

# Den kognitive misbrugsmodel

---

## Et redskab til kortlægning af tilbagefald og tilbagefaldsforebyggelse

Jens Wraa Laursen

Cand. psych., aut.

Psykologhuset Kognitivt Fokus

[www.kognitivtfokus.dk](http://www.kognitivtfokus.dk)

# Definition af tilbagefald

- **Et slip (lapse):** Den første gang der tages et rusmiddel, efter en person har besluttet sig for at være afholdende.
- **Et tilbagefald (relapse):** Fuld tilbagevenden til den adfærd, der plejer at høre sammen med brug af rusmidlet.

# Kognitiv tilbagefaldsmodel

Frit modificeret efter Beck et al., 1993

## Kerneantagelser

- jeg \_\_\_\_\_
- andre / verden \_\_\_\_\_
- fremtiden \_\_\_\_\_



## Aktiverende stimuli

- ydre / indre
- risikosituationer

---

---

---

---

---



## Tilbagefald

---



## Fokus på instrumentelle strategier

- handling
- adfærd

---

---

---

---

## Aktiverende leveregler

- erfaringsbaseret viden, der ikke er modbevist.
- ikke situationsbestemt
- hvis-så-regler

---

---

---

---

---

---

## Automatiske tanker

- situationsspecifikke
- lynhurtige

---

---

---

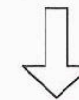
---

---

---

---

---



## Trang / Lyst

- Grad af overbevisning om at oprindelig beslutning kan / skal / bør sættes ud af kraft

---

---

---

---

## Faciliterende antagelser

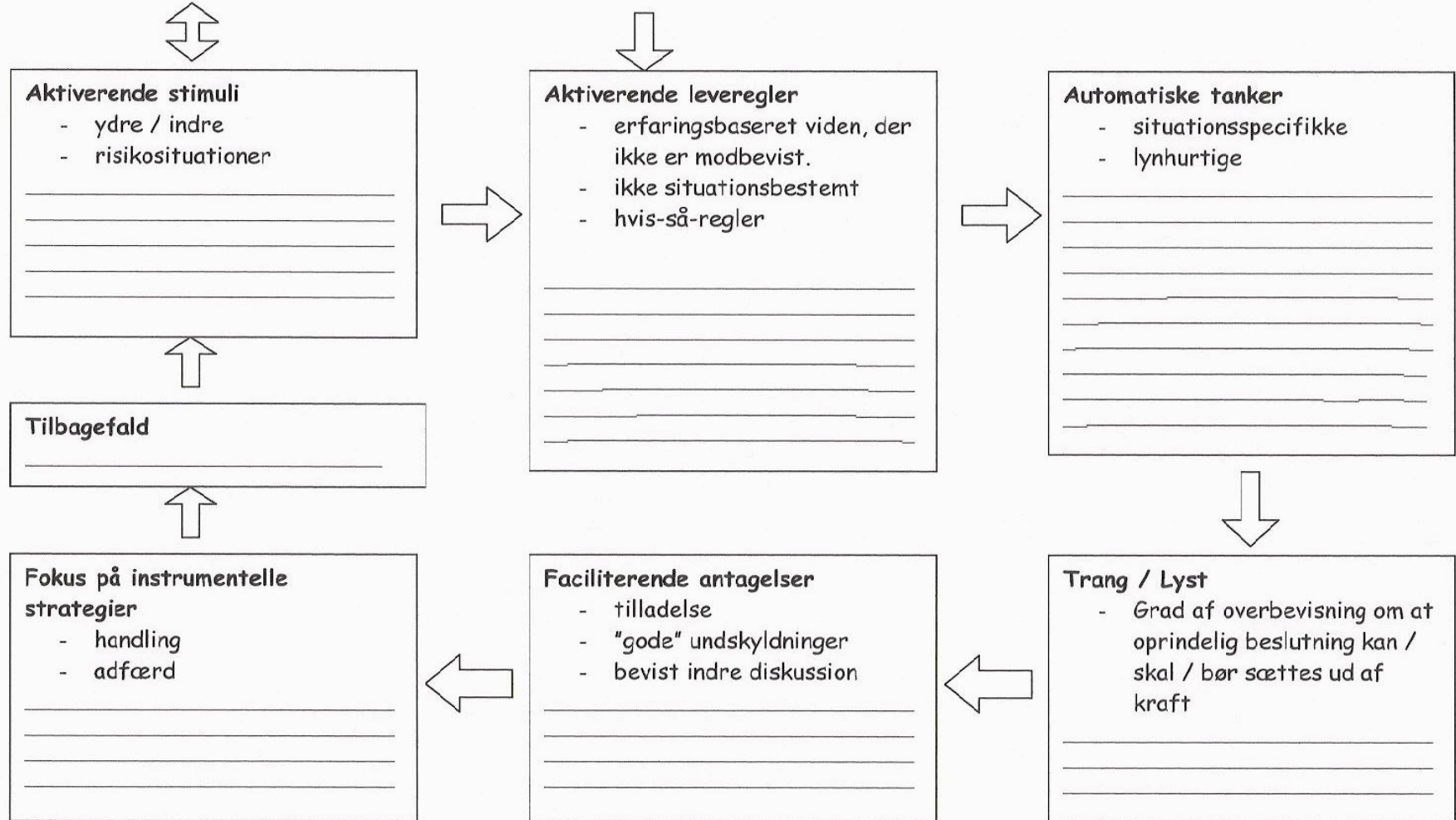
- tilladelse
- "gode" undskyldninger
- bevist indre diskussion

---

---

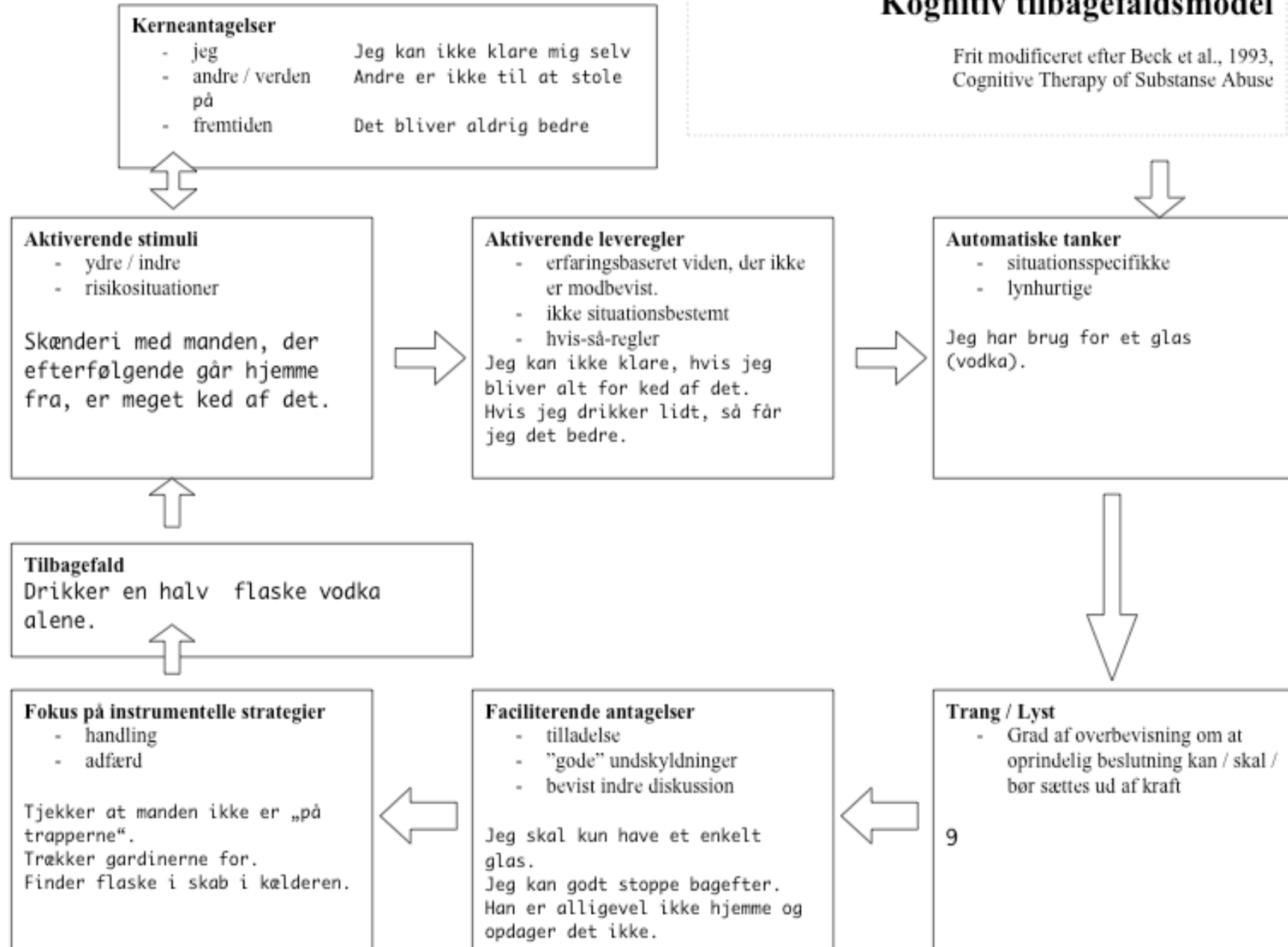
---

---



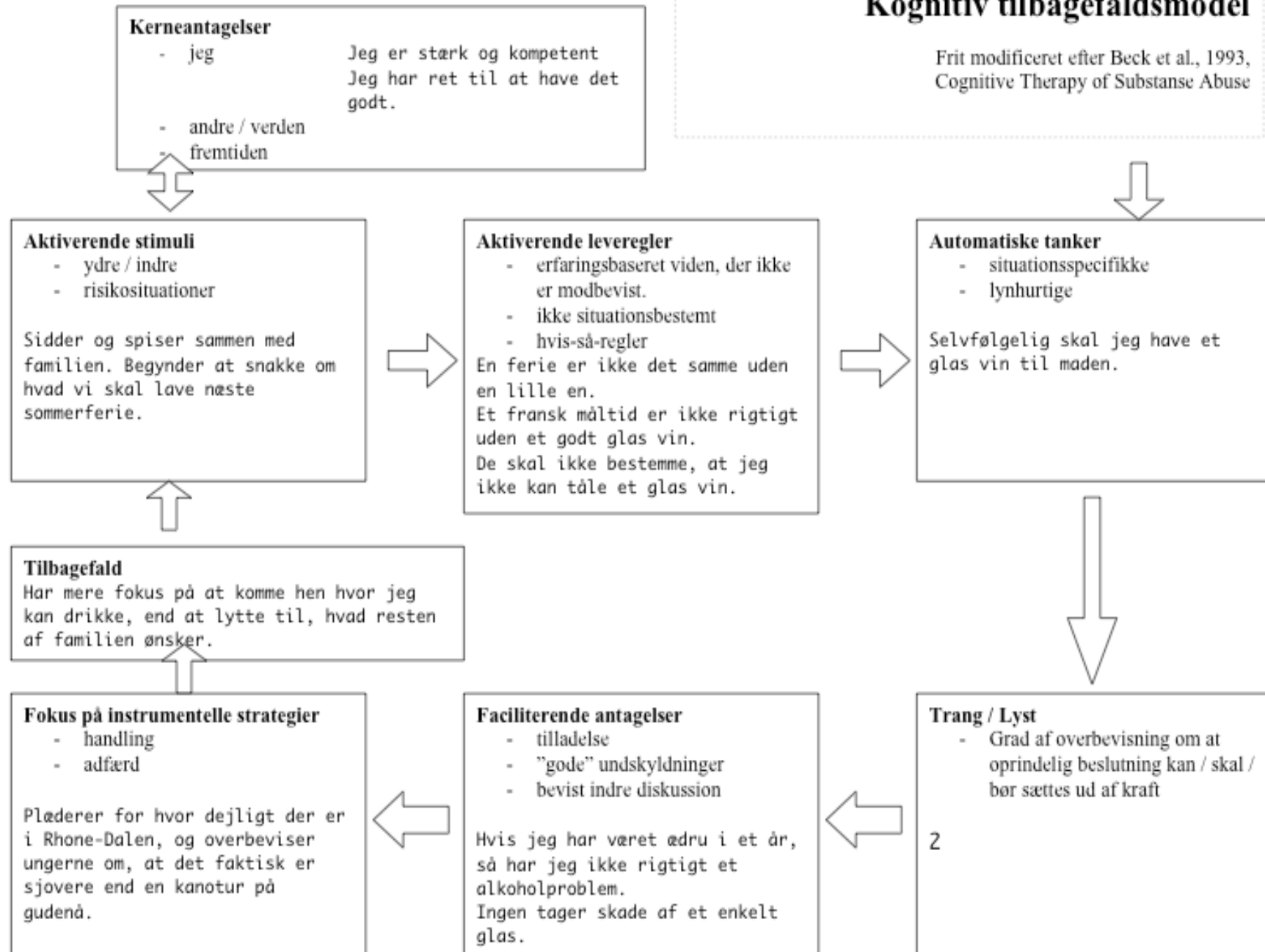
## Kognitiv tilbagefaldsmodel

Frit modificeret efter Beck et al., 1993,  
Cognitive Therapy of Substance Abuse



# Kognitiv tilbagefaldsmodel

Frit modificeret efter Beck et al., 1993,  
Cognitive Therapy of Substance Abuse



# Kognitive strategier til at klare højriskosituationer

- Det betydningsfulde ved højriskosituationer er, at de aktiverer stofrelaterede levereregler, og dermed forøger sårbarheden i forhold til at tage et slip eller et tilbagefald.
- Den grundlæggende kognitive strategi i tilbagefaldsforebyggelse er udviklingen af ”kontrol”-antagelser, hvorved sårbarheden i forhold til slip og tilbagefald reduceres.

# Højriskosituationer

- Indre stimuli (emotionelle og fysiske)
  - depression
  - ensomhed
  - kedsomhed
  - vrede
  - frustration
  - opstemthed
  - fysisk smerte
- Ydre stimuli
  - personer
  - steder
  - ting, der har med rusmiddelbrug at gøre
  - tidspunkter

# Kontrolantagelser

- **Jeg behøver ikke rus for at have det sjovt**
- **Mit liv bliver bedre uden rus**
- **Jeg kan klare ubehagelige følelser uden at bruge rus**
- **Jeg har kontrol over min adfærd, også om jeg bruger rus**
- **Selv om jeg tager en rus en enkelt gang, behøver jeg ikke fortsætte**
- **At tage noget en enkelt gang er ikke det samme som total fiasko**
-



# Tranghåndtering

- **Distractionsteknikker**
- **Flashcard (huskekort)**
- **Visualisering**
- **Rationel respons til trangaktiverende automatiske tanker**
- **Aktivitetsplanlægning**
  - netværksjustering
- **Afspænding**

# Arbejde med tilladende antagelser

- ”Bevidstgørelsen” af den bevidste indre diskussion og de ”gode” undskyldninger.
- Beviser for og imod den tilladende tanke.
- Fordele/ulempe-skema

# Vedr. instrumentelle strategier

- Planlæg ”forhindringer”, der besværliggør fremskaffelsen af stoffet
  - øger chancen for at udskyde brug
  - øger mulighederne for at komme på ”kontrol-antagelser”
- Planlæg alternative handlinger

# Huskeddel ved afslutning af forløb og ved opfølgende sessioner:

- **For hver slags risikosituation på klientens liste, sikres det at klienten er helt sikker på, hvad der skal gøres både forebyggelsesmæssigt og hvis det er begyndt at skride.**
- **Det sikres igen sammen med klienten, at planerne er realistiske og ikke for svære at gennemføre**
- **Hvad kan klienten selv gøre og hvad skal der hjælp til?**
- **Hvem kan der ringes til?**
- **Hav numrene parat.**
- **Hvor kan du gå hen?**
- **Hvad kan du gøre?**
- **Hvad kan du tænke anderledes?**
- **Evt kort med sætninger der er gode i forhold til de tanker, der producerer trang.**
- **Evt. kort med opsummering af, hvad der er vundet ved at være afholdende. Hvad der er at miste.**
- **Fokus på at redningsplaner skal indebære handling. Når man først er i en risikosituation er det som regel ikke nok at tænke anderledes eller sætte sig for sig selv, der skal noget input til fra andre.**
- **Sørg for at klienten ved hvor han kan henvende sig på alle tider af døgnet, hvis han først er ude i tilbagefald og ønsker hjælp til at stoppe, kig på fordelene ved at stoppe igen, frem for at køre helt af sporet.**

# Litteratur

- **Beck, A. T., Wright, F. W., Newman, C. F., & Liese, B. (1993).** *Cognitive therapy of substance abuse*. New York: Guilford.