

Kognitiv terapi og misbrugsbehandling 2018 Stop Ung

**Jens Wraa Laursen
Cand. psych., aut.
Specialist i klinisk psykologi
www.pkf.name**

Almindelige mål i kognitiv misbrugsbehandling

- Problema 1**
Una persona ha un conto di deposito in banca con un capitale iniziale di 1000 euro. Il conto produce un interesse annuo del 5%. Quanto capitale avrà dopo 10 anni?

Centralitei

Nødvendige forudsætninger (fx. tilstedeværelse i terapien)

Klientens eksplicitte ønsker

Fendingir på lang sigt

Lidoliso



Keywords:
Algebraic combinatorics
 05A15, 05A19, 05A20, 05A24, 05A25, 05A26, 05A27, 05A28, 05A29, 05A30, 05A31, 05A32, 05A33, 05A34, 05A35, 05A36, 05A37, 05A38, 05A39, 05A40, 05A41, 05A42, 05A43, 05A44, 05A45, 05A46, 05A47, 05A48, 05A49, 05A50, 05A51, 05A52, 05A53, 05A54, 05A55, 05A56, 05A57, 05A58, 05A59, 05A60, 05A61, 05A62, 05A63, 05A64, 05A65, 05A66, 05A67, 05A68, 05A69, 05A70, 05A71, 05A72, 05A73, 05A74, 05A75, 05A76, 05A77, 05A78, 05A79, 05A80, 05A81, 05A82, 05A83, 05A84, 05A85, 05A86, 05A87, 05A88, 05A89, 05A90, 05A91, 05A92, 05A93, 05A94, 05A95, 05A96, 05A97, 05A98, 05A99

100%

Almindelige mål i kognitiv misbrugsbehandling

- at reducere afhængigheden ved at lære at håndtere trang
- at opnå andre og bedre copingstrategier til livsproblemer

- Beck et al. 1993



Problem og mål

Almindelige mål i kognitiv misbrugsbehandling

- at reducere afhængigheden ved at lære at håndtere trang
- at opnå andre og bedre copingstrategier til livsproblemer
- Beck et al. 1993

Problemliste

Der arbejdes fra tidligt i terapien
med problemliste



"Problemer" på listen er:

situationsbundne

knyttet til situationer der er følelsesmæssigt og/eller
adfærdsmæssigt belastende

hyppigt forekommende

I første omgang gerne en usorteret liste, men siden
prioriteret i relation til rammerne for
misbrugsbehandlingen

Klinisk prioritering

Fare for sig selv eller andre

Centralitet

Reproduktion (at en ændring i et område ændrer i et andet område eller baner vej for andre ændringer)

Nødvendige forudsætninger (fx. tilstedeværelse i terapien)

Høj sandsynlighed for succes

Klientens eksplicite ønsker

Forebyggelse af "forringelser" på sigt

Ændringer på lang sigt

Lidelse



Målformulering

- når beslutning om ændring er truffet



Mål i fht. emner på problemlisten:

- formuleres i positive vendinger
- Undgå "død-mands-mål"
- beskrives konkret og med adfærd
- er i relation til det at være afholdende
- og om hvad vil klienten gerne opnå at kunne som afholdende eller ved at have kontrol over trang i bestemte situationer?
- skal bruges til at måle om der sker udvikling/bedring



Hjælpe spørgsmål - til afklaring af mål

Trylle-fe spørgsmålet (“Hvis tryllefeen kom forbi din seng mens du sov og sørgede for, at du ikke længere brugte kræfter på problemet, hvornår ville du opdage, at hun havde været der (hvordan/hvem)....?”

Hvad vil der ske, hvis problemet forsvinder?

Hvordan kan vi måle om problemet bliver mindre/forsvinder/du har kontrol over din trang?

Ved beskrivelse af private oplevelser (tanker, følelser, indre tilstande) som mål eller negative mål, undersøges hvad klienten vil kunne gøre, hvis de havde disse tilstande eller mål blev opnået.



Litteratur:

Kognitiv terapi, nyeste udvikling. Arendt, M. & Rosenberg, NK. pp. 40.
Hans Reitzel, 2012

Kognitiv adfærdsterapi.
Beck, J. pp. 89.
Akademisk forlag, 2011.

Hjemmearbejde

- Arbejd med problemliste og målsætninger med din klienter.
- Brug problem- og målskemaet hertil.