

DEN SUNDHEDS- PROFESSIONELLES ROLLE

En forelæsning af
Mette Kold

TIDSFORBRUG:

Længde 17 audio-filer: Ca. 32 min.

Læsning af i alt 42 slides: Ca. 28 min.

Individuel refleksion: Slut med 10 min.
notetagning.

Samlet set skal der påregnes 70 min.

= ca. 1 ½ lektion til dette slideshow.



Slideoversigt

- Psykologens metoder og attituder (3)
- Psykologens metoder (4)
- Integrativ og eklektisk terapi (5-7)
- Den mindful terapeut; noter til kap 2-4 (8)
- Psykologen som... (9)
- **Kapitel 2: The Mindful therapist (10)**
- Virkningsmekanisme (11-12)
- Ad a) Opmærksomhed (13)
- Ad b) Terapeutattitude (14)
- Ad c) Self-compassion & regulering (15)
- Citater (16)
- Citater: Det fællesmenneskelige (17)
- Ad d) Empati og afstemning med andre (18)
- Gensvarskontinuum (19)
- Ad e) Emotionsregulering (20)
- Dokumentation (21)
- Kompetencevækst (22)
- Erfaring i krop og eksistens (23)
- Metode: Ingen teoretisk agenda (24)
- **Kapitel 3: Mindfulness-informed therapy**
- Typiske mindfulness-temaer (26)
- Rolle i forhold til klienter (27)
- 'Væren med' skaber svar (28)
- 'Væren med' kræver mod (29)
- Det dialektiske (30)
- Egen praksis nødvendig (31-32)
- **Kapitel 4: Mindfulness-based psychotherapy (33)**
- De mest efterprøvede mindfulnessbaserede retninger (34-35)
- Ligheder (36)
- Forskelle (37)
- Længde (38)
- Transdiagnostik (39)
- Mindfulnessbaserede kurser og terapier – fællesmængder visualiseret (41)
- Opsummering – og vend lige tilbage til refleksionsspørgsmålet (42)

Psykologens metoder og attituder

... er to perspektiver, man som kommende psykolog skal arbejde intensivt med.

Individuel refleksion (tag noter løbende og sluttelig): Læs og lyt slides og pensum med baggrundsspørgsmålet simrende:
Hvad vil falde MIG naturligt? Hvem er jeg som psykolog, når jeg ikke prøver på at ligne nogen bestemt, og når jeg føler mig fri til at være på den måde og vælge de metoder, der er en direkte forlængelse af mine egne værdier, overbevisninger og personlighed?



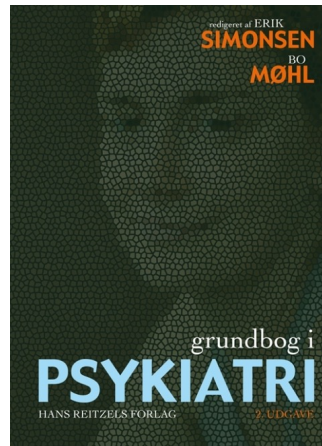
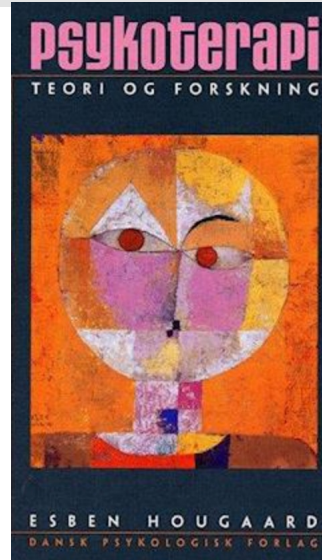
1:50 minutter

Psykologens metoder

- **Dodo-kendelsen af Lester Luborsky erklærede, at alle terapimetoder er lige effektive; »Alle har vundet, og alle skal have præmie«.** (Jørgensen, C. R., Kjølbye, M. & Møhl B., 2017, side 676).
- Psykoterapien har haft en eksplosiv udvikling de seneste ca. 70 år (Hougaard, E., 2019, siderne 15-16).
- Der findes et hav af forskellige former for psykoterapi. Fx i børne- og ungdomsterapi alene, er der over 550 forskellige distinkte former for psykoterapi (Kazdin, A. E., 2007, siderne 3-4).
- Flere af disse terapimetoder forekommer at være i modsætning til hinanden. Fx så beskrev adfærdsterapeuten Frank (1984) psykoanalysen og adfærdsterapien som to fundamentale uforenelige systemer. (Hougaard, E., 2019, side 605).



3:16 minutter
Speak dækker også næste slide



Integrativ og eklektisk terapi

- Frem til 1990-tallet så stod de forskellige terapiretninger i modsætning til hinanden, men i nyere tid er psykoterapiens udvikling præget i langt højere grad af samarbejde og fælles forståelse. Man er blevet mere opmærksom på svagheden ved sine egne foretrukne teorier og metoder og er åben for at lære af andre teoretiske retninger og at være i dialog (Hougaard, E., 2019, p. 16).
- Esben Hougaard beskriver det som at vi er i en eklekticismens eller integrationismens æra, med tanke på at psykoterapeuter vælger at bruge flere forskellige metoder, og at der stræbes mod en almen, integrativ teori om psykoterapi. (Hougaard, E., 2019, p. 17).
- Kjølbye & Møhl skriver, at den nye tendens indenfor udviklingen i psykoterapi er eklektisk terapi, hvor man tilpasser terapiform til den enkelte klient og vedkommendes lidelser, med elementer fra flere forskellige terapeutiske traditioner (Kjølbye & Møhl, 2013, p. 61).

- Begreberne integrativ og eklektisk terapi har lidt forskellig betydning, men bruges ofte synonymt.
- Eklektisk terapi handler om brugen af flere forskellige metoder og teknikker fra forskellige terapeutiske retninger.
- Integrativ terapi indebærer et forsøg på teoretisk at sammenkoble forskellige terapimetoder (Hougaard, E., 2019, p. 600).
- Modsætningen til dette er separatisme, hvor man tager afstand til forsøg på at integrere og bygge bro mellem de forskellige psykoterapeutiske retninger, med begrundelse i fundamentale modsætninger og uoverensstemmelser (Hougaard, E., 2019, p. 605).
- Både eklekticisme og integrativ psykoterapi fokuserer på spørgsmålet, om hvilke metoder og teknikker, der passer for hvilke klienter, og forsøger at matche terapeutisk metode med klientens problem eller lidelse (Hougaard, E., 2019, p. 610).

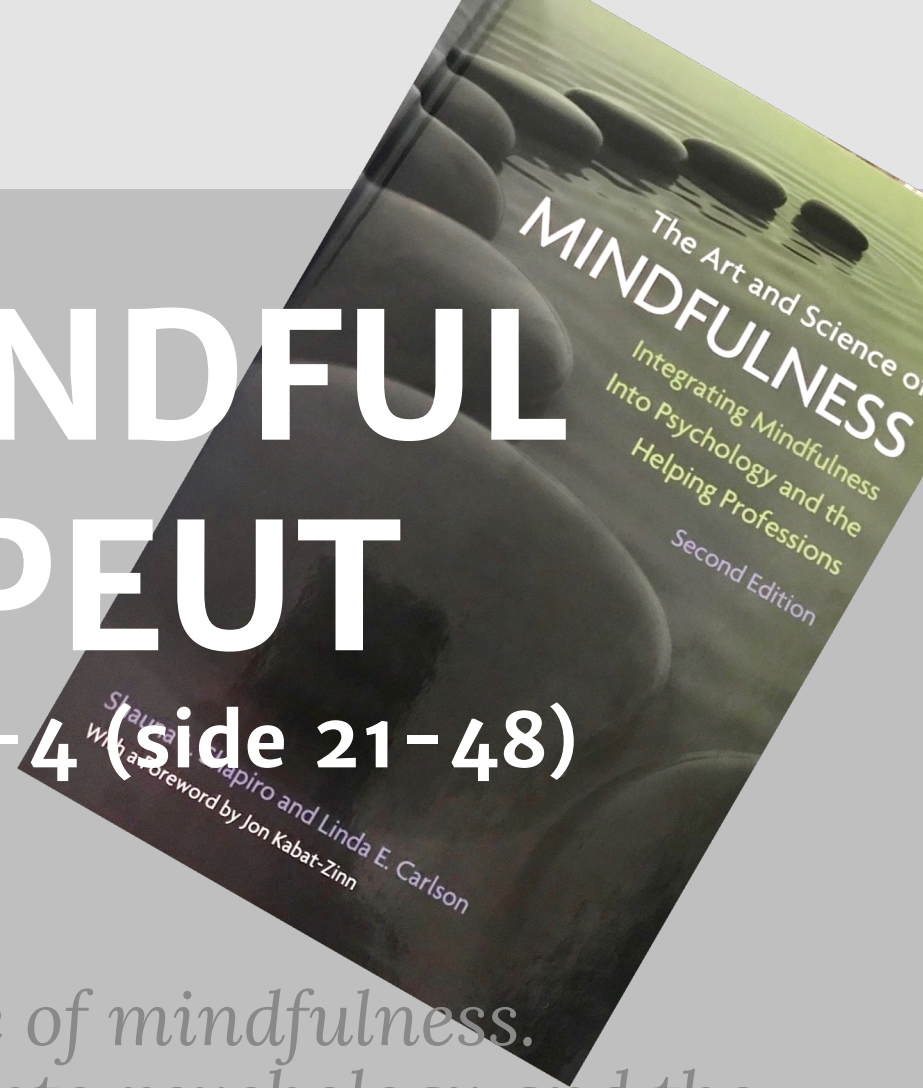


1:59 minutter

- Jørgensen, Kjølbye & Møhl (2017, p.677) skriver: »Den tilstrækkeligt gode terapeut vil løbende afstemme sin behandlingsstrategi og sit valg af interventionsmetoder efter den enkelte patients aktuelle tilstand, funktionsniveau og behov, hvilket alt andet lige vil udligne nogle af de forskelle, der i teorien er på forskellige behandlingsmetoder.«
- Integrativ og eklektisk terapi handler om Gordon Paul's (1967, p. 111) spørgsmål:
“What treatment,
by whom,
is most effective
for this individual
with that specific problem, and
under which set of circumstances?»
(Norcross, J., & Wampold, B., 2018 p.1889).

DEN MINDFUL THERAPEUT

NOTER TIL KAP. 2-4 (side 21-48)



*The art and science of mindfulness.
Integrating Mindfulness into psychology and the
helping professions (2. ed, 2017).*

Af Shauna L. Shapiro & Linda E. Carlson

Psykologen som...

- 'The mindful therapist'
- 'Mindfulness-*informed* therapy'
- 'Mindfulness-*based* psychotherapy'

(Bl.a. Shapiro & Carlson, 2017)



1:12 minutter



The mindful therapist

Kapitel 2

Virkningsmekanisme

- *I sin essens: I terapi er kvaliteten af terapeutens nærvær uhyre vigtig.*
- Meget få forskelle hvad angår terapiform.
- Dog specifikke forskelle og generelle forskelle, når man ser på a) lidelser, b) målgrupper.
- Man regner med:
 - 40% af udbytte knyttet til udenomsterapeutiske faktorer som alder, køn, tidligere psykiatrisk livshistorie, social støtte.
 - 15% er knyttet til patientforventning.
 - 15% til behandlingsformen.
 - 30% er generelle faktorer tilstedeværende i de fleste terapeutiske møder. (Lambert, 1992; i Shapiro, s. 23.)



1:12 minutter

- Henholdsvis Rosenzweig (1936) og Rogers (1957, 1961) benævnte det tidligt: Empati, ubetinget positiv indstilling (loyalitet), kongruens, varme, forståelse, accept, venlighed og visdom.
- Shapiro: a) opmærksomhedskapacitet og nærvær, b) terapeutattitude, c) terapeut selv-compassion, d) empati rettet mod klient, e) terapeutens emotionsregulering og håndtering af modoverføring.



1:48 minutter

Ad a) Opmærksomhed

- Opmærksomhedsbalance ift mange elementer: Klientens tale, tavshed, stilhed, åndedræt – og sit egen kropsgensvar, tankeassociationer etc.
- Mindfulness-meditation øger evnen til at dirigere og fastholde opmærksomhed (s. 25)
- Hjerneeffekt: 'Cortical thickening'.
- Kvalitative studier understøtter meget stærkt, at evnen til at 'være lige her, lige nu, uden at gøre' – er det vigtigste.



1:46 minutter

Ad b) Terapeutattitude

- En kold, hård, klinisk attitude – versus:
- Ikke-tilknytning, accept, en give slip attitude, begynderens sind, ikke-stræben, ikke-dømmen, tålmodighed, tillid.
- Varme, venlighed.
- Højere grad af mindfulness er associeret med større åbenhed over for oplevelse målt med NEO Five Factor Inventory (Brown & Ryan, 2003).



1:42 minutter

Speak dækker dette og de tre næste slides

Ad c) Self-compassion & selvregulering

- Compassion er empati med den andens og egen lidelse, samtidig med et ønske om at lette denne lidelse.
- En systematisk tilgang til egen lidelse – og erkendelse af, at lidelse ikke er unik, det er fælles-menneskeligt.

Citater

»With mindful awareness, we can propose, the mind enters a state of being in which one's here and now experiences are sensed directly, accepted for what they are, and acknowledged with kindness and respect. This is the kind of **interpersonal** attunement that promotes love. And this is, I believe, the **intrapersonal** attunement that helps us see how mindful awareness can promote love for oneself.«

(Siegel 2007, p. 16-17, i Shapiro, s. 28)

Citater: Det fælles- menneskelige

»There's a connection between us and a larger universe, whatever you want to call it, we're all in one another, we're all everybody. Anything I do to hurt you, hurts me – anything I do to hurt my environment, hurts me .«

(McCartney, 2004, s. 66, i Shapiro, s. 29).

Ad d) Empati og afstemning med andre

- <https://youtu.be/ne6tB2KiZuk>
- Carl Rogers, klinisk set: Empati er evnen til at fornemme klientens private verden som var det vor egen, dog uden at miste 'som om' kvaliteten.
- Generelt har det været svært at finde metoder til at udvikle terapeutens empati.
- Dette er nemmere, når vi udvikler vidne-bevidsthed, og nogle studier viser, at meditation automatisk udvikler empati.
- Spejlneuroner er også en mulig forklaring.



1:38 minutter

Gensvarskontinuum

MEDLIDENHED

Uhensigtsmæssig, fordi du drænes og bliver i uheldigste fald martyr

EMPATI / MEDFØLELSE

En konstruktiv og følelsesneutral forholdemåde, når du møder andres lidelse

(SELF) COMPASSION / BARMHJERTIGHED

Hjerteåben 'seen' lidelsen, som du sender al det kærlige nærvær, som du kan



'dræning' – du går med i den andens følelsesmæssige tilstand og slipper dit eget overskud

'neutralitet' – du anerkender den andens lidelse, men fortaber ikke dit eget følelsesmæssige overskud

'semipermeabel' – du tømmes ikke, tværtimod 'fylder du på' den anden, giver fra en universel kærlighedskilde



2:51 minutter

Ad e) Emotionsregulering

- Metaforen med salt i vandet. Terapeut kan være kar for en større mængde vand.
»There's a trust of my awareness of what is going on in me as an indication of what is going on in them, but I have to be mindful of what's going on in me in order to be able to use my organism as an instrument with them.«



1:58 minutter

Dokumentation

Terapeutkompetencevækst

- 18 terapeuter i døgnbehandlingstilbud
- Alle lærte mindfulness meditation
- Tilfældigt valgt skulle halvdelen meditere regelmæssigt
- Patienter vidste ikke om deres terapeut mediterede
- Patienter med mediterende terapeuter havde bedre symptomreduktion og vurderede deres terapeut som mere effektiv (patienterne lærte ikke meditation)

(Grepmaier et al, 2007. Shapiro, s. 33.)

Kompetencevækst

- Opmærksomhedskapacitet: Dirigere, opretholde, skifte forgrund/baggrund, balancere indadrettet og udadrettet fokus.
- Nuet: Være fuldt opmærksom på klienten.
- Terapeuts attitude er: Ikke-dømmende, åben, tålmodig.
- Selv-opmærksomhed og selv-medfølelse optimal.
- Empati / compassion for klienten.
- Følelsesregulering optimal.



0:55 minutter

Erfarings i krop og eksistens

- Brug dine egne oplevelser med mindfulness som substansfyldt baggrund.
- Kropsliggør holdningen til mindfulness.
- Læg mærke til at svære indre oplevelser er fælles for mennesker.
- Kast dig ud i mindfulness praksis, som livslang forpligtelse til selv-udforskning og personlig vækst.



Metode: Ingen teoretisk agenda

Mette tilføje ift kapitlet

*“This does not mean that I do not respond, that I am not myself when I work, that I do not care, or that I do not sometimes need to probe. But by not having a personal agenda in my therapeutic interactions, **by putting my self on hold, I can make room for whatever appears on its own.** We practice meditation when we listen to the feelings of another, to their pain, their distress, and their suffering. In this sense, psychotherapy and meditation are one.”*



Mark Epstein: Thoughts without a thinker:
Psychotherapy from a buddhist perspective.
Fra forord.



1:48 minutter

MINDFULNESS- INFORMED THERAPY

Kapitel 3, s. 37

Typiske mindfulness-temaer

- Der tilbydes en ramme for at integrere visdomstraditioners filosofi og indsigt, f.eks.:
 - Impermanence
 - No self
 - Accepting what is
 - Conscious responding versus automatic reactivity
 - Curiosity and investigation
 - Paradox
 - Interdependence
 - Essential nature



2:30 minutter

Rolle i forhold til klienter

- Mobilisere klientens indre ressourcer
- Hjælpe klienten med at finde indre visdom ("det kloge sind")
- Lære klienten at relatere mindful til sine oplevelser som de fremkommer



'Væren med' skaber svar

Paradoks mellem accept og forandring (fortsat)

"...staying present with what is unpleasant in our experience...allows the process to unfold, lets the inherent 'wisdom' of the mind deal with the difficulty, and allows more effective solutions to suggest themselves."

Segal, Williams, & Teasdale, 2002

'Væren med' kræver mod

'Bare at være med' kræver mod

- Ikke bare afslapning (selvom det kan være afslappende)
- Ikke en måde til at føle sig godt tilpas (selvom det kan være behageligt)
- Svært materiale kan opstå
- Undgåelsesstrategier opstår



Det dialektiske...

Paradoks mellem
accept og forandring

- Klienter kommer i terapi fordi de gerne vil ændre noget
- Reducere eller blive fri for negative følelser osv.
- Terapien giver svære tanker og følelser opmærksomhed og tillader dem at være som de er
- Kan føles som om man ikke har gjort noget
- Virker mærkeligt for deltagere til en start
- Husk: Mindfulness handler ikke om at blive fri for ubehagelige oplevelser



1:47 minutter

Egen praksis nødvendig?

Mange eksperter er enige om: Terapeuter som lærer mindfulness til klienter burde have vedvarende træning og erfaring i mindfulness meditation.

- For at kunne svare adækvat på patienters udfordringer med meditation
- For at træne mindful tilgang til vanskelige oplevelser
- Udviklere af MBCT fandt ud af, at de var ineffektive indtil de begyndte at meditere regelmæssigt.

(fortsat)

Vigtigheden kan afhænge af typen af terapeut og terapi.

- Lange meditations øvelser (MBSR, MBCT):
Enighed blandt eksperter om behov for personlig praksis med mindfulness meditation.
- Adfærds-mindfulness egenskaber (DBT, ACT):
Mindre konsensus omkring personlig praksis.
Dyb fortrolighed med alle øvelserne dog essentielt.

MINDFULNESS- BASED PSYCHOTHERAPY

Kapitel 4

**De mest
efterprøvede
mindfulnessbaserede
retninger:**

**ACT • DBT
MBCT • MBSR
(CFT & MSC)**



Stærkest empiriske støtte vedr.:

- **ACT:** Accept & Commitment Therapy (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999 mm.)
- **DBT:** Dialectical Behavior Therapy (Linehan, 1993 mm.)
- **MBCT:** Mindfulness baseret kognitiv terapi (Segal, Williams, & Teasdale, 2002 mm.)
- **MBSR:** Mindfulness baseret stress reduktion (Kabat-Zinn, 1982; 1990 mm.)

Ligheder

Alle interventioner inkluderer mange øvelser

- Meditationsbaseret praksis, bl.a.
 - Siddende meditation m/ tankefokus
 - Kropsscanning
 - Åndedrætsbevidsthed
- Blid yoga
- Adfærdsmæssige mindfulness kompetencer
- Observere nuet på en ikke-dømmende måde i alting
- Opmærksom tilstedeværelse i dagligdagsaktiviteter

Forskelle

- MBCT og MBSR fremhæver formel meditation
 - Lange øvelser
- DBT og ACT fremhæver øvelser med adfærdsmeditation
 - Nogle meditative, andre knap så meget
 - Mange flere kortere øvelser

Længde

- MBSR og MBCT: Normalt 8 uger i grupper
- DBT: 1 års forløb med ugentlige møder for borderline forstyrrelser. Både gruppebaseret og individuelt. 20 sessioner for spiseforstyrrelser
- ACT: mange variationer. Både gruppebaseret og især individuel terapi

Transdiagnostik

Processerne ens i mange forstyrrelser

- Drøvtygning, tankeundertrykkelse, følelsesmæssig distance, selektiv opmærksomhed osv.

Øvelser i mindfulness fremstår som at have indflydelse på mange forskellige diagnoser

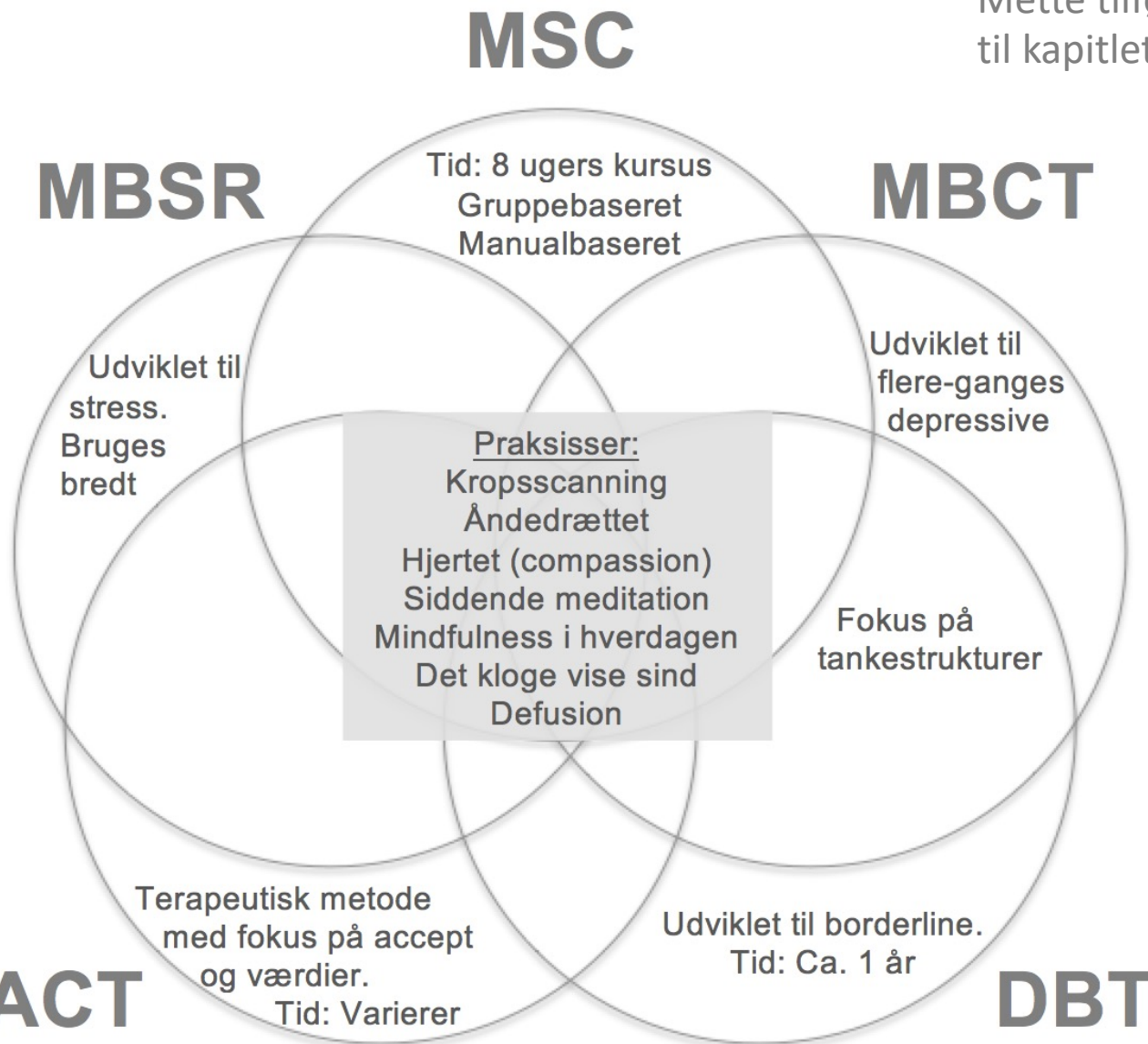
- Måske netop fordi processerne er ens i mange forstyrrelser

Refleksioner

- Er sekulariseringen et problem?
- I hvor høj grad skal det kræve certificering på godkendt institut at bruge mindfulness som sundhedsmedarbejder...?

MINDFULNESSBASEREDE KURSER OG TERAPIER

Mette tilføjelse
til kapitlet, min fortolkning



1:43 minutter

Opsummering – og vend lige igen tilbage til refleksionsspørgsmålet:

Hvad vil falde MIG naturligt? Hvem er jeg som psykolog, når jeg ikke prøver på at ligne nogen bestemt, og når jeg føler mig fri til at være på den måde og vælge de metoder, der er en direkte forlængelse af mine egne værdier, overbevisninger og personlighed?



2:00 minutter

I får lige lov at slutte af med at kigge på Vesterhavet ud for Rødhus, hvor jeg har siddet og speaket teksterne til dette slideshow, mens I reflekterer over spørgsmålet én gang til ☺