ARBEJDSSKEMA 37: TERAPEUTENS EVALUERINGSSKEMA

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 terapisession 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 rigidt bundet til sin egen dagsorden.						
8. Terapeuten anvender åben og sokratisk 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 moniterer 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.						

© Akademisk Forlag og Christina Schlander: *Compassionfokuseret terapi*

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

© Akademisk Forlag og Christina Schlander: *Compassionfokuseret terapi*

Forhandling af kontrakt:

	0	1	2	3	4	5
13. Opgaver og mål: Italesættelse af opgaver og mål for terapien.						
14. Håb og frygt: Udforskning af klientens håb og frygt i forbindelse med terapien.						
15. Behandlingsplan: I samarbejde udvikles en passende trin-for-trin plan, som er realistisk under hensyntagen til, at planer kan ændres og udvikles under terapiforløbet.						
16. Forhandling af kontrakt: Terapeuten er i stand til at forhandle en kontrakt og anslå antallet af sessioner med forslag til forskelligt indhold og fokus.						

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

© Akademisk Forlag og Christina Schlander: *Compassionfokuseret terapi*

Forklaring af trecirkelmodellen og psykoedukation:

	0	1	2	3	4	5
17. Forståelse: Terapeuten udviser en god forståelse for trecirkelmodellen, der illustrerer de tre emotionsreguleringssystemer.						
18. Terapeuten psykoedukerer klienten på en tilpasset måde om den måde, som vores sind fungerer på.						
19. Terapeuten psykoedukerer klienten om, at vi let kan blive selvkritiske om normale menneskelige karakteristika, oplevelser m.m.						
20. Terapeuten psykoedukerer klienten på en tilpasset måde om trecirkelmodellen. Der tages højde for individuel læringsstil og forståelsesniveau.						
21. Terapeuten psykoedukerer klienten om den værdi og effekt, som udviklingen af mindfulness har, også i det tilfælde, hvor klienten ikke tror sig i stand til det.						
22. Terapeuten psykoedukerer om, hvad compassion er og ikke er. Det undersøges, hvilke almindelige og individuelle blokeringer, der er i forhold til compassion.						

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

© Akademisk Forlag og Christina Schlander: *Compassionfokuseret terapi*

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).

© Akademisk Forlag og Christina Schlander: *Compassionfokuseret terapi*

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. Medfølende figur: Terapeuten hjælper klienten med at skabe en medfølende figur. Det forgår gennem forhandling hvor terapeuten er med til at sikre, at de medfølende egenskaber er repræsenteret.						
35. Visualisering af den medfølende figur: Terapeuten træner klienten i visualiseringer af den medfølende 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 reevaluere 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. Medfølende brevskrivning: Terapeuten vejleder klienten i brugen af medfølende 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 medfølende figur/selv (hvis der er brug for det) og derved at opdage og erfare mere realistiske og hjælpsomme alternativer i vanskelige situationer.						

© Akademisk Forlag og Christina Schlander: *Compassionfokuseret terapi*

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

© Akademisk Forlag og Christina Schlander: *Compassionfokuseret terapi*