

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

9. november 2022

© 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

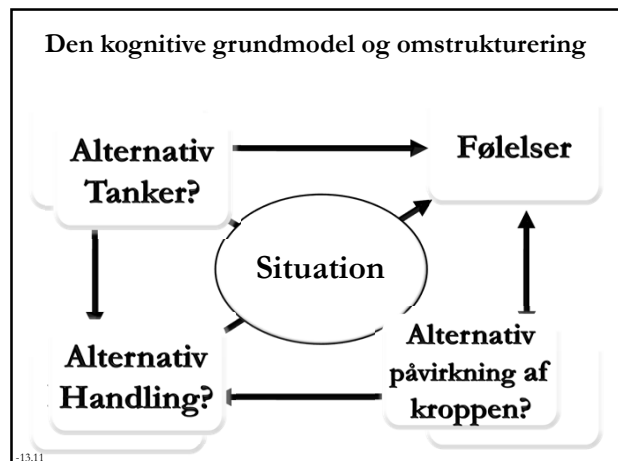
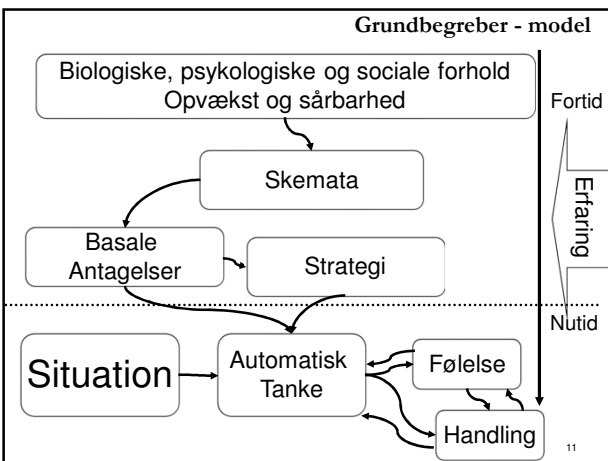
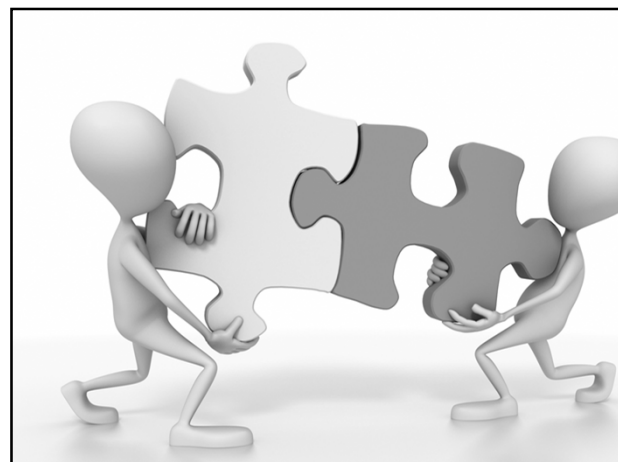
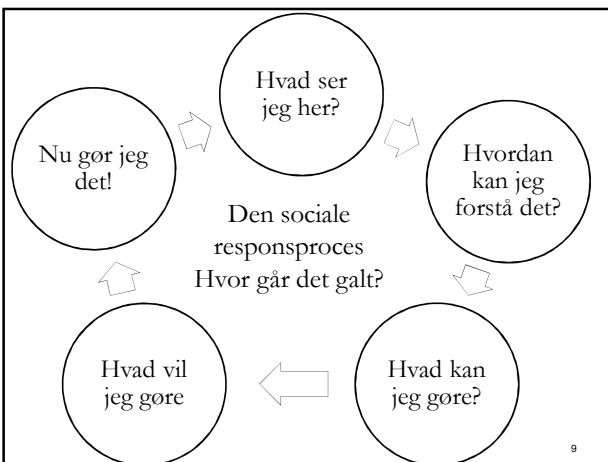
7

© 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

9. november 2022

© kognitioner.dk

Carpe diem - fang tanken, handlingen, problemet og mulighederne

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

13

© kognitioner.dk

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

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

14

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?"

15

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

16

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..

Beck 1995 17

ALT i alt - Husk

Normalisering

positiv reforcering

(validere og anerkende)

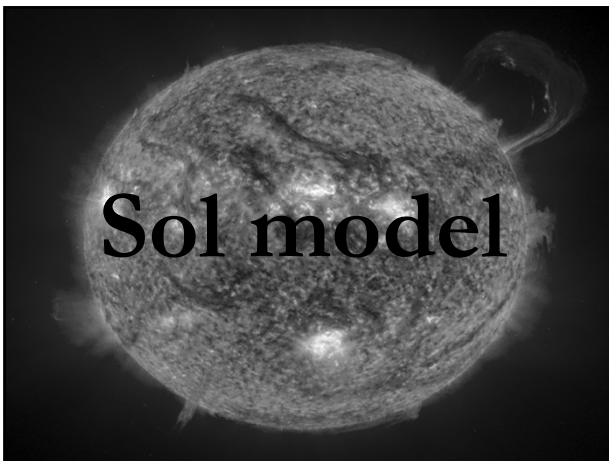
og

træne det relevante

18

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

9. november 2022



Mange sole...

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

20

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 finde en anden der vil lytte

Han lytter ikke til mig og jeg er ked af det

Han kan vel lærer det. Fx ved SFT

Jeg kan berolige mig selv med andet

Tag et karbad

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

Stemmerne ved alt om hvordan mit liv vil komme til at gå

Jeg er et godt menneske, ikke en taber

Det er bare fordi jeg er lidt vinterdeppet

Måske ser jeg bare for få gode mennesker lige nu?

Stemmerne siger jeg er en taber

Stemmer og drømme = volapyk

Måske en slags tømmermænd?

Det er et ekko af negative oplevelser, som er overståede

Men det er jeg ikke, godnat og sov godt!

Måske symbol på at jeg skal gøre mere, er klar.

Alternative tanker...

Stemmerne ved alt - sidder sumpende og er ked af det

Sig til stemmerne at de ikke ved hvad de taler om

Kik mig selv i spejlet og nævn 5 modbeviser

Stemmerne siger jeg er en taber

Kik på listen over hvad andre godt kan lide ved mig

Gitarhero

Løb en tur og se om det hjælper

Se vild med dans og danse vildt med

vejtrækning søvelser

Stå på hovedet i 5 minutter.

Alternative handlinger

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

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

9. november 2022

Problemløsning

25

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: Udførelse og evaluering

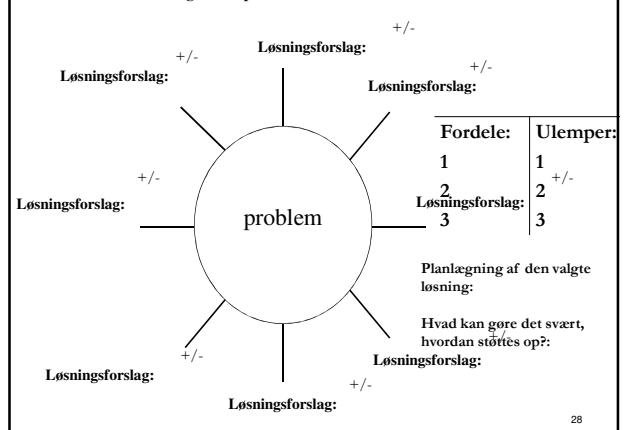
26

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			

27

Problemløsningsmodel på en anden måde...



28

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.

29

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.

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

9. november 2022

Pædagogiske principper, metoder og planlægning.

31

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.**

32

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

33

J.F. Tarrier 2004

Niveauer i intervention

- 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 u hensigtsmæssige strategier
- 5 Konceptualisering, samarbejdende empirisme og interventioner ift. automatiske tanker, intermediaære antagelser, strategier og skemata.
- 6 Metode og teori er tilegnet og brugbar. Samarbejdende empirisme og konceptualisering ift.: Modifikation af intermediaære antagelser og negative skemata og konsolidering af nye strategier, antagelser og skemata

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 497

Skræddersy behandlingen efter bla. :	• Kognitiv kapaciteter • Funktionsniveau • Modenhed	• Mentaliseringsevne • Motivation • Indsigt
--	---	---

L
a
v
t

n
i
v
e
a
u

Adfærdsterapi

Instruktion og træning
Belønning og forstærkning

H
ø
j
t

n
i
v
e
a
u

Indsigt
Selvundersøgelser
Selvinstruktion
Samarbejdende empirisme

Kognitiv terapi

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

9. november 2022

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...

37

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

38

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...

39

Trænerne skal søge for

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

- At forberede hver session 1/2-1 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 1/2 time efterfølgende
 - Hvad skete der
 - Hvad skal vi huske til næste gang
 - Er der noget vi skal gøre anderledes

40

Logbog – før session

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

41

Logbog – efter session

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

42

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