

Metode-vejledning i schema terapi:

## Kapitel 5 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: Uddelingsmaterialer fra bogen

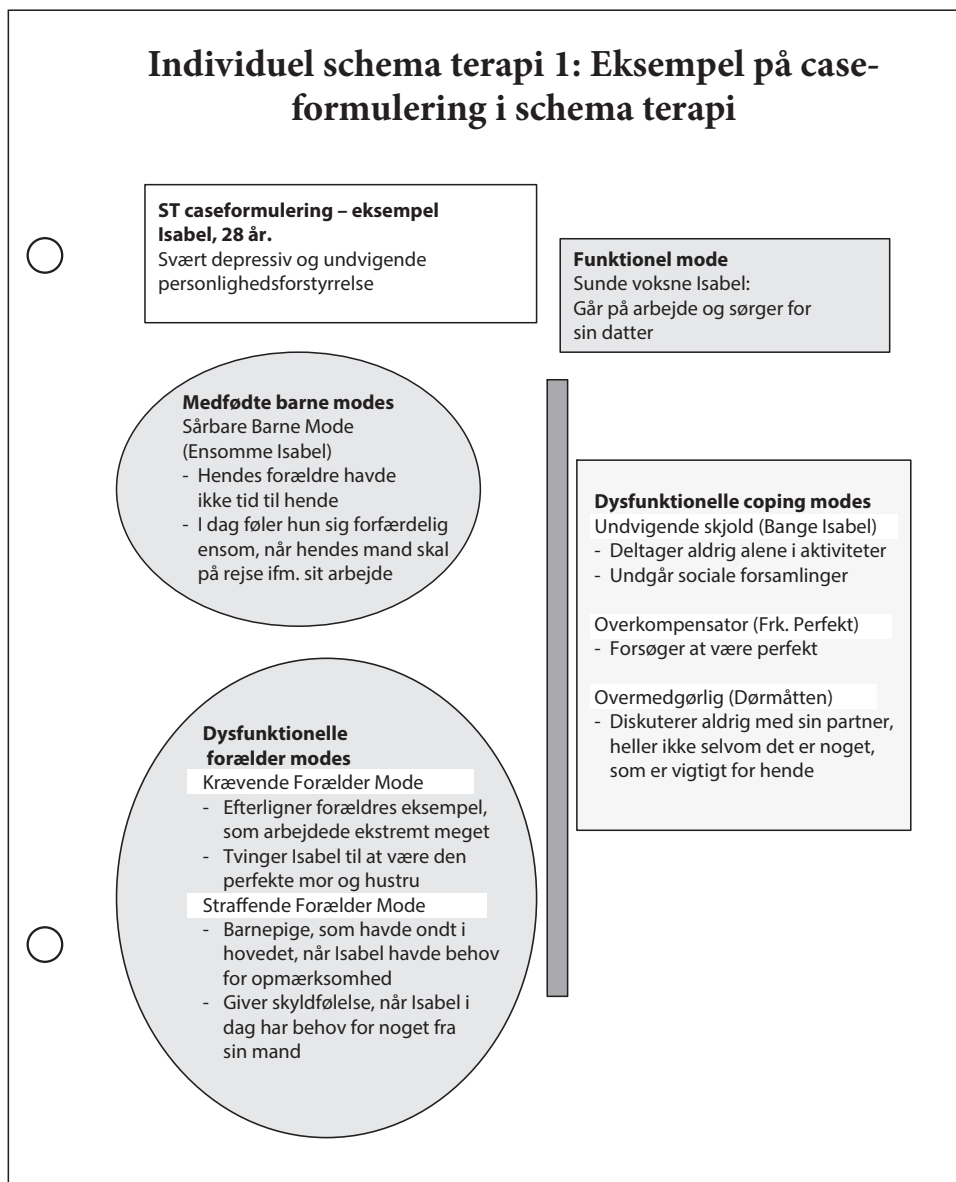
## Indholdsfortegnelse til uddelingsmaterialer fra kapitel 5

Individuel schema terapi 1: Eksempel på caseformulering i schema terapi (Bogens s. 292) .....	1
Individuel schema terapi 2: Din schema terapeutiske caseformulering (Bogens s. 293) .....	2
Individuel schema terapi 3: Mine mål i schema terapi (Bogens s. 293) .....	3
Individuel schema terapi 4: Eksempel på en problem-oversigt, i mode termer – med behandlingsplan (Bogens s. 295) .....	4
Individuel schema terapi DCM 1: Dine Dysfunktionelle Coping Modes adfærd (Bogens s. 297) .....	6
Individuel schema terapi DCM 2: Adfærdseksperimenter i forhold til de Dysfunktionelle Coping Modes (Bogens s. 297) .....	7
Individuel schema terapi DCM 3: Fordele og ulemper ved mine Dysfunktionelle Coping Modes (Bogens s. 300) .....	8
Individuel schema terapi DCM 4: Kognitive forvrængninger fra de Dysfunktionelle Coping Modes (Bogens s. 301) .....	9
Individuel schema terapi DCM 5: Lav en aftale med din Dysfunktionelle Coping Mode (Bogens s. 304) .....	10
Individuel schema terapi DFM 1: Historisk rollespil (Bogens s. 306) .....	11
Individuel schema terapi DFM 2: Positiv ugeplan (Bogens s. 307) .....	12
Individuel schema terapi DFM 3: Vejledning til identitetscirklen (Bogens s. 309) .....	13
Individuel schema terapi DFM 4: Kognitive forvrængninger fra den Krævende Forælder Mode (Bogens s. 311) .....	15
Individuel schema terapi DFM 5: Huskekort til bekæmpelse af den Dysfunktionelle Forælder Mode (Bogens s. 315) .....	16
Individuel schema terapi SBM 1: Nye teknikker til at trøste min triste Sårbare Barne Mode (Bogens s. 317) .....	17
Individuel schema terapi SBM 2: Hvad min Sårbare Barne Mode er bange for (Bogens s. 318) .....	18
Individuel schema terapi SBM 3: Børns behov (Bogens s. 320) .....	20
Individuel schema terapi SBM 4: Børns rettigheder (Bogens s. 323) .....	22

## *Indholdsfortegnelse kapitel 5 - Uddelingsmateriale*

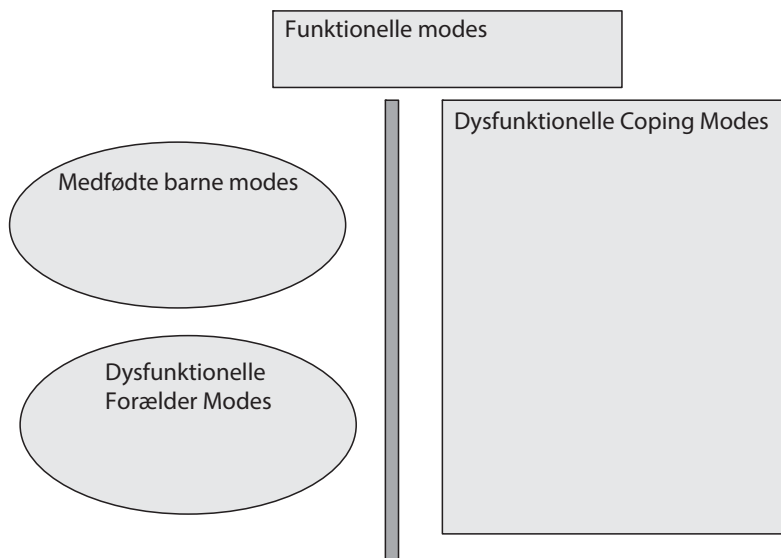
Individuel schema terapi SBM 5: Huskekort til den Sårbare Barne Mode (Bogens s. 326).....	23
Individuel schema terapi VBM 1: Huskekort til den Vrede/Impulsive Barne Mode (Bogens s. 328).....	24
Individuel schema terapi VBM 2: Andres reaktioner på min Vrede Barne Mode (Bogens s. 329) .....	25
Individuel schema terapi VBM 3: Den Vrede Barne Modes behov (Bogens s. 331).....	27
Individuel schema terapi VBM 4: Det sunde behov for opmærksomhed (Bogens s. 333).....	29
Individuel schema terapi TGBM 1: Fremkald din Trygge og Glade Barne Mode (Bogens s. 337).....	31
Individuel schema terapi TGBM 2: Ting, min Trygge og Glade Barne Mode kan lide (Bogens s. 338).....	32
Individuel schema terapi TGBM 3: Positiv feedback til den Trygge og Glade Barne Mode (Bogens s. 340).....	33
Individuel schema terapi SVM 1: Adfærdseksperimenter for den Sunde Voksen Mode (Bogens s. 342).....	34
Individuel schema terapi SVM 2: Lær din Sunde Voksen Mode at kende (Bogens s. 343).....	35
Individuel schema terapi SVM 3: Din Sunde Voksen Mode og fremtiden (Bogens s. 345).....	36

# Metode-vejledning i schema terapi: Uddelingsmaterialer fra bogen



## Individuel schema terapi 2: Din schema terapeutiske caseformulering

Lav en caseformulering sammen med din terapeut. Find frem til de modes, der passer til de symptomer eller problemer, du oplever. Formulér dine behandlingsmål. Sørg for, at målene er opnåelige. Sæt også målene i forbindelse med specifikke mode forandringer.



### Individuel schema terapi 3: Mine mål i schema terapi



Min DCM: \_\_\_\_\_

Problemer jeg oplever, når jeg er i denne mode:

\_\_\_\_\_

Mit ST behandlingsmål i forhold til denne mode:

\_\_\_\_\_



Min barne mode: \_\_\_\_\_



Problemer jeg oplever, når jeg er i denne mode:

\_\_\_\_\_

Mit ST behandlingsmål i forhold til denne mode:

\_\_\_\_\_

Min DFM mode: \_\_\_\_\_

Problemer jeg oplever, når jeg er i denne mode:

\_\_\_\_\_



Mit ST behandlingsmål i forhold til denne mode:

\_\_\_\_\_

*Min \_\_\_\_\_ mode: (endnu en DCM, IBM eller DFM eller ønske om at styrke SVM eller TGBM)*

*Min mode: \_\_\_\_\_*

*Problemer jeg oplever, når jeg er i denne mode:*

\_\_\_\_\_

*Mit ST behandlingsmål i forhold til denne mode:*

\_\_\_\_\_

### Individuel schema terapi 4: Eksempel på en problem-oversigt, i mode termer – med behandlingsplan

Schema mode	Schema udløsere	Dine problemer/besvær ift. denne mode	Skifter du mode – til hvilken?	Hvordan arbejder du med dette?
Sårbare Barne Mode	Når jeg føler mig såret. Når jeg husker, hvordan mor behandlede mig. Når jeg mindes overgreb. Når nogen hæver stemmen eller taler vredt til mig. Når jeg føler mig forladt eller bange.	Hvis jeg føler mig såret over noget i nutiden, bringer det en masse gamle sårede følelser frem, som mit Sårbare Barn ikke kan tåle at mærke.	Ja, nogle gange skifter jeg ... til IBM ..... Nogle gange skifter jeg til SMI ..... Nogle gange skifter jeg til SMI .....	1. <i>Identificere behov:</i> At føle mig taget af. At opleve stabilitet og tryghed. 2. Bede (terapeut, gruppe) om hjælp vedr. behov: Jeg kunne bede om et kram eller om, at nogen var lidt hos mig. 3. Kontaktte SVM for at få hjælp: Fx lave en cirkel for at få adgang til min SVM (cortex). 4. Min SVM kunne hente et blødt tæppe til at lægge om mig og min bamse til at kramme. Jeg kunne vugge mig selv og tænke på, hvordan bedstemor krammede og vuggede mig.
Vrede eller Impulsive Barne Mode	Når jeg ikke kan holde følelsen ud et sekund længere. Når jeg bare har behov for at få mit behov opfyldt – nu!	I denne mode skærer jeg mig selv, eller jeg sluger hvad som helst for at få den frygtelig smertefulde følelse til at gå væk	Impulsive barne mode	5. <b>Jeg har brug for</b> at bede andre om hjælp med at passe på mig selv – fx at der ikke er noget farligt i nærheden og ingen genstande, jeg kan sluge.

Schema mode	Schema udløser	Dine problemer/besvær ift. denne mode	Skifter du mode – til hvilken?	Hvordan arbejder du med dette?
Straffende eller Krævende Forælder Mode	Dette skift sker, hvis jeg hører min indre forælder stemme sige, at det er min skyld, eller at jeg er slem.	I denne mode skader jeg mig selv som straf for, at jeg føler mig eller er "svag".	<p>.....</p> <p>..... ▼</p> <p>Straffende forælder mode</p>	<p><b>6. Jeg har brug for omsorgsfuld forælder beskyttelse.</b></p> <p>7. Jeg kan tale med nogen, som vil bekræfte mig i, at jeg er helt i orden.</p> <p>8. Jeg kan kontakte SVM og bruge det trøstende billede, som vi arbejdede med i gruppen, eller læse huskekort vedr. Den omsorgsfulde forælder.</p>
Dysfunktionel coping mode	Skiftet kan ske automatisk, når intensiteten bliver meget høj, eller jeg bliver overvældet.	I denne mode kan jeg finde på at skade mig selv senere – for at føle noget som helst, hvis det er for slemt at være følelseslammet. Jeg kan begynde at føle mig uvirkelig.	Skjold mod involvering	<p>9. Jeg har brug for at reducere mine smertefulde følelser.</p> <p>10. Jeg kan give udtryk for mine følelser over for andre.</p> <p>11. Jeg kan skabe afstand på en sundere måde – fx mit trygge sted eller en visualisering.</p> <p>12. Bevidsthed om, at jeg bliver alt for presset, er vigtig for at kunne stoppe DFM.</p>





## Individuel schema terapi DCM 1: Dine Dysfunktionelle Coping Modes adfærd

De fleste mennesker har forskellige Dysfunktionelle Coping Modes (DCM). Det er en fordel at kende sine DCM og vide, hvilke situationer der trigger dem, og hvordan man reagerer, når man er i en bestemt DCM.




Adfærd:  
Situation:  
DCM navn:

Adfærd:  
Situation:  
DCM navn:

Adfærd:  
Situation:  
DCM navn:

Adfærd:  
Situation:  
DCM navn:

Adfærd:  
Situation:  
DCM navn:




Den DCM, jeg oftest oplever, er: \_\_\_\_\_

Min farligste DCM er: \_\_\_\_\_

## Individuel schema terapi DCM 2: Adfærdseksperimenter i forhold til de Dysfunktionelle Coping Modes

Forskellige situationer og forskellige mennesker udløser dine DCM, men ikke altid med den samme styrke. Lad os undersøge, hvor stor forskel der kan være i intensitet for dig.

- Eksempel: Mit Undvigende Skjold siger, at jeg begyndte at undgå andre mennesker, fordi jeg blev mobbet af de andre børn i skolen.

Sammen med min terapeut har jeg udviklet følgende adfærdseksperiment:

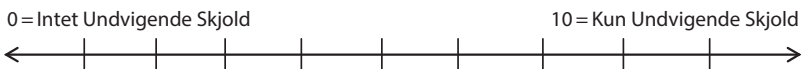


1. Eksempel: Tale med min nabo i 5 min. og derefter vurdere intensiteten af mit Undvigende Skjold.

---



---



2. Eksempel: Tale med en anden person i klinikkens venteværelse i 5 min. og bagefter vurdere intensiteten af mit DS.

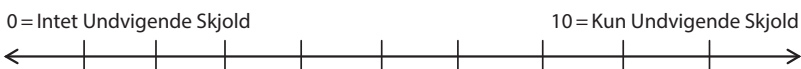
○ 

---



3. Eksempel: Tale med en gruppe mennesker, når jeg står og venter, inden jeg skal til træning.

---



Hvad har du lært på baggrund disse adfærdseksperimenter?

---



---



---

## Individuel schema terapi DCM 3: Fordele og ulemper ved mine Dysfunktionelle Coping Modes

(Fordele eller gode sider versus ulemper eller problemer)

Dine Dysfunktionelle Coping Modes har hjulpet dig med at overleve i vanskelige og smertefulde situationer i din fortid, ikke mindst i din barndom. Det er blandt andet derfor, de har så stor magt over dig i dag. Samtidig kan de meget vel være holdt op med at hjælpe dig med at få dine behov opfyldt i dit nuværende liv. Lad os se på det...

- Beskriv en situation fra din fortid, hvor din DCM hjalp dig:

---



---



---



---

Beskriv en situation fra dit nuværende liv, inden for de sidste 3 måneder, hvor din DCM har været hjælpsom:

---



---




---



---

Lad os nu se på det samlet og vurdere argumenterne for og imod, at du skal beholde din DCM og fortsat lade den fylde lige så meget i dit nuværende liv:

<i>For DCM (fordele)</i>	<i>Imod DCM (ulemper)</i>
	

## Individuel schema terapi DCM 4: Kognitive forvrængninger fra de Dysfunktionelle Coping Modes

Når du er i din DCM, ser du verden gennem et helt særligt filter. Dette filter er forvrænget af dine schemaer. Lad os finde ud af, hvordan din DCMs kognitive forvrængninger ser ud:

Eksempel: "Hvis du stoler på folk, vil de bare såre dig." Er det en af dine overbevisninger? Hvilke andre findes i din DCM?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



### Kognitive modgifte fra den Sunde Voksen Mode

Lad os se på, om din Sunde Voksen Mode kan finde nogle "modgifte" mod de kognitive forvrængninger fra din DCM:

Eksempel: "Andre menneske *kan* såre en, hvis man stoler på dem, men *de fleste mennesker vil ikke såre en med vilje*. Som voksen kan man håndtere smertefulde erfaringer uden at gå i stykker." "Man kan kun have relationer til andre, hvis man stoler på *nogle* mennesker – og relationer er ikke noget, man ønsker at undvære, de er vigtige."

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## Individuel schema terapi DCM 5: Lav en aftale med din Dysfunktionelle Coping Mode

Jeg ønsker, at min Sunde Voksen får mere at sige i terapien, fordi:

---

---

---



Min Sunde Voksen Mode kan få mere at sige i terapien på følgende måde:

---

---

---

Jeg ønsker, at min Sunde Voksen får mere at sige i mit liv, fordi:

---

---

---

Min Sunde Voksen Mode kan få mere at sige i mit liv på følgende måde:

---

---

---



## Individuel schema terapi DFM 1: Historisk rollespil

### Første spil: Den oprindelige barndomssituation

- Hvad jeg antager, at den anden  
person tænker:

---



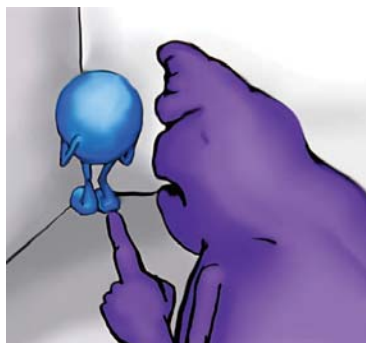
---



---



---



Hvad jeg selv tænker:

---



---

### Andet spil: Da vi byttede roller

Hvad den anden person måske tænkte i stedet (alternativ):

---



---

Hvad jeg kunne tænke i stedet (alternativ):

---



---

- Tredje spil: Eksperiment med min nye adfærd**

Se på alle de ovenstående konklusioner. På baggrund af disse erfaringer, hvad har du så brug for at tage med i betragtning fremover?

---



---



## Individuel schema terapi DFM 2: Positiv ugeplan

En måde at modvirke dine Dysfunktionelle Forælder Modes på er at deltage i positive aktiviteter – nogle, som du nyder eller som er gavnlige for dig eller for andre mennesker.



<i>Dag</i>	<i>Min positive aktivitet</i>	<i>Tidsplan</i>	<i>Hvordan jeg havde det efter min aktivitet</i>
Eksempel	Jeg vil lave en middag til mig og mine venner.	I aften kl. 20. Jeg begynder at lave mad kl. 19.	Jeg havde det godt, da mine venner sagde, at de nød midt-dagen, og jeg nød også selv noget af maden.
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			



### Individuel schema terapi DFM 3: Vejledning til identitetscirklen

I Schema terapi ønsker vi at hjælpe dig med at udvikle din egen stabile identitet, herunder en Sund Voksen Mode, som på en passende måde kan tage ansvar for dig selv og imødekomme dine behov.

Overvej, hvad nedenstående typer af information har betydet for din identitet.

- 1. **Straffende/Krævende Forælder Mode udsagn**, fx ”Du er en taber” eller ”Du kan da heller ikke finde ud af noget,” ”Du skal gøre mere” osv. Hvilke budskaber får du fra din SFM eller KFM?
- 2. **Fakta**, som fortæller noget grundlæggende om dig. Fx hvad du har opnået eller er lykkedes med. Hvad har du lavet i dit liv hidtil?
- 3. **Nye positive fakta**. Her skriver du de positive tilbagemeldinger, du har fået fra dine medpatienter, fra terapeuter, andre ansatte el.lign. Disse fakta om dig kan du arbejde med at acceptere, så de på et tidspunkt kan erstatte de forvrængede fakta fra din barndom. Når vi er børn, accepterer vi de ”fakta”, som vi modtager fra vores forældre eller andre vigtige personer omkring os, og det bliver alt, hvad vi ved. Hvorfor ikke genoverveje, hvad det var, du accepterede som ”fakta”, da du var barn? Dengang vidste du ikke bedre og havde ikke nogen sunde, positive voksne omkring dig, som kunne give dig en mere rimelig tilbagemelding. Hvorfor ikke arbejde på at tage de fakta ind omkring dig selv, som kommer fra mindre forudindtagede mennesker – som fx dine terapeuter og medpatienter. Husk på, at du har besluttet dig for at stole på troværdige mennesker og ikke længere lytte på dine Dysfunktionelle Coping Modes.
- 4. **”Rester”**. Vi har alle lavet fejl og gjort ting, vi ikke er stolte af. Måske bøvler du stadig med nogle af dine ”rester”, dvs. konklusioner om dig selv på baggrund af fejltagelser. Skriv, hvad disse rester drejer sig om, så ser vi på dem sammen og drøfter, hvad du mon har brug for at gøre for at få dem lagt bag dig.



### Modgifte mod den Straffende og Krævende Forælder, fx:

- Identificer grundlaget for en negativ overbevisning, revurder og korriger de indbyggede forvrængninger.
- Lær at elske og acceptere dig selv ved at slutte fred med fejl i fortiden og få sunde og rimelige forventninger til dig selv.
- Tag imod den bekræftelse og accept, som findes i dit nuværende miljø, især i ST programmet, og beskyt dig selv mod mennesker, som afviser dig eller er negative.



Straffende / Krævende Forælder Mode udsagn

Fakta / nye positive fakta

"Rester", og hvordan jeg kan tage mig af dem



## Individuel schema terapi DFM 4: Kognitive forvrængninger fra den Krævende Forælder Mode

Den Krævende Forælder har som regel en masse holdninger til, hvordan man bør leve sit liv. For eksempel:

”Du bør altid sætte andres behov før dine egne.”

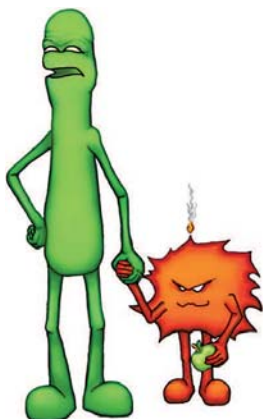
- ”Dit udseende bør altid være perfekt.”
- ”Du må aldrig begå fejl.”



Lad os kigge på alle de **krav**, som din Krævende Forælder stiller til dig:

1. *Eksempel: Alt, du laver, skal være perfekt*
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

- Du behøver ikke leve op til din Krævende Forælders regler. Skriv de modgifte eller retningslinjer ned, som din Sunde Voksen Mode står for:



1. *Eksempel: Gør dit bedste, det er godt nok.*
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

*Hvordan har du det nu?*

## Individuel schema terapi DFM 5: Huskekort til bekæmpelse af den Dysfunktionelle Forælder Mode

Jeg er lige nu i min \_\_\_\_\_ Forælder Mode, fordi  
(beskriv, hvad det er, der karakteriserer din DFM).

Eksempel: SFM – fordi jeg hører sætningen om, at:  
”Du er en taber, og det vil du altid være.”




---



---



---



---



---



---



I virkeligheden har jeg brug for:  
At denne indre stemme stopper.

---



---



---



---



---



Min Sunde Voksen Mode kan hjælpe mig ved at:  
Få SFM til at holde mund og smide den uden for døren.

---



---



---



---



---

## Individuel schema terapi SBM 1: Nye teknikker til at trøste min triste Sårbare Barne Mode

Mit Sårbare Barn kan godt lide:

### 1. Mennesker og kæledyr

---



---



---



### 2. Ting

#### a. Bamser eller andre bløde og rare ting

---



---

#### b. Bøger

---



---

#### c. Postkort

---



---

#### d. Drikkevarer (fx te, varm kakao) eller mad

---



---



### 3. Aktiviteter

---



---



---



---



---



---



## Individuel schema terapi SBM 2: Hvad min Sårbare Barne Mode er bange for

Min Sårbare Barne Mode er bange for:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

- Min Dysfunktionelle Forælder Modes reaktion på mit Sårbare Barn er at sige:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Min Dysfunktionelle Coping Modes reaktion er:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mit Sårbare Barns behov er: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Min Dysfunktionelle Forælders reaktion opfylder mit Sårbare Barns behov?

- Ja  Nej

Min Dysfunktionelle Coping Modes reaktion opfylder mit Sårbare Barns behov?

- Ja  Nej

Kan min Sunde Voksen opfylde mit Sårbare Barns behov?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Det, mit Sårbare Barn i virkeligheden har brug for, er:

\_\_\_\_\_



Min Sunde Voksen kan opfylde mit Sårbare Barns behov på en bedre måde ved at:

---

---

---

Forestil dig, at din Sunde Voksen opfylder dit Sårbare Barns behov – hvordan ville det føles?

---

---

---



### Individuel schema terapi SBM 3: Børns behov

Alle børn har nogle basale behov. Disse behov er helt afgørende, og det, at de bliver opfyldt, er forudsætningen for en sund udvikling. Når en persons basale behov i barndommen ikke bliver opfyldt, udvikles schemaer og modes. Se på nedenstående liste over basale behov i barndommen.



○ Hvordan blev disse behov opfyldt i din barndommen. Hvordan blev disse behov opfyldt i din barndommen? Og hvordan forsøger du at opfylde de behov, som du stadig har i dag?

1. Tryghed og tilknytning, forudsigelighed og kærlighed  
Erfaringer i barndommen med dette behov:

---



---



---



---

Hvordan jeg forsøger at opfylde dette behov i dag:

---



---



---



---

2. Autonomi, kompetence, identitetsudvikling  
Erfaringer i barndommen med dette behov:

---



---



---



---

○ Hvordan jeg forsøger at opfylde dette behov i dag:

---



---



---



---

3. Frihed til at udtrykke sine egne følelser og behov

Erfaringer i barndommen med dette behov:

---



---



---



---



Hvordan jeg forsøger at opfylde dette behov i dag:

---



---



---



---

4. Frihed til at lege og være kreativ

Erfaringer i barndommen med dette behov:

---



---



---



---

Hvordan jeg forsøger at opfyldet dette behov i dag:

---



---



---



---

5. Realistiske grænser og selvkontrol

Erfaringer i barndommen med dette behov:

---



---



---



---

Hvordan jeg forsøger at opfylde dette behov i dag:

---



---



---



---



## Individuel schema terapi SBM 4: Børns rettigheder

Hvilke rettigheder tror du, børn har? Lad os skrive nogle af dem op.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Lad os nu se på FNs børnekonvention. Er der rettigheder i den, som du ikke vidste børn havde?



Blev disse rettigheder respekteret i din barndom?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hvordan tror du, den måde, dine rettigheder blev respekteret eller ikke respekteret på, har påvirket dig?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Individuel schema terapi SBM 5: Huskekort til den Sårbare Barne Mode

Jeg er i min SBM nu, fordi (eksempel: Jeg er meget bange, fordi min terapeut skal på ferie i næste uge – angsten føles overvældende)

---

---

---



Jeg har virkelig brug for (eksempel: En forsikring om, at hun kommer tilbage; måske en lille genstand fra hendes kontor, som jeg kan have, mens hun er væk).

---

---

---

Min Sunde Voksen Mode kan tage sig godt af min SBM ved at (eksempel: Spørge min terapeut, om jeg må få et kort med vores næste aftale, og om jeg må have den muslingeskal, som hun har på sit skrivebord, indtil hun vender tilbage).

---

---

---



## Individuel schema terapi VBM 1: Huskekort til den Vrede/Impulsive Barne Mode

- Jeg er i min Vrede/Impulsive Barne Mode nu, fordi (eksempel: "...min terapeut ikke hører efter.")

---



---



---



---



---



---



- Jeg har virkelig brug for, at ("*...hun forstår, at det her er vigtigt for mig.*")

---



---



---

- Min Sunde Voksen Mode kan tage sig godt af min Vrede/Impulsive Barne Mode ved at ("*... fortælle min terapeut, hvordan jeg har det med det, og at det er vigtigt for mig, i stedet for bare at råbe ad hende.*")

---



---



---



---

## Individuel schema terapi VBM 2: Andres reaktioner på min Vrede Barne Mode

Nogle gange får vores adfærd i den Vrede Barne Mode os i problemer i forhold til andre mennesker.

<i>Situation</i>	<i>Vrede Barne Modes reaktion</i>	<i>Den andens reaktion</i>	<i>Hvilken mode er den anden person i?</i>	<i>Hvordan kunne du reagere i din Sunde Voksen Mode?</i>
Jeg har bedt min bofælle om at tage opvasken. Det er ikke blevet gjort.	Jeg stormer ind i min bofælles værelse og råber: "Det er bare for meget. Du laver aldrig noget. Du er simpelt hen så doven."	Min bofælle råber ad mig: "Hold dog op! Du har ikke vasket tøjet, selvom jeg bad dig om det. Du er selv doven."		
Min mor er vred på mig, fordi jeg ikke fik taget en vigtig eksamen.	Jeg løber ind på værelset, smækker døren og råber: "Det rager ikke dig, mor! Hvorfor kan du ikke bare lade mig være?"	Min mor siger: "Ok, så må du også selv om det, hvis du aldrig får en uddannelse. Jeg er ligeglad."		

<i>Situation</i>	<i>Vrede Barne Modes reaktion</i>	<i>Den andens reaktion</i>	<i>Hvilken mode er den anden person i?</i>	<i>Hvordan kunne du reagere i din Sunde Voksen Mode?</i>
○ Min kæreste og jeg skændes.	”Ja, ja! Du har bare altid ret, ikke? Du er så klog. Måske skal vi bare droppe det.”	”Ok. Du har ret. Undskyld. Vi gør det på din måde.”		
○				

### Individuel schema terapi VBM 3: Den Vrede Barne Modes behov

Alle børn har nogle basale behov, som hører barndommen til. At disse opfyldes er afgørende for, at barnet kan få en normal og sund udvikling. Den Vrede Barne Mode er en medfødt reaktion, som viser sig hos barnet, når disse behov ikke bliver opfyldt. Lad os drøfte de barndomsbehov herunder, som er relevante for den Vrede Barne Mode. Hvordan blev de opfyldt i din barndom? Og hvis du stadig mærker dem, hvordan forsøger du så i dag at imødekomme dem?

#### 1. **Accept**

Erfaringer fra barndommen med dette behov:

---

---

---

---

---

Hvordan jeg forsøger at opfylde det i dag:

---

---

---

---

---

#### 2. **Validering af behov og følelser**

Erfaringer fra barndommen med dette behov:

---

---

---

---

Hvordan jeg forsøger at opfylde det i dag:

---

---

---

---

---

**3. Respekt for grænser**

Erfaringer fra barndommen med dette behov:



---

---

---

---

---

---

Hvordan jeg forsøger at opfylde det i dag:

---

---

---

---

---

---



### Individuel schema terapi VBM 4: Det sunde behov for opmærksomhed

Opmærksomhed er et normalt og reelt behov, som ofte ligger neden under den Vrede Barne Mode. Det er vigtigt, hvordan vi forsøger at få dette behov opfyldt. Lad os drøfte nedenstående spørgsmål sammen.

1. Accepterer du dit eget behov for opmærksomhed?

---

---

---



2. Hvad skal der til, for at dit behov kan blive opfyldt?

---

---

---

---

3. Hvordan blev dit behov for opmærksomhed dækket i din barndom?

---

---

---

---

---



4. Hvordan bliver det opfyldt i dag?

---

---

---

---



5. Hvad sker der i dag, når dit behov for opmærksomhed ikke bliver opfyldt?

---

---

---

---

6. Har du før prøvet at få dette behov opfyldt på usunde måder? Hvilke?

---

---

---

---



7. Kender du nogle sunde måder at bede om opmærksomhed på?  
Hvilke?



---

---

---

---

### Hjemmeopgave

Øv dig i at bruge en af de sunde måder fra pkt. 7, og skriv lidt om, hvad der skete:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Individuel schema terapi TGBM 1: Fremkald din Trygge og Glade Barne Mode

Gå på opdagelse efter aktiviteter, som fremkalder (kalder ham/hende ud for at lege) din Trygge og Glade Barne Mode. Sjove aktiviteter, såsom at spille spil, se sjove film eller tegnefilm, dyrke sport udenfor, lave ting med venner, lytte til noget bestemt musik, lege med sit kæledyr...

Hvordan kan du fremkalde din Trygge og Glade Barne Mode?

---



---



---



---

Fortæl din terapeut om dine erfaringer med den Trygge og Glade Barne Mode. Ved fælles hjælp kan I ved at bruge visualisering vende tilbage til oplevelsen, hvor dit Trygge og Glade Barn kom frem. Prøv at se det så klart som muligt for dig. Fokuser på dine følelser. Hvad følte du? Hvor mærkede du disse følelser i kroppen? Smilte eller grinede du? Hvordan føltes det at smile eller grine?

Skriv *ikke*, hvad der skete i din visualisering af det Trygge og Glade Barn! Øv dig i stedet i at visualisere situationen dag efter dag, så du lærer at mærke positive følelser gennem visualisering.

\*Det er meningen, at dette skal være sjovt. Hvis du lægger mærke til, at din Krævende Forælder dukker op og siger sådan noget som

”Du skal kunne visualisere det perfekt” eller

”Du bør øve dig noget mere for at blive endnu bedre til det”, må du straks stoppe op og lave noget, som er sjovt (se TV, tale med nogen, spise slik). Hvis en af dine Dysfunktionelle Forælder Modes bliver ved at med at stille sig i vejen, kan du tale med en, du føler dig tryk ved, om din oplevelse med din Trygge og Glade Barne Mode.\*



## Individuel schema terapi TGBM 2: Ting, min Trygge og Glade Barne Mode kan lide

Min Trygge og Glade Barne Mode kan lide:

### 1. Personer og kæledyr

---



---



---



---




---



---



---



---

### 2. Ting

#### a. Sjove genstande

---



---



---

#### b. Bøger

---



---



---

#### c. Andre ting

---



---



---



#### d. Drikkevarer (fx jordbærsMOOTHIE) eller mad (fx vingummi)

---



---



---

### 3. Aktiviteter

---



---



---



---

### 4. Andre ting du kan komme i tanke om

---



---



---



---

### Individuel schema terapi TGBM 3: Positiv feedback til den Trygge og Glade Barne Mode

Dine Dysfunktionelle Forælder Modes har en masse negative ting at sige til den Trygge og Glade Barne Mode. Din Trygge og Glade Barne Mode har brug for noget positiv feedback. Lad os se, hvad din Sunde Voksen Mode kan sige til din Trygge og Glade Barne Mode:

1. *Eksempel: "Jeg elsker dit glade smil."*
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_



## Individuel schema terapi SVM 1: Adfærdseksperimenter for den Sunde Voksen Mode

Prøv noget nyt, som er en SVM adfærd. Det kan være en aktivitet eller en ny kjole eller en ny social færdighed – det skal bare være noget, som du ikke har prøvet før.

- Eksempel: Annes Krævende Forælder har fortalt hende, at hun altid skal komme til tiden. Der ville ske forfærdelige ting, hvis hun ikke kom til tiden. Annes nye Sund Voksen Mode adfærd var at komme 3 minutter for sent. Hun besluttede sig for at komme 3 minutter for sent til sin individuelle terapisesession, til en date med sin kæreste om aftenen og på arbejde den næste morgen. Efter sit adfærdseksperiment skrev hun om, hvordan hun havde haft det, og hvilke slemme ting, der var sket, fordi hun var kommet for sent. Og tænk en gang – der skete ikke noget som helst. Og Anne havde det fint med at give sig selv lov til at komme lidt for sent en gang imellem.

Hvilken ny sund voksen adfærd kunne du tænke dig at afprøve? I hvilke situationer?

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hvordan havde du det efter dit adfærdseksperiment?

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

○ Har du oplevet nogen konsekvenser af din nye adfærd?

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Individuel schema terapi SVM 2: Lær din Sunde Voksen Mode at kende

Hvad ved du om din SVM? Lav en liste med alle de positive, negative og neutrale egenskaber, du kan komme i tanke om (fx kvinde, brunt hår, omsorgsfuld, højrøstet, utålmodig, ubeslutsom, kreativ, musikalsk ...)

- \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



Hvad er vigtigt for din SVM? Hvad tror du på?

- \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Hvordan vil du gerne være? (Husk, at du ikke behøver at være perfekt.) Nogle gange hjælper det at lave en liste over ting, du ikke ønsker at være, for at finde ud af mere om, hvad du ønsker at være.

- \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



### Individuel schema terapi SVM 3: Din Sunde Voksen Mode og fremtiden

Visualiser positive minder, som din SVM har. Forestil dig, at din hjerne er som en projektor – put et billede af et positivt minde i, og hvis et negativt billede viser sig, så skub det ud, og put et positivt i igen. Husk, at vi ikke har bevidst kontrol over enhver tanke, der dukker op i vores hoved, men vi kan gøre noget i forhold til, om vi lader det bliver der, eller vi erstatter det med noget andet.

○ \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Visualiser en drøm, du har for din Sunde Voksen Modes fremtid. Hvordan vil du gerne have, dit liv skal være om 3, 5, 10, 40 år? Hvad ville gøre dig glad?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Hvilke konkrete skridt kan du tage i dag for at komme en smule tættere på din drømmefremtid? Måske har du brug for lidt hjælp for at tage nogle af skridtene – husk, at du ikke er alene, og at vi står bag dig og støtter dig i dit forehavende.

○ \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

