

13.01

2022

kl. 9.00- 15.30

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

Allan Fohlmann – psykolog

- Visitation
 - Mål for visitation
 - Matching
 - Gruppedynamik
 - Indledning, problemer (skema 47) og mål
 - Øvelse 1, 2 og 3
 - Huskelister til visitation – forberedelse
- Den kognitive referenceramme i SFT
 - Grundbegreberne: skemata, basale antagelser, strategier, automatiske tanker, alternative tanker, kognitive forvrængninger, den kognitive grundmodel
 - Kognitiv antijantelov
 - 3 x C

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**



Ønsker

- Grundviden
- Rammer?
- Metodeinspiration – 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 Opus-forløb
- Forsamtale og mål
 - Tips og triks 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?
 - Ansvaret 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
- Halvvejsevaluering?
 - Ift. motivation, hvor de er og hvor man skal hen?



Behandling eller træning der virker mod angst - De fire vigtigste elementer..

1. At få viden om angst
2. At træne alternative tanker som modvægt til automatiske angsttanker
3. At udsætte sig for angst i overkommelige portioner og lære psyken, hjernen og kroppen at det ufarlige er ufarligt
4. At ikke adlyde angsten, men støtte nye antagelser. Især ved at stoppe med overdreven sikkerhedsadfærd

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?

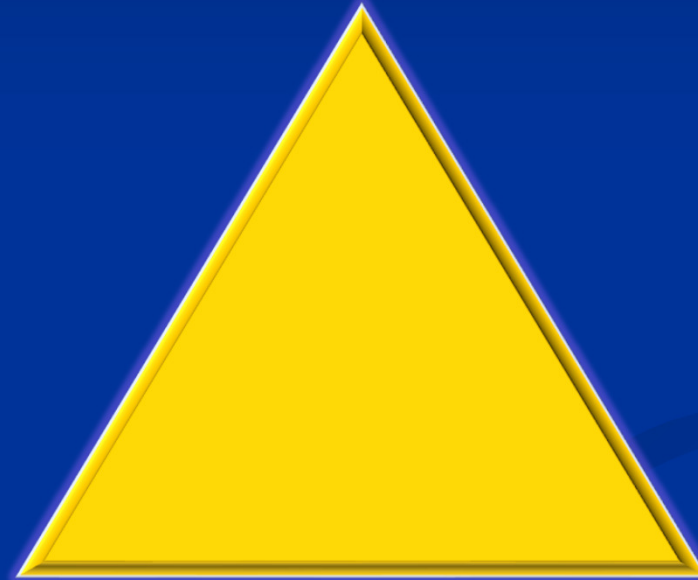
Alder af debut af angstlidelsen + risiko for at få depression i % (Mellem 12-29% af befolkningen udvikler en angstlidelse)

	Alder, hvor 50% har haft debut	Alder, hvor 75% har haft debut	% der vil udvikle depression
Panikangst	24 år	40 år	29,4 %
Agorafobi	20 år	33 år	25,8 %
Enkelfobi	7 år	12 år	6,2 %
Social fobi	13 år	15 år	10,2 %
Generaliseret angst	31 år	47 år	33,7 %
OCD	19 år	30 år	?
PTSD	23 år	39 år	25,8 %

Depression

Beck's kognitive triade

Negativt syn på selvet



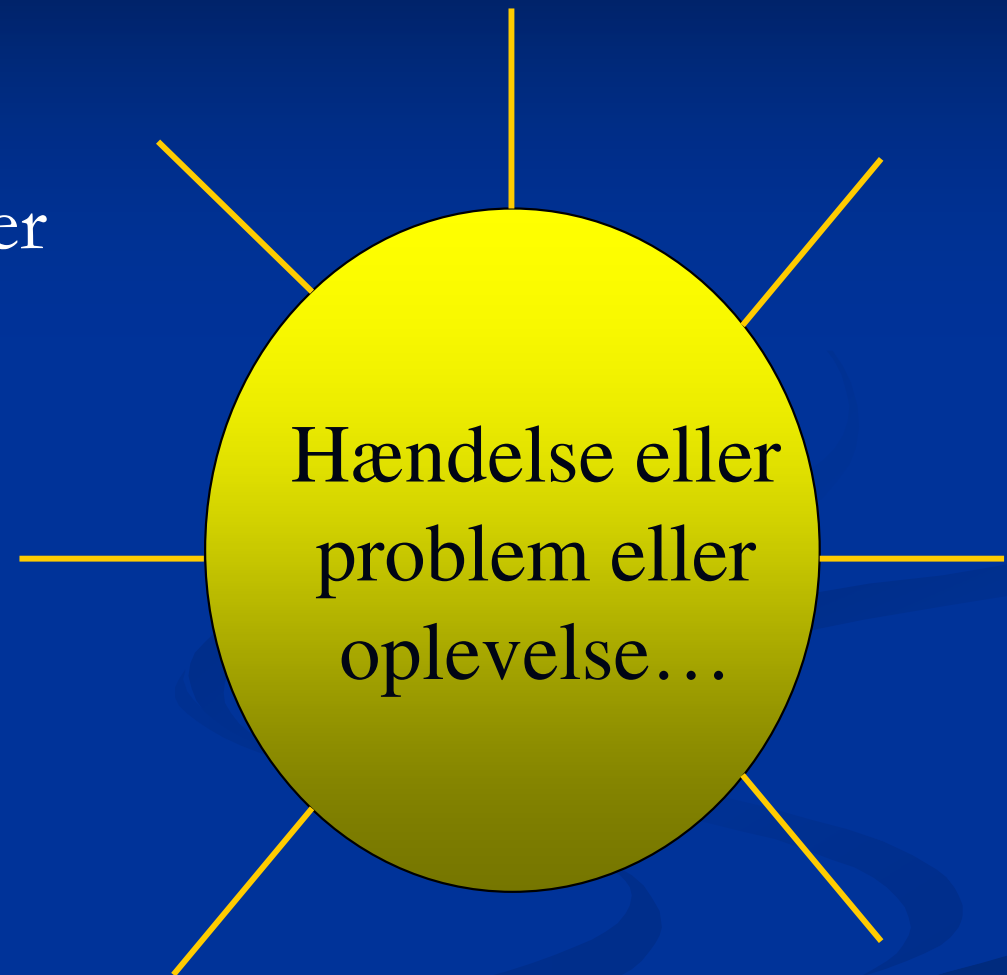
Negativt syn på
omgivelserne

Negativt syn på
fremtiden

Hayes: Fravær af positiv syn
på fremtiden

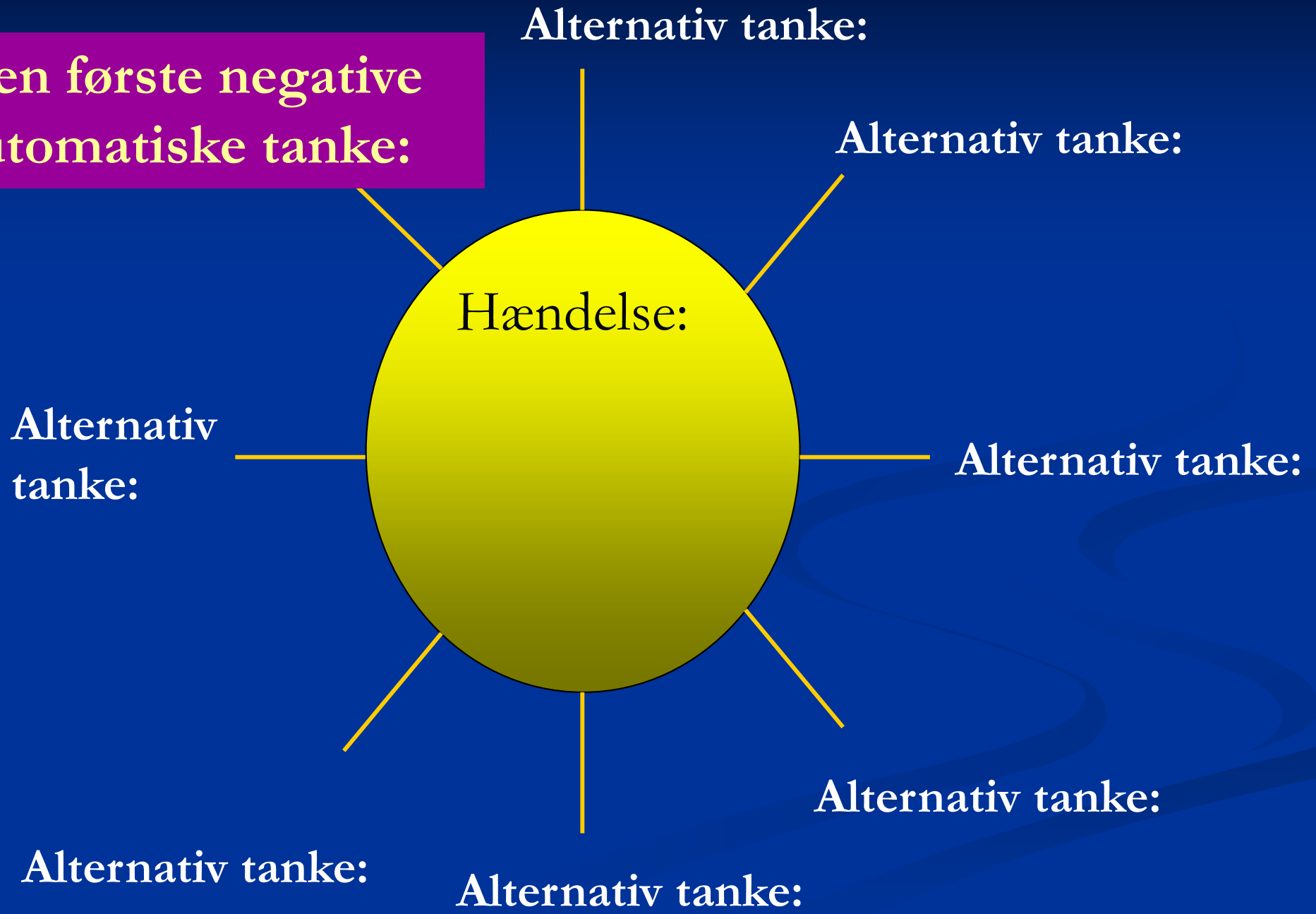
Mange sole...

- 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



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

Den første negative automatiske tanke:



Denne filzent og omstrukturering

kognitioner



Hun er blevet træt af mig.
Hun vil skilles
70% 0%

Hun er bare træt hun har vasket op
80%

Hun tænker på noget som optager hende helt
100%

Hun er i sin egen lille verden
100%

Trods træthed, ville hun sige det hvis hun var utilfreds
100%

Min kæreste ser træt ud

Travl og stresset
80%

Hun synes det er synd for sig selv
50%

Kan ikke finde på emner at tale om
100%

Hun har dårlig samvittighed
0%

Kvinder er fra Venus. Gådefuldt hvad der sker
30%

Den ser et
spøgelse
Jeg bliver ædt

65%

10%

Den ser et møl

30%

Hun er faldet i staver kognitioner

100%

Den synes
tapetet er
grimt

0%

Min kat
stirrer ind
i væggen

Den leger den
ser et møl

70%

Man ved aldrig
hvad der sker i
en kattehjerne

100%

Den gør det
for at drille
mig

0%

Der kan
være andet
jeg ikke ved
noget om ?%

Den ser en
indre film

90%

Stemmerne ved alt om hvordan mit liv vil komme til at gå

Jeg er et godt menneske, ikke en taber

Det er bare fordi jeg er lidt vinterdeppet

Måske en slags tømmermænd?

Måske ser jeg bare for få gode mennesker lige nu?

Stemmerne siger jeg er en taber

Stemmer og drømme = volapyk

Det er et ekko af negative oplevelser, som er overståede

Men det er jeg ikke, godnat og sov godt!

Måske symbol på at jeg skal gøre mere, er klar.

Alternative tanker...

Stemmerne ved alt – sidder sumpende og er ked af det

Sig til stemmerne at de ikke ved hvad de taler om

Kik mig selv i spejlet og nævn 5 modbeviser

Guitarhero

Stemmerne siger jeg er en taber

Kik på listen over hvad andre godt kan lide ved mig

Løb en tur og se om det hjælper

Se vild med dans og danse vildt med

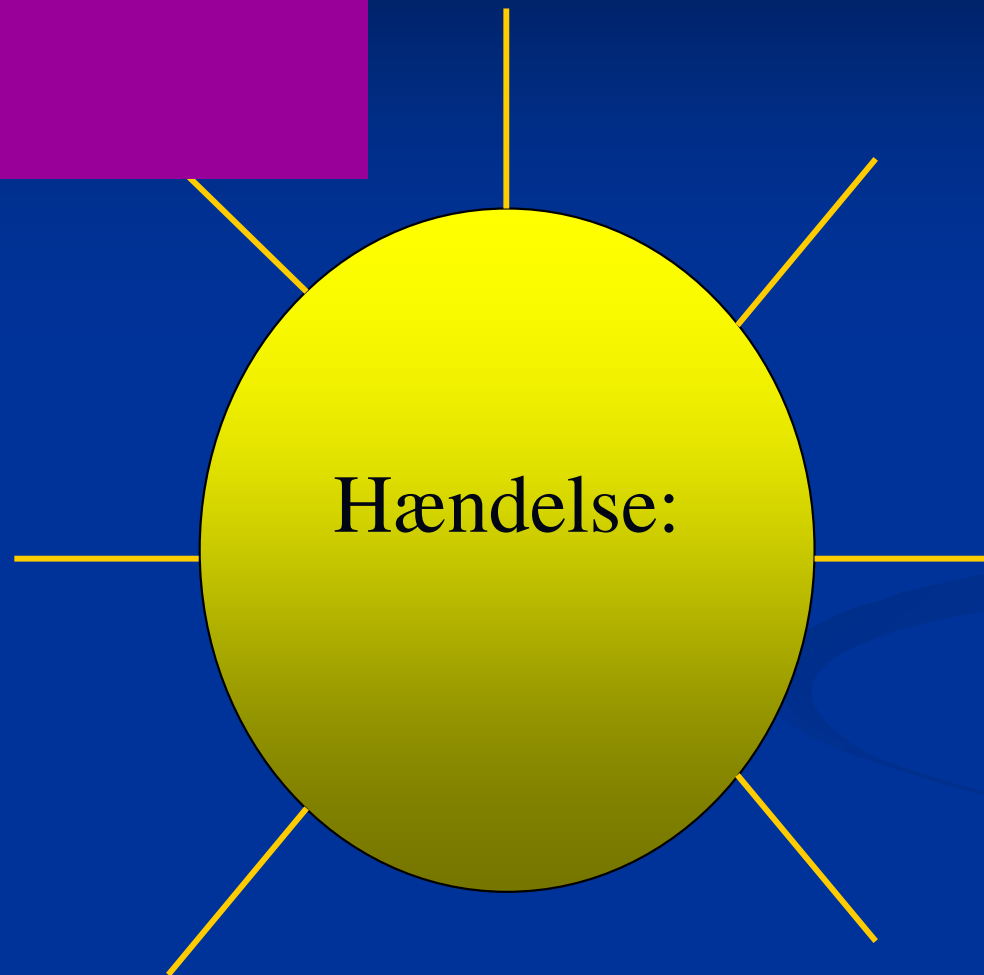
vejrtrækning søvelser

Stå på hovedet i 5 minutter.

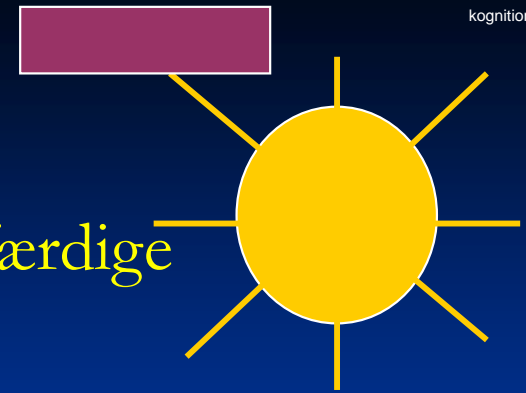
Alternative handlinger

Tegn denne model

Negative automatiske tanke:



Øvelse – 25 minutter



- Sid i grupperum. **Byt rolle hvis I bliver tidligt færdige**
- 1 er træner og 1 er patient (evt. gruppe)
- Patienten fortæller om en problematisk hændelse Fortæl kortfattet. (fx at De andre i skolen virkede underlige. De tænker at jeg bare er en psykisk syg taber. De snakker dårligt om mig)
- Træner spørger til hvor overbevisende tanken er og forsøger dernæst at få vedkommende til at komme med alternative tanker
- De andre og træneren forslå andre mulige alternativer
- Patienten gennemgår hvor overbevisende tankerne er
- Det kan diskuteres hvordan man finder ud af mere om det... hvad næste trin kunne være..

Pædagogiske principper, metoder og planlægning.

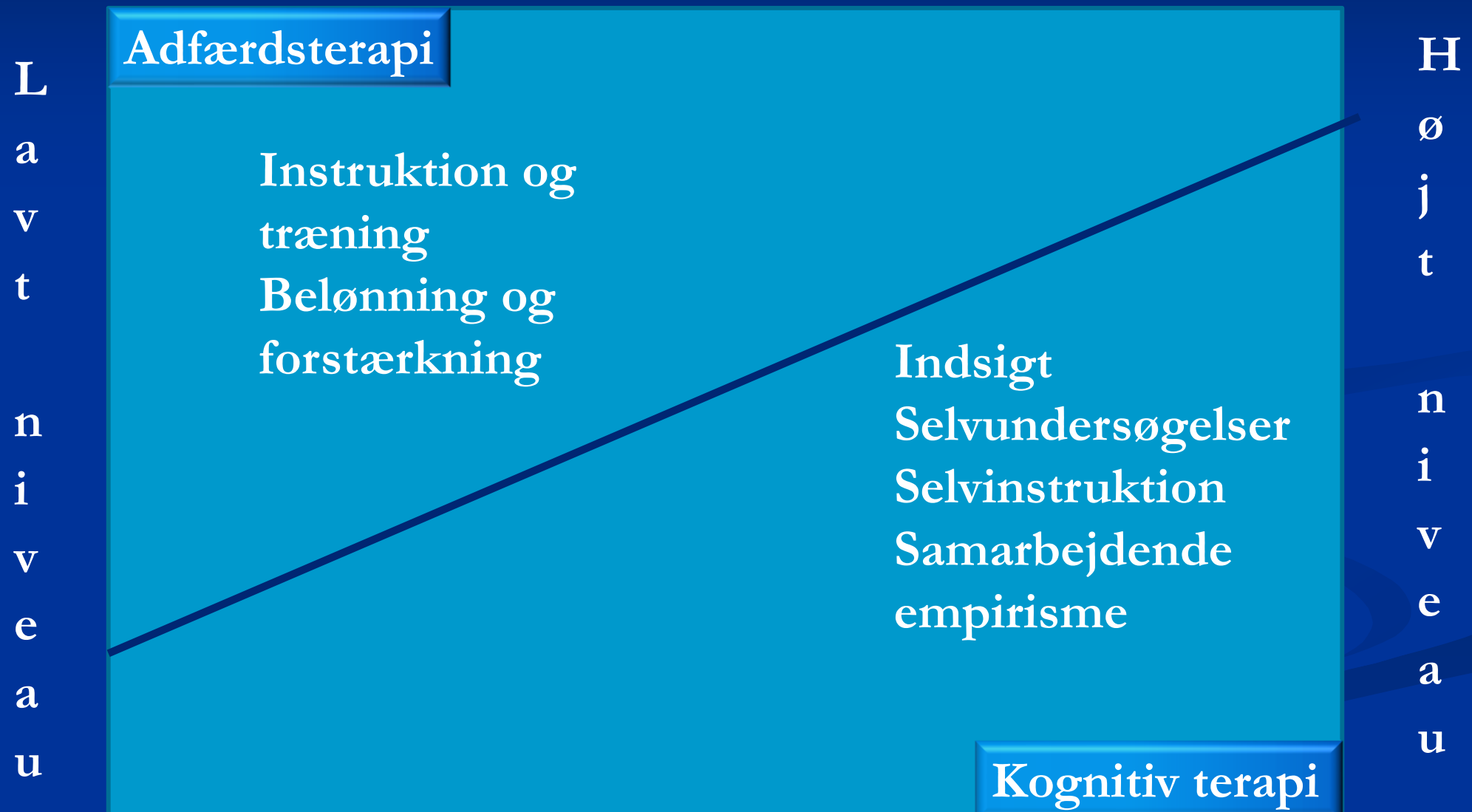
8 indlæringsprincipper i SFT

- 1. Instruktion**
- 2. Modelindlæring**
- 3. Feedback med validering og opmuntring.**
- 4. Positiv reforcering**
- 5. Trin for trin indlæring over tid.**
- 6. Overindlæring.**
- 7. Generalisering.**
- 8. Refleksion eller mentalisering.**

**Skræddersy
behandlingen
efter bla. :**

- Kognitiv kapaciteter
- Funktionsniveau
- Modenhed

- Mentaliseringsevne
- Motivation
- Indsigt



Hvad er Trænerens rolle?

Trænerne må kunne vise at de er:

- Mervidende – der er noget vi ved mere om..
- Medvidende – der er erfaringer vi har hørt om før og har forståelse om
- Mindrevidende – deltageren ved mere om sig selv og oplevelsen af sin problematik
- I stand til at forholde sig til gruppeprocesser, støtter hinanden, forberedte, direkte, fleksible, men trofaste i ånden overfor manualen etc...

Sørg for;

- Struktur
- Overskuelighed i hvad der skal ske
- Tydelighed
- Tryghed
- Engagement
- Passende humor
- Passende alvorlighed
- Her vil vi have positiv stemning – ingen kritik
- Det der sker her, kan støttes andetsteds også...

Trænerne skal søger for

At søger for at rammerne er i orden.. Et sted at mødes, Kaffe og te, men også at

- At forberede hver session $\frac{1}{2}$ -1 time sammen
 - Hvad er der af aktuelle problemstillinger
 - Hvad skal der tages af hensyn
 - Indhold i denne session
 - Trænernes rollefordeling
 - Skrider det frem i det rigtige tempo
- At evaluere hver session $\frac{1}{2}$ time efterfølgende
 - Hvad skete der
 - Hvad skal vi huske til næste gang
 - Er der noget vi skal gøre anderledes

Nonspecifikke faktorer og psykoterapi:

- **Faktorer hos behandleren:** fx autensitet, tilstedeværelse, nysgerrighed, varme og accept, erfaring, ekspertise, engagement og bidrag til at styrke brugerens forventninger og håb.
- **Faktorer mellem bruger og behandler:** fx dannelsen af en åben dialog og af enighed om graden af intimitet og styring, og om opgaver og mål.
- **Faktorer hos patienten:** fx tillid, imødekommenhed, modtagelighed for empati, en kapacitet til at arbejde med sig selv, motivation og dannelse af positive forventninger før og/eller igennem forløbet

Logbog – før session

- Hvem kommer?
- Hvordan er det, at det går med dem?
- Særlige hensyn?
Fx sidst var x tavs, hvad gør vi denne gang?
- Patienternes plan for ugen ifølge sidste gang
- Plan - Hvem af trænerne gør hvad
- Plan – dagsorden
- Hvad skal repeteres?
Fx regler, overindlæring af metoder, at det er øvelse, pointer fra sidst?
- Opfølgning – fx Problemer og problemløsning fra sidst? Hjemmeøvelser?
- Hvad gjorde vi godt sidst?
- Hvad skal vi gøre mere i dag?

Logbog – efter session

- Hvem kom – hvem udeblev
- Observationer (stikord, 2 linjer)
- Hvem skal der vises særlige hensyn til næste gang?
- Hvordan var energien over sessionen og hvorfor?
- Citerede levereregler, ord, sætninger og problemsituationer?
- Problemer og løsninger?
- Patienternes plan for ugen, (for at spørger næste gang)
- Hvad gjorde de godt – som skal skamroses næste gang
- Hvad gjorde vi godt?
- Hvad gjorde vi mindre godt
- Hvad kan vi lærer af i dag?
- Skema 63 – terapeuts evaluering af sig selv
- Etc.....

Runden

- Man bliver bedre til at huske hvad der tidligere er sagt af de andre
- Man træner at huske hvad der har fyldt i tankerne i ugens løb
- Man træner at være mindre anspændt når man taler
- Man træner at være på – at præsentere sig selv
- Man får mere at vide hvad om folk laver. Det er vigtigt, når man skal lære hinanden at kende. Det bliver mere personligt – folk bliver til personer
- Man træner i at snakke lidt hygsomt sammen
- Man træner ikke at være genert
- Man træner at finde nye emner, vedligeholde samtalen og afslutte samtalen
- Man fokuserer mere på det man gerne vil sige end på hvordan man tager sig ud
- Man træner at engagere sig
- Man træner kropssprog
- Man træner koncentration
- Man træner stemmeføring
- Og meget andet

Ideer til RUNDEN

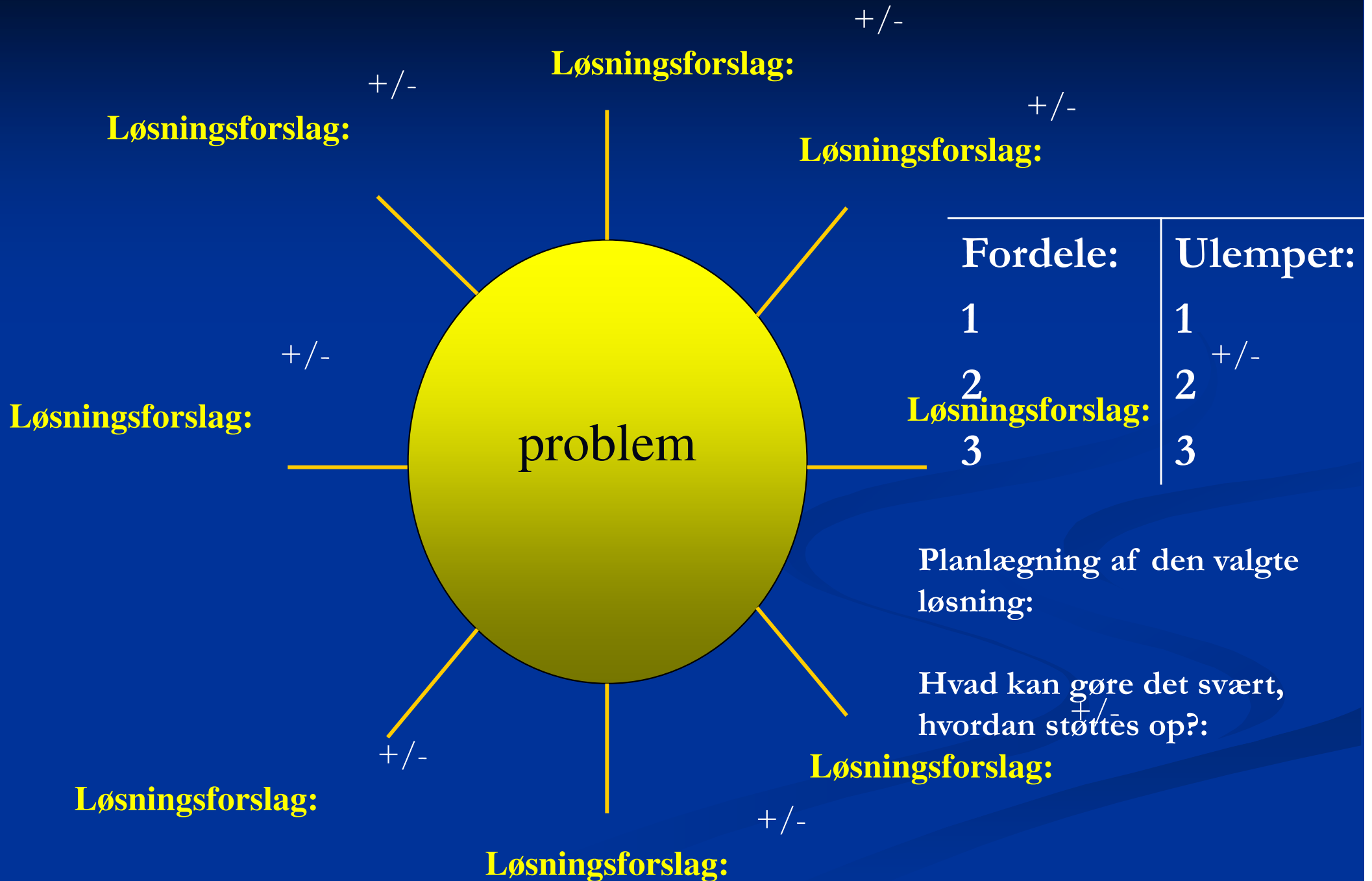
1. Trænerne styrer og stiller spørgsmål. Trænerne spørger deltagerne på skift: Hvad har du lavet i løbet af ugen? Er der noget som har fyldt mere end andet?
 2. En deltager interviewer resten af gruppen. Såfremt denne ikke kan finde på noget af sige kan man holde "time-out"; hvor resten af gruppen giver inspiration til spørgsmål.
 3. Deltagerne stiller hinanden 2-3 spørgsmål. Disse kan være forberedt hjemmefra som hjemmeopgave, stå på tavlen eller stå på huskekort. De kan evt. spørge den der sidder overfor.
 4. Deltagerne interviewe sidemanden og give kort referat til gruppen.
 5. Deltagerne fortæller på skift en ting om sig selv – fx hvad de har lavet i ugens løb. Gruppen stiller uddybende spørgsmål.
- Trænernes deltagelse i Runden? Skal Trænerne selv skal fortælle om deres uge eller lignende ved runden?

Problemløsning – De forskellige faser

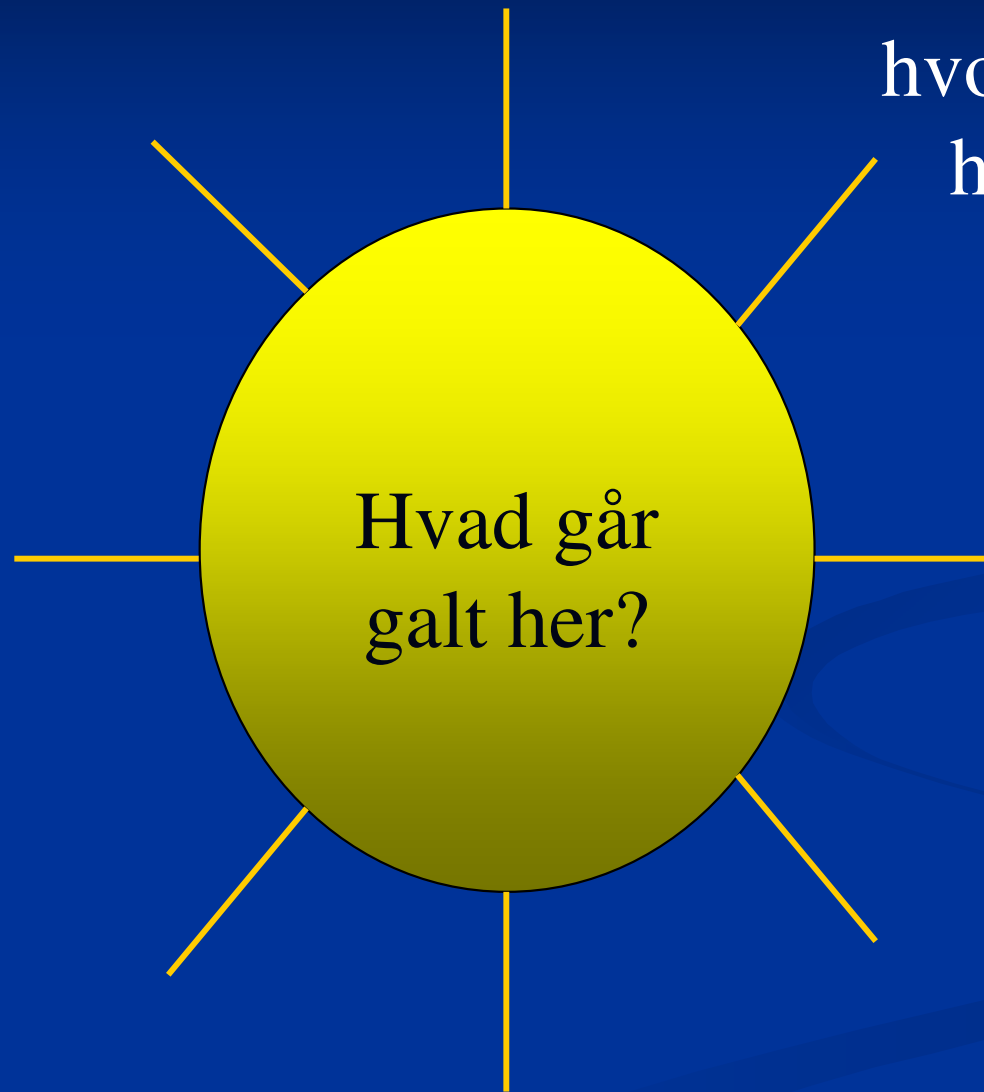
- 1: Identifikation af problemet**
- 2: Overblik over løsningsmuligheder**
- 3: Fordele og ulemper ved de forskellige løsninger**
- 4: Planlægning af den valgte løsning
(hvor/hvordan/hvornår)**
- 5: Forudsigelse af vanskeligheder - Nødvendige
ressourcer til overkommelse af vanskeligheder**
- 6: Udførelse og evaluering**

Problemløsningseskema

Hvad er problemet	Løsningsmuligheder	Hvad er fordele og ulemper ved de forskellige løsningsmuligheder	Valgt løsning: Planlægning: Hvor Hvornår Hvordan	Mulige vanskeligheder – hvad skal der til for at klare disse	Udførelse og evaluering
	1 2 3 4 5	1 fordel: 1 ulempe: 2 fordel 2 ulempe			



Fx Ved ikke
hvor man har
hinanden









Vask op i 5 minutter efter tv-
avis ^{+/-}

Planlæg det – sæt ur til at
ringe ^{+/-}

Gør det efter denne samtale ^{+/-}

Få din kontaktperson
til at vaske op ^{+/-}

Jeg glemmer at
vaske op og
min kæreste
bliver sur

Fordele:	Ulemper:
1	1
2	2 ^{+/-}
3	3

Giv hende lov til at sige
det til dig på en god måde

Få din kontaktperson til at
hjælpe med
at tage opvasken ^{+/-}

Planlægning af den valgte
løsning:

Hvad kan gøre det svært,
hvordan støttes op?: ^{+/-}

Sig til din kæreste at
Du er for syg lige nu ^{+/-}

Få kontaktperson til at
ringe til dig: ^{+/-}



Sindsro-Bønnen

- Gud, giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre,
- mod til at ændre de ting, jeg kan, og
- visdom til at se forskellen

Tilskrives Frans af Assisi, Canterbury-bønnen, et gammelt ordsprog mf.; men er Niebuhr (1932)

- God, give us grace to accept with serenity the things that cannot be changed,
- Courage to change the things which should be changed,
- and the Wisdom to distinguish the one from the other.

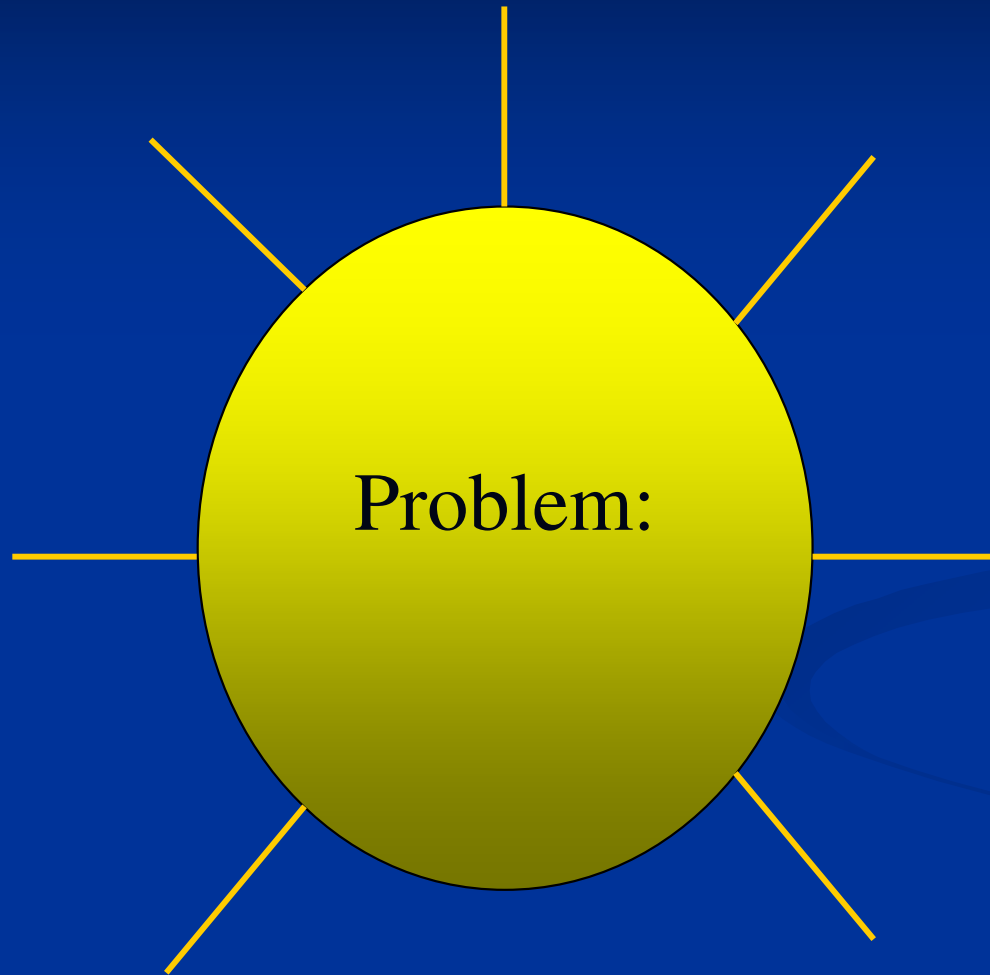
Hvor snedig er din højre fod?



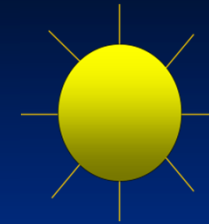
Prøv følgende

- 1) **Sid ned.**
Løft din højre fod og lav cirkler i urets retning
- 2) **NU, mens du gør dette, forsæt med cirklerne:**
Løft din højre hånd og tegn tallet 6 i luften

Tegn denne model



Øvelse



- Sid 2 sammen
- 1 er Kp 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))
- Kp spørger patienten om hvad der kunne være løsningsforslag
- Dernæst spørges til hvad en god ven eller superpsykolog ville foreslå. Endelig kommer Kp med forslag
- patienten gennemgår fordele og ulemper - Kort
- patienten vælger en løsning ud.. patienten 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.

Brainstorms

Man kan brainstorme på det meste..

På spørgsmål om hvad er, hvad skyldes, hvad hjælper, hvad gør man ved... etc.

Ingen udmeldinger er dumme!!

Man kan sige at Brainstorms er mere uforpligtende og hurtigere at lave end problemløsning – Det er en del af problemløsningsmodellen

Rollespil

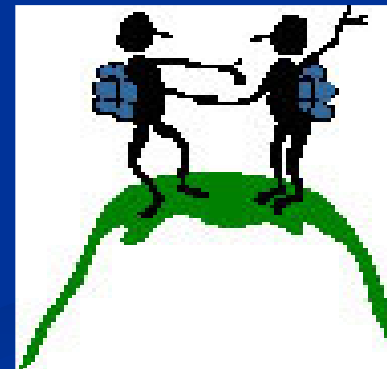
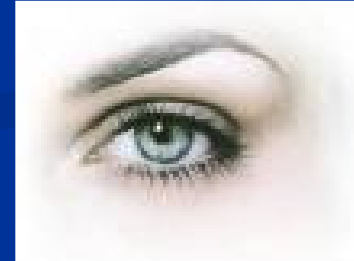


Rollespil - situationsøvelser

- 1. Rollespil**
- 2. Positiv feedback – fra træner og deltagere**
- 3. Korrektiv feedback - Hvad vil deltageren egentlig gerne udtrykke og hvordan gøres dette passende**
- 4. Nyt rollespil**
- 5. Positiv feedback.**

Pædagogisk princip

- Det man hører
 - Glemmer man
- Det man ser
 - Husker man
- Det man gør
 - Lærer man



Rollespil - situationsøvelser

- Anerkend at man kan være genert
- Forklar vedvarende rationalet.
- Det skal handlet om deres liv, ikke skuespil
- Ros, anerkend og anerkend og ros...
- Start evt. med trænerne på slap line
- Engager dem i at observere andres rollespil
- Engager dem i at give positiv feedback
- Start med kortere rollespil
- Forøg langsom til mere komplekse rollespil

Eksempel på rollespil

Til alle modulerne kan der
være rollespil:

At forklare sin kæreste om
advarselstegn

At tale med sin mor om
kriseplanen

Hvad kan man indlede en venlig samtale med?

Det kan være forskelligt alt efter om det er en man kender meget, lidt eller slet ikke. Men der er ikke desto mindre visse indledningsætninger og indledningsmåder, der kan overvejes:

- Tal om noget, som du ved I har tilfælles
- Vælg et emne fra dine omgivelser – fx en bog eller et billede eller en aktivitet, som er i gang.
- Tal om et eller andet, som du og den anden person er i gang med – fx at I venter i en kø, kører i bus, sidder på en cafe og spiser etc.

- Giv den anden et kompliment for vedkommendes udseende eller det, vedkommende gør.
- Fortæl at det er rart at se den anden og lidt om hvorfor..
- Spørg hvad den anden har lavet den sidste tid
- Spørg om noget du kan huske om den anden, fx hvordan går det med studiet..
- Spørg hvad den anden skal i gang med for tiden
- Bed om oplysninger
- Sig ”hej” og præsenter dig selv. Fortæl hvad du laver for tiden

Trin i færdighedstræning - Bellack

- Etabler **rationalet**
- Diskuter **trin** i den pågældende færdighed
- Trænere er modeller i rollespil
- De beder patienterne om feedback på dette
- De beder en patienter spille rollespillet
- De beder om positiv feedback
- De beder om korrektiv feedback
- De beder patienten om at spille situationen igen
- De beder om yderligere positiv feedback
- Hjemmeøvelse

Rationale: at starte en samtale

- 'Der er mange situationer, hvor du vil starte en samtale med en anden person'
- 'Det er måske en som du ikke kender så godt eller en som du aldrig har mødt før, men som du gerne vil lære at kende'
- 'Nogle mennesker føler generthed i forhold til at starte en samtale'
- 'Vi finder at tingene går mere glat, når du huske de specifikke trin'

Færdighed: at starte en samtale

Trin:

1. Vælg **rette tid og sted**
2. Hvis du ikke kender vedkommende, introducer dig selv og sig hej
3. Vælg et **emne** som du gerne vil tale om eller stil et spørgsmål
4. Vurder om personen lytter og gerne vil tale

Scener der kan bruges i rollespil

- En ny person kom til ens dagcenter
- Folk venter på en aktivitet på dagcentret
- Familiesammenkomst
- Frokostbord
- Møde med en ny kontaktperson

At finde emner til vedligeholdelse

At associere – at finde nye samtaleemner udfra hvad den anden siger.

At inddrage egne erfaringer, tanker, følelser og holdninger i samtalen

Se evt. liste over emner til indledning af samtale, skriv ned hvad du ville kunne spørger mere om

Forbered mulige emner og spørgsmål før samtalen, evt. ved hjælp af kontaktperson eller anden person, fx hvad kan jeg tale om med moster Karen?

HUSKEKORT

- **Lyt til hvad den anden siger og stil uddybende spørgsmål**
- **Find beslægtede emner**
- **Tal om det der er omkring jer**
- **Tal om fælles interesser**
- **Tal om fælles oplevelser**
- **Tal om fælles bekendte**
- **Fortæl om dig selv**

Skriv
stikord på
bagsiden

Bruger pause til at tænke over hvad der kan snakkes om eller går på toilettet – og tænker mig om

Skifter emne

Spørger nysgerrigt - Associerer

Beder den anden om uddybning

Gentage det hørte

Fortælle om egne erfaringer med emnet

Søge nogen jeg kender – skifte mellem at snakke med disse og dem jeg ikke kender

Øvelse – Rollespil med feedback

2 er trænere, 1 frivillig (træner B), 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 (Træner A = ut?)

2 deltagere, 2 frivillige, spiller rollen, som henholdsvis én der fortæller om sin hobby, 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 - 15 min

Jens vil gerne vedligeholde en samtale. **Mig/eller?**

En anden, som er træner A, spiller hans ven 1. **frivillige**, der er begyndt at gå til dans med sin kæreste. Træner B giver feedback 2. **frivillige**

Jens fik sidst spurgt vennen om det var sjovt, og om de var enige om det, men gik så i stå

Lav et rollespil på situationen

Træneren følger rollespillets faser

1. Rollespil
2. Positiv feedback
3. Korrektiv feedback
4. Nyt rollespil
5. Positiv feedback

1. Øvelse – rollespil – 20 min

1 (2) frivillig – Jeg/ eller anden er træner, en af jer, den frivillige er patient, 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
2. Positiv feedback – gruppens og træners
3. Korrektiv feedback
4. Nyt rollespil – gruppens og træners
5. Positiv feedback – gruppens og træners

Korte situationsøvelser

- Når de nævner en hændelse, hvor de ville ønske at de havde sagt noget eller er i tvivl om hvad de skulle sige.... Find ud af hvad der kunne siges, og i stedet for at blot finde ud af det:
 - ”Sig det højt”
 - Som du gerne ville sige det



Vi ser på
hjemmeøvelser, når vi
mødes igen – det er
jeres hjemmeøvelse

Hjemmeøvelser – Gentag:

- Hjælper en til at overføre det lærte og træne det i det daglige hverdagsliv
- Det egentligt terapeutiske bør sker i ens liv, ikke i en enkelt session om ugen
- Forklar dette regelmæssigt..



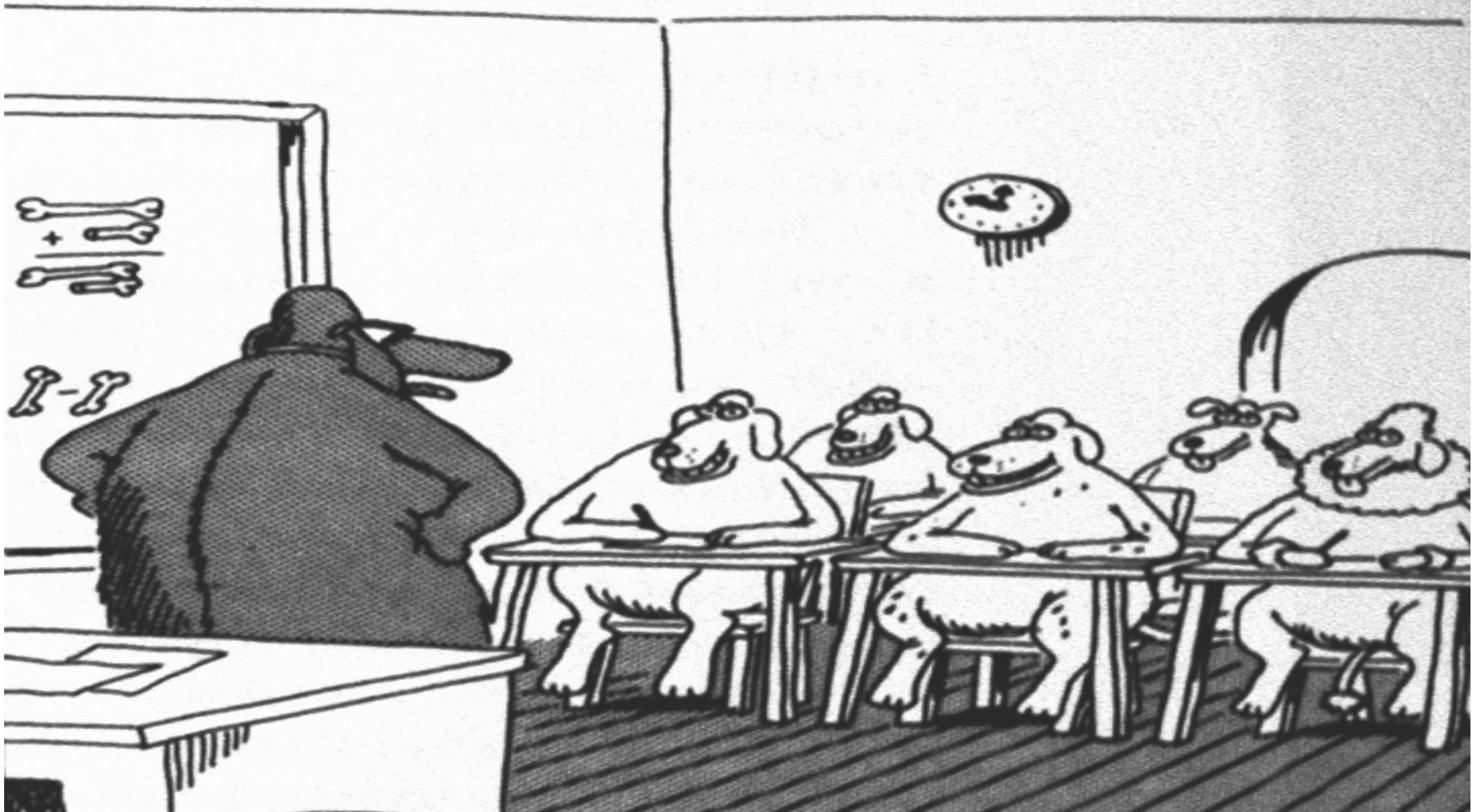
Hvad kan bruges til hjemmeøvelser??

- Stort set alt.....
- Se arbejdspapirer fra Mørch og Rosenbergs bog
- Fastholdelse af valgte strategier – fx ugeskema
- Registrering af tanker, følelser, adfærd og kropslig befindende
- Afprøvning og evaluering – fx af hvordan nye strategier virker
- Eksponering – at udsætte sig for overkommelig angstfyldte situationer
- Og meget andet.. Fantasien sætter grænserne

Særlige sft-hjemmeøvelser?

SFT-hjemmeøvelser er kendetegnede ved at de er lavet ud fra følgende organiserende principper:

- Deltagerens mål
- Deltagerens færdigheder og motivation
- Aktuelle temaer i gruppen
- Aktuelle metoder, der trænes i gruppen
- Aktuelle strategier, der trænes i gruppen



"OK, vi prøver igen..

Er der nogen der **IKKE** har spist sine lektier på vej til skolen?"

Klassiske problemer

- Negative symptomer Rod i hovedet
- Kognitive deficit Rod i tingene
- Negative tanker om at skulle præstere
- Håbløshedsfølelser og opgivenhed
- Manglende motivation
- Dårlig begrundelse
- Dårlig instruktion
- Dårlig opgave – for svær
- Jeg får det dårligt, det hjælper ikke, det er spil af tid, jeg hader det, hvis jeg gør det vil I forvente mere, sessionerne er et frirum der ikke skal ødelægges og der her minder mig om skolen som jeg havde dårlige erfaringer med

Klassisk problem

En opgave der
ikke stilles,
kan ikke løses

Klassisk problem

En uløst opgave
der ikke
diskuteres, bliver
ikke forsøgt igen..

Hjemmeøvelser - hvordan forbedres chancerne for at de fuldføres?

- Skræddersy overkommelige opgaver
- Hellere for lette end for svære
- Gør ikke øvelserne for svære, sær ikke i starten – graduer løbende
- Giv en god begrundelse for dem
- Sammensæt opgaven med patienten
- Sørg for at der ikke er nogen risiko
- Start lidt på hjemmeopgaven i sessionen
- Aftal hvordan den nemmest kan huskes

Hjemmeøvelser - hvordan forbedres chancerne for at de fuldføres?

- Forudse eventuelle problemer
- Imødegå muligt dårlig resultat
- Kald det noget andet, hvis det lugter af lektier
- Gør dem til en fast vane fra starten
- Husk at holde strukturen i dine samtaler – øvelserne på først og sidst
- Ros og anerkend, anerkend og ros

Hjemmeøvelser - hvordan forbedres kognitioner chancerne for at de fuldføres?

- Medgive øvelserne på skrift
- Vær så tydelig som muligt, klar og koncis: hvad skal gøres, hvordan, hvornår, med hvem etc.
- Lav problemløsning ift. besværlighederne med at få dem lavet
- Fortæl om hvad andre har haft succes med
- Find nogen der kan støtte

At få det gjort

- Huske kort
- Kalender
- Ugeskema
- Mobiltelefonens påmindelse
- Lektiecafe
- Kort efter session
- Mor ringer
- Kp ringer
- Snor om finger
- Etc.
- Alt der hjælper, hjælper

Hjemmeøvelser – andre ord for?

- Aktionsplan
- Selvhjælpsopgave
- Træningsopgave
- Hjemmetræning
- Ud af huset – terapi
- Afprøvning
- Check det af og se det videre– øvelse
- Mit bidrag til at arbejde mod bedring
- ??

Undersøg problemerne sammen

- Hvor sandsynligt er det, at du får lavet denne hjemmeøvelse?
- Hvad kunne gøre at du ikke fik den lavet, hvad at du gjorde?
- Hvad fordele og ulemper kunne der være ved den?
- Hvad kunne gøre at du fik lyst til at lave den?
- Hvad kunne gøre at du fik den lavet, selv hvis du ikke havde lyst?
- Hvad kunne være en overbevisende grund til at lave den?