



Modul 2 10/4-2018 Sokratisk dialog



Modul 4 13. juni 2018 Motivation



Modul 3 16. maj 2018 Samtalestruktur/dagsordensætning



Modul 5 Problem- og målliste



Modul 6 Misbrugsmodel og traghåndtering



Modul 7 Symptom-/ problemregistrering og omstrukturering



Kognitiv terapi og misbrugsbehandling 2018 Stop Ung

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

Form

Modul 7

Kl. 8.30-10.00: Supervision - Gruppe 1

Kl. 10.25-11.55: Undervisning/træning

Kl. 11.55-12.35: Frokost

Kl. 12.35-14.05: Undervisning/træning

Kl. 14.30-16.00: Supervision - Gruppe 2

Modul 7

Symptom-/ problemregistrering og omstrukturering

Evaluering af automatiske tanker

- Hvad er det, der er den mest ubehagelige emotion?
- Hvad er den mest ubehagelige tanke?
- Hvilken emotion forbindes der med tanken?
- Hvor ofte tænker du på denne tanke?
- Hvor ofte føler du denne emotion?
- Hvor ofte tænker du på denne emotion?
- Hvor ofte tænker du på denne situation?
- Hvor ofte tænker du på denne person?



Typiske fælder

Manglende emotionel respons på omstrukturering.

Det er ikke den centrale tanke man arbejder med.

Ny tanke er blot negationen af tidligere.

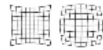
Ny tanke er hvad klienten tror terapeuten vil gøre.

Terapeuten har ikke været skriftlig nok.

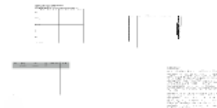
Der er ikke valgt en konkret situation.

Man tror at omstrukturering er nok.

Kognitive forvrængninger "Tankefej"



- Selektiv abstraktion
- Forstørrelse eller formindskelse
- Generalisering
- Personalisering
- Dikotom tænkning



Litteratur

Beck, J.S.: Kognitiv
adferds terapi - grundlag og
perspektiver kap. 11 + 12.



Ugeskema til registrering af aktivitet, forbrug og trangperioder

Noter med stikord intervallets primære aktivitet

Noter evt. forbrug i intervallet.

Noter trangens omtrentlige varighed (timer og min.) samt dens sværhedsgrad på en skala fra 0-10.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Formiddag							
Eftermiddag							
Aften							
Nat							

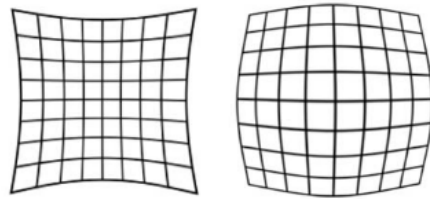


Evaluering af automatiske tanker

Hjælpe spørgsmål:

- Hvad tyder på, at din forestilling er holdbar?
- Hvad tyder på det modsatte?
-
- Findes der alternative forklaringer eller synspunkter?
-
- Hvad er det værste, der kan ske? (Hvis jeg ikke allerede tror det værste).
- Hvordan ville jeg håndtere det, hvis det skete?
- Hvad er det bedste der kunne ske?
- Hvad er det mest realistiske?
-
- Hvilken virkning har det, at jeg tror på den automatiske tanke?
- Hvad kunne konsekvensen blive, hvis jeg ændrede min tankemåde?
-
- Hvad ville jeg sige til _____, hvis han eller hun var i samme situation?
-
- Hvad skal jeg gøre?

Kognitive forvrængninger ***"Tankefejl"***



- Selektiv abstraktion
- Forstørrelse eller formindskelse
- Generalisering
- Personalisering
- Dikotom tænkning

25 Udforskende og forandrende spørgsmål

Spørgsmål til udforskning og analyse af problemsituation

- Hvad skete der i situationen? (hvem sagde/gjorde hvad, hvornår?)
- Hvad følte du så? Hvordan havde du det? (hvor vred/ked af det osv. var du på en skala 0-10?)
- Hvad sagde du så til dig selv, lige før du fik det sådan? Hvad tænkte du? Hvis det er rigtigt, hvad siger det så om dig? Om den anden?
- Hvad gjorde du så i situationen?
- Hvilken af disse tanker påvirker særligt dine følelser, belaster dig mest? Central tanke.

Spørgsmål til forandring og omstrukturering af den centrale tanke

- Hvor overbevist er du om, at denne tanke er rigtig?

Bevisførelse

- Hvad bygger du tanken på? Hvilket belæg har du for den? Hvad er beviserne for den?
- Er der noget i situationen, der kan pege i en anden retning?
- Er der noget i dit liv, der kan pege i en anden retning?
- Har du erfaringer, der kunne tyde på, at denne tanke ikke er helt rigtig?

Alternativer

- Kan du mon tænke anderledes i denne situation? (mere selvunderstøttende og konstruktivt?)
- Hvad ville være en mere realistisk/selvunderstøttende måde at tænke på i denne situation?
- Føles det anderledes, når du forestiller dig, at du tænkte sådan?
- Hvad er mest realistisk at tænke?
- Når det føles bedre og også er mere realistisk at tænke alternativt, hvad ville du så vælge at tænke?

Værste og bedste

- Hvad ville det værste være, hvis din tanke er rigtig?
- Ville det være så slemt?
- Hvad kunne der komme ud af det, som ville være gavnligt/godt for dig, hvis det, du tænker, er rigtigt?

Problemløsning

- Hvis din fortolkning/tanke er rigtig, hvad kunne du så gøre for at håndtere situationen bedre?
- Kan du lægge en plan, så situationen bedres nu/fremover?

(fortsættes →)

25 (fortsat) Udforskende og forandrende spørgsmål

Distancering

- Hvad ville du sige til din bedste ven, hvis han tænkte sådan i denne situation?
- Hvordan ville du opfatte situationen om tre måneder/seks måneder?

Forvrængninger

- Hvilke forvrængninger præger denne tænkning? Kan du fange dig selv i dem?
Hvad kan du så gøre for at ændre på tanken, når du kan det?
- Fejlattribuering: tærteteknik.
- Dikotom tænkning: kontinuumteknik.

Fordele og ulemper

- Hvad mon fordelene og ulemperne ved at gøre sådan og undlade at gøre sådan kan være?

Supplerende spørgsmål til leveregler/dysfunktionelle antagelser

- Hvordan er den leveregel god for dig?
- Hvordan er den hindrende eller hæmmende for dig?
- Hvordan skulle en bedre, mere funktionel og mindre hæmmende leveregel være?
- Opstilling af adfærdseksperiment til udforskning af ny leveregel.

Dato	Situation (ydre/indre)	Tanker (om rusen)	Trang (0-10)	Alternative tanker	Resultat

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 automatisk 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.

Typiske fælder

Manglende emotionel respons på omstrukturering.

Det er ikke den centrale tanke man arbejder med.

Ny tanke er blot negationen af tidligere.

Ny tanke er hvad klienten tror terapeuten vil høre.

Terapeuten har ikke været sokratisk nok

Der er ikke valgt en konkret situation

Man tror at omstrukturering er nok.

Litteratur

***Beck, J.S.: Kognitiv
adfærdsterapi - grundlag og
perspektiver kap. 11 + 12.***