

# Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

## 19. september 2023

19.10  
2023  
kl. 9.00- 15.30

**Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag**



Allan Fohlmann – psykolog

**Ønsker**

- Teori
- Struktur på SFT
- Tænke det ind i en ramme
- Overblik over hvad SFT er som koncept
- Redskaber og praksisviden om undervisning i redskaber
- Rustes til at køre SFT
- Se på sammensætning af grupper
- Forskellige niveauer i gruppen – hvad gør man? Differentierende strategier?
- Visitation – hvad er det – hvad er det rigtige ord for....
- Hvem siger vi nej til? (når 14 står på listen og kan gå helt glip af SFT, hvis..)
- Hvordan giver det mening?

- Dynamik og roller mellem trænerne
  - At bytte rundt på roller?
- Hvordan forventningsafstemme?
  - At få de andres erfaringer
  - Skabe aha-oplevelser hos ptt
  - At bruge det individuelt
  - Blive klogere på egne fælder
    - At blive komfortabel i mere passive roller
    - Tendens til at lade leveregel bestemme: "De siger det nok selv, hvis det er vigtigt"
- Spørgeteknik i grupper?
- Rekruttering
- Den kognitive tilgang

- 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
- Symptommestringmodulet** (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

**Træning af sociale færdigheder**

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

**Sociale færdigheder bygger på andre grundlæggende færdigheder**

- Kognitive færdigheder
- Følelsesmæssige færdigheder

- Kropslige færdigheder
- Handlefærdigheder

**Kognitive færdigheder**

- 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.

# Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

## 19. september 2023

| Problemløsningsfærdigheder                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kognitive færdigheder |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ At tage et problem af gangen</li> <li>■ At samle informationer om hvad man har af handlemuligheder</li> <li>■ At få inspiration af hvordan andre ville løse problemet</li> <li>■ At vægte fordele og ulemper.</li> <li>■ At afprøve og se om det virker</li> <li>■ At ændre på det der kan ændres og konstatere at der er noget der ikke kan ændre lige nu</li> <li>■ At planlægge og organisere sin indsats mod stress og symptomer</li> </ul> |                       |

7

| Følelsesmæssige færdigheder                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ At identificere følelser</li> <li>■ At lodigt give udtryk for følelser</li> <li>■ At identificere og forstå andres følelser</li> <li>■ At forstå hvordan følelsen påvirker én</li> <li>■ At blive mindre påvirket af negative følelser</li> <li>■ At holde fast i gode oplevelser med positive følelser</li> <li>■ At nuancere følelser – ikke opleve alt enten sort eller hvidt</li> <li>■ At udholde og bearbejde følelser</li> <li>■ At skelne mellem følelser og hvad der faktisk sker i sociale situationer</li> <li>■ At ikke handle for hurtigt eller for voldsomt på følelser</li> <li>■ At lande igen efter stærke følelser</li> </ul> |

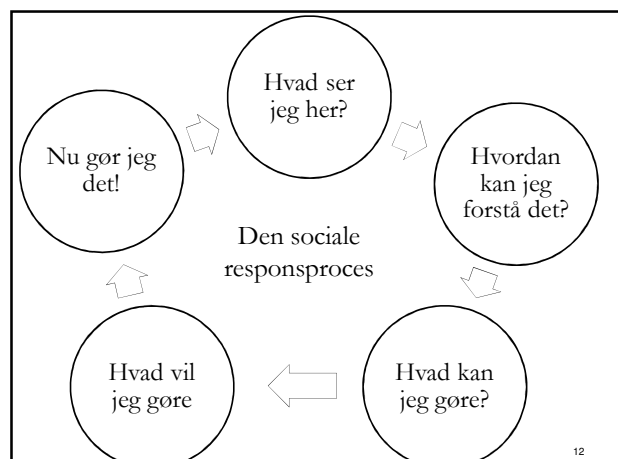
| Følelsesmæssige færdigheder: Intime relationsfærdigheder                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ At være venlig, kærlig, nærværende og indlevende i samvær</li> <li>■ At finde interesse, lyst og glæde i at være sammen med andre og vise det</li> <li>■ At give og modtage ros og anerkendelse</li> <li>■ At bruge tid og energi på relationer</li> <li>■ At finde og dyrke fælles interesser, såvel som egne interesser</li> <li>■ At finde balance mellem egne og andres behov, ønsker og krav</li> <li>■ At gøre tilnærmelser og reagere på andres tilnærmelser på passende vis</li> <li>■ At sige til og fra i forhold til hvor tæt man ønsker en relation skal være</li> <li>■ At mestre relationers og kærlighedens medgang og modgang</li> </ul> |

| De sociale færdigheder kan være:                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aldrig udviklede</li> <li>2. Hensygnede</li> <li>3. Mistede</li> <li>4. Akut forstyrrede af symptomer</li> </ol> |
| Men de kan i høj grad:                                                                                                                                     |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Optrænes</li> <li>2. Genoptrænes</li> <li>3. Optrænes i relation til symptomer</li> </ol>                        |

10

| Se på en af jeres borgere:<br>Hvad er det svært? – hvor er ressourcer? |                                   |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Nonverbale færdigheder                                                 | Grundlæggende verbale færdigheder |
| Samtale færdigheder                                                    | Selvbeskyttende færdigheder       |
| Kognitive færdigheder                                                  | Følelsesmæssige færdigheder       |

43



12

# Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

## 19. september 2023

### 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

13



### 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

15

### Hvad oplever I af kognitive deficit og afledte problemer?

-11.25

16

### 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)

17

De adskiller sig i moderat grad (1- 2 SD) ang.:

- Distraktabilitet
- Genkaldelseshukommelse
- Visuomotoriske færdigheder
- Arbejdshukommelse

De adskiller sig i mindre grad (0,5-1 SD) ang.:

- Perceptuelle færdigheder
- Genkendelseshukommelse
- Benævnelse

(Sharma & Harvey 2002)

18

# Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

## 19. september 2023

### GENERELT SET

Ifølge Harvey Sharma (2002) viser skizofrene generelt set dårlige almene kognitive resultater i unds. sammenlignet 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....

19

### 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

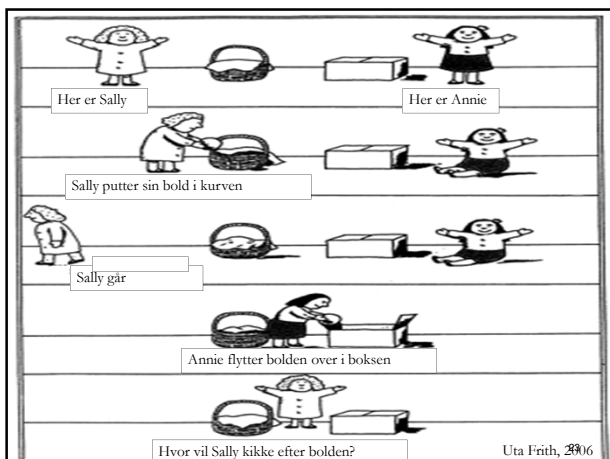
20

#### ■ Ift. ASF - Svært ved:

- Nonverbal kommunikation ift. at sende og modtage adækvat øjenkontakt, mimik, gestikulation
- Verbal kommunikation ift. at tale for højt, for lavt og ift. at afstemme det situation og modtager, prosodi (stavelses tonehøjde, tryk- og længdeforhold)
- Processuel, abstrakt, generaliserbar tænkning
- Opmærksomhedsfastholdelse, især når det ikke er 'vigtigt' eller rette tid
- Opfattelse af centrale sammenhænge
  - Se helheden og ikke hænge fast i enkeltdele
  - At kunne se det vigtige og sortere støj væk
  - At finde meningen i det

#### ■ Ift ASF - Svært ved:

- Ekskutive funktioner: evnen til at planlægge og organiserer sig i tid og rum ift. at opfylde behov, mål og intentioner
- Mentalisering - theory of mind; empatiens grundlag; at forstå andres, tanker, følelser, handlinger, motiver, leveregler, skemata etc.
- At lytte til andre/spørger til andre
- Kan være gode til: Hukommelse og systematisering ift. særinteresserne og hvad der opleves vigtigt for dem



### At tage kommunikation bogstaveligt

- Det koster det hvide ud af øjnene
- Hun er en nuttegris
- Er der noget bedre end at betale skat (Ironi)
- Man skal stikke fingeren i jorden
- Den kaffe har reddet mit liv (overdrivelse)



# Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

## 19. september 2023

### 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
- 
- 

25

### 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..

-11.42

26

### 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...

27

### Kognitive bearbejdning stiller krav til:

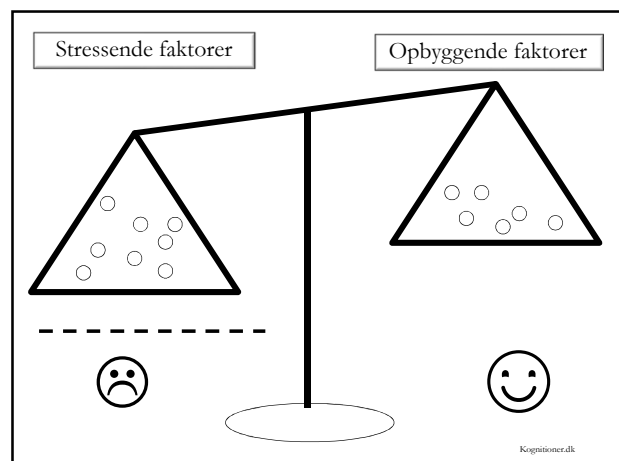
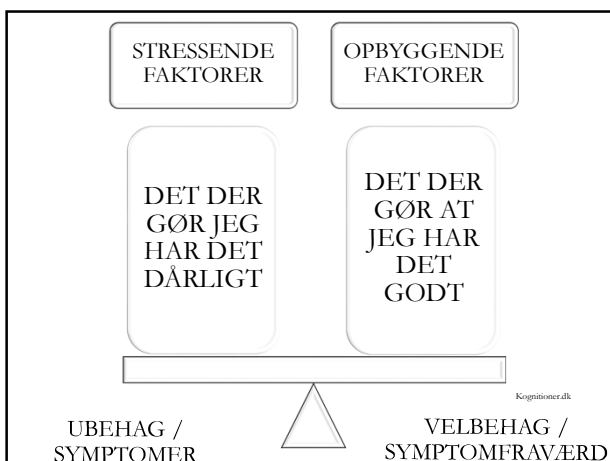
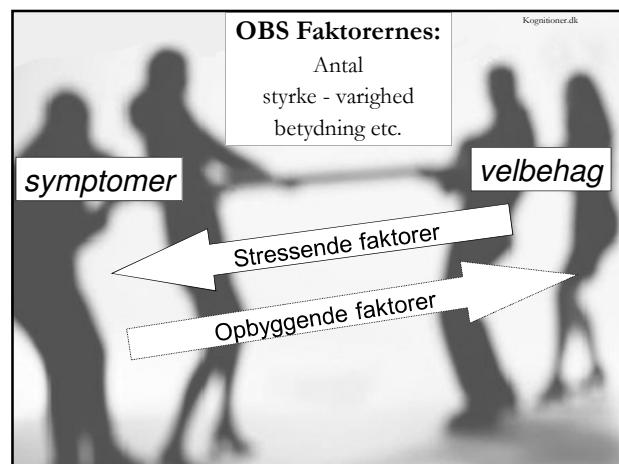
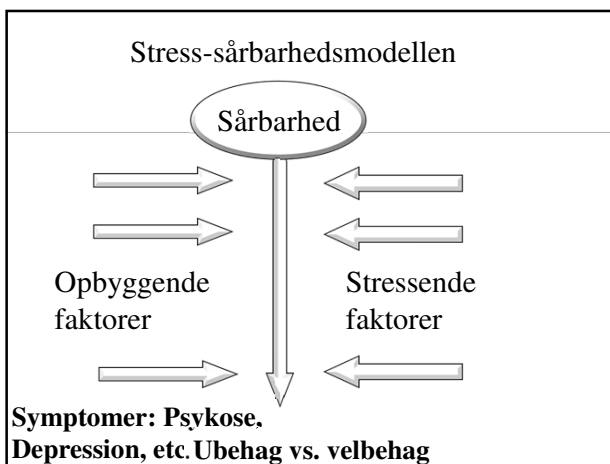
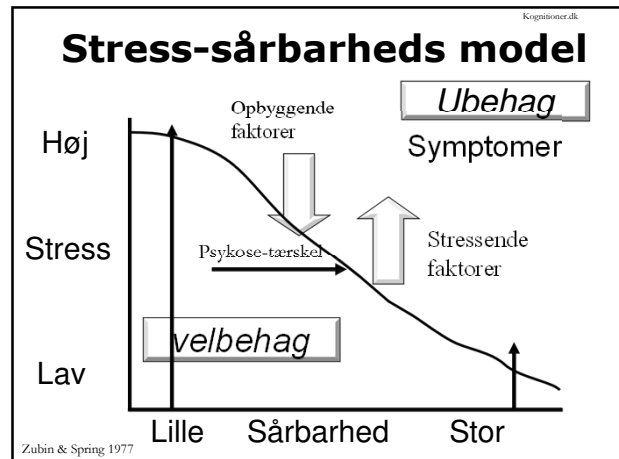
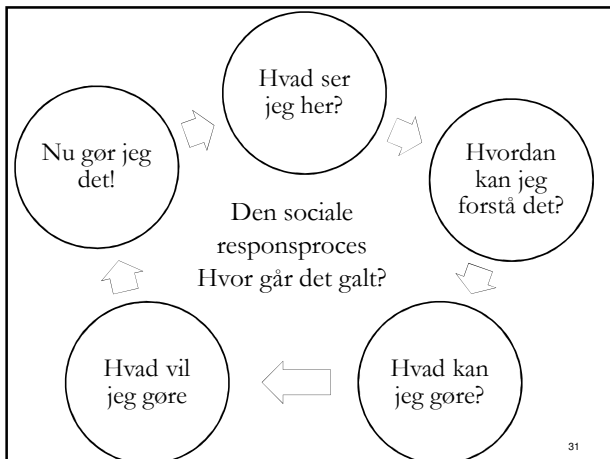
- **Empati** - At kunne begribe andres motiver, ønsker, behov og mål
- **Selvforståelse** - At have begreb om egne motiver, ønsker, behov og mål
- **Kulturel/social forståelse** - At forstå hvad der er socialt acceptabelt
- **At kunne sammensætte disse** - At vurdere hvad der i forhold til egne og andres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

28



# Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

## 19. september 2023



# Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

## 19. september 2023

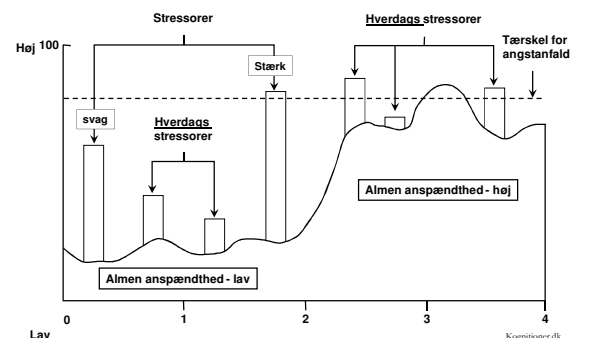
### Fra en SFT-gruppe

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

- Søvn
- Fritid
- Beskæftigelse
- Positiv respons
- Regelmæssig livsførelse
- Afbalanceret forestillingsverden; at fx kunne tale med andre om sine forestillinger og symptomer.
- Mulighed for at dyrke sine interesser
- Meningsfyldt aktivitet
- Have kontakt til andre fx familie, venner, behandler.
- Plads til at have det skidt
- Medicin
- Mad og drikke
- At lave noget med kroppen
- Noget at stå op til
- Afslapning
- Fredelige og rolige omgivelser
- Skrive digte eller udfolde sig kunstnerisk

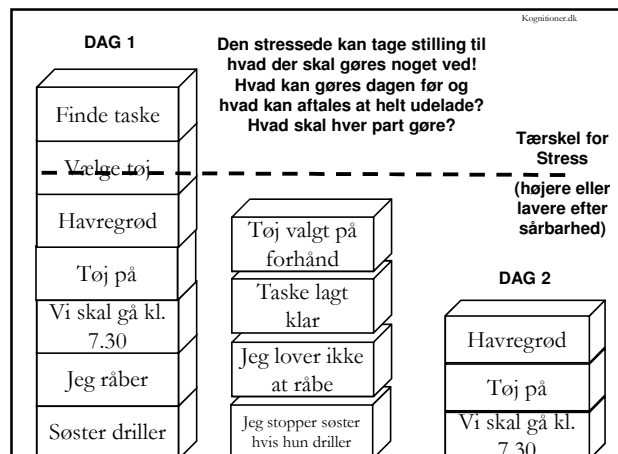
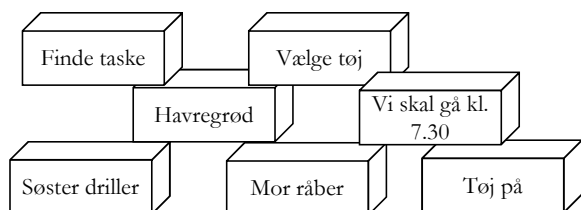
- Negativ respons
- Stoffer
- For meget at lave, for dybt og for længe
- Mobning
- Mangel på fritid
- Mangel på søvn
- Konflikter
- Ensomhed (ingen kommunikation med omverdenen)
- Miste venner
- Isolation
- Mangel på beskæftigelse
- Ikke noget fornuftigt at tage sig til
- Dårlige rutiner
- Symptomer
- Vrangforestillinger
- At være alene med sine vrangforestillinger
- Afsporet regelmæssig livsførelse
- Opvask, rod
- Når andre fortæller for meget om deres symptomer (mere end man kan rumme)

### Sammenhæng mellem stress og angst



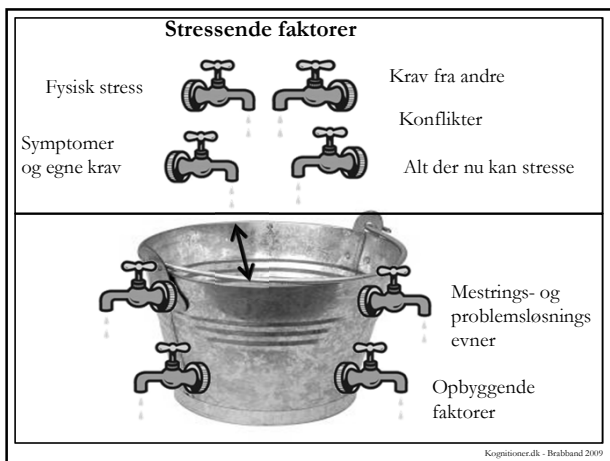
### Stressmodel med klodser

Hvis en situation er stressende, kan man undersøge hvad det var der gjorde den stressende. Man kan så se på hvad man kan gøre ved de enkelte stressorer. Et eksempel; barn og mor skal af sted om morgen, og der går ged i den. Mor og barn taler om hvad det gjorde det stressende:



# Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

## 19. september 2023



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 - Brabrand 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 - Brabrand 2009

**Øvelse**

- Sid to og to - realplay eller rollespil
- A er sig selv og B spiller én **flink, venlig og aktiv** patient. B vælger 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

47