias – findes også på kognitioner.dk)
- I ser om I sammen kan finde på stikord til hvordan borgeren kan få mindre af disse stressorer
- Skriv sammen opbyggende faktorer i stikordsform
- Skriv sammen stikord til hvordan opbyggende faktorer kan dyrkes mere
- Tal om hvorledes dette ville være med én rigtig borger og hvad der ville kunne gøre at det succesfuldt

<p>Stressende faktorer?</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>	<p>Hvordan får jeg mindre af det?</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>
<p>Opbyggende faktorer?</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>	<p>Hvordan får jeg mere af det?</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>

Øvelse

2 er trænere – resten er borgere

Lav en brainstorm på hvad der er opbyggende og stressende faktorer

Fra en SFT-gruppe

**Eksempel med hvad de
kunne nævne af
henholdsvis opbyggende
og stressende faktorer:**

- **Søvn**
- **Fritid**
- **Beskæftigelse**
- **Positiv respons**
- **Regelmæssig livsførelse**
- **Afbalanceret forestillingsverden; at fx kunne tale med andre om sine forestillinger og symptomer.**
- **Mulighed for at dyrke sine interesser**
- **Meningsfyldt aktivitet**

- **Have kontakt til andre fx familie, venner, behandler.**
- **Plads til at have det skidt**
- **Medicin**
- **Mad og drikke**
- **At lave noget med kroppen**
- **Noget at stå op til**
- **Afslapning**
- **Fredelige og rolige omgivelser**
- **Skrive digte eller udfolde sig kunstnerisk**

- **Negativ respons**
- **Stoffer**
- **For meget at lave, for dybt og for længe**
- **Mobning**
- **Mangel på fritid**
- **Mangel på søvn**
- **Konflikter**
- **Ensomhed (ingen kommunikation med omverdenen)**
- **Miste venner**
- **Isolation**
- **Mangel på beskæftigelse**
- **Ikke noget fornuftigt at tage sig til**
- **Dårlige rutiner**
- **Symptomer**
- **Vrangforestillinger**
- **At være alene med sine vrangforestillinger**
- **Afsporet regelmæssig livsførelse**
- **Opvask, rod**
- **Når andre fortæller for meget om deres symptomer (mere end man kan rumme)**

Eksempel på rollespil – Øvelse: én af jer gør det

- Træneren fortæller om fodbold – bemærk kropssprog
- Træneren tager én med udenfor og instruerer i at vælge en type signaler – at vælge at kede sig eller være venlig
 - Én fra gruppen skal spørge personen om ugen der er gået
 - Det diskuteres hvad der blev set af signaler
- Trænerne kan vælge at spørge hinanden tilsvarende, hvor de inden har aftalt at den ene er ked af det eller vred
 - Det diskuteres hvad der blev set af signaler (gæt et signal)
 - Det diskuteres om det ligner virkeligheden, der inddrages gerne eksempler

OBS – spiller man en følelse oplever man den tit... borgerne skal derfor aldrig spille negative følelser

1. Øvelse – Rollespil – 10 min.

2 er trænere, resten deltagere/Borgeren.

Den ene træner spørger den anden, som er i godt humør, om dennes ferie. Der spørges i fx 2 minutter ikke mere.

(fortæl om en rigtig oplevelse, ikke skuespil)

Træneren spørger gruppen hvad den så (ja, nej og måske signaler)

Prøv at tænke på hvad jeres borgere ville bemærke..

2. Øvelse – Rollespil – 10 min.

2 er trænere, resten deltagere

Den ene træner spørger den anden, der er ked af det (ikke suicidal depressiv!), om ugen der gik (2. minutter)

Træneren spørger gruppen hvad den så (ja, nej og måske signaler)

Prøv at tænke på hvad jeres klienter ville bemærke..

Øvelse – Rollespil med feedback

2 er trænere, som fortæller gruppen at de skal træne i en øvelse ift. at vise at man er interesseret i at lytte til den anden og gerne ved vedligeholde samtalen

2 spiller rollen som borgere – dels henholdsvis som én der fortæller om sin hobby, det kan være om fx skildpadder, den anden lytter

Nøgleord: at have øjenkontakt, vise interesse ved fx at nikke, bekræftende 'lyde', gentage det sagte, hv-ord mv.

1. Rollespil – sættes i gang af træner A
2. Positiv feedback, fra gruppen og træner (sættes i gang af træner B)
3. Korrektiv feedback, hvad kunne man have gjort mere? (sættes i gang af træner A)
4. Nyt rollespil
5. Positiv feedback (sættes i gang af træner B)

1. Øvelse: Eksempel på rollespil

Setting: 3 spiller borgere, 2 er trænere. Den ene borger Jens vil gerne træne at vedligeholde en samtale. Træner A, spiller Jens's ven, som vi har fået at vide er flink, ikke så snaksaglig – I en situation har vennen fortalt Jens at han er begyndt at gå til dans med sin kæreste. Jens havde svært ved at holde samtalen i gang. Jens fik spurgt vennen om det var sjovt, og om de var enige om det, men gik så i stå.

1. Træner A starter rollespillet som det skete, og stopper efter få minutter
 2. Træner B spørg de øvrige om positiv feedback, dvs. hvad Jens gjorde rigtigt, selvom han gik i stå
 3. Træner B spørger til korrektiv feedback, dvs. tips til hvad man kunne have spurgt om
 4. Dernæst gå træner A og Jens i gang med nyt rollespil med de nye elementer
 5. Træner B spørger igen til positiv feedback
1. Rollespil
 2. Positiv feedback
 3. Korrektiv feedback
 4. Nyt rollespil
 5. Positiv feedback

Øvelse – rollespil

Vælg hvem der er trænere og borgere og borgeren Bo.

Situation: Bo har bestilt nyt køkken. Køkkenmanden har lovet at det skulle være der om en uge i 4 uger i træk. Han er flink og har undskyldt, og lovet en gratis vandhane. Bo har udtrykt forståelse for at det er svært at være køkkenmand, og blot sagt at han er ked af at det ikke er kommet. Når Bo kommer hjem er han vred.

1. Rollespil (husk gør det kort og virkelighedstro som det skete)
2. Positiv feedback – gruppens og træners
3. Korrektiv feedback
4. Nyt rollespil – gruppens og træners
5. Positiv feedback – gruppens og træners

2. Øvelse: rollespil

Situation oplevet af Borgeren Jens: En rigtig god ven sagde: Hvis du er ked af det, vil det så ikke bare hjælpe at få sig et avisjob. Jens prøvede at forklare sig – men gik i stå – gad vide hvad jens kunne gøre og sige?

Prøv det som de tidligere rollespil

1. Rollespil
2. Positiv feedback – gruppens og træners
3. Korrektiv feedback
4. Nyt rollespil – gruppens og træners
5. Positiv feedback – gruppens og træners