



**Kognitiv terapi og misbrugsbehandling 2018**  
 Steg 1-4  
 Jørn Waa Laurson  
 Cand. psych., ast.  
 Specialist i klinisk psykologi  
 www.gkf.name

**En kognitiv model**

**Kognitiv misbrugsmodul**

**Skemaer**

**Typisk forelskestruktur**  
 - Kognitioner  
 - Emotioner  
 - Følelsesreaktion  
 - Adfærd  
 - Følelsesreaktion  
 - Adfærd

**Implikationer**

**Forelskelser**  
 - Toler  
 - Misbr  
 - Typisk forelskestruktur  
 - Emotioner

**Arbejdsplan**  
 - Arbejdsplan  
 - Arbejdsplan

**Modul 2**  
 10/4-2018  
**Sokratisk dialog**

**Emotioner**

**Arbejdsplan**

**Skemaer**

**Modul 3**  
 16. maj 2018  
**Samtalestruktur/dagsordensætning**

**Typisk samtalestruktur**  
 - Hvert andet ord  
 - Omvendt af forelskelser  
 - Forelskelser  
 - Emotioner

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

**Jens Wraa Laursen  
Cand. psych., aut.  
Specialist i klinisk psykologi  
[www.pkf.name](http://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:** 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 træng håndtering

**30 oktober:** Symptom-/problemregistrering og omstrukturering

**26. november:** Caseformulering

**12. december:** At bruge metoden i relationen



## Form

Uge 1-2:  
19. 8.20-19.00: Udfordringer og  
metode

Uge 3-8:  
19. 8.20-19.00: supervision - gruppe 1  
19. 11.20-12.00: supervision - gruppe 2  
19. 11.20-12.00: supervision - gruppe 1  
19. 11.20-12.00: supervision - gruppe 2

# Modul 3

## 16. maj 2018

### Samtalestruktur/dagsordensætning

**Opsætning på videre møde**  
Hvad har du lært (svært og let) af det?  
Hvad lykkes og hvad lykkes ikke?  
Hvilke læringer gik ud af det?  
Hvad vil du gøre, og hvad kan du gøre, for at ændre på det?

**Formål**  
- Overblik  
- Fokus  
- Samarbejde  
- Forhandling  
- Giver ro

#### Typisk samtalestruktur

Humørtjek/siden sidst

Opsamling på hjemmearbejde

Find og prioriter tema/problemstilling

Bearbejdning

Opsætning af adfærdseksperiment/hjemmeopgave/træning

Evaluerings



**Debatopstilling**

**Hjemmeopgave**  
Til hvem er det?  
Til hvem er det vigtigste?

## Opsamling på sidste modul

Hvad har du fået prøvet og lært af det?

Hvad lykkedes - og hvad lykkedes ikke?

Hvilke barrierer gjorde at det evt. ikke lykkedes - og hvad kan du gøre for at overkomme disse?

### Formål

- Overblik
- Fokus
- Samarbejde
- Forhandling
- Giver ro

# Typisk samtalestruktur

Humørtjek/siden sidst

• Overblik  
• Fokus  
• Samarbejde  
• Forhandling  
• Giver ro

Opsamling på hjemmearbejde

• Opsamling på hjemmearbejde  
• Fokus på hjemmearbejde  
• Samarbejde

Find og prioriter tema/problemstilling

• Find og prioriter tema/problemstilling  
• Fokus på tema/problemstilling  
• Samarbejde

Bearbejdning

• Bearbejdning  
• Fokus på bearbejdning  
• Samarbejde

Opsætning af adfærdseksperiment/  
hjemmeopgave/træning

• Opsætning af adfærdseksperiment/  
hjemmeopgave/træning  
• Fokus på opsætning  
• Samarbejde

Evaluering

• Evaluering  
• Fokus på evaluering  
• Samarbejde

Hjemmeopgave

Træn samtalestruktur

Træn at definere hjemmeopgaver

# Formål



- Overblik
- Fokus
- Samarbejde
- Forhandling
- Giver ro



# Metakommunikation

Kommunikation om kommunikation



## Vægte

understrege, hvad der skal udtrykkes

*Hvis der er én ting, jeg håber I får ud af dette her....*

*Min pointe er.....*



## Guide

kan hjælpe opmærksomheden hen på det vigtige

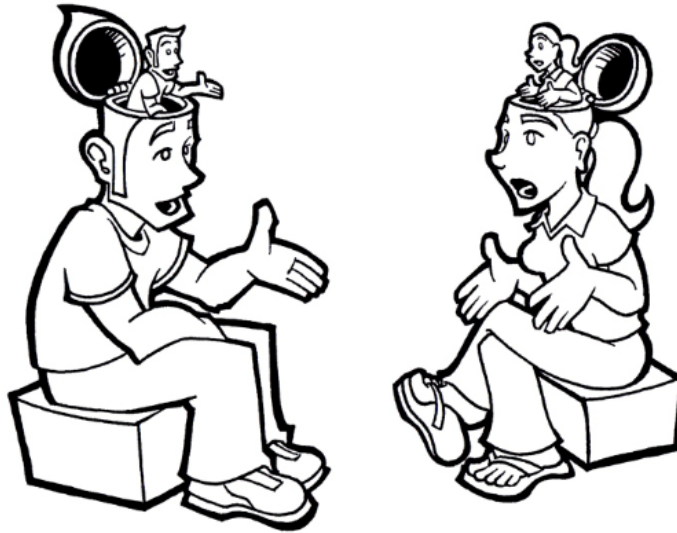
*Er du med på hvad jeg siger?  
Om lidt så gennemgår jeg....*



## Præge

får samtale til at handle om det, den skal  
*Det virker som om, vi  
kommer lidt ud af en tangent.*





# Metakommunikation

Kommunikation om kommunikation



## ***Guide***

kan hjælpe opmærksomheden hen på det vigtige

*Er du med på hvad jeg siger?  
Om lidt så gennemgår jeg....*



## **Vægte**

understrege, hvad der skal udtrykkes

*Hvis der er én ting, jeg håber I får ud af dette her....*

*Min pointe er.....*



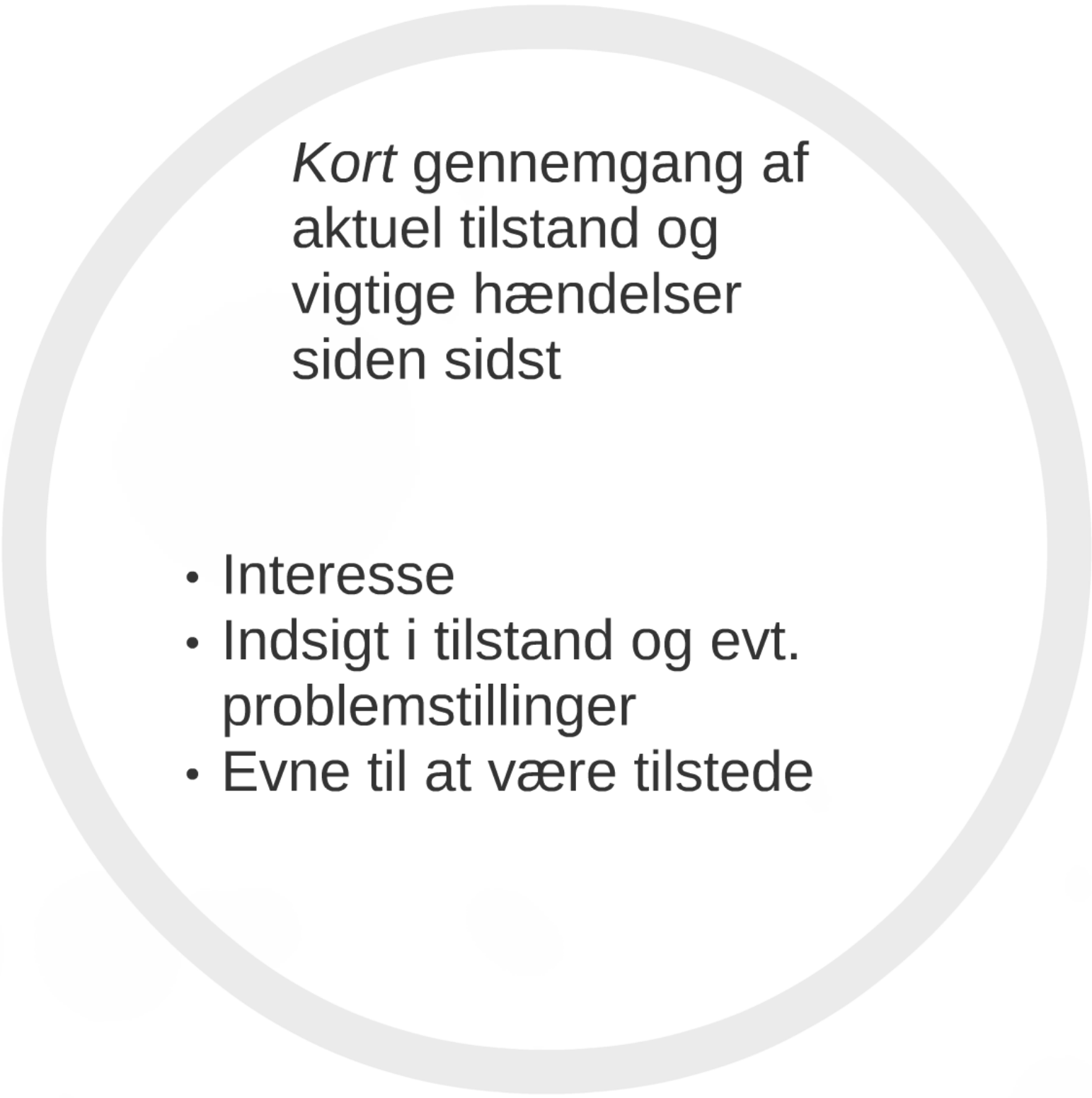
## ***Præge***

får samtale til at handle om det, den skal  
*Det virker som om, vi  
kommer lidt ud af en tangent.*

# • 3 punkter samtalestruktur

Humørtjek/siden sidst

opsamling på hjemmearbejde



*Kort gennemgang af  
aktuel tilstand og  
vigtige hændelser  
siden sidst*

- Interesse
- Indsigt i tilstand og evt. problemstillinger
- Evne til at være tilstede

# Typisk samtalestruktur

Humørtjek/siden sidst

Kort gennemgang af  
aktuel tilstand og  
vigtige hændelser  
siden sidst

- Interesse
- Indlagt i tilstand og evt. problemstillinger
- Evne til at være tilstede

Opsamling på hjemmearbejde

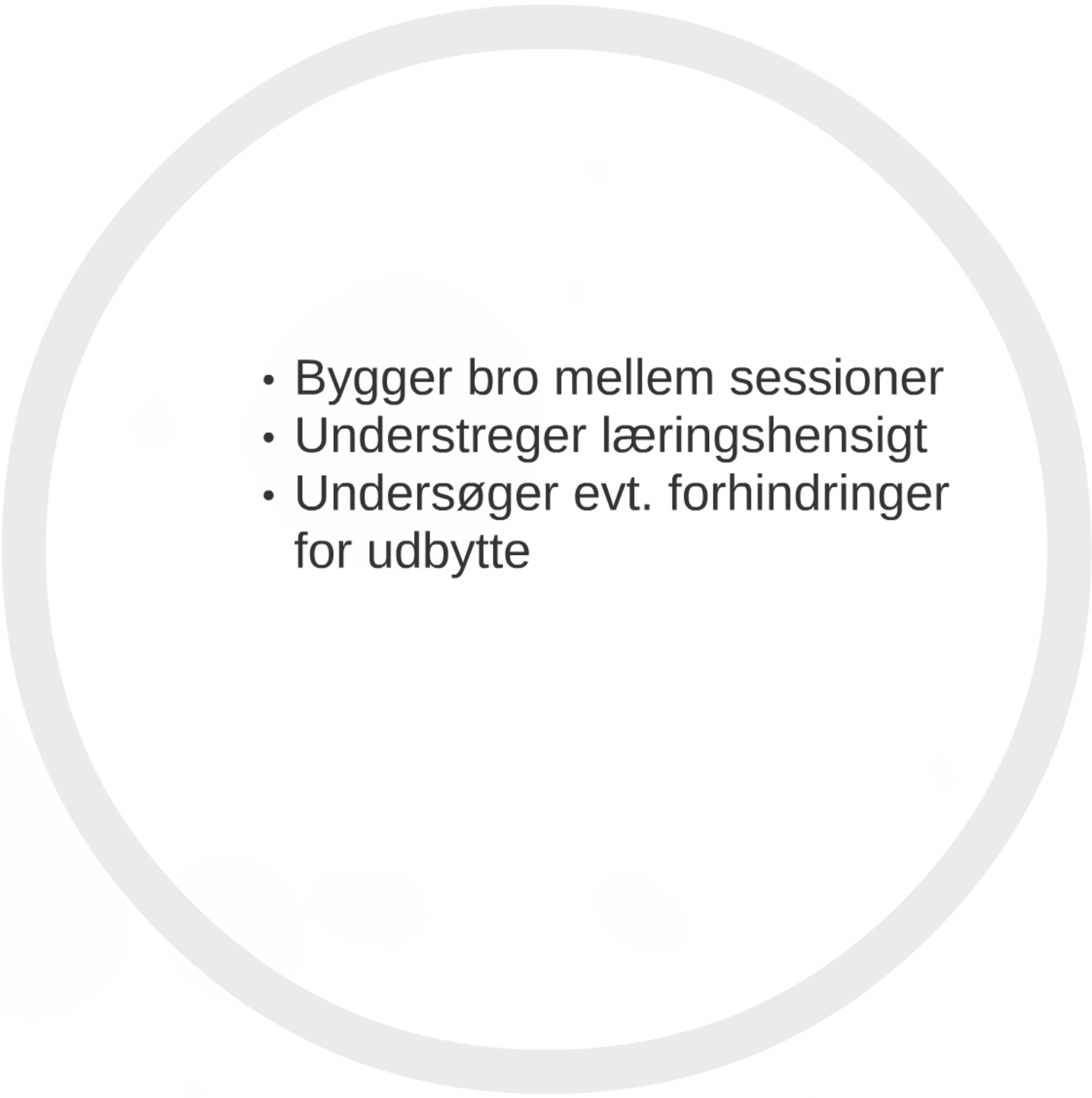
Find og prioriter tema/problemstilling

Fx.  
• Hvad vil du gerne have fokus på i dag?  
• Det lyder som om XXX har fyldt meget for dig siden sidst. Kan du ønske dig, at vi bruger tid på det i dag?  
• Hvad har du måske lyst til at tale om i dag?

Bearbejdning

Fx.  
• Problemanalyse  
• Kolonneskema  
• Omstrukturering

Opsummering af

- 
- Bygger bro mellem sessioner
  - Understreger læringshensigt
  - Undersøger evt. forhindringer for udbytte



# Humørtjek/siden sidst

Kort gennemgang af  
aktuel tilstand og  
vigtige hændelser  
siden sidst

- Interesse
- Indsigt i tilstand og evt.  
problemstillinger
- Evne til at være tilstede

## Opsamling på hjemmearbejde

Bygger bro mellem sessioner  
Undersøger læringshensigt  
Undersøger evt. forhindringer  
for udbytte

## Find og prioriter tema/problemstilling

## Bearbejdning

- Fx.
- Problemanalyse
  - Kolonneskema
  - Omstrukturering

## Opsætning af adførdeleksperiment/

- Bro mellem
- Fokus på la

Fx.

Fx.

- Hvad vil du gerne have fokus på i dag?
- Det lyder som om XXX har fyldt meget for dig siden sidst. Kunne du ønske dig, at vi bruger tid på det i dag?
- Hvad har du mindst lyst til at tale om i dag?



# Bearbejdning

Opbejldning af



Fx.

- Problemanalyse
- Kolonneskema
- Omstrukturering

Fx.

- Problemanalyse
- Kolonneskema
- Omstrukturering

# Bearbejdning

# Opsætning af adfærdseksperiment/ hjemmeopgave/træning

• Bro mellem  
• Fokus på l

Fx.

- Hvordan kan du gå ud af
- Kunne du være opmærksom på situationens symptomer
- Hvordan kan du finde ud af det?

• Gennemgå  
• Hjemmeopgave  
• Vær sikker  
• Hensigtsfuld  
• Lav evt. ek  
• Hold igen n

Giver mulighed for at  
tilpasse samtalerne til  
klienten

Fokus på

- Kontakt
- Indhold
- Metode
- Udbytte

Fx.

- Hvordan kan du gå ud af
- Kunne du være opmærksom på situationens symptomer
- Hvordan kan du finde ud af det?

# Evaluerings

- Bro mellem samtalerne
- Fokus på læringsperspektivet

Fx.

- Hvordan kan du gå ud og prøve det vi har talt om af?
- Kunne du være opmærksom på og registrere når de situationer/symptomer opstår i dagligdagen?
- Hvordan kan du finde ud af, om den alternative tanke holder vand?

- Gennemgå, hvordan hjemmearbejdet skal laves.
- Vær sikker på at klienten forstår hensigten
- Lav evt. eksempel
- Hold igen med ambitionerne



## 24 Adfærdseksperiment: Testning af forholdet mellem tænkning og adfærd

<b>Situationer, du gerne vil blive bedre til at takle</b>	<b>Forudsigelse</b>	<b>Adfærdseksperiment</b>	<b>Hvad skete der?</b>	<b>Evaluering</b>
Beskriv situationen, og hvad du plejer at gøre.	Hvad tror du, der sker, hvis du ikke gør, som du plejer? Hvad bygger det på?	Hvordan vil du finde ud af, om det passer? Hvad kan du gøre anderledes, end du plejer?	Hold dig til kendsgerningerne.	Hvad siger det om din forudsigelse og din adfærd?

# hjemmeopgave/træning

- Gennemgå, hvordan hjemmearbejdet skal løses
- Vær sikker på at klientens hensigten
- Lav evt. eksempel
- Hold igen med ambition

## Evaluering



Giver mulighed for at  
tilpasse samtalerne til  
klienten

Fokus på

- Kontakt
- Indhold
- Metode
- Udbytte

Fx:

- Har du følt dig forstået/mødt af mig?
- Har vi talt om noget der er vigtigt for dig?
- Hvordan har måden vi gjorde det på, været for dig?
- Hvad tager du med fra samtalen?
- Er der noget jeg skulle have gjort mere eller mindre af, for at det kunne blive bedre for dig?

# Hjemmeopgave

Træn samtalestruktur

Træn at definere hjemmeopgaver