



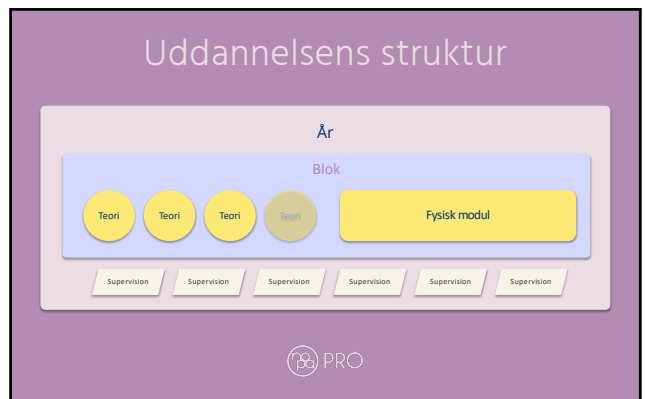
1



2



3



4



5



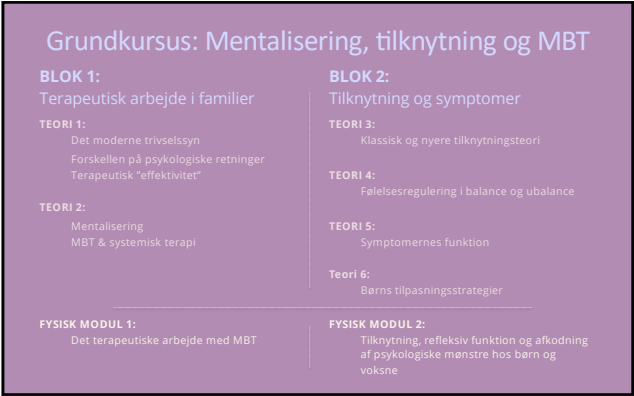
6



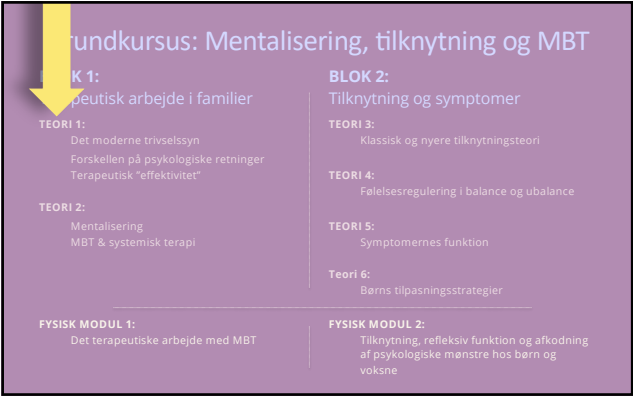
7



8



9



10



11



12

Hvad er psykologisk "viden"?



PRO

13



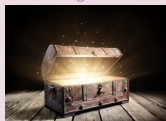
14

3 psykologiske "grundskoler"

Psykodynamisk



Kognitiv



Systemisk interpersonel



PRO

15

Psykologisk "akronymi"

- PE
- EMDR
- ERP
- CBT
- EFT
- SIT
- DBT
- DIT
- TPP
- PCT
- IPT
- MBT
- IFS
- MIST
- ACT
- CFT
- MCT

PRO

16

"Hvis vi rådede over en fuldstændig effektiv behandling, ville vi bruge den i stedet for at udvikle alle disse alternativer. Vi kan hjælpe, men vi kan ikke helbrede"

- Jon Allen

PRO

17



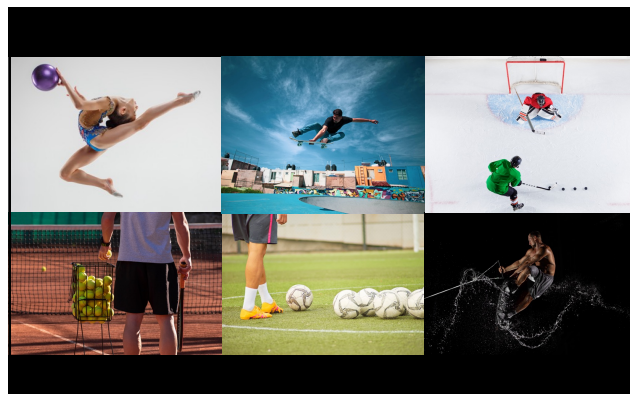
18

"På det mest grundlæggende niveau har vi terapeuter ikke noget særligt med i vores arbejde, hverken som professionelle eller som mennesker. Vores effektivitet beror i sidste instans på vores almindelige menneskelighed. Det centrale i terapi kan ikke manualiseres, lige så lidt som forældreomsorg eller ægteskab kan."

- Jon Allen



19



20

Hvad afgør om terapi virker?

- Hvor syg klienten er
- Terapeutens ekspertise og kompetencer
- Hvor intelligent klienten er
- Klientens evne til at sætte ord på følelser
- Terapeutens erfaring (antal år)
- Terapeutens uddannelsesbaggrund
- Terapeutens efteruddannelse
- Terapeutens valgte retning og metode
- Terapeutens empati
- Terapeutens autenticitet
- Terapeutens ydmyghed
- Graden af tillid i terapeut-klient relationen
- Terapeutens evne til at reparere brud
- Terapeutens måde at relatere til klienten på
- Terapeutens selvevaluering
- Køn
- Styrken af klientens nære netværk
- Om klienten er stresset
- Terapeutens mentaliseringssevne
- Om klienten selv betaler eller ej
- Klientens livsbegivenheder, fx skilsmisse eller dødsfald
- Terapeutisk alliance
- Selvstyret forandring hos klienten, fx flytning, jobskifte, planlagt forældreskab



21

Hvad afgør om terapi virker?

- Hvor syg klienten er
- Terapeutens ekspertise og kompetencer
- Hvor intelligent klienten er
- Klientens evne til at sætte ord på følelser
- Terapeutens erfaring (antal år)
- Terapeutens uddannelsesbaggrund
- Terapeutens efteruddannelse
- Terapeutens valgte retning og metode
- Terapeutens empati
- Terapeutens autenticitet
- Terapeutens ydmyghed
- Graden af tillid i terapeut-klient relationen
- Terapeutens evne til at reparere brud
- Terapeutens måde at relatere til klienten på
- Terapeutens selvevaluering
- Køn
- Styrken af klientens nære netværk
- Om klienten er stresset
- Terapeutens mentaliseringssevne
- Om klienten selv betaler eller ej
- Klientens livsbegivenheder, fx skilsmisse eller dødsfald
- Terapeutisk alliance
- Selvstyret forandring hos klienten, fx flytning, jobskifte, planlagt forældreskab



22

"Det tyder på, at forskelle mellem terapeuter vejer tungere end forskellen mellem terapeutiske metoder."

"Erfaring betyder mindre end ekspertise og kompetencer."

- Peter Fonagy



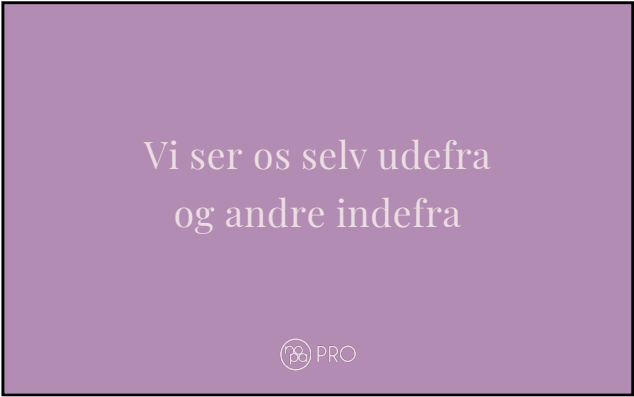
23

Fællesfaktorer

- Terapeutens måde at relatere til klienten på
 - Empati (både mærkes og udtrykkes)
 - Positiv opmærksomhed (anerkendelse, varme)
 - Kongruens (ægthed, autenticitet, ærlighed, fejlbarlighed)
- Terapeutisk alliance
 - Tillidsfuld relation
 - Følelse af at arbejde sammen mod et fælles mål
- Mentalisering (måske så meget som 70 %)



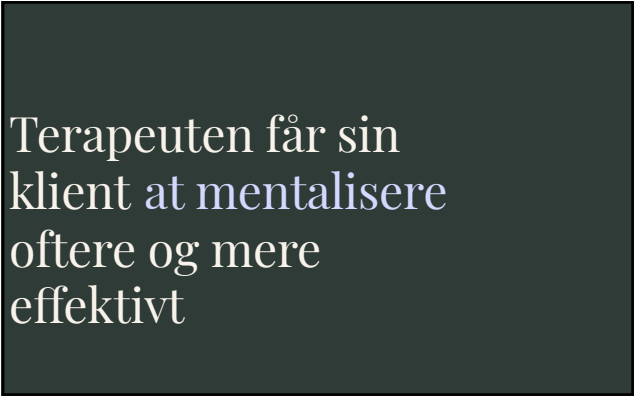
24



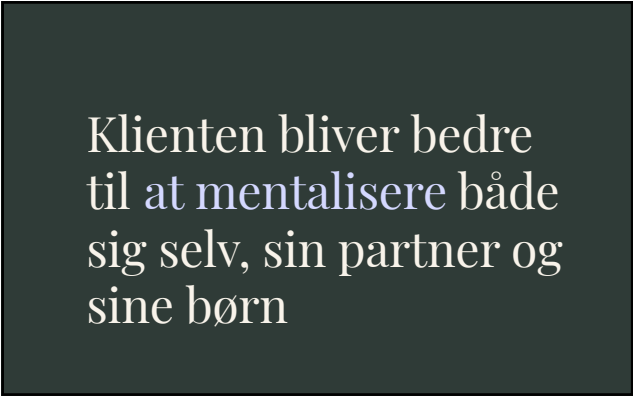
25



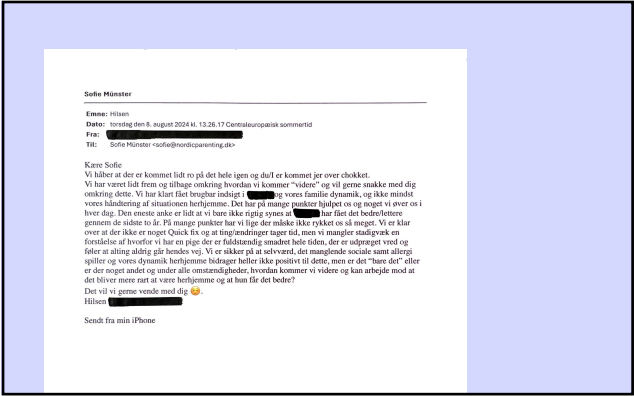
26



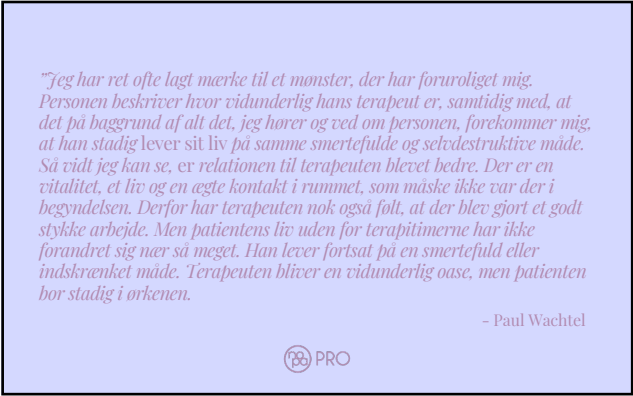
27



28



29



30



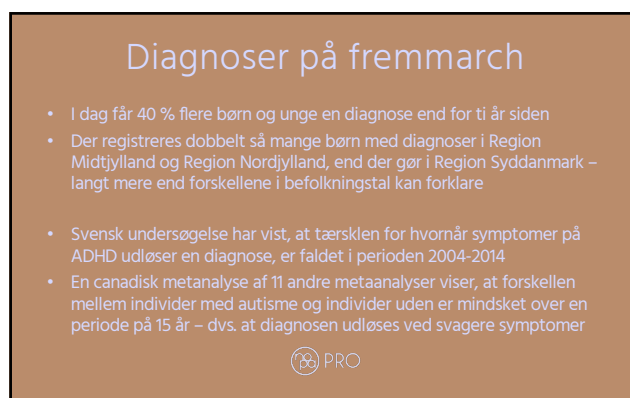
31



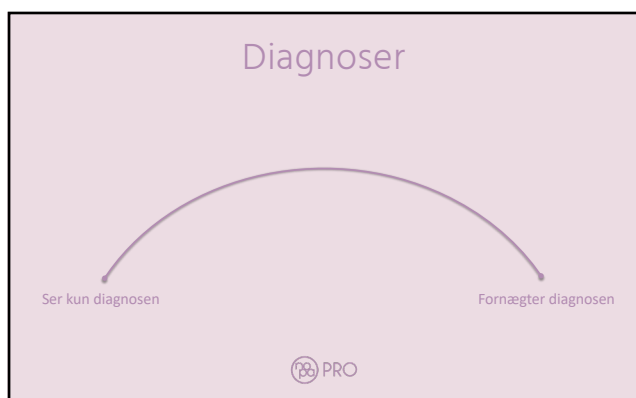
32



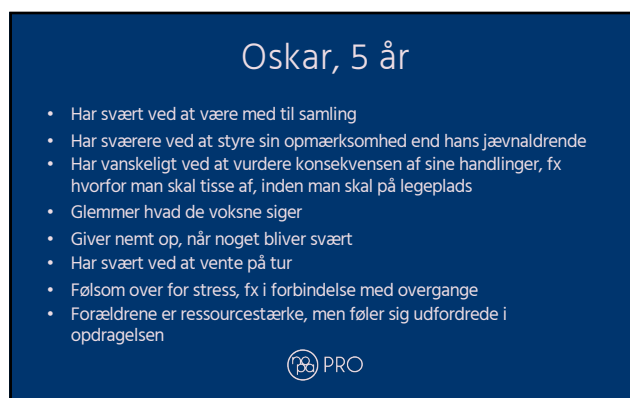
33



34



35



36

Oskar, 12 år

- Har svært ved at sidde stille i skolen
- Mange konflikter med jævnaldrende
- Hans forældre er skilt
- Man har forsøgt mange tiltag gennem årene uden rigtigt at have den ønskede effekt
- Begynder at miste lysten til at gå i skole
- Er tiltagende udadreagerende
- Trækker sig tilbage til sit værelse og spiller meget computer
- Hans forældre oplever begge, at han ikke rigtigt ønsker at være med i hverdagen



37

Oskars symptomer

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| • Fysisk uro | • Afviser kontakt |
| • Mangler situationsfornemmelse | • Tilbagetrukken, indadvendt |
| • Glemsomhed, svært ved overblik | • Udadreagerende |
| • Passiv | • Humørsvingninger |
| • Kravafvisende | • Svært ved at styre impulser |
| • Nemt overstimuleret | • Bliver nemt frustreret |



38

Oskars symptomer

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| • Fysisk uro | • Afviser kontakt |
| • Mangler situationsfornemmelse | • Tilbagetrukken, indadvendt |
| • Glemsomhed, svært ved overblik | • Udadreagerende |
| • Passiv | • Humørsvingninger |
| • Kravafvisende | • Svært ved at styre impulser |
| • Nemt overstimuleret | • Bliver nemt frustreret |



39

Oskars symptomer

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| • Fysisk uro | • Afviser kontakt |
| • Mangler situationsfornemmelse | • Tilbagetrukken, indadvendt |
| • Glemsomhed, svært ved overblik | • Udadreagerende |
| • Passiv | • Humørsvingninger |
| • Kravafvisende | • Svært ved at styre impulser |
| • Nemt overstimuleret | • Bliver nemt frustreret |



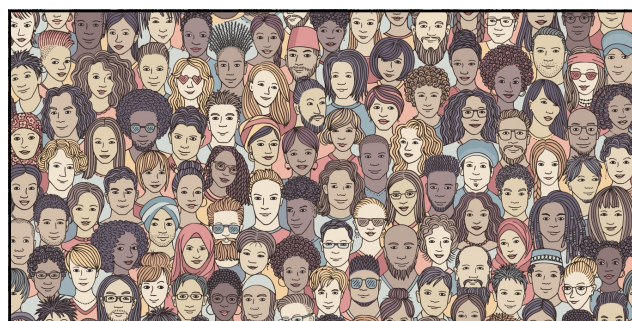
40

Oskars symptomer

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| • Fysisk uro | • Afviser kontakt |
| • Mangler situationsfornemmelse | • Tilbagetrukken, indadvendt |
| • Glemsomhed, svært ved overblik | • Udadreagerende |
| • Passiv | • Humørsvingninger |
| • Kravafvisende | • Svært ved at styre impulser |
| • Nemt overstimuleret | • Bliver nemt frustreret |



41



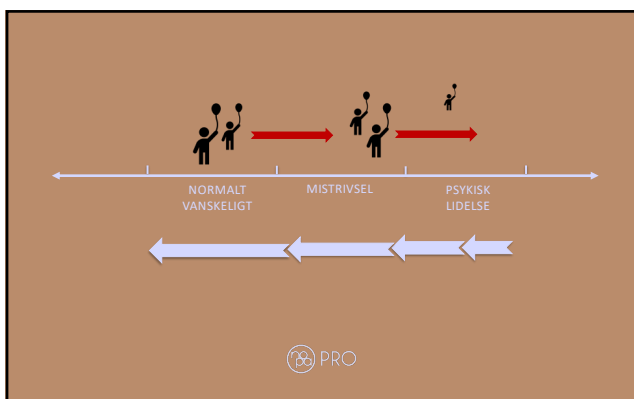
42



43



44



45

En generel sårbarhedsfaktor

- Studier af enæggede og tvæggede tvillinger viser, at:
 - Psykisk sårbarhed nedarves i vores gener
 - Men kun med "halv styrke"
- Største studie af 25 neuro- og 17 psykiske lidelser hos 1 mio mennesker
 - Neurologiske lidelser associeres med forskellige og specifikke genkombinationer
 - Alle psykiske lidelser associeres med de samme gener
- Utilstrækkelig følelsesregulering går igen i stort set alle psykiatriske diagnoser og ser ud til at skulle være kernen i vores indsats



46



47



48

Principper for et moderne trivselssyn

Barn er symptombarere for deres omgivelser. Det betyder kort fortalt, at børnene aldrig er problemet – de viser os problemet.

Det, vi ser, som et problem, er ofte barnets løsning. Barn gør, hvad de gør, fordi de på et eller andet tidspunkt i deres liv har lært, at det gav mening. Derfor må vi forstå barn, før vi forsøger at ændre dem.

Vi skal ikke samarbejde med symptomerne, men med barnet. Barn skal tages alvorligt – ikke bogstaveligt. I stedet for at lade os styre af det, der sker på overfladen, skal vi navigere efter det, der ligger under.

Hvis vi vil se noget andet, skal vi selv gøre noget andet. Barnet tilpasser sig til os, fordi det er afhængig af os. Derfor kan vi først forandre noget hos barnet, når vi begynder at forandre noget hos os selv.

Hvis vi arbejder med alt, kan vi ikke forandre noget. Komplekse problemer kan ikke løses på en gang. Derfor arbejder vi altid med det vigtigste problem først.

 PRO

49



50



Spørgsmål?

 PRO

51