

9.11
2022
kl. 9.00- 15.30

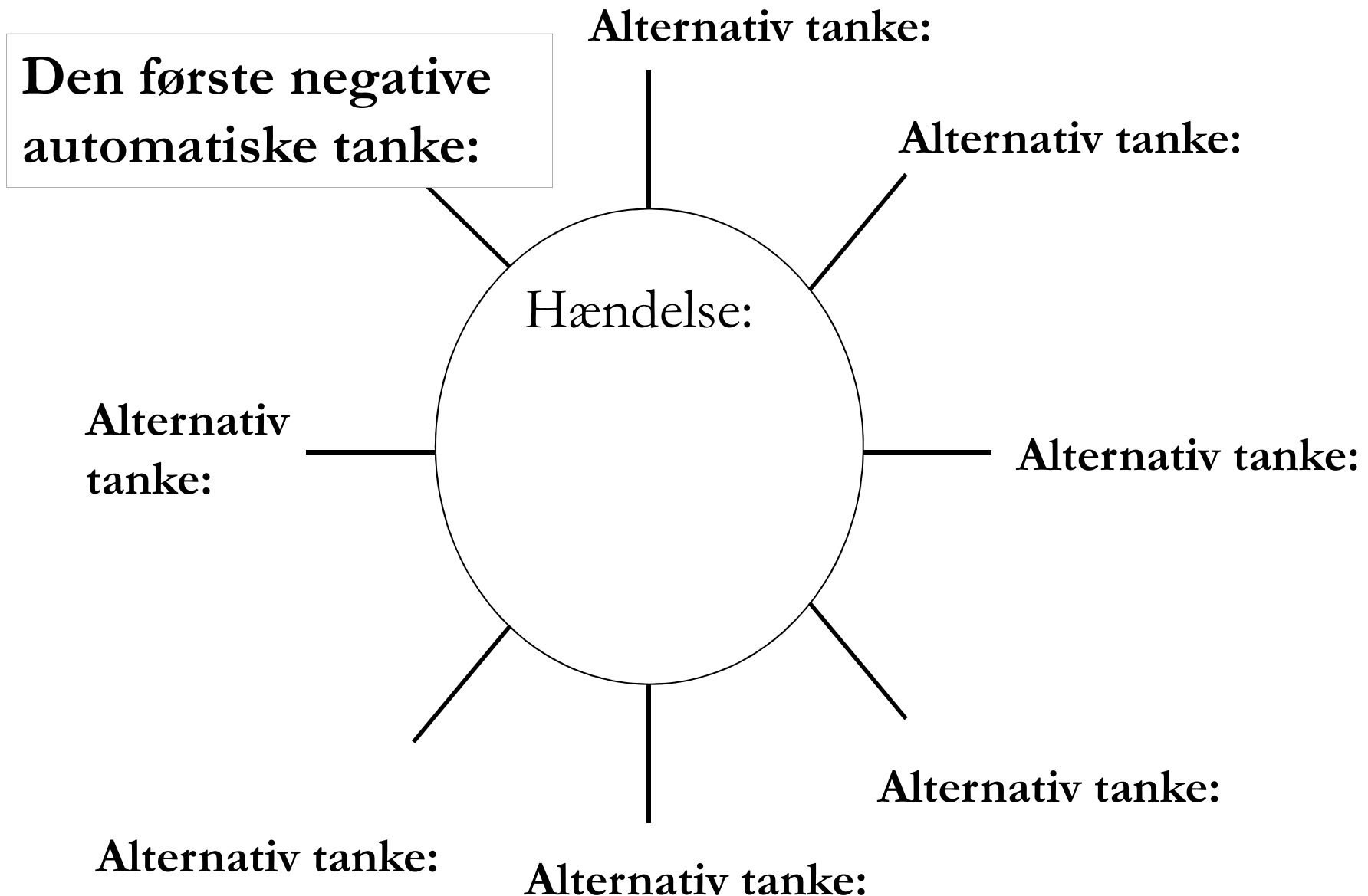
Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

Allan Fohlmann – psykolog



Opsamling
fra i går?

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



Ønsker

- Får rammesat SFT
- Blive klogere på SFT
- Få meget teori
- Hvordan bruger vi det i skjul/uformelt
- Hvad kalder vi SFT (jf. det useksede?) Hvordan omformulere man medicinmodul og symptom-mestirngsmodul til samarbejdspartnere
- Værktøj til
 - At gå nemmere til borgerne
 - Refleksion
 - Borgere der klapper i
 - Autisme/ADHD/psykisk sårbare
- Få gode eksempler
- SFT i grupper og SFT individuelt
- Gerne øvelser
 - At blive kastet for løverne 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 realplay
 - Sokratisk dialog

- 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

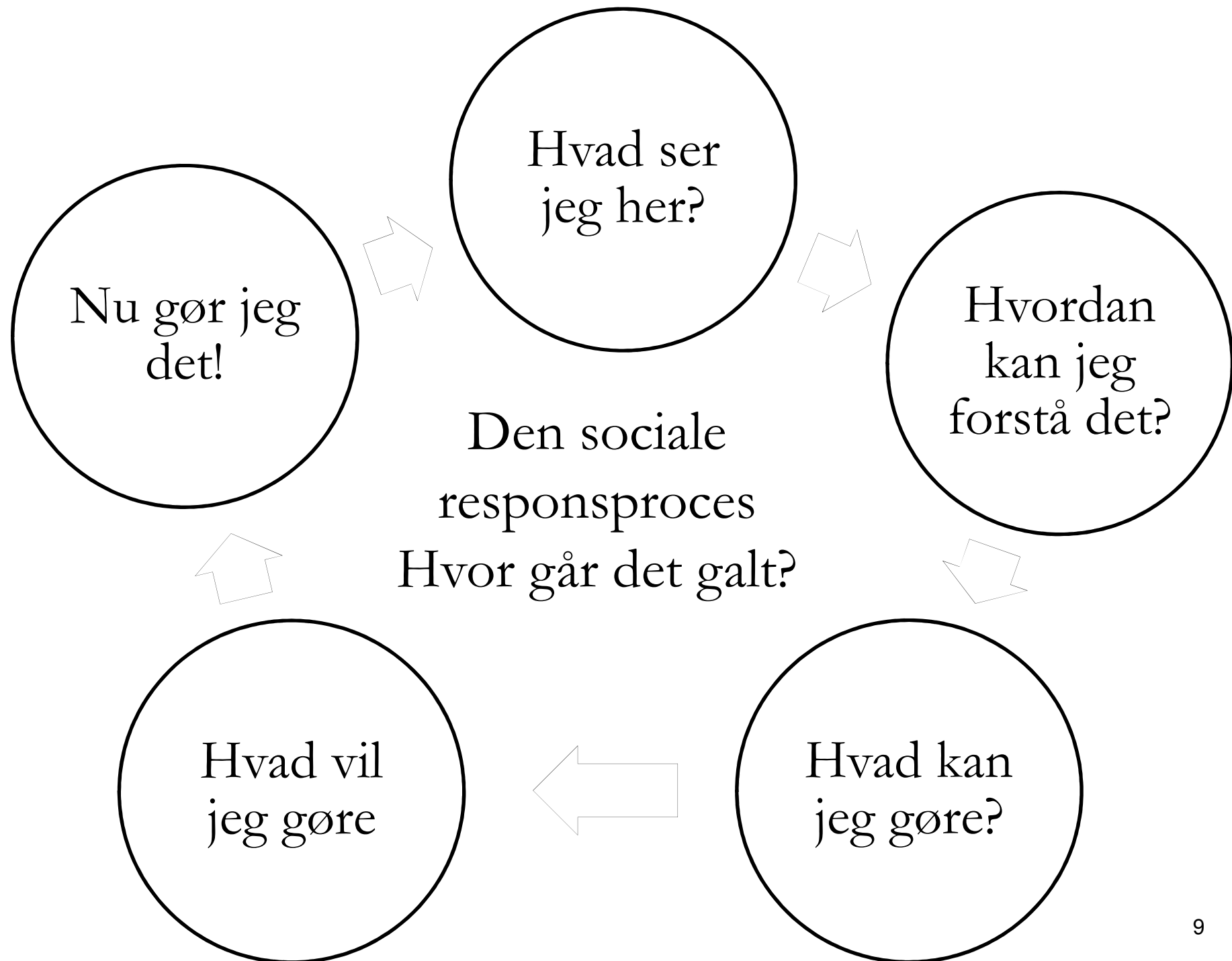
- Runden
- Årsagsanalyser
- Brainstorm
- Problemløsning
- Omstrukturering af tanker
- Situationsøvelser
- Hjemmetræning
- Diskussioner

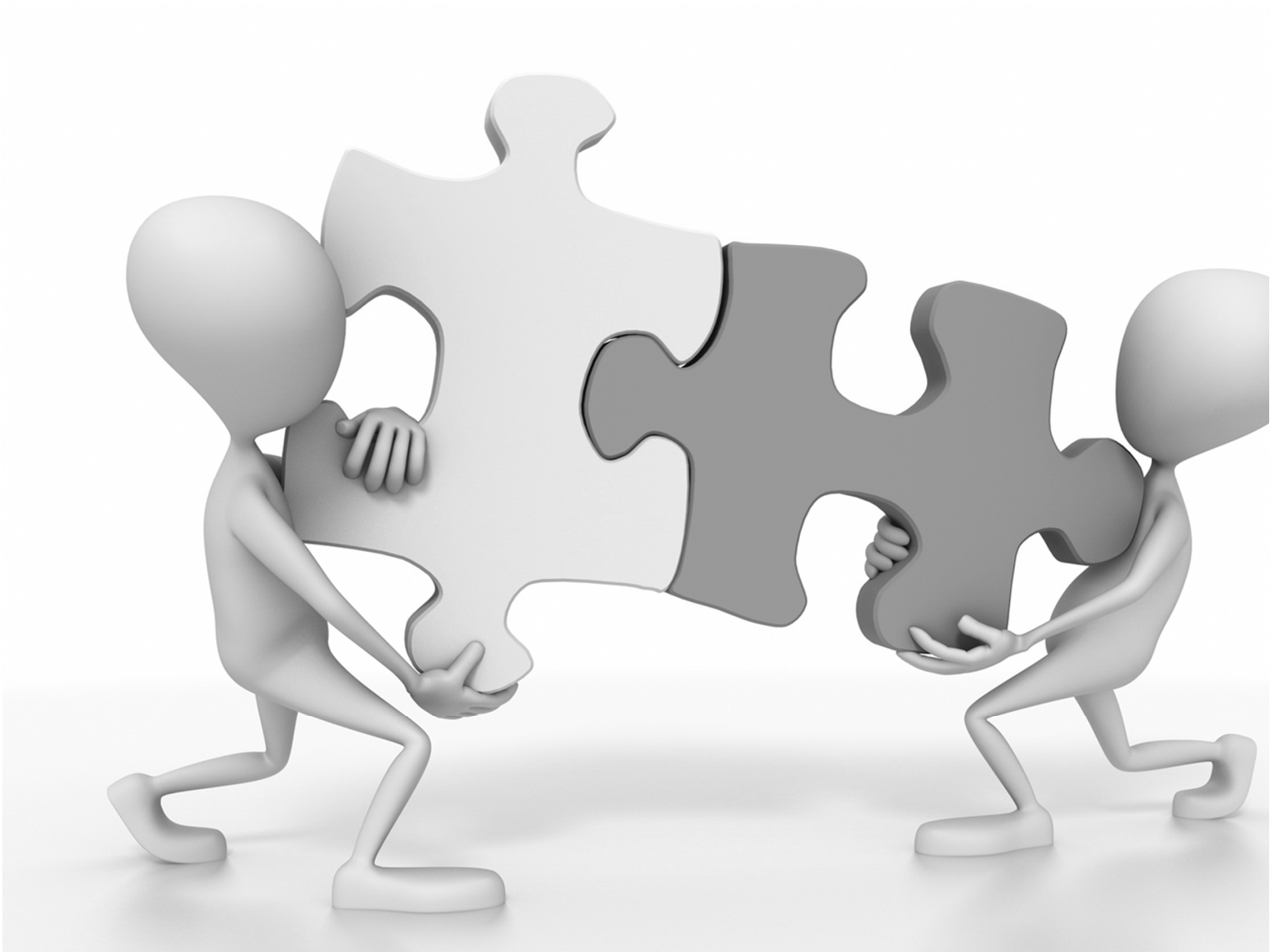
Opbygning af en SFT-session

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

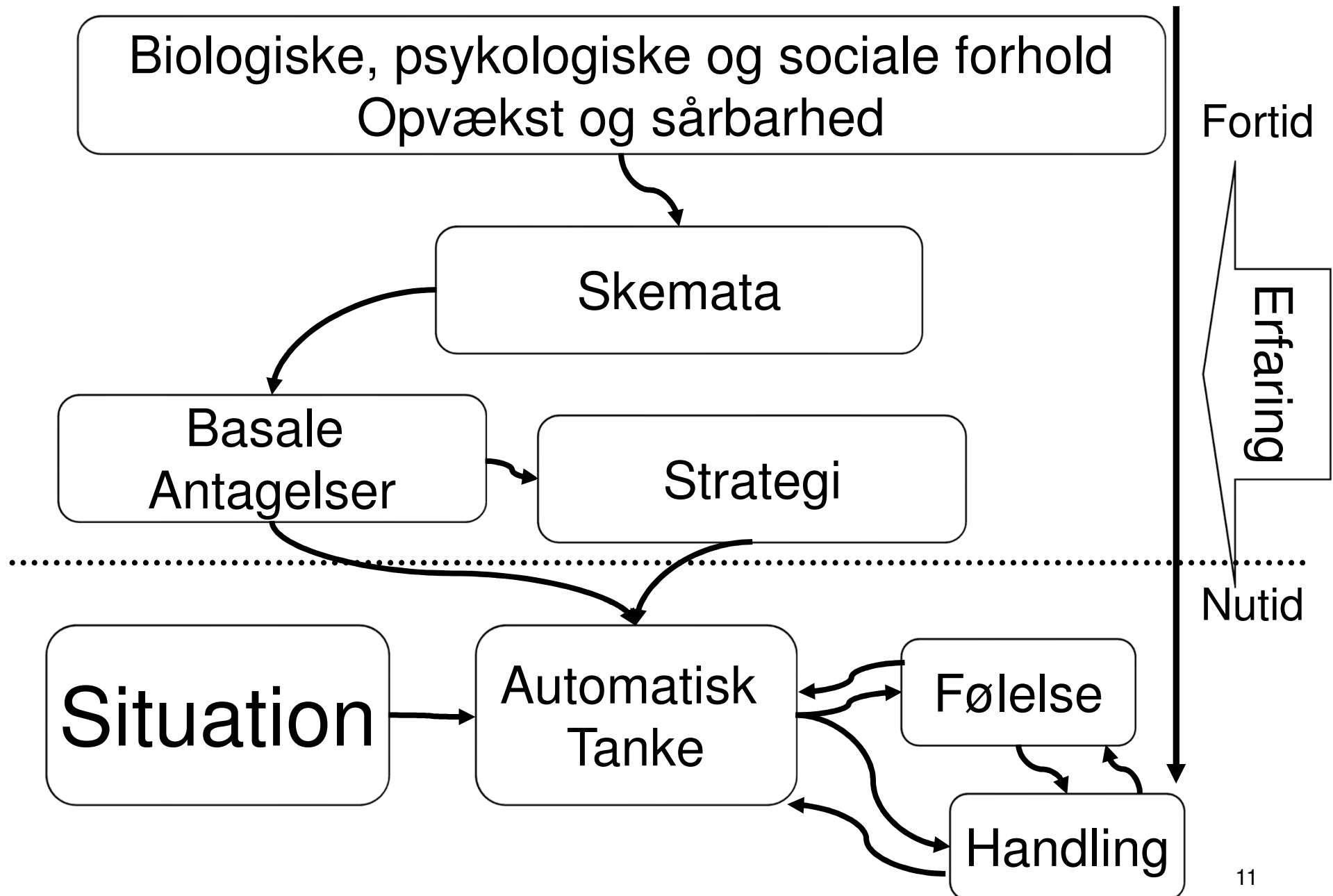
Træning af sociale færdigheder

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

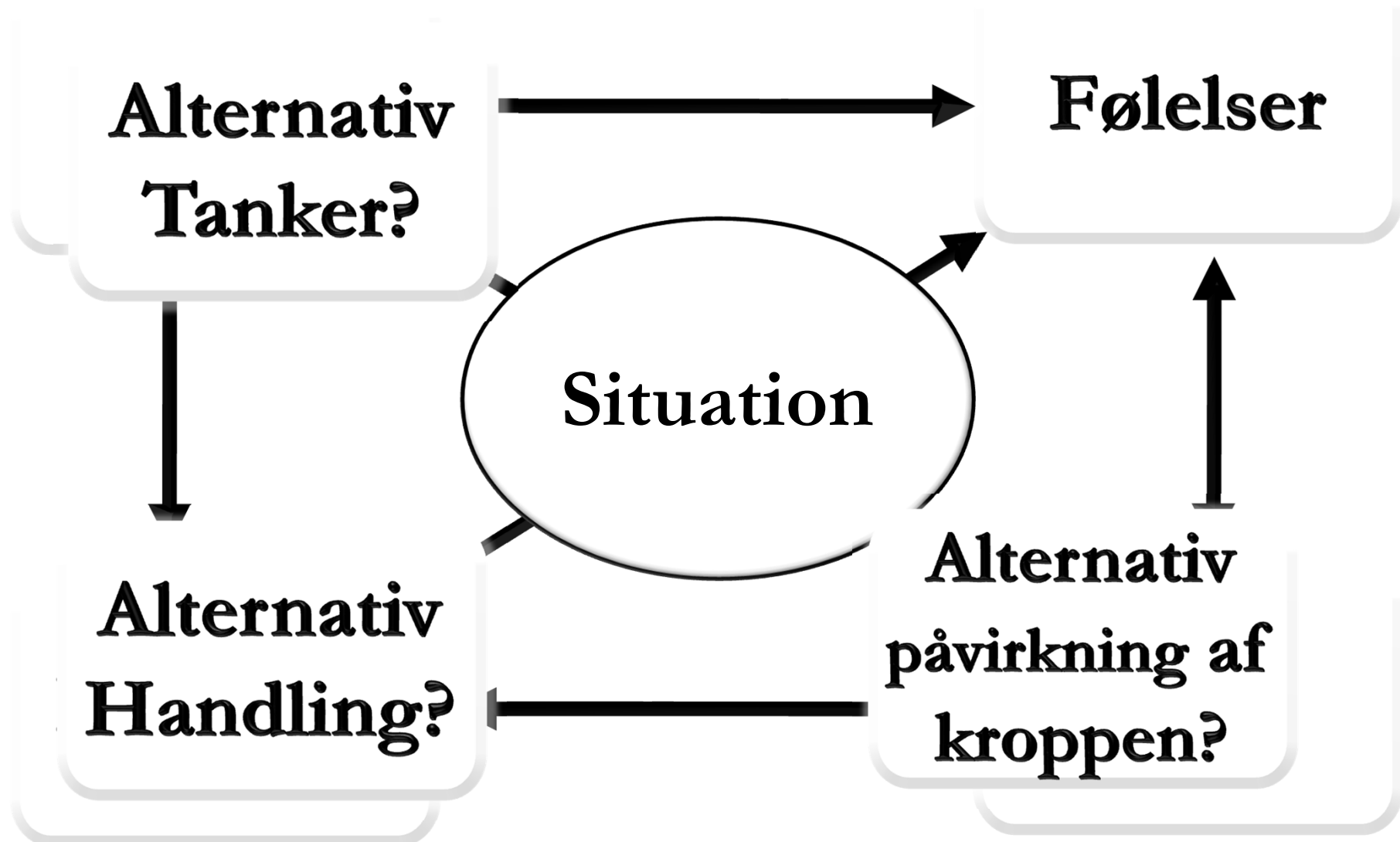




Grundbegreber - model



Den kognitive grundmodel og omstrukturering



Carpe diem - fang tanken, handlingen, problemet og mulighederne

3 x C

- Catch it
- Check it
- (Change it)

FUK

- Fang det
- Undersøg det
- (Korriger det)

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

3 x C

- Catch it
- Check it
- Celebrate it

FUN

- Fang det
- Undersøg det
- Nyd det

■ 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 spørger om der her er en negativ automatisk tanke /handling og hvad en alternativ tanke/handling kunne være
3. Vi kan spørger om der her er en leveregel, om det ligner noget de ellers kender, om er noget typisk ved det
4. Vi kan lærer 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?

Judith Becks 10 principper

Principper for kognitiv behandling

1. Problemer formuleres løbende af patienterne i kognitive termer
2. Der skal være en arbejdsalliance
3. Samarbejde og aktiv deltagelse vægtes
4. Arbejdet er målrettet og problemfokuseret
5. Der fokuseres først på nutiden

6. Arbejdet er undervisende og søger at patienterne lærer at blive deres egen terapeut, mhp. forebyggelse af tilbagefald
7. Man søger at gøre terapien tidsbegrænset
8. Der arbejdes med fast struktur i sessionerne
9. Patienterne lærer at identificere, evaluere og forholde sig til uhensigtsmæssige antagelser
10. Der bruges en række teknikker..

ALT i alt - Husk

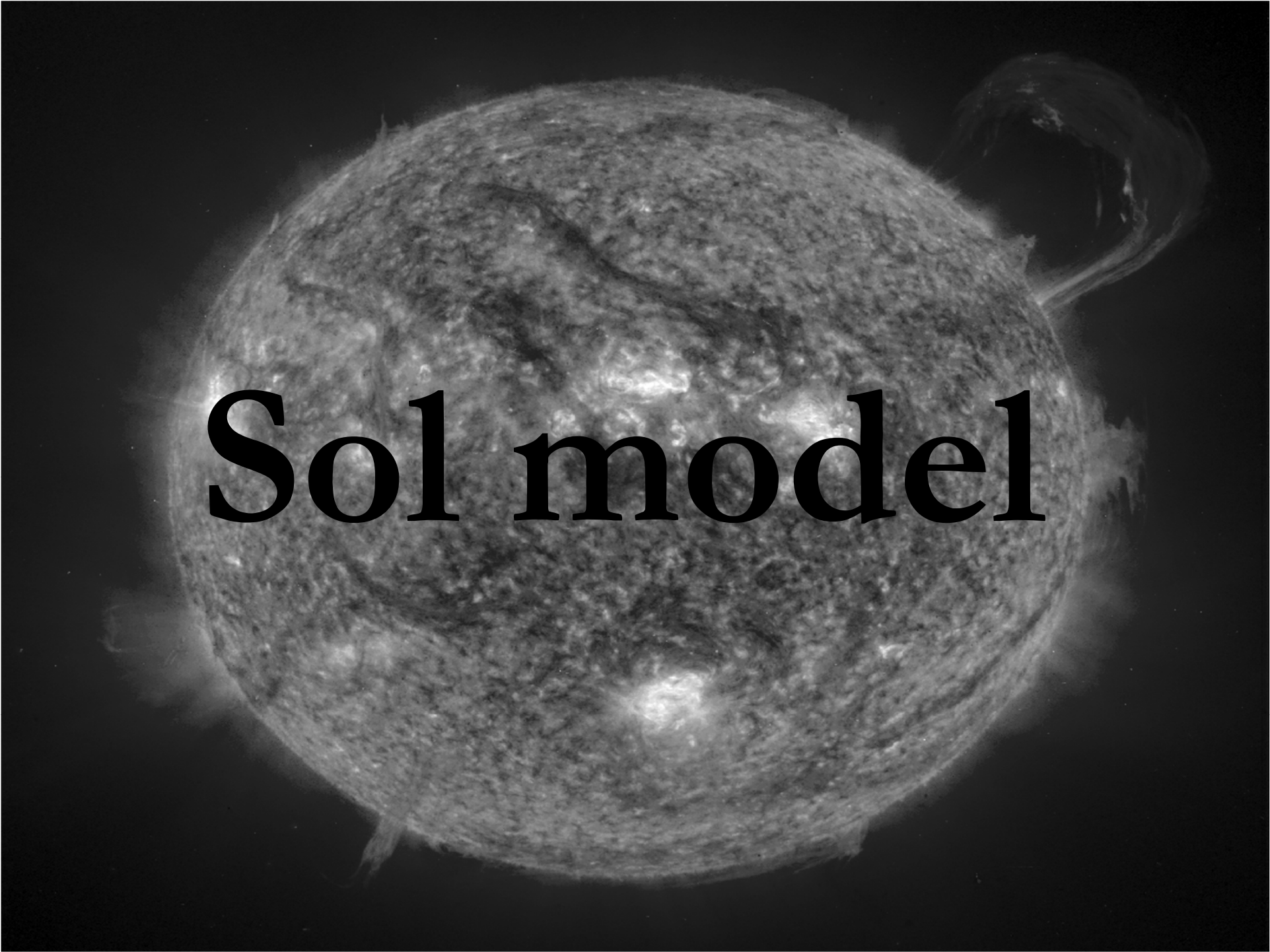
Normalisering

positiv reforcering

(validere og anerkende)

og

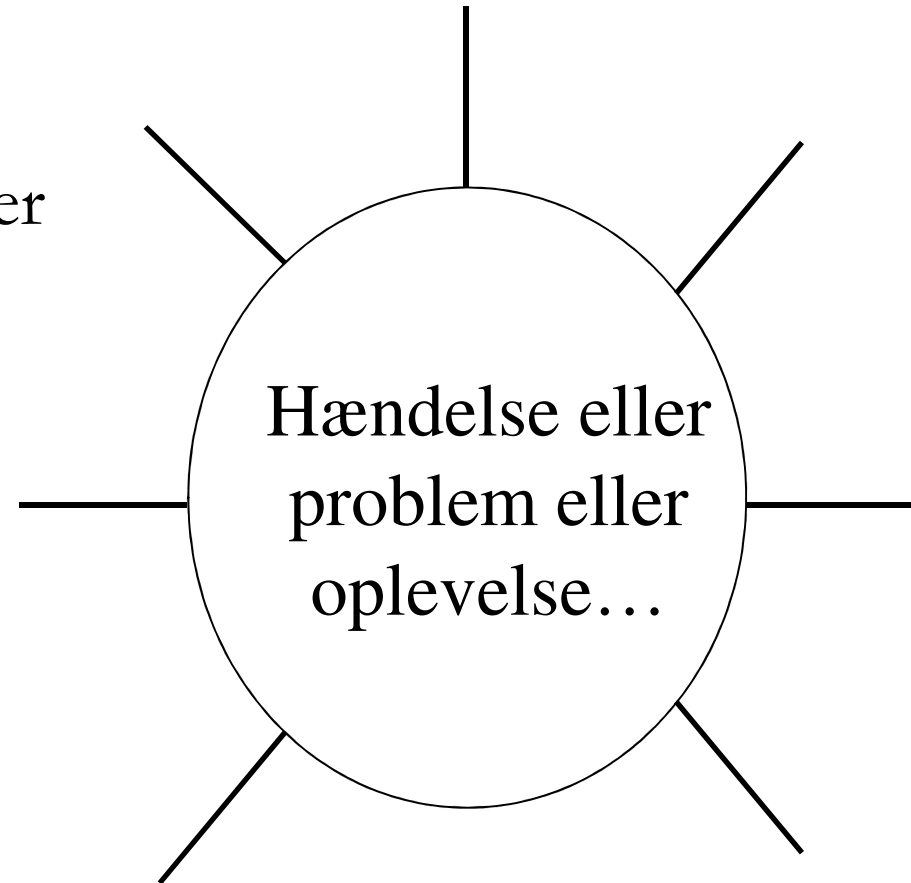
træne det relevante

A black and white photograph of the Sun, showing its textured surface with various solar features like sunspots and solar flares. The text "Sol model" is superimposed in the center in a large, black, serif font. The background is a solid black space.

Sol model

Mange sole...

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



**Han er et svin.
Han skulle bare
pandes ned.
Vrede+impulser**

Han er selv ked af
det og lægger kun
mærke til sig selv

Han har svært ved at
lægge mærke til
andre

?

Han er bange
for at sætte mig
i gang med at
græde

Han lytter
ikke til mig
og jeg er
ked af det

?

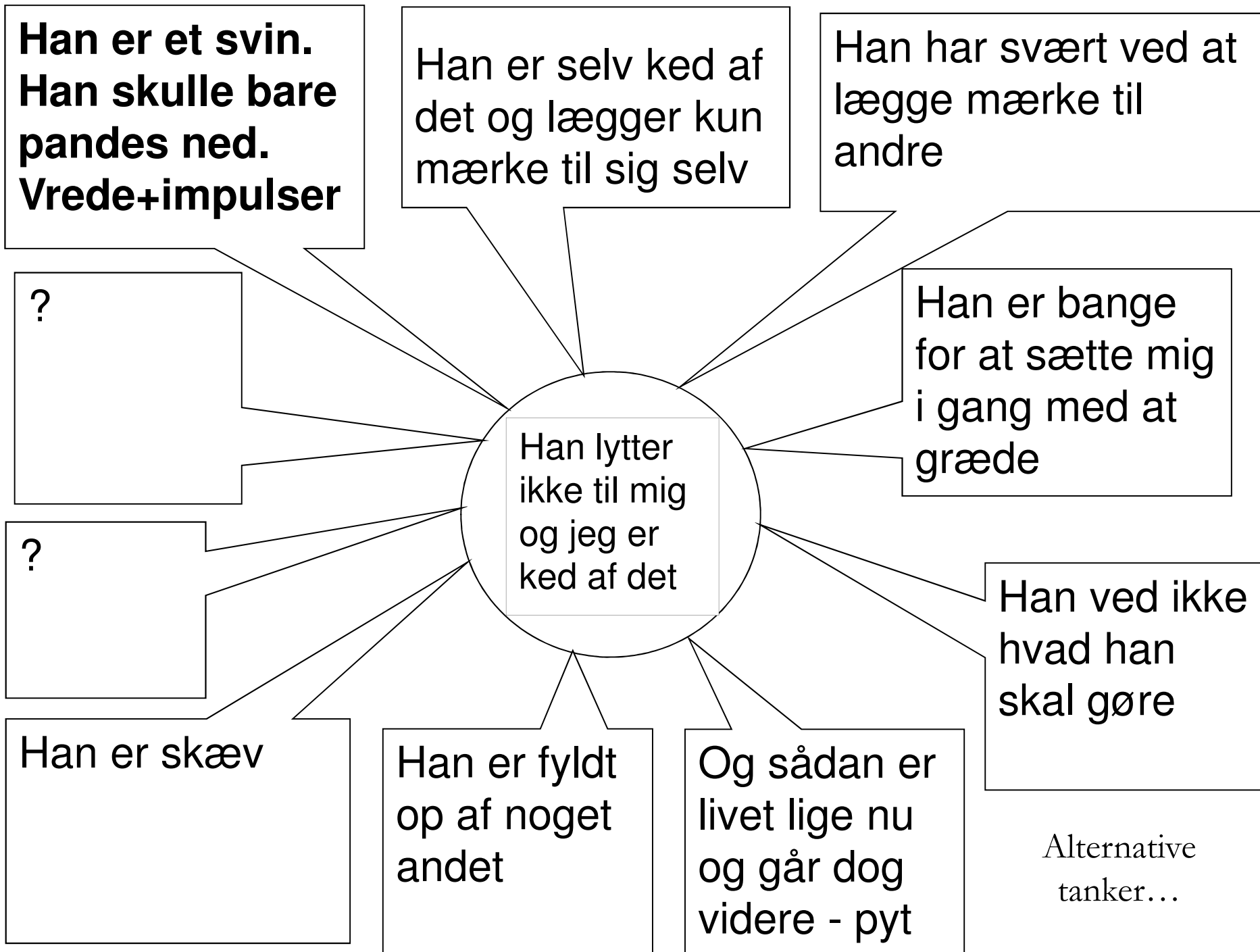
Han ved ikke
hvad han
skal gøre

Han er skæv

Han er fyldt
op af noget
andet

Og sådan er
livet lige nu
og går dog
videre - pyt

Alternative
tanker...



**Han er et svin.
Han skulle bare
pandes ned.
Vrede+impulser**

Jeg kan sige at jeg
er ked af det og
gerne vil lyttes til

Jeg kan sige hvad det
betyder, hvis han lytter
og hvad det gør ved mig

Jeg kan
berolige
mig selv
med andet

Jeg kan finde
en anden der
vil lytte

Tag et
karbad

Han lytter
ikke til mig
og jeg er
ked af det

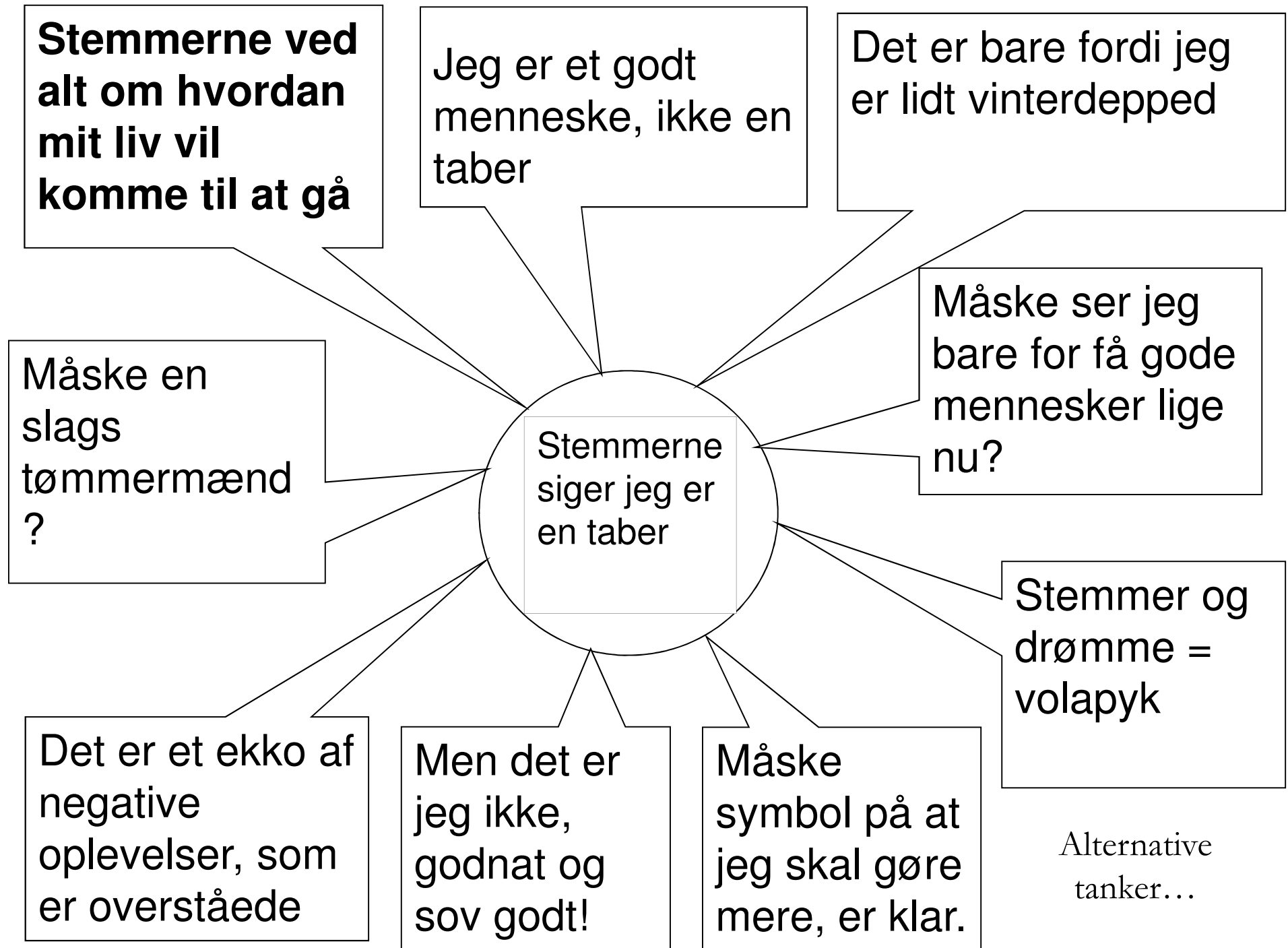
Han kan vel
lærer det. Fx
ved SFT

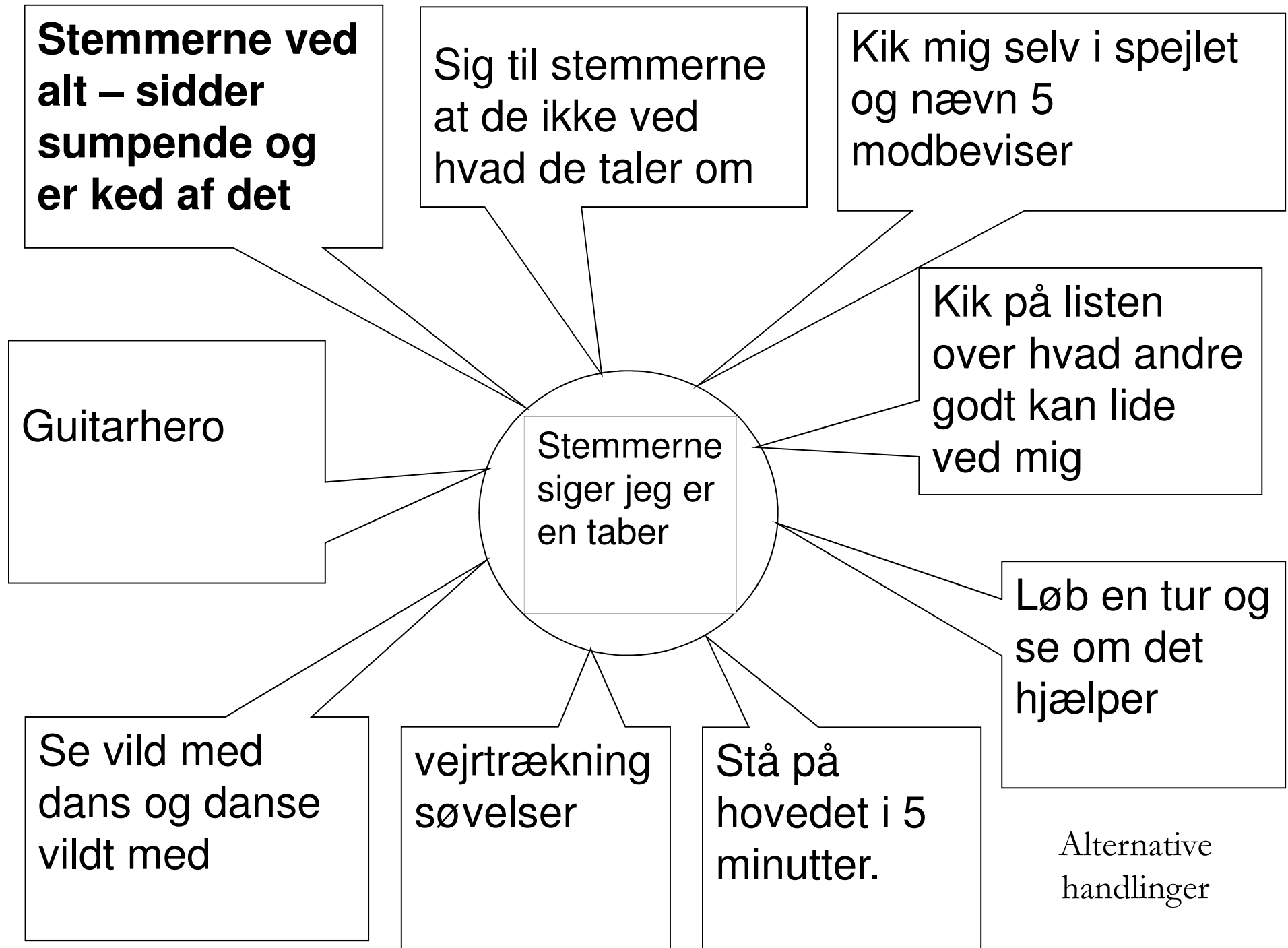
Jeg kan skrive
et vredt brev,
som jeg ikke
sender

Jeg kan
skrive et
brev til ham

Jeg kan
bagefter sige
at jeg blev
vred og ked

Alternative
handlinger





Problemløsning

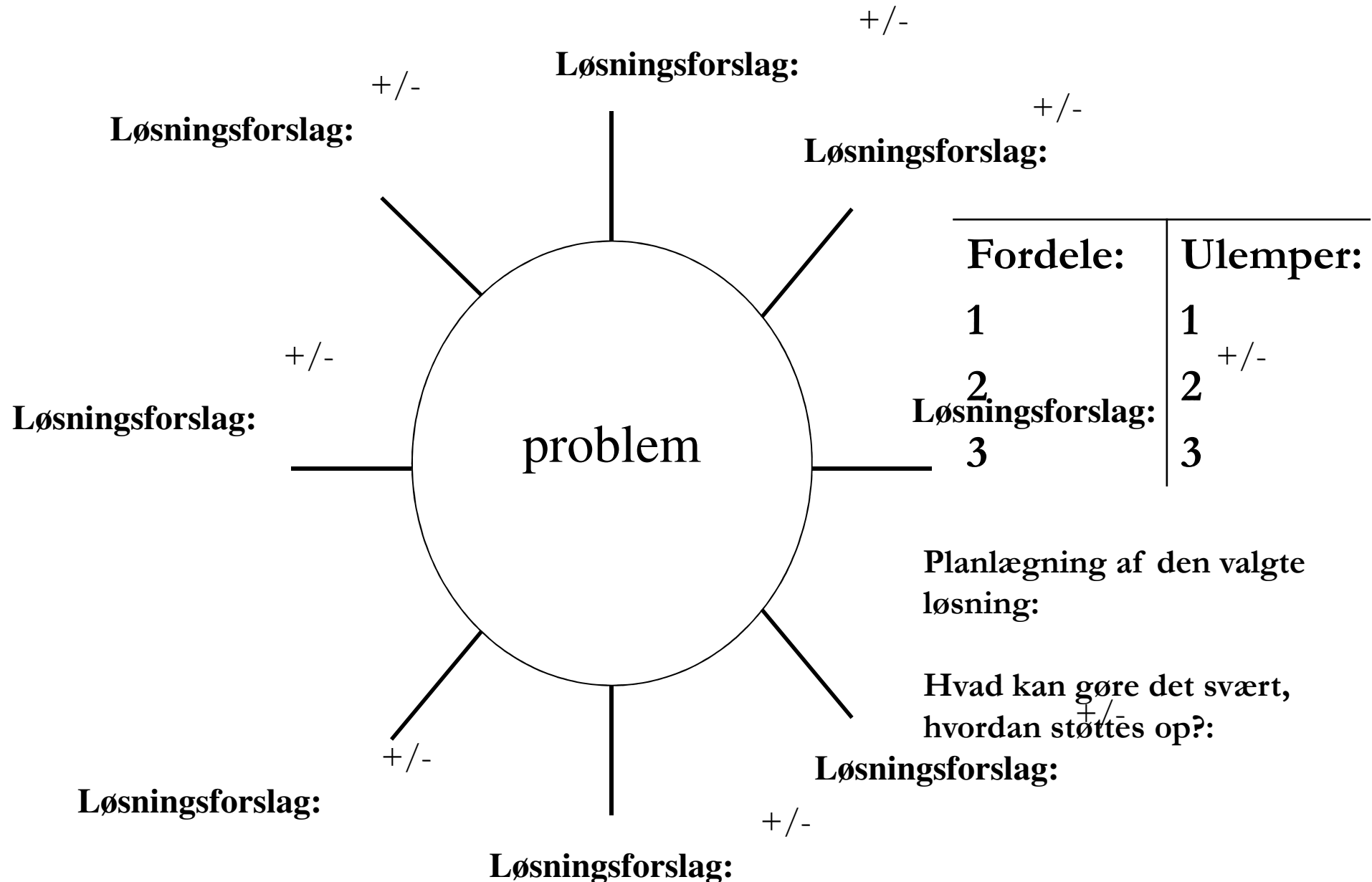
Problemløsning – De forskellige faser

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

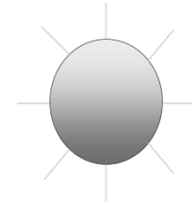
Problemløsningsskema

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

Problemløsningsmodel på en anden måde...

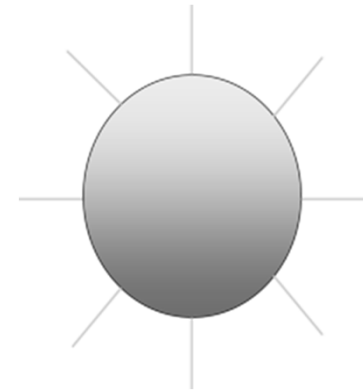


Øvelse



- Sid 2 sammen
- 1 er Kp og 1 er borger
- borgeren fortæller om et problem. Fortæl kortfattet. (når jeg høre musik ude i byen kommer jeg til at drikke for meget))
- Kp spørger borgeren om hvad der kunne være løsningsforslag
- Dernæst spørges til hvad en god ven eller superpsykolog ville foreslå. Endelig kommer Kp med forslag
- borgeren gennemgår fordele og ulemper - Kort
- borgeren vælger en løsning ud.. borgeren 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.

Hva så der?



- Sid 2 sammen
- 1 er Kp og 1 er borger
- Borgeren fortæller om et problem. Fortæl kortfattet. (når jeg høre musik ude i byen kommer jeg til at drikke for meget))
- Kp spørger borgeren om hvad der kunne være løsningsforslag
- Dernæst spørges til hvad en god ven eller superpsykolog ville foreslå. Endelig kommer Kp med forslag
- Borgeren gennemgår fordele og ulemper - Kort
- Borgeren vælger en løsning ud.. borgeren 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.

Pædagogiske
principper,
metoder og
planlægning.

8 indlæringsprincipper i SFT

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

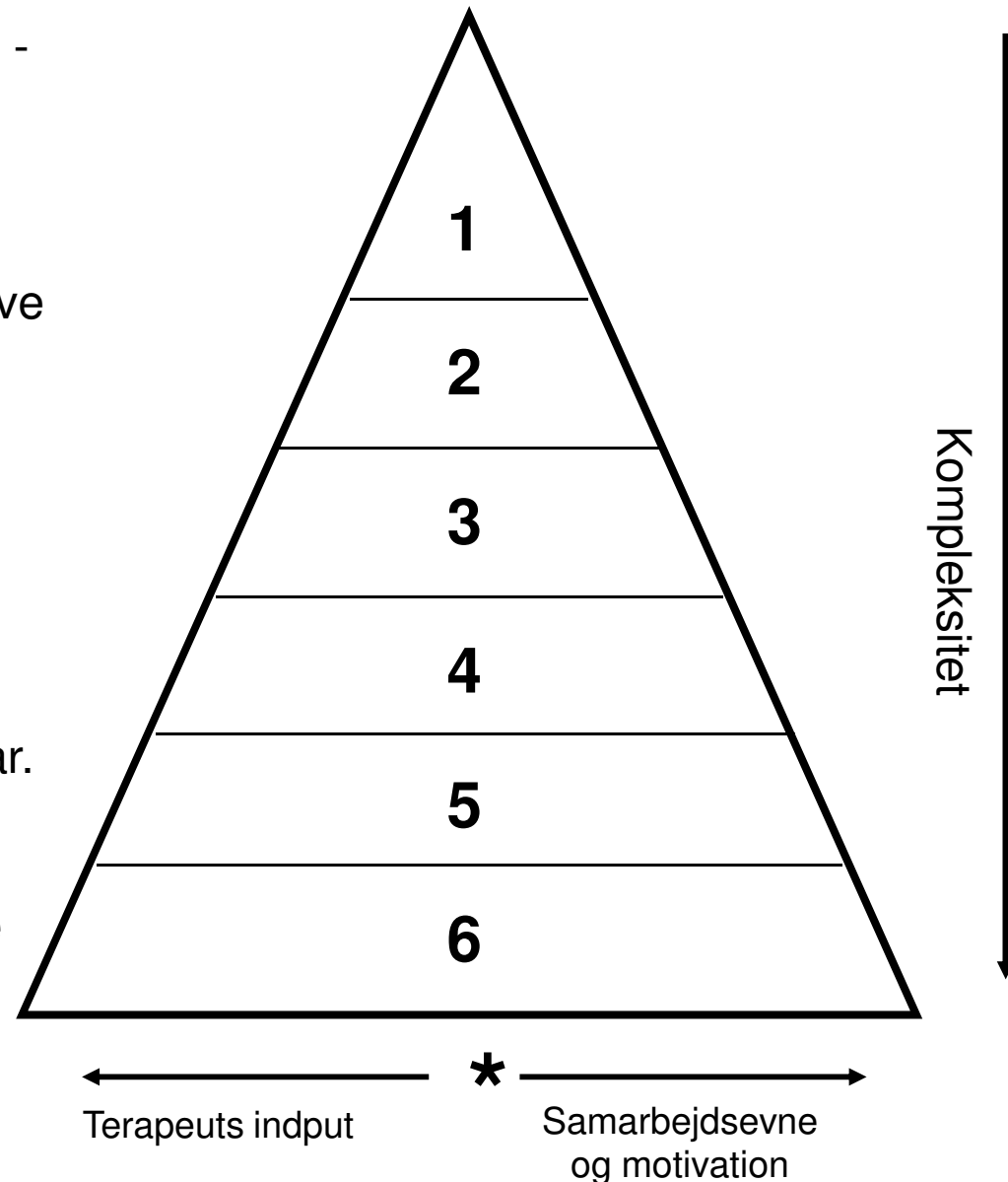
Pædagogiske overvejelser

- Relevans – Det skal give mening
- Individualisering - Hensyn til den enkelte
- Positiv reforcering – Fremhæv fremgang
- Normalisering – Alle har gode handlegrunde..
- Validering – Fremhæv forståelse og accept
- Hjælp hukommelsen – Skriftlig støtte med hjem...
- Overindlæring ved brug af flere undervisningsmetoder og undervisningsmedier

Der bør være en bevægelse frem og tilbage fra overordnet viden til det mere konkrete om vedkommendes liv og mestring – med inddragelse af den enkeltes problemer og ressourcer

- 1 Engagement – Møde
- 2 Praktiske færdigheder og praktisk hjælp
- 3 Problem identifikation og formulering - samarbejdende empirisme en petit.
- 4 Begyndende kognitiv konceptualisering - interventioner og samarbejdende empirisme ift. negative automatiske tanker og uhensigtsmæssige strategier
- 5 Konceptualisering, samarbejdende empirisme og interventioner ift. automatiske tanker, intermedieære antagelser, strategier og skemata.
- 6 Metode og teori er tilegnet og brugbar. Samarbejdende empirisme og konceptualisering ift.: Modifikation af intermedieære antagelser og negative skemata og konsolidering af nye strategier, antagelser og skemata

Niveauer i intervention



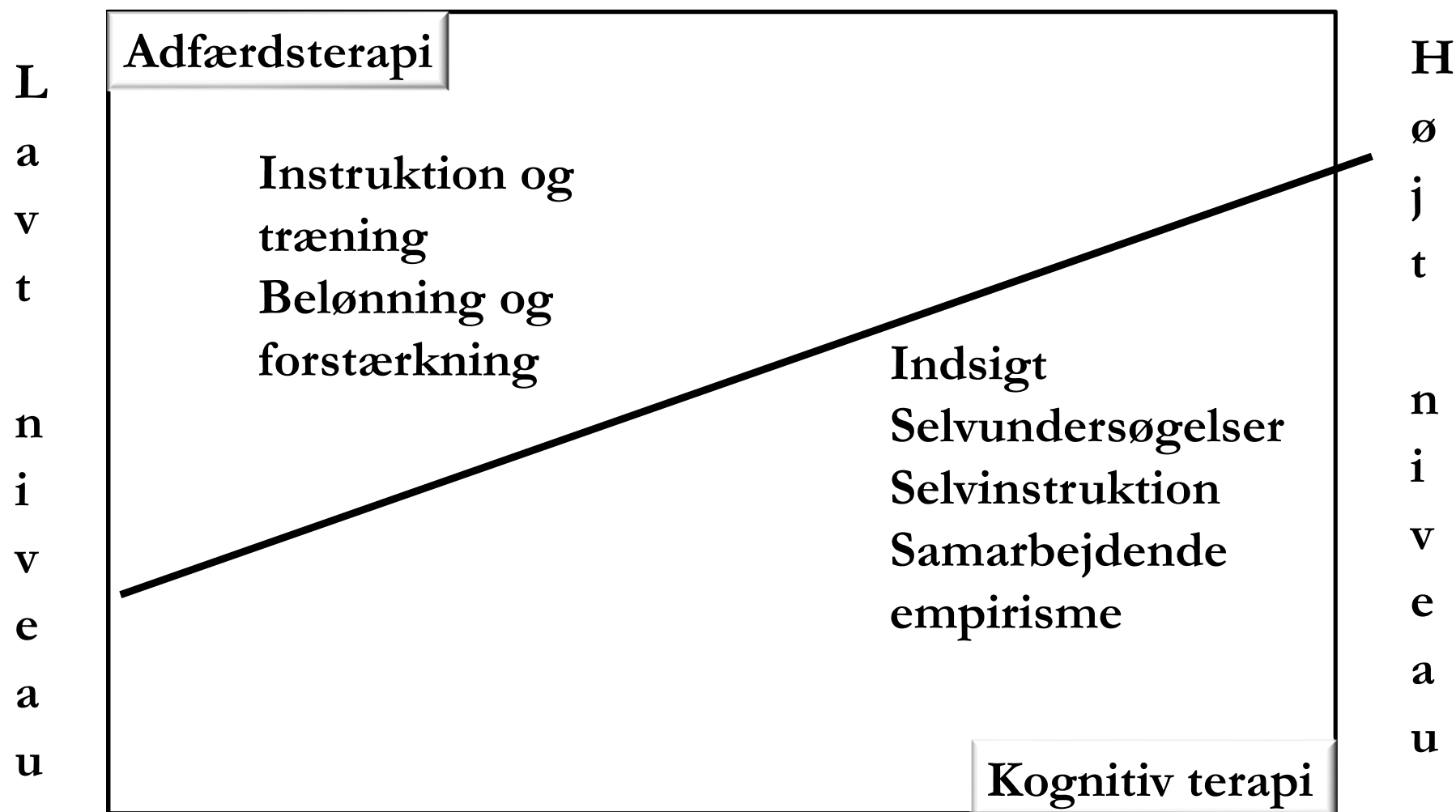
Nonspecifikke faktorer og psykoterapi:

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

Skræddersy
behandlingen
efter bla. :

- Kognitiv kapaciteter
- Funktionsniveau
- Modenhed

- Mentaliseringsevne
- Motivation
- Indsigt



Hvad er Trænerens rolle?

Trænerne må kunne vise at de er:

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

N.A.T som træner?

- Jeg fumler rundt i det
- Jeg har brug for en erfaren medtræner
- Bare jeg ikke skal leve op til den erfarne

Sørg for;

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

Trænerne skal søger for

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

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

Logbog – før session

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

Logbog – efter session

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