

Situationsanalyse med omstrukturering (6-kolonneskema)

Formål

Omstruktureringsmetoden hjælper patienten med at bevæge sig fra negativ tænkning til alternativ og mere rationel tænkning. Anvendelse af omstruktureringsmetode lærer desuden patienten også at se på konsekvenserne af hans/hendes tænkning.

Før metoden introduceres, er det nødvendigt at psykoeducere patienten om almindeligheden af *negativ tænkning* i de kritiske situationer, og om hvordan negativ tænkning påvirker følelser og adfærd i situationer. Med anvendelsen af metoden sigtes der mod at lære patienten at forholde sig kritisk til tankernes indhold under pres og være i stand til at lede efter mere realistiske alternativer.

Vejledning

- Først laves en situationsanalyse af en specifik situation (de første 4 kolonner eller diamanten).
- Den tanke (kan også være flere tanker), der skaber det første og største følelsesmæssige udsving, identificeres. For eks. *"Hvilken tanke troede du mest på i situationen? Hvor meget troede du på tanken på en skala fra 0 til 100%?"* Det væsentligste er at få fat i den negative tænkning, der skaber, vedligeholder og forstærker ubehagelige følelser, og som har betydning for uhensigtsmæssig adfærd.
- Det undersøges sammen med patienten, hvad hun/han kunne tænke i stedet, som ville være mere realistisk og mere selvunderstøttende.
- Omstrukturering faciliteres gennem sokratiske spørgsmål, hvor vi hjælper patienten at finde frem til alternative fortolkninger af situationen.
- Konsekvenser af alternativ tanke/-er undersøges. For eks. *"Hvordan havde du følt og handlet i situationen, hvis du havde denne alternative tanke i situationen?"*

Tips

- Motivationen for at finde alternative tanker kan understøttes ved at vende tilbage til konsekvensen af den første negative automatiske tanke (NAT).
- Vi hjælper patienten med at identificere de mere realistiske og sandsynlige tanker og IKKE de mest POSITIVE.
- Efter en formulering af den nye alternative tanker, kan man bede patienten at visualisere/forestille sig situationen med den nye tanke og dens konsekvens.
- Hvis den alternative tanke er urealistisk, eller patienten ikke tror selv på tanken, vil patienten ikke opleve reduktion i intensiteten af de negative følelser. Husk at spørge, hvor meget patienten tror på de alternative tanker fra 0 til 100%.

Situation	Følelse(r) og krop	Negative automatiske tanker	Adfærd	Alternative tanker	Resultat
<p><i>Kunne du tænke noget andet, der ville være mere omsorgsfuldt mod dig selv? Kunne du tænke noget, der var mere realistisk? Hvad ville din ven tænke i samme situation? Skal vi sammen finde nogle tanker, der kunne berolige dig og hjælpe dig i den situation?</i></p>					

Situation	Følelse(r) og krop	Negative automatiske tanker	Adfærd	Alternative tanker	Resultat
<p><i>Hvordan påvirker disse alternative tanker dine følelser? Og den måde du reagerer i situationen? Hvilke langsigtede konsekvenser kan det have?</i></p>					

Eksempel

Situation	Følelse(r) og krop	Negative automatiske tanker	Adfærd	Alternative tanker	Resultat
Ny patient sieder på min faste spiseplads.	Uro, klump i halsen Angst (5) Ked det det (8)	<i>Han har gjort det med vilje for at irritere mig. Det sker altid, at folk ikke vil tage hensyn til mig. (100%)</i>	Går ind på stuen uden at spise og er ked af det.	<i>Han kunne ikke vide, at det var min faste plads. Han gjorde det ikke for at såre mine følelser. (70%)</i>	<i>Jeg bliver mindre ked af (3). Jeg er i stand til at forblive i situationen. Jeg kan sidde sammen med de andre patienter og lære dem lidt bedre at kende.</i>