

10.01  
2022

kl. 9.00- 15.30

# Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

Allan Fohlmann – psykolog

# Vi har et forløb

Kursusdage - Online  
kl. 09.00-15.30:

- Mandag, 10. januar
- Tirsdag, 11. januar
- Onsdag, 12. januar
- Torsdag, 13. januar

Temadag  
kl. 09.00-15.30:

- Mandag, 15. august

7 x Supervision á tre  
timer

kl. 13.00-16.00:

- 14. februar,
- 14. marts,
- 16. maj,
- 13. juni,
- 12. september,
- 10. oktober
- 14. november

[Velkommen](#)[Bestilling af kursus eller foredrag](#)[Priser](#)[Find vej](#)[Arbejdsskemaer](#)[Kontakt os](#)[Log in](#)

## MENU

[Hvad er kognitiv terapi?](#)[Hvad er motiverende samtale?](#)[SFT 2018 – Socialstyrelsen](#)

### Kurser

[Den kognitive tilgang](#)[Social færdighedstræning](#)[Den motiverende samtale](#)

### Foredrag

[Supervision](#)[Eksempler på kunder](#)[Kognitiv terapeutisk klinik](#)[Om Kognitioner.dk](#)[CV Allan Fohlmann](#)[Links](#)[OPTIMISE](#)[Anbefalet litteratur](#)

## Social færdighedstræning – Socialstyrelsen 2018

### SFT og Socialstyrelsens Udbredelses- og Investeringsprogram (UIP)

Projektet indeholder blandt andet en række tilbud til de 5 kommuner, der i første gang er udvalgt til projektet.

Det drejer sig om Furesø, Brøndby, Hillerød, Kerteminde og Holbæk

Socialstyrelsen har afholdt eller vil afholde møde med hver kommune om implementering og om hvad kommunen tilbydes og hvad kommunen skal tilbyde som en del af projektet, samt om hvorledes projektet støttes bedst muligt af alle involverede parter.

Nedenstående er de 5 hovedelementer, som Allan Fohlmann som såkaldt metodeleverandør og undervisningsudbyder for Socialstyrelsen tilbyder kommunerne som en del af projektet

Bemærk at alle 5 tilbud til de udvalgte medarbejdere er gratis for de deltagende kommuner – dvs. betalt af Socialstyrelsen. (Der er dog være ekstra udgifter, som

## ALLAN FOHLMANN



Kognitioner er en del af firmaet  
Frederiksbergpsykologen  
Rolighedsvej 6, 5. sal  
1958 Frederiksberg C  
Tlf.: 4275 4200  
Email: allan@fpsyk.dk

Frederiksbergpsykologen drives af  
Allan Hedegaard Fohlmann  
cand.psych.aut.

[Velkommen](#)[Bestilling af kursus eller foredrag](#)[Priser](#)[Find vej](#)[Arbejdsskemaer](#)[Kontakt os](#)[Log in](#)

## LOG IN

Brugernavn

Adgangskode

 Husk mig

## DINE SIDER

## MENU

[Hvad er kognitiv terapi?](#)[Hvad er motivende samtale?](#)[SFT 2018 – Socialstyrelsen](#)[Kurser](#)[Den kognitive tilgang](#)[Social færdighedstræning](#)[Den motiverende samtale](#)[Foredrag](#)

## Log in

Her kan du logge ind til materiale og uddelingskopier, hvis du har fået en kode.

Skriv brugernavn og kodeord i felterne til venstre for at få adgang

**Skriv alt med små bogstaver** (Også selvom du tidligere har skulle skrive med stort)

Bemærk også at ø skrives oe – å skrives aa – æ skrives æe

Vi har opdateret vores hjemmeside – hvis du mod forventning ikke længere kan tilgå materiale fra tidligere kurser, så skriv venligst til os

## ALLAN FOHLMANN



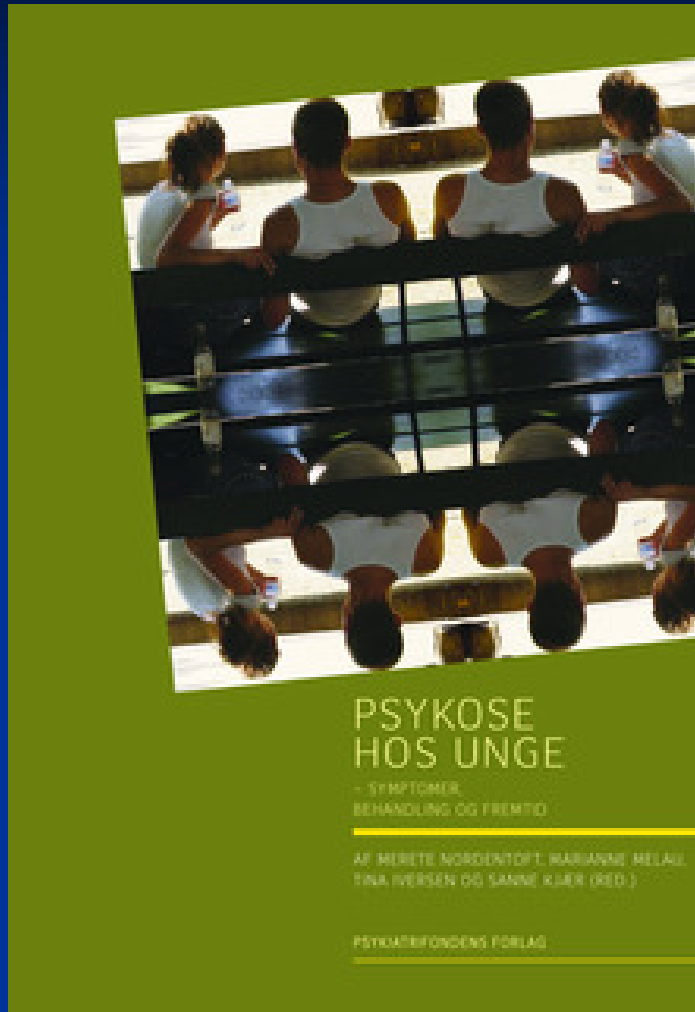
Kognitioner er en del af firmaet  
Frederiksbergpsykologen  
Rolighedsvej 6, 5. sal  
1958 Frederiksberg C  
Tlf.: 4275 4200  
Email: allan@fpsyk.dk

Frederiksbergpsykologen drives af  
Allan Hedegaard Fohlmann  
cand.psych.aut.

- **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

# Psykose hos unge – symptomer, behandling og fremtid

Af Merete Nordentoft,  
Marianne Melau, Tina  
Iversen og Sanne kjær.  
Psykiatrifondens forlag.  
2009



28 sider om SFT af Allan Fohlmann

# Tal sammen

- Tal sammen om jeres erfaringer ift. social færdighedstræning, individuelt og i gruppe
- Hvis I ikke har erfaring, så tal om jeres tanker om at skulle i gang med SFT, individuelt og i gruppe
- Tal om hvad I har brug for at træne ift. SFT
- Nævn fx 3 ønsker og forventninger til dette kursusforløb

# Præsentation – kort

- Navn
- Tanker om SFT
- Målgruppe?
- Hvad skal trænes
- Særlige forventninger og ønsker til kurset



**Vi kender det selv!**

**Nogen gange kan selv  
småting gøre at vi har  
mindre lyst til social  
samvær**

Hvordan er det så ikke, hvis man er ude af træning med social samvær, har positive og negative symptomer, er vred, ked af det, uligevægtig, har kognitive forstyrrelser, er påvirket af sanseforstyrrelser, har svært ved at afkode andre og sætte sig i deres sted, svært ved at afkode hvad det er mest væsentligt, føler sig i en ulige situation, har lavt selvværd og.....

Tænk på en situation hvor du  
ikke havde lyst til at være social

Hvad gør socialitet svært?

# Hvad er sociale færdigheder

”At kunne begå sig socialt”

”Kommunikative færdigheder”

1. Nonverbale færdigheder
2. Grundlæggende verbale færdigheder
3. Samtale færdigheder
4. Selvbeskyttende færdigheder

# Der vil komme mange ord indenfor disse 4 områder

- Tænk derfor på en patient eller et par patienter, som har problemer med sociale færdigheder
- Skriv gerne deres navn på et papir eller en yellownote – evt. en glad lille tegning
- Denne kan I måske have med som huskestøtte til resten af kurset?
- Check af i det følgende hvad der er problemer med

# Træning af sociale færdigheder

Nonverbale færdigheder	Grundlæggende verbale færdigheder
Samtale færdigheder	Selvbeskyttende færdigheder
Kognitive færdigheder	Følelsesmæssige færdigheder

# Nonverbale færdigheder

- Øjenkontakt
- Mimik
- Gestikulation
- Kropsholdning
- Kropsretning
- Hvor man placere sig i rummet i forhold til andre
- Hvor tæt man går på andre

# Grundlæggende verbale færdigheder

- Tonefald
- 'Lydstyrke'
- Talehastighed
- Tydelighed
- Sætningsopbygning (Syntaks)
- Timing
- Indhold
- Prosodi (stavelsernes tonehøjde, samt tryk- og længdeforhold; de træk ved talen, der knytter sig til mere end én lyd ad gangen, dvs. til stavelser, ord og sætninger)



# Det var en god ide

Læg trykket forskellig og se hvorledes  
sætningen ændre sig

# Samtale færdigheder

- At indlede en samtale
- At være på og præsentere sig selv
- At lytte og høre andres udsagn
- At give udtryk for interesse og venlighed
- At give og modtage ja og nej signaler
- At vedligeholde en samtale
- At finde på samtaleemner
- At afslutte en samtale og inviterer til at tale sammen en anden gang
- At udtrykke følelser, behov og holdninger
- At argumentere
- At finde et passende niveau for hvor personlig man er i samtalen

# Selvbeskyttende færdigheder

- At bede om hjælp og støtte
- At give og modtage kritik
- At sige sine meninger, holde fast og sige fra med respekt for andre
- At håndtere egne og andres frustrationer og intense følelser
- At håndtere vrede og uenigheder
- At gå aktiv ind i konfliktløsning
- At reducere stress
- At undvige unødige konflikter og stress
- Prioritere problemer og hvad der skal gøres ved forskellige konflikter

# Sociale færdigheder bygger på andre grundlæggende færdigheder

- Kognitive færdigheder
- Følelsesmæssige færdigheder
- Kropslige færdigheder
- Handlefærdigheder

- At mobilisere tanker og ord
- At vedvarende holde opmærksomheden og koncentration
- at planlægge og organiserer sig ift. at opfylde behov, mål og intentioner
- At lære at det sagte og skrevne
- At huske på kort og lang sigt
- At huske navne, ansigter og personkarakteristika
- At genkende situationer
- At generalisere og tænke abstrakt
- At danne rimelige tolkninger af andres tanker, antagelser og intentioner.

# Problemløsningsfærdigheder

# Kognitive færdigheder

- At tage et problem af gangen
- At samle informationer om hvad man har af handlemuligheder
- At få inspiration af hvordan andre ville løse problemet
- At vægte fordele og ulemper.
- At afprøve og se om det virker
- At ændre på det der kan ændres og konstatere at der er noget der ikke kan ændre lige nu
- At planlægge og organisere sin indsats mod stress og symptomer

# Følelsesmæssige færdigheder

- At identificere følelser
- At lødigt give udtryk for følelser
- At identificere og forstå andres følelser
- At forstå hvordan følelsen påvirker én
- At blive mindre påvirket af negative følelser
- At holde fast i gode oplevelser med positive følelser
- At nuancere følelser – ikke opleve alt enten sort eller hvidt
- At udholde og bearbejde følelser
- At skelne mellem følelser og hvad der faktisk sker i sociale situationer
- At ikke handle for hurtigt eller for voldsomt på følelser
- At lande igen efter stærke følelser

# Følelsesmæssige færdigheder: Intime relationsfærdigheder

- At være venlig, kærlig, nærværende og indlevende i samvær
- At finde interesse, lyst og glæde i at være sammen med andre og vise det
- At give og modtage ros og anerkendelse
- At bruge tid og energi på relationer
- At finde og dyrke fælles interesser, såvel som egne interesser
- At finde balance mellem egne og andres behov, ønsker og krav
- At gøre tilnærmelser og reagere på andres tilnærmelser på passende vis
- At sige til og fra i forhold til hvor tæt man ønsker en relation skal være
- At mestre relationers og kærlighedens medgang og modgang



## De sociale færdigheder kan være:

1. Aldrig udviklede
2. Hensygnede
3. Mistede
4. Akut forstyrrede af symptomer

## Men de kan i høj grad:

1. Optrænes
2. Genoptrænes
3. Optrænes i relation til symptomer

# Opbygning af en SFT-session

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



Den sociale  
responsproces

# Hvad ser jeg her? – Her kræves blandt andet:

- Perception af andres signaler
- Perception af omgivelserne
  - At hallucinationer ikke forvrænger
  - At positive symptomer, negative symptomer eller kognitive deficit ikke betyder, at der er væsentlige forhold som ikke blive observeret

# Problemer omkring kognitive bearbejdning

- Opmærksomhed
- Koncentration
- Hukommelse
- Indlæring
- Problemløsning
- Planlægning
- Initiering og fastholdelse af tanker
- Abstraktion og begrebsdannelse
- Logisk tænkning
- Eksekutive funktioner  
(Udførende funktioner - evnen til at målrette tænkning og handling ift omstændighederne, ønsker og behov)
- Egocentrisk tænkning –
- Realitetstestning – svært ved teori om andres sind
- Rigiditet
- Aleksithymi (Oprindeligt: “uden ord for følelser”)
- Svært ved at fange og fastholde centrale sammenhænge  
Både positive/negative symptomer, overstimulering af sanser og kognitive dysfunktioner kan give problemer med at forstå og bearbejde informationer hensigtsmæssigt

# Kognitive forstyrrelser hos skizofrene

- I neurokognitiv undersøgelse af hvor skizofrene adskiller sig fra 'normen', ses følgende
- De adskiller sig i svær grad ( $> 2$  SD) ang. fx:
  - **verbal indlæring**
  - **eksekutive funktioner**
  - **vedvarende opmærksomhed**
  - **ordmobilisering**

(Eksekutive funktioner: evnen til at planlægge og organiserer sig i tid og rum ift. at opfylde behov, mål og intentioner)

# GENERELT SET

Ifølge Harvey Sharma (2002) viser skizofrene generelt set dårlige almene kognitive resultater i undsammenlignet med andre neurologiske lidelser, bla.:

- Dårligere almene kognitive resultater end patienter med hovedtraumer (ikke åbne)
- Dårligere hukommelse end kroniske alkoholiker
- Indlærer informationer sammenligneligt med alzheimer patienter....

# Hvad påvirker Outcome?

Ifølge Green (2001) må der fokuseres på de neuro-kognitive funktioner, når vi skal vurdere hvorledes patienterne vil klare sig på længere sigt:

- Outcome korrelerer **kraftigt** med dysfunktionelle neuro-kognitive funktioner
- Outcome korrelerer **moderat** med negative symptomer
- Outcome korrelerer **ikke** med psykotiske symptomer



# Hvad kan jeg gøre? – Her kræves blandt andet:

- Problemløsningsfærdigheder
- Analyse af muligheder i verden
- Analyse af egne evner
- Analyse af det socialt acceptable
- At negative symptomer, positive symptomer eller kognitive deficit ikke hæmmer eller forstyrrer analysen
- 
-

# Hvad vil jeg gøre

## Her kræves blandt andet:

- Sammenfatning af motiver, ønsker, behov og mål
- Afvejning af fordele og ulemper
- At alle valg ikke opleves lige gyldige
- Fremdrift og interesser i modsætning til negative symptomer
- At det ønskede ikke er psykotisk – at ville noget med hold i virkeligheden
- At kognitive deficit ikke fylder, at det ikke glemmes etc..

# Nu gør jeg det!

## Her kræves blandt andet:

- Mod, handlekraft, lyst og energi
- Negative symptomer ↓ Ellers: det bliver ikke rigtigt til noget – over ikke alligevel
- Kognitive deficit ↓ Ellers: kan ikke overskue det alligevel, distraktion og glemsel
- Positive symptomer ↓ Ellers: nye trusler eller ubehag aflyser projektet
- Angst ↓ Ellers: Better safe than sorry
- Anspændthed ↓ Ellers: kamp eller flugt mode...

# Kognitive bearbejdning stiller krav til:

- **Empati** - At kunne begribe andres motiver, ønsker, behov og mål
- **Selvforståelse** - At have begreb om egne motiver, ønsker, behov og mål
- **Kulturel/social forståelse** - At forstå hvad der er socialt acceptabelt
- **At kunne sammensætte disse** - At vurdere hvad der i forhold til egne og andres behov kunne være en passende respons