
Psykoedukation og Kognitiv Terapi ved Psykose

- Jens Einar Jansen, psykolog i OPUS Rigshospitalet
jens.einar.jansen@rh.regionh.dk
 - Kristin Munch Ryg, psykolog i OPUS Bispebjerg
kryg0001@bbh.regionh.dk
-

Psykoedukation

Undervisning i psykose

Formål med psykoedukation

- Erstatte usikkerhed og gamle myter
 - Øge forståelse for sygdommen og dens indvirkning.
 - "Ekspert i egen sygdom"
 - Flere handlemuligheder
 - Reducere risiko for tilbagefald
-

Hvor foregår psykoedukation?

- I individuelle samtaler
 - Social færdighedstræning
 - Flerfamiliegruppe
 - Undervisning
-

Indhold

Hvad er psykose?

Symptomer:

- Vrangforestillinger
 - Tankeforstyrrelser
 - Hallucinationer
 - Følelsesmæssige forstyrrelser
 - Kognitive forstyrrelser
 - Negative symptomer
-

Indhold

- Andre symptomer og vanskeligheder

Fx:

- Angst
 - Depression
 - Misbrug
-

Indhold

- Sygdom - baggrund og forløb
 - Behandling
 - Mestringsstrategier
 - Kommunikation
 - Råd til hvordan man kan hjælpe og støtte
-

Kognitiv terapi

Definition:

Kognitiv adfærdsterapi er en korttidsorienteret, fokuseret form for psykoterapi, som er udviklet på baggrund af viden om, at psykiske forstyrrelser ofte medfører vanemæssige fejl i tankeprocesser og forestillingsbilleder.

Kognitiv adfærdsterapi

- Det er vores måde at tænke om en situation, som bestemmer hvordan vi reagerer – følelsesmæssigt og handlemæssigt – ikke situationen i sig selv.
 - Tanker er hypoteser, ikke endegyldige sandheder.
 - Grundliggende antagelser om os selv og andre gør, at vi ofte automatisk tænker om situationer på en bestemt måde.
-

-
- Kognitive forvrængninger og uhensigtsmæssige mestringsstrategier spiller en væsentlig rolle i at opretholde symptomer, negative følelser og ubehag.
 - Gode mestringsstrategier baserer sig på en realistisk tankegang.
-

Kognitiv adfærdsterapi

Principper

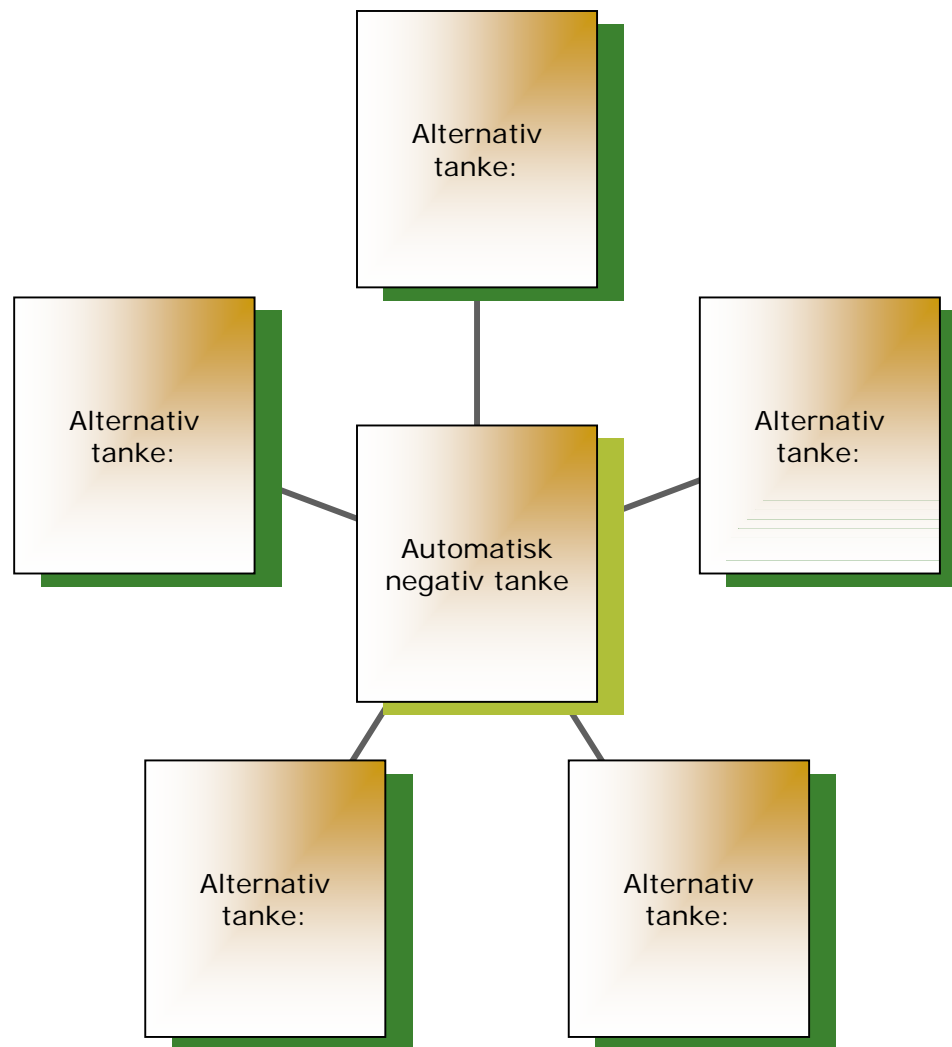
- Åbenhed om model og metode
 - Samarbejdende empirisme
 - Respekt for den enkeltes holdninger og præferencer
 - Terapeuten er tydelig, støttende og vejledende
 - Primært fokus på konkrete her-og-nu problemsituationer
 - Fast dagsorden
 - Hjemmearbejde
-

Kognitiv adfærdsterapi

Eksempel på metoder

- Identifikation af problemsituationer
 - Analyse af problemsituationen
 - Kognitiv omstrukturering
 - Adfærdsstrategier
-

"jeg kan *aldrig* finde ud af noget" – eller..?



Kognitiv behandling i forhold til psykose

Den kognitive tilgang anser de psykotiske symptomer som resultat af basale forstyrrelser i informationsbearbejdning, der medfører forstyrret perception og selvoplevelse.

Kognitiv behandling tilpasset psykose

- Kortere sessioner
 - Normalisering
 - Kompensation for kognitive vanskeligheder
 - Mere fokus på relation
 - Direktiv – ikke lange pauser
 - Lavt emotionelt klima
-

Mulige fordele ved en kognitiv tilgang i forhold til psykose:

- Primært fokus på løsninger, forandring og muligheder
 - Alternative handlingsstrategier i forhold til psykotiske symptomer
 - Reduceret ubehag
 - Alternative mestringsstrategier i forhold til problemer
 - Øget følelse af selvbestemmelse
-

Vrangforestilling	Hændelse	Antagelse	Konsekvens
Tankelæsning	Klienten kan ikke komme i tanker om det ord han vil sige. Hans ven fuldfører sætningen.	Han læser mine tanker!	Angst, tilbagetrækning
Paranoid	Det ringer på døren.	Nogen er efter mig!	Frygt, åbner ikke døren.
Tankeudspredning	Klienten er i en butik og hører nogen omtale en vare som han selv tænker på.	Mine tanker overføres til andre.	Frygt, behov for at flygte.
Storhedstanker	Der står i et ugeblad Mary er forelsket i Frederik.	Det er mig journalisten mener. Jeg er Frederik!	Opstemthed

Udforskende spørgsmål

- Hvad skete i situationen? Hvad tænkte/følte du?
 - Hvad bygger du tanken på, bevis?
 - Hvor overbevist er du om denne tanke?
 - Hvad taler for og imod din tanke?
 - Er der noget i situationen/dit liv som kan give dig grund til at tænke anderledes om det?
 - Hvis din tanke er rigtig, hvad er det værste, der kunne ske?
 - Hvad ville din ven gøre hvis han var i samme situation?
-

Mere information på
www.opus-kbh.dk
