

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

8. november 2022

8.11
2022
kl. 9.00- 15.30

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

Allan Fohlmann – psykolog



- **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

- ### Vigtige arbejdsmetoder
- Runden
 - Årsagsanalyser
 - Brainstorm
 - Problemløsning
 - Omstrukturering af tanker
 - Situationsøvelser
 - Hjemmetræning
 - Diskussioner

- © kognitioner.dk
- ### Opbygning af en SFT-session
- Runde
 - Hjemmeøvelse fra sidst
 - Oplæg/undervisning
 - Deltagererfaring med temaet inddrages.
 - Situationsøvelse - rollespil
 - Problemløsning: Problemstilling til problemløsning, eller andre modeller
 - Ny hjemmeøvelse
 - Afslutning
- 5

© kognitioner.dk

Træning af sociale færdigheder

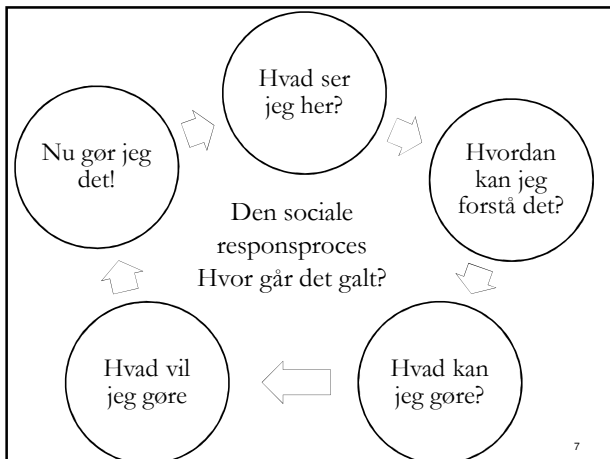
Nonverbale færdigheder	Grundlæggende verbale færdigheder
Samtale færdigheder	Selvbeskyttende færdigheder
Kognitive færdigheder	Følelsesmæssige færdigheder

43

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

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

8. november 2022



- Overordnet mål for visitation
- At give informationer om hvad social færdighedstræning er
 - Hvad der er mulige komponenter eller moduler
 - Hvad der kan trænes i social færdighedstræning
 - Hvad andre har haft gavn af
 - At finde ud af om denne borger har gavn af social færdighedstræning, enten
 - Individuelt
 - I gruppe
 - Skabe alliance om formål og arbejdsmetoder
 - Blive enige om mål
 - Blive enige om regler
 - Få informationer der kan tilrettelægge efter
 - Om personens ressourcer
 - Om personens problemer
- Træn evt. de tre visitations-øvelser

- © 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
- 9

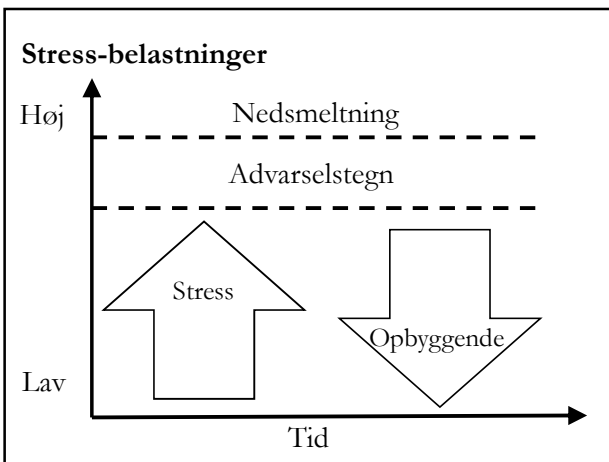
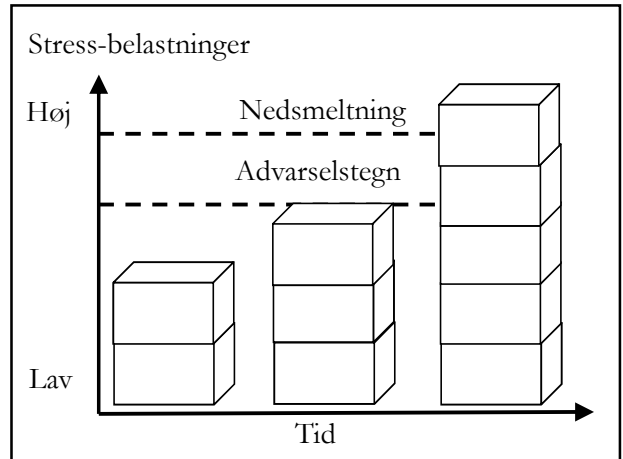
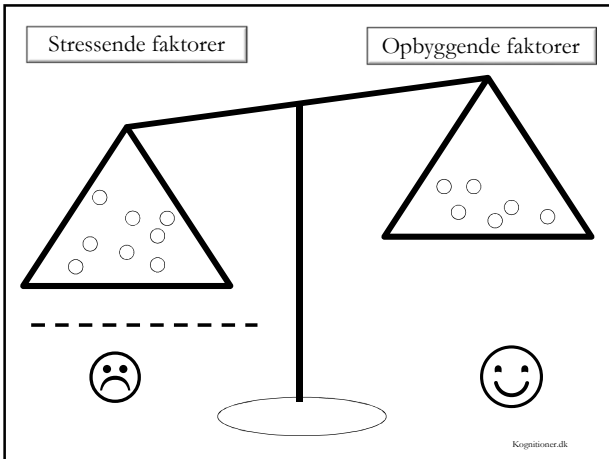
- © kognitioner.dk
- ### 2. Øvelse 10 min.
- Der er forsat en deltager og en visitator. Skift roller ift. fra sidst
 - Prøv at bruge skema 47
- 47 Sociale færdigheder, tjekliste
- Vurder dig selv (1-10) i nævnte situationer:
- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Ingen problemer | | | | | | | | | | |
| Et lille ubehag | | | | | | | | | | |
| Helt besværlig | | | | | | | | | | |
| Markant problem | | | | | | | | | | |
| Absolutt problem | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
- At møde mennesker**
- | | Dato (start) | Dato (afsluttet) | Dato (start) |
|--|--------------|------------------|--------------|
| At præsentere sig selv for en fremmed på arbejde | | | |
| At tage kontakt med kolleger/mødtelevende | | | |
| At møde venner, som du ikke har set et stykke tid | | | |
| At møde venner på gaden | | | |
| At blive præsenteret for nogen (i en fest) | | | |
| At skulle præsentere to mennesker for hinanden (i dit eget hjem) | | | |
- Selskab**
- | | Dato (start) | Dato (afsluttet) | Dato (start) |
|---|--------------|------------------|--------------|
| At have en kort samtale med en fremmed, f.eks. på en cafe eller i en forretning | | | |
| At deltage i en samtale med din ven | | | |
| At deltage i en samtale med din kollega | | | |
| At deltage i en samtale med to mennesker | | | |
| At have en kort samtale med en ven | | | |
- 10

- © 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
- 11

- ### 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 gruppe-regler og give os lov til at sætte rammer, der tager hensyn til alle i gruppen

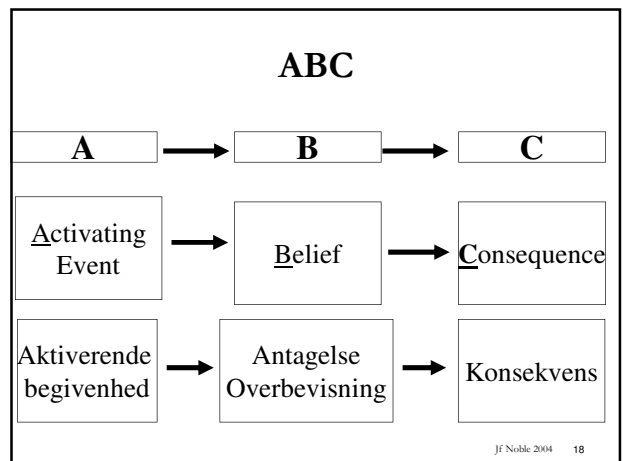
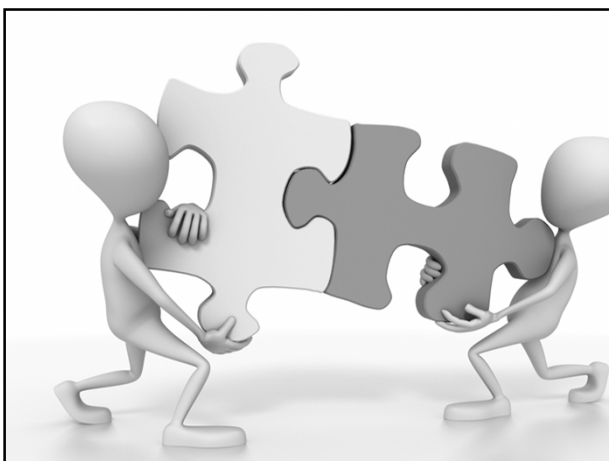
Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

8. november 2022



**Den kognitive
referenceramme**

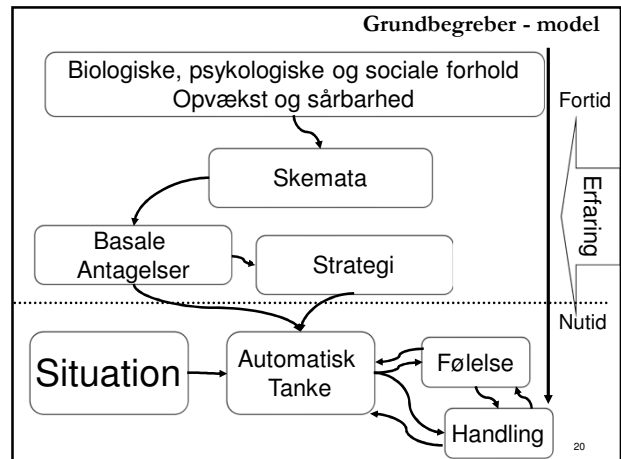
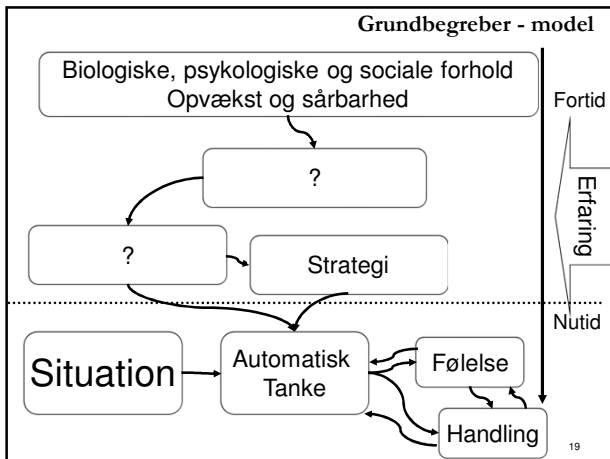
09.25 16



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

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

8. november 2022



BASALE ANTAGELSER (2ledet)

Læg mærke til tre slags

- Normer/holdninger. Man skal, bør... fordi...
Fx: Man skal spise dannet, ellers er man et svin..
- Levere regler (livsfælder?). Jeg må gøre.. fordi...
Fx: Jeg må blive hjemme, fordi de ellers vil grine af mig.
- Antagelser om sammenhænge/Formodninger hvis... så... - hvis der sker dette, så sker det også at...
Fx: hvis man blottes sig, så bliver man slagtet..
Hvis der kommer nogen ind med tørklæde, så hader de mig

Normer og holdninger - ex

Man skal, man bør... fordi...

- Det er forfærdelig hvis man ikke er perfekt, underholdende nok, kan tale flydende med de andre allerede første gang man ser dem, etc.
- Man skal ikke indlade sig med andre, fordi ellers er man en tøjte
- Man skal på universitetet ellers er man et nul
- Bemærk: Vedvarende og overdrevet brug af bør, burde, må. Man skal opnå, man bør gøre. Andre bør, skal gøre, må... Der må ske det, at..., der bør ske det at ...

-11.14

23

Leveregler - ex

jeg må gøre, skal gøre... fordi...

- Jeg må gøre det perfekt, ellers er jeg en fiasko
- Jeg skal altid gøre mit bedste, eller går det galt
- Jeg skal lade andre deres vilje, for ellers forlader de mig, eller fordi de er klogere end mig
- Jeg må hellere sige at jeg ikke ved det, end sige noget forkert, for ellers finder folk ud af jeg er dum
- Jeg må hellere melde mig syg, end vise at jeg har en dårlig dag.

24

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

8. november 2022

Formodninger - ex

hvis... så...

- Hvis de finder ud af hvordan jeg er, griner de, går de, slår de mig etc
- Hvis jeg siger noget dumt, så hader de mig, ringeagter de mig, forlader mig, tænker at jeg bare er gennemdum etc.
- Hvis jeg taler med andre, så vil de kun tænke på at jeg nok er syg
- Hvis jeg er flink, så vil de udnytte mig.

-11.18

25

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.

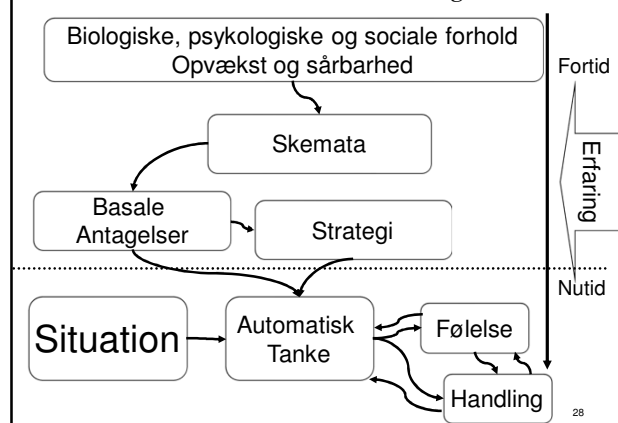
Irene Oestrich

Det er svært at hade nogen, når man kender deres historie

Asbjørn Bram Barritt 2022 og Svend Brinkmann
efter citat af Ocean Vuong

29

Grundbegreber - model



28

Strategi

**Det man gør
Adfærdsmønstre
Vaner**

**Til BASALE ANTAGELSER
knytter sig bestemte
STRATEGIER.**

Antagelse: Hvis jeg låner penge ud, bliver jeg udnyttet

Strategi: Joakim von And - strategi

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

Strategi: Facade, distance til andre

30

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

8. november 2022

Til BASALE ANTAGELSER
knytter sig bestemte
STRATEGIER.

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

Strategi: Isolation og undgåelse

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

Strategi: Afhængighed og underkastelse

31

Hvad tænker I?

Kan I give eksempler på strategier

- Antagelser
- Erfaring
- Antagelser
- Erfaring

Strategi

32

Strategier - Overudviklede vs. Underudviklede

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

Se Rosenberg & Mørch 2005

Etc...etc...

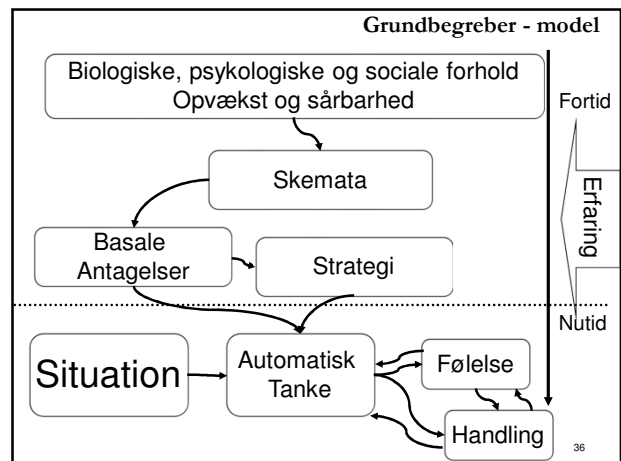
33

Øvelse

Én af jer vil nu blive udpeget:

Forklar de 5 principper i kognitiv terapi

34



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

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

8. november 2022

Grundbegreb – AUTOMATISKE TANKER

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

37

Følelser og overlevelse

I uskoven skal man ikke tænke over sabeltigerens egenart og beskaffenhed

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

38



Eksempler på automatiske tanker og sammenhæng med følelser

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

Jf. Beck, J. 2006 40

Grundbegreb – ALTERNATIVE TANKER

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

41

Grundbegreb – ALTERNATIVE TANKER

N.A.T

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

A.T

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

42

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

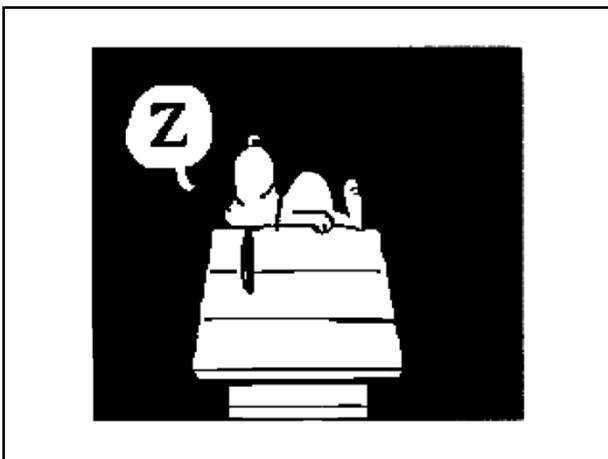
8. november 2022



Skemata og basale antagelser??

Forslag til alternative tanker??

45



Judith Beck – at illustrere og forklarer skemata

Skemata:
Jeg er en taber

I psyken kan der være en kerneantagelse, der fylder og definerer, hvad man lægger mærke til

Judith Beck 2005

48

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

8. november 2022

Det er vigtigt at forsøge at åbne op for at vurdere alle beviser...

”Beviser for at skemata er rigtig?”

- Buschaufføren så træt på mig
- Ville gerne i kirke – kom ikke afsted
- Mit værelse roder
- Bankkontoen er blevet overtrukket

”Modbeviser som jeg rigtig tror på og lægger mærke til”

- Jeg fik lavet aftale med banken
- Mine børn giver mig et knus
- Jeg fik ros af min ven

Judith Beck 2005

Angst-brøken..

Sandsynlighed for at det går galt?	×	Farlighed Hvor galt vil det gå?
<hr/>		
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 50

Gæt et skemata, en antagelse og en strategi..

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

Grundbegreber

- **Skemata (Kerneantagelser):**
 - Grundlæggende, ubetingede, relativt stabile og vedvarende virkelighedsopfattelser om hvem og hvordan man er, om hvem og hvordan andre er og om hvordan virkeligheden er skruet sammen
- **Basale antagelser**
 - Relativt stabile og generelle normer, holdninger, leveregler og antagelser om sammenhænge og mening
- **Strategi**
 - Adfærdsmønster, interpersonelle interaktioner, der knytter sig til antagelser og personlighedstræk – det personen gør!
- **Automatiske tanker**
 - Umiddelbare, ureflekterede, konkrete, situationsbundne betingede tanker
- **Alternative tanker**
 - En bevist og valgt indsats med grund i funktionelle basale antagelser som aktiveres i situationer, hvor man forsøger at se om psyken løber af sted med en og forsøger et alternativ 52

Øvelse

- Du er kognitiv pædagog – din sidemand er en kvik, venligsindet **ny** kollega (eller borger), der ikke kender de kognitive begreber. Den nye stiller forståelsesspørgsmål.
- Forklar som terapeut din sidemand hvad
 - skemata er, kom med et par eksempler – skift dernæst rolle
 - basale antagelser er, kom med et par eksempler – skift rolle
 - strategier er, kom med et par eksempler – skift rolle
 - negative automatiske tanker er: eksempler – skift rolle
 - alternative tanker er – skift rolle

Når jeg råber skift – så skifter I...

Man kan bearbejde både

- Tanker
- Adfærd
- Krop

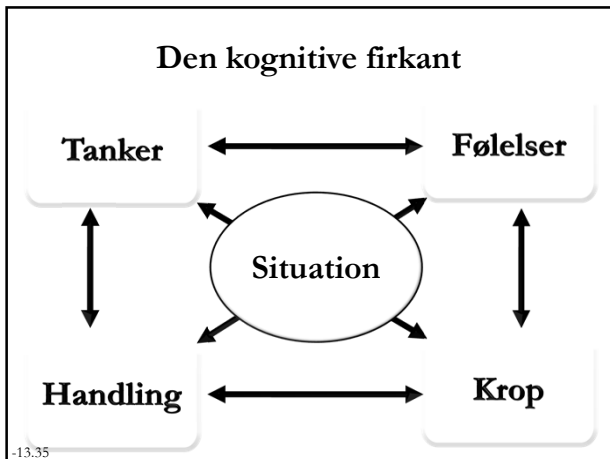
Der kan primært derigennem ske ændringer i ens følelser overfor omverdenen

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

54

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

8. november 2022



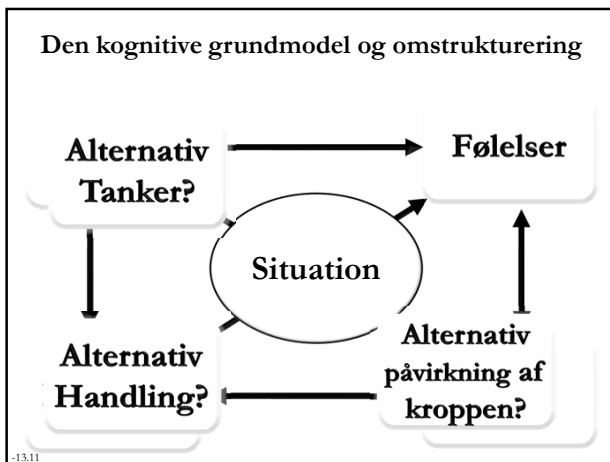
Negative automatiske tanker

Man kan arbejde med at identificere negative automatiske tanker

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

f

56



Carpe diem - fang tanken, handlingen, problemet og mulighederne

© kognitioner.dk

3 x C	FUK
■ Catch it	■ Fang det
■ Check it	■ Undersøg det
■ (Change it)	■ (Korriger det)

58

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

© kognitioner.dk

3 x C	FUN
■ Catch it	■ Fang det
■ Check it	■ Undersøg det
■ Celebrate it	■ Nyd det

59

Vigtigt i SFT ift. det kognitive...

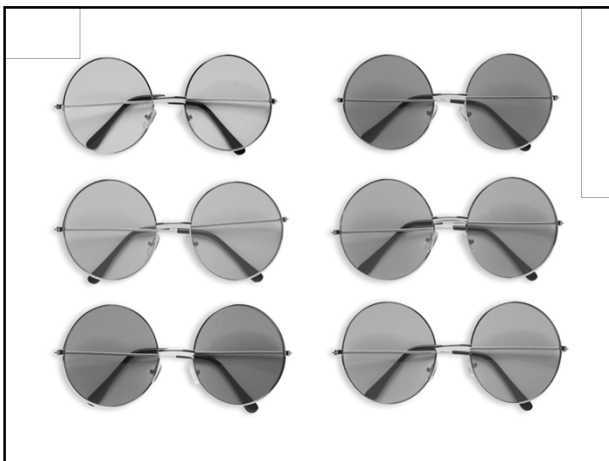
- Når de nævner en hændelse...

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

60

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

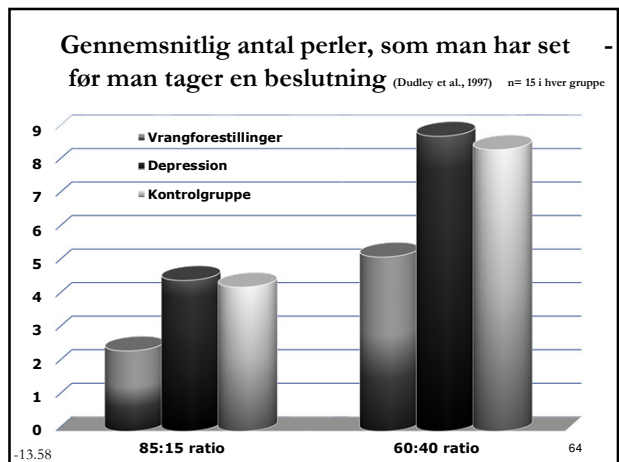
8. november 2022



2 glas med perler af forskellig farve. 85:15 ratio
 Man ved ikke hvilket glas man trækker fra.

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

Brabban 2009



- Forvrængninger i tænkningen - Beck**
- Selektiv abstraktion – at abstrahere ud fra en lille del
 - Overgeneralisering – sådan er det **ALTID**
 - Alt eller intet-tænkning – Dikotomisering – sort/hvidtænkning
 - Devaluere det positive – og fokus på det negative
 - Jumping to conclusions - Arbitrær slutning – tilfældig og fejlagtig følgeslutning – når de ikke har ringet i dag er det fordi de ikke vil have med mig at gøre..
 - Tankelæsning – vide hvad andre tænker, uden særlig meget bevis
 - Spåkoneri – de vil altid tænke..
 - Forstørrelse og forminskning – hvad er proportionerne?
- Derubeis, Tang & Beck 2001. p. 353

- Emotionel ræsonnering – at tro noget er sandt ved at det føles rigtigt - Jeg er bange, så derfor må der være fare på færde?
 - Stempling – at stemple handlinger som egenskab – fx jeg gjorder = jeg er en idiot (+ derefter indordne data efter dette)
 - Upassende bebrejdelse – skælde i ud i bagklogskabens ulidelige klare lys, ignorere formildende omstændigheder eller fx andres eller omstændighedernes andel.
 - Personalisering – Det handler om mig, det der sker
 - Brug af burde, skulle-statsments – i stedet for at se på præferencer og fornuft
 - Katastrofetænkning – jeg er angst og falder nok død om.. “Hvis chaufføren ser vred ud køre han mig nok i grøften ”
- Derubeis, Tang & Beck 2001. p. 353

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

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

8. november 2022

Hvilken forvrængninger møder I ofte?

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

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 din højre hånd og tegn tallet 6 i luften

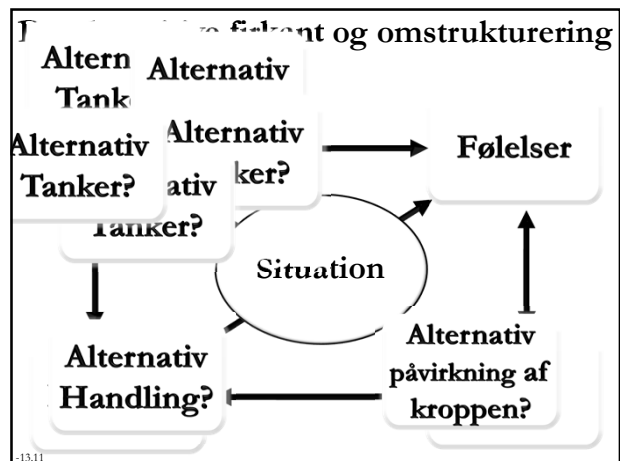
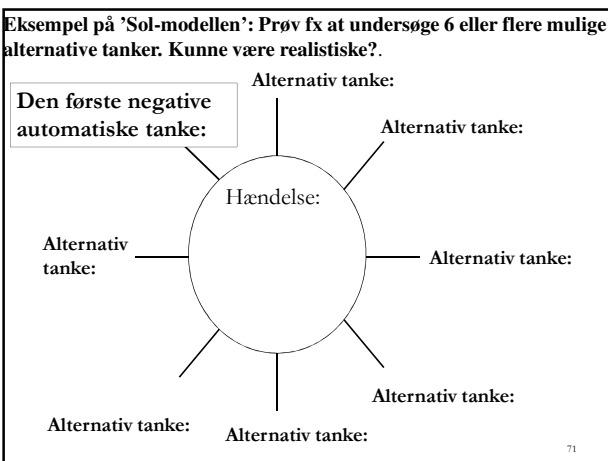
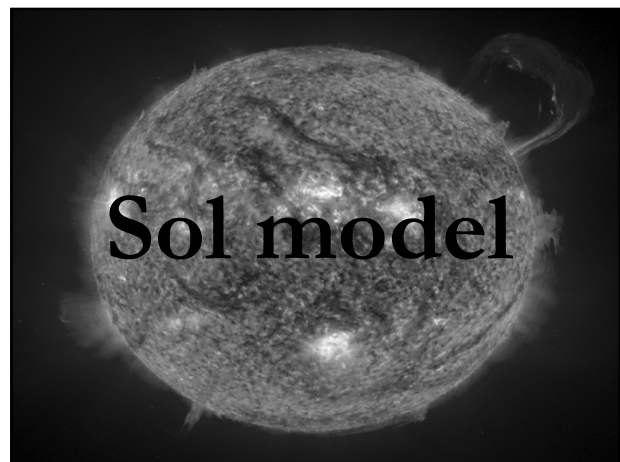
Sindsro-Bønnen

- 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.

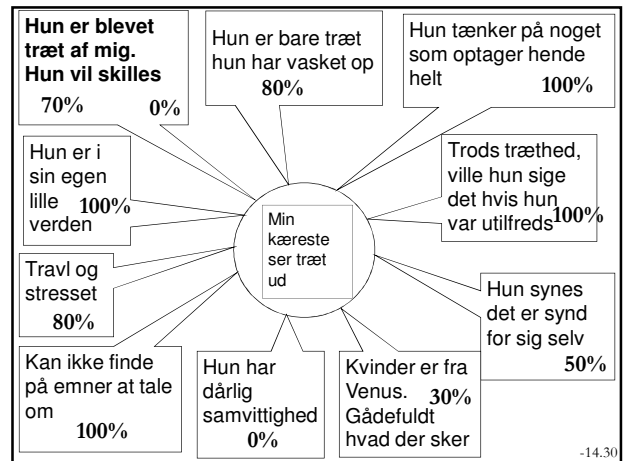
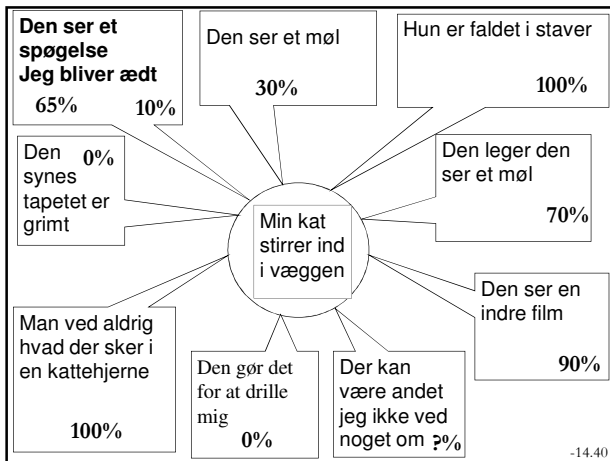
Reinhold Niebuhr, tysk/amerikansk præst (1892-1971)



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

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

8. november 2022



Øvelse – 20 minutter

- Sid 2 sammen.
- 1 er Kp og 1 er borger
- Borgeren 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)
- Kp spørger til hvor overbevisende tanken er og forsøger dernæst at få vedkommende til at komme med alternative tanker
- Kp forslå andre mulige alternative tanker.
- Borgeren gennemgår hvor overbevisende tankerne er
- Det kan diskuteres hvordan man finder ud af mere om det... hvad næste trin kunne være..

75

