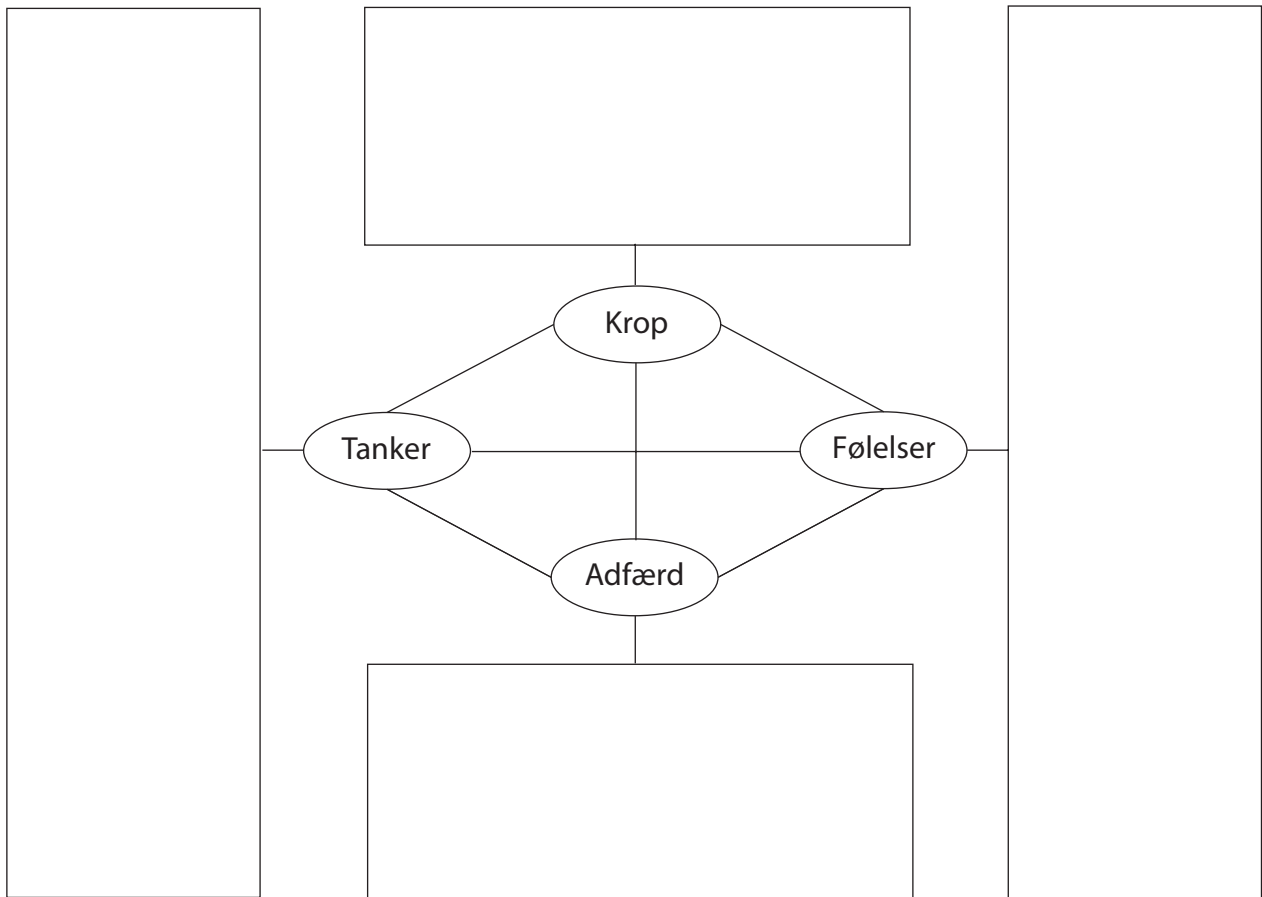


23. Kognitiv model til socialisering



Når patienten præsenterer sine problemer, sættes de forskellige oplysninger ind under krop, tanker, følelser eller adfærd, således at der dannes en forbindelse. Se side 26-31 i Kognitiv terapi i lægepraksis.



24. Funktionel analyse

Situation (som du oplever kritisk): Hvad, hvor, hvem?	
Tanker Hvad går gennem hovedet på dig? Hvor overbevist er du om, at det er sandt (0-100)?	
Følelser Hvad føler du? Følelsens styrke (0-10)	
Adfærd, reaktion Præcist hvad gør du?	
Konsekvenser Hvad er konsekvensen af din handling?	

Skemaet til at foretage en funktionel analyse kan udfyldes af læge og patient i konsultationen. Når lægen har instrueret patienten i, hvilke oplysninger skemaet skal indeholde, kan patienten få skemaet med hjem og udfylde det i kritiske situationer, som en hjemmeopgave til næste gang.



25. Identifikation af problemer

Vejledning til skemaet Identifikation af problemer

Skemaet kan anvendes til assessment og løbende vurdering af effekten af behandlingen.

Det består af 79 spørgsmål, som medvirker til en basislinje, når et kognitivt terapeutisk forløb indledes.

Patienten tager stilling ved at sætte et kryds ved alle de spørgsmål, som han eller hun selv vurderer som problemer, der skal løses.

Når patienten har udfyldt skemaet, laver lægen og patienten sammen en prioritering af behandlingsmålene. Hvert spørgsmål indeholder i sig selv et behandlingsmål.

Planen kan fx være:

1. At holde op med at tænke på alt det, der gør mig bange
2. At være mindre bange for at blive smittet
3. At holde op med at tage for mange piller

I dette tilfælde har patienten brug for at anvende angstreducerende teknikker og instrueres fx i at anvende beroligende vejrtrækning (bilag 21) og Copingrecept for angst (bilag 20).

Hyppigheden og graden af angst registreres og følges under terapien.

Skemaet indgår i et samlet behandlingsforløb, og det er lægen, der tilrettelægger behandlingsplanen og designer hjemmeopgaverne sammen med patienten.

Maj 2002

Irene Oestrich



Identifikation af problemer

Navn _____

Dato _____

Formålet med, at du udfylder dette skema, er at finde ud af, hvad du ønsker at ændre i psykoterapi. Af og til kan en enkelt adfærd betyde mere, end man tror, i forhold til hvordan man har det.

Læs følgende udsagn grundigt. Sæt dit kryds ved alle de punkter, hvor du synes, du kunne have gavn af at ændre noget:

- 1. Holde op med at ryge for meget.
- 2. Holde op med at drikke for meget.
- 3. Holde op med at spise for meget.
- 4. Kontrollere min trang til at føle mig tiltrukket af personer af mit eget køn.
- 5. Kontrollere min trang til at føle mig tiltrukket af personer af det modsatte køn.
- 6. Kunne tåle at være nervøs uden at få det helt forfærdeligt.
- 7. Holde op med at tænke på alt det, der gør mig deprimeret.
- 8. Holde op med at tænke på alt det, der gør mig bange.
- 9. Være mindre bange i større forsamlinger.
- 10. Være mindre bange for højder.
- 11. Holde op med hele tiden at bekymre mig om mit helbred.
- 12. Være mindre bange for at flyve.
- 13. Holde op med at stamme.
- 14. Holde op med at vaske mine hænder så ofte.
- 15. Holde op med at gøre rent og rette på tingene hele tiden.
- 16. Holde op med at bide negle.
- 17. Gøre mere ud af mit udseende.



- 18. Holde op med at bekymre mig om mit udseende.
- 19. Være mindre bange for lukkede rum/områder.
- 20. Være mindre bange for åbne pladser og for at gå ud i det hele taget.
- 21. Være mindre bange for smerte.
- 22. Være mindre bange for blod.
- 23. Være mindre bange for at blive smittet (bakterier/virus).
- 24. Være mindre bange for mørke.
- 25. Være mindre bange for visse dyr (.....).
- 26. Være mindre bange for at være alene.
- 27. Holde op med at tælle mine hjerteslag.
- 28. Holde op med at tænke på det samme hele tiden (.....).
- 29. Holde op med at høre stemmer.
- 30. Holde op med at forestille mig, at folk er imod mig eller ude efter mig.
- 31. Holde op med at se mærkelig ting og sager.
- 32. Holde op med at tisse i sengen om natten.
- 33. Holde op med at tage for meget medicin.
- 34. Holde op med at tage for mange piller.
- 35. Holde op med at bruge narkotika.
- 36. Holde op med at få så hyppigt hovedpine.
- 37. Kontrollere min lyst til at spille.
- 38. Kunne sove bedre om natten.
- 39. Kunne kontrollere min trang til at blotte mig.
- 40. Kontrollere mine lyster til at gå i det modsatte køns tøj.
- 41. Kunne kontrollere seksuel tiltrækning til andre menneskers tøj og ting.
- 42. Kunne kontrollere seksuel tiltrækning og følelser over for børn.
- 43. Kunne kontrollere min trang til at skade andre.
- 44. Kontrollere min lyst til at stjæle.



- 45. Holde op med at dagdrømme så meget.
- 46. Holde op med at lyve.
- 47. Kunne kontrollere min trang til at skade mig selv.
- 48. Kontrollere min vrede.
- 49. Kontrollere min trang til at skribe eller slå andre, når jeg er ophidset.
- 50. Passe bedre på mine penge, så jeg har råd til det, jeg virkelig behøver.
- 51. Kontrollere min lyst til at snakke med alle mennesker.
- 52. Holde op med at skændes og skabe konflikter med andre.
- 53. Føle mig mere sikker, når jeg er sammen med andre.
- 54. Få mere selvtillid.
- 55. Være mindre glemsom.
- 56. Holde op med at tænke på at begå selvmord.
- 57. Kunne kontrollere min trang til at sætte ild til ting.
- 58. Kunne beholde et arbejde.
- 59. Holde op med altid at sige imod og svare igen.
- 60. Blive mere sikker i mit arbejde.
- 61. Holde op med at undgå ting, der skal gøres.
- 62. Tolerere at nogen kigger på mig, når jeg arbejder.
- 63. Være mindre angst for seksuelle tanker og tilskyndelser.
- 64. Være mindre bange for seksuel kontakt.
- 65. Være mindre bange for samleje.
- 66. Holde op med at blive så ophidset, når andre kritiserer mig.
- 67. Kunne tage en beslutning, når det er nødvendigt.
- 68. Føle mig afslappet og veltilpas, når jeg er i selskab med andre.
- 69. Få et bedre selvværd.
- 70. Blive bedre til at løse problemer.
- 71. Have færre negative tanker.



- 72. Kunne håndtere mine følelser bedre.
- 73. Kunne forstå andre mennesker bedre.
- 74. Holde op med at se så pessimistisk på alting.
- 75. Være mindre angst for
- 76. Føle mindre skyld når
- 77. Kontrollere min lyst til at
- 78. At forandre
- 79. At blive bedre til



26. Interviewskema for sociale færdigheder

Vejledning i at anvende Interviewskemaet for sociale færdigheder

Skemaet kan anvendes til assessment og løbende vurdering af behandlingen.

Dette spørgeskema bruges til at lave en basislinie for sociale færdigheder. Patienten udfylder skemaet som hjemmeopgave (eller i lægens konsultation).

Man kan anvende skemaet i moduler, dvs. at man anvender skemaets enkelte dele hver for sig, eller man kan anvende hele skemaet på én gang.

De områder, hvor patienten scorer 1 eller 2, opstilles som mål for træning af færdighederne. Bemærk, at patienten i første omgang kan placere sig med en scoring på 3 eller 4, men når han eller hun begynder at lægge mærke til de forskellige situationer (der foregår exposure), hvor færdigheden anvendes, kan han eller hun opdage, at der alligevel er problemer. Ingen scoringer er stationære, da humøret også kan influere på vurderingen. Jo dårligere patienten er, jo mere urealistisk kan en subjektiv vurdering være.

Det kan være nødvendigt at checke i et adfærdseksperiment, om færdigheden eksisterer.

En færdighed kan godt eksistere uden at være i aktiv anvendelse, og målet kan være aktivering af færdigheden i adfærdseksperimenter og hjemmeopgaver.

Det er en god ide, at lægen udarbejder en profil (fx i Excel), som viser, hvor der er problemer, og hvor der ikke er problemer.

I anvendelsen af skemaet opereres der med 3 områder:

Rødt område, hvis patienten på det samlede skema scorer 78-135 points.

Her er der i høj grad brug for træning i de færdigheder, der scores 1 eller 2.



Gult område, hvis patienten i det samlede skema scorer 157-234 points.
Her er der brug for træning i de færdigheder, der scores 1 eller 2.

Grønt område, hvis patienten i det samlede skema scorer 235-312 points.
Her er der tale om et sundt intakt repertoire, men der kan være enkelte områder,
hvor patienten scorer 1 eller 2, der har brug for træning eller aktivering.

Maj 2002

Irene Oestrich



Interviewskema for sociale færdigheder

Navn:

Dato:

Cpr.nr.

Dette spørgeskema består af en række spørgsmål. Læs venligst spørgsmålene et ad gangen og sæt et kryds under ét af tallene i højre side. Vælg det tal, der lige nu passer bedst til, hvordan du har det med den nævnte færdighed.

- 1. aldrig god til at bruge denne færdighed*
- 2. sjældent god til at bruge denne færdighed*
- 3. ofte god til at bruge denne færdighed*
- 4. altid god til at bruge denne færdighed*

1. del: Nonverbale færdigheder

Hvor god er du til at:

Anvende nonverbale kommunikationsfærdigheder

1 2 3 4

1. Bruge din øjenkontakt

Bevare en god øjenkontakt med den du taler med, ikke stirre og ikke vige.

2. Bruge dine ansigtsudtryk

Vise tilpassede ansigtsudtryk, når du taler, vise følelser, smile og afspejle indholdet i samtalen.

3. Bruge gestikulation og bevægelse

Understrege din tale ved at bruge passende gestikulation og bevæge kroppen.

4. Bruge din kropsholdning

Være afslappet i din krop, men rank og oprejst, når du sidder og står.

5. Bruge hovedbevægelser

Tilpasse dine hovedbevægelser til samtalsindhold, nikke og ryste på hovedet for at vise enighed og uenighed.

6. Bruge din stemmestyrke

Finde et behageligt toneleje, ikke for højt og ikke for lavt, variere styrken og passe på, at din tale ikke bliver for monoton.

2. del: Verbale færdigheder

Hvor god er du til at:

Anvende verbale kommunikationsfærdigheder

7. Starte en samtale

Indlede samtalen. Tale med nogen om almindelige ting for derefter at gå over til mere vigtige emner.

8. Holde samtalen i gang

Stille åbne spørgsmål, der åbner kommunikationen. Sørg for at komme ind på det emne, det drejer sig om, og holde samtalen i gang ved at vise interesse og gensidighed.

9. Lytte til andre

Være opmærksom over for andre, når de taler, prøve at forstå dem og vise dem din interesse. Vise i din reaktion, at du har forstået uden at afbryde.

10. Slutte en samtale

Lade den anden vide, at du skal gå, og slutte samtalen på en passende måde. Ikke lade dig opholde, når der ikke er mere at sige, eller du skal være et andet sted.

11. Være selvfølelsende

Afgive passende personlig information, beskrive personlige oplevelser eller episoder fra dit liv. Sige, hvad du mener, og mene, hvad du siger.

12. Bruge din tale

Tale flydende med sammenhængende sætninger. Bruge "jeg" og være specifik, kortfattet og fokusere på det, du gerne vil sige.



3. del: Emotionelle færdigheder

Hvor god er du til at:

Anvende emotionelle færdigheder

1 2 3 4

13. Identificere egne følelser Mærke efter i kroppen og identificere dine kropssignaler. Vide, hvad du føler i hvilke situationer, og erkende disse følelser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Identificere andres følelser Observere andres reaktioner og tune dig ind på, hvad de føler. Undersøge dine formodninger ved at identificere dem og checke, om det er korrekt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Give udtryk for positive følelser Lade nogen vide, hvor meget du sætter pris på ham eller hende eller vedkommendes adfærd, evner og lignende.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Reagere på andres følelser Forsøge at forstå, hvad den anden føler, vise det og melde tilbage, at du forstår det. Prioritere den andens følelser frem for dine egne og lære ikke at forveksle dem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Rose og opmuntre Meddele nogen, at der er noget, du kan lide ved hans eller hendes måde at være på.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Udtrykke taknemmelighed Lade den anden vide, at du er glad for et eller andet, som vedkommende har gjort for dig, og at du sætter pris på det.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Vise sårede følelser Give udtryk for, at du er såret, vred eller ked af det, og præcisere, hvad det er, der har såret dig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Vise glæde Udtrykke din glæde nonverbalt som verbalt, dele den med andre og præcisere, hvad det er, du glæder dig over.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Vise angst Udtrykke din angst eller bekymring åbent og ærligt og beskrive, hvad det er, der gør dig bange eller bekymret.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



22. Vise væmmelse

Udtrykke din væmmelse og ubehag åbent og ærligt og beskrive, hvad det er, du ikke bryder dig om.

23. Vise overraskelse

Udtrykke overraskelse åbent og ærligt og identificere, hvad det var, der overraskede dig

24. Vise at du er ked af det

Vise at du er ked af det, græde, når det er nødvendigt, og sætte ord på følelsen, hvis du kan.

25. Vise vrede

Vise din vrede på en direkte, åben og ærlig måde uden at overdrive og uden at miste kontrollen. Passe på ikke at anklage, bebrejde eller drage forhastede konklusioner, når du er mest ophidset.

Hvor god er du til at:

Hamle op med følelsesmæssige situationer

26. Give udtryk for negative følelser

Vise passende følelser i forskellige situationer, også når følelserne er negative, og du er ret ophidset.

27. Reagere på kritik

Forholde dig åbent over for kritik og se, om der kan være noget om det. Acceptere det, når der er noget om kritikken, og afvise, når det ikke passer.

28. Forholde dig til andres sårede følelser

Aflæse den andens følelser og lytte til hans eller hendes beskrivelse af, hvad vedkommende føler, og hvad der har forårsaget disse følelser. Forklare dine intentioner åbent og ærligt uden at undskylde og bortforklare.

29. Give udtryk for vrede

Gøre det klart, hvad du er vred over, og hvad der skal til, for at problemet kan løses.



30. Reagere på vrede

Identificere den andens vrede, udtømme årsagerne til vreden uden at påtage dig nogen skyld og uden at love for meget.

31. Komme ovenpå efter en skuffelse

Erkende dine følelser og acceptere situationen, så du kan komme videre. Vide, at du ikke kan få alle dine ønsker opfyldt til enhver tid.

32. Hamle op med fiasko

Finde ud af, hvad der gik galt, og hvad du kan gøre ved det, så du undgår at lave samme fejltagelse igen. Vide, at det ikke er alt, der kan blive en succes, og at der er mange andre forklaringer, end at du ikke gjorde det godt nok.

33. Interagere følelsesmæssigt

Tune ind på andres følelser, identificere dem, checke dem og handle derefter.

34. Reparere følelsesmæssige skader

Tag ansvar for egne handlinger og følelser og konsekvenserne for andre. Forstå, hvis dine reaktioner kan have en utilsigtet eller uhensigtsmæssig betydning.

35. Vise medfølelse

Forstå andres følelser, og hvorfor de har dem, tage del i deres oplevelse, god og dårlig, og vise din forståelse og sympati.

36. Hjælpe andre

Være opmærksom på, når andre har brug for hjælp, og træde til, når det er nødvendigt.

37. Hamle op med følelser

Vide, hvornår du skal udtrykke dine følelser, og hvornår du ikke skal.



4. del: Selvbeskyttende færdigheder

Hvor god er du til at:

Anvende selvbeskyttende færdigheder

1 2 3 4

38. Forberede dig på en belastende samtale

Tænke over, hvordan du vil gribe den an, og forberede dig på de vanskeligheder, der kan opstå.

39. Sige fra

Sørge for at bruge din ret til at sige nej, uden at blive uvenner eller have dårlig samvittighed.

40. Overtale nogen

Overbevise den anden om, at dine ideer er bedre, og få ham eller hende til at prøve dine forslag, så I sammen kan se, hvad der er bedst.

41. Forhandle

Præsentere dit standpunkt. Nå til enighed, når dine synspunkter afviger fra andres, og gå på kompromis, når det er nødvendigt.

42. Vise selvtillid

Vide, hvad du vil, bevare roen og arbejde for din egen bedste interesse, også i belastende situationer. Undgå underdanig eller aggressiv adfærd.

43. Komme ud af en situation

Være opmærksom på, når du har brug for at undvige og vise i såvel ord som handling, at du vil ud af situationen.

44. Forblive i en situation, selv om den er vanskelig

Vise din viljestyrke og holde fast i dit mål, også når en situation ikke umiddelbart lykkes.

45. Holde fast på personlige rettigheder

Erkende dine rettigheder og holde på dem, især når nogen stiller urimelige krav eller forsøger at lægge pres på dig.

46. Bede om det, du har brug for

Finde ud af, hvad du virkelig ønsker og oprigtigt give udtryk for dit ønske over for den anden.



47. Stille krav

Udtrykke klart, hvad du kræver og ønsker, samt gentage kravet, når det er nødvendigt.

48. Identificere egne behov

Vide, når din motivation er styret af bestemte behov og hvilke behov, det drejer sig om, samt hvilket mere overordnet mål, du har brug for at følge.

49. Identificere andres behov

Være opmærksom på andres behov og forstå deres reaktioner i forhold til, hvad der motiverer dem.

50. Reagere på overtalelsesforsøg

Nøje overveje en andens forslag og beslutte, hvad der vil være bedst for dig på længere sigt. Erkende, når du ikke ønsker at blive overtalt, og sige fra.

51. Slappe af

Mærke, når du er anspændt og ophidset og lære at slappe af og tage den med ro.

52. Drage omsorg for dig selv

Sørge for at have helende og positive aktiviteter i din dagligdag og erkende, når du forsømmer dig selv fysisk, psykisk eller socialt.

53. Ændre negative tanker til positive

Sørge for, at de negative tanker ændres, så du kan se på situationen med mere håb og mod.

54. Identificere destruktive tanker

Vide, når du har en automatisk negativ tanke, der underminerer dine handlinger og ødelægger situationen for dig.

55. Identificere andres destruktive handlinger

Være opmærksom på, når andre forsøger at styre eller manipulere på en destruktiv måde, og holde dig til dine egne konstruktive mål.



5. del: Problemløsningsfærdigheder

Hvor god er du til at:

Anvende problemløsningsfærdigheder

1 2 3 4

56. Samle information

Vide, hvad du har brug for, og bede andre om de oplysninger, du mangler. Kommunikere og stille spørgsmål.

57. Koncentrere dig om en opgave

Planlægge opgaven, bestemme tid og sted og blive ved opgaven, indtil den er færdig.

58. Vurdere egne evner

Undersøge, hvor kompetent du er på et bestemt område, hvad du magter, og hvad du ikke magter.

59. Prioritere problemer

Tage tingene i den rigtige rækkefølge. Når du har mange ting, du skal nå, beslutte, hvad der er vigtigst, og koncentrere dig om det først.

60. Tage beslutninger

Undersøge mulighederne og vælge mellem flere muligheder. Beslutte dig for dét, der bedst tjener dine interesser.

61. Tage ansvar

Være ansvarlig for de ting, du kan gøre noget ved, eller som du har påtaget dig ansvar for. Afgøre om dine handlinger er årsag til bestemte begivenheder eller har utilsigtede konsekvenser, og hvis du har skabt problemer, også tage ansvaret for at løse dem.

62. Hamle op med uenighed

Registrere, hvis du er uenig med omgivelserne, lytte til den andens synspunkt. Fastholde dit eget synspunkt, når det er det bedste, eller ændre din indstilling, hvis du får gode grunde til det. Acceptere uenigheden uden absolut at ville lave den andens synspunkter om.

63. Løse konflikter

Registrere, når der er tale om alvorlige uoverensstemmelser. Tage ansvar for din del af problemet og finde en konstruktiv løsning uden at undertrykke andre eller dig selv.



64. Vise viljestyrke

Når der er noget, du har besluttet dig til, være trofast over for din beslutning og holde fast i din beslutning, også når det ikke er så let at gennemføre det.

65. Vise tillid

Finde grunde til at stole på den anden, snarere end grunde til ikke at stole på den anden. Vise din tillid på en åben og ærlig måde og tage det lige så åbent op, hvis du begynder at tvivle.

66. Hamle op med afslag

Være forberedt på såvel et "ja" som et "nej" og møde et afslag med ro, holde fast i dine mål og prøve igen – eventuelt på en anden måde eller et andet sted.

67. Sætte dig et mål

Beslutte, hvad dit mål er, og vide, hvad du helst vil. Være realistisk i din vurdering af, om dine personlige mål er inden for mulighedernes grænse.

68. Følge en instruktion

Modtage instruktioner, spørge, såfremt der er uklarhed, og udføre opgaven efter de retningslinier, du har fået.

69. Forholde dig til modsigelser

Lægge mærke til, når nogen siger ét og gør noget andet. Undgå at blive forvirret og holde dig til dit eget standpunkt.

6. del: Intime færdigheder

Hvor god er du til at:

Klare intimitet og balancere mellem tilnærmelse og undvigelse

70. Modtage ros

Glæde dig, når nogen siger noget pænt, roser eller komplimenterer dig. Vise, at du værdsætter den ros, du får, og at du tager den til dig.

71. Flirte

Vise din interesse for den anden på en tilpasset måde.



72. Modtage opmuntring

Være åben, når andre opmuntrer dig og viser, at de tror på dig, og modtage opmuntringen med glæde.

 73. Vise begejstring og holde energiniveauet oppe

Udtrykke din begejstring og fokusere på det, der giver dig energi og lyst til at gøre noget.

 74. Vise interesse

Være opmærksom på, hvad andre siger og gør, kommentere det, stille spørgsmål og vise din oprigtige interesse på en åben og ærlig måde.

 75. Holde aktivitetsniveauet oppe

Rent faktisk gøre det, du siger, du vil gøre, og samle motivation og energi.

 76. Nærme dig

Tag initiativet til at etablere en kontakt og tage det første skridt eller fastholde en invitation på en indbydende måde.

 77. Intimitet

Være indstillet på at gå ind i et dybere og mere intimt forhold og finde ud af, hvad det kræver i forholdet mellem jer. Stadig udvikle dig sammen med din partner og holde spændingen ved lige.

 78. Kende og holde grænser

Vise solide grænser i forholdet til andre, ikke love mere, end du kan holde, og sørge for, at andre ikke overskrider dine grænser.



27. Patientens egen registrering af kritiske situationer

Navn:

Dato:

Situation Hvad skete der? Tid og sted? Hvem, hvad, hvor?	Tanke Hvad tænkte du, lige da det skete?	Følelse Hvad følte du, da du tænkte på den måde?	Kropslig reaktion Mærkede du noget i kroppen? (Uro, anspændthed, smerte eller andet?) Hvad?



28. Omstrukturering af negative tanker

Navn:

Dato:

Tanken Hvad går gennem hovedet på dig?	Følelsen Hvad føler du? Styrke 0-10	Overbevisning Hvor overbevist er du om, at det er sandt? 0-100%	Alternativ tanke Hvad kan du sige til dig selv, som er bedre?	Har følelsen ændret sig? Hvor stærk er den nu? Styrke 0-10