

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

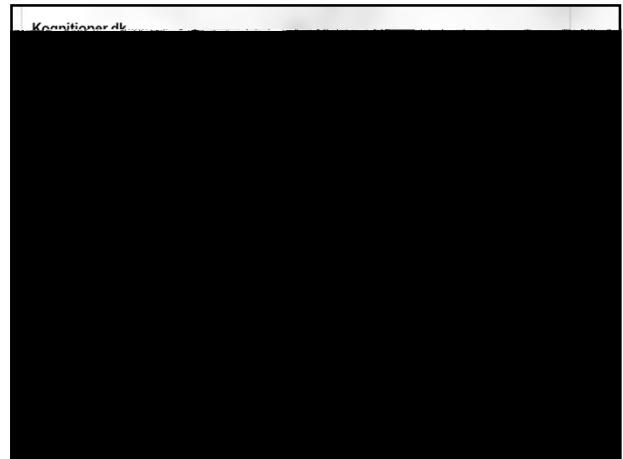
1. november 2022

1.11
2022
kl. 9.00- 15.30

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag



Allan Fohlmann – psykolog



Kognitioner.dk



Velkommen | Beskrivelse af kursus eller forening | Priser | Find vej | Arbejdsopgaver | Kontakt os | Log in | Søg på siden

LOG IN

social

social

Husk mig | Log ind


Log in

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

Skriv brugernavn og kodeord i feltene 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 ae

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 Frederiksborgpsykiologien Høeghedsvej 11, 5. sal 1354 Frederiksborg C Tlf: 4275 4200 Email: allan@fohlmann.dk

Frederiksborgpsykiologien drives af Allan Heidegaard Fohlmann cand.psych.aud.

LOG IN

social

Husk mig | Log ind

DINE SIDER

MENU

Har du kognitiv træning?

Har du en motiverende samtale?

SFT 2018 – Socialstyrelsen

Kurser

- Den kognitive tilgang
- Social færdighedstræning
- Den motiverende samtale

Facebook

© kognitioner.dk

Tro på dem der leder efter sandheden, tvivl på dem der har fundet den



Tvivel på alting, men tvivl ikke på dig selv
Gide 1952 "Ainsi Soit-Il, Ou Les Jeux Sont Faits »

4

© kognitioner.dk

Ønsker

- Får rammesat SFT
- Blive klogere på SFT
- Få meget teori
- Hvordan bruger vi det i skjul/uformelt
- Hvad kalder vi SFT (jf. det uskede?) Hvordan omformulere man medicinmodul og symptom-vejstiringsmodul til samarbejdspartnere
- Værktøj til
 - At gå nemmere til borgerne
 - Refleksion
 - Borgere der klapper i
 - Autisme/ADHD/psykisk sårbar
- Få gode eksempler
- SFT i grupper og SFT individuelt
- Gerne øvelser
 - At blive kastet for loverne ift. egen præstationsangst - At blive skarp nok (evt. sindssyg skarp)
 - Feedback på undervisning
 - Feedback på brug af årsagssol og problemløsning
 - Psykoedukere i stress-sårbarhedsmodellen
 - Gerne replay
 - Sokratiske dialog

5

Vigtige arbejdsmetoder

- Runden
- Årsagsanalyser
- Brainstorm
- Problemløsning
- Omstrukturering af tanker
- Situationsøvelser
- Hjemmetræning
- Diskussioner

10.40

Psykolog Allan Fohlmann – allan@fohlmann.dk
kognitioner.dk - kodeord og brugernavn social

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

1. november 2022



© kognitioner.dk

Opbygning af en SFT-session

- Runde
- Hjemmøvelse fra sidst
- Oplæg/undervisning
- Deltagererfaring med temaet inddrages.
- Situationsøvelse - rollespil
- Problemløsning: Problemstilling til problemløsning, eller andre modeller
- Ny hjemmøvelse
- Afslutning

8

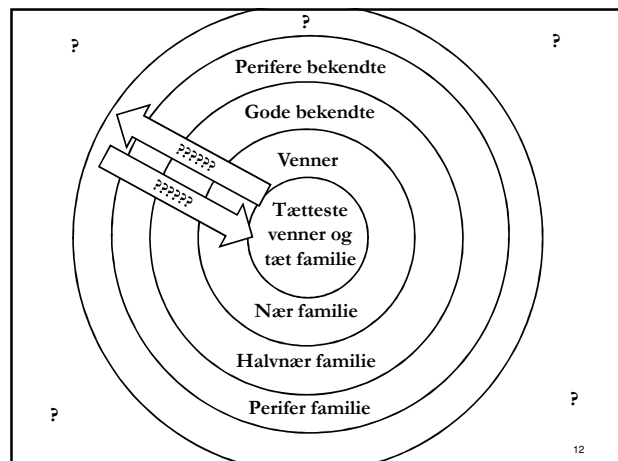
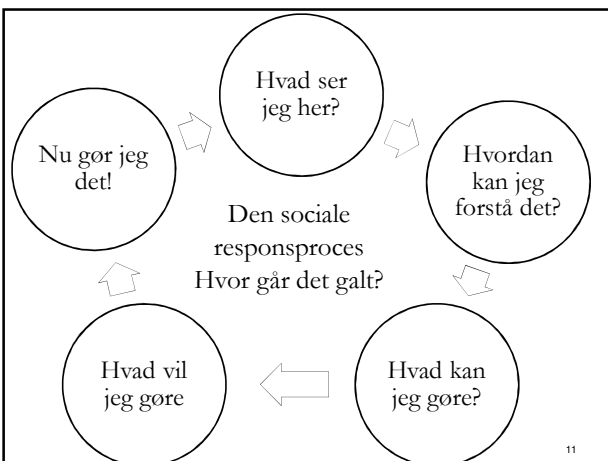
- **Medicinmodulet** (fx 3 sessioner – eller op til 8)
 1. At vurdere virkning og bivirkning
 2. At vurdere fordele og ulemper ved at tage medicin
 3. At søge informationer
- **Symptomregistreringsmodulet** (fx 7 sessioner – eller 10)
 1. At genkende tidlige advarselstegn
 2. At håndtere tidlige advarselstegn
 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 tænke 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

© kognitioner.dk

Træning af sociale færdigheder

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

43



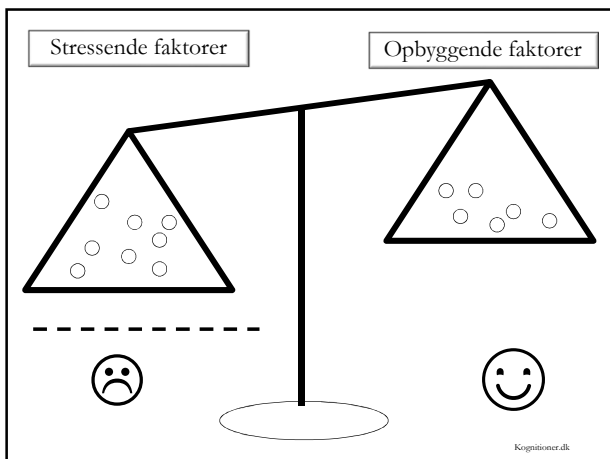
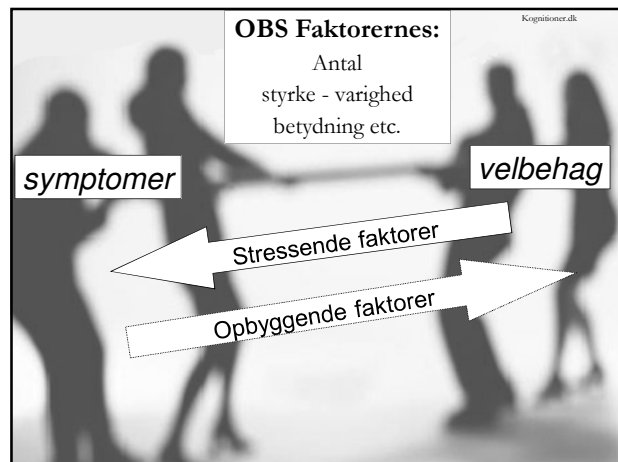
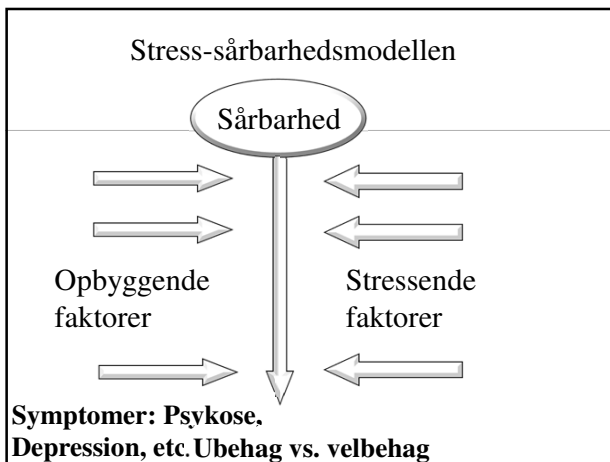
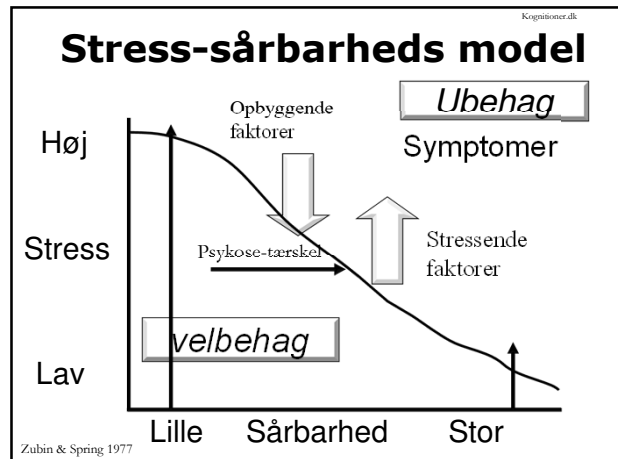
Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

1. november 2022

Faktorer der kan påvirke de sociale færdigheder negativt?

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

12.00



Fra en SFT-gruppe


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

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag
1. november 2022

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

1. november 2022

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



Stressende faktorer:
Problemløsning: Når jeg er stresset, så vil jeg forsøge at:
Opbyggende faktorer:

Kognitioner.dk - Bråbånd 2009

Hvad er jeg sårbar overfor

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

Kognitioner.dk

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

Kognitioner.dk - Bråbånd 2009

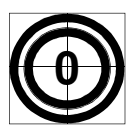
Øvelse

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

© kognitioner.dk

28

- Hvordan var det at være borger?
- Hvordan var det at være kontaktperson
- Hvad er jeres tanker ellers nu hvor I har øvet det
 - Fordele og ulemper?
 - Hvad skal man være opmærksom på?
 - Hvad kan gå galt?



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

Kognitioner.dk - Bråbånd 2009



Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

1. november 2022

Hvad er social færdighedstræning?

Træning af sociale færdigheder!

31

Definitioner

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

32

Hvorfor opstår SFT?

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

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

1972 i DK: **12.000** psykiatriske sengepladser.
2018 i DK: **2.899** psykiatriske sengepladser

Jf. Blikkenberg et al.2002, samt www.sst.dk/publ/tidsskrifter/nyetal/pdf/2006/16_06.pdf

35

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

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

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

En mere velfungerende støtte i dagligdagen

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

En mere velfungerende dagligdag

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

34

Bedre kontakter til andre

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

Bedre problemløsning ift. vanskeligheder i dagligdagen

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

Bedre koncentration og færre tankeforstyrrelser

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

35

Rigere fritid

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

Mere meningsfuld beskæftigelse

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

Øget kendskab til rettigheder og muligheder

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

36

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

1. november 2022

Individuel færdighedstræning, når:

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

37

Hvad er sociale færdigheder

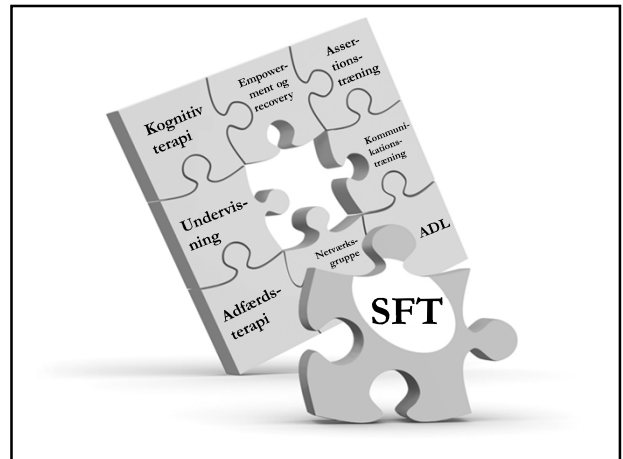
””At kunne begå sig socialt - At kunne fungere i mødet med andre. ””

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

38



13.25



Visitation

Foreløbig undersøgelse med henblik på videre behandling

Gennemgang

At underkaste et eftersyn

Visitationszoner

Lægelig sundhedskontrollerende undersøgelse

At besøge

kropsvisitere

Jomfru Marias besøg hos Elizabeth

41

Diskussion – 10 minutter

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

42

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

1. november 2022

Gruppedynamikken -De 4 vigtigste:

- Venligsindet
- Motiveret
- Mål
- Korrigerbar

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

■ Hvem skal have SFT?

- Dem der har brug for det?
- Dem der har gavn af det?

Reklame:
Politikker og erhvervsfolk
træner kommunikation.

44

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 borger 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 tilrettelægges efter
 - a. Om personens ressourcer
 - b. Om personens problemer

45

Overvejelser – visitations match ?

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

46

Visitation - Hvad vil vi gerne vide noget om?

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

Checkliste

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	✓



48

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

1. november 2022


© kognitioner.dk

Assesment over tid?

49

© kognitioner.dk

Indledning  Problemer/
ressourcer

Mål

50

© kognitioner.dk

Visitationssamtalen

- Husk emner fra deres hverdag
- ”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.

51

© kognitioner.dk


- forsat:
 - ”Det er vigtigt for os at træningen bliver relevant for dig” – vi vil nu gennemgå en checkliste 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 venligsinde en stemning som muligt
 - Husk kaffe...

52

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

53

11 : VURDERINGSSKEMAER

SKEMA 57 Sociale færdigheder, tjekliste

Skema 47 i den nye bog

Vurder 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 (midvejs)	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						

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

1. november 2022

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 stå afslappet				
At fornemme, hvordan andre mennesker har det				
At tale klart				
At bruge en passende stemmeføring				

	Dato (start)	Dato (midtvejs)	Dato (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				
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				

Oversat og bearbejdet af A.M. Fabricius, friv. efter Sheldon Rose, School of Social Work, Madison, Wis.
© Moseh, M.M. & Rosenberg, N.K. (red.): Kognitiv terapi – modeller og metoder. Hans Reitzels Forlag 2005. 14.05

© kognitioner.dk

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?

58

© kognitioner.dk

Symptomstringsmodulet (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?

59

© kognitioner.dk

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?

60

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

1. november 2022

© kognitioner.dk

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?

61

© kognitioner.dk

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**

62

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 ?

63

© kognitioner.dk

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

64

© kognitioner.dk

2. Øvelse 10 min.

- Der er forsat en deltager og en visitator. Skift roller ift. fra sidst
- Prøv at bruge skema 47

47 Sociale færdigheder, tjekliste

Vurder dig selv (v) i nedenstående situationer:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Ingen problemer	En lille sociale problematik	Helt besværlig problematik	Måske lidt problematik	Måske meget problematik	Alvorlige problemer				
Alle sociale færdigheder										
At præsentere sig selv for en fremmed på arbejdet										
At tage kontakt med kollega/medarbejder										
At møde venner, som du ikke har set i et stykke tid										
At møde venner på gaden										
At blive præsenteret for nogen til en fest										
At skulle præsentere to mennesker for hinanden (dit eget team)										
Samtale										
At have en kort samtale med en fremmed, f.eks. på en cafe eller en forsamling										
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										

65

© kognitioner.dk

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

66

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

1. november 2022

Den kognitive referenceramme

09.25

67

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”

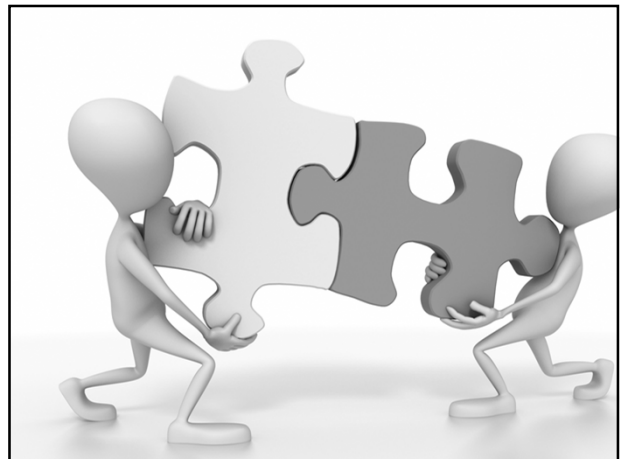
(Rosenberg & Morch 2000, p. 14)

68

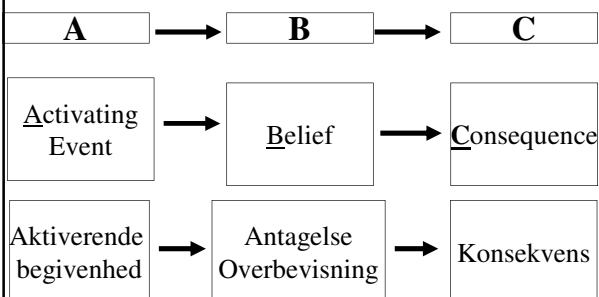
Al kognitiv arbejde vil indeholde en vekselvirkning mellem

- 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.

69



ABC



Jf. Noble 2004 71

Hvad kendetegner irrationel tænkning?

- Mangel på logik
- Valideres ikke empirisk
- Er inkonsistent med realiteterne
- Er ufleksibel og dogmatisk
- Blokere ens mål og står i vejen for at man får det godt
- Indeholder krav snarere end præferencer (MUST)
- Irrational tænkning giver irrationelle konklusioner

Jf. Pedoto 2004, Dryden & Ellis 2001 72

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

1. november 2022

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 ...

73

■ 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',

74

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.**

75

Ellis i en nøddeskal:

Dysfunktionelle overbevisning kan alt i alt koges ned til tre ting:

1. I **must** do well –
 - Jeg **skal** gøre det godt
2. You **must** treat me well
 - Andre **skal** behandle mig godt
3. The world **must** be easy
 - Verden skal være nem

Fenichel 2000

76

Beck



77

■ Skemata (kerneantagelser): Grundlæggende, ubetingede, relativt stabile og vedvarende virkelighedsopfattelser

- Jeg, andre, verden er sådan og sådan, og sådan er det bare

■ Basale antagelser: Generelle normer, holdninger, leveregler, antagelser om sammenhænge.

- 2ledet: Når jeg, andre og verden er sådan, så bør jeg, bør man, er jeg nød til... Hvis jeg gør, så sker der det at..

■ Strategier: Adfærdsmønstre ud fra basale antagelser

- Når jeg, andre og verden er sådan, så gør jeg - (som jeg plejer.)

■ Automatiske tanker:

Umiddelbare/automatiske tanker, som man forstår situationen ud fra.

78

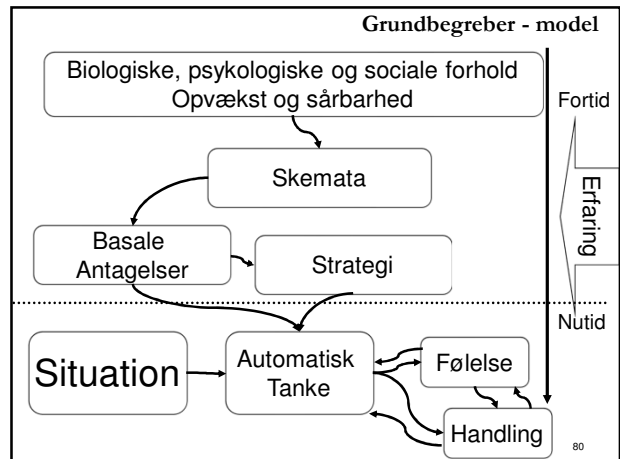
Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

1. november 2022

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

Jeffrey Young – På dansk af Susanne Vind



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

Beck, J. 2006

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

Skemata om hjælpeløshed og håbløshed

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

Negative skemata om andre - ex

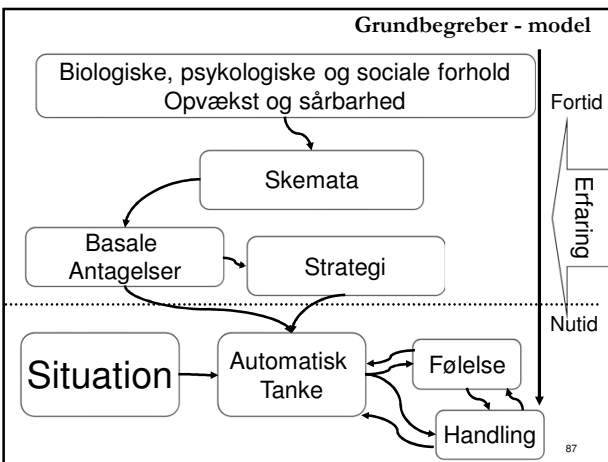
■ Andre er onde	■ Andre er uforudsigelige
■ Andre er sadister	■ Andre er egoistiske
■ Andre er modbydelige	■ Andre er fyldt med had
■ Andre ser ned på mig	■ Andre er voldelige
■ Andre er griske	■ Andre vil udnytte mig
■ Andre er tyvagtige	■ Andre vil dumpe mig
■ Andre er uforstående	■ Andre er.. (negativ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

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

1. november 2022

- 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
 - Færefuld
 - Uberegnelig
 - Etc...
 - Verden går under på fredag
- 85

- Grundbegreb - SKEMATA:**
- Fra person til person kan der være forskel på skematas:
- Komplexitet
 - Flexibilitet
 - Hastigheden i skift mellem skemata
 - Modsætningsfyldthed
 - Rigiditet
 - Dysfunktionalitet
 - Aktiverbarhed
 -
- 86



- Grundbegreb: BASALE ANTAGELSER**
- Relativt stabile og generelle normer, holdninger, leveregler og antagelser om sammenhænge og mening
 - De er betinget/afledt af skemata
 - De aktiveres i situationer, hvor man har lært sig, at de skal aktiveres
 - Man kan næsten altid ane skemata bag ved
- 88



- BASALE ANTAGELSER (2ledet)**
- Læg mærke til tre slags**
- Normer/holdninger. Man skal, bør... fordi...
Fx: Man skal spise dannet, ellers er man et svin..
 - Leveregler (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 blotter sig, så bliver man slagtet..
Hvis der kommer nogen ind med tørklæde, så hader de mig

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

1. november 2022

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



91

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



92

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.

Irene Oestrich

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.

Irene Oestrich