

INDHOLD

Kognitive skemaer – instruktion	377
--	-----

FORBEREDELSE, ASSESSMENT OG OBSERVATION, INDSAMLING AF DATA OG PSYKOEDUKATION 1-5

Skema 1	Hvad skal der til i et kognitivt miljø?	379
Skema 1A	Hvad skal din patient lære?	380
Skema 2	Funktionel analyse – observation ☼	381
Skema 2A	Observation af adfærd ☼	382
Skema 2B	Registrering af kritiske situationer ☼	383
Skema 2C	Registrering af behandleradfærd ☼	384
Skema 3	Aktivitetsskema ☼	385
Skema 3A	5 minutterstesten ☼	386
Skema 4	Kognitiv problemformulering	387
Skema 4A	Identifikation af vigtige begivenheder i forskellige livsfaser	388
Skema 4B	Eksempel på identifikation af livsfaser og psykologisk forståelse	389
Skema 5	Kognitiv analyse.	390
Skema 5A	Illustration af tankelag, automatiske tanker, leveregler, skemaer	391
Skema 5B	Illustration af de seks grundfølelser	392
Skema 5C	Illustration af følelser	393
Skema 5D	Kropslige symptomer (kvinde)	394
Skema 5E	Kropslige symptomer (mand)	395
Skema 5F	Sanseapparatet – med nuancer	396

INTERVENTION OG PSYKOLOGISK BEHANDLING 6-12

Skema 6	Målsætning ☉	397
Skema 6A	Illustration af SMART MÅL	398
Skema 6B	Identifikation af drivkræfter og hindringer	399
Skema 6C	Illustration af endemål og delmål	400
Skema 7	Omstrukturering af tanker	401
Skema 7A	Forvrængning i tankerne	402
Skema 7B	Omstrukturering af tanker	403
Skema 8	Fokus på behagelige oplevelser	404
Skema 8A	Tilnærmelse og undvigelse	405
Skema 8B	Adfærdseksperiment – testning af adfærd og tanker	406
Skema 9	Fordele og ulemper	407
Skema 10	Hjemmeopgave i afsnittet	408
Skema 11	Øgning af selvværd	409
Skema 12	Personlige rettigheder	410

VEDLIGEHODELSE OG HINDRING AF TILBAGEFALD 13-18

Skema 13	Tidlige advarselstegn	411
Skema 14	Forebyggelse af tilbagefald	412
Skema 15	Kriseplan	413
Skema 15A	Bevar overblikket	414
Skema 16	Recept på trivsel	415
Skema 17	Lykkelisten	416
Skema 18	Den kognitive anti-jantelov	417

BILAG TIL KAPITEL 7

Bilag 7.1	Blankt ugeskema	418
Bilag 7.2	Kontrakt om psykoterapi	421
Bilag 7.3	Kædeanalyse	423
Bilag 7.4	Min kriseplan	425

KOGNITIVE SKEMAER – INSTRUKTION

Behandleren vælger de skemaer, som er egnede til den enkelte patient og det enkelte forløb.

De kognitive skemaer anvendes til:

- Assessment og indsamling af data (skema 1-5). Skemaerne er også psykoedukative, så patienten lærer den kognitive model at kende.
- Behandling og coaching under indlæggelsen (6-12).
- Generalisering/overføring til dagligdagen, når patienten skal tilbage til sit eget miljø (13-18).
- Skemaerne er egnede til psykoedukation, så patienten lærer de kognitive helingsprincipper.
- Især skemaerne markeret med ✪ er egnede til intensive afsnit, hvor patienten endnu ikke selv kan medvirke, men via observation og psykoedukation såvidt muligt deltager i den psykologiske behandling.

Alle skemaer anvendes så vidt muligt i fælleskab mellem patient og behandler: På den måde lærer du din patient at anvende nogle psykologiske principper til at guide sig selv, især i vanskelige situationer. Især i starten af behandlingen kan patientens tilstand hindre aktiv deltagelse, og så er det vigtigt at indsamle data via observation.

Alle mennesker har et automatisk tidligere indlært reaktionsmønster, også når der er tale om psykisk sygdom. Psykotiske reaktioner og de følelser, de udløser, er vigtige at forstå og lære at håndtere. Man kan arbejde med følelser og tanker, når pa-

>

tienten er stabiliseret og kan medvirke aktivt (mennesker med vrangforestillinger har også normale tanker med kognitive forvrængninger, skema 7A).

Det er vigtigt, at recovery-planen er klar og præcis og hænger sammen med den enkelte patients personlige behov og ønsker.

Først skal patienten (og terapeuten) have indsigt i, hvad det er, der går galt (assessment og indsamling af data 1-5).

Dernæst skal patienten (og terapeuten) have indsigt i og hjælp til, hvad der skal ændres og hvordan (behandling 6-12).

Sidst skal patienten have hjælp til at hindre tilbagefald og lære selv at håndtere svære situationer i livet (13-18).

Alle skemaer er edukative. Nogle er ren observation og indsamling af data, og mange af skemaerne (især 6-12) udgør grundlaget for et personligt kollaborativt arbejde (i fællesskab mellem patient og behandler) samt indsigt og erkendelse som grundlag for ændringer.

Skemaerne er også velegnede til ambulant behandling.

SKEMA 1

HVAD SKAL DER TIL I ET KOGNITIVT MILJØ?

- Patienten modtages og vurderes samt hjælpes til at falde til..
- Der foretages løbende observationer og registreres data (skema 2, 2A, 2B, 2C).
- Patienten inddrages, så vidt det er muligt (tilstanden kan hindre aktiv deltagelse i denne fase).
- Der foretages kognitivt assessment og problemformulering (skema 3, 4, 4A, 5) (det anbefales også, at Becks Depressions Inventory, Becks Anxiety Inventory og Problemlisten anvendes, idet det giver direkte feed-back til patienten).
- Der lægges kognitive pleje- og behandlingsplaner med klare psykologiske behandlingsmål, skræddersyet til patienten (skema 6, 6A, 6B). Såvel plan som mål tilrettes løbende.
- Der gives psykoeduktion samlet i afsnittet og individuelt.
- Der tilbydes grupper, som tilrettelægges i det enkelte afsnit i forhold til afdelingens fokus .
- Da alle tiltag er ”behandling”, bør de registreres. Man kan følge en tjekliste, så man ved, hvornår interventionen er foretaget.
- Intervention tilrettelægges individuelt (skema 7, 7A, 7B, 8, 8A, 8B, 9, 10, 11, 12).
- Patienten forberedes på udskrivelse og coping (Skema 13, 14, 15, 15A, 16, 17, 18).

HVAD SKAL DIN PATIENT LÆRE ?

OM TANKER

Identificere negative automatiske tanker

Lære egne "leveregler" at kende

Lære egne personlige sandheder at kende (skemaer)

Forstå den værdi og betydning, han eller hun giver det, som personen oplever.

OM FØLELSER

Identificere, acceptere og udtrykke sine følelser

Bruge sin følelsesmæssige intelligens til at tolerere og regulere sine følelser.

OM SANSER

Mærke sine sanser og bruge dem fuldt ud. Identificere sine behov og ønsker. (Sanser kaldes af og til følelser i kroppen, men det er ofte kropslige signaler, der først mærkes, når noget er galt).

OM ADFÆRD

Observere, identificere, beskrive og registrere egen adfærd

Analysere uden at fortolke og fordømme

Lade såvel succes som skuffelse motivere til forandring

Træne færdigheder og selvværd.

SKEMA 2

FUNKTIONEL ANALYSE – OBSERVATION

S: UDLØSENDE STIMULI Situation: tid, sted, hvem, hvor, hvad?	R: REAKTION Adfærd: Hvad gjorde patienten?	K: KONSEKVENNS Hvad skete der som resultat af patientens handlinger?	NY REAKTION Hvad skal patienten gøre i stedet? Refleksion og plan skal være fælles

SKEMA 2A

OBSERVATION AF ADFÆRD

SITUATION Tid, sted, hvem, hvor, hvad	ADFÆRD Hvad gjorde patienten?	HENSIGT Hvad var patientens mål? Hvad forsøgte patienten at løse? (behandlers refleksion)	TANKER & FØLELSER (identificeres, hvis patienten kan formulere det)	KONSEKVENSER Hvad skete som resultat af patientens adfærd? (hvad skete lige efter? observation og refleksion)

Behandlers navn: _____

Stilling: _____

SKEMA 2B

REGISTRERING AF KRITISKE SITUATIONER

SITUATION Hvad skete der? Hvor, hvornår, hvem?	TANKER Hvad gik gennem hovedet på dig, lige da du var i situationen?	FØLELSER Hvad følte du?	KROPSLIG REAKTION Hvad mærkede du i kroppen? Uro, spænding, smerte, tungthed eller andet?	ADFÆRD Hvordan handlede du? Hvad gjorde du præcist?

SKEMA 2C

REGISTRERING AF BEHANDLERADFÆRD

HÆNDELSEN Hvad skete der? Hvad udløste det?	HANDLING Hvad gjorde du?	HVAD VAR DIT MÅL OG HENSIGT? Hvad ville du opnå?	TANKER Hvad gik gennem hovedet på dig?	KONSEKVENSER Hvad kom der ud af det?

SKEMA 3

AKTIVITETSSKEMA

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
KL. 7-8							
KL. 8-9							
KL. 9-10							
KL. 10-11							
KL. 11-12							
KL. 12-13							
KL. 13-14							
KL. 14-15							
KL. 15-16							
KL. 16.17							
KL. 17-18							
KL. 18-19							
KL. 19-20							

5 MINUTTERSTESTEN

HVIS DU IKKE HAR LYST, KAN DET VÆRE DINE TANKER, DER HINDRER DIG: *Jeg kan ikke, har ikke noget energi, orker det ikke, gider ikke, vil ikke ...*



For at overvinde hindringen: **GØR DET 5 MINUTTER!** 5 minutter kan alle klare (ellers 1-5 min).

Mange fortsætter efter 5 minutter. Når din krop først er i aktivitet, fortsætter den i aktivitet.

SKEMA 4

KOGNITIV PROBLEMFORMULERING, OVERBLIK

BAGGRUND OG PERSONLIG HISTORIE

- Beskriv tidlige erfaringer og betydningsfulde hændelser i livet (både gode og dårlige).

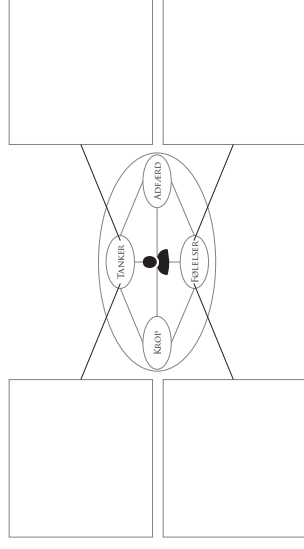
Identificer tanker og de personlige sandheder/skemata (se model med isbjerg, skema 5A).

Dig selv

Andre/verden

Fremtiden

Foretag en række kognitive analyser i betydningsfulde situationer (når det går galt, når følelserne bliver intense, men også når det går godt i forhold til målene ... (brug skema 5).



SKEMA 4A

IDENTIFIKATION AF VIGTIGE BEGIVENHEDER I FORSKELLIGE LIVSFASER

LIVSFASE	VIGTIGE PERSONER	BEGIVENHEDER & DETALJER	KONSEKVENSER
Tidlig barndom 0-2 år			
Barndom 2-12 år			
Ungdom 12-18 år			
Ung voksenalder 18-24 år			
Voksenalder 24-55 år			
Senior 55-75 år			
Alderdom 75 år-			

I dette skema kan du gennemgå vigtige faser i dit liv. Du kan identificere vigtige personer, begivenheder og deres konsekvenser ud for hver fase.

Du kan lave øvelsen for dig selv eller sammen med en hjælper.

Du kan også lave den med en rigtig god ven eller partner. I kan skiftes til at afsløre, hvad der er sket i jeres liv, og på den måde øge jeres forståelse for jer selv og hinanden.

SKEMA 4B

EKSEMPEL PÅ IDENTIFIKATION AF LIVSFASER OG PSYKOLOGISK FORSTÅELSE

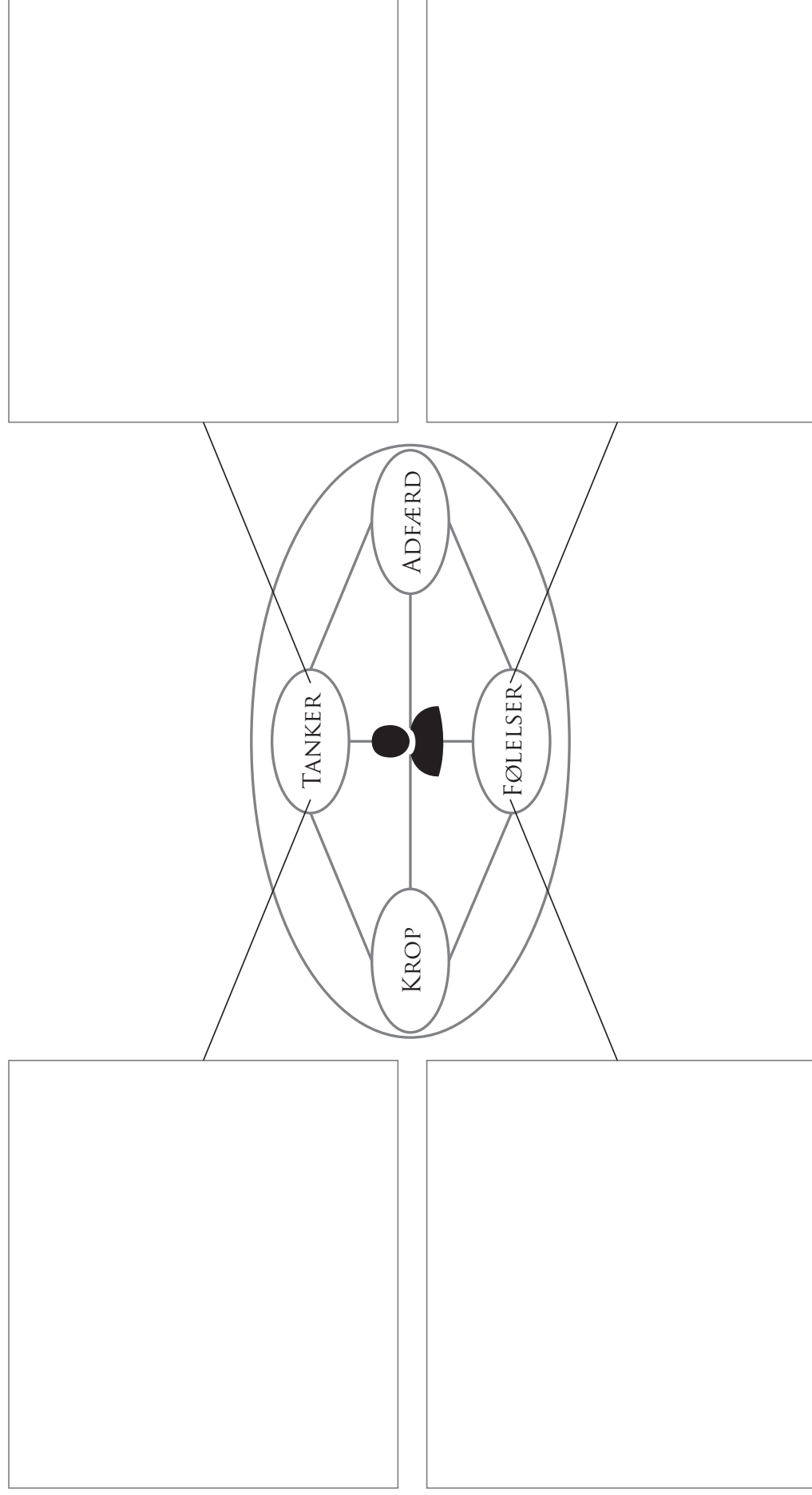
MAJA

- Da jeg var 2 år, flyttede min far.
- Da jeg var 12, fik jeg lov til at se ham, men jeg skulle altid passe på ikke at sige noget positivt om ham, fordi min mor så blev sur. Hun var meget jaloux på hans nye familie og forlangte indirekte, at jeg også talte dårligt om dem. Hvis jeg talte pænt om dem, ignorerede hun mig.
- Konsekvensen er, at jeg har svært ved at tro på, at jeg er elsket og er bange for at blive forladt, og jeg oplever folk, som mine venner eller min kæreste møder, som potentielle trusler.

Når du udforsker din egen baggrund, opdager du, hvad det er fra din fortid, der kan belaste dig i nutiden. Det kan være en vigtig opdagelse for at få dit selvbillede og oplevelsen af dig selv i verden til at være sundt og realistisk. Indsigten i, at andres skæbne måske har påvirket din i negativ retning, og at du ikke har nogen glæde af at bringe det med ind i fremtiden, kan styrke dig til at opbygge et nyt selvbillede og et nyt verdenssyn. Det beskytter dig ikke mod alt dårligt, der kan ske, men det giver dig et meget stærkere grundlag for at håndtere tingene i nutiden uden at kortslutte fortid og fremtid.

SKEMA 5

KOGNITIV ANALYSE



SKEMA 5A

ILLUSTRATION AF TANKELAG



ADEFÆRD

AUTOMATISKE TANKER

LEVEREGLER

SKEMATA
PERSONLIGE SANDHEDER

EKSEMPEL. Ung kvinde med selvdestruktiv adfærd og Borderline

ADEFÆRD:

Klienten sidder alene lørdag aften, og ingen svarer hende på sms, ikke engang hendes nye kæreste.

AUTOMATISKE TANKER:

Jeg holder det ikke ud.

LEVEREGLER:

Alle er ligeglade med mig.

SKEMATA/PERSONLIGE SANDHEDER:

Jeg er ikke god nok.

Ingen kan elske mig.

Jeg vil altid være alene.

Fremtiden er håbløs.

KONSEKVENNS: HUN SKÆRER SIG I
ARMENE OG GRÆDER HJERTESKÆRENDE

Det er et terapeutisk tiltag, men også indsamling af data, at gå ”pil ned” i de tre tankelag: Automatiske tanker, leveregler eller underliggende formodninger og skemata.

Det er en teknik, hvor du hele tiden spørger til betydningen: *Hvad betyder det for dig? Hvad tænker du om, at alle er ligeglade med dig? Hvad er der på spil?*

SKEMA 5B

Det er ofte et vigtigt recovery-mål for patienten at regulere sine følelser – patienten skal først blive opmærksom på, at det er et problem.

PROCEDURE:

- Hjælp patienten med at *identificere* følelser i en bestemt situation. Tag udgangspunkt i grundfølelserne, selvom der er mange ord for følelser og mange grader.
- Mål følelsens intensitet på en skala fra 0-10.
- *Udtøm identifikation af følelser* ved at spørge til andre følelser end det først nævnte. De kommer sjældent alene.
- Vælg forskellige selvberoligende strategier til at vise patienten, hvordan følelserne kan reguleres.



GLÆDE



KED AF DET



OVERRASKELSE



VREDE

































VÆMMELSE



ANGST

SKEMA 5C

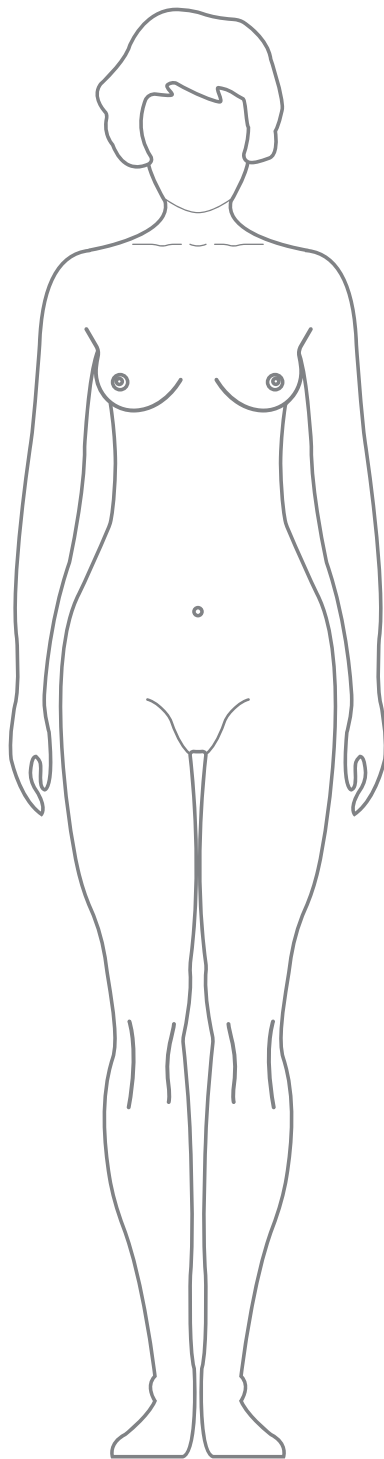
HVAD FØLER DU I DAG?

	UDMATTET		FORVIRRET		HENRYKT		SKYLDBETYNGET		MISTÆNKSOM		VRED		HYSTERISK		FRUSTRERET
	KED AF DET		TILFREDS		FLOV		GLAD		ONDSINDET		VÆMMET		SKRÆMT		RASENDE
	SKAMFULD		FORSIGTIG		SELVGLAD		DEPRIMERET		OVERVÆLDET		OPTIMISTISK		ENSOM		FORELSKET
	JALOUX		KEDER MIG		OVERRASKET		ANGST		CHOKERET		GENERT				

SKEMA 5D

HVAD MÆRKER DU I DIN KROP?

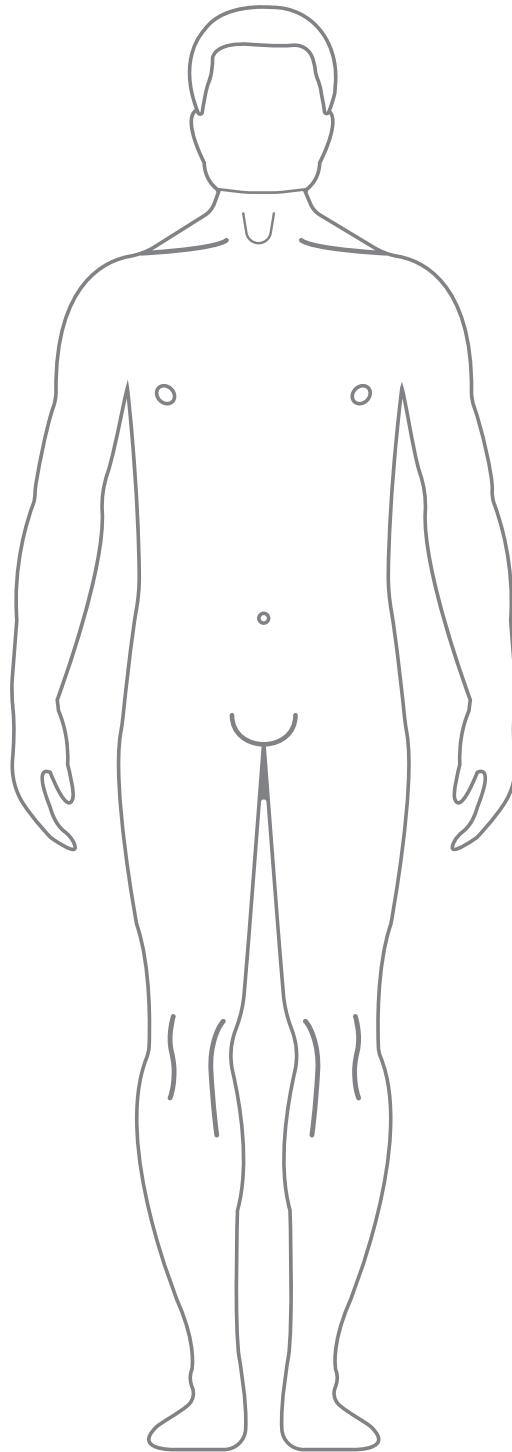
HVOR MÆRKER DU DET?



SKEMA 5E

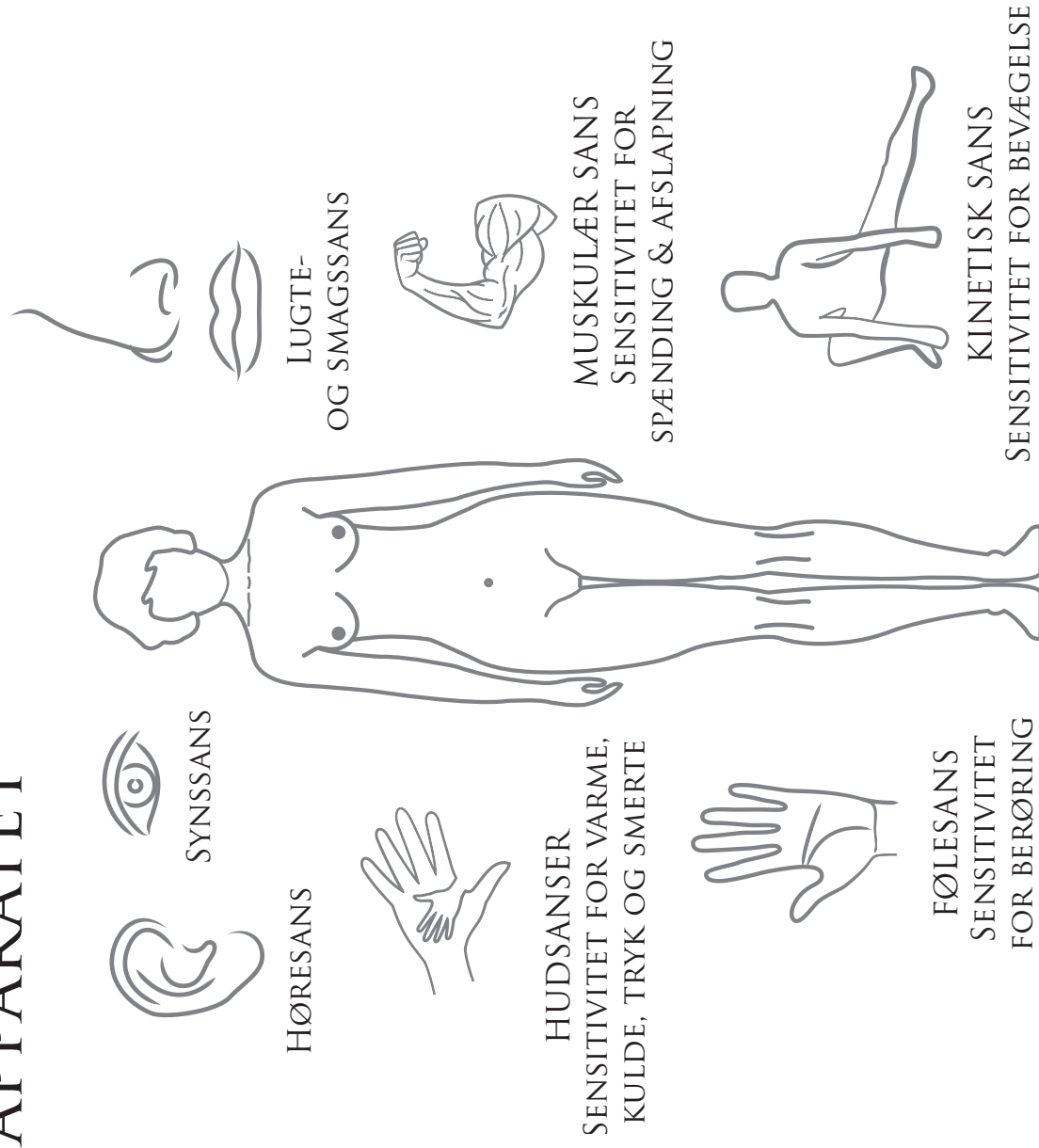
HVAD MÆRKER DU I DIN KROP?

HVOR MÆRKER DU DET?



SKEMA 5F

SANSEAPPARATET



SKEMA 6

MÅLSÆTNING

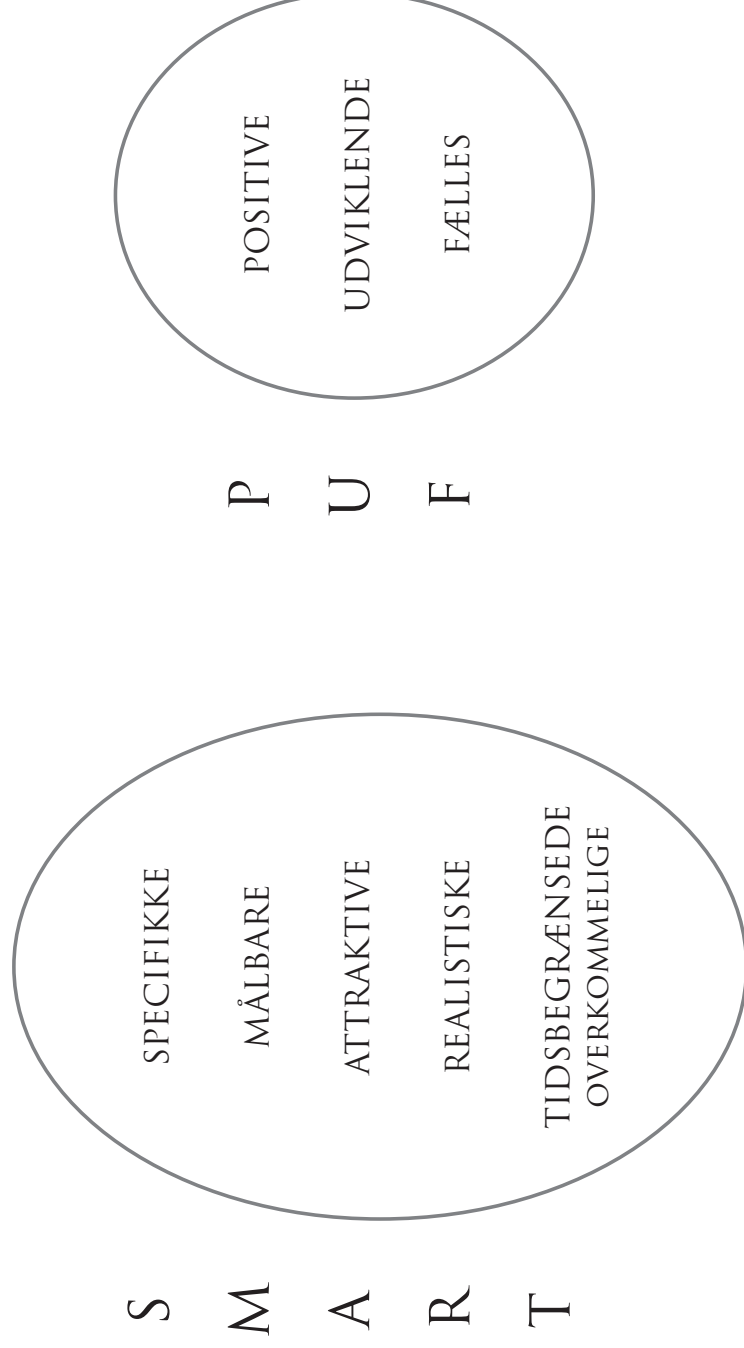
Tag udgangspunkt i dine ønsker og mål. Det kan være problemer, der skal løses (måske nye færdigheder) eller ønsker og mål, der er vigtige at gå efter i livet. Et mål kan sagtens have en række delmål: Fx hvis målet er at få flere venner, kan delmålet være at lære at kommunikere bedre.

PROBLEM	ØNSKER OG DRØMME	SMART MÅL (SE 6A)

- Læg altid en specifik plan (smartmål se skema 6A) for hvert mål, og bestem delmål (se 6C).
OG VÆR AKTIV HVER DAG MED NOGET, DER BRINGER DIG VIDERE.
UDEN HANDLING INGEN FREMGANG!

SKEMA 6A

- Lav en specifik plan: HVAD SKAL DU GØRE, HVORNÅR, MED HVEM, HVORDAN, og HVAD VIL DET BETYDE?



- KUN MED EN STÆRK OG KLAR HANDLEPLAN KAN DINE MÅL FØRES UD I LIVET.
- BRUG EVENTUELT SKEMA 6B TIL AT OPDAGE DINE HINDRINGER.

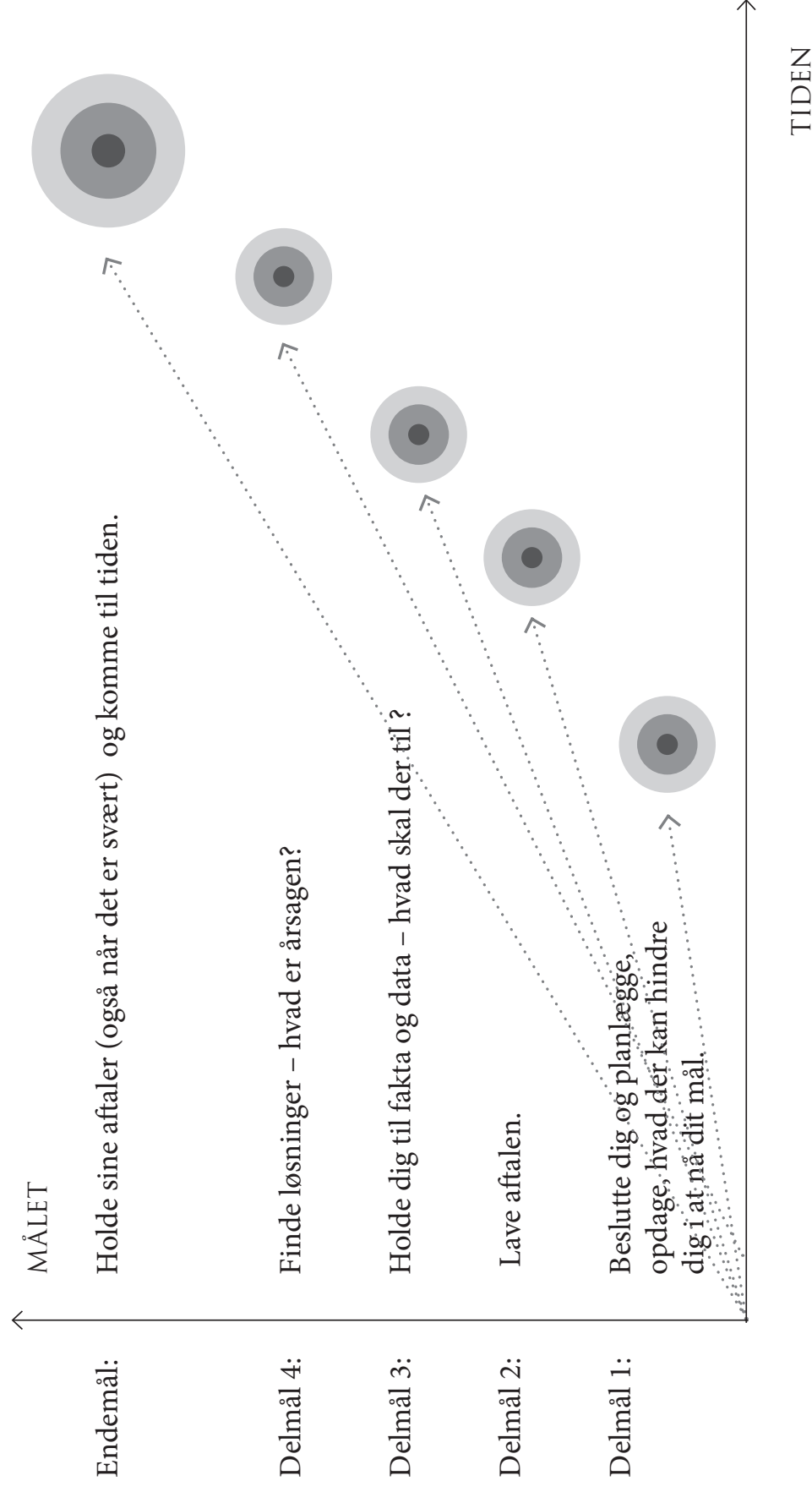
SKEMA 6B

IDENTIFIKATION AF DRIVKRÆFTER OG HINDRINGER

<p>DINE DRIVKRÆFTER – alt det, der giver dig lyst til at nå målet</p>	<p>KRÆFTER, DER HOLDER DIG TILBAGE Alt det, der hindrer dig i at nå målet som for eksempel negative automatiske tanker</p>	<p>DIT ØNSKE</p> <p>DIT MÅL</p> <p>HVAD? HVORNÅR? HVORDAN? HVEM?</p>
<p>↑</p> <p>↑</p> <p>↑</p> <p>↑</p> <p>↑</p> <p>↑</p> <p>↑</p> <p>↑</p>	<p>B A R R I E R E</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>↓</p> <p>↓</p>	

SKEMA 6C

EKSEMPLER PÅ ENDEMÅL OG DELMÅL



SKEMA 7

OMSTRUKTURERING AF TANKER

<p>TANKE Hvad går gennem hovedet på dig?</p>	<p>BEVISER OG OVERBEVISNING Hvad beviser, det er sandt? Er der forvrængninger? Hvor overbevist er du om, at det er sandt? 0-100%</p>	<p>FØLELSE Hvad føler du? Hvor stærk er følelsen? 0-10</p>	<p>ALTERNATIV TANKE MODBEVISER Hvad skulle du tænke, fokusere på, som vil være bedre? Find nye beviser, der ændrer tanken, vær realistisk.</p>	<p>FØLELSE Har følelsen ændret sig? Hvor stærk er den nu? 0-10</p>

FORVRÆNGNINGER I TANKERNE

FORVRÆNGET TANKESTIL	BESKRIVELSE	EKSEMPEL	DINE EGNE EKSEMPLER
Alt eller intet/sort eller hvidt	Du opfatter en situation/person, så der kun er to ekstreme måder og ingen nuancer.	Jeg har lavet én fejl, altså er jeg en total fiasko.	
Katastrofetænkning	Du forudsiger fremtiden på en negativ måde, tror hele tiden, der vil ske noget forfærdeligt.	Jeg bliver så nervøs, at jeg slet ikke kan fungere.	
Tanke læsning/du spør om fremtiden	Du tror, du kender andres tanker og intentioner, uden der er nogen beviser.	Han tænker dårligt om mig/kan ikke lide mig/er imod mig.	
Overgeneralisering	Du drager konklusioner på basis af et enkelt tilfælde.	ALT, hvad jeg gør, går galt.	
Personalisering	Du tror, at alt drejer sig om dig: Alt, hvad andre gør og siger, alt det, der sker.	Han respekterer mig ikke, når han ikke siger tak/hilser/ser på mig.	
Hvad-nu-hvis	Du har hele tiden fokus på det værste, der kan ske: Hvad nu hvis.....	Hvad nu, hvis jeg laver fejl/bliver forladt/kører galt ...	
Burde- og skulle-tyranni	Du fokuserer hele tiden på det, du burde og skulle eller ikke må.	Jeg burde have vidst bedre. Jeg skulle have gjort mere. Jeg må ikke lave så mange fejl.	

SKEMA 7B

OMSTRUKTURERING AF TANKER

NEGATIV AUTOMATISK TANKE	NYT RESPONS SOM HJÆLPER OG STØTTER

SKEMA 8

FOKUS PÅ BEHAGELIGE OPLEVELSER

Det er vigtigt for din trivsel og ro, at du lærer at fokusere på behagelige oplevelser. Find eksempler på, at du føler dig godt tilpas, og registrer oplevelsen.

SITUATION hvor du følte dig godt tilpas eller mærkede velvære	Hvad mærkede du i kroppen?	Hvad følte du?	Hvad gik gennem hovedet på dig?	Hvilken betydning tillægger du det?

SKEMA 8A

TILNÆRMELSE OG UNDVIGELSE

AKTIVITETER, DER GIVER GODT HUMØR	AKTIVITETER, DER GIVER DÅRLIGT HUMØR

Hvad er forskellen på aktiviteter, der gør dig i godt humør, og aktiviteter, der gør dig i dårligt humør?

Har du et bestemt mønster?

For at få det bedre skal du øge de aktiviteter, der gør dig i godt humør (lav en liste).

Hjemmearbejde: Øg dine opbyggende aktiviteter hver dag!

SKEMA 8B

ADFÆRDSEKSPERIMENT – TESTNING AF ADFÆRD OG TANKER

SITUATIONER, DU VIL BLIVE BEDRE TIL AT HÅNDTERE	FORUDSIGELSE	ADFÆRDS-EKSPERIMENT	HVAD SKETE DER?	EVALUERING
Beskriv situationen, og hvad du plejer at gøre.	Hvad tror du, der sker, hvis du gør noget andet og bedre? Hvorfor tror du det?	Hvordan vil du finde ud af, om det passer? Hvad kan du gøre, som er bedre?	Hold dig til fakta.	Hvad siger det om de tanker, der hindrer dig i at prøve noget nyt, når tingene går dårligt?

SKEMA 9

FORDELE OG ULEMPER

DIT SÆDVANLIGE VALG (DET, DU PLEJER)	NYT VALG I OVERENSSTEMMELSE MED ØNSKER OG DRØMME OG SMART-MÅL
FIND ALLE FORDELE	FIND ALLE FORDELE
FIND ALLE ULEMPER	FIND ALLE ULEMPER

Det bedste valg er det med flest fordele og færrest ulemper for dig!

SKEMA 10

HJEMMEOPGAVE I AFSNITTET

Navn:

Afsnit:

Dato:

HVAD SKAL PATIENTEN GØRE? Vær specifik: hvad, hvornår, hvordan og med hvem.	HVOR ATTRAKTIV ER OPGAVEN? 0-10 Skriv grunde til, at patienten finder den attraktiv.	ER DEN OVERKOMMELIG? Tag hensyn til evt. kognitive problemer, begrænsninger og emotionalitet.	VÆR EKSPERIMENTEL Det kan ikke mislykkes, for patienten lærer altid noget nyt evt. om, hvad der gik galt. Skriv, hvad I undersøger!	HVOR SIKKER ER PATIENTEN PÅ AT VILLE LAVE OPGAVEN? 0-100

ØGNING AF SELVÆRD

1. LAV EN LISTE MED GODE EGENSKABER
 - egenskaber, du opfatter som attraktive hos mennesker, som du sætter pris på.
2. MÅL OVERBEVISNINGEN
 - hvor overbevist er du om, at du er i besiddelse af den enkelte egenskab? 0 - 100 %
3. BESKRIV EN SITUATION, HVOR DU ANVENDTE EN GOD EGENSKAB
 - vælg en, hvor overbevisningen er lav, så der er plads til forandring. Vær helt specifik!
4. MÅL OVERBEVISNINGEN IGEN
5. SØRG FOR AT UDFØRE DEN GODE EGENSKAB HVER DAG
6. MÅL OVERBEVISNINGEN

Jo flere attraktive og gode egenskaber du indlærer og anvender, desto mere stiger dit selvværd.

PERSONLIGE RETTIGHEDER

- Du har ret til at sige fra
- Du har ret til at tage fejl
- Du har ret til ikke at vide
- Du har ret til at skifte mening
- Du har ret til at være anderledes
- Du har ret til at være uenig
- Du har ret til at udtrykke dig
- Du har ret til at bede om hjælp
- Du har ret til at stille krav
- Du har ret til at vise følelser – også negative
- Du har ret til ikke at engagere dig i andres problemer
- Du har ret til.....

HUSK, AT ANDRE HAR NØJAGTIG SAMME RETTIGHEDER !

TIDLIGE ADVARSELSTEGN

Sæt X til venstre for de symptomer, du har bemærket, er dukket op og tiltaget i styrke, inden du får det dårligere/bliver syg.

TANKER & FØLELSER	KROP OG SANSER	ADFÆRD/BEGIVENHEDER
<input type="checkbox"/> tvangstanker <input type="checkbox"/> stemmer <input type="checkbox"/> forfølgelse/følte mig kontrolleret <input type="checkbox"/> negative tanker om mig selv <input type="checkbox"/> negative tanker om andre <input type="checkbox"/> negative tanker om fremtid/livet <input type="checkbox"/> tanker om ikke at være god nok <input type="checkbox"/> tanker om ikke at være noget værd <input type="checkbox"/> ligeglad med udseende <input type="checkbox"/> tanker om at blive skør <input type="checkbox"/> tanker om at skade mig selv <input type="checkbox"/> tanker om at være svag og hjælpeløs <input type="checkbox"/> angst <input type="checkbox"/> tristhed, ked af det <input type="checkbox"/> vrede/irritation <input type="checkbox"/> skam, skyld, afsky <input type="checkbox"/> nedsat hukommelse <input type="checkbox"/> nedsat koncentration	<input type="checkbox"/> anspændthed <input type="checkbox"/> rastløshed <input type="checkbox"/> træthed <input type="checkbox"/> følsom for lyd <input type="checkbox"/> usammenhængende tale <input type="checkbox"/> syner <input type="checkbox"/> smerter <input type="checkbox"/> fysisk ubehag <input type="checkbox"/> nedsat energi <input type="checkbox"/> ligegyldighed <input type="checkbox"/> følelsesløshed <input type="checkbox"/> følte mig kontrolleret <input type="checkbox"/> mareridt <input type="checkbox"/> følte alting var uvirkeligt <input type="checkbox"/> havde skærpede sanser <input type="checkbox"/> vagtsom <input type="checkbox"/> overfølsom <input type="checkbox"/> fraværende	<input type="checkbox"/> misbrug/øget forbrug <input type="checkbox"/> spiste mindre <input type="checkbox"/> aggression <input type="checkbox"/> søvnproblemer <input type="checkbox"/> opslugthed <input type="checkbox"/> ændret døgnrytme <input type="checkbox"/> nedsat præstation <input type="checkbox"/> holdt op med at tage medicin <input type="checkbox"/> undgik mennesker <input type="checkbox"/> undgik situationer <input type="checkbox"/> trak mig tilbage <input type="checkbox"/> fik flere konflikter <input type="checkbox"/> fik problemer med familie/venner <input type="checkbox"/> blev kontrollerende <input type="checkbox"/> nervøs og opfarende <input type="checkbox"/> stille

Følg op ved at kontakte din behandler.

FOREBYGGELSE AF TILBAGEFALD

Først og fremmest skal du vide, at alle mennesker af og til kan opleve nedture eller svære følelser. Det er IKKE, fordi man er ved at blive syg, men fordi der er noget, man skal være opmærksom på i sin trivsel.

Du kan lære at skelne mellem sygdomstegn og almindelig psykisk smerte.

- Lær de symptomer at kende, som kan være tegn på begyndende tilbagefald (skema 13).
- Husk på, at alt, hvad du har erfaring med, kan hjælpe dig med at overvinde symptomer og ubehag.
- Jo større tolerance du har (fx din tolerance for dine følelser og livets knubs), desto hurtigere overvinder du tegn på tilbagefald.
- Lav en liste med strategier, du kan bruge (beroligende vejtrækning, afspænding, aktiviteter, som kan glæde og gavne dig, mennesker, du kan opsøge, som kan hjælpe dig).
- Husk, at tilbagetrækning og isolation er den dårligste løsning.
- Husk, at målet er aktivt at overvinde det, ikke passivt at lade det ske!
- Vær opmærksom på, hvad der kan hindre dig i selv at styre det (for eksempel opgiveness, undvigelse, destruktive tanker og adfærd).
- Lav en specifik plan for, hvad du skal gøre, hvis du får et tilbagefald, hvem skal du kontakte, hvad skal du gøre for at holde dig i balance? (for eksempel tage din medicin, undgå alkohol og stoffer eller andet misbrug som trøst).
- **LAV EN AFTALE MED DIG SELV OM, AT DU VIL OG KAN KLARE SVÆRE PERIODER OG BLIVE STÆRKERE.**

KRISEPLAN

- LOV DIG SELV AT OPSØGE HJÆLP, NÅR DU HAR BRUG FOR DET, OG HAV PLANEN KLAR, INDEN DER SKER NOGET.
- Lav en liste over, hvor du skal tage hen (læge, akutmodtagelse, venner, pårørende).
- Lav en liste med dem, du altid kan ringe til.
- Lav en plan for, hvad du selv kan gøre:
 1. Fokuserer væk fra de negative tanker
 2. Tolerere negative følelser, men regulere dem (rolig vejtrækning, muskulær afspænding, mindfulness meditation og andre psykologiske midler, du har kendskab til).
 3. Distrahere dig selv med beroligende aktiviteter.

HUSK, AT DET GÅR OVER IGEN, OG AT DU GODT KAN KLARE DET!

SKEMA 15A

BEVAR OVERBLIKKET

Når du føler, at situationen er svær, kan du få bedre overblik ved at notere dine styrker og muligheder (ressourcer) samt dine svagheder og det, der truer dig, (hindringer), så du bedre kan se, hvad du skal fokusere på: dine styrker

STYRKER	SVAGHEDER
MULIGHEDER	TRUSLER

RECEPT PÅ TRIVSEL

1. FYLD DIG SELV MED POSITIVE KONSTRUKTIONER – TING DU HAR OPLEVET ELLER GERNE VIL OPLEVE.
2. GIV MÅDEN, DU BRUGER DINE FÆRDIGHEDER PÅ, ET KRITISK EFTERSYN OG BRUG DEM BEDRE.
3. PRAKTISER DINE BEDSTE EGENSKABER HVER DAG.
4. SØRG FOR AT HAVE EN HØJ OVERBEVISNING OM, AT DU ER GOD NOK, OG SØRG FOR ADGANG TIL BEVISERNE.
5. SØRG FOR AT ØVE DIG I ALT DET, DU GERNE VIL VÆRE BEDRE TIL – GENTAG , GENTAG, GENTAG
6. SØRG FOR FORNYELSE.
7. FIND STYRKEN I UDFORDRINGERNE.

LYKKELISTEN

1. Tæl dine velsignelser.
2. Lyt til musikken.
3. Kys, kram og kæl.
4. Bevæg din krop.
5. Dyrk din spiritualitet.
6. Grin højt og inderligt.
7. Gør noget godt for nogen.
8. Vær generøs.
9. Søg positive følelser.
10. Identificer dig med dine rødder.
11. Brug lykkelige minder som guide.
12. Vær optimist.
13. Prøv noget nyt.
14. Del din historie med nogen.
15. Få balance mellem arbejde og hjem.
16. Hold dine forventninger realistiske.
17. Giv dig tid.
18. Visualiser noget lykkeligt.
19. Smil.
20. Gift dig til lykke.



Dette er Sonja Lyubomirskys 20 veje til subjektivt velvære
(The How of Happiness. A new approach to getting the life you want. Penguin, 2009).

DEN KOGNITIVE ANTI-JANTELOV

1. Du skal altid tro på, at du er noget værd
– og lede efter beviser på, at det er sandt.
2. Du skal tro på, at vi – du og jeg – er ligeværdige.
3. Du skal tro på, at vi er kloge og kompetente på hver vores områder.
4. Du må gerne tro, at du ved mere, end jeg gør
– jeg er overbevist om, at jeg kan lære meget af dig.
5. Du skal tro på, at du duer til noget, så du kan bevare motivationen til at udvikle dine færdigheder, opbygge dine ressourcer
og gå efter dét, du har brug for.
6. Du skal tro på, at nogen bryder sig om dig,
at du fortjener kærlighed og accept.
7. Du skal tro på, at du kan lære noget – alene og sammen med andre.
8. Du skal tro på, at du kan dele med andre og samarbejde, selvom der er meget, du må gøre alene.
9. Du skal kunne le og lege og more dig, også selvom du har seriøse opgaver at varetage.
10. Du er ikke alene – de andre har de samme behov.

HUSK DINE PERSONLIGE RETTIGHEDER !

BILAG 7.1

BLANKT UGESKEMA

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Sikkerheds- truende adfærd fx cutting							
Stabilitets- truende adfærd fx søvn, mad og konflikter							

Trang til at stoppe terapi før session (0-10): _____ Efter session _____
Trang til undvigelse/selvskade før session (0-10): _____ Efter session _____
Trang til at drikke/misbruge før session (0-10): _____ Efter session _____

FÆRDIGHEDER TIL AT TRÆNE I VIGTIGE SITUATIONER

SÆT ET KRYDS, NÅR DU BRUGER FÆRDIGHEDEN	MAN	TIRS	ONS	TORS	FRE	LØR	SØN
1. Visdom (balancerer fornuft og følelse)							
2. Iagttager dit indre/ydre (uden ord)							
3. Beskriver/tjekker fakta i situationen							
4. Deltager (kast dig selv ind i aktiviteten)							
5. Ikke dømmes ”jeg/andre gør det bedste, jeg/de kan”							
6. En ting ad gangen							
7. Effektivitet – gør, hvad der virker, for at blive mere stabil							
8. STOP OP – tænk dig om!							
9. Distraction – væk fra svære følelser							
10. Ændrer din biologi: TIPP (temperatur, intens fysisk øvelser, paced breathing, spænd op og af)							
11. Lindrer og trøster med sanseindtryk							
12. Forbedrer nuet (opmuntret, afspænder)							
13. Fordele/ulemper analyse							
14. Radikal accept ”jeg må acceptere det lige nu. Kan ikke ændre det nu”							
15. Får, hvad du vil have (BUKO OST) Beskriv-udtryk-klargør dit MÅL							

∧

SÆT ET KRYDS, NÅR DU BRUGER FÆRDIGHEDEN	MAN	TIRS	ONS	TORS	FRE	LØR	SØN
16. Forbedrer relationer BIVA, (blid, interesseret, valider, afslappet over for andre)							
17. Forbedrer selvrespekt, vær ærlig, pas på dig selv (VÆRD)							
18. Gå middelvejen (ikke sort-hvid tænkning i konflikter)							
19. Think (tænk på andre, hav empati, interesse for andres perspektiv, nænsom, kærlig)							
20. Valider andre. Validerer dig selv. „Jeg gør det bedste, jeg kan!“							
21. Problemløsning (7 trin)							
22. Kender din følelse/passer følelsen til situationen?							
23. Reducerer sårbarhed (sygdom, motion, søvn, mad, gode oplevelser, forbedrer kompetencer)							
24. Tillader dine følelser (accepterer dine følelser, når den passer til situationen)							
25. Handler modsat følelsen (går imod følelsen, når den ikke passer til situationen)							
26. „Vær på forkant“ (visualiserer „katastrofen“ komme og prøver at håndtere den på bedste måde)							

KONTRAKT OM PSYKOTERAPI

DEN _____ EVALUERES DEN _____

MÅL MED BEHANDLINGEN

At modtageren af behandlingen og terapeuten samarbejder om at kortlægge reaktionsmønstre og adfærd, der forringer livet for modtageren af behandlingen.

At vi bliver enige om, hvordan vi løser disse problemer.

At vi løbende evaluerer og vurderer effekten af de mål, vi sætter i terapien.

OVERORDNEDE POSITIVE MÅL, MODTAGEREN AF BEHANDLINGEN ØNSKER AT ARBEJDE HENIMOD:

1. _____

2. _____

3. _____

OVERORDNEDE NEGATIVE MÅL, MODTAGEREN ØNSKER AT REDUCERE/FJERNE:

1. _____

2. _____

3. _____

SOM MODTAGER AF BEHANDLINGEN FORPLIGTER JEG MIG TIL:

- at begynde og stoppe terapien efter aftale
- at komme til samtalerne og deltage aktivt i samarbejdet med terapeuten
- at overholde regler om fravær (hvis der er udeblivelse over længere tid, tages behandlingen op til revision)
- at mindske selvbeskadigende og terapiforstyrrende adfærd
- at reducere selvmordsadfærd og altid oplyse terapeuten om, hvis trangen til selvmord bliver for voldsom og uimodståelig
- at behandle terapeuten med respekt.

>

SOM TERAPEUT FORPLIGTER JEG MIG TIL:

- at arbejde effektivt ud fra nyeste forskningsresultater og erfaringer
- at være stabil i min kontakt
- at følge tavshedspligt og etiske regler for psykoterapi
- at være ærlig om problemer i vores relation og gøre, hvad jeg kan, for at relationen vedbliver med at fungere og være et effektivt terapeutisk redskab
- at være villig til at indrømme fejl og reparere terapiforstyrrende adfærd
- at behandle modtageren af behandlingen med respekt.

ANDRE SPECIFIKKE AFTALER (SKRIVES PÅ BAGSIDEN):

Kontrakten gælder indtil den _____, hvorefter den genforhandles. Hvis kontrakten/målene ikke følges, så tages den op til revision, og konsekvenserne diskuteres.

Klient

Terapeut

BILAG 7.3

KÆDEANALYSESKEMA

Navn _____

Dato _____

Hvad er ude-af-kontrol-adfærden? _____

T= tanker, F= Følelser, K= Kropsoplevelser og A= adfærd

PROBLEMKÆDE	LØSNINGSKÆDE
Hvad i mine omgivelser eller i mig selv gjorde mig sårbar?	Hvordan kan jeg reducere mine sårbarheder i fremtiden?
Hvad er den udløsende begivenhed (hvad fik bægeret til at flyde over)?	Hvordan kan jeg forebygge den udløsende begivenhed i fremtiden?

>

PROBLEMKÆDE	LØSNINGSKÆDE
Hvad er den ude-af-kontrol-adfærd?	Hvordan kan jeg forebygge den ude-af-kontrol-adfærd i at ske i fremtiden?
Hvilke konsekvenser fik det for mine omgivelser?	Hvordan kan jeg kommunikere til mine omgivelser om, hvordan det påvirkede dem?
Hvilke konsekvenser fik det for mig?	Hvordan kan jeg passe på mig selv i fremtiden?

BILAG 7.4

MIN KRISEPLAN

DATO: _____

VIGTIGE PRIVATE PERSONER, SOM JEG KAN RINGE TIL, HVIS JEG ER I KRISE

1. _____
2. _____
3. _____

VIGTIGE TELEFONNUMRE TIL PROFESSIONELT NETVÆRK

1. Psykiatrisk skadestue
2. Primær behandler
3. Egen læge
4. _____
5. _____

NÅR JEG ER I KRISE, KAN JEG LET BLIVE EMOTIONELT DYSREGULERET OG FÅ UDE-AF-KONTROL-ADFÆRD

1. *fx selvskadende adfærd*
2. _____
3. _____

JEG SKAL BRUGE MIN VISDOM OG HOLDE UD, AT FØLELSERNE FYLDER MEGET OG GIVER MIG TRANG TIL AT FLYGTE ELLER VÆRE SELVDESTRUKTIV.

Tidligt for at forebygge krisen. Gør følgende:

1. Hvad kan jeg tænke?
 - a. *selvvaliderende tanker*
 - b. *problemløsning*
 - c. _____
2. Hvad kan jeg gøre?
 - a. *forbedre nuet*
 - b. *lindre og trøste mig selv*
 - c. _____

>

3. Hvordan håndterer jeg følelserne?

a. *tillade de primære følelser*

b. _____

Midt i krisen:

Hvad skal jeg tænke?

a. *„jeg er i en følelsesstorm“*

b. *tænk nuanceret, undgå sort/hvid-tænkning*

c. _____

Hvad kan jeg gøre?

a. *distraction*

b. *stop op og tænk*

c. _____

Hvad kan jeg gøre, når jeg ved, at „bægeret flyder over om 5 sekunder“?

a. *is, koldt bad, gå ud*

b. *stop op*

c. _____

Hvad er mit motto for at komme igennem krisen?

1. *„en dag ad gangen“*

2. _____