

## ARBEJDSKEMAER

### Arbejdsskema 1: Compassion

Det er en udbredt opfattelse, at compassion spiller en vigtig rolle for vores udvikling, vækst og velbefindende. Videnskabelige og psykologiske studier understøtter dette synspunkt og viser de helende egenskaber ved venlighed, beroligelse, tryghed og følelsen af at høre til.

#### Hvad er compassionfokuseret terapi?

Compassionfokuseret terapi (CFT) er en tilgang til behandling af en række psykiske problemer, som ofte er relateret til selvkritik og følelser af skam og skyld. Compassionfokuseret terapi har til formål at frembringe følelser af tilfredshed, sikkerhed, tryghed og tilknytning og hjælpe med at opnå følelsesmæssig balance og velvære. Denne tilgang kan hjælpe os til dels at håndtere de udfordringer, vi står over for i livet, dels vores sårbarhed over for negative følelser såsom vrede, angst eller væmmelse.

#### Hvem er compassionfokuseret terapi egnet for?

Compassionfokuseret terapi er udviklet til mennesker, som er selvkritiske, selvangribende og/eller oplever trivselsproblemer. Alle mennesker kan have gavn af compassionfokuseret terapi, da den understøtter en prosocial måde at være i verden på.

#### Hvad sker der i compassionfokuseret terapi?

Tiden vil blive brugt på at reflektere over dine oplevelser, frygt og bekymringer og på at udvikle en fælles forståelse for, hvad der vedligeholder dine problematikker. Din psykolog vil støtte dig i at have compassion for dig selv og andre. Færdighederne, som introduceres i gruppe- og individuel terapi, inkluderer medfølelse, billedsprog, tænkning, adfærd og opmærksomhed, som hjælper dig med at komme i kontakt med styrkende egenskaber såsom empati, sympati, omsorg, tolerance over for angst og en accepterende adfærd.

Hvad forventes af dig?

Det forventes, at du har engagement, fleksibilitet og en regelmæssig deltagelse. Ligeledes forventes det, at du træner praksisfærdigheder mellem sessionerne. Det betragtes som vigtigt for at understøtte kompetenceudvikling, bedring og forandring.

© Akademisk Forlag og Christina Schlander: *Compassionfokuseret terapi*

## Arbejdsskema 2: Trecirkelformulering

[Indsæt figur 5.1 ]

Find eksempler fra din hverdag, hvor hver enkelt af de tre systemer er aktivt	Trusselssystem	Drivesystem	Tryghedssystem
Hvor er min opmærksomhed rettet hen:  Hvad kan jeg mærke i min krop?  Hvilke følelser er der?  Hvad tænker jeg?  Hvad gør jeg?  Hvad fantaserer jeg om?  Hvad er jeg motiveret til?			

### Arbejdsskema 3: Skala til vurdering af compassion

Mennesker har forskellige syn på compassion og venlighed. Nogle tror, at det er vigtigt at vise compassion og venlighed i alle situationer og sammenhænge. Andre mener, at vi bør være mere forsigtige med det; måske bekymrer de sig om at vise sig selv og andre for meget.

Vi er interesserede i dine tanker og overbevisninger om compassion og venlighed på tre områder af dit liv:

1. At udtrykke compassion over for andre.
2. At modtage compassion fra andre.
3. At udtrykke venlighed og compassion over for dig selv.

Nedenfor er en række udsagn, som vi gerne vil have, at du tænker omhyggeligt over. Sæt derpå en cirkel om det tal, som bedst beskriver, hvordan hvert udsagn passer på dig.

#### SKALA

Brug venligst denne skala til at vurdere, hvor enig du er i hvert udsagn:

Slet ikke enig: **0** Delvist enig: **1 2 3** Fuldstændig enig: **4**

#### **Skala 1: At udtrykke compassion over for andre**

1. Andre vil udnytte mig, hvis de opfatter mig som værende for medfølelse.

**0 1 2 3 4**

2. At være medfølelse over for andre, som har gjort dårlige ting, er at lade dem slippe af sted med det.

**0 1 2 3 4**

3. Der er nogle mennesker i denne verden, som ikke fortjener compassion.

**0 1 2 3 4**

4. Jeg frygter, at det at være for medfølende, gør mig til et let bytte.

0 1 2 3 4

5. Andre vil udnytte mig, hvis jeg er alt for tilgivende og medfølende.

0 1 2 3 4

6. Jeg er bekymret for, at hvis jeg er for medfølende, vil sårbare mennesker blive draget af mig og dræne mine følelsesmæssige ressourcer.

0 1 2 3 4

7. Andre bør hjælpe sig selv i stedet for at vente på, at andre hjælper dem.

0 1 2 3 4

8. Jeg frygter, at hvis jeg er medfølende, vil nogle mennesker blive for afhængige af mig.

0 1 2 3 4

9. At være for medfølende gør mennesker bløde og for lette at udnytte.

0 1 2 3 4

10. Jeg tror, at disciplin og afstraffelse er mere nyttig for nogle mennesker end at være medfølende over for dem.

0 1 2 3 4

## **Skala 2: At modtage compassion fra andre**

1. Det er tegn på svaghed, hvis man vil have andre til at være venlige over for sig.

0 1 2 3 4

2. Jeg frygter, at folk ikke vil være venlige og forstående, når jeg har brug for det.

0 1 2 3 4

3. Jeg er bange for at blive afhængig af andres omsorg, da de måske ikke altid vil være i stand til eller villige til at give den.

**0 1 2 3 4**

4. Jeg overvejer ofte, om oplevelsen af varme og venlighed fra andre er ægte.

**0 1 2 3 4**

5. Følelser af venlighed fra andre er skræmmende.

**0 1 2 3 4**

6. Når andre er venlige og medfølelse over for mig, føler jeg mig angst eller flov.

**0 1 2 3 4**

7. Hvis andre er søde og venlige, bliver jeg bekymret for, om de vil finde ud af noget dårligt om mig og ændre mening.

**0 1 2 3 4**

8. Jeg er bekymret for, at folk kun er venlige og medfølelse over for mig, når de vil have noget af mig.

**0 1 2 3 4**

9. Når folk er venlige og medfølelse over for mig, føler jeg mig tom og trist.

**0 1 2 3 4**

10. Hvis folk er venlige, føler jeg, at de kommer for tæt på.

**0 1 2 3 4**

11. Selvom andre er venlige over for mig, føler jeg sjældent en varme i mig selv.

**0 1 2 3 4**

12. Jeg prøver på at holde afstand til andre, også selvom jeg ved, at de er venlige.

**0 1 2 3 4**

13. Hvis jeg synes, at nogen er venlige og omsorgsfulde over for mig, sætter jeg en facade op.

**0 1 2 3 4**

### **Skala 3: At udtrykke venlighed og compassion over for dig selv**

1. Jeg føler, at jeg ikke fortjener at være venlig og tilgivende over for mig selv.

**0 1 2 3 4**

2. Hvis jeg tænker på at være venlig og blid ved mig selv, bliver jeg trist.

**0 1 2 3 4**

3. Fremdrift i livet handler mere om at være hård end om at være medfølelse.

**0 1 2 3 4**

4. Jeg ønsker ikke at vide, hvordan det føles at være venlig, omsorgsfuld og medfølelse over for mig selv.

**0 1 2 3 4**

5. Når jeg prøver på at føle venlighed og varme over for mig selv, føler jeg blot en form for tomhed.

**0 1 2 3 4**

6. Jeg frygter, at hvis jeg begynder at føle compassion og varme over for mig selv, så vil jeg overvældes af en form for tab eller sorg.

**0 1 2 3 4**

7. Jeg frygter, at hvis jeg bliver mere venlig og mindre selvkritisk over for mig selv, vil mine standarder falde.

**0 1 2 3 4**

8. Jeg frygter, at hvis jeg bliver mere omsorgsfuld og medfølelse over for mig selv, så vil jeg blive en svag person.

**0 1 2 3 4**

9. Jeg har aldrig følt compassion over for mig selv, så jeg ved ikke, hvordan jeg skal begynde med at udvikle denne tilstand.

**0 1 2 3 4**

10. Jeg er bekymret for at blive afhængig af compassion med mig selv, hvis jeg udvikler den.

**0 1 2 3 4**

11. Jeg frygter, at mine fejl bliver synlige, hvis jeg med compassion over for mig selv mister min selvkritik.

**0 1 2 3 4**

12. Jeg frygter, at en udvikling af compassion med mig selv kan medføre, at jeg bliver én, jeg ikke ønsker at være.

**0 1 2 3 4**

13. Jeg frygter, at andre vil afvise mig, hvis jeg bliver for omsorgsfuld og medfølelse over for mig selv.

**0 1 2 3 4**

14. Jeg finder det lettere at være kritisk over for mig selv end at være omsorgsfuld og medfølelse.

**0 1 2 3 4**

15. Jeg frygter, at dårlige ting vil ske, hvis jeg er for omsorgsfuld og medfølelse over for mig selv.

**0 1 2 3 4**

## RESULTAT

Du skal nu sammentælle pointene for hver af de 3 skalaer. Er scoren højere end nul, tyder det på vanskeligheder. Det er muligt at vurdere, hvor vanskelighederne især ligger, ved at tage udgangspunkt i de spørgsmål, der scorer højest.

## BESKRIVELSE

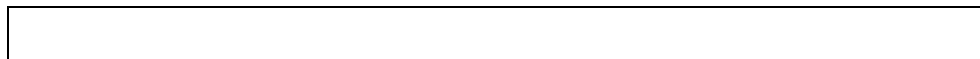
*Frygt for compassionskala*



Cronbachs Alphas for studerende er på denne skala 0,92 for frygt for compassion for én selv; 0,85 for frygt for compassion fra andre og 0,84 for frygt for compassion for andre. Cronbachs Alphas for terapeuter er på denne skala 0,86 for frygt for compassion for én selv; 0,85 for frygt for compassion fra andre og 0,76 for frygt for compassion for andre.

#### Referencer

Gilbert, P., K. McEwan, M. Matos & A. Ravis (indsendt). Frygt for compassion: Udvikling af selvstændig rapportmåling. *Psykologi og psykoterapi*.



© Akademisk Forlag og Christina Schlander: *Compassionfokuseret terapi*

#### Arbejdsskema 4: Hverdagens nærvær og opmærksomhed

På en skala fra 0 til 10: Hvor meget oplever du følgende på en almindelig dag:

- Jeg laver aktiviteter uden at være opmærksom på dem.
- Jeg tænker mest på fortiden eller fremtiden.
- Jeg bemærker ikke mine følelser.
- Jeg bemærker ikke min krop (anspændthed, sult m.v.).
- Jeg spiser uden at smage ordentligt på maden.
- Jeg småspiser uden at lægge ordentligt mærke til det.
- Jeg fokuserer på målet frem for det, jeg er i gang med.

© Akademisk Forlag og Christina Schlander: *Compassionfokuseret terapi*

## Arbejdsskema 5: Blot at være til stede

Prøv at være til stede. Lige her, lige nu. Du skal ikke noget. Der er ingen krav til dig.

Refleksion over øvelsen:

- Hvad observerede du?
- Hvad lagde du mærke til?
- Hvad siger det om dit sind?

© Akademisk Forlag og Christina Schlander: *Compassionfokuseret terapi*

## Arbejdsskema 6. Styring af din opmærksomhed

Prøv at være til stede her og nu. Du skal ikke gøre noget, andet end at observere, hvad der sker:

- Lyt til de lyde, der er ... fra dig selv og fra omgivelserne ...
- Flyt opmærksomheden til dine fødder og mærk underlaget under dine skosåler ...
- Flyt opmærksomheden til din højre fod, udenpå... og indeni ...
- Flyt opmærksomheden tilbage til lydene ...
- Flyt opmærksomheden til din venstre fod, udenpå... og indeni...

Refleksion over øvelsen:

- Hvad observerede du?
- Hvad siger det om dit sind?

© Akademisk Forlag og Christina Schlander: *Compassionfokuseret terapi*

## Arbejdsskema 7: Kropsscanning

Vær til stede her og nu. Observér, hvad der sker. Du skal ikke gøre noget, andet end at hjælpe din opmærksomhed med at fokusere på det, du ønsker at fokusere på. Brug lidt tid på dette.

Prøv at scanne din krop:

- Prøv at rette din opmærksomhed mod dine fødder. Observér kontakten mellem fødder, sko og underlag. Observér pladsen til dine fødder i dit fodtøj. Du skal ikke gøre andet end at observere.
- Ret nu opmærksomheden mod dine lægge og skinneben. Observér kroppens spændthed (tonus) uden at gøre noget ved den.
- Fortsæt til dine knæ og knæhaser. Lad din opmærksomhed dvæle ved dette punkt. Hvis din opmærksomhed vandrer væk, viser du den venligt tilbage, når du opdager det.
- Lad nu opmærksomheden vandre gennem dine lår, bagpå og foran og til dit sæde. Lad opmærksomheden dvæle her.
- Fortsæt op ad ryggen og herefter til mave og bryst. Ret din opmærksomhed mod dit hjerte og lad opmærksomheden dvæle der. Observér, hvad der sker i dit sind.
- Før opmærksomheden til din nakke og skuldre og observér kroppens tilstand og tonus. Du skal ikke gøre noget ved den. Lad din opmærksomhed dvæle ved kroppens tilstand.
- Ret nu opmærksomheden mod dine kæber og dit ansigt og pande.
- Lad din opmærksomhed vandre op til hovedet og til baghovedet.

Refleksion over øvelsen:

- Hvad observerede du?
- Hvad siger det om dit sind?

## Arbejdsskema 8: Opmærksomhedstræning via åndedrættet

- Sæt dig behageligt på en stol. Sørg for at du sidder rank, men afslappet. Find dig godt til rette og hjælp din opmærksomhed med at være til stede lige her og nu. Sid et øjeblik og fokusér på lydene. Ret eventuelt din opmærksomhed mod forskellige lyde, én ad gangen, stille og roligt.
- Når du oplever at have kontrol over, hvad din opmærksomhed er rettet mod, kan du vende din opmærksomhed mod din næse og dit åndedræt. Hvis det er muligt for dig, skal du trække vejret gennem næsen, både når du ånder ind, og når du ånder ud. Når du trækker vejret gennem næsen, renses luften, før den når dine lunger, og du optager mere oxygen, hvilket er godt for din krop.
- Prøv nu at rette opmærksomheden mod luften, som du trækker ind. Observer at luften er let kølig, når du trækker vejret ind. Når du langsomt puster luften ud gennem næsen, kan du mærke, at luften er blevet lunet.
- Sid nu og observér, hvordan luften er kølig og varmes op i takt med dit åndedrætsflow.
- Når du opdager, at dine tanker er vandret væk fra næsen, så smiler du og viser venligt din opmærksomhed tilbage til næsen.
- Læg mærke til, hvad der sker i din krop, når dit åndedræt er i et roligt flow.

### Refleksion over øvelsen:

- Hvad observerede du?
- Hvad siger det om dit sind?

## Arbejdsskema 9: Åndedrætsflow

- Sæt dig behageligt på en stol. Sørg for, at du sidder rank, men afslappet. Find dig til godt til rette og hjælp din opmærksomhed med at være til stede lige her og nu. Lad din opmærksomhed dvæle ved en tanke, en lyd eller et sted i eller på din krop.
- Prøv at hold vejret i ca. 10 sekunder, og pust derefter langsomt ud.
- Når du oplever, at din opmærksomhed styres af dig, placerer du din hånd på maven eller på siden af dine ribben, alt efter hvor du bedst kan trække vejret dybt.
- Lad din opmærksomhed dvæle ved din næse og observér, hvordan luften henholdsvis er kølig og let lun, når den cirkuleres af dit åndedrætsflow. Lad din opmærksomhed dvæle ved din næse.
- Prøv nu at gøre dit åndedræt dybere og langsommere. Træk vejret ned til din hånd. Observér hvad der sker i din krop.

Refleksion over øvelsen.

- Hvad observerede du?
- Hvad siger det om dit sind?

## Arbejdsskema 10: Beroligende åndedræt

- Sæt dig behageligt på en stol. Sørg for, at du sidder rank, men afslappet. Find dig til godt til rette og hjælp din opmærksomhed med at være til stede lige her og nu. Lad din opmærksomhed dvæle ved en lyd, en tanke, en farve eller et sted i din krop. Når du oplever, at dit sind er roligere, og opmærksomhedsfokuset kan holdes i længere tid, kan du vende din opmærksomhed mod dit åndedræt. Det kan være en hjælp at holde fokus på næsen eller et sted på maven, hvor du har placeret din hånd.
- Sid nogle minutter og fasthold eller vend venligt din opmærksomhed tilbage til det fokus, du har valgt.  
Prøv nu at gøre dit åndedræt dybere og mere roligt. Observér, hvad der sker i din krop.
- Prøv at tælle en takt på tre eller fire, når du langsomt trækker vejret ind, og tæl i samme takt og med samme antal, når du puster ud, således at dit åndedræt bliver lige langt, når du trækker vejret ind, og når du puster luften ud. Når du har en fornemmelse af flowet, kan du stoppe med at tælle. Observér, hvad der sker i din krop.

Refleksion over øvelsen:

- Hvad observerede du?
- Hvad siger det om dit sind?

### Arbejdsskema 11: Meditation – må du trives (ønske fra andre)

- Sæt dig behageligt på en stol. Sørg for at du sidder rank, men afslappet. Find dig til godt rette og hjælp din opmærksomhed med at være til stede lige her og nu. Lad din opmærksomhed dvæle ved en tanke, en lyd, eller et sted i eller på din krop. Når du oplever, at din opmærksomhed styres af dig, placerer du din hånd på maven eller på siden af dine ribben, alt efter hvor du bedst kan trække vejret dybt.
- Lad din opmærksomhed dvæle ved dine næsebor og observér, hvordan luften henholdsvis er kølig og let lun, når den cirkuleres af dit åndedrætsflow. Lad din opmærksomhed dvæle ved dine næsebor.
- Prøv nu at gør dit åndedræt dybere og langsommere. Træk vejret ned til din hånd. Observér, hvad der sker i din krop.
- Prøv at sige: ”Må du trives, må du være sund og må du blomstre, [navn].” Observér, hvad der sker i dit sind og i din krop.

Refleksion over øvelsen:

- Hvad observerede du?
- Hvad siger det om dit sind og kontakten til din krop?

### Arbejdsskema 12: Meditation – må jeg trives (ønske for dig selv)

Sæt dig behageligt på en stol. Sørg for at du sidder rank, men afslappet. Find dig godt til rette og hjælp din opmærksomhed med at være til stede lige her og nu. Lad din opmærksomhed dvæle ved en tanke, en lyd, eller et sted i eller på din krop. Når du oplever, at din opmærksomhed styres af dig, placerer du din hånd på maven eller på siden af dine ribben, alt efter hvor du bedst kan trække vejret dybt.

Lad din opmærksomhed dvæle ved dine næsebor og observer, hvordan luften henholdsvis er kølig og let lun, når den cirkuleres af dit åndedrætsflow. Lad din opmærksomhed dvæle ved dine næsebor.

Prøv nu at gøre dit åndedræt dybere og langsommere. Træk vejret ned til din hånd. Observér, hvad der sker i din krop.

Prøv at sige: ”Må jeg trives, må jeg være sund og må jeg blomstre”. Observér, hvad der sker i dit sind og i din krop.

Refleksion over øvelsen.

Hvad observerede du?

Hvad siger det om dit sind og dets relation til din krop?

### Arbejdsskema 13: CFT-formulering (figur 8.5)

Vigtige emner, som du kan undersøge som led i CFT-formuleringen:

Tag først udgangspunkt i aktuelle og konkrete problemer, som klienten oplever i sin hverdag. Det kan være i situationer, hvor klienten er alene eller har relationelle vanskeligheder.

Centrale relationelle oplevelser fra barndommen.

Centrale trusler (for eksempel at andre har skadet dig eller du er ladet alene).

Beskyttelsesstrategier til at mestre centrale trusler.

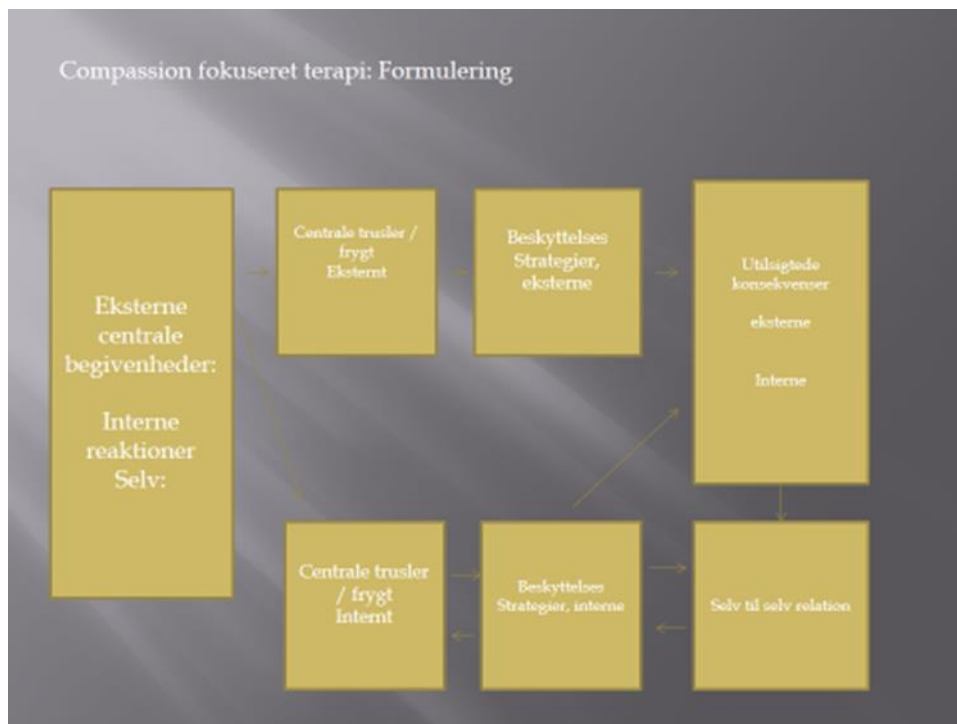
Beskyttelsesstrategiernes utilsigtede konsekvenser.

Feedback fra dig selv (for eksempel i form af selvkritik eller anden metakognition).

[Indsæt figur 8.5 ]



### Compassion fokuseret terapi: Formulering



### Arbejdsskema 14: Er du en citron?

Dette er en visualiseringsøvelse, som har til hensigt at demonstrere, at tanker er mentale repræsentationer.

- Prøv at forestille dig en citron. Se den for dig. Farven, formen og strukturen. Forestil dig, at du åbner citronen, så du kan se citronkødet. Du kan se saften. Det kan være, du kan genkalde dig duften og smagen af en citron?
- Er du citronen nu? Eller er dine tanker og forestillinger blot mentale repræsentationer?

### Arbejdsskema 15: Ingen tanker er todfri

Dette er en visualiseringsøvelse, der har til hensigt at demonstrere, at tanker, forestillinger og fantasier har en følelsesmæssig og kropslig effekt.

- Prøv at forestille dig et lækkert måltid. Lad din opmærksomhed dvæle ved det. Eller genkald dig en situation, hvor du læste en madopskrift, der fik mundvandet til at løbe eller maven til at rumle, blot ved at læse opskriften eller se et billede af maden.
- Genkald dig en stund, hvor du havde en seksuel fantasi. Kan du huske, hvad der skete i din krop?



## Arbejdsskema 16: Selvkritik

Observer din selvkritik i løbet af en uge. Notér budskab og effekt i skemaet herunder. Notér, hvor overbevisende selvkritikken er (0-100 procent).

	Morgen	For- middag	Middag	Efter- middag	Aften	Nat
<b>Mandag</b> Indhold og måde:  Påvirkning af følelser:  Hvor sandt er det?						
<b>Tirsdag</b> Indhold og måde:  Påvirkning af følelser:  Hvor sandt er det?						
<b>Onsdag</b> Indhold og måde:  Påvirkning af følelser:						

Hvor sandt er det?						
<b>Torsdag</b> Indhold og måde:  Påvirkning af følelser:  Hvor sandt er det?						
<b>Fredag</b> Indhold og måde:  Påvirkning af følelser:  Hvor sandt er det?						
<b>Lørdag</b> Indhold og måde:  Påvirkning af følelser:  Hvor sandt er det?						
<b>Søndag</b> Indhold og måde:						

Påvirkning af følelser:						
Hvor sandt er det?						

## Arbejdsskema 17: 'Dit trygge sted'

- Sæt dig behageligt på en stol. Sørg for, at du sidder rank, men afslappet. Find dig godt til rette og hjælp din opmærksomhed med at være til stede lige her og nu. Lad din opmærksomhed dvæle ved en tanke, en lyd eller et sted i eller på din krop. Når du oplever, at din opmærksomhed styres af dig, kan du placere din hånd på maven eller på siden af dine ribben, alt efter hvor du bedst kan trække vejret dybt.
- Lad din opmærksomhed dvæle ved din næse, og observér, hvordan luften henholdsvis er kølig og let lun, når den cirkuleres af dit åndedrætsflow. Lad din opmærksomhed dvæle ved din næse.
- Prøv nu at gøre dit åndedræt dybere og langsommere. Træk vejret ned til din hånd. Observér, hvad der sker i din krop.
- Prøv at sige til dig selv: "Jeg har det o.k. lige nu, der er ingen trusler og ingen krav".
- Vi kan forestille os mange forskellige ting og steder. Prøv nu at forestille dig et sted, som er dit. Det kan være et sted, du kender, eller det kan være et sted, du opfinder. Uanset om dit sted er kendt eller opfundet, så er det dit sted, og du kan altid genkalde dig det. Prøv at placere dig selv på dit sted. Kig dig rundt og brug dine sanser: Kig dig omkring, lyt til de lyde, der er på dit sted, og mærk med dine fingre. Forestil dig at du er helt i sikkerhed, der er ingen trusler og ingen krav. Forestil dig, at du er helt tryk, og du er velkommen. Prøv at observere, hvad der sker i dit sind og i din krop. Lad dig fylde af tilstanden.
- Prøv at smile til dig selv, et stort og varmt smil, og observér, hvad der sker i dit sind.
- Du kan til enhver tid genkalde dig 'dit trygge sted'.

Refleksion over øvelsen:

- Hvad observerede du?
- Hvad siger det om dit sind og dets relation til din krop?

## Arbejdsskema 18: Blokering over for compassion fra andre

Nogle forveksler compassion med medlidenhed, svaghed og egoisme. Lav en liste med tanker og idéer, som du tror kan hæmme dig i at modtage compassion fra andre.

- 
- 
- 
- 
- 

### Arbejdsskema 19: Mestring af blokering over for compassion fra andre

Lav en liste over, hvad du kan sige eller gøre for at hjælpe dig selv til at mestre dine blokeringer over for at acceptere compassion fra andre.

- 
- 
- 
- 
- 

### Arbejdsskema 20: Blokering over for compassion med selvet

Lav en liste med tanker og idéer, som du mener kan hindre dig i at have et compassionfokus på dig selv.

- 
- 
- 
- 
- 

### Arbejdsskema 21: Mestring af blokering over for compassion med selvet

Lav en liste over, hvad du kan sige eller gøre for at hjælpe dig selv til at mestre dine blokeringer over for at acceptere compassion rettet mod dig selv.

- 
- 
- 
-





## Arbejdsskema 22: Konstruktion af compassion-figuren

Mand eller kvinde (evt. én du konkret kender)?	
Alder (ca.)	
Højde og drøjde (ca.)	
Mimik	
Stemmeføring	
Kropssprog	

### Arbejdsskema 23: Visualisering af din compassion-figur

- Sæt dig behageligt på en stol. Sørg for, at du sidder rank, men afslappet. Find dig godt til rette og hjælp din opmærksomhed med at være til stede lige her og nu. Lad din opmærksomhed dvæle ved en tanke, en lyd eller et sted i eller på din krop.
- Prøv nu at gøre dit åndedræt dybere og langsommere. Træk vejret ned til din hånd. Observér, hvad der sker i din krop.
- Prøv at sige til dig selv: ”Jeg har det o.k. lige nu, der er ingen trusler og ingen krav”. Find dit rolige og beroligende åndedrætsflow.
- Prøv nu at genkalde dig ”dit trygge sted”. Prøv at placere dig selv på dit sted. Kig rundt og brug dine sanser: Se dig omkring, lyt til de lyde, der er på dit sted. Forestil dig, at du er helt i sikkerhed, der er ingen trusler og ingen krav. Forestil dig, at du er helt tryg, og du er velkommen. Prøv at observere, hvad der sker i dit sind og i din krop. Lad dig fylde af tilstanden.
- Forestil dig din compassion-figur (ideelle omsorgsperson), som rummer særlige egenskaber: Den er en autoritet med gode grænser, med visdom til at forstå dig og dine trængsler, som har din trivsel på sinde, er accepterende, ikke-dømmende, varm og venlig. Lad din compassion-figur træde frem. Etabler øjenkontakt. Lad dig blive set af din compassion-figur. Observér, hvad der sker, når du er sammen med din compassion-figur.
- Prøv at smile, et stort og varmt smil, og observér, hvad der sker i dit sind.
- Du vil til enhver tid kunne genkalde dig forestillingen om din compassion-figur.

## Arbejdsskema 24: Brevskrivning – fra selvkritikken

Eksempel på uhensigtsmæssig brevskrivning:

Det er forståeligt, at du har haft en svær tid og fortsat har det. Du har haft en del negative ting i dit liv, men nu er det tid til at ændre det. Du kan ikke blive ved med at lide på denne måde. Du har en dejlig lejlighed, en kærlig familie og nogle gode venner. Du har faktisk støtte fra mange mennesker, flere end mange andre har. Husk på, at der er mange, der har det dårligere end dig. Nogle mennesker i Afrika har ingenting. De forventer ikke at få det hele, de accepterer bare deres situation. Lær af dem. Husk på, at du har meget at være taknemmelig over. Du er et venligt menneske, og sådan vil du altid være. Du skal til at passe på dig selv.

## Arbejdsskema 25: Brevskrivning – fra compassion-figuren

Eksempel på hensigtsmæssig brevskrivning:

Det er trist, at du har haft en svær periode, og du kæmper og lider fortsat. Din tristhed er forståelig. Du har haft mange negative oplevelser. De har resulteret i angst og tanker om at være anderledes.

Du er blevet deprimeret.

Når du har en svær tid, kan jeg godt forstå, at du ønsker at gemme dig. Selvom det hjælper dig, gør det dig også mere isoleret. Det vil være rigtig svært, men det vil måske hjælpe dig at tale med andre mennesker og være sammen med dem. Det kan måske hjælpe på dit humør. Du har behov for beroligelse.

Der er ikke noget at miste.

## Arbejdsskema 26: Compassion-dagbog og træning af compassion

Forslag til typer af træning (listen er ikke udtømmende):

- Åndedrætsmeditation.
- Visualisering af 'dit trygge sted'.
- Visualisering af medfølende figur.
- Brevskrivning.
- Læse medfølende breve.
- 
- 
- 

	<b>Træning</b> Hvad gør du? Tidspunkt Varighed	<b>Kommentarer</b> Hvilken effekt? Hvad var hjælpsomt?
Mandag		
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lørdag		
Søndag		
Kommentarer til ugens træning		

## Arbejdsskema 27: Stoleøvelse og selvkritik. Brug tre stole

<b>Den aktive selvkritik</b>	<b>Den lyttende, passive, triste side</b>
Tanker:	Tanker:
Følelser:	Følelser:
Impulser:	Impulser:

Adfærd:	Adfærd:
Erindringer:	Erindringer:
Compassion-figuren: Hvad siger den til hver af de ovenstående områder? På hvilken måde?	

Arbejdsskema 28: Stoleøvelse. Skelnen mellem følelser i problemsituationer og indre konflikter. Brug fire stole

<p><b>Ked af det</b></p> <p>Tanker:</p> <p>Følelser:</p> <p>Impulser:</p> <p>Adfærd:</p> <p>Erindringer:</p>	<p><b>Vred</b></p> <p>Tanker:</p> <p>Følelser:</p> <p>Impulser:</p> <p>Adfærd:</p> <p>Erindringer:</p>
<p><b>Ængstelig</b></p> <p>Tanker:</p> <p>Følelser:</p> <p>Impulser:</p> <p>Adfærd:</p> <p>Erindringer:</p>	<p><b>Compassion</b></p> <p>Hvad siger den til hver følelse?</p> <p>På hvilken måde?</p> <p>Hvad ønsker den for hver?</p> <p>Hvad ønsker den for dig i denne situation?</p>

Arbejdsskema 29: Brevskrivning til et tidligere selv

Brevskrivningen vil i denne fase henvende sig til klienten, sådan som han var på et tidligere tidspunkt i sit liv, eventuelt som barn eller ung. Brevet fra compassion-figuren skal afspejle de egenskaber, du forsøger at styrke ved at træne færdighederne. Klienten instrueres i, at brevskrivningen skal følge nedenstående retningslinjer, mens det konkrete indhold udvælges af og tilpasses den enkelte klient.

Især vil forståelsen og valideringen af den subjektive oplevelse blive tillagt betydning. Budskabet 'det er ikke din skyld' er centralt. Indholdet udvælges af og tilpasses den specifikke klient.

Skriv et brev (fra compassion-figuren til dit tidligere selv) præget af:

- ▶ Medfølelse, ikke-dømmende, ikke-skamfuld attitude.
- ▶ Varme.
- ▶ Forståelse. 'Det er ikke din skyld'.
- ▶ Opmuntring, støtte. 'Du er o.k. Det skal nok gå'.
- ▶ Åbenhed og tilgivelse over for andre. 'De gjorde det så godt, de kunne'.

Hvad vil være det mest hjælpsomme at høre?

Klienten instrueres i at læse brevet (lytte til optagelsen/kigge på collagen) dagligt og særligt i situationer præget af selvkritik eller andre belastende emotioner eller oplevelser. Dette arbejde er meget vigtigt. Hensigten er at skabe en forløsning og en dyb indsigt hos klienten i forskellen mellem *skyld*, der belaster, og *ansvar*, som skaber muligheder.

### Arbejdsskema 30: Brevskrivning til et fremtidigt selv

Klienten instrueres i at følge de tidligere anvendte retningslinjer i forhold til sprogtone (side xx). Især vil opmuntring og støtte være centralt i dette brev. Indholdet udvælges af og tilpasses den specifikke klient.

Skriv et brev (fra compassion-figuren til dit fremtidige selv) præget af:

- ▶ Medfølelse, ikke-dømmende, ikke-skamfuld attitude.
- ▶ Varme.
- ▶ Forståelse for de bekymringer, der er for fremtiden.
- ▶ Opmuntring, støtte og fokus på, hvad du kan nu, som du ikke kunne tidligere.
- ▶ Åbenhed over for andre.

Overvej:

- ▶ Hvordan er billedet af dig selv i dit eget sind?
- ▶ Hvordan tror du, at du eksisterer i andres sind?
- ▶ Hvilke erfaringer har du med andre hjælpsomme mennesker?

- ▶ Hvad vil være det mest hjælpsomme at høre?

Klienten instrueres i at læse brevet (lytte til optagelsen/kigge på collagen) dagligt og særligt i situationer, hvor der opstår bekymringer for fremtiden. Hensigten er dels at placere positive visualiseringer af klienten ude i fremtiden, dels at styrke klientens tro på sig selv i forhold til at klare vanskelige situationer uden terapi.

### Arbejdsskema 31: Selvet som compassion-figur

Compassion fra dig til dig:

- Sid et øjeblik og find dig til rette.
- Lyt til de lyde, der er.
- Ret din opmærksomhed mod dit åndedræt. Brug tid på at genfinde det rolige, beroligende åndedrætsflow. Du kan eventuelt finde 'dit trygge sted'.
- Forestil dig nu, at du er din compassion-figur. Du besidder de egenskaber, denne figur har. Du er en autoritet med gode grænser, du besidder visdom til at forstå dig selv og andre, du er accepterende, ikke-dømmende, varm og venlig.
- Hvordan ville du være, sige og gøre over for dig selv, hvis du var compassion-figuren? Tænk på dig selv i din hverdag, eventuelt i en besværlig situation.

Refleksion: Hvad skete der?

### Arbejdsskema 32: Compassion rettet mod andre

Forestil dig en tur rundt i din hverdag, hvor du besidder compassion-egenskaberne.

- Hvad observerer du?
- Hvad sker der?
- Hvad vil det betyde for dine omgivelser?

### Arbejdsskema 33: Compassion rettet mod verden

Forestil dig selv med compassion-egenskaberne. Forestil dig, at du retter compassion mod verden.

- Hvad bliver du opmærksom på?
- Hvad sker der?
- Hvad betyder det for verden?



### Arbejdsskema 34: Adfærdseksperiment i Compassionfokuseret terapi

<b>Situation:</b> Hvad plejer du at gøre?	<b>Antagelse:</b> Hvad tror du, der sker, hvis du ikke gør det? Hvad bygger du din antagelse på?	<b>Eksperiment:</b> Hvad vil du gøre for at teste antagelsen?	<b>Resultat:</b> Hvad skete der?	<b>Hvad lærte du?</b> Holdt antagelsen stik? Hvad vil du gøre fremover?

### Arbejdsskema 35: Reformulering af CFT-formuleringen

I denne fase udarbejder klienten og du en ny CFT-formulering, hvori de tilegnede færdigheder fremgår. I denne reformulering vægtes styrker, læring og fremtidige forpligtelser.

- 1) Hvilke sårbarheder har klienten, som han skal tage vare på? De kan handle om et heftigt eller ængsteligt temperament, opmærksomhedsvanskeligheder, IQ, handicaps eller tendens til negativ selvopfattelse (negative skemata).
- 2) Hvilke styrker har klienten?
- 3) Hvad har klienten lært? Og hvilke styrker indikerer denne læring?
- 4) Hvilke hændelser, oplevelser og situationer skal klienten være opmærksom på – som værende kritiske?
- 5) Hvad er vigtigt at huske på og gøre for at vedligeholde læringen og færdighederne? Hvordan forpligter klienten sig til dette?
- 6) Er der andet, som er væsentligt?

Sårbarheder:	Styrker og læring:	Kritiske hændelser	Fremtidig forpligtigelse og vedligeholdelse	Andet

### Arbejdsskema 36: Tilbagefaldsplan

#### Gennemgå dine resultater:

- Hvad har du opnået?
- Hvad har du ændret fra starten af terapien og til nu?
- Hvilke færdigheder har du lært?
- Hvordan kan du fortsat anvende disse færdigheder i dagligdagen?
- Hvordan kan du planlægge selvterapi?
- Hvilke hindringer vil der opstå?
- Hvordan kan du tackle disse hindringer?

#### Tidlige advarselssymptomer:

- Hvad er de tidlige tegn på tilbagefald, som jeg skal være opmærksom på?
- Indre (som jeg kan mærke/være opmærksom på):
- Ydre (som jeg og andre kan være opmærksomme på):

#### Højrisikosituationer:

- Hvilke mulige højriskosituationer er der for mig i forhold til tilbagefald? Beskriv dem:
- 
- 
- 
- 
- 

### Opstilling af mål for fremtiden:

- Hvad er dine mål og forventninger for de næste 3-6 mdr. og de næste 6-12 mdr.?
- Hvordan vil du prøve at opnå hvert mål?
- Hvad vil kunne forstyrre dine planer?
- Hvordan vil du kunne forhindre forstyrrelse?

### Arbejdsskema 37: Terapeutens evalueringsskema

Dette evalueringsskema har til hensigt at hjælpe dig med at kunne evaluere din egen stil og dine interventioner. Det er også en guide til planlægning af behandlingen – og en hjælp til at styrke din egen indre supervisor. Du kan således anvende evalueringsskemaet efter hver terapisesion for at kunne planlægge dine kommende interventioner. Eller du kan anvende det som hjælp til at overveje hvilke temaer, der er relevante i din supervision.

Du kan vurdere det på denne skala:

Fraværende    Utilstrækkeligt    Gennemført    Udmærket gennemført

0                    1                    2                    3                    4                    5

### Mikrofærdigheder:

1: Terapeuten er opmærksom og åben.                    0    1    2    3    4    5

2: Terapeuten har et venlig kropssprog og ansigtsudtryk.                    0    1    2    3    4    5

3. Terapeutens stemmeføring er venlig og rolig.                    0    1    2    3    4    5

4. Terapeutens tempo er roligt. 0 1 2 3 4 5
5. Terapeuten skaber et refleksionsrum så klienten kan frembringe information og følelser. 0 1 2 3 4 5
6. Terapeuten faciliterer klientens evne til at forblive fokuseret i modsætning til at springe fra emne til emne og derved væk fra det centrale problem. 0 1  
2 3 4 5
7. Terapeuten er lydhør over for klienten og er ikke rigidt bundet til sin egen dagsorden. 0 1 2 3  
4 5
8. Terapeuten anvender åben og sokratisk dialog: Brug af åbne spørgsmål, der inviterer til udforskning. For eksempel brug af vejledt og fokuseret dialog med henblik på opdagelse for både terapeut og klient. 0 1 2  
3 4 5
9. Tegn på at terapeuten undersøger, forstår og reflekterer over de tre emotionsreguleringssystemer hos klienten. 0  
1 2 3 4 5
10. Terapeuten er sensitiv og empatisk over for klienten, for eksempel ved brug af omskrivning, opsummering, validering og normalisering. 0 1  
2 3 4 5
11. Terapeuten monitorer klientens evne til at blive forstået og reflektere over processen. ”Jeg har bemærket, at når jeg siger/  
gør .....så ser du ud til at .....”. 0 1  
2 3 4 5
12. Terapeuten bruger opsummeringer, omskrivninger og empatiske refleksioner, der identificerer centrale temaer i klientens historie. 0 1  
2 3 4 5

Kommentarer (inklusive hvad der var godt, og hvad der kan forbedres).

---

---

---

---

**Forhandling af kontrakt:**

13. Opgaver og mål: Italesættelse af opgaver og mål for terapien. 4 5	0	1	2	3
14. Håb og frygt: Udforskning af klientens håb og frygt i forbindelse med terapien. 4 5	0	1	2	3
15. Behandlingsplan: I samarbejde udvikles en passende trin-for-trin plan, som er realistisk under hensyntagen til, at planer kan ændres og udvikles under terapiforløbet. 4 5	0	1	2	3
16. Forhandling af kontrakt: Terapeuten er i stand til at forhandle en kontrakt og anslå antallet af sessioner med forslag til forskelligt indhold og fokus. 1 2 3 4 5				0

Kommentarer (inklusive hvad der var godt, og hvad der kan forbedres).

---

---

---

---

**Forklaring af trecirkelmodellen og psykoedukation:**

17. Forståelse: Terapeuten udviser en god forståelse for trecirkelmodellen, der illustrerer de tre emotionsreguleringssystemer. 0 1 2 3  
4 5

.

18. Terapeuten psykoedukerer klienten på en tilpasset måde om den måde, som vores sind fungerer på. 0  
1 2 3 4 5

.

19. Terapeuten psykoedukerer klienten om, at vi let kan blive selvkritiske om ganske normale menneskelige karakteristika, oplevelser m.m.

20. Terapeuten psykoedukerer klienten på en tilpasset måde om trecirkelmodellen. Der tages højde for individuel læringsstil og forståelsesniveau. 0 1 2  
3 4 5

21. Terapeuten psykoedukerer klienten om den værdi og effekt, som udviklingen af mindfulness har, også i det tilfælde, hvor klienten ikke tror sig i stand til det. .  
0 1 2 3 4 5

22. Terapeuten psykoedukerer om, hvad compassion er og ikke er. Det undersøges, hvilke almindelige og individuelle blokeringer, der er i forhold til compassion.  
0 1 2 3 4 5

Kommentarer (inklusive hvad der var godt, og hvad der kan forbedres).

---

---

---

---

### **CFT-formulering:**

23. Livshistorie: I samarbejde udvikles en god forståelse for klientens tidlige kerneoplevelser, som giver udslag i ”jeg-andre”- ”andre-jeg”- ”jeg-jeg”- ”selv-selv” relationer. Disse relationer undersøges og sættes i forbindelse med kernemotiverne, selvidentiteten og mål.  
0 1 2 3 4 5

24. Udforskning af trusselssystemets aktivering: Terapeut og klient kan fremkalde og aktivere klientens interne og eksterne trusler og bekymringer samt overføre dem til fortidige og nutidige oplevelser.

0 1 2 3 4 5

25. Beskyttelsesstrategier: Terapeuten kan hjælpe klienten med at overveje udviklingen, *funktionen* eller *den tilsigtede konsekvens af beskyttelsesstrategierne* og deres relation til oplevelsen af interne og eksterne trusler.

4 5

0 1 2 3

26. Utilsigtede konsekvenser: Terapeuten kan hjælpe klienten med at blive opmærksom på og gennemtænke de utilsigtede interne og eksterne konsekvenser af beskyttelsesstrategier på en ikke-dømmende og reflekterende måde.

2 3 4 5

0 1

27. Refleksion: Terapeuten hjælper klienten til at reflektere over sin egen CFT-formulering og skabe forståelse for sætningen ”det er ikke din skyld” på en hensigtsmæssig måde.

1 2 3 4 5

0

Kommentarer (inklusive hvad der var godt, og hvad der kan forbedres).

---

---

---

---

### CFT interventioner:

28. Opmærksomhedstræning: Terapeuten vejleder klienten til at forstå opmærksomhedens styrke (tunnelsyn, et fikspunkt og følelsesforstærker).

2 3 4 5

0 1

29. Mindfulness: Terapeuten vejleder klienten i at forstå mindfulness og i at påbegynde nogle simple mindfulnessøvelser. 0 1 2  
3 4 5
30. Roligt, beroligende åndedræt: Terapeuten vejleder klienten i dette. 0  
1 2 3 4 5
31. Visualisering: Terapeuten indfører og hjælper klienten til udforskning af visualisering. Terapeuten forklarer, hvad visualisering er/ikke er, og hvorfor det er vigtigt (hvordan det påvirker vores hjerne og krop, jf. ingen toldfri tanker). 0  
1 2 3 4 5
32. Visualisering af 'det trygge sted'. Et sted, hvor klienten oplever at være i sikkerhed, tryghed og hvor han er velkommen. Terapeuten sikrer, at klienten får erfaring med dette.  
0 1 2 3 4 5
33. Selvmedfølelse: Terapeuten hjælper klienten til at forstå idéen med selvmedfølelse samt drøfte de kvaliteter, som træning af selvmedfølelse giver. 0 1  
2 3 4 5
- .
34. Medfølelse figur: Terapeuten hjælper klienten med at skabe en medfølelse figur. Det forgår gennem forhandling hvor terapeuten er med til at sikre, at de medfølelse egenskaber er repræsenteret. 0 1 2 3  
4 5
35. Visualisering af den medfølelse figur: Terapeuten træner klienten i visualiseringer af den medfølelse figur. Hver øvelse drøftes med klienten. 0 1  
2 3 4 5
36. Udforskning af følelser: Terapeuten vejleder klienten i at forstå kognitive og kropslige erfaringer samt adfærd og erindringer, der hænger sammen med forskellige følelser. 0  
1 2 3 4 5
37. Udforskning af tanker: Terapeuten vejleder klienten i at fremkalde tanker og antagelser i relation til trusler. Forbindelsen med følelsesmæssige erindringer undersøges. Klienten trænes i at bemærke, observere, håndtere,



decentrere og reevaluere tanker og derved undgå rumination. 0  
1 2 3 4 5

38. Stoleøvelse: Terapeuten vejleder klienten i brugen af forskellige stole. Stolene bruges til at identificere, udforske og skabe dialog mellem forskellige sider af selvet. 0 1  
2 3 4 5

39. Medfølelse brevskrivning: Terapeuten vejleder klienten i brugen af medfølelse brevskrivning.  
0 1 2 3 4 5

40. Træning af compassion: Terapeuten vejleder klienten i hensigtsmæssig adfærd og følger op på det.  
0 1 2 3 4 5

41. Træning af compassion: Terapeuten vejleder klienten i træning af compassion gennem visualisering. 0  
1 2 3 4 5

42. Revurdering: Terapeuten vejleder klienten i at bruge den medfølelse figur/selv (hvis der er brug for det) og derved at opdage og erfare mere realistiske og hjælpsomme alternativer i vanskelige situationer. 0  
1 2 3 4 5

.

Kommentarer (inklusive hvad der var godt, og hvad der kan forbedres).

---

---

---

---