

12.01

2022

kl. 9.00- 15.30

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

Allan Fohlmann – psykolog

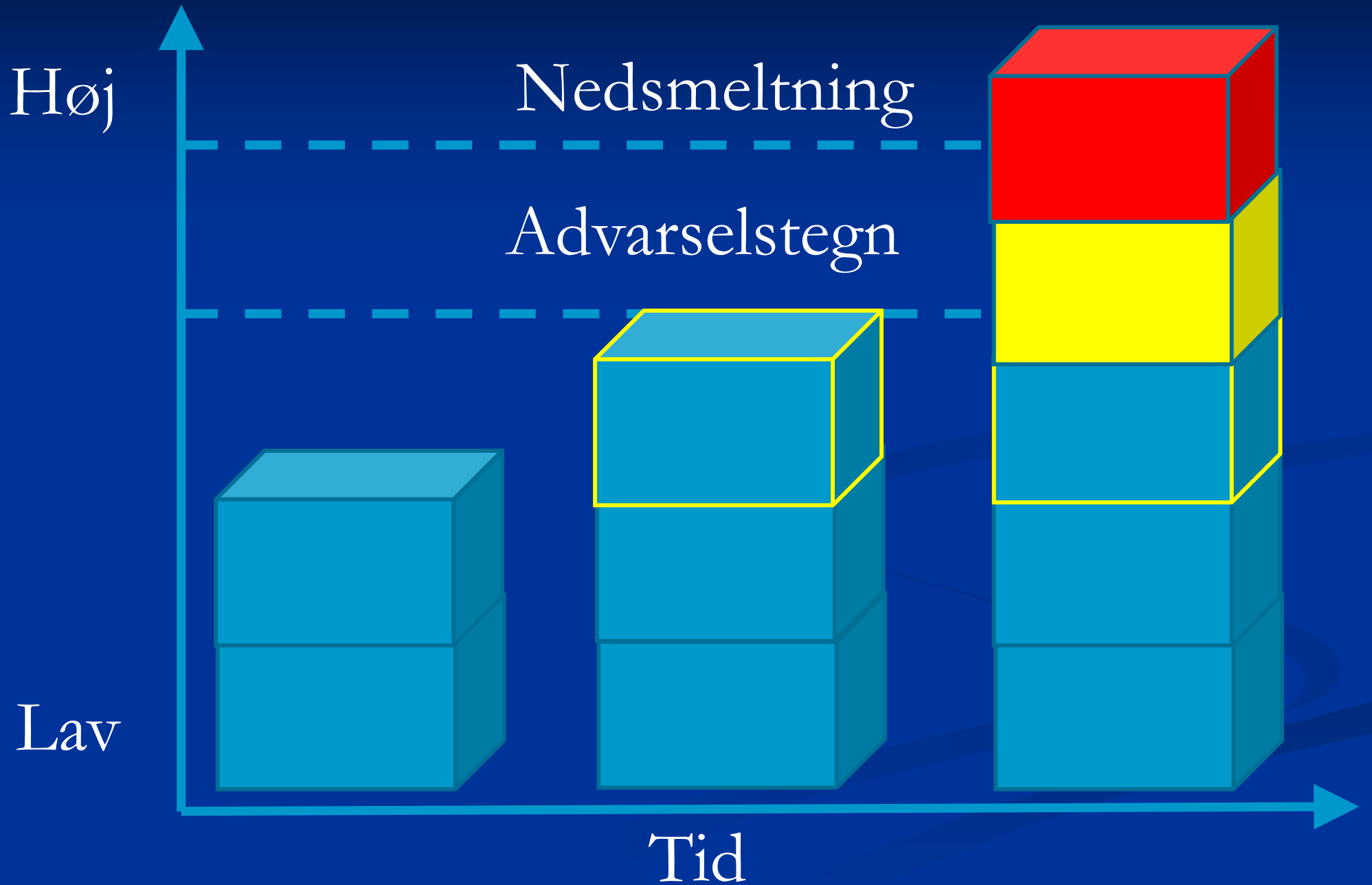
Opsamling

- Metakommunikation og anerkendelse
- Om autisme
 - Særlige vanskeligheder
 - Fokusområder
 - Central sammenhæng
 - Mentalisering - theory of mind
- Stress-sårbarheds model
 - Stressende faktorer
 - Opbyggende faktorer
 - De forskellige modeller
- Definitioner på SFT - Hvorfor SFT - SFT historisk
- Gruppestørrelse
- Hvem skal have SFT - Den nuttede patient

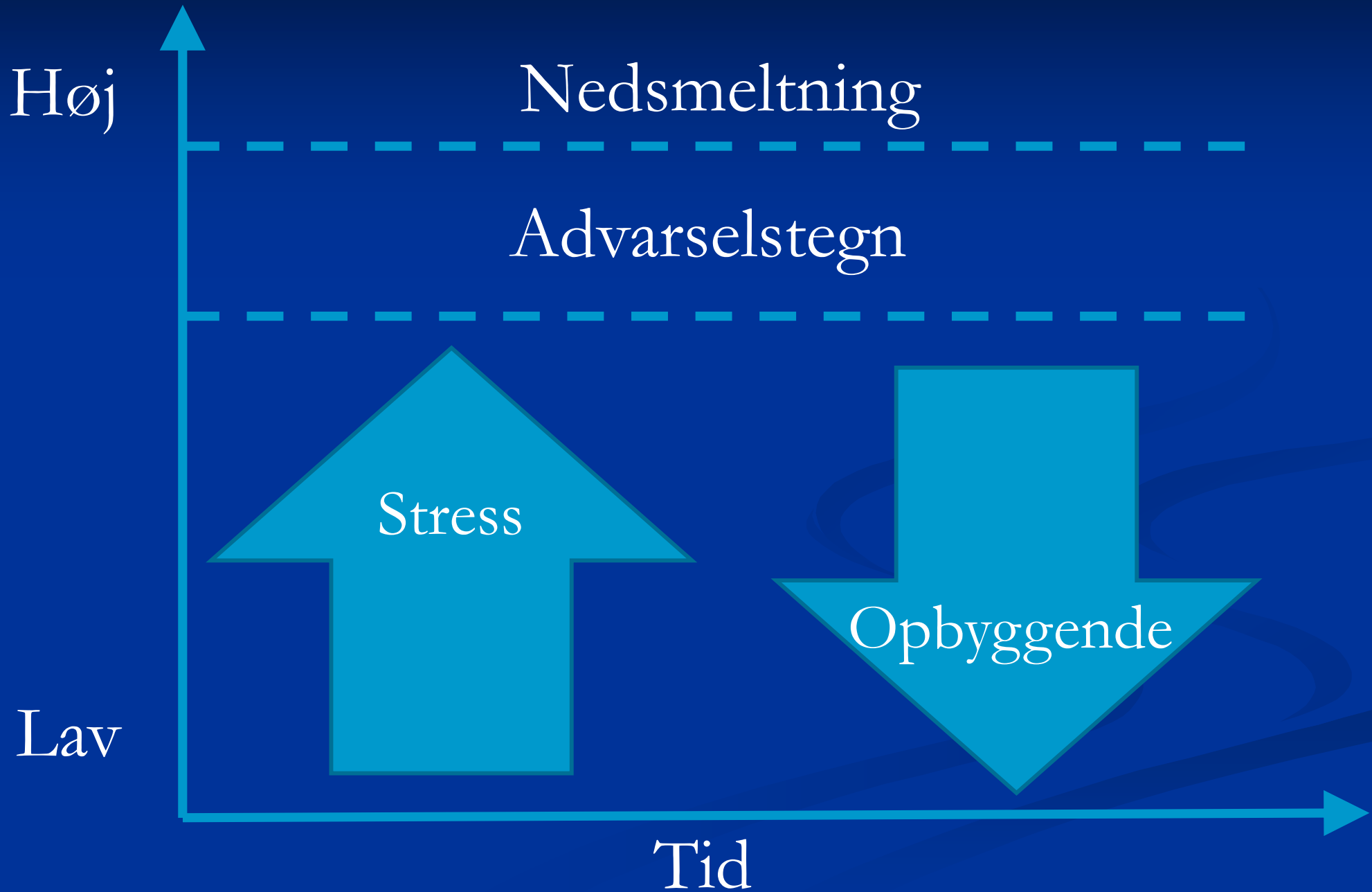
Opbygning af en SFT-session

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

Stress-belastninger



Stress-belastninger



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.

Foreløbig undersøgelse med henblik
på videre behandling

Visitation

Gennemgang

At underkaste et eftersyn

Visitationszoner

Lægelig sundhedskontrollerende
undersøgelse

At besøge

kropsvisitere

Jomfru Marias
besøg hos
Elizabeth

Diskussion – 10 minutter

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

- Hvem skal have SFT?
- Dem der har brug for det?
- Dem der har gavn af det?

Reklame:

Politikker og erhvervsfolk
træner kommunikation.

Overordnet mål for visitation

1. At give informationer om hvad social færdighedstræning er
 - a. Hvad der er mulige komponenter eller moduler
 - b. Hvad der kan trænes i social færdighedstræning
 - c. Hvad andre har haft gavn af
2. At finde ud af om denne patient har gavn af social færdighedstræning, enten
 - a. Individuelt
 - b. I gruppe
3. Skabe alliance om formål og arbejdsmetoder
 - a. Blive enige om mål
 - b. Blive enige om regler
4. Få informationer der kan tilrettelægge efter
 - a. Om personens ressourcer
 - b. Om personens problemer

Overvejelser – visitations match ?

- Sympati -
- Empati
- Depressivitet
- Personlighedsforstyrrelse
- Frustrationstolerance
- Affekt /aggressionsforvaltning
- Mødestabilitet
- En vis motivation – til forandring
- Begge køn, Ligelig kønsfordeling
- Diagnose / symptomer
- Modtaget psykoedukation?
- Hyperrefleksivitet
- Oplevelse af at have et SFT problem
- Forskellighed
- Aktive og passive
- Problem patienter som må have hjælp af gruppen
- Negative symptomer
- Om de har en målsætning
- Ligheder
- Interesser
- Mentaliseringsevne
- Kognitiv funktionsniveau
- Kp's vurdering af alt dette
- Nuttede / charmerende
- Verbaliserings-evne
- Politiske synspunkter
- Alder - Sprog
- Imødekommenhed og fleksibilitet
- Bopæl
- Oplevelse af gevinst ved at gå til SFT
- Humor
- Hvad de finder sjovt

Gruppedynamikken -De 4 vigtigste:

- Venligsindet
- Motiveret
- Mål
- Korrigierbar

Eller med andre ord:

- Indstilling om at ville forsøge at rumme andre og at ville støtte andre
- Valgt at ville tilgangen og ville arbejdet – give det en chance
- Have grunde til at komme, som giver mening
- Kunne samarbejde om grupperegler og give os lov til at sætte rammer, der tage hensyn til alle i gruppen

Visitation - Hvad vil vi gerne vide noget om?

1. Livshistorie
2. Sygehistorie og aktuelle symptomer
3. Hverdagslivet
4. Kognitive færdigheder
5. Følelsesmæssige færdigheder
6. Frustrationstærskel
7. Sociale/Kommunikative færdigheder
8. Individuelle mål, ønsker og behov
9. Interesser
10. Motivation
11. Ressourcer - Hvad er vedkommende god til?
12. Selvværd
13. Problemområder
14. Evner og problemer ift. at være i en gruppe
15. Evner til at holde mødetider og aftaler
16. Evne til forstå andre og se ting fra andres synsvinkel
17. Evne til at lave hjemmeøvelser mellem sessionerne

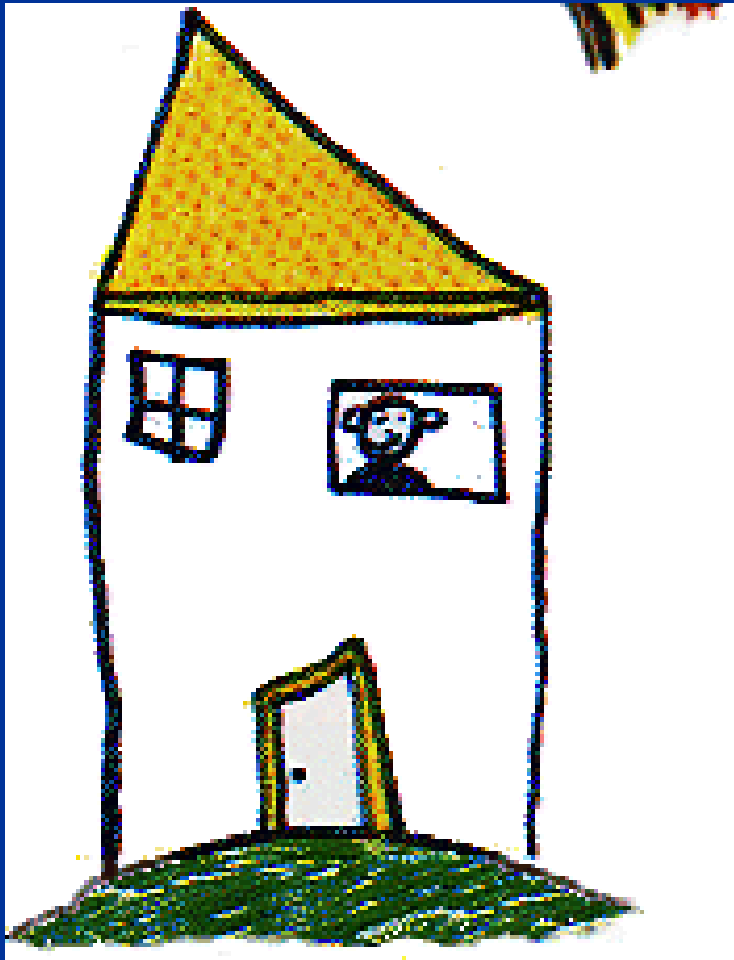
Og husk alt det andet. Du skal tro på at det kan fungere!

Checkliste

kognitioner

- | | |
|--|---|
| 1. Livshistorie | ✓ |
| 2. Sygehistorie og aktuelle symptomer | ✓ |
| 3. Hverdagslivet | ✓ |
| 4. Kognitive færdigheder | ✓ |
| 5. Følelsesmæssige færdigheder - relationsfærdigheder | ✓ |
| 6. Frustrationstærskel | ✓ |
| 7. Sociale/Kommunikative færdigheder | ✓ |
| 8. Individuelle mål, ønsker og behov. | ✓ |
| 9. Interesser | ✓ |
| 10. Motivation | ✓ |
| 11. Ressourcer - Hvad er vedkommende god til? | ✓ |
| 12. Selvværd | ✓ |
| 13. Problemområder | ✓ |
| 14. Evner og problemer ift. at være i en gruppe | ✓ |
| 15. Evner til at holde mødetider og aftaler | ✓ |
| 16. Evne til forstå andre og se ting fra andres synsvinkel | ✓ |
| 17. Evne til at lave hjemmeøvelser mellem sessionerne | ✓ |

Assesment over tid?



Juul & Bruun 1998

Hvornår plejer du at stå op?

Hvad gør du så?

Hvad sker der i løbet af dagen og aftenen? (herunder døgnrytme, personlig hygiejne, aktiviteter udenfor huset, sociale aktiviteter, ex. besøg af/hos familie/venner/andre, daglige interesser/hobbies og gøremål indenfor hjemmets fire vægge, rengøring, vasketøj, madlavning, indkøb, hvornår plejer du at spise, hvad m.m.)

Hvornår plejer du at gå i seng?

Hvordan og hvor længe sover du normalt?

Er der forskel på hverdage og weekends?

Er der forskel på dagene i ferietider og højtider?

Er der gode dage og dårlige dage?

Hvis ja, hvordan ser de ud? (tegn evt. for motivationens og konkrethedens skyld en døgncirkel med inddeling af et døgns aktiviteter)

Er du tilfreds med, hvordan din hverdag ser ud lige nu?

Hvis ikke, hvad kunne du ønske dig ændret?

Dækker din omgangskreds de behov, du har for samvær med andre mennesker?

Har du nogle drømme eller håb for fremtiden? (ex. genoptagelse af tidligere interesser, rejser, ferieture, samvær med andre, materielle goder, andet...)

Visitationssamtalen

- Husk emner fra hverdagslivsbeskrivelsen
- ”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
- Hvornår vil det være muligt for dig at komme til SFT, ugedage, tidspunkter og evt. ferier.
- Hvad er du bedst til ift. sociale færdigheder.

■ forsat:

- ”Det er vigtigt for os at træningen bliver relevant for dig”
– vi vil nu gennemgå en chekliste over hvad der kan være svært – vi vil dernæst gennemgå hvad du gerne vil se på i social færdighedstræning i de fire moduler
 - Mange gange gør vi det over to gange, så tag endelige den tid du har brug for.
 - Vi kan holde pause ind i mellem
- ## ■ Sørg for så venligsindet en stemning som muligt
- Husk kaffe...

Mikkel Arendt og Nicole K.
Rosenberg:

Kognitiv terapi

- Nyeste udvikling

Udgivelsesår: 2012

Sider: 622



Der kan gratis downloades arbejdsskemaer

Find dem på kognitioner.dk – under links

SKEMA 57 Sociale færdigheder, tjekliste

Skema 47 i den nyere bog

Vurdér dig selv (1-10) i nedenstående situationer:

1	3	5	7	10			
Ingen problemer	En lille smule problematisk	Helt bestemt problematisk	Markant problem	Alvorlige problemer			
					Dato (start)	Dato (midtvejs)	Dato (slut)
At møde mennesker							
At præsentere sig selv for en fremmed på arbejde							
At tage kontakt med kolleger/medstuderende							
At møde venner, som du ikke har set et stykke tid							
At møde venner på gaden							
At blive præsenteret for nogen til en fest							
At skulle præsentere to mennesker for hinanden i dit eget hjem							

Småsnak

At have en kort samtale med en fremmed, fx på en café eller i en forretning							
At påbegynde en samtale med din nabo							
At påbegynde en samtale med din kæreste							
At påbegynde en samtale med to mennesker							
At have en kort samtale med en ven							

At føre samtaler

At have emner at tale om			
At takle andre menneskers bemærkninger og svar			
At finde noget, du har til fælles med andre			
At vide, hvor længe du skal tale			
At stille spørgsmål			
At takle pauser			
At skifte emne			
At tale med to mennesker på en gang			
At udveksle erfaringer			
At afslutte samtalen			

Nonverbale aspekter af samtale

At bibeholde øjenkontakt, når du taler med nogen			
At være afslappet i en gruppe			
At komme ind i et værelse fyldt med mennesker			
At sidde eller at stå afslappet			
At fornemme, hvordan andre mennesker har det			
At tale klart			
At bruge en passende stemmeføring			

Dato **Dato** **Dato**
 (start) (midtvejs) (slut)

At lære andre mennesker at kende

At give udtryk for din mening			
At tale om dine følelser til en ven			
At beskrive dig selv for en gruppe mennesker			
At udvise interesse for en anden person			
At opmuntre nogen til at tale om sig selv			
At stille personlige spørgsmål			

At optræde med selvtillid

At kritisere en vens opførsel			
At få sagt det, du virkelig ønsker at sige			
At udtrykke vrede			
At afslå gaver			
At give eller at modtage komplimenter			
At bede andre om at betale deres andel af en regning			
At overtale nogen til at ændre mening			
At sige nej			
At forklare, hvorfor du ønsker et bestemt job			
At bede om fri fra arbejde			
At give udtryk for uenighed med dine forældre			

Andre situationer

kognitioner

At tale med nogen om deres problem			
At have med berusede mennesker at gøre			
At have venner til middag			
At forespørge om et job			
At undervise en gruppe			
At give instrukser til andre mennesker			
At møde kolleger igen efter at have været sygemeldt en tid			
At have med nogen, som du ikke forstår, at gøre			
At være til et jobinterview			
At blive ignoreret af nogen			
At blive kritiseret			

Tilføj eventuelle andre emner her

Medicinmodulet (udsnit af en gruppes mål)

- Hvad er succeskriterierne for medicin?
- Kan medicinen gøre det sværere at blive begejstret?
- Hvad skal den hjælpe på, hvis man ikke har symptomer?
- Hvor lang tid skal man tage medicinen?
- Hvad sker der, hvis man pludselig holder op?
- Hvad er andres erfaringer med at tage/ikke tage medicin?
- Hvad er andres oplevelser med virkninger og bivirkninger?
- Hvordan skaffer man sig information om medicinen?
- Hvad sker der hvis man glemmer medicinen?
- Hvordan skelner man mellem bivirkninger og symptomer?
- Hvorfor giver man forskellig medicin til forskellige patienter?
- Hvordan virker medicinen i kroppen og i hjernen?
- Hvordan er det med medicin og fx hash og alkohol?
- Hvordan ville en rask person reagere på medicinen?
- Hvordan påvirker medicinen seksualiteten ?
- Kan medicinen ændre min personlighed?

Symptommestringsmodulet (udsnit af en gruppes mål)

- Hvad er mine stressende og opbyggende faktorer?
- Hvordan træner jeg hukommelse og koncentration?
- Hvordan får man bedre selvværd?
- Hvordan tager jeg de nødvendige udfordringer?
- Hvordan bliver jeg mindre træt?
- Hvordan holder jeg mine symptomer i skak?
- Hvordan reducerer jeg mine symptomer?
- Hvordan lærer jeg at leve med de symptomer, som jeg ikke kan få væk?
- Hvordan motiverer man sig til at få tingene gjort?
- Hvordan kommer jeg fra tanke til handling?
- Hvordan finder jeg en tanke der kan føre til handling?
- Hvordan bliver jeg mindre bange for at færdes alene?
- Hvordan stopper jeg selvmordstanker?

Samtalemodulet (udsnit af en gruppes mål)

- Hvordan finder jeg ud af hvem jeg kan tale med?
- Hvordan bliver jeg bedre til at argumentere?
- Hvordan føler jeg mig mindre anspændt i samtaler?
- Hvordan holder jeg venskaber ved lige?
- Hvor meget kan jeg konkludere på mine iagttagelser?
- Hvad gør jeg, hvis jeg bliver i tvivl om den andens signaler?
- Hvilke forskellige måder kan jeg indlede en samtale på?
- Hvordan bliver jeg bedre til at være på og præsentere mig selv?
- Hvordan bliver man mere underholdende?
- Hvordan fornemmer jeg at det jeg fortæller er interessant?
- Hvad gør jeg, hvis den anden ikke lytter?
- Hvordan bliver man bedre til at lytte/være interesseret i den anden?
- Hvordan finder man samtaleemner, når man går i stå?
- Hvordan gør man samtaler mere flydende?
- Hvordan finder man ud af, hvad der er passende at tale om?
- Hvordan undgår man at tale om sygdom?
- Hvordan ser jeg om jeg taler for meget?

Konfliktløsningsmodulet (udsnit af en gruppes mål)

- Hvordan bliver jeg bedre til at tage et standpunkt, sige min mening, også hvor der kunne opstå en konflikt?
- Hvordan håndterer jeg en konflikt?
- Hvordan kan jeg blive bedre til at give og modtage kritik?
- Hvad gør jeg, hvis jeg bliver rigtig arrig?
- Hvordan træner man sig selv og andre i at acceptere at man kan være uenige?
- Hvordan undgår jeg at blive stum i en konflikt?
- Hvordan siger man andre imod?
- Hvordan undgår jeg at lade mig påvirke af andres konflikter?
- Hvilke konflikter kan udløse tilbagefald – og hvordan undgås dette?
- Hvornår skal jeg gå ind i en konflikt og i hvilke?
- Hvilke konflikter skal jeg IKKE gå ind i?

INDIVIDUELLE MÅLSÆTNINGER:

**Hvad vil deltagerne lære, træne,
have svar på**

**Skriv det ned, udlever det, husk
det og brug det**

**Den individuelle relevans skal hele
tiden optimeres**

Visitation

At tænke over og handle på:

- Kan de komme?
- Kan de være sammen ?
- Kan de holde grupperegler ?
- Kan de matches i behov og ønsker mv. ?
- Kan de få noget ud af hinandens selskab ?
- Kan det virker ?
- Kan det give mening?
- Og hvad gør vi for at få det til at ske ?

Konklusion

- Tror vi på at problemet kan løses tilstrækkeligt hen over en proces og med alt hvad vi nu kan?
 - Så lav gruppe
 - Men tal om hvad der skal til af forberedelse, ressourcer, støtte for andre, støtte fra hinanden etc.
- Er vi overbevist om at det bliver et dårligt forløb og kaotisk og dårligt for dem, uanset hvad vi gør
 - Så lav ikke gruppe
 - Overvej individuel træning?

Problem/mål - Vær smart

Specifik: Hvem, hvad, hvor, hvordan, hvorfor, hvilke, hvorledes...?

Målrettet: Planer og strategier - på lang sigt, på kort sigt

Accepteret: Forhandlet enighed

Realistisk: Hvad er første skridt, hvad er lykkes før, hvad om en uge, hvad ved kriser, hvad er helt sikkert muligt

Tid – Hvornår skal det ske og hvornår kan vi se at det er lykkedes?

1. Øvelse 10 minutter

- Den ene af jer er visitator, 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

8 - VURDERINGSSKEMAER

47 Sociale færdigheder, tjekliste

Vurdér dig selv (1-10) i nedenstående situationer:

1	3	5	7	10
Ingen problemer	En lille smule problematisk	Helt bestemt problematisk	Markant problem	Alvorlige problemer

	Dato (start)	Dato (midtvejs)	Dato (slut)
At møde mennesker			
At præsentere sig selv for en fremmed på arbejde			
At tage kontakt med kolleger/medstuderende			
At møde venner, som du ikke har set et stykke tid			
At møde venner på gaden			
At blive præsenteret for nogen til en fest			
At skulle præsentere to mennesker for hinanden i dit eget hjem			
Småsnak			
At have en kort samtale med en fremmed, f.eks. på en café eller i en forretning			
At påbegynde en samtale med din nabo			
At påbegynde en samtale med din kæreste			
At påbegynde en samtale med to mennesker			
At have en kort samtale med en ven			

3. Øvelse 13 min.

- Der er forsat en deltager og en visitator. 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



Eksempel på huskeliste ift. visitation

- Dagsorden til visitationen:
- Velkommen
- SFT overordnet
- Moduler
- Hverdagsbeskrivelse plus spørgsmål
- Tjekliste (scor dig selv)
- Ex på gruppe
 - Sådan forløber en session
 - Runde
 - Hjemmeøvelse
 - Oplæg/undervisning
 - Deltager erfaring (sol el brainstorm)
- Ex på gruppe forsat:
 - Rollespil, problemløsning
 - Ny hjemmeøvelse
 - Afslutningsrunde
 - Ca. 10 min pause
- Individuelle mål / forhåbninger for SFT-forløbet
- Hvad har du brug for inden?
Eks sms
- Hvad er nemt / svært ved gruppe?

Eksempel på huskeliste ift. visitation

Visitationssamtale med: Peter xxxx

D. 1.19. 2020

- Mål for fremtiden:
- Delmål:
- Ting, jeg vil arbejde med i gruppen:
- Ressourcer:
- Medicin:
- Symptommestring:
- Samtale:
- Konflikt håndtering:
- Svært ved at komme i gruppen:
- Lettere:

Den kognitive referenceramme

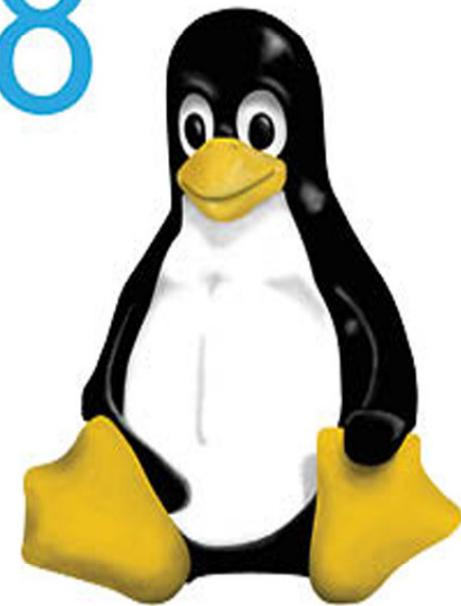
Det generelle fokus i kognitiv terapi; at ”hjælpe patienten med at udforske, hvilke hændelser der udløse problemer/ubehag/symptomer, hvilke dysfunktionelle tanker, der automatisk er forbundet hermed, samt hvilke alternative tanker og dermed handlinger, der kunne være”

(Rosenberg & Mørch 2000, p. 14)



Windows® 8

ios



Det Kognitive Styresystem

Al kognitiv arbejde vil indeholde en vekselvirkning mellem

- Psykoedukation
 - Hvad ved vi om det I kæmper med
- Indlæring af teori og metode i kognitiv terapi
 - Hvad er kognitiv teori og metoder
- Samarbejdende empirisme (medforskning)
 - Fælles undersøgelse af hvad der er galt og hvad der hjælper.



ABC

A**B****C**

Activating
Event



Belief



Consequence

Aktiverende
begivenhed



Antagelse
Overbevisning



Konsekvens

Musterbations – Kravsætning

- Ufleksible krav til
 - Sig selv
 - Andre
 - Verden
- Vedvarende og overdrevet brug af **bør**, **burde**, **må**. Jeg skal opnå, jeg bør gøre. Andre bør, skal gøre, må... Der må ske det, at.., der bør ske det at ...

■ Awfulizing: Rædselsfuldsgørelse.

- At tænke på eller have adfærd som om fortidige, fremtidige eller nutidige begivenheder er værst tænkelige. Overdreven brug af rædselsvækkende, frygtligt, modbydeligt, etc..

■ Intolerance overfor ubehag

- I-can't-stand-it-itis:
- At tænke at man ikke kan klare det, hvis noget sker eller findes, som er i modstrid til alle 'burderne', og 'skulle',

People-rating – overdreven bedømmelse

- En form for overgeneralisering, hvor et træk ved én selv eller en anden, eller ved egne eller andres handlinger eller ved situationen, fortolkes som gældende for hele personen, hele situationen og nu og fremover.
- Jeg sagde noget dumt, derfor er jeg dum, De holdt ikke med mig, de hader mig,
- Hvis man ikke kan det her, kan man intet.

■ Skemata (Kerneantagelser):

- Grundlæggende, ubetingede, relativt stabile og vedvarende virkelhedsopfattelser 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, levereregler 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

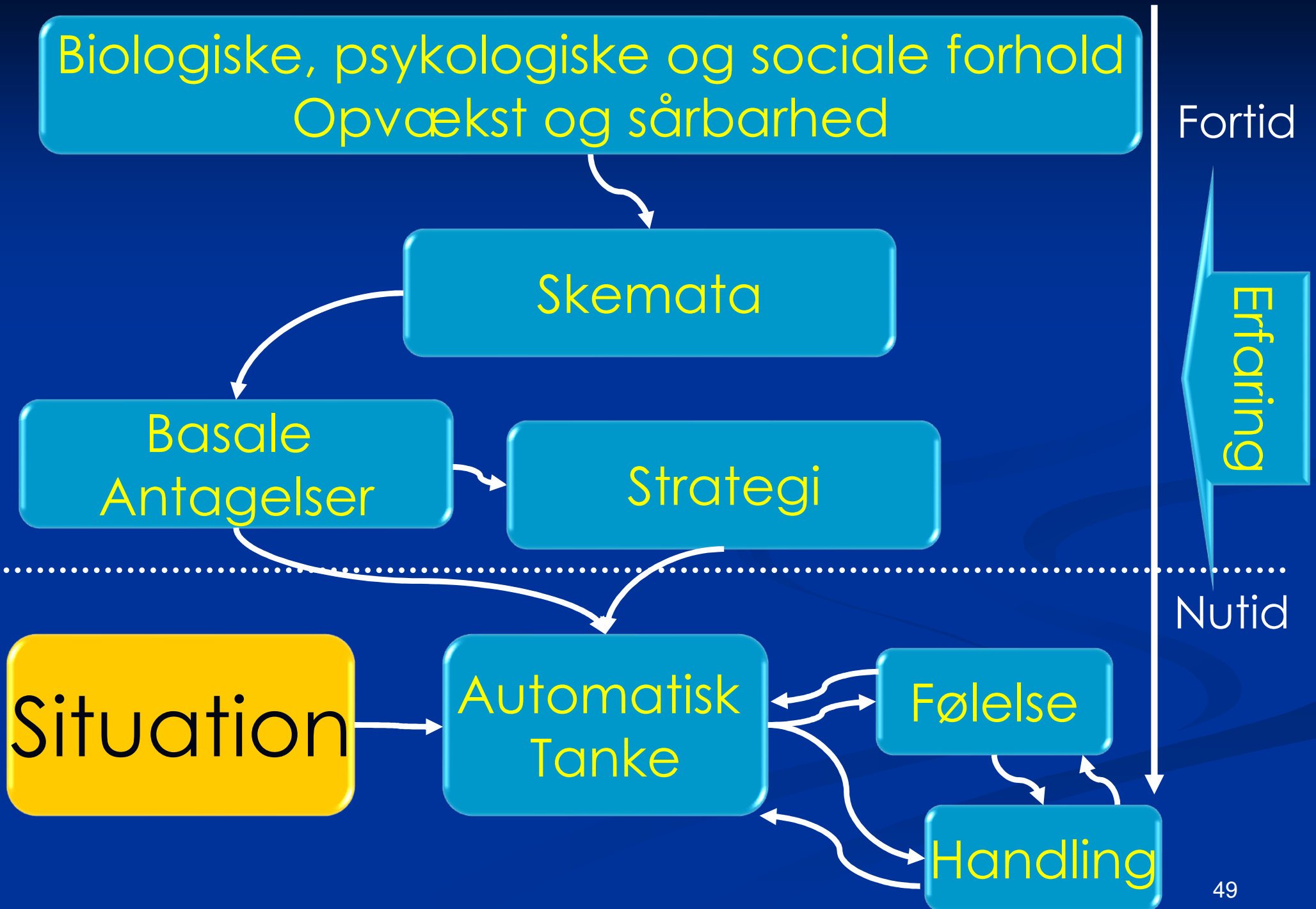
■ Alternative tanker

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

Basale behov i barndommen

- **Sikkerhed**
- **En stabil base med forudsigelighed**
- **Kærlighed, omsorg og opmærksomhed**
- **Accept og ros / anerkendelse**
- **Empati**
- **Autonomi**
- **Realistiske og relevante grænser**
- **Validering af følelser og behov**
- **Relevante udfordringer**

Grundbegreber - model



Grundbegreb – SKEMATA (1ledet)

- 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. Ex: jorden er rund, græs er grønt, verden er farlig...
- De produceres op igennem barndommen – og gennem livserfaring bestyrkes eller ændres de langsomt
- De organiserer kognitioner, adfærds-, følelsesmønstre, og informationsbearbejdelse

Skemata om uelskelighed - ex

- Jeg er uelskelig
- Jeg er usympatisk
- Jeg er uønsket
- Jeg er et dårligt menneske
- Jeg er en fiasko som menneske
- Jeg er uværdig
- Jeg er en dårlig
 - Mor, Datter, Ægtefælle, Kæreste, Ven, Kollega, borger, Kontaktperson, Sygeplejerske
- Jeg er ucharmerende
- Jeg er frastødende
- Jeg er værdiløs
- Jeg er grim
- Jeg er for dårlig til at nogen kan holde af mig
- Jeg må nødvendigvis være alene
- Ingen holder af mig
- Ingen har brug for mig
- Jeg er styg, ækel skvat, en orm... (negativ egenskab)

Skemata om hjælpeløshed og håbløshed kognitioner

- Jeg er hjælpeløs
- Alt er håbløst
- Jeg har ingen selvkontrol
- Jeg er svag
- Jeg er sårbar
- Jeg kan intet alene
- Jeg er fanget
- Jeg er utilstrækkelig
- Jeg kan intet ændre
- Jeg er inkompetent
- Jeg er mærkelig
- Jeg er anderledes
- Jeg kan ikke gøre noget godt nok
- Jeg er ikke god nok
- Jeg kan ikke det, som andre kan
- Jeg er ikke til at respektere
- Alt jeg rører går i stykker
- Jeg er mine fejl
- Jeg er mine symptomer
- Jeg er en taber
- Jeg er et fjols, fæ, syg i roen, dum etc.. (negativ egenskab)

Negative skemata om andre - ex

- Andre er onde
- Andre er sadister
- Andre er modbydelige
- Andre ser ned på mig
- Andre er griske
- Andre er tyvagtige
- Andre er uforstående
- Andre er sexfikserede
- Andre er beregnende
- Andre er uforudsigelige
- Andre er egoistiske
- Andre er fyldt med had
- Andre er voldelige
- Andre vil udnytte mig
- Andre vil dumpe mig
- Andre er.. (negativ egenskab)
- Andre vil.. (negativ hensigt)

Negative skemata om verden, livet, fremtiden - ex

- Verden er
- Farlig
- Kedelig
- Uretfærdig
- Ond
- En straf
- Voldelig
- Skæbnesvanger og fordømt
- Kold
- Uforudsigelig
- Kun for dem der kan alt

Fremtiden er

- Håbløs
- Meningsløs
- Kort
- Farefuld
- Uberegnelig
- Etc...
- Verden går under på fredag

Grundbegreb - SKEMATA:

Fra person til person kan der være forskel på skematas:

- Komplexitet
- Flexibilitet
- Hastigheden i skift mellem skemata
- Modsætningsfyldthed
- Rigiditet
- Dysfunktionalitet
- Aktiverbarhed
-

Grundbegreb: BASALE ANTAGELSER

- Relativt stabile og generelle normer, holdninger, levereregler og antagelser om sammenhænge og mening
- De er betinget/aflødt af skemata
- De aktiveres i situationer, hvor man har lært sig, at de skal aktiveres
- Man kan næsten altid ane skemata bag ved



BASALE ANTAGELSER

(2ledet)

Læg mærke til tre slags

- **Normer/holdninger.** Man skal, bør... fordi...

Fx: Man skal spise dannet, ellers er man et svin..

- **Levereregler (livsfælder?).** Jeg må gøre.. fordi...

Fx: Jeg må blive hjemme, fordi de ellers vil grine af mig.

- **Antagelser om sammenhænge/Formodninger**

hvis... så... - hvis der sker dette, så sker det også at..

Fx: hvis man blottes sig, så bliver man slagtet..

Hvis der kommer nogen ind med tørklæde, så hader de mig

Janteloven

Aksel Sandemose

En flygtning krydser sit spor

1933

- Du skal ikke tro at du *er* noget
- Du skal ikke tro du er lige så meget som *os*
- Du skal ikke tro du er klogere end *os*
- Du skal ikke bilde dig ind at du er bedre end *os*
- Du skal ikke tro du ved mere end *os*
- Du skal ikke tro du er mere end *os*
- Du skal ikke tro at *du* duer til noget
- Du skal ikke le ad *os*
- Du skal ikke tro at nogen bryder sig om *dig*
- Du skal ikke tro du kan lære *os* noget



Antijanteloven

- Du er mere værdifuld, end du tror
- Du er på flere områder bedre end så mange andre
- Du har en viden, som du kan lære fra dig
- Du har evnen til at lære alt
- Du har meget at være stolt af
- Du kan alt
- Du skal smile til os
- Du skal tro, du er enestående
- Du ved, at nogen holder af dig
- Du ved meget, som andre ikke ved



Kognitiv antijantelov (1)

- Du skal altid tro på du er noget værd - og lede efter beviser.
- Du skal tro på at vi - du og jeg - er lige værdige
- Du skal tro på at vi er kloge og kompetente på hver vores område.
- Du må gerne tro at du ved mere end jeg gør - jeg er overbevidst om at jeg kan lære meget af dig.
- Du skal tro på at du duer til noget, så du kan bevare motivationen til at udvikle dine færdigheder, opbygge dine ressourcer og gå efter det du har brug for.

Kognitiv antijantelov (2)

- Du skal tro på at nogen bryder sig om dig, at du fortjener kærlighed og accept.
- Du skal tro på, at du lære noget, alene og sammen med andre.
- Du skal tro på, at du kan dele med andre og samarbejde, selvom der er meget du må gøre alene.
- Du skal kunne le og lege og more dig- også selvom du har seriøse opgaver at varetage.
- Du er ikke alene- de andre har samme behov.
- Husk dine personlige rettigheder.

Strategi

Det man gør
Adfærdsmønstre
Vaner

Til BASALE ANTAGELSER knytter sig bestemte STRATEGIER.

Antagelse: Hvis jeg låner penge ud, bliver jeg udnyttet

Strategi: Joakim von And - strategi

Antagelse: Hvis jeg viser svaghed, vil andre udnytte det og gøre mig afhængig af deres velvilje.

Strategi: Facade, distance til andre

Til BASALE ANTAGELSER knytter sig bestemte STRATEGIER.

Antagelse: Hvis jeg er sammen med andre, så får jeg ikke noget ud af det..

Strategi: Isolation og undgåelse

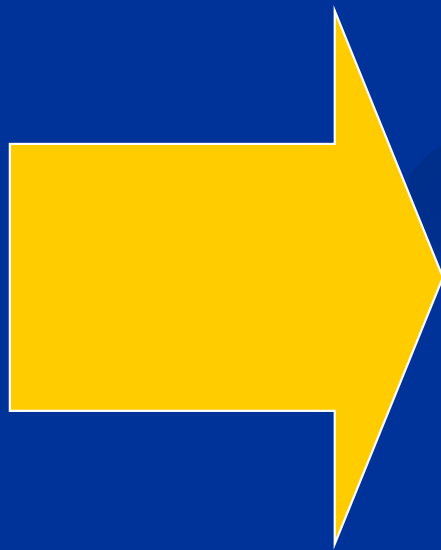
Antagelse: Jeg er uværdig (skemata) og for at andre alligevel acceptere mig må jeg please dem og få hjælp

Strategi: Afhængighed og underkastelse

Hvad tænker I?

Kan I give eksempler på strategier

- Antagelser
- Erfaring
- Antagelser
- Erfaring



Strategi

”profil af karakteristiske aspekter...”

Personlighedsforstyrrelse	Centrale antagelser	Central strategi
Dependent	Brug for andre mennesker for at overleve, være glad. Jeg kan ikke klare mig uden støtte og opmuntring	Dyrke dependente forhold. Klynkene. Lader andre bestemme
Paranoid	Folks motiver er suspekter Man skal være på vagt Stol ikke på nogen	Forsigtig, se efter skjulte motiver, anklage, modangreb
Narcissistisk <i>Citat: Mørch 2000, efter. Beck et al 1990</i>	Efter som jeg er noget særligt, fortjener jeg særlige regler. jeg er hævet over regler, da jeg er bedre end andre.	Bryder regler Bruger andre manipulerer
Skizoid	Relationer er utilfredsstillende, noget rod og uønskværdige.	Holde sig væk Isolation

Strategier - Overudviklede vs. Underudviklede

- Venlighed – Imødekommenhed vs.
- Grænsesætning , afvisning
- Kritisere og skælde ud vs.
- Rose og finde gode kvaliteter ved situationen
- Kontrollere og dobbeltchekke vs.
- Acceptere rod og småproblemer og småfejl
- Isolation vs.
- Samværd med andre.
- Snakkende om sig selv – fyldt af sig selv vs.
- At lytte til andre – empati
- Kaster sig ukritisk over nye projekter
- At færdiggøre projekter

Se Rosenberg & Mørch 2005

Etc...etc...

Grundbegreb – AUTOMATISKE TANKER

- Kommer fra basale antagelser og aktiveres i situationer, hvor man har lært sig, at de skal aktiveres – De er Betingede
 - De er automatiske og umiddelbare – de kommer bare
 - De bygger ikke på en mere objektiv bedømmelse – der stilles ikke spørgsmål til dem – de virker rigtige..
 - De er tæt forbundet med følelserne -
 - De kan stå i vejen for nuancerede bedømmelser, følelser og handlinger..

Følelser og overlevelse

I uskoven skal man ikke tænke over
sabeltigerens egenart og beskaffenhed

- Er det mon en tam sabeltiger?
- Hvad art er den?
- Mon den er mæt?
- Er det en hun eller en han?
- Hvad er den gennemsnitlige hastighed for en sabeltiger?

Eksempler på automatiske tanker og sammenhæng med følelser

- Det her kognitive noget giver mening
 - Glæde og begejstring
- Det her kender jeg jo alt til i forvejen
 - Skuffelse
- Det er da for dumt og kan ikke bruges til noget
 - Vrede og afsky
- Det er alt for svært. Jeg bliver vist ud om lidt
 - Angst
- Det er for svært. Jeg er for dum
 - Ked af det

Grundbegreb – ALTERNATIVE TANKER

- Kommer fra mere funktionelle basale antagelser og aktiveres i situationer, hvor en bevist og valgt indsats gør at man forsøger at se om psyken løber afsted med een og forsøger et alternativ
 - De kan være delvis fremmede for een
 - De kan virke umiddelbart urealistiske, men kan ved nærmere omtanke være realistiske muligheder
 - De kan hjælpe med at skabe mere nuancerede og realistiske bedømmelser, følelser og handlinger..
 - De bør være udforskende, ikke idylliserende..

Grundbegreb – ALTERNATIVE TANKER

N.A.T

- Jeg er for dum til det her kognitive
- Frygteligt: De andre vil få en bedre karriere end mig
- Min sidemand gider mig ikke
- Jeg orker ikke det her længere

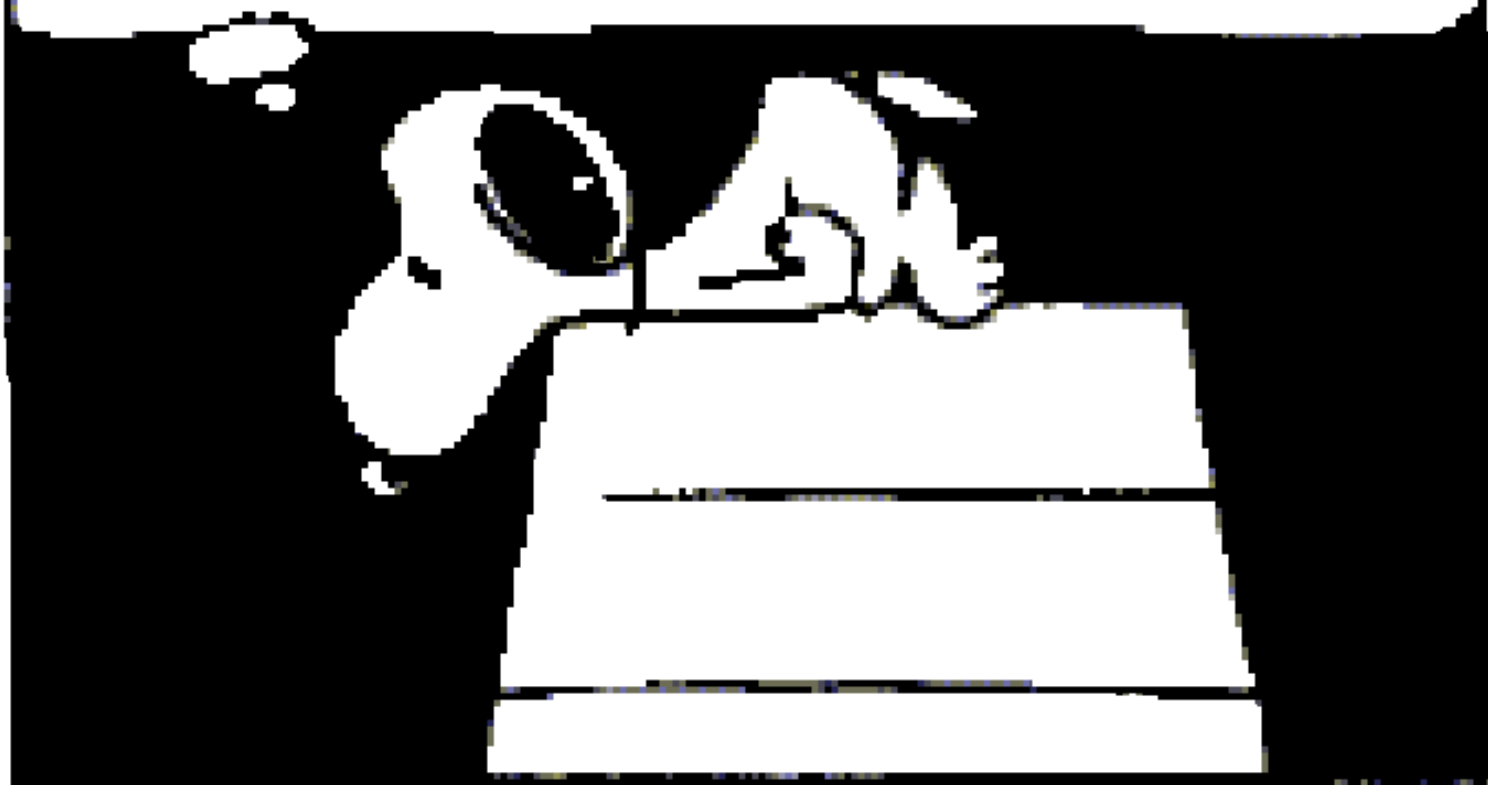
A.T

- Jeg kan finde ex på det ikke er tilfældet. Jeg overdriver
- Nogen vil, andre vil ikke. Det er hvad jeg vil, der er vigtigt
- Hun er bare optaget af kurset og tænker på andet
- Jeg har nu orket noget der var værre tidligere – jeg klare det nok – bare der snart kommer en lille øvelse



Somme tider kan jeg
ikke sove fordi jeg er
bange for at en
stjerne skal dratte
ned i hovedet på mig

Og somme tider kan jeg ikke sove
fordi jeg er bange for at en
hugorm skal krybe op og bide mig

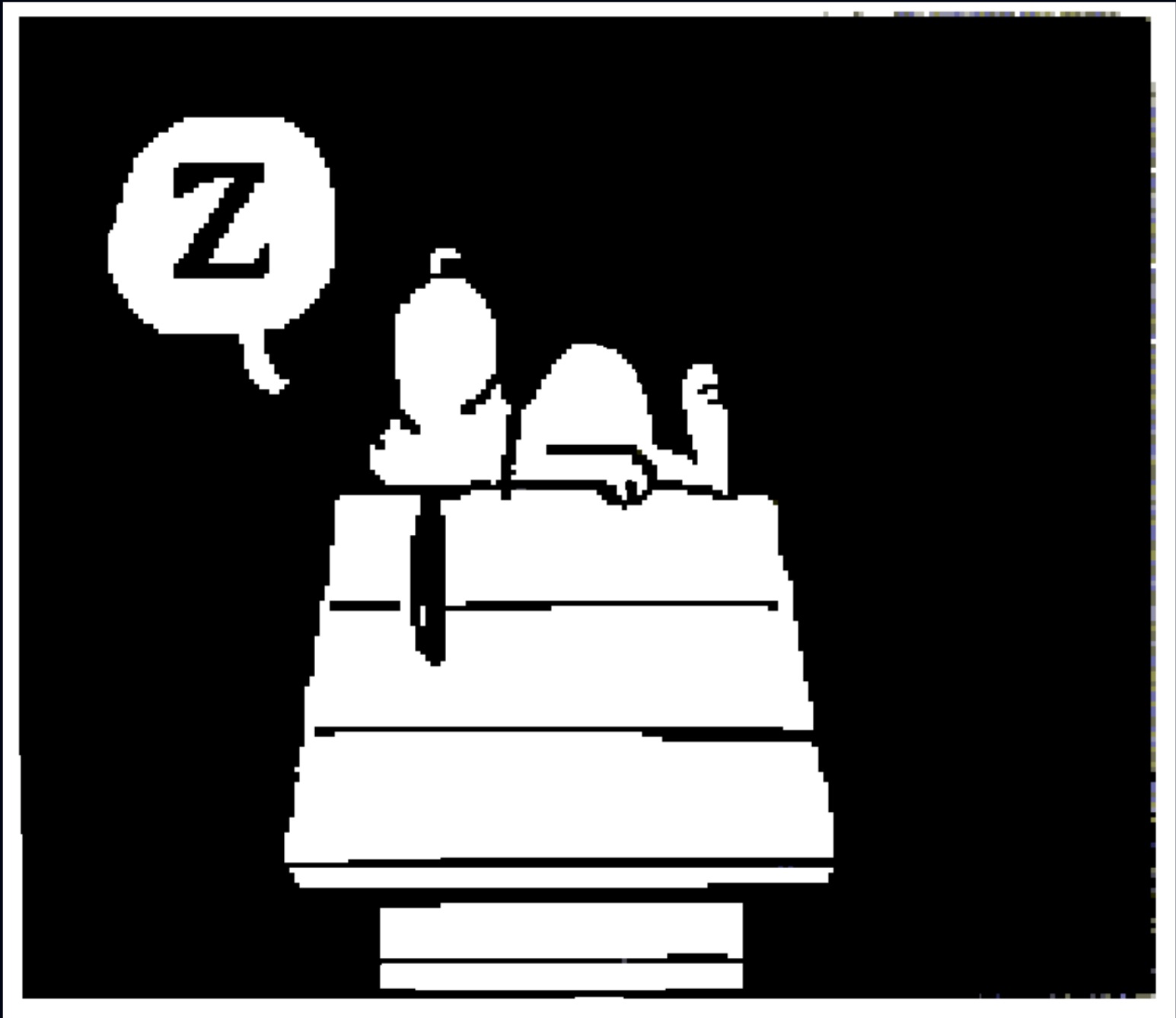


Skemata og basale
antagelser??

Forslag til alternative
tanker??

Somme tider tænker jeg på hvor smart det ville være hvis stjernen drattede ned i hodet på hugormen





Angst-brøken..



Sandsynlighed
for at det går galt?



Farlighed
Hvor galt vil det gå?

Mestring
Hvordan vil jeg klare
det, hvis det går galt



Hjælp
Kan andre hjælpe eller
støtte mig og vil det
have nogen effekt?

Gæt et skemata, en antagelse og en strategi..

Per kommer på Opus. Han synes det er flovt at han ikke er kommet længere med sit liv og sine symptomer. Efter nogen slog ham i 10ne klasse, synes han ikke man kan vide sig i sikkerhed nogen steder. Han er stadig bange for at blive overfaldet, når han gå på gaden. Som han siger, hvis der kom nogen, ville han jo ikke kunne forsvare sig. Tror at han selv ville løbe sin vej og tænker andre også ville, hvis der var en anden der blev overfaldet. Han mener han er i særlig risiko, fordi han ser godt ud, men har flakkende øjne, hvorfor det er bedst ikke at vise dem frem. Han siger, at han nok aldrig kommer af med denne forestilling, og siger at det er mere sandsynlig at han bliver pensionist end kommer retur til arbejde. Siger at han dermed ikke er et særlig godt parti, og det mest sandsynlige kærestemæssig ville være en fra bajergruppen på torvet, som i det mindste ville kunne se en fordel i ham økonomisk. Han siger grinende, at det egentlig er underlig at komme, da han ikke helt kan forstå at vi ikke bare opgiver ham og smiler af hans svage indsats.

■ Skemata (Kerneantagelser):

- 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, levereregler 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 bevist og valgt indsats med grund i funktionelle basale antagelser som aktiveres i situationer, hvor man forsøger at se om psyken løber af sted med een 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 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

Når jeg råber
skift – så skifter
I...

Man kan bearbejde både

- Tanker
- Adfærd
- Krop

Der kan primært derigennem ske ændringer
i ens følelser overfor omverdenen

Følelserne er en umiddelbar erkendelse
af ens befindende ift. en givent
situation

Den kognitive firkant



Negative automatiske tanker

Man kan arbejde med at identificere negative automatiske tanker

Et eksempel er at en anden ikke hilser, når man ser den anden over på den anden side af gaden. Hvis man tænker at den anden ikke gider hilse, giver det en anden påvirkning af følelserne, hvad man mærker i kroppen og adfærden, end hvis man tænker at den anden er for forfængelig til at bruge briller.....

Den kognitive grundmodel og omstrukturering



Carpe diem - fang tanken, handlingen, problemet og mulighederne

3 x C

- Catch it
- Check it
- Change it

FUK

- Fang det
- Undersøg det
- Korrigér det

Carpe diem - fang tanken, handlingen og mulighederne – når noget går godt

3 x C

- Catch it
- Check it
- Celebrate it

FUN

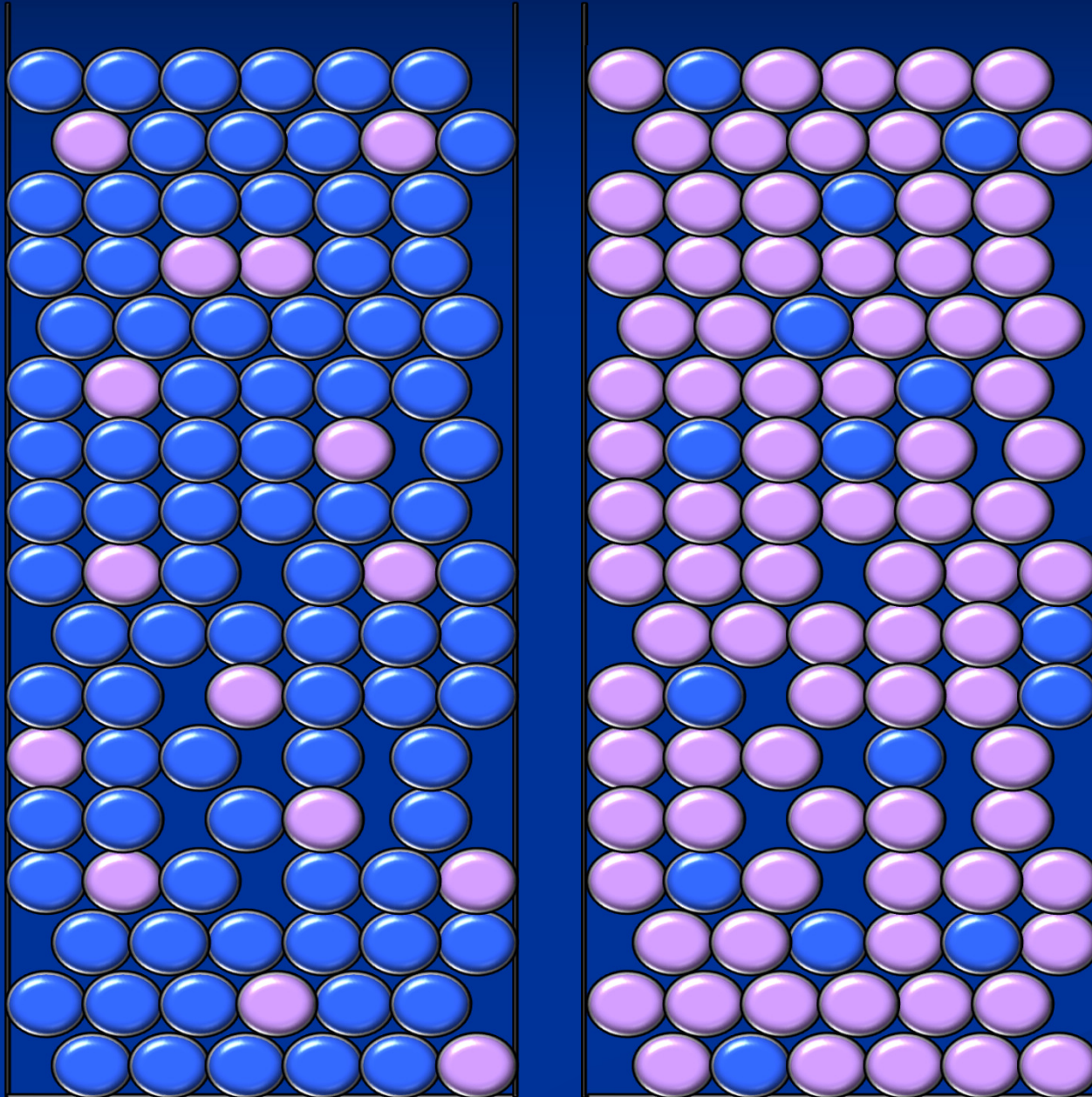
- Fang det
- Undersøg det
- Nyd det





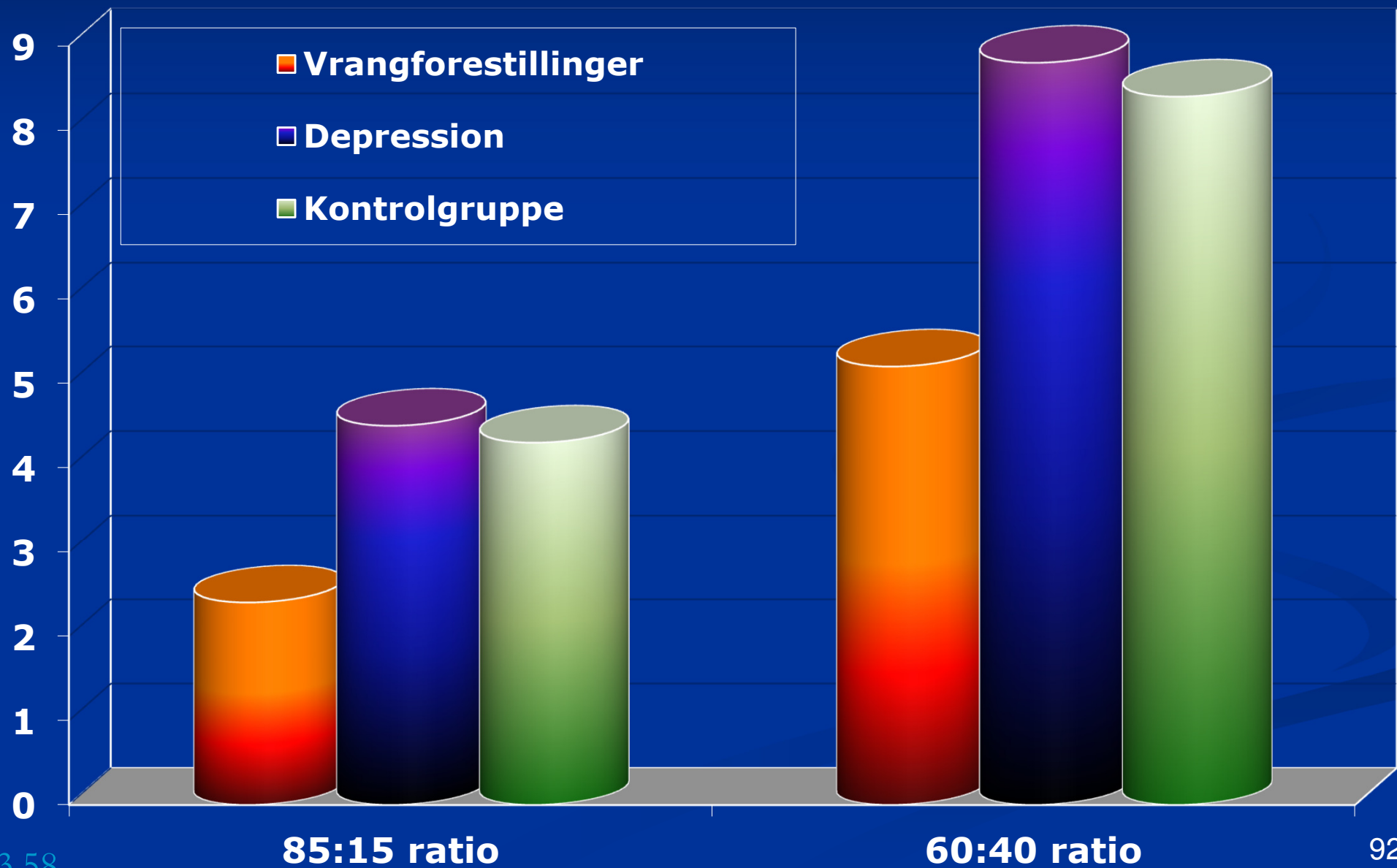
2 glas med perler af forskellig farve. 85:15 ratio

Man ved ikke hvilket glas man trækker fra.



Hvor mange
af en
bestemt
farve skal jeg
trække, før
jeg beslutte
mig til
hvilket glas
de kommer
fra?

Gennemsnitlig antal perler, som man har set før man tager en beslutning (Dudley et al., 1997) n= 15 i hver gruppe



Forvrængninger i tænkningen - Beck

- **Selektiv abstraktion** – at abstrahere ud fra en lille del
- **Overgeneralisering** – sådan er det ALTID
- **Alt eller intet-tænkning – Dikotomisering** – sort/hvidtænkning
- **Devaluere det positive** – og fokus på det negative
- **Jumping to conclusions - Arbitrær slutning** – tilfældig og fejlagtig følgeslutning – når de ikke har ringet i dag er det fordi de ikke vil have med mig at gøre..
- **Tankelæsning** – vide hvad andre tænker, uden særlig meget bevis
- **Spåkoneri** – de vil altid tænke..
- **Forstørrelse og forminskning** – hvad er proportionerne?

- **Emotionel ræsonnering** – at tro noget er sandt ved at det føles rigtigt - Jeg er bange, så derfor må der være fare på færde”
- **Stempling** – at stemple handlinger som egenskab – fx jeg gjorder = jeg er en idiot (+ derefter indordne data efter dette)
- **Upassende bebrejdelse** – skælde i ud i bagklogskabens ulidelige klare lys, ignorere formildende omstændigheder eller fx andres eller omstændighedernes andel.
- **Personalisering** – Det handler om mig, det der sker
- **Brug af burde, skulle-statsments** – i stedet for at se på præferencer og fornuft
- **Katastrofetænkning** – jeg er angst og falder nok død om.. “Hvis chaufføren ser vred ud køre han mig nok i grøften ”

Hvilken forvrængninger møder I ofte?

- At tænke negativt
 - Negative briller – det positive tæller ikke
- At forstørre ting
 - Alt eller intet – det negative forstørres – sneboldseffekten (én fejl = jeg er fiasko)
- At forudsige fiasko
 - Tankelæser - spåkone
- Når følelserne dominerer tankerne
 - Når følelserne styrer – affaldsetiketter (jeg er taber)
- At sætte sig i en situation, hvor man vil få fiasko
 - Sætte mål for højt; jeg burde, jeg skal, jeg bør ikke
- Det er min skyld

■ Når de nævner en hændelse...

1. Så bruger vi **den kognitive grundmodel**. Vi spørger til hvad de tænker, føler, gør, og hvordan de har det i kroppen
2. Vi kan spørger om der her er en **negativ automatisk tanke** /handling og hvad en alternativ tanke/handling kunne være
3. Vi kan spørger om der her er en **leveregel**, om det ligner noget de ellers kender, om er noget typisk ved det
4. Vi kan lærer dem om **forvrængningerne**, når vi ser dem.
”Nogen gange kan vi mennesker tænke, at vi på forhånd ved alt om hvad andre tænker uden at have så meget at have det i. Har vi en dårlig oplevelse, så kan vi nogen gange fejlvurdere næste oplevelse. Kunne der være noget af det her?