

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

13. januar 2022 - RegionH

**13.01
2022**
kl. 9.00- 15.30

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag



Allan Fohlmann – psykolog

1

Opsamling

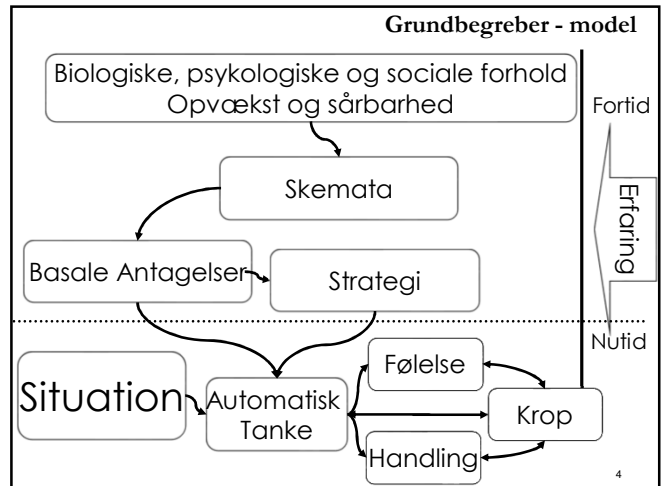
- Visitation
 - Mål for visitation
 - Matching
 - Gruppedynamik
 - Indledning, problemer (skema 47) og mål
 - Øvelse 1, 2 og 3
 - Huskelister til visitation – forberedelse
- Den kognitive referenceramme i SFT
 - Grundbegreberne: skemata, basale antagelser, strategier, automatiske tanker, alternative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

2

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
 - Kognitiv omstrukturering
- **Ny hjemmeøvelse**
- **Afslutning**

3



4

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 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
- Halvvejs evaluering?
 - Ift. motivation, hvor de er og hvor man skal hen?

5



6

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

13. januar 2022 - RegionH

Jf Nicole K. Rosenberg

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 angsttanke
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

7

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?

Paul M. Salkovskis - Frontiers of Cognitive Therapy 1996 8

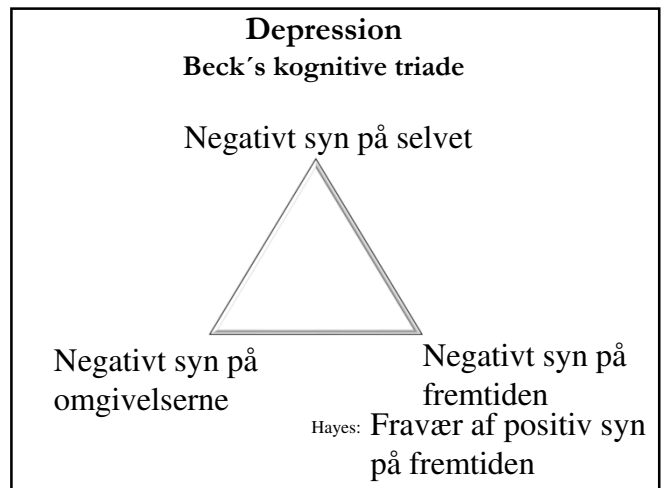
8

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 %

Referenceprogram for angstlidelser hos voksne. Sundhedsstyrelsen 2007 9

9



10

Mange sole...

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

11

11

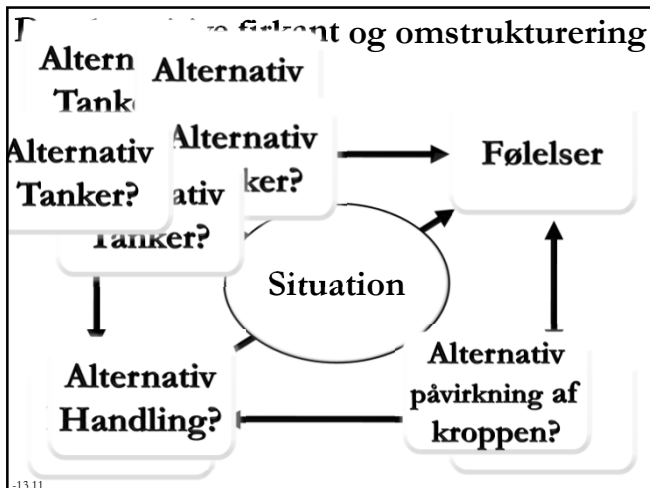
Eksempel på 'Sol-modellen': Prøv fx at undersøge 6 eller flere mulige alternative tanker. Kunne være realistiske?.

12

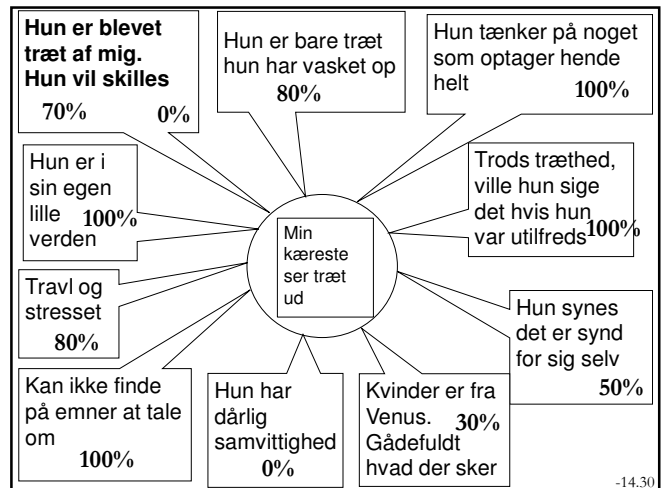
12

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

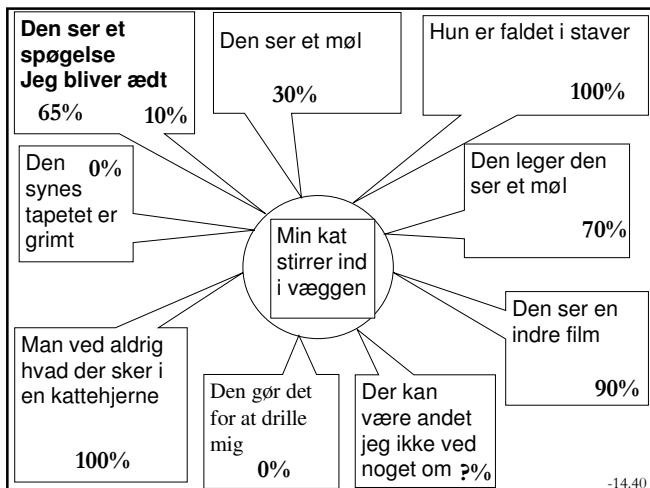
13. januar 2022 - RegionH



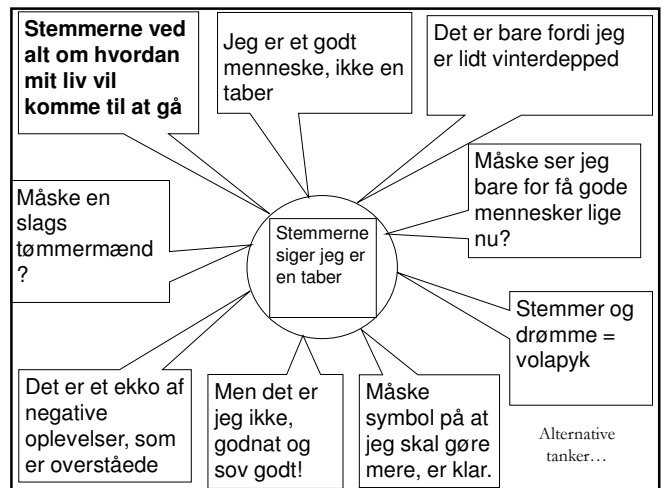
13



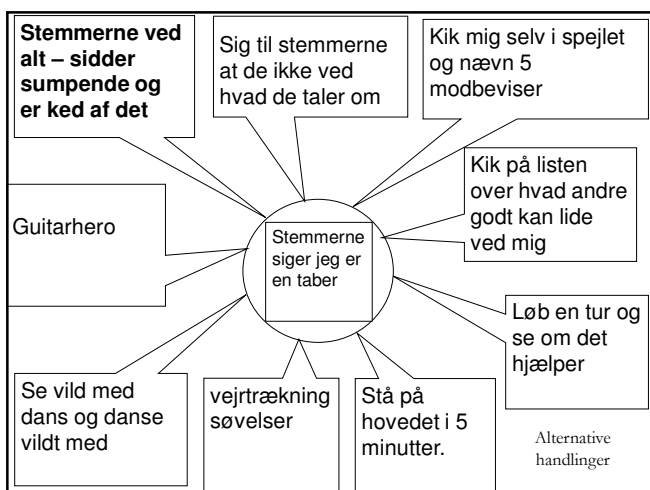
14



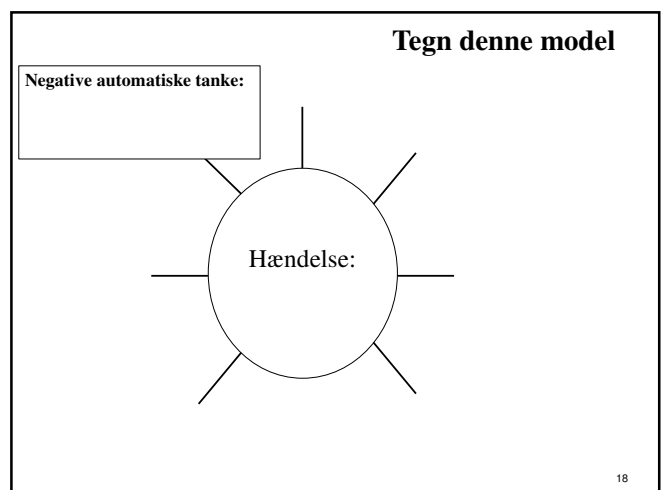
15



16



17



18

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

13. januar 2022 - RegionH

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 forslår 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..

19

19

Pædagogiske principper, metoder og planlægning.

-11.25

20

20

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.

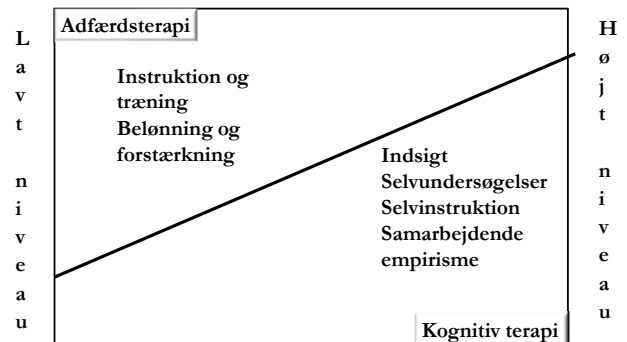
21

21

Skræddersy
behandlingen
efter bla. :

- Kognitiv kapaciteter
- Funktionsniveau
- Modenhed

- Mentaliseringsevne
- Motivation
- Indsigt



22

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...

23

23

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...

24

24

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

13. januar 2022 - RegionH

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 ½-1 time sammen
 - Hvad er der af aktuelle problemstillinger
 - Hvad skal der tages af hensyn
 - Indhold i denne session
 - Trænerens rollefordeling
 - Skrider det frem i det rigtige tempo
- At evaluere hver session ½ time efterfølgende
 - Hvad skete der
 - Hvad skal vi huske til næste gang
 - Er der noget vi skal gøre anderledes

25

25

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 dannelsen af positive forventninger før og/eller igennem forløbet

Hougaard, Esben; *Psykoterapi - teori og forskning*. Dansk Psykologisk Forlag, København 1997

26

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?

27

27

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 leveregler, 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 lære af i dag?
- Skema 63 – terapeuts evaluering af sig selv
- Etc.....

28

28

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

29

29

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 hjemme fra 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.
- Trænerens deltagelse i Runden? Skal Trænerne selv skal fortælle om deres uge eller lignende ved runden?

Fra: SFT-Supervision

30

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

13. januar 2022 - RegionH

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: Forudsigtelse af vanskeligheder - Nødvendige ressourcer til overkommelse af vanskeligheder
- 6: Udførelse og evaluering

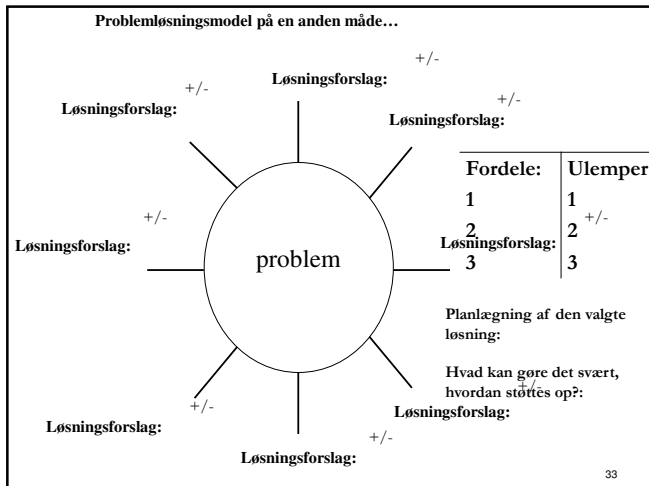
31

31

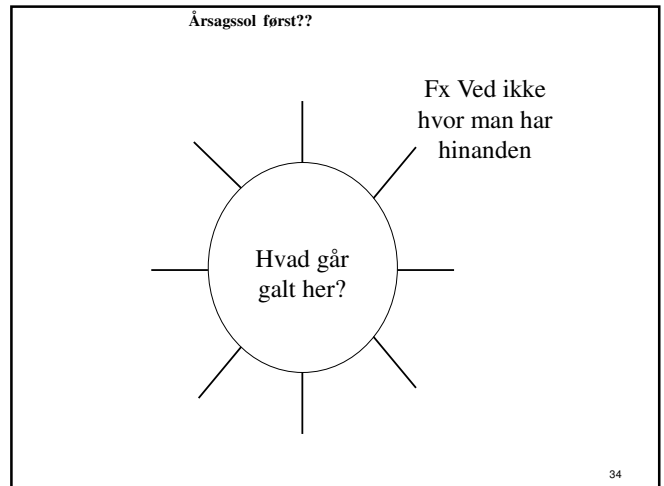
Problemløsningskema					
Hvad er problemet	Løsningsmuligheder	Hvad er fordele og ulemper ved de forskellige løsningsmuligheder	Valgt løsning: Planlægning: Hvor Hvornår Hvordan	Mulige vanskeligheder – hvad skal der til for at klare disse	Udførelse og evaluering
	1 2 3 4 5	1fordel: 1 ulempe: 2 fordel 2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

32

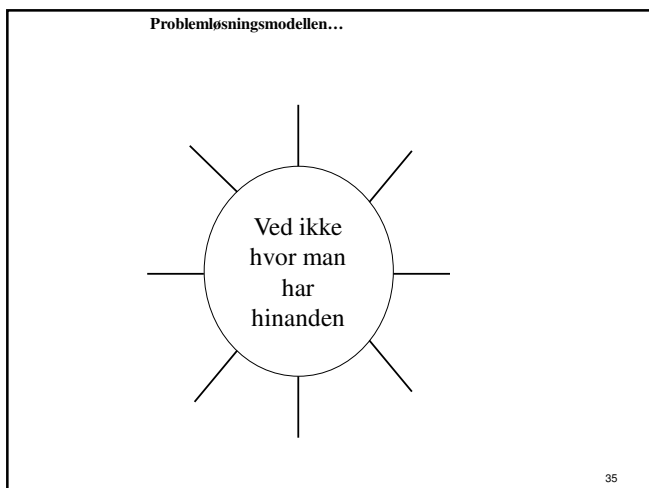
32



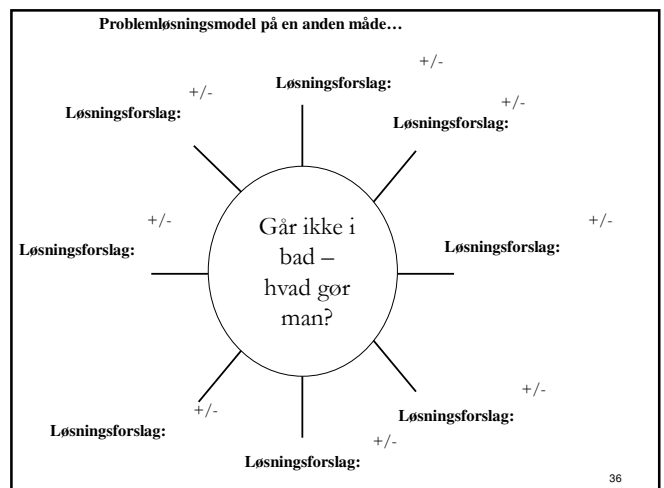
33



34



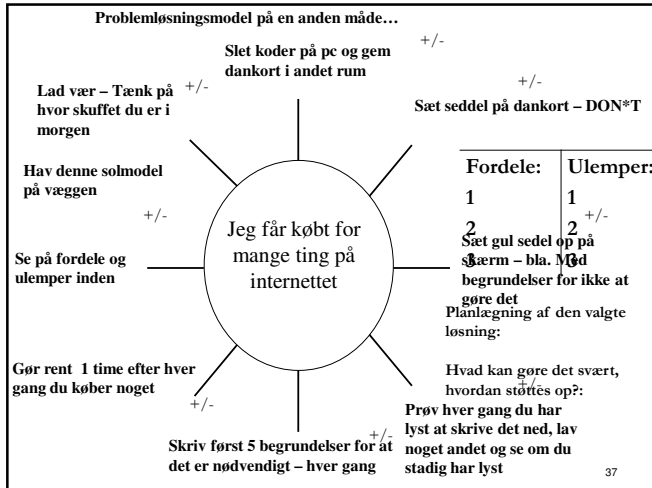
35



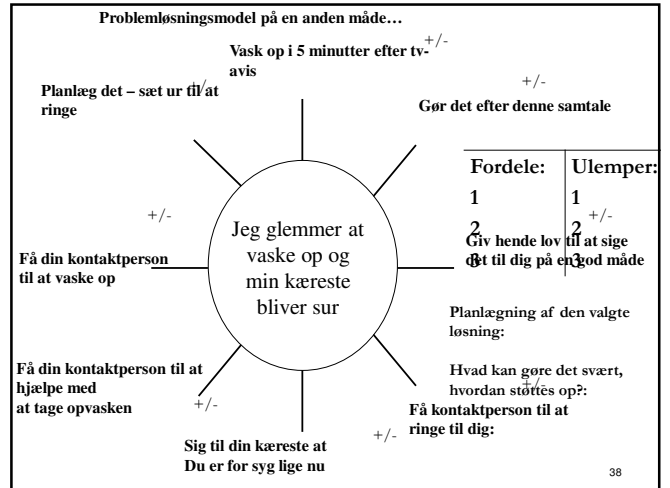
36

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

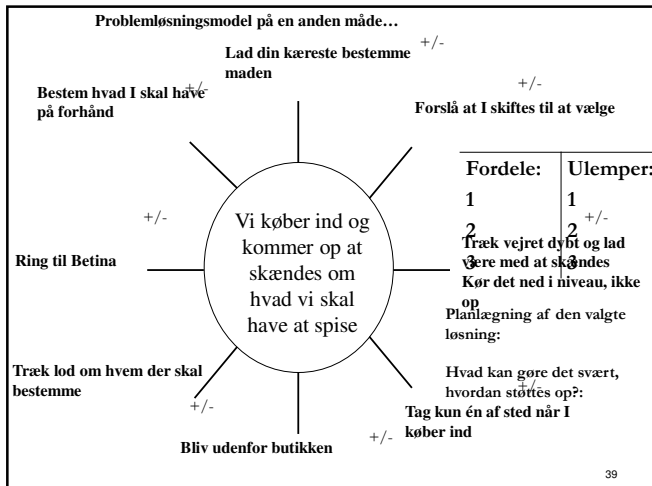
13. januar 2022 - RegionH



37



38



39

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.

Reinhold Niebuhr, tysk/amerikansk præst (1892-1971)

40

Hvor snedig er din højre fod?

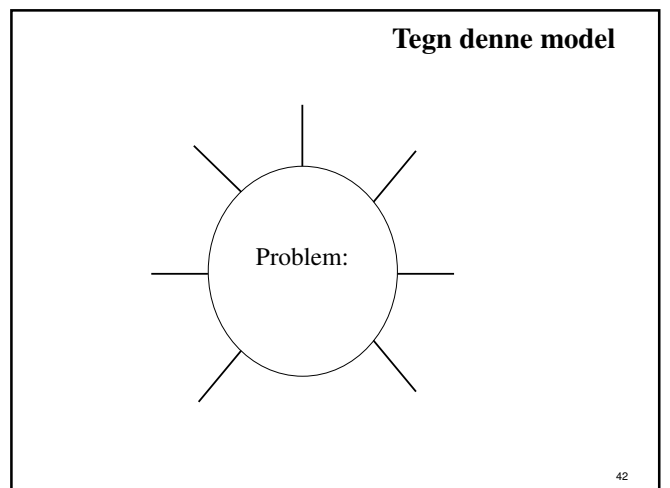


Pre-programmet hjerne!!

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

41



42

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

13. januar 2022 - RegionH

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.



43

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

© kognitioner.dk

44

43

Rollespil



45

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.

© kognitioner.dk

46

46

Pædagogisk princip

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



47

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

© kognitioner.dk

Jf Bellack et al. 2004⁴⁸

48

47

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

13. januar 2022 - RegionH

Eksempel på rollespil

Til alle modulerne kan der være rollespil:

At forklare sin kæreste om advarselstegn

At tale med sin mor om kriseplanen

49

49

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 indledningssætninger 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.

50

50

- 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

51

51

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

Bellack et al 2004

52

52

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'

Bellack et al 2004

53

53

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

Bellack et al 2004

54

54

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

13. januar 2022 - RegionH

At finde emner til vedligeholdelse

At associere – at finde nye samtaleemner ud fra 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?

55

55

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

56

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

Skifter emne

Spørger nysgerrigt - Associere

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

57

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)

58

58

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

59

59

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

60

60

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

13. januar 2022 - RegionH

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

61

61



62

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

63

63

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..



64

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

65

65

Særlige sft-hjemmeøvelser?

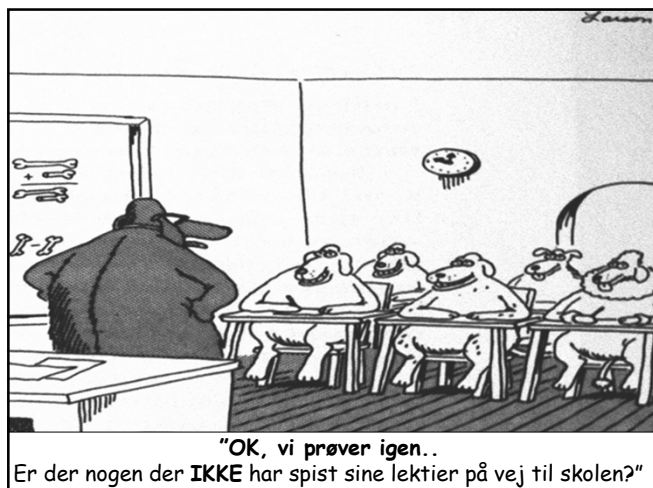
SFT-hjemmeøvelser er kendetegnede ved at de er lavet ud fra følgende organiserende principper:

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

66

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

13. januar 2022 - RegionH



67

Klassiske problemer

- Negative symptomer Rod i hovedet
- Kognitive deficit Rod i tingene
- Negative tanker om at skulle præstere
- Håbløshedsfølelser og opgiveness
- 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

68

68

Klassisk problem

En opgave der ikke stilles, kan ikke løses

69

69

Klassisk problem

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

70

70

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

Beck 2006 kap. 14

71

Hjemmeøvelser - hvordan forbedres chancerne for at de fuldføres?

- Forudse eventuelle problemer
- Imødegå muligt dårligt 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

72

72

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

13. januar 2022 - RegionH

Hjemmeøvelser - hvordan forbedres 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

Jf. Bellack et al. 2004, Oestrich & Holm 2001, Beck 2006,2005

73

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

74

74

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
- ??

75

75

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?

76

76