



**Psykoteraapeutisk afsnit F4**  
**PSYKIATRISK CENTER FREDERISKBERG**

## UNDERVISNINGSFORLØB (Psykoedukation)

- undervisning i den kognitive forståelse af egen psyke

**Modul 1:** Generel information om behandling på F4. Lær om de grundlæggende idéer i kognitiv terapi

**Modul 2:** Angst og OCD

**Modul 3:** Depression og personlighedsforstyrrelse

# Modul 1



**MODUL 1:** Generel information om behandling på F4. Lær om de grundlæggende idéer i kognitiv terapi:

# Modul 1



**MODUL 1:** Generel information om behandling på F4. Lær om de grundlæggende idéer i kognitiv terapi:

- Hvilke muligheder for behandling og støtte er der på F4?

# Modul 1



**MODUL 1:** Generel information om behandling på F4. Lær om de grundlæggende idéer i kognitiv terapi:

- Hvilke muligheder for behandling og støtte er der på F4?
- Hvad er kognitiv terapi?

# Modul 1



**MODUL 1:** Generel information om behandling på F4. Lær om de grundlæggende idéer i kognitiv terapi:

- Hvilke muligheder for behandling og støtte er der på F4?
- Hvad er kognitiv terapi?
- Hvordan opnås det bedst mulige behandlingsforløb?

# Modul 1



**Spørgsmål modtager vi meget gerne – vær dog opmærksom på:**

- For at undgå for mange afbrydelser, holder vi små spørgsmålsrunder – skriv evt. dit spørgsmål ned.
- Spørgsmål til behandlingsstart, ventelister osv. kan vi ikke svare på. Kontakt sekretariatet på **38643794**.
- Er du i tvivl om diagnose, behandlingsplan, forløbet, eller konklusion fra 1. samtale, kontakt sekretariatet eller den behandler du var til 1. samtale med
- Har du spørgsmål, som du ikke ønsker, at andre skal høre, kan du stille dem til os efter fælles undervisningen (dvs. fra omtrent 15.30), hvor vi vil være heroppe.

# Modul 1



Hvilke muligheder for behandling og støtte er der på F4?



# Modul 1



Hvilke muligheder for behandling og støtte er der på F4?

- Kognitiv gruppeterapi –

# Modul 1



Hvilke muligheder for behandling og støtte er der på F4?

- Gruppeterapi – kognitiv terapi eller skematerapi
- Medicinsamtaler med læge – ved behov

# Modul 1



Hvilke muligheder for behandling og støtte er der på F4?

- Gruppeterapi – kognitiv terapi eller skematerapi
- Medicinsamtaler med læge – ved behov
- BAT og/eller løbegrupper – Ugentligt Body Awareness Therapy og/eller løbegruppe ved fysioterapeut

# Modul 1



Hvilke muligheder for behandling og støtte er der på F4?

- Gruppeterapi – kognitiv terapi eller skematerapi
- Medicinsamtaler med læge – ved behov
- BAT og/eller løbegrupper – Ugentligt Body Awareness Therapy og/eller løbegruppe ved fysioterapeut
- Viderebehandling eller viderehenvisning – efter endt forløb



## Typer af grupper på F4

- **Depression(12 Sessioner)** – *Nedsat humør , nedsat energi, nedsat lyst, søvnevanskeligheder, nedsat selvtillid, koncentrationsbesvær, appetitforandringer m.m.*
- **Panikangst (12 Sessioner)** - *voldsom kropslig angst der ofte fremkommer vilkårligt og uforudsigeligt*
- **Generaliseret angst (GAD)(12 Sessioner)** – *en udpræget bekymringstendens om forskelligt; sygdom, nærmeste pårørende, arbejde, livet m.m.*



## Typer af grupper på F4

- **Socialfobi (14 sessioner)** – udpræget bekymring og angst for at opleve skam og ydmygelse i sociale situationer
- **OCD (14 Sessioner)** – Tvangshandlinger og Tvangstanker – tjekkeadfærd, tælleadfærd, ritualer
- **Ængstelig evasiv personlighedsstruktur (30 sessioner)** Udbredt ængstelighed, manglende selvværd, problemer relationer med andre
- **Emotionelt ustabil personlighedsstruktur (30 sessioner)** Ustabile relationer til andre, ustabil humør, manglende udholdenhed, impulsivitet, stridbarhed

# Modul 1



**Hvad er kognitiv terapi?**



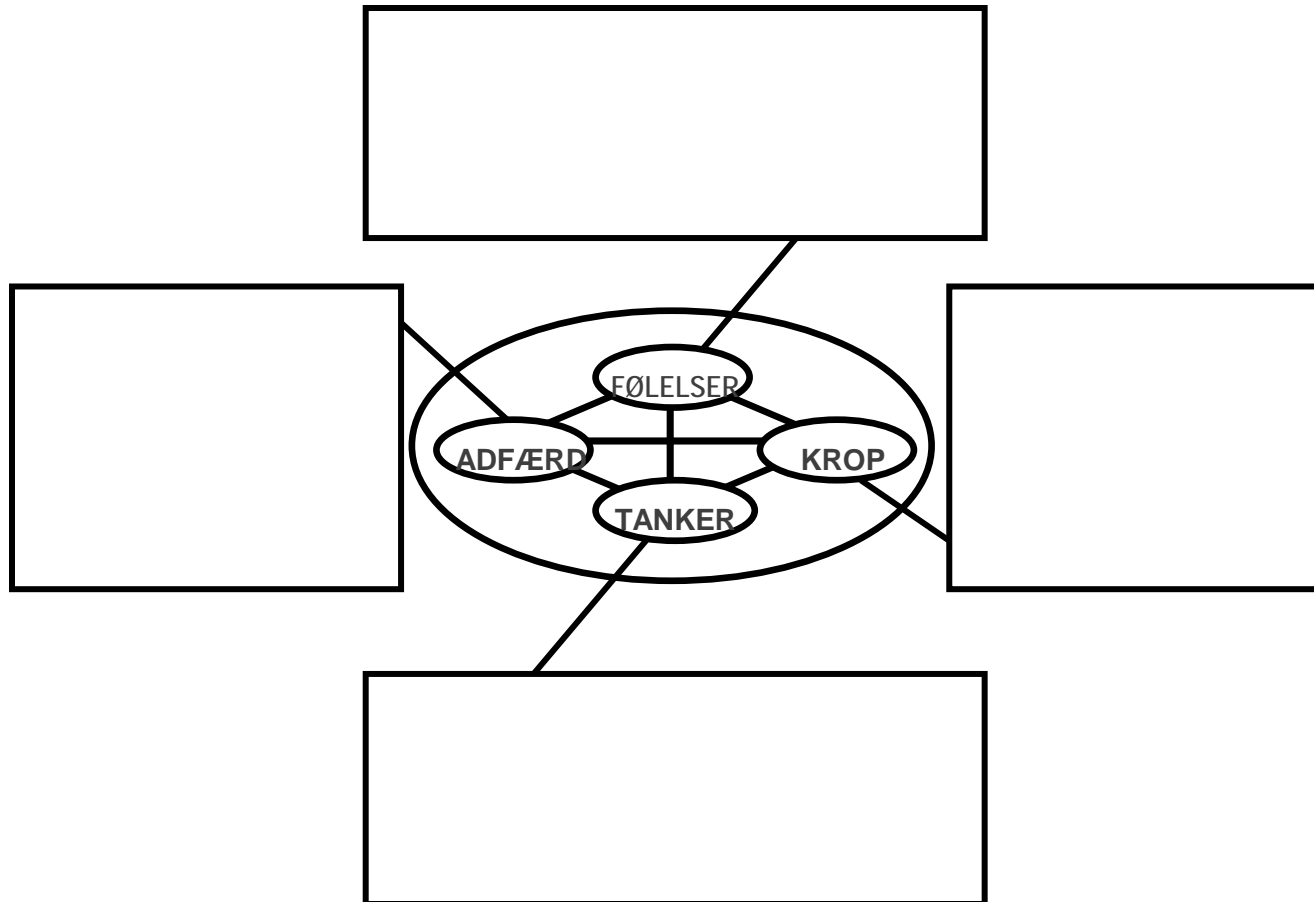
## Kognitiv Adfærdsterapi

- *Kognitiv* betyder tænkning og evne til at lære, erkende og huske.
- *Kognitiv adfærdsterapi* er en metode, hvor man kan lære at regulere følelser gennem ændring af uhensigtsmæssige tanker og adfærd.
- Kognitiv adfærdsterapi
- Metakognitiv terapi
- Skematerapi



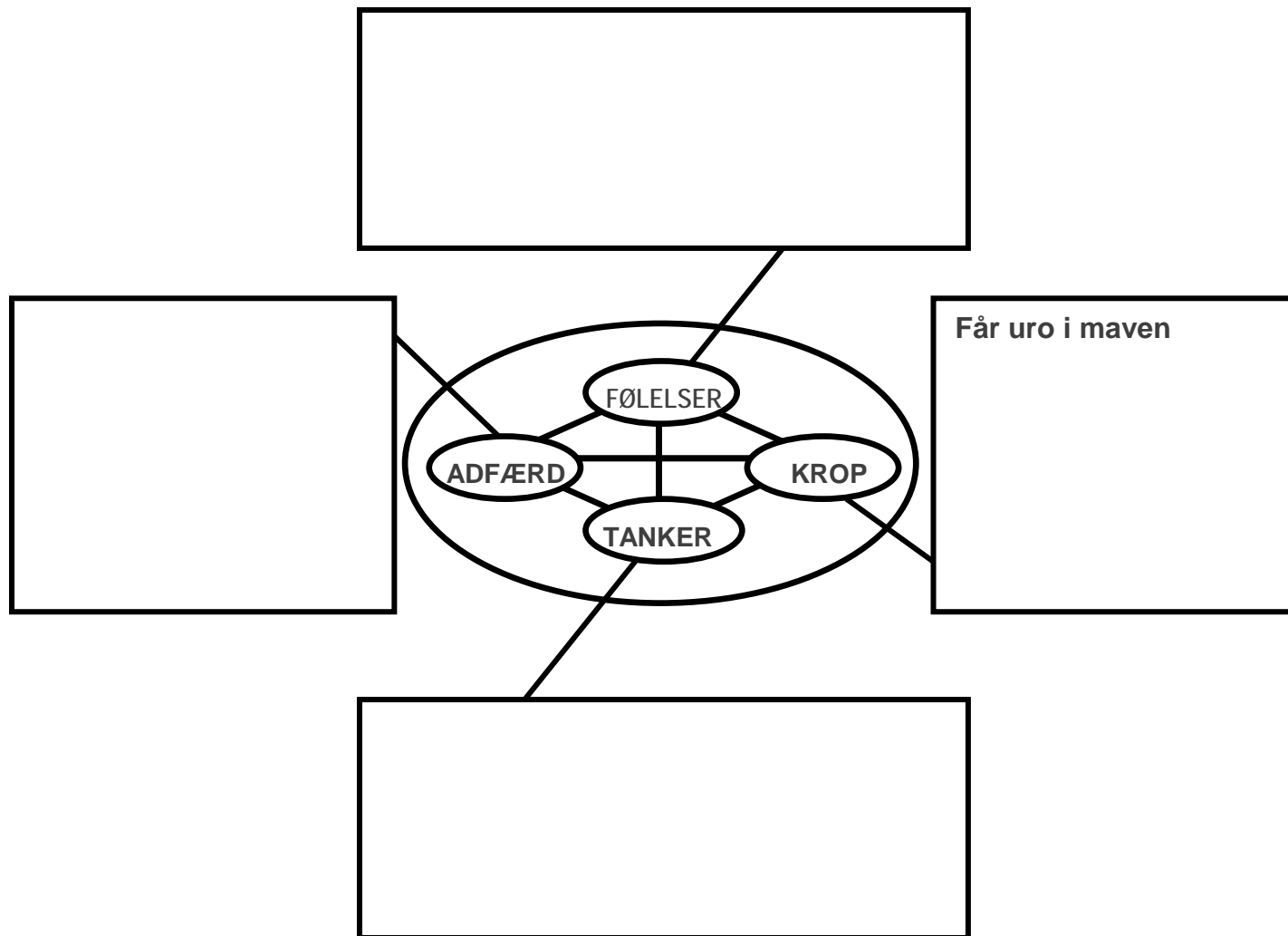
# Kognitiv model - "Diamanten"

Kritisk situation (hvor, hvornår, med hvem, hvad):



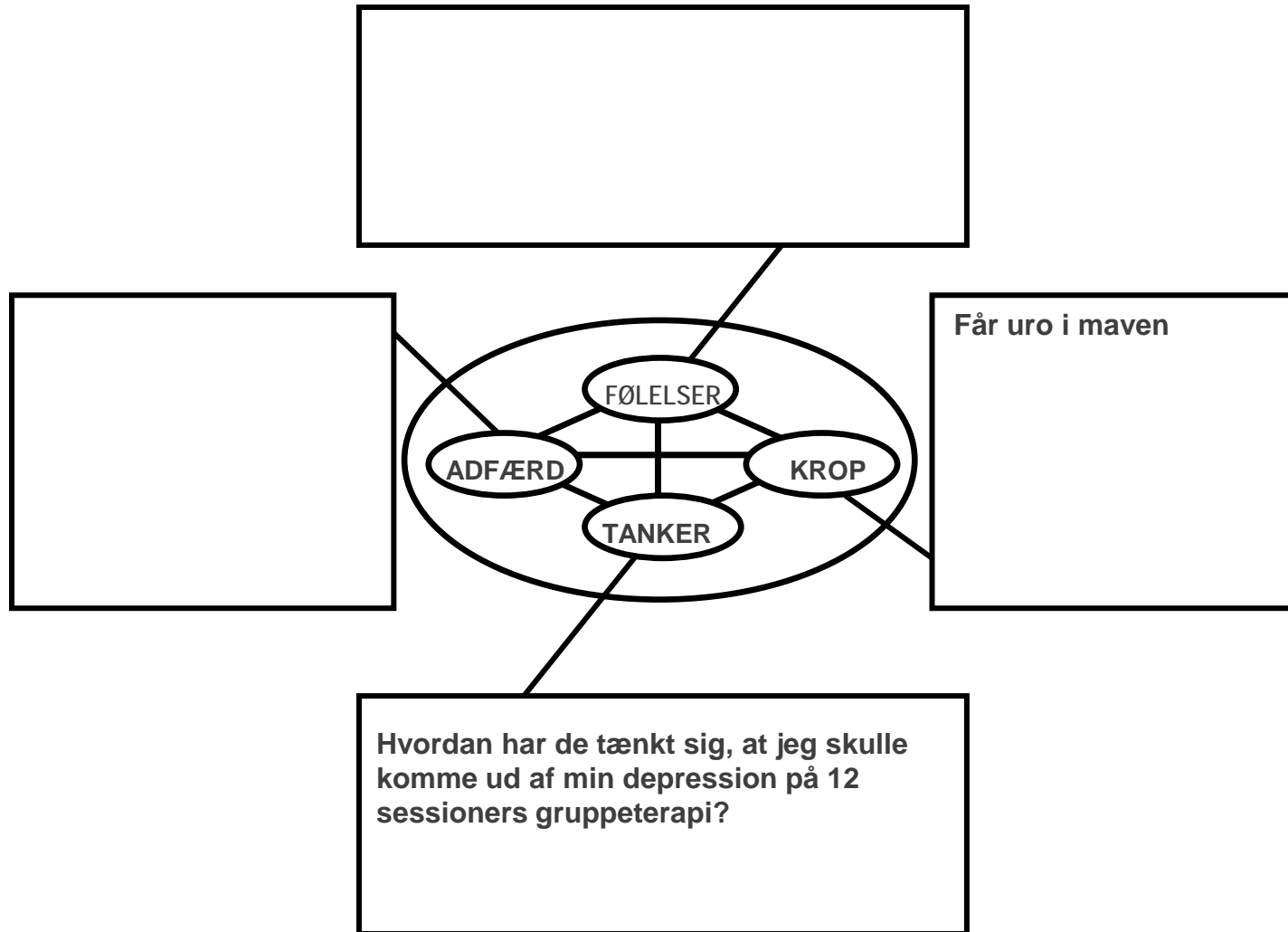
# Kognitiv model - "Diamanten" (eksempel 1)

Kritisk situation: *Sidder i auditoriet og er til psykoedukation*



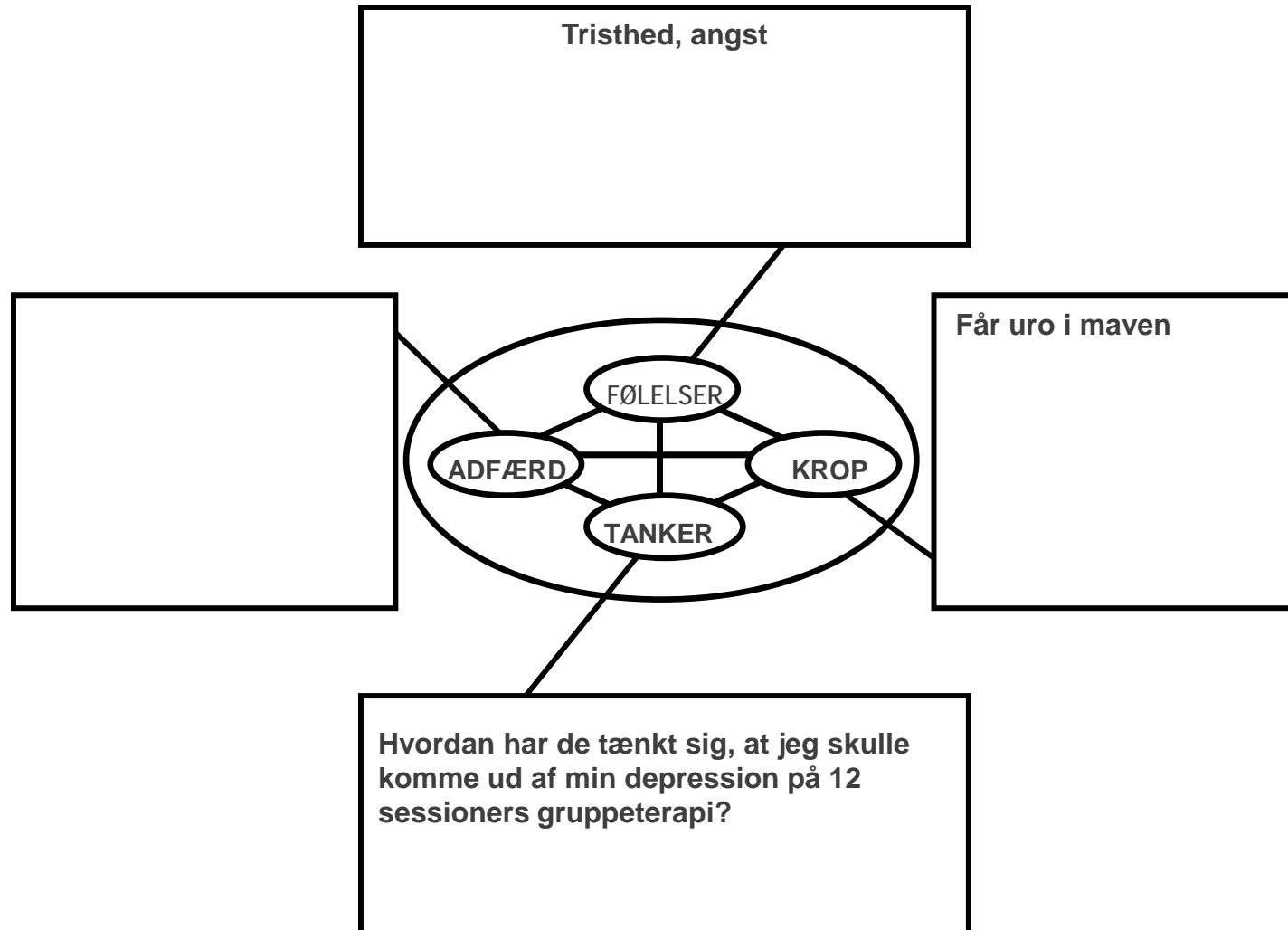
# Kognitiv model - "Diamanten" (eksempel 1)

Kritisk situation: *Sidder i auditoriet og er til psykoedukation*



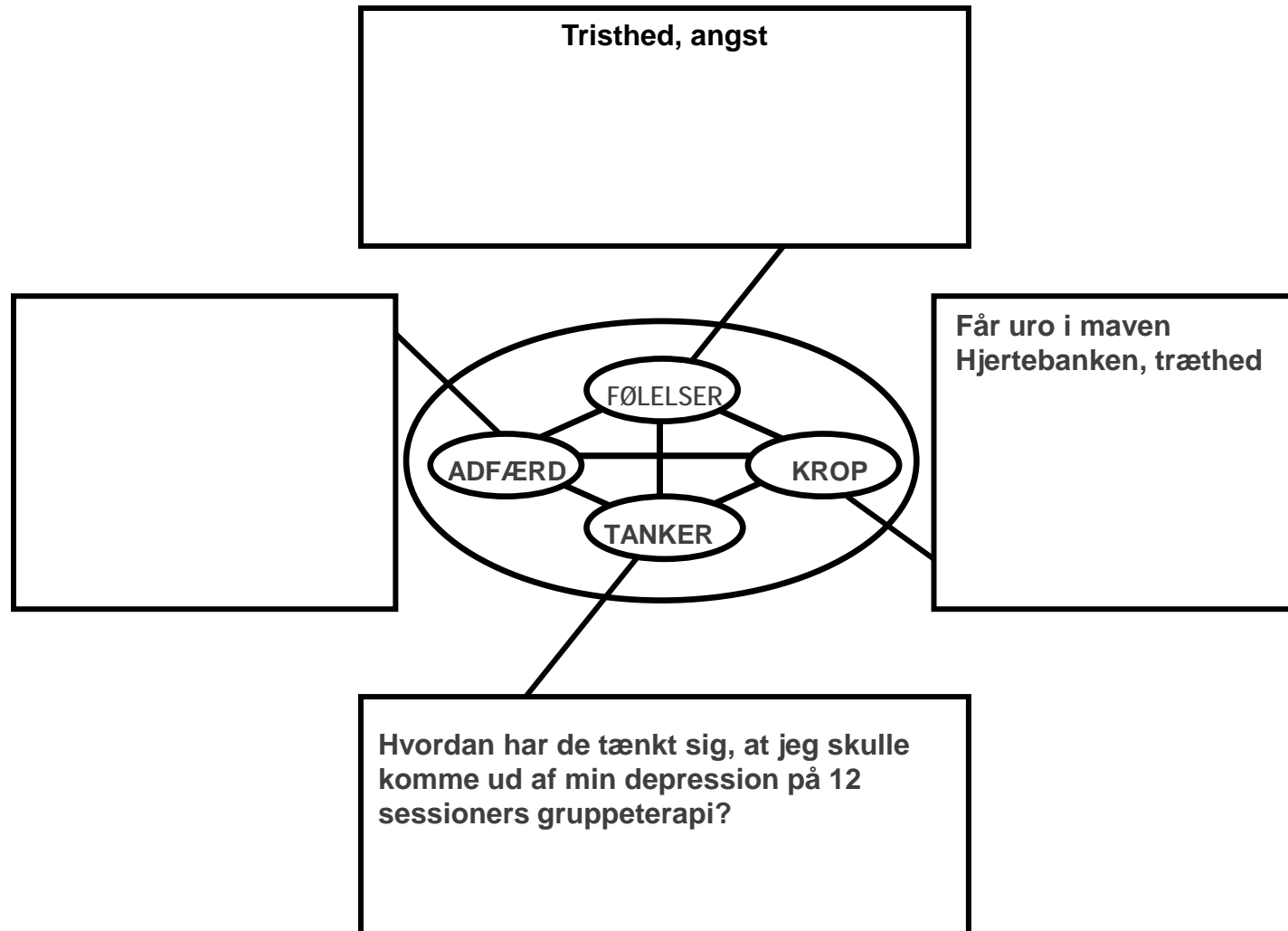
# Kognitiv model - "Diamanten" (eksempel 1)

Kritisk situation: *Sidder i auditoriet og er til psykoedukation*



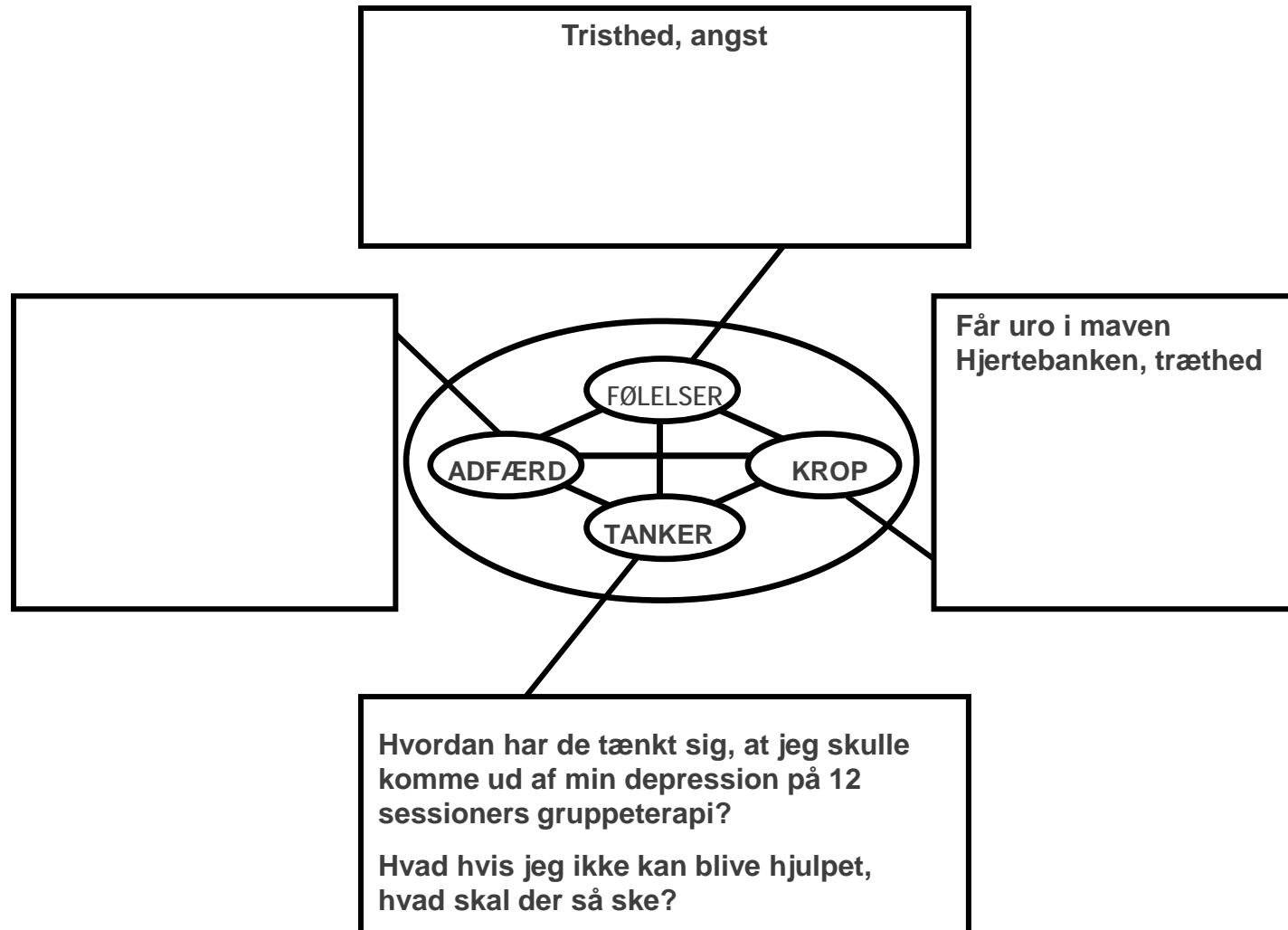
# Kognitiv model - "Diamanten" (eksempel 1)

Kritisk situation: *Sidder i auditoriet og er til psykoedukation*



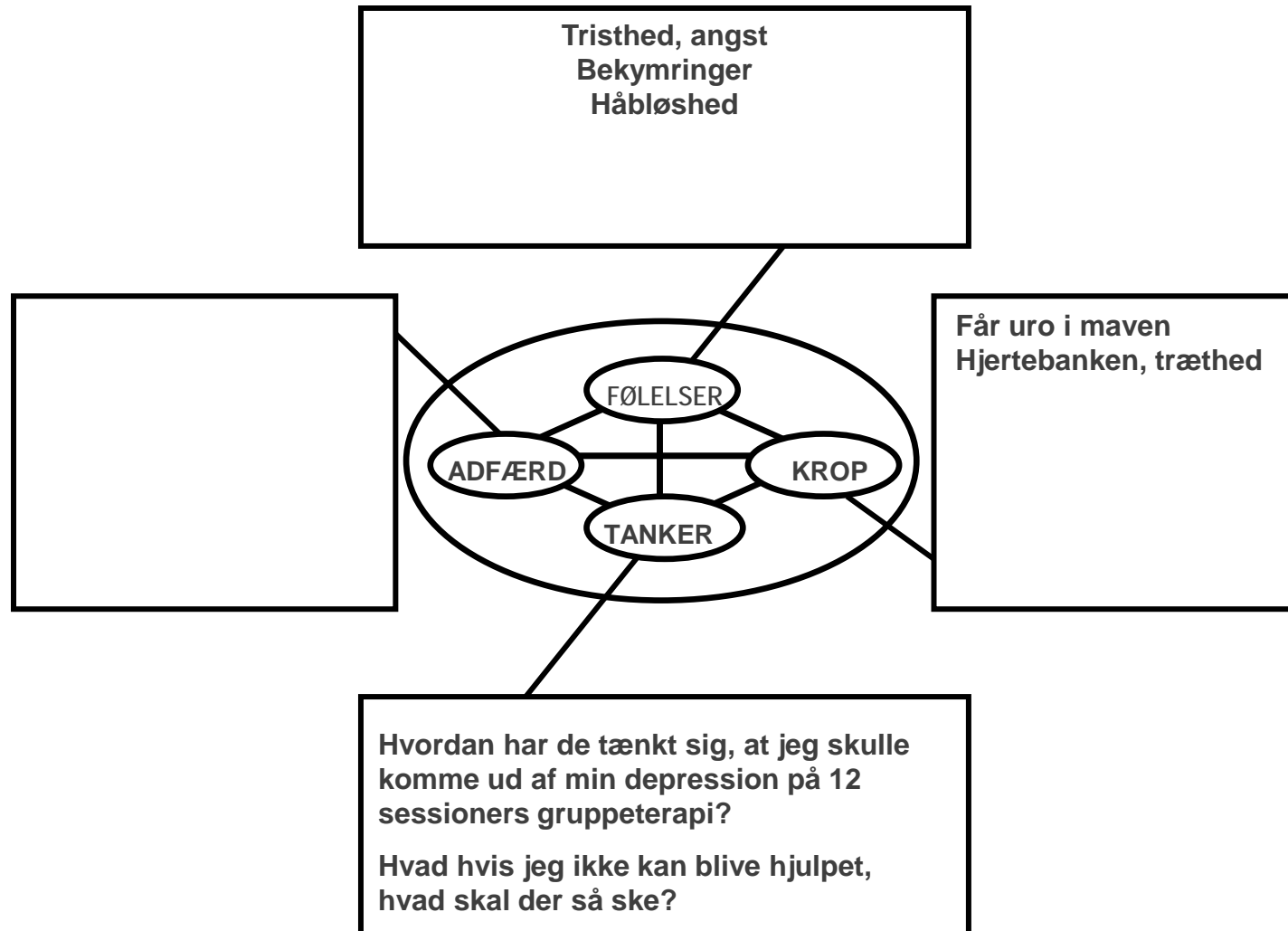
# Kognitiv model - "Diamanten" (eksempel 1)

Kritisk situation: *Sidder i auditoriet og er til psykoedukation*



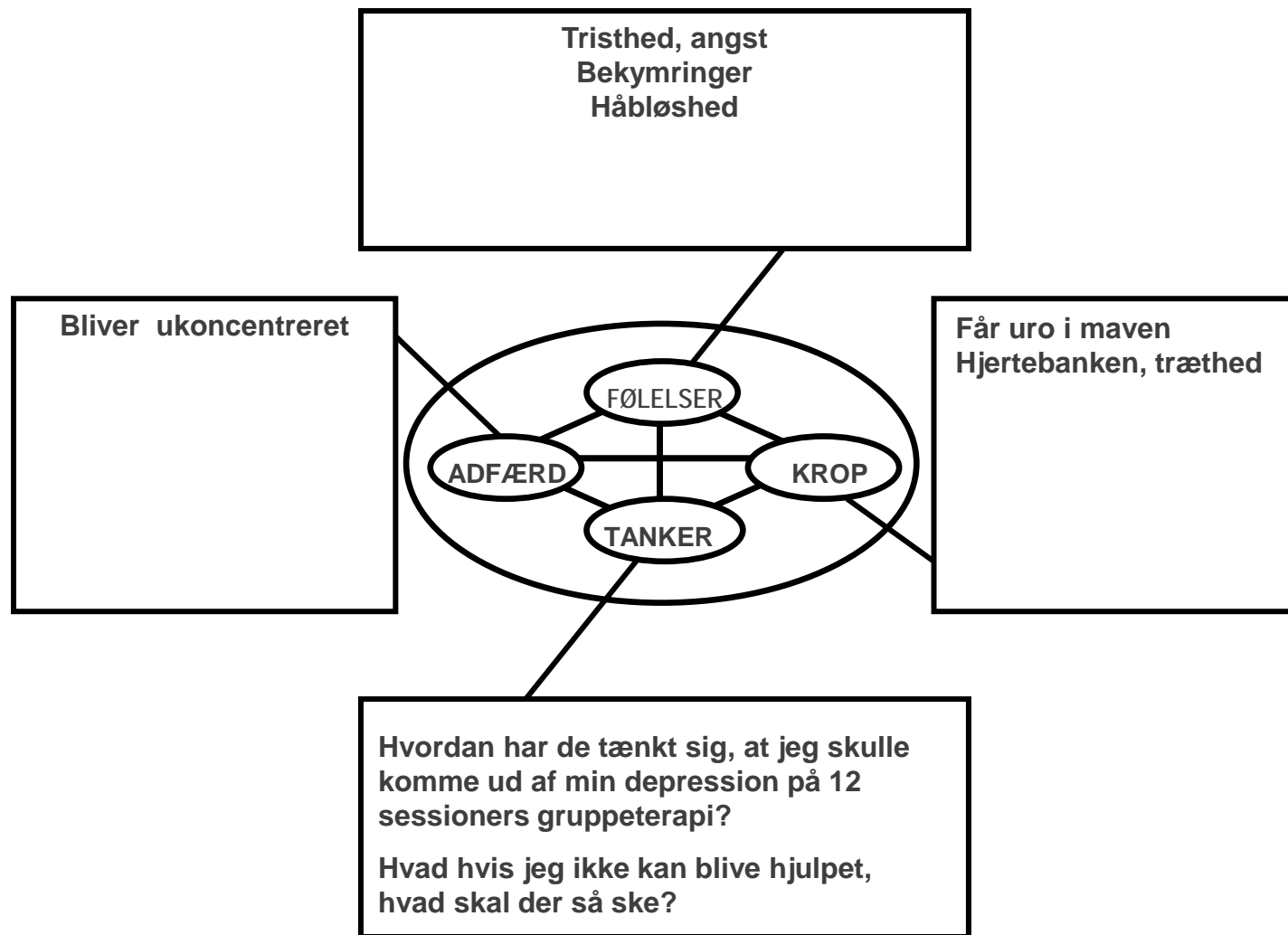
# Kognitiv model - "Diamanten" (eksempel 1)

Kritisk situation: *Sidder i auditoriet og er til psykoedukation*



# Kognitiv model - "Diamanten" (eksempel 1)

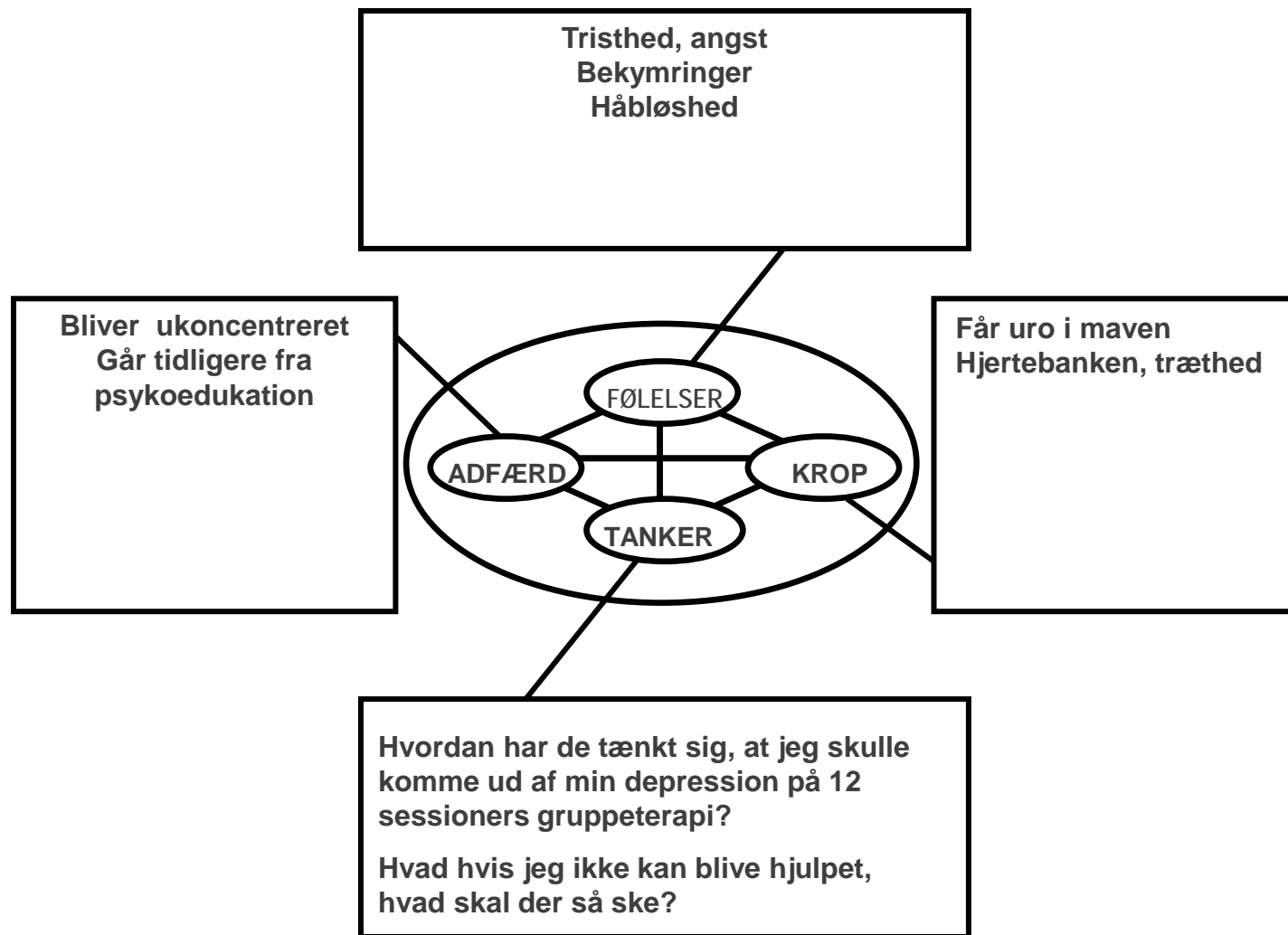
Kritisk situation: *Sidder i auditoriet og er til psykoedukation*





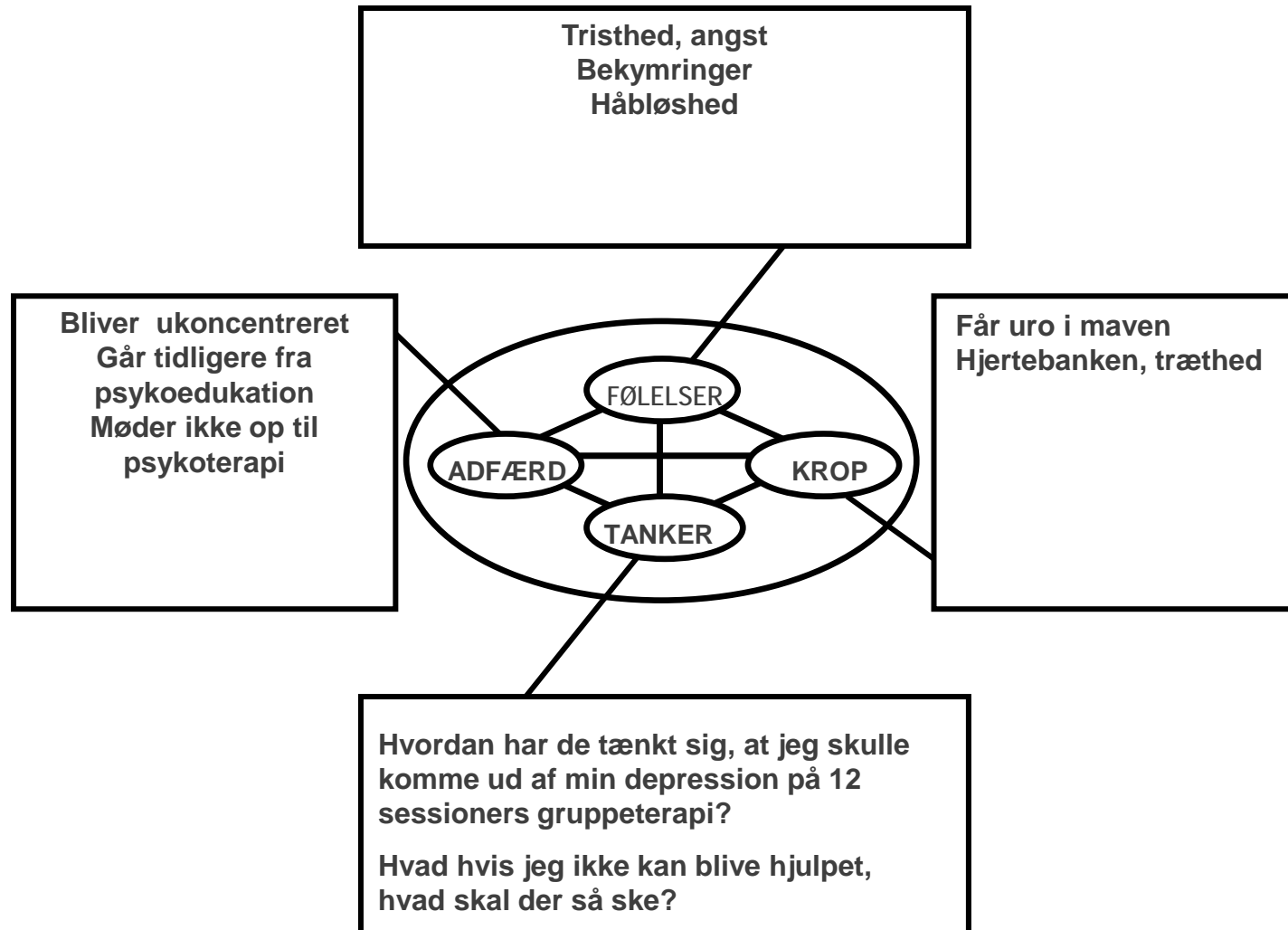
# Kognitiv model - "Diamanten" (eksempel 1)

**Kritisk situation:** *Sidder i auditoriet og er til psykoedukation*



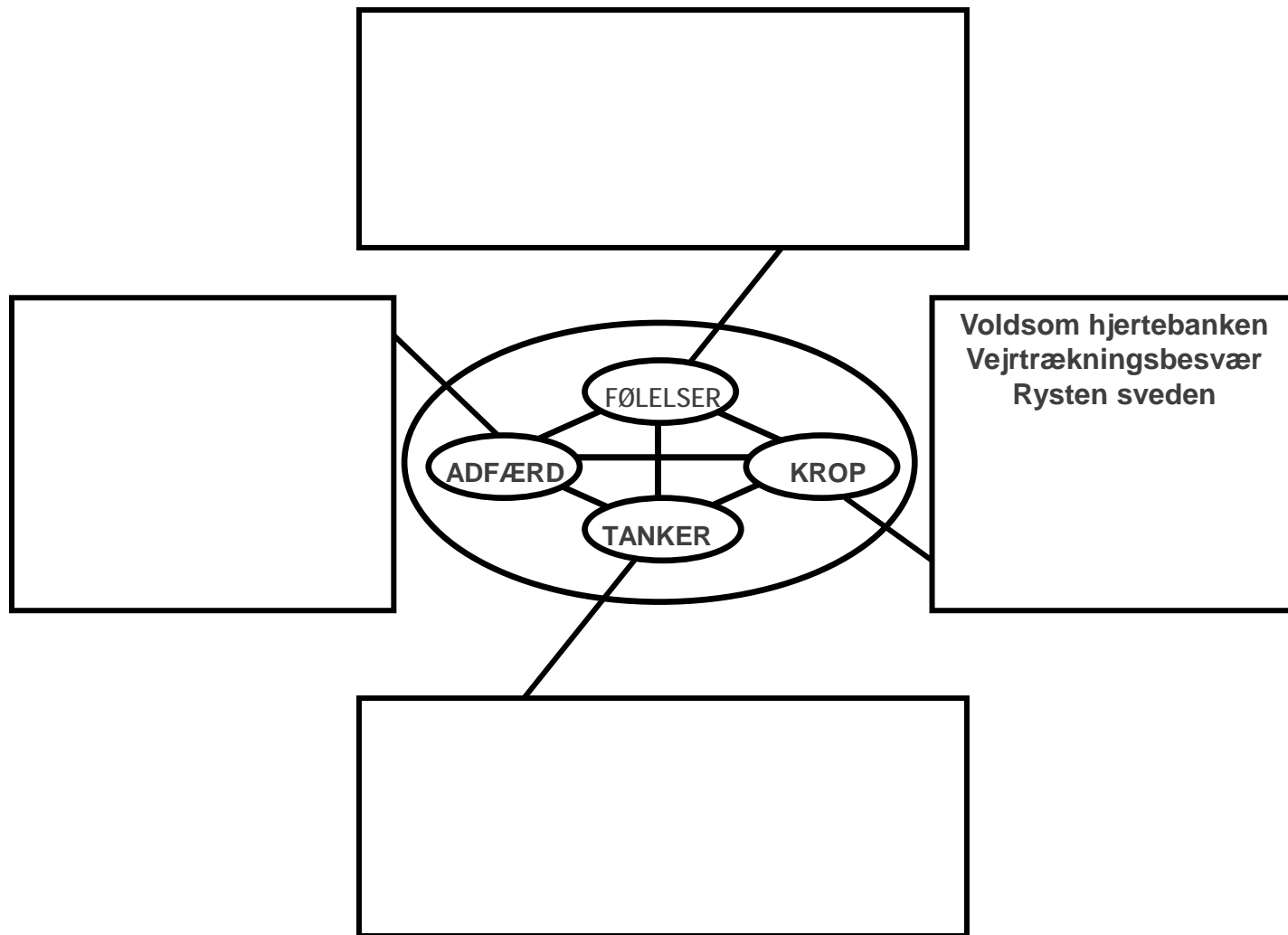
# Kognitiv model - "Diamanten" (eksempel 1)

**Kritisk situation:** *Sidder i auditoriet og er til psykoedukation*



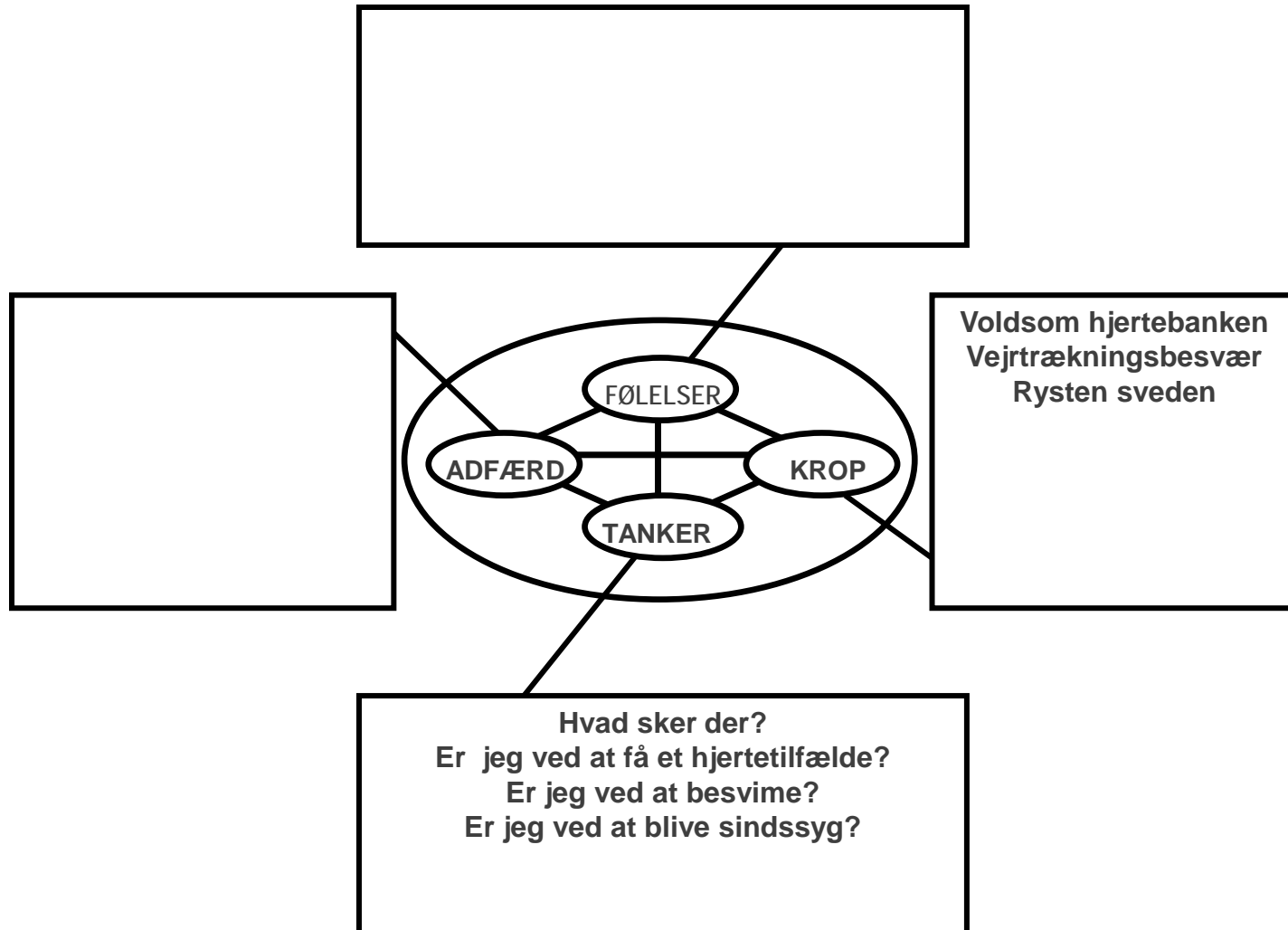
# Kognitiv model - "Diamanten" (eksempel 2)

Kritisk situation: *Sidder i metroen i myldretiden*



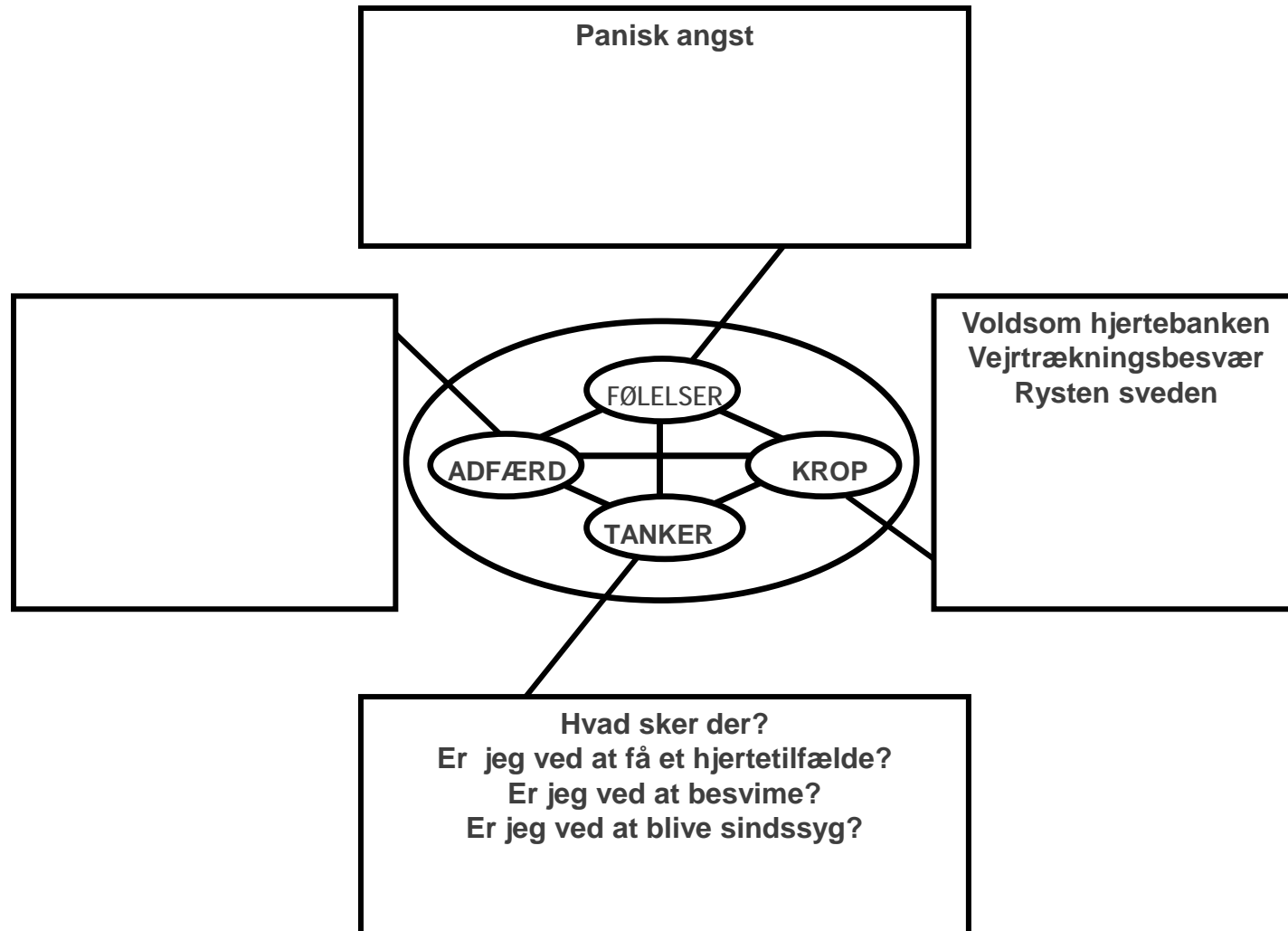
# Kognitiv model - "Diamanten" (eksempel 2)

Kritisk situation: *Sidder i metroen i myldretiden*



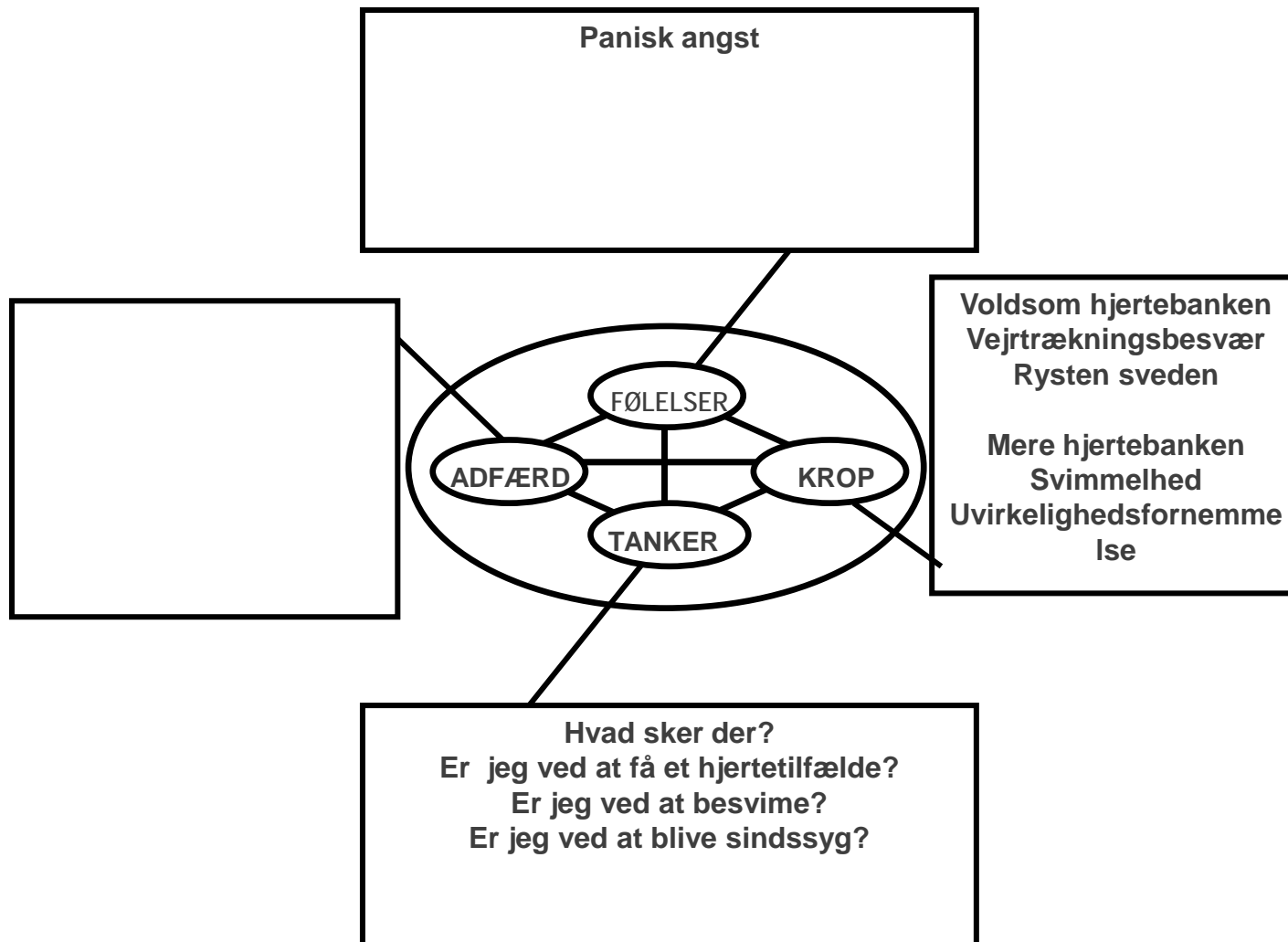
# Kognitiv model - "Diamanten" (eksempel 2)

Kritisk situation: *Sidder i metroen i myldretiden*



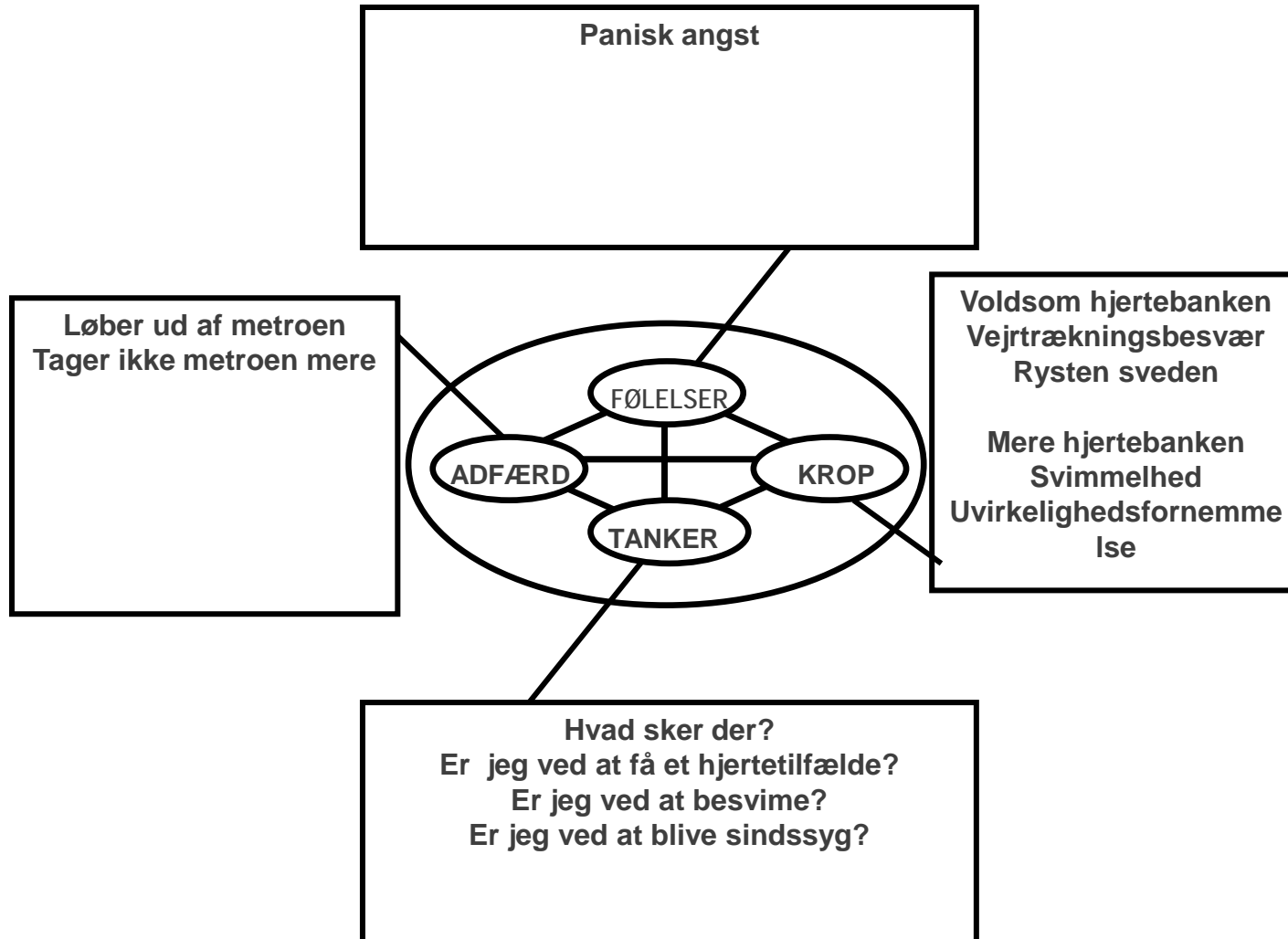
# Kognitiv model - "Diamanten" (eksempel 2)

Kritisk situation: *Sidder i metroen i myldretiden*



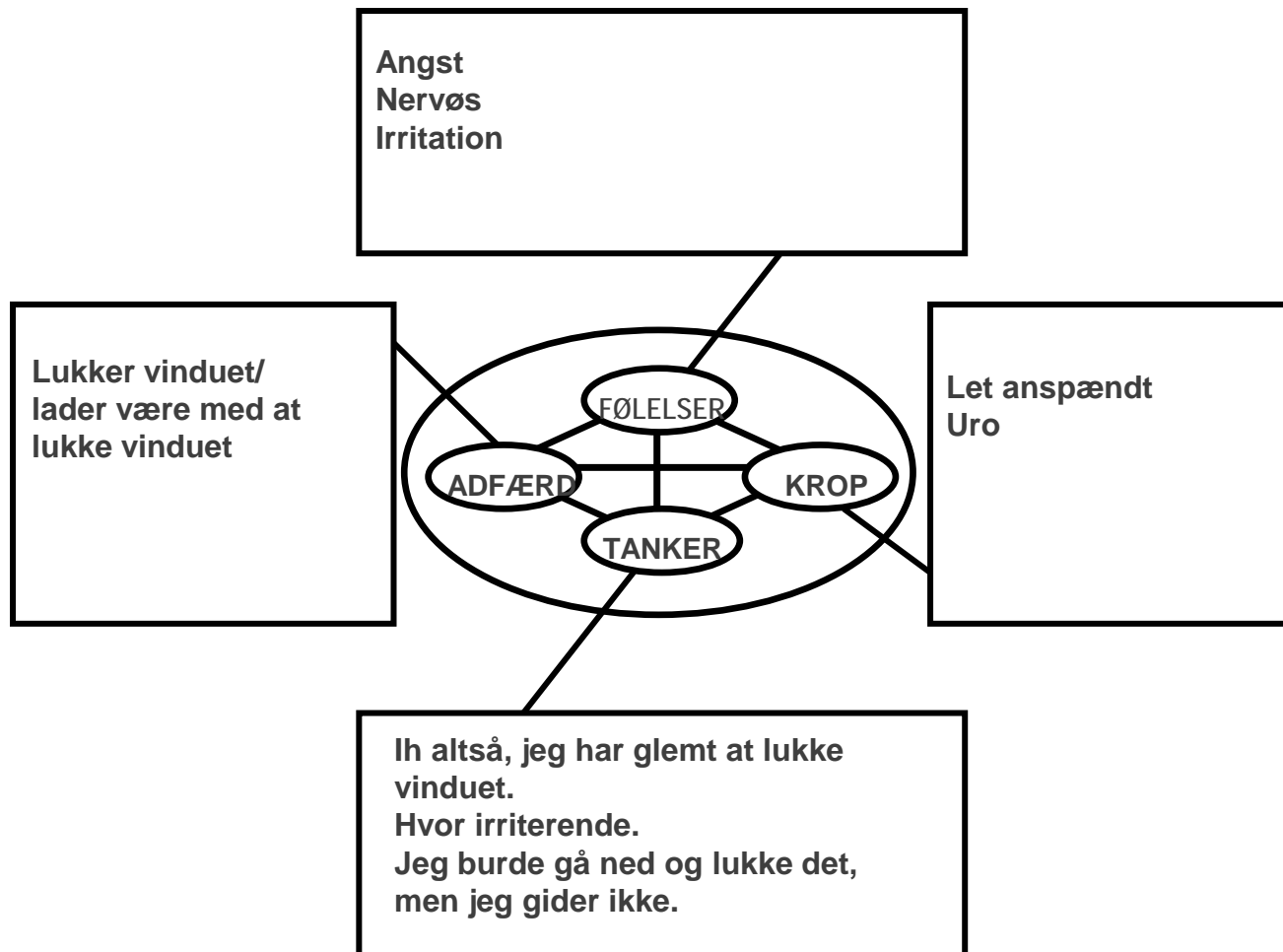
# Kognitiv model - "Diamanten" (eksempel 2)

Kritisk situation: *Sidder i metroen i myldretiden*



# Kognitiv model - "Diamanten" (eksempel 3)

**Kritisk situation:** *Alene hjemme midt om natten - hører en underlig lyd*





# 6 GRUNDFØLELSER

GLÆDE



KED AF DET



OVERRASKELSE



VREDE



VÆMMELSE

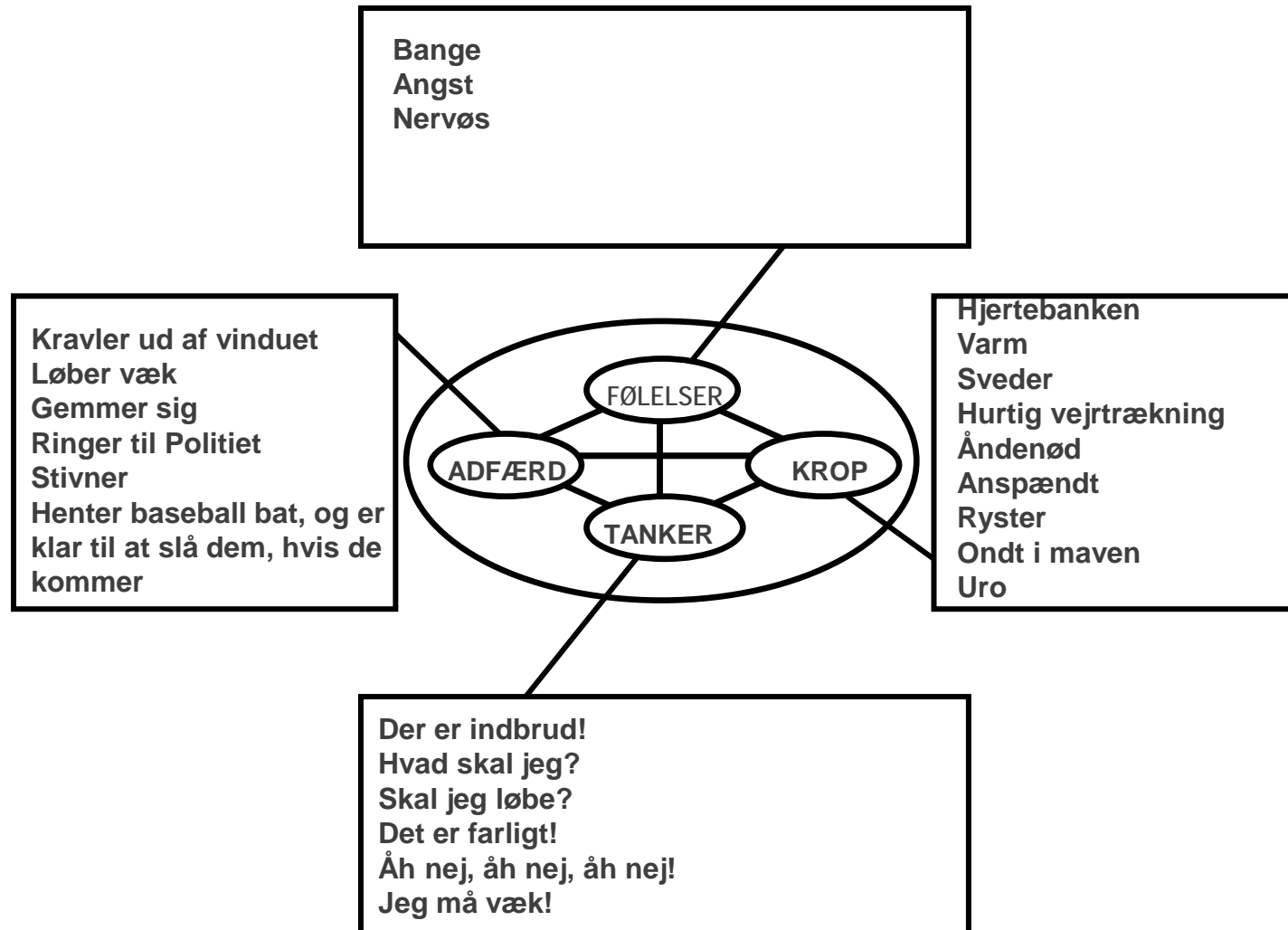


ANGST



# Kognitiv model - "Diamanten" (eksempel 3)

**Kritisk situation:** *Alene hjemme midt om natten - hører en underlig lyd*



## Centrale teknikker

- Omstrukturering
- Eksponering
- Aktivitets planlægning/håndtering
- Adfærdseksperimenter
- Responsprævention
- Oplevelsesorienterede teknikker





## Omstrukturering

Det vil sige, at undersøge om det vi tænker er realistisk og nuanceret ved

*... at stille spørgsmål til det vi tænker...*

- For eksempel
  - Hvilke beviser er der? (for og imod)
  - Kan der være en anden fortolkning af situationen?
  - Hvad ville jeg tænke, hvis jeg ikke var så vred/ trist/angst?
  - Hvad ville jeg sige til en god ven, som var i samme situation?
  - ...



## Eksponering

At hjælpe sig selv ud af angsten ved:

*... at udsætte sig selv for den!...*

- For eksempel
  - At tage metro, selvom man fik et angstanfald sidst der.
  - At tage til forelæsning på sin skole, selvom man får ubehag
  - At turde tænke ubehagelige tanker, uden at forsøge at skubbe dem væk
- Graderet eksponering/flooding



## Aktivitets planlægning /håndtering

At få en bedre hverdag ved:

*At planlægge sine aktiviteter*

- For eksempel
  - At sørge for at der er en passende balance mellem lyst og pligter.
  - At blive opmærksom på søvn, kost, motion og aktivitetsniveau
  - At være realistisk med forventningerne til hvad man når på en dag/uge



## Adfærdseksperimenter

At få afdækket/afvist katastrofetanker ved:

*At teste dem!*

- For eksempel
  - Frygter man at blive ydmyget, når man tager til fest, bliver man nødt til at tage til festen for at finde ud af om man bliver det
  - Frygter man at besvime af angst i metroen, bliver man nødt til at tage af sted, for at se, om det sker.



## Respons prævention (ved Ocd)

At få standset tvangshandlinger ved:

*At standse dem!*

- For eksempel
  - At stoppe med at vaske hænder eller mindske dette
  - At stoppe med at tælle eller mindske dette
  - osv





## Oplevelsesorienterede teknikker

At arbejde med ens skemaer og coping modes

- For eksempel
  - At lave rollespil
  - Stoleøvelser
  - Visualiseringer

# Træning mellem sessioner



# Modul 1



**Hvordan opnås det bedst mulige behandlingsforløb?**

# Modul 1



**Hvordan opnås det bedst mulige behandlingsforløb?**

- Mød op – til gruppesessionerne hver gang

# Modul 1



**Hvordan opnås det bedst mulige behandlingsforløb?**

- Mød op – til gruppesessionerne hver gang
- Hjemmeopgaver – lav hjemmeopgaverne – hver gang

# Modul 1



## Hvordan opnås det bedst mulige behandlingsforløb?

- Mød op – til gruppesessionerne hver gang
- Hjemmeopgaver – lav hjemmeopgaverne – hver gang
- Lav specifikke afgrænsede mål for din behandling

# Modul 1



## Hvordan opnås det bedst mulige behandlingsforløb?

- Mød op – til gruppesessionerne hver gang
- Hjemmeopgaver – lav hjemmeopgaverne – hver gang
- Lav specifikke afgrænsede mål for din behandling
- Vær realistisk og hav tålmodighed

# Modul 1



## Hvordan opnås det bedst mulige behandlingsforløb?

- Mød op – til gruppesessionerne hver gang
- Hjemmeopgaver – lav hjemmeopgaverne – hver gang
- Lav specifikke afgrænsede mål for din behandling
- Vær realistisk og hav tålmodighed
- Inddrag pårørende



## Bruger- og Pårørende organisationer

- **Oplysninger om bruger- og pårørendeforeninger, psykiatriske foreninger samt fora på nettet for patienter med psykiske sygdomme.**
- Angst - [www.angstforening.dk](http://www.angstforening.dk)
- [www.landsinstdsatsenmodangst.dk](http://www.landsinstdsatsenmodangst.dk)
- **Depression - [www.affektiv.dk](http://www.affektiv.dk)**
- **OCD – [www.ocd-forening.dk](http://www.ocd-forening.dk)**
- **[www.bedrepsykiatri.dk](http://www.bedrepsykiatri.dk) (især for pårørende)**



Spørgsmål til behandlingen?