

# Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

## 11. januar 2022 - RegionH

**11.01  
2022**  
kl. 9.00- 15.30

**Social færdighedstræning på et  
kognitivt terapeutisk grundlag**



**Allan Fohlmann – psykolog**

1

### Opsamling

- Vi kender det selv
- Modulelementerne
  - Medicin
  - Symptommestring
  - Samtale
  - Konfliktløsning
- Jeres ønsker
- Kort præsentation af struktur

- Hvad er sociale færdigheder
  - Nonverbale
  - Grundlæggende verbale
  - Samtale
  - Selvbeskyttende
  - Kognitive
  - Følelsesmæssige
- Den sociale responsproces

2

- **Medicinmodulet** (fx 3 sessioner – eller op til 8)
  1. At vurdere virkning og bivirkning
  2. At vurdere fordele og ulemper ved at tage medicin
  3. At søge informationer
- **Symptommestringsmodulet** (fx 7 sessioner – eller 10)
  1. At genkende tidlige advarselstegn
  2. At håndtere tidlige advarselstegn
  3. At genkende symptomer
  4. At håndtere symptomer
  5. At kende Stress-sårbarhedsmodellen
- **Samtalemodulet** (fx 17 sessioner)
  1. Kropssprog og tale
  2. At indlede en samtale
  3. At vedligeholde en samtale
  4. At afslutte en samtale og inviterer til en ny
  5. At sammensætte alle ovennævnte
- **Konfliktløsningsmodulet** (fx 9 sessioner)
  1. At tage imod, bearbejde og afsende budskaber i konflikter
  2. At kunne gå fra automatiske tanker og adfærd til at arbejde med alternative tanker og alternative handlinger i konflikter
  3. At trække sig ud i en konfliktsituation og tænker over hvad der hensigtsmæssigt kan gøres - og så afprøve dette
  4. At vurderer hvilke konflikter der er værd at gå ind i og hvilke der ikke er det

3

### Opbygning af en SFT-session

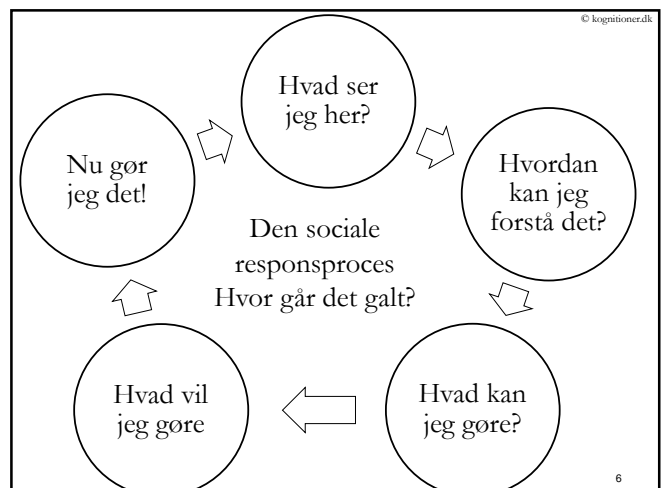
- **Runde**
- **Hjemmeøvelse fra sidst**
- **Oplæg/undervisning, kort**
- **Deltagererfaring med temaet inddrages.**
- **Rollespil eller**
- **Problemløsning**
- **Ny hjemmeøvelse**
- **Afslutning**

4

### Træning af sociale færdigheder

<b>Nonverbale færdigheder</b>	<b>Grundlæggende verbale færdigheder</b>
<b>Samtale færdigheder</b>	<b>Selvbeskyttende færdigheder</b>
<b>Kognitive færdigheder</b>	<b>Følelsesmæssige færdigheder</b>

5



6

# Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

## 11. januar 2022 - RegionH

### Ønsker

- Grundviden
- Rammer?
- Metodinspiration – mere om metode
- Formål - Hvordan graduere?
- Værktøj til rollespil
- Værktøj til hverdagskompetancegruppe
- Tips og tricks til øvelser
- At øve sig i at puffe lidt
  - At få dem til at træne
  - Hvor direktiv skal vi være?
  - Hvordan får man de tilbageholdende på banen
- At sætte ord på SFT, pufningen og metakommunikation
- Hvornår skal de starte runden?
- SFT under indlæggelse?
- Individuel SFT
- Hvordan laver man hjemmeopgaver, med succes og uden frafald...
- Hvornår tilbyde SFT i fx et toårigt Oplus-forløb
- Forsamtale og mål
  - Tips og tricks til formulering af mål
  - Hvordan sammensætte grupper?
  - At forene forskellige funktionsniveauer
  - At se alles forskellige behov
- At se de utydelige signaler
- Hvordan får man folk til at blive?
- Hvordan får man gruppedynamikken til at blive god?
  - Ansvar for den gode stemning?
  - Affektsmitte ift. trænerne – tips og tricks
  - At se på valg om hvad vi gør, hvornår?
- At komme dybere ind i hvad det drejer sig om for patienterne
- Misbrug og SFT?
- SFT med ASF
  - Individuel?
  - Mindre grupper
- Social angst og depression
- Halvvejsvurdering?
  - Ift. motivation, hvor de er og hvor man skal hen?

7



8

### Vigtige arbejdsmetoder

- Runden
- Årsagsanalyser
- Problemløsning
- Brainstorm
- Omstrukturering af tanker
- Situationsøvelser
- Hjemmeøvelser
- Diskussion

9

Hildur Grauslund Nielsen

Mads G. Hansen

10

Louise Egelund Jensen

Louise Egelund Jensen

11

Jennifer Cook O'Toole

[spektrumshop.dk](http://spektrumshop.dk)

12

# Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

## 11. januar 2022 - RegionH

© kognitioner.dk

### Film

- Netflix
  - Kærlighed på spektret
  - Atypical – god til jeres neurotypiske venner?
  - Aspergers are us
- Animation
  - Mary and Max

13

13

© kognitioner.dk

### Kan træning af sociale færdigheder være vigtigt indenfor ASF?

14

14

- Ift. ASF - Svært ved:
  - Nonverbal kommunikation ift. at sende og modtage adækvat øjenkontakt, mimik, gestikulation
  - Verbal kommunikation ift. at tale for højt, for lavt og ift. at afstemme det situation og modtager, prosodi (stavelses tonehøjde, tryk- og længdeforhold)
  - Processuel, abstrakt, generaliserbar tænkning
  - Opmærksomhedsfastholdelse, især når det ikke er 'vigtigt' eller rette tid
  - Opfattelse af centrale sammenhænge
    - Se helheden og ikke hænge fast i enkeltdele
    - At kunne se det vigtige og sortere støj væk
    - At finde meningen i det

15

- Ift ASF - Svært ved:
  - Ekskutive funktioner: evnen til at planlægge og organiserer sig i tid og rum ift. at opfylde behov, mål og intentioner
  - Mentalisering - theory of mind; empatiens grundlag; at forstå andres, tanker, følelser, handlinger, motiver, leveregler, skemata etc.
  - At lytte til andre/spørger til andre
- Kan være gode til: Hukommelse og systematisering ift. særinteresserne og hvad der opleves vigtigt for dem

16

Her er Sally

Her er Annie

Sally putter sin bold i kurven

Sally går

Annie flytter bolden over i boksen

Hvor vil Sally kikke efter bolden?

Uta Frith, 2006

17

### At tage kommunikation bogstaveligt

- Det koster det hvide ud af øjnene
- Hun er en nuttegris
- Er der noget bedre end at betale skat (Ironi)
- Man skal stikke fingeren i jorden
- Den kaffe har reddet mit liv (overdrivelse)

18

18

# Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

## 11. januar 2022 - RegionH

**Vigtige funktioner i kommunikation** © kognitioner.dk  
**Verbalt og nonverbalt** (Watson et al; 1989):

1. At bede om noget (fx vise billede af det ønskede)
2. At kræve opmærksomhed (fx prikke en anden på skulderen)
3. At give en afvisning (fx vise billede af en der skubber en anden væk, eller vise kort påskrevet "for svært" mv.)
4. Kommentere ting umiddelbart synlige i omgivelserne
5. Give information om ikke synlige eller fremtidige ting
6. At bede om information
7. At udtrykke følelser

- Mennesker med autisme kan generelt tilegne sig de 3 første funktioner lettere end de efterfølgende, der kræver et højere abstraktionsniveau.

Theo Peeters 1997. Videnscenter for Autism: Autism: fra teoretisk forståelse til pædagogisk praksis

19

Bla. **Særligt fokus ift ASF** © kognitioner.dk

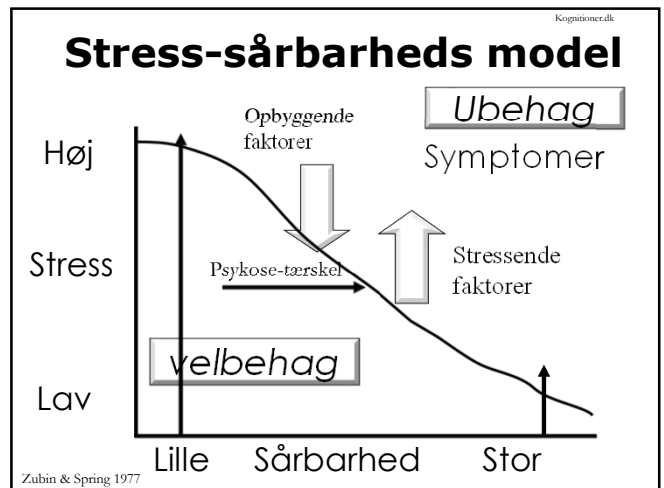
- Sansintegration. Over/under-reaktion på sansninger
- Selvberoligelse
- Advarselstegn på overload og nedsmeltning og håndtering af advarselstegn på overload og nedsmeltning (problemløsning)
- Eksekutive funktioner
- Central sammenhæng – Central Coherence
- Mentalisering - theory of mind
- Generalisering og fastholdelse af focus på sociale færdigheder og passende respons ift. fx neurotypiske
- Øvrige tilstødende problemer og symptomer

20

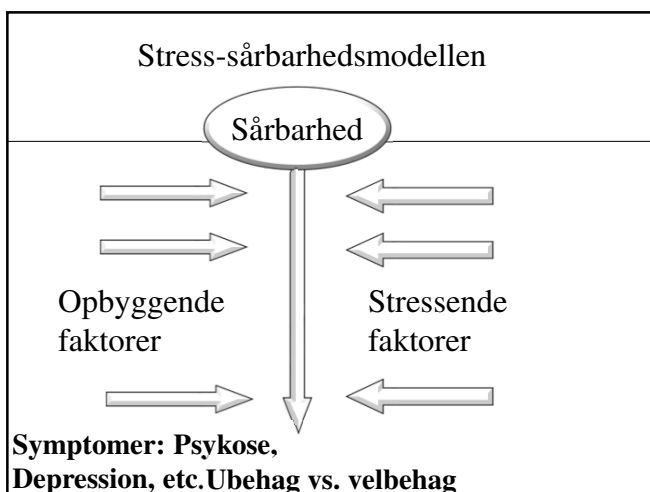
**Faktorer der kan påvirke de sociale færdigheder negativt?**

• Kognitive problemer	• Positive symptomer	• Problemer med at opnå mål og ønsker
• Negative symptomer	• Dårligt selvværd	• Urealistiske eller negative forventninger
• Depression	• Angst	• Ikke nogen at vende problemer med
• Stress	• Træthed	• Dårlig økonomi
• Misbrug	• Bivirkninger af medicin	• Mangel på støtte fra andre
• Manglende indtagelse af nødvendig eller hjælpende medicin	• Dårligt heldbred og fysisk befindende	• Negative erfaringer med andre
• Mobning	• Problemer med kærlighed og parforhold	• Stigmatisering
• Isolation og mangel på træning	• Mangel på struktur i hverdagen	• Mangel på meningsfuld beskæftigelse og/eller rekreative interesser

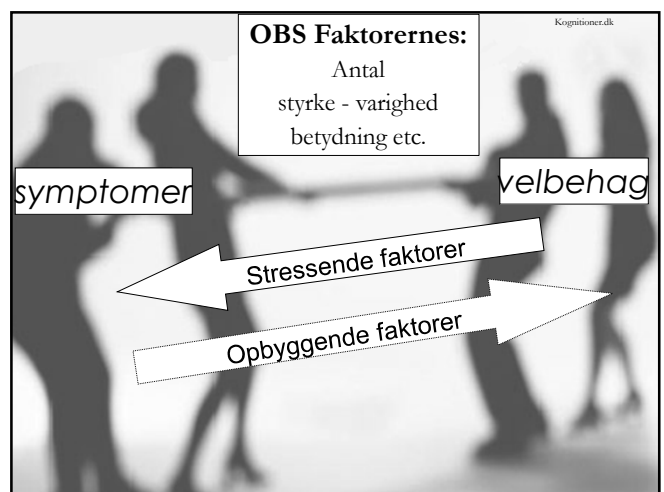
21



22



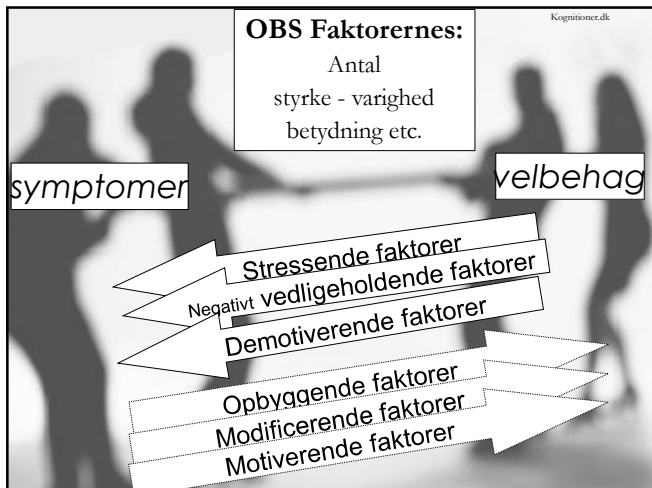
23



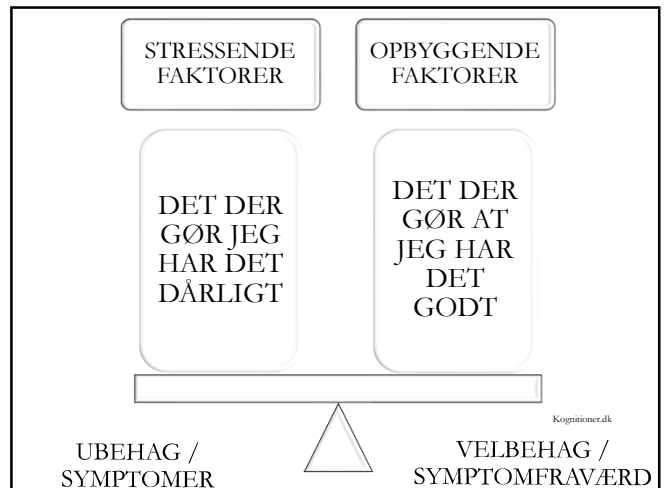
24

# Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

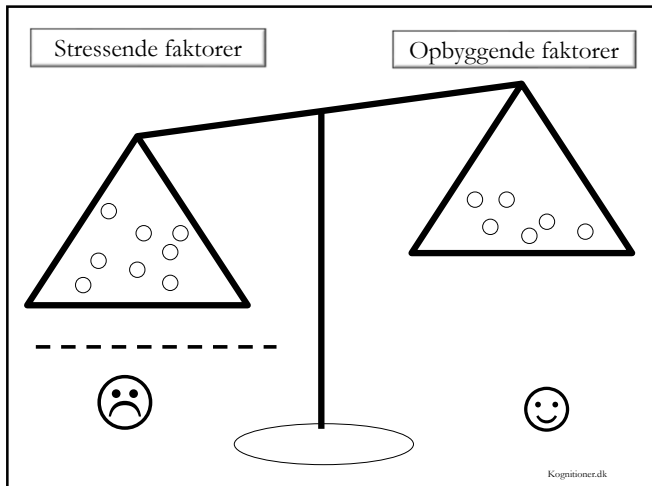
## 11. januar 2022 - RegionH



25



26



27

Fra en SFT-gruppe

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

28

- 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

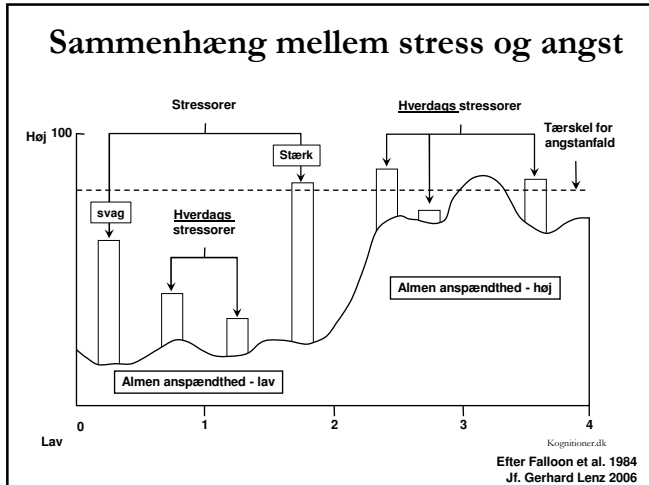
29

- 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)

30

# Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

## 11. januar 2022 - RegionH



31

### Stressmodel med klodser

Hvis en situation er stressende, kan man undersøge hvad det var der gjorde den stressende. Man kan så se på hvad man kan gøre ved de enkelte stressorer.

Et eksempel; barn og mor skal af sted om morgen, og der går ged i den. Mor og barn taler om hvad det gjorde det stressende:

32

### DAG 1

Den stressede kan tage stilling til hvad der skal gøres noget ved!  
Hvad kan gøres dagen før og hvad kan aftales at helt udelade?  
Hvad skal hver part gøre?

Tærskel for Stress (højere eller lavere efter sårbarhed)

33

### Stressende faktorer

Fysisk stress  
Symptomer og egne krav  
Krav fra andre  
Konflikter  
Alt der nu kan stresse

34

Stress kan forebygges. Man kan blive klogere på, hvad man kan gøre ved det og på hvad der forebygger

Stressende faktorer:

Problemløsning: Når jeg er stresset, så vil jeg forsøge at:

Opbyggende faktorer:

Kognitioner.dk - Beibhand 2009

35

### Hvad er jeg sårbar overfor

Disse ting er jeg sårbar overfor	Hvad gør jeg for at det ikke skal vælte mig omkuld
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6

Kognitioner.dk

36

# Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

## 11. januar 2022 - RegionH

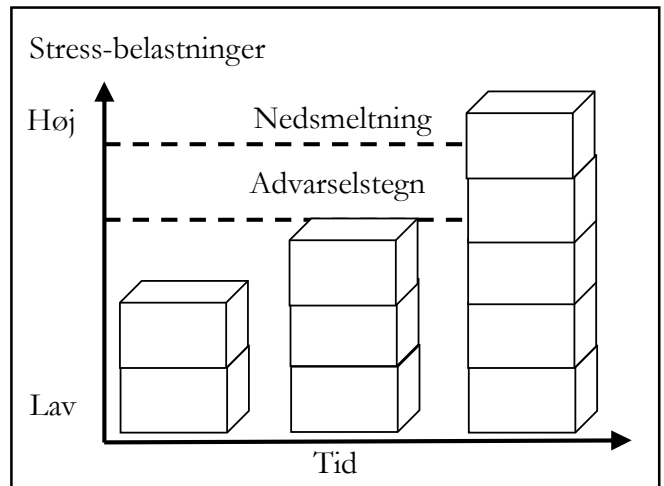
Stressende faktorer?	Hvordan får jeg mindre af det?
1	1
2	2
3	3
4	4

---

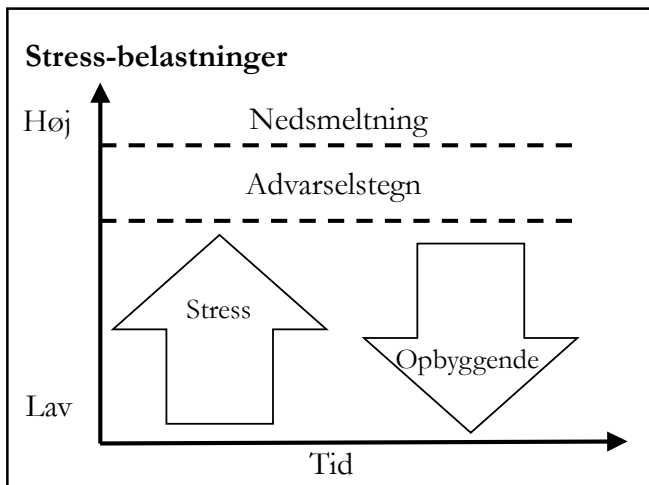
Opbyggende faktorer?	Hvordan får jeg mere af det?
1	1
2	2
3	3
4	4

Kognitioner.dk - Bøkkend 2009

37



38



39

© kognitioner.dk

### Øvelse

- Sid to og to - realplay eller rollespil
- A er sig selv og B spiller én **flink, venlig og aktiv** patient. B vælger én han kender og som han kan gøre så realistisk så mulig, uden at karikere. B kan også vælge at være sig selv (og komme ind på egne faktorer)
- A viser B stress-sårbarhedsmodellen.
- Forklar, dvs. educer om modellen
- Undersøg stressende og opbyggende faktorer sammen med patienten og find løsninger. Tegn listen på et papir, og udfyld stressende og opbyggende faktorer sammen i stikord.

40

40

A viser B stress-sårbarhedsmodellen.  
Forklar, dvs. educer om modellen  
Undersøg stressende og opbyggende faktorer sammen med patienten og find løsninger.

Tegn listen på et papir, og udfyld stressende og opbyggende faktorer sammen i stikord.

Stressende faktorer?	Hvordan får jeg mindre af det?
1	1
2	2
3	3
4	4

---

Opbyggende faktorer?	Hvordan får jeg mere af det?
1	1
2	2
3	3
4	4

Kognitioner.dk - Bøkkend 2009

41



42

# Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

## 11. januar 2022 - RegionH

### Hvad er social færdighedstræning?

Træning af sociale færdigheder!

43

### Definitioner

- Træning i at begå sig socialt og kunne fungere i mødet med andre.
- En målrettet, systematisk og pædagogisk metode til udvikling, vedligeholdelse, forbedring og generalisering af deltagerens sociale færdigheder (Lieberman 1985)

44

43

44

### Hvorfor opstår SFT?

1955 i USA: **560.000** psykiatriske sengepladser  
1980 i USA: **120.000** psykiatriske sengepladser (Problemet med "svingdørpatienter", samt fragmenterede og ukoordinerede behandlingstilbud bliver tydeligt i 1960'erne)

Af-institutionalisering, ACT og ud i samfundet kommer på mode.. I denne diskurs kommer SFT frem af assertionstræning og adfærdsterapi

1972 i DK: **12.000** psykiatriske sengepladser.  
2006 i DK: **3 238** psykiatriske sengepladser

Jf. Blikkenberg et al.2002, samt [www.sst.dk/publ/tidsskrifter/nyetal/pdf/2006/16\\_06.pdf](http://www.sst.dk/publ/tidsskrifter/nyetal/pdf/2006/16_06.pdf)

45

### Hvorfor SFT? - (Et selvstændigt Liv - Borell 2001)

#### Et sundere liv med mindre risiko for tilbagefald og genindlæggelse på sygehus.

Hvad giver dig et sundere liv? Hvad mindsker din risiko for tilbagefald og genindlæggelse? Hvilke faktorer, herunder medicin som én af dem, har betydning?.

#### En mere velfungerende støtte i dagligdagen

Hvem og hvad støtter dig i hverdagen? Hvordan får du fortalt andre, hvis du gerne vil have støtte? Hvordan beder du om hjælp?

#### En mere velfungerende dagligdag

Hvad får din hverdag til at fungere? Hvad gør at den fungerer dårligere? Hvordan får du flere faktorer ind, som kan hjælpe til, at du får en god hverdag?

46

46

#### Bedre kontakter til andre

Hvordan er din kontakt til andre? Hvordan kan din kontakt til andre udvikles og forbedres? Hvordan kan kontakten til andre øge din trivsel?

#### Bedre problemløsning ift. vanskeligheder i dagligdagen

Hvilke problemer er der i din hverdag, hvilke løsningsforslag ville du og andre kunne foreslå og hvorledes får du afprøvet sådanne løsningsforslag?

#### Bedre koncentration og færre tankeforstyrrelser

Hvad kan styrke koncentrationsevnen og hvorledes minimeres tankeforstyrrelse? Hvorledes kan du træne at mindske symptom er?

47

47

#### Rigere fritid

Hvad er for dig en god måde at være aktiv på og hvad er en god måde at rekreere på? Hvad vil en rig fritid være for dig og hvad kunne være skridt til at få det virkeliggjort?

#### Mere meningsfuld beskæftigelse

Hvad er meningsfuldt beskæftigelse for dig, hvad kunne blive det og hvordan kunne du undersøge det? Hvordan får du det praktiseret i hverdagen?

#### Øget kendskab til rettigheder og muligheder

Hvad er dine rettigheder og muligheder i forhold til at være patient, at være indlagt eller kunne blive indlagt igen. Hvad er dine rettigheder i forhold lovgivning og regler om sociale ydelser og rettigheder, i forhold til uddannelse og arbejdsmarked mv. Hvem skal du kontakte, hvis du vil blive klogere på dette og hvem kan du kontakte, hvis du har et problem

48

48



# Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

## 11. januar 2022 - RegionH

### Hvorfor SFT?

”Social færdighedstræning sigter på at udvikle de færdigheder der sætter individet i stand til at klare sig i en given social sammenhæng, dvs. at løse praktiske problemer, engagere andre mennesker i en relation, mobilisere et støttende netværk, bo selvstændigt og klare et arbejde”

SFR 2004

49

49

### Social færdighedstræning i opus:

**Patienter inkluderes efter vurdering af kontaktperson og psykolog**

**En gruppe er på 6-8 deltagere og 2 trænere. Gruppeforløbet strækker sig over 1 år med møde 1½ time hver uge.**

**De 2 første gange handler om introduktion og klarlægning af individuelle mål.**

50

50

### Individuel færdighedstræning, når:

- Det er ikke hensigtsmæssigt eller psykisk umuligt for personen at være i en gruppe
- Der er ikke deltagere nok til en gruppe
- Der er ikke deltagere nok som matcher personens ressourcer, problemer og niveau af færdigheder
- Der er ikke ressourcer på behandlingsstedet for et egentligt forløb, men der kan integreres elementer ind i anden sammenhæng, fx kontaktpersonsamtaler, psykologsamtaler, forløb hos ergoterapeuter eller lignende.

51

51

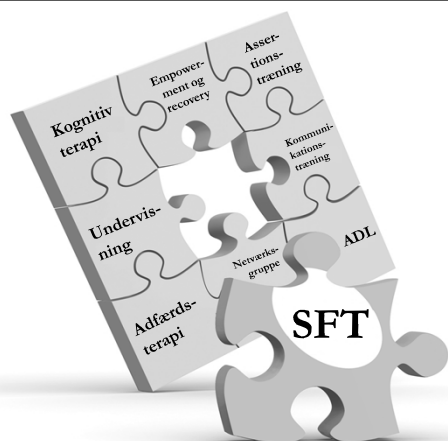
### Hvad er sociale færdigheder

””At kunne begå sig socialt - At kunne fungere i mødet med andre. ””

- At ikke være så besværet af symptomer eller tynget af problemer at mødet bliver for svært eller for forstyrret.

52

52



53

### ■ Hvem skal have SFT?

■ Dem der har brug for det?

■ Dem der har gavn af det?

Reklame:  
Politikker og erhvervsfolk  
træner kommunikation.

54

54