

# INTERVENSJONER FOR ENDRING AV SELV-MOTARBEIDENE, SKJEMA-DREVNE TOLKNINGER, FØLELSER OG HANDLINGER

## “Emotive” teknikker

**Formål:** Å myke opp skjemaene og gjøre dem mer fleksible med tanke på endring.

- Benytte ledet fantasivirkosomhet til å skape samtaler med foreldrene (behov, følelser, etc.)
- Emosjonell katarsis (fullføre uavsluttede tidligere følelsesmessige forhold - sinne, savn, sorg, etc.).

## Mellommenneskelige teknikker

**Formål:** Å få pasienten til å benytte skjemaene i selve behandlingssituasjonen (overføring). Skape situasjoner som bryter med skjemadrevne forventninger.

- Pro et kontra teknikken (P-CP: Point-CounterPoint/Kelly's bruk av kontrære roller)
- Benytte et behandlingsforhold kontrært til tidlige feiltilpasningsskjema (limited reparenting)
- Arrangere gruppeterapeutiske opplevelser for pasienten

## Kognitive teknikker

**Formål:** Å identifisere, bekjempe, endre og reformulere skjemaene.

- Gjennomgå opplevd støtte for eksisterende skjema (P-CP: Djevelens advokat)
- Kritisk vurdering av slik antatt støtte (konfrontere, tilskrive psykologiske problem hos nær familie)
- Gjennomgå informasjon som positivt imøtegår eksisterende skjema-drevne tolkninger (SDT)
- Illustrere hvordan pasienten nedtoner/avskriver informasjon som imøtegår skjema-drevne tolkninger (P-CP)
- Utarbeide huskelapper som imøtegår (sterkeste argument mot at SDT er sant) eksisterende skjema-drevne tolkninger
- Utfordre SDT hver gang de aktiveres i terapien eller utenfor

## Atferdsteknikker

**Formål:** Å endre selv-motarbeidende (skjemadrevne) atferdsmønstre som har virket opprettholdene på eksisterende skjema-drevne tolkninger/forventninger.

- Identifisere og endre atferd
- Endre miljøbetingelser der dette er nødvendig og mulig (pusterom, øke terapiutbytte, etc.)