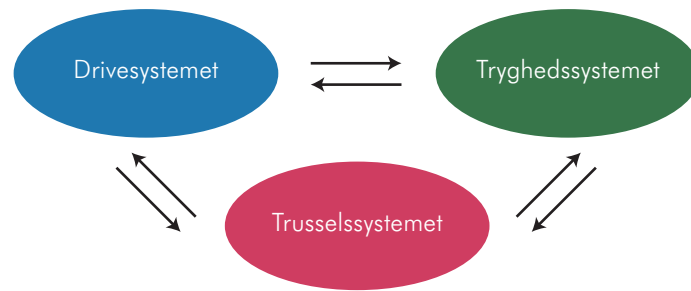


ARBEJDSKEMA 2: TRECIRKELFORMULERING



Find eksempler fra din hverdag, hvor hver enkelt af de tre systemer er aktivt	Trusselssystem	Drivesystem	Tryghedssystem
<p>Hvor er min opmærksomhed rettet hen:</p> <p>Hvad kan jeg mærke i min krop?</p> <p>Hvilke følelser er der?</p> <p>Hvad tænker jeg?</p> <p>Hvad gør jeg?</p> <p>Hvad fantaserer jeg om?</p> <p>Hvad er jeg motiveret til?</p>			

ARBEJDSKEMA 3: SKALA TIL VURDERING AF COMPASSION

Mennesker har forskellige syn på compassion og venlighed. Nogle tror, at det er vigtigt at vise compassion og venlighed i alle situationer og sammenhænge. Andre mener, at vi bør være mere forsigtige med det; måske bekymrer de sig om at vise sig selv og andre for meget.

Vi er interesserede i dine tanker og overbevisninger om compassion og venlighed på tre områder af dit liv:

1. At udtrykke compassion over for andre.
2. At modtage compassion fra andre.
3. At udtrykke venlighed og compassion over for dig selv.

Nedenfor er en række udsagn, som vi gerne vil have, at du tænker omhyggeligt over. Sæt derpå en cirkel om det tal, som bedst beskriver, hvordan hvert udsagn passer på dig.

SKALA

Brug venligst denne skala til at vurdere, hvor enig du er i hvert udsagn:

Slet ikke enig: **0** Delvist enig: **1 2 3** Fuldstændig enig: **4**

Skala 1: At udtrykke compassion over for andre

	0	1	2	3	4
1. Andre vil udnytte mig, hvis de opfatter mig som værende for medfølelse.					
2. At være medfølelse over for andre, som har gjort dårlige ting, er at lade dem slippe af sted med det.					
3. Der er nogle mennesker i denne verden, som ikke fortjener compassion.					
4. Jeg frygter, at det at være for medfølelse, gør mig til et let bytte.					
5. Andre vil udnytte mig, hvis jeg er alt for tilgivende og medfølelse.					
6. Jeg er bekymret for, at hvis jeg er for medfølelse, vil sårbare mennesker blive draget af mig og dræne mine følelsesmæssige ressourcer.					
7. Andre bør hjælpe sig selv i stedet for at vente på, at andre hjælper dem.					
8. Jeg frygter, at hvis jeg er medfølelse, vil nogle mennesker blive for afhængige af mig.					
9. At være for medfølelse gør mennesker bløde og for lette at udnytte.					
10. Jeg tror, at disciplin og afstraffelse er mere nyttig for nogle mennesker end at være medfølelse over for dem.					



ARBEJDSKEMA 3: SKALA TIL VURDERING AF COMPASSION

Skala 2: At modtage compassion fra andre

	0	1	2	3	4
1. Det er tegn på svaghed, hvis man vil have andre til at være venlige over for sig.					
2. Jeg frygter, at folk ikke vil være venlige og forstående, når jeg har brug for det.					
3. Jeg er bange for at blive afhængig af andres omsorg, da de måske ikke altid vil være i stand til eller villige til at give den.					
4. Jeg overvejer ofte, om oplevelsen af varme og venlighed fra andre er ægte.					
5. Følelser af venlighed fra andre er skræmmende.					
6. Når andre er venlige og medfølende over for mig, føler jeg mig angst eller flov.					
7. Hvis andre er søde og venlige, bliver jeg bekymret for, om de vil finde ud af noget dårligt om mig og ændre mening.					
8. Jeg er bekymret for, at folk kun er venlige og medfølende over for mig, når de vil have noget af mig.					
9. Når folk er venlige og medfølende over for mig, føler jeg mig tom og trist.					
10. Hvis folk er venlige, føler jeg, at de kommer for tæt på.					
11. Selvom andre er venlige over for mig, føler jeg sjældent en varme i mig selv.					
12. Jeg prøver på at holde afstand til andre, også selvom jeg ved, at de er venlige.					
13. Hvis jeg synes, at nogen er venlige og omsorgsfulde over for mig, sætter jeg en facade op.					

Skala 3: At udtrykke venlighed og compassion over for dig selv

	0	1	2	3	4
1. Jeg føler, at jeg ikke fortjener at være venlig og tilgivende over for mig selv.					
2. Hvis jeg tænker på at være venlig og blid ved mig selv, bliver jeg trist.					
3. Fremdrift i livet handler mere om at være hård end om at være medfølende.					
4. Jeg ønsker ikke at vide, hvordan det føles at være venlig, omsorgsfuld og medfølende over for mig selv.					
5. Når jeg prøver på at føle venlighed og varme over for mig selv, føler jeg blot en form for tomhed.					
6. Jeg frygter, at hvis jeg begynder at føle compassion og varme over for mig selv, så vil jeg overvældes af en form for tab eller sorg.					
7. Jeg frygter, at hvis jeg bliver mere venlig og mindre selvkritisk over for mig selv, vil mine standarder falde.					

ARBEJDSKEMA 3: SKALA TIL VURDERING AF COMPASSION

	0	1	2	3	4
8. Jeg frygter, at hvis jeg bliver mere omsorgsfuld og medfølende over for mig selv, så vil jeg blive en svag person.					
9. Jeg har aldrig følt compassion over for mig selv, så jeg ved ikke, hvordan jeg skal begynde med at udvikle denne tilstand.					
10. Jeg er bekymret for at blive afhængig af compassion med mig selv, hvis jeg udvikler den.					
11. Jeg frygter, at mine fejl bliver synlige, hvis jeg med compassion over for mig selv mister min selvkritik.					
12. Jeg frygter, at en udvikling af compassion med mig selv kan medføre, at jeg bliver én, jeg ikke ønsker at være.					
13. Jeg frygter, at andre vil afvise mig, hvis jeg bliver for omsorgsfuld og medfølende over for mig selv.					
14. Jeg finder det lettere at være kritisk over for mig selv end at være omsorgsfuld og medfølende.					
15. Jeg frygter, at dårlige ting vil ske, hvis jeg er for omsorgsfuld og medfølende over for mig selv.					

RESULTAT

Du skal nu sammentælle pointene for hver af de 3 skalaer. Er scoren højere end nul, tyder det på vanskeligheder. Det er muligt at vurdere, hvor vanskelighederne især ligger, ved at tage udgangspunkt i de spørgsmål, der scorer højest.

Beskrivelse

Frygt for compassionskala

Cronbachs Alphas for studerende er på denne skala 0,92 for frygt for compassion for én selv; 0,85 for frygt for compassion fra andre og 0,84 for frygt for compassion for andre. Cronbachs Alphas for terapeuter er på denne skala 0,86 for frygt for compassion for én selv; 0,85 for frygt for compassion fra andre og 0,76 for frygt for compassion for andre.

Referencer

Gilbert, P., K. McEwan, M. Matos & A. Rivis (indsendt). Frygt for compassion: Udvikling af selvstændig rapportmåling. *Psykologi og psykoterapi*.

ARBEJDSSKEMA 4: HVERDAGENS NÆRVÆR OG OPMÆRKSOMHED

På en skala fra 0 til 10: Hvor meget oplever du følgende på en almindelig dag:

_____ Jeg laver aktiviteter uden at være opmærksom på dem.

_____ Jeg tænker mest på fortiden eller fremtiden.

_____ Jeg bemærker ikke mine følelser.

_____ Jeg bemærker ikke min krop (anspændthed, sult m.v.).

_____ Jeg spiser uden at smage ordentligt på maden.

_____ Jeg småspiser uden at lægge ordentligt mærke til det.

_____ Jeg fokuserer på målet frem for det, jeg er i gang med.

ARBEJDSKEMA 5: BLOT AT VÆRE TIL STEDE

Prøv at være til stede. Lige her, lige nu. Du skal ikke noget. Der er ingen krav til dig.

Refleksion over øvelsen:

- Hvad observerede du?
- Hvad lagde du mærke til?
- Hvad siger det om dit sind?

ARBEJDSSKEMA 16: SELVKRITIK

Observer din selvkritik i løbet af en uge. Notér budskab og effekt i skemaet herunder. Notér, hvor overbevisende selvkritikken er (0-100 procent).

	Morgen	Formiddag	Middag	Eftermiddag	Aften	Nat
<p>Mandag Indhold og måde:</p> <p>Påvirkning af følelser:</p> <p>Hvor sandt er det?</p>						
<p>Tirsdag Indhold og måde:</p> <p>Påvirkning af følelser:</p> <p>Hvor sandt er det?</p>						
<p>Onsdag Indhold og måde:</p> <p>Påvirkning af følelser:</p> <p>Hvor sandt er det?</p>						



ARBEJDSKEMA 16: SELVKRITIK

	Morgen	Formiddag	Middag	Eftermiddag	Aften	Nat
<p>Torsdag Indhold og måde:</p> <p>Påvirkning af følelser:</p> <p>Hvor sandt er det?</p>						
<p>Fredag Indhold og måde:</p> <p>Påvirkning af følelser:</p> <p>Hvor sandt er det?</p>						
<p>Lørdag Indhold og måde:</p> <p>Påvirkning af følelser:</p> <p>Hvor sandt er det?</p>						
<p>Søndag Indhold og måde:</p> <p>Påvirkning af følelser:</p> <p>Hvor sandt er det?</p>						

ARBEJDSKEMA 22: KONSTRUKTION AF COMPASSION-FIGUREN

Mand eller kvinde (evt. én du konkret kender)?	
Alder (ca.)	
Højde og drøjde (ca.)	
Mimik	
Stemmeføring	
Kropssprog	

ARBEJDSKEMA 26: COMPASSION-DAGBOG OG TRÆNING AF COMPASSION

Forslag til typer af træning (listen er ikke udtømmende):

- Åndedrætsmeditation.
- Visualisering af 'dit trygge sted'.
- Visualisering af medfølelse figur.
- Brevskrivning.
- Læse medfølelse breve.
-
-
-

	Træning Hvad gør du? Tidspunkt + Varighed	Kommentarer Hvilken effekt? Hvad var hjælpsomt?
Mandag		
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lørdag		
Søndag		
Kommentarer til ugens træning		

ARBEJDSKEMA 27: STOLEØVELSE OG SELVKRITIK. BRUG TRE STOLE

Den aktive selvkritik	Den lyttende, passive, triste side
Tanker:	Tanker:
Følelser:	Følelser:
Impulser:	Impulser:
Adfærd:	Adfærd:
Erindringer:	Erindringer:
<p>Compassion-figuren: Hvad siger den til hver af de ovenstående områder? På hvilken måde?</p>	

ARBEJDSKEMA 28: STOLEØVELSE. SKELNEN MELLEM FØLELSER I PROBLEM-SITUATIONER OG INDRE KONFLIKTER. BRUG FIRE STOLE

<p>Ked af det</p> <p>Tanker:</p> <p>Krop:</p> <p>Impulser:</p> <p>Adfærd:</p> <p>Erindringer:</p>	<p>Vred</p> <p>Tanker:</p> <p>Krop:</p> <p>Impulser:</p> <p>Adfærd:</p> <p>Erindringer:</p>
<p>Ængstelig</p> <p>Tanker:</p> <p>Krop:</p> <p>Impulser:</p> <p>Adfærd:</p> <p>Erindringer:</p>	<p>Compassion</p> <p>Hvad siger den til hver følelse?</p> <p>På hvilken måde?</p> <p>Hvad ønsker den for hver?</p> <p>Hvad ønsker den for dig i denne situation?</p>

ARBEJDSSKEMA 34: ADFÆRDSEKSPERIMENT
I COMPASSIONFOKUSERET TERAPI

Situation: Hvad plejer du at gøre?	Antagelse: Hvad tror du, der sker, hvis du ikke gør det? Hvad bygger du din antagelse på?	Eksperiment: Hvad vil du gøre for at teste antagelsen?	Resultat: Hvad skete der?	Hvad lærte du? Holdt antagelsen stik? Hvad vil du gøre fremover?

ARBEJDSKEMA 35: REFORMULERING AF CFT-FORMULERINGEN

I denne fase udarbejder klienten og du en ny CFT-formulering, hvori de tilegnede færdigheder fremgår. I denne reformulering vægtes styrker, læring og fremtidige forpligtelser.

1. Hvilke sårbarheder har klienten, som han skal tage vare på? De kan handle om et heftigt eller ængsteligt temperament, opmærksomhedsvanskeligheder, IQ, handicaps eller tendens til negativ selvopfattelse (negative skemata).
2. Hvilke styrker har klienten?
3. Hvad har klienten lært? Og hvilke styrker indikerer denne læring?
4. Hvilke hændelser, oplevelser og situationer skal klienten være opmærksom på – som værende kritiske?
5. Hvad er vigtigt at huske på og gøre for at vedligeholde læringen og færdighederne? Hvordan forpligter klienten sig til dette?
6. Er der andet, som er væsentligt?

Sårbarheder:	Styrker og læring:	Kritiske hændelser	Fremtidig forpligtelse og vedligeholdelse	Andet

ARBEJDSSKEMA 36: TILBAGEFALDSPLAN

Gennemgå dine resultater:

- Hvad har du opnået?
- Hvad har du ændret fra starten af terapien og til nu?
- Hvilke færdigheder har du lært?
- Hvordan kan du fortsat anvende disse færdigheder i dagligdagen?
- Hvordan kan du planlægge selvterapi?
- Hvilke hindringer vil der opstå?
- Hvordan kan du tackle disse hindringer?

Tidlige advarselssymptomer:

- Hvad er de tidlige tegn på tilbagefald, som jeg skal være opmærksom på?
- Indre (som jeg kan mærke/være opmærksom på):
- Ydre (som jeg og andre kan være opmærksomme på):

Højrisikosituationer:

- Hvilke mulige højrisikosituationer er der for mig i forhold til tilbagefald? Beskriv dem:
-
-
-
-
-

Opstilling af mål for fremtiden:

- Hvad er dine mål og forventninger for de næste 3-6 mdr. og de næste 6-12 mdr.?
- Hvordan vil du prøve at opnå hvert mål?
- Hvad vil kunne forstyrre dine planer?
- Hvordan vil du kunne forhindre forstyrrelse?

ARBEJDSKEMA 37: TERAPEUTENS EVALUERINGSKEMA

Dette evalueringsskema har til hensigt at hjælpe dig med at kunne evaluere din egen stil og dine interventioner. Det er også en guide til planlægning af behandlingen – og en hjælp til at styrke din egen indre supervisor. Du kan således anvende evalueringsskemaet efter hver terapisesion for at kunne planlægge dine kommende interventioner. Eller du kan anvende det som hjælp til at overveje hvilke temaer, der er relevante i din supervision.

Du kan vurdere det på denne skala:

Fraværende Utilstrækkeligt Gennemført Udmærket gennemført
 0 1 2 3 4 5

Mikrofærdigheder:

	0	1	2	3	4	5
1. Terapeuten er opmærksom og åben.						
2. Terapeuten har et venlig kropssprog og ansigtsudtryk.						
3. Terapeutens stemmeføring er venlig og rolig.						
4. Terapeutens tempo er roligt.						
5. Terapeuten skaber et refleksionsrum så klienten kan frembringe information og følelser.						
6. Terapeuten faciliterer klientens evne til at forblive fokuseret i modsætning til at springe fra emne til emne og derved væk fra det centrale problem.						
7. Terapeuten er lydhør over for klienten og er ikke rigtigt bundet til sin egen dagsorden.						
8. Terapeuten anvender åben og sokratiske dialog: Brug af åbne spørgsmål, der inviterer til udforskning. For eksempel brug af vejledt og fokuseret dialog med henblik på opdagelse for både terapeut og klient.						
9. Tegn på at terapeuten undersøger, forstår og reflekterer over de tre emotionsreguleringssystemer hos klienten.						
10. Terapeuten er sensitiv og empatisk over for klienten, for eksempel ved brug af omskrivning, opsummering, validering og normalisering.						
11. Terapeuten monitorer klientens evne til at blive forstået og reflektere over processen. "Jeg har bemærket, at når jeg siger/gør ... så ser du ud til at ...".						
12. Terapeuten bruger opsummeringer, omskrivninger og empatiske refleksioner, der identificerer centrale temaer i klientens historie.						



ARBEJDSSKEMA 37: TERAPEUTENS EVALUERINGSSKEMA

CFT-formulering:

	0	1	2	3	4	5
23. Livshistorie: I samarbejde udvikles en god forståelse for klientens tidlige kerneoplevelser, som giver udslag i "jeg-andre" - "andre-jeg" - "jeg-jeg" - "selv-selv" relationer. Disse relationer undersøges og sættes i forbindelse med kernemotiverne, selvidentiteten og mål.						
24. Udforskning af trusselssystemets aktivering: Terapeut og klient kan fremkalde og aktivere klientens interne og eksterne trusler og bekymringer samt overføre dem til fortidige og nutidige oplevelser.						
25. Beskyttelsesstrategier: Terapeuten kan hjælpe klienten med at overveje udviklingen, funktionen eller den tilsigtede konsekvens af beskyttelsesstrategierne og deres relation til oplevelsen af interne og eksterne trusler.						
26. Utilsigtede konsekvenser: Terapeuten kan hjælpe klienten med at blive opmærksom på og gennemtænke de utilsigtede interne og eksterne konsekvenser af beskyttelsesstrategier på en ikke-dømmende og reflekterende måde.						
27. Refleksion: Terapeuten hjælper klienten til at reflektere over sin egen CFT-formulering og skabe forståelse for sætningen "det er ikke din skyld" på en hensigtsmæssig måde.						

Kommentarer (inklusive hvad der var godt, og hvad der kan forbedres).

ARBEJDSSKEMA 37: TERAPEUTENS EVALUERINGSSKEMA

CFT interventioner:

	0	1	2	3	4	5
28. Opmærksomhedstræning: Terapeuten vejleder klienten til at forstå opmærksomhedens styrke (tunnelsyn, et fikspunkt og følelsesforstærker)						
29. Mindfulness: Terapeuten vejleder klienten i at forstå mindfulness og i at påbegynde nogle simple mindfulnessøvelser.						
30. Roligt, beroligende åndedræt: Terapeuten vejleder klienten i dette.						
31. Visualisering: Terapeuten indfører og hjælper klienten til udforskning af visualisering. Terapeuten forklarer, hvad visualisering er/ikke er, og hvorfor det er vigtigt (hvordan det påvirker vores hjerne og krop, jf. ingen toldfri tanker).						
32. Visualisering af 'det trygge sted'. Et sted, hvor klienten oplever at være i sikkerhed, tryghed og hvor han er velkommen. Terapeuten sikrer, at klienten får erfaring med dette.						
33. Selvmedfølelse: Terapeuten hjælper klienten til at forstå idéen med selvmedfølelse samt drøfte de kvaliteter, som træning af selvmedfølelse giver.						
34. Medfølelse figur: Terapeuten hjælper klienten med at skabe en medfølelse figur. Det forgår gennem forhandling hvor terapeuten er med til at sikre, at de medfølelse egenskaber er repræsenteret.						
35. Visualisering af den medfølelse figur: Terapeuten træner klienten i visualiseringer af den medfølelse figur. Hver øvelse drøftes med klienten.						
36. Udforskning af følelser: Terapeuten vejleder klienten i at forstå kognitive og kropslige erfaringer samt adfærd og erindringer, der hænger sammen med forskellige følelser.						
37. Udforskning af tanker: Terapeuten vejleder klienten i at fremkalde tanker og antagelser i relation til trusler. Forbindelsen med følelsesmæssige erindringer undersøges. Klienten trænes i at bemærke, observere, håndtere, decentrere og re-evaluere tanker og derved undgå rumination.						
38. Stoleøvelse: Terapeuten vejleder klienten i brugen af forskellige stole. Stolene bruges til at identificere, udforske og skabe dialog mellem forskellige sider af selvet.						
39. Medfølelse brevskrivning: Terapeuten vejleder klienten i brugen af medfølelse brevskrivning.						
40. Træning af compassion: Terapeuten vejleder klienten i hensigtsmæssig adfærd og følger op på det.						
41. Træning af compassion: Terapeuten vejleder klienten i træning af compassion gennem visualisering.						
42. Revurdering: Terapeuten vejleder klienten i at bruge den medfølelse figur/selv (hvis der er brug for det) og derved at opdage og erfare mere realistiske og hjælpsomme alternativer i vanskelige situationer.						

