

# Social færdighedstræning

En praktisk manual udviklet på døgninstitutionen på Pumpehusvej.

Skrevet af psykolog Morten Hesse

## Formål med social færdighedstræning.

Social færdighedstræning i gruppe har til formål at skabe de sociale kompetencer, der vil kunne hjælpe brugerne til at klare sig på arbejdspladser, studiesteder og i sociale sammenhænge, hvor der ikke er misbrug.

Social færdighedstræning er en dokumenteret effektiv behandling for misbrug, både stofmisbrug og alkoholmisbrug. Den er effektiv, selv uden yderligere behandling. Dog kan den indgå i en meningsfyldt klinisk sammenhæng, hvor der ud over færdighedstræning også indgår behandling, der direkte handler om misbruget, som eksempelvis struktureret tilbagefaldsforebyggelse (Annis, Herie, og Watkin-Merek 1996; Marlatt og Gordon, 1985).

Eksempler på færdigheder, der kan arbejdes med i kommunikationsworkshoppen er:

- Sætte personlige grænser og sige til og fra.
- Fortælle om sig selv og sine oplevelser, uden at komme til at fortælle om noget, man ikke har lyst til at fortælle om.
- Give udtryk for usikkerhed og svaghed på en måde, der ikke skader én selv
- Give komplimenter og udpege ressourcer hos andre, og kunne modtage komplimenter uden at føle sig "forkert".
- At lytte til og interessere sig for andre.
- Bede om hjælp og støtte af mange forskellige slags mennesker i forskellige situationer, uden at blive påvirket uforholdsmæssigt af afslag og svigt.
- Håndtere andres aggression, både verbal og nonverbal.

Formålet med færdighedstræningen er at sætte deltagerne i stand til at kommunikere mere effektivt med andre om deres personlige oplevelser og behov, så kan gribe muligheder, de ellers ville forpasse i livet. Færdighedstræningen indebærer i høj grad at sætte sig i stand til at reflektere over sig selv i relation til andre mennesker: Når jeg siger, hvad jeg siger, hvad gør det så ved andre? Hvad gør det ved mig selv? Hvad gør det ved forholdet imellem os?

## Generelle principper for udførelse af social færdighedstræning.

Social færdighedstræning er en behandling, der åbent bekender, hvad det er der er formålet med behandlingen. Man taler således om, at formålet er at forstå og dermed kunne håndtere kommunikation mellem mennesker. Det er ikke terapi, i den forstand at man fokuserer på, hvilken betydning oplevelser har for den enkelte, men træning i relevante færdigheder for mennesker, der af den ene eller anden grund kan ventes at have særlige problemer med at klare sig i almindelig social omgang på arbejdspladser, i familier og andre steder. Der arbejdes med gruppen, og gruppeprocessen er en meget væsentlig aktiv komponent i behandlingen.

Det betyder ikke, at social færdighedstræning er i et modsætningsforhold til en behandling, der fokuserer på den personlige betydning for den enkelte. Tværtimod kan en sådan behandling, eksempelvis i form af en anden gruppeterapi eller individuel terapi, fint kombineres med social færdighedstræning.

De forskellige færdigheder behandles i forskellige gruppesessioner, typisk sådan, at der for hvert tema er 2-3 sessioner, hvor man først arbejder med temaet i gruppen, så prøver nogle øvelser uden for gruppen, og derefter evaluerer øvelserne.

Der følges en manual i gruppearbejdet, og denne manual er åben for brugerne.

Det er vigtigt for effekten af social færdighedstræning, at gruppemedlemmerne får ejerfølelser over for gruppen. Dette muliggør, at de for alvor vil engagere sig og være konstruktive i arbejdet.

### Brug af papir, overhead, tavle og flipover.

Tavlen bruges til kommunikation mellem holdet og gruppelederen, og flipoveren til kommunikation fra det ene hold til det næste. Det meste af det, man skriver på en tavle i en undervisningssituation giver kun lidt mening uden for sin sammenhæng. Derfor bruges tavlen langt mere end flipoveren.

Deltagerne opfordres til at tage deres egne noter, som støtte til indlæringen, og de får udleveret papirer med modeller og korte oversigter.

Flipoveren bruges til evaluering, og til nedskrivning af fælles opgaver, som skal tages op igen ved det følgende møde. Evaluering skal tages op på det følgende møde, fordi der kan være relevante ændringsforslag fra det ene møde til det næste, og fordi det skaber kontinuitet i forløbet, at man får nævnt, hvad der skete ved sidste møde.

### Kontaktformen.

Kontaktformen er aktiv, åben, humoristisk og positiv. Man vil forsøge at lokke, snarere end at presse gruppedeltagerne til at deltage i aktiviteten. Til gengæld er man vedholdende i sine forsøg på at lokke.

Husk regelmæssigt at checke deltageres deltagelse og deres forståelse af indholdet ved at spørge til, om nogen kender eksempler, og ved at checke øjenkontakt, se efter om der er aktiv deltagelse.

Hvis nogen hvisker, læser i noget andet eller på andre måder er fraværende, påkalder man sig deres opmærksomhed, og forsøger at få dem til at deltage, uden at ydmyge eller irettesætte. Hvis nogen sidder og hvisker og fniser kan man eksempelvis opfordre til, at de delagtiggør alle i det morsomme. Ikke for at ydmyge dem, men fordi humoristiske vinkler og indslag, der udspringer fra deltagerne, netop meget gerne må være en del af træningen. Ikke blot er humor en vigtig social færdighed, det er også en stærk motiverende faktor for deltagelse i en social sammenhæng.

### Håndtering af kritik og utilfredshed.

Udgangspunktet for håndtering af kritik er en parathed til at diskutere sin egen indsats som underviser ud fra et kvalitetssynspunkt: "Jeg vil gerne yde den bedst mulige indsats for jer som gruppe, men det er op til jer hver især at få mest muligt gavn af træningen. Derfor kan vi diskutere, hvad jeg skal yde for at I kan få mest muligt ud af diskussionen af dette emne."

Derved demonstrerer man samtidig en vigtig metode til at håndtere uenigheder, som deltagerne kan have gavn af i deres liv fremover.

Man er åben for kritik, og parat til at reflektere over, hvordan pointer i kritikken kan inkorporeres i undervisningen. Aggression over for underviseren og behandlingsformen imødegås aktivt og konstruktivt. Man fraviger ikke manualen, men tilpasser formen, så den tager højde for kritikken. Kritikpunkter mod manualen skrives ned og samles.

### **Eksempler på kritik der umiddelbart kan tages til efterretning:**

Deltager: "Jeg synes du snakker for meget, og så mister vi koncentrationen."

Terapeut: "Det havde jeg ikke lagt mærke til. Tak skal du have, fordi du siger det. Er det kun i dag, eller også når de andre er på?"<sup>1</sup>

D: "Det er jer allesammen. I snakker for længe."

T: "Det er vigtigt. Hjælp mig lige med at huske, at det skriver vi ned under evalueringen, at oplæggene skal være kortere."

Deltager: "Jeg forstår ikke hvad den her opgave gik ud på, og vi sidder her og er snotforvirrede."

Terapeut: (Højt, til alle) "Hør lige her alle sammen. Vent lige med at gå ud i grupper. Jeg har vist ikke forklaret opgaven helt entydigt, og det er nødvendigt. Prøv lige at komme tilbage, så prøver jeg igen." (Til deltager): "Det var godt du tog fat i det - ellers havde alle bare siddet og spildt deres tid."

Der ligger ikke i dette, at terapeuten skal indtage en ydmyg eller selvudslettende rolle over for gruppen, men tværtimod at demonstrere, at effektiv kommunikation indebærer en villighed til at tale om egne svagheder med respekt for sig selv og dem, man taler med.

### **Kritik der udfordrer rammen for behandlingen skal imødegås direkte:**

Deltager: "Jeg synes hellere vi skulle tage og gå en tur."

Terapeut: "Du har ikke meget lyst til at deltage lige nu, og det er i orden med mig, at du ikke har det. Men lige nu har vi undervisning, og det har vi indtil klokken XX."

Husk her på, at social færdighedstræning er en garanteret ikke-skadelig behandling, som maksimalt optager 4-6 timer ud af 168 per uge i en begrænset periode af deltagerens liv, og at kravet om ikke at sabotere derfor ikke er et udtryk for aggression eller dominans over for deltagerne, men et udtryk for tro på kvalitet i den behandling, man udfører. Hvis man føler, at der er grunde til at overveje prioriteringen af klienternes behandling, bør disse overvejelser tages op kollegialt.

### **Kritik der kan have relevans for hele holdet, diskuteres almindeligvis åbent med hele gruppen:**

Deltager: "Jeg synes ikke folk her virker til at være spor interesserede i det, du snakker om."

Terapeut: "Det er godt du tager det op. Hvordan har I andre det med det emne, vi taler om. Er det noget I kan bruge til noget?"

En sådan diskussion bør ikke lægges til side, da den kan give relevant feedback til behandleren og institutionen, og da det at holde en sådan diskussion nede kan skade alliancen mellem behandleren og gruppen. Diskussionen bør dog hurtigt føres frem til konstruktive løsningsforslag.

### **Afgrænsning af diskussioner.**

Uproduktive og antiterapeutiske diskussioner afgrænses. Dette kan gøres på mange måder. Man vil altid anlægge en respektfuld og let tone, og forsøge at bringe fokus tilbage på et konstruktivt spor.

Når vi som behandlere fastholder, at det er os, der sætter dagsordenen, så er det fordi vi har noget at byde på, ikke primært fordi det er os, der har magten. Man vil søge at ignorere, snarere end argumentere imod, antiterapeutiske udsagn.

## **Et par eksempler på afgrænsninger af uproduktive diskussioner:**

Deltager 1: "Jeg føler kraft æde mig at hele huset er væltet, efter at Dennis er gået ud og har taget stoffer."

Deltager 2: "Ja, det er sgu' rigtig nok. Man tænker, at det hele kan være lige meget, jeg kan sgu' også, hvis han kan."

Terapeut: "Det er klart, I kan mærke der sker noget, og får den slags tanker, når nogen går ud og tager stoffer. Men lige nu er det tid for at vi skal arbejde med kommunikation, og jeg er her for at arbejde med jer, der er her, og ikke for dem der er gået fra huset. Derfor synes jeg vi skal bruge tiden på jer der er her, og på dagens emne."

Deltager: "Der er nu ikke noget så fedt som at ligge i solen med en iskold bajer."

Terapeut: "Hvordan I vil forholde jer til stoffer og alkohol, det taler vi om i en anden sammenhæng. Nu og her drejer det sig om, hvordan I kan få en bedre gennemslagskraft i forhold til andre mennesker, ikke stoffer og alkohol. Så lad os vende tilbage til ..."

Deltager 1: "Problemet er sgu' at du lukker dig inde og aldrig siger noget om dig selv til nogen."

Deltager 2: "Det er vel min egen sag. Jeg har jo intet til fælles med jer andre i det her hus."

Terapeut: "Det, der er formålet med mødet her, er ikke at vi skal diskutere de enkelte, men at vi skal diskutere kommunikation. Lad os gå videre med..."

## **Opsummeringer.**

Af hensyn til gruppemedlemmernes udbytte er det vigtigt, at færdighedstræningen skaber overblik over de interpersonelle dynamikker. Derfor er det en støtte for deltagerne, hvis de væsentlige pointer, der er formuleret under sessionen hyppigt opsummeres. Hvor det er muligt bør man under sådanne opsummeringer henvise til eksempler, gruppen har bidraget med. Det kan også styrke indlæringen, hvis man kan henvise til noget, gruppen har været undervist i tidligere.

Opsummeringer kan med fordel laves i samarbejde med deltagerne, det vil sige, at man beder deltagerne om at opsummere, hvad der har været talt om.

### **Eksempel:**

Terapeut: "Okay, lad os se, hvad har vi talt om indtil nu i dag?"

Deltager 1: "Vi har talt om at man ikke skal fortælle alle alt."

T: "Ja, det er rigtigt" (skriver på tavlen) "Andet?"

Deltager 2: "Og om at fortælle noget positivt, man har oplevet."

T: "Ja." (Skriver, kigger derefter ud).

Deltager 3: "Og om følelser."

T: "Ja. Kan du sige lidt mere om hvordan vi har talt om følelser?"

D3: "Ja, om at man får det godt af at fortælle om noget, man er glad for ved sig selv, og ved at sige noget positivt til andre, for eksempel, og at man kan få det dårligt af at fortælle for meget om sig selv"

T: "Ja", (skriver på tavlen: At påvirke sig selv og andre gennem de ting man siger).

## **Bro mellem møderne.**

Af hensyn til kontinuiteten skal der skabes bro fra det ene møde til det næste. Derfor indledes mødet altid med en bro fra sidste møde. Man starter med at bede deltagerne opsummere, hvad de beskæftigede sig med ved sidste møde, og hvad der var brugbart fra dette møde. Dernæst finder man flipoveren frem, og ser på, hvilke pointer der var fra sidste møde, som deltagerne ikke

havde nævnt, som en støtte for deres hukommelse. Man diskuterer ikke, hvorfor noget er husket og noget er glemmt. Endelig ser man på, hvilke ændringsforslag, der blev stillet ved sidste møde. Opsummeringerne skaber mulighed for, at man kan skabe sammenhæng imellem sessionerne, og gør det lettere at huske indholdet fra session til session.

Terapeut: Så hvad var det, der blev talt om sidst?"

Deltager 1: "Vi talte om at sige nej."

T: "Ja - hvad med det?"

Deltager 2: "Om at sige nej til noget, man ikke vil være med til, for eksempel hvis nogen foreslår, at man går ud og laver et bræk."

T: "Ja - andet?"

Deltager 3: "Og hvis nogen beder én om noget man ikke gider, hvordan man så kan sige nej uden at blive uvenner."

T: "Ja. Hvad ellers?"

D 1: "Om at blive hidsig eller irriteret, og så komme til at træde nogen over tæerne, og hvad der så sker."

T: "Okay, så lad mig se: I arbejdede med at sige nej, for eksempel til at være med til noget, man ikke har lyst til, om at undgå at blive uvenner, om at blive hidsig. Andet?"

D2 til D1: "Ja, ligesom her i går, hvor du råbte og smækkede med døren, og så ikke kom ud resten af dagen."

T: "Det er fint nok, at I lægger mærke til hvordan det fungerer mellem møderne. Men det er vigtigt, at vi taler om os selv først på møderne her."

### ***Standardløsninger eller refleksion.***

Social færdighedstræning indebærer, at man formulerer konkrete måder, man kan kommunikere effektivt og hensigtsmæssigt. Det indebærer forskellige former for sund selvbeskyttelse og det indebærer at søge gennemslagskraft.

En fælde, man let falder i, når man laver social færdighedstræning er, at man foreslår den tøvende gruppedeltager sine egne formuleringer. Men det er vigtigt, at de måder at kommunikerer på, som man sigter mod at udvikle, både passer til den enkelte deltagers personlige værdier og til hans miljø.

Hvis man anvender formuleringer, der ikke passer til miljøet, så kan man let få nogle meget lidt konstruktive sessioner ud af det:

Deltager: "Men hvis nu min bror og hans venner med rygmærker på spørger, hvorfor jeg ikke kan drikke et par bajere sammen med dem, så er jeg sgu' fucked."

Terapeut: "Så føler du dig i knibe, fordi du ikke føler, at det går for dig at drikke."

D: "Ja, for satan, mand. Så står jeg der som et andet bæhlam. Tænk på alle de gange, de har reddet min røv. De vil synes, at jeg ikke har en skid respekt, hvis jeg ikke vil drikke med dem. Og jeg ved, de har det sådan, og derfor føler jeg, at jeg pisser på dem."

T: "Hvad med at sige til dem som det er: At du er taknemmelig for, hvad de har gjort for dig i fortiden, men at du ikke vil presses til at drikke."

D: "Det er sgu' ikke så nemt, når man står og er igennem vridemaskinen, fordi man skylder dem så meget, og ved hvad det betyder for dem, når nogen ikke vil drikke med dem."

T: "Hvad så med at fortælle dem, hvad det er *du* føler. At du føler dig i en knibe?"

I dette eksempel forsøger terapeuten at sælge sine modeller til effektiv kommunikation til deltageren. Han arbejder ud fra nogle antagelser og værdier, som kendetegner ham og hans baggrund: At det er godt at kommunikere om følelser, og at hans formuleringer er bedre end deltagerens.

Imidlertid er det meget lidt sandsynligt, at deltageren på et senere tidspunkt vil stå over for sin bror med rockervennerne og sige "Jeg er glad for, de gange I har hjulpet mig, men jeg har ikke

lyst til, at I presser mig til at drikke, for jeg kan ikke tåle at begynde at drikke igen, for så vil jeg bare blive fristet til også at tage stoffer.”

I stedet er deltageren nødt til selv at formulere hvordan han kan kommunikere effektivt i sit miljø og i overensstemmelse med sine værdier.

I denne sammenhæng er gruppelederens forslag snarere afsporende end gavnlige. Til gengæld kan andre gruppemedlemmer fint komme med forslag til effektiv kommunikation. Dels fordi andre gruppemedlemmer er mere troværdige rollemodeller end behandleren, dels fordi det er lettere for deltageren at vælge frit mellem andre gruppemedlemmers forslag end mellem behandlerens.

# Workshop 1. Tre møder: Sætte personlige grænser og sige til og fra.

## Del 1. Aggressiv og undvigende kommunikation.

1. Bro fra sidste møde.
2. Introduktion af emnet.
3. Skitsering af assertionsmodellen.
4. Oplæg ved behandleren om undvigende kommunikation
5. Gruppebrainstorm: positive og negative konsekvenser af undvigende kommunikation.
6. Gruppediskussion: vores reaktioner på andres undvigende kommunikation
- Pause
7. Oplæg ved behandleren om aggressiv kommunikation
8. Gruppebrainstorm: positive og negative konsekvenser af aggressiv kommunikation.
9. Gruppediskussion: vores reaktioner på andres aggressive kommunikation
10. Evaluering.

### 1. Bro fra sidste møde.

Deltagerne opsummerer, hvad de arbejdede med på sidste møde, og hvad der var brugbart. Efter at deltagerne har opsummeret finder gruppelederen flipoverark fra sidst, og bemærker eventuelle ændringsforslag til undervisningen, og fortæller, hvorvidt og hvordan han/hun har tænkt sig at følge dem. Dernæst bemærkes punkter under "Var noget brugbart", der ikke har været nævnt under opsummeringen, og der spørges kort til disse.

### 2. Introduktion af emnet.

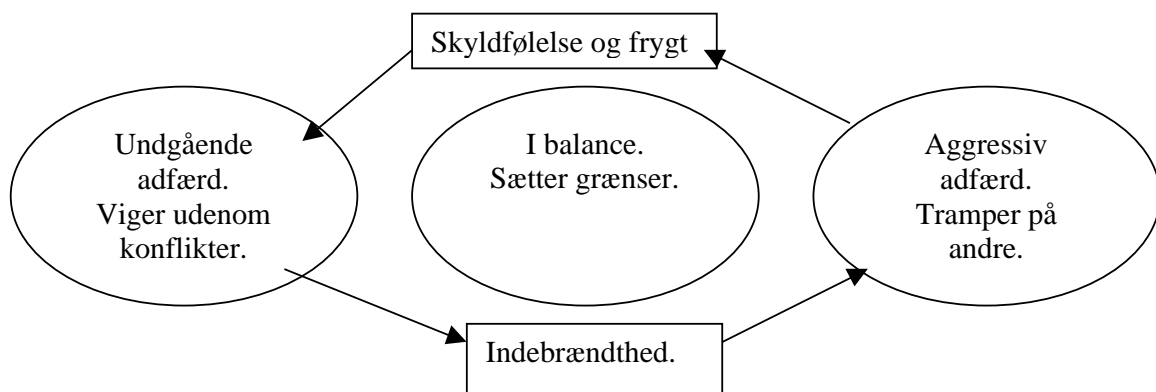
Emnet for workshoppen er kommunikation. Det skyldes, at der er erfaring for, at man har lettere ved at holde sig stoffri og være tilfreds, hvis man arbejder med sin kommunikation mens man er i behandling. Vi arbejder med struktureret undervisning, og ikke med gruppeterapi.

Gruppelederen understreger, at det er frivilligt, hvad man vil sige, og om man vil sige noget. Men jo mere man deltager, og jo mere man siger, des mere vil man få ud af undervisningen.

### 3. Skitsering af assertionsmodellen.

Nogle gange reagerer vi som mennesker med aggression, andre gange med frygt. Atter andre gange kan vi kommunikere effektivt med vores medmennesker.

**Modellen tegnes på tavlen og udleveres derefter på papir til alle:**



#### 4. Oplæg ved behandleren om undvigende kommunikation.

Når et menneske reagerer med frygt, vil han eller hun tit anvende en undvigende kommunikationsform, hvor man bøjer af, tier stille med sine egne holdninger, og er forsigtig. Man gør dette, når man ser gode grunde til det: det vil sige, at der er fare på færde, enten fordi de andre kan fordømme eller udstøde én, hvis man giver udtryk for sine holdninger, eller fordi man selv vil skamme sig over sine holdninger.

#### 5. Gruppebrainstorm: positive og negative konsekvenser af undvigende kommunikation.

Lav en brainstorm over, hvilke positive og negative konsekvenser der er ved at kommunikere undvigende. Brug reglerne for brainstorm, det vil sige ingen evaluering af forslagene, ingen censur.

#### 6. Gruppediskussion.

Hvordan bliver vi selv påvirket af, at andre kommunikerer undvigende.

Pause cirka her!

#### 7. Oplæg ved behandleren om aggressiv kommunikation.

Aggressiv kommunikation er den type kommunikation, man bruger, når man føler vrede eller irritation. Når man har tanker i stil med "enten får jeg ret, eller også får de andre ret", eller "ingen skal træde på mig". Man kan være aggressiv på mange måder: Man kan råbe højt og bruge åbenlyst aggressivt sprog, eller man kan gå efter punkter, hvor andre er sårbare. Eksempelvis tale om fejl, som man ved, de andre har begået, eller tale om emner, som man ved er ubehagelige for andre. Man kan også være aggressiv ved at afbryde andre, eller ved at tale uden om det, som er vigtigt for dem.

#### 8. Gruppebrainstorm: positive og negative konsekvenser af aggressiv kommunikation.

Lav en brainstorm over, hvilke positive og negative konsekvenser der er ved at kommunikere aggressivt. Brug reglerne for brainstorm, det vil sige ingen evaluering af forslagene, ingen censur.

#### 9. Gruppediskussion.

Hvordan bliver vi selv påvirket af, at andre kommunikerer aggressivt?

#### 10. Evaluering.

- Hvad har været godt?
- Hvad skal vi gøre anderledes?



# Workshop 1. Tre møder: Sætte personlige grænser og sige til og fra.

## ***Del 2. Effektiv kommunikation i praksis.***

1. Bro fra sidste møde.
2. Introduktion af emnet.
3. Gruppediskussion: Eksempler på effektiv kommunikation
4. Hjemmeopgave.
5. Evaluering af undervisningen.

### 1. Bro fra sidste møde.

Deltagerne opsummerer, hvad de arbejdede med på sidste møde, og hvad der var brugbart. Efter at deltagerne har opsummeret finder gruppelederen flipoverark fra sidst, og bemærker eventuelle ændringsforslag til undervisningen, og fortæller, hvorvidt og hvordan han/hun har tænkt sig at følge dem. Dernæst bemærkes punkter under "Var noget brugbart", der ikke har været nævnt under opsummeringen, og der spørges kort til disse.

### 2. Introduktion af emnet.

Den mest effektive kommunikation opfylder to mål: størst mulig chance for, at du når dine mål med kommunikationen, og størst mulig positiv indflydelse på dine forhold til andre mennesker og dit selvverd. Det vil sige, at hvad enten du får din vilje eller ej, så kan du sørge for, at du får mulighed for at vende tilbage og spørge en anden gang.

### **En seddel udleveres til gruppedeltagerne med følgende tekst:**

"Effektiv kommunikation betyder, at jeg får sagt, hvad jeg vil sige, at jeg gør det bedste jeg kan for at få de ting jeg vil have, og at jeg sørger for, at undgå at blive uvenner med andre, eller at nogen bliver den underlegne, når vi diskuterer."

Så enkelt er det i princippet.

Men hvad skal der til?

### 3. Gruppediskussion: Eksempler på effektiv kommunikation

Vi vælger i fællesskab to-tre eksempler hvor det er en udfordring at kommunikere effektivt. Hvad kan man sige i de tre eksempler, som opfylder kriterierne for effektiv kommunikation. Det kan godt være, der er forskellige personer, der vil vælge forskellige måder at takle situationerne på, som er effektive for dem. Vi er forskellige mennesker.

Man skriver udsagnene op på tavlen.

Dernæst diskuteres for hvert udsagn:

- Hvis man siger sådan, hvad siger man så "mellem linierne"?
- Hvis man siger sådan, hvordan kan de andre så reagere?

Hvis ikke gruppen kan komme op med eksempler kan følgende foreslås:

Jeg vil gerne fortælle mine forældre, at jeg ikke kommer hjem til jul.

Jeg vil gerne sige nej til at tage med nogle venner på en ferierejse, fordi jeg har for travlt med at

istandsætte min lejlighed.

Jeg vil gerne bede min sagsbehandler om et indskud til en lejlighed.

#### 4. Hjemmeopgave.

Læg mærke til, hvordan du selv oplever aggressiv og undvigende kommunikation? Hvornår oplever du disse kommunikationsformer? Hvordan får det dig til at reagere?

Hvornår anvender du en effektiv kommunikationsform?

Beskriv med korte stikord situationer i løbet af dagen, hvor du har kommunikeret effektivt, aggressivt og undvigende.

**OBS: Gør opmærksom på, at ingen skal vise det, de har skrevet til andre end dem selv. Det er derfor ligegyldigt, om der sniger sig en stavfejl ind. Det er også fint, hvis de skriver om noget, som de ikke har lyst til at tale med gruppen om.**

#### 5. Evaluering af undervisningen.

Flipover deles op i to dele:

Var noget brugbart? Hvad og hvordan?

Kan noget gøres bedre en anden gang? Hvad og hvordan?

# Workshop 1. Tre møder: Sætte personlige grænser og sige til og fra.

## ***Del 3. Effektiv kommunikation i praksis.***

1. Bro fra sidste møde.
2. Introduktion til dagens møde.
3. Opsamling af hjemmeopgaver.
4. Valg af arbejdsepisode.
5. Analyse af episoden ved hjælp af adfærdsanalysen.
6. Brainstorm.
7. Rollespil.
8. Opsamling af rollespillet.
9. Hjemmeopgave.
10. Evaluering af undervisningen.

### 1. Bro fra sidste møde.

Deltagerne opsummerer, hvad de arbejdede med på sidste møde, og hvad der var brugbart. Efter at deltagerne har opsummeret finder gruppelederen flipoverark fra sidst, og bemærker eventuelle ændringsforslag til undervisningen, og fortæller, hvorvidt og hvordan han/hun har tænkt sig at følge dem. Dernæst bemærkes punkter under "Var noget brugbart", der ikke har været nævnt under opsummeringen, og der spørges kort til disse.

### 2. Introduktion til dagens møde.

Dagens møde går ud på at komme til at forstå, hvordan vi kan blive bedre til at kommunikere i praksis. Derfor vil vi anvende øvesituationer, hvor vi gennemspiller situationer, I har oplevet, og derefter gennemspiller dem, sådan som I gerne ville have, de skulle være endt.

### 3. Opsamling af hjemmeopgaver.

Man spørger hver enkelt bordet rundt, hvad de har skrevet ned om episoder, hvor de har oplevet at de kunne anvende effektiv kommunikation. Hvis nogen ikke har skrevet noget, så ignorerer dem. Hvis nogen ikke kan skrive overhovedet, så bed dem forsøge at huske episoderne så godt de kan, og sørg for henvisning til undervisning for voksne med læsehandicap. Alle episoder skrives op på tavlen med et-to stikord.

### 4. Valg af arbejdsepisode.

Dernæst vælges en episode, der kan arbejdes med. Vælg sammen med gruppen en episode, der har relevans for så mange som muligt. Hvis alle undtagen 2 i en gruppe på 10 eksempelvis har mistet kontakt med deres familie, så vil man foretrække ikke at vælge en episode med familiemedlemmer. Episoden kan handle om aggressiv eller undvigende kommunikation. Episoder, der inkluderer deltagerne rundt om bordet bør undgås. Der er ikke tale om encountergruppeterapi, men om et neutralt træningsrum. Man går ikke i luften i en flysimulator!

Episoden tages frem, og den behandles på tavlen. Gruppelederen interviewer deltageren om situationen, mens gruppelederen selv står ved tavle og tager notater.

### 5. Analyse af episoden ved hjælp af adfærdsanalysen.

Den konkrete situation skal derefter analyseres, så alle ved følgende:

Hvad skete der i situationen?

Hvad er det kritiske punkt i situationen? Det vil sige det punkt, hvor det havde været muligt at ændre "slagets gang".

Hvad gik forud?

Hvilken betydning har situationen? Hvad er konsekvenserne af denne situation?

Hvad er brugerens mål for denne type situationer? Det vil sige, hvordan skulle situationen være endt for, at brugeren kunne være glad og tilfreds med udfaldet bagefter.

Der noteres på tavlen med en kolonne for hvert punkt ovenfor.

Overskrift:	Situation	Det kritiske punkt	Betydning	Mål
<b>Indhold:</b>	Hvad skete der faktisk?	Hvor skulle man have handlet anderledes for at ændre slagets gang	Hvad er der på spil i denne situation? Hvad er der at vinde og tabe?	Hvordan skulle situationen være endt, for at jeg kunne være tilfreds

### Eksempel:

Overskrift:	Situation	Det kritiske punkt	Betydning	Mål
<b>Indhold:</b>	Der var et stort rod i køkkenet, da jeg skulle ud og lave mad. Jeg blev rasende, nægtede at lave mad, og alle blev sure på mig, og jeg blev sur.	Da jeg kom ud i køkkenet og opdagede rodet.	Jeg kan ikke holde ud at være her på stedet, hvis der ikke er nogenlunde styr på tingene. Hvis jeg skal bruge alle mine kræfter på at gå og være irriteret over praktiske ting.	Helst skulle køkkenet være i orden, da jeg kom derud. Hvis det ikke var, kunne den der havde efterladt rodet have hjulpet mig med at ordne det, og så med at lave mad.

## 6. Brainstorm.

Gruppen laver i fællesskab en brainstorm over, hvordan denne type situationer kan takles med effektiv kommunikation, sådan at brugeren når sit mål. Brainstorm køres sådan, at der gives forslag uden censur, og disse løsningsforslag noteres op på tavlen. Brainstormen tjener både til at hjælpe den bruger, der har valgt situationen til at få ideer, og til at hjælpe de øvrige til at identificere sig med brugerens situation, og dermed lære af den.

Derefter vælger brugeren sin løsning.

Man diskuterer så med brugeren, hvorvidt den valgte løsning er:

- Konkret og brugbar i den kritiske situation.
- I overensstemmelse med brugerens personlige værdier.
- Et virksomt middel til at nå brugerens mål.

## 7. Rollespil.

Endelig designes et rollespil med udgangspunkt i situationen.

Ud fra den konkrete løsning beskrives, hvad brugeren kan gøre:

- Hvad skal jeg sige?
- Hvad skal jeg gøre (stå, sidde, tage initiativ, afvente)?
- Hvad skal jeg sige til mig selv?
- Hvilke reaktioner kan jeg forvente?

De øvrige i rollespillet instrueres af brugeren og gruppelederen i fællesskab:

- Hvordan skal der reageres?
- Hvordan skal de andre tale?
- Hvad skal de konkret sige?

Derefter afprøves løsningen i rollespillet. Hvis rollespillet går skævt, så stopper gruppelederen rollespillet, og man kan begynde forfra.

## 8. Opsamling af rollespillet.

Gruppelederen spørger rundt:

- Hvordan havde brugeren det med at deltage i rollespillet?
- Oplevede brugeren noget anderledes ved at handle som han gjorde i rollespillet, i forhold til den måde, han havde håndteret den virkelige situation?
- Oplever brugeren, at han vil kunne anvende løsningen?
- Hvordan oplevede de øvrige rollespillet?
- Hvad har gruppemedlemmerne lært om kommunikation som følge af øvelsen?

## 9. Hjemmeopgave.

Er det noget, du kan gøre i den næste uge, som vil være nyttigt for dig, i lyset af det, du har erfaret i dag?

**OBS: Gør opmærksom på, at ingen skal vise det, de har skrevet til andre end dem selv. Det er derfor ligegyldigt, om der sniger sig en stavfejl ind. Det er også fint, hvis de skriver om noget, som de ikke har lyst til at tale med gruppen om.**

## 10. Evaluering af undervisningen.

Flipover deles op i to dele:

- Var noget brugbart? Hvad og hvordan?
- Kan noget gøres bedre en anden gang? Hvad og hvordan?

## **Workshop 2. Tre møder. Fortælle om sig selv og sine oplevelser, uden at komme til at fortælle om noget, man ikke har lyst til at fortælle om.**

### ***Del 1. Indledning til emnet.***

1. Bro fra sidste møde.
2. Gennemgang af hjemmeopgave.
3. Introduktion til emnet. Ved gruppelederen.
4. Eksempelsedler udleveres.
5. Diskussion i gruppen.
6. Brainstorm i gruppen.
7. Øvelse i par: fortæl jeres sidemand noget om jer selv, som I ville kunne fortælle hvem som helst.
8. Opsamling.
9. Brainstorm: Hvornår får man brug for at kunne fortælle noget om sig selv, men ikke for meget?
10. Hjemmeopgave.
11. Evaluering.

#### **1. Bro fra sidste møde.**

Deltagerne opsummerer, hvad de arbejdede med på sidste møde, og hvad der var brugbart. Efter at deltagerne har opsummeret finder gruppelederen flipoverark fra sidst, og bemærker eventuelle ændringsforslag til undervisningen, og fortæller, hvorvidt og hvordan han/hun har tænkt sig at følge dem. Dernæst bemærkes punkter under "Var noget brugbart", der ikke har været nævnt under opsummeringen, og der spørges kort til disse.

#### **2. Gennemgang af hjemmeopgave.**

Har nogen gjort det, som de planlagde? Hvad har de fået ud af det?

#### **3. Introduktion til emnet. Ved gruppelederen.**

Emnet handler om at have noget at tale med nye mennesker om, og samtidig beskytte sig selv imod at fortælle for meget om sig selv.

#### **4. Eksempelsedler udleveres.**

John er på sit nye job som voksenlærling som elektriker. Han er sammen med en svend ude at sætte nye kontakter op i et privat hjem, og da han er ved at sætte en stikkontakt i siger han til sin makker: "Det var sådan nogen, vi samlede i spjældet". I det samme opdager han beboeren, der står og kigger på ham. Kvinden begynder at kigge rundt på sine værdigenstande.

Karin sidder til en familiefest hos sin nye kæreste. Hun er ikke klar over, hvem hendes bordherre er, og hun taler ikke meget. På et tidspunkt fortæller han om familiens nye campingvogn, og Karin siger, at hun ikke har været på ferie, siden hun var 10 år. Manden bliver tavs, vender ryggen til hende, og taler ikke mere med hende.

Jan har været på metadon i mange år, og samtidig drukket 5-10 guldøl om dagen. En dag holder han op med at drikke, og kort tid efter starter han i et nedrivningssjak som arbejdsmand. Én af kollegerne foreslår en dag, at de skal holde en "kittedag", lade værktøjet ligge, købe to kasser øl og tage på stranden. Jan siger, at han har haft nogle problemer med alkohol og ikke vil med. Han kan se på de andre, at de ikke bryder sig om det, men de aftaler, at de i stedet vil gå lidt tidligere fra arbejde, og tage på værtshus. Den dag taler de to af dem ikke til Jan.

Alle læser sedlerne igennem. Derefter laves på tavle en øvelse.

For hver situation tegnes et femkolonneskema: Situation, tanker, følelser, handling, konsekvenser.

- Hvad kunne man forestille sig, at John tænker, inden han siger det han siger? (Husk at man ikke altid behøver "tænke sig om" for at tænke. Man kan også have hurtige tanker).
- Hvordan kunne man forestille sig, at John har det, lige før han siger det, han siger?
- Hvad er det helt præcist han gør?
- Hvad er konsekvenserne af Johns handling?

Og derefter forfra med Karin og Jans eksempel.

**OBS:** Husk at der er mange forskellige muligheder for, hvad de forskellige kan have tænkt eller følt i situationerne, og hvad konsekvenserne kan være. Ved at gruppedeltagerne reflekterer over mulighederne for hvad man kan tænke og føle inden man handler som de tre, bliver de opmærksomme på, hvordan de selv tænker, inden de åbner sig over for andre.

#### 5. Diskussion i gruppen.

- Hvilke typer af resultat, vil vi gerne have, når vi fortæller noget om os selv?
- Hvilke typer af resultat, vil vi gerne undgå, når vi fortæller om os selv?

Disse typer af resultater skrives op på tavlen og diskuteres.

#### 6. Brainstorm i gruppen.

Hvad kan man fortælle om sig selv, sådan at det gør at man når det, vi gerne vil nå?  
Hvad skal man ikke fortælle om sig selv?

7. Øvelse i par: fortæl jeres sidemand noget om jer selv, som I ville kunne fortælle hvem som helst.

#### 8. Opsamling:

- Hvordan var det at lave øvelsen?
- Var det anderledes, end I havde ventet?



9. Brainstorm: Hvornår får man brug for at kunne fortælle noget om sig selv, men ikke for meget?

10. Hjemmeopgave.

Skriv en liste over ting, du gerne vil, og ikke vil, tale med andre om, første gang du møder dem, når du har lært dem en smule at kende, og når du kender dem bedre, men de stadig ikke er dine nærmeste venner.

11. Evaluering.

- Hvad var brugbart?
- Hvad skal gøres anderledes?

## **Workshop 2 fortsat. Fortælle om sig selv og sine oplevelser, uden at komme til at fortælle om noget, man ikke har lyst til at fortælle om.**

### ***Del 2. At møde fremmede.***

1. Bro fra sidste møde.
2. Opsamling af hjemmeopgave.
3. Kort oplæg ved behandleren. Fremmede mennesker.
4. Opstilling af åbningsbemærkninger.
5. Opstilling af åbningsbemærkninger.
6. Rollespil på gulvet.
7. Hjemmeopgave.
8. Evaluering af undervisningen.

#### **1. Bro fra sidste møde.**

Deltagerne opsummerer, hvad de arbejdede med på sidste møde, og hvad der var brugbart. Efter at deltagerne har opsummeret finde gruppelederen flipoverark fra sidst, og bemærker eventuelle ændringsforslag til undervisningen, og fortæller, hvorvidt og hvordan han/hun har tænkt sig at følge dem. Dernæst bemærkes punkter under "Var noget brugbart", der ikke har været nævnt under opsummeringen, og der spørges kort til disse.

#### **2. Opsamling af hjemmeopgave.**

De typer af emner, deltagerne har valgt at de kan tale med andre om, første gang de møder dem, listes op på tavlen først.

Dernæst de typer af emner, deltagerne vil tale med andre om, anden gang de møder dem, og lidt senere endnu, når de er gode bekendte, men endnu ikke gode venner.

#### **3. Kort oplæg ved behandleren. Fremmede mennesker.**

Vildt fremmede mennesker, som man møder på en kafé, i et tog eller i et supermarked har ikke nødvendigvis en stor betydning i vores liv. De er netop fremmede, og derfor ikke så vigtige for os.

#### **4. Valg af emne til øvelse.**

Gruppemedlemmerne bliver bedt om at forestille sig, at de møder en fremmed på en kafé. Man beslutter sig for at tage kontakt til vedkommende, ikke nødvendigvis for at få nye venner på en kafé, men blot for at bevise over for sig selv, at man er et åbent menneske, som kan komme i kontakt med andre. Kafesituationen er ikke den situation, alle skal bruge i deres liv, men et eksempel på en situation, hvor det er en udfordring at finde noget at tale om, tage kontakt, og så videre. Kortet herunder uddeles:

Forestil dig, at du møder en fremmed på en kafé. Du beslutter dig for at tage kontakt til vedkommende, ikke nødvendigvis for at få nye venner, men blot for at bevise over for dig selv, at du er i stand til at få en samtale i gang. Hvilken bemærkning kan du komme med for at få kontakt? Hvilke emner kan du tage op med vedkommende? Hvordan vil du føle det at gøre det? Hvordan vil han eller hun reagere?

Kafésituationen adskiller sig fra den tættere og mere personlige kontakt, som man får i venskaber, og endnu mere fra intime relationer, men illustrerer nogle af de udfordringer og

muligheder som man står over for, når man ikke lige har nogle tætte venner at tale med, eller når man udsættes for fremmede, eksempelvis i forbindelse med arbejde, uddannelse, "svigerfamilie", indflytning i en ny opgang, eller andre ændringer i livssituationen.

Gruppen skal derefter i fællesskab vælge et emne fra listen, som vil egne sig til denne kontakt.

### 5. Opstilling af åbningsbemærkninger.

Når man tager emnet op, hvad er så det første, man siger (få to-tre forslag fra gruppen).

Åbningsbemærkningerne evalueres af gruppen: Hvad lyder overbevisende? Hvad lyder rigtigt?

Hvilke typer af reaktioner kan man forvente på disse udsagn? Hvordan ville I føle, hvis nogen sagde sådan til Jer ved et kafébord?

Pause cirka her.

### 6. Rollespil på gulvet.

To frivillige deltager i et rollespil.

En skal være den, der henvender sig, og den fremmede kafégæst. Disse roller fordeles inden rollespillet begynder. De to skal væk fra resten af gruppen, der sidder som "publikum". Dette kan gøres ved, at de andre bliver siddende i den rundkreds de sidder i eller rundt om bordet, mens de to i rollespillet bevæger sig ind i midten eller uden for kredsen.

De sidder ved hver sit bord, og den ene frivillige taler sammen i 5 minutter og evaluerer derefter i fem minutter. Hvilket indtryk ville "kafégæsten" have fået af den person, der henvendte sig til ham? Hvordan ville denne person have det med sig selv bagefter? Hvad var godt i kontakten, behageligt for parterne? Hvad kunne de tænke sig anderledes bagefter?

Efter at de to frivillige har evalueret reflekterer de øvrige gruppemedlemmer over øvelsen. De har til opgave at fortælle, hvad de så virke godt i kontakten, og hvad de kan bruge til noget ved øvelsen.

### 7. Hjemmeopgave.

For de, der har udgang og kan komme ud for at møde fremmede mennesker:

- Forsøg at tage kontakt én gang med et fremmed menneske, og sig noget, som skaber en positiv situation.

#### **Skriv før:**

- Hvilke forventninger havde jeg til mine egne reaktioner? Følelsesmæssigt, kropsligt, tankemæssigt.
- Hvilke forventninger havde jeg til den andens reaktioner?

#### **Skriv efter:**

- Hvilke af mine forventninger var rigtige?
- Hvilke var ikke rigtige?

For de, der er i et institutionsmiljø frem til næste møde og ikke møder fremmede eller nye mennesker:

Beskriv dine tanker om det at møde fremmede mennesker.

### 8. Evaluering af undervisningen.

Flipover deles op i tre dele:

- Var noget brugbart? Hvad og hvordan?
- Kan noget gøres bedre en anden gang? Hvad og hvordan?

## **Workshop 2 fortsat. Fortælle om sig selv og sine oplevelser, uden at komme til at fortælle om noget, man ikke har lyst til at fortælle om.**

### ***Del 3. At lære folk at kende.***

1. Bro fra sidste møde.
  2. Opsamling af hjemmeopgave.
  3. Valg af emne til øvelse.
  4. Opstilling af åbningsbemærkninger.
- Pause cirka her.
5. Rollespil på gulvet.
  6. Hjemmeopgave.
  7. Evaluering af undervisningen.

#### **1. Bro fra sidste møde.**

Deltagerne opsummerer, hvad de arbejdede med på sidste møde, og hvad der var brugbart. Efter at deltagerne har opsummeret finder gruppelederen flipoverark fra sidst, og bemærker eventuelle ændringsforslag til undervisningen, og fortæller, hvorvidt og hvordan han/hun har tænkt sig at følge dem. Dernæst bemærkes punkter under "Var noget brugbart", der ikke har været nævnt under opsummeringen, og der spørges kort til disse.

#### **2. Opsamling af hjemmeopgave.**

Opgaver, deltagerne måtte have lavet, gennemgås.

#### **3. Valg af emne til øvelse.**

Gruppemedlemmerne bliver bedt om at forestille sig, at de møder en ny kollega på en arbejdsplads. Man beslutter sig for at tage kontakt til vedkommende, ikke fordi der er noget arbejdsmæssigt vigtigt, man skal diskutere, men fordi vedkommende virker tiltalende. Kortet herunder uddeles:

Forestil dig, at du møder en ny kollega på job første gang. Du beslutter dig for at tage kontakt til vedkommende, da han eller hun virker tiltalende, og du har lyst til at tale med nogen. Hvilken bemærkning kan du komme med for at få kontakt? Hvilke emner kan du tage op med vedkommende? Hvordan vil du føle det at gøre det? Hvordan vil han eller hun reagere?

Jobsituationen adskiller sig fra den helt uforpligtende kafékontakt, men også fra den tættere og mere personlige kontakt, som man får i et egentligt venskab, og endnu mere fra intime relationer, men illustrerer nogle af de udfordringer og muligheder som man står over for, når man ikke lige har nogle tætte venner at tale med, eller når man udsættes for fremmede, eksempelvis i forbindelse med arbejde, uddannelse, "svigerfamilie", indflytning i en ny opgave, eller andre ændringer i livssituationen.

Gruppen skal derefter i fællesskab vælge et emne fra listen, som vil egne sig til denne kontakt.

#### 4. Opstilling af åbningsbemærkninger.

Når man tager emnet op, hvad er så det første, man siger (få to-tre forslag fra gruppen).  
Åbningsbemærkningerne evalueres af gruppen: Hvad lyder overbevisende? Hvad lyder rigtigt?  
Hvilke typer af reaktioner kan man forvente på disse udsagn? Hvordan ville I føle, hvis nogen sagde sådan til Jer ved en middag?

Pause cirka her.

#### 5. Rollespil på gulvet.

To frivillige deltager i et rollespil.

En skal være den, der henvender sig, og den nye kollega. Disse roller fordeles inden rollespillet begynder. De to skal væk fra resten af gruppen, der sidder som "publikum". Dette kan gøres ved, at de andre bliver siddende i den rundkreds de sidder i eller rundt om bordet, mens de to i rollespillet bevæger sig ind i midten eller uden for kredsen.

De sidder ved hver sit bord, og den ene frivillige taler sammen i 5 minutter og evaluerer derefter i fem minutter. Hvilket indtryk ville "den nye kollega" have fået af den person, der henvendte sig til ham? Hvordan ville denne person have det med sig selv bagefter? Hvad var godt i kontakten, behageligt for parterne? Hvad kunne de tænke sig anderledes bagefter?

Efter at de to frivillige har evalueret reflekterer de øvrige gruppemedlemmer over øvelsen. De har til opgave at fortælle, hvad de så virke godt i kontakten, og hvad de kan bruge til noget ved øvelsen.

#### 6. Hjemmeopgave.

Er det noget, du kan gøre i den næste uge, som vil være nyttigt for dig, i lyset af det, du har erfaret i dag?

#### 7. Evaluering af undervisningen.

Flipover deles op i tre dele:

- Var noget brugbart? Hvad og hvordan?
- Kan noget gøres bedre en anden gang? Hvad og hvordan?
- Hvordan var det at være her i dag?

## Workshop 3. Give udtryk for usikkerhed og svaghed på en måde, der ikke skader én selv. Del 1.

1. Bro fra sidste møde.
  2. Erfaringer med det at give udtryk for svaghed/opsamling af hjemmeopgave.
  3. Fremtidige situationer, hvor det vil være nyttigt at give udtryk for svaghed.
- Pause cirka her.
4. Selvvurdering.
  5. Hjemmeopgave:
  6. Evaluering af undervisningen.

### 1. Bro fra sidste møde.

Deltagerne opsummerer, hvad de arbejdede med på sidste møde, og hvad der var brugbart. Efter at deltagerne har opsummeret finde gruppelederen flipoverark fra sidst, og bemærker eventuelle ændringsforslag til undervisningen, og fortæller, hvorvidt og hvordan han/hun har tænkt sig at følge dem. Dernæst bemærkes punkter under "Var noget brugbart", der ikke har været nævnt under opsummeringen, og der spørges kort til disse.

### 2. Introduktion til emnet.

Hvordan giver man udtryk for usikkerhed og svaghed? Nogle mennesker får styrke igennem at vise usikkerhed og svaghed. De føler at ved at vise sig selv svage, kan de undgå ansvar og pres fra andre, eller i det mindste opnå, at andre vurderer dem realistisk. Andre føler, at hvis de giver udtryk for svaghed og usikkerhed, så vil andre udnytte det og træde på dem. Men hvor ligger sandheden? Er det altid eller aldrig godt at give udtryk for svaghed og usikkerhed? Nogle tror, at det altid er bedst at være ærlig, uanset hvem man står overfor.

Dette modul handler om at finde balancen mellem at være åben om sin svaghed, og beskytte sig selv.

### 3. Hvornår er det en god idé at give udtryk for usikkerhed og svaghed?

Eksempler fra gruppen tages op.

- I hvilke situationer, er det en god idé at give udtryk for usikkerhed og svaghed?
- I hvilke situationer er det ikke en god idé at give udtryk for usikkerhed og svaghed?

Tavle/flipover (forberedes inden mødet):

Situationer, hvor det at vise svaghed er en	
God ide	Dårlig ide

--	--

Forsøg at gøre situationerne rimeligt konkrete. Det vil sige, at hvis der kommer generelle udsagn (eksempelvis "Når man kan få hjælp", så kan man sige "Ja, det kan jeg godt se, kan vi finde et eksempel på det).

Vær åben for forskellige oplevelser af, hvad der er situationer, hvor det er en god ide, og hvor det er en dårlig ide at fortælle om sin usikkerhed.

Pause cirka her.

#### 4. Selvvurdering.

Bed derefter alle om at vurdere sig selv på en skala fra 1 til 10, med et som "Jeg giver alt for sjældent udtryk for usikkerhed" og 10 som "Jeg giver alt for tit udtryk for usikkerhed", og 5 som "Jeg synes jeg gør det lige tilpas".

Diskuter i fællesskab eksempler fra gruppen, som deltagerne kan huske.

#### 5. Hjemmeopgave:

Vær opmærksom på situationer, hvor du giver udtryk for usikkerhed, eller hvor du tænker, at du måske kunne have haft glæde af at give udtryk for usikkerhed. Noter disse i din behandlingsdagbog.

#### 6. Evaluering af undervisningen.

Flipover deles op i to dele:

- Var noget brugbart? Hvad og hvordan?
- Kan noget gøres bedre en anden gang? Hvad og hvordan?

## Workshop 3. Give udtryk for usikkerhed og svaghed på en måde, der ikke skader én selv. Del 2.

1. Bro fra sidste møde.
2. Erfaringer med det at give udtryk for svaghed/opsamling af hjemmeopgave.  
Pause.
3. Fremtidige situationer, hvor det vil være nyttigt at give udtryk for svaghed.
4. Hjemmeopgave.
5. Evaluering.

### 1. Bro fra sidste møde.

Deltagerne opsummerer, hvad de arbejdede med på sidste møde, og hvad der var brugbart. Efter at deltagerne har opsummeret finde gruppelederen flipoverark fra sidst, og bemærker eventuelle ændringsforslag til undervisningen, og fortæller, hvorvidt og hvordan han/hun har tænkt sig at følge dem. Dernæst bemærkes punkter under "Var noget brugbart", der ikke har været nævnt under opsummeringen, og der spørges kort til disse.

### 2. Erfaringer med det at give udtryk for svaghed/opsamling af hjemmeopgave.

Deltagerne fremlægger konkrete situationer, hvor de har givet udtryk for svaghed.

Tavlen deles op som følger:

Situation:	Svaghed jeg fortalte om:	Resultat:

Dernæst opsummeres: Hvad har vi indtil nu lært om det at give udtryk for svaghed?

Pause.

### 3. Fremtidige situationer, hvor det vil være nyttigt at give udtryk for svaghed.

En frivillig fra gruppen fortæller om en situation, hvor han eller hun får brug for, eller overvejer, at give udtryk for svaghed eller usikkerhed. Derefter spørges han eller hun om fordele og ulemper ved at gøre dette.

Tavlen laves som herunder (forberedes):

	Det værste der kan ske	Det bedste der kan ske	Det, der mest sandsynligt vil ske
Hvis jeg giver udtryk for min svaghed og usikkerhed			

Gruppen giver tilbagemelding: hvordan forstår de øvrige situationen? Vil de anbefale, at han eller hun giver udtryk for svaghed eller ej? Hvordan?



Dernæst opstilles i fællesskab en liste (på flipover) over hvordan man konkret kan formulere, hvad der er éns svagheder i denne situation, så man fremmer, at det bedste kan ske, og forebygger at det værste kan ske.

#### 4. Hjemmeopgave:

Vær opmærksom på, hvilke metoder du bruger til at ”teste” dine omgivelser, inden du fortæller nogle ting om dig selv, som kan være følsomme eller svære. Evaluering af undervisningen.

#### 5. Evaluering.

Flipover deles op i to dele:

- Var noget brugbart? Hvad og hvordan?
- Kan noget gøres bedre en anden gang? Hvad og hvordan?

## Workshop 4. At forebygge depression.

### **Del 1. At forstå depression.**

1. Bro fra sidst og opsamling af hjemmearbejde.
2. Indledning til behandleren.
3. Oplæg ved behandleren.
4. Depression og døgnbehandling.
5. Selvobservationsopgave.
6. Hjemmeopgave.
7. Evaluering.

#### 1. Bro fra sidste møde.

Deltagerne opsummerer, hvad de arbejdede med på sidste møde, og hvad der var brugbart. Efter at deltagerne har opsummeret finde gruppelederen flipoverark fra sidst, og bemærker eventuelle ændringsforslag til undervisningen, og fortæller, hvorvidt og hvordan han/hun har tænkt sig at følge dem. Dernæst bemærkes punkter under "Var noget brugbart", der ikke har været nævnt under opsummeringen, og der spørges kort til disse. Endelig gennemgås hjemmearbejde.

#### 2. Indledning til behandleren.

Forholdet mellem misbrug og psykiske lidelser er vigtigt at forstå, for at forstå behandlingen af misbrug hos mennesker, der ved siden af misbruget lider af andre tilstande som angst, depression og personlighedsforstyrrelser. I det følgende vil forholdet mellem depression og misbrug kort blive gennemgået.

En traditionel opfattelse er den simple "selvmedicineringstankegang": at man bruger rusmidler til at dæmpe symptomer på depression. Til støtte for denne hypotese fremhæver forskere undersøgelser, der viser sammenhæng mellem depression og tilbagefald, og en enkelt undersøgelse, der viser sammenhæng mellem depressionsbehandling (med kognitiv terapi) og længerevarende stoffrihed.

Andre undersøgelser har til gengæld vist svage og ind imellem slet ingen sammenhænge mellem depression og tilbagefald. Disse sidste undersøgelser har typisk været undersøgelser af misbrugernes depressionsniveau ved indtag til behandling og tidligt i behandlingen.

I en nyere undersøgelse har man undersøgt depressionsniveau ved indtag, 3, 6, 9 og 12 måneder efter behandlingen og stoffrihed.

Undersøgelsen konkluderer, at der som ventet var en sammenhæng mellem, om man var deprimeret ved 3 måneders opfølgning, og om man kunne holde sig stof- eller alkoholfri senere. Dette gjaldt også for dem, som havde været stoffri i de første tre måneder, men som var deprimerede ved opfølgningstidspunktet. Men nok så interessant var det, at hvis man var deprimeret ved indtag, men ikke var det ved opfølgning, så havde man langt den bedste prognose; næstbedst var det slet ikke at være deprimeret; det tredjebedste var at være deprimeret hele tiden, mens det var værst at være ikke-deprimeret før behandlingen, men så at være deprimeret efter behandling.

Dette har perspektiver for misbrugsbehandlingsarbejdet og for forventningerne til misbrugere.

Den deprimerede misbruger ved indtag kan have en god prognose, fordi han eller hun synes, at livet virker temmelig håbløst, sådan som det ser ud lige nu, altså med det aktive misbrug.

Oplever misbrugeren så, at depressionen letter ved stoffrihed, så er der en stærk motiverende faktor til fortsat stoffrihed. Den misbruger, der slet ikke er deprimeret synes måske ikke, at livet er helt så håbløst, heller ikke med stofferne eller alkoholen. Den misbruger, der til gengæld

oplever, at depressionen ikke letter, eller endog dukker op, ved stoffriheden, har til gengæld ikke ret meget incitament til at afholde sig fra rusmidler.

### 3. Oplæg ved behandleren.

Depression er en almindelig tilstand i behandling for misbrug. Depression eller vedvarende håbløshed og tristhed kan optræde i mange sværhedsgrader, og kan optræde både under døgnbehandlingen, under selve misbruget, og efter udskrivning fra behandling.

### 4. Depression og døgnbehandling:

Ved indskrivning	Ved 3 måneders opflgning	Ved 1 års opflgning
Deprimeret	Deprimeret	Middel chance for tilbagefald
Deprimeret	Ikke deprimeret	Mindst chance for tilbagefald
Ikke deprimeret	Ikke deprimeret	Middel chance for tilbagefald
Ikke deprimeret	Deprimeret	Størst chance for tilbagefald

Depression bygger sig op på følgende måde:

- Oplevelse af en situation, der føles som en ændring. Den kan være positiv eller negativ.
- Tanker om situationen, der forstørre negative sider og formindsker positive. Disse tanker er urealistiske.
- Negative følelser: Trist, opgivende, håbløs, utryk, angst.
- Adfærdsmæssig passivisering. Holder op med at gøre de ting, som giver glæde, trækker sig tilbage, isolerer sig.
- Negativ feedback fra omgivelserne.
- Forstærkning af negative følelser og passivitet: Herfra begynder hjernens kemiske sammensætning at ændre sig.

Derefter findes der to muligheder:

- Enten ændrer man først sin adfærd (til noget mere aktivt), så får man mere positive tilbagemeldinger fra omgivelserne, og så begynder hjernens kemi at ændre sig.
- Eller også ændrer man først hjernens kemi med antidepressiv medicin, så ændrer man adfærd (til noget mere aktivt), så får man mere positive tilbagemeldinger fra omgivelserne, og så begynder hjernens kemi at ændre sig af sig selv.
- Genkend og identificer følelsesmæssige tilstande.
- Kend de tanker og de tankeforvrængninger, som går forud for de følelsesmæssige tilstande.
- Lad depression være en anledning til at gøre noget aktivt og positivt.
- Håndter stress hensigtsmæssigt: kommuniker om dine følelser, sig fra inden du påtager dig eller planlægger for meget, og lær at prioritere de opgaver, du tager på dig.

Hvilke følelser har jeg haft i går (Sæt kryds ved alle, du har haft i løbet af dagen og tilføj i de tomme kasser)?

Glad	Opstemt	Håbløs	Irriteret
Vred	Trist	Rasende	Opgivende
Ligeglad	Skamfuld	Nysgerrig	Nervøs
Forvirret	Rolig	Bekymret	Angst
Bange	Kedet mig	Ensom	Deprimeret
Savnet (nogen)	Stresset	Opkørt	Lettet

Stærk	Kold	Hædefuld	Moret mig
Håbefuld	Forelsket	Forpint	Kærlig
Mat	Livløs	Øm	Fortrøstningsfuld

**Skriv for hver følelse:**

<b>Følelse: Giv navnet på følelsen, og skriv et tal fra 0 til 10, med 10 som det stærkeste, du nogensinde har mærket den følelse</b>	<b>Situation: Hvilken situation opstod følelsen i? Hvem var til stede? Hvad skete der umiddelbart før?</b>	<b>Tanker: Hvilke tanker gik forud (hvad var du særligt opmærksom på i situationen; hvad løb der gennem dit hoved; hvad sagde du til dig selv)?</b>

## 6. Hjemmeopgave.

Skriv for hver dag de følelser, du har haft i løbet af dagen, de situationer, hvor følelserne er opstået, og de tanker, du har haft i forbindelse med følelserne.

## 7. Evaluering.

Tavlen deles op i to dele:

- Hvad var brugbart?
- Hvad kan ændres?

## Reference:

Curran, Flynn, Kirchner og Booth: Depression after alcohol treatment as a risk factor for relapse among male veterans, *Journal of Substance Abuse Treatment*, 19(3), 259-266, 2000

## **Workshop 4. At forebygge depression.**

### ***Del 2. At bekæmpe depression.***

1. Bro fra sidst og opsamling af hjemmearbejde.
2. Opsamling af hjemmearbejde.
3. Hensigtsmæssig tænkning.
4. Gruppeøvelse
5. Hjemmearbejde.
6. Evaluering

#### **1. Bro fra sidste møde.**

Deltagerne opsummerer, hvad de arbejdede med på sidste møde, og hvad der var brugbart. Efter at deltagerne har opsummeret finde gruppelederen flipoverark fra sidst, og bemærker eventuelle ændringsforslag til undervisningen, og fortæller, hvorvidt og hvordan han/hun har tænkt sig at følge dem. Dernæst bemærkes punkter under "Var noget brugbart", der ikke har været nævnt under opsummeringen, og der spørges kort til disse. Endelig gennemgås hjemmearbejde.

#### **6. Evaluering.**

Tavlen deles op i to dele:

- Hvad var brugbart?
- Hvad kan ændres?

## **Workshop 5. Aktiv lytning: At lytte og vise interesse.**

### ***Del 1. At lytte med kropssproget.***

1. Bro fra sidste møde.
2. Indledning ved behandleren.
3. Nonverbal lytning. Demonstration foran alle.
4. Selvvurdering med hensyn til nonverbal lytning.  
Pause.
5. Øvelse i grupper á 3.
6. Opsamling.
7. Brainstorm: hvornår kan denne færdighed være en fordel?
8. Hjemmeopgave.
9. Evaluering.

#### **1. Bro fra sidste møde.**

Deltagerne opsummerer, hvad de arbejdede med på sidste møde, og hvad der var brugbart. Efter at deltagerne har opsummeret finde gruppelederen flipoverark fra sidst, og bemærker eventuelle ændringsforslag til undervisningen, og fortæller, hvorvidt og hvordan han/hun har tænkt sig at følge dem. Dernæst bemærkes punkter under "Var noget brugbart", der ikke har været nævnt under opsummeringen, og der spørges kort til disse. Hjemmearbejdet fremlægges. Hvis gruppen er på seks eller derover læses hjemmearbejdet op for hinanden i grupper á 3-4 personer.

#### **2. Indledning ved behandleren.**

Det at lytte og vise interesse for andre mennesker er en basal færdighed. Alle mennesker kan anvende denne færdighed i visse situationer i deres liv, men mange forspilder muligheden for at lytte til andre, nogle gange med kedelige konsekvenser. At høre ordentligt efter giver en chance for, at man forstår hvad andre mennesker vil sige én, og at de føler sig respekteret og holdt af. Det øger igen chancen for positivt samvær og for at man kommer tættere på hinanden. Det gælder både, når man blot vil ind på fremmede eller nye kolleger, og når man søger kærlighed. I dag skal vi øve nonverbal lytning, det vil sige at vise med sit kropssprog og sin mimik, at man følger hvad den anden siger.

#### **3. Nonverbal lytning. Demonstration foran alle.**

Behandleren demonstrerer med en frivillig, hvordan nonverbal lytning gøres og ikke gøres. En frivillig fortæller en historie. I det første minut vises med upassende kropssprog og mimik, hvordan man viser at man ikke er med. Behandleren smiler og slipper øjenkontakten helt ude af takt med fortællingen. Derefter siger behandleren at han eller hun nu vil demonstrere nonverbal lytning, og følger nu med mimik og kropssprog den talende.

#### **4. Selvvurdering med hensyn til nonverbal lytning.**

Alle vurderer sig selv på en skala fra 0 til 10 med 10 som jeg er helt i top med hensyn til nonverbal lytning og 0 som jeg kan slet ikke finde ud af det.

Pause.

### 5. Øvelse i grupper á 3.

Alle deler sig op i grupper á tre, der skiftes til i fem minutter at fortælle en lille historie fra deres liv til én af de andre. Denne skal så vise med mimik og øjenkontakt, at han lytter, men må ikke sige en lyd. Opgaven går ud på at vise med mimik og kropssprog, at man følger den anden.

De øvrige giver feedback. Hvornår virkede det godt med mimikken og kropssproget? I alt varer øvelsen cirka 25 minutter.

Feedbacken består af, at observatøren og den der skulle lyttes til rater den lyttende på samme skala fra 0-10 som under 4, og derefter begrundet.

### 6. Opsamling.

Alle fortæller om deres oplevelse af øvelsen.

### 7. Brainstorm: hvornår kan denne færdighed være en fordel?

### 8. Hjemmeopgave.

Forsøg at vælge et tidspunkt i løbet af ugen, hvor du vil lytte til, hvad en anden fortæller uden at sige noget, og vise nonverbal lytning.

### 9. Evaluering.

Flipover deles op i to dele:

- Var noget brugbart? Hvad og hvordan?
- Kan noget gøres bedre en anden gang? Hvad og hvordan?

## **Workshop 5. Aktiv lytning: At lytte og vise interesse.**

### ***Del 2. At lytte med ord.***

1. Bro fra sidste møde.
2. Indledning ved behandleren.
3. Aktiv lytning. Demonstration foran alle.
4. Selvvurdering med hensyn til aktiv lytning.  
Pause.
5. Øvelse i grupper á 3.
6. Opsamling.
7. Brainstorm: hvornår kan denne færdighed være en fordel?
8. Hjemmeopgave.
9. Evaluering.

#### **1. Bro fra sidste møde.**

Deltagerne opsummerer, hvad de arbejdede med på sidste møde, og hvad der var brugbart. Efter at deltagerne har opsummeret finde gruppelederen flipoverark fra sidst, og bemærker eventuelle ændringsforslag til undervisningen, og fortæller, hvorvidt og hvordan han/hun har tænkt sig at følge dem. Dernæst bemærkes punkter under "Var noget brugbart", der ikke har været nævnt under opsummeringen, og der spørges kort til disse.

Det at lytte og vise interesse for andre mennesker er en basal færdighed. Alle mennesker kan anvende denne færdighed i visse situationer i deres liv, men mange forspilder muligheden for at lytte til andre, nogle gange med kedelige konsekvenser. Eksempelvis ser man tit at par, der skændes, taler med hinanden uden at lytte. Mens han taler bruger hun al sin psykiske energi på at forberede et svar, og når svaret kommer, så har det tit ikke ret meget forbindelse med det, han har sagt. Så mens hun taler, så bruger han al sin energi på at være rasende over at hun ikke lytter, og forberede hvordan han skal fortælle hende om det. Så hører han ikke et ord af hvad hun siger, og de bliver mere og mere rasende.

#### **2. Indledning ved behandleren.**

Et andet eksempel er det menneske, der sidder og har lyst til at fortælle en historie eller en vittighed, og som slet ikke hører, hvad de andre siger. Han ender med at få fortalt sin historie, men hans kontakt med andre kommer aldrig rigtigt ind under huden. Og dermed lurer ensomhedsfølelsen. Denne workshop handler om en meget basal metode til at forebygge problemer i nære relationer, som samtidig er en gave i forhold til at danne nye relationer: aktiv lytning.

#### **3. Aktiv lytning. Demonstration foran alle.**

Behandleren demonstrerer med en frivillig, hvordan verbal aktiv lytning gøres.

En frivillig taler om et emne, som han eller hun er i tvivl om, og behandleren svarer med små opsummeringer og korte spejlinger. Disse spejlinger handler om det sagte. Eksempelvis fortæller én, at han på den ene side savner sine stofvenner, på den anden side ikke alle de problemer, stofferne har bragt ham. De aktive lytninger tilføjer ingen information til det sagte, men spejler det blot og giver det tilbage til personen.



#### 4. Selvvurdering med hensyn til aktiv lytning.

Alle vurderer sig selv på en skala fra 0 til 10 med 10 som jeg er helt i top med hensyn til verbal aktiv lytning og 0 som jeg kan slet ikke finde ud af det.

Pause.

#### 5. Øvelse i grupper á 3.

Alle deler sig op i grupper á tre, der skiftes til i fem minutter at fortælle en lille historie fra deres liv til én af de andre. Denne skal så vise med spørgsmål og spejlinger, at han lytter.

De øvrige giver feedback. Hvornår virkede det godt med spejlingerne – og hvordan med mimikken og kropssproget? I alt varer øvelsen cirka 30 minutter. Vurder på samme skala som under 4, hvor god den lyttende var til at lytte.

#### 6. Opsamling.

Alle fortæller om deres oplevelse af øvelsen.

#### 7. Hjemmeopgave.

Forsøg at vælge et tidspunkt i løbet af ugen, hvor du vil lytte til, hvad en anden fortæller uden at sige noget, og bruge aktiv lytning.

#### 8. Evaluering.

Flipover deles op i to dele:

Var noget brugbart? Hvad og hvordan?

Kan noget gøres bedre en anden gang? Hvad og hvordan?

## Litteratur

Debra A. Hope, Richard G. Heimberg, Harlan R. Juster og Cynthia L. Turk: Managing Social Anxiety. A Cognitive Behavioral Therapy Approach, TherapyWorks, Hartcourt, 2000