

Metode-vejledning i schema terapi:

## Kapitel 4

### Øvelser fra bogen

*En vejledning for professionelle i at  
tilrettelægge og udføre individuelle,  
gruppe- og integrerede Schema Mode  
behandlingsprogrammer*

Joan M. Farrell, Neele Reiss  
og Ida A. Shaw

Illustrationer af Britta Finkelmeier

FORLAGET SYDGÅRDEN

# Metode-vejledning i schema terapi: Øvelser fra bogen

## Indholdsfortegnelse til øvelser fra kapitel 4

Gruppeøvelse 1: Øvelse for at skabe samhørighed i gruppen (Bogens s. 65) .....	119
Tip til terapeuten (Bogens s. 66) .....	121
Gruppeøvelse 2: Gruppens trygge boble (Bogens s. 73) .....	122
Eksempel på terapeutmanuskript (Bogens s. 73) .....	122
Velkomstmateriale til gruppen 2: Tryghedsboble-teknikken (Bogens s. 74) .....	123
Tip til terapeuten (Bogens s. 75) .....	124
Gruppeøvelse 1: DCM 1 – den oplevelsesorienterede fokusøvelse (Bogens s. 210) .....	126
Eksempel på terapeutmanuskript: Oplevelsesorienteret fokusøvelse (Bogens s. 210) .....	126
Eksempel på terapeutmanuskript (Bogens s. 211) .....	127
Oplevelsesorienteret mode arbejde, øvelse 1 - DCM: Oplevelses- orienteret fokusøvelse (Bogens s. 212) .....	128
Gruppeøvelse 2: DCM 1 – Mode rollespil (Bogens s. 213) .....	129
Eksempel på terapeutmanuskript (Bogens s. 213) .....	129
Oplevelsesorienteret mode arbejde opgave 1 og 7 – DCM 1 og 2: Manuskripter for de enkelte schema modes (Bogens s. 213) .....	129
Eksempel på terapeutmanuskript (Bogens s. 216) .....	132
Gruppeøvelse 3: DCM 1 – Visualisering af det trygge sted (Bogens s. 224) .....	140
Tip til terapeuten (Bogens s. 224) .....	140
Eksempel på terapeutmanuskript: Instruktion til visualisering af det trygge sted (Bogens s. 225) .....	141
Oplevelsesorienteret mode arbejde opgave 1 og 7 DCM 1 og 2: - Træning i at visualisere det trygge sted (Bogens s. 226) .....	142
Gruppeøvelse 4: DCM 2 – Udvidet rollespil med mode dialog (Bogens s. 227) .....	143
Eksempel på terapeutmanuskript (Bogens s. 228) .....	143

## *Indholdsfortegnelse kapitel 4 - Øvelser*

Gruppeøvelse 1: Den Dysfunktionelle Forælder Mode 1 (Bogens s. 231).....	147
Eksempel på terapeutmanuskript: Meddelelser fra den Straffende Forælder (Bogens s.231) .....	147
Eksempel på terapeutmanuskript: Straf-eksperimentet – 20 min. (Bogens s. 231).....	147
Oplevelsesorienteret mode arbejde session 2 – DFM 1: Straf og forstærkning: Hvordan lærer vi? (Bogens s. 232).....	148
Gruppeøvelse 2: DFM 1 – Skaf dig af med meddelelserne fra de Dysfunktionelle Forælder Modes (Bogens s. 234) .....	151
Eksempel på terapeutmanuskript: Meddelelser fra den Dysfunktionelle Forælder Mode (Bogens s. 236) .....	152
Gruppeøvelse 3: DFM 1 – Ting, som en ”omsorgsfuld forælder” ville sige til et elsket barn (Bogens s. 237).....	154
Eksempel på terapeutmanuskript: Budskab fra Den Omsorgsfulde Forælder (Bogens s. 237) .....	154
Oplevelsesorienteret mode arbejde øvelse 3 – DFM 1: Bekæmp de Straffende og Krævende Forælder Modes: Hvad en ”omsorgsfuld forælder” ville sige til et elsket barn (Bogens s. 239) .....	157
Gruppeøvelse 4: DFM 2 – Rollespil med mode dialog for hele gruppen (Bogens s. 244).....	158
Eksempel på terapeutmanuskript: Rollespil med mode dialog – DFM (Bogens s. 245) .....	159
Gruppeøvelse 1: SBM 1 – Korrektiv omskrivning af en af terapeutens barndoms-oplevelser (Bogens s. 251) .....	162
Eksempel på terapeutmanuskript: Visualiseret korrektiv omskrivning i gruppen (Bogens s. 251) .....	162
Gruppeøvelse 2: SBM 1 – Visualiseret korrektiv omskrivning med hele gruppen (Bogens s. 253).....	165
Eksempel på terapeutmanuskript (Bogens s. 253).....	165
Eksempel på terapeutmanuskript: Vær Den Omsorgsfulde Forælder for alle gruppe-deltageres Sårbare Barne Mode (Bogens s. 254).....	166
Gruppeøvelse 1: SBM 2 – Lille barn alene på gaden (Bogens s. 257) .....	168
Eksempel på terapeutmanuskript: Lille barn alene på gaden (Bogens s. 258).....	168
Gruppeøvelse 2: SBM 2 – Visualiseret korrektiv omskrivning af patienternes minder (Bogens s. 260) .....	170
Eksempel på terapeutmanuskript: Introduktion til patienternes korrektive omskrivning (Bogens s. 260) .....	170
Eksempel på terapeutmanuskript: Afslut sessionen efter en korrektiv omskrivning (Bogens s. 261) .....	171
Gruppeøvelse 1: VBM 1 – Tovtrækning (Bogens s. 263) .....	172

## *Indholdsfortegnelse kapitel 4 - Øvelser*

Gruppeøvelse 2: VBM 1 – Lav kugler, og kast med papir (Bogens s. 265).....	173
Gruppeøvelse 3: VBM 1 – Ballonarbejde (Bogens s. 265).....	173
Gruppeøvelse 4A: VBM 1 – Ballon-knald (Bogens s. 265) .....	174
Gruppeøvelse 4B: VBM 1 – Ballon-knald (Bogens s. 265).....	174
Gruppeøvelse 5: VBM 1 – Skab et billede af den Vrede Barne Mode (Bogens s. 266).....	174
Oplevelsesorienteret mode arbejde, hjemmeopgave 4 og 10 – VBM 1 og 2: Arbejde med at forløse vrede (Bogens s. 266) .....	175
Gruppeøvelse 1: VBM 2 – Ryg-skub (Bogens s. 268).....	176
Gruppeøvelse 2: VBM 2 – Den Straffende Forælders ansigt (Bogens s. 268).....	176
Gruppeøvelse 3: VBM 2 – Smadre ”æg” (Bogens s. 268) .....	176
(Alternativ øvelse) Oplevelsesorienteret mode arbejde, session 10 VBM 2 Gruppeøvelse 4: Gruppetramp (Bogens s. 269) .....	177
Gruppeøvelse 5: VBM 2 – Mode rollespil (Bogens s. 269).....	177
Gruppeøvelse 1: TGBM 1 – Sjove øvelser med kreativitet (Bogens s. 271).....	178
Gruppemaskotten (Bogens s. 271).....	178
Sjov med modes (Bogens s. 271).....	178
Gruppeøvelse 2: TGBM – Sjove visualiseringsøvelser for den Trygge og Glade Barne Mode (Bogens s. 272) .....	179
Gruppeøvelse 1: TGBM 2 – Sjove kreative øvelser (Bogens s. 274).....	180
Skattekisten (Bogens s. 274) .....	180
Tip til terapeuten (Bogens s. 274).....	180
Gruppeøvelse 2: TGBM 2 – Visualiseringsøvelser for at forvise den Dysfunktionelle Forælder Mode (Bogens s. 275).....	181
Gruppeøvelse 3: TGBM 2 – Visualisering af drømmehuset for den Trygge og Glade Barne Mode (Bogens s. 275) .....	181
Oplevelsesorienteret mode arbejde, hjemmeopgave 11 – TGBM 2: Giv dit Trygge og Glade Barn lov til at lege (Bogens s. 276) .....	182
Gruppeøvelse 1: SVM 1 – Mærk virkningen af SFM og KFM på SBM (Bogens s. 277).....	183
Gruppeøvelse 2: SVM 1 – Kort kropslig groundingøvelse (Bogens s. 279).....	185
Oplevelsesorienteret mode arbejde hjemmeopgave 6 og 12 – TGBM 1 og 2: Udvikling af din Sunde Voksen Mode (Bogens s. 280).....	185
Gruppeøvelse 1: SVM 2 – Mode rollespillet (Bogens s. 281) .....	187
Eksempel på terapeutmanuskript (Bogens s. 282).....	187
Gruppeøvelse 2: SVM 2 – Bytte perler (Bogens s. 284) .....	190
Tip til terapeuten (Bogens s. 284).....	190
Eksempel på terapeutmanuskript (Bogens s. 285).....	190

## Metode-vejledning i schema terapi: Øvelser fra bogen

### Gruppeøvelse 1: Øvelse for at skabe samhørighed i gruppen

“ Vi vil nu lave en øvelse med dette garnnøgle. Jeg starter med at sno garnet to gange om min hånd, så jeg har godt fat i det, og så kaster jeg nøglet til en af jer. Når jeg gør det, vil jeg nævne mit navn og min rolle her i gruppen – det samme vil den anden terapeut (flertal, hvis relevant) gøre. Jeg vil bede jer om at sige jeres navn, og hvor I kommer fra. Sno garnet om jeres hånd, ikke for stramt, og kast så nøglet, når I er klar. Sørg for at få øjenkontakt med den, I kaster til – det gør det nemmere for vedkommende at gribe det. Den sidste person, vi kaster til er T2.” ”

Patienterne og terapeuterne kaster nu garnnøglet frem og tilbage mellem sig, mens hver enkelt forbinder sig med garnet ved at sno det omkring sin hånd, så der opstår et spind af forbindelsestråde inden for gruppens cirkel. Efter at alle er blevet forbundet med garnet, beder vi dem om at sende garnnøglet hele vejen rundt i cirklen, fra den ene til den anden, og forbinde sig igen. Endelig siger vi lidt om den forbindelse, der nu er opstået. [Sørg for, at garnnøglet er stort nok, så alle kan blive forbundet i både første og anden omgang.]

“ Nu vil vi skabe endnu en forbindelse. Sno igen garnet omkring jeres hånd, og ræk garnnøglet til personen til højre for jer, og sig jeres navn endnu en gang. Når nøglet når om til T2, vil han/hun kaste det over til mig igen [Når det er gjort]. Læg mærke til alle de

*forbindelser, som vi har nu, og føl deres styrke (terapeuterne trækker spøgende i hver deres tråde, får øjenkontakt med gruppens medlemmer og smiler til dem). [Skulle det en sjælden gang ske, at garnet springer, skyn-der I jer at binde det sammen igen med en knude og siger: ”Heldigvis er det sådan her, at selv hvis en forbindelse brydes midlertidigt, kan den repareres.”] Se godt på vores forbindelsesmønster, og husk det som et indre billede, så I senere kan finde det frem igen og genkalde jeres placering i gruppen. Kig på alle forbindelserne, og se, hvordan vi alle er forbundet med hinanden. Hver eneste en af jer er vigtig for gruppen. I har betydning, og der er brug for jer, for at gruppen kan være stærk og hel.* ”

Den næste del af øvelsen starter med terapeuterne og beder alle sige noget om, hvad de ønsker sig, at deres forbindelser skal repræsentere i eller bidrage med til gruppen. T2 [den terapeut, som indtil videre ikke har ført ordet] trækker i en af sine snore, som forbinder ham eller hende med gruppen, og siger:

“*Jeg vil gerne have, at denne snor repræsenterer tillid. (Derefter ser han/hun hen på den, der står til højre). Hvad kunne du tænke dig, at din forbindelse til gruppen skal repræsentere? (Dette gentages, indtil alle har sagt noget. Derefter peger terapeuterne igen på forbindelserne.) Mærk en gang styrken af vores forbindelser igen (trækker legende i snorene). Jeg vil bede jer om at lægge mærke til, hvad der sker, når jeg gør sådan (T1 slipper garnet). Kunne I mærke det? Hvad hvis en til giver slip? Hvordan føles det, hvad gør det ved jeres forbindelse? (Giv tid til nogle reaktioner). Det er det, der sker, hvis en af os ikke er tilstede – vi mister en forbindelse. [Efter en kort drøftelse]. Lad os genoprette vores forbindelse. Hvordan føles det, når vi gør det? [Selvom patienterne lige har mødt hinanden, reagerer de som regel på, at forbindelsen brydes. Hvis ingen sætter ord på det, kan terapeuterne vise en reaktion, som afspejler et vist tab eller forskel i energi eller temperatur – minde varme.] Vi vil ikke stå her med forbindelserne hele tiden, men hvis vi ønsker at bekræfte vores forbundethed med hinanden, kan vi finde dem frem igen. Indtil videre kan vi lægge dem ned på gulvet foran os. På den måde vil vi hjælpe jer med at bevare* ”  
*en bevidsthed om at være for-bundet med gruppen.* ”

## Tip til terapeuten

Ovenstående er som regel en ret positiv øvelse for patienterne. Hvis der opstår problemer, må du prøve at håndtere dem inden for ST modellen. Hvis nogen for eksempel føler sig utilpas med at være forbundet, skal du ikke tvinge, men støtte vedkommende i at forbinde sig i den grad, det nu er muligt for ham eller hende. Det kan for eksempel være at sidde i gruppen med garnsnoren bundet til stolen i stedet for til kroppen, eller hvis de ikke føler sig trygge ved at forbinde sig med hele gruppen, men de har en terapeut eller en medpatient, som de er trygge ved, kan de bruge et løst stykke garn til at forbinde sig med denne person. Vær kreativ. Det, det handler om at prøve at opnå, er at få taget de første skridt til at skabe kontakt.

### Gruppeøvelse 2: Gruppens trygge boble

Det første visualiserede trygge sted, som vi præsenterer for patienterne, er et enkelt billede, som vi har fundet ud af fungerer for en lang række forskellige patienter. Det er en visualiseringsøvelse, hvor vi laver en stor, ”magisk tryghedsboble” omkring hele gruppen. Det stemmer overens med det udviklingsfokus, der findes i ST, ifølge hvilket tryghed og beskyttelse i starten må komme fra terapeuterne.



#### Eksempel på terapeutmanuskript

*Luk øjnene, eller sænk dit blik, tag et par dybe, langsomme vejrtrækninger, og mærk, hvordan anspændtheden forlader din krop og dit sind. Forestil dig, at vi er omgivet af en stor, gennemsigtig boble, som er stor nok til, at vi alle nemt kan være inden i den, og som fylder grupperummet helt ud. Det er en smuk boble i alle regnbuens farver. Du lægger mærke til, at den oven i købet dufter godt. Det er en magisk boble, som beskytter os mod alt udefra. Ingen usunde forældre-stemmer eller andre kritikere kan slippe igennem dens vægge. Den er uigennemtrængelig – ingen kommer ind, men du kan gå ud og ind af den, hvis du har brug for det, og kan bringe den med dig, hvor du går. Tag alle de betryggende genstande med dig ind i boblen, som du har lyst til. Tag hvad som helst med, som trøster eller beroliger dig og hjælper dig med at føle dig stærk og sikker. Ingen kan tage noget med ind, som kan bruges til at skade andre med. Boblen symboliserer den trygge puppe, som vi har sammen her i gruppens rum. T2 og jeg vil ikke tillade, at nogen af jer bliver gjort ondt herinde. Vi vil beskytte jer og være her for jer. I er alle sammen værdifulde for os, og vi vil have, at I skal vide, at I kan føle jer trygge her. Mærk nu bare varmen, trygheden og samhørigheden her i boblen. Hold dit fokus på disse følelser i et par minutter, mens du stadig ånder dybt og langsomt. Lad boblen blive beskyttende omkring os, når vi åbner øjnene igen og kommer tilbage. Hvis du har brug for at have din egen boble, kan du forestille dig en mindre en, som kun er omkring dig. Du kan faktisk også tage den med hjem. Vi vil alle sammen forbinde os med den igen, inden du går herfra i dag.*





## Velkomstmateriale til gruppen 2: Tryghedsboble-teknikken

*Hvordan man kan bruge  
boble-teknikken uden for gruppen*

### Boble-teknik 1

Forestil dig en boble, som er stor nok til, at du kan være i den. Forestil dig den i en farve, du kan lide, og så smuk, som du har lyst til, at den skal være. Det er en magisk boble, fordi du kan gå ind i og ud af den, uden den går i stykker. Du kan tage hvad som helst, du ønsker, med dig ind i boblen, som kan berolige dig eller få dig til at føle dig stærk og tryk. Du kan også tillade andre at komme ind, eller du kan foretrække at være der alene. Det eneste, du ikke kan tage med dig, er ting, der kan skade dig, eller som er usunde for dig. Når du er i din boble, har du ikke brug for disse ting, for der føler du dig tryk og afslappet.

Når du har forestillet dig boblen og er gået ind i den med de ting, som du ønsker, må du forestille dig, at boblen svæver lige derhen, hvor du vil. Du kan vælge at lukke øjnene og måske endda lytte til noget stille musik, mens du svæver af sted i din trykke boble. Ingen usunde forældrestemmer eller kritikere kan



nå igennem den magiske boble. Du kan blive i din boble så længe, du har lyst til eller brug for. Det er bedst, hvis du bliver der, til du føler, du kan være tryk ved at træde ud af den igen. Når du kommer ud af din boble, slap da af et par minutter, før du går i gang med noget nyt.

### **Boble-teknik 2**

○ Denne teknik går ud på, at du forestiller dig en boble, men denne gang ikke til dig selv eller dine ejendele. Put i stedet alt det, der måtte genere dig, ind i boblen. For eksempel kan du vælge at putte de stemmer ind i den, som generer dig, eller din trang til at skade dig selv. Pointen er, at du putter de negative ting ind i den. Når du har puttet alle de ting derind, du kunne tænke dig at slippe af med, kan du lukke boblen og sende den væk. Luk dine øjne, og forestil dig boblen, som svæver højt op og langt væk fra dig, indtil du ikke længere kan se den. Når du føler dig i sikker afstand af de negative ting, kan du åbne øjnene igen og stille og roligt vende tilbage til dine gøremål.

Sørg for at øve begge disse teknikker hver dag og skriv lidt ned i din dagbog om dine oplevelser med at bruge visualiseringsteknikken.

© 2000, Shaw

### **Tip til terapeuten**

Når det handler om visualiseringer eller andre oplevelsesorienterede øvelser, vil patienterne nogle gange nægte at deltage eller prøve, fordi de finder det "fjollet" eller "åndssvagt". Vi undgår at kæmpe med dem om det. I stedet kan vi sige: *"Jeg er glad for, at du siger fra og fortæller mig, at du synes, det er fjollet. Det er ikke alle, der tør sige fra på den måde. Godt, at du turde! Jeg kan godt forstå, at det kan lyde fjollet i dine ører, når du ikke har prøvet det endnu. Lad os se, om du stadig føler det samme, når du har prøvet det. Det er vores erfaring, at det har hjulpet mange mennesker."* Som regel går de så med til at prøve.

En anden indvending lyder: "Det dur ikke for mig med en boble." I så fald kan du hjælpe med at finde på noget andet, der virker mere indbydende: *"Ok, hvad så med en splinter ny bil, en Hummer med alle de sikkerhedsforanstaltninger, der findes?"* Det

kan være et fort, eller hvad som helst, du eller patienten kan komme i tanke om. Det er vigtigt ikke bare at ignorere deres indvendinger, men at samarbejde med dem og være fleksibel. Vi ”vælger vores kampe med omhu” og begrænser dem som regel til de situationer, hvor de selv eller andre er i fare. At tage diskussioner op med dem udløser som regel bare deres Vrede Barn eller en Dysfunktionel Coping Mode, som gør det endnu vanskeligere at nå dem. Alternativt kan du foreslå en individuel tryghedsboble – samme billede, men en separat boble, som de har for sig selv. Den kan så være i forbindelse med gruppens på en eller anden måde, og han eller hun, som har sin egen boble, er altid velkommen til at komme ind, hvis de får lyst.

En sjælden gang imellem møder vi en patient, som bare ikke vil prøve noget som helst. Her er et eksempel på, hvad vi så siger: *”Ok, det vil jeg respektere i dag, men en anden dag vil jeg spørge igen og bede dig om at vise mig den respekt at prøve øvelsen. Er det en aftale?”* eller fra denne vinkel: *”Godt, at du passer på dig selv. Vil en pude eller et tæppe hjælpe dig med at føle dig tryk, mens vi andre prøver øvelsen?”*

Som regel tager de imod en beroligende genstand, og du kan så inkorporere den og dem i øvelsen. For eksempel: *”Så nu er vi alle sammen i denne beskyttende boble, og vi kan se Jean, som sidder derovre, fredfyldt og rolig med sit tæppe omkring sig.”* Du kan trække hende langsomt ind i boblen, trin for trin. For eksempel kan du i visualiseringen bede hende om at komme lidt tættere på og række hånden ud til hende inde fra tryghedsboblen, eller en hvilken som helst anden kreativ idé, du måtte få. Hvis du bliver ved med at prøve, så stop efter to forsøg, og lad hende bare være stille og rolig i rummet. Måske kan hun bare ikke deltage i starten, og så længe det bliver anerkendt, behøver det ikke være noget stort problem.

*Gruppeøvelse 1: DCM 1*  
– den oplevelsesorienterede fokusøvelse

I denne første OMA session lægger vi ud med en øvelse, som øger patienternes bevidsthed om de kropslige fornemmelser, tanker eller følelser, de måtte have, når de bliver bedt om at gå et lille stykke hen imod en af de andre fra gruppen. Denne øvelse udløser ofte vedkommendes standard Dysfunktionelle Coping Mode (DCM), fordi det er en ustruktureret øvelse, der retter opmærksomheden mod en relativt fremmed person. Vi siger ikke noget til patienterne om dette, da vi ikke ønsker at påvirke deres oplevelse, hvad den så end måtte blive. (Anvend det oplevelsesorienterede øvelsesark (OMA1-DCM1), hvor patienterne skal notere, hvad de lægger mærke til.)



**Eksempel på terapeutmanuskript:  
Oplevelsesorienteret fokusøvelse**

*Hej! Jeg er glad for, at I alle er kommet, og for at se jer alle sammen. Som I ved, handler den her del af gruppearbejdet om det oplevelsesorienterede arbejde, og vores fokus i dag er på de Dysfunktionelle Coping Modes. Vi vil lave forskellige terapeutiske øvelser i dag. Den første handler om vores bevidsthed, og den anden er et mode rollespil, hvor vi alle vil spille de forskellige modes. I den sidste del af sessionen vil vi arbejde med at udvikle et visualiseret trygt sted sammen, som I hen ad vejen vil kunne bruge som et alternativ til de Dysfunktionelle Coping Modes (Terapeuten nævner T2), og jeg vil vise jer, hvordan det skal gøres. Jeg vil instruere ham/hende på samme måde, som jeg senere vil instruere jer. 'Ok, T2, vi har gjort det her før – prøv en gang at stille dig cirka fire meter fra mig. Jeg vil bede dig om at tage langsomme skridt hen imod mig og for hvert skridt stoppe op og helt kort og bare for dig selv lægge mærke til, hvad du mærker i din krop, tænker eller føler. Du skal ikke fortælle mig, hvad du lægger mærke til, men jeg vil bede dig om at skrive det ned bagefter. Jeg flytter mig ikke. Jeg vil bede dig om at stoppe, når du er omkring en meter fra mig – cirka dér (peger på stedet). Nu må du starte.*



T2 laver øvelsen og demonstrerer, hvordan opgaven løses. Alle terapeuter bør i forvejen have prøvet øvelsen på egen krop for at mærke, hvad patienterne kommer til at opleve. Husk at anvise stoppestedet en meter fra dig, da nogle patienter ellers kan finde på at gå lige ind i dig.



### Eksempel på terapeutmanuskript

*Er der nogen spørgsmål, før vi går i gang? Find sammen to og to. I skiftes til at være den, som går, og den, som står stille. Den, som står stille, må også gerne holde øje med sine egne fornemmelser, tanker og følelser for hvert skridt, den anden tager hen imod ham eller hende. Når den ene har gået, stopper I, og I noterer begge jeres observationer. Derefter bytter I roller og gentager øvelsen.* ”

Denne del af øvelsen tager omkring 15 minutter. Hvis du kan se, at nogle af dem bruger meget tid på at skrive, kan du give dem en ”et minut tilbage” påmindelse. Patienterne bruger som regel ikke så lang tid på hverken af gå eller at skrive. Når alle par har gennemført øvelsen, kaldes gruppen sammen for at drøfte øvelsen indbyrdes.

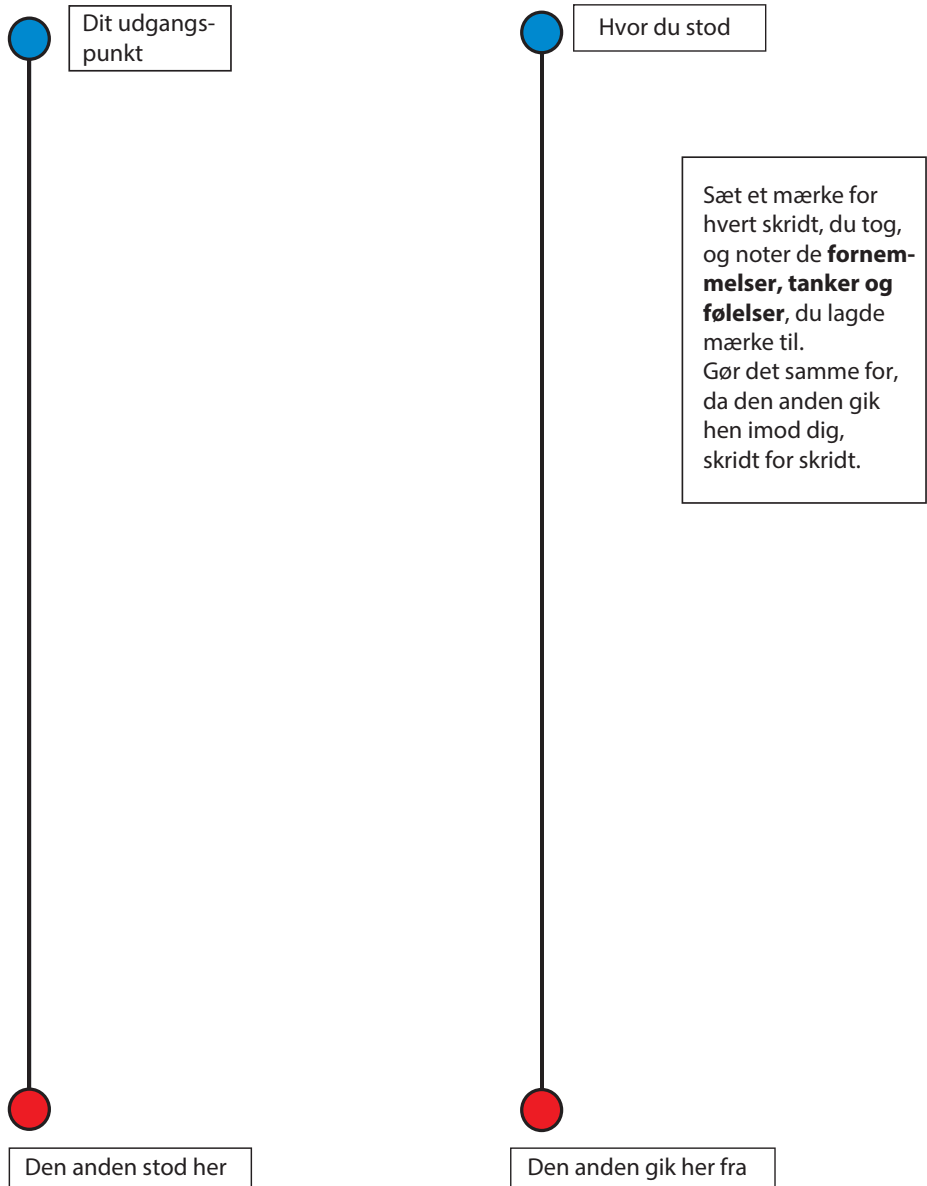


*Var der noget, der overraskede jer? Hvad lagde I mærke til, hvad oplevede I? Hvilken en af rollerne kunne I bedst lide – at gå eller at stå stille? Var der nogen af jer, der lagde mærke til, at en mode blev aktiveret under øvelsen? Nogle gange vil en ustruktureret situation som denne og det at stå over for en fremmed udløse en af vores modes, så vi får mulighed for at lære noget nyt om denne mode her i gruppens trygge rammer. [Efter en pause, hvor der er plads til drøftelse]. Godt arbejde, alle sammen. Mange af de øvelser, vi laver i sessionerne med oplevelsesorienteret mode arbejde, vil minde om den her – øvelser, som giver os forskellige former for oplevelser, som hjælper os med at lære nyt om vores egne modes og de behov, der ligger under dem.* ”

*Er der ellers nogen spørgsmål?*

Den oplevelsesorienterede fokusøvelse tager omtrent 30 minutter.

## Oplevelsesorienteret mode arbejde, øvelse 1 - DCM: Oplevelsesorienteret fokusøvelse



### Gruppeøvelse 2: DCM 1 – Mode rollespil

Den næste øvelse, mode rollespillet, demonstrerer oplevelsesmæssigt, hvor de Dysfunktionelle Coping Modes stammer fra, og hvordan de fungerer i nutiden. Patienter og terapeuter spiller rollerne som de enkelte modes og oplever således både den mode, de selv spiller, og hvordan det føles at interagere med de andre modes. Det er en oplevelsesorienteret udgave af øvelserne med lister over fordele og ulemper, da deltagerne på egen krop oplever både de positive og de negative virkninger af at være i de forskellige modes. Det kan være en god idé, hvis terapeuterne skiftes til at føre an i denne øvelse. Begge vil have betydningsfulde roller at spille, efterhånden som rollespillet udvikler sig. Der findes diagrammer i terapeutnoterne, som tillige kan bruges som visuel støtte under diskussionen efter rollespillet.







#### Eksempel på terapeutmanuskript

*I denne øvelse vil vi lave et rollespil, hvor vi alle sammen skal spille forskellige modes for at vise og opleve, hvordan de fungerer. Før vi kan begynde, har vi brug for nogle manuskripter, som de forskellige modes kan bruge. I fik tidligere til opgave at skrive jeres ideer ned til, hvad de forskellige modes kunne finde på at sige. Lad os se på jeres ideer, så skriver T2 dem ind i manuskripterne her på tavlen (eller flipover).*





[Henvis til **Oplevelsesorienteret mode arbejde opgave 1 og 7: DCM 1 og 2** (OMA1&7-DCM1&2), hvad angår mode manuskripter. Opgaven kan for eksempel stilles til patienterne i en af sessionerne med undervisning i ST.]

#### **Oplevelsesorienteret mode arbejde opgave 1 og 7 – DCM 1 og 2: Manuskripter for de enkelte schema modes**

Skriv lidt ned om, hvad du tror de enkelte modes kunne finde på at sige.

Undvigende coping modes	
<input type="radio"/> 	
<input type="radio"/> Overkompenserende coping modes	
	
Overmedgørlig coping mode	
<input type="radio"/> Den Sårbare Barne Mode	
	
Den Vrede Barne Mode	
	



<p>Den Straffende Forælder</p> 	
<p><input type="radio"/> Den Krævende Forælder</p> 	
<p>Den Sunde Voksen Mode</p> 	
<p><input type="radio"/> Den Trygge og Glade Barne Mode</p> 	

Indsaml patienternes manuskript-eksempler for alle modes, og skriv dem op på tavlen eller flipoveren. Det giver samtidig mulighed for, at du nænsomt kan korrigere eventuelle misforståelser vedrørende de enkelte modes, samtidig med at de får ideer til, hvad de kan sige, når de skal spille en mode. Begynd med de Dysfunktionelle Coping Modes (DCM). Vælg to, som er repræsenteret i din patientgruppe. Gør det ikke for kompliceret – helt grundlæggende det Undvigende Skjold, den Overmedgørlige eller en overkompenserende mode. T1 spiller den Sunde Voksen Mode (SVM) og styrer handlingen. På den måde tydeliggøres det samtidigt, at det er den Sunde Voksen Mode, der styrer, hvad de andre modes gør. T2 spiller Den Omsorgsfulde Forælder (OF), som forsøger at nå den Sårbare Barne Mode (SBM) for at beskytte, trøste og berolige ham eller hende.



### Eksempel på terapeutmanuskript

*Jeg vil spille den Sunde Voksen Mode. Det er den mode, som styrer handlingen, og hvis instruktioner alle de andre modes skal følge. T2 vil spille rollen som den 'Omsorgsfulde forælder', hvis opgave det er at nå den Sårbare Barne Mode med nogle af de udsagn, vi sammen har valgt til manuskriptet for den mode. Vi har brug for nogle frivillige til de andre roller – to til at spille de Dysfunktionelle Coping Modes, en til at spille den Sårbare Barne Mode, en til den Vrede Barne Mode, en til den Sunde Voksen Mode og en til at være en omsorgsfuld forælder under oplæring.”*



Start med at bede om frivillige til rollerne, og tag de vanskeligste først – den Sårbare Barne Mode, den Straffende Forælder, de Dysfunktionelle Coping Modes. På den måde står du ikke med den sværeste rolle ledig, når den sidste melder sig – hvis vedkommende overhovedet melder sig frivilligt. Hvis en patient siger ja til en rolle, som vi tror kan blive for stor en opgave for vedkommende, griber vi forsigtigt ind og siger sådan noget som: ”Ved du hvad, Sara, kunne du ikke tænke dig at spille en coping mode i stedet denne gang? Den er du jo blevet meget bevidst om, og jeg tror, det ville fungere rigtig godt i det her rollespil.” Hvis en patient allerede er i den Sårbare Barne Mode, bør det undgås, at vedkommende også spiller den rolle, da det vil være alt for stressende i disse tidlige sessioner. Som regel melder patienterne sig frivilligt til en rolle, som de

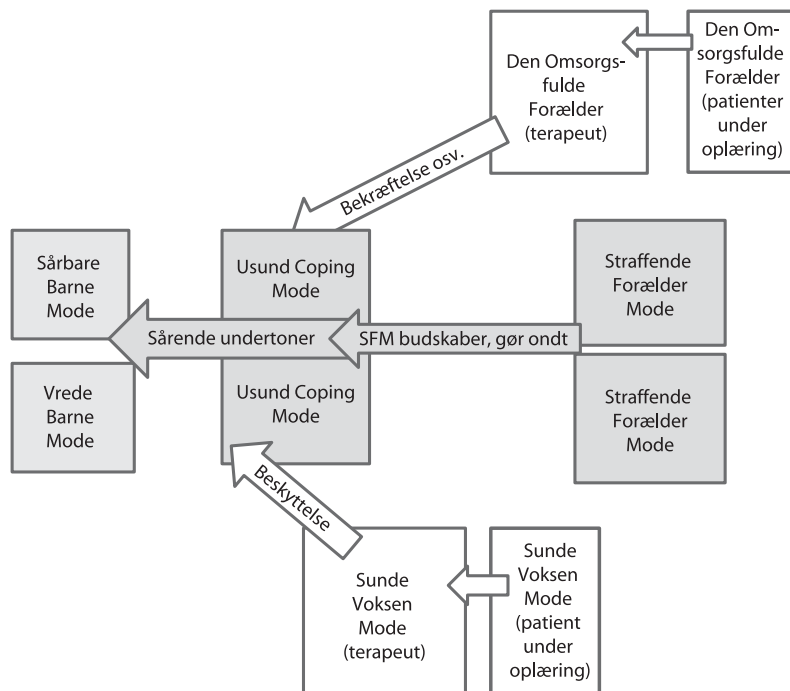
føler sig i stand til at spille uden de helt store problemer. Hvis stress-niveauet bliver for højt, kan du stoppe handlingen og sørge for, at stress-niveauet reduceres igen. Det er ikke vores erfaring, at det er en vanskelig øvelse for patienterne. Tværtimod er den meget oplysende omkring de forskellige modes og nyttig i forhold til at forstå schema terapimodel-len. Og så kan den indimellem være ganske sjov.

De Dysfunktionelle Coping Modes udvælges på baggrund af de modes, som er fremherskende i gruppen. Den, der spiller den Straffende Forælder, giver vi en maske på af en slags, så de ikke bliver identificeret med deres rolle. De patienter, der spiller den Straffende Forælder, har som regel ikke svært ved det, fordi de kender den rigtig godt. Undertiden oplever de det dog ret smertefuldt at se, hvordan den Sårbare Barne Mode reagerer på dem. Det er netop en erfaring, vi ønsker, at de skal have, fordi de herigennem opbygger empati med den Sårbare Barne Mode. Hvis en patient bare ikke har lyst til at spille en rolle, kan du spørge, om vedkommende så vil være medhjælper. Hvis vedkommende stadig siger nej, kan du bede ham eller hende være observatør og lægge mærke til, hvordan de forskellige modes påvirke hinanden, og hvad der sker, eller måske endda vurdere, hvordan du selv klarer rollen som den Sunde Voksen Mode. Når observatør er den eneste rolle, en patient vil spille, bytter vi den ud med rollen som den Sunde Voksen Mode under oplæring. Så vidt som det overhovedet lader sig gøre, går vi efter, at alle får en rolle at spille, om den er nok så lille, fordi vi ønsker, at de skal virke sammen som gruppe.



*Ok, hvem melder sig frivilligt til at spille det Undvigende Skjold og Overkompensatoren? Husk, at jeres oprindelige opgave var at beskytte den Sårbare Barne Mode mod den Straffende Forælder. Så det er det, I skal gøre ved hjælp af det manuskript, vi lavede tidligere. Vi har brug for to af jer til at spille Straffende Forælders med udgangspunkt i deres manuskripter. I får udleveret masker til de Straffende Forælder Modes, så ingen skal komme til at identificere jer med disse negative roller. Hvem føler sig klar til at spille rollen som den Sårbare Barne Mode i dag? Den Sårbare Barne Mode mærker alle de følelser, som er i spil. Ok, tak! Og den Vrede Barne Mode? Den Vrede Barne Mode prøver at få andre til at lægge mærke til den Sårbare Barne Modes behov, men gør det på en alt for ekstrem måde, så han eller hun i stedet får problemer. Perfekt. Nu mangler vi bare en til den Sunde Vok-*

sen Mode under oplæring, som skal følge mig, og en Omsorgsfuld forælder under oplæring, som følger T2. Du (den Sunde Voksen Mode under oplæring) kan efter behov låne af min styrke, så du kan sætte en grænse for de Straffende Forælder Modes. Og du (Den omsorgsfulde forælder under oplæring) vil følge T2 og tage ved lære af, hvad han/hun gør. Ok, lad os alle finde vores pladser. Den Sårbare Barne Mode sidder herovre ved siden af den Vrede Barne Mode. Moden Skjold mod Involvering og det Undvigende Skjold sidder foran jer, men med ansigterne væk fra jer, for de har fokus på de Straffende Forælder Modes. Lad os placere de Straffende Forælder Modes herovre, ca. 3 meter væk. T2, som er Den omsorgsfulde forælder, og Den omsorgsfulde forælder under oplæring sidder ved siden af hinanden på cirka den samme afstand som de Straffende Forælder Modes. De, der er under oplæring, sidder ved siden af den, de lærer af.



**Figur 4.1** Mode rollespil med aktive schema modes. Scene 1: Som modes udvikles og fungerer i dag

Husk, at den Sunde Voksen Mode, som jeg spiller, fungerer som en slags instruktør på en film. Når jeg beder jer om noget eller stopper handlingen, skal I følge mine instruktioner. Det er netop den opgave, den Sunde Voksen Mode har.

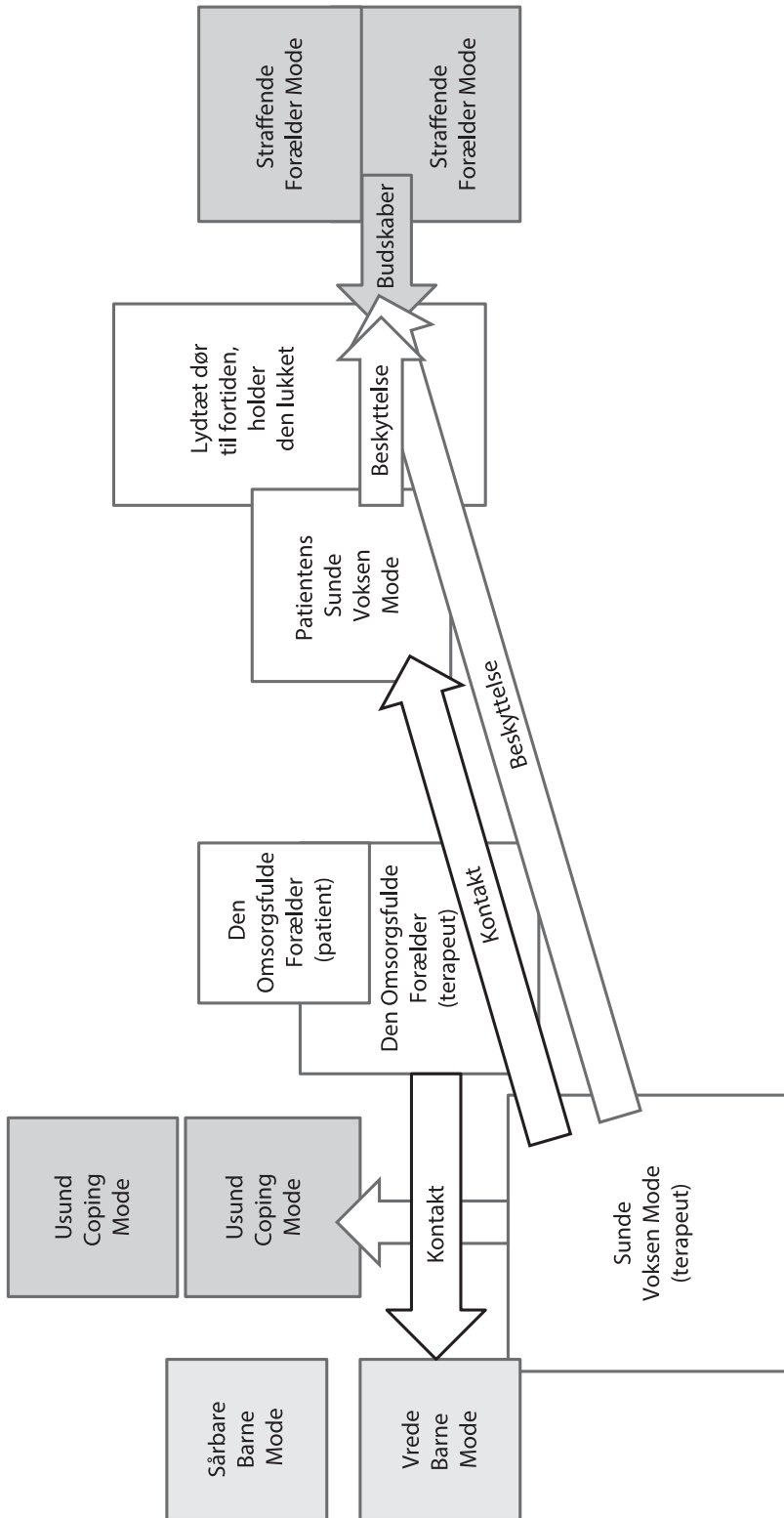
*Det første, vi vil gøre, er at vise, hvordan disse modes fungerede i jeres barndom. Det vil sige, at når jeg tæller til tre, vil jeg bede jer alle sammen om at gå ind i rollen og følge jeres manuskript, som det står på tavlen, og eventuelt tilføje andres sætninger, ” som passer til rollen. 1, 2, 3 – værsgo!*

Lad det kaos, som opstår, fortsætte et par minutter, mens du opmuntrer den Vrede Barne Mode og den Straffende Forælder til at råbe højere og coacher de andre efter behov. Derefter stopper du handlingen og lægger op til en drøftelse af, hvad der lige er sket.

“ *Ok, stop, alle sammen! Træk lige vejret. Lad os snakke om, hvad der skete. Vi starter med den Sårbare Barne Mode – blev dine behov opfyldt? Blev du beskyttet? Og dig, Vrede Barne Mode, blev du lyttet på? Dysfunktionelle Coping Modes, hørte I, hvad den Sårbare Barne Mode sagde, at han/hun følte sig ubeskyttet? Det var jeres opgave, men det lykkedes vist ikke rigtig for jer. Kunne I overhovedet høre den Sårbare Barne Mode? Var I opmærksomme på hans/hendes behov? Jer, Straffende Forælder Modes, synes I selv, I var effektive? Og dig, omsorgsfulde forælder, kunne du nå ind til den Sårbare Barne Mode eller den Vrede Barne Mode? Det, vi lige har været vidne til, demonstrerer, hvordan de forskellige modes er opstået, og hvordan de fungerer i dag.*

*Men som den Sunde Voksen Mode er der lige en ting, jeg vil bede om at få rettet til, før vi prøver igen. De Straffende Forælder Modes sidder alt for tæt på i forhold til, at de jo ikke længere er fysisk til stede. De hører til i fortiden, så jeg vil flytte dem herud [flytter de Straffende Forælder Modes ud i et hjørne af rummet]. Jeres stemmer er nu blevet meget mindre kraftige. Jeg vil placere min Sunde Voksen under oplæring her hos jer for at sikre, at I bliver i fortiden. [Placer den patient, der spiller rollen, hos de Straffende Forælder Modes, men med ansigtet rettet mod den Sårbare Barne Mode]. Lad os så se, hvad der sker, nu de Straffende Forælder Modes er placeret, hvor de hører hjemme. Jeg vil bede alle jer andre om at blive, hvor I er, og så sige jeres replikker igen. [Lad det fortsætte et par minutter, og stop det så igen.] (Figur 4.2 viser et diagram over trin 2.)*

*Nå, hvad skete der så denne gang? Det var ikke så meget anderledes, var det? De Straffende Forælder Modes er væk, men de*



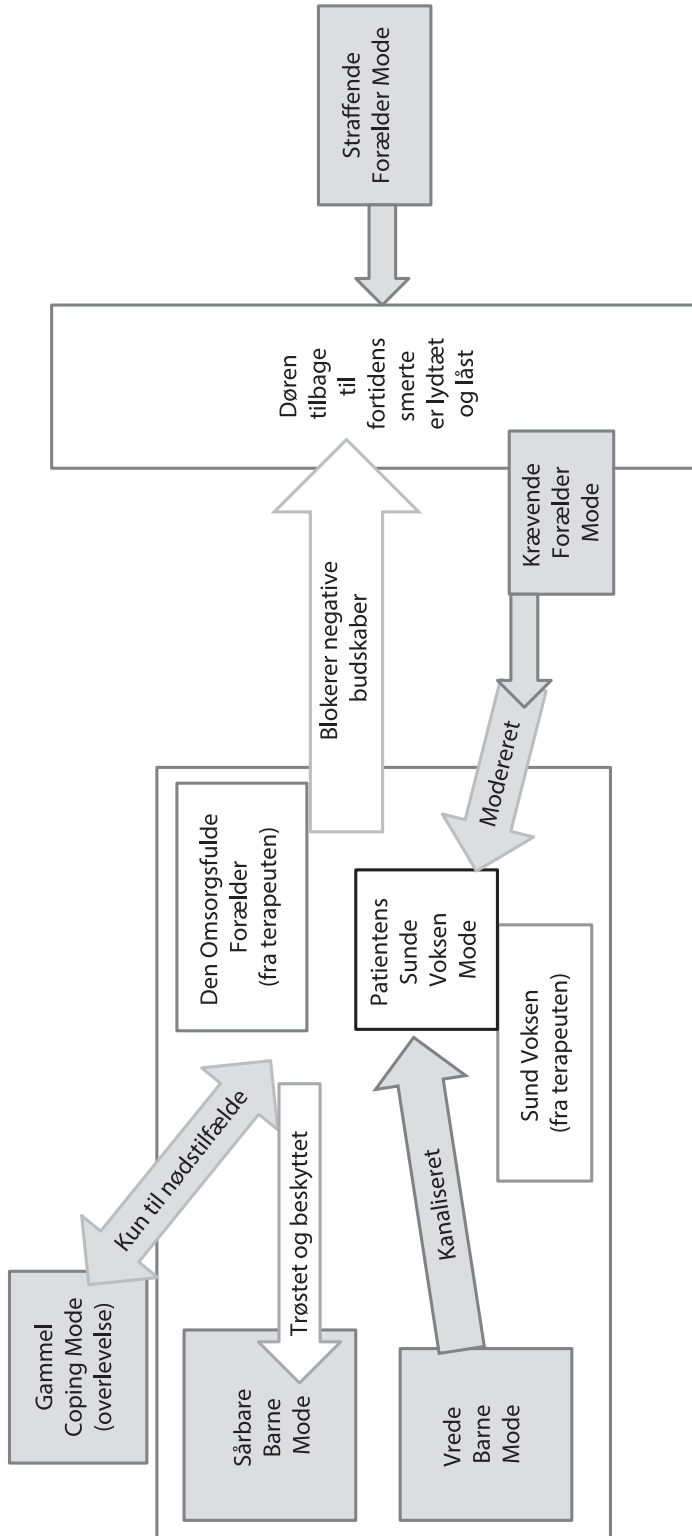
**Figur 4.2** Mode rollespil med aktive schema modes. Scene 2: Sådan begynder forandringen i schema terapi

*Dysfunktionelle Coping Modes er stadig vendt mod dem og har deres fokus hos dem. Nu forhindrer de bare T2, Den omsorgsfulde forælder, i at nå den Sårbare Barne Mode. Hvad med jer, Sårbare Barne Mode og Vrede Barne Mode, føler I jer mere hørt nu? (Den Sårbare Barne Mode vil måske sige, at han/hun føler sig lidt mindre bange, fordi den Straffende Forælder fylder mindre, men hans/hendes behov bliver stadig ikke mødt.) Vi bliver vist nødt til at lave endnu et par ændringer. Hvordan kan vi hjælpe Den omsorgsfulde forælder med at nå de to barne modes? Ok, så I tror, vi bliver nødt til at gøre noget med de Dysfunktionelle Coping Modes? [Henvendt til Den omsorgsfulde forælder:] Hvad tror du, vi kan gøre?*

*[T2 bliver mere aktiv som Omsorgsfuld forælder.] Jeg tænker, at de Dysfunktionelle Coping Modes kunne flytte sig lidt væk fra den Vrede Barne Mode, så jeg kan komme tættere på, mens de dog stadig holder vagt omkring den Sårbare Barne Mode. Vil I gøre det? (De Dysfunktionelle Coping Modes vil protestere lidt.)* ””

Den omsorgsfulde forælders mål er at overtale dem til at flytte sig lidt ved at forsikre dem om, at hun vil lytte til den Vrede Barne Mode, mens de kan stå klar som reserve, hvis der skulle opstå en overlevelsessituation, hvor der igen er behov for deres assistance. Den omsorgsfulde forælder fortæller dem også, at de har gjort det godt og hjulpet den Sårbare Barne Mode med at overleve som barn, at det var hårdt arbejde, men at de ikke behøver arbejde så hårdt i dag, fordi den Sunde Voksen Mode og du selv nu er her til at tage sig af opgaven. Her kan T1 som den Sunde Voksen Mode bede de Straffende Forælder Modes om igen at skrue lidt op for volumen som en test og så hjælpe den Sunde Voksen Mode, som er under oplæring, med at få dem dæmpet igen. På den måde bliver det tydeligt, hvordan de Straffende Forælder Modes kan dukke op ud af det blå, men at de også kan blive sendt væk igen, da de jo på ingen måde længere har den magt, de havde engang.

Den omsorgsfulde forælder kontakter den Vrede Barne Mode, lytter på ham/hende, bekræfter hans/hendes vrede og forbinder sig med ham/hende ved at række ham/hende enden af et håndklæde eller et stykke stof, så de kan lave lidt tovtrækning sammen og på den måde få noget vrede ud. Derefter beder T2 de Dysfunktionelle Coping Modes om at flytte sig væk fra den Sårbare Barne Mode, så han/hun bliver tilgængelig. T2 rykker tættere på den Sårbare Barne



**Figur 4.3** Mode rollespil med aktive schema modes. Scene 3: Resultatet af schema terapi.



Mode og rækker ham/hende et hjørne af klædet for helt konkret at blive forbundet med ham/hende. Denne positive omsorg fortsætter et stykke tid, mens Den omsorgsfulde forælder, som er under oplæring, inddrages og coaches til at sige nogle bekræftende ting (her kan manuskriptet, som blev lavet tidligere, igen anvendes).

T1 styrer den videre samtale om patienternes oplevelse med den mode, de har spillet, og hvad de har lagt mærke til. Til slut laver T1 en slags opsummering af alt det, der er sket, og viser, hvordan det afspejler forandringsforløbet i schema terapi. Figur 4.3 viser scene 3 og den sunderne fordeling af de enkelte modes.

“ OK, Lad os rykke vores stole sammen igen som en gruppe og snakke lidt om oplevelsen. Vi så, hvordan de Dysfunktionelle Coping Modes oprindelig blev udviklet for at holde de Straffende Forælder Modes væk fra den Sårbare Barne Mode. Vi så også, hvordan de faktisk klarede det, men undervejs ikke fik hørt, hvad den Sårbare Barne Mode egentlig havde behov for. Som tiden gik, holdt de Dysfunktionelle Coping Modes bare alle og enhver væk, mens de Straffende Forælder Modes for længst var kommet fysik på afstand (måske endda var døde). Den Vrede Barne Mode udtrykte også den Sårbare Barne Modes behov, men heller ikke ham/hende, var der nogen, der lyttede på. Den omsorgsfulde forælder kunne ikke nå ind til den Vrede Barne Mode eller den Sårbare Barne Mode, før de Dysfunktionelle Coping Modes flyttede sig lidt. Den Sunde Voksen Mode overbeviste dem om at holde sig klar, men på afstand. Den omsorgsfulde forælder kunne så nå begge barne modes og gøre det, en omsorgsfuld forælder burde have gjort i deres barndom. Det mindskede presset på både den Vrede Barne Mode og den Sårbare Barne Mode, så de kunne forbinde sig, hvilket var deres behov. Dette viser præcist, ” hvad det er, vi forsøger at gøre i schema terapi.

Denne rollespilsøvelse virker ofte ret voldsomt på patienterne. Den hjælper dem med at forstå, hvordan modes virker på et andet niveau end det kognitive. De bemærker ofte, at de nu ”forstår” nogle af de modes, de før havde svært ved at forstå. Diskussionen kan guides i flere retninger, alt efter hvilke modes, der fylder mest i den aktuelle gruppe. Hvis der er tid tilovers, kan I lave en liste på tavlen om at vælge at bruge ens Dysfunktionelle Coping Modes mindre, hvor de ting, alle lige har observeret i rollespillet, bliver opsamlet og brugt i en kognitiv intervention, der underbygger den oplevelse, de lige har haft.

### Gruppeøvelse 3: DCM 1 – Visualisering af det trygge sted

Visualisering af et trygt sted benyttes også i andre terapimodeller til reduktion af stress og angst. Schema terapiens udgave adskiller sig dog på det punkt, at den er helt individuel, så det ikke på forhånd forventes, at en strand, en skov eller en anden scene nødvendigvis vil føles tryk for den enkelte. Nogle patienter, særligt dem med borderline personlighedsforstyrrelse, kan fortælle, at de aldrig i deres liv har følt sig trygge noget som helst sted. Denne visualisering er ment til at imødekomme den Sårbare Barne Modes behov for tryk.

#### Tip til terapeuten

Vi hjælper gruppen med at skabe deres visualiserede trykke steder ved at fortælle dem, hvad vores egne trykke steder er. JF fortæller om at være i sin bedstemors hus i hendes blomsterhave eller sidde på en cedertræskiste oppe på hendes loft. Den historie inspirerer ofte patienter, som også har minder med deres bedstemor, hvilket er ret almindeligt. Med dem, som siger, at de ikke kan komme i tanke om noget, laver vi en brainstorm. Vi har lavet lister med mange af de ting, vi har hørt fra andre BPD patienter gennem årene: skolen, en bestemt lærers klasseværelse, et trykt familiemedlem, en vens hus, et legehuse, et klatretræ, bjergbestigning, en lejrskole, at cykle på sin cykel, et fantasisted som Landet Oz, Den gode Fe fra et eventyr, en kirke, eller lignende. Det er, uden at prale, altid lykkedes os at finde et trykt sted-billede med vores patienter, hvilket sikkert også skyldes, at vi forventer det, og at vi bliver ved med at prøve, indtil det lykkes. Husk på, at der sagtens kan være en patient, der har oplevet noget slemt eller måske er blevet misbrugt et af de steder, som bruges som eksempler på trykke steder. Hvis det sker, er det vigtigt at *anerkende, at ”vi er forskellige”, og at få sagt et eller andet i stil med: ’Åh, hvor det lyder slemt. Det sted kan du selvfølgelig ikke bruge.’*

Vi bruger en variation af Youngs oprindelige instruktion til visualiseringen af det trykke sted (Young, Klosko, and Weishaar, 2003). Med en varm, rolig stemme beder vi dem om at lukke øjnene eller se ned for sig og at være bevidste om, hvordan der ser ud, føles, dufter og lyder på

deres trygge sted, med så mange detaljer som muligt. Første gang vi arbejder med det trygge sted, fokuserer vi ikke på patientens alder eller mode, men bare på, at det er et sted, hvor de har følt sig trygge.



### Eksempel på terapeutmanuskript: Instruktion til visualisering af det trygge sted

*I kan bruge jeres visualiserede billede til at trøste eller berolige jeres Sårbare Barn, til at reducere uro og ubehag eller til at sætte i stedet for de ubehagelige billeder i et flashback. Prøv at kalde et indre billede frem, som repræsenterer et trygt sted for dig. Pres ikke for meget på. Bare vær åben for et hvilket som helst trygt billede, der opstår. Det kan være som en scene fra en film, et lysbillede, et foto eller en faktisk erindring. Det kan være noget fra dit liv, ren fantasi, fra en bog eller fra en film. Du kan tage hvad som helst, du har lyst til, og som gør dig tryk og rolig, med dig ind i dit billede. Gør det til dit helt eget. Hvis du i starten har lidt svært ved at få et klart billede frem, skal du ikke bekymre dig. Vi kommer til at snakke om det i gruppen og vil hjælpe dig med at udvikle et billede, som fungerer for dig.*

1. Hvad **ser** du?
2. Kan du se dig selv?
3. Hvor gammel er du?
4. Hvad ser du ellers?
5. Hvilke **lyde** hører du?
6. Er der nogen **dufte**?
7. Hvilke **følelser** mærker du der, hvor du er?
8. Hvad **mærker** du i din krop?
9. Er der andre? Husk, at det kun er mennesker, du er tryk ved, der har adgang.



*Ting, du kan sige til dig selv i visualiseringen af det trygge sted: "Jeg er tryk." "Her har jeg kontrollen, og jeg er i sikkerhed." "Jeg føler mig rolig."*

*Tilføj dine egne ord: \_\_\_\_\_.*

*Giv dit trykke sted et navn, så du hurtigt kan fremkalde det i din bevidsthed. For eksempel "Bedstemors hus", "Legehuset derhjemme", "Fru Smiths klasseværelse" \_\_\_\_\_*





### Gruppeøvelse 4: DCM 2 – Udvidet rollespil med mode dialog

Denne gang ønsker vi at give patienterne mulighed for både at spille deres egne Dysfunktionelle Coping Mode og bagefter være det Sårbare Barn, mens en anden spiller den samme Dysfunktionelle Coping Mode. Vi har kun en øvelse i denne session, som bruges i flere variationer, fordi patienterne på den måde får flere muligheder for at spille de forskellige modes. Eftersom de fleste patienter har mere end en Dysfunktionel Coping Mode, burde det være muligt at dele gruppen op i mindst to og efter behov flere Dysfunktionelle Coping Modes. På den måde kan patienterne parvis skiftes til at spille rollen som Dysfunktionel Coping Mode og den Sårbare Barne Mode, mens de andre patienter og terapeuterne deles om alle de andre roller, som det er beskrevet i detalje i forbindelse med oplevelsesorienteret mode arbejde session 1. Før mode rollespillet begynder, kan du bede de patienter, som skal spille den samme Dysfunktionelle Coping Mode, om at gå sammen og skrive et manuskript for denne DCM. De kan tage udgangspunkt i manuskriptet til session 1 og skrive videre på det. Hvis der ikke er blevet lavet et manuskript til den variant, de arbejder med, må de tage den opgave på sig. Terapeuterne kan hjælpe efter behov.

Sørg for, at der kun er en patient, der spiller en Dysfunktionel Forælder Mode, og lad dem vælge den straffende eller den Krævende Forælder. Det vil give plads til, at en anden patient spiller rollen som den Trygge og Glade Barne Mode. Lad denne gang patienterne melde sig frivilligt til at spille den Sunde Voksen Mode og Den omsorgsfulde forælder. En af terapeuterne bør tage rollen som den Sunde Voksen Modes hjælper, samtidig med at han eller hun sørger for at instruere og stoppe handlingen. Den anden terapeut kan være hjælper for Den omsorgsfulde forælder. Med denne rollefordeling kan terapeuterne fungere som coaches for patienterne i de sunde roller. Disses ændringer giver patienterne en chance for at opleve flere forskellige modes.



#### Eksempel på terapeutmanuskript

*Hej! Det er dejligt at se jer alle sammen. Som I ved, handler disse sessioner om oplevelsesorienteret mode arbejde, og vores fokus i dag er på de Dysfunktionelle Coping Modes. I dag vil vi arbejde med mode rollespillet igen. Husk, at den Sunde Voksen Mode er instruktøren, som styrer handlingen, og alle de andre modes skal følge hans eller hendes instruktioner. Den, der spiller ”Den om-*

sorgsfulde forælder”, har til opgave at nå ind til den Sårbare Barne Mode med nogle af de vigtige ord og meddelelser, som vi har fundet frem til i de foregående sessioner. De Dysfunktionelle Coping Modes forsøger at beskytte den Sårbare Barne Mode ved at bruge alle deres kræfter på at holde den Straffende Forælder og den Krævende Forælder væk. Hvis der er en Vred Barne Mode, reagerer han/hun voldsomt på den Sårbare Barne Modes uopfyldte behov. Lad os få alle placeret på deres pladser, så vi kan komme i gang.”

På dette tidspunkt i behandlingen forventer vi ikke, at patienterne vil nægte at spille en rolle. Hvis de gør, kan man som tidligere nævnt bede dem om at være assistent for den Sunde Voksen Mode eller Den omsorgsfulde forælder. Hvis de stadig nægter, kan man bede dem om at være observatør og vurdere, hvor godt de enkelte modes gør deres arbejde.

“ Det første, vi gør, er at vi lader alle modes spille deres rolle og så bare se, hvad der sker. Det betyder, at når jeg tæller til 3, vil jeg bede jer om at være i jeres rolle og sige jeres replikker og gerne andre sætninger, som passer til rollen. 1, 2, 3, værsgo! ”

Lad det efterfølgende kaos udspille sig i et par minutter. Mind den patient, som spiller den Sunde Voksen Mode, om, at han/hun kan dirigere de andre modes og skru op og ned for dem. Stop så handlingen, og snak om, hvad der skete.

“ Ok, stop alle sammen. Træk lige vejret. Lad os tale om, hvad der skete. Vi starter med den Sårbare Barne Mode – var der nogen, der tog sig af dine behov? Blev du beskyttet? Vrede Barne Mode – blev du hørt? Dysfunktionelle Coping Modes – hørte i, hvad den Sårbare Barne Mode sagde – at han/hun ikke følte sig beskyttet? Det var jeres opgave, hvordan syntes I, I klarede den? Sårbare Barne Mode – hvordan synes du, de klarede opgaven med at opfylde dine behov og passe på dig? Dysfunktionelle Coping Modes – hørte I overhovedet den Sårbare Barne Mode? Var I opmærksomme på hans/hendes behov?

Hvordan påvirkede det rollespillet, at den Straffende Forælder var mere ude af billedet? Var den Straffende Forælder mindre kraftig? Lad og sørg for, at det sker i vores næste rollespil.

*Omsorgsfulde forældre – lykkedes det dig at komme ind til den Sårbare Barne Mode eller den Vrede Barne Mode?*

*Hvordan adskilte dette rollespil sig fra det sidste, vi lavede?*

*Ok, nu har vi så set, hvordan de forskellige modes fungerer i dag – lad os give den Sunde Voksen Mode mulighed for at lave nogle rettelser. [Til den patient, der spiller den Sunde Voksen Mode:] Hvad vil du gerne ændre på – vil du for eksempel bede den Straffende Forælder om at gå helt uden for døren? Vil du flytte de Dysfunktionelle Coping Modes lidt af vejen? Osv. [Ændringerne laves.] Lad os så prøve igen og se, hvad der sker med de her ændringer.*

[Fortsæt på denne måde, indtil alle patienter, der ønsker det, har fået mulighed for at spille de Dysfunktionelle Coping Modes og den Sårbare Barne Mode. Patienterne opfordres til at skiftes til at spille den Sunde Voksen Mode. Giv de patienter, der spiller den Sunde Voksen Mode og Den omsorgsfulde forælder, coaching efter behov.] ””

Formålet med at gentage disse rollespil flere gange er at give patienterne en oplevelse af, hvordan det er at være i mode rollerne, som en del af deres eget mode systems forandring. Terapeuterne må styre diskussionerne undervejs ved at stille spørgsmål, som fremhæver forandringsaspektet. For eksempel: ”Hvad sker der med den Sårbare Barne Mode, når de Dysfunktionelle Coping Modes kommer lidt på afstand?” Svaret kunne være, at så kan Den omsorgsfulde forælder nå ind til ham eller hende, men at det også føles lidt skræmmende, fordi det ikke er, hvad de er vant til.

“” *Lad os lige trække vores stole sammen igen her som gruppe og snakke om vores oplevelse.*

1. *Blev det Sårbare Barns behov opfyldt?*
2. *Trådte de Dysfunktionelle Coping Modes til side?*
3. *Blev den Straffende Forælder forvist? Eller blev den Krævende Forælder modereret?*
4. *Blev det Vrede Barn hørt?*
5. *Sørgede den Sunde Voksen for, at det Sårbare Barns behov blev opfyldt? Var den Sunde Voksen bedre eller værre til at klare den opgave end de Dysfunktionelle Coping Modes? Hvori bestod forskellen?* ””

Samtalen kan styres i forskellige retninger, alt efter gruppens behov og modes. Hvis der er tid tilovers, kan I igen lave en liste på tavlen om at vælge at reducere brugen af ens Dysfunktionelle Coping Modes med udgangspunkt i det, alle har været vidne til i rollespillet. Sandsynligvis vil det se en smule anderledes ud end første gang, øvelsen blev lavet i Oplevelsesorienteret mode arbejde session 1: DCM 1, eftersom patienterne nu har en større bevidsthed om deres egne mode oplevelser og har forbedret deres håndtering af de usunde modes.



### Gruppeøvelse 1: Den Dysfunktionelle Forælder Mode 1

Den første øvelse, vi bruger – ”Straf-eksperimentet” – er tilrettelagt med henblik på at modsige en overbevisning hos mange patienter, nemlig at den Straffende Forælder Mode er ”nødvendig” og endda hjælper dem, når de skal præstere noget. Øvelsen demonstrerer, hvordan de Dysfunktionelle Forælder Modes har en negativ indvirkning på ens præstationer – stik imod, hvad patienterne har lært og for en dels vedkommende stadig tror. Efter den sædvanlige velkomst til dagens session med oplevelsesorienteret mode arbejde kan du sætte arbejdet med de Dysfunktionelle Forælder Modes ind i sammenhængen ved at sige:



#### Eksempel på terapeutmanuskript: Meddelelser fra den Straffende Forælder

*Når vi taler om den Straffende Forælder, hører vi ofte patienter sige, at 'det er nødvendigt at straffe børn', for at de kan lære, eller at 'krav og pres' får børn til at klare sig bedre. Er der nogen af jer, der tror, det forholder sig sådan? [Følg eventuelt op med disse spørgsmål, hvis det er nødvendigt.] Heller ikke bare en lille smule? Eller måske tror I faktisk på det, men regner ikke med, at det er det, vi vil høre, så I rækker ikke hånden op? [En kort diskussion af dette – 5 minutter]. Nå, men i dag vil vi lave et kort eksperiment for at undersøge, hvordan forælder modes indvirker på vores præstationer.*



#### Eksempel på terapeutmanuskript: Straf-eksperimentet – 20 min.

*Vi vil bede jer dele jer op i par, to og to. Jeg har her nogle rundstokke (et stykke rundet træ på 30-50 cm. eller en anden genstand, som med en vis vanskelighed kan balanceres i en hånd), som hvert par kan tage en af. Opgaven er enkel: I skal bare balancere stokken i jeres hånd i et minut. Hånden skal være flad og udstrakt, ellers er det for nemt bare at holde den. Den ene starter, og første gang, I prøver, skal den anden spille den Straffende Forælder. Det*



*vil sige, at han eller hun hele tiden fortæller dig, hvor stor en taber du er, at du ikke kan finde ud af det, at du ikke klarer det osv. Og så holder vi øje med, hvordan det påvirker din præstation. Anden gang, du prøver at balancere stokken, skal din makker spille Den omsorgsfulde forælder. Det vil sige, at han eller hun opmuntrer dig, fortæller dig, at han/hun tror på dig, at du kan gøre det, at du ikke skal give op osv. Også her holder vi øje med, hvordan det påvirker præstationen. En af jer starter altså med at være den, der skal balancere stokken, mens den anden først er den straffende og derefter Den omsorgsfulde forælder. Bagefter bytter i roller. Når I er færdige, samles vi her igen og snakker om resultatet af eksperimentet.*

### Drøftelse:

- Hvad synes din Sårbare Barne Mode om øvelsen?
- Hvad kan din Sunde Voksen Mode konkludere på baggrund af øvelsen?
- Hvad kan din Sunde Voksen Mode gøre for at begrænse skaderne på den Sårbare Barne Mode fra den ”Straffende Forælder?”

Vi giver patienterne materialet Oplevelsesorienteret mode arbejde session 2 – DFM1: Straf og forstærkning: Hvordan lærer vi? (OMA 2-DFM1) som de kan beholde som en påmindelse om denne øvelse og et bevis, som de kan bruge, når de har behov for at modsige meddelelser fra deres Dysfunktionelle Forælder Modes.

### Oplevelsesorienteret mode arbejde session 2 – DFM 1: Straf og forstærkning: Hvordan lærer vi?

- Den Straffende Forælder siger: ”Når nogen laver fejl, skal de straffes hårdt! Det er den eneste måde, de kan lære det på. Ellers bliver de bare ved med at begå idiotiske fejl, som går ud over andre og irriterer mig...”

Er det virkelig sandt? Er hård straf virkelig den eneste eller den bedste måde at lære på? Lad os se på, hvordan straf rent faktisk påvirker mennesker. Der findes to grundlæggende



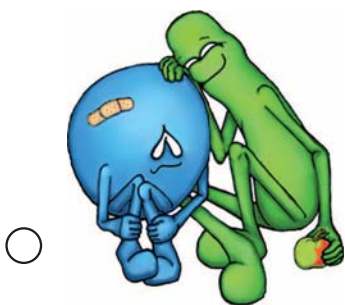
former for straf: man kan fjerne behagelige eller endda nødvendige ting for at straffe børn (fx at man ikke må se TV resten af dagen eller ikke får aftensmad), eller man kan gøre ubehagelige ting mod dem (fx at man skal sidde og være stille i lang tid, eller at man får bank). Begge dele lærer barnet ikke at lave "fejlen" igen... men... *metoden med straf har andre usunde virkninger.*

Den øvelse, vi lavede i gruppen, viser bagsiden af straf. Når mennesker bliver straffet, får de det dårligt med sig selv og kommer ofte til at se sig selv som uduelige. De bliver bange for at prøve igen og vil prøve at undgå at skulle gøre nye ting. Prøv en gang at se nærmere på børn... børn har brug for at udforske verden, finde ud af, hvad de kan lide og ikke lide, og lave deres egne konklusioner omkring, hvordan ting fungerer. Det gøres gennem forsøg og fejltagelser og afhænger af, at man har en tryk base i form af en tidlig omsorgsperson. Barnet kan bruge den trygge base til at udforske ud fra, så det kan vende tilbage til den, hvis det har brug for hjælp, eller hvis noget virker skræmmende. En omsorgsfuld forælder udgør en sådan tryk base.

Herimod kan en Straffende Forælder være udeltagende (trække sin opmærksomhed tilbage), hvilket kan gøre barnet meget usikker i forhold til at udforske omgivelserne, eller den Straffende Forælder vil måske straffe barnet ved at sige sådan noget som: "Den må du ikke røre ved. Du er meget slem, når du bare går din vej på den måde."

En omsorgsfuld forælder vil i modsætning hertil bekræfte barnet, når det udforsker. Den omsorgsfulde forælder vil for eksempel tage øjenkontakt, tage barnet op, når det gerne vil op, eller sige sådan noget som: "Wow! Hvad er det, du har der?" for at vise interesse for barnet. Den omsorgsfulde forælder vil måske endda gå på opdagelse sammen med barnet. Og hvis barnet laver en fejl (fx at løbe for hurtigt, falde og slå sig og græde) vil Den omsorgsfulde forælder trøste barnet i stedet for at straffe det yderligere.

Straf er ikke det samme som sund beskyttelse, sunde grænser eller naturligt forekommende konsekvenser. Forældre bør fortælle børnene, alt efter hvor gamle de er, hvilke konsekvenser deres handlinger kan få for omverdenen. Hvis man for eksempel stjæler noget i en butik, bliver der ringet til politiet. Hvis man pjækker fra skolen, kan man få en straf fra skolens side, og der er nogle ting, man ikke får lært, som man skulle have lært



osv. Hvis man råber ad sine venner og slår dem, bliver de efterhånden trætte af at være ven med en. Alle mennesker oplever, at deres handlinger har konsekvenser.

Omsorgsfulde forældre vejleder børnene omkring, hvad konsekvenserne af deres handlinger er, og hvilke

valg der er bedre at træffe. Forældre vil bryde sig mindre om visse handlinger og fortælle børnene, at det skal de ikke gøre igen. Hvis barnet med vilje gør en anden person eller et dyr ondt eller ødelægger andres ting, må der sættes nogle progressive grænser op, så adfærden stoppes. Det gælder i øvrigt også i terapien – også her støttes afprøvningen af nye ting, mens der også sættes realistiske grænser, når der er behov for det.

Hård eller ekstrem straf i barndommen skaber grobund for den Straffende Forælder Mode. Et barn, som har været udsat for hårde straffe, lærer at straffe sig selv og andre og vil sikkert også bringe det videre til sine egne børn.

Hvis ”fejlen” hos barnet har bestået i helt almindelige behov som at være sulen, bede om et kram eller om hjælp med noget, kan det straffede eller ignorerede barn få lært slet ikke at handle for at få sine behov dækket eller bede om hjælp. Sådanne erfaringer kan lægge grunden til udviklingen af moden Skjold mod

○ Involvering eller den Vrede Barne Mode.

Hvis ”fejlen” har bestået i sund, barnlig udforskningstrang og nysgerrighed, kan det at blive straffet for det føre til, at man som voksen får en underudviklet eller ustabil identitet. Har man oplevet sådanne ting som barn, kan man som voksen blive i tvivl om, hvad man kan lide eller ikke lide, hvad der gør en glad eller endda, hvad der kan skade en.

*Gruppeøvelse 2: DFM 1 – Skaf dig af med  
meddelelserne fra de Dysfunktionelle Forælder Modes*

Når vi har sået noget tvivl i patienterne omkring værdien af den Straffende Forælder Mode, går vi videre til næste skridt – nemlig at fremme den oplevede indsigt, at den DFM, de har indeni, ikke er dem selv, men noget, de er kommet til at tage ind i sig fra tidlige erfaringer, og som de kan skaffe sig af med igen, hvis de arbejder på det. En af de måder, vi viser dette på i det oplevelsesorienterede arbejde, er ved at lave figurer, som forestiller de Dysfunktionelle Forælder Modes. Når man bruger en fysisk afbildning, som man kan røre ved, tjener det en række terapeutiske formål. Det viser den teoretiske ide i schema terapien, at der er tale om et internaliseret negativt objekt og ikke patienten selv, og som regel heller ikke hele sandheden om ens forælder. Første skridt i retning af at afvikle den Dysfunktionelle Forælder Mode er, at patienten forstår, at den ikke er hans/hendes egen stemme. Patienter tegner typisk et monster- eller dæmonagtigt ansigt på figuren. Denne karakteristik er gavnlig, fordi den ikke engang har menneskelige træk, hvilket understreger den pointe, at den Dysfunktionelle Forælder Mode er en selektiv internalisering af de negative – og kun de negative – aspekter af en omsorgsperson, ikke hele personen. Det er gavnligt af to grunde. Patienterne føler ikke, at de bliver nødt til at bryde fuldstændig med deres faktiske forældre og på den måde også lægge afstand til de gode ting, der også måtte være i deres relation, og vi undgår herved samtidig at rode op i separationsangst og at skulle håndtere helt så mange udfordringer omkring familieloyalitet. Afbildningen af den Dysfunktionelle Forælder Mode fremkalder mange følelser, ofte startende med frygt, men efterhånden mere over i vrede og afsky.

Vi starter med at bruge figuren som det sted, hvor patienterne kan skrive de negative meddelelser fra deres DFM ned. Også i denne proces får patienterne hjælp til gennem en konkret handling så at sige at få budskaberne ud af sig. Vi beder dem om at tænke på, at de skaffer sig af med meddelelserne ved at placere dem på afbildningen. Senere bruger vi afbildningen i mode rollespil som en maske, den patient kan have på, som spiller den DFM, eller placeret på en stol for at give mere realisme til en mode dialog i en individuel session. Figuren kan blive trampet på eller revet i stykker. I løbet af sessionerne med oplevelsesorienteret arbejde holder vi figuren ude af syne, men i nærheden, hvis patienterne kommer i tanke om sætninger, som skal skrives på den. Terapeuterne fjerner den altid ved slutningen af sessionen. På den måde demonstreres det på en måde, der svarer til udviklingstrinet hos et barn, at den Dysfunktionelle Forælder Mode nu er magtesløs og ikke længere kan gøre nogen skade.

Terapeuterne kan som ”omsorgsfulde forældrefigurer” nemt kontrollere afbildningen af den DFM. I Oplevelsesorienteret mode arbejde session 7 – DFM2 forklarer vi, hvordan man bruger figuren i rollespil med mode dialoger.



### Eksempel på terapeutmanuskript: Meddelelser fra den Dysfunktionelle Forælder Mode

*I sessionerne med undervisning i schema terapi fortalte vi jer om de normale behov, som små børn har, og om konsekvenserne af ikke at få dem opfyldt. Vi talte også om, hvordan vi internaliserer det, der bliver sagt om os af de vigtige mennesker omkring os i vores*



*barndom, og hvordan den måde, de beskriver os på, bliver til budskaber, der hænger ved, uanset om de er sande eller ej. For at give jer et eksempel [vælg et ikke alt for ekstremt eksempel fra en af terapeuterne], modtog jeg selv det budskab fra min mor, at jeg var ’besværlig’. Jeg er ikke sikker på, om hun sagde det med de ord, men det er sådan, jeg husker det, som om det var præcis det budskab, hun videregav. På baggrund af det budskab har jeg altid sagt til mig selv, når jeg havde problemer med mine nærmeste: ’Det her sker, fordi jeg er besværlig.’ På det kognitive plan udviklede det sig til en kerneantagelse om mig selv, mens jeg på det følelsesmæssige plan mærkede en dyb kvalme, hver gang jeg tænkte sådan. Som voksen har jeg i min egen terapi fundet ud af, at dette mærkat ’besværlig’ slet ikke handlede om mig, men om min mor. Jeg var ’besværlig’ for hende, fordi jeg sagde min mening. Jeg var ikke, som hun var. Og det gjorde mig ’besværlig’ for hende. Jeg har opdaget, at mange andre mennesker sætter pris på, at jeg er sådan – men det gjorde min mor ikke, og derfor fik jeg den betegnelse. Beskeden er en del af min Krævende Forælder Mode. (KFM; jeg holder et vågent øje med den, så jeg kan bekæmpe den, når den stikker hovedet frem). Så det, vi begynder med i dag, er at tale lidt om, hvilke negative budskaber eller meddelelser, I har fra jeres krævende (KFM) eller Straffende Forælder Mode (SFM), og derefter vil vi arbejde med at slippe af med dem og lære at bekæmpe dem.*





Brug omkring 10 minutter til at få gang i snakken. Som regel har patienterne ikke spor svært ved at komme i tanke om negative budskaber omkring sig selv.

“ Ok, og nu skal vi så til at skaffe os af med disse budskaber – både symbolsk og helt konkret ved at skrive dem på en figur, som vi laver sammen, og som skal repræsentere hele gruppens Dysfunktionelle Forælder Modes.

Først skal vi tegne et ansigt på vores figur. [Stofstykket, eller hvilket relativt billigt materiale man måtte bruge, er blevet skåret ud, så det ligner en stor person, eller det kan være et rektangulært stykke, hvorpå man så tegner figuren. Vi opmuntrer patienterne til at være med til at tegne figuren, men insisterer ikke på det. Vi prøver altid at lade patienterne bevæge sig i deres eget tempo i det oplevelsesorienterede arbejde.] *Wow! det er godt nok noget af et monster til en Dysfunktionel Forælder Mode, vi har fået lavet her. Men det giver vel også mening, eftersom det jo ikke er nogen bestemt person – eller en person i det hele taget – men nærmere de ting, vores negative erfaringer med visse autoritetsfigurer har efterladt i os i form af vores forælder modes. Og nu til den sjove del: Alle de budskaber, vi rummer fra vores SFM eller KFM, kan vi efterlade på denne figur. [Patienterne opfordres til at skrive deres budskaber på figuren med stoftusch, som terapeuterne uddeler. Nogle gange tager det noget tid, før patienterne kommer i gang, og så kan terapeuterne starte. Ret hurtigt plejer de fleste patienterne så at gå med.]* ”

Når figuren er færdig, demonstrerer en af terapeuterne dens nu gældende magtesløshed. Sæt 30 minutter af til at lave figuren.

*Gruppeøvelse 3: DFM 1 – Ting, som en ”omsorgsfuld forælder” ville sige til et elsket barn*

Dette er en af de grundlæggende øvelser med visualiseret korrektiv omskrivning, vi laver med gruppen som helhed.



**Eksempel på terapeutmanuskript:  
Budskab fra Den Omsorgsfulde Forælder**

*Nu skriver vi til noget mere positivt og helende for jeres Sårbare Barne Mode. Vi vil erstatte de negative budskaber, som I lige har skaffet jer af med, med nogle, som I havde brug for at høre, da I var børn. Find jeres øvelse frem med Oplevelsesorienteret mode arbejde øvelse 3 – DFM1: Bekæmp de straffende og den Krævende Forælder Modes: Ting, som en ”omsorgsfuld forælder” ville sige til et elsket barn (OMA 2 – DFM) og brug et par minutter på at skrive de budskaber ned, som du ville ønske, du havde hørt fra en kærlig forælder, da du var barn. Lad os høre, hvad I har skrevet. Hvilken en er allerbedst? Jeg vil skrive dem alle sammen ned, så vi som gruppe kan lave et ”manuskript med omsorgsfulde forælder budskaber.” [Sæt 25 minutter af til processen].*



Opgaven kræver, at sproget ikke afviger fra et mindre barns (fx ”Jeg elsker dig, lige som du er.” ”Du er så dyrebar for mig.” ”Jeg er så glad for, at du er mit barn.” ”Du er simpelthen sådan et dejligt barn.” ”Jeg vil altid være her for dig.” ”Jeg vil beskytte dig.” Hvis det går i retning af noget ”ældre”, såsom ”Jeg er så stolt af det, du har opnået,” må det oversættes til for eksempel: ”Du er bare helt fantastisk.” Eller: ”Jeg er så glad for, at du er mit barn.” Patienterne deler deres lister med gruppen, og vi drøfter deres budskaber. Vi beder om deres tilladelse til, at gruppen må låne deres ideer og sætninger, eftersom der altid er nogen, der har svært ved at komme i tanke om noget. Mens patienterne deler indbyrdes, skriver terapeuterne sætningerne ned og laver på den måde et manuskript for en kollektiv ”omsorgsfuld forælder”.





1. *Før vi begynder, vil jeg starte med at lægge tryghedsboblen ud omkring os alle sammen. Giv jer selv lov at mærke varmen og beskyttelsen fra vores fælles boble. Husk, at vi vil sørge for, at din Sårbare Barne Mode kan være tryk her. Og prøv så at få kontakt til din Sårbare Barne Mode. Gør det, som du bedst kan – du kan tænke på et billede af dig selv som lille eller få kontakt med bestemte følelser – bare gør det på din egen måde.*
2. *Jeg vil gerne fortælle jer nogle af de ting, I burde have fået at vide af en kærlig forælder og alle de andre mennesker, som tog sig af jer, da I var børn. Jeg ønsker virkelig, at jeres Sårbare Barne Mode vil høre det, jeg siger, fordi det er nogle ting, som alle små børn har brug for at høre og fortjener at høre.*



Derefter læser en af os manuskriptet op med så varm, blød og omsorgsfuld en stemme som muligt. Vi tilføjer nogle af vores egne ”omsorgsfulde forælder budskaber”. Det er især vigtigt, at den terapeut, som ikke læser manuskriptet højt, også tilføjer nogle sætninger til manuskriptet.



3. *Jeg vil bede jer om virkelig at høre, hvad jeg siger, og være åbne for at tage disse udsagn ind. Hvis I mærker indblanding fra Straffende eller Krævende Forælder Modes, så prøv at sparke dem ud, fortæl dem, at det er forbudt område for dem – det er kun omsorgsfulde forældre, der har adgang til vores grupperum. Prøv at huske de ting, I allerbedst kan lide blandt det, I hører, for senere skal vi nemlig bruge dem til noget meget specielt. Hvis I har svært ved at huske, gør det ikke noget. Jeg har skrevet det hele ned, og vi skal nok hjælpe jer med at komme i tanke om det.*

[Når manuskriptet er færdigt]

4. *Vend jeres opmærksomhed mod gruppen igen, lige så stille, mens I prøver at huske på, hvad I har hørt. Så vil vi snakke om, hvordan øvelsen var for jer.*
5. *Kunne I tage det ind, så I kunne høre det fra den Sårbare Barne Mode?*
6. *Hvad hørte I, som I allerbedst kunne lide?*
7. *Var der noget, der overraskede jer?*
8. *Var der noget, I havde svært ved?*



Gruppen drøfter oplevelsen, hvordan det fik dem til at føle, om de kunne blive i den Sårbare Barne Mode, hvad de bedst kunne lide osv. Du kan udlevere en kopi på skrift eller et lydbånd med manuskriptet, som de kan lytte til, læse igen og have med sig. Hjemmeopgaven efter denne session går ud på at gøre noget hver dag, som hjælper en med at huske, hvordan det var at høre Den omsorgsfulde forælders manuskript.

*Oplevelsesorienteret mode arbejde øvelse 3 – DFM 1:  
Bekæmp de Straffende og Krævende Forælder Modes:  
Hvad en "omsorgsfuld forælder" ville sige til et elsket barn*

Lav en liste med ting, som du tror, at en omsorgsfuld forælder ville sige til et lille barn, som han/hun elsker, og som du enten har hørt eller ville ønske, du havde hørt, da du var barn. Prøv at bruge "barnesprog". Din Sårbare Barne Mode har stadig brug for at høre disse udtryk for kærlighed, trøst, beskyttelse og bekræftelse. Et eksempel kunne være: "Jeg elsker dig." "Jeg er glad for, at du er mit barn." "Du er fantastisk." Osv. Vi vil senere bruge sætningerne på en kreativ måde i gruppesessionen, så vær sød at give det din opmærksomhed, og skriv nogle ting ned. Du skal endelig bare låne, hvad du har lyst til, hvis du har hørt noget i gruppen, fra andre terapeuter eller lignende, som dit Sårbare Barn godt kunne lide. Vi vil senere sammenligne vores noter og tilføje dem til en liste i den oplevelsesorienterede gruppesession om den Sårbare Barne Mode.

**Følgende sætninger kan jeg godt lide at høre, ville jeg ønske, jeg havde hørt som barn, og har min SBM stadig brug for at høre (skriv evt. flere på bagsiden)**

1.

2.

3.

4.

5.

**Tilføj de ting til din liste, som du måtte høre i OMA-2 sessionerne, og som SBM godt kunne lide:**



### *Gruppeøvelse 4: DFM 2 – Rollespil med mode dialog for hele gruppen*

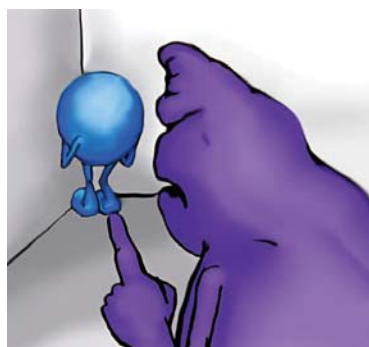
Denne session handler om mode dialoger eller rollespil for hele gruppen, et for hver patient med fokus på netop deres behov og temaer. Vi foretrækker mode rollespil frem for visualiseret korrektiv omskrivning, når det drejer sig om at udfordre og forvise Dysfunktionelle Forælder Modes, fordi et mode rollespil i en gruppe involverer hele gruppens deltagelse, hvorfor det føles mere intenst. Korrektiv omskrivning kan nemt udføres i de individuelle sessioner. Rollespillet, hvor de Dysfunktionelle Forælder Modes forvises, kan tilpasses den enkelte patients tempo. En ængstelig patient i den Sårbare Barne Mode, som ikke har megen adgang til sin Sunde Voksen Mode, kan observere og se med egne øjne, at det ikke er farligt. De kan således også se, hvordan en anden i gruppen forviser sin DFM. Denne type stedfortrædende læring kan være et vigtigt første skridt for undvigende og ængstelige patienter. Alt efter behov kan patienter placere sig bag terapeuten for at føle sig trygge, være en del af gruppen, der støtter ham eller hende, der "forviser" DFM, eller de kan stå side om side med ham eller hende. De patienter, som observerer, bør have den grad af tryghed, som han eller hun har brug for – ved hjælp af tryghedsboblen, med et tæppe om sig, ved at holde co-terapeuten eller en af de andre i gruppen i hånden eller lignende. "Forviseren" begynder måske med at lade terapeuten tale for sig til den Dysfunktionelle Forælder Mode. Patienterne kan til at begynde med tale ud af gruppens tryghed, mens de endnu er i den Sårbare Barne Mode, og siden, skridt for skridt, bevæge sig frem i front, efterhånden som deres Sunde Voksen Mode vokser i styrke. Den direkte følelige oplevelse af gruppens kollektive styrke, når den bekæmper og endelig forviser den Dysfunktionelle Forælder Mode, har en meget kraftig indvirkning på denne mode og mindsker dens intensitet betragteligt. Vi har, inden for samme session, set patienter lægge ud med at være bange, men ved at tage gruppens styrke ind i sig og mærke den har bevæget sig frem til at konfrontere deres Dysfunktionelle Forælder Mode direkte fra deres Sunde Voksen Mode. Vi bruger figuren som en "maske" for den person, som spiller den DFM. Grunden er, at vi ikke ønsker, at noget af den dysfunktionelle forælders "energi" efterfølgende skal hænge ved den, der spiller rollen. Vi ønsker, at den Straffende Forælder Mode skal ses som noget "ikke menneskeligt", der er blevet optaget i det Sårbare Barn og nu skal fjernes. Vi lader aldrig en af terapeuterne spille den DFMs rolle. Som terapeuter arbejder vi på at blive set som "omsorgs-

fulde forældre”, så hvis vi spiller den DFM, kan det nemt blive forvirrende set fra barne modens perspektiv. Efter at have arbejdet med den DFM bør man tjekke, om gruppedeltagerne føler sig trygge, før sessionen afsluttes. Hvis nogen har bekymringer for deres tryghed, lægges en plan for, hvordan de kan forholde sig, hvis de kommer til at stå i en svær situation. Afslut sessionen med i en god rum tid at vende tilbage til billedet af det trygge sted eller tryghedsboblen, mens det understreges, at de Dysfunktionelle Forælder Modes nu er lukket og låst forsvarligt ude.



### Eksempel på terapeutmanuskript: Rollespil med mode dialog – DFM

*Hej. Jeg er glad for at se jer, og for, at I alle er kommet. Som I ved handler disse sessioner om oplevelsesorienteret mode arbejde. I dag vil vi igen bruge mode rollespillet, men denne gang vil vi forvise enten den Straffende eller den Krævende Forælder Mode (SFM eller*



*KFM). Dette rollespil er sat op på en lidt anderledes måde. Hvor mange af jer føler, at I er ved at være der, hvor det er tid til at forvise jeres Straffende Forælder Mode (udskift med Krævende Forælder Mode, hvis det er den, I har valgt at arbejde med)? Fint. For at gøre det, en ad gangen, får vi brug for at lave en dialog eller samtale mellem dig og din Straffende Forælder. Sådant noget er bedst at gøre fra sin Sunde Voksen Mode (SVM), og det vil du få al den støtte til, som du behøver. Du kan få støtte fra både de andre i gruppen og fra terapeuterne – en hel hær.*

*Vi skal finde en, der vil spille din Straffende Forælder, og en anden til at støtte vedkommende. Den, der spiller den Straffende Forælder, vil bruge vores figur som en maske, så der ikke skal opstå nogen forvirring om, hvad der er dem selv, og hvad der bare er en rolle, de er gået med til at spille.*

*Der findes flere måder at forvise den Straffende Forælder på. Hvis du ikke er helt klar til at gøre det endnu, kan vi andre gennemspille dine modes, mens du ser på, hvordan vi andre klarer forvisningen. Giver det mening for jer?*

*Hvem vil starte med at være den, der forviser? Hvem føler sig klar til at spille den Straffende Forælder og bære figuren som maske? Hvem vil støtte ham/hende, der spiller den Straffende Forælder? Læg mærke til, at jeg ikke snakker om at støtte den Straffende Forælder, men om at støtte vedkommende, der spiller rollen.*

*Alle vi andre stiller os, så alle føler sig tilstrækkeligt trygge, og så den, der skal forvise, føler sig tilpas støttet. [Bed nogle stykker om at rykke deres stole lidt tættere på "forviseren".]*

*Hvis nogen af jer er i kontakt med jeres Sårbare Barne Mode, kan alt det her måske gøre jer bange. I, der har det sådan, er velkomne til at komme herover til mig og T2 og sidde bagved os. Vi ønsker, at alle får det, de har brug for, så de kan føle sig trygge, mens vi laver øvelsen.*

*Ok. [Til "forviseren":] Sig det til din Straffende Forælder, som du ønsker at sige. [Dette gøres, og SFM svarer tilbage. Vi lader SFM svare op til tre gange. Efter behov bryder vi ind og spørger "forviseren", om vi også må sige noget. Vi fortæller SFM, hvor meget den har såret SBM. Vi diskuterer ikke med SFM eller lader "giften" fra dens beskeder komme ud og ramme patientens SBM. Vi stopper handlingen og vender os mod "forviseren" og siger noget i stil med: Jeg tror, vi har hørt nok. Nu er det tid til at smide den her gamle \_\_\_\_\_ (skældsord som møgkælling, idiot eller lign.) ud! [En af terapeuterne tager figuren af den, der spiller den Straffende Forælder, og giver den til "forviseren".] Du kan kyle den ind i væggen eller ud af døren, du kan trampe på den eller gøre, lige hvad der passer dig med den. Den har ikke længere nogen magt. " " Kan du mærke det?"*



Oplevelsen snakkes igennem med hele gruppen og gentages så med en ny patient i hovedrollen. De, som ikke i første omgang ønsker at prøve, bør tilbydes forskellige tilgange, hvor de oplever endnu mere støtte. For eksempel kan terapeuten tale til SFM på deres vegne. Som tidligere nævnt kan resten af gruppen og terapeuterne også spille rol-

lerne på en patients vegne. Afslut sessionen med, at terapeuterne oplæser Den omsorgsfulde forælders manuskript, som gruppen udarbejdede tidligere. Som hjemmeopgave gentages Oplevelsesorienteret mode arbejde opgave 2: DFM1.

*Gruppeøvelse 1: SBM 1 – Korrektiv omskrivning af en af terapeutens barndomsoplevelser*



**Eksempel på terapeutmanuskript:  
Visualiseret korrektiv omskrivning i gruppen**

*Vi starter med at vise jer et eksempel på, hvordan visualiseret korrektiv omskrivning virker, ved at T1 fortæller jer om en situation, hvor han/hun i sin barndom havde brug for en omsorgsfuld forælder, men hvor der ikke var nogen til at tage den rolle. ”*

*Vi vil bede jer lægge mærke til, hvad der sker i situationen.*

Når vi benytter selvførelser på denne måde, kan patienterne beholde en vis distance i begyndelsen, mens de forestiller sig terapeutens barndom, og samtidig selv rykker nærmere deres egen selvførelser. De ser, hvordan vi laver visualiseret korrektiv omskrivning, og bliver selv mindre nervøse for det. Det viser dem også, at vi alle har modes, og terapeuten fremstår mere ægte og oprigtig, hvorved relationen til hende styrkes.



1. *Gå ind i jeres visualiserede trygge sted (VTS). Der bliver vi i et par minutter. Jeg vil gerne have, at I husker på, at jeres VTS er der for jer, og at I når som helst kan vende tilbage til det, hvis I trænger til det i løbet af dagens session. Ok, åbn øjnene, og vend tilbage til gruppen.*
2. *Jeg vil nu fortælle jer om engang, da jeg var barn, hvor jeg havde behov for en omsorgsfuld forælder, men der ikke var nogen, der kunne udfylde den rolle for mit Sårbare Barn. Jeg vil bede jer om at forestille jer, at I (her indsættes din egen scenes detaljer) står foran en souvenirbutik og ser ind gennem et stort udstillingsvindue, så I kan se alt, hvad der sker derinde. Jeg var 6 og gik rundt i den lille souvenirbutik og ledte efter en souvenir, jeg kunne tage med hjem fra vores familieferie. Jeg havde glædet mig meget til det, fordi jeg samlede på souvenirs, og det var samtidig en af de ting, der forbandt mig med min mor, som normalt ikke viste mange følelser, men som selv var begejstret for sin egen samling. Jeg fandt en rystekugle, som jeg havde råd til, men da jeg tog den op, var den glat, og jeg tabte den. Den gik i stykker og sprøjtede ud over det hele. Butiksejeren råbte ad mig og tvang mig til at betale for den med den ene dollar, jeg havde.*



*Min mor var der, men gjorde ingenting, hun hverken hjalp eller forsvarede mig. Jeg var knust, men græd ikke, fordi vi var sammen med min onkel og mine kusiner og fætre, og jeg var flov. Jeg følte mig som et dårligt barn, og at jeg virkelig havde dummet mig. Det gav mig samtidig den erfaring, at hvis jeg kom i vanskeligheder, ville jeg stå alene med dem.* ””

Gruppen drøfter med hinanden, hvad de lagde mærke til. Den anden terapeut stiller dem spørgsmål som for eksempel:

- ““ 3. *Hvordan tror I, T1s lille barn havde det, og hvad havde han/hun behov for?*
4. *Hvad ville en omsorgsfuld forælder have gjort anderledes?* ””

Opfordr dem til at stille alle de spørgsmål, de måtte have om oplevelsen. T1 fortæller dem også, hvordan det stadig i dag er forbundet med et moderat problem i nutiden.

- ““ 5. *Når jeg fortæller om det her minde, virker det ikke særlig alvorligt, men jeg ved, at det er forbundet med mit schema Ufravigelige normer og en del af grunden til, at jeg stadig i dag kan reagere voldsomt, når jeg bare laver en lille fejl. Jeg har arbejdet med det og tager min reaktion i opløbet (som i øvrigt er et godt eksempel på min Straffende Forælder), men det stikker stadig hovedet frem ind imellem.*
6. [T2 leder denne del af visualiseringsarbejdet og begynder med at spørge gruppen:] *”Hvordan kan vi som gruppe hjælpe med at forandre denne slutning? Lad os lave en brainstorm.”*
7. [T2 siger:] *”Nå, [T1s navn], vil du prøve at gå tilbage i din visualiserede erindring og forbinde dig med lille X, så tager vi andre med dig? Jeg vil ikke spille T1s mor, men en omsorgsfuld forælder, og jeg vil bede jer andre om at være til stede og lægge mærke til, hvordan vores manuskript påvirker lille T1. Læg mærke til, hvad der sker med barnets ansigt, når en omsorgsfuld forælder forsvarer og trøster hende. Lad os gå tilbage til lige efter, rystekuglen gik i stykker, og så er jeg Den omsorgsfulde forælder. (T2 spiller rollen på dramatisk vis). Åh, T1, lille skat! Er du ok? Kom, vi skal have dig væk fra alt det smadrede glas. Hvor var det synd for dig, har du skåret dig? Bare rolig! Du har ikke gjort*

*noget galt. Det var et uheld. [Henvendt til butiksindehaveren, fast i stemmen:] Stop! – Du skal ikke råbe ad min datter! Kan du ikke se, at hun er ked af det, og at hun bare er et barn? Det er ikke i orden, at du står der og råber ad hende. Den må du tage med mig. Jeg er hendes mor, og jeg skal nok stå til ansvar for det, der er gået i stykker. [Til T1:] Det er ok, skat, du har ikke gjort noget forkert, det var et uheld. Jeg ved, du virkelig ønskede dig en rystekugle – de er også virkelig fine. [Til butiksindehaveren:] Her er 2 dollars. En dollar for den, der gik i stykker, og en for en ny, som du henter til min pige. Butiksindehaveren finder en frem under disken – men taber den, så den også går i stykker. [T2 i rollen som omsorgsfuld forælder siger:] Se selv, vi kan alle sammen være uheldige. [Til butiksindehaveren:] Jeg håber, du har en til, men ellers er der mange andre butikker heromkring, vi kan handle i.”*

Gruppen og terapeuterne træder ud af visualiseringen og snakker om, hvad de har lagt mærke til. Her er en lejlighed til at understrege, hvordan en omsorgsfuld forælder ville handle, og hvor helt anderledes en virkning det havde, da T2 spillede moren. T1 fortæller, hvordan den visualiserede omskrivning var for ham/hende. Den sidste del er ikke nødvendig. Vi tager den med for at vise, at vi godt kan lave lidt sjov, selvom vi arbejder med svære ting. Mange patienter kan rigtig godt lide den del.

*Gruppeøvelse 2: SBM 1 – Visualiseret korrektiv omskrivning med hele gruppen*

Når vi går over til at omskrive patienternes minder, begynder vi med en kort visualisering, som viser, hvordan terapeuten kan træde med ind i en visualisering og holde øje med, hvordan interaktionen med den Sårbare Barne Mode går.



**Eksempel på terapeutmanuskript**

1. *Jeg vil bede jer om at gå tilbage til et tidspunkt i jeres barndom, hvor I befandt jer i en situation, hvor I var i jeres Sårbare Barne Mode og havde brug for en "omsorgsfuld forælder", men ikke havde nogen. Læg mærke til, hvad der dukker op, når I tænker på et tidspunkt, hvor I havde brug for en omsorgsfuld forælder, der kunne være der for jer.* ”

Alt efter, hvad de viser med deres nonverbale signaler, giver vi tid i et par minutter eller stopper noget før, hvis der tydeligvis er meget uro. På dette tidlige tidspunkt i arbejdet vil vi gerne have, at patienterne oplever, at de kortvarigt kan træde ind i ubehagelige minder uden at blive fuldstændig overvældede af det.



2. *Åbn øjnene, og kom tilbage til gruppen, så snakker vi om de situationer, I huskede.* ”

Vi forsøger at få alle til at dele noget med de andre omkring deres oplevelse. Hvis nogen ikke har husket noget, foreslår vi, at de kan tænke videre og prøve at komme i tanke om et minde, mens vi andre taler videre. Så kan de byde ind med deres minde senere. Herefter går vi tilbage til de ubehagelige billeder. Hvis nogen fortæller om seksuelt misbrug eller traumer, beder vi dem om at gå tilbage til et tidspunkt, før de virkelig slemme ting skete.



3. *Prøv nu at gå tilbage til billedet for et øjeblik, og vær særligt opmærksom på, hvad du havde behov for, da du var et lille barn.”* ”

Bed dem om at komme tilbage til gruppen igen. Her er en god lejlighed til, at de kan øve sig i at bede om at få deres behov opfyldt på en direkte måde. Samtidig sikrer vi os, at vi ved, hvilke behov de vil

have brug for at få opfyldt, når vi senere går ind i deres visualisering som de omsorgsfulde forældrefigurer.

“ Fortæl os kort om jeres visualisering – hvem var til stede, hvor gamle var I, osv.? Hvilke behov havde I?” Vi opfordrer dem her til at tale i ”jeg-form”.

”Gå nu tilbage til det samme billede som det lille barn. Vær det lille barn.” ”

“ **Eksempel på terapeutmanuskript:  
Vær Den Omsorgsfulde Forælder for alle  
gruppe-deltageres Sårbare Barne Mode**

Lyt til mine ord, og tage dem ind i dig til det lille barn. Forestil dig, at jeg kommer ind i dit billede som Den omsorgsfulde forælder, du fortjente at have, for at trøste dig og beskytte dig som det lille barn, du er. Bare lyt til, hvad jeg siger til dit lille barn. – Jeg er her, så du behøver ikke være bange. Jeg passer på dig. Ingen små børn burde være alene, som du er. Du er dyrebar og fortjener at blive passet på.

Forestil dig nu, at jeg kommer ind i visualiseringen og gør lige det, det lille barn har behov for. Uanset hvad det er, dit lille barn har brug for, opfylder jeg de behov. Prøv, om du bare kan lade denne oplevelse synke ind, at du som barn får alle dine behov opfyldt. Jeg vil ikke bede om noget som helst til gengæld, det skal du vide. Der er ikke noget prisskilt. Du er bare et lille barn, som har brug for omsorg og fortjener at få sine behov opfyldt – og det er, hvad jeg giver dig. Jeg ved godt, at din mor og far ikke altid forstod dig og indså, at du havde brug for varme, kærlighed, beskyttelse osv. Du skal vide, at du altid har fortjent disse ting – det gør alle børn, og det gjorde du også. Bare fordi de voksne rundt om dig ikke var i stand til at give dig det, betyder det ikke, at du ikke fortjente det. Det er denne lille barne-del af dig, som oplever den følelsesmæssige smerte. Det lille barn har brug for at mærke noget af den omsorg og trøst, som hun ikke fik dengang, for at hun kan heles og ikke længere skal føle sig så såret. Når det sker, vil din smerte ikke længere være så stor. Visualiseringsarbejde er vores måde at nå ind til de tidlige minder på og reparere de fejl-agtige følelser af at være forkert og slem, som stammer fra de

*tidlige erfaringer. Du var hverken slem eller forkert, det var oplevelserne, der var dårlige og forkerte, og det var forkert, at du ikke blev passet ordentligt på. Alle ved, at børn skal man passe på.”*

[Uddel nogle bløde stykker stof.]

*Stofstykkerne, som vi giver jer nu, er til jeres lille barn. De repræsenterer det dejlige og trygge, som vi gerne vil give hende, og som hun fortjener. Brug stofstykket til at huske det helende arbejde, vi har lavet med jeres lille barn. Lad det repræsentere de behov, som hun fortjener at få opfyldt.* ””

Vi har nu bevæget os fra blot at se det lille barn til at være ham/hende.

“ Prøv, når I åbner øjnene, at lade jeres lille barn blive her, og læg mærke til hele rundkredsen af små venner, som du har her. Det er sådan nogle venner, som ikke vil såre dig med vilje, og som kender den smerte, du bærer på og slås med.” [Giv dem nogle minutter.]

”Lad os tale om, hvad I har oplevet.” ””

Efter hver visualisering bearbejder vi oplevelsen som gruppe. Denne bearbejdning integrerer de kognitive og oplevelsesorienterede aspekter af det visualiserende forandringsarbejde. Terapeuterne trækker nogle temaer frem, som viser det overordnede mønster, at barnet blev behandlet dårligt, at det ikke fortjente denne behandling, at der ikke var noget i vejen med barnet, at det var forælderen hårde behandling, der var forkert, osv. Spørg til, om nogen har oplevet indblanding fra deres modes – for eksempel Straffende Forælder beskeder eller moden Skjold mod Involvering.

*Gruppeøvelse 1: SBM 2 – Lille barn alene på gaden*

Den næste visualiseringsøvelse bruger vi både til at finde ud af forholdet mellem patienten og den Sårbare Barne Mode (SBM) og til at udvikle en vis medfølelse for ham/hende. Den er samtidig det første skridt i overgangen til, at patienten begynder at finde den indre omsorgsfulde forælder, som vi ser som en del af den Sunde Voksen Mode (SVM), og som på et tidspunkt vil tage ansvaret for at drage omsorg for hans/hendes SBM.



### **Eksempel på terapeutmanuskript: Lille barn alene på gaden**

*Vi vil bede dig om at lukke øjnene eller sænke blikket og prøve at forestille dig den situation, som vi beskriver. Læg mærke til, hvilke tanker eller følelser, du får, eller hvilken mode, som er til stede.*

1. *Du går ned ad gaden i retning af dit hjem og ser et lille barn længere fremme. Din første reaktion er, at hun er for lille til at gå rundt alene, bare 3 eller 4 år gammel. Da du nærmer dig barnet, lægger du mærke til, at hun græder og hænger med hovedet. Da hun får øje på dig, ser hun stadig ned, men rækker en hånd ud imod dig på en bønfyldende måde.*
2. *Du tager hendes lille hånd og begynder at trøste hende og siger, at du nok skal finde hendes mor, at hun er i sikkerhed, osv.*
3. *Du beslutter dig for at tage hende med dig hjem, så du kan ringe til politiet og få hjælp til at finde hendes familie. Hun går gladelig med dig og holder dig i hånden. Hun holder op med at græde og smiler til dig.*
4. *Hvordan har du det? Hvad gør du? Hvad gør du ellers for at tage dig af hende? (Hvis gruppen rummer begge køn, kan du i stedet sige ”han/hun”).*

Fremhæv i den efterfølgende diskussion de omsorgsfulde forældre-færdigheder, som patienterne har brugt sammen med den lille, fremmede pige. Bed dem derefter om igen at lukke øjnene og lytte til det billede, du beskriver.

- “ 5. *Endnu en gang er du på vej hjemmefra og ser et lille barn, der sidder ved vejen og græder. Du går hen til hende og taler trøstende og beroligende til hende (du kan bruge sætninger fra vores samtale, hvis du vil). Denne gang rækker hun begge arme frem, da du nærmer dig, som om hun vil have dig til at tage hende op. Du beslutter at tage hende op til dig, og i det samme opdager du, at det er dig selv som lille.*
6. *Hvordan får det dig til at føle? Hvad gør du? Hvad gør du ellers for at tage dig godt af hende?* ”

Efter et par minutter beder du alle om at åbne øjnene og komme tilbage til gruppen.

Denne øvelse kan fremkalde temmelig stærke følelser. For patienterne er det et første skridt i retning af at begynde at tage sig af deres egen Sårbare Barne Mode. Øvelsen giver dig oplysninger om, hvor meget eller hvor lidt medfølelse patienterne har for deres SBM. En del af vores patienter vil slet ikke have noget at gøre med ham/hende. Nogle få har endda fortalt, at de smed barnet fra sig. Nogle kunne godt tage barnet med hjem, men sagde så: ”Nu, det er mig selv, aner jeg ikke, hvad jeg skal stille op med hende.” Dette skyldes ikke manglende færdigheder, men en manglende evne til at skelne, som gør, at de ikke bruger de færdigheder, de kan bruge over for andre, i forhold til deres egen Sårbare Barne Modes behov. Deres reaktion giver mulighed for at introducere ideen om medfølelse med det lille barn, de engang var, og som ikke fik sine behov opfyldt, men savnede kærlighed og trøst, lige så vel som det fremmede lille barn på gaden. Barrierer mod selvomsorg kan identificeres – såsom fejlagtige antagelser om deres barn som ”slemt”, ”ikke fortjenende kærlighed”, osv. Du kan gennemgå noget af materialet fra sessionerne med undervisning i schema terapi, som handler om, hvordan alle børn fortjener at få deres behov opfyldt, og spørgsmålet om, hvordan et lille, uskyldigt barn overhovedet bliver ”slemt” i deres øjne. Det kan være nyttigt at lave øvelsen igen, hvor patienterne på forhånd ved, at det vil være deres eget barn, og hvor de er instruerede i at forsøge at trøste og drage omsorg for barnet, som de ville have gjort det, hvis det havde været deres eget virkelige barn eller en elsket niece eller nevø eller et barnebarn.



Gruppeøvelse 2: SBM 2 – Visualiseret korrektiv omskrivning af patienternes minder



**Eksempel på terapeutmanuskript:  
Introduktion til patienternes korrektive omskrivning**

*Kan I alle sammen huske sessionen om det Sårbare Barn for seks uger siden, hvor vi omskrev en episode fra min barndom, hvor jeg havde brug for en omsorgsfuld forælder, men der ikke var nogen til at tage sig af mit Sårbare Barn? [Tilføj flere detaljer, hvis det er nødvendigt]. Mindede det eksempel fra mit liv jer om tilsvarende hændelser, hvor I har trængt til at have en omsorgsfuld forælder, men der ikke var nogen, der tog sig af jer? [Lidt snak omkring eksempler.] Er der en af jer, der kunne tænke sig, at vi arbejdede med jeres situation på samme måde, som vi gjorde med min?” [Som regel er den en, der melder sig. Ellers kan du forsigtigt opmuntre en af dem, der har fortalt om et eksempel, til at arbejde med det.]*

*Vi vil nu gennemgå de samme trin, som vi gjorde, da det var mit eksempel:*

1. *”Beskriv situationen.” [Når de når til den del, hvor ”ingen tog sig af mig”, skal du være klar til at stoppe dem, før de fortæller detaljeret om mishandling, og forklare dem på en meget omsorgsfuld måde, at ”vi ønsker ikke, at du skal genopleve dit traume – vi vil gerne stoppe her, før der sker noget slemt for dit Sårbare Barn, og ændre slutningen til det, som burde være sket, hvis der havde været en omsorgsfuld forælder til stede til at tage ansvar.”]*
2. *Hvad har [patientens navn]s SBM behov for? Hvordan kunne en omsorgsfuld forælder imødekomme disse behov i visualiseringen? Lad os lægge en plan.”.*
3. *Ok. Prøv nu at vende tilbage til det punkt, hvor behovet var, så vil jeg følge vores plan og gøre, hvad en omsorgsfuld forælder ville have gjort. Prøv alle sammen at lade jeres SBM tage de trøstende og beroligende ting ind, som jeg siger.*
4. *Bed alle om at træde ud af visualiseringen og fortælle om deres oplevelse begyndende med den patient, som meldte sig frivilligt med sin situation.*







### **Eksempel på terapeutmanuskript: Afslut sessionen efter en korrektiv omskrivning**

*Jeg vil gerne rose jer alle sammen for det hårde arbejde, I har lavet i dag. Jeg vil også gerne afslutte denne gruppesession med en kort visualiseringsøvelse af Den omsorgsfulde forælder for jer alle sammen. Prøv at lukke øjnene, og forestil jer så T2 og mig sammen med jeres SBM, mens vi holder hans eller hendes hånd som støtte. Se nu også alle de andre i gruppens omsorgsfulde forældre, også din egen, som står i en cirkel rundt om os og støtter os. Lad din SBM tage al denne omsorg og varme ind, tag hans eller hendes lille hånd i din, og sig noget omsorgsfuldt fra dig til ham eller hende. Hvis det føles svært, kan I altid sige: 'Jeg er ved at lære, at du altid har fortjent at blive elsket og passet på og få dine behov opfyldt.'*



### Gruppeøvelse 1: VBM 1 – Tovtrækning

**(Materialer:** Et stort håndklæde)

“ Jeg har brug for to frivillige. [Ræk hver af dem en ende af det store håndklæde.] Når jeg har talt til tre, skal I begge trække alt, hvad I kan, og forsøge at løfte den anden op af stolen. Der er en regel – så snart den ene løfter sig fra stolen, skal I stoppe! Resten af jer har også en rolle. Denne halvdel hepper på patient A, mens denne halvdel hepper på patient B. I skal heppe for fuld hals og sige ting som 'kom så, Brenda' og 'kom så, Linda' eller 'træk, træk'. Jeg vil også bede to af jer om at holde godt øje med, at deltagerne ikke lader sig rive med og kommer op af deres stole – så skal I minde dem om at sætte sig ned igen. Hold også øje med, at de ikke falder. [Når alle er på plads:] Ok, er I klar til at starte? 1, 2, 3 – begynd! ”

Efter denne øvelse spørger du ”trækkerne” om, hvordan de havde det under øvelsen, og hvordan det var at blive heppet på. Spørg også heppekoret, hvordan det var for dem at heppe. Hvis der er tid til det, får alle lov til at prøve øvelsen. En anden mulighed er at bede gruppens medlemmer om at danne par, så alle laver øvelsen samtidig. Spørg igen om feedback fra dem, som har prøvet øvelsen. Du kan forklare, at de muskler, man bruger til at forløse vrede med i tovtrækningslegen, er de samme, som vi bruger, når vi holder vores vrede tilbage, eller når vi er fysisk aggressive. Når en person holder sin vrede tilbage, vil visse muskelgrupper blive påvirket, herunder skuldrene, armene, ryggen og kæbemusklerne. Øvelser som denne kan hjælpe med at frigøre spændingerne i disse dele af kroppen. Typisk vil de, som har meldt sig til øvelsen, bagefter opleve en bedre jordforbindelse og, hvis de var vrede før øvelsen, være mindre vrede.

### Gruppeøvelse 2: VBM 1 – Lav kugler, og kast med papir

(**Materialer:** To gamle telefonbøger, servietter, en skraldespand)

[Del gruppen op i to hold, og giv hvert hold en gammel telefonbog.]

“ **Første del:** Arbejd sammen som et hold, og prøv at slå det andet hold ved at lave flest kugler af fire-fem telefonbogsider hver. I får tre minutter. Når jeg har talt til tre, begynder I. [Udnævn vinderen.]

**Anden del:** Bliv på samme hold. Hvert hold skal have mindst 12 bolde fordelt ligeligt mellem sig. Skiftevis kaster en fra hvert hold en bold ned i papirkurven. Det hold, der rammer flest gange, vinder. \*Kast boldene med den hånd, I bruger mindst.\* ”

### Gruppeøvelse 3: VBM 1 – Ballonarbejde

Dette er en øvelse, som kan hjælpe med at forløse vrede eller bruges, når man generelt føler, man sidder fast. Giv alle en ballon, og bed gruppedeltagerne om at forestille sig, at de skal fylde ballonerne med vrede følelser eller tanker (eller med andre ting, der får dem til at sidde fast), *men* de skal ikke binde knude på ballonen. Når du har talt til 3, rækker alle armene op og slipper ballonerne op i luften. Ballonerne flyver omkring i rummet og får deltagerne til at grine. Når bare en lille smule vrede bliver forløst, giver det plads til, at mere behagelige følelser kan komme til.

Til de næste tre øvelser skal man bruge balloner.

#### Gruppeøvelse 4A: VBM 1 – Ballon-knald

Alle får en ballon, som de puster op og binder knude på.

“ Placer ballonen foran jeres stol. Bliv siddende; prøv at knalde ballonen med jeres fødder. Hold jer for ørerne, hvis I ikke bryder jer om lyden. ”

#### Gruppeøvelse 4B: VBM 1 – Ballon-knald

“ Når I har pustet ballonen op og bundet knude på den, skal I placere den på gulvet foran jer. Knald ballonen stående. ”

#### Gruppeøvelse 5: VBM 1 – Skab et billede af den Vrede Barne Mode

(**Materialer:** Gamle blade, sakse, lim og et stort stykke karton.)

Bed gruppen om at kigge bladene igennem og lede efter billeder og ord, som passer på deres Vrede Barne Mode. Hver patient kan lave en mode kollage, som repræsenterer vedkommendes VBM ved hjælp af både billeder og ord. Giv patienterne omtrent 30 minutter til denne øvelse.



“ Kom tilbage til gruppen, og præsentér jeres kollage for os andre, og fortæl os en lille smule om, hvordan det var at lave den – tanker, følelser, om du mærkede din VBM, og hvordan øvelsen ellers påvirkede dig? ”

**Oplevelsesorienteret mode arbejde,  
hjemmeopgave 4 og 10 – VBM 1 og 2:  
Arbejde med at forløse vrede**

- 
1. Prøv en af ”sjov med vrede” øvelserne fra sessionen: for eksempel – puf en ballon rundt i rummet for til sidst at knalde den eller sætte dig på den.
  2. Pust en ballon op, mens du tænker på, at du fylder den med al den vrede og frustration, du har I dig lige nu, og som gør dig utilpas. Put ballonen i skabet eller under sengen – et eller andet sted, hvor du ikke kan se den – og tænk på, at den bliver der, til du skulle få brug for at vende tilbage til den.
  3. Lav papirbolde, og kast med dem, til du er træt.
  4. Eller prøv en af de andre øvelser fra sessionen.

**Skriv lidt om, hvad du har prøvet, og hvordan det gik:**

○



### Gruppeøvelse 1: VBM 2 – Ryg-skub

Bed gruppedeltagerne om at danne par, hvor de prøver at finde en af cirka samme højde.

“ Et par starter. I andre deler jer op, så halvdelen hepper på ”X”, mens de andre hepper på ”Y”. Når jeg har talt til tre, skal I begynde at presse ryggen mod hinanden – uden at bruge jeres bagdel. Prøv at skubbe den anden ud af hans/hendes udgangsposition. [Der skal være observatører.] ”

### Gruppeøvelse 2: VBM 2 – Den Straffende Forælders ansigt

Alle får en ballon, som de puster op og binder knude på. På den bedes de tegne deres Straffende Forælders ansigt med sprittusch. Når alle er færdige, bliver de bedt om at slå ballonerne frem og tilbage mellem sig, idet de prøver at holde de balloner i luften, som kommer forbi. Det står på i 12 minutter. Derefter får



de at vide, at de kan gøre, hvad der passer dem, med deres forældreballon. Giv dem 5 minutter til denne del, og kald dem derefter tilbage til gruppen for at drøfte, hvad de gjorde med ballonen, hvad det betød for dem, og hvordan det føltes. Spørg, om nogen af dem oplevede indblanding fra forælders modes under øvelsen.



### Gruppeøvelse 3: VBM 2 – Smadre ”æg”

I denne øvelse anvendes visualisering. Bed gruppen forestille sig, at de har fået udleveret 6 æg. Når der bliver talt til tre, skal de forestille sig at kaste æggene op mod væggen, se massen løbe ned ad væggen og se det svineri, det efterlader. Diskussion: Hvad tænker og føler de?

*(Alternativ øvelse)*

*Oplevelsesorienteret mode arbejde, session 10 VBM 2*

*Gruppeøvelse 4: Gruppetramp*

Pust 30 balloner op, og bind knude på dem og bed hele gruppen om at knalde dem med fødderne samtidigt.

*Gruppeøvelse 5: VBM 2 – Mode rollespil*

Et andet alternativ, som kan vælges afhængig af gruppens behov, er at afvikle mode rollespillet fra DCM 1, men nu lade VBM være i fokus.

Man kan lade VBM interagere med SFM, med DCM. Man kan bede en patient om at spille SVM og Den omsorgsfulde forælder og interagere med VBM. Der er mange muligheder, som kan sættes i spil alt efter, hvordan de aktuelle patienters VBM fungerer.

### Gruppeøvelse 1: TGBM 1 – Sjove øvelser med kreativitet

**Holdaktivitet:** Leg er vores første erfaringer med at forhandle, komme i møde og skabe venskaber med andre. Når leg forbydes, går man glip af denne grundlæggende udvikling. Gruppeaktiviteterne herunder giver mulighed for at opleve disse ting, og bagefter kan man drøfte de forskellige mode skift, følelser og reaktioner, som patienterne måtte have oplevet.

#### Gruppemaskotten

(**Materialer:** hobbymaterialer, gamle hatte, tøj, tørklæder, stof osv.)

Arbejd sammen, og brug de materialer, I har lyst til, til at skabe en maskot for gruppen. De givne rammer vil afgøre, hvad der kan lade sig gøre. Nogle steder vil modellervoks eller ler være det, der kan skaffes. Andre steder vil man have flere muligheder. Hvis der findes en kunstterapeut på stedet, foreslår vi, at han eller hun inviteres med til sessionen. Kunstterapeuten kan eventuelt hjælpe terapeuterne med at lede sessionen, eller sessionen kan måske afholdes i deres værksted.



#### Sjov med modes

(**Materialer:** Gamle blade, sakse, lim og karton.)

Bed en gruppe om at bladre igennem bladene og lede efter billeder og ord, som passer på en omsorgsfuld forælder. Hver patient laver en mode kollage ved hjælp af billeder og ord, som repræsenterer en ”omsorgsfuld forælder”, som kan støtte den Trygge og Glade Barne Mode. Giv patienterne cirka 30 minutter til aktiviteten.



*Kom tilbage til gruppen, og vis jeres kollage, og fortæl os andre lidt om, hvordan det var for jer at lave den – tanker, følelser, om i mærkede den Vrede Barne Mode – og hvordan øvelsen virkede på ham/hende.*





Gruppeøvelse 2: TGBM – Sjove visualiseringsøvelser for den Trygge og Glade Barne Mode

“ Træk vejret dybt, og lyt så til min historie. Giv dig selv lov til at blive en del handlingen, som om du var et seksårigt barn. Lyt nøje efter mine instruktioner, og læg mærke til dine egne følelser, mens du deltager. [Begynd øvelsen:] Nej, hvor er det dejligt at se jer alle sammen. Jeg har en stor overraskelse til jer. Vi skal på opdagelse i en kæmpe stor lejetøjsforretning, den største i hele verden. Wow! Jeg kan se, hvor begejstrede I er ved tanken. Jeg glæder mig også helt vildt. Når vi kommer hen til butikken, får I alle tre minutter hver til at udvælge alt det lejetøj, I altid har ønsket jer. I skal ikke tænke på prisen, for jeg har vundet i lotto og har lyst til at give jer alle sammen gaver. Ok. Tiden starter nu, og det første rum, vi kommer ind i, er fyldt med bamser. Hold da op! Se lige, hvor stor den pandabjørn er! Den ser næsten ægte ud. Bamsebjørne i alle størrelser, som er så bløde, giraffer, hundehvalpe og killinger, der er bløde dyr af alle slags og størrelser. Nu er der to minutter tilbage til at vælge legetøj i. Nogle af jer løber hen mod rummet med spil, kan jeg se, og I pjatter og griner. Se! Der er et rum med dukker, store og små, Barbies, porcelænsdukker i gamle kostumer, Madame Alexander, der er alle slags. Her er et rum med batteridrevne ting, biler, fly og lastbiler, kemisæt og tryllesæt og en masse bøger. Nogle er løbet ind i Disney-rummet. Et minut tilbage. Skynd jer! Wow! Det ser ud til, at alle har fundet to ting. Lad os gå tilbage til vores grupperum og snakke om, hvad I har valgt, og hvorfor, og hvilke følelser I har haft undervejs. Har I oplevet nogen mode skift?

”

### Gruppeøvelse 1: TGBM 2 – Sjove kreative øvelser

(**Materialer:** Hobbymaterialer, skotøjsæsker, dekorativt papir, farveblyanter, penne, bånd, sakse, lim, knapper, klistermærker)

#### Skattekisten



Bed gruppedeltagerne dekorere en skotøjsæske med ting fra listen. Forklar, hvordan æsken kan bruges til at opbevare minder fra gruppen i eller bare småting, som de er særlig glade for – souvenirs, minder eller mindre æsker med ting.

Vores grupper laver som regel sådanne æsker, hvor de samler deres ”lille barns” skatte. Deres samlinger består af små, bløde sten eller skaller fra deres therapeuts tur til stranden, farvekridd, tyggegummi, billeder, duftposer, kort og den slags. Terapeuter og patienter laver kort med positive og bekræftende beskeder. Patienterne laver små ting til hinanden, bånd med afslappende musik, bogmærker osv., som alt sammen fungerer som overgangsobjekter. Æsken er en ressource, som kan findes frem, når man har behov for trøst og beroligelse; man kan se på ”skattene”, spise slikket, blæse bobler osv. Æsken kan bruges til at fremkalde det Trygge og Glade Barn eller til at trøste det Sårbare Barn. Patienterne fortæller, at det at have denne ressource hjælper dem med at lære at trøste og berolige deres ”lille barn”. De kan trøste det ”lille barn” indeni ved i deres Sunde Voksen Mode at læse et kort højt fra æsken, fortælle ham eller hende om tingene i æsken, og hvorfor de er helt særlige, som man ville gøre det til et lille barn, de kan afspille båndene osv. Vi understreger for patienterne, at det ikke er muligt at lave om på ens barndom, men at det er muligt at reagere som en voksen over for den Sårbare Barne Modes uopfyldte behov.

#### Tip til terapeuten

Nogle patienter kæmper med skattekiste-øvelsen, fordi den aktiverer deres Straffende Forælder Mode. Vi anerkender det og tilbyder, som omsorgsfulde forældre ville, at opbevare æsken for dem, indtil de har mindsket den forstyrrende modes kraft tilstrækkeligt. Nedenstående visualiseringsøvelse kan også anvendes til håndtering af den Straffende Forælder Mode.



### Gruppeøvelse 2: TGBM 2 – Visualiseringsøvelser for at forvise den Dysfunktionelle Forælder Mode

“ Nu er det lille (indsæt navnet)’s tur til at lege og have det sjovt, til at være fri og udforske – til at have lov til at være et trygt og glad lille barn. Alle børn fortjener at opleve det. Du gav ikke lov til det, da de var børn, men nu bestemmer du ikke længere. Faktisk vil jeg bede dig om at forlade rummet. Så du ikke skiltet på døren, hvor der står: *'UBEHAGELIGE FORÆLDER MODES – INGEN ADGANG! EFTER ORDRE FRA MODE POLITIET'*. Så ud af døren med dig, og kom ikke tilbage! Du hører ikke til her.”  
 ”Ok, børn, nu er det her sted jeres igen. Løb, hop, leg, undersøg legerummet så meget, som I har lyst. De næste 90 minutter er jeres. Start en leg, hvis I har lyst, måske vil alle være med, også vi terapeuter. Vi har alle sammen en tryk og glad barne mode, som har brug for at have det sjovt og finde ud af, hvad han eller hun kan lide eller ikke kan lide.”

### Gruppeøvelse 3: TGBM 2 – Visualisering af drømmehuset for den Trygge og Glade Barne Mode

“ Træk vejret dybt, luk øjnene, og prøv så at kontakte jeres Trygge og Glade Barn. Lyt nøje til mine ord, og luk dem ind. [Begynd:] Det banker på døren, og når vi åbner, står der en stor kasse adresseret til 'Alle de trygge og glade børn her i rummet.' Lad os åbne den sammen og se, hvad det er. Wow! Det er et flot dukkehus. Vent lige! Der er en



*seddel. [\*Bed gruppen lave huset om til et drømmehus, hvor de hver især kan indrette og udsmykke et rum, lige som de har lyst. Alle får deres eget rum.] Lad os tage hen i legetøjsbutikken og vælge de ting, I har brug for til jeres rum. Vælg en farve til væggene, eller måske vil du tapetsere. Vælg et blødt tæppe. Glem ikke nogle store, bløde puder og en kasse med spil. Måske vil du gerne have et staffeli eller et bord, hvor du kan lege med udklip eller ler. Lad os finde de spil og det legetøj, du vil have på dit værelse. Hvad har du valgt? Jeg glæder mig til at se dit rum, når du er færdig med at indrette det.* ”

Ti minutter i alt. Kald alle tilbage, så de kan præsentere deres værelser og snakke med hinanden om oplevelsen.

### Oplevelsesorienteret mode arbejde, hjemmeopgave 11 – TGBM 2: Giv dit Trygge og Glade Barn lov til at lege



1. Denne opgave er ganske enkel og ukompliceret: Gør noget bare for sjov. Hvis du vil, kan du gentage noget fra gruppesessionen om den Trygge og Glade Barne Mode. Det skal vare mindst 20 minutter.



Du behøver ikke skrive noget ned om denne øvelse – bare giv dit Trygge og Glade Barn indeni lov til at lege.



1. Hvis en anden mode forstyrrer dig (fx den Straffende Forælder), så skub den væk, og prøv at holde fokus på at have det lige så sjovt, som dit lille barn fortjente, og som du også fortjener som voksen.
2. Hvilken besked fra Den omsorgsfulde forælder kan du give til din Dysfunktionelle Forælder Mode?



*Gruppeøvelse 1: SVM 1 – Mærk virkningen  
af SFM og KFM på SBM*

[Til denne øvelse skal terapeuterne i forvejen have lavet et minimalistisk ansigt forestillende SBM på en tavle eller flipover.]



1. *Da I lavede oplevelsesorienteret mode arbejde om den Straffende Forælder Mode, skrev i nogle budskaber fra SFM på en figur, der forestillede den. Det, vi vil bede jer gøre nu, er at skrive det udsagn, som går jer mest på, på en post-it seddel.” [Terapeuterne bør gøre det samme.]*
2. *For at demonstrere den virkning, disse budskaber har på jeres Sårbare Barne Mode, vil vi hver især gå op og sætte budskabet fast på den Sårbare Barne Mode.” [Terapeuterne bør starte og placere deres budskab lige i ansigtet, fordi det gerne må ende med at blive dækket til.]*
3. *Hvordan følte det? [Forvent smertefulde eller triste reaktioner eller en Dysfunktionel Coping Mode.] Var der nogen af jer, der lagde mærke til et mode skift, da I gjorde det?*
4. *Nå, vores Sunde Voksen Mode vil naturligvis ikke i længden finde sig i, at disse budskaber skal belaste den Sårbare Barne Mode. Så nu vil vi alle gå op og fjerne vores SFMs budskab igen og smide det væk.” [Terapeuterne går op, tager sedlen ned, krøller den sammen og kaster den væk med en dramatisk mine. Når patienterne gør det samme, kan de øvrige heppe – anført af terapeuterne.]*



**Hvad vores Sårbare Barne Mode fortjener at høre:**

7. *På dette punkt i vores øvelse skal vi finde på så mange omsorgsfulde forældrebudskaber, som vi kan, og skrive dem på post-it sedler. Tænk tilbage på de budskaber, som du hørte terapeuterne formulere i sessionerne om den*

Sårbare Barne Mode og beskederne fra manuskriptet for Den omsorgsfulde forælder. Det var sådanne budskaber, din Sårbare Barne Mode fortjente at høre som barn. [Terapeuterne har forberedt et Straffende Forælder Mode ansigt på en anden tavle eller flipover. Det kan bestå af en cirkel med ganske få træk, men med en mund, der er lige eller ubehagelig.]

8. *Nu vil vi alle en efter en gå op og overdække den Straffende Forælder med vores budskaber. Sådan her kan vores Sunde Voksen Mode gøre det.* [Terapeuterne starter og viser, hvordan.] *Du burde have sagt, at jeg var et vidunderligt barn, du burde have sagt, at du elskede mig – osv.* [Terapeuten kommer med cirka seks budskaber hurtigt efter hinanden. Mens hun gør det, opmuntrer den anden terapeut gruppen til at heppe og huje efter hvert positivt budskab.]
9. *En ad gangen går patienterne op til SFM ansigtet på tavlen og smækker sin post-it på den, idet de hver gang siger noget i retning af "Du burde have sagt ... Du burde have fortalt mig ..."* [De andre gruppedeltagere støtte og hepper.]
10. *Det lykkedes for os at overdænge og skjule den Straffende Forælder. Hvordan var det at gøre det? Hvilken mode var I i? Kunne I mærke jeres Sunde Voksen Mode?"*

#### **Budskab fra den Sunde Voksen Mode til den Sårbare Barne Mode:**

11. *Det sidste, vi skal gøre nu, er at skrive vores vigtigste budskaber ned fra den Sunde Voksen Mode til den Sårbare Barne Mode. Vi skriver dem på en post-it og går op og placerer dem rundt om den Sårbare Barne Mode. Det vil beskytte den mod den Straffende Forælder.*
12. [Patienterne skriver et eller flere omsorgsfulde forældrebudskaber ned – et af dem, der har påvirket dem mest i løbet af dagen. Alle går op og placerer det omkring den Sårbare Barne Modes ansigt.] ””



### Gruppeøvelse 2: SVM 1 – Kort kropslig groundingøvelse



*Kan I mærke jeres Sunde Voksen Mode lige nu? [Hvis ikke, må I lave en kort visualiseringsøvelse for at få kontakt med den.] Vi vil lave en kort øvelse for bedre at mærke vores Sunde Voksen Mode. Rejs jer op, og mærk godt efter, hvordan jeres fødder og ben bærer jer. Bøj lidt i knæene, og mærk jeres forbindelse med gulvet under jer. Stå helt oprejst, og mærk jeres voksne højde. Træk vejret dybt et par gange. I er alle stærke, kompetente mennesker, som har overlevet en masse og fortjener at lade fortiden blive helet. Mærk jeres egen styrke og den støtte, som gruppen omkring jer giver.*



### Oplevelsesorienteret mode arbejde hjemmeopgave 6 og 12 – TGBM 1 og 2: Udvikling af din Sunde Voksen Mode



En af de vigtigste måder at udvikle ens Sunde Voksen Mode på er at fremme de ting, der støtter ens positive tænkning, coping og plan for fremtiden. Det kan handle om mange forskellige ting: Et støttende forhold, et billede af en støttende person, et billede eller et symbol, som repræsenterer en vigtig side af ens personlighed, et opmuntrende huskekort osv.



#### Hjemmeopgave

Find frem til, og afprøv derefter mindst to af nedenstående ”strategier, som styrker den Sunde Voksen Mode”. Skriv om, hvad du vælger, og dine oplevelser med at gøre det.



1. Læs opmuntrende ord højt for dig selv, som andre har sagt til dig, og som du har skrevet ned. Hvis du ikke har nogen, må du bede dine bekendte om at give dig nogen. Du kan bruge ordene fra perlerne.

2. Træn en sund coping færdighed.
3. Rør ved en konkret genstand, nyd en duft, eller kig på et billede, som fremkalder en følelse eller en positiv forbindelse.
4. Opsøg positive minder fra dine oplevelser med gruppen (fx visualiseret korrektiv omskrivning, følelser af at være forbundet med de andre i øvelsen med tråden, en fornemmelse af at høre til og blive accepteret). Forestil dig, at dit sind er som en projektor – indsæt et positivt billede, og hvis der dukker et negativt billede op, kan du pille det ud og sætte det positive i igen. Husk, at vi ikke har bevidst kontrol med hver enkelt tanke, der dukker op i vores sind, men vi kan gøre noget i forhold til, om vi lader en tanke blive, eller vi erstatter den med en anden.
5. Visualiser, hvordan din drøm om en sund voksen fremtid skal være.

• \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### Gruppeøvelse 1: SVM 2 – Mode rollespillet

Denne gang vil vi gerne give deltagerne mulighed for at spille den Sunde Voksen Mode og opleve, hvordan det er at prøve at håndtere de andre modes. En af terapeuterne spiller rollen som den Sunde Voksen Modes hjælper. Rollespillet kan stoppes på strategiske steder, når en dysfunktionel mode kommer i spil, og den patient, der spiller SVM, ikke ved, hvad han/hun skal gøre. Det bør understreges, at den Sunde Voksen Mode netop har mulighed for at bede om hjælp. Den Sunde Voksen Mode kan minde andre modes om at bruge diverse færdigheder og modgifte, som han eller hun selv har lært i programmet indtil videre.



Spørg, om nogen melder sig frivilligt til de øvrige roller: en omsorgsfuld forælder (GP), en Sårbar Barne Mode, en Vred Barne Mode, en tryk og glad barne mode, en Dysfunktionel Forælder Mode (de kan vælge enten SFM eller KFM), en eller to Dysfunktionelle Coping Modes. Bed en af de frivillige patienter om at spille den Omsorgsfulde Forælder Mode. En terapeut bør spille rollen som den Sunde Voksen Modes hjælper og stå for at styre samt starte og stoppe handlingen. Den anden terapeut kan spille hjælper for Den omsorgsfulde forælder. Med denne rollefordeling kan terapeuterne være coaches for patienterne i de sunde roller. Disse ændringer giver patienterne mulighed for at opleve en række forskellige modes.



### Eksempel på terapeutmanuskript

*Husk, at den Sunde Voksen Mode står for at dirigere handlingen, mens alle de andre modes skal følge vedkommendes instruktioner. Den omsorgsfulde forælders rolle består i at forsøge at nå ind til det Sårbare Barn med nogle af de vigtige budskaber, som vi har fundet frem til i løbet af de foregående sessioner. De Dysfunktionelle Coping Modes forsøger at beskytte den Sårbare Barne Mode ved at fokusere helt og holdent på at holde den Straffende eller Krævende Forælder væk. Hvis der er en Vred Barne Mode, reagerer vedkommende voldsomt på den Sårbare Barne Modes uopfyldte behov. Lad os finde vores pladser og gøre os klar til at gå i gang.*



På dette trin i behandlingen forventer vi ikke, at vores patienter vil nægte at spille en rolle. Hvis de gør, må du, som før nævnt, bede dem om at spille en hjælper til SVM eller OF. Hvis de også nægter det, kan du bede dem spille rollen som observatør og vurdere, hvor godt de forskellige modes klarer deres opgaver.

“ Det første, vi skal gøre, er at lade alle de forskellige modes spille deres roller og så se, hvad der sker. Det vil sige, at når jeg har talt til 3, er I hver især i jeres roller og siger jeres replikker fra manuskriptet – gerne med tilføjelser, som passer ind i rollen, og som I selv finder på. 1, 2, 3 – værsgo!” ”

Lad det kaos, der nu opstår, fortsætte i et nogle få minutter. Mind den patient, som spiller den Sunde Voksen Mode, om at regulere lydstyrken hos de forskellige modes. Stop så handlingen, og tal om, hvad der skete.

“ Ok. Vi stopper. Træk lige vejret! Lad os snakke om, hvad I har oplevet.

*Vi begynder med den Sårbare Barne Mode – blev dine behov opfyldt? Blev du beskyttet? Vrede Barne Mode – blev du hørt? Dysfunktionelle coping mode – hørte du, at den Sårbare Barne Mode sagde, at han/hun ikke blev passet på? Det var jeres opgave – hvordan synes I, det gik? Sårbare Barne Mode – lykkedes det for DCM at passe på dig og opfylde dine behov? DCM – hørte du overhovedet SBM? Var du opmærksom på hans/hendes behov?*

*Sunde voksen mode – hvordan forsøgte du at ændre den måde, de forskellige modes plejer at fungere på? Lykkedes dit forsøg? Hvad har du lært, som du vil bruge fremover?*

*Hvordan påvirkede det rollespillet, at den Straffende Forælder ikke var så meget inde i billedet? Var SFM mindre intens? Lad os sørge for, at det er tilfældet, når vi laver det næste rollespil.*

*Omsorgsfulde forælder – lykkedes det dig at nå ind til den Sårbare Barne Mode eller til den Vrede Barne Mode?*

*Hvordan lignede det, og hvordan adskilte det sig fra vores sidste rollespil?*

*Nu, hvor vi har set, hvordan de forskellige modes fungerer – lad os give den Sunde Voksen Mode lov til at foretage nogle rettelser. [Henvendt til den patient, der spiller SVM:] Hvad vil du gerne ændre på – vil du for eksempel have den Straffende*

*Forælder uden for døren? Vil du flytte den Dysfunktionelle Coping Mode længere væk? Eller noget tredje?” [Rettelserne foretages.]*

*Lad os prøve en gang til – så ser vi, hvad der sker efter de her rettelser.” [Fortsæt på denne måde, indtil alle patienterne, som har lyst, har haft mulighed for at spille den Dysfunktionelle Coping Mode eller den Sårbare Barne Mode. Bed patienterne skiftes til at spille den Sunde Voksen Mode. Være coach for SVM og OF efter behov.]* ”

Målet med alle disse rollespil er at lade patienterne opleve at spille de forskellige modes, hvorigennem de samtidig arbejder med at forandre deres egne mode systemer. Det er terapeuternes opgave at styre samtalerne ved at stille spørgsmål, som fremhæver forandringsaspekterne, som for eksempel: *Hvad sker der med SBM, når DCM kommer længere væk? Måske er svaret, at OF bedre kan nå ind til ham/hende, men at det føles lidt skræmmende, fordi han/hun ikke er vant til det.*

“ *Lad os nu trække vores stole tættere på hinanden igen som en gruppe og snakke lidt om oplevelsen.*

1. *Blev SBMs behov opfyldt?*
2. *Trådte DCM til side?*
3. *Blev SFM forvist? Eller: blev KFM modereret?*
4. *Blev VBM hørt?*
5. *Sørgede SVM for, at SBMs behov blev opfyldt? Klarede SVM den opgave bedre eller ringere end DCM? Hvori bestod forskellen?* ”

### Gruppeøvelse 2: SVM 2 – Bytte perler

I de sidste oplevelsesorienterede sessioner er det vigtigt at sørge for, at det arbejde, der er blevet lagt i at styrke den Sunde Voksen Mode, bliver symboliseret på en eller anden måde, da det er schema terapiens helt overordnede mål. Vi gør ofte det, at vi bytter perler. Vi skaffer en stor skål med glasperler, som har mange forskellige farver, former, størrelser osv. Patienterne har i forvejen valgt en perle for hver af de andre gruppedeltagere, som repræsenterer en sund voksen styrke, som de har lagt mærke til i vedkommende i løbet af behandlingsprogrammet. De har desuden vedlagt et lille kort, hvor de har beskrevet, hvad perlen repræsenterer.

En ad gangen får patienterne nu disse perler og kort udleveret. Perlerne bliver senere sat på en snor sammen med resten af de perler, patienten har samlet i løbet af de oplevelsesorienterede sessioner. De burde hver især have cirka 14 perler, nok til et armbånd eller en nøglering eller til at bruge som ”bekymringsperler”, som de kan reducere stress med. Perlerne er et overgangsobjekt, som repræsenterer alt det, gruppens øvrige deltagere og terapeuter har set og anerkendt i dem i løbet af programmet.

### Tip til terapeuten

Nogle patienter har svært ved at have øjenkontakt, eller de fortæller, at det er for pinligt for dem at skulle modtage perlerne. I så fald presser vi lidt på for at få dem til at acceptere. *”Det er OK, at du er pinligt berørt, for du er jo ikke vant til at høre så mange positive ting om dig selv, men det er en vigtig erfaring for dig at tage med dig.”*



### Eksempel på terapeutmanuskript

*Fremover kan i bære disse perler, have dem med jer i en taske eller i lommen, eller I kan have dem i jeres SBM skattekiste eller på et sikkert sted derhjemme. Når i tager dem frem og holder dem, kan I huske på de oplevelser, som I har haft her, og som har styrket jeres positive fornemmelse af jer selv og jeres SVM.*

