

Functional Analytisk Psykoterapi FAP

“Bevidsthed, Mod og kærlighed”

1

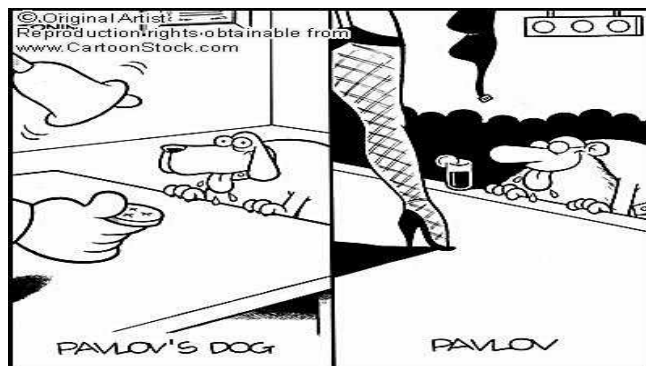
Vision for denne workshop

- Et anderledes input til din praksis som kan skubbe det i en kærlig retning
- En mulighed for læring hvor du oplever dig selv og andre som potente katalysatorer for forandring
- Bruge den terapeutiske relation og adfærdsterapi som informationskilde om vore egne psykiske smerte og ting der giver os belønning
- Bidrage til en behandlerkultur hvor medfølelse og konstruktiv relateren er understøttet.
- Bidrage til terapeutisk kærlig relateren og kontakt i i nære og fjerne kollegafællesskaber

2

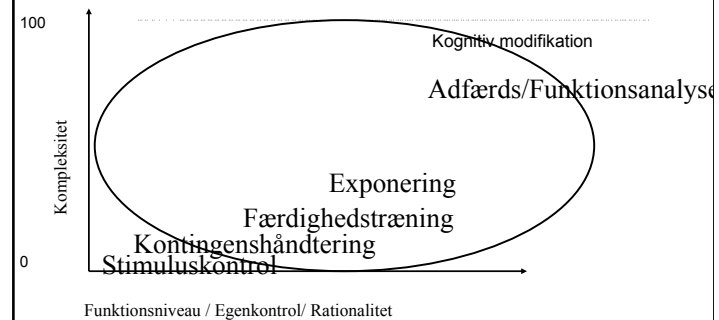
Terapiform

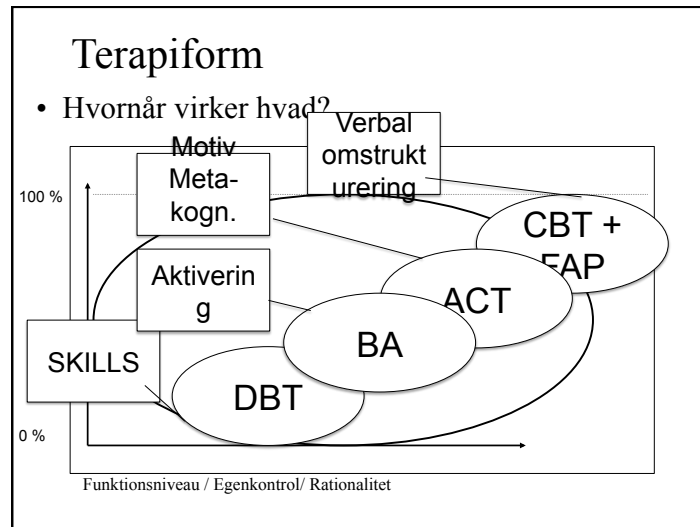
- Hvornår virker hvad?



Adfærdsterapi

- Hvornår bruge hvad?





2 slags færdigheder der øger din effektivitet som forandringskaber

Mere følsom overfor
umiddelbar reinforcement

Vi er trænet til dette!!!

Oplevelsesbaseret

At turde føle !
Din evne til at tætte indre
oplevelse
(Fremprovokerede
følelser, oplevelser)
Din evne til at
kommunikere dette
passende til klienter

Intellektuel

Kende reglerne eller
terapiens guidelines og
hvordan man følger dem

6

Intellektuel

CRB: Clinically Relevant Behavior

CRB' s sker i sessionen
og kan bearbejdes nu og her

- CRB-1: Klient *problemer* i sessionen
- CRB-2: Klient *Forbedringer* i sessionen
- CRB-3: Klient udtalelser om funktionelle relationer

7

“Oplevelsesbaseret”

Hvad er dine CRB'ere?

CRB' ere sker i *denne WS* og kan
adresseres *nu og her*.

- CRB-1: Dine *problemer* der sker i denne WS
- CRB-2: Dine *forbedringer* der sker i denne WS
- CRB-3: Bevidsthed om kontingenser i øjeblikket
(mindfulness)

8

Min egen adfærd – Nu og her !

- Vær bevidst om dine 1ere og 2ere når vi diskutere kliniske problemstillinger
- “Ikke dømmende tilstedeværelse, præcis beskrivelse, i øjeblikket, kan være risikabelt
- Risiko: Uenighed, afvisning, vurdering, skam, andre aversive konsekvenser
- Mål: Være villig til at tage risici. Øge fornemmelsen af at have et “åbent hjerte”

9

Brug, Sammen med din sidemand:

5 minutter:

På at definere en problemadfærd(CRB1)
som optræder i relationen
og
oversæt denne til en forbedret adfærd(CRB2)
Og
Udenfor terapien ?

Se efter klinisk relevant adfærd !

(Functionsanalyse = Shape funktionen, not fremtrædelsen)

Jeg dropper terapien,
Du giver mig ikke nok
opmærksomhed og tid.
(P.A. eller fremskridt ?)



Det er første gang du
fortæller mig
hvordan du har det !
Lad os kigge på at
lave lidt længere
sessioner

Hvis det var en
problemadfærd
for klienten



11

A. Oplevelsesbaseret læring er vigtigt ! FORDI:

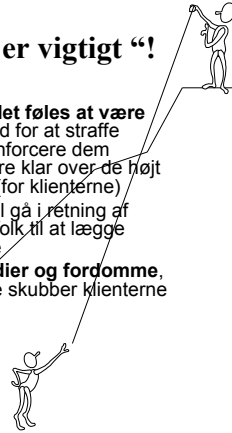
- 1. Hvis du ønsker at dine klienter skal tage risici og gå **skræmmende steder inden i dem selv**, så er det hjælpsomt at du kan gøre dette selv. Det er bedst at have det i sit eget repertoire, hvis du ønsker at klienterne skan have det som mål at lære



- 2. Når **du kender din egen undgåelse**, kan du være mere tilstede i den terapeutiske relation, når denne type undgåelse er fremprovokeret, og du kan være mere bevidst om hvordan klienter undgår
- 3. Det kan øge sandsynligheden for at du kan være emotionel, sårbar og i kontakt med kontrollerende variable. Det vil også øge sandsynligheden for at **du kan model-lære** dette til din klient

A. Oplevelsesbaseret læring er vigtigt “!

- 4. Hvis du bliver mere klar **over hvordan det føles at være klient** (empati) er der mindre sandsynlighed for at straffe klienterne, og mere sandsynlig at du vil reinforce dem naturligt for at være i kontakt. Du bliver mere klar over de højt provokerende stimulusegenskaber du har (for klienterne)
- 5. Øvelser **provokerer CRB**’ ere. Nogen vil gå i retning af CRB2’ ere, og det er også en lejlighed for folk til at lægge mærke til når de egnager sig i CRB1’ ere
- 6. Øvelserne vil fremhæve dine **egne værdier og fordomme**, lave skjulte forestillinger synlige, så du ikke skubber klienterne i den retning uden at være klar over det.



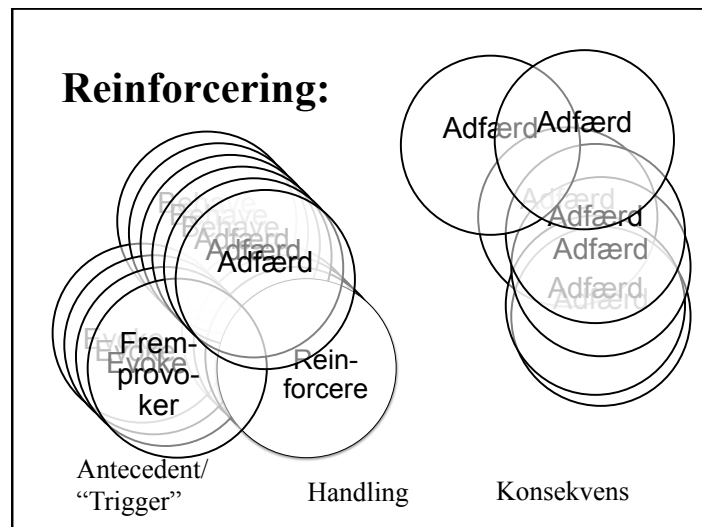
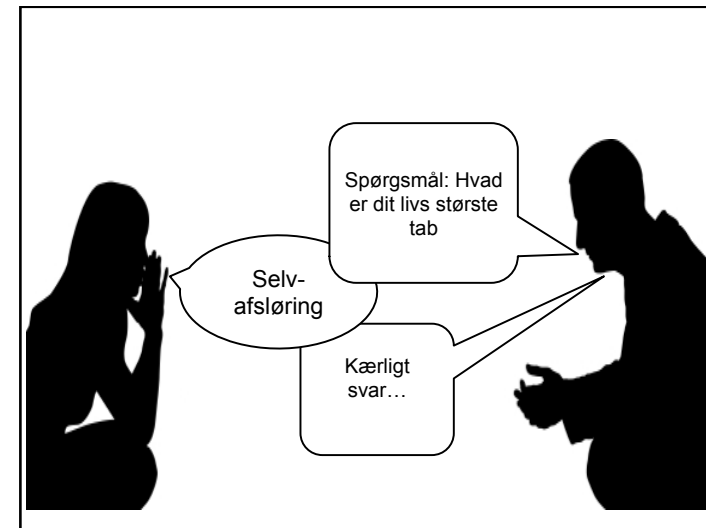
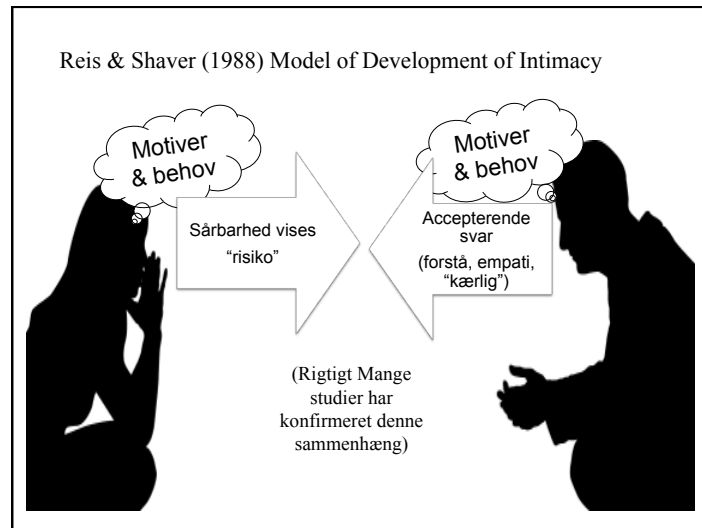
Navn	Beskrivelse	Navn	Beskrivelse
CRB1	Problem-adfærd i session	T1	Terapeutens problematiske adfærd i sessionen
CRB2	Klient forbedringer i session	T2	Terapeuten der arbejder med at forbedre egen adfærd
CRB3	Klienters beskrivelse af kontrollerende variable (kædeanalyser med klientord)	T3	Terapeutens verbalt funderede analyse af det der sker

Navn	Beskrivelse	Workshop CRB	Beskrivelse
O1	Klient forbedringer udenfor terapirummet	WS- CRB1	Problem adfærd i WS
O2	Klient forbedringer udenfor terapirummet	Ws-CRB2	Forbedringer i WS
O3	Klient beskrivelser af adfærd udenfor terapirummet	WS-CRB3	Funktionsanalyse af vedligeholdende kontingenser i ws

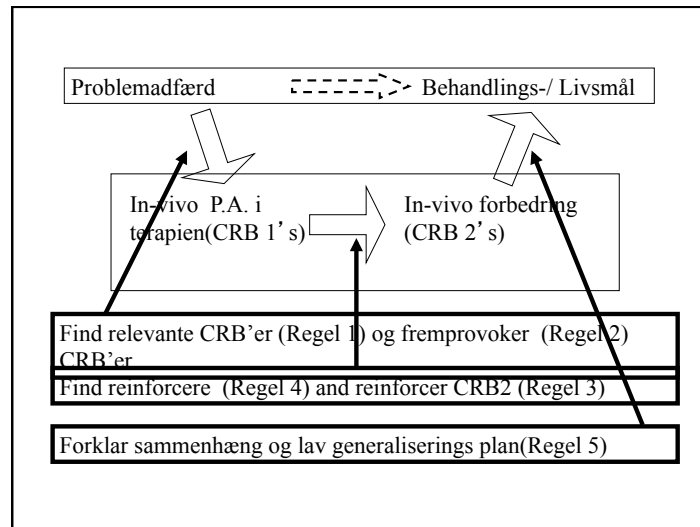
Tale om FAP med klienter: Strukturere terapien til at være “provokerende”

- “Jeg vil prøve at identificere måder som dine daglige problemer fremkommer i vores terapeutiske relation, fordi sådant et fokus fremkalder de stærkeste forandringer
- “Et grundlæggende princip i denne type terapi som jeg laver, er at vores relation er et mikrokosmos af dine relationer udenfor. Så jeg vil undersøge hvordan måden du interagerer med mig på er sammenlignelig med måden du relaterer dig til andre mennesker udenfor. Hvilke problemer der kommer op med mig, som også fremkommer i andre relationer, eller hvilke positiv adfærd der fremkommer med mig som du kan oversætte til at fungere udenfor også.

16



- ## FAP' s 5 Regler
1. **AFSØG!** Se efter CRB'er (Vær bevidst om klient adfærd.)
 2. **PROVOKER !**Evoke CRBs (vær modig)
 3. **BELØN!:** Reinforce CRBs (Vær kærlig)
 4. **EFFEKT ?** bemærk egen effekt på klient (se efter ønsket virkning)
 5. **TOLK !:** på funktionen af adfærden og hjælp med planlægning af generalisering



En ideel FAP Interaktion

1. Terapeut "udefra til ind" parallel (Regel 1)
2. Klient bekræfter parallel
3. Therapist fremprovokerer CRB (Regel 2)
4. Klient laver CRB1 problemadfærd
5. Terapeut reagerer på CRB1, problemadfærd (Regel 3, Regel 2)
6. Klient laver CRB2 forbedring
7. Terapeut reagerer på CRB2 forbedring (Regel 3)
8. Klient laver mere CRB2 forbedring
9. Terapeut spørger til interaktionen (Regel 4)
10. Klient bekræfter at interaktion var belønnende
11. Terapeut giver en forklaring/funktionsanalyse, "indefra til ud parallel" og hjemmearbejde (Regel 5)
12. Klient udtrykker villighed til at lave hjemmearbejdet

22

Regel 1

Vær opmærksom på CRB'ere (Vær mindful)

Ændringer i strukturen,

grænser

"hot spots"

glemme

Egne reaktioner "modoverføring"

Udvikl en følsomhed for CRB'er

Regel 2

Evoke/fremprovoker CRBere (Vær modig)

Uformel exposure overfor svære oplevelser

Blokke CRB1'ere

Reducer undgåelse

Kærlighed (Attachment) er ofte højt evocativt

Terapeuten har oftest brug for at skubbe på sine egne

Grænser for intimitet

Regel 3: Reinforcer CRB2ere

Regel 3 er kærlighed

Love: “Strong affection for another based on admiration, benevolence, or enthusiasm; unselfish loyal and benevolent concern for the good of another.”

Kærlig feedback

Creative exercises to help:

1. Smil, hovednik,
2. Svar der skaber forbindelse
3. Det kender jeg godt, Det giver mening
4. Jeg føler mig mere forbundet til dig nu, fordi...

26

Regel 4. T1 & T2 ?

- 1. Hvad undgår du med dine klienter?
- 2. Hvordan influerer dette på det arbejde du gør med dine klienter?
- 4. Dine dagligdags undgåelser - hvordan påvirker det dit arbejde med klienter?
- 5. Hvilke adfærdstyper vil være T2' ere (forbedret adfærd) for dig?

- 3. Hvad har du tendens til at undgå i dit liv?
- A) opgaver:
- B) personer- typer:
- C) erindringer
- D) behov
- E) Følelser (e.g., ILænges efter, sorg, vrede, tristhed, frygt, vær konkret om hvad det handler om):
- F) andet:

Regel 5: Tolkninger af
kontrollerende variable. - Hvad
har indflydelse på klientens
adfærd? Hvad styrer den?
Mere mindfulness

FAP ønsker at være en værdi-neutral terapiform.

- Hjælpe til meningsfuldt, produktivt og tilfredsstillende liv,
 - Det er klientens opgave at definere dette
 - Terapeutens opgave er at hjælpe klienten med at klargøre dette guide klienten til at bevæge sig i den retning (rationelle mål og objektiv adfærd er ikke altid det samme !!!...
 - Terapeuten skal ikke pushe sine værdier til klienten
- Undtagelsen er:
Maksimere langtids positiv reinforcement (Kærlige oplevelser) og minimere aversiv kontrol (handlinger baseret på frygt for ydre- eller indre straf)

30

Hvad er værdier?

- Værdier er verbale udsagn der klargør forstærkere og aktiviteterne der skaber dem (Baum, 2005; Skinner, 1971).

31