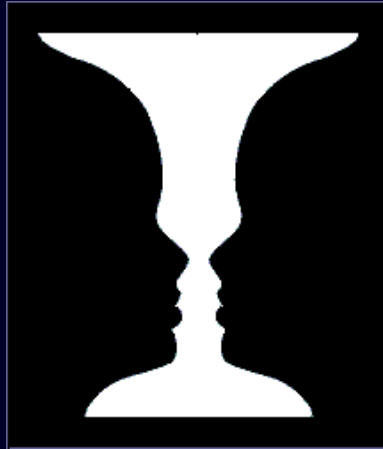


# Psykologhjælp i den semi-akutte fase



**”Kognitiv Terapi – Stress og Traumer”**

**Thomas Iversen, aut. psykolog**

**Personalepsykolog, ekstern lektor**

[www.thomas-iversen.dk](http://www.thomas-iversen.dk)

# Psykologhjælp i den semi-akutte fase

1. Informationsindsamling
2. Problemløsning
3. Aktivitetsplanlægning
4. Mestring af reaktioner
5. Hjælpsomme tanker
6. Sunde sociale relationer

# Psykologhjælp i den semi-akutte fase

## 1. Informationsindsamling (overblik)

### 1.1 Forklar rationalet for informationsindsamling

- fakta er bedre end fantasi

### 1.2 Identificer aktuelle behov og bekymringer

- lav liste, det hele skal med. Ny ved hver session

### 1.3 Sammenfat og prioriter hvad der skal arbejdes med

- med udgangspunkt i listen

### 1.4 Lav en handleplan, f.eks. bekymring for pårørende, fysiske/somatiske fornemmelser

# Psykologhjælp i den semi-akutte fase

## 2. Problemløsning (videre arbejde med punkterne fra informationsindsamlingen)

### 2.1 Definer problemet/beslut ejerskab

- er problemet et problem?

### 2.2 Sæt et mål

- realistisk, ikke alt eller intet

### 2.3 Brainstorming

- lav liste over løsningsforslag

### 2.4 Evaluer og vælg den bedste løsning

# Psykologhjælp i den semi-akutte fase

## 3. Aktivitetsplanlægning (i gang igen med en god dagligdag)

### 3.1 Mål med aktivitetsplanlægning

- Genopret oplevelse af kontrol og normalitet
- Hjælp til følelser af tristhed, håbløshed, ængstelighed eller generel mangel på energi
- Mind ofre/de overlevende om, at de skal tage sig tid til sunde og sociale aktiviteter
- regelmæssig søvn og sund kost

>>>fortsætter>>>

# Psykologhjælp i den semi-akutte fase

## 3. Aktivitetsplanlægning

### 3.2 Hvornår bruges aktivitetsplanlægning?

- Bruges ved nedtrykthed, apati, vedvarende ubalance i normale rutiner og aktiviteter samt lavt engagement i behagelige og positive aktiviteter
- Bruges ikke ved oplagte helbreds- og sundhedsbekymringer samt ved for mange eksisterende akutte behov

>>>fortsætter>>>

# Psykologhjælp i den semi-akutte fase

3.3 Samtaleinterview mhp. at huske dagligdagen før ulykken (gennemgå evt. ugen før time for time, konkret/ikke generaliserende)

- Husk: genoptagelse af sunde aktiviteter og positive sociale relationer.

3.4 Trinvis aktivitetsplanlægning

- Forklar rationalet for at indgå i positive aktiviteter
- Identificer og planlæg en eller flere aktiviteter
- Skriv aktiviteterne i kalenderen (f.eks. ugeskema)

# Psykologhjælp i den semi-akutte fase

## Positive aktiviteter (1/3)

- Fysisk aktivitet (pulsen skal op hver dag)
  - Strabadserende gåtur i naturen.
  - Idræt, svømning, fitness, dans, løb m.v.
  - Egne eksempler
- Fysisk nydelse
  - Liggende lytning til stille og rolig musik.
  - Massage, langt fodbad eller karbad
  - Afspændingsøvelser (fx efter instruktionsbånd).
  - Egne eksempler



# Psykologhjælp i den semi-akutte fase

## Positive aktiviteter (2/3)

- Intellektuelle aktiviteter
  - Læsning af bøger, tidsskrifter og aviser
  - Biblioteksbesøg
  - Besøg på udstillinger og museer (historiske, tekniske, naturhistoriske m. v.)
  - Egne eksempler
- Sociale aktiviteter
  - Besøg hos naboen, café-tur med gammel bekendt.
  - Invitation af gæster, deltagelse i fester.
  - Egne eksempler

# Psykologhjælp i den semi-akutte fase

## **Positive aktiviteter (3/3)**

- Familiemæssige aktiviteter
  - Besøg hos og invitation af familie.
  - Kernefamilieaktiviteter som spil og hjemlig hygge eller udflugter og ferier.
  - Kæresteture og tæt samvær med partner.
  - Egne eksempler

## Psykologhjælp i den semi-akutte fase

- Aktivitetsplanlægning vha. ugeskema (sygemeldt/ikke i arbejde). 40-årig kvinde, gift, søn 8 år:

# Ugeskema

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	
Morgen	7:00 Bad, morgenmad 7:30 Victor i skole. Gå tur, godt 1 time	7:00 Bad, morgenmad 7:30 Victor i i skole. Gå tur, godt 1 time 9:00 Biblioteket, læsesal og bog med hjem	7:00 Bad, morgenmad 7:30 Victor i skole. Gå tur, godt 1 time 9:00 Læse avis	
For-middag	10:00 Læse avis 11:00 Indkøb for bedstemor	11:00 Fodbad og høre P1	11:00 Frisør 13:00 Frokost	
Efter-middag	12:00 Frokost med bedstemor 14:00 Victor hjem fra skole, fodbold 14:45 Kaffe m veninde i klubhuset	12:00 Frokost samt huslige aktiviteter 14:00 Victor hjem fra skole 14:30 Victor hjem til kammerat	14:00 Victor hjem fra skole 14:30 Victor til badminton 15:30 Kaffe m veninde	
Aften	15:30 Køre hjem 17:00 Forberede aftensmad 19:00 Fri aften	16:30 Hente Victor 17: Forberede aftensmad 18:30 Biograf m veninde	17:00 Forberede aftensmad 21:00 Ost og rødvin m manden	

# Psykologhjælp i den semi-akutte fase

- Aktivitetsplanlægning vha. ugeskema (I arbejde/uddannelse).  
28-årig mand, single:

# Ugeskema

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	
Morgen	7:00 Bad, morgenmad 8:00 Cykle hjemmefra	7:00 Bad, morgenmad 8:00 Cykle hjemmefra	7:00 Bad, morgenmad 8:00 Cykle hjemmefra	
For- middag Efter- middag	8:30-16 Arbejde	8:30-16 Arbejde	8:30-16 Arbejde	
Aften	16:00 Cykle hjem 17:00 Løbe 5km, bad 18:00 Aftensmad 19:00 Til italiensk for begyndere	16:00 Cykle hjem, 5km omvej 17:00 Indkøb skjorte 18:00 I bad 19:00 På italiensk restaurant med medkursist	16:00 Cykle hjem 17:00 Indkøb 18:00 Lave mad 18:30 Ordne vasketøj 19:00 Fitness center	

# Psykologhjælp i den semi-akutte fase

## 4. Mestring af reaktioner

### 4.1 Forklar rationalet for at lære at mestre ubehagelige reaktioner

- fleksibel kontrol giver ro

### 4.2 Identificer de udløsende faktorer og de ubehagelige reaktioner

- indtryk der minder om hændelsen
- angstsymptomer, belastningsreaktioner, undgåelsesadfærd

### 4.3 Undervis i metoder der kan anvendes over for de valgte reaktioner

- eksponering in vivo, expressive writing, lange gåture i naturen, afspændingsøvelser, mindfulness, spirituality.

### 4.4 Lav en plan for mestring af reaktioner

# Psykologhjælp i den semi-akutte fase

- Metoder der kan anvendes over for de valgte reaktioner:
- Eksponering in vivo
- Eksponering i klinikken
- Expressive writing
- Lange gåture i naturen
- Afspændingsøvelser
- Mindfulness
- Spirituality



# Psykologhjælp i den semi-akutte fase

## 5. Hjælpsomme tanker

### 5.1 Forklar rationalet for udvikling af hjælpsomme tanker

### 5.2 Identificer uhensigtsmæssige tanker

- "jeg skal redde alle andre efter ulykken"
- "jeg kunne bare have ladet være med at gå ind i banken"
- "det var pinligt, at jeg reddede mig ud af det brændende hus uden tøj på"

### 5.3 Identificer hjælpsomme tanker

- "godt nok er godt nok"
- "jeg ved, at jeg ikke kunne have handlet anderledes"
- "det der skete var uden for min kontrol, så jeg skal ikke skamme mig/have skyldfølelse/tage ansvar"
- "statistisk kommentar til hændelsen"

# Psykologhjælp i den semi-akutte fase

5.4 Indøv hjælpsomme tanker

5.5 Beskriv hvordan hjælpsomme tanker kan bruges

(Bemærk: hjælpsomme tanker er ikke det samme som positive tanker)

- Hav f.eks. sætningerne med på et kort i lommen

# Psykologhjælp i den semi-akutte fase

## 6. Sunde sociale relationer

### 6.1 Forklar rationalet for opbygning af sunde sociale relationer

- mennesket er et flokdyr, fysisk nærvær giver tryghed
- mennesker har brug for nogen at dele glæder, sorger og tanker med.

### 6.2 Lav en oversigt over sociale relationer

- nær familie, fjernere familie, nære venner, bekendte, arbejdskolleger, naboer, bekendte fra trossamfund, kammerater fra sports- og fritidsaktiviteter.

### 6.3 Gennemgå oversigten over sociale relationer

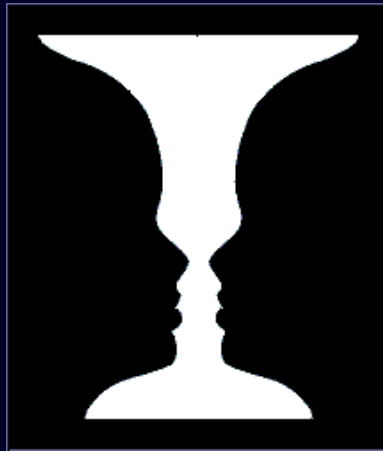
### 6.4 Lav en plan for brug af sociale relationer

# Psykologhjælp i den semi-akutte fase

Ovennævnte er tæt inspireret af følgende forfattere:

Steve Berkowitz Jessica Hamblen Candice Monson  
Melissa Brymer Christopher Layne Jeffrey Mitchell  
Anne Jacobs Howard Osofsky Robert Macy  
Josef Ruzek Robert Pynoos Eric Vernberg  
Alan Steinberg Richard Bryant Patricia Watson  
James Pennebaker Patricia Resick Ken Drescher  
David Foy Bessel van der Kolk Edna Foa  
Per Fink Robyn Walser Steven Hayes  
Mardi Horowitz

# Psykologhjælp i den semi-akutte fase



## **”Kognitiv Terapi – Stress og Traumer”**

**Thomas Iversen, aut. psykolog**

**Personalepsykolog, ekstern lektor**

[www.thomas-iversen.dk](http://www.thomas-iversen.dk)