

Kognitiv adfærdsterapi

Socialfobi

Bilagskatalog

Individuelt forløb

Behandlingsklinik for angst og depression

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

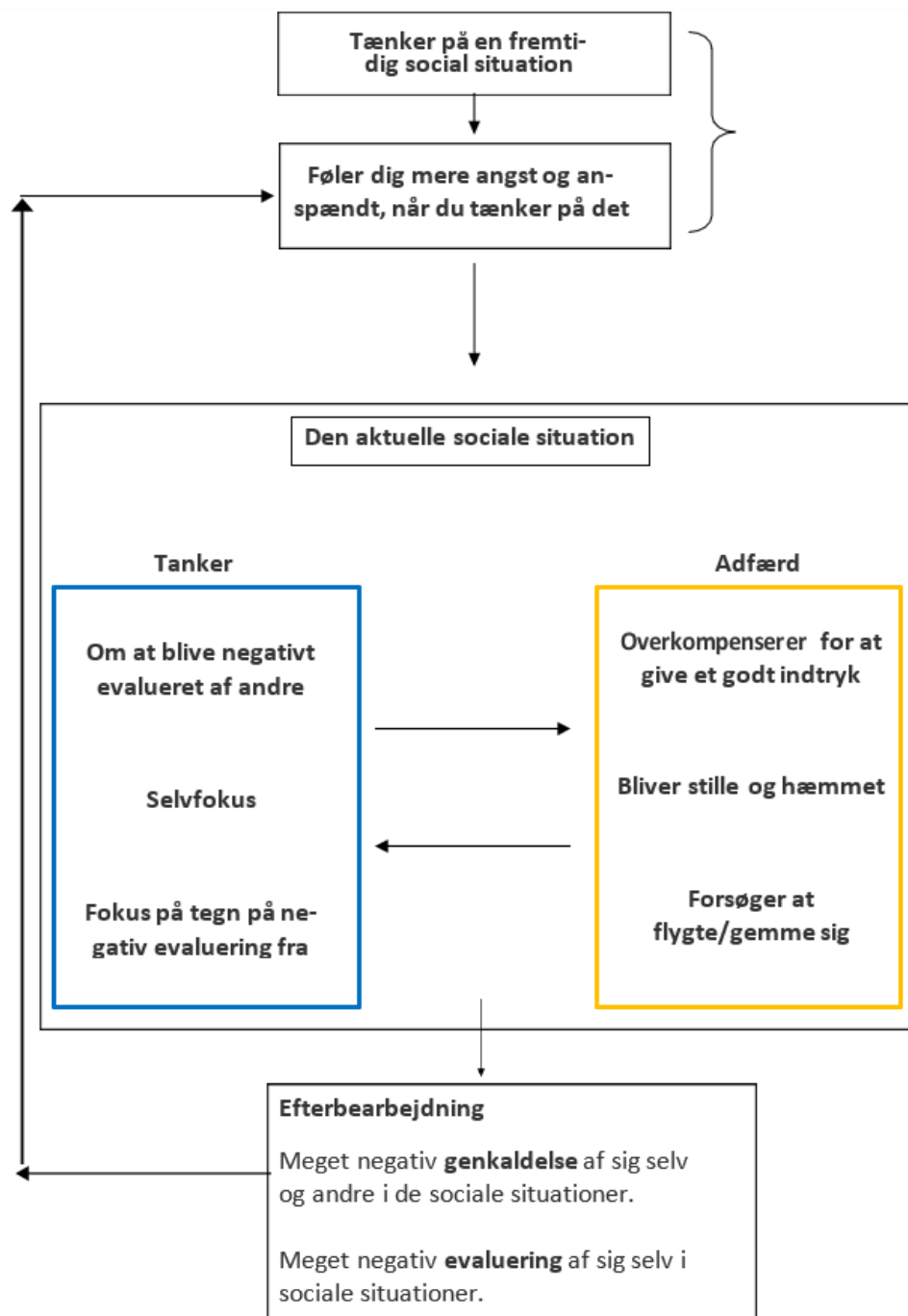
Session 1: Socialfobi, socialfobimodellen og den kognitive diamant	1
Bilag 1: Kognitiv model for socialfobi.....	1
Bilag 2: Problem- og målsætningsliste.....	2
Bilag 3: Den kognitive diamant med eksempler	4
Bilag 4: Den kognitive diamant	5
Bilag 6: Typiske tanker, symptomer og sikkerhedsadfærd ved socialfobi.....	7
Bilag 7a: Socialfobi <i>før – under - efter</i>	9
Session 2: NAT/katastrofetanker og alternative tanker	10
Bilag 7b: Socialfobi <i>før – under - efter</i>	10
Bilag 8: Negative Automatiske tanker (NAT)	11
Bilag 9: Analyse og ændring af tanker (5-kolonne-skema).....	12
Bilag 10: Gode spørgsmål til at finde og udfordre dine negative automatiske tanker	13
Session 3: Alternative tanker og selvfokus vs. ydre fokus	14
Bilag 11: Analyse og ændring af tanker (5-kolonne-skema).....	14
Bilag 12: Selvfokus vs. ydre fokus	15
Bilag 13: Om selvfokus, ydre fokus og sikkerhedsadfærd	16
Bilag 14: Øvelse om selvfokus og sikkerhedsadfærd	17
Session 4: Eksponering	19
Bilag 15: Eksponeringsplan	19
Bilag 15a: Eksponeringskurverne	21
Bilag 15b: Trinvis eksponeringsplan.....	22
Session 5: Eksponering og introduktion til adfærdseksperimenter	23
Bilag 16: Sikkerhedsadfærd i sociale situationer	23
Bilag 17a: Registrering af adfærdseksperiment til test af ny handling.....	25
Bilag 17b: Adfærdseksperiment til test af tanker (hypotese)	26
Bilag 17c: Forslag til adfærdseksperimenter med bevidste "fejl"	27

Session 6: Adfærdseksperimenter – selvfokus og sikkerhedsadfærd	29
Bilag 18: Analyse og ændring af tanker (5-kolonne-skema)	29
Bilag 19: Negative automatiske tanker, selvfokus og sikkerhedsadfærd	30
Session 7: Leveregler og forandring af disse	31
Bilag 20: Eksempler på uhensigtsmæssige leveregler	31
Bilag 20a: Gammelt system – nyt system	32
Bilag 21: Forandring af leveregler	33
Bilag 22a: Registrering af adfærdseksperiment til test af ny handling	34
Bilag 22b: Adfærdseksperiment til test af tanker (hypotese)	35
Session 8: Afslutning	36
Bilag 23: Hvordan arbejder jeg videre?	36
Bilag 24: At håndtere tilbagefald	37

Session 1: Socialfobi, socialfobimodellen og den kognitive diaman

Bilag 1: Kognitiv model for socialfobi

Formål: Modellens funktion er at illustrere, hvilke faktorer, der anses for at have betydning for vedligeholdelse og forværring af angsten i sociale situationer.



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 SMARTER (Specifikke, Målbare, Attraktive, Realistiske, Tidsbegrænsede og Evaluerbare)

Problemer

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

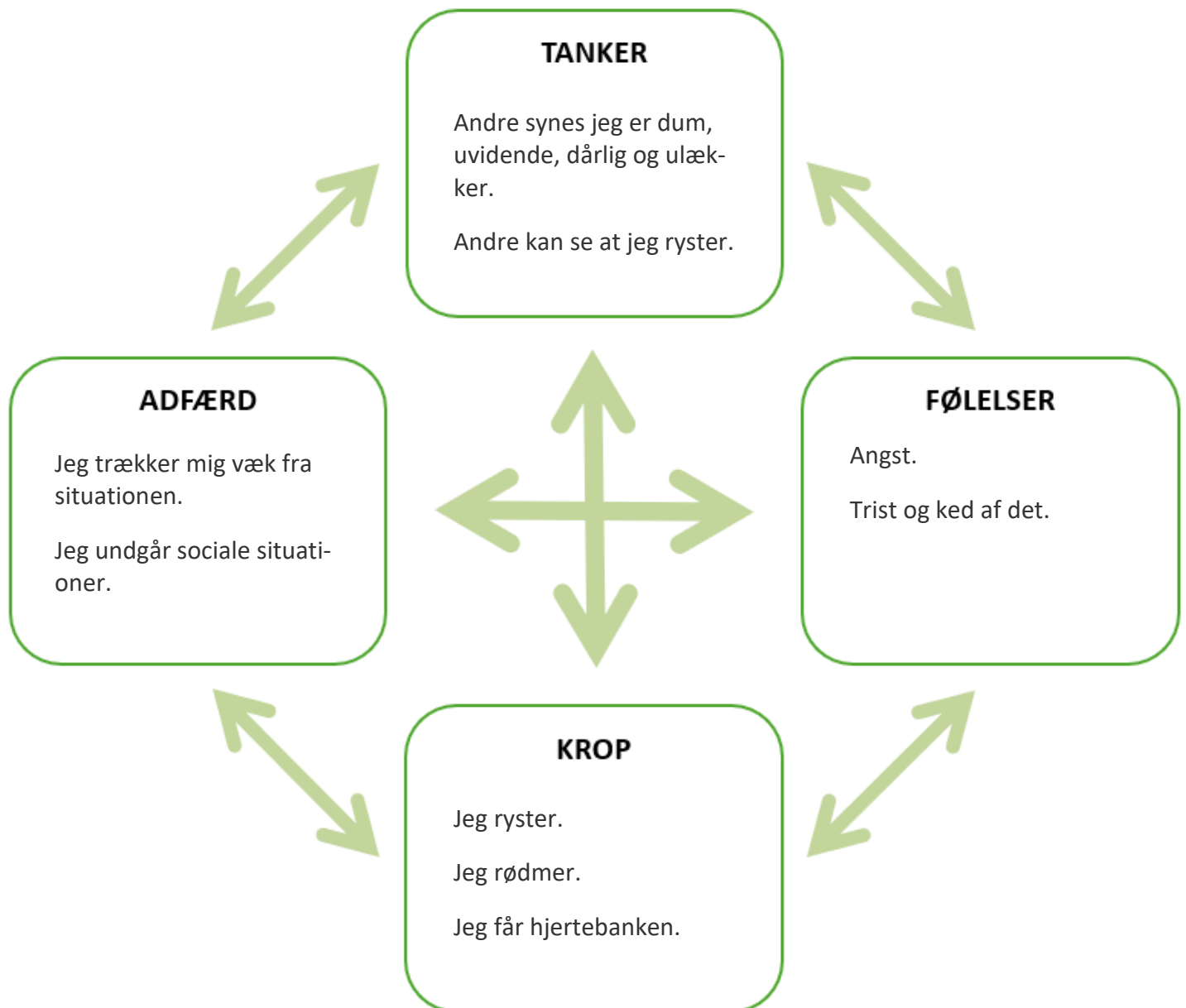
9.

10.

Hovedproblemer	Mål
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Bilag 3: Den kognitive diamant med eksempler

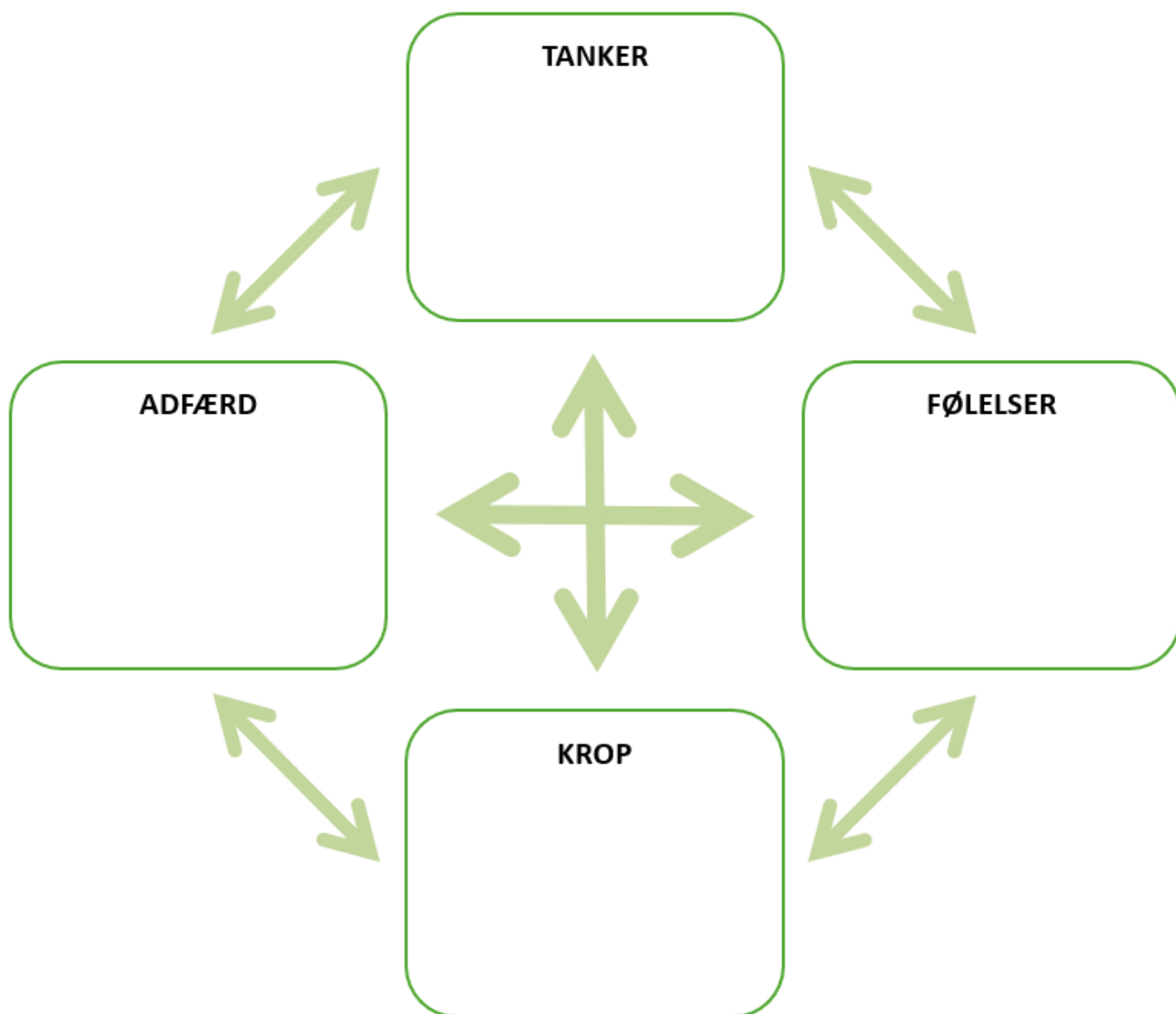
Formål: Bevidstgørelse af en social situation ved brug af den kognitive diamant.



Bilag 4: Den kognitive diamant

Formål: Se vejledning på næste side: "Vejledning til den kognitive diamant"

Situation (trigger):



Vejledning til den kognitive diamant

I skemaet "Den kognitive diamant" skal du se på: Situation, Tanker, Følelser, Kropsfornemmelser og Adfærd. Formålet med at udfylde skemaet er at øge din opmærksomhed på, hvad der sker, når du får angst.

Situation

- Her beskrives den konkrete situationen (fx "gik ind ad døren til skolen").

Tanker – Negative Automatiske Tanker (NAT)

- Her registreres alle negative automatiske tanker, som optræder i forbindelse med angst (fx *"Jeg får det dårligt"*, *"De andre kan se, at jeg er mærkelig"*, *"Jeg mister kontrollen"*, *"Alle vil synes, at jeg er latterlig"*, *"Hvorfor kan jeg ikke tage mig sammen?"*)
- Det kan i starten være svært at fastholde tankerne, fordi de ofte optræder automatisk og er delvist ubevidste. Du kan blive mere bevidst om tankerne ved at spørge dig selv: *"Hvad gik der gennem hovedet på mig?"*
- Nogle af tankerne omhandler overdrevne opfattelser af forfærdelige ting der kan ske (afvisning, opføre sig mærkeligt, blive ekskluderet)

Følelser

- Her registreres alle følelser, som er til stede i situationen, som fx angst, ensomhed eller vrede.

Kropsfornemmelser

- Her registreres de dominerende somatiske angstsymptomer (hjerterbanken, sved, uro etc.), som er til stede i situationen, bemærk det mest dominerende.

Adfærd – Sikkerhedsadfærd – Undgåelse

- Her registreres alle handlinger, du foretager dig, når du oplever en situation med angst (fx *"gik hjem igen"*, *"gemte mig på toilettet til jeg var mere rolig"* etc.)
- Dette kan både være kortvarige strategier i den konkrete situation, men kan også være mere generelle strategier (fx helt at undgå at gå i skole).

Bilag 6: Typiske tanker, symptomer og sikkerhedsadfærd ved socialfobi

Typiske tanker ved socialfobi

- Det, jeg siger, lyder dumt.
- Jeg er kedelig.
- Jeg er grim.
- Andre kan ikke lide mig.
- Andre kan se, at jeg er angst.
- Jeg kommer til at rødme, kaste op, ryste, miste kontrollen.
- Jeg "føler", at de andre synes, at jeg er mærkelig. At jeg føler sådan betyder, at de andre må synes, at jeg ER mærkelig.

Typiske kropslige angstsymptomer

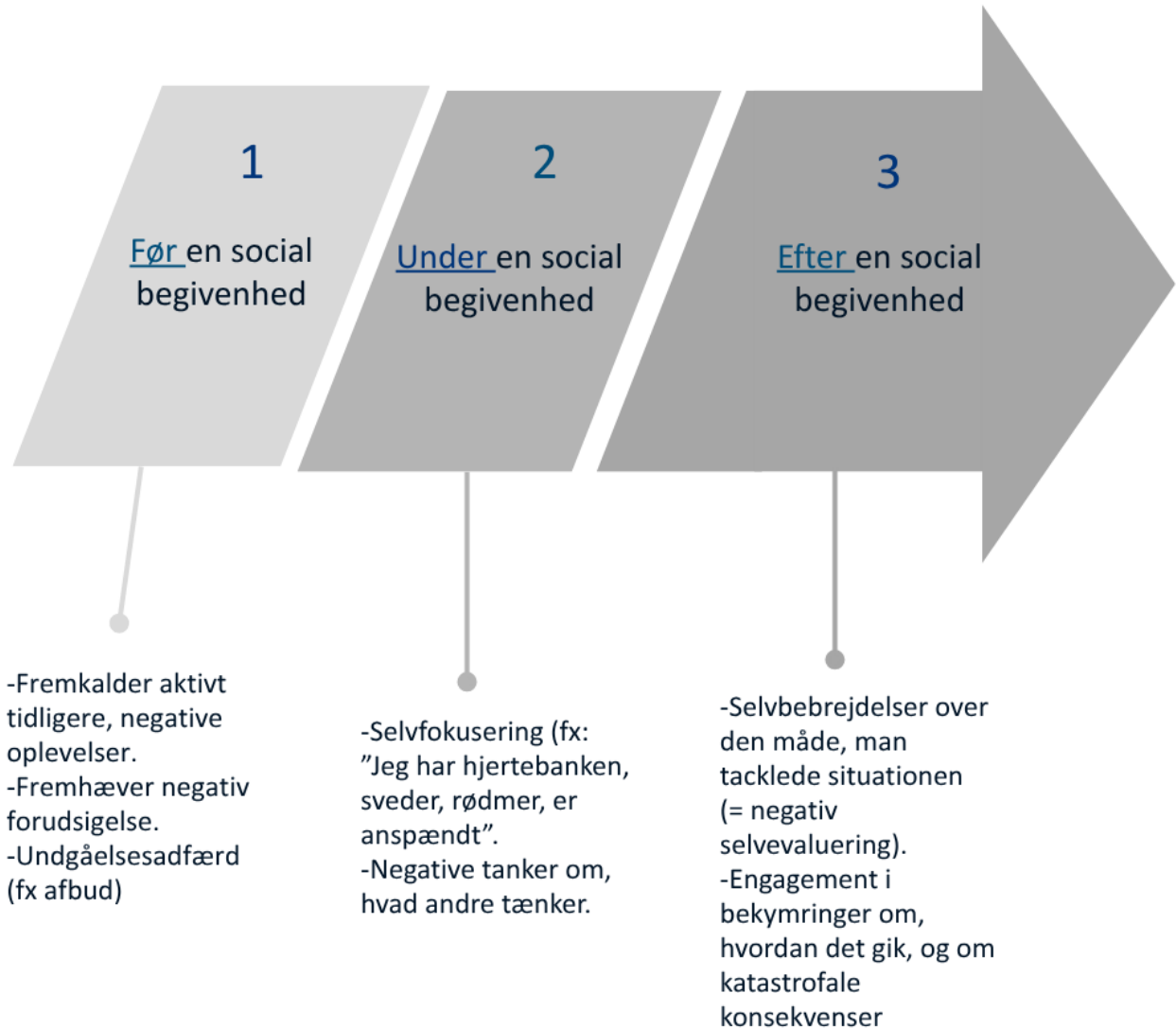
- Varm/sveden
- "Gummiben"
- Svimmel/uklar/ør
- Hjertebanken
- Kvælningfølelse
- Rysten
- Utilpashed/dårlig mave
- Rødmen
- Tissetrang
- Anspændthed
- Brystsmerter
- Uvirkelighedsfølelse/Glasklokkefølelse

Typisk sikkerhedsadfærd og undgåelse ved socialfobi er ofte at:

- Blive væk fra sociale sammenkomster eller forlade dem tidligt
- Overforberede samtaler
- Forsøge at se afslappet ud
- Vente med at spørge
- Tale hurtigt/mumle
- Undgå øjenkontakt
- Sætte sig i hjørnet

Bilag 7a: Socialfobi før – under - efter

Karakteristiske tanker og adfærd hos en person med socialfobi

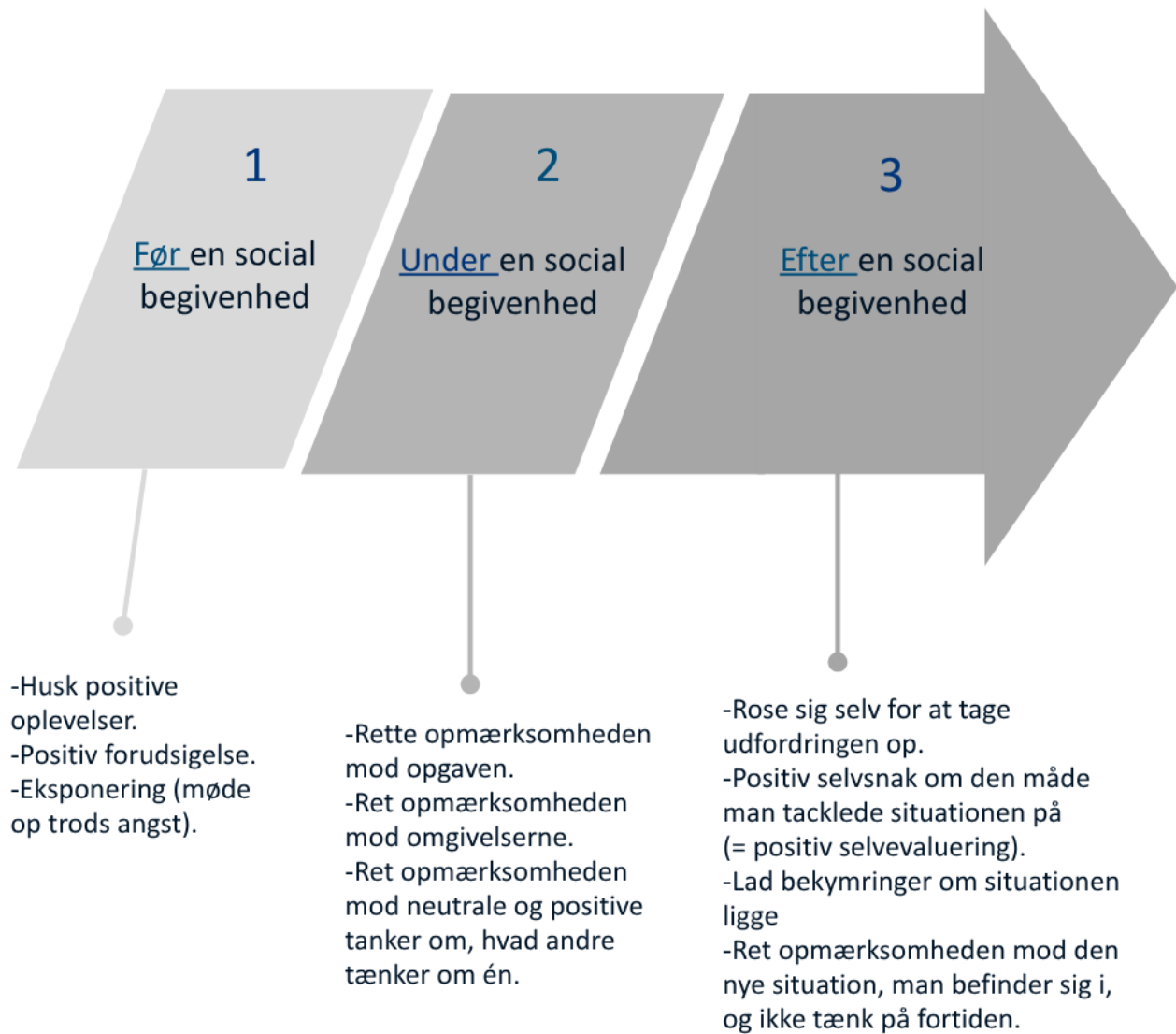


Inspireret af psykolog Karl Chemnitz

Session 2: NAT/katastrofetanker og alternative tanker

Bilag 7b: Socialfobi *før – under - efter*

Hvad skal en person med socialfobi gøre i stedet for det, vedkommende plejer?



Inspireret af psykolog Karl Chemnitz

Bilag 8: Negative Automatiske tanker (NAT)

Negative automatiske tanker er oftest til stede, når man pludselig bliver angst, vred eller ked af det. Det kan i starten være svært at fastholde tankerne, fordi de ofte optræder automatisk. Du kan blive mere bevidst om tankerne ved at spørge dig selv: *"Hvad gik der gennem hovedet på mig?"*

Karakteristika ved NAT

- Spontane, bygger på grundlæggende dysfunktionel tænkning.
- Accepteres som sande selvom de er overdrevent negative.
- Kan være billeder.
- Producerer angst og lægger op til flugt/sikkerhedsadfærd.

Bilag 9: Analyse og ændring af tanker (5-kolonne-skema)

Formål: Kolonne-skemaet analyserer NAT og følelser, som opstår i en given situation, og går på opdagelse i alternative tanker og følelser knyttet hertil.

Situation	Negative automatiske tanker. Hvor meget tror du på dem? (0-100%)	Følelser	Alternative tanker. Hvor meget tror du på dem? (0-100%)	Følelser

Bilag 10: Gode spørgsmål til at finde og udfordre dine negative automatiske tanker

Find dine negative automatiske tanker

- Hvad gik gennem hovedet på dig i den situation, hvor du blev/plejer at blive angst?
- Skriv tankerne ned med hovedvægt på tanker, der skaber eller forværrer angst.

Udfordring af tankerne og formulering af en eller flere alternative tanker til NAT

- Er dine negative automatiske tanker sande og sandsynlige? Er tankerne omsorgsfulde overfor dig selv eller er de nedgørende?
- Kunne du tænke noget andet, der ville gøre dig mindre angst?
- Har du nogen tidligere erfaringer, der viser, at du har haft lignende tanker tidligere, som viste sig ikke at være sande?
- Er der nogen positive ting eller resurser hos dig eller i situationen, som du ser bort fra?
- Hvad er det bedste, der kan ske? Hvad er det mest realistiske? Hvad ville du sige til en god ven eller veninde i samme situation?
- Kunne der være andre måder at se situationen på?

Undersøg hvilke spørgsmål, der egner sig bedst til dig med henblik på at finde en eller flere tanker, der beroliger fremfor at skabe angst.

Session 3: Alternative tanker og selvfokus vs. ydre fokus

Bilag 11: Analyse og ændring af tanker (5-kolonne-skema)

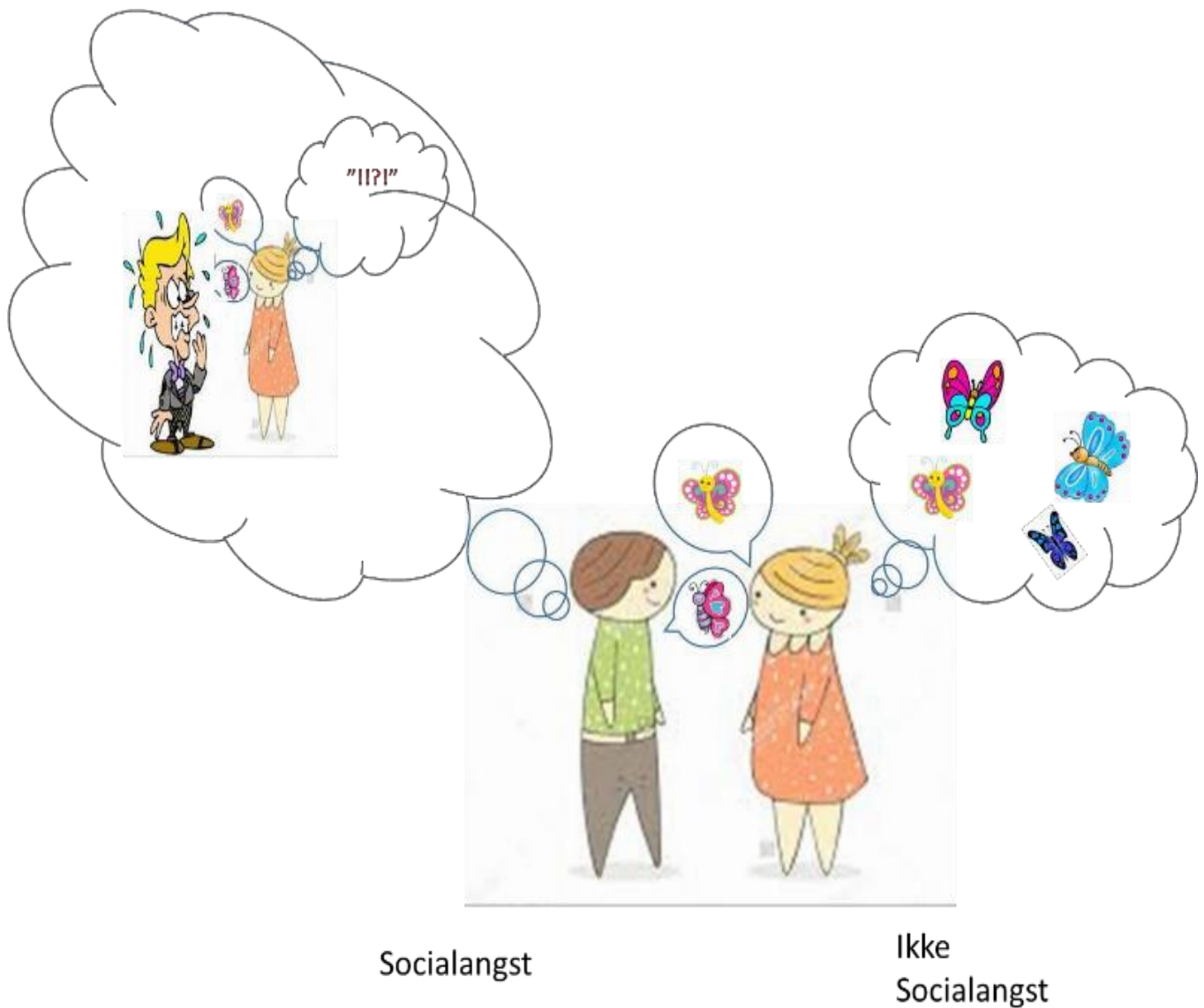
Formål: Kolonne-skemaet analyserer NAT og følelser, som opstår i en given situation, og går på opdagelse i alternative tanker og følelser knyttet hertil.

Situation	Negative automatiske tanker. Hvor meget tror du på dem? (0-100%)	Følelser	Alternative tanker. Hvor meget tror du på dem? (0-100%)	Følelser

Bilag 12: Selvfokus vs. ydre fokus

Selvfokus: Personen retter opmærksomheden mod sine angstsymptomer, sine negative tanker, og hele sig selv (forestillinger om udseende og fremtræden).

Ydre fokus: Ydre fokus retter opmærksomheden på selve situation og meningen med denne. En del af ydre fokus indebærer at flytte opmærksomheden til neutrale og positive faktorer i situationen og ved personen selv.



Bilag 13: Om selvfokus, ydre fokus og sikkerhedsadfærd

Selvfokus

Selvfokus betyder, at personen retter opmærksomheden mod sine angstsymptomer, sine negative tanker, og hele sig selv (forestillinger om udseende og fremtræden). Informationerne fra selvfokus bruges som opfattelse af, hvordan man klarer sig, og hvad andre synes om en, og den unge får ikke undersøgt omgivelserne og andres reelle feedback. Den unge bliver altså fanget i et lukket system, hvor "beviserne" for angst og nedsat social funktion, er selvgenererende. Udefrakommende information forvrænges gennem dette filter og opleves derfor som regel negativt.

Ydre fokus

Ydre fokus retter opmærksomheden på selve situation og meningen med denne. En del af ydre fokus indebærer at flytte opmærksomheden til neutrale og positive faktorer i situationen og ved personen selv. Det bliver et observerende "jeg", eksempel: *Jeg sidder i bussen, den har behagelige sæder og store vindue eller der er nogle, som smiler og ser venlig ud.*

Sikkerhedsadfærd

Selvfokus er forbundet med udøvelse af sikkerhedsadfærd, som har til opgave at dæmpe angst, og skjule sine symptomer/sig selv

Det kan fx være:

- Skjule sine hænder, så andre ikke kan se håndrysten
- Tage højhalset sweater eller tyk makeup på, for at skjule rødmen
- Være tavs, tale andre efter munden (for ikke at være anderledes/mærkelig)
- Overforberedelse

Sikkerhedsadfærd kan paradoksalt nok bevirke at den unge virker uinteresseret/afvisende/distanceret, og dermed faktisk overses eller afvises.

Bilag 14: Øvelse om selvfokus og sikkerhedsadfærd

Formålet med øvelsen er at teste konsekvenserne af selvfokus og sikkerhedsadfærd. Genopfrisk om nødvendigt sammen, hvad den unges sikkerhedsadfærd er. Derefter laver I rollespil og spiller en situation, der er angstfuld for den unge. Først skal den unge vende sit fokus indad og bruge al sin sikkerhedsadfærd. Derefter spilles samme situation, men denne gang med fokus udad og uden sikkerhedsadfærd. Vær meget opmærksom på at fokus ikke må være på tegn på kritik hos andre, men på det situationen handler om (en samtale, undervisning, indkøb en bustur el.a.).

Fokus ind

Hvad følte du? Hvor angst var du (0-10)?

Hvad lagde du mærke til?

Hvordan synes du, at det gik?

Fokus ud

Hvad følte du? Hvor angst var du? (0-10)?

Hvad lagde du mærke til?

Hvordan synes du, at det gik?

Sammenlign nu de to tilstande

Hvad var forskelligt?

Hvad var ens?

Sammenfat nu dine konklusioner

Hvilket fokus forstærkede din angst?

Hvilket fokus gav dig bedst information til at hjælpe dig videre med dine problemer?

Har du brug for mere øvelse i det fokus, der hjalp dig?

Hvornår vil du forsøge igen?

Session 4: Eksponering

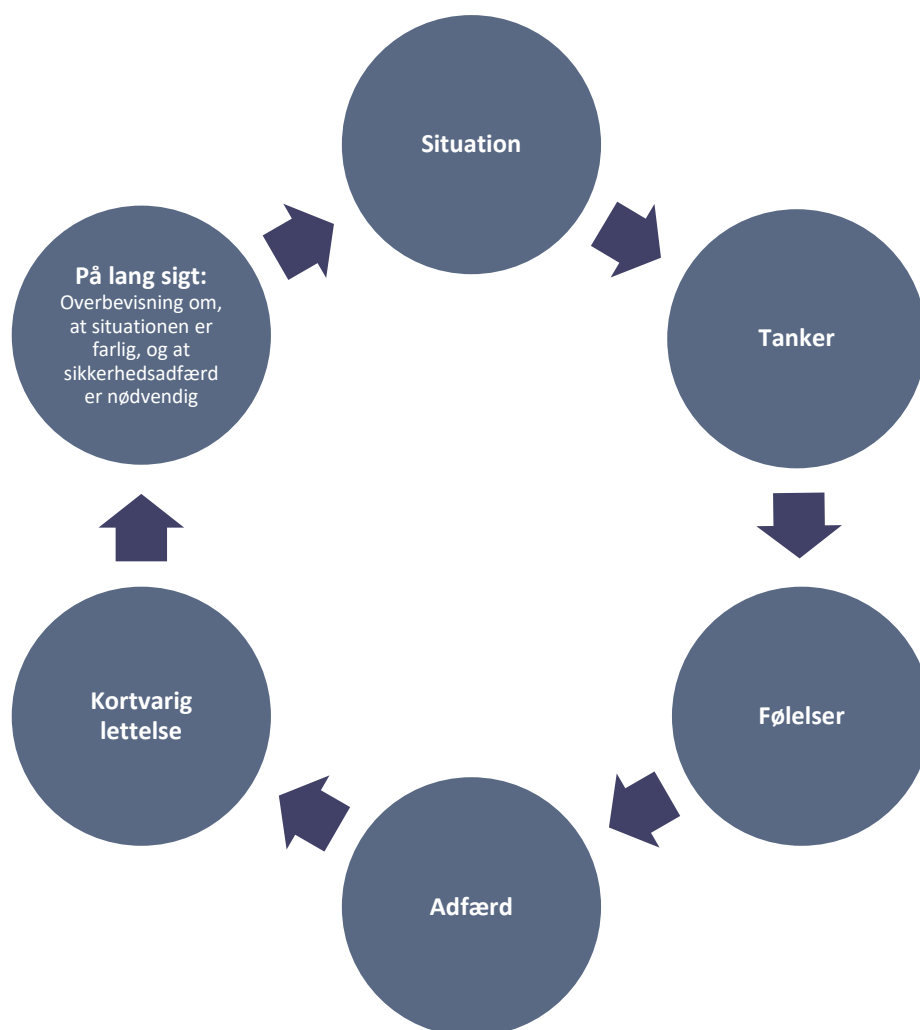
Bilag 15: Eksponeringsplan

Vælg en situationstype, som den unge undgår helt eller delvist og som han/hun er motiveret for at arbejde med (dvs. ophøre med at undgå).

Opbyg en systematisk plan frem mod et mål (se tidligere eksempel). Den unge kan have flere eksponeringsplaner i gang, fx at sige mere og mere i frokostpausen og kunne køre længere og længere i bus, eller se mere og mere uperfekt ud i offentligheden.

Den onde cirkel

Eksponering betyder at udsætte sig for den situation, som udløser angst, uden at flygte eller bruge anden sikkerhedsadfærd, men ved at anvende omstrukturering og fokus ud. Dette kan faktisk også betragtes som en række adfærdseksperimenter, hvor man prøver at tænke, rette sin opmærksomhed og handle anderledes, end man plejer at gøre.



Formålet er at få mere mobilitet og mere og bedre socialt samvær.

Når man eksponerer, er det vigtigt...

1. At være forberedt på at føle angst.

I virkeligheden er det - når du bliver angst - et tegn på, at du udfører eksponeringen korrekt. Man skal blive bange før det virker. Dit job er at forblive i situationen, indtil angsten forsvinder af sig selv.

2. Ikke at kæmpe imod angsten

Hvis du forsøger at modstå eller bekæmpe angsten, vil du kun gøre den værre. Prøv i stedet at lade ængstelige følelser være der og anvend de metoder til at arbejde med opmærksomhed og tænkning, som du har lært. Den unge kan også prøve at have en iagttagende holdning over for de følelser, der kommer frem.

3. At træne eksponering så hyppigt som muligt

Helst hver dag, for at opleve en tilvænnings-effekt over tiden.

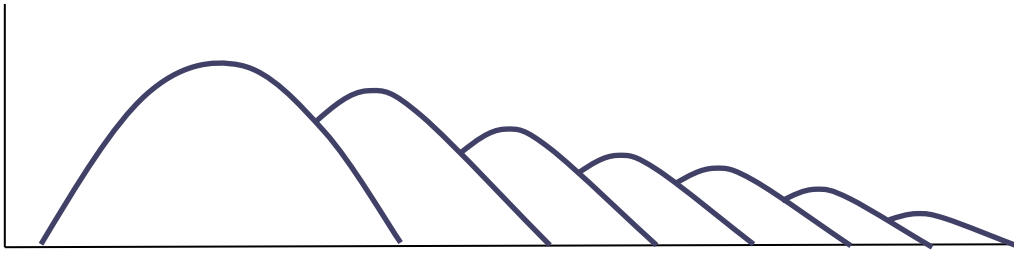
4. At eksponere i forskellige sammenhænge

At konfrontere frygten i nye og anderledes omgivelser hjælper til at forstærke og udbrede det lærte til hele dit liv. Øv dig i så mange forskellige situationer som muligt.

Det er vigtigt at betragte hvert forsøg som et eksperiment, hvor du kan lære noget nyt om dig selv. Selv om du ikke kan lade være med at forlade situationen, før angsten er dalet, eller undlade at bruge sikkerhedsadfærd, skal det ikke betragtes som et nederlag. Der er altid noget, som kan registreres og læres. Det er et første skridt, du har taget for at forandre dit liv. Du skal huske at rose dig selv og være stolt af, at du har gjort et forsøg.

Bilag 15a: Eksponeringskurverne

Effektiv eksponering:



Når man formår at blive i den angstprovokerende situation, acceptere ubehaget og gøre det, som situationen kræver af en, så vil angsten falde helt af sig selv. På kort sigt vil man opleve ubehaget, men på lang sigt vil man ikke være bange for situationen mere.

Bilag 15b: Trinvis eksponeringsplan

Eksempel på eksponeringsplan:

Mål	Kunne deltage i gruppearbejde og sige lige så meget som andre	Dato
Trin 5	Tilbyde at deltage i fremlæggelse af gruppearbejdet	
Trin 4	Tilbyde at holde et kort opæg for gruppen om et lettere emne	
Trin 3	Møde op til gruppearbejde og tilbyde at lave et lille bidrag til næste gang	
Trin 2	Møde op til gruppearbejde og sige 5 ting	
Trin 1	Møde op til gruppearbejde og sige to ting	

Udfyld selv:

Mål		Dato
Trin 5		
Trin 4		
Trin 3		
Trin 2		
Trin 1		

Session 5: Eksponering og introduktion til adfærdseksperimenter

Bilag 16: Sikkerhedsadfærd i sociale situationer

Navn

Dato:

.....

Nedenstående er en liste med typiske strategier. Notér, hvor ofte du anvender nedenstående strategier, når du bliver nervøs i en social situation.

Strategier	Aldrig	Nogen gange	Næsten altid
Brug af alkohol for at kontrollere angsten			
Brug af angstdæmpende medicin			
Undgår at komme i centrum			
Placerer dig selv, så du vækker mindst mulig opmærksomhed			
Holder fast om genstande (kopper, glas osv.)			
Undgår øjenkontakt			
Taler mindre, end du plejer			
Taler mere, end du plejer			
Prøver at kontrollere indre eller ydre rysten			
Bruger bestemt tøj for at skjule, at du sveder			
Bruger bestemt tøj eller makeup for at skjule rødmen			
Gennemgår, hvad du vil sige, inden du siger det			
Undgår at tale om dig selv			

Koncentrerer dig om at sige det rigtige			
Stiller flere spørgsmål, end du plejer			
Undgår pauser, når du taler			
Prøver at tænke positivt			
Prøver at skjule dit ansigt			
Prøver at se "normal" ud			
Sidder mere stille, end du plejer			
Prøver at kontrollere angsten			
Prøver at kontrollere din adfærd:			
Hvordan:			

Anden adfærd, som er typisk for dig, når du er nervøs i sociale situationer	Nogen gange	Næsten altid

Bilag 17a: Registrering af adfærdseksperiment til test af ny handling

Situation Hvad ønsker du at ændre?	Eksperiment Hvor og hvornår skal eksperimentet foregå?	Forudsigelse: Hvad frygter du vil ske?	Hvad skete der? Fik du afkræftet dine forudsigelser?	Hvad har du lært af eksperimentet?

Bilag 17b: Adfærdseksperiment til test af tanker (hypotese)

Dysfunktionel tanke (Hypotese)	Alternativ hypotese	Eksperiment: Hvordan vil du teste det?	Hvad skete der? Blev den dysfunktionelle tanke modbevist/blev den al- ternative tanke bevist?	Hvad lærte du?

Bilag 17c: Forslag til adfærdseksperimenter med bevidste "fejl"

- Spørg en person om vej, og bed vedkommende om at gentage sin forklaring, eller giv udtryk for, at du ikke forstår, hvad vedkommende forklarer (Vend kortet forkert, spørg om du skal til højre, når vedkommende lige har sagt venstre osv.)
- Tab dine penge ved kassen i en butik.
- Få hjælp og information fra en ekspedient (fx i tøjbutik), og beslut dig til sidst for ikke at købe noget alligevel.
- Prøv at snuble foran en person.
- Betal for en vare med et forkert beløb.
- Tab noget (fx en kniv, en mønt, dine briller) foran andre.
- Bestil noget, som ikke står på menuen.
- Sig "god dag" til nogen, og brug et forkert navn.
- Spørg om vej til en forretning, en afdeling osv., som du står i eller er tæt ved.
- Få din hånd til at ryste, når du skal betale for noget.
- Undervurdér størrelsen af dine fødder, når skoekspedienten skal finde sko til dig.
- Spørg efter en vare, som forretningen tydeligvis ikke fører.
- Spørg en person, som helt tydeligt er kunde, om information, som om vedkommende var ekspedient i forretningen.
- Spørg nogen om noget, og prøv enten at stamme eller at tale i et andet stemmeleje eller med dialekt.
- Bed nogen om at lade være med at ryge, selvom det er tilladt at ryge på det pågældende sted.
- Kom med vilje for sent til en aftale.
- Lad som om, du vil købe noget uden at have penge nok med.
- Nærm dig eller gå ind ad døren til et toilet, der er forbeholdt det modsatte køn.
- Nyn, eller syng så højt, at andre kan høre det.
- Bed om en vare, og ombestem dig to gange.
- Hils på nogen, eller sig noget til nogen i den anden ende af lokalet med en stemmestyrke, så de øvrige tilstedeværende bemærker det.

- Gå "forkert" ind ad en dør (Træk i døren når du burde skubbe), træk i en dør, som er låst, prøv at åbne døren i den forkerte side osv.
- Køb noget, som du normalt ville være flov over at købe.
- Gå mod den ungestrømmen, stop pludselig op, eller bring opmærksomhed på dig selv på en anden måde, fx den måde du går på.
- Få dig selv efterlyst i et center eller stormagasin.
- Gå ind i noget.
- Sig til en ekspedient, at du har mistet noget, og spørg, om det er blevet fundet.
- Sig til babyens forældre, at det er en sød dreng, når det i virkeligheden er en pige og omvendt.

Session 6: Adfærdseksperimenter – selvfokus og sikkerhedsadfærd

Bilag 18: Analyse og ændring af tanker (5-kolonne-skema)

Formål: Kolonne-skemaet analyserer NAT og følelser, som opstår i en given situation, og går på opdagelse i alternative tanker og følelser knyttet hertil.

Situation	Negative automatiske tanker. Hvor meget tror du på dem? (0-100%)	Følelser	Alternative tanker. Hvor meget tror du på dem? (0-100%)	Følelser

Bilag 19: Negative automatiske tanker, selvfokus og sikkerhedsadfærd

Eksempler på forholdet mellem negative automatiske tanker, selvfokus og sikkerhedsadfærd

Negative automatiske tanker	Selvfokus	Sikkerhedsadfærd
"Jeg kommer til at vrøvle eller sige noget forkert."	Er opmærksom på min egen stemme.	Øver sætninger inde i hovedet.
"De andre vil tænke, at jeg er kikset."	Jeg lyder kikset og patetisk.	Stiller spørgsmål, men siger ellers ikke noget.
"De kan se, jeg sveder."	Er opmærksom på min sveden	Beholder jakken på.
"De andre synes, jeg er ulækker."	Har et billede af mig selv med store svedpletter under armene.	Holder armene tæt ind til kroppen. Undgår at stå tæt på nogen.
"Jeg kommer til at ryste på hænderne."	Er hele tiden opmærksom på min rysten.	Skjuler mine hænder. Undgår at drikke, når nogle kigger.
"De andre vil tænke, jeg er et nervevrag."	Har et billede af mig selv, der ryster som et espeløv.	Spænder alle muskler for at undgå at ryste.

Session 7: Leveregler og forandring af disse

Bilag 20: Eksempler på u hensigtsmæssige leveregler

Nedenfor følger en række forskellige eksempler på leveregler. Læs hvert udsagn og se på, i hvilken grad det passer på dig. Brug en skala fra 0 til 10, hvor 0 angiver, at du er fuldstændig uenig, og 10 angiver, at du er fuldstændig enig.

Leveregel	Passer på dig (0-10)
Jeg skal være afholdt af alle	
Jeg bør gøre alting perfekt	
Jeg bør altid have kontrol over mine følelser	
Jeg bør være i stand til at gøre alle tilfredse	
Enten har jeg 100% succes, eller også er jeg en fiasko	
Hvis andre finder ud af, hvordan jeg i virkeligheden er, vil de ikke kunne lide mig	
Hvis jeg ikke er enig med andre, så vil de ikke kunne lide mig	
Andre vil afvise mig, hvis de kender mine svagheder	
Jeg bør være i stand til at løse mine problemer hurtigt og uden for meget besvær	
Folk vil tænke dårligt om mig, hvis jeg begår fejl	
Jeg bør altid være nyttig	
Hvis nogen er uenig med mig, så betyder det, at vedkommende ikke kan lide mig	
Man bør forberede sig på det værste, ellers bliver man skuffet	
Hvis jeg ikke klarer alting selv, er jeg svag	
Egne eksempler:	

Bilag 20a: Gammelt system – nyt system

Gammelt System	Nyt System
Tre gamle leveregler, som bidrager til mine problemer:	Tre nye leveregler, som kan hjælpe mig til at opnå det, jeg gerne vil.
Fordele ved gamle leveregler: Ulemper ved gamle leveregler:	Fordele ved de nye leveregler:
Udløsende situation for gamle leveregler: Hvordan ville jeg have handlet:	Ny adfærd med fokus på det jeg gerne vil opnå: Beviser for mine nye leveregler:

Bilag 21: Forandring af leveregler

Nuværende leveregel:
Jeg ved, reglen er på spil, når:
Det er forståeligt, at denne regel eksisterer, fordi:
Alligevel er reglen urimelig, fordi:
Fordelene ved at efterleve reglen er:
Ulemperne ved at efterleve reglen er:
En mere hjælpsom regel ville være:
Adfærdseksperiment for at afprøve den nye regel:

Bilag 22a: Registrering af adfærdseksperiment til test af ny handling

Situation Hvad ønsker du at ændre?	Eksperiment Hvor og hvornår skal eksperimentet foregå?	Forudsigelse: Hvad frygter du vil ske?	Hvad skete der? Fik du afkræftet dine forudsigelser?	Hvad har du lært af eksperimentet?

Bilag 22b: Adfærdseksperiment til test af tanker (hypotese)

Dysfunktionel tanke (Hypotese)	Alternativ hypotese	Eksperiment: Hvordan vil du teste det?	Hvad skete der? Blev den dysfunktionelle tanke modbevist/blev den alternative tanke be- vist?	Hvad lærte du?

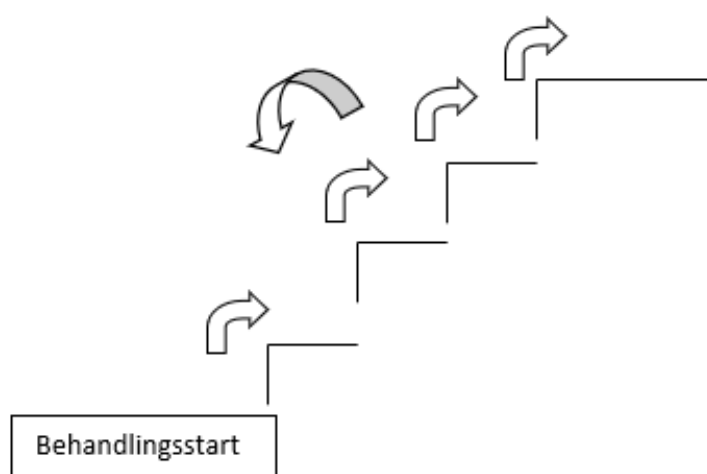
Session 8: Afslutning

Bilag 23: Hvordan arbejder jeg videre?

1. Hvad har været givende i behandlingen? Hvilke teknikker har du lært? Hvad har du lært om dig selv?
2. Hvordan kan du fortsætte den positive forandring/hvad mere vil du gerne opnå?
3. Hvad vil være det første tegn på, at du er kommet det nærmere? Hvordan vil andre lægge mærke til denne forandring?
4. Hvad kunne være næste skridt i denne retning?
5. Hvad kunne føre til tilbagegang for dig? (Fremtidig stress, personlig sårbare punkter/leveregler, problemer i livet)
6. Hvad vil du gøre anderledes i fremtiden, hvis du opdager, at du atter er ved at få det dårligt?

Bilag 24: At håndtere tilbagefald

Arbejdet med angsten må ses som en proces, der sjældent forløber lige. Der kan være perioder, hvor du føler dig godt tilpas. Der kan også være perioder, hvor angsten vender tilbage, og du måske overvejer, om det var det hele værd. Det er almindeligt ved behandling af angstlidelser, at angsten vender tilbage i forbindelse med stressende begivenheder. Man taler i denne forbindelse om en trappemodel.



Dit arbejde med angsten har medført, at du har taget et eller flere trin op ad trappen, fra du startede angstbehandlingen. Det vil undervejs i processen være helt normalt at opleve midlertidige tilbagefald og dermed at tage et trin ned ad trappen igen. Det er i disse perioder vigtigt, at du ikke bruger så megen energi på katastrofetanker, som "nu er det hele spildt" eller "jeg slipper aldrig af med angsten". Det er i stedet nødvendigt, at du bruger din erfaring. Du har tidligere erfaret, at du kan bruge forskellige metoder, som får angsten til at bestemme mindre over dit liv, og disse kan du vende tilbage til. Ved at gøre brug af disse vil du opleve, at du kan fortsætte op ad trappen igen. Husk at ved et tilbagefald går du ikke helt ned til trappens fod igen, højst et par trin i den forkerte retning, før det igen går fremad.

Selvom det kan være fristende at opgive kampen, er det altså vigtigt at huske på, at tilbagefald er en normal del af det at komme ud af angsten. Det er muligt at håndtere disse tilbagefald, og du vil opdage, at dine muligheder for at mestre dem øges. Du kan anvende dine erfaringer fra terapien

til at lave en plan for, hvordan du kan håndtere dem. Denne handlingsplan kan indeholde nogle af de følgende retningslinjer.

Bliv opmærksom på tanker og handlinger, som får dig til at føle dig dårligere.

Stop dig selv fra:

1. At bruge energi på katastrofetanker

- Det er almindeligt at tænke, at tilbagefald er starten på, at tingene går galt. Prøv at huske trappemodellen - der er ofte tale om et mindre trin ned ad trappen, hvor du vender tilbage til det tidligere opnåede funktionsniveau.

2. At give dig selv skylden

- Nogle med angst kan være meget selvkritiske. Mind dig selv om, at selvkritik kun gør det værre. I stedet for at bebrejde dig selv, så prøv at anskue tilbagefaldet med medfølelse og accept og hjælp dig selv igennem det.

3. At give op

- Når man føler sig angst, kan det være fristende at udskyde ting, der skal gøres, eller at opgive at hjælpe sig selv til at få det bedre. Du får måske lyst til at undvige det, du er bange for, og at undgå eksponering. Grib dig selv i det og mind dig selv om, at det kun vil få dig til at føle dig dårligere.
- Hvis du har brug for det, så giv dig selv ro, men prøv, om du kan forsøge nogle af de følgende forslag til at komme videre igen.

Prøv i stedet for:

1. At komme i gang med eksponeringsopgaver

- En vigtig del af angstbehandlingen er eksponeringen, der hjælper til at møde angsten, bryde med sikkerhedsadfærden og til at vænne dig til de situationer, du er bange for. Det er nødvendigt at fortsætte med eksponeringen også efter endt behandling, fordi du ellers er i fare for at falde tilbage til gamle undvigelsesmønstre.
- Det kan være en god idé at graduere de angstfremkaldende situationer og at starte med den mindst angstfremkaldende.

2. Vær opmærksom på dine negative automatiske tanker

- Nogle gange kan det være fristende at prøve ikke at tænke over tingene og at skubbe ubehagelige tanker væk. Ofte er det mere hjælpsomt at identificere de negative tanker. Mind dig selv om, at det kun er tanker og ikke den rene sandhed.
- Prøv at forestille dig, hvad en god ven vil sige til dem.
- Anvend tankejournaler og se, om du kan nuancere tankerne med alternative tanker. Tanker er ofte nemmere at tage stilling til, når de er skrevet ned.

3. Vær opmærksom på gamle leveregler

- Se om du kan genkende hvilke leveregler, der er aktive, og brug øvelsen "Forandring af leveregler" til at udfordre dem med. Det er vigtigt, at du bliver ved med at se på dine problemskabende leveregler, da de er "fundamentet" for, hvordan du tolker dig selv og din omverden.

Giv tid: Fremskridtene kan være små i begyndelsen. Husk at ved at give tid og ved at yde en indsats, vil tilbagefald gradvist kunne overvindes.