

Kognitivt arbejde med PTSD

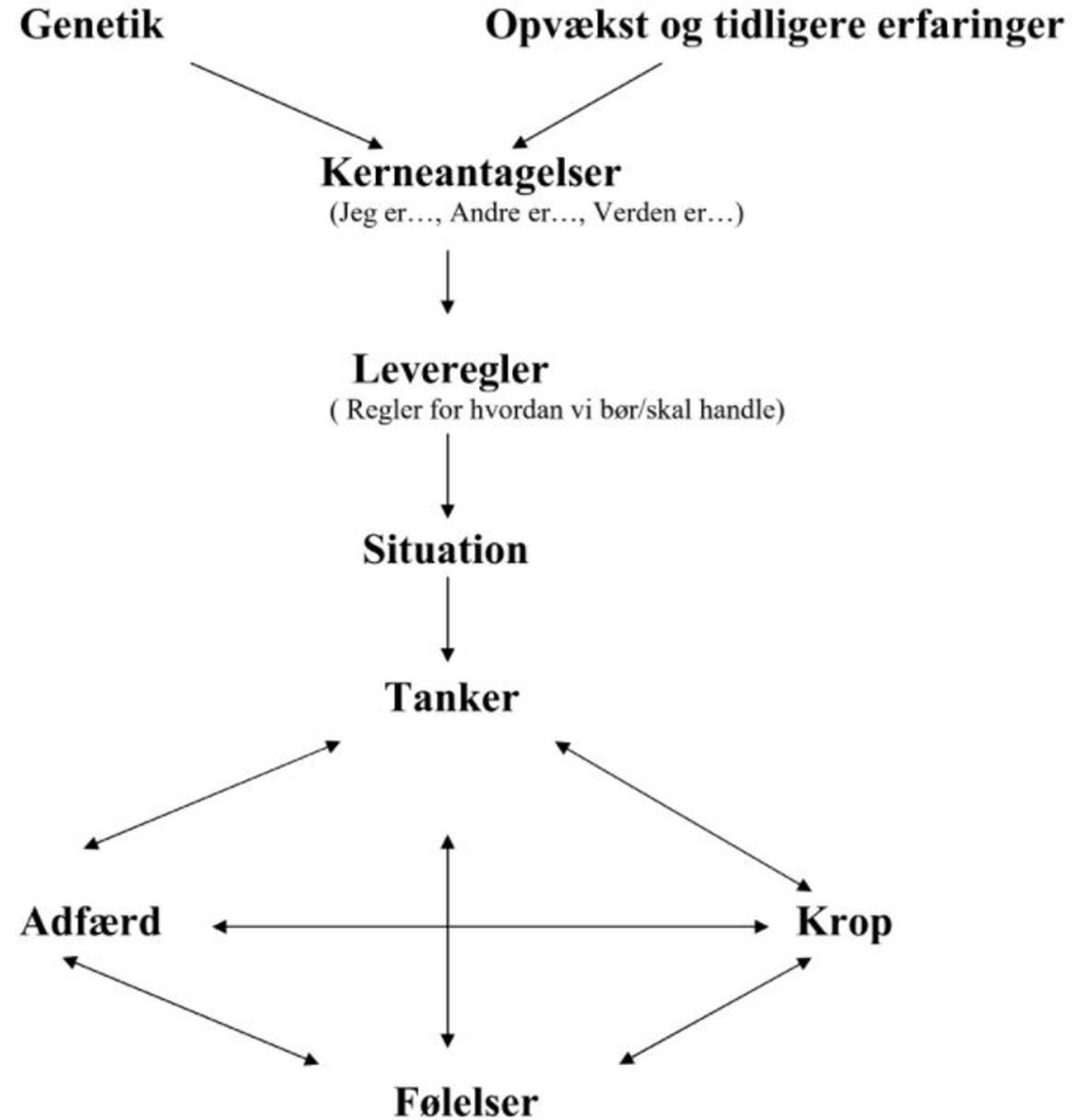
Følelser, antagelser og levereregler

Program

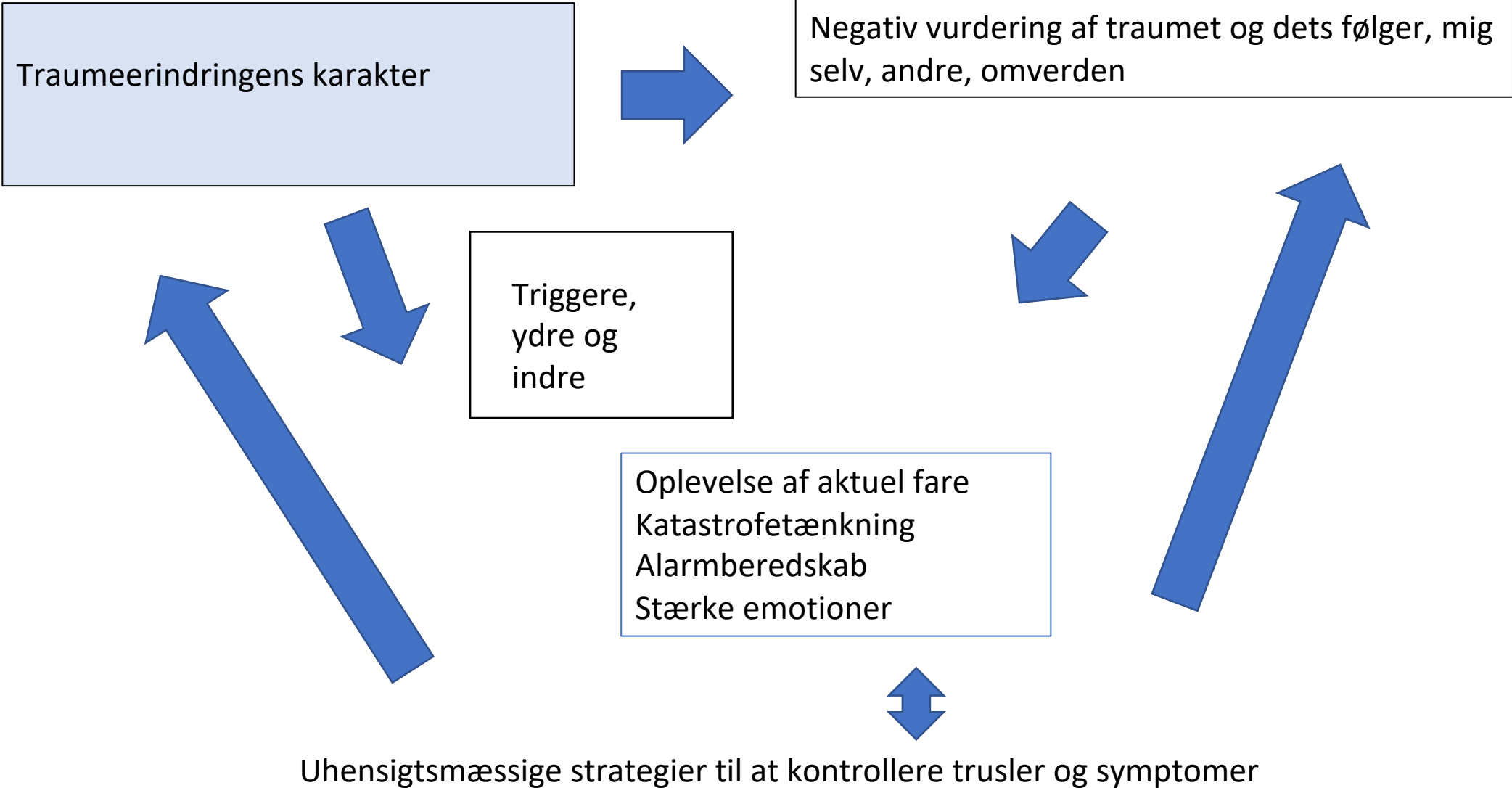
- Grundliggende modeller
- Arbejde med antagelser, overbevisninger og levereregler
- Adfærdseksperiment
- Følelser – skyld, skam og vrede
- At genvinde tilværelsen

Grundliggende modeller

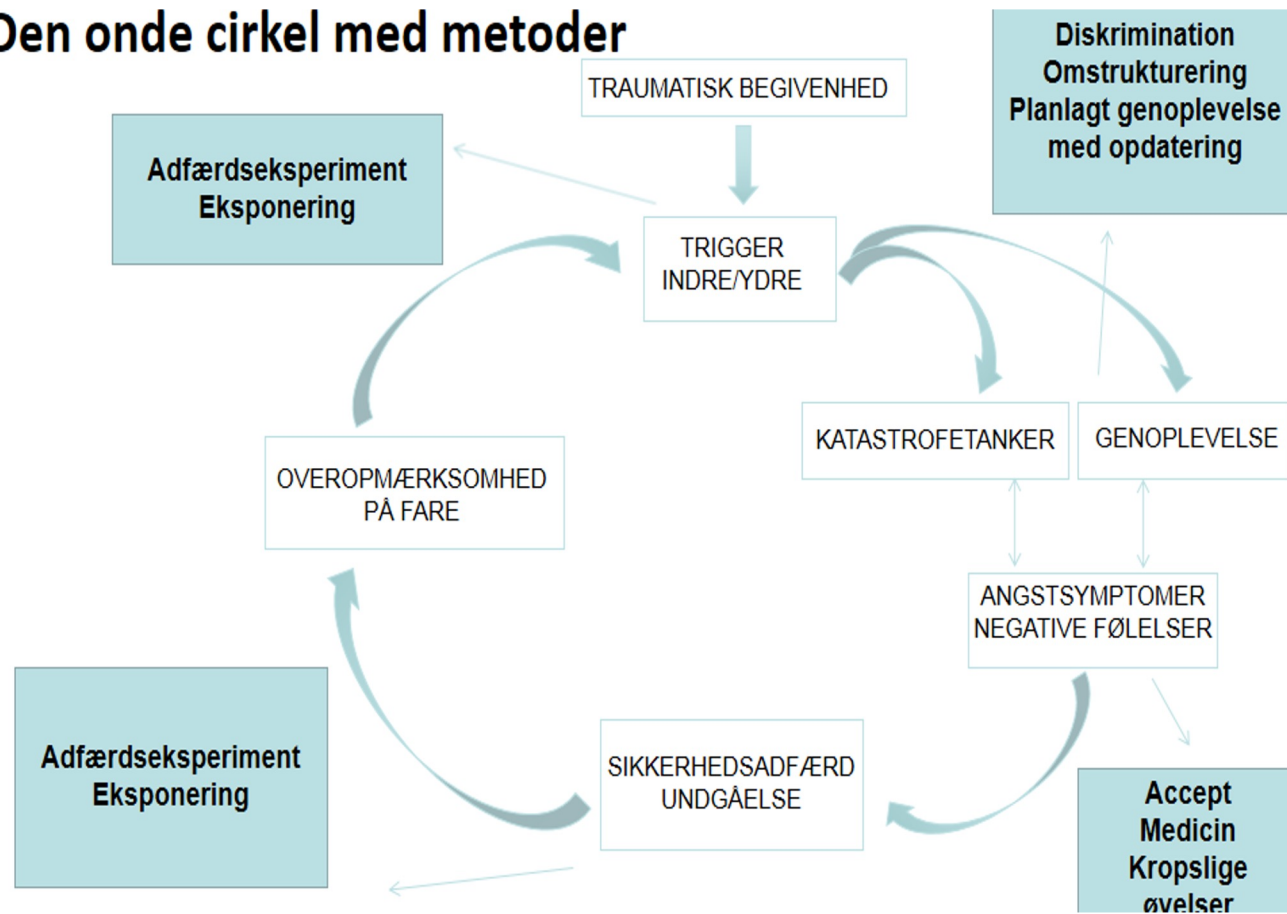
KAT-modellen



KAT- PTSD-model – vedligeholdende faktorer



Den onde cirkel med metoder



Vejledning til terapeuten om sessioner, der omhandler skam, skyldfølelse og vrede (session 12 - 16)

- Modulet rummer 1. Gennemgang af skam, skyld og vrede samt vredesudbrud (Husk at skelne) 2. Diverse KAT-metoder, der kan anvendes. 3. Vredesudbrud. 4 Leveregelarbejde. Terapeuten afgør selv valg af relevante emner, metoder og rækkefølgen i dette modul. Nedenstående kan således gøres i andre rækkefølger:
- Skam og skyldfølelse og vrede introduceres. Anvend hand-outs
- Det drøftes, hvilke af følelserne, patienten kender til - oftest i relation til andre
- Der spørges til situationer, der forværrer og til tanker og adfærd, der ledsager følelserne
- Pt vælger hvilke(n) af følelserne, han eller hun vil arbejde med
- Metoder relateret til følelsen gennemgås; relevant(e) metoder afprøves i sessionen og gives som hjemmearbejde. Gentages gerne med næste følelse
- Undersøg om Pt har problemer med vredesudbrud/hidsighedsanfald (hvis det ikke er tilfældet, springes plancherne om dette over)
- Leveregelarbejde: Ptt der kan samarbejde om denne metode og for hvem, det er relevant, tilbydes dette for en eller to dominerende, dysfunktionelle leveregler. Vigtigt at metoden øves i sessionen og derefter som hjemmearbejde

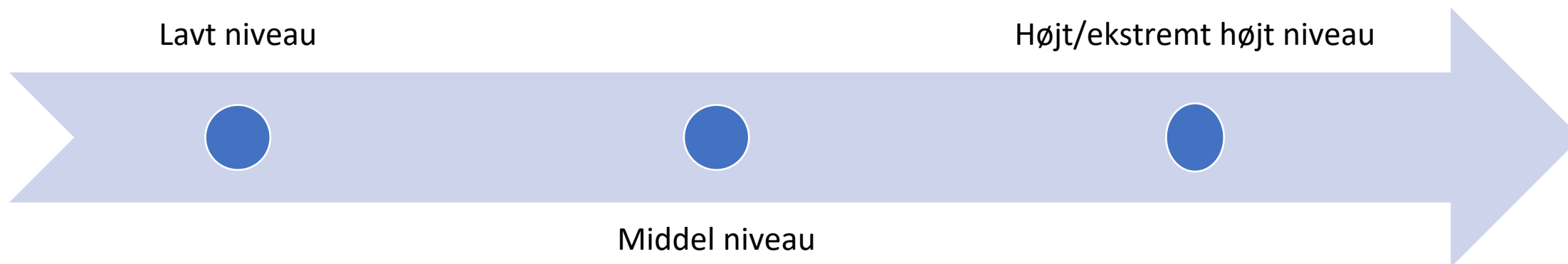
Antagelser, vurderinger og
leveregler

Vejledning til terapeuten om sessioner, der omhandler generel tænkning, specielt leveregelarbejde

- Det beskrives, hvad generel tænkning (vurdering, antagelser og leveregler) er og hvilke følelser og handlestrategier, de ofte fører til
- Tag udgangspunkt i pt's caseformulering og revider den evt. forud for arbejdet med leveregler
- Emnet drøftes med pt – knyt an til sessionerne om skam, skyldfølelse og vrede
- Pt bedes vælge et eller to områder, der er vigtige for hende - ham selv og identificere den generelle tænkning, der knytter sig til dette (Plancherne Vurderinger..... kan anvendes til inspiration)
- Leveregelarbejde og fordele-ulemper introduceres og anvendes af Pt
- Der aftales adfærdseksperimenter med den nye leveregel/vurdering/antagelse
- Pilefigur og fordele-ulemper-skemaer kan anvendes som støtte (eller som første skridt, hvis temaet strækker sig over flere sessioner). Pilefiguren anvendes til at identificere et mål for et parameter (fx mod) i forhold til aktuelt. Fordele og ulemper kan anvendes til at vurdere en aktuel leveregel

Hvordan vil jeg gerne være?

Vælg en leveregel eller grundlæggende tanke om dig selv. Undersøg hvor du er i dag på dette område, hvor du har været, og hvor du gerne vil arbejde dig hen. Marker på linjen.



Vurderinger, antagelser, levereregler

Generel, dysfunktionel tænkning ved PTSD

- Negative **vurderinger** af noget, der er sket, fx "Jeg burde have handlet anderledes"
- Negative **antagelser** om noget fremtidigt eller om andre mennesker, fx "Andre mennesker vil synes, jeg er svag" eller "Det kommer sikkert til at gå mig dårligt igen"
- U hensigtsmæssige **levereregler**, som er private regler man opstiller først og fremmest for, hvordan man skal omgås andre, fx, "Jeg skal altid være på vagt, ellers bliver jeg udsat for noget ubehageligt fra andre" eller "Da jeg ikke er noget værd, skal jeg finde mig i alting" eller "Da jeg ikke kan sætte grænser, skal jeg ikke have forhold til andre"
- Vurderinger, antagelser og levereregler er ofte forbundet med skyldfølelse, skam eller vrede og med at trække sig tilbage fra andre
- Vurderinger, antagelser og levereregler er ofte forbundet med lavt selvværd, lav selvtillid og isolationstendens
- Venskaber, intimitet, arbejdsrelationer, oplevelse af kontrol kan være påvirket af ovenstående

Generel tænkning, der står i vejen for dig

- Efter et eller flere traumer som ung eller voksen, kan man udvikle generelle negative tanker på et eller flere områder eller de har været der siden barndomstraumer. Typisk:
 - Om sig selv
 - Om traumet
 - Om symptomerne
 - Om psykologiske og sociale konsekvenser af traumet
 - Om andre
- Nogle af disse tanker har på et tidspunkt været meningsfulde/beskyttet dig, men fylder nu for meget og er for unuancerede
- Generelle tanker kaldes vurderinger, antagelser og levereregler. På hvilke områder har du især den type tanker (se evt. eksemplerne)?
- Vurder fordele – og ulemper ved at have og ikke have denne generelle tanke
- Hvilken kunne du tænke dig at ændre (først)?

Hvordan tænker du om dig selv og hvordan vurderer du andre?

- Dig selv?
- Andre og relation til andre?
- Har du leveregler, der er dårlige for dig selv og forværrer din PTSD?

- I hvilke situationer viser det sig?

Vurderinger, antagelser og levereregler om PTSD-symptomer. Eksempler

Det, der vurderes

Tanker

Irritabilitet

”Min personlighed har ændret sig til det værre”
”Mit ægteskab holder ikke til det”
”Jeg kan ikke stole på, at jeg kan styre min vrede”

Flashbacks, ufrivillige minder og mareridt

”Hvis jeg bliver ved med at få flashbacks, så bliver jeg sindssyg”
”da jeg ikke er blevet rask nu, bliver det aldrig bedre”

Koncentrationsbesvær

”Min hjerne må have taget skade”
”Jeg mister mit job”

Vurderinger, antagelser og levereregler om selve hændelsen. Eksempler

Det, der vurderes

Tanker

At begivenheden fandt sted

”Den næste katastrofe vil snart ramme”

”Der er ikke trygt nogen steder”

At det skete for mig

”Jeg er født under en uheldig stjerne”

”Når det er sket én gang, vil det ske igen”

Adfærd og følelser under hændelsen

”Jeg fortjener, at det skete for mig”

”Jeg er et dårligt eller egoistisk menneske”

Vurderinger, antagelser og levereregler om konsekvenser. Eksempler

Det, der vurderes

Fysiske konsekvenser

Tanker

”Min krop er ødelagt”

”Jeg vil aldrig blive i stand til at leve et normalt liv igen”

Tab af job, penge osv.

”Jeg mister mine børn”

”Jeg mister mit hjem”

”Jeg får aldrig en almindelig (god) tilværelse igen”

Vurderinger, antagelser og levereregler om sig selv.

Eksempler

Det, der vurderes

Tanker

Selværd

"Jeg er ikke noget værd"

"Jeg er defekt/besudlet/ødelagt"

"Jeg kan ikke stole på mig selv"

Evne til at klare problemer

"Jeg er svag"

"Jeg kan ikke klare noget"

"Jeg kan ikke løse almindelige problemer i hverdagen"

Evne til at være i relation

"Jeg kan ikke være for tæt på andre"

"Jeg er ikke værd at være sammen med"

"Jeg får aldrig et (godt) forhold til nogen"

Vurderinger, antagelser og levereregler om andres reaktioner. Eksempler

Det, der vurderes

Tanker

Positive tilkendegivelser

"Hvis folk er venlige, er det for at skjule, at de foragter mig"

"Hvis folk tilbyder hjælp og omsorg, er det fordi de ser ned på mig"

Negative tilkendegivelser

"Hvis andre ikke forstår mig fuldstændigt, har de slet ingen forståelse"

"Hvis nogen mene noget negativt om mig, er det altid rigtigt"

"Andre ser ned på mig"

Fordele – ulemper ved leveregel

Gammel leveregel		Ny leveregel	
Fordele	Ulemper	Fordele	Ulemper

Skema til levereregler / antagelser / vurderinger

Problemområde:	
Leveregel/vurdering/antagelse, som jeg ønsker at ændre:	
Fordele ved denne:	Ulemper ved denne:
Hvad ville jeg gerne kunne gøre i stedet på dette område?:	
Ny leveregel/vurdering/antagelse:	
Husk, når jeg øver mig i at bruge ny leveregel/vurdering/antagelse:	

Vejledning til terapeuten om adfærdseksperimenter for leveregler (antagelser, vurderinger). Eksempler

Tanke (hypotese): Hvis jeg fortæller andre om min adfærd under hændelsen/ mine problemer som mor/ mine symptomer, så vil de synes, at jeg er et dårligt menneske.

Alternativ tanke: Hvis jeg fortæller andre om.., vil jeg få forståelse

Eksperiment: Fortælle nogen om det, der giver skyldfølelse

Tanke (hypotese): Det er skamfuldt, at jeg ikke hjalp de andre under ulykken/ikke gjorde modstand/ underkastede mig overfaldsmanden og andre vil forkaste mig, hvis de hører om det.

Alternativ tanke: Jeg har ikke grund til at skamme mig/det er gerningsmanden, der burde skamme sig/jeg gjorde hvad jeg kunne/ jeg er god/værdifuld som jeg er

Eksperiment: Fortælle nogen om det, skrive om det i en mail til en bekendt

Det er vigtigt at øve sig i at have nye antagelser/vurderinger/levereregler

Adfærdseksperiment:

- Vælg en situation, hvor du plejer at anvende den leveregel/vurdering/antagelse, du nu ønsker at ændre
- Overvej hvad du tror der vil ske, hvis du anvender den nye
- Afprøv
- Eksperimentet skal modbevise din gamle leveregel og styrke den nye

Adfærdseksperiment for levereregler

Hypotese: Leveregel, antagelse	Valg af situation Hvad vil jeg gøre, som jeg ikke plejer at gøre?	Dato for eksperiment	Hvad skete? Hvad lærte du? Fik du bekræftet nye/afkræftet gamle antagelse?

Følelser

Skyldfølelse, skam og vrede. Diverse metoder og leveregelarbejde

- Formål:
- At du får indsigt i om og hvordan skyld, skam og vrede belaster dig i din relation til andre og i din tilværelse generelt (efter traumet eller traumerne)
- At du får indsigt i, hvilke situationer, der forværrer disse følelser
- At du får nogle metoder til at modificere disse følelser

Skam, skyldfølelse og vrede

Kan være fx. være forbundet med:

- Min vurdering af, hvad jeg gjorde eller ikke gjorde under traumet eller i en periode af mit liv (skyld, skam),
- Min vurdering af hvilket menneske, jeg er i dag (skyld, skam),
- Min vurdering af, hvad andre gjorde eller ikke gjorde (skam, vrede)
- Mine antagelser om, hvordan jeg vil handle fremover

Skyldfølelse

Om:

- At traumet eller traumerne hændte
- At jeg gik fri eller overlevede (mens det gik andre dårligt, andre kom af dage)
- Hvad jeg gjorde eller ikke gjorde under traumet eller traumerne
- At jeg ikke kan overvinde mine symptomer

Arbejde med skyldfølelse

- Identificere triggere (der medfører eller forværrer følelsen)
- Anvende Lagkagemodellen (fordele skyld på flere end kun sig selv)
- Forestille dig en anden i din situation og vurdere denne person
- Observere situationen og dig selv på en accepterende, ikke-fordømmende måde
- Tale med andre om situationer, der giver dig skyldfølelse
- Senere introduceres endnu en metode: leveregelarbejde og adfærdseksperiment

Arbejde med skyldfølelse i forhold til traumet. Giv ikke-dømmende svar

Hvilke andre forklaringer kunne der være?

Hvem var ellers involveret?

Hvor meget magt eller mulighed havde du egentlig til at influere på det, der skete?

Hvordan så det ud for dig dengang? Hvorfor handlede du, som du gjorde dengang?

Havde du mulighed for at vide, hvad der ville ske?

Havde du mulighed (tid eller alder eller livssituation), der gav dig mulighed for at overveje og finde andre løsninger?

Hvis du skal vurdere forløbet uden at tage udgangspunkt i skyldfølelsen, hvad kan du så nå frem til?

Skamfølelse

Indebærer ofte misopfattelse af:

- Hvordan andre opfatter dit traume eller dine traumer
- Hvordan andre vurderer det, du gjorde
- Hvordan andre vurderer din tilstand i dag
- Fører ofte til at man føler sig mærkelig, dum, udstillet, ulækker
- Fører ofte til at man tænker på sig selv som svag, dum, fjollet, skør
- Fører ofte til, at man ser væk, ikke har øjenkontakt eller bliver vred

Skam er vigtig at ændre, da den ofte får mennesker til at trække sig tilbage fra andre

Arbejde med skamfølelse

- Identificere triggere (der medfører eller forværrer følelsen)
- Få fat i den "indre mobber" – gå imod den med selvomsorg
- Drøfte dine oplevelser af dig selv med andre
- Genoverveje hvad andre tænker om dig
- Forestille dig en anden i din situation og vurdere denne person
- Observere situationen og dig selv på en accepterende, ikke-fordømmende måde
- Tale med andre om situationer, der giver dig skamfølelse
- Lade være med at gemme dig for andre
- Senere introduceres endnu en metode: leveregelarbejde og adfærdseksperiment

Vrede

- Nogle mennesker har vrede efter at have været udsat for et traume (eller flere traumer)
 - På skæbnen
 - På gerningsmand
 - På andre, der var til stede
 - På nogen, der svigtede
- Nogle udvikler desuden skam eller skyldfølelse over deres egen vrede eller angst for ikke at kunne kontrollere den

Arbejde med vredesfølelse relateret til traumet

- Identificere triggere
- Acceptere følelsen overfor mennesker, der har gjort dig ondt
- Vurdere vredesniveau og mulig handling i situationer, hvor vreden er overdreven eller ikke skyldes den aktuelle situation
- Undersøge om der ligger vurderinger eller antagelser bag, som du ønsker at ændre
- Opdatere, som du har lært i forbindelse med genfortælling og planlagt genoplevelse af dit traume
- Hvordan ville din relation til x, oplevelse eller tilværelse være, hvis du opgav vreden?
- Senere introduceres endnu en metode: leveregelarbejde og adfærdseksperiment

NB! Vredesfølelsen kan fx være rettet mod nogen der var tilstede i traumesituationen, men som ikke hjalp eller mod gerningspersonen. Der er ligesom skyld og skam tale om en "langvarig" følelse, der kan have mere eller mindre intensitet.

Adskil denne følelse fra hidsighedsanfald eller vredesudbrud, der opstår pga. forhøjet alarmberedskab, som typisk kommer som et udbrud med høj intensitet, men ikke er direkte forbundet med traumet, fx kraftig vredesreaktion, hvis et barn spilder mælk eller en medpassager i en bus træder patienten over tæerne.

Vredesudbrud og hidsighedsanfald - regulering

Formål:

- At du bliver i stand til at identificere triggere, der udløser anfald af vrede eller hidsighed hos dig
- At du bliver i stand til at se, at vredesudbrud er tegn på øget alarmberedskab og anspændthed
- At du bliver i stand til at skelne mellem vrede over noget, der er hændt dig og vredesudbrud
- At du får tiltro til at ændringer i vredesudbrud, hvor den er uhensigtsmæssig, kan lade sig gøre
- At du får specifikke metoder til at arbejde med følelsesregulering

Problemer med kontrol af vredesudbrud og hidsighedsanfald

- Triggere:
- I samvær med en eller få andre
 - Når nogen gør noget
 - Når nogen siger noget
- I større grupper
 - Med mange indtryk
 - Mange mennesker samlet
- Når opgaver skal løses
 - Uventede hændelser
 - Når noget er svært

Hvad kan hjælpe?

- Tælle baglæns
 - Tælle til 10
 - Gå væk
 - Nynne
 - Omstrukturere
 - Trække vejret roligt
 - Drikke et glas vand
- Andet

Skema til regulering af vredsudbrud og hidsighed på forskellige niveauer

Niveau	Grad af vrede	Hvad du gøre?
10	Kraftig vrede; raseri; råbende	
9	Stærk vrede; tænkning helt uklar	
8	Stærk vrede; mange fysiske symptomer	
7		
6	Vred; tænkning énsidig	
5	Middel vrede	
4		
3	Begyndende vrede	
2	Gnavenhed	
1	Let irritation	

Session 17: Opsamling, repetition og vurdering af, hvilke metoder, der er egnede. Genvinde tilværelsen

Formål:

- At skabe overblik over metoder, der er gennemgået indtil nu
- At sikre at du er i gang med at bruge metoder, der passer til dig
- At genopfriske metoder
- At drøfte hvor langt du er nået med at forfølge dine mål om at genvinde tilværelsen
- Aftaler relateret til dette
- Evt at lære dig problemløsningsmetoden

Vejledning til terapeuten om repetition af metoder og genvinde tilværelsen (session 17)

- Der tales med patienten om, hvilke metoder vedkommende anvender, om han/hun evt. kunne supplere med nogle af de øvrige metoder, og om der er behov for repetition af metoder
- Terapeuten medbringer kopi af pts problemliste med mål og der lægges vægt på hvordan pt arbejder med sociale mål (uddannelse, arbejde, fritid, netværk mm). Evt. aftales netværksmøde (sagsbehandler, mentor)
- Evt. anvendes Problemløsningsmetoden
- Pt. introduceres for en forebyggelsesplan, som skal udfyldes inden næste session

Genvinde tilværelsen

Formål:

- At sikre at du har arbejdet med og opnået nogle mål mht, hvor du vil hen socialt
 - Venskaber, bekendtskaber
 - Intime relationer
 - Arbejde, uddannelse
 - Fritid
 - Rejse
 - Mm

Hvilke planer og mål har du?

Er der noget, der står i vejen?

Hvordan vil du komme derhen?

Problemløsning

- Udvalg et problem
- Brainstorm med dig selv eller terapeut og nedskriv mulige løsninger
- Vælg et af løsningsforslagene (eller nogle stykker)
- Undersøg fordele, ulemper og hvor realistisk det er at anvende forslaget
- Afprøv det som hjemmearbejde

Forebyggelsesplan

Hvad har ændret sig i løbet af mit behandlingsforløb?	Hvilke emner har jeg arbejdet med?	Hvilke metoder har jeg arbejdet med?	Hvad er vigtigt, at jeg fortsat arbejder videre med efter behandlingens afslutning?	Hvordan ville jeg lægge mærke til, at min PTSD er ved at "blusse op"?	Hvilke metoder vil jeg bruge ved tegn på tilbagefald?	Hvem vil jeg søge hjælp hos, hvis dette bliver nødvendigt?

Litteratur

- Beck, J. (2006) Kognitiv terapi. København Akademisk forlag
- Beck, J. (2009) Udfordringer i kognitiv terapi. København Akademisk forlag
- Ehlers, A., Clark, D. M., Hackmann, A., McManus, F., & Fennell, M. (2005). Cognitive therapy for post-traumatic stress disorder: Development and evaluation. *Behaviour Research and Therapy*, *43*, 413–431.
- Ehlers, A., Ehring, T., & Kleim, B. (2012). Information processing in posttraumatic stress disorder. In J. G. Beck & D. M. Sloan (Eds.), *The oxford handbook of traumatic disorders* (pp. 191–218). New York: Oxford University Press.
- Ehlers, A., Hackmann, A., Grey, N., Wild, J., Liness, S., & Clark, D. M. (2014). A randomized controlled trial of 7-day intensive and standard weekly cognitive therapy for PTSD and emotion- focused supportive therapy. *American Journal of Psychiatry*, *171*, 294–304. doi:[10.1176/appi.ajp.2013.171.3.294](#)
- Ehlers, A. & Wild, J. (2015) Cognitive therapy for PTSD: Updating memories and meanings of trauma. In U. Schnyder & M. Cloitre (red) Evidence based treatments for trauma-related disorders. A practical guide for clinicians. Schweiz: Springer international publishers
- Farrell, J.M., Reiss, N., Shaw, I. A. (2014) Metode-vejledning I Schema terapi. Forlaget Sydgården
- Grey, N. Cognitive therapy for traumatic stress reactions: an introduction. In A casebook of Cognitive therapy for traumatic stress reactions (N. Grey, red.) London: Routledge
- Hackmann, A., Benneth-Levy, J., Holmes, E.A. (2011) Imagery in Cognitive therapy. Oxford University Press
- Rosenberg, N.K. og Arendt, M (2018) KAT til PTSD In C. Buhmann, M. Arendt og N.K.Rosenberg (red) PTSD – psykopatologi og psykoterapi. København Hans Reitzel giver en kortfattet introduktion til teoretisk baggrund og de anvendte metoder og forudsættes læst før manualen anvendes.
- Desuden Arendt og Rosenberg (red) Kognitiv Adfærdsterapi på Tværs in press