

 Kognitiv terapi og misbrugsbehandling

 2018

 Stop Ung

 Jens Wraa Laursen

 Cand. psych., aut.

 Specialist i klinisk psykologi

 www.pkf.name

Baklogisk koncept


 Tilbud

 Fælleskab

 Fælleskab

 Fælleskab

Kognitiv misbrugsmodel



Program


 1. Indledning

 2. Kognitiv terapi

 3. Misbrugsbehandling

 4. Sammenfatning

Misbrugsmodel



Typisk forløbsstruktur

 Anamnese

 Problem - og -strukt

 Psykosocialt


 Psykopatologi

 Overvågning


 Afslutningsforløbet

 Tilbageholdelse

Skemaer



Legemiddell



Forholdinger

 Taktik

 Færdigheder

 Typiske barrierer

 Konkrete barrierer

Hjemsøger eller læse nødder

 Vælg 1-2 afsnit som du vil

 læse

 Tænk over det og skriv

 hvad du har lært

Kognitiv terapi og misbrugsbehandling 2018

Stop Ung

Jens Wraa Laursen

Cand. psych., aut.

Specialist i klinisk psykologi

www.pkf.name

Program



26. og 27. marts:

Brush up på kognitiv model og metode

Udfordringer i fht. at bruge metoden (tanker og følelser om at komme igang)

Beskrivelse af supervisionen

Krav og hvordan forpligte sig på at komme igang med at træne/bruge metoden?

10. april: Sokratisk dialog

16. maj: Samtalestruktur: Dagsorden-sætning, tema og afslutning af samtale - herunder opsætning af hjemmearbejde

13. juni: Motivation

21. august: Problemliste og målsætning

18. september: Misbrugsmodel og tranghåndtering

30 oktober: Symptom-/problemregistrering og omstrukturering

26. november: Caseformulering

12. december: At bruge metoden i relationen



Form

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.



26. og 27. marts:

Brush up på kognitiv model og metode

Udfordringer i fht. at bruge metoden (tanker og følelser om at komme igang)

Beskrivelse af supervisionen

Krav og hvordan forpligte sig på at komme igang med at træne/bruge metoden?

10. april: Sokratiske dialog

16. maj: Samtalestruktur: Dagsorden-sætning, tema og afslutning af samtale
- herunder opsætning af hjemmearbejde

13. juni: Motivation

21. august: Problemliste og målsætning

18. september: Misbrugsmodel og trængselhåndtering

30 oktober: Symptom-/problemregistrering og omstrukturering

26. november: Caseformulering

12. december: At bruge metoden i relationen

Form

Dag 1+2:

Kl. 8.30-16.00: Undervisning og
øvelser

Dag 3-10:

Kl. 8.30-10.00: Supervision - Gruppe 1

Kl. 10.30-12.00: Undervisning/træning

Kl. 12.00-12.30: Frokost

Kl. 12.30-14.00: Undervisning/træning

Kl. 14.30-16.00: Supervision - Gruppe 2

Kognitiv terapi



Udviklet i starten af '70-erne

Depression og negative automatiske tanker

1. generation

S-R

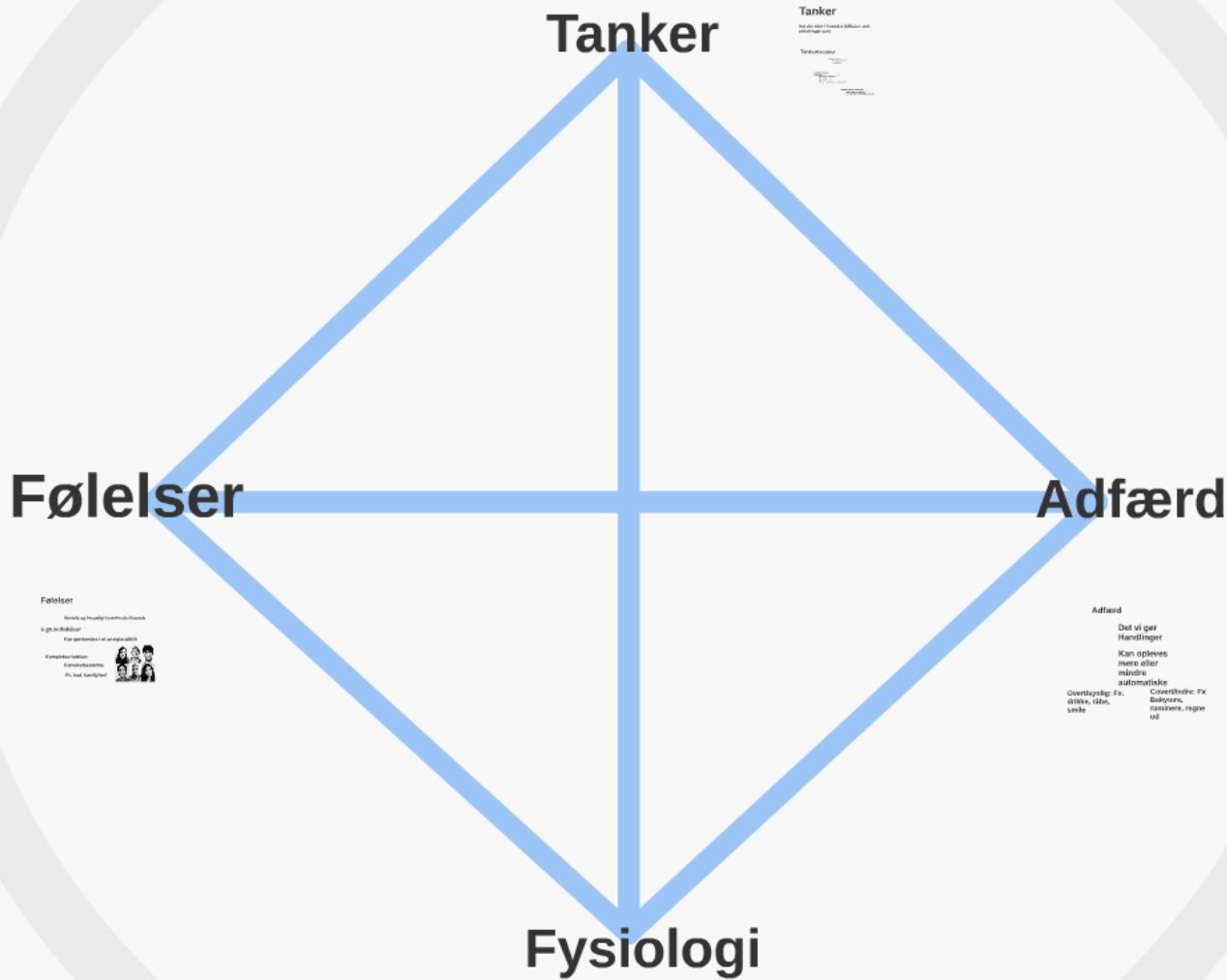
2. generation

S-Bearb.-R

3. generation

Bearb. er også R

Den kognitive diamant



Tanker

Tanker
Her er den kognitive del af den kognitive diamant.
Tanker
Her er den kognitive del af den kognitive diamant.

Følelser

Følelser
Her er den følelsesmæssige del af den kognitive diamant.
Følelser
Her er den følelsesmæssige del af den kognitive diamant.

Adfærd

Adfærd
Det vi gør
Handlinger
Kan opleves
mere eller
mindre
automatiske
Overtagelse: Fx
drikke, spise,
smkke
Censur: Fx
Bekyrene,
fartørene, regne
ud

Fysiologi

Krop
Automatiske fysiologiske reaktioner
Sympatisk og
parasympatisk
nervestystem
F.eks. hjerteslag, blodtryk, sved, mave-tarm-aktivitet

Øvelse
To og to
Identificer og
analyser
situationer fra i dag

Øvelse
Identificer og analyser ind-
tastningerne i øvelsen

Tanker



Tanker

Det der sker i hovedet (billeder, ord, erindringer osv)

Tenkerevnen



Følelser

Følelser

Følelser

Mentale og kropsligt forankrede tilstande

6 grundfølelser

Kan genkendes i et ansigtsudtryk

Komplekse følelser

Kontekstbestemte

Fx. had, kærlighed





Fysiologi

Krop

Krop

Automatiske fysiologiske reaktioner

Sympatisk og parasympatisk nervesystem

Fx. pupilstørrelse, temperatur, hjertebanken,
mundtørhed



Adfærd

Adfærd

Det vi gør
Handlinger

Kan opleves
mere eller

Adfærd

**Det vi gør
Handlinger**

**Kan opleves
mere eller
mindre
automatiske**

**Overt/synlig: Fx.
drikke, råbe,
smile**

**Covert/indre: Fx
Bekymre,
ruminere, regne**

Øvelse

To og to
Identificer og
analyser
situationer fra i dag

Tankeniveauer


Automatisk tar
Situation
Lynhurtig

Automatisk tanker

Situationsbundne

Lynhurtige

- Det er min skyld
- Jeg kan ingenting
- Det dur ikke
- For fanden

- 
- Det er min skyld
 - Jeg kan ingenting
 - Det dur ikke
 - For fanden

**Leveregler (basale
antagelser)**

Betingede antagelser


Hvis.... så

Hvis ikke så

Passer til kategorier af situation



Hvis jeg er sødt er det, så opmærksom
de blev, så jeg ville for.
Men så det er en anden historie.
Hvis jeg ikke er sødt, så er det, så
så bliver jeg sødt.
Det er en anden historie, som jeg
går.




Hvis jeg er altid er sød, så opdager
de ikke, at jeg ikke dur.

Man skal altid være hjælpsom.

Hvis jeg ikke er på vagt hele tiden,
så bliver jeg røvrendt.

Det er mit ansvar, hvis noget går
galt





situationer

Kerneantagelser (skemata)

Ubetingede antagelser

Om mig, andre, fremtiden, verden

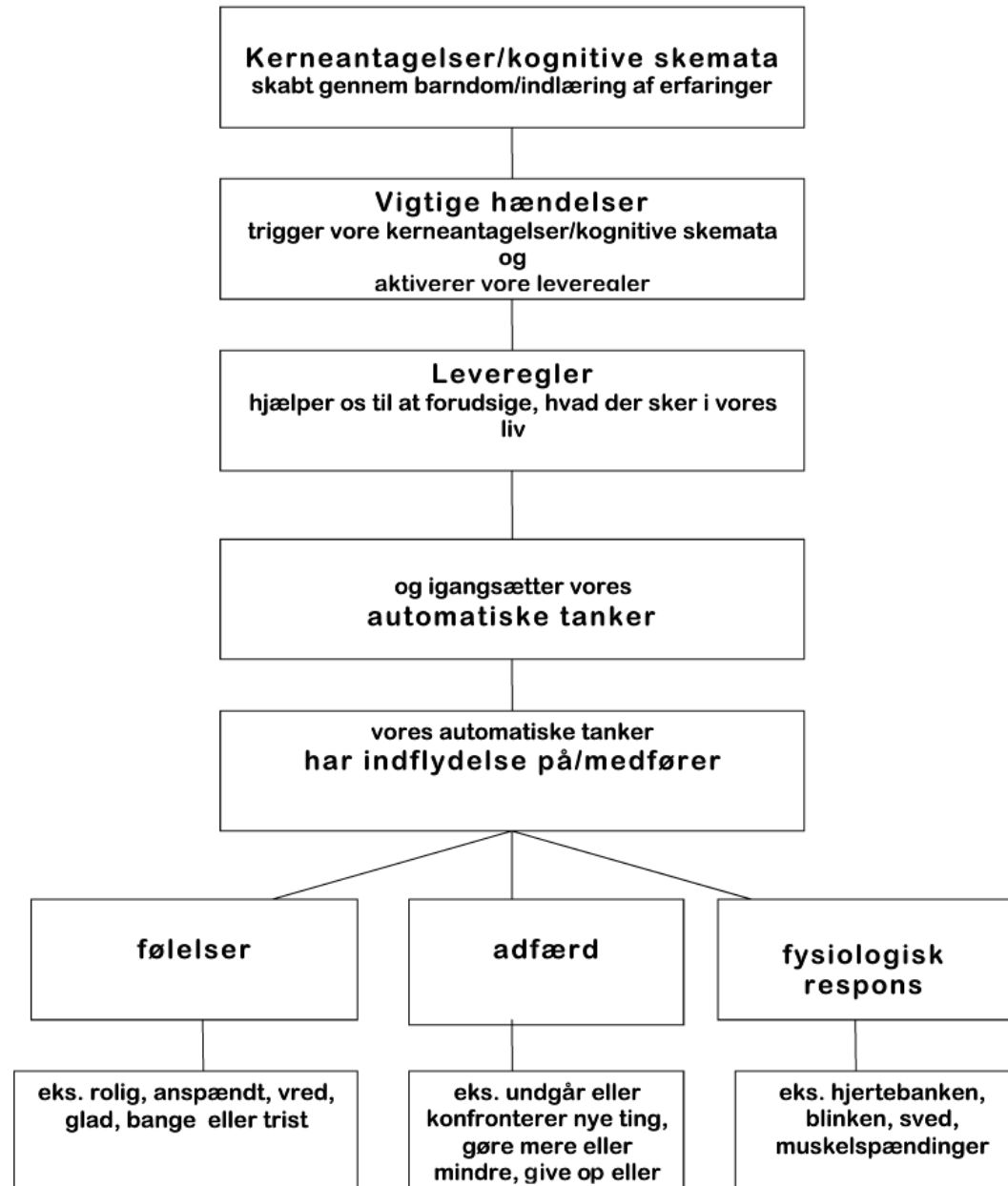
- 
- Jeg er dum
 - Andre er utroværdige
 - Verden er farlig

- 
- Jeg er dum
 - Andre er utroværdige
 - Verden er farlig

Øvelse

Interview og analyse incl.
tankeniveauer i grupper

Den kognitive model



SKEMA 22 **Problemsituation, analyse og omstrukturering**

| Resultat | Alternative tanker | Adfærd | Negative
automatiske tanker | Følelse(r) | Situation |
|----------|--------------------|--------|--------------------------------|------------|-----------|
| | | | | | |

Instruktion til skemaet:

Skemaet er udarbejdet til at hjælpe dig med at analysere og arbejde med ændring af problemsituationer, hvor du føler dig ubehageligt tilpas eller handler på en måde, som ikke er i din interesse.

Kolonne 1, Situation: I denne kolonne beskriver du de faktiske begivenheder, som var forbundet med en ubehagelig følelse eller adfærd. Når du fylder kolonnen ud, må du være objektiv. Det vil sige kort beskrive, hvad der skete, ligesom et videobånd ville have optaget det. Nogle gange er der ikke en specifik begivenhed, som du kan udpege. Dagdrømme, indre kropslige tilstande eller forestillinger kan også føre til ubehagelige følelser eller adfærd. I så fald beskriv kort den dagdrøm, tilstand, forestilling eller tankestrøm, som førte til den ubehagelige følelse.

Kolonne 2, Følelse: Angiv hvordan du følte (føler) på hændelsestidspunktet. Det kan være følelser såsom tristhed, vrede, ensomhed eller bange. Dette er dine følelser, ikke dine tanker. Husk at tanker i virkeligheden er ord, udtryk eller sætninger, som vi siger til os selv. Det kan kræve nogen øvelse at blive i stand til at skelne mellem tanker og følelser, men med øvelse kan det blive nemmere.

Kolonne 3, Automatiske tanker: De fleste mennesker tror, at det er situationen, der skaber følelsen. I virkeligheden er det vores tanker om situationen, som fører til vores følelse. I denne kolonne skal du skrive de automatiske tanker, som gik forud for følelsen. Nogle gange vil det være let for dig at identificere dine automatiske tanker. Andre gange er de sværere at få fat i, fordi de er så automatiske. I sådanne tilfælde er du nødt til at koncentrere dig om, hvad der skete og din reaktion på begivenheden. Dernæst skriver du alle dine tanker ned præcis som de kom til dig.

Kolonne 4, Adfærd: I denne kolonne skriver du, hvilke handlinger du gjorde i forlængelse af situationen og de tanker og følelser, som den aktiverede. Det kan både være adfærd, som andre også kan observere, men det kan også være mere skjult adfærd som at undlade at gøre noget eller at tænke bestemte ting.

Kolonne 5, Alternativ tanke: Når du har skrevet dine automatiske tanker ned, har du brug for at undersøge rimeligheden af hver tanke. Er tanken præcis?

Hvilke beviser er der til at støtte den? Er der en anden fortolkning af begivenheden? Er der en anden måde at se situationen på, som får dig til at have det mindre dårligt?

Arbejd grundigt med disse alternative svar. Det kan være en hjælp at bede om assistance fra nogen, som kunne have et mere objektivt og rationelt syn på begivenheden, eller at forestille sig, hvad andre ville tænke i den samme situation.

Kolonne 6, Resultat: Her noterer du hvor meget du tror på de alternative tanker og hvordan du forventer, at dine følelser og adfærd ville forandre sig, hvis du kunne tænke disse tanker i situationen.

SKEMA 23 Omstrukturering, bevisførelse

| 1
Situation | 2
Humør | 3
Automatiske
tanker
(forestillinger) | 4
Beviser, der
støtter den
centrale tanke | 5
Beviser, der
ikke støtter den
centrale tanke | 6
Alternative
tanker | 7
Angiv dit
humør nu |
|-------------------------------------|--|---|--|---|---|--|
| Hvem?
Hvad?
Hvornår?
Hvor? | A. Hvad følte du?
B. Angiv intensitet
af følelse (0-10). | A. Hvad gik
gennem dit hoved,
lige før du begyndte
at føle sådan?
Andre tanker?
B. Sæt en cirkel om
den centrale tanke. | | | A. Skriv alternative
tanker.
B. Angiv, hvor
meget du tror på
hver af de
alternative tanker
(0-100 %). | Angiv på ny
intensiteten af
humør fra
kolonne 2 samt
enhver form
for andet humør
(0-10). |

Vigtige principper

- Sund terapeutisk alliance
- Samarbejde og aktiv deltagelse
- Målorienteret og problemfokuseret
- Som udgangspunkt nutidsorienteret
- Klient bliver sin egen terapeut
- Tidsafgrænset
- Struktureret
- Bruger en række forskellige teknikker til at påvirke tænkning, humør og adfærd

Typisk forløbsstruktur

Anamneseoptag

Problem- og målliste

Psykoedukation

Symptomregistrering

Omstrukturering

Adfærdseksperimenter

Tilbagefaldsforebyggelse



Typisk samtalestruktur

"Vejrmelding"/opsamling på hj.arbejde

Dagsordensætning

Problemanalyse

Omstrukturering

Opsætning af
adfærdseksperiment/
hjemmeopgave/træning

Evaluering af kontakt,
metode og udbytte

Registrering af adfærdseksperimenter

| Dato | Problemsituation
Hvad er du vil arbejde med? | Forudsigelser/tankeblokeringer
Hvilke forudsigelser og/eller negative tanker står i vejen? Hvad tror du, der sker, hvis du handler imod dem? | Eksperiment
Hvad vil du præcis gøre, for at undersøge dine forudsigelser eller blokerende tanker (fx. konfronter noget du undgår, droppe unødvendige forholdsregler, gøre noget du ellers udsætter) | Resultat
Hvad skete der egentligt? Blev dine negative tanker/blokerende tanker bekræftet? | Hvad lærte jeg? |
|-------------|--|--|---|---|------------------------|
| | | | | | |

Implementering

Dagbog/logbog

Noter læring, ønsker til supervision, "hjemmeopgave"

Forberedelse til supervision

Beskriv hvad du ønsker hjælp til?

- metodebesvær
- hvorfors lykkedes xxxx ikke med denne beboer?
- hvordan får jeg introduceret ideen til beboeren?
- hvorfors havner jeg i rådgiverrolle i stedet for behandlerrolle?
- hvilket skema vil være relevant til denne beboer?
- etc.

Om muligt også hvad du gerne vil have ud af supervisionen.

- hvad kan jeg hvis jeg får godt udbytte af supervision
- hvordan vil beboeren mærke, hvis jeg er blevet bedre/dygtigere/klogere etc.

Opsamling af supervision følgende gang:

- hvilket udbytte gav supervisionen
- hvordan hjalp den mig
- (og ikke så meget fokus på "hvad skete der sidenhen for beboeren")

Video

- Optag fx. et forløb på video
- Se sessioner selv
- Vælg klip til supervision
- Alle skal have videoklip på supervision mindst én gang i forløbet
- Husk samtykke

Vælg fx. 1-2 beboere og arbejd kognitivt med disse.

Impleme

Dagbog/logbog

Noter læring, ønsker til
supervision,
"hjemmeopgave"

Video

- Optag fx. et forløb på video
- Se sessioner selv
- Vælg klip til supervision
- Alle skal have videoklip på supervision mindst én gang i forløbet
- Husk samtykke

Forberedelse til supervision

Beskriv hvad du ønsker hjælp til?

- metodebesvær
- hvorfor lykkes xxxx ikke med denne beboer?
- hvordan får jeg introduceret ideen til beboeren?
- hvorfor havner jeg i rådgiverrolle i stedet for behandlerrolle?
- hvilket skema vil være relevant til denne beboer?
- etc.

Om muligt også hvad du gerne vil have ud af supervisionen.

- hvad kan jeg hvis jeg får godt udbytte af supervision
- hvordan vil beboeren mærke, hvis jeg er blevet bedre/dygtigere/klogere etc.

Opsamling af supervision følgende gang:

- hvilket udbytte gav supervisionen
 - hvordan hjalp den mig
- (og ikke så meget fokus på “hvad skete der sidenhen for beboeren”)

Vælg fx. 1-2 beboere
og arbejd kognitivt
med disse.

Proces

Drøft i grupper af 3:

Hvad skal der til, for at implementering af kognitiv terapi kan blive en god proces?

Hvad kan jeg selv gøre?

Hvad har jeg brug for hjælp til - og hvor kan jeg få den hjælp?

Hvad skal der til?
• Træning af sig selv
• Alene tilgang
• Kognitiv terapi
• Samarbejde med sundheds
• Samarbejde
• Samarbejde
• Samarbejde

Hvad kan jeg gøre?
• Samarbejde med sundheds
• Samarbejde med sundheds
• Samarbejde med sundheds
• Samarbejde med sundheds

Hvad har jeg brug for hjælp til?
• Samarbejde med sundheds
• Samarbejde med sundheds
• Samarbejde med sundheds
• Samarbejde med sundheds

Hvad skal der til?

- Forpligte sig og hinanden
- Alvor i tilgang
- Fælles fodslag
- Uforstyrret arb.mulighed
- 3 på arbejde
- Terapirum
- Kamera klar
- Skemamappe klar

Hvad kan jeg gøre?

- Tilbyde hjælp til andre
- Gå i gang fremfor at udskyde
- Se det som læreproces
- Minde hinanden om at arb. med det
- Dele erfaringer

Hvilken hjælp har jeg brug for?

- Spørge kollega til råds
- Sørg for at skemaer er klar
- At nogen holder mig op på det
- Vende det med kolleger

To og to

Vælg en af dine barrierer.

Lad din kollega vælge et skema der kunne være hjælpsomt.

Arb. sammen i dette skema i fht. denne barriere

Forhindringer

Tanker

Følelser

Typiske fælder

Forventelige barrierer

To og to

Vælg en af dine barrierer.

Lad din kollega vælge et skema der kunne være hjælpsomt.

Arb. sammen i dette skema i fht. denne barriere

Hjemmeopgave efter første modul

Vælg 1-2 beboere som du vil/
kan arbejde med

Træn analyse i kognitiv
diamant og brug
skema(er) fra modulet

Evaluering af modulet

Tal sammen to og to:

- Hvad træder mest frem fra modulet?
- Måden metoden er blevet præsenteret på?
- Er der noget vi savner/der skulle være mere af i måden modulet er håndteret?
- Andet?