



Din guide til konkrete terapeutiske metoder

En E-bog skrevet af Tanja Rahm

Tanja Rahm er centerleder hos
Center For Sexologisk Rådgivning



*Introduktion til Coaching, Kognitiv terapi, Imagoterapi, Skyggearbejde, PREP, The Work
Kærlighedens 5 sprog, Hypnoterapi, Narrativ terapi og supervision.*

“Din guide til konkrete terapeutiske metoder”

En E-bog skrevet af Tanja Rahm.

Center For Sexologisk Rådgivning har Copyright på dette materiale. Det er derfor ikke tilladt at videregive, dele, publicere, udgive eller sælge det tilsendte materiale. Materialet er alene til privat brug.

Tanja Rahm er Sexolog, Parterapeut, MasterCoach og hypnoterapeut og har desuden taget kurser i Enneagrammet, kognitiv terapi, Imagoterapi, The Work, medafhængighed, anatomi og fysiologi. Hun har ligeledes deltaget på kurser om den forstyrrede personlighed og forebyggelse af seksuelle overgreb.

Hun er centerleder på Center For Sexologisk Rådgivning, hvor hun uddanner sexologiske rådgivere og parterapeuter.

Vil du vide mere om centeret, så kan du læse mere på

www.cfsr.dk

Tanja Rahm er desuden forfatter til bogen “A-Z Kærlighed og Seksualitet” og så har hun skrevet E-bøgerne “Leveregler og Tankefejl”, “Seksuelle dysfunktioner” og “Hvad er vold”.

Center For Sexologisk Rådgivning Indholdsfortegnelse

Indledning	4
Grundfølelser	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Selvværd og selvtillid	4
The Work.....	5
Coaching	6
Coaching-teknik.....	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Kognitiv terapi.....	7
Tankejournalen.....	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Identifikation af basale antagelser.....	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Aflæring af leveregler	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Huskekortet	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Imago par- og relationsterapi	8
PREP	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Emner i PREP.....	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Tale-lytte-teknikken	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Faresignaler	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Hændelser	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Skygearbejde	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Vores medfødte selv og skyggen.....	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
The Secret og Loven om tiltrækning	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Visionboard	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Narrativ terapi.....	9
Eksternalisering	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Positions-kort.....	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Bevidning	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Hypnoterapi	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Suggestion	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Tests	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Sessions- og klinikvejledning.....	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Supervision	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.

Indledning

Denne E-bog er tænkt som en introduktion til forskellige metoder, der kan bruges i det terapeutiske arbejde. At læse E-bogen, gør dig ikke umiddelbart kompetent til at benytte metoderne, men kan være en guide, i forbindelse med de problemstillinger du møder i dit terapeutiske virke. Måske de tilmed kan inspirere dig, i forhold til efteruddannelse, kursusforløb eller workshops, således at du kan supplere dit arbejde med flere forskellige redskaber.

Alle de beskrevne metoder udbydes som private kurser og uddannelser, og der kan være stor forskel på både længde, indhold og pris. Vær derfor varsom, når du vælger dit kursus- eller uddannelsessted.

På uddannelsen til Sexologisk Rådgiver, Terapeutisk Behandler og Parterapeut ved Center For Sexologisk Rådgivning, introduceres og trænes følgende metoder: Kognitiv terapi, Narrativ terapi, Imagoterapi, PREP, "The Work" og skyggearbejdet. Vil du vide mere om uddannelsen? Så kan du læse meget mere på www.cfsr.dk

Som introduktion vil grundfølelserne blive gennemgået ligesom selvværd og selvtillid vil blive beskrevet. Sammen og hver for sig spiller de en stor rolle hos mennesket, hvorfor viden om disse er nødvendige. Ønsker du mere viden omkring menneskets udfordringer, så kan du læse E-bogen "Leveregler og Tankefejl". – Du kan downloade den på www.cfsr.dk

Som terapeut og behandler er sessions- og klinikvejledning desuden vigtige elementer, hvorfor disse kort vil blive gennemgået. Der introduceres du ligeledes til klientkontakten.

Vil du læse flere E-bøger? Så kan du hente dem på www.cfsr.dk

God læselyst....

The Work

Det første skridt i den personlige udvikling, er at lære at tage ansvar. Ansvar for de situationer vi står midt i, som vi møder i hverdagen og som udfordrer vores tanker og følelser. Når vi taler med os selv, har vi nemlig et personligt ansvar i, at vende de negative tanker til noget positivt, også selvom det i situationen kan virke urimeligt eller svært. Men at vende de negative tanker, er ikke altid lige nemt. Ofte placerer vi ansvaret på de mennesker det involverer, eller også taler vi nedsættende til og om os selv. Nogle situationer er vi herre over, og andre har vi ingen indflydelse på. Men uanset hvad årsagen er, kan vi lære at se det positive i ting.

Det vil utvivlsomt være svært at se det positive i, at ens niece er uhelbredeligt syg, eller at ens nærmeste veninde bliver dræbt i en trafikulykke. Ligesom det er svært at tænke positivt, hvis vores børn bliver udsat for overgreb eller vold. I det tilfælde kan det være nødvendigt at søge hjælp til at håndtere sorg eller smerte, hvorfor én metode ikke altid er fyldestgørende.

Men når vi skal lære at håndtere negative eller nedbrydende tanker, som tager udgangspunkt i selvværd, ansvar, skyld, skænderier eller konflikter med naboen, kollegaen eller partneren, er "The Work"¹ et virkningsfuldt redskab. "The Work" handler nemlig om, at vende de negative tanker, projektionerne og placeringen af ansvar, og på den måde kigge objektivt på de tanker, som ind imellem løber løbsk, og som derfor ikke altid har nogen forbindelse til virkeligheden eller som ofte får tanker og følelser til at eskalere. Og andre gange vil "The Work" have den effekt, at man må indse, at man ikke kan ændre den virkelighed man står i, men at en ændring af tankerne omkring virkeligheden, kan gøre tingene nemmere at overskue og handle på.

At integrere "The Work" i den daglige tænkning, er en proces, som skal trænes og indøves. Men har man først forstået metoden og set fordelene ved at kunne bruge den, vil det få indflydelse på måden man håndterer forskellige situationer. Det er ikke ensbetydende med, at man ikke bliver udfordret eller skal igennem svære situationer, konflikter eller tanker og følelser, men at kunne vende tanken og lære at se sin egen andel i situationen eller tanken, vil ofte gøre den efterfølgende handling mere objektiv og konstruktiv.

¹ www.thework.com

Coaching

Coaching kan defineres på mange forskellige måder. Men generelt hviler der en antagelse om, at coaching ikke så meget behandler psykiske eller mentale problemstillinger, men mere retter sig mod konkrete målsætninger, hvor man gennem coaching arbejder både løsnings- og resultatorienteret. Samtidig gælder det, at den der coaches, er ressourcestærk og sammen med coachen, engagerer sig i at opstille mål, brainstorme, planlægge og handle aktivt. Coaching kan både bruges i privatlivet, som af medarbejdere, mellemledere og topledere.

Coaching udspringer af flere forskellige aspekter, heriblandt terapi, filosofi, pædagogik, kommunikationsteori, vejledning og psykologi. Fra filosofien stammer traditionen og metoden ved at stille udfordrende og reflekterende spørgsmål. Fra gestaltterapien, at menneskesindet er aktivt og søger mening. Fra den humanistiske og klientcentrerede terapi, at klienten selv er ansvarlig for at forbedre sit liv. Fra kognitiv og løsningsorienteret terapi, at samarbejde, problemløsning og forandring afhænger af det enkelte menneskes tankesæt. Og fra pædagogikken, at ansvarliggøre individet i forhold til egen læring. (Gjerde, 2006:19-21)

Selve ordet coaching er hentet fra engelsk, hvor en coach betyder et hestetrukket køretøj, som bringer passagerne fra det sted hvor de er, hen til det sted, hvor de gerne vil hen. Det udtryk giver god mening, når man taler om coaching, som netop handler om, at støtte mennesket fra et udgangspunkt til et andet.

Coaching handler om at stille spørgsmål, der åbner op for ny indsigt. Som coach åbner man op for den enkeltes drømme og finder frem til potentialet for at realisere disse. Coaching kan bruges i mange forskellige sammenhænge dels i forbindelse med karriereudvikling men også i forhold til problemløsning, personlig udvikling og organisationsudvikling. Coaching er en form for personlig vejledning, der fokuserer på de positive ressourcer og målsætninger. Det handler om at finde en konkret og lettilgængelig strategi for at nå sine mål og håndtere de forhold, der hidtil har hindret vedkommende i at komme videre. En coach fungerer som vejleder, motivator og som inspirator. Som coach stiller man altså kvalificerede spørgsmål, som kan give indsigt og overblik og åbne nye muligheder. Coachen kan komme med forslag og idéer, men det er personen selv, der "mærker efter" og finder de svar, der gælder for denne.

Kognitiv terapi

Kognitiv terapi udspringer af den kliniske psykologiske teknikker. Det samme gør blandt andet adfærdsterapi, psykoterapi og familierapi. Amerikaneren Aaron T. Beck introducerede den kognitive terapi tilbage i 1960'erne, og den er siden blevet videreudviklet af hans datter Judith S. Beck. Aaron brugte metoden som behandling mod depression, og slog i 1970'erne igennem med den, som en af de mest veldokumenterede metoder. I dag ses den ligeledes effektiv mod misbrug, angst og andre psykiske lidelser.

Den kognitive model arbejder ud fra den tese, at måden vi tænker om os selv, verden og fremtiden på, har afgørende betydning og indflydelse på menneskets følelser og adfærd. En ubehagelig følelse vil nemlig resultere i en bestemt adfærd eller strategi, som er tillært, ud fra tidligere erfaringer eller forestillinger.

Traditionelt kan det kognitive arbejde deles op i to arbejdsområder. Dels den handlemæssige del og dels den side, der undersøger og omstrukturerer tankemønstre.

Den adfærdsmæssige del foregår ved at eksperimentere i det virkelige liv, kaldet eksponering. Her afprøver og træner klienten i små bidder nogle af de vanskeligheder vedkommende har i sin dagligdag, og som klienten har søgt behandling for.

Tanken eller kognitionen er i reglen udgangspunktet i den kognitive terapi. Her undersøges tankerne og deres betydning i forhold til følelser og handlinger.

I terapien arbejdes der primært med følgende 2 niveauer:

På det første niveau undersøges tankerne og deres konsekvenser på følelser og adfærd med det formål, at ændre negative tanker ved at finde passende alternativer. Disse skulle gerne henlede til en mere ønsket adfærd.

På det andet niveau undersøger man, om nogle af tankerne har en mere generel karakter, som bunder i grundlæggende basale antagelser eller levereregler.

I 1988 fastslog man, at kognitiv terapi kunne bruges hos alle mennesker, uanset uddannelse, baggrund, erhverv, alder (fra førskole til ældre mennesker) og køn. De kognitive metoder er alle evidensbaserede, det vil sige baseret på videnskabelige undersøgelser.

Imago par- og relationsterapi

Imago par- og relationsterapi er udviklet af psykologerne og ægteparret Helen Hunt og Harville Hendrix i USA op gennem '80-erne. Imago-metoden opstod som et resultat af både personlige erfaringer, men især mange års terapeutisk arbejde med tusindvis af par. I dag tilbydes Imago relationsterapi i en række lande udenfor USA og er et af de mere seriøse bud på en sammenhængende teori og metode indenfor parterapi.

Teoretisk set bygger Imago relationsterapi på en syntese af et bredt udsnit af velkendte og velafprøvede teorier og metoder indenfor det terapeutiske felt. Det teoretiske fundament har således elementer fra blandt andet de psykodynamiske, kognitive, systemiske, kommunikationsteoretiske og objektrelationsteorier, der tilsammen udgør en sammenhængende dynamisk tænkning som udgangspunkt for forståelsen af parrelationen og relationer i øvrigt.²

Metoden i Imago relationsterapi består af en række terapeutiske processer, teknikker og dialoger, der har til formål at bevidstgøre parterne, dels om deres eget forsvar, fortrængning og eventuelle følelsesmæssige blokeringer, og udvikling af nye og mere hensigtsmæssige kommunikations- og adfærdsmønstre. Den grundlæggende proces er den bevidste dialog med sin faste struktur;

- Spejling (aktiv lytning)
- Validering (anerkendelse)
- Empati (indføling)

"Imago" refererer til det billede vi har med "hjemmefra". Det vil sige et billede, der rummer de tidligere erfaringer, følelser og forestillinger fra barndommen, og som repræsenterer det, vi netop på det ubevidste plan søger bekræftet og tilgodeset gennem vores partnervalg senere i livet. "Imago" er det latinske ord for "billede" og repræsenterer således indenfor Imago-teorien et indre, ubevidst og sammensat billede, der bliver vejledende for valget af "ønskepartner".

² <http://www.imago.dk/>

Narrativ terapi

Narrativ terapi blev grundlagt i Australien i starten af 80'erne. Metoden blev grundlagt af den nu afdøde socialrådgiver Michael White, der i nogle år havde samarbejdet med terapeuten David Epston omkring det terapeutiske arbejde med børn og deres familier. Sammen fandt de ud af, at den narrative metafor betoner det vi beskriver, ud fra den hverdagstænkning og det sprog vi bruger, som en direkte beskrivelse af virkeligheden. Disse beskrivelser defineres i det narrative som fortællinger, som for den enkelte i en given situation, giver en bestemt mening.

Tynde og tykke konklusioner

I Narrativ terapi taler man om tynde og tykke konklusioner. De tynde konklusioner handler om, at den enkelte kan have for få eller for tynde konklusioner om sin egen identitet. Arbejdet handler i sin enkelthed om, at tykne de foretrukne fortællinger, således at man giver den enkeltes identitet en højere mening. – De foretrukne fortællinger skal altså gerne give genklang til den personlige udvikling og indsigt, således at historier, der kan skabe begrænsninger eller forhindringer, tildeles en anden tænkning, som ikke længere begrænser eller forhindrer den enkelte i at nå derhen, hvor vedkommende ønsker at være. Narrativ terapi handler ikke om, at benægte følelser der knytter sig til bestemte hændelser, men det handler om, at styrke de historier, som også kan knytte sig til bestemte situationer. En fortælling omkring et overfald, kan i den tynde konklusion bero på, at den enkelte føler sig som et offer, der ikke kan passe på sig selv, hvor det at tykne fortællingen, kan handle om, at vedkommende alligevel har fundet styrke til at gå ned og handle, tage bussen hen til terapeuten eller måske tilmed fandt ud af, at hændelsen har gjort hende mere opmærksom på sine omgivelser, som har haft den effekt, at hun fremover vil være mere opmærksom på at passe rigtig godt på sig selv. – Samtidig kan man gå på opdagelse i andre fortællinger fra personens liv, hvor man taler om andre hændelser, hvor noget har overrasket vedkommende eller på andre måder har givet personen mulighed for at finde måder at tackle situationer, som han eller hun ikke selv var herre over. På den måde bliver flere historier trukket frem, som en afspejling af de erfaringer, som personen har gennemlevet. Målet er altså, at gøre historien til en fortælling der kan fortælles uden skyld, skam eller smerte, således at oplevelsen bliver konventionaliseret og gjort både menneskelig og "normal".

Vil du vide meget mere om de forskellige terapeutiske metoder?

Så kan du bestille hele E-bogen på www.cfsr.dk