

Introduktion til Dialektisk Adfærdsterapi

Casper Aaen
www.casper-aaen.com

Introduktion til Dialektisk Adfærdsterapi

Casper Aaen
www.casper-aaen.com

Dagens program

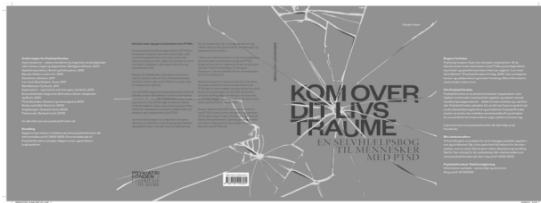
- Hvad er dialektisk adfærdsterapi
- Struktur i kaos
- Misbrugets funktion
- Terapiens funktioner
- De fire moduler (opmærksomhed, følelsesregulering, krisefærdigheder og relationsfærdigheder)
- Eksempler på terapeutiske forløb

www.psykiatrifonden.dk



www.casper-aaen.com

www.psykiatrifonden.dk



www.casper-aaen.com

DAT's historie

Prof. Marsha Linehan arbejdede som forsker og psykolog på forskellige universiteter før 1980 med kvinder med hyppige suicidalforsøg. Hun forskede i adfærdsterapi. I 1980 kom DSM III med borderline diagnosen. Linehan havde udviklet en behandling til diagnosen: borderline personlighedsforstyrrelse.

Linehan, Marsha M. (1993). Cognitive Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. Guilford Press, New York.

Linehan, Marsha M. (1993). Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder. Guilford Press, New York.

I 1994 kom ICD-10 med diagnosen: emotionel ustabil personlighedsstruktur

www.casper-aaen.com

Hvor kommer dialektisk adfærdsterapi fra?

- Kognitiv terapi (kognitive fejltolkninger skal korrigeres og be- eller afkræftes)
- Følelsen bekræfter kerne antagelsen. Jo stærkere følelse er, jo mere bekræftes kerneantagelsen bagved.
- Adfærdsterapi (Så længe en adfærd fortsætter, så er der en rigid overbevisning/kerneantagelse før, eller en forstærker bagefter!

Intervention – lettere psykologiske problematikker



www.casper-raem.com

Intervention – tungere psykologiske problematikker



www.casper-raem.com

Hvad velligeholder adfærden?

Så længe en adfærd fortsætter, så er der en rigid overbevisning/kerneantagelse før, eller en forstærker bagefter!

Følelsen bekræfter kerne antagelsen. Jo stærkere følelse er, jo mere bekræftes kerneantagelsen bagved.

www.casper-aasen.com

Behandlingen

Videnskab



Mindfulness

Dialektik

www.casper-aasen.com

Adfærdsterapi

Forandring
Problemløsning
Rationalitet
Logik
Eksperimental

Mindfulness

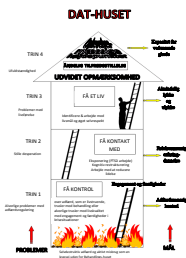
Accept
Validering
Observering
Forståelse
Tolere
Anerkende situationen
Deltag i situationen

www.casper-aasen.com

DAT funktioner

1. Øge evner
Færdighedstræning
2. Forbedre motivation (Etablere primære mål, kædeanalyse og løsningsanalyser og validering).
Individuel og familierapi
3. Sikre generalisering til klientens miljø
In vivo træning, generaliseringsplan, krisetelefon
4. Øge terapeutens færdigheder
DAT team mødet
5. Strukturere miljø for at udvikling kan finde sted
Egen organisation, familieintervention og behandlingsmiljø

www.casper-saen.com





Forskning

Oprindeligt er DBT udviklet til klienter med borderline personlighedsforstyrrelse.

Senere er DBT tilpasset:

Substance Use disorder/misbrug

Teenager med selvskade, misbrug eller suicidal adfærd

Anoreksi/bulimi

Alkoholmisbrug

Binge Eating Disorder

www.casper-aasen.com

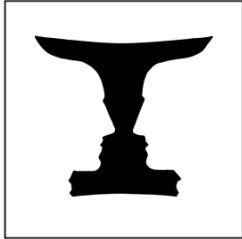


Forskningen peger på en høj forekomst af personlighedsforstyrrelser blandt misbrugere

”På baggrund af international forskning fra perioden 1994-2004 skønnes det, at ca. en tredjedel af de alkohol og stofafhængige udenfor behandlingssystemet og op imod to tredjedele af de alkoholafhængige i behandlingen har en eller flere personlighedsforstyrrelser.”

(Kvalitet i Alkoholbehandlingen, Sundhedsstyrelsen, 2008)

Misbrug og personlighedsforstyrrelser

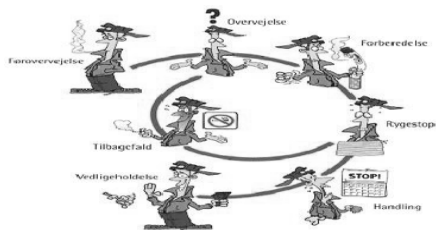


DAT med mennesker i misbrug
2 tilgange i misbrugsbehandling

Afholdenhed Skadesreduktion

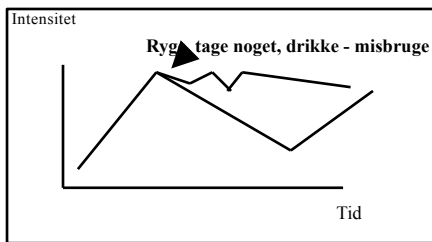


Forandringscirklen



Misbrug som udtryk for problemer med emotionel dysregulering

Emotionel dysregulation



I misbrugsbehandling har vi fokus på emotionel dysregulering

- Vanskeligheder med at kunne regulere følelser viser sig ved:
 - Følelserne hurtigt "bobler op"
 - Følelserne "koger over"
 - At det tager lang tid "at falde til ro"
 - At følelserne er kaotiske
 - At klienten ikke kan mærke sine følelser
 - At klienten forsvinder væk i kontakten

Emotionel dysregulering og misbrug

- Misbruget er en måde at håndtere følelserne på – når de opleves ubehagelige/ubærlige kan man håndtere dem ved at tage noget.
- At have et liv med misbrug er i sig selv med til at gøre én følelsesmæssigt ustabil, dvs.
- Misbrug er med til at forstærke den emotionelle dysregulering, som er kerneproblematikken.

Strukturer i DAT

- Individuel terapi (samarbejdsaftale, problemhierarki, ugeskema, kædeanalyser og løsningsanalyser)
- Færdighedstræning
- Telefonkonsultation til tilbagefaldsforebyggelse, kriser og generalisering

Antagelser:
Vi laver altid antagelser!

www.casper-raett.com

Dialektisk antagelser om klienten

- Klienterne gør så godt de kan
- Klienter vil have det bedre
- Klienter må lære nye færdigheder
- Klienter kan ikke fejle i terapien
- Klienter har ikke forårsaget alle problemerne, men de skal stadigvæk løse dem.
- Klienter må forsøge mere og kæmpe hårdere for at løse problemerne
- Klienternes liv kan være uudholdeligt.

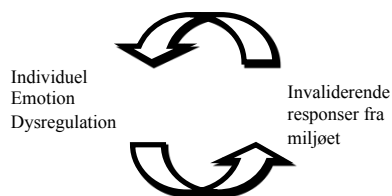
www.casper-aasen.com

Dialektiske antagelser om terapeuten

- Det mest omsorgsfulde en terapeut kan er at forsøge at hjælpe klienten til et mere meningsfuldt liv
- Klarhed, præcision og omsorg er essensen i terapien
- I den radikale betydning er terapien et møde mellem 2 mennesker
- Principper for forandring er ens for terapeuter og klienter
- Terapeuter har brug for supervision
- Terapeuter kan fejle

www.casper-aasen.com

Den biosociale model – at hjælpe til at forstå egen udvikling – “det er ikke din skyld”



www.casper-aasen.com

Problemløsning & Validering

”when you are working with clients with addiction ..things often fail in therapy because you haven't done enough validation”

Shelly McMain

Validering og misbrug

- Mange klienter med misbrug er opvokset i invaliderende miljøer, fx misbrug, vold, psykisk sygdom,
- For nogle er de fleste af deres relationer præget af misbrug og invalidering
- Oftest er klienterne skamfulde omkring deres misbrug og kan være vant til at blive mødt med moraliseringer, *”Hvordan kan du ryge hash, når du har en datter?”*
- Med andre ord, de tørster efter at blive valideret i deres proces – og at blive ved med at blive mødt med disse øjne – *også efter de stopper deres misbrug!*

Er DAT et fokus på mangler eller ressourcer

”Hvis klienten ikke har færdighederne i sit funktionelle repertorie, så har klienten brug for DAT!”

F.eks. Ved sikkerhedstruende adfærd
Jeg ved ikke hvad jeg ellers skal gøre!

Det dialektiske svar er både/og

Forstærkningsprincipper - indlæringsteori

- Vane
- Positiv forstærkning (lægger noget til)
- Negativ forstærkning (trækker noget væk)

- At blive bevidst om vellegholdende faktorer
 - Igennem terapien (kædeanalysen og motivationsarbejde)
 - Igennem udvikling af mere konstruktive copingstrategier (færdigheder)

www.casper-aasen.com

Problemhierarki

- Sikkerhedsforstyrrende adfærd (skade mod egen eller andres kroppe)

- Stabilitetsforstyrrende adfærd og terapiforstyrrende adfærd (ustabilitet de næste 7 dage samt problemadfærd i terapien)

- Livskvalitetsforstyrrende adfærd (problemer der forringer livskvaliteten over 30 dage)

www.casper-aasen.com

Kontrakt – positive og negativ mål

- Samarbejdsaftale
 - En operationalisering af positive mål (livskvalitet)
1. Skole
 2. Socialt

En operationalisering af negative mål (sikkerhed og stabilitet er i fokus)

1. Reduktion i selvskade mm.
2. Reduktion i rusmidler
3. Regulering af følelser

www.casper-aasen.com

Arbejdsfasen :

Klienten er nu i færdighedstræning og individuel terapi

- Ugeskema
- Kædeanalyse
- Problemløsningsanalyse, færdigheder og opgaveløsning

www.casper-aalen.com

Individuel terapi

- Ugentligt måske endda to gange i starten
- Commitment
- Gensidig tilknytning mellem klient og terapeut
- Terapeuten har indsigt og forståelse for klientens livshistorie, aktuelle problematikker og arbejder på at hjælpe klienten med sit vanskelige liv
- Problemhierarki
- Kædeanalyser
- At hjælpe klienten til at reducere dysfunktionel adfærd og fremme funktionel adfærd
- At terapeuten hjælper klienten til et mere meningsfuldt liv

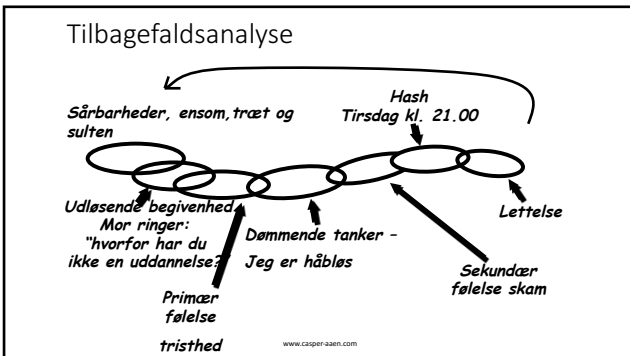
www.casper-aalen.com

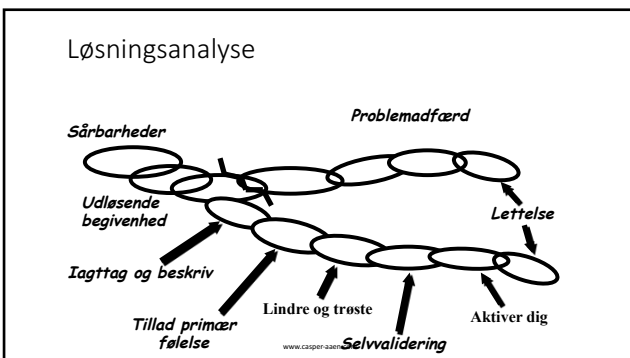
Behandlingshierarki styrer terapiens dagsorden

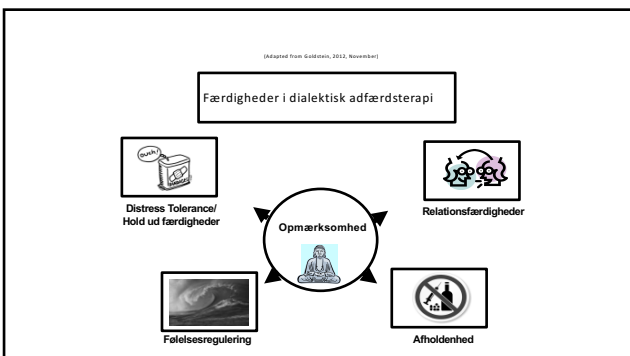
Det er ikke ugens krise, der styrer adfærden.

1. Sikkerhedsadfærd (suicidalforsøg, selvskaade)
2. Terapiforstyrrende (udeblivelse, sprog, truende adfærd)
3. Livskvalitetsforringende adfærd (stoffer, skole, job, socialt netværk, lejlighed, angst, depression, spiseforstyrrelser..)

www.casper-aalen.com

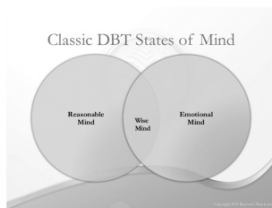






- DAT-M: Personlighedsforstyrrelser og misbrug
- Synet på misbrug i DAT-M
- Hvilke begreber er centrale i DAT-M?
 - Dialektisk Afholdenhed
 - Addict Mind/Clean Mind/Clear Mind
- DAT-M i praksis:
 - Fastholdelse, motivation, mål
 - At arbejde med trang, slip og tilbagefaldsforebyggelse

Mind-sets i DAT



Visdom

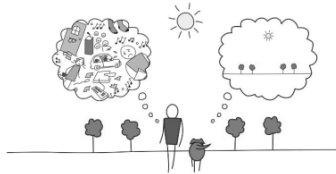
Hvad sker der hvis du følger dine følelser?

Hvad sker der hvis du følger din fornuft?

Hvad er din visdom i forhold til dit problem?

www.casper-raett.com

Hvor er min opmærksomhed?



www.casper-aasen.com

Bevidst nærværende

- Teknikker til at fokusere bevidstheden. Mindfulness er ikke meditation eller åndelig vækst her, men giver valgmuligheder. Det fungerer som et fundament for mange andre færdigheder: at udholde trang, følelsesregulering, observere, tolerere og beskrive virkeligheden, radikal accept og ikke dømmende tænkning.

www.casper-aasen.com

De fire elementer at iagttage og beskrive

Tanker Krop
Følelser Adfærd

www.casper-aasen.com

Beskriv: tjeck fakta

- Beskriv neutralt, det som er. Hvad er fakta? I et neutralt sprog uden at gå op i om det er forkert eller rigtigt, men blot at det er sådan.
- Beskriv sidste gang du kom for sent på arbejde (tanker, følelser, kropsoplevelse og adfærd).
- Hvis der opstår dømmende tanker, så beskriv de primære følelser
- Tolkninger bliver til sandheder!

www.casper-aalen.com

"jeg har uro"

- Uro, stress, ondt i maven, sommerfugle i maven, "tankerne suser rundt", "jeg er blank", jeg er trist uden at vide hvorfor, det gør ondt i brystet, jeg har skæretang, jeg har lyst til at ryge joints, jeg vil bare dø, jeg fortjener ikke din omsorg, jeg føler mig tyk (trods BMI 13), jeg er klam, hjertebanken, ...
- Upræcise beskrivelser skal gøres mere præcise

www.casper-aalen.com

Hvordan opmærksomhedsfærdighederne

www.casper-aalen.com

Dømmende tanker

- Dømmende tanker blokerer for at være nærværende følelsesmæssigt, tankemæssigt og tilstede.
- Det forhindrer os i at være i kontakt med andre
- Det ødelægger ofte mere i relationer eller i ens indre?
- Det kan styre vores adfærd
- Dømmende tanker medfører sekundære følelser som skam, skyld, vrede, afsky, angst.
- Det giver dårlig problemløsning.
- Øger relationelle konflikter "du er en idiot"

www.casper-aalen.com

Dømmende tanker er:

- Jeg er en taber, der aldrig kan komme ud af hash
- Jeg er egoistisk, når jeg beder om hjælp.
- Hash er fedt
- Min kæreste er gået fra mig, fordi jeg er taber, som ingen kan elske.
- Jeg er et grim og fed, og det kan være ligemeget det hele.
- Jeg er skyld i alle mine problemer

www.casper-aalen.com

"Jeg er et fjols"

- Dømmende tanker medfører dysregulation
- Dømmende tanker medfører sekundære følelser og problemadfærd.

Versus

- At beskrive situationen som den er og dens konsekvenser
- At validere at det skete som det skete
- At huske fakta i situationen (følelser, tanker, reaktioner)
 - - det medfører mere nærvær, mindre dysregulation og effektivitet.

www.casper-aalen.com

Øvelse: fra globale udsagn til beskrivelse

- Jeg er et håbløs, så jeg kan lige meget at ryge hash
 - Jeg er egoistisk og dum, når jeg beder om hjælp
 - Jeg er grim, og ingen kan lide mig
1. Indfør sætning i en kontekst, hvor den er opstået.
 2. Lær klient at erstatte den dømmende tanke med en konsekvens (jeg bliver ked af det når...)
 3. Lær klienten at beskrive kontekstens fakta fremfor at fejltolke situationen (han har aldrig kunne lide mig...)

www.casper-aalen.com

Ikke dømmende holdning

- Beskriv en person du ikke kan lide ikke-dømmende
- Nabo, kollega, ekskæreste mm..

www.casper-aalen.com

En ting af gangen

- En ting af gangen
- Lav færre ting ad gang. Gør det du gør nu bedre.

www.casper-aalen.com

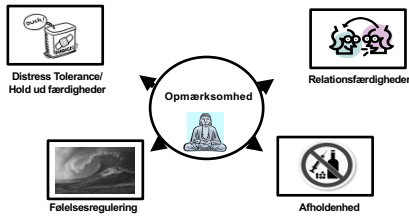
Effektivitet

- "Gør det i dag, der gør mere dig stabil i morgen".
- Hvis du "ødelægger" ting eller relationer i dag, så skal du reparere det imorgen.
- Hæng dig ikke mindre ret og uret, men se hvordan du finder kompromiser og løser konflikten. Gå efter målet med relation end at have ret/uret.
- Tænk på konsekvenserne i morgen, når du gør noget i dag.

www.casper-raen.com

(Adapted from Gidycz, 2012, November)

Færdigheder i dialektisk adfærdsterapi



Følelsesregulering

- Forstå følelserne
 - Identifier følelserne
 - Forstå hvordan de påvirker dig
- Reducer følelsesmæssig sårbarhed
 - Reducer sårbarheden overfor negative følelser
 - Øg evnen til positive følelser
- Reducer følelsesmæssig smerte
 - Giv slip på smertefulde følelser gennem opmærksomhed
 - Ændre smertefulde følelser ved at handle modsat

www.casper-raen.com

60

Følelsernes funktion

- Hvad er følelser?
 - Information og overlevelse
 - Nonverbal kommunikation
- Hvorfor har vi følelser?
 - Guide
 - Læring
 - Send budskaber til andre og os selv
 - Kommunikation til sig selv og andre
- Hvad bruges følelser til?
 - Signaler om selvomsorg, behov, lyst og intuition

www.casper-saen.com

61

Hvilke følelser arbejder vi med

Primære følelser	Italesættelse af primære følelser
Skam	Pinlighed, lavt selvværd
Bange	Frygt, misundelse, jalousi Angst, stress, nervøs, uro
Vrede	Irritation Raseri
Skyld	Dårlig samvittighed
Trist	Depression, savn, tomhed
Væmmelse	Frastødelse, ubehag
Kærlighed Glæde	omsorg, lyst, nysgerrighed,uro

www.casper-saen.com

62

Negativ forstærkning

- Hvorfor undviger vi?
- Positiv forstærkning lægges noget positivt til.
- Negativ forstærkning trækkes noget negativt væk!

F.eks.

Tristhed **gør** vi får lyst til at fjerne os fra følelsen

Angst **gør** vi fjerner os

Skam: vi fjerner os

Vrede: vi vender vreden mod andre eller os selv.

Glæde **gør** klienterne bange, det er en ny følelse.

www.casper-saen.com

63

Sekundære og primære følelser

- En primær følelse er berettiget af (passer til) situationen.
- Passer følelsen til situationen?

- En sekundær følelse er ofte ikke berettiget (passer ikke til situationen) af situationen (typisk overindlært fra fortiden).
 - En sekundær følelsesreaktion består af "dømmende tanker + en primær følelse"

F.eks. Tristhed over situationen + "jeg er en idiot" (dømmende tanke) medfører sekundær vrede eller skam

www.casper-aalen.com

64

Emotion dysregulation

- Dysfunktionel adfærd fungerer primært til at regulere følelser eller som konsekvens af emotionel dysregulation
- Eksempel: cutting, misbrug, bulimi, aggression, suicidal ideation

www.casper-aalen.com

65

Sekundære emotionelle reaktioner

Tristhed
Frygt
Skyld
Misundelse
Skam
Frustration



Vrede eller skam

Indlært

www.casper-aalen.com

66

Sekundære emotionelle reaktioner

Tristhed
Frygt
Skyld
Misundelse
Skam

⇒ **Dømmende
tanker** ⇒ **Vrede
eller
skam**

*Overført via
fejltolkninger*

www.casper-aalen.com 67

Gennemgå i færdighedstræning

- Kærlighed
- Glæde
- Vrede
- Nedtrykthed/tristhed
- Bange/frygt
- Skam
- Skyld

www.casper-aalen.com 68

En kæde af

- (Sårbarheder)
- Udløsende begivenhed (triggere)
- Tolkning (tanker)
- Følelsens oplevelse
- Følelsens impuls
- Følelsens handling
- Følelsens konsekvenser/eftervirkninger

www.casper-aalen.com 69

Lær følelser at kende (iagttag og beskriv)

- Forstå "triggere" af skam
- Forstå "tolkninger" der fremkalder skam
- Forstå "oplevelsen kropsligt" af skam
- Forstå "handlingen af skam
- Forstå "eftervirkningen af skam

www.casper-aasen.com

70

Reducer følelsesmæssig sårbarhed SMS GUF

Sygdom

Motion

Spis og søvn

Gode oplevelser

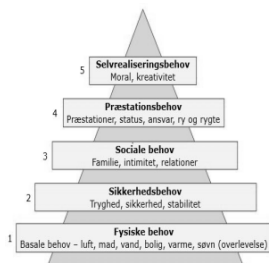
Undgå stoffer og alkohol

Forebyg problemer

www.casper-aasen.com

71

Maslow



www.casper-aasen.com

Følelsesregulering- Passer følelsen til situationen?

1. Iagttag følelsen i krop, tanker og følelser
2. Beskriv følelsen: f.eks.
3. Vil du have følelsen?
4. Beskriv fakta i situationen.
5. Passer følelsen til situationen?
 - Ja. Tillad følelsen
 - Nej. Handle modsat følelsen

www.casper-aalen.com

73

Tillad følelser, når den passer til situationen

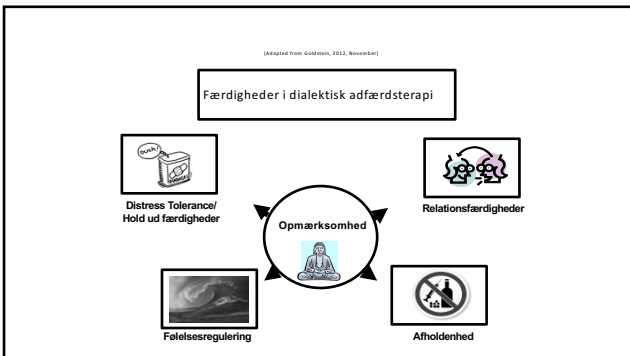
1. Iagttag din følelse
2. Oplev følelsen som en bølge, der kommer og går (forsøg ikke at komme af med følelsen, ikke afvis den, eller fordøm den)
3. Læg mærke til at du også er andet end følelsen. Du skal f.eks. ikke handle på trangen, selvom du har den.
4. Øv dig i at acceptere dine følelser. Vær villig til at mærke dem.

www.casper-aalen.com

Handle modsat følelsen, når følelsen ikke passer til situationen

- Frygt/Bange – konfronter
- Skyld – skam – hvis berettiget, undskyld eller ryst det af dig
- Sorg/depression – tillad og aktiver dig
- Vrede – køl ned og søg kompromis
- Glæde – tillade

www.casper-aalen.com



Forandring/accept af krisen

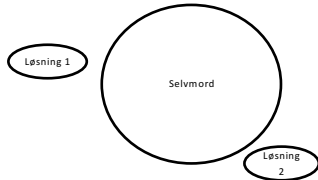
- Hold ud færdigheder - at have evnen til at kunne forandre på sig selv over kort tid.
- Hold ud færdigheder er en naturlig forlængelse af opmærksomhedsfærdighederne – evnen til at acceptere sig selv og situationen uden at dømmes og vurdere.
- At acceptere virkeligheden uden at bifalde den.

www.casper-saen.com

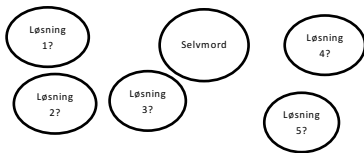
Ambivalens for døden



Ambivalens, når selvmordet er en flugt fra problemløsning



Du har alt at vinde og intet at tabe ved at udskyde selvmordet. Dødsønske er egentlig et udtryk for et ønske om at forandre ting i dit liv. Kan vi samarbejde om det?



De 4 løsninger på et problem

1. Løs problemet, hvis du kan
2. Tænk anderledes om problemet
3. Flygt/undvige/distrahere
4. Acceptere situationen er som den er nu

Hvis ikke 1, så hold ud ved at bruge 2-4, indtil du kan bruge 1 igen.

www.casper-aaen.com

STOP OP

- Stop op!
- Tag et skridt tilbage. Tag en dyb vejrtrækning. Hvad vil din impuls have dig til at gøre
- Observer din trang til impulsivitet.
- Prøv dig frem med visdom

www.casper-aaen.com

Distraction

- Aktiver dig selv
- Gør noget for andre
- Drag sammenligninger med dig selv før og nu
- Oplev modsatte følelser
- Skub tingene fra dig (tal, omgivelserne)
- Tænk på andre ting
- Fokuser på stærke sanseindtryk (is, varm chili, koldt vand, høj musik, kugledyne, varm bad, wellness bad, manicure, pedicure, ansigtsmaske)

www.casper-aaen.com

TIPP

- Temperatur
- Intens træning
- Paced breathing
- Progressive afslapning

www.casper-aaen.com

At lindre og trøste med sanseindtryk

- At være god mod sig selv
- Syn (youtube, dekorere hjem, tænd lys)
- Høre (musik, natur mm.)
- Lugt
- Smag (madlavning, chokolade, is, bage kage)
- Føle (dyr)
- Selvvalideringsmotto

www.casper-aaen.com



www.casper-aaen.com

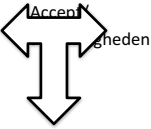
Fordele/ulempe analyse

Problemdæfærd	Fordele	Ulemper
Ja (f.eks. At drikke)		
Nej (f.eks. at være ædru)		

www.casper-aaen.com

Acceptvejen

Non-accept/
afvisning af
virkeligheden



Problemløse det, du kan fikse. Accept på det du ikke kan problemløse
lige nu. Ændre holdning til det, du ikke kan problemløse
Hjælp! HVAD SKAL JEG GØRE?

www.casper-aaen.com

Kriseplan

1. Iagttag og beskriv at ubehaget i dig stiger
2. Gå en tur, se en film, accepter at det bliver en svær aften.
3. Tænk at erindringer er som bøger, som du i aften ikke skal læse i.
4. Kik på fotos af mennesker du kan lide.
5. Brug visdom til at vide hvad er er godt for dig at gøre resten af aftenen (ikke hash, piller eller knive): f.eks. Distraction, lindre mod sansindtryk, tag et bad, tænd lys i badeværelset, læg rent sengetøj på,
6. Brug is og chili. Brug vejtrækning (50-0, sig rolig ved udånding)
7. Tænk anerkendende sætninger: angsten er ikke farlig, det er en bølge. Jeg har klaret værre ting. Jeg er i sikkerhed.
8. Døm ikke dig selv, men hold dig til fakta.
9. Gå på strømper ude på gaden, vådt græs
10. Ring til nogen. Gå på computeren. Tænd for "krisemusik playlisten"
11. Hør "krisebåndet". Jeg skal ikke selvske båndet.
12. Ring terapeut eller gå på psykiatrisk skadestue.

www.casper-aaen.com

Krisetelefon

- Regler: Før selvdestruktiv adfærd
 - Man skal ringe før dysfunktionel adfærd, ellers er det kontraktbrud.
 - Til generalisering af færdigheder
 - Positiv nyheder
 - Reparer relation

Hvis selvdestruktiv adfærd – ingen kontakt i 24 timer undtagen i forvejen planlagt aftaler.

Man skal følge råd fra behandleren – vi diskuterer ikke. Du ringer for at få hjælp!

www.casper-aaen.com

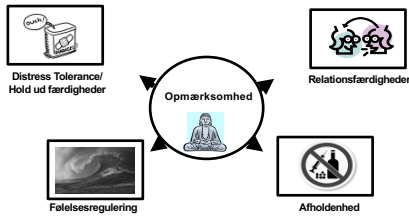
Korte samtaler

- Fakta, hvor er du. Hvad er sket
- Hvad føler du?
- Hvad tænker du?
- Hvad er bedst nu?
 - Flygte eller forholde dig til problemerne?
 - Hvordan kan hjælpe dig med at forholde dig til problemerne?
 - Følelseregulering?
 - Hold ud?
 - Accept?

www.casper-aaem.com

(Adapted from Gidycz, 2012, November)

Færdigheder i dialektisk adfærdsterapi



Forhandling kompetence

- At nå mål og opnå resultater i en situation, hvor du skal forhandle (hvad vil jeg opnå? Hvordan vil jeg opnå det?)
- Gode relationer: at skabe og bevare gode relationer. Hvad vil jeg have at den anden person skal synes om mig efter vores møde? Hvad skal jeg gøre for at skabe en god relation?
- Selvrespekt: at øge og bevare selvrespekten (hvordan vil jeg have det med mig selv efter vores møde? Hvad skal jeg gøre for at opnå det? Hvad vil virke?)

www.casper-aaem.com

Forhandlingskompetence (BUKO OST) Jeg-sprog/ikke du-sprog

1. Beskriv situationen som den er for mig
2. Udtryk meninger og primære følelser
3. Klargør mål
4. Oplys konsekvenser for den anden og mig

5. Opmærksomhed på emnet
6. Stå fast ved dine værdier
7. Tilbyd forhandling/kompromis

www.casper-aalen.com

At bevare en god relation (VENT)

- Validerende
- Engageret
- Nænsom
- Tålmodig

www.casper-aalen.com

At bevare selvrespekten (VÆRD)

- Vær rimelig
- Ærlig
- Respekter dine værdier (primære følelser og visdom)
- Du må ikke undskylde for meget

www.casper-aalen.com

Stoppe destruktive relationer

- Først brug alvorlig tid på at problemløse i relationen: BUKO OST
 - Søg hjælp
 - SMS GUF – forudse problemer
 - Fordele/ulempen ved forholdet
 - Beslut hvornår forholdet skal ende
 - Skriv ned hvad du vil sige og "sig det højt til dig selv"
 - Forudse hvad kommer i vejen for at stoppe forholdet
 - Øv modsat handling til kærlighed
 - BUKO OST- og få stoppet det
 - Sikkerhed er vigtigt ved trusler (brug af politi, tænk i egen og børns sikkerhed).

www.casper-aaen.com
