

Uddannelsens titel: 46835 Støtte ved Kognitiv behandling

Inspirationsmaterialet er udviklet af:

Helle Akselbo

Efter- og videreuddannelsesafdelingen Social og sundhedsskolen Fyn

Vestre Stationsvej 8-10, 5000 Odense C

1. Uddannelsens sammenhæng til jobområde (FKB)

Moder-FKB:

- 2695 Sundheds- og sygeplejeopgaver i sygehusvæsenet

Uddannelsen er endvidere tilknyttet:

- 2223 Socialpsykiatri og fysisk/psykisk handicap

Uddannelsen er relevant for især social- og sundhedsassistenter og plejere, der arbejder i behandlings- eller socialpsykiatrien.

Kompetenceudviklingen har fokus på arbejdspladser, hvor rammerne er beskrevet i bl.a. Lov om tvang i psykiatrien dvs. jobområder for ansatte inden for sygehusvæsnets psykiatriske afdelinger og Lov om social service, dvs. jobområder på/i f.eks. distriktspsykiatrien og socialpsykiatrien, det kan f.eks. være i udekørende funktioner, i leve-bofællesskaber for sindslidende, aktivitetstilbud mv.

Arbejdsfunktioner

Uddannelsen retter sig imod ansatte inden for AMU-målgruppen, som i deres arbejde har omgang med mennesker med psykiske forstyrrelser, problemer af psykiatrisk og psykologisk karakter og betydningen af miljøet og konteksten omkring borgeren.

Medarbejderne har i deres arbejde til opgave at kunne støtte i forbindelse med opstart af og igangværende kognitive behandlingsforløb samt bruge elementer af de kognitive tilgange i deres selvstændige støttearbejde under hensyntagen til deres kompetenceområde.

Vær opmærksom på afgrænsning af arbejdsfunktionen

Uddannelsens formål er at kompetenceudvikle medarbejdere i AMU-målgruppen (f.eks. social- og sundhedsassistenter og plejere) til det støttende arbejde. Dvs. uddannelsen ikke er målrettet den egentlige terapeutiske eller behandlende indsats. Flere af temaerne i dette inspirationsmateriale indeholder viden om dele af den behandlende indsats, som umiddelbart falder uden for AMU-målgruppens kompetenceområde. Formålet med de dele af inspirationsmaterialet er, at medarbejderne har et tilstrækkeligt grundlag af viden og forståelse af sammenhænge til at forstå deres egen rolle og indgå i en helhedsorienteret og tværfaglig indsats. Det er derfor relevant løbende gennem uddannelsen og i forhold til de enkelte temaer, at drøfte hvilket kompetenceområde uddannelsen sigter mod, dvs. grænsen mellem den støttende og udviklende indsats.

Deltagerforudsætninger

Uddannelsen henvender sig til AMU-målgruppen som arbejder med kontakt og relationsarbejde med mennesker med psykiske problemer eller problemstillinger.

Det anbefales at deltagerne har grundlæggende teoretisk viden om almene psykiatriske lidelser og kommunikationsteorier f.eks. svarende til AMU uddannelserne "Fagligt samarbejde i socialpsykiatrien", "Psykiatrisk suppleringsuddannelse" eller lignende.

Det vil være en fordel at deltagerne har praksiserfaring inden for området.

Relevante uddannelser at kombinere med

- Rehabilitering som arbejdsform
- Arbejdet med recovery i psykiatrien
- Hverdagslivet som indsatsområde i SOSU arbejdet
- Tværsektorielt arbejde med rehabilitering

- Implementering af handleplaner ifølge serviceloven
- Dokumentering og evaluering af pæd./ sosuarbejdet

- Kontaktperson i omsorg og sygepleje
- Det retspsykiatriske omsorgsarbejde
- Arbejde med sindslidende med misbrug
- Forebyggelse af vold og konfliktintervention
- Opsporing af selvskadende adfærd
- Støtte ved selvskadende adfærd
- Anerkendende kommunikation i omsorgsarbejdet

2. Ideer til tilrettelæggelse

Der kan med fordel være en eller to gennemgående lærere på uddannelsen.

Der foreslås temaer, som hver især kan fylde mere eller mindre, afhængig af deltagernes behov. Undervisningen skal tilrettelægges, så deltagernes forudsætninger inddrages - således at deres praksiserfaring sættes i spil og i udvikling.

Undervisningsformen foreslås at veksle mellem:

- læreroplæg, teoretiske oplæg
- gruppearbejde
- mange praksisrelaterede opgaver
- optagelse af video til fælles brug
- klassesamtaler - dialog på klassen
- film - dvd
- walk and talk i gruppen eller to og to
- Hjemmeopgave / praksisopgave

samt

- gruppe- refleksion ved undervisningsdagens slutning

Gruppe-refleksionen kan tage udgangspunkt i en eller flere kendte problemstillinger fra hjemmearbejdet / praksisopgaven, som deltagerne fremlægger for hinanden. Dette kan samles og fremlægges for de andre den sidste dag.

Når det fremlægges den sidste dag, kan der evt. anvendes Forum-teater-metoden til udveksling og bearbejdning af kursets indhold og deltagernes erfaringer og kommunikative kunnen.

3. Temaer

Temaoversigt

Tema 1: Kognitive behandlingsformer – 1., 2. og 3. bølge., oprindelse, grundlag og udvikling

Tema 2: Kompetence og samarbejde

Tema 3: Den kognitive grundmodel samt grundbegreber i Kognitiv Behandling, Den kognitive Diamant

Tema 4: Forskellige kommunikationsmåder, f.eks. den fokuserede samtale og den sokratiske dialog,

Tema 5: Depression (inkl. psykoeducation)

Tema 6: Angst (inkl. psykoeducation)

Tema 7: Personlighedsforstyrrelser og dialektisk adfærdsterapi (inkl. psykoeducation)

Tema 8: Psykoser (inkl. psykoeducation)

Tema 9: Kognitiv Miljøterapi

Tema 10: Social færdighedstræning

Tema 11: Den tredje bølge, og styrkelse af opmærksomhedsfunktionen i forbindelse med Mindfulness (MBSR, MBCT og ACT)

Generelt for temaerne: Vær opmærksom på afgrænsning af arbejdsfunktionen

Uddannelsens formål er at kompetenceudvikle medarbejdere i AMU-målgruppen (f.eks. social- og sundhedsassistenter og plejere) til det støttende arbejde. Dvs. uddannelsen ikke er målrettet den egentlige terapeutiske eller behandlende indsats. Flere af temaerne i dette inspirationsmateriale indeholder viden om dele af den behandlende indsats, som umiddelbart falder uden for AMU-målgruppens kompetenceområde. Formålet med de dele af inspirationsmaterialet er, at medarbejderne har et tilstrækkeligt grundlag af viden og forståelse af sammenhænge til at forstå deres egen rolle og indgå i en helhedsorienteret og tværfaglig indsats. Det er derfor relevant løbende gennem uddannelsen og i forhold til de enkelte temaer, at drøfte hvilket kompetenceområde uddannelsen sigter mod, dvs. grænsen mellem den støttende og udviklende indsats.

Tema 1: Kognitive behandlingsformer – 1., 2. og 3. bølge., oprindelse, grundlag og udvikling

Emne 1

- Introduktion til Kognitive behandlingsformer. Oprindelse og historie.

Emne 2

- Opsummering af det væsentligste skift i 3. bølge - ACT er en accept- og eksponeringsbaseret behandlingsform, som er forankret i den nyeste psykologiske forskning. Med ACT arbejdes der hen imod at udvikle psykologisk fleksibilitet, så man bliver i stand til at udleve personlige værdier frem for at befinde sig i en uendelig kamp mod sine egne negative tanker, følelser og kropslige fornemmelser.

Mindfulness er en vigtig del af ACT. Evnen til at være i kontakt med nuet trænes, fordi det er en vigtig proces i udviklingen af psykologisk fleksibilitet. ACT handler om at tage imod det, som livet tilbyder, og peger på en vej ud af lidelse ved at rette fokus på det, som virkelig betyder noget i ens liv.

Emne 3

- Hvem kan drage nytte af Kognitiv behandling og den kognitive tilgang / Anvendelsesområder indenfor psykiatrien

Tema 2: Kompetence og samarbejde

Emne 1

- Eget kompetenceområde
- Tage kontakt hvis det støttende arbejde bevæger sig uden for eget kompetenceområde

Emne 2

- Samarbejde
- Videregive observationer

Emne 3

- Gældende regler om tavshedspligt

Tema 3: Den kognitive grundmodel samt grundbegreber i Kognitiv Behandling

Emne 1

- Den kognitive grundmodel – tanker skaber følelser – overordnede principper
- Grundbegreber i Kognitiv behandling:
 - Personlighedsmodel
Den kognitive personlighedsmodel. Tidligere erfaringer/miljøet og den biologiske arv som grundlag for vores basale antagelser og vores skemata.
 - Den sokratiske dialog
Spørgeteknik til at afdække klientens katastrofetanker og -forestillinger om, hvad, der kan ske, og hvordan
 - Registrering af negative automatiske tanker og alternative tanker
Negative skemata og kognitive forvrængninger foregår normalt, uden at personen er klar over det. De giver sig ofte til udtryk i det fænomen der kaldes automatiske tanker. Automatiske tanker opstår ofte spontant uden at personen oplever kontrol over dem. De har et negativt indhold og udtrykker negative forventninger eller negative tanker om en selv, ens opgivelser eller fremtiden. De automatiske tanker er ofte meget plagsomme men godtages ofte af personen som sande.
 - Kognitiv miljøterapi
At identificere/se sine problemer eller problematiske/ubehagelige situationer. At tænke og handle anderledes, så han/hun får det bedre med sig selv og andre. At få mere selvværd og selvtillid. At forbedre hans/hendes sociale færdigheder, dvs. hans/hendes evne til at tale med andre mennesker, løse problemer, få venner, have medfølelse at gøre osv.
 - Psykoedukation
Psykoedukation defineres som uddannelse af klienten i symptomer samt forløb og behandling, herunder virkninger og bivirkninger af medicin samt mestring og forebyggelse. Psykoedukation kan også have pårørende

som målgruppe. Psykoeducation indeholder elementer af både information vejledning og undervisning og fordrer samarbejde, dialog og proces mellem klient og behandler omkring en række på forhånd definerede emner.

- Social færdighedstræning
Social færdighedstræning er en systematisk, målrettet og pædagogisk tilrettelagt metode til udvikling, generalisering og fastholdelse af sociale færdigheder. Social færdighedstræning fokuserer på at forbedre kommunikative færdigheder og evne til konfliktløsning.
- Den tredje bølge - Mindfulness - MBSR, MBCT og ACT
At udvikle psykologisk fleksibilitet, så man bliver i stand til at udleve personlige værdier frem for at befinde sig i en uendelig kamp mod sine egne negative tanker, følelser og kropslige fornemmelser. Mindfulness er en vigtig del af ACT. Evnen til at være i kontakt med nuet trænes, fordi det er en vigtig proces i udviklingen af psykologisk fleksibilitet. De mest udbredte er MBSR Mindfulnessbaseret stressreduktion, MBCT Mindfulnessbaseret kognitiv terapi og ACT Acceptance and commitment therapy.

Tema 4: Forskellige kommunikationsmåder f.eks. den fokuserede samtale og den sokratiske dialog

Emne 1

- Den fokuserede samtale mk

Emne 2

- Den sokratiske dialog

Emne 3

- At skabe struktur
- At skille negative automatiske tanker, følelser, adfærd og alternative tanker

Tema 5: Depression (inkl. psykoeducation)

Emne 1

- Kognitiv Depressions-behandling. Anvendelse, begrænsning, Kompetencer
- At anvende den tredje bølge ved Depression
Stress og ubalance imødegås i Mindfulness med en opmærksomhedsskærpene strategi, hvis mål er at udvikle stabilitet og nærvær i sindet og kroppen. I Mindfulness trænes tilstedeværelse i nuet. Mindfulness-baseret kognitiv terapi(MBCT) kan forebygge 40-60% af nye depressive episoder.

Emne 2

- At arbejde støttende ved depressioner ud fra de kognitive tilgange
For at behandle en depression skal man ind og undersøge de antagelser personen har og hjælpe personen med at få nogle mere realistiske antagelser, som er tilpasset livet nu og de mennesker der er omkring dem nu. Der undervises i støtte i skemaarbejde m.v.

Emne 3

- Psykoeducation ved depression
Formålet er at patienten opnår øget forståelse af depressionens symptomer, forløb og årsagssammenhænge og formår at samarbejde med pårørende og behandlere om at opnå så gode livsvilkår som muligt.
- Psykoeducation pårørende
Epidemiologi og årsager, symptomer, behandling og forløb samt "at leve med patienten". Problemløsning i situationer med høj "expressed emotions"

Tema 6: Angst (inkl. psykoeducation)

Emne 1

- Kognitiv Angst-behandling
- herunder som : E-learning
(se f.eks. Carlbring, P., Westling, B.E., Ljungstrand, P., Ekselius, L & Andersson, G. (2001). Treatment of Panic Disorder Via the Internet: A Randomized Trial of a Self-Help Program. *Behavior Therapy*, 32,751-764.)
– Kognitiv genoptræning - Anvendelse, begrænsning, Kompetencer
- Katastrofetanker, fysiske symptomer
- At anvende ACT ved Angst
Fokuserer på at støtte klienten i at acceptere deres følelser og ledsagende kropslige fornemmelser, bekymrende tanker, og andre interne kampe, der er barrierer for at leve sundt. Derudover støtte til at skabe stadig større mønstre af adfærdsændringer. At være i kontakt med nuet.

Emne 2

- At arbejde støttende ved angst ud fra de kognitive tilgange
Anvendelse af den kognitive diamant. Hvilke katastrofetanker, er på spil. Støtte op om den behandling, som skal sigte på at mindske angsten. Flere måder at gå til angsten på - eksempelvis ved at støtte klienten i f.eks. at udsætte sig for det, man er bange for i små doser.

Emne 3

- Psykoeducation ved angst
Klienten får gennem undervisningen indblik i de udløsende faktorer, der var medvirkende til, at de blev syge. Denne viden er vigtig i forhold til at kunne forbedre arbejdsevnen og forebygge tilbagefald.
- Psykoeducation pårørende
Værdien af at kunne støtte, motivere, give omsorg m.v.

Tema 7: Personlighedsforstyrrelser og dialektisk adfærdsterapi (inkl. psykoeducation)

Dialektisk adfærdsterapi (DAT) bygger på indlæringsterapi, kognitiv adfærdsterapi, zenbuddhisme og dialektisk filosofi .

Det overordnede mål for behandlingen er at give patienter med emotionelt ustabil personlighedsstruktur et leveværdigt liv. Dette gøres ved at fremme

- opmærksomhedsfærdigheder
- relationsfærdigheder
- færdigheder i at regulere følelser
- holde-ud-færdigheder

Emne 1

- Opmærksomhedstræning (mindfulness) lærer klienterne at identificere, acceptere og forholde sig til de signaler og behov, som kommer indefra. Nærvær i nutiden trænes.

Emne 2

- Relationsfærdigheder øger klienternes sikkerhed i forhold til andre mennesker og træner dem i at nå deres mål og grundlæggende sige nej og bede om hjælp

Emne 3

- Følelsesregulering lærer klienterne at identificere og regulere positive og negative følelser og ikke lade sig styre af tristhed, angst, skam og skyld

Emne 4

- Krisefærdighedstræningen lærer klienterne at identificere og udholde vanskeligheder, følelser, tanker, uro og ydre kriser uden at forværre situationen eller undvige disse følelser ved at sulte sig, selvskade eller suicidal adfærd.

Emne 5

- Psykoeducation
Arbejde med omgivelserne
Der kan f.eks. arrangeres 2 gange årligt undervisning for pårørende og for relevante samarbejdspartnere som sagsbehandlere og bostøtter.

Tema 8: Psykoser (inkl. psykoeducation)

Emne 1

- Kognitiv psykose-behandling - Anvendelse, begrænsning, Kompetencer
- Anvendelse af ACT ved psykose – diskussion
Anvendelse og begrænsninger

Emne 2

- At arbejde støttende ved psykose ud fra de kognitive tilgange
Psykotiske symptomer som resultat af basale forstyrrelser i informationsbearbejdning, der medfører forstyrret perception og selvoplevelse. Primært fokus på støtte til løsninger, forandring og muligheder, Alternative handlingsstrategier i forhold til psykotiske symptomer, Reduceret ubehag, Alternative mestringsstrategier i forhold til problemer, Øget følelse af selvbestemmelse

Emne 3

- Psykoeducation ved psykose
Erstatte usikkerhed og gamle myter

- Øge forståelse for sygdommen og dens indvirkning.
"Ekspert i egen sygdom"
Flere handlemuligheder
Reducere risiko for tilbagefald
- Psykoeducation pårørende
Epidemiologi og årsager, symptomer, behandling og forløb samt "at leve med patienten".
At undgå "high expressed emotions"

Tema 9: Kognitiv Miljøterapi

Emne 1

- At identificere/se sine problemer eller problematiske/ubehagelige situationer
Negative automatiske tanker, evt. systematiske forstyrrelser i tankemønstret, krop, tanker, følelser, adfærd

Emne2

- At tænke og handle anderledes, så man får det bedre med sig selv og andre
- At få mere selvværd og selvtillid

Emne 3

- At forbedre sociale færdigheder

Tema 10: Social færdighedstræning

Emne 1

- Social færdighedstræning som pædagogisk metode.
- Målsætning, træning af sociale kompetence og velvære i sociale sammenhænge
- Kombination af social færdighedstræning og kognitiv terapi, hvor der arbejdes med følelser og tanker

Tema 11: Den tredje bølge, og styrkelse af opmærksomhedsfunktionen i forbindelse med Mindfulness (MBSR, MBCT og ACT)

Emne 1

- Den tredje bølge – historie og udvikling
- Styrkelse af opmærksomhedsfunktionen i forbindelse med Mindfulness (MBSR, MBCT og ACT)
- ACT ved forskellige typer sindslidelser / psykiske problemer
- Mindfulness
- Anvendelse og begrænsningen i anvendelsen af Mindfulness i forhold til mennesker med psykiske problemer.
- Støtte i et forløb inden for ACT

4. Opgaver og undervisningsmaterialer

5. Litteraturliste mv.

- "Kognitiv miljøterapi" af Irene Oestrich og Lennart Holm (red.), Dansk psykologisk Forlag 2001. Incl. "Manual til patienten" og "Manual til personalet"
- "Livskraft" af Irene Oestrich og Antonia Sumbundu, PsykiatriFondens Forlag 2004
- "Kognitiv terapi ved personlighedsforstyrrelser" af Jeffrey E. Young, Hans Reitzels Forlag 2003
- "Kognitiv terapi i lægepraksis" af Irene Oestrich og Nils Kolstrup, Psykologisk Forlag 2002
- "Kognitive behandlingsformer" af Merete M. Mørch (red.), Hans Reitzels Forlag 1995. Incl. appendix.
- "Kognitiv terapi i praksis" af Torkil Berge og Arne Repål, Akademisk Forlag 2004
- "Tankens kraft" Irene Henriette Oestrich, Dansk psykologisk Forlag 2000
- "Selvværd og nye færdigheder - manual til dig i udvikling" og "Selvværd og nye færdigheder – manual til terapeuten" af Irene Oestrich, Psykologisk Forlag 2003
- "Kognitiv-adfærdsterapeutisk depressionsbehandling – en brugsbog til terapeuten" og "Kognitiv-adfærdsterapeutisk depressionsbehandling – en brugsbog til patienten" af Melanie Fennell, Psykologisk Forlag.
- "Kognitiv terapi – Modeller og metoder", Red. Af Merete M. Mørch og Nicole K. Rosenberg, Hans Reitzels Forlag, 2005
- "Kognitiv coaching" af Irene H. Oestrich og Frank Johansen, Psykologisk Forlag, 2005
- Acceptance and Commitment Therapy af Susan Møller Rasmussen og Rikke Kjelgaard in Psykolognyt nr.4 2008
- Embracing your Demons : an Overview of Acceptance and Commitment Therapy af Russell Harris in PSYCHOTHERAPY IN AUSTRALIA • VOL 12 NO 4 • AUGUST 2006

Desuden har følgende bøger også afsnit vedr. emnet:

- "Angst og angstbehandling" af Esben Hougaard, Raben Rosenberg og Thomas Nielsen (red.), Hans Reitzels Forlag 2002
- "Psykiatri" af bl.a. Marin Hansen (red.), Munksgaard Danmark, lærebøger for social- og sundhedsassistenter 2004