



# Kognitivt baseret træning af sociale færdigheder

Psykolog Allan Fohlmann

[allan@fohlmann.dk](mailto:allan@fohlmann.dk)

**Vi kender det selv!**


**Nogen gange kan selv  
småting gøre at vi har  
mindre lyst til social  
samvær**











I må meget  
undskyldte, hvis I  
kom for at høre  
om noget andet

Hvordan er det så ikke hvis man  
har positive og negative  
symptomer, er vred og  
uligevægtig, har kognitive  
forstyrrelser, er ude af træning med  
social samvær, føler sig i en ulige  
situation, har lavt selvværd  
og.....

# Hvad er sociale færdigheder

Sociale færdigheder er det man træner i social færdighedstræning 😊

”At kunne begå sig socialt”

”At kunne kommunikere”

Man opdager dem tydeligt, når de ikke er der  
Eller når de færdigheder man plejer at kunne bruge, ikke synes at virke..

Man tager dem oftest for givet

# Sociale færdigheder

Nonverbale  
færdigheder

Grundlæggende  
verbale færdigheder

Samtale  
færdigheder

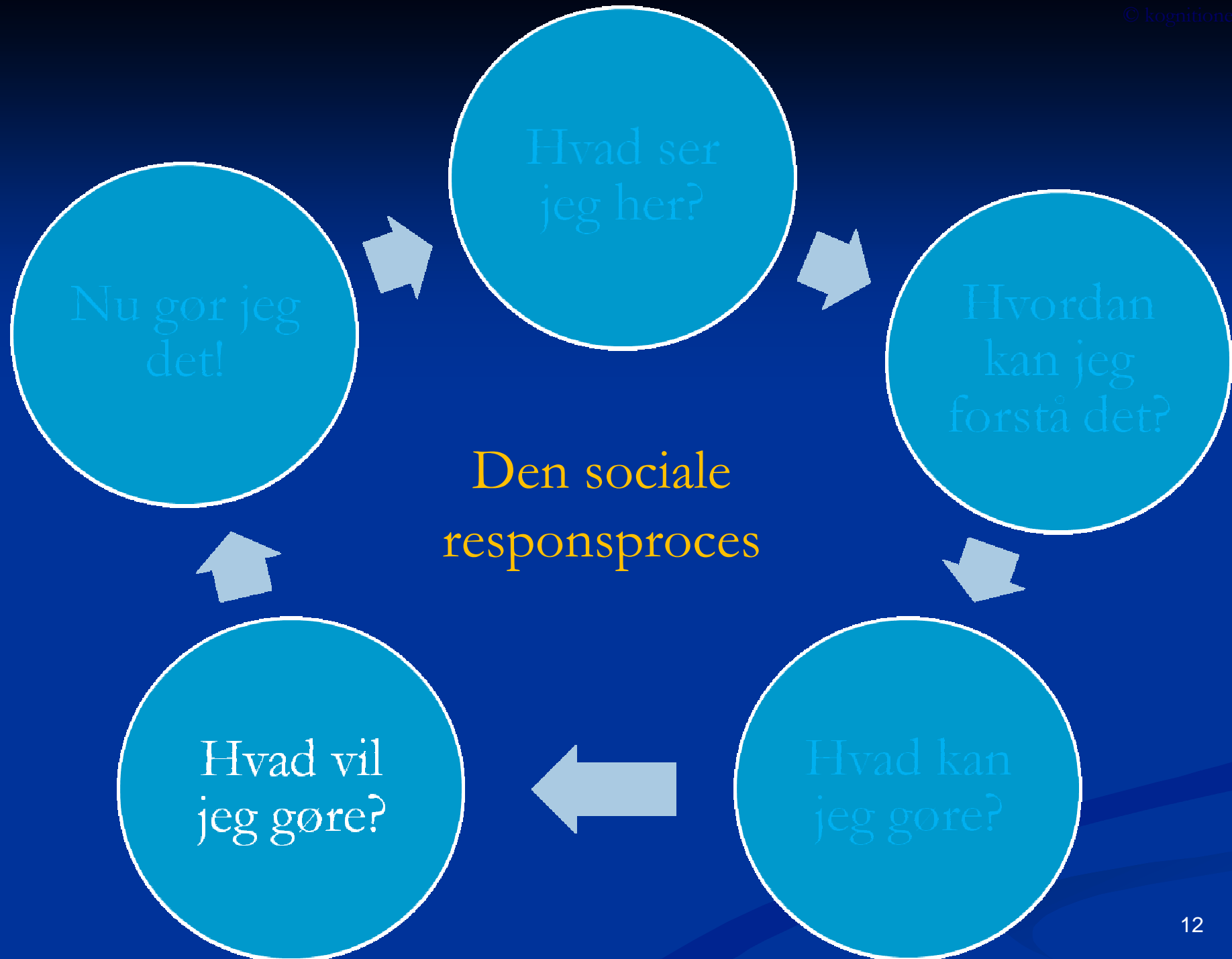
Selvbeskyttende  
færdigheder

Kognitive  
færdigheder

Følelsesmæssige  
færdigheder

Når man er i en social situation ,  
hvad sker der så?





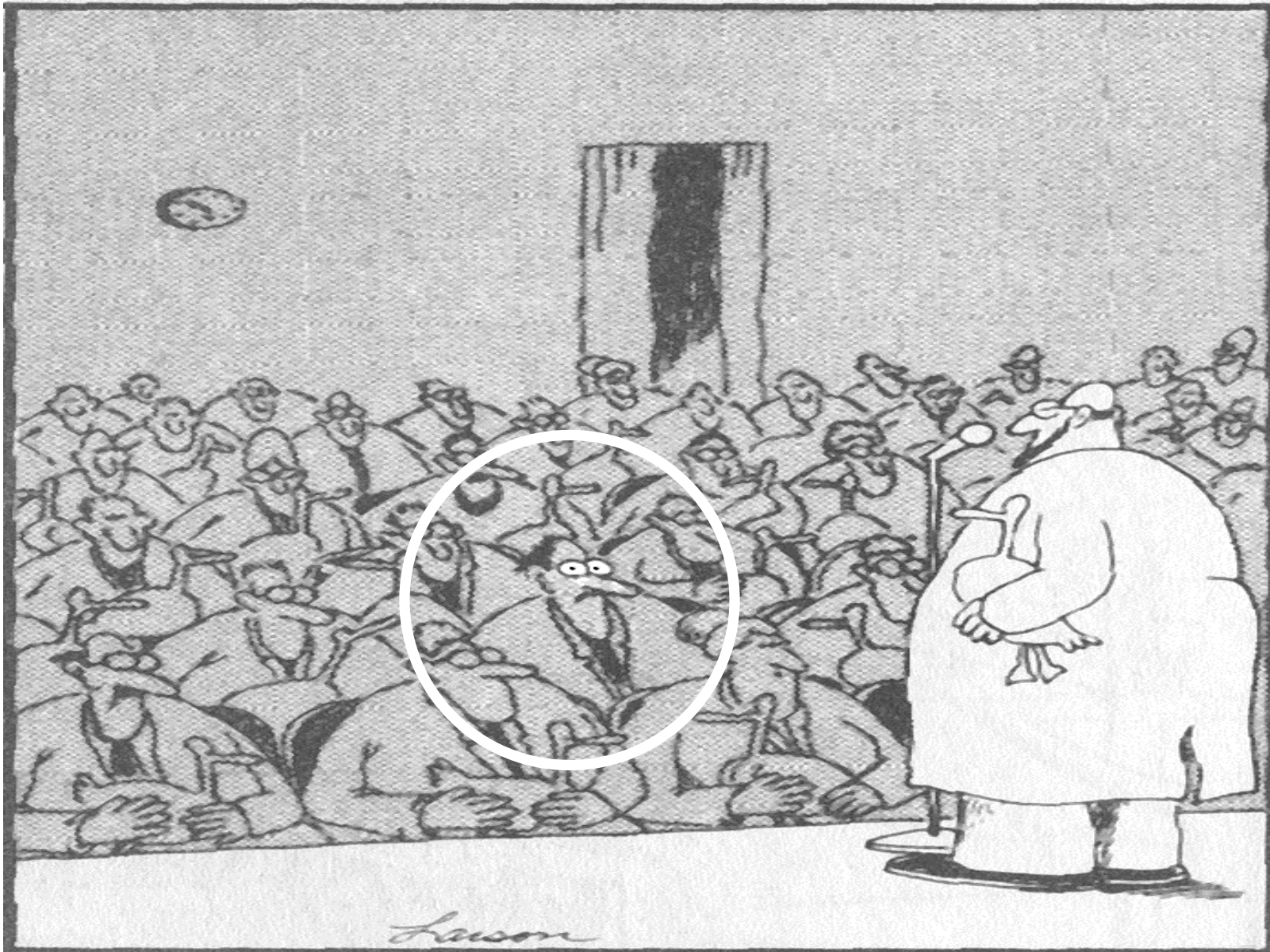


## Sociale færdigheder stiller krav til:

- **Empati** - At kunne begribe andres motiver, ønsker, behov og mål
- **Selvforståelse** - At have begreb om egne motiver, ønsker, behov og mål
- **Kulturel/social forståelse** - At forstå hvad der er socialt acceptabelt
- **At kunne sammensætte disse** - At vurdere hvad der i forhold til egne og andres behov kunne være en passende respons



- Det kan virke lammende på social interaktion, at man føler sig udenfor.
- Det kan handle om selvværd og om at man kan opleve, at der er noget der er helt skævt....



Pludseligt skete det... Professor Liebowits indså, at han var den eneste der var kommet til symposiet uden sin and

## De sociale færdigheder kan være:

1. Aldrig udviklede
2. Hensygnede
3. Mistede
4. Akut forstyrrede af symptomer

## Men de kan i høj grad:

1. Optrænes
2. Genoptrænes
3. Optrænes i relation til symptomer

## Definitioner

- Træning i at begå sig socialt og kunne fungere i mødet med andre.
- En målrettet, systematisk og pædagogisk metode til udvikling, vedligeholdelse, forbedring og generalisering af deltagerens sociale færdigheder

(Lieberman 1985)

# Hvorfor er det ikke hundetræning?

Man definerer sammen:

- Problemer
- Mål
- Man bliver enige om metoder



Samarbejde  
med fokus på erfaringer:  
Nye og gamle erfaringer

# Social færdighedstræning i opus:

**Patienter inkluderes efter vurdering af kontaktperson og psykolog**

**En gruppe er på 6-8 deltagere og 2 trænere. Gruppeforløbet strækker sig over 1 år med møde 1½ time hver uge.**

**De 2 første gange handler om introduktion og klarlæggelse af individuelle mål.**

# Vigtige arbejdsmetoder

- Runden
- Problemløsning
- Brainstorm
- Rollespil
- Hjemmeøvelser

Der arbejdes med 4 moduler.

**1. Modul: Medicin (ca. 8 sessioner)**

**2. Modul: Symptommestring (ca. 10..)**

**3. Modul Samtalefærdigheder (ca. 17..)**

**4. Modul Konfliktløsning (ca. 10..)**

## REFERENCENPROGRAMMET for skizofreni konkluderer: © kognitioner.dk

”Den største effekt på social funktion er opnået ved programmer af to års varighed og for patienter med tidlig debut af sygdom, som ofte har en dårlig præmorbid social funktion”

- Patienter med skizofreni og nedsatte sociale færdigheder bør tilbydes social færdighedstræning i gruppe
- Generalisering af de opnåede sociale færdigheder kan understøttes ved træning i samfundet

Interventionerne vurderes at have et **evidensniveau B**

Se <http://www.sst.dk/publ/Publ2004/RefprogSkizo.pdf>

SFT virker alt i alt bedst, hvis man får

➤ **Livet ind i SFT**

og hvis man får

➤ **SFT ud i livet....**

**Regelmæssigt og langvarigt -  
med integration af psykoedukation**

(Pen et al; kap. 3 i Corrigan & Pen 2001; Birchwood and Spencer (kap. 3 i Maj & Sartorius 1999); (Birchwood & Jackson 2001, Haugaard & Nielsen (kap. 12) i Mørch et al 2000, Mueser 2002, SfR 2004)