

Metode-vejledning i schema terapi:

Kapitel 3

Uddelingsmateriale

*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: Uddelingsmateriale fra bogen

Velkomstmateriale til gruppen 1: GST grundregler

- *Gruppessionerne har blandt andet som mål at:*
 - lære dig en ny måde at forstå de psykiske problemer på, som du måtte have, samt vise dig en vej til at komme over dem;
 - lære dig, hvordan du kan lave forandringer i dit liv, så du kan fungere bedre, være gladere og mere tilfreds;
 - hjælpe dig med at styrke din følelsesmæssige stabilitet, dit grundlæggende velbefindende og din evne til at tåle smerte eller stress, uden at du kommer til at handle på måder, som skader dig.

Det er ambitiøse mål, som vil kræve både tid og anstrengelse af dig. Programmet vil hjælpe dig med at forstå dine følelser, behov og tanker, og hvordan barndomsoplevelser påvirker dit nuværende liv, og tilbyde dig nogle sundere coping redskaber, som du kan afprøve i gruppens trygge og støttende miljø.

- Gruppens grundregler er ikke til for at forbyde det ene og det andet, men for at hjælpe med at gøre gruppen til et trygt og støttende sted at være for alle. Reglerne er blevet udviklet gennem årene på baggrund af råd fra mange grupper med patienter som jer. Vi har disse grundregler, så alle ved, hvad de kan forvente, og hvad der forventes af dem, både gruppens medlemmer og terapeuterne. Hvis reglerne giver pro-

blemer, kan de altid tages op til diskussion i gruppen, lige som vi, hvis noget viser sig ikke at passe til den enkelte gruppe, kan snakke sammen om, hvordan vi kan ændre det – uden dog at gå på kompromis med sikkerheden. Vi ønsker, at reglerne skal fungere for netop denne gruppe.

1. Deltagelse i gruppen

Vi forventer, at I som gruppemedlemmer deltager i alle sessioner og alle kommer til tiden. Det er med tiden blevet reglen, at hvis man er mere end 10 minutter forsinket – og det ikke skyldes en nødsituation eller noget andet, som ingen kan have kontrol over (fx trafikproblemer på grund af en ulykke eller vejarbejde) – kan man ikke bare komme ind og deltage i gruppen, når de andre er begyndt at arbejde. Så bliver man nødt til at vente til pausen og så deltage derefter. Kun helligdage, planlagte ferier, nødstilfælde eller uforudsete forhindringer accepteres som tilstrækkelig grund til at blive væk fra en gruppesession. Hvis der opstår et nødstilfælde, bedes du ringe og informere os, så de andre i gruppen ikke behøver at bekymre sig unødigt om, om du er ok.

2. Dit ansvar som medlem af gruppen

Som medlem af gruppen er det blandt andet dit ansvar at gøre en indsats. Øvelserne er udviklet til at hjælpe dig med at lære dine følelser og modes at kende, så du oplever at have større kontrol over dem. Vi forventer samtidig, at alle gruppedeltagere passer på sig selv i gruppen, så godt de kan. Hvis gruppen således laver en øvelse, som du ikke føler dig i stand til at gennemføre endnu, må du tage ansvar for at få sagt fra. Der er som regel øvelser knyttet til sessionerne. Disse øvelser er beregnede på at hjælpe dig med at bringe de ting, du har lært i gruppen, i spil, så du kan bruge dem i dit liv uden for gruppen. Det at ”prøve” vil således blandt andet sige, at du som gruppemedlem forventes at gøre det bedste, du kan, for at gennemføre de enkelte øvelser, og samtidig, at du siger til, hvis du af en eller anden grund bare ikke er i stand til det, og fortæller os, hvad der kommer i vejen, så vi kan hjælpe dig med det.

3. Respekt for de andre i gruppen

Alle i gruppen forventes at respektere de andre gruppedeltageres fysiske og følelsesmæssige ”rum”. Det betyder, at ingen skal røre et anden medlem af gruppen uden tilladelse, og at det bliver respekteret, hvis nogen ikke har lyst til at besvare et spørgsmål. At råbe ad andre, bruge øgenavne, kaste med ting eller true nogen med vold er indlysende

eksempler på uacceptabel mangel på respekt, som ikke vil blive tolereret. På et emotionelt niveau vil det også sige kun at stille andre spørgsmål, som du selv ville have lyst til at svare på, og at acceptere et svar som: ”Det er jeg ikke helt tryk ved at svare på lige nu.” Det er desuden vigtigt at være hensynsfuld og forsigtig i forhold til andre, når de befinder sig i den Sårbare Barne Mode. Vi er godt klar over, at det kan være vanskeligt, hvis du kæmper med at få kontrol over din vrede og dine verbale udbrud, og terapeuterne vil derfor hjælpe dig med at få styr på den type adfærd, hvis den kommer til udtryk i gruppen. Du bliver ikke smidt ud, fordi du har besvær med den slags symptomer. Men vi vil bede dig om at tage en ”time out” lidt afsides eller uden for grupperummet, så du igen kan få kontrol over din problemadfærd.

4. Gruppeterapeuternes rolle

Alle medlemmer af gruppen skal vide, at terapeuterne vil opretholde sikkerheden og sørge for at sætte passende grænser. Nogle gange vil det handle om at minde jer om grundreglerne og bede jer om at stoppe en bestemt adfærd, som bryder med dem. I den forstand er terapeuternes og patienternes roller forskellige i gruppen. I schema terapi har gruppeterapeuterne til opgave at opføre sig som omsorgsfulde forældre. Det kan betyde noget forskelligt, alt efter hvilken mode en gruppedeltager befinder sig i. Hvis du er i den Sårbare Barne Mode (SBM), vil en ”omsorgsfuld forælder” undersøge, hvad du har brug for, og inden for grænserne af den terapeutiske relation forsøge at give dig det eller hjælpe dig med at få det. For eksempel vil en person i SBM ofte give udtryk for at være bange eller såret. Terapeuten kan da formidle beskyttelse, bekræftelse, tryghed eller trøst til patienten. Hvis du er i den Vrede eller Impulsive Barne Mode, som vi betragter som medfødte reaktioner på uopfyldte behov, vil en ”omsorgsfuld forælder” eller terapeut sætte grænser – da det er et af behovene i disse modes. Det Vrede Barn har også brug for at blive hørt og nogle gange få lov til at lufte sine vrede følelser. At ventilere sine følelser er noget andet end at angribe andre. Nogle gange kan en sådan ventilering blive for omfattende til, at det kan foregå i gruppen. Så kan en af terapeuterne gå ud sammen med patienten en stund og så komme tilbage, når vedkommende har fået luft. Et impulsivt barn har måske brug for at blive stoppet, inden han eller hun gør ting, som kan skade vedkommende selv eller hans eller hendes relationer til andre. Coping modes kan også blive aktiveret i gruppen. Hvis et medlem af gruppen benytter undvigende coping – bliver væk, pludselig går, når vedkommende bliver ”ramt”, er fjern og ukoncentreret – vil terapeuterne konfrontere

vedkommende med det på en empatisk måde. Det samme gælder for den overmedgørlige coping mode. Terapeuterne vil gribe fat i det og hjælpe patienten med at undersøge, om den måde at gøre tingene på faktisk opfylder vedkommendes behov som voksen. De overkompenserende modes som Dominere/Angribe er de modes, som terapeuterne især er nødt til at sætte tydelige grænser for. Disse modes må ikke stå uimodsagte, da de kan skade gruppens miljø, og de i øvrigt er de modes, som kan bringe folk i de værste problemer ude i den virkelige verden. De kan i sidste ende føre til fængselsstraf eller tab af ens venner eller familie, fordi man kommer til at ”brænde sine broer”. Når terapeuterne opfører sig som ”omsorgsfulde forældre”, vil patienterne reagere på en række forskellige måder, hvoraf nogle stammer fra patienternes forhold til deres virkelige forældre i barndommen. Nogle gange vil terapeuterne tage fat i schemaer eller modes, som fører til gammel, usund coping adfærd. Når det sker, opstår der en vigtig mulighed, hvor patienten kan lære noget om, hvad der fremkalder dem, og hvordan de kan få adgang til deres Sunde Voksen Mode, så de i stedet kan få sat ord på deres behov.

5. Tavshedspligt

Det forventes, at alle respekterer tavshedspligten i gruppen af hensyn til alles privatliv og sikkerhed. Alt det, der tales om i gruppen, og som vedrører et gruppemedlems helt personlige anliggender, må ikke deles med andre uden for gruppen, undtagen med din individuelle terapeut. Lad derfor være med at fortælle en anden gruppedeltager, som ikke var til stede under en session, hvad han eller hun gik glip af. Det skal terapeuterne nok tage sig af, hvis det er nødvendigt. De øvelser og redskaber, som gruppen har arbejdet med, må gerne deles med andre.

6. Medicinering/afsked med gruppen

Undlad så vidt muligt at tage beroligende medicin, som du selv administrerer, inden du kommer i gruppen. *Og lad venligst være med at forlade gruppen undtagen i nødstilfælde.* Sørg for at have været på toiletet, før gruppen starter, så du kan holde dig i en time. Hvis du bliver nødt til at gå, så fortæl gruppen, hvad grunden er, men på en måde, som forstyrrer mindst muligt. Når nogen går, virker det forstyrrende på gruppen. Andre vil typisk frygte, at vedkommende går på grund af noget, de har sagt. Det kan føles som mangel på respekt, hvis nogen går, medmindre det er et nødstilfælde.

7. Du forpligter dig på gruppen

Vi vil bede dig overveje meget grundigt, om du er klar til at forpligte dig på at deltage i schema terapi programmet. Gruppeterapi kan være frustrerende, og du kommer måske til at opleve stærke følelser og reaktioner i forhold til andre i gruppen. Du er en af otte, som der er plads til i en gruppe, og dermed også en af de få, der får tilbud om at deltage i det integrerede program. Vi beder dig om at gå helhjertet ind i det, lige som vi også investerer seriøse ressourcer og en masse tid i dig. Du skal vide, at andre står i kø for at få muligheden. Vi vil bede dig tage ansvar, så du fuldt ud kan udnytte den mulighed, du har her, for at modtage programmets specialiserede behandling. Du er her, fordi de, der har henvist dig, tror på, at du kan få relevant hjælp, og fordi vi i schema terapi programmets team er enige. Vi er overbeviste om, at dette program kan gavne dig, hvis du gennemfører det.