

Kognitiv adfærdsterapi

Depression

Bilagskatalog

Individuelt forløb

Velkommen til bilagskataloget

Dette er et katalog med forskellige bilag og skemaer, som kan være nyttige i din behandling. Du skal **ikke** læse det hele igennem, vi vil sammen undervejs udvælge de bilag og skemaer, som vil være relevante og hjælpsomme for netop dig.

Hvis du har mulighed for det, kan det være en fordel at printe bilagskataloget, ellers findes der også forskellige digitale værktøjer og apps, hvor du kan udfylde skemaerne.

Nedenstående er et udpluk fra behandlingsmanualer udarbejdet af Nicole K. Rosenberg, Danni Hansen og Anna Madsen til Behandlingsklinikken. Behandlingsmanualerne er reviderede udgaver af manualer udarbejdet af KAG Psykoterapi i samarbejde med klinikere i Region H.

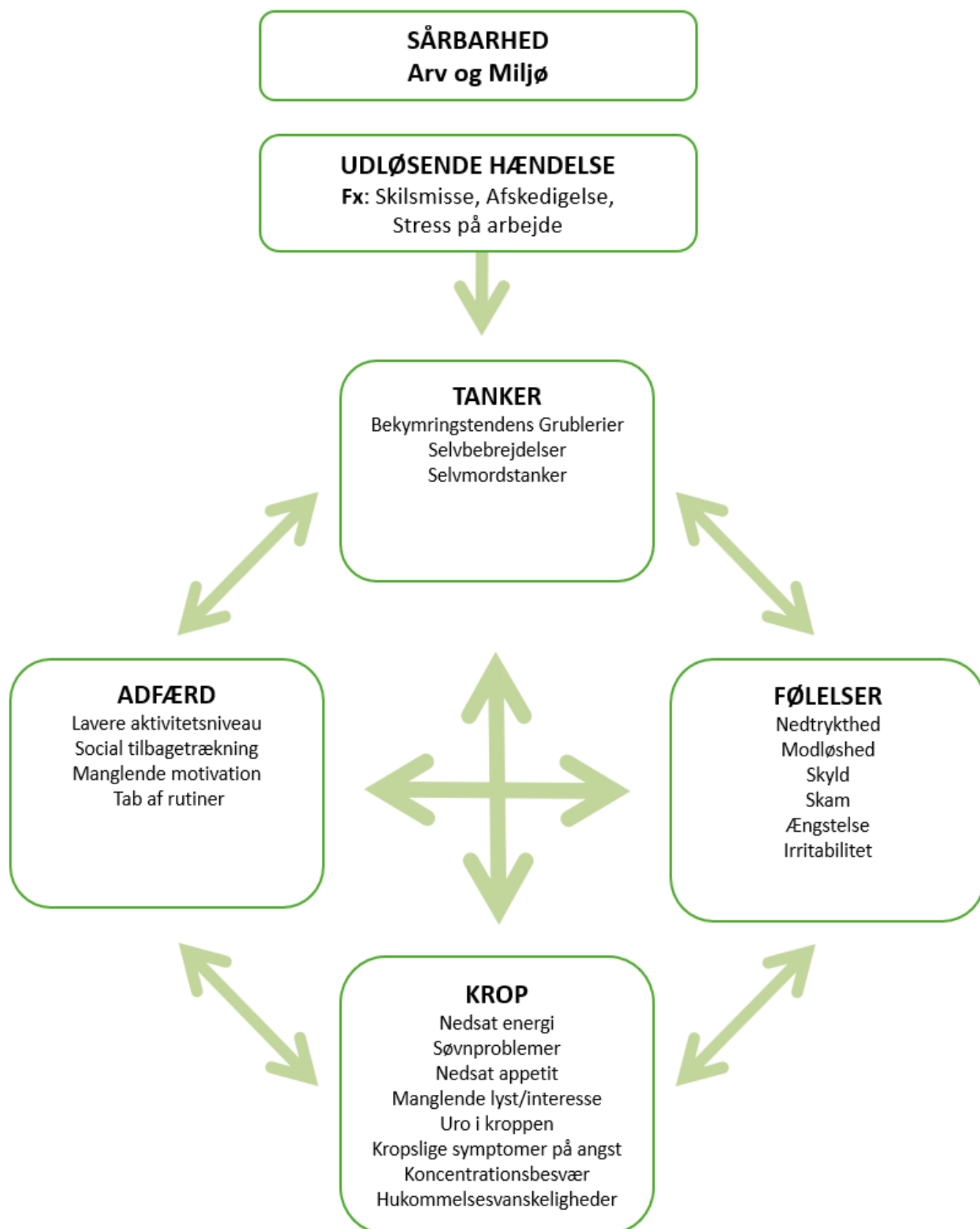
Indhold

Session 1: Hvad er depression?	1
Bilag 1a – Den kognitive diamant (eksempel)	1
Bilag 1b – Den kognitive diamant	3
Bilag 2 – Problem- og målsætningsliste	4
Bilag 3 -Stress- sårbarhedsmodellen	6
Bilag 4 – Depressionens onde cirkel	7
Bilag 5 - Aftenterapi	8
Session 2: Sammenhæng mellem aktivitet og humør	9
Bilag 6 – Sammenhæng mellem aktivitet og humør	9
Bilag 7 - Liste over behagelige ting, du kan gøre	10
Bilag 8 - Aktivitetsskema med aftenterapi	11
Bilag 9 - Afledning – bryde negativ tænkning	12
Bilag 10 – Min liste over nærende og drænende aktiviteter	13
Session 3: Sammenhæng mellem aktiviteter og humør	14
Bilag 11 - Aktivitetsskema med mønstre	14
Bilag 12 – Ugeskema for aktiviteter	15
Session 4: Negative automatiske tanker og alternative tanker	16
Bilag 13 - Negative automatiske tanker ved depression	16
Bilag 14 - Alternative tanker	17
Bilag 15a – Tankejournal	18
Bilag 15b - Eksempel på tankejournal (uden alternative tanker)	19
Session 5: Negative automatiske tanker og alternative tanker	20
Bilag 16 – Forvrængning af tanker	20
Bilag 17a – Tankejournal	22
Bilag 17b - Eksempel på tankejournal	23
Session 6: U hensigtsmæssige leveregler	24
Bilag 18 - U hensigtsmæssige leveregler	24
Bilag 19 – Det kognitive træ	25
Bilag 20 - Eksempler på uhensigtsmæssige leveregler	26
Bilag 21 - Hjælpe spørgsmål til forandring af uhensigtsmæssig leveregel	27
Session 7: Forandring af uhensigtsmæssige leveregler	28
Bilag 22 - Hjælp til forandring af leveregler	28
Bilag 23 - Ny leveregel og adfærdseksperiment	29

Bilag 24 - Tidlige advarselssignaler	30
Bilag 25 – Mestringsstrategier	31
Session 8: Afslutning og tilbagefaldsforebyggelse	32
Bilag 26 - Tilbagefaldsforebyggelse	32
Bilag 27 - Afslutning	33

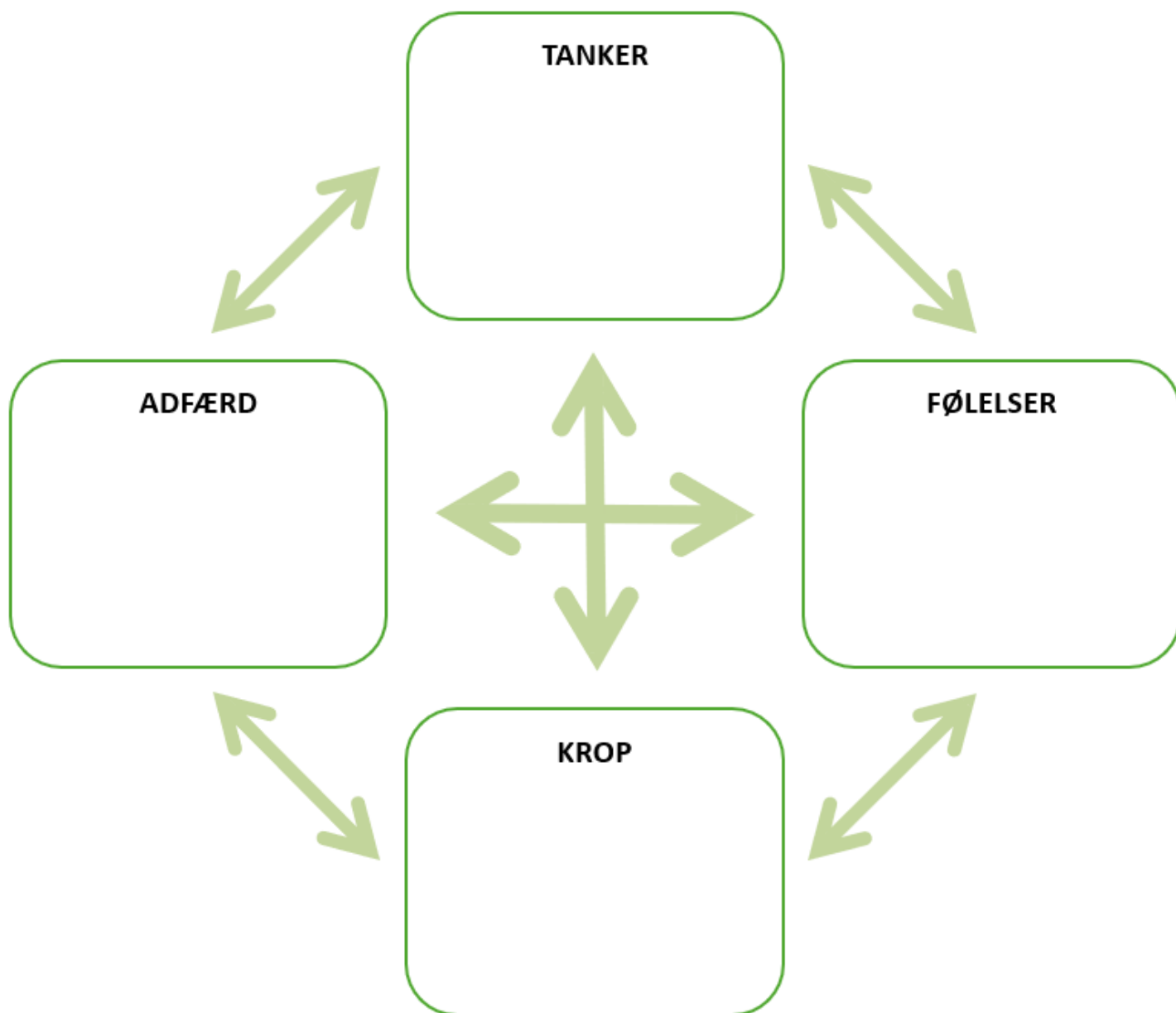
Session 1: Hvad er depression?

Bilag 1a – Den kognitive diamant (eksempel)



- **Kognition** betyder *tænkning*
- **Tanker, følelser, adfærd** og **krop** påvirker hinanden
- Situationen i sig selv bestemmer ikke, hvordan vi reagerer
- Menneskers følelser, adfærd og kropslige fornemmelser afhænger af, hvordan vi *tænker* om en situation
- Derfor fokuseres særligt på at *forandre tanker og adfærd* i kognitiv adfærdsterapi

Bilag 1b – Den kognitive diamant



Bilag 2 – Problem- og målsætningsliste

INSTRUKTION

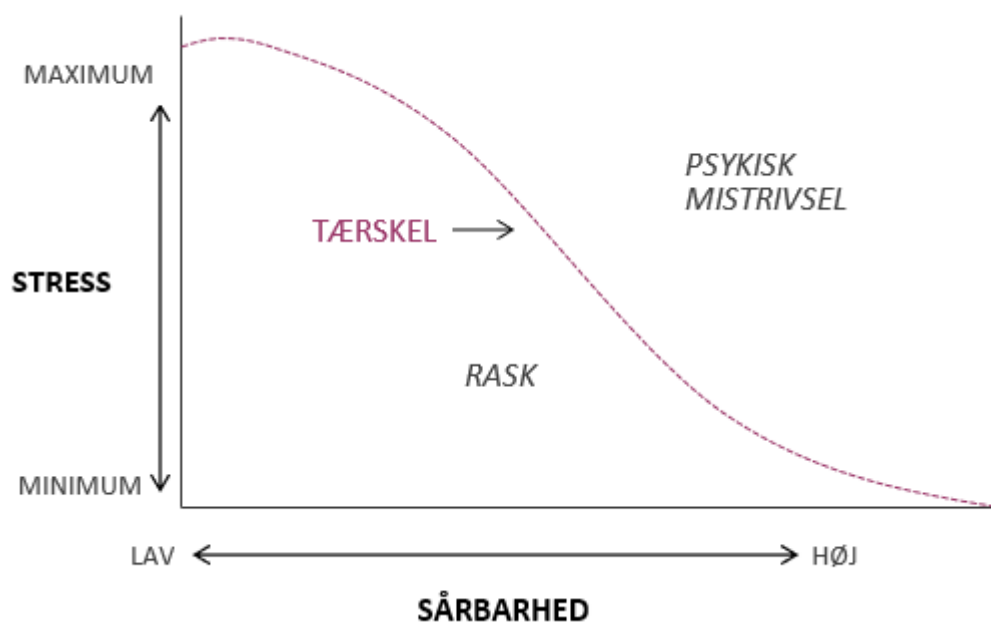
- 1) Skriv de problemer ned, som er knyttet til dine psykiske udfordringer og er vanskelige for dig for tiden
- 2) Find herefter de tre hovedproblemer, som fylder mest og angiv konkrete, realistiske mål i forhold til hvert problem
- 3) Dine mål skal være SMARTE (Specifikke, Målbare, Attraktive, Realistiske, Tidsbegrænsede og Evaluerbare)

Problemer

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Hovedproblemer	Mål
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Bilag 3 -Stress- sårbarhedsmodellen



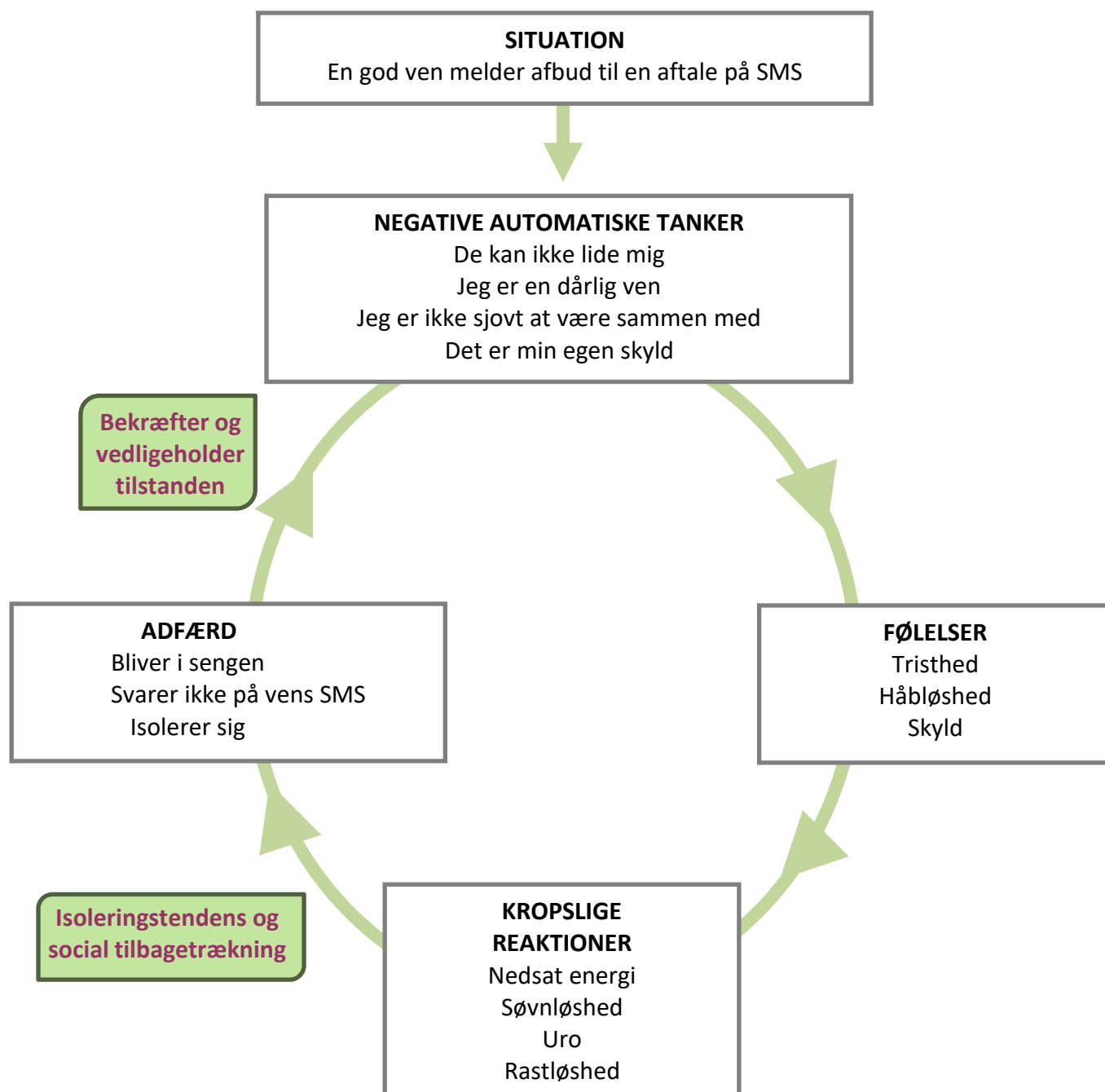
Sårbarhed omfatter både fysiske, psykiske og sociale faktorer

- Medfødte forhold/ gener, opvækst, indlærte måder at tænke og handle

Stress er betegnelsen for reaktioner på belastninger

- Vanskelige familierelationer, brud med kæreste, flytning, stress på uddannelse/arbejde, jobskifte, sorg, livskriser

Bilag 4 – Depressionens onde cirkel



Bilag 5 - Aftenterapi



Ved depression er vores tænkning ofte meget negativt farvet. Vi ser ofte det som ikke fungerer, det vi ikke synes vi lykkedes med, vores egne fejl og mangler og negative episoder og oplevelser fra dagen. Alle dage er fyldt med både positive og negative hændelser, men ved depression farves vores tænkning så vi overser det positive og rare. Vi farver så at sige alle vores oplevelser med en mørk pensel, så selv rare og positive oplevelser bliver ignoreret eller underkendt.

Hæftet sig ved det negative og negative overgeneraliseringer som 'alt er håbløst', 'intet er rart', 'ingenting fungerer' farver helt naturligt vores humør i en negativ retning og bekræfter vores negative tanker. Ved behandling af depression er det derfor vigtigt at øve at udfordre den negative tænkning og se efter hvor noget er rart, hvor noget lykkedes, hvor man fik gjort noget som ellers var krævende osv. Til dette bruger vi øvelsen 'aftenterapi'.

Ved aftenterapi skal du hver aften inden sengetid notere 1-3 positive oplevelser fra dagen. Det kan være korte momenter, hvor noget var rart eller mere nydelsesfuldt som f.eks. at mærke solen i ansigtet eller tale med en god veninde om noget hyggeligt eller det kan være ting der lykkedes, som ellers er krævende for dig som f.eks. få svaret på sms fra ven. Vær opmærksom på ikke kun at notere præstationer, men også øjeblikke hvor noget var mere rart, positivt eller nydelsesfuldt fra din dag.

Mine positive oplevelser fra i dag:

Session 2: Sammenhæng mellem aktivitet og humør

Bilag 6 – Sammenhæng mellem aktivitet og humør

÷ HUMØR / ÷ENERGI / ÷LYST = ÷ AKTIVITET

+ AKTIVITET = +HUMØR / +ENERGI / +LYST
(nogle gange på kort sigt andre gange på længere sigt)

- Når man er deprimeret, har man typisk nedsat humør, energi, lyst og interesse, hvilket ofte fører til nedsat aktivitet
- Det kan ofte være virksomt at øge aktiviteten, idet dette medfører øget humør, energi samt lyst og interesse

VÆRD AT VIDE OM AKTIVITETER

- Aktivitet får dig til at føle dig bedre tilpas
- Aktivitet får dig til at føle dig mindre træt
- Aktivitet får dig til at foretage mere
- Aktivitet forbedrer din evne til at tænke og løse problemer

Bilag 7 - Liste over behagelige ting, du kan gøre

- Gå en tur
- Slappe af
- Gå i biografen eller se en film på tv
- Løbe en tur
- Lytte til musik
- Spille på et musikinstrument
- Synge
- Ligge i solen
- Læse blade eller aviser
- Tilbringe en stund med en god ven
- Lave mad
- Dyrke sport, fx yoga
- Lave mindfulness
- Have en stille aften
- Passe mine planter eller lave havearbejde
- Tage en svømmetur
- Være sammen med familien
- Køre en tur
- Rydde op
- Tage på stranden
- Have en dag uden at skulle noget
- Lave kunsthåndværk
- Lave håndarbejde
- Gøre noget spontant
- Lave en kop kaffe eller te
- Dagdrømme
- Gå en tur i skoven eller ved vandet
- Tage på fisketur
- Tænke på dejlige oplevelser
- Lege med dyr
- Læse en bog
- Være alene
- Skrive dagbog
- Tage på skovtur eller picnic
- Tale i telefon
- Tænde stearinlys
- Fantasere om fremtiden
- Lave puslespil eller spille spil
- Se på gamle fotos
- Tænke på mine gode egenskaber
- Prøve noget nyt
- Skriv en besked til nogen
- Surfe på internettet
- Strikke
- Low stress Gaming
- Passe mine husdyr/kæledyr
- Gå på biblioteket
- Lytte til naturens lyde
- Kigge på månen og stjerner
- Tage et karbad
- Bage en kage
- Tage et brusebad
- Fotograferer
- Andet: _____
- _____
- _____
- _____

Bilag 8 - Aktivitetsskema med aftenterapi

INSTRUKTION

- 1) Registrer dine aktiviteter i løbet af dagen
- 2) Beskriv dit humør og energiniveau *efter* aktiviteterne med et af følgende tegn: ↑ (bedre) ↓ (værre) → (uforandret)
- 3) Sæt ring om den bedste aktivitet for hver dag

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Middag							
Aften							

Bilag 9 - Afledning – bryde negativ tænkning

Afledningsteknikker kan hjælpe med at bryde negative tanker. De er ikke tilstrækkelig til helt at håndtere de negative automatiske tanker man ser ved depression, men de kan hjælpe en med at flytte fokus, når man kan mærke at ens tanker er fanget i negative mønstre, bekymringer eller grublerier. Afledningsteknikkerne hjælper os med at rette fokus og vores opmærksomhed mod nuet i stedet for mod fortidige negative hændelser eller fremtidige bekymringer. Ofte er nuet mere neutralt eller måske rart, hvis vi laver noget vi holder af. Fokus mod nuet kan således hjælpe os med på den korte bane at bryde negative tanker og hjælpe os med at nyde positive aktiviteter mere.

Fokusskifte. F.eks. at fokusere sin opmærksomhed på former eller farver

Engageret aktivitet. F.eks. sudoku, læsning, kryds og tværs, puslespil, at strikke

Tælle baglæns. F.eks. 100 - 7

Tænke på dyrenavne, biler e.l. F.eks. der begynder med A, B, C...

Lytte til musik

Tænke på behagelige minder

Fysiske aktiviteter



Bilag 10 – Min liste over nærende og drænende aktiviteter

INSTRUKTION

- 1) Nedskriv de nærende aktiviteter der giver dig mere energi og bedre humør (↑)
- 2) Nedskriv de drænende aktiviteter der tager energi og forværrer humøret (↓)

Nærende aktiviteter

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

Drænende aktiviteter

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

Session 3: Sammenhæng mellem aktiviteter og humør

Bilag 11 - Aktivitetsskema med mønstre

INSTRUKTION

- 1) Registrer dine aktiviteter i løbet af dagen
- 2) Beskriv dit humør og energiniveau *efter* aktiviteterne med et af følgende tegn: ↑ (bedre) ↓ (værre) → (uforandret)
- 3) Læg mærke til mønstre i aktiviteter, der påvirker dit humør positivt og negativt
- 4) Sæt ring om den bedste aktivitet for hver dag

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Middag							
Aften							

Bilag 12 – Ugeskema for aktiviteter

INSTRUKTION

Planlæg så godt så godt som muligt dine aktiviteter for ugen.

Husk der skal være balance mellem aktiviteter, som er nærende, neutrale og drænende for dig.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Middag							
Aften							

Session 4: Negative automatiske tanker og alternative tanker

Bilag 13 - Negative automatiske tanker ved depression

- Når man har en depression, er ens tanker typisk negative
- Negative tanker er ufrivillige og derfor automatiske
- Negative automatiske tanker er typisk forbundet med ubehagelige følelser, som f.eks. nedtrykthed, modløshed og ængstelighed
- Negative automatiske tanker er præget af den depressive tilstand, dvs. de er forvrængede og urealistiske, men har en høj sandhedsværdi for vedkommende

Bilag 14 - Alternative tanker

Alternative tanker er tanker, som udfordrer de negative automatiske tanker ved at få flere nuancer og perspektiver med. De negative automatiske tanker fokuserer ofte på det der går galt, det der ikke er godt nok, negative erfaringer fra tidligere, negative forudsigelser om fremtiden osv. De alternative tanker hjælper os med også at bringe mere positive og nuancerede tanker i spil som f.eks. positive erfaringer fra tidligere, styrker hos os selv, positive elementer ved en situation, som vi har overset osv.

Når vi skal forsøge at finde alternative tanker, kan vi undersøge og udfordre de negative tanker ved f.eks. at bruge nedenstående spørgsmål:

- Hvilke beviser er der for og imod den negative tanke?
- Kan der være en anden opfattelse eller fortolkning af situationen?
- Hvordan ville du se på situationen, før du blev deprimeret?
- Hvad ville du sige til din ven/veninde, der var i samme situation?

Bilag 15a – Tankejournal

INSTRUKTION

- 1) Beskriv den konkrete situation i stikord
- 2) Beskriv de negative automatiske tanker, som løb gennem dit hoved, og vurder, hvor overbevist du er, om tankernes sandhedsværdi fra 0-100%
- 3) Beskriv de følelser, som du oplevede i situationen, og vurder følelsernes intensitet fra 1-10 og hvordan du havde det i kroppen
- 4) Beskriv din adfærd i situationen
- 5) Prøv at opstille alternative tanker om situationen: Hvad taler for/imod de negative automatiske tanker? Hvad er beviset/sandsynligheden for de negative automatiske tanker? Hvad ville din ven/veninde tænke i samme situation? Hvad kunne man alternativt tænke?
- 6) Forsøg nu at se på situationen med de alternative tanker: Hvilke forandringer i følelser, krop og adfærd medfører disse og hvad er resultatet?

SITUATION	NEGATIVE AUTOMATISKE TANKER (Overbevisning fra 0-100 %)	FØLELSER & KROP (Intensitet fra 1-10)	ADFÆRD	ALTERNATIVE TANKER	RESULTAT

Bilag 15b - Eksempel på tankejournal (uden alternative tanker)

SITUATION	TANKER (Overbevisning fra 0-100 %)	FØLELSER & KROP (Intensitet fra 1-10)	ADFÆRD	ALTERNATIVE TANKER	RESULTAT
Er til fest hos min gode ven. Jeg giver ham min medbragte gave. Han siger tak for gaven, men siger ikke mere.	Han sagde ikke noget så jeg har valgt en dårlig gave (95) Jeg har ikke gjort det godt nok (80) Han synes nok ikke jeg kender ham godt nok, når jeg vælger sådan en gave (95) Jeg bliver nok snart valgt fra som ven (95) Hvis han vælger mig fra, så har jeg ingen venner (75) Der er ingen der kan lide mig til den her fest (70)	Ked af det (9) Irriteret (6) Uro (9) Ondt i maven (7) Sveder (6)	Spekulerer over situationen resten af dagen Kan ikke sove om natten Melder mig syg næste dag		

Session 5: Negative automatiske tanker og alternative tanker

Bilag 16 – Forvrængning af tanker

Når vi er meget triste eller angste kan vores tænkning ofte blive 'forvrænget' eller vi kan ryge i såkaldte 'tankefælder'. Ved depression ses det ofte at vi kommer til at fokusere på alt det negative omkring os og ved os selv og tilskriver mange forskellige negative hændelse os selv. F.eks. *'de andre fra skolen gik tidligt fra festen fordi jeg var der og de synes at jeg er så kedelig'* eller *'jeg sagde en forket ting til eksamen – hele eksamen var en katastrofe.'* Når man arbejder med at få en mere nuanceret, realistisk og selvunderstøttende måde at tænke på, kan det være hjælpsomt at være opmærksom på de evt. tankefælder man ryger i og udfordre disse.

1. Alt-eller-intet tænkning

Når en oplevelse placeres i én af to modsatrettede kategorier(sort/hvid, succes/fiasko); *"Hvis ikke jeg gør det perfekt, så er jeg en fiasko"*

2. Overgeneralisering

Generalisering på baggrund af enkelt hændelser (typisk brug af ord som altid,aldrig, alle, ingen, alt, intet); *"Hvis jeg gør én ting galt, så vil ingen kunne lide mig og jeg vil altid være alene"*

3. Forudsigelser

En forestilling om, at man kan forudsige, hvad der vil ske, eller hvad andre tænker og føler, selvom der ikke er virkelige kendsgerninger, der bekræfter dette;

Tankelæsning; *"Jeg kan se på ham, at han tænker at jeg er kedelig!"*.

Spådomme om fremtiden: *"Jeg ved, at det går galt!"*

4. Følelsetænkning

Når man fejlagtigt går ud fra, at ens følelser afspejler virkeligheden; *"Jeg føler mig bange, derfor er situationen farlig". "Jeg føler mig dum, derfor er jeg dum"*

5. Forstørrelse og formindskelse

Når man formindsker positive ting og forstørrer betydningen af negative ting; *"De kvaliteter jeg har, er ikke noget særligt og andre er altid bedre end mig alligevel"*

6. Personalisering

Når ydre hændelser relateres til en selv; *"Det er min skyld, at de andre gik tidligt fra festen". "De kom for sent, fordi de ikke ønsker at være sammen med mig"*

7. "Skalismer" og "burdismer"

Når man forsøger at motivere sig selv med sætninger som *"jeg skal.."* og *"jeg burde også"* med resultatet, at man bliver selvbefrejdende og får skyldfølelser og dårlig samvittighed; *"Jeg burde kunne klare alting lige så godt som jeg plejer, selvom jeg har det svært lige nu"*

8. Katastrofetænkning

Når man ser nogle faresignaler i en given situation og konkluderer på katastrofal vis på baggrund af disse; *"Jeg nåede ikke alle opgaver på arbejde i dag, så det betyder, at jeg bliver fyret"*

9. Fokus på det negative

Man ser alt det der går galt og ikke lykkedes for en; *"Min lærer havde én rettelse i min opgave, så jeg har fuldstændig fejlet i denne opgave"*.

Bilag 17a – Tankejournal

INSTRUKTION

1. Beskriv den konkrete situation i stikord
2. Beskriv de negative automatiske tanker som løb gennem dit hoved, og vurder hvilken form for forvrængning den er et udtryk for, . Vurder hvor overbevist du er, om tankernes sandhedsværdi fra 0-100%
3. Beskriv de følelser, som du oplevede i situationen, og vurder følelsernes intensitet fra 1-10 og hvordan du havde det i kroppen
4. Beskriv din adfærd i situationen
5. Prøv at opstille alternative tanker om situationen: Hvad taler for/imod de negative automatiske tanker? Hvad er beviset/sandsynligheden for de negative automatiske tanker? Hvad ville din ven/veninde tænke i samme situation? Hvad kunne man alternativt tænke?
6. Forsøg nu at se på situationen med de alternative tanker: Hvilke forandringer i følelser, krop og adfærd medfører disse og hvad er resultatet?

SITUATION	NEGATIVE AUTOMATISKETANKER OG FORVRÆNGNINGER (Overbevisning fra 0-100 %)	FØLELSER & KROP (Intensitet fra 1- 10)	ADFÆRD	ALTERNATI VETANKER	RESULTAT

Bilag 17b - Eksempel på tankejournal

SITUATION	TANKER (Overbevisning fra 0-100 %)	FØLELSER & KROP (Intensitet fra 1- 10)	ADFÆRD	ALTERNATIVE TANKER	RESULTAT
Er til fest hos min gode ven. Jeg giver ham min medbragte gave. Han siger tak for gaven, men siger ikke mere.	Han sagde ikke noget så jeg har valgt en dårlig gave (95) Jeg har ikke gjort det godt nok (80) Han synes nok ikke jeg kender ham godt nok, når jeg vælger sådan en gave (95) Jeg bliver nok snart valgt fra som ven (95) Hvis han vælger mig fra, så har jeg ingen venner (75) Der er ingen der kan lide mig til den her fest (70)	Ked af det (9) Irriteret (6) Uro (9) Ondt i maven (7) Sveder (6)	Spekulerer over situationen resten af dagen Kan ikke sove om natten Melder mig syg næste dag	Han blev meget glad for min gave sidste år. Det kan være han havde travlt og var optaget af noget andet i tankerne derfor ikke mere end tak'. Der var andre til festen, som sagde at det var en god gave. Han ringer ofte til mig, så der er ikke noget der tyder på at han ikke vil være min ven. Jeg er bange for at miste ham som ven, da han er en rigtig god ven, men der er ingen beviser for at jeg er ved at miste ham.	Ked af det hed (5) Uro (5) Ondt i maven (3) Føler mig mere sikker og glad for venskabet. Har mere lyst til at ringe til min ven. Kan rette mine tanker mod andre ting. Får mere lyst til at komme ud af huset og gøre noget rart for mig selv.

Session 6: U hensigtsmæssige levereregler

Bilag 18 - U hensigtsmæssige levereregler

Levereregler

- Gennem tilværelsen udvikler alle mennesker levereregler, som hjælper os til at overleve bedst muligt i vores liv
- En uhensigtsmæssig leveregel har ofte været hensigtsmæssig tidligere i forhold til de betingelser, man levede under dengang, men passer ikke længere til ens livsbetingelser i dag og kan derfor med fordel nuanceres – og gøres mere hensigtsmæssig

Uhensigtsmæssige levereregler

- Er oftest ikke bevidste
- Er fastlåste
- Overgeneraliserede
- Nuanceres ikke efter de givne omstændigheder
- Stiller urealistiske krav
- Styrer meget af ens adfærd
- Er med til at vedligeholde depressionen

Uhensigtsmæssige levereregler omhandler ofte:

- Accept, præstation og/eller kontrol

Eksempler

*"Jeg **skal** altid gøre alting perfekt, **ellers** kan andre ikke lide mig"*

*"Hvis jeg begår fejl, **så** vil andre tænke dårligt om mig"*

*"Jeg **bør** altid gøre alle tilfredse, **ellers** er jeg ikke god nok"*

*"Hvis ikke jeg klarer alting selv, **så** er jeg svag"*

*"Jeg **skal** altid elskes og accepteres af alle, **ellers** er jeg ikke noget værd"*

- Når levereglerne overtrædes, reagerer man typisk med stærke følelser, som ubehag, selvbeprejdelse, fortvivlelse mv.
- Jo mere man kender sine levereregler, jo større mulighed er der for at modificere dem

Bilag 19 – Det kognitive træ

BLADE:

Negative automatiske tanker

F.eks. "Jeg kommer ikke til at have noget spændende at sige, så jeg må hellere blive hjemme, så jeg ikke ødelægger middagen for de andre"

STAMMEN:

Leveregler

F.eks. "Jeg skal gøre alting perfekt, ellers kan andre ikke lide mig"

RØDDERNE:

Grundlæggende antagelser om selv, andre og omverden

F.eks. "Jeg er ikke god nok"

'Andre er kritiske'

'Verden er uforudsigelig'

TIDLIGERE ERFARINGER:

F.eks. Høje krav, kritik, mangel på ros og omsorg, lært at mine følelser er besværlige og skal skjules



Bilag 20 - Eksempler på uhensigtsmæssige levereregler

INSTRUKTION

Nedenfor står en række forskellige eksempler på uhensigtsmæssige levereregler.

- 1) Læs hvert udsagn og bedøm i hvilken grad levereglen passer på dig. Brug en skala fra 0-10, hvor 0 angiver, at du er fuldstændig uenig og 10 angiver, at du er fuldstændig enig.

Levereregler	Uenig/enig (0-10)
0. Jeg skal altid elskes og accepteres af alle, ellers er jeg ikke noget værd	_____
1. Jeg skal altid gøre alting perfekt, ellers kan andre ikke lide mig	_____
2. Jeg skal have 100 % succes, ellers er jeg en 100 % fiasko	_____
3. Hvis jeg ikke klarer alting selv, så er jeg svag	_____
4. Hvis jeg begår fejl, så vil andre tænke dårligt om mig	_____
5. Jeg bør altid gøre alle tilfredse, ellers er jeg ikke god nok	_____
6. Hvis nogen er uenig med mig, så betyder det, at de ikke kan lide mig	_____
7. Hvis andre finder ud af, hvordan jeg i virkeligheden er, så vil de ikke kunne lide mig	_____
8. Hvis andre kender mine svagheder, så vil de afvise mig	_____
9. Jeg bør være i stand til at løse mine problemer hurtigt og uden besvær, ellers er jeg ikke dygtig nok	_____
Egne eksempler på levereregler	Uenig/enig (0-10)
10.	_____
11.	_____
12.	_____
13.	_____
14.	_____

Bilag 21 - Hjælpe spørgsmål til forandring af uhensigtsmæssig leveregel

INSTRUKTION: Besvar nedenstående spørgsmål

Min gamle uhensigtsmæssige leveregel er: _____

Er der grunde til, at jeg har lært min gamle uhensigtsmæssige leveregel: _____

Hvad er konsekvenserne af levereglen (hvordan får den dig til at handle, tænke og føle): _____

Hvad er fordelene og ulemperne ved at efterleve reglen: _____

Hvad ville du sige til en ven/veninde, der havde samme leveregel: _____

Formulér en mere realistisk og rimelig ny leveregel: _____

Session 7: Forandring af uhensigtsmæssige leveregler

Bilag 22 - Hjælp til forandring af leveregler

- Hvad er din leveregel?
- Findes der grunde til, at du har lært din leveregel?
- Hvad er konsekvenserne af levereglen?
- Hvad er fordelene og ulemperne ved at efterleve reglen?
- Hvad ville du sige til en ven/veninde, der havde samme leveregel?
- Hvordan kan man omformulere den uhensigtsmæssige leveregel, så den bliver mere realistisk og rimelig at leve efter?
- Hvordan kan du afprøve din nye leveregel i din hverdag?

Eksempler

"Hvis ikke jeg gør alting perfekt, så er jeg en fiasko"

→ *"Det er da tilfredsstillende at gøre tingene godt – men det er også menneskeligt at fejle, og det kan ikke undgås! Ingen kan være perfekt hele tiden. Og det at turde fejle er en forudsætning for at kunne lære noget nyt"*

"Jeg skal altid elskes og accepteres af alle, ellers er jeg ikke god nok!"

→ *"Det er afgjort rart at være afholdt og accepteret af andre. Men det er umuligt altid at stille alle tilfredse, og det er lige så vigtigt at anerkende og være tilfreds med sig selv. Så selv når andre ikke er enige med én, kan man godt have det godt og være tilfreds"*

Bilag 23 - Ny leveregel og adfærdseksperiment

INSTRUKTION

Lav adfærdseksperimentet gerne en gang om dagen, mindst 3 gange om ugen.

- 1) Beskriv din nye leveregel
- 2) Beskriv et adfærdseksperiment – hvordan kan du efterprøve din nye leveregel i praksis?
- 3) Beskriv din forudsigelse af resultatet – hvad tror du vil ske?
- 4) Beskriv faktisk resultat – hvad skete der i praksis, da du udførte adfærdseksperimentet?

NY LEVEREGEL	ADFÆRDSEKSPERIMENT Hvordan kan du efterprøve din leveregel i praksis? Hvad kunne forhindre digi at udføre det? Hvordan kan du løse disse forhindringer?	FORUDSIGELSE AFRESULTAT med udgangspunkt i gammel leveregel	FAKTISK RESULTAT	EVALUERING

Bilag 24 - Tidlige advarselssignaler

INSTRUKTION

Beskriv de tidlige advarselssignaler, som du først mærker, i forbindelse med depression

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Bilag 25 – Mestringsstrategier

INSTRUKTION

- 1) Beskriv de mestringsstrategier, du selv kan anvende, når du har det svært og evt. mærker advarselssignaler
- 2) Noter i hvilken grad hver mestringsstrategi hjælper dig (1= lav, 2= mellem, 3 = høj)

Mestringsstrategi

Grad af hjælpsomhed (1-3)

1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____
8. _____	_____
9. _____	_____
10. _____	_____

Session 8: Afslutning og tilbagefaldsforebyggelse

Bilag 26 - Tilbagefaldsforebyggelse

Tilbagefald

- Advarselstegn kan ses som en advarsel om, at noget skal ændres
- Advarselstegn kommer ofte gradvist og stiger ved belastninger
- Det kan være godt at genopfriske og bruge de teknikker og mestringsstrategier, man har lært i forløbet
- Situationen er ikke den samme som før forløbet
- Det er vigtigt at kende tidlige advarselssignaler og mestringsstrategier for at forebygge tilbagefald
- Det tager tid at indlære nye vaner!

Hvad kan jeg gøre for at forhindre et tilbagefald?

- Vær bevidst om, hvilke situationer, der stresser dig
- Læg mærke til tidlige advarselssignaler og grib tidligt ind
- Anvend de mestringsstrategier, du har lært i terapien

”Det handler ikke om aldrig at falde, men om at lære at rejse sig igen”

Bilag 27 - Afslutning

INSTRUKTION

Besvar nedenstående spørgsmål

Hvad har ændret sig fra starten af forløbet indtil nu? Hvad kan du nu, som du ikke kunne før?

Hvilke teknikker har du lært? _____

Hvad kan du bygge videre på? _____

Hvilke hindringer kan opstå? _____

Hvordan kan du takle disse? Og hvordan kan du forebygge tilbagefald? _____

Hvilke mål har du for fremtiden? _____

Your plan



Reality

