

KOGNITIV TERAPI SKALA: SJEKKLISTE FOR TERAPEUTS KOMPETANSE

(Oversettelse av Cognitive Therapy Scale, Modum Bad 1998)

Terapeut (nr.):.....Pasient (nr.):.....Dato for time:.....

Bedømmer (nr.):.....Dato for bedømmelse:.....Timenr:.....

 Videobånd Lydbånd Direkte observasjon

For hvert ledd, vurder terapeuten på en skala fra 0-6 og sett tallet på streken ved siden av ledd-nummeret. Beskrivelser er gitt for liketalls skalapunkter. Hvis du synes terapeuten faller mellom to beskrivelser, bruk det mellomliggende oddetall (1, 3 eller 5).

I tilfeller der beskrivelsene for et gitt ledd ikke passer for timen/episoden du bedømmer så se bort fra dem og bruk den mer generelle skalaen nedenfor:

0	1	2	3	4	5	6
Dårlig	Knapt adekvat	Middel- mådig	Tilfreds- stillende	Godt	Svært godt	Glimrende

Fyll ut for alle ledd. Fokuser på ferdigheten til terapeuten mens du tar hensyn til hvor vanskelig pasienten synes å være og fasen i behandlingen.

Del I: GENERELLE TERAPEUTISKE FERDIGHETER 1. TIMEPLAN

- 0 Terapeuten satte ikke opp noen plan for timen.
- 2 Terapeuten satte opp en plan som var vag eller ufullstendig.
- 4 Terapeuten arbeidet sammen med pasienten for å komme fram til en gjensidig tilfredsstillende timeplan som omfattet bestemte mål-problemer (f.eks. angst på jobben, misnøye med ekteskap).
- 6 Terapeuten arbeidet sammen med pasienten for å komme fram til en hensiktsmessig timeplan for arbeid med målproblemer. Denne planen var tilpasset mengden av tilgjengelig tid. Avklarte betydningen av mulige temaer og bestemte hvilke som skulle tas med i hvilken rekkefølge. Fulgte så planen.

 2. TILBAKEMELDING

- 0 Terapeuten spurte ikke om tilbakemelding for å finne ut hva pasienten hadde forstått av det som var blitt gjennomgått i timen eller hvordan pasienten reagerte på timen.
- 2 Terapeuten fikk fram noe tilbakemelding fra pasienten, men stilte ikke nok spørsmål til å være sikker på at pasienten forsto terapeutens tankegang eller til å finne ut om pasienten var fornøyd med timen.

- 4 Terapeuten stilte nok spørsmål til å være sikker på at pasienten forsto tankegangen og til å finne ut hvordan pasienten reagerte på timen. Terapeuten tilpasset seg denne tilbakemelding på en hensiktsmessig måte.
- 6 Terapeuten var spesielt dyktig i å få fram og reagere på verbal og ikke-verbal tilbakemelding. (Fikk fram reaksjoner på timen, sjekket regelmessig forståelsen, ba pasienten oppsummere ved slutten av timen og hjalp til å sammenfatte hovedpoengene).

___ 3. FORSTÅELSE

- 0 Gjentatte ganger klarte ikke terapeuten å forstå hva pasienten «bokstavelig» talt sa og mistet dermed poenget. Dårlige empatiske ferdigheter.
- 2 Terapeuten var vanligvis i stand til å speile eller gjenta hva pasienten «bokstavelig» sa, men gjentagende klarte han/hun ikke å reagere på «ikke-bokstavelig» kommunikasjon. Begrenset evne til lytting og innlevelse.
- 4 Terapeuten syntes stort sett å gripe pasientens «indre virkelighet» som denne kom til syne både i hva pasienten sa og i hva pasienten kommuniserte på andre måter. God evne til lytting og innlevelse.
- 6 Terapeuten syntes å forstå pasientens «indre virkelighet» grundig og var dyktig i å kommunisere denne forståelsen gjennom passende verbale og non-verbale reaksjoner til pasienten (f.eks. tonen i terapeutens reaksjon formidlet en medfølelse forståelse av pasientens «budskap»). Glimrende lytting og interesse.

___ 4. MELLOMPERSONLIG KYNDIGHET

- 0 Terapeuten hadde dårlige mellompersonlige ferdigheter. Synes fiendtlig, nedlatende eller på annen måte destruktiv til pasienten.
- 2 Terapeuten virket ikke destruktiv, men hadde betydelige mellompersonlige problemer. Virket noen ganger unødig utålmodig, fjern, uoppriktig eller hadde vansker med å formidle selvtillit og dyktighet.
- 4 Terapeuten viste en tilfredsstillende grad av varme, omsorg, selvtillit, ekthet og profesjonalitet. Ingen betydelige mellompersonlige problemer.
- 6 Terapeuten viste en optimal grad av varme, omsorg, selvtillit, ekthet og profesjonalitet, passe for denne bestemte pasienten i denne timen.

___ 5. SAMARBEID

- 0 Terapeuten forsøkte ikke å få til et samarbeid med pasienten.
- 2 Terapeuten forsøkte å samarbeide med pasienten, men hadde vanskeligheter enten med å avgrense et problem som pasienten syntes var viktig eller oppnå fortrolighet («rapport»).

- 4 Terapeuten klarte å samarbeide med pasienten, å fokusere på et problem som både pasient og terapeut syntes var viktig, og å oppnå fortrolighet.
- 6 Samarbeidet syntes å være glimrende, terapeuten oppmuntret pasienten så mye som mulig til å ta en aktiv rolle under timen (f.eks. ved å gi valgmuligheter) slik at de kunne fungere som et «team».

___ 6. TEMPO OG BRUK AV TID

- 0 Terapeuten gjorde ikke noe forsøk på å strukturere timen. Timen syntes ikke å ha noe mål.
- 2 Timen hadde noe retning, men terapeuten hadde betydelige problemer med å strukturere eller avpasse tempo (f.eks. for lite struktur, for rigid, gikk for fort eller for sakte fram).
- 4 Terapeuten brukte tida rimelig bra. Han/hun hadde passelig kontroll over flyt og tempo i diskusjonen.
- 6 Terapeuten brukte tida svært bra ved taktfullt å begrense unyttig diskusjon og ved og legge opp til et tempo som passet pasienten.

Del II: KONSEPTUALISERING, STRATEGI OG TEKNIKK

___ 7. VEILEDET OPPDAGELSE

- 0 Terapeuten brukte først og fremst debatt, overtalelse eller belæring. Terapeuten så ut til å kryss-eksaminere pasienten, fikk pasienten i forsvar, eller prøvde å tvinge sitt syn på pasienten.
- 2 Terapeuten la opp til for mye overtalelse og debatt heller enn oppdagelse. Men han/hun var støttende nok til at pasienten ikke følte seg angrepet eller kom i forsvar.
- 4 For det meste hjalp terapeuten pasienten til å se nye perspektiver gjennom veiledet oppdagelse (f. eks. undersøkte bevis, så på alternativer, veide fordeler og ulemper) heller enn gjennom debatt. Brukte spørsmål på en god måte.
- 6 Terapeuten var særlig dyktig til å bruke veiledet oppdagelse i timen til å utforske problemer og hjelpe pasienten til å trekke sine egne konklusjoner. Oppnådde en svært god balanse mellom dyktig utspørring og andre former for intervensjon.

___ 8. FOKUSERING PÅ NØKKELTANKER ELLER ATFERDER

- 0 Terapeuten forsøkte ikke å utløse spesifikke tanker, antagelser, bilder, meninger eller atferder.
- 2 Terapeuten anvendte passende teknikker for å utløse tanker eller atferder, men

hadde vansker med å finne et fokus eller fokuserte på tanker/atferder som var irrelevante m.h.t. pasientens nøkkel-problemer.

- 4 Terapeuten fokuserte på spesifikke tanker eller atferder som var relevante til mål-problemet. Men terapeuten kunne ha fokusert på mer sentrale tanker eller atferder som ville være mer lovende m.h.t. framgang.
- 6 På en dyktig måte fokuserte terapeuten på nøkkel-tanker, antagelser, atferder, osv. som var svært lovende m.h.t. framgang.

___ 9. STRATEGI FOR ENDRING

(Fokuser her på kvaliteten av terapeutens strategi for endring, ikke på hvor dyktig teknikkene blei brukt eller om det faktisk skjedde en endring.)

- 0 Terapeuten valgte ikke noen kognitiv terapi teknikker.
- 2 Terapeuten valgte ut kognitiv terapi teknikker, men den overordnede strategi for å få til en endring syntes vag eller syntes ikke å være lovende m.h.t. å hjelpe pasienten.
- 4 Terapeuten syntes å ha en stort sett sammenhengende strategi for endring som syntes rimelig lovende og som innbefattet kognitiv terapi teknikker.
- 6 Terapeuten fulgte en konsistent strategi for endring som syntes svært lovende og som innbefattet de mest passende kognitiv terapi teknikker.

___ 10. ANVENDELSE AV KOGNITIV TERAPI TEKNIKKER

(Fokuser her på hvor dyktig teknikkene blei brukt, ikke hvor passende de var for mål-problemet eller om det faktisk skjedde en endring.)

- 0 Terapeuten brukte ikke noen kognitiv terapi teknikker.
- 2 Terapeuten brukte kognitiv terapi teknikker, men det var store svakheter i måten de ble brukt på.
- 4 Terapeuten brukte kognitiv terapi teknikker med middels dyktighet.
- 6 Terapeuten brukte kognitiv terapi teknikker på en svært dyktig og oppfinnsom måte.

___ 11. HJEMMEOPPGAVER

- 0 Terapeuten forsøkte ikke å innbefatte hjemmeoppgaver relevant til kognitiv terapi.
- 2 Terapeuten hadde betydelige vansker med å innbefatte hjemmeoppgaver (f.eks. gikk ikke gjennom tidligere hjemmeoppgaver, forklarte ikke hjemmeoppgaven tilstrekkelig detaljert, ga lite hensiktsmessige hjemmeoppgaver).
- 4 Terapeuten gjennomgikk tidligere hjemmeoppgaver og ga «kognitiv terapi»

oppgaver som stort sett var relevante til temaene i timen. Oppgaven ble forklart tilstrekkelig detaljert.

- 6 Terapeuten gjennomgikk tidligere hjemmeoppgaver og omhyggelig ga nye hjemmeoppgaver avledet av kognitiv terapi. Oppgavene syntes å være «skreddersydd» for å hjelpe pasienten til å ta inn nye perspektiver, teste hypoteser, prøve ut nye atferder som ble diskutert i timen, osv.

Del III: TILLEGGSVURDERINGER

12. (a) Oppsto det spesielle problemer i timen (f.eks. pasienten hadde ikke gjort hjemmeoppgaven, interpersonlige temaer mellom terapeut og pasient, håpløshet m.h.t. å fortsette i behandling, tilbakefall)?

JA

NEI

___(b) Hvis ja:

- 0 Terapeuten klarte ikke å forholde seg adekvat til de spesielle problemene som oppsto.
- 2 Terapeuten forholdt seg adekvat til de spesielle problemene, men brukte strategier som ikke samsvarte med kognitiv terapi.
- 4 Terapeuten forsøkte å møte de spesielle problemene ved å bruke en kognitiv forståelsesramme og var middels dyktig i anvendelsen av teknikker.
- 6 Terapeuten var svært dyktig i behandlingen av spesielle problemer og brukte en kognitiv forståelsesramme.
13. Forelå det denne timen noen spesielle faktorer som du føler rettferdiggjorde terapeutens avvik fra den standard tilnærmingen som blir vurdert med denne skalaen?

JA (forklar under)

NEI

Del IV: GLOBALE VURDERINGER OG KOMMENTARER

14. Hvordan ville du vurdere terapeuten i det hele tatt i denne timen som bruker av kognitiv terapi?

0	1	2	3	4	5	6
Dårlig	Knapt adekvat	Middel-mådig	Tilfredsstillende	Godt	Svært godt	Glimrende

15. Hvis du skulle gjøre en utfalls-studie av kognitiv terapi, tror du at du ville velge denne terapeuten som deltager nå (når en antar at denne timen er typisk)?

- | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|--------------|----------------------|---------|---------------------|-------------|
| | Klart
nei | Sannsynligvis
nei | Usikker | Sannsynligvis
ja | Klart
ja |
16. Hvor vanskelig virket denne pasienten å jobbe med?

	0	1	2	3	4	5	6
	Ikke vanskelig Svært mottagelig			Middels vanskelig			Ekstremt vanskelig

17. KOMMENTARER OG FORSLAG TIL TERAPEUTENS FORBEDRING: