

# **Kognitiv terapi og misbrugsbehandling 2018 Stop Ung**

**Jens Wraa Laursen**

**Cand. psych., aut.**

**Specialist i klinisk psykologi**

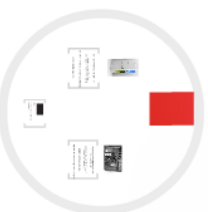
**[www.pkf.name](http://www.pkf.name)**

# Modul 2 10/4-2018


## Sokratisk dialog

**Opsamling fra sidste modul**

Hyppige spørgsmål:  
• Hvad er Sokrates?  
• Hvad er Sokrates' filosofi?  
• Hvad er Sokrates' metode?



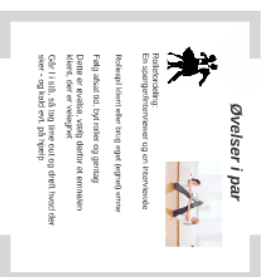
**Sokratisk spørgemåte**



**Demonstration**



**Øvelser i par**



En samarbejdsøvelse og en fremvisningsøvelse.

Forståelse af Sokrates' filosofi og metode.

Forståelse af Sokrates' filosofi og metode.

Forståelse af Sokrates' filosofi og metode.

Forståelse af Sokrates' filosofi og metode.

**Opsamlinger i plenum**



- Hvad mener Sokrates om den ene og den anden part?
- Hvor kan Sokrates' filosofi bruges?
- Hvad er Sokrates' metode?



**Hemmelige**

• Hvad er Sokrates' filosofi og metode?  
• Sokrates' filosofi og metode  
• Sokrates' filosofi og metode

Træn Sokrates' dialog



# Opsamling fra sidste modul

Hjemmeopgave -

- Hvad lykkedes?
- Hvad lærte jeg?
- Hvad lykkedes ikke?
- Hvad var årsagen til dette?

- Spørgsmål?
- Afklaringsbehov?
- Form?
- Andet?

- Spørgsmål?
- Afklaringsbehov?
- Form?
- Andet?





Kan ikke besvares med "ja" eller "nej"

Indledes typisk med "hv..."-ord  
(brug dog "hvorfor" med forsigtighed)

Kan hjælpe til at få kvalitative data og uddybning

Gør den spurgte mere aktiv



Begrænsede svarmuligheder (f.x. "ja",  
"nej", et ord eller tal)

Indledes f.x. ofte med "Er...?", "Gør...?",  
"Hvem.....?", "Hvornår....?"

Hjælper til at få kvantitative data

Opfordrer ikke til den spurgtes aktive deltagelse



**OBS:**

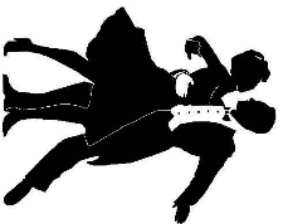
**Vær varsom med "Hvorfor-  
spørgsmål!"**



# Demonstration



# Øvelser i par



Rollefordeling:

En spørger/interviewer og en interviewée

Rollespil klient eller brug eget (egnet) emne

Følg afsat tid, byt roller og gentag

Dette er øvelse, vælg derfor et emne/en klient, der er velegnet

Går I i stå, så tag time out og drøft hvad der sker - og kald evt. på hjælp

## *Opsamlinger i plenum*



- Hvad man bemærker som den ene og den anden part.
- Hvor kan denne form for kommunikation være brugbar?
- Hvad er begrænsningerne?

# Sokratisk spørgetechnik

## Sokratiske spørgsmål

Undersøgende

Nysgerrige

Værdifri

Fordomsfri

Åbne

”at jeg ingenting ved.”

”Vindsigt”



*"Det eneste jeg ved, er at jeg ingenting ved."*  
Sokrates

"Fødselshjælper til selvindsigt"

Opdagelse under vejledning

Øve "at stå i det åbne"

Ikke tage noget for givet

Terapeuten hjælper klienten med at få fokus hen, hvor information er

Dialogformen kan have **udforskende, udfordrende** eller **forandrende** hensigt.

Styrker kommunikationevne og dømmekraft



# Sokratiske spørgsmål

Undersøgende

Nysgerrige

Værdifri

Fordomsfri

Åbne

# Udforskende spørgsmål

## Undersøgende om ydre fakta om indre fakta

### Eksempler på udforskende spørgsmål?

- Hvad får jeg gennem hovedet på dig på det her øjeblik?
- Hvad synes du om så?
- Hvor var du andre steder, da det skete?
- Var det noget han sagde eller var det din zank?
- Hvor mange stod der på?

## **Eksempler på udforskende spørgsmål?**

- Hvad gik gennem hovedet på dig på det tidspunkt?
- Hvad skete der så?
- Hvor var de andre henne, da det skete?
- Var det noget han sagde eller var det din antagelse?
- Hvor længe stod det på?



# Udfordrende spørgsmål belyser en modsætning i klientens indre system

Rokker ved logik eller  
mangel på samme

#### Eksempler på udfordrende spørgsmål?

- Når det ligner så meget, er der så meget forskel? Er det en fejl eller en konsekvens? Er det en konsekvens af en fejl? Er det en fejl eller en konsekvens af en fejl? Er det en fejl eller en konsekvens af en fejl?
- Hvorfor er det så svært at gøre det? Er det fordi det er svært at gøre det? Er det fordi det er svært at gøre det? Er det fordi det er svært at gøre det?
- Hvorfor er det så svært at gøre det? Er det fordi det er svært at gøre det? Er det fordi det er svært at gøre det? Er det fordi det er svært at gøre det?
- Hvorfor er det så svært at gøre det? Er det fordi det er svært at gøre det? Er det fordi det er svært at gøre det? Er det fordi det er svært at gøre det?
- Hvorfor er det så svært at gøre det? Er det fordi det er svært at gøre det? Er det fordi det er svært at gøre det? Er det fordi det er svært at gøre det?

# Eksempler på udfordrende spørgsmål?

- Var det noget du tænkte eller var det noget du sansede?
- Er det en erfaring eller en forventning?
- Hvordan hænger det sammen med det du sagde før?
- Hvordan kan du både være ubetydelig og centrum for alle de andres tanker og opmærksomhed?
- Hvor overbevist er du om den tanke?
- Hvad er det værste der kan ske? (nedadgående pils princip)

# Omstrukturerende hensigt hjælper til at finde alternative tolkninger

## giver et nyt perspektiv

Eksempler på  
omstrukturerende spørgsmål

- Er der noget, der kunne modbevise din antagelse?
- Kunne der være andre måder at opfatte situationen?
- Hvad ville du sige til din bedste ven i en lignende situation?

## **Eksempler på omstrukturerende spørgsmål**

- Er der noget, der kunne modbevise din antagelse?
- Kunne der være andre måder at opfatte situationen?
- Hvad ville du sige til din bedste ven i en lignende situation?

1. Formål, vision, mission

### SEKSA 2) Udforskende og tværfaglige spørgsmål

#### Indgangspunkt for undersøgelse af problemstillingen

- Hvad er den centrale problemstilling?
- Hvilke spørgsmål skal undersøges for at besvare problemstillingen?
- Hvilke begreber og teorier er relevante for undersøgelsen?
- Hvilke metoder og værktøjer skal anvendes til at undersøge problemstillingen?

#### Indgangspunkt for undersøgelse af problemstillingen

- Hvilke begreber og teorier er relevante for undersøgelsen?
- Hvilke metoder og værktøjer skal anvendes til at undersøge problemstillingen?

#### Indgangspunkt for undersøgelse af problemstillingen

- Hvilke begreber og teorier er relevante for undersøgelsen?
- Hvilke metoder og værktøjer skal anvendes til at undersøge problemstillingen?
- Hvilke resultater er opnået?
- Hvilke konklusioner kan drages ud af undersøgelsen?

Udforskende og tværfaglige spørgsmål

2. Metode, dataindsamling

### SEKSA 3) Udforskende og tværfaglige spørgsmål

#### Indgangspunkt for undersøgelse af problemstillingen

- Hvilke begreber og teorier er relevante for undersøgelsen?
- Hvilke metoder og værktøjer skal anvendes til at undersøge problemstillingen?

#### Indgangspunkt for undersøgelse af problemstillingen

- Hvilke begreber og teorier er relevante for undersøgelsen?
- Hvilke metoder og værktøjer skal anvendes til at undersøge problemstillingen?

#### Indgangspunkt for undersøgelse af problemstillingen

- Hvilke begreber og teorier er relevante for undersøgelsen?
- Hvilke metoder og værktøjer skal anvendes til at undersøge problemstillingen?
- Hvilke resultater er opnået?
- Hvilke konklusioner kan drages ud af undersøgelsen?

Udforskende og tværfaglige spørgsmål

### SEKSA 3) Udforskende og tværfaglige spørgsmål

#### Indgangspunkt for undersøgelse af problemstillingen

- Hvilke begreber og teorier er relevante for undersøgelsen?
- Hvilke metoder og værktøjer skal anvendes til at undersøge problemstillingen?

#### Indgangspunkt for undersøgelse af problemstillingen

- Hvilke begreber og teorier er relevante for undersøgelsen?
- Hvilke metoder og værktøjer skal anvendes til at undersøge problemstillingen?

#### Indgangspunkt for undersøgelse af problemstillingen

- Hvilke begreber og teorier er relevante for undersøgelsen?
- Hvilke metoder og værktøjer skal anvendes til at undersøge problemstillingen?
- Hvilke resultater er opnået?
- Hvilke konklusioner kan drages ud af undersøgelsen?

Udforskende og tværfaglige spørgsmål

## **Hjemmeopgave**

*"Alle tidligere hjemmeopgaver  
gælder fortsat"*

Træn sokratiske dialog