



Illustrasjon: colourbox

Metakognitiv trening for spiseforstyrrelser: En transdiagnostisk tilnærming

Behandlingsmanual

Tora Thorsrud, Camilla Lindvall Dahlgren og Siri Weider

Innhold

Forord

Sesjon 1: Introduksjon
.....Sesjonsintroduksjon
.....Oppgave: «Illusjoner»
.....Diskusjon og refleksjon
.....Oppsummering og hjemmeoppgave
.....Material «illusjonskort»
.....Material «refleksjonsspørsmål til hjemmeoppgave»
.....Material «terapeutevaluering»

Sesjon 2: Helhet og detaljer
.....Sesjonsintroduksjon
.....Refleksjon over hjemmeoppgaven
.....Oppgave 1: Geometriske figurer
.....Oppgave 2: «I et nøtteskall»
.....Diskusjon og refleksjon
.....Oppsummering og ny hjemmeoppgave
.....Material «Geometriske figurer»
.....Material «I et nøtteskall»
.....Material «Refleksjonsspørsmål til hjemmeoppgave»

Sesjon 3: Fleksibilitet og rigiditet
.....Sesjonsintroduksjon
.....Refleksjon over hjemmeoppgaven
.....Oppgave 1: «Stroop»
.....Oppgave 2: «Shine Bright Like a Diamond»
.....Diskusjon og refleksjon
.....Oppsummering og ny hjemmeoppgave
.....Material «Stroop»
.....Material «Sudoku»
.....Material «Fargeleggingsoppgave»
.....Material «Hjemmeoppgave: Prøv noe nytt»

Sesjon 4: Planlegging og impulsivitet
.....Sesjonsintroduksjon
.....Oppgave 1: «Rush Hour»
.....Oppgave 2: «Hvordan»
.....Diskusjon og refleksjon
.....Oppsummering og hjemmeoppgave
.....Material «hvordan?»
.....Material «Hjemmeoppgave: planleggingsoppgave»

Sesjon 5: Midtveisevaluering

.....	Sesjonsintroduksjon
.....	Oppsummering og midtveisevaluering
.....	Oppgave: «Yrker»
.....	Ny hjemmeoppgave
.....	Material «Yrker»
.....	Material «Hjemmeoppgave: drømmejobben»

Om individuell tilpasning av sesjon 6- 8

Sesjon 6: Helhet og detaljer

.....	Sesjonsintroduksjon
.....	Refleksjon over hjemmeoppgaven
.....	Oppgave 1: «ordsøk»
.....	Diskusjon og refleksjon
.....	Oppsummering og ny hjemmeoppgave
.....	Material «ordsøk»
.....	Material «Hjemmeoppgave: »

Sesjon 7: Fleksibilitet og rigiditet

.....	Sesjonsintroduksjon
.....	Refleksjon over hjemmeoppgaven
.....	Oppgave 1: «Fordeler og ulemper»
.....	Diskusjon og refleksjon
.....	Oppsummering og ny hjemmeoppgave
.....	Material «Fordeler og ulemper»
.....	Material «Hjemmeoppgave: fordeler og ulemper»

Sesjon 8: Planlegging og impulsivitet

.....	Sesjonsintroduksjon
.....	Refleksjon over hjemmeoppgaven
.....	Oppgave 1: «chocolate fix»
.....	Diskusjon og refleksjon
.....	Oppsummering og ny hjemmeoppgave
.....	Material «Fordeler og ulemper: »
.....	Material «Hjemmeoppgave: et utfordrende måltid »

Valgfrie oppgaver sesjon 6-8

.....	Fleksibilitet og rigiditet
.....	Oppgave: «Kart»
.....	Oppgave: «Swap»
.....	Oppgave: «Bytte oppmerksomhet»
.....	Helhet og detaljer
.....	Oppgave «se det større bildet»
.....	Oppgave «shape by shape»
.....	Planlegging og impulsivitet
.....	Oppgave: «Kart»
.....	Oppgave: «hvordan 2»
.....	Oppgave: «planlegginsspill»
.....	

Sesjon 9: Oppsummering og avslutning

.....	Refleksjon over hjemmeoppgaven
.....	Oppsummering og refleksjon
.....	Material: «oppsummering CRT»

Vedlegg

.....	Terapeutevaluering
-------	--------------------	-------

Forord

Mange pasienter med spiseforstyrrelser har kognitive utfordringer som vansker med å være fleksible, overdrevent fokus på detaljer og impulsivitet. Det er mange ulike forhold som bidrar til at en spiseforstyrrelse utsløses og opprettholdes, men kognitive vansker kan være en mulig faktor. Vi vet også at kognitive vansker kan gjøre behandling mer utfordrende.

Den første studien på Cognitive remediation therapy (CRT) for anorexia nervosa var en kasusstudie utført av Helen Davies og Kate Tchanturia publisert i 2005. Manualen den gang tok utgangspunkt i manualen for CRT for psykose utarbeidet av Til Wykes og Clare Reeders, men ble tilpasset kognitive utfordringer ved anorexia nervosa. Senere har utviklingen av manualer for CRT for anorexia nervosa fortsatt og det har kommet flere ulike versjoner, både for voksne og ungdom og for grupper og individualterapi. Nyere studier viser at også andre typer spiseforstyrrelser som bulmia nervosa og overspisingslidelse kan ha lignende kognitive utfordringer som ved anorexia nervosa. Vi har derfor ønsket å lage en manual for CRT tilpasset ulike kognitive vansker på tvers av de ulike diagnosegruppene. Innholdet i denne transdiagnostiske manualen baserer seg på tidligere manualer for CRT ved spiseforstyrrelser: «Cognitive remediation therapy for Anorexia Nervosa» av Kate Tchanturia, Helen Davies, Clare Reeder og Wykes (2010), "Group Cognitive Remediation Therapy for Adolescents with Anorexia Nervosa" av Zoe Maiden, Laura Baker, Jonathan Espie, Mima Simic og Kate Tchanturia (2014) samt norsk oversettelse av Camilla Lindvall Dahlgren (2017) og «The Cognitive Remediation Therapy (CRT) Resource Pack for Children and Adolescents with Feeding and Eating Disorders – second edition av Camilla Lindvall Dahlgren, Bette Maria van Noort og Bryan Lask (2015). Vi jobber nå med å undersøke effekten av transdiagnostisk CRT gjennom kvalitative og kvantitative studier.

Det er viktig at pasienter med spiseforstyrrelser er i behandling som adresserer utfordringer knyttet til vekt, ernæring og eventuell kompenserende atferd. Manualen er ment som et supplement til ordinær behandling for spiseforstyrrelser, ikke som erstatning. Instruksjonene til oppgavene er ment som retningsgivende, men vi oppfordrer hver enkelt til å gjøre instruksjonene til sin egne fremfor å gjengi manualen ordrett.

Vi håper manualen kan være et supplement i møte med personer som strever med en spiseforstyrrelse og samtidige kognitive vansker.

Tora Thorsrud, Camilla Lindvall Dahlgren og Siri Weider

Lenker til manualer:

CRT for anorexia nervosa (engelsk):

https://www.katetchanturia.com/_files/ugd/2e1018_f71866481f9f44e5a342fb068b891a8c.pdf

Gruppebasert CRT for ungdom med anorexia nervosa (engelsk):

https://www.katetchanturia.com/_files/ugd/2e1018_bb804c6eeca3421d98e4fb29f20dea1e.pdf

Sesjon 1

Introduksjon

Introduksjonsmanuskript:

Introduksjonsmanuskriptet er laget for å gi pasientene en ide om hva de kan forvente seg i timene med CRT og hvorfor denne behandlingen kan være nyttig for pasienter med spiseforstyrrelser. Det kan brukes som utgangspunkt for en introduksjon om CRT. Tilpass ordlyden på introduksjonen til pasienten og hva som blir naturlig for deg. Prøv å aktiviser pasienten underveis, stopp opp og spør pasienten om hun kjenner seg igjen eller har tanker om det som blir sagt der det virker naturlig. I manualen generelt har vi valgt å ta utgangspunkt i kvinnelige pasienter da det bare er kvinner som vil inkluderes i studien som manualen er laget for. Ved bruk i andre settinger tilpasser du etter kjønn på pasienten.

«Behandlingen du vil få i disse sesjonene kalles Cognitive Remediation Therapy (CRT) og du kan tenke på den som en slags kognitiv trening. Den typen CRT vi bruker er spesielt utviklet for å hjelpe pasienter med spiseforstyrrelser. CRT skiller seg fra en del andre behandlinger for spiseforstyrrelser ved at vi ikke først og fremst fokuserer på mat, kropp og vekt. Hovedmålet i denne behandlingen er å hjelpe deg med å være mer oppmerksom på hvordan hjernen din fungerer og hvordan du tenker. Vi vil derfor snakke mest om **hvordan** du tenker, og ikke nødvendigvis så mye om **hva** du tenker på. Vi mener at det er lurt at pasienter med spiseforstyrrelser får denne typen behandling fordi vi vet fra forskning og fra erfaring som behandlere for pasienter med denne sykdommen at mange kan bli veldig preget av bestemte måter å tenke på. Det vil si at de kan ha en bestemt tenkestil. Tenkestil handler om hvordan man tar inn informasjon, hvordan man bearbejder informasjon og hvordan man forholder seg til verden og løser problemer. Det kan være slik at en bestemt tenkestil kan bidra til at man både kan være mer sårbar for å utvikle en spiseforstyrrelse, men kan også være med på å opprettholde sykdommen.

I hverdagen tenker vi ofte ikke så mye på hvordan vi tenker eller hvilken tenkestil vi har. Ofte gjør vi ting på den måten vi er vant til og går på «autopilot». Det trenger ikke være et problem i seg selv. Problemene kommer når man blir fastlåst i en tenkestil som skaper problemer for en eller gjør at man ikke klarer å løse problemer på en hensiktsmessig eller effektiv måte. Når hjernen er vant til å tenke på en bestemt måte kan det være vanskelig å tilpasse seg når vi trenger det. Da trenger vi ofte hjelp til å bli bevist på tankestil for å kunne endre denne. Det er spesielt tre måter å tenke på eller tenkestiler som kan være problematiske som man ofte finner hos pasienter med spiseforstyrrelser og disse vil være hovedfokus i CRT-behandlingen.

Den første tenkestilen handler om tendens til å fokusere på detaljer eller helheten. Du har kanskje hørt uttrykket «man ser ikke skogen for bare trær»? Hvis man blir for opptatt av detaljene er det vanskelig å se helheten. Det kan medføre vansker både i hverdagen og i behandling hvis man blir så opphengt i detaljer at man mister overblikk over helheten. For andre kan det være slik at man har hovedfokus på helheten og mister detaljene, da kan det være man går glipp av viktig informasjon.

Den andre tenkestilen det er fokus på i CRT er knyttet til fleksibilitet og rigiditet. Med rigiditet mener man det å bli fastlåst i en bestemt måte å tenke eller se verden på og at man ikke klarer å tilpasse denne i forhold til ny informasjon. Hvis man har en rigid tenkestil kan man være opptatt å gjøre ting på en bestemt måte etter bestemte regler uten at man klarer å tilpasse seg hvis situasjonen endrer seg. Dette kan medføre vansker i hverdagen og i behandling fordi det kan være vanskelig å se alternativer og å tilpasse seg situasjonen. Det kan være vanskelig å gjøre endringer hvis man tenker at det bare er «en måte ting kan være på». Hvis man har en rigid tenkestil, kan det også være vanskelig å bytte fokus. Samtidig kan det også skape problemer hvis man er *for* fleksibel og tilpasser seg hele tiden, eller bytter fokus hele tiden. Da kan det være vanskelig å få gjort- og oppnådd de tingene man egentlig vil.

Den tredje tenkestil handler om hvor vidt man er impulsiv eller foretrekker å planlegge mye. Når man er impulsiv, gjør man ting raskt uten alltid å tenke over konsekvensene. For eksempel kjøper man noe man egentlig ikke har råd til. Hvis man er svært impulsiv blir det vanskelig å følge en plan, kanskje man ikke planlegger i det heletatt? På den andre siden kan det være vanskelig å få gjort ting hvis alt skal planlegges ned til minste detalj. Ting går sjeldent helt etter planen så hvis man blir for opphengt i planene kan det være vanskelig å omstille seg.

Hensikten med CRT er at du skal få trene seg på å bli mer bevisst på hvordan du tenker slik at det blir enklere å komme ut av ugunstige mønstre og finne alternative måter å tenke og gjøre ting på. Behandlingen er det lagt opp med 1 sesjon i uken i 9 uker. Hver sesjon varer ca 45 minutter. Man kan tenke på behandlingen som en slags «hjernetrim» der vi forsøker å trene hjernen til å både bli mer bevisst hvordan vi tenker, men også på å endre eller komme seg ut av ugunstige eller ineffektive tankemønstre. Treningen går ut på å løse ulike oppgaver som er laget spesielt for å passe til de tre hovedtemaene. Noen av oppgavene ligner litt på brettspill, andre oppgaver ligner mer på den type spill du laster ned på telefonen din, på kryssord eller Sudoku. Noen av oppgavene kan virke litt tullete, og at du vil lure på om det vi gjør er mest «for moro skyld», men alle oppgavene er utviklet eller valgt ut for å hjelpe deg å bli mer bevisst på tenkestil og for å trene bestemte deler av hjernen. Målet med oppgavene er ikke å måle prestasjoner, altså hvor flink du er til å løse oppgavene, men å bli mer bevisst på *hvordan* du tenker når du arbeider med oppgavene. Det er altså prosessen som er viktig, ikke nødvendigvis resultatet. Dette er viktig å huske på underveis, spesielt hvis du har en tendens til å være perfektjonistisk. Mange kan bli opptatt av å løse oppgavene mest mulig perfekt eller få perfekte resultat. Det er ikke det som er poenget med oppgavene vi gjør i CRT. Å være litt perfektjonistisk kan i mange situasjoner være nyttig, men hvis det blir for mye kan det bidra til at man aldri bli fornøyd med det man gjør eller hvordan man er og virke både hemmende og angstskapende. Hvis du har en tendens til å være perfektjonistisk kan det være nyttig å bruke sesjonene med CRT til å øve seg på å ikke ha dette fokuset hele tiden.

Alle sesjonene vil altså inneholde oppgaver der målet er å finne ut hvordan du tenker. Det er viktig at oppgavene kjennes relevante for deg, derfor har vi satt av tid halvveis i løpet for å evaluere de tidligere timene. Etter evalueringen har vi mulighet til å tilpasse utvalget av oppgaver slik at disse passer best mulig til din tenkestil. Når du har blitt mer bevisst på hvordan du tenker vil vi også prøve å finne fordelene og ulempene med forskjellige tenkemåter og å øve på å tenke på nye måter. Etter å ha øvd på å tenke på nye måter kan det også være lurt å forsøke å gjøre ting litt annerledes i det daglige. Det er viktig at det du lærer i løpet av sesjonene kan brukes i hverdagen og du vil derfor også få oppgaver du kan gjøre hjemme mellom sesjonene. Noen vil kanskje prøve å bruke de nye ferdighetene sine til å endre et spesielt spisemønster (kanskje prøve en ny matvare eller endre en spiserutine) eller andre ting som kan være vanskelig knyttet til spiseforstyrrelsen. Vi skal sammen gå gjennom alle hjemmeoppgaver for å sikre at det kjennes greit ut for deg å gjennomføre.

Hovedfokuset i behandlingen vil være på hjernetrening og refleksjon rundt egen tenkestil og det vil som sagt være lite fokus på mat, vekt og kropp. Det er heller ikke fokus på så mange andre temaer knyttet til spiseforstyrrelsen eller andre vansker du har. Derfor vil CRT ikke være en fullverdig behandling for spiseforstyrrelsen og er ment som et tillegg til vanlig behandling for spiseforstyrrelser, ikke som en erstatning. Målet er ikke at CRT skal gjøre deg frisk fra spiseforstyrrelsen uten annen behandling, men at behandlingen kan være et nyttig hjelpemiddel når du jobber mot å bli friskere og kanskje kan den også bidra til bedre effekt av annen behandling du får. Det er viktig at du har annen behandling som kan ivareta deg og gir deg et rom for å snakke om det som er vanskelig for deg som ikke handler om tenkestil.»

OPPGAVE 1 «ILLUSJONER»

Oppgaven er basert på oppgaven «Illusions task» fra arbeidet til dr. Kate Tchanturia og kollegaer ved King's College i London.

Målet med oppgaven

I denne oppgaven får pasienten se på ulike bilder som har ulike «skjulte» motiver eller optiske illusjoner. De optiske illusjonene gir god mulighet til å både utforske pasientens evne til å være fleksibel og se ting på ulike måter, men også til å evaluere hvor vidt pasienten har en tendens til globalt fokus eller detaljfokus. Målet med oppgaven er ikke at pasienten skal løse den kjapt, riktig eller «perfekt» men at hun skal kunne reflektere rundt egen tankeprosess. Pasientene får videre erfaring med hvordan det å endre perspektiver og bytte mellom detalj- og helhetsfokus endrer hva de ser på bildet.

Hensikten med oppgaven er at pasienten skal bli mer bevisst på egen tenkestil knyttet til detaljfokus/globalt fokus og fleksibilitet og hvordan denne kan ha innvirkning på situasjoner i hverdagen.

Materialer

Illusjons-kort

Oppgaveinstruksjoner

«Nå skal vi forsøke å bli litt mer kjent med din tenkestil gjennom å gjøre en oppgave. Husk at målet med oppgavene i CRT er å bli mer kjent med hvordan du tenker, ikke å fullføre oppgaven raskt, riktig eller «perfekt»».

Legg fram et av illusjonskortene for pasienten.

Be pasienten fortelle deg hva hun ser ved første øyekast når hun ser på bildet. La pasienten få noe tid til å svare. Noen pasienter klarer å se de ulike motivene på kortet raskt, andre bruker lengre tid. Vær tålmodig og gi pasienten tilstrekkelig med tid. Hvis pasienten har vansker med å se mer enn ett element eller bare klarer å se motivet på en måte kan du be pasienten om å se på kortet en gang til, men nå forsøke å se om det er andre måter hun kan betrakte motivet på. Hvis det fortsatt er vanskelig for pasienten å se andre motiver i bildet kan du spørre om de vil ha hjelp til å finne andre elementer/hjelp til å bytte perspektiv. Du kan da peke på forskjellige deler som er sentrale i begge motivene og spørre om det er mulig å se denne på en annen måte. Du kan også spørre om pasienten klarer å se for eksempel.....i bilde nr.....

Fortsett med å legge fram 2-3 kort til avhengig av hvor raskt pasienten jobber med oppgaven. Du kan godt begynne å stille noen av refleksjonsspørsmålene underveis for å fasilitere refleksjon rundt tankeprosesser.

Refleksjonsspørsmål:

- Hva syns du om oppgaven? (likte du den eller likte du den ikke, hvorfor?)
- Hvilken figur så du først?
- Klarte du å se mer enn et motiv nesten med en gang (hvis ja, hvordan fikk du det til?)
- Synes du det var enklest å se detaljene eller helheten? (har dette noe å gjøre med hvilken figur du så først tror du?)
- Brukte du ulike strategier for å se ulike motiver/figurer?
- Hvordan synes du det var å veksle mellom motivene eller skifte perspektiv? (vanskelig eller enkelt?)
- Tenker du det er noen fordeler eller ulemper med å se ting på en måte eller å skifte perspektiver? Hvilke?
- Kan oppgaven løses på en annen måte tror du? (her kan du spørre pasienten om han/hun har et familiemedlem eller en venn som har en annerledes tenkestil, og hvordan han/hun hadde løst oppgaven)
- Pleier du å være mest opptatt av detaljer eller helheten i hverdagen? Kan du komme med et eksempel?
- Pleier det å være lett eller vanskelig for deg å skifte perspektiver i hverdagen? Kan du komme med et eksempel?
- Hva er fordelene og/eller ulempene med å tenke slik du gjør i din hverdag? Når fungerer det, når fungerer det ikke? Hva er konsekvensene av din tenkestil i hverdagen? Hva hadde skjedd hvis du tenkte på en annen måte i hverdagen, og agerte etter en annen type tenking? Kunde du tenkt deg å prøve det en gang? Når da, i hvilken situasjon?

Tilpasninger:

Tilpass fokus i spørsmålene og oppfølgingsspørsmålene ut fra hva som virker å være relevant for pasienten. I samtale med pasienter som er preget av rigiditet og detaljfokus bør fokus være på fordeler med fleksibilitet og global prosessering. Med pasienter som preget av globalt fokus kan man reflektere rundt hvordan dette påvirker hva de får med seg av informasjon osv.

DISKUSJON OG REFLEKSJON

«I dag har du fått informasjon om CRT: hvorfor man tenker CRT kan være nyttig for pasienter med spiseforstyrrelser, hva som er bra med CRT og hva du kan forvente i timene her. I tillegg har vi gått gjennom en øvelse knyttet til tenkestil»

Gå gjennom refleksjonsspørsmål som beskrevet under og be gjerne pasienten utdype hva de mener.

- Hva syns du om timen? Var det noe likte du og eller mislikte?
- Synes du at oppgaven du har jobbet med i dag hjalp deg med å tenke mer på eller bedre forstå hvordan hjernen din fungerer?
- Når du hadde løst en oppgave ble du kanskje mer oppmerksom på at du kunne se motivene/figurene på ulike måter, gjorde denne bevisstheten det enklere å skifte perspektiv eller fokus?

- Tror du det å bli mer bevisst på for eksempel det å være fleksibel mellom helhet og detalj kan gjøre det enklere for i hverdagen på samme måte som i oppgaven?
- Tror du det kan være nyttig å bli mer bevisst på tenkestil i hverdagen?
- Tror du det kan være nyttig å bli mer bevisst på tenkestil når man er i behandling for en spiseforstyrrelse?

Be pasienten oppsummere hva hun sitter igjen med etter dagens time og hva hun tror det er viktig at hun tar med seg videre. Hvis det er vanskelig for pasienten å være konkret tar du utgangspunkt i det dere har snakket om i forbindelse med oppgavene. For eksempel: «jeg husker du sa at du ble opptatt av detaljene i bildene og at det var enklere å bytte fokus når du ble bevisst på at bildene kunne sees på forskjellige måter. Kan det være noe som det kan være lurt å huske på i andre situasjoner også?»

Etter hver sesjon skal du bruke skjema for terapeutevaluering til å notere noen stikkord fra timen. Dette skal være et hjelpemiddel for deg både for å ha oversikt over hvilke temaer som virker mest relevante for pasienten når du skal velge ut valgfrie oppgaver til sesjon 6-8 men også for å enklere huske viktige momenter fra timene som du kan gjenta for pasienten.

HJEMMEOPPGAVE

Introduksjon til hjemmeoppgaver:

«I tillegg til oppgavene vi gjør i sesjonene vil du også få hjemmeoppgaver som du skal gjøre mellom sesjonene. Hjemmeoppgavene er viktige fordi det gir deg mulighet til å både øve deg på være mer bevisst din egen tenkestil, gjøre små endringer i det daglige og få bedre utbytte av behandlingen. Du kommer til å få en ny hjemmeoppgave i løpet av hver sesjon og vi starter hver sesjon med å gå gjennom hjemmeoppgaven fra sist time. Hvis det er vanskelig for deg å gjennomføre hjemmeoppgavene er det viktig at vi kan snakke om dette sammen og prøve å tilpasse oppgavene slik at det blir enklere for deg å gjennomføre dem.»

Oppgaveinstruksjon:

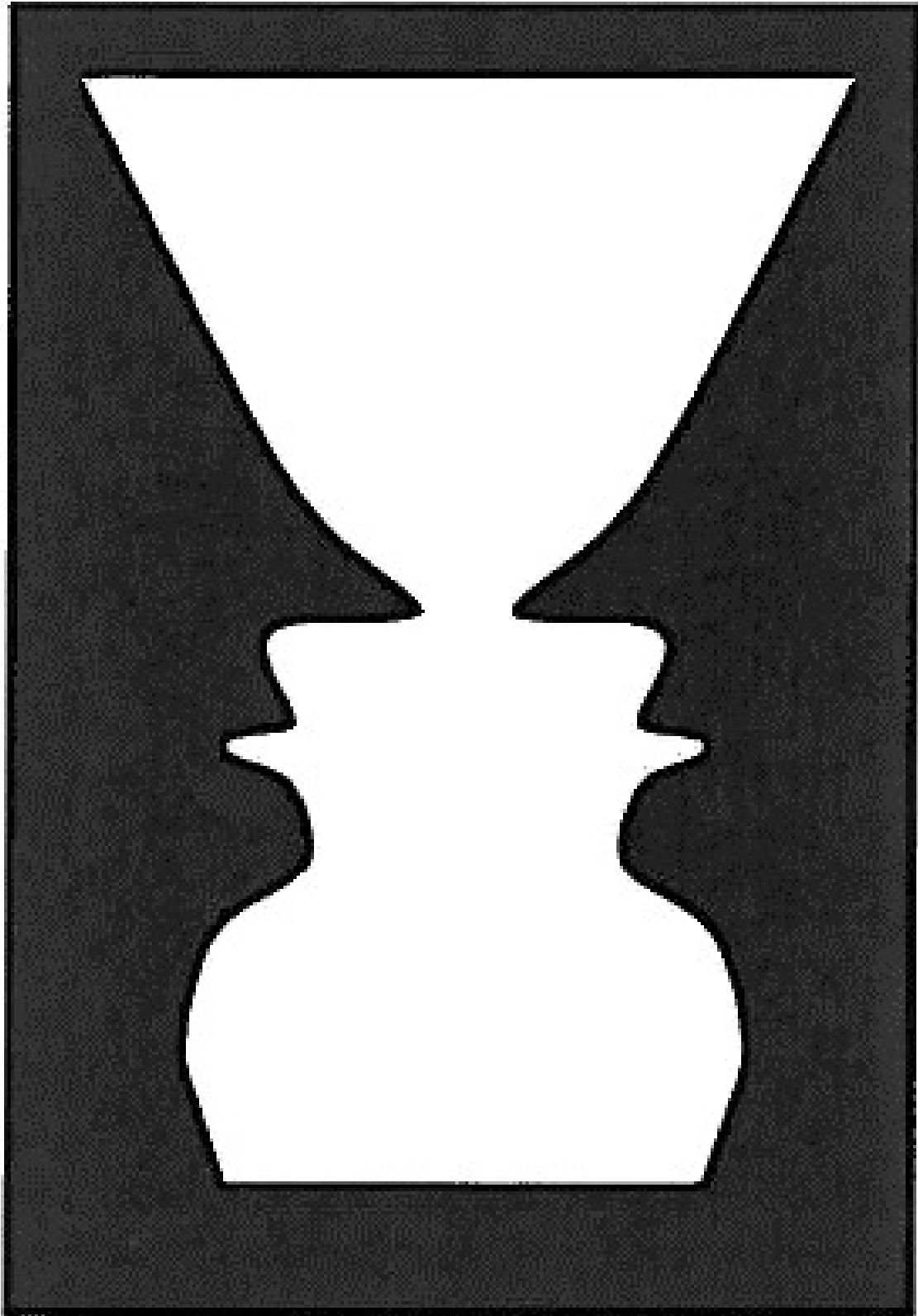
Gi pasienten et eller flere illusjonskort som hun skal ta med hjem og vise til en eller flere familiemedlemmer/venner eller partner. For inneliggende pasienter kan det være aktuelt å vise kortet til miljøkontakt eller annet personale i sengeposten. Be pasienten spørre vedkommende om noen av de spørsmålene som vi har gått gjennom i dag og prøve å finne ut om de har lik eller forskjellig tenkestil. Hensikten med å gjøre oppgaven er at pasienten skal bli mer vant til å tenke på tenkestil mellom sesjonene, men også å gjøre seg nye erfaringer og refleksjoner rundt egen og andres tenkestil.

Kartlegg:

- Har du noen spørsmål knyttet til hjemmeoppgaven?
- Er det tydelig for deg hva hensikten med hjemmeoppgaven er?
- Hvem vil du forsøke å gjøre hjemmeoppgaven sammen med?
- Hva tror du kan hindre deg i å få gjort hjemmeoppgaven?
- Hvordan kan du allikevel få gjennomført hjemmeoppgaven?

MATERIALER

- Optiske illusjoner
- Spørsmål til hjemmeoppgaven
- Therapeutevaluering













Illustrasjon: Shutterstock

Hjemmeoppgave

Optiske illusjoner

Refleksjonsspørsmål til hjemmeoppgaven:

Her er noen forslag til spørsmål du kan stille når du gjør hjemmeoppgaven med noen du kjenner. De ligner på en del av spørsmålene vi gikk gjennom i sesjonen og er tenkt som et utgangspunkt for å hjelpe dere i gang med å diskutere tenkestil.

- Hva syns du om oppgaven?
- Hvilken figur så du først?
- Klarte du å se mer enn et motiv nesten med en gang (hvis ja, hvordan fikk du det til?)
- Synes du det var enklest å se detaljene eller helheten? (har dette noe å gjøre med hvilken figur du så først tror du?)
- Brukte du ulike strategier for å se ulike motiver/figurer?
- Hvordan synes du det var å veksle mellom motivene eller skifte perspektiv? (vanskelig eller enkelt?)
- Tenker du det er noen fordeler eller ulemper med å se ting på en måte eller å skifte perspektiver? Hvilke?

Sesjon 2

Helhet og detaljer

Start sesjonen med å sette en agenda for timen, du kan bruke teksten under som et utgangspunkt:

«I forrige sesjon snakket vi om hva CRT går ut på, hva det er og hva det ikke er. I tillegg gjorde vi en oppgave med optiske illusjoner og snakket om det å kunne ta forskjellige perspektiver og være mer bevisst på hvilken tenkestil man har. Er det noe som er uklart eller har du noen spørsmål knyttet til det vi snakket om forrige time?»

I dag skal vi gå gjennom hvordan det har gått med hjemmeoppgaven fra sist. Tema i sesjonen i dag handler om det å ha fokus på detaljer eller helheten og vi skal gjøre noen oppgaver sammen knyttet til dette. Til slutt skal vi gå gjennom en ny hjemmeoppgave som du skal gjøre til neste sesjon. Nå er jeg spent på å høre om du har tenkt noe mer på det vi snakket om forrige gang og hvordan det gikk med hjemmeoppgaven fra sist. Kanskje du kan begynne med å fortelle meg hva du tenker om det vi snakket om sist?»

Hvis det er vanskelig for pasienten å si noe konkret om dette kan du bruke oppsummeringen dere lagde sist som repetisjon av viktige poeng som er relevante for CRT (for eksempel hva behandlingen går ut på, bevissthet rundt tenkestil, fordeler og ulemper med ulike tenkestiler, hvordan erfaringer fra oppgavene i timen kan relateres til situasjoner i hverdagen). Bruk et par minutter på dette før du går videre til gjennomgang av hjemmeoppgaven.

REFLEKSJON OVER HJEMMEOPPGAVEN

Hjemmeoppgaven til dagens time var knyttet til de optiske illusjonene som ble brukt i forrige time. Pasienten fikk i oppgave å vise bildene til noen de kjente og reflektere rundt tenkestil. Spørsmål til gjennomgang av oppgaven:

- Hvordan gikk det med hjemmeoppgaven?
- Så den du viste bildene noe annet enn det du gjorde eller var det likt?
- Ble de opptatt av andre ting enn det du ble?
- Hva tenker du det kan handle om? Er dere like eller forskjellige på andre områder?
- Fikk du noen nye erfaringer eller tanker om tenkestil?

Hvis hjemmeoppgave ikke er fullført til dagens time er det viktig at du tar opp dette med pasienten: «Hjemmeoppgavene er viktig for å få mest mulig ut av behandlingen med CRT både for å øke din bevissthet rundt egen tenkestil men også som trening gjennom uken fram til neste sesjon. Det er derfor viktig at vi finner ut hva som kan være til hinder for at du får gjort hjemmeoppgavene.»

- Hva gjorde det vanskelig å gjennomføre hjemmeoppgaven?
- Hva kan gjøre det enklere å gjennomføre hjemmeoppgaver fremover?

INTRODUKSJON

Denne sesjonen handler om hvordan klare å ha balanse mellom det å ha fokus på detaljer og helhet. Ta utgangspunkt i introduksjonen under når du skal forklare temaet for pasienten.

«Fokus i denne sesjonen er handler om hvor vidt du har en tenkestil som innebærer en tendens til å være opptatt av helhet eller detaljer. Hvis man strever med balansen mellom fokus på helhet og detaljer kan det skape problemer. Noen pasienter med spiseforstyrrelser forteller at de synes det kan være vanskelig å holde «den røde tråden» i historien når de leser bøker eller skriver tekster fordi de blir så opptatt av alle detaljene. Det vil si at de sliter med å se det store bildet. Det er også mange som forteller at de kan bli opptatt av deler eller detaljer på kroppen og har vanskelig for å se kroppen som en helhet. Noen klarer for eksempel bare å se magen eller lårene uten at man samtidig ser at det passer inn i kroppen som helhet. Det kan skape store utfordringer. Samtidig kan det være utfordringer med å bare være opptatt av helhet fordi kanskje kan gå glipp av viktig informasjon i detaljene. Det er lurt å være bevisst på hvilket fokus man bruker å ha slik at man får mulighet til å endre fokus i situasjoner hvor det er hensiktsmessig med bedre balanse i hva du fokuserer på. Hva tenker du om temaet helhet og detaljer?»

I oppgavene i dag skal vi forsøke å finne ut i hvilken grad du er opptatt av helhet eller detaljer og hvilken betydning dette kan ha for deg. Husk at målet med oppgavene vi gjør i CRT ikke handler om å prestere best mulig men å bli mer kjent med din tenkestil og hvilken innvirkning den har på deg.»

OPPGAVE 1 «GEOMETRISKE FIGURER»

Oppgaven er basert på oppgaven «optical Illusjons» utarbeidet av dr. Kate Tchanturia og kollegaer ved King's College i London og adaptasjonen av oppgaven av dr. Camilla Lindvall Dahlgren. Vi har her tilpasset oppgaven et transdiagnostisk fokus samt lagt til figurer av ulik vanskelighetsgrad.

Målet med oppgaven

Målet med oppgaven er at pasientene skal øve på å tenke både på helheten og på detaljene. Dette vil de oppnå gjennom å både forsøke beskrive geometriske figurer for andre og å tegne geometriske figurer etter en annens beskrivelse. Det å beskrive en figur for noen som skal tegne det du beskriver er vanskelig, spesielt hvis personen som beskriver figuren har en tendens til å fokusere for mye eller for lite på detaljene. Oppgaven krever også at pasienten klarer å legge en slags plan for hvordan hun skal forklare figuren for deg og at hun klarer å kommunisere på en forståelig måte. Hvilken type fokus pasienten har og hvordan hun håndterer oppgaven kan ofte relateres til andre områder av pasientens liv. Det er viktig at det i denne oppgaven fokuseres på trening på å integrere helhet/detaljer og hvordan tenkestil har innvirkning på hverdagslige situasjoner heller enn å perfektionere gjennomføring av oppgaven.

Hvis pasienten virker prestasjonsorientert og nervøs for oppgaven er det viktig å ufarliggjøre oppgaven og understreket at sluttproduktet ikke spiller noen videre rolle.

Materialer

- kort med geometriske figurer, blanke ark, penn.

Oppgaveinstruksjoner

Del ut et av settene med geometriske figurer til pasienten. (Det andre settet skal du bruke når det er din tur til å forklare hvordan en av figurene ser ut.) se også tilpasninger under

«I første oppgave i dag skal vi begge delta og prøve ut begge deler av oppgaven. Her ser du ulike geometriske figurer. Jeg vil at du skal velge deg ut en figur som du skal beskrive til meg med dine egen ord og så skal jeg forsøke å tegne figuren basert på det du forteller. Utfordringen er at jeg ikke skal se figuren og det er ikke lov å stille spørsmål underveis. Du får heller ikke se figuren jeg tegner. Når figuren er ferdig kan vi vise hverandre figurene vi har tegnet og den originale figuren. Vi skal også vi bytte roller slik at begge får prøvd begge deler av oppgaven. Oppgaven handler ikke om å få til et best mulig resultat, men om hvordan tenkestil både kan ha innvirkning på hva man fokuserer på og hvordan man kommuniserer.»

La først pasienten forklare og du tegne. Legg merke til hvordan pasienten forklarer figuren. Noen pasienter begynner med omrisset eller de største formene, mens andre starter med detaljene. Noen pasienter gir også svært detaljerte beskrivelser (lange utgreinger med forsøk på cm-mål osv) mens andre gir korte beskrivelser. Begge deler kan gjøre det vanskelig for andre å henge med på hva de mener. Legg også merke til hvordan pasienten forholder seg til din forklaring av figuren. Mange pasienter har en tendens til å være perfektjonistiske og dette kan komme tydelig fram i denne oppgaven. Gjenta oppgaven, men denne gangen velger du en figur fra det andre settet med geometriske figurer som du skal forklare slik at pasienten klarer å tegne denne.

Tilpasninger: Hvis pasienten er utilpass med oppgaven eller engstelig kan du bytte på rekkefølgen slik at du tegner og pasienten tegner i første omgang av oppgaven. Noen av figurene er vanskeligere enn andre. Gi pasienten både lette og vanskelige figurer å velge mellom. Hvis du tror oppgaven kommer til å bli veldig vanskelig for pasienten kan du gi henne bare enklere figurer. Sett C og D består av litt enklere figurer.

Refleksjonsspørsmål

Still refleksjonsspørsmålene når du synes det passer, du trenger ikke vente til dere er ferdig med begge rundene av oppgaven hvis det skjer noe underveis du tenker kan være nyttig å utforske med pasienten. Ofte kan det være nyttig å gå gjennom en del av spørsmålene etter første runde av oppgaven.

Du kan gi tilbakemelding på ting du la merke til hvis det er vanskelig for pasienten å svare, for eksempel: «for meg virket det som du startet med helheten/detaljene når du beskrev figuren, du ga også veldig detaljerte/korte beskrivelser hvor du klarte å relatere elementene til helheten/hvor det var vanskelig å få en oversikt over helheten. Når du skulle tegne figuren virket det som det var lett/vanskelig for deg å legge bort tendens til perfektjonisme og at du holdt fokus på helheten/detaljene. Er du enig i min tolkning av hvordan det var eller har du andre innspill?» Vis også til konkrete eksempler på figurene som ble tegnet underveis når du oppsummerer.

- Hva synes du om oppgaven? (var den enkel eller vanskelig, morsom eller kjedelig, still oppfølgingsspørsmål, pasientens oppfatning om oppgaven kan ha noe å si om hva han/hun sliter med)?
- Hva var grunnet at du valgte akkurat denne figuren? (valgte pasienten er «lett» eller «vanskelig» bilde? Hva var grunnen til det? Kompenserer for det de for det de tror blir vanskelig: mye detaljer/få detaljer? Redd for å ikke klare oppgaven? Valgte vanskelig bilde for å ha en unnskyldning til å ikke få det til?)
- Var det enklere å være den som beskrev figuren, eller den som tegnet? Hvorfor?
- Brukte du på noen spesielle strategier for å løse oppgaven?
- La du en plan for hvordan du skulle gjennomføre oppgaven eller prøvde du deg fram?
- Startet du med å beskrive detaljene i bildet, eller startet du med helheten/det store bildet?
- Hva er fordelene med å beskrive figuren detaljert? Hva var ulempen(e)?
- Hva er fordelene med å beskrive figuren med fokus på helheten? Hva var ulempen(e)?
- Ble instruksjonene dine svært detaljerte eller korte og med fokus på det overordnede?
- Hva var fordeler eller ulemper med det?
- Kunne figuren blitt beskrevet annerledes? Kunne den blitt tolket annerledes? Hva var det som gjorde at den ble beskrevet på en spesiell måte, og hva var det som gjorde at den ble tolket på en spesiell måte? Kan dette handle om tenkestil?
- Kan måten du løste oppgaven på og hvordan du kommuniserte fortelle noe om hvordan du tenker?
- Hvordan tror du det hadde vært å løse oppgaven med en som hadde fokus på det motsatte enn deg, for eksempel du har fokus på detaljer og den andre har fokus på helheten eller motsatt?
- Tror du det er noen sammenheng mellom hvordan du løste oppgaven og hvilken tenkestil du har i hverdagen? På hvilken måte?
- Bruker du ofte å legge planer for hvordan du skal gjøre ting eller tar du ting som de kommer i hverdagen? Er det forskjellig i ulike situasjoner? For eksempel knyttet til måltider eller fritidsaktiviteter?
- Er du ofte opptatt av detaljer eller helhet i det daglige? Kan det variere i ulike situasjoner?
- Gjelder de samme fordelene og ulempene med tenkestilene i hverdagen som når du løste oppgaven? Hva er likt og ulikt?
- Tror du det hadde vært nyttig for deg hvis du kunne endre litt på tenkestil? Hvis, ja: hva? Hvis nei, hva hadde vært unyttig? Tror du det hadde vært nyttig for noen andre med din tenkestil?
- Tror du hvor man har fokus kan gjøre det enklere eller vanskeligere å kommunisere med andre? Hvorfor?

OPPGAVE 2 «I ET NØTTESKALL»

Oppgaven er basert på oppgaven «the main idea task» fra arbeidet til dr. Kate Tchanturia og kollegaer ved King's College i London.

Målet med oppgaven

Pasienten får presentert en detaljert historie skriftlig eller visuelt og får i oppgave å oppsummere informasjonen. Hensikten er å trene på å se den store helheten fremfor å bli opphengt i detaljene.

Materialer

-Brev til oppgaven «I et nøtteskall»

Oppgaveinstruksjoner:

« I denne oppgaven skal vi jobbe videre med fokus på helhet og detaljer. Nå vil skal jeg lese gjennom en kort tekst. Når du er ferdig med det vil jeg at du skal oppsummere innholdet i et par setninger.»

Hvis dette er vanskelig for pasienten kan du hjelpe til med noen hint på hvordan hun kan gjøre det. For eksempel:

- prøv å sette opp noen hovedpunkter over innholdet
- prøv å finne ut hva som er viktigst og hva som er det underliggende poenget med teksten
- Prøv å instruer deg selv ved å forsøke å avslutte setningen «hovedpoenget er.....»

Hvis det blir for vanskelig for pasienten kan hun få lese gjennom teksten selv før hun prøver å oppsummere. Du kan da gi følgende hint for å gjøre oppgaven enklere:

- Prøv å lage en overskrift til hver paragraf eller hver del av videoen.
- Se for deg at du har en linse som du kan bruke til å zoome inn eller ut på informasjon, hvor kan det være nyttig å kunne bruke en slik linse?

Refleksjonsspørsmål

- Hva synes du om oppgaven? Var det lett eller vanskelig? Kjedelig eller gøy?
- Hvordan valgte du hvilken informasjon du skulle ha med i oppsummeringen?
- Brukte du noen strategier?
- Klarte du å tenke på helheten i historien eller ble du opptatt av detaljene?
- Hvordan er dette for deg i hverdagen? Blir du fort opphengt i detaljene slik at det er vanskelig å få med seg det overordnede budskapet når du får informasjon eller hender det ofte at du ikke får med deg viktige detaljer? Hvilke konsekvenser får det?
- Hvilke situasjoner kan du bli opptatt av detaljene og ha vansker med å se det store bildet (**eller omvendt**)?
- Tror du det hadde vært nyttig for deg å ha balanse i fokus på detaljer og helhet i det daglige? Hvorfor? Hvorfor ikke?
- Hvilke strategier kan være nyttige for å få til det tror du? Kan du bruke de samme strategiene som i oppgaven? Er det andre strategier du kunne brukt som er mer situasjonsavhengige?

DISKUSJON OG REFLEKSJON

Refleksjonsspørsmål:

Oppsummer oppgavene dere har gjort i timen og repeter viktige punkter som har kommet fram underveis.

- Hva syns du om timen? Hva likte du og hva likte du ikke?
- Tror du at du tenker mer på helheten eller på detaljene?
- Hva kan være fordeler og ulemper med de forskjellige måtene å tenke på? Kan det være forskjellig i ulike situasjoner?
- Hvordan tenker du de to måtene å tenke på henger sammen med spiseforstyrrelser?
- Kan man velge å ha mer fokus på detaljer eller helhet? (for eksempel måtte du velge å ha fokus på helheten for å få til å løse oppgave nr 2) Hvordan kan man få til det?
- Tror du noen av strategiene du brukte når du løste oppgavene også kan brukes i hverdagen?

Be pasienten oppsummere hva hun sitter igjen med etter dagens time og hva hun tror det er viktig at hun tar med seg videre. Hvis det er vanskelig for pasienten å være konkret tar du utgangspunkt i det dere har snakket om i forbindelse med oppgavene og oppsummerer for pasienten på nytt.

Bruk «**terapeutevaluering**» etter hver sesjon for å gjøre det lettere å velge ut hvilke tenkestiler det er hensiktsmessig å fokusere på når det åpnes opp for valgfrie oppgaver senere i løpet.

HJEMMEOPPGAVE

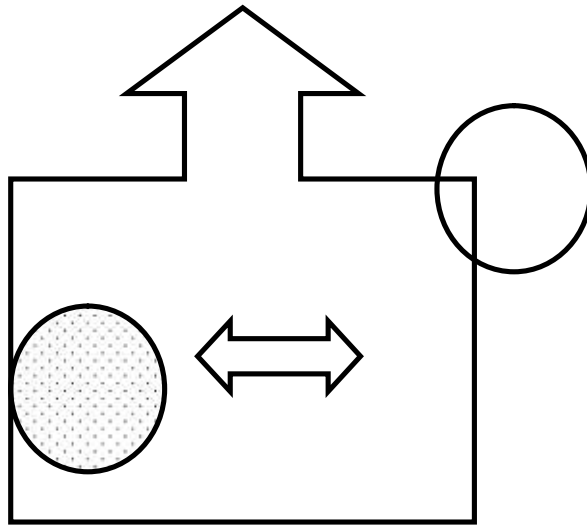
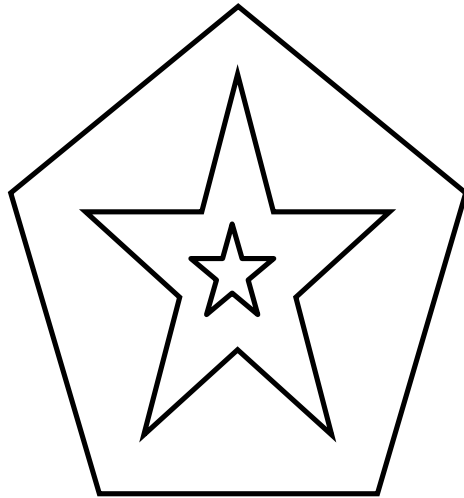
Pasienten får utdelt ett sett med geometriske figurer og et ark med refleksjonsspørsmål slik at hun kan gjøre samme oppgave som i dagens sesjon sammen med et familiemedlem/pårørende eller med noen andre som kommer på besøk eller jobber på posten. Målet med hjemmeoppgaven er at pasientene skal øve på å tenke på detaljene eller helheten sammen med noen de bruker mye tid sammen med (foreldre, søsken, venner). Å gjøre oppgaven sammen med et familiemedlem kan bidra til større forståelse for hvordan pasienten og familien kommuniserer med hverandre, og om det finnes noen likhetstrekk i tenkemåtene til de ulike familiemedlemmene.

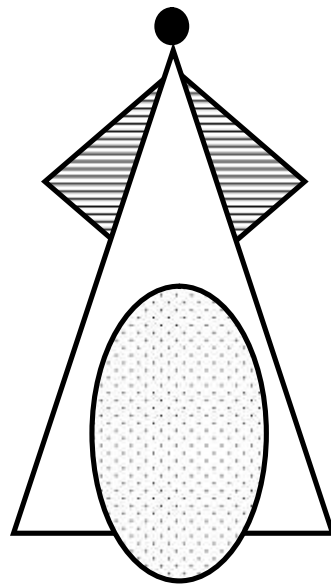
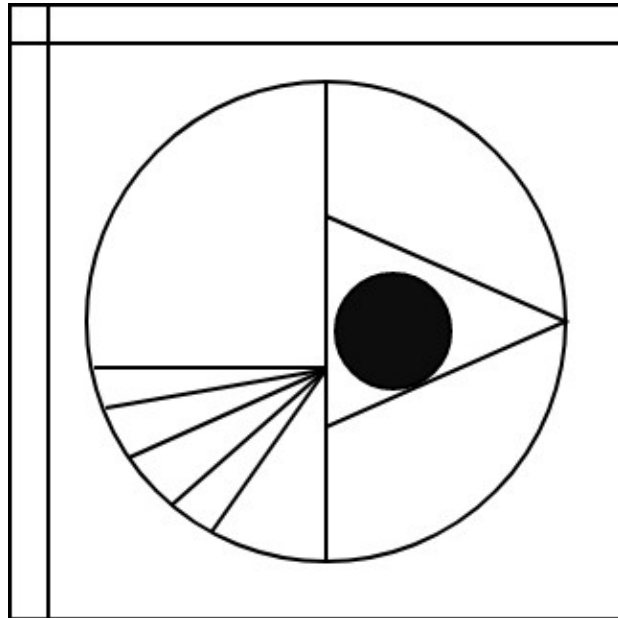
Kartlegg:

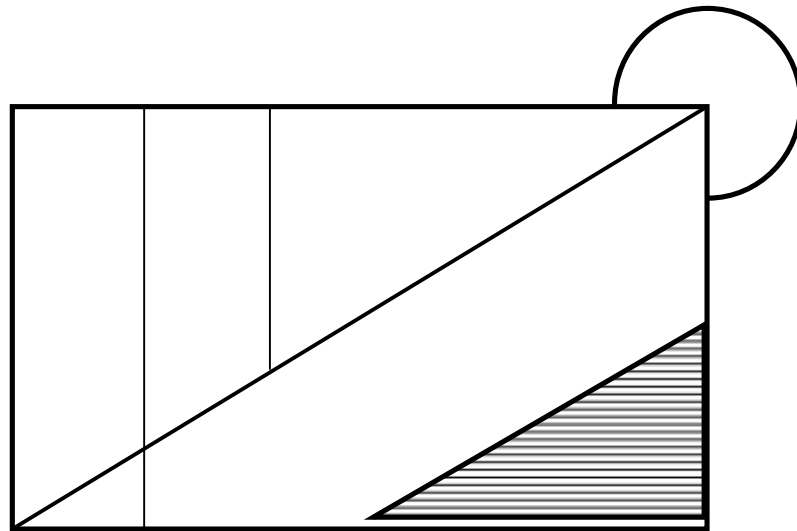
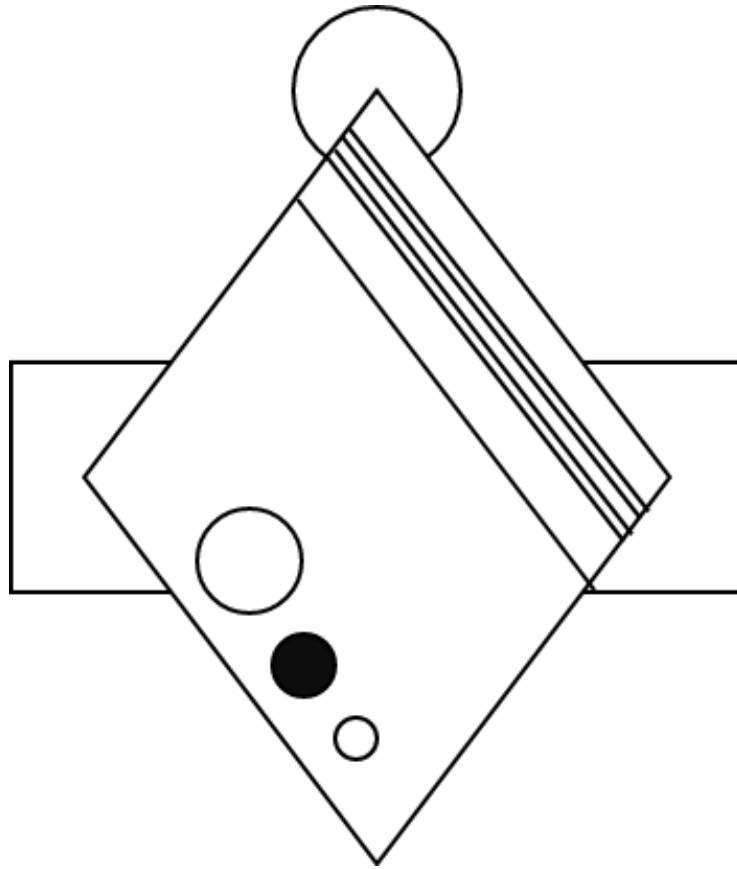
- Har du noen spørsmål knyttet til hjemmeoppgaven?
- Er det tydelig for deg hva hensikten med hjemmeoppgaven er?
- Hvem vil du forsøke å gjøre hjemmeoppgaven sammen med?
- Hva tror du kan hindre deg i å få gjort hjemmeoppgaven?
- Hvordan kan du allikevel få gjennomført hjemmeoppgaven?

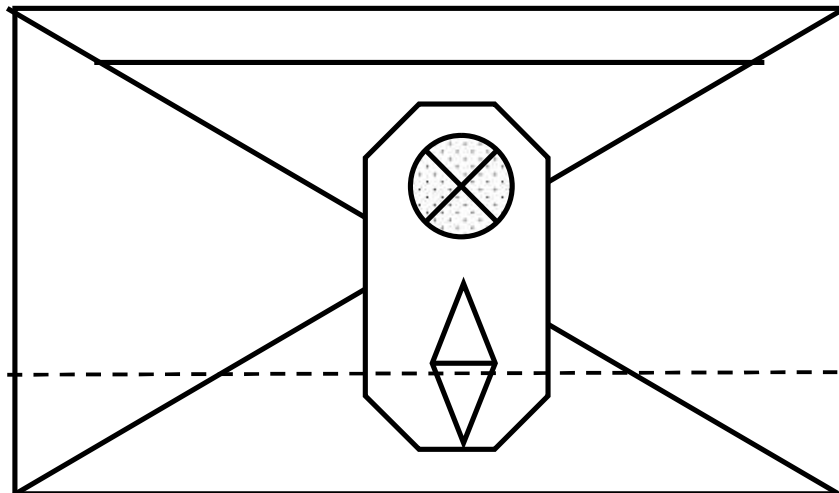
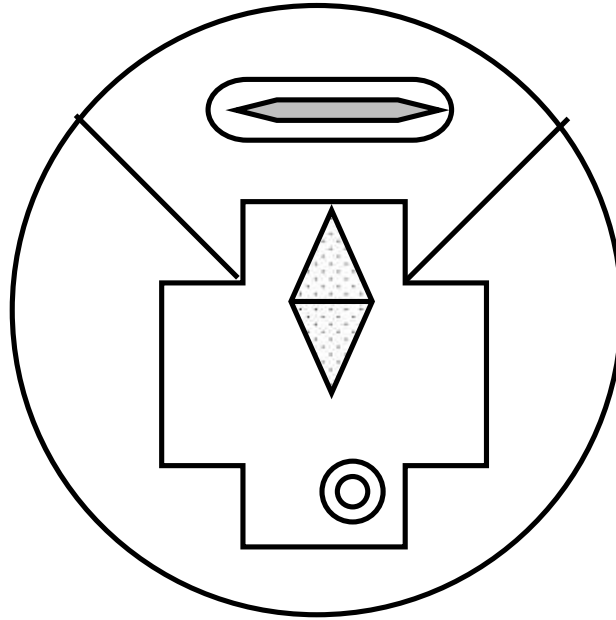
MATERIALER

- geometriske figurer
- Tekst til «i et nøtteskall»
- Instruksjoner og spørsmål til hjemmeoppgaven

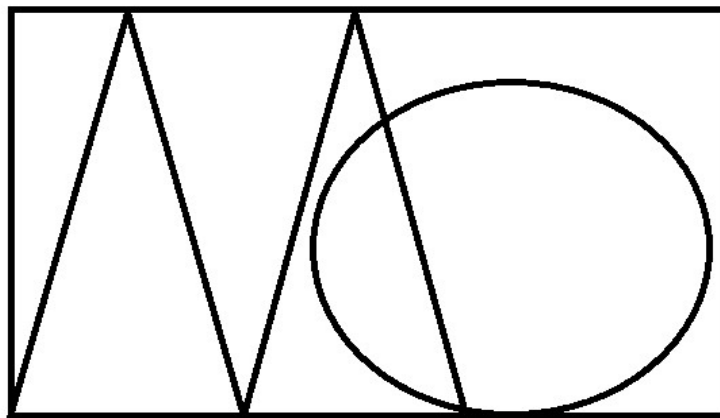




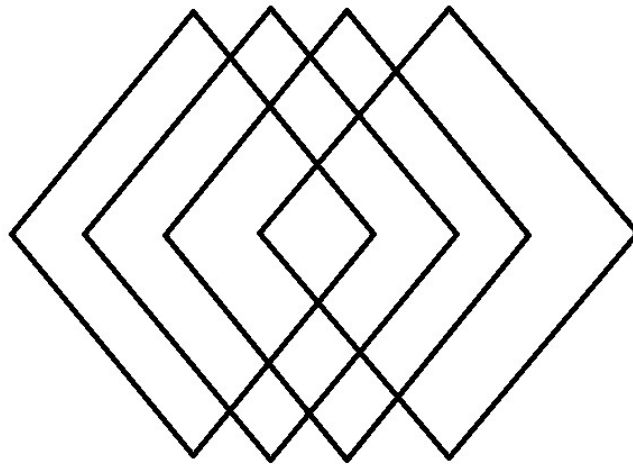
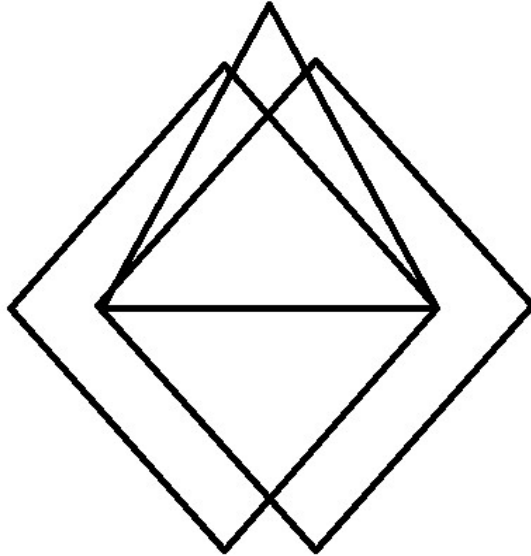


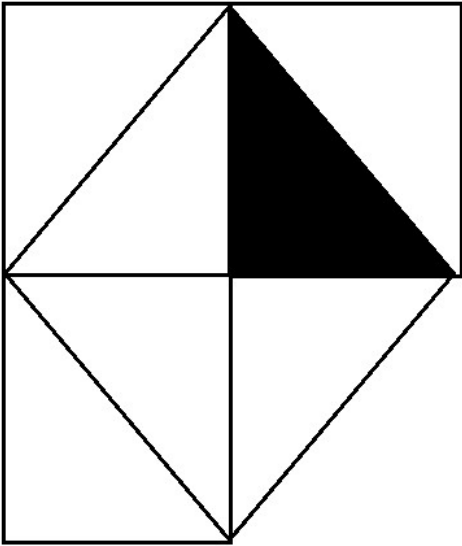
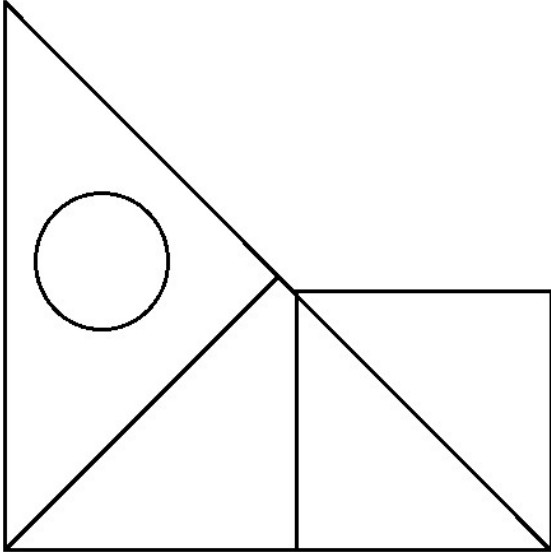


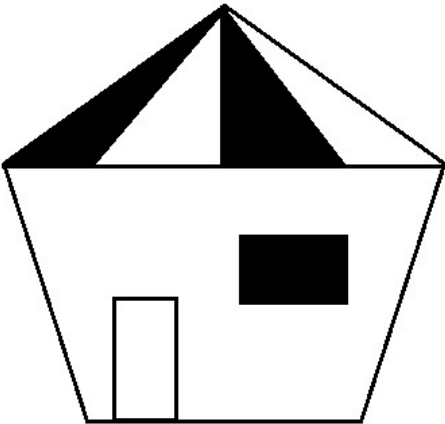
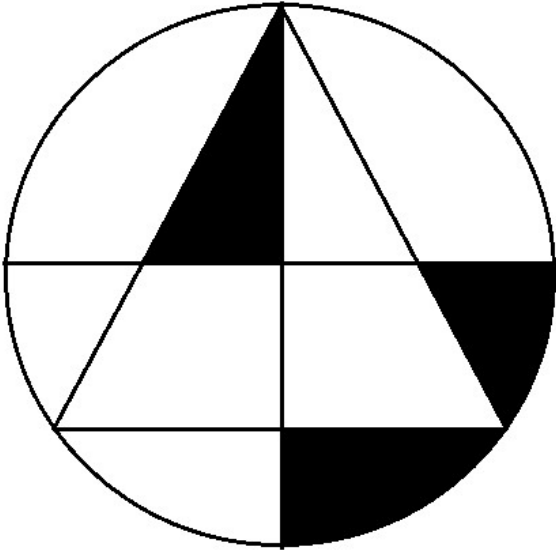
Figurer: TT



Figur: TT







Brev 1

Lisa Nilsen
Byplanlegging
Trondheim kommune

Kjære Lisa Nilsen,

Jeg er en andreårs geografistudent ved Norges teknisk-naturvitenskaplige universitet, som ønsker å få litt arbeidserfaring i løpet av sommermånedene. Jeg vil bli veldig takknemlig om du kunne vurdert meg for en stilling i prosjektet "Friområdeplanlegging, Trondheim havn" den kommende sommeren. Jeg ser på denne utplasseringen som en flott mulighet for meg å opparbeide meg førstehåndserfaring med forskning og befaring. Samtidig som det vil være en veldig interessant utfordring, vil det gi meg mulighet til å utvikle min kunnskap innen forskningsarbeid og prosjekthåndtering, samt å lære nye ferdigheter som jeg vil være av stor nytte for meg i min fremtidige karriere. Siden jeg har bodd i Trondheim hele livet, har jeg utviklet en sterk interesse for kystmiljø og vil sette pris på muligheten til å få bedre innsikt i håndtering av slike områder.

Jeg mener å ha de nødvendige ferdigheter og kvalifikasjoner som er nødvendig for å ta på meg en slik utplassering. Jeg er en svært motivert og strukturert person, som kan arbeide godt både på egen hånd og som en del av et team. Jeg er datakyndig med Windows og Microsoft Office programvare, samt at jeg har andre IT-ferdigheter. Jeg er kompetent i bruk av Minitab statistikkprogramvare, brukt for dataanalyse, og har erfaring med bruk av kartprogramvarene Erdas Imagine og Surfer 7. Jeg har også akkurat blitt ferdig med module "forskningsmetoder og -design", hvor jeg fikk karakteren B. Denne modulen har lært meg hvordan jeg kan utføre forskningsprosjekter og hvordan jeg kan analysere og presentere resultater i detalj. Jeg har også svært gode skriftlige ferdigheter, som har gitt meg gode karakterer i essay og prosjekter ved universitetet.

I tillegg til de nødvendige akademiske ferdighetene, mener jeg også å ha de nødvendige sosiale og personlige ferdighetene nødvendig for å utføre oppgaver til en høy standard. Jeg er en veldig oppriktig og pålitelig person, med en god humoristisk sans.

Jeg har utmerkede sosiale- og kommunikasjonsferdigheter, og mener jeg kan være en verdifull medarbeider hos dere.

Ser fram til å høre fra deg.

Med vennlig hilsen,
Thomas Ship

Brev 2

Hei Linda!

Se vedlagt invitasjon, informasjon og svarslipp til reunion/bankett som avtalt. Som du ser har jeg bedt om svar innen fredag 9.desember slik at jeg får oversikt over antall deltagere før jul. Hvis du vil ha med deg mer enn en gjest går det sikkert bra, men det vil være avhengig av kapasitet så fint hvis du kan høre med meg før du spør ekstra gjester. Forresten; hvis du kjenner noen som kan tenke seg å delta på Olavsløpet i sommer kan det kanskje være interessant for dem å delta også. Igjen, gi meg beskjed før du inviterer dem. Under banketten vil pengene som ble samlet inn fra Olavsløpet i fjor bli overlevert barneavdelingen ved St.Olavs hospital. Dette er hovedmålet med kvelden, men det vil også være en god anledning til å samle alle igjen så jeg håper du har mulighet til å komme. Det vil bli servert drikke og kanapeer på stedet. Jeg har i tillegg foreslått at vi går ut og spiser middag på Frati. Vær snill å gi meg beskjed om du vil være med når du svarer og eventuelt om du har noen matallergier/dietthensyn som det må tas hensyn til.

Gi meg beskjed hvis noen av dere er tilreisende og trenger overnatting for kvelden. Jeg kan ikke love noe men det er gode muligheter for at vi som bor lokalt kan bidra med noen sengeplasser.

Gleder meg til å se deg!

Hilsen Nina

Brev 3

27.mars 2019

Møbelringen Lade

Til daglig leder.

Denne henvendelsen gjelder sofaen jeg kjøpte hos dere torsdag 14.mars. Jeg fikk da beskjed om at levering ville ta 3 dager og gjorde videre avtale om levering mandag 18.mars. Selgeren i butikken var lite serviceinnstilt og sa at han ikke kunne gi meg et eksakt tidspunkt for levering. Det medførte at jeg var nødt til å ta fri hele dagen for å være tilgjengelig for leveringen.

Som om dette ikke var ille nok: da kveld kom hadde ikke sofaen blitt levert! Da jeg ringte transportselskapet fikk jeg beskjed om at sofaen ikke var blitt levert til depotet for levering. Jeg ringte så til deres selgere som sa de skulle sjekke opp og ringe meg tilbake. Ingen ringte meg tilbake og jeg måtte selv ta kontakt neste dag. Jeg fikk da beskjed om at ny dato for levering var 25.mars, altså 11 dager etter at jeg bestilte den. Dette oppfyller ikke avtalen om levering innen 3 dager. 25. mars måtte jeg altså ta fri fra jobb enda en dag.

Heldigvis ble sofaen min levert denne dagen, men jeg oppdaget raskt at den hadde feil farge. Jeg hadde bestilt en blå sofa og denne var grå. Sofaen ble derfor returnert med det samme.

Jeg har nå vært nesten 3 uker uten sofa. Jeg vil ha pengene mine tilbake øyeblikkelig slik at jeg kan kjøpe en sofa et annet sted. Jeg forventer å høre fra deg så snart du har mottatt dette brevet.

Med vennlig hilsen

Hans Nilsen

Hjemmeoppgave

Geometriske figurer

I denne hjemmeoppgaven har du fått delt ut et sett geometriske figurer slik at du og noen du kjenner kan gjøre samme oppgave som i dagens sesjon. Her skal den du gjør oppgaven med velge ut en figur som han eller hun skal forklare slik at du kan tegne den uten å se figuren. Det er ikke lov å stille spørsmål underveis. Når du er ferdig med å tegne bytter dere slik at du skal forklare og den andre tegne. Husk at hensikten med å gjøre oppgaver i CRT ikke handler om å prøve å være best eller flinkest, men heller å bli mer bevisst hvordan man løser oppgaver og egen tenkestil!

Under finner du noen refleksjonsspørsmål som dere kan gå gjennom sammen etter at dere har gjort oppgaven.

- Hva synes du om oppgaven?
- Var det enklere å være den som beskrev figuren, eller den som tegnet? Hvorfor?
- Brukte du på noen spesielle strategier for å løse oppgaven?
- La du en plan for hvordan du skulle gjennomføre oppgaven eller prøvde du deg fram?
- Startet du med å beskrive detaljene i bildet, eller startet du med helheten/det store bildet?
- Hva er fordelene med å beskrive figuren detaljert? Hva var ulempen(e)?
- Hva er fordelene med å beskrive figuren med fokus på helheten? Hva var ulempen(e)?
- Kunne figuren blitt beskrevet annerledes? Kunne den blitt tolket annerledes? Hva var det som gjorde at den ble beskrevet på en spesiell måte, og hva var det som gjorde at den ble tolket på en spesiell måte? Kan dette handle om tenkestil?

Sesjon 3

Fleksibilitet og rigiditet

Start sesjonen med å sette en agenda for timen:

«I forrige sesjon snakket vi om det å ha fokus på detaljer og helhet. Vi gjorde oppgaver med geometriske figurer og du fikk i oppgave å oppsummere en tekst. Temaet i dagens sesjon er knyttet til det å ha en tenkestil som er fleksibel eller fastlåst/rigid. Før vi går i gang med dagens tema tenkte jeg at vi skal gå gjennom hjemmeoppgaven fra forrige gang. Jeg vil også gjerne høre om du har tenkt noe mer på det vi snakket om forrige gang. Kanskje du kan begynne med å fortelle meg hva du tenker om det vi snakket om sist?»

Hvis det er vanskelig for pasienten å si noe konkret om dette kan du bruke oppsummeringen dere lagde sist som repetisjon av viktige poeng som er relevante for CRT. Bruk et par minutter på dette før du går videre til gjennomgang av hjemmeoppgaven.

REFLEKSJON OVER HJEMMEOPPGAVEN

Hjemmeoppgaven til i dag var knyttet til «geometriske figurer» fra forrige time. Pasienten skulle gjennomføre oppgaven sammen med noen hun kjente eller personal i avdelingen.

Refleksjonsspørsmål:

- Hvordan var det å gjennomføre hjemmeoppgaven?
- Hva var lett og hva var utfordrende? Var det annerledes enn i sesjonen sist?
- Hadde dere fokus på detaljer eller helhet?
- Hvordan fungerte kommunikasjonen mellom dere? Hvorfor tror du det fungerte slik?
- Brukte du samme strategi som når du gjorde oppgaven i sesjonen sist eller prøvde du noe nytt?
- Tror du at du og den du gjennomførte oppgaven med er like eller ulike i tenkestil?
- Ble du bevisst på noe nytt knyttet til egen eller andres tenkestil?

Hvis hjemmeoppgave ikke er fullført til dagens time er det viktig at du tar det opp med pasienten:

«Hjemmeoppgavene er viktig for å få mest mulig ut av behandlingen med CRT både for å øke din bevissthet rundt egen tenkestil men også som trening gjennom uken fram til neste sesjon. Det er derfor viktig at vi finner ut hva som kan være til hinder for at du får gjort hjemmeoppgavene.»

- Hva gjorde det vanskelig å gjennomføre hjemmeoppgaven?
- Hva kan gjøre det enklere å gjennomføre hjemmeoppgaver fremover?

INTRODUKSJON

Dagens sesjon handler om fleksibilitet og rigiditet. Hensikten med sesjonen er å øke pasientens bevissthet rundt fleksibilitet og rigiditet gjennom oppgaver hvor hun blir mer bevisst på egen tenkestil og får øve på å være fleksibel ved å bytte mellom ulike oppgaver.

Introduser rigiditet og fleksibilitet som dagens tema. Be gjerne pasienten si noe om hvordan hun forstår begrepene rigiditet og fleksibel. Forklare hva du mener når du snakker om fleksibilitet og rigiditet, ta utgangspunkt i forklaringen under.

«Dagens tema handler om å ha en tenkestil som er fleksibel eller rigid/fastlåst? Hva tenker du på når du hører begreper som fleksibel eller rigid?»

Å være fleksibel innebærer blant annet å kunne tilpasse seg og omstille seg ut fra hva situasjonen krever. Et eksempel kan være hvis man har lagt en plan for en reise, men så går ikke noe etter planen. For eksempel kan det være at du mister flybussen til flyplassen. Hvis du er fleksibel klarer du å tilpasse planen din den nye situasjonen, kanskje sjekker du togtruter eller om det går andre busser til flyplassen, eller ringer noen du kjenner som kan kjøre deg. Å være rigid innebærer blant annet ha faste måter å gjøre ting på eller faste regler uavhengig av hvilken situasjon man er i. Det er nesten sånn at man kan bli fastlåst i måter å tenke på eller oppføre seg på. I eksempelet med flybussen kan det være vanskelig å tilpasse planen hvis man har en rigid stil, kanskje man blir stående fast fordi man tenker at den eneste måten å komme fram på er flybussen og ikke klarer å omstille seg til den nye situasjonen. Mange pasienter med spiseforstyrrelser kan kjenne seg igjen i det å ha en rigid stil enten på enkelte områder spesielt knyttet til for eksempel mat og måltider mens andre er mer gjennomgående rigide. Noen har for eksempel bestemte regler for hvordan de skal gjøre ting, det kan være alt fra hvilken rekkefølge de gjør ting når de står opp til at man må ha samme pålegg hver dag. For mange kan det være svært utfordrende å endre på disse reglene. Andre kan kanskje være for fleksible av og til, da kan man ende opp med å tilpasse planen eller reglene så mye at man ender opp med å ikke få gjort ting man har tenkt.

Fleksibilitet kan også handle om det å skifte fokus. Å klare å se ting på forskjellige måter eller sette seg inn i andres synspunkter krever at man er fleksibel. Et godt eksempel er oppgaven med de optiske illusjonene i første sesjon. Det krevdes litt fleksibilitet både for å finne de ulike motivene i det forskjellige bildene, og å veksle mellom å se det ene eller det andre motivet.»

OPPGAVE 1 «Stroop»

Oppgaven er basert på oppgaven «stroop material» fra arbeidet til dr. Kate Tchanturia og kollegaer ved King's College i London.

Målet med oppgaven

De følgende oppgavene har som mål å få pasientene til å øve på å skifte oppmerksomhet mellom ulike aspekter av stimuli og mellom forskjellige regler. Oppgavene er designet på en måte som gir pasientene muligheten til å trene på å oppnå større grad av mental kontroll i forhold til hva de fokuserer på, samtidig som de får trene på å bevege seg mellom forskjellige ideer og oppgaver enklere og raskere. Oppgaven fremkaller ofte interessante diskusjoner om hvordan hjernen vår fungerer, og hvor vanskelig det kan være å endre måten man tenker på, både i forhold til spiseforstyrrelser og andre temaer. Her vil vi prøve å få pasientene til å relatere oppgaven til tenkestilen i hverdagen, men også til tanker rundt mat, kalorier, vekt eller spising hvis ønskelig.

Materialer

Ett sett med «Stroop-oppgaver»

Oppgaveinstruksjoner

Gi pasienten et sett med "Stroop-oppgaver". Start med oppgave: «bilder».

«I denne oppgaven skal du få øve litt på fleksibilitet. Husk at målet med oppgavene i CRT ikke er å løse dem mest mulig «perfekt» eller riktig, men heller prosessen rundt å løse oppgaven som gjør at vi blir mer kjent med hvordan du tenker. Det jeg vil at du skal gjøre i denne oppgaven er først å fortelle meg hva som står skrevet med tekst på arket du har fremfor deg. Når jeg sier bytt vil jeg at du skal ignorere det som står skrevet og heller fortelle meg hva det er bilde av. For eksempel starter du med å lese opp «hjerne» og «hest». Hvis jeg hadde sagt bytt etter det skulle du sagt «and» eller «bål».

Sjekk ut med pasienten at hun har forstått oppgaven.
Når pasienten har gått gjennom alle linjene på oppgave «bilder» legger du fram oppgave «farger».

«Nå vil jeg du skal gjøre det samme som i stad, men denne gangen skal du bytte mellom å si ordet som står skrevet og fargen på blekket når jeg sier bytt». Sjekk ut med pasienten at hun har forstått oppgaven.

Refleksjonsspørsmål

Mange synes oppgavene i dagens sesjon kan være spesielt vanskelige, hvis du merker at dette er tilfellet for pasienten din kan du trykke henne på at dette er oppgaver mange synes er vanskelige og minne henne på at fokuset i CRT ikke er på prestasjon. For at det skal være enklere for pasienten å knytte oppgavene til hovedtemaet i sesjonen kan du introdusere refleksjonsspørsmålene på følgende måte:

«Nå har du fått testet ut en oppgave hvor du måtte veksle mellom hva du skulle ha fokus på, for å klare oppgaven måtte du forsøke å ignorere noen aspekter av det du så på og ha fokus på noe annet. Du har også fått teste ut hvordan det kan være å bytte «regel» for hvordan du skulle gjøre noe, altså om regelen var å lese eller fokusere på andre sider ved det du så på.»

- Hva synes du om denne oppgaven? (var den enkel, vanskelig, morsom, kjedelig osv?)
- Hvilken av oppgavene var lettest og vanskeligst? Hva tror du gjorde noe vanskeligere eller lettere?
- Var det noen ganger vanskelig å holde fokus på den delen du skulle? Hvilke strategier brukte du for å klare å holde fokus på det du skulle? Hva var det som gjorde at de funket eller ikke?
- Var det lett eller vanskelig å bytte mellom de ulike reglene (bytte mellom å si det som sto skrevet og det som var avbildet)?
- Var det av og til slik at du hadde lyst til å følge en «gammel regel» nesten automatisk?
- Hvordan fikk du til å bytte mellom ulike regler? Brukte du noen strategier?
- Kan det av og til være vanskelig å bryte gamle regler i det daglige eller at du gjør ting nesten automatisk?
- Måten du tenkte på når du jobbet med denne oppgaven, eller strategiene du brukte, bruker du de i hverdagslivet? (for eksempel skifte mellom ulike regler eller holde fokus på en bestemt ting)
Hvis nei:
 - I hvilke situasjoner tror du at det hadde vært nyttig for deg å tenke litt mer på denne måten eller bruke disse strategiene?
 - Hadde det vært noen fordeler eller ulemper for deg med å tenke på en annen måte i disse situasjonene?Hvis ja;
 - Når og hvorfor?
 - Hva er fordelene ved å tenke slik i den situasjonen du beskriver, hva er ulempene?
- Har du noen gang prøvd å tenke annerledes, eller gjøre ting annerledes i en slik situasjon (ta utgangspunkt i situasjonene beskrevet i forrige spørsmål), hva skjedde da?
- Kjenner du noen som tenker annerledes enn deg i en slik situasjon? Hvordan opplever du det? Tror du det kan være nyttig for deg å tenke på denne måten?
- Kunne du ønsket at du tenkte annerledes, gjorde ting annerledes, hvorfor? Hva må du gjøre for å skifte fokus/strategi i en slik hverdagsituasjon? Tror du man kan bruke lignende strategier i det daglige som det du brukte i oppgaven
- Hva tenker du om egen tenkestil nå?

OPPGAVE 2 «SHINE BRIGHT LIKE A DIAMOND»

Oppgaven er en adaptasjon av «Fruit Ninja multitask» fra arbeidet til dr. Kate Tchanturia og kollegaer ved King's College og den norske oversettelsen av oppgaven gjort av dr. Camilla Lindvall Dahlgren og kollegaer. Vi har modifisert oppgaven ved å tilby ulik vanskelighetsgrad på oppgaven.

Målet med oppgaven

Øve på fleksibilitet ved å bytte mellom ulike oppgaver, i dette tilfellet å samtidig lytte til musikken/telle og spille spill. Oppgaven illustrerer hvordan informasjon kan gå tapt hvis man rigid forholder seg til en type stimuli samtidig som pasientene får erfaring med at de har noe kontroll over hvilke stimuli de fokuserer på og mulighet til å bytte mellom.

Materialer

Få tak i sangen «Diamond» med Rihanna, og finn ut en måte som sangen kan spilles høyt for pasienten (ved bruk av høyttaler, telefon, CD eller lignende).

Ett nettbrett eller en telefon med spill. Hvis avdelingen ikke har tilgang til nettbrett eller telefon kan man også bruke Sudoku.

Oppgaveinstruksjoner

Gi pasienten et nettbrett/telefon eller en annen type spill, og be henne om å starte å spille/løse oppgaven. Gå gjennom reglene for spillet du tar i bruk slik at du er sikker på at pasienten skjønner hva hun skal gjøre.

Når pasienten har spilt et par minutter gir du følgende instruksjoner:

«Nå kommer jeg til å spille en sang for deg, det er «Diamonds» med artisten Rihanna. Jeg vil at du fortsetter å spille samtidig som du teller antallet ganger ordet «Diamond» blir sunget».

Når sangen slutter, spør pasienten hvor mange ganger de hørte ordet «Diamond» (det riktige svaret er 37, men kan variere noe mellom versjoner. Sjekk den du bruker i forkant).

Refleksjonsspørsmål

Mange synes oppgavene i dagens sesjon kan være spesielt vanskelige, hvis du merker at dette er tilfellet for pasienten din kan du trykke henne på at dette er oppgaver mange synes er vanskelige og minne henne på at fokuset i CRT ikke er på prestasjon. For at det skal være enklere for pasienten å knytte oppgavene til hovedtemaet i sesjonen kan du introdusere refleksjonsspørsmålene på følgende måte:

«Denne oppgaven handlet også om å være fleksibel. Du måtte forsøke å skifte mellom ulike oppgaver eller regler, nemlig å telle antall ganger ordet «Diamond» nevnes og gjennomføring av spillet. Det er veldig krevende å forsøke å gjøre to ting på én gang. Du må både styre fokuset ditt mellom to ulike oppgaver slik at du får med den informasjonen som er viktig og forholde deg til «reglene» i begge oppgavene.»

Refleksjonsspørsmål:

- Hva syns du om oppgaven? (var den slitsom, morsom, kjedelig, spennende osv?)

- Syns du noe var vanskelig eller enkelt?
- Brukte du noen spesifikke strategier for å løse oppgaven? (for eksempel: forsøkte du å ha fokus på begge deler samtidig eller vekslet du? Forsøkte du å styre hvor du hadde oppmerksomheten eller lot du den flyte fritt?)
- Hvordan fungerte strategiene du brukte?
- Tror du at du hadde klart oppgaven bedre om du hadde en mer rigid tenkestil eller mer fleksibel tenkestil?
- Hva hadde vært konsekvensen hvis du var mer rigid enn du var?
- Hva hadde vært konsekvensen om du hadde vært mer fleksibel enn du var?
- Gikk det å telle riktig/nesten riktig antall «Diamond» på bekostning av hvor bra det gikk i spillet eller omvendt?
- Kan det være vanskelig å skifte mellom ulike oppgaver i hverdagen? I hvilke situasjoner? Hva gjør det vanskelig tror du?
- Kan det være vanskelig å skifte fokus eller holde fokus på en bestemt ting i hverdagen? I hvilke situasjoner? Er det forskjell mellom situasjoner knyttet til spiseforstyrrelsen og de som ikke er det?
- Hva hadde vært fordeler med at du hadde forsøkt å være mer fleksibel i disse situasjonene? Hva hadde vært ulemper?
- Tror du strategiene du brukte når du løste oppgaven kan brukes i slike situasjoner i hverdagen? På hvilken måte?
- Er det noen andre strategier du tror kunne vært nyttig for å hjelpe deg med å endre tenkestil i disse situasjonene?

OPPSUMMERING OG REFLEKSJON

Oppsummer:

«Å være fleksibel innebærer å kunne bytte mellom ulike måter å forholde seg til informasjon eller stimuli underveis ut fra situasjonen som i oppgave 1 eller veksle mellom ulike oppgaver som i oppgave 2. Noen synes disse oppgavene er vanskelige mens andre synes det er lett. Det viktigste er ikke om man klarer alle oppgavene, men å tenke over hvordan hjernen din jobber når du forsøker å løse dem og hvordan tenkestil spiller inn.»

Refleksjonsspørsmål:

- Hva syns du om timen? Hva likte du og hva likte du ikke?
- Har du lært noe nytt om din egen tenkestil?
- Synes du at du ofte er fleksibel eller fastlåst/rigid?
- Kan det vi har snakket om i sesjonen i dag relateres til situasjoner utenfor sesjonen? Hvis ja, på hvilken måte? Hvis nei, va tenker du blir annerledes?
- Hva er fordeler og ulemper med å være fleksibel i det daglige?
- Hva er fordeler og ulemper med å være rigid i det daglige?
- Når er det vanskelig å være fleksibel i det daglige? Når er det lett? Hvordan klarer du å være fleksibel i de situasjonene som er enklere?
- Hva tror du kan hjelpe for å bli mindre fastlåst i hverdagen?
- «I oppgavene jobbet du hardt for å skifte regler og fokus, jeg tror du var ganske bevisst på at du måtte gjøre en innsats for å få det til fordi du skjønnte at det va det oppgaven krevde. Kan det å være mer bevisst på om man er fleksibel eller rigid gjøre det enklere å endre tenkestil i hverdagen også?»

Be pasienten oppsummere hva hun sitter igjen med etter dagens time og hva hun tror det er viktig at hun tar med seg videre knyttet til fleksibilitet og rigiditet. Hvis det er vanskelig for pasienten å være konkret tar du utgangspunkt i det dere har snakket om i forbindelse med oppgavene og oppsummerer for pasienten på nytt med hovedvekt på refleksjoner rundt tenkestil og mulige nyttige strategier.

Bruk skjema for «terapeutevaluering» etter hver sesjon for å gjøre det lettere å velge ut hvilke tenkestiler det er hensiktsmessig å fokusere på når det åpnes opp for valgfrie oppgaver senere i løpet.

HJEMMEOPPGAVE «Prøv noe nytt»

Oppgaven er basert på «Tryouts» fra arbeidet til dr. Camilla Lindvall Dahlgren og kollegaer samt oppgaven «Experiments» fra arbeidet til dr. Kate Tchanturia og kollegaer.

Hensikt:

Hensikten med hjemmeoppgaven fra dagens sesjon er at pasienten skal ha mulighet til å knytte sammen refleksjoner fra timene til erfaringer fra dagliglivet. Hjemmeoppgaven er også ment som en introduksjon til ideen om å gjøre små atferdsmessige endringer mellom timene. Pasienten blir bedt om å gjøre nye ting til neste time fra en liste. Her er det både nøytrale oppgaver og oppgaver knyttet til spiseforstyrrelsesproblematikk. Det er opp til pasienten hva hun ønsker å gjøre. Gå gjerne gjennom oppgavene og snakk om hva som kan være en god oppgave for pasienten å gjøre til neste gang.

Oppgaveinstruksjon:

«En nyttig måte å øve seg på å være mindre fastlåst er å gjøre andre ting enn vanlig eller gjøre ting på en annen måte. Hjemmeoppgaven til neste time er å prøve på å gjøre akkurat det. Her er en liste med oppgaver. Oppgavene er delt inn i «lett», «middels» og «vanskelig» vanskelighetsgrad, du velger selv hvilke oppgaver du har lyst til å gjøre. For noen kan oppgavene som står under «lett» være vanskelige mens for andre kan de oppgavene som står under «vanskelig» være lette fordi vi alle er forskjellige. Prøv å gjøre noe som virker relevant for deg og som ikke blir for lett, samtidig som det skal være gjennomførbart. Det er også mulig å skrive opp noen forslag selv.»»

Del ut oppgaveark «prøv noe nytt» til pasienten

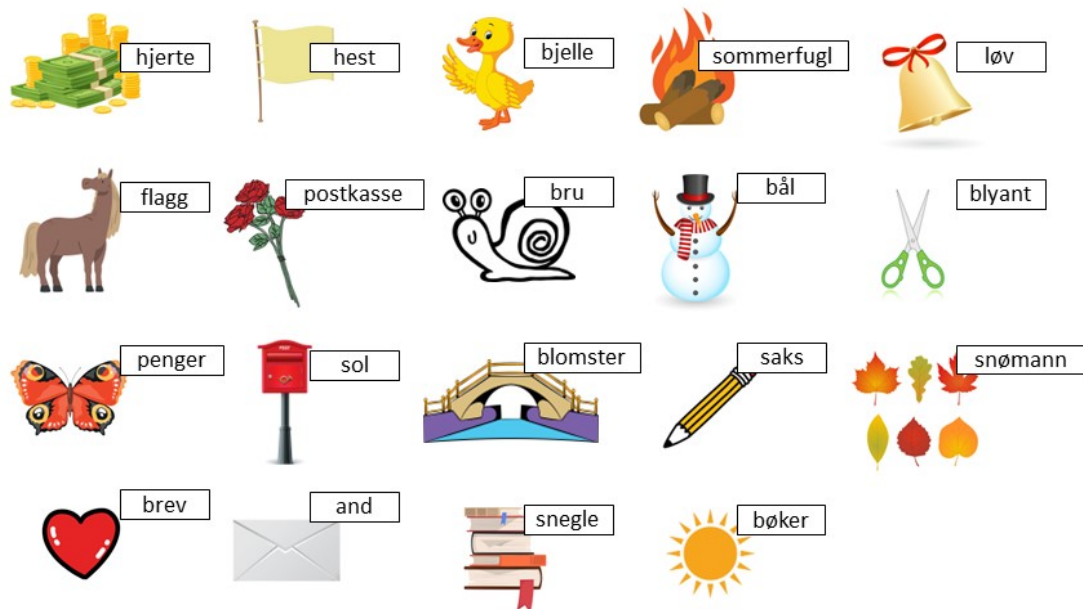
Tilpasning:

Tenk gjennom hvor vidt du tenker de ferdige oppgavene passer til pasientens utfordringer. En del av oppgavene på arket vil være mest utfordrende for pasienter som er rigide enn de som er svært fleksible og impulsive. Hvis pasienten har større utfordringer på disse områdene kan du foreslå andre oppgaver som virker mer relevante for pasienten og har fokus på å gjøre ting på en bestemt måte uten å bli for fleksibel.

MATERIALER

- stroop-oppgaver
- soduko
- fargeleggingsoppgave
- hjemmeoppgave «prøv noe nytt»

grønn rød gul blå svart grønn rosa rød gul lilla
blå blå gul grønn rød gul grønn blå rød rød
blå gul svart svart grønn rosa rosa rød gul gul
svart rød blå blå blå grønn grønn grønn gul gul
blå gul blå gul blå grønn blå grønn blå gul
svart gul blå grønn gul blå grønn gul rød rød
rød rød blå rød blå rød blå gul grønn
svart svart blå gul grønn gul grønn svart rosa rosa
rød grønn lilla svart gul grønn svart blå grønn gul
rød blå svart grønn blå rød blå rød blå gul rosa svart

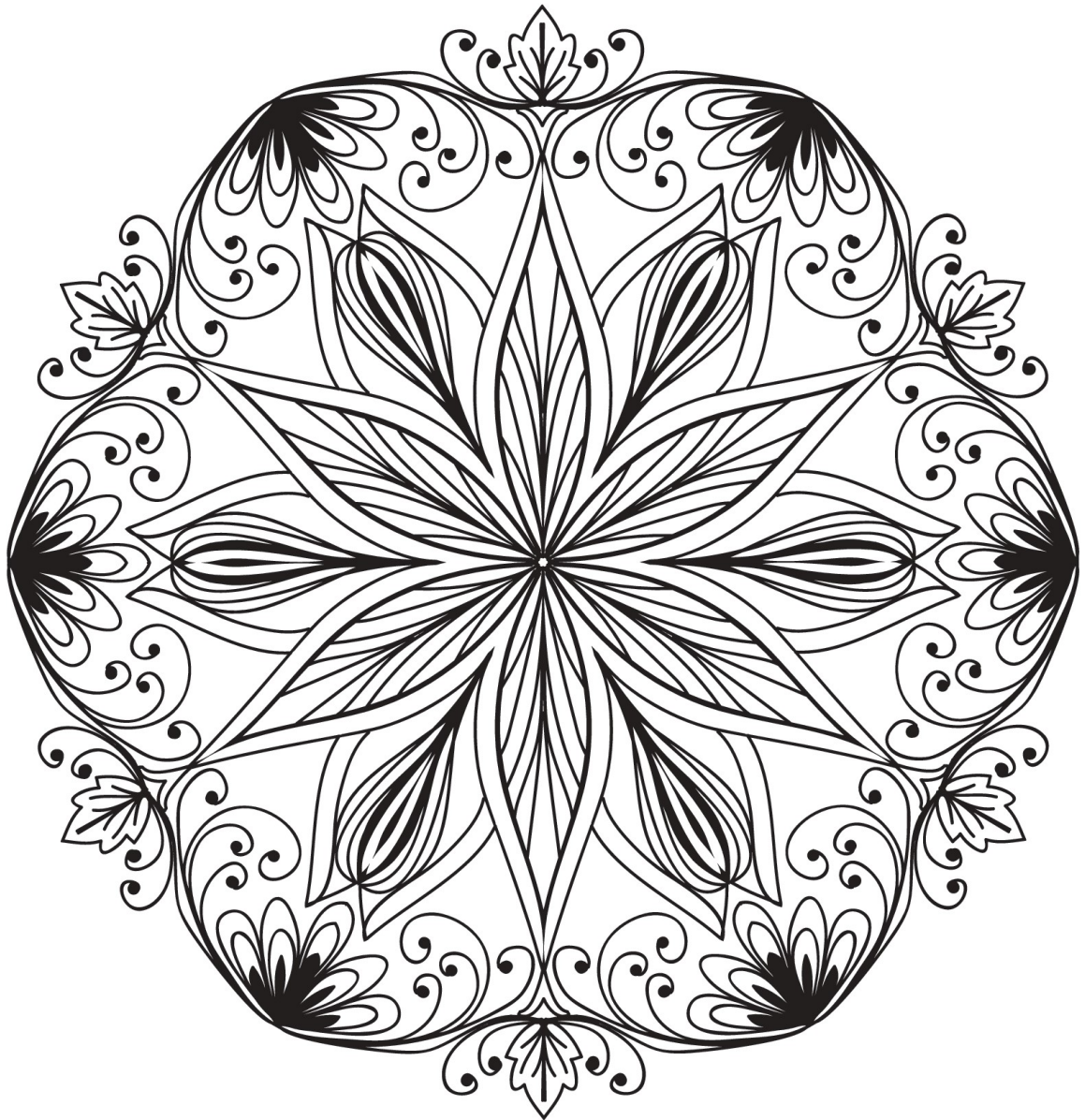


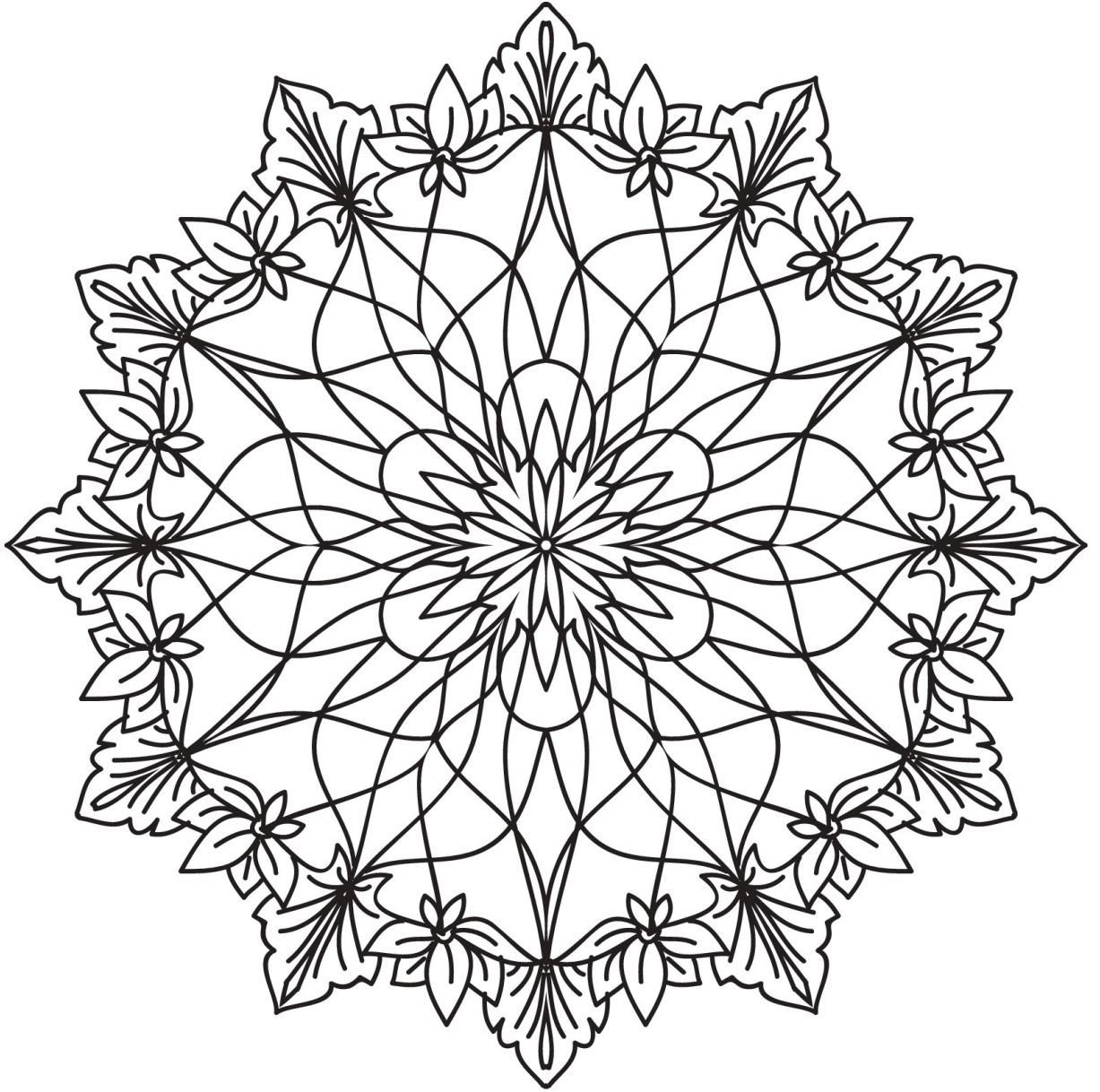
			7	8		4		5
	5	1	4		9			
	7			2				1
			2			1	9	
3		2	1	9		8	6	
		7	8		3			
7	3		9		8	6	1	2
	1			7		3	5	
		5	3	1	2			

	6				3			
1					4	7		3
	7	4	1	6			2	
4	9			3	8		5	7
2		8		4			9	6
7			6			2		4
5		1	4	8	9	6		
		9					3	1
			3	1	6	5		9

		2	3		1			4
3	7			6			9	5
		4	9	2				3
1	9				7		5	
	6						2	
	2		1				3	8
2		9		5	4	6		
5	4			1			8	
8			7		9	5		

		6	1	8	4		9	
1	5	9						2
	8					6	1	
8		2	3		5			9
6		7	9	4		5		
		5	6			7	2	4
5	3			9	6	4	7	
	6			3	7	2		8
2	7		8	5			3	





Prøv noe nytt!

Nedenfor finner du en liste over nye ting du kan prøve, eller ting du kan prøve å gjøre litt annerledes. Noen synes det som står under «lett» er vanskelig mens andre synes det som står under «vanskelig» er lett. Prøv å utfordre deg selv! Sett et kryss i boksen når du har prøvd noe nytt. Skriv gjerne inn dine egne ideer på de tomme linjene.

Vanskelig

- Prøv en nytt type pålegg som du vanligvis ikke spiser.
- Spis maten i en annen rekkefølge enn det du pleier (f.eks. grønnsaker først, potet/ris etterpå).
- Oppfør deg annerledes enn det du pleier i en vanskelig situasjon, og se hvilken respons du får.
- Tell til ti før du sier eller gjør noe når du blir opprørt, sint eller lei deg, og se hvordan det føles.
- Skriv en liste med minst tre punkter som beskriver dine positive egenskaper.
- Skriv en liste med minst fem punkter som beskriver positive sider ved å ikke ha en spiseforstyrrelse.
-
-

Medium

- Ta på klærne i en annen rekkefølge enn det du pleier (sokker før undertøy, genser før bukser f.eks.).
- Gjør ting i en annen rekkefølge på morgenen (vent med å sjekke mobilen til etter at du har pusset tennene f.eks.).
- Hvis du bruker sminke, ta på sminken i en annen rekkefølge enn du pleier.
- Klikk deg inn på (og les) en Facebook-post eller en nettartikkel som du vanligvis ikke hadde tenkt å lese.
- Sitt på en annen plass en det du pleier (på t-banen eller bussen, rundt spisebordet eller i stuen).
- Legg deg for å sove litt tidligere eller litt senere.
- Prøv en ny aktivitet (strikke, tegne, fotografere, lese f.eks.).
- Ring en venn eller et familiemedlem som du ikke har snakket med på lenge.
-
-

Lett

- Endre profilbildet på Snap/Instagram/Facebook.
- Endre bakgrunnsbildet på mobilen.
- Endre ringtonen på mobilen.
- Mal neglene i en annen farge enn den du vanligvis har.
- Ta på sokker som ikke matcher.
- Se på et TV program eller en serie du vanligvis ikke pleier å se på.
- Snakk med en person du vanligvis ikke snakker med.
- Børst tennene med «feil» hånd.
- Ha klokken din på den andre armen.
- Sett opp håret (eller klipp deg) i en ny frisyre.
- Prøv ett nytt sjampo/balsam.
- Last ned en ny app og prøv den ut.
- Lag en ny spilleliste (i Spotify f.eks.) og lytt på hele listen når du har tid.
- Gjør noe annet i hviletiden enn det du pleier.

.....

.....

.....

Sesjon 4

Planlegging og impulsivitet

Start sesjonen med å sette en agenda for timen:

«I forrige sesjon snakket vi om det å ha en fleksibel eller rigid tenkestil. Vi gjorde oppgaver hvor du på forskjellige måter skulle veksle mellom ulike regler eller typer informasjon. Temaet i dagens sesjon er knyttet til planlegging og impulsivitet. Før vi går i gang med dagens tema tenkte jeg at vi skal gå gjennom hjemmeoppgaven fra forrige gang. Jeg vil også gjerne høre om du har tenkt noe mer på det vi snakket om forrige gang. Kanskje du kan begynne med å fortelle meg hva du tenker om det vi snakket om sist?»

Hvis det er vanskelig for pasienten å si noe konkret om dette kan du bruke oppsummeringen dere lagde sist som repetisjon av viktige poeng som er relevante for CRT. Bruk et par minutter på dette før du går videre til gjennomgang av hjemmeoppgaven.

REFLEKSJON OVER HJEMMEOPPGAVEN

Hjemmeoppgaven til i dag var handlet om fleksibilitet og pasienten skulle gjøre oppgaver fra hjemmeoppgavearket «prøv noe nytt».

Refleksjonsspørsmål:

- Hvilke aktiviteter prøvde du?
- Hvordan var det å prøve noe nytt eller annerledes?
- Var noe lett? Var noe vanskelig? Hva var grunnen til det tenker du?
- Hvordan tror du tenkestil virker inn når du skal gjøre disse oppgavene?
- Prøvde du noen strategier for at det skulle bli enklere å gjøre oppgavene?
- Hva tror du skjer om du prøver flere ganger eller andre ting?
- Er det noen andre ting i hverdagen som du kan prøve å gjøre litt annerledes, eller er det noen nye ting du kunne tenkt deg å prøve?

Hvis hjemmeoppgave ikke er fullført til dagens time:

«Hjemmeoppgavene er viktig for å få mest mulig ut av behandlingen med CRT både for å øke din bevissthet rundt egen tenkestil men også som trening gjennom uken fram til neste sesjon. Det er derfor viktig at vi finner ut hva som kan være til hinder for at du får gjort hjemmeoppgavene.»

- Hva gjorde det vanskelig å gjennomføre hjemmeoppgaven?

Hva kan gjøre det enklere å gjennomføre hjemmeoppgaver fremover?

Introduksjon

Ta utgangspunkt i introduksjonen under:

«Denne sesjonen handler om planlegging og impulsivitet. Noen pasienter med spiseforstyrrelser kan være veldig impulsive, det vil si at de kan gjøre ting nesten før de rekker å tenke seg om. Da kan det være vanskelig å se hva konsekvensene av det man gjør er. Det kan skape en del problemer. Hvis jeg handler impulsivt på salg uten å tenke meg om, mister jeg fort oversikt over mye penger jeg har brukt. Hvis jeg ikke klarer å følge en plan for hvordan jeg skal bruke pengene mine kan det fort ende opp med at jeg ikke har nok penger til viktige regninger og husleie eller mat på slutten av måneden. Andre kan derimot tenke eller planlegge så mye og så detaljert før de skal gjøre noe at det kan bli vanskelig å gjøre noe som helst.»

Hvis man har en plan med hundre steg for å handle middag kan det kjennes helt uoverkommelig å få det til. Ofte er det også slik at det er sjeldent at alt går helt etter planen. Hvis man har svært omfattende planer blir det ofte veldig vanskelig når en av detaljene ikke går som forventet, for eksempel hvis det er tomt for den ene matvarer du trenger på butikken. Alle detaljene kan gjøre planen ganske lite fleksibel og kan skape mye stress. I dag skal vi gjøre oppgaver som handler om planlegging og impulsivitet for å få bedre forståelse av hvordan dette kan være for deg og hvordan det kan påvirke deg i det daglige. Hva tenker du om dagens tema? Er det noe du kjenner deg igjen i eller ikke?».

OPPGAVE 1 «RUSH HOUR»

Oppgaven er basert på oppgaven «Rush hour» fra arbeidet til dr. Camilla Lindvall Dahlberg og kollegaer.

15-20 min

Målet med oppgaven

Pasienten blir bedt om å finne veien ut av en trafikkork ved å flytte biler som blokkerer utgangen. Når vanskelighetsgraden økes krever det større grad av planlegging, sentral koherens og fleksibilitet for å klare oppgaven. Forskjellige tilnærminger til å løse oppgaven kan brukes, for eksempel kan prøving og feiling eller det å flytte brikkene tilfeldig være en vanlig strategi for de mer impulsive mens andre bruker mye tid på å lage en plan for hvert trekk. Refleksjonsspørsmål skal bidra til at pasienten blir mer bevisst både egne problemløsningsstrategier og tendens til planlegging/impulsivitet.

Materialer

Rush Hour app på Ipad eller Rush hour brettspill.

Oppgaveinstruksjoner

Sett opp spillet med utgangspunkt i et av de enklere kortene som følger med.

«Nå skal vi jobbe med en oppgave som fokuserer på problemløsning og planlegging. Målet i denne oppgaven er å klare å få den røde bilen ut av parkeringsplassen gjennom utgangen. Du kan flytte på alle bilene på brettet, men bare frem og tilbake i den kjøreretningen de står. Det er ikke lov til å løfte bilene bort fra brettet eller endre kjøreretningen på dem. Prøv å få den røde bilen ut ved å bruke så få trekk som mulig. Husk at hensikten med oppgavene i CRT ikke er å måle prestasjon, men hva som skjer i hjernen din når du skal løse slike oppgaver. Poenget med å gjøre denne oppgaven er ikke å gjøre det best mulig, sluttresultatet er ikke viktig.»

Hvis oppgaven er uklar for pasienten kan du demonstrere en runde før du igjen setter opp brettet på nytt med utgangspunkt i et av de enklere kortene.

Tilpass vanskelighetsgrad på neste runde ut fra hvor enkelt det var for pasienten å løse oppgaven. La pasienten spille flere ganger, tilpass antall runder ut fra hvor lang tid pasienten bruker på hvert brett.

Legg merke til hvordan pasienten løser oppgaven. Noen pasienter bruker mye tid på å legge en plan for hvordan de skal få ut bilen mens andre flytter rundt på bilene mer tilfeldig. Prøver pasienten seg frem eller blir hun så opptatt av detaljene at hun ikke kommer videre? Du kan gjerne begynne å stille refleksjonsspørsmålene underveis hvis det er naturlig.

Refleksjonsspørsmål

- Hva syns du om dette spillet?
- Hva var vanskelig eller lett?
- Brukte du ulike strategier for å løse oppgaven? (Hvis pasienten blir opptatt av det konkrete hun har gjort i oppgaven, for eksempel «først flyttet jeg den bilen og så flyttet jeg denne bilen» kan du hjelpe henne med å ta et metaperspektiv ved å oppsummere det du har observert, for eksempel «det så ut som du først prøvde å legge en plan for trekkene dine/flytte bilene rundt litt tilfeldig før du etter hvert gikk over til å prøve deg fram/legge en plan for hvordan du skulle komme deg ut. Stemmer det at det va disse strategiene du brukte?»)
- Fokuserte du på hva som hindret deg på veien ut av parkeringsplassen eller på en kjørerute som en helhet?
- Hvis du brukte noen strategier, hva er fordeler og ulemper med de ulike strategiene? Hvis du ikke brukte noen strategier bevisst, hva er fordeler og ulemper med det?
- Hvilke strategier tror du andre ville brukt? Hva er fordeler og ulemper med disse?
- Tror du det er det mulig å legge en plan for alle trekkene? Hva er utfordrende med det?
- Bruker du å være impulsiv eller planlegge mye i det daglige? I hvilke situasjoner?
- Er det noen fordeler eller ulemper med å være impulsiv/planlegge mye i disse situasjonene?
- Hvordan tror du det ville vært hvis du planla litt mindre/var mindre impulsiv? Hva hadde vært fordeler og ulemper med det?
- Kunne strategiene du brukte når du løste oppgaven også vært nyttige i det daglige? Hvis ja; på hvilken måte? Hvis nei: hvilke strategier tror du hadde vært nyttig for deg i det daglige istedenfor?
- Er det ting som blokkerer eller hindrer veien din i hverdagen også? Hvordan håndterer du slike hindringer i hverdagen?
- Bruker du de samme strategiene på disse hindringene som de du brukte i spillet, for eksempel legger omfattende planer eller gjør ting litt tilfeldig/impulsivt? Hvordan fungerer det? Kunne du gjort det på en annen måte?

OPPGAVE 2 «Hvordan....?»

Denne oppgaven er basert på oppgaven «planning» fra arbeidet til dr. Camilla Lindvall Dahlgren og kollegaer samt oppgaven «Prioritizing task» fra arbeidet til dr. Kate Tchanturia og kollegaer ved King's College i London. Oppgaven er tilpasset for å kunne passe ulike utfordringer med tankestil.

Målet med oppgaven

Hensikten med denne oppgaven kan variere fra pasient til pasient og bør tilpasses slik at den virker relevant for den enkelte. Hovedmålet er å få pasienten til å reflektere over hvordan hun tenker når hun legger planer og hva som skjer ting ikke går etter planen.

For impulsive pasienter kan man bruke oppgaven som en øvelse i å lage planer på en måte som gjør det enklere for andre og en selv å gjennomføre den aktiviteten man vil. Det krever at pasienten må tenke gjennom ulike aspekter av hva det er som skal gjøres og hvilken rekkefølge det er lurt å gjøre disse i.

For pasienter som har vansker knyttet til for mye planlegging og perfektjonisme kan oppgaven brukes til å øve seg på et mer avslappet forhold til det man skal gjøre og hvordan klare å bevege seg bort opprinnelig plan og gjøre tilpasninger der det kreves.

For begge gruppene bidrar oppgaven til at pasienten får øvd seg på å ha med riktig mengde detaljer og helhet. For mange detaljer vil medføre at planen blir for omfattende og at man mister overblikket på hva man skal gjøre. For få detaljer medfører at det blir vanskelig å forstå hva man skal gjøre og ta høyde for alt som kreves for å gjøre det man har tenkt. Oppgaven kan hjelpe pasientene å fokusere på de aller viktigste punktene og på den måten synliggjøre bevissthet om helheten og hva som kan bidra til at planen er mest

mulig gjennomførbart. Sesjonen skal også fokusere på hvordan en altfor streng/rigid plan kan være med på å ødelegge endring i atferd og kognisjon, og hvordan en altfor fleksibel plan kan gjøre det samme.

Oppgaveinstruksjoner

«Nå har vi jobbet med en oppgave knyttet til dagens tema, planlegging og impulsivitet. I neste oppgave skal vi prøve å komme nærmere faktisk situasjoner i hverdagen din for å finne mer ut av hvordan tenke-tilen din har innvirkning her. På disse kortene står det skrevet ulike aktiviteter. Det jeg vil at du skal gjøre nå er å velge ut et par som virker relevante for deg og forklare meg hvordan du ville gått fram for å gjennomføre en slik aktivitet i hverdagen.»

Gi pasientene noen «oppgavekort» med ulike aktiviteter på. Hvis ingen virker relevante for pasienten kan du be henne om å tenke på situasjoner hvor hun enten planlegger mye eller er impulsiv og ta utgangspunkt i denne.

Utfordre pasienten med å spørre hva hun ville gjort hvis noe ikke gikk etter planen. Hvordan sette opp alternative planer, og hva som skjer når man ikke klarer å følge en opprinnelig plan (Plan A), man må benytte seg av en Plan B, Plan C eller Plan D. Hvis det er vanskelig for pasienten å se for seg dette kan du komme med eksempler knyttet til planene pasienten har laget, for eksempel: Hvis pasienten har lagt en plan for å lage middag for seg selv eller venner kan du spørre hva hun ville gjort hvis noe av maten ble brent/ødelagt, gjestene ble forsinket osv. Alternativt: hvis pasienten i liten grad klarer å legge en plan, eventuelt bare har en kort plan med mange hull kan du utfordre ved å spørre hvordan hun skal vite hva hun skal gjøre når hun kommer til et «hull» for å få gjennomført aktiviteten og ikke impulsivt begynne å gjøre noe annet.

Eksempel på oppgaver:

Planlegge en tur på kino med familie eller venner
Bake en kake
Lage middag for deg selv eller venner
Kjøpe en julegave
Gå på butikken
Besøke en venn i en annen by
Kjøpe et nytt antrekk
Klippe håret
Planlegge en ferie
Søke ny jobb
Bli kjent med en ny person
Skrive et brev til noen du kjenner
Ommøblere et rom
Gjøre en hjemmeoppgave
Planlegg ditt eget bursdagsselskap

Refleksjonsspørsmål

- Hva synes du om denne oppgaven? (var den lett eller vanskelig?)
- Hvordan gikk du fram når du skulle legge en plan? Hvilke strategier brukte du?
- Hadde planene dine mange eller få detaljer og deler?
- Hva er fordeler og ulemper med det?

- Hva skjedde når du ble bedt om å lage en alternativ plan/ fyll hull i planen din? Var det lett eller vanskelig? Hvordan håndterte du det? Hva var fordeler og ulemper med det?
- Er måten du løste oppgaven på sammenlignbar med hvordan du vanligvis går fram når du skal gjøre noe? På hvilken måte og i hvilke situasjoner?
- Er det forskjellig i ulike situasjoner? Hvilke situasjoner planlegger du mye eller er impulsiv?
- Hva skjer når planer må endres/ det er hull i planen i det daglige? Håndterer du det på samme måte som i oppgaven? Hvilke strategier bruker du? Hva er fordeler og ulemper med å håndtere det på denne måten?
- Tror du det hadde vært nyttig for deg hvis du planla mer/mindre? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvilke strategier kunne du brukt for å få til det? Kan du bruke noen av strategiene du brukte i oppgaven?

DISKUSJON OG REFLEKSJON

- Hva syns du om timen? Hva likte du og hva likte du ikke?
- Ser du noen likheter eller ulikheter mellom hvordan du løste oppgave 1 og oppgave 2? (hvis dette er vanskelig for pasienten, forsøk å hjelpe henne med å ta et meta-perspektiv på egen tenkestil, eventuelt om emosjonelle eller kontekstuelle komponenter ved aktivitetene i oppgave 2 spiller inn).
- Hva tror du gjør at det er likheter/ulikheter?
- Synes du det er lett eller vanskelig å legge planer og gjennomføre dem i det daglige? Hvorfor?
- Kan du se noen paralleller mellom hvordan du gikk fram i oppgavene og hvordan det er i hverdagen?
- Bruker du samme strategi i det daglige som du gjorde når du skulle løse oppgaven?
- Er det noen fordeler eller ulemper med måten du gjør det på til vanlig?
- Hender det at du ikke får gjort det du har tenkt eller at ting blir vanskelig for deg i det daglige på grunn av tenkestilen din knyttet til planlegging og aktivitet?
- Hva kunne vært alternative måter å gjøre det på?
- Hvordan tror du andre gjør det?

Be pasienten oppsummere hva hun sitter igjen med etter dagens time og hva hun tror det er viktig at hun tar med seg videre knyttet til impulsivitet og planlegging. Hvis det er vanskelig for pasienten å være konkret tar du utgangspunkt i det dere har snakket om i forbindelse med oppgavene og oppsummerer for pasienten på nytt med hovedvekt på refleksjoner rundt tenkestil og mulige nyttige strategier.

Bruk skjema for «oppsummering» og be pasienten formulere et par setninger med egne ord som hun kan fylle ut. Ta vare på dette skjemaet og bruk det etter hver sesjon videre. Det kan også være nyttig om terapeuten fyller ut skjema «terapeutevaluering» etter hver sesjon for å gjøre det lettere å velge ut hvilke tenkestiler det er hensiktsmessig å fokusere på når det åpnes opp for valgfrie oppgaver senere i løpet.

HJEMMEOPPGAVE

Introduser hjemmeoppgaven:

«Hvis man skal få til å endre på mønster er det viktig å øve seg på å gjøre ting på en annen måte! Til neste sesjon vil jeg at du skal velge en situasjon hvor du ofte planlegger mye/ hvor du ofte er impulsiv. Dette kan være en «nøytral» situasjon eller en situasjon som omhandler mat/måltid eller andre aspekter ved spiseforstyrrelser. Det som er viktig er at det blir en reell øving for deg. Du bestemmer selv hva du vil gjøre.»

Tilpasninger:

De som planlegger bør få en hjemmelektse hvor de ikke skal planlegge og de som er impulsive bør ha en oppgave hvor de skal planlegge. Bruk tid på å se på skjema for hjemme oppgave sammen og fyll ut de punktene dere får til sammen.

Forslag til situasjon:

- Velge hva man skal ha på seg
- Gjøre et innkjøp
- Dra på besøk
- Låne en bok på biblioteket
- Rydde/gjøre husarbeid
-

Material:

- Skjema for planleggingsoppgave

MATERIALER

- Oppgave 2 «Hvordan.....?»
- Skjema for hjemmeoppgave: « planleggingsoppgave»

Planlegg en tur på kino med familie eller venner	Bake en kake	Lage middag for deg selv eller venner
Kjøpe en julegave	Handle inn til middag	Besøke en venn i en annen by
Kjøpe et nytt antrekk	Klippe håret	Planlegge en ferie
Søke jobb	Bli kjent med en ny person	Skrive et brev til noen du kjenner
Ommøblere et rom	Gjøre en hjemmeoppgave	Planlegg ditt eget bursdagsselskap

Planleggingsoppgave

Bruker du å planlegge mye eller være impulsiv? Tenk på en situasjon hvor du bruker å planlegge mye eller ofte er impulsiv. Prøv å gjøre motsatt av du pleier!

Hva skal du gjøre?

.....

.....

Når skal du gjøre det?

.....

Hvordan bruker du vanligvis gjøre dette?

.....

.....

.....

.....

Hvordan skal du gjøre det nå? (med/uten planlegging)

.....

.....

.....

.....

Hvordan gikk det? Fordeler og ulemper med å gjøre ting på en annen måte?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sesjon 5

Midtveisevaluering

Introduser dagens agenda:

«I dag har vi kommet halvveis i sesjonene vi skal ha sammen. Vi starter med å gå gjennom hjemmeoppgaven fra sist før vi gjør en gjennomgang og evaluering av sesjonene så langt. Vi skal også gjøre en oppgave knyttet til tenkestil og du skal få en ny hjemmeoppgave.»

REFLEKSJON OVER HJEMMEOPPGAVEN

«I hjemmeoppgaven fra forrige gang skulle du forsøke å gjøre noe uten å planlegge/med å planlegge»
Gå gjennom skjema for hjemmeoppgaven sammen. I noen tilfeller kan pasienten ha forsøkt å gjøre oppgaven men ikke klart å gjøre den uten planlegging eller med planlegging. Da kan du fokusere på hvilke strategier pasienten kunne brukt for å klare oppgaven.

- Hvordan var det å gjennomføre oppgaven?
- Var det noen likheter eller forskjeller fra da vi gjorde oppgaven i timen?
- Klarte du å gjennomføre slik du tenkte?
- Hvordan fikk du til å fullføre oppgaven uten planlegging/med planlegging? Eventuelt hva kunne du gjort annerledes for å få det til?
- Hva tror du skjer hvis du fortsetter å gjøre ting på denne måten?
- Ble du bevisst på noe nytt når det gjelder tenkestil?

Hvis hjemmeoppgave ikke er fullført til dagens time:

- Hva gjorde det vanskelig å gjennomføre hjemmeoppgaven?
- Hva kan gjøre det enklere å gjennomføre hjemmeoppgaver fremover?

MIDTVEISEVALUERING

«Så langt har vi har vi jobbet med å bli mer bevisst på egen tenkestil; om man er mest opptatt av detaljer eller helheten, om man er mest fleksibel eller rigid og om man planlegger mye eller er mest impulsiv. Når vi nå har kommet halvveis i timene er det lurt å oppsummere det vi har vært gjennom så langt og hva du synes har vært nyttig og mindre nyttig. Vi har mulighet til å tilpasse noen av oppgavene i de neste sesjonene slik at de passer best til de temaene du synes er mest relevante for deg å jobbe med.»

Gå gjennom tema og oppgavene fram til nå, be pasienten om å fortelle hva hun husker fra sesjonene og hva hun sitter igjen med etter å sesjonene. Du kan gjerne minne pasienten på hvilke oppgaver dere har gjort. Du kan også hjelpe pasienten med å gi tilbakemeldinger på observasjoner du har gjort. For eksempel: «I sesjon nummer 2 hadde vi fokus på tenkestil knyttet til helhet og detaljer, vi gjorde en oppgave der vi skulle forklare og tegne ulike geometriske figurer for hverandre. I tillegg gjorde du en oppgave hvor du skulle oppsummere en tekst. Det virket som du av og til kan bli mest opptatt av detaljene og at det kan være vanskelig å få med seg helheten. For eksempel ble du veldig opptatt av de små detaljene på de geometriske figurene. Vi snakket også en del om hvordan måten du løste oppgavene på kunne relateres til andre situasjoner. Du hadde også en del tanker om hva som kunne være fordeler og ulemper med å ha detaljfokus. Kommer du på noe av det vi snakket om?»

Oppgaveoversikt:

-sesjon 1: introduksjon, oppgaver: «optiske illusjoner»

-sesjon 2: fokus på helhet og detaljer, oppgaver: «geometriske figurer» og «i et nøtteskall»

-sesjon 3: Fokus på rigiditet og fleksibilitet, oppgaver: «stroop» og «diamonds».

-sesjon 4: fokus på planlegging og impulsivitet, oppgaver: «rush hour» og «hvordan»

Refleksjonsspørsmål:

Ta utgangspunkt i refleksjonsspørsmålene under og be pasienten evaluere behandlingen så langt.

- Hvordan synes du sesjonene har vært så langt? Er det noen ting du har likt å holde på med? Er det noen ting du ikke har likt?
- Virket noen av temaene eller oppgavene mer relevante enn andre?
- Virket noen av temaene eller oppgavene mindre relevante enn andre?
- Hva tenker du om din egen tenkestil?
- Har tenkestilen din noen fordeler? I det daglige? I behandling?
- Har tenkestilen din noen ulemper? I det daglige? I behandling?
- Er det noe du vil ta opp eller ønsker å gi tilbakemelding på etter de sesjonene vi har hatt så langt?

OPPGAVE 1 «YRKER»

Oppgaven er basert på oppgaven «occupation task» fra arbeidet til dr. Kate Tchanturia og kollegaer ved King's College i London. Oppgaven har blitt modifisert med en versjon som også inkluderer impulsivitet/fleksibilitet. Det er også inkludert et eget oppgaveark til hjemmeoppgaven.

Målet med oppgaven

Denne oppgaven vil hjelpe pasientene med å øve på å tenke fleksibelt, og stimulere til refleksjon rundt ulike tenkestiler. Sesjonen vil også inneholde elementer av helhetlig og detaljert tenking.

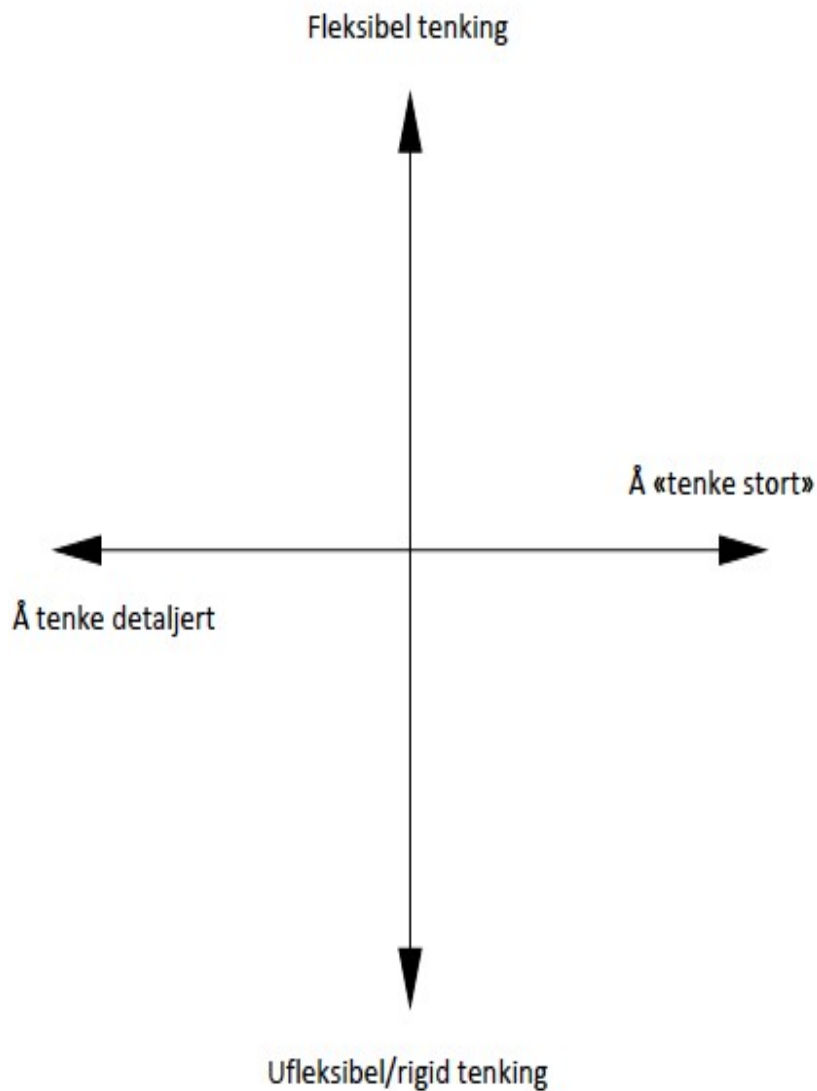
Det viktigste med dagens sesjon er å forstå at det kan være nyttig å kunne bruke forskjellige tenkestiler, og at de fleste yrker krever en kombinasjon av tenkestiler. Pasienten vil også bli bedt om å reflektere over hvilke tenkestiler som kan være nyttige for henne fremover, og hvordan de tenker i forhold til spiseforstyrrelser.

Materialer

- Flip-chart med figuren nedenfor tegnet/figuren tegnet på et stort ark som legges på bordet/utskrift av figuren eller stor utskrift av figuren.

- Penn/blyant.

- Yrkeskort



Oppgaveinstruksjoner

«I dagens oppgave kommer vi til å utforske ulike menneskers tenkestiler. Vi kommer til å se på forskjellige yrker, og snakke om hvilke ferdigheter personer trenger for å gjøre jobben sin. Vi vil bruke denne aksene for å registrere hvor de forskjellige yrkene havner (pek på aksene)».

- Start med å gi pasienten et sett med yrkeskort.
- Be pasienten plassere et og et yrke på aksene og forklare hvorfor. Terapeuten kan også si hva hun/han selv tenker om yrket. På slutten bør de forskjellige yrkene være spredt over hele aksene.
- Deretter blir pasienten bedt om å føre opp spiseforstyrrelsen, dvs «anoreksi», «bulimi» eller «overspisingslidelse» og eventuelt sin «ideelle terapeut» på aksene.
- Be til slutt pasienten om å tenke på hvor de ville plassere seg selv på aksene slik de er i dag. For noen pasienter kan dette være vanskelig å svare på og oppleves både vanskelig og sårt. En del synes kan synes det er vanskelig å skille seg selv fra spiseforstyrrelsen eller de synes det kan være vanskelig å se diskrepansen mellom hvordan de tenker de egentlig er og hvordan sykdommen virker inn på dem. Det er viktig at du er i varetagende som terapeut. Mange pasienter synes det er

betryggende å få en påminning om at dette er vanlige tema for pasienter med spiseforstyrrelser men at det ikke betyr at de er spiseforstyrrelsen sin, men at det er en sykdom de har som kan ha konsekvenser på mange områder. Det betyr ikke at behandling ikke er nyttig eller at ting ikke kan endre seg.

Tilpasninger: Hvis det er vanskelig for pasienten å forholde seg til et oppsett med tre dimensjoner kan du bruke alternativ 2 under materialer hvor pasienten bare må forholde seg til to dimensjoner satt opp i et koordinatsystem med to akser. Se alternativ under materialer.

Refleksjonsspørsmål















- Hva syns du om oppgaven?
- Var det lett eller vanskelig å plassere de ulike yrkene? Hvorfor?
- Havnet mange av yrkene midt på en av strekene eller ute på ytterpunktene? Hva tenker du om det?
- Var det lett å tenke på hvilke fordeler eller ulemper ulike tenkestiler hadde i de forskjellige yrkene?
- Spiller situasjon inn på hvilke tenkestiler som er nyttige? Gjelder dette for alle eller bare noen få? Gjelder det for deg også?
- Hva tenker du om hvor du plasserer deg selv i forhold til hvor spiseforstyrrelsen er?
- Hva påvirker tenkestil? Kan tenkestil endre seg? Hvordan?

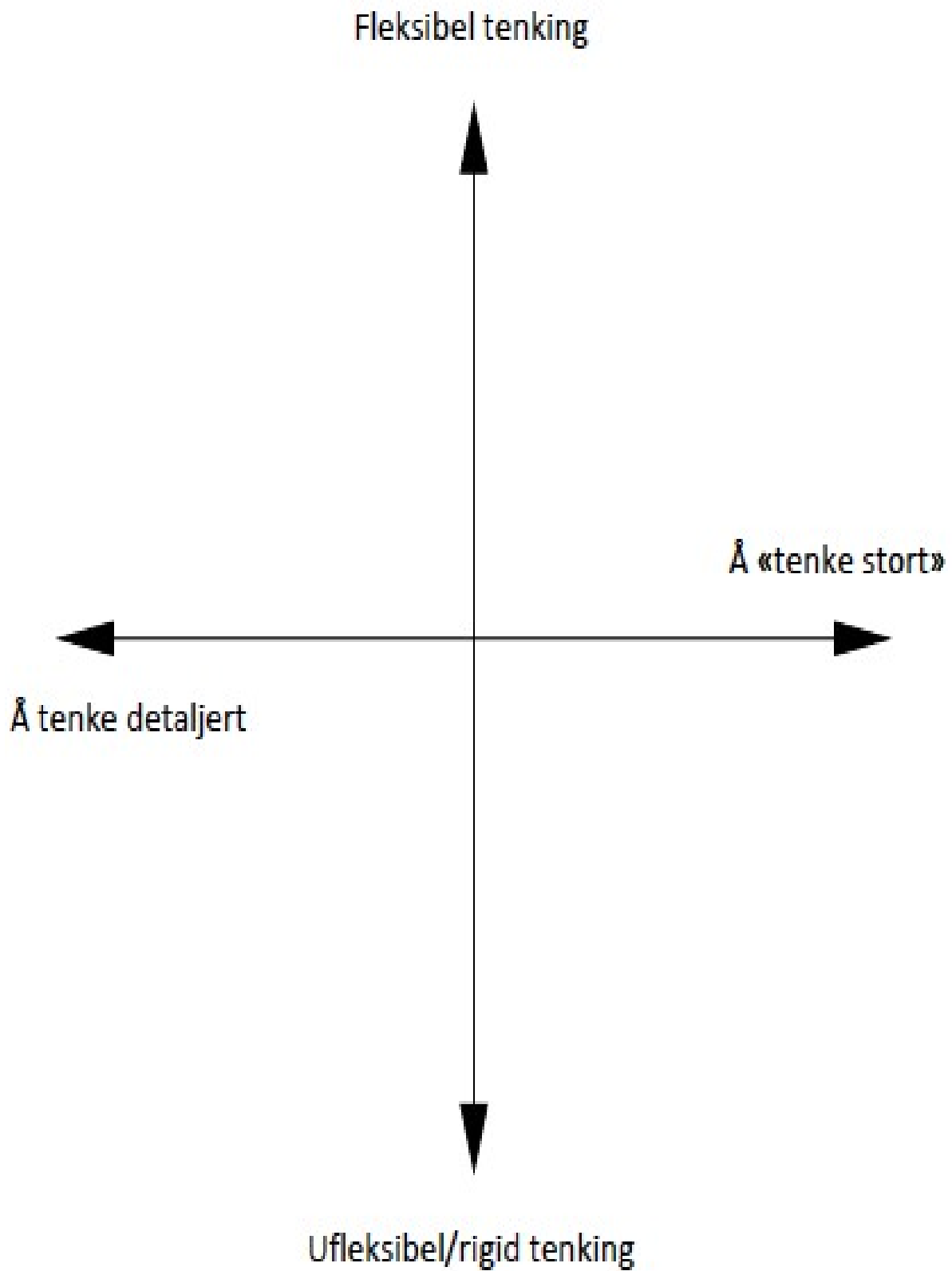
HJEMMEOPPGAVE

- Velg en av de følgende rollene ut fra hva som er aktuelt for pasienten: «drømmejobben», «en god venn», «nåværende jobb», «en god mamma» (hvis pasienten har barn), «en god kjæreste» evt andre ting som kan være aktuelt for den enkelte pasienten. Be pasienten ta utgangspunkt i det som passer best og fyll ut skjema for hjemmeoppgave til neste gang.

MATERIALER

- Kort med yrker
- figur til oppgaven «yrker»
- Alternativ figur til oppgaven «yrker»
- Skjema til hjemmeoppgave «drømmerollen»

skuespiller 	Butikkmedarbeider 	Snekker 	Politi 
Psykolog 	Lege 	Flyvertinne 	Pilot 
Gartner 	Servitør 	Advokat 	Brannmann 
Oppfinner 	Politiker 	PT 	Lærer 
Kunstner 	Frisør 	Kokk 	Journalist  Illustrasjoner: Colourbox



Om individuell tilpasning sesjon 6-8

I sesjon 6-8 er det satt opp en fast oppgave pr sesjon fra hvert av hovedtemaene; «helhet og detaljer», «fleksibilitet og rigiditet» og «planlegging og impulsivitet». I tillegg er det rom for en valgfri oppgave. Etter midtveisevalueringen er det viktig at du går gjennom det du og pasienten har snakket om og gjør en vurdering av dette opp mot therapeutevalueringen. Gjør en vurdering av hvilke tema og typer oppgaver som har vært mest relevante for pasienten og enkleste for pasienten å relatere til situasjoner utenfor terapirommet. Basert på denne vurderingen skal du velge en valgfri oppgave pr sesjon. Du kan velge å hente alle valgfrie oppgaver fra et tema hvis det virker spesielt relevant for pasienten eller to oppgaver fra et tema og en fra en annen. Hvis alle tema virker like relevante for pasienten kan du velge en oppgave fra hvert tema. Det vil da være naturlig at du setter opp valgfri oppgave med tema «helhet og detaljer» på samme sesjon som den faste oppgaven med «helhet og detaljer» osv i den grad det er mulig ut fra hvilke oppgaver du har valgt.

Du kan også endre de valgfrie oppgavene underveis hvis du ser at et annet tema er mer relevant for pasienten enn det du opprinnelig hadde tenkt. Det viktigste er at oppgavene gir mening for pasienten og bidrar til at hun får trening og økt bevissthet på de områdene hun trenger!

Vær oppmerksom på at oppgaven «kart» er satt opp under både «fleksibilitet og rigiditet» og «planlegging og impulsivitet»

Sesjon 6

Helhet og detaljer

Introduksjon

I denne sesjonen vender tema tilbake til helhet og detaljer. Målet i dag er å bygge videre på forståelsen av helhetsfokus og detaljfokus og hvordan det påvirker pasienten i det daglige og med tanke på spiseforstyrrelsen. I tillegg er det rom for en valgfri oppgave. Du må derfor tilpasse introduksjonen etter hvilke oppgaver som skal gjøres i dag. Du kan godt repetere kort innholdet og refleksjonene i fra tidligere sesjoner med sammen tema som dagens oppgaver sammen med pasienten. Det er også nyttig å spørre pasienten om hun har tenkt noe mer rundt de spesifikke tenkestilene som dere skal jobbe med i dag. Hvis det virker uklart for pasienten hva du mener med tenkestilen/ene kan du repetere deler av introduksjonene fra tidligere.

Fordi sesjonene kan variere i innhold er det viktig å bruke tid på å gå gjennom refleksjonsspørsmålene til hver oppgave og bruke oppsummeringen på slutten av sesjonen til å knytte erfaringene og refleksjonene fra timen sammen.

REFLEKSJON OVER HJEMMEOPPGAVEN

Hjemmeoppgaven fra forrige gang handlet om en viktig rolle for pasienten/drømmejobben.

- Hvordan var det å jobbe med denne oppgaven? Var det vanskelig? Spennende? Kjedelig?
- Hvordan gikk du fram for å identifisere tenkestilen din og tenkestilen som er nyttig i rollen?
- Hvilke fordeler og ulemper er det med å ha den tenkestilen som er nyttig i rollen?
- Fant du noen måter du kunne øve på å tenke på forskjellige måter?
- Hvordan tror du andre ville øvd på å tenke på forskjellige måter? Kunne det vært nyttig for deg også?

Hvis hjemmeoppgave ikke er fullført til dagens time:

- Hva gjorde det vanskelig å gjennomføre hjemmeoppgaven?
- Hva kan gjøre det enklere å gjennomføre hjemmeoppgaver fremover?

OPPGAVE 1 «Ordsøk»

Oppgaven er basert på oppgaven «word search» fra arbeidet til dr. Kate Tchanturia ved King's College i London. Oppgaven er adaptert for å adresse flere tenkestiler og bytte av strategier.

Målet med oppgaven

Hensikten med oppgaven er at pasienten skal få mulighet til å øve seg på å identifisere bestemte typer informasjon blant irrelevant informasjon. Dette krever både at man ser en større helhet (klarer å se ord fremfor enkeltbokstaver) men også at man får med seg detaljene (skille mellom ord og et stort felt med bokstaver).

Materialer

Ark med ordsøk-oppgaver.
Penn/ blyant

Oppgaveinstruksjoner

«I denne oppgaven vil jeg at du skal finne ordene som står skrevet nederst på arket. Ordene kan stå skrevet alle mulige veier; vannrett, loddrett, diagonalt, forlengs og baklengs. Strek over dem etter hvert som du finner dem.»

Gi pasienten en av ordsøk-oppgavene.

Legg merke til hvordan pasienten løser oppgaven. Finner hun ord som er skrevet på en bestemt måte, for eksempel som står rett vei vannrett først?

Spør pasienten:

«Brukte du noen bestemt strategi når du lette etter ordene? For eksempel lette etter enkelt-bokstaver i ordene eller lette etter hele ordet? På neste oppgave vil jeg at du forsøker å bruke en annen strategi. Hvis du fokuserte på enkeltbokstaver vil jeg at du skal forsøke å se etter hele ord, hvis du lette etter hele ord vil jeg at du skal lete etter enkeltbokstaver. Hvis du ikke brukte noen bestemt strategi vil jeg at du i denne runden skal være mer bevisst på hvordan hjernen din jobber når du leter etter ordene.

Gi pasienten en ny ordsøk-oppgave. Legg merke til hvordan pasienten løser oppgaven. Finner hun ord som er skrevet på en bestemt måte, for eksempel som står rett vei vannrett først og er dette likt forrige runde?

Refleksjonsspørsmål

- Hva synes du om oppgaven? Var det lett eller vanskelig? Kjedelig eller morsom?
- Tror du strategien du valgte første gang handler om tenkestil? Hadde du fokus på detaljer eller helhet?
- Syns du det var noen fordeler eller ulemper med å fokusere på helhet eller detaljer i oppgaven? (noen pasienter finner for eksempel enklere ord som står skrevet feil vei når de fokuserer på enkeltbokstavene og finner ord som står riktig vei vannrett når de skal se etter hele ordet. Hvis du observerer at det er tilfelle med pasienten kan du gi henne tilbakemelding på dette og spørre hva hun tenker om det og om dette er noe som kan overføres til andre situasjoner)
- Hvordan var det å prøve å endre fokuset ditt (enten fra detaljfokus til helhetsfokus eller omvendt) eller være mer bevisst på hvordan du løste oppgaven? Var det lett eller vanskelig?
- Var det noen fordeler eller ulemper med at du endret fokus? Ble det enklere eller vanskeligere å finne noen ord?
- Hvordan klarte du få til å endre det du fokuserte på? Tror du det er noe du kan påvirke med viljen?
- Er du mest opptatt av detaljer eller helhet i det daglige? Er det forskjellig i ulike situasjoner? Hvilke?
- Er det lett eller vanskelig for deg å endre fokus fra detaljer til helhet eller motsatt i det daglige?
- I hvilke situasjoner er det lett eller vanskelig?
- Hva syns du er fordeler og ulemper med tenkestilen din i situasjonene du har nevnt?
- Hadde det vært noen fordeler for deg om det hadde vært enklere for deg å skifte fokus til helheten/detaljene i det daglige?
- Hvilke strategier kunne du brukt for å få til det? Kan noen av strategiene du brukte i andre del av oppgaven være nyttige? Hvilke andre strategier kan være hjelpsomme?

DISKUSJON OG REFLEKSJON

Oppsummer oppgavene dere har gjort i dagens sesjon med fokus på meta-bevissthet rundt egen tenkestil. Her må du tilpasse ut fra hvilke oppgaver og tema dere har gjennomført.

Refleksjonsspørsmål:

- Hva syns du om timen? Var det noe du likte eller mislikte? Var noe kjedelig eller spennende å holde på med?
- Har du oppdaget noe nytt om egen tenkestil i dag?
- Kan erfaringene du fikk når vi jobbet med dagens oppgaver overføres til andre situasjoner? På hvilken måte?

Be pasienten oppsummere hva hun sitter igjen med etter dagens time og hva hun tror det er viktig at hun tar med seg videre. Hvis det er vanskelig for pasienten å være konkret tar du utgangspunkt i det dere har snakket om i forbindelse med oppgavene og oppsummerer for pasienten på nytt.

Bruk skjema for «terapeutevaluering» etter hver sesjon for å gjøre det lettere å velge ut hvilke tenkestiler det er hensiktsmessig å fokusere på når det åpnes opp for valgfrie oppgaver senere i løpet.

HJEMMEOPPGAVE

Hensikt:

Dagens hjemmeoppgave bygger videre på forrige planleggingsoppgave. I denne oppgaven skal pasienten registrere situasjoner med hvor hun planlegger mye eller handler impulsivt. Hensikten med oppgaven er at pasienten skal øve seg på å identifisere situasjoner som kan være vanskelig for henne og forsøke å finne alternative strategier hun kan bruke.

Material:

- Skjema for planleggingsoppgave nr 2
-

Oppgaveinstruksjon:

«Hjemmeoppgaven fra i dagens sesjon har fokus på hvordan du kan håndtere situasjoner som kan være vanskelig for deg der det for eksempel blir veldig mange detaljerte planer eller det ofte er slik at du handler impulsivt. Hvilke situasjoner tror du det kan være?

Oppgaven går ut på at du skal registrere to slike situasjoner i dette skjemaet. Hvis du ikke kommer opp i noen slike situasjoner kan du tenke på en situasjon hvor dette bruker å være vanskelig for deg.

I tillegg til å registrere situasjonene vil jeg at du skriver ned hvordan du tror du kunne unngått at dette ble en vanskelig situasjon for deg og hva du kunne gjort annerledes når du først har havnet i situasjonen. Det er ikke alltid vi klarer å tenke klart i vanskelige situasjonen og får til å gjøre ting annerledes der og da, men det du skriver ned kan kanskje være nyttig for deg hvis du havner i en lignende situasjon. Hvis det er vanskelig å komme på noe du kunne gjort annerledes før eller i situasjonen kan du spørre noen du kjenner om hva de ville gjort. Kanskje du kan få noen gode tips? Hensikten er ikke å gjøre oppgaven perfekt, men at du får begynt å øve deg på å tenke ut alternative måter du kan håndtere situasjoner som kan bli vanskelige på grunn av tenkestil»

MATERIALER

- ordsøk oppgaver
- skjema til hjemmeoppgave «planleggingsoppgave 2»

Ordsøk

Finn dyrene som er skrevet nederst på siden!

a	j	å	o	r	f	u	g	l	a	j	å
b	m	a	r	k	h	r	p	l	b	m	a
æ	g	ø	b	k	u	c	h	n	æ	g	t
s	e	b	t	t	a	k	a	j	u	e	s
i	t	j	j	t	g	d	m	r	i	t	e
e	l	ø	v	ø	m	m	u	s	e	l	h
s	g	r	o	s	r	g	t	l	s	g	r
l	e	r	n	q	n	n	e	h	v	e	n
t	r	k	i	e	g	u	r	u	t	r	k
u	u	l	k	s	x	b	s	n	u	u	l
v	e	o	r	o	t	t	e	d	f	e	o

katt fugl hest bjørn

ulv ku gris kenguru

rotte mark hund mus

Ordsøk

Finn grønnsakene som er skrevet nederst på siden!

t	o	r	e	d	d	i	k	i
o	a	P	U	r	r	e	i	l
m	k	f	b	p	a	u	l	o
a	i	c	d	b	s	e	v	k
t	r	g	u	l	r	o	t	k
u	p	a	v	o	c	a	d	o
k	a	i	d	m	a	i	s	r
r	p	l	ø	k	g	a	l	b
u	g	o	p	å	d	s	y	t
g	n	c	e	l	k	p	å	a
a	a	s	p	a	r	g	e	s

paprika mais blomkål purre

agurk tomat brokkoli asparges

reddik løk gulrot avocado

Ordsøk

Finn klesplaggene som er skrevet nederst på siden!

a	b	s	a	f	t	s	j	å
b	s	k	j	o	r	t	e	v
i	k	j	e	d	u	p	a	t
b	l	o	m	c	s	a	n	l
w	b	l	r	s	e	t	s	h
l	u	e	g	k	å	p	e	r
a	k	g	d	j	a	k	k	e
ø	s	t	r	ø	m	p	e	m
j	e	r	t	r	b	u	n	å
e	v	o	t	t	e	r	æ	t
a	r	e	s	n	e	g	k	j

lue skjørt votter bukse

genser skjorte truse kåpe

strømpe jakke jeans kjole

Planleggingsoppgave 2

Registrer situasjoner du kommer opp i den neste uken hvor det enten er vanskelig å kontrollere impulsene sine eller for mye planlegging gjør det vanskelig for deg. Hvordan kunne du forebygget at denne situasjonen ble vanskelig for deg? Hvilke alternativer har du når du er i situasjonen?

Situasjon 1:

.....

.....

.....

Hva kunne jeg gjort for å forebygge?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hva kunne jeg gjort annerledes i situasjonen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Situasjon 2:

.....
.....

Hva kunne jeg gjort for å forebygge?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hva kunne jeg gjort annerledes i situasjonen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Sesjon 7

Fleksibilitet og rigiditet

REFLEKSJON OVER HJEMMEOPPGAVEN

I hjemmeoppgaven fra forrige time skulle pasienten registrere situasjoner hvor det ble for mye planlegging eller for mye impulsivitet.

Refleksjonsspørsmål:

- Hvilke situasjoner har du registrert?
- Klarte du å tenke ut på noen ting du kunne gjort for å forebygge? Hva da?
- Klarte du å tenke ut noen ting du kunne gjort annerledes i situasjonen? Hva ville vært fordeler og ulemper med å gjøre det på denne måten?
- Hva hadde vært fordeler og ulemper ved å ikke planlegge så mye/planlegge mer i en slik situasjon?
- Tror du det kan være enklere for deg neste gang du havner i en lignende situasjon?

Hvis hjemmeoppgave ikke er fullført til dagens time:

- Hva gjorde det vanskelig å gjennomføre hjemmeoppgaven?
- Hva kan gjøre det enklere å gjennomføre hjemmeoppgaver fremover?

INTRODUKSJON

Det faste temaet i dagens sesjon er knyttet til fleksibilitet og rigiditet. I tillegg er det rom for en valgfri oppgave. Du må derfor tilpasse introduksjonen etter hvilke oppgaver som skal gjøres i dag.

Du kan godt repetere kort innholdet og refleksjonene i fra tidligere sesjoner med sammen tema som dagens oppgaver sammen med pasienten. Det er også nyttig å spørre pasienten om hun har tenkt noe mer rundt de spesifikke tenkestilene som dere skal jobbe med i dag. Hvis det virker uklart for pasienten hva du mener med tenkestilen/ene kan du repetere deler av introduksjonene fra tidligere, for eksempel repetere hva dere kom fram til når dere jobbet med «stroop»-oppgaven og «shine bright like a diamond». Hvis den valgfrie oppgaven har et annet tema kan du også repetere rundt hva dere har snakket om tidligere knyttet til dette temaet.

Fordi sesjonene kan variere i innhold er det viktig å bruke tid på å gå gjennom refleksjonsspørsmålene til hver oppgave og bruke oppsummeringen på slutten av sesjonen til å knytte erfaringene og refleksjonene fra timen sammen.

OPPGAVE 1 «Fordeler og ulemper»

Oppgaven er basert på oppgaven «pros and cons» fra arbeidet til dr. Camilla Lindvall Dahlgren og kollegaer men det er tilføyd en ekstra del direkte knyttet opp mot tenkestil.

Målet med oppgaven

Målet med oppgaven er at pasienten for øvd seg på fleksibilitet ved å ta ulike synspunkt.

Oppgaveinstruksjoner

«Noen ganger kan det være vanskelig å skifte perspektiv eller se ting fra en annens synspunkt. Dette er også noe som krever en del fleksibilitet og øvelse. I denne oppgaven skal du prøve å finne fordeler og ulemper ved ulike situasjoner fra denne listen. Vi skal velge ut 3 som du tror det kan være nyttig for deg å jobbe med. Velg gjerne noe hvor du synes det er vanskelig å se fordeler og ulemper. Skriv de opp i dette skjemaet. Prøv å finne mer enn en fordel og ulempe ved hvert tema.»

Del ut listen med situasjoner, hvis det er vanskelig for pasienten å velge ut situasjoner kan du velge noen du synes passer og gå gjennom dem en etter en sammen med pasienten. Du kan også finne på noen alternativer til situasjonene hvis ingen passer. Bruk «fordeler og ulemper»-skjema og la pasienten selv fylle ut. Hvis det er vanskelig for pasienten å komme på fordeler eller ulemper kan du bruke deg selv som eksempel: «jeg tror jeg ville syntes at det kunne være en fordel fordi...»

Utsagn/situasjon:

- Du våkner opp på en fridag og det regner
- Du får en ny jobb
- Middagsselskapet hos vennene dine blir avlyst
- Du flytter til en ny by
- Du går deg bort
- Du får en ny venn
- Du spør om hjelp
- Favoritt tv-serien din blir kansellert
- Du må gjøre en gruppeoppgave med noen du ikke kjenner
- Du skal lage noe til middag som du aldri har laget før
- Du snakker med noen som har ulike meninger enn deg
- Du blir kritisert for å være for rigid

Materialer:

Fordeler og ulemper-skjema med åpne tema

Liste med situasjoner

Refleksjonsspørsmål:

- Var det vanskelig eller lett for deg å finne ulemper og fordeler
- Varierte det ut fra hvilken type situasjon? Hvilke situasjoner var enklere og hvilke var mer vanskelig?
- Hva tenker du er fordeler og ulemper med å se ting på ulike måter? Hva er fordeler og ulemper med å se ting på bare en måte?

- Hvordan klarte du å komme på fordeler og ulemper til de ulike situasjonene? Brukte du noen strategier for å løse oppgaven? Hvilke?
- Kan det være vanskelig å se andre synspunkter enn ditt eget i det daglige? Varierer det ut fra situasjon og tema? Er det forskjell på når tema er knyttet til spiseforstyrrelsen og når det er mer nøytrale tema? For eksempel når du diskuterer noe med en venn og når du diskuterer tema som er relatert til behandlingen din?
- Tror du det hadde vært nyttig for deg å se mer enn en side i disse situasjonene? Hva hadde vært fordeler og ulemper med det?
- Når vi klarer å ta en annens perspektiv kan det bidra til at vi kan være mer objektive i vår forståelse av hvordan ting er eller virker. Har du noen gang blitt overrasket over at noen andre ser annerledes på deg enn det du gjør selv?
- Kan det å gjøre øvelser knyttet til fleksibilitet være nyttig for deg i hverdagen? På hvilken måte? Hvis pasienten svarer nei; Tror du det kan være nyttig for andre? Hvorfor det?
- Kan man bruke strategiene fra denne oppgaven når det er vanskelig å se forskjellige sider i det daglige? Hvis nei, hvilke strategier kan man bruke istedenfor?

DISKUSJON OG REFLEKSJON

Oppsummer oppgavene dere har gjort i dagens sesjon med fokus på meta-bevissthet rundt egen tenkestil. Her må du tilpasse ut fra hvilke oppgaver og tema dere har gjennomført.

- Hva syns du om timen? Hva likte du og hva likte du ikke?
- Synes du at oppgaven du har jobbet med i dag hjalp deg med å tenke mer på eller bedre forstå hvordan du tenker? Har du lært noe nytt om din egen tenkestil?
- Tror du det kan være nyttig å bli mer bevisst på tenkestil i hverdagen? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Synes du at du ofte er fleksibel eller fastlåst/rigid? Tror du det er enklere å tilpasse tenkestil slik at det fungerer bedre med situasjonen hvis man er mer bevisst på hvordan det bruker å være?
- Kan det vi har snakket om i sesjonen i dag relateres til situasjoner utenfor sesjonen? Hvis ja, på hvilken måte? Hvis nei, va tenker du blir annerledes?
- Hva tror du kan hjelpe for å bli mindre fastlåst i hverdagen?

Be pasienten oppsummere hva hun sitter igjen med etter dagens time og hva hun tror det er viktig at hun tar med seg videre. Hvis det er vanskelig for pasienten å være konkret tar du utgangspunkt i det dere har snakket om i forbindelse med oppgavene og oppsummerer for pasienten på nytt.

Bruk skjema for «terapeutevaluering» etter hver sesjon for å gjøre det lettere å velge ut hvilke tenkestiler det er hensiktsmessig å fokusere på når det åpnes opp for valgfrie oppgaver senere i løpet.

HJEMMEOPPGAVE

Hensikt:

I oppgave 1 har pasienten øvet seg på å være fleksibel ved å forsøke å tenke gjennom ulike synspunkter på nøytrale tema. Dagens hjemmeoppgaver går ut på at pasienten skal finne fordeler og ulemper ved ulike typer tenkestil som det har vært fokus på i CRT for å øke bevissthet rundt tenkestil.

Materiale:

- Skjema «fordeler og ulemper» knyttet til tenkestil

Instruksjon:

«Dagens hjemmeoppgave ligner på den første oppgaven vi gjorde i dagens sesjon hvor du fant fordeler og ulemper med ulike situasjoner. Oppgaven går ut på det samme, men denne gangen skal du finne fordeler og ulemper med de ulike tenkestilene vi har jobbet med i CRT. Se om du klarer å finne 3 fordeler og ulemper for hver tenkestil og skriv de opp i dette skjemaet. Hvis du synes det er vanskelig å finne fordeler og ulemper med noen tenkestiler kan du kanskje spørre noen du kjenner om hva de synes?»

MATERIALER

- situasjoner til oppgaven «fordeler og ulemper»
- skjema til hjemmeoppgaven «fordeler og ulemper»

Fordeler og ulemper, situasjoner

Du vinner i lotto	Du våkner opp på en fridag og det regner
Du får en ny jobb	Middagsselskapet hos vennene dine blir avlyst
Du flytter til en ny by	Du går deg bort
Du får en ny venn	Du spør om hjelp
Favoritt tv-serien din blir kansellert	Du skal lage noe til middag som du aldri har laget før
Du snakker med noen som har ulike meninger enn deg	Du gjør noe feil
Du blir kritisert for å være for rigid	Du får et kompliment

Fordeler og ulemper

Noen gang kan det være vanskelig å se ting fra ulike perspektiver. Prøv å finn fordeler og ulemper med ulike utsagnene eller situasjonene.

Situasjon:

Fordeler:	Ulemper:
-----------	----------

Situasjon:

Fordeler:	Ulemper:
-----------	----------

Situasjon:

Fordeler	Ulemper
----------	---------

Fordeler og ulemper

Nedenfor finner du de forskjellige tenkestilene som vi fokuserer på i CRT. Hva er fordelene og ulempene med de ulike måtene å tenke på? Skriv noen stikkord i hver boks.

Å tenke på helheten

Fordeler:	Ulemper:
-----------	----------

Å tenke detaljert

Fordeler:	Ulemper:
-----------	----------

Å tenke fleksibelt

Fordeler	Ulemper
----------	---------

Å tenke rigid

Fordeler	Ulemper

Å være impulsiv:

Fordeler	Ulemper

Å planlegge:

Fordeler	Ulemper

Sesjon 8

Planlegging og impulsivitet

REFLEKSJON OVER HJEMMEOPPGAVEN

Hjemmeoppgaven fra sist sesjon gikk ut på å finne fordeler og ulemper med ulike tenkestiler.

Refleksjonsspørsmål:

- Var det vanskelig eller lett å komme på fordeler og ulemper?
- Var det forskjeller mellom de ulike tenkestilene?
- Brukte du noen strategier for å få til oppgaven?
- Hva tenker du om din egen tenkestil etter å ha gjort oppgaven?

Hvis hjemmeoppgave ikke er fullført til dagens time:

- Hva gjorde det vanskelig å gjennomføre hjemmeoppgaven?
- Hva kan gjøre det enklere å gjennomføre hjemmeoppgaver fremover?

Introduksjon

Denne sesjonen handler om planlegging og impulsivitet. Temaet er allerede introdusert i en tidligere sesjon. Du kan godt repetere kort innholdet i denne sesjonen sammen med pasienten. Målet i dag er å fortsette å øke bevissthet hos pasienten rundt planlegging og impulsivitet. Hjemmeoppgaven bygger videre på hjemmeoppgaven fra forrige sesjon med samme tema.

OPPGAVE 1 «CHOCOLATE FIX»

Oppgaven er basert på oppgaven «chocolate fix» fra arbeidet til dr. Camilla Lindvall Dahlgren og kollegaer.

Målet med oppgaven

Spillet består av brikker formet som sjokoladebiter og et brett formet som et bakebrett. Pasienten skal følge hintene på oppgavekortene for å klare å fylle brettet med sjokoladebiter på riktig måte. Oppgavene kan minne litt om Sudoku. For å kunne løse oppgaven må pasienten planlegge og være fleksible. Samtidig er det viktig å understreke at hovedmålet ikke er å løse oppgaven raskest eller mest riktig, men å reflektere over hvilke strategier og tenkestiler som aktiveres når pasienten skal løse oppgaven.

Obs! Vær oppmerksom på at for noen pasienter kan det være vanskelig at brikkene er formet som sjokolader. Tematiser dette med pasienten og bruk klinisk skjønn.

Materialer

- Chocolate fix-spill

Oppgaveinstruksjoner

Sett opp brettet med sjokoladebrikkene fremfor pasienten. Pek på de forskjellige delene (brett og sjokoladebiter) mens du går gjennom instruksjonen under.

«I dette skal du være konditorassistent og fylle brettet med sjokolade etter bestilling fra kundene dine. For å finne ut hvilke mønster sjokoladebitene skal stå må du bruke hintene fra bestillingskortene. Kortene kan vise hvor en bestemt farge skal stå eller hvor en bestemt form skal stå.»

Refleksjonsspørsmål:

- Var spillet vanskelig eller lett? På hvilken måte? Var det morsomt eller kjedelig?
- Brukte du en bestemt strategi når du skulle løse oppgavene? For eksempel planla du alle trekkene først eller prøvde du deg fram uten noen plan?
- Tror du strategien du valgte handler om din tenkestil? På hvilken måte?
- Hva var fordeler eller ulemper med at du løste oppgaven på denne måten?
- Kunne du løst oppgaven annerledes? Hvordan?
- Hva ville blitt annerledes hvis du brukte en annen strategi? Hva hadde vært fordeler og ulemper tror du?
- Bruker du samme strategi i det daglige som i oppgaven? For eksempel bruker du å legge en spesifikk plan når du skal gjøre ting i det daglige eller prøver du deg frem?
- Hva mener du er fordeler og ulemper med at du gjør det på denne måten?
- I hvilke situasjoner skaper din tenkestil knyttet til planlegging/impulsivitet vansker for deg?
- Hvordan hadde det vært hvis du gjorde det annerledes i disse situasjonene? For eksempel planla mer/mindre?
- Hadde det vært noen fordeler eller ulemper med å gjøre det annerledes?
- Hvordan kan du få til å planlegge mindre/mer i hverdagen?

DISKUSJON OG REFLEKSJON

Oppsummer oppgavene dere har gjort i dagens sesjon med fokus på meta-bevissthet rundt egen tenkestil. Her må du tilpasset ut fra hvilke oppgaver og tema dere har gjennomført.

- Hva syns du om timen? Hva likte du og hva likte du ikke?
- Synes du at oppgaven du har jobbet med i dag hjalp deg med å tenke mer på eller bedre forstå hvordan du tenker? Har du lært noe nytt om din egen tenkestil?
- Tror du det kan være nyttig å bli mer bevisst på tenkestil i hverdagen? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Synes du at du planlegger for mye/for lite? Tror du det er enklere å tilpasse tenkestil det blir lettere for deg i hverdagen hvis man er mer bevisst på hvordan det bruker å være?
- Kan det vi har snakket om i sesjonen i dag relateres til situasjoner utenfor sesjonen? Hvis ja, på hvilken måte? Hvis nei, va tenker du blir annerledes?
- Hva tror du kan hjelpe for å bli mindre fastlåst i hverdagen?

Be pasienten oppsummere hva hun sitter igjen med etter dagens time og hva hun tror det er viktig at hun tar med seg videre. Hvis det er vanskelig for pasienten å være konkret tar du utgangspunkt i det dere har snakket om i forbindelse med oppgavene og oppsummerer for pasienten på nytt. Bruk skjema for «terapeutevaluering» etter hver sesjon for å gjøre det lettere å velge ut hvilke tenkestiler det er hensiktsmessig å fokusere på når det åpnes opp for valgfrie oppgaver senere i løpet.

OPPSUMMERING OG HJEMMEOPPGAVE

Basert på oppgaven «difficult mealtime» fra arbeidet til dr. Kate Tchanturia og kollegaer ved King's College i London.

Hjemmeoppgave: «Et utfordrende måltid».

Hensikt:

Hensikten med hjemmeoppgaven er at pasienten skal knytte bevissthet rundt tenkestil til spiseforstyrrelsesrelaterte situasjoner i tillegg til å utarbeide noen kompensierende strategier i disse situasjonene.

Materiale:

- Skjema «et utfordrende måltid»

Instruksjon:

«I dagens hjemmeoppgave er hensikten på å bli mer bevisst på tenkestil under måltid. Samtidig skal du få øve deg på å finne alternative måter å tenke på som kan være nyttige for deg i måltidsituasjonen. Ta utgangspunkt i et måltid som du syntes var vanskelig eller utfordrende og fyll ut punktene på skjemaet. Hvis det er for vanskelig å gjøre dette under et faktisk måltid kan du som et alternativ se for deg et vanskelig måltid og ta utgangspunkt i hvordan det bruker å være. Det viktigste er at du begynner å bli bevisst tenkestil i denne type situasjoner og finner strategier som kan gjøre det enklere for deg.»

Et utfordrende måltid

Tenk på et utfordrende måltid...

Hvordan pleier du å tenke, eller hvilke tenkestiler bruker du når du opplever et utfordrende måltid? (er du for eksempel fokusert eller lar du tankene vandre, blir du fort opphengt i detaljer eller tenker du mer på helheten i måltidet, føler du deg fastlåst eller fleksibel, andre tanker?)

.....

.....

.....

.....

.....

Kan du komme på noen måter å tenke på som kan være nyttige eller hjelpsomme i en slik situasjon? (for eksempel, kan det være nyttig å prøve å se ting fra flere perspektiv, å prøve å la være å fokusere på detaljene, å tenke fleksibelt?)

.....

.....

.....

.....

.....

Hva kan du gjøre for å tenke annerledes (på en mer hjelpsom måte) når du opplever at et måltid er vanskelig?

.....

.....

.....

.....

Hvilke utfordringer kan oppstå når du prøver å endre måten du tenker på under et utfordrende måltid?

.....

.....

.....

Hva kan du gjøre når dette skjer?

.....

.....

.....

.....

.....

Valgfrie oppgaver

FLEKSIBILITET OG RIGIDITET

Under finner du oppgaver som omhandler temaet fleksibilitet og rigiditet. Velg ut de oppgavene du tenker er mest egnet for pasientens problematikk. Merk: oppgaven «Kart» brukes både i denne kategorien og i «planlegging og impulsivitet».

Oppgaver:

- «Kart»
- «Swap»
- «skifte oppmerksomhet

Oppgave «Kart»

Oppgaven er basert på oppgaven «maps task» fra arbeidet til dr. Kate Tchanturia, men noe modifisert for å øke fokus på fleksibilitet. Kartet i oppgaven er hentet fra «maps task» men modifisert noe.

Målet med oppgaven

I denne oppgaven skal pasienten legge opp kjøre-ruter under ulike forutsetninger. For å løse oppgaven kreves planlegging, men også fleksibilitet når forutsetningene ender seg. Husk at målet ikke er å lage «den perfekte kjøreruten» raskest mulig, men å få pasienten til å reflektere rundt egen tenkestil. Fokus på hvordan hun går fram for å lage en plan og hva som skjer når situasjonen endrer seg både i oppgaven og i det daglige. Se også refleksjonsspørsmål.

Materialer

1 Kart uten piler for kjøreretning (kart 1)

1 Kart med piler for kjøreretning (kart 2).

1 tusj eller pen

Oppgaveinstruksjoner

Gi pasienten kartet uten piler med kjøreretning (kart 1).

«Se på kartet og prøv å gjør deg litt kjent i den lille byen. Når du er klar vil jeg at du skal legge opp en kjørerute for å utføre ulike ærend. Du kommer til å få bruke kartet hele tiden, så ikke stress med å prøve å memorere kartet, bare gjør deg kjent med hvordan det ser ut.»

Gi pasienten litt tid (ca 1minutt) til å studere kartet. Det har ikke noe hensikt at pasienten skal bruke lang tid på dette og det er greit å gå videre raskere hvis pasienten er klar.

«Jeg vil at du legger opp en kjørerute hvor du skal hente klær på rensriet, levere bøker på biblioteket, kjøpe hundemat, ansiktskrem, en bursdagsgave til noen du kjenner, lever telefonen din til reparasjon, kjøp nye sko og finn et sted du kan spise lunsj. Prøv å gjennomfør oppgaven slik det er mest naturlig for deg. Tegn opp ruten din med tusjen. Husk at poenget med oppgaver i CRT ikke er å få et perfekt resultat, men hvordan du løser oppgavene»

Når pasienten har gjennomført oppgaven går der sammen gjennom kjøreruten og rekkefølgen på ærendene. Så legger du fram kartet med pilene for kjøreretning (kart 2).

«Du har laget en plan for kjøreruten din, men når du kommer fram til byen oppdager du at det er endring i kjøremønster på grunn av veiarbeid. Nå kan du bare kjøre i den retningen pilene viser. Hvordan skal du få gjennomført ærendene dine nå?»

Gå gjennom den nye kjøreruten og sammenlign med den gamle. Er det mye som har endret seg? Legg merke til hvordan pasienten løser begge oppgavene. Legger hun en nøye plan før hun tegner opp eller prøver hun seg fram? Hva skjer når situasjonen endrer seg? Planlegger hun på samme måte som i del 1? Holder hun fast på rekkefølgen på ærender eller bytter hun om for å gjøre det enklere å lage en ny plan?

Refleksjonsspørsmål

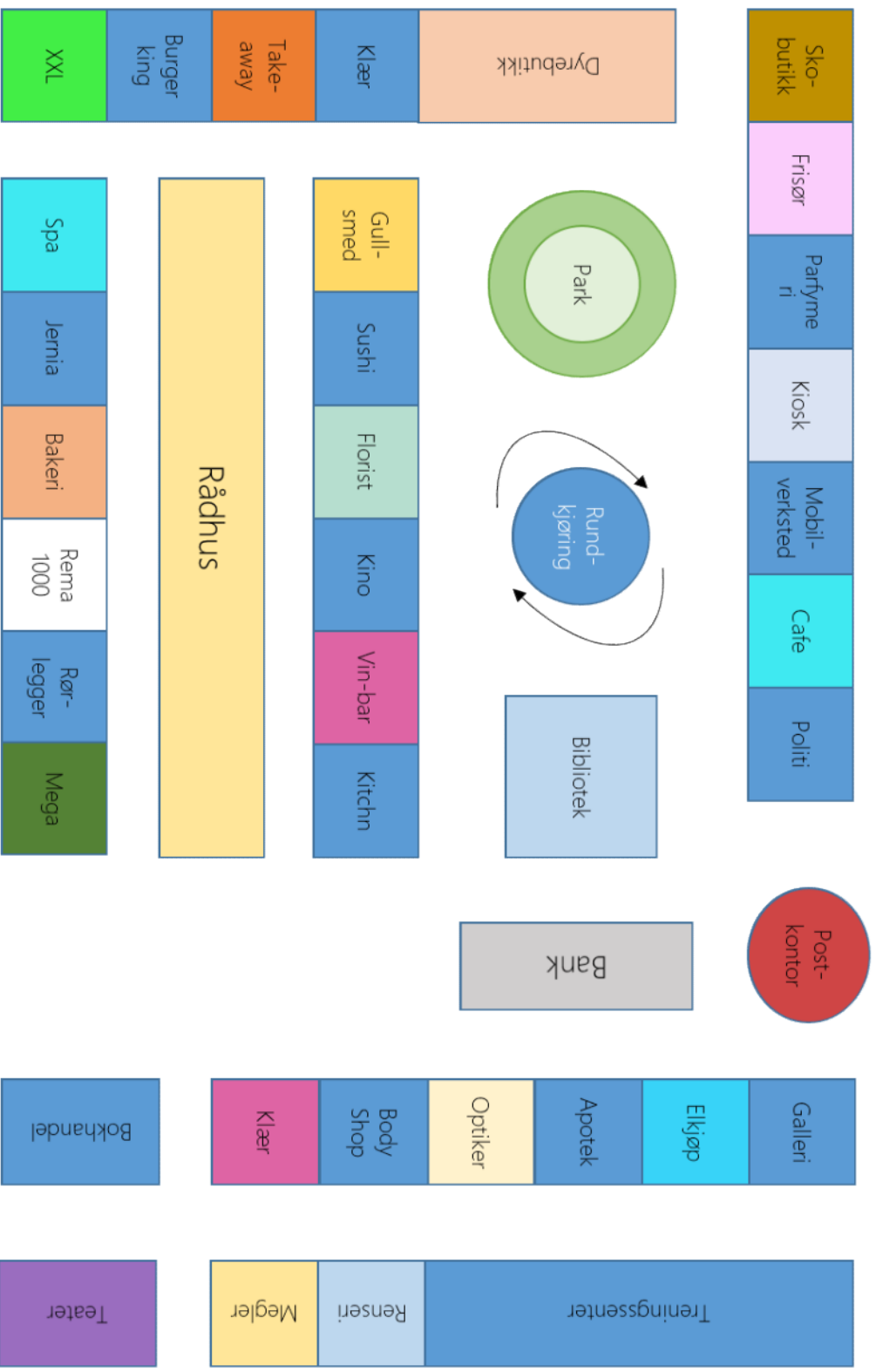
For pasienter som er rigide og fort blir fastlåst i bestemte mønster å gjøre ting på bør fokuset være på hvilke alternative strategier som kan være nyttige for dem i hverdagen for å være mer fleksible, spesielt når situasjonen endrer seg eller det ikke går etter planen. For pasienter som er veldig fleksible kan man fokusere på hvordan de klarer å opprettholde det opprinnelige målet selv om situasjonen endrer seg.

- Hva synes du om oppgaven?
- Var det noe som var lett?
- Var det noe som var vanskelig?
- Hvordan gikk du fram for å lage kjøreruten i starten? Brukte du noen strategier? (for eksempel: Prøvde du å planlegge før du tegnet opp eller prøvde du deg fram?)
- Hvordan gikk det når det ble endring i kjøremønster? Hvordan løste du det? Brukte du samme strategi som i starten eller endret du strategi?
- Var det enkelt eller vanskelig å gjøre om på planen du hadde laget? Hvorfor? Tror du det kan handle om tenkestil?
- Hva synes du er fordeler og ulemper med strategien du brukte når du kjøremønsteret endret seg?
- Kunne du løst oppgaven på en annen måte? Hvilken?
- Hvordan er det for deg når det ikke går etter planen eller omstendighetene endrer seg i det daglige? Er det lett eller vanskelig å tilpasse seg?
- Bruker du samme strategier i det daglige som når du skulle løse oppgaven? Hvis nei, hva er annerledes?
- Hva synes du er fordeler og ulemper med å bruke denne strategien?
- Hva kunne gjort det enklere for deg å velge en annen strategi i hverdagen? For eksempel vært mindre rigid/fleksibel?
- Hva tror du ville vært konsekvensen hvis du klarte å endre tenkestil i denne type situasjoner?

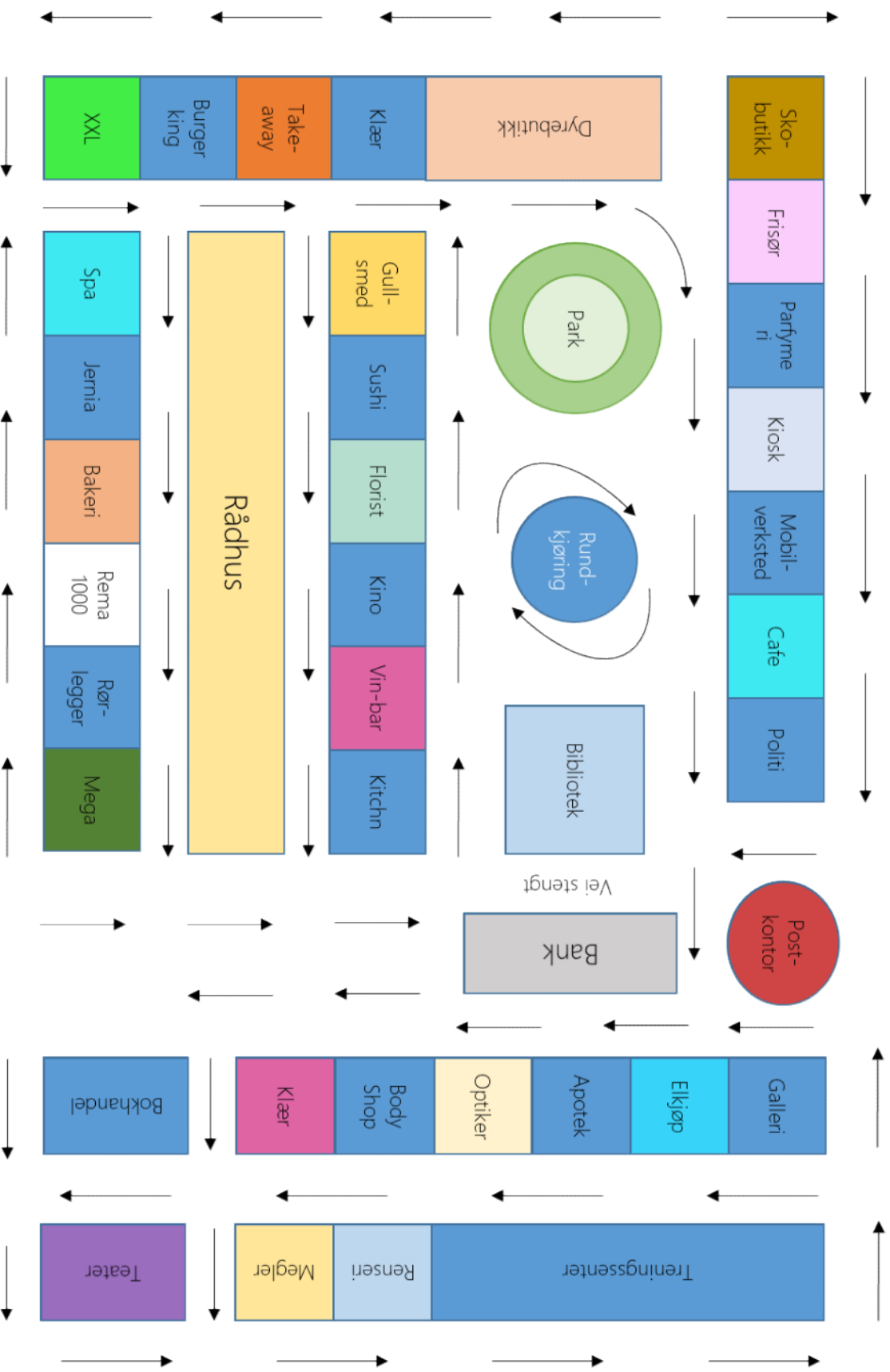
Material

- Kart 1 og kart 2

Kart 1



Kart 2



OPPGAVE «Swap»

Oppgaven er basert på oppgaven «up and down» fra arbeidet til dr. Kate Tchanturia og kollegaer ved King's College i London.

Målet med oppgaven

Oppgaven har som mål å få pasientene til å øve på å skifte oppmerksomhet mellom ulike aspekter av stimuli og mellom forskjellige regler. Oppgavene er designet på en måte som gir pasientene muligheten til å trene på å oppnå større grad av mental kontroll i forhold til hva de fokuserer på, samtidig som de får erfaring med fleksibilitet/rigiditet i praksis. Oppgaven fremkaller ofte interessante diskusjoner om hvordan hjernen vår fungerer, og hvor vanskelig det kan være å endre måten man tenker på, både i forhold til spiseforstyrrelser og andre temaer. Her vil vi prøve å få pasientene til å relatere oppgaven til tenkestilen i hverdagen, men også til tanker rundt mat, kalorier, vekt eller spising hvis ønskelig.

Materialer

Ett sett med «SWAP-oppgaver»

Oppgaveinstruksjoner:

Gi pasienten «opp og ned» oppgaven. Her skal pasienten fortelle deg hvilken vei jenta klatrer (opp eller ned) ved å telle.

«På dette arket ser du en person som klatrer opp og ned en stige. Jeg vil at du skal fortelle meg hvilken retning hun klatrer ved å telle fra det første bildet. Start på 1 og fortsett å telle oppover til du møter på en pil. Når du møter på en pil vil jeg du skal si retningen på pilen høyt, «opp» eller «ned». Retningen på pilen forteller deg om du skal fortsette å telle oppover eller nedover. Når pilen peker opp skal du telle oppover og når pilen peker ned skal du peke nedover. Pilene på siden av bildene forteller deg hvo du skal fortsette på slutten av en rad. Prøv å gjennomføre oppgaven så raskt og nøyaktig som du klarer»

Refleksjonsspørsmål

Mange synes denne oppgaven kan være vanskelig, hvis du merker at dette er tilfellet for pasienten din kan du trykke henne på at dette er en oppgave mange synes er vanskelige og minne henne på at fokuset i CRT ikke er på prestasjon men å reflektere over egen tenkestil. For at det skal være enklere for pasienten å knytte oppgavene til hovedtemaet i sesjonen kan du introdusere refleksjonsspørsmålene på følgende måte:

«Nå har du fått testet ut en oppgave hvor du måtte veksle mellom forskjellige regler, både å benevne retning og telle men også hvilken vei du skulle telle. Du har også fått teste ut hvordan det kan være å bytte «regel» for hvordan du skulle gjøre noe, altså om regelen var å lese eller fokusere på andre sider ved det du så på.»

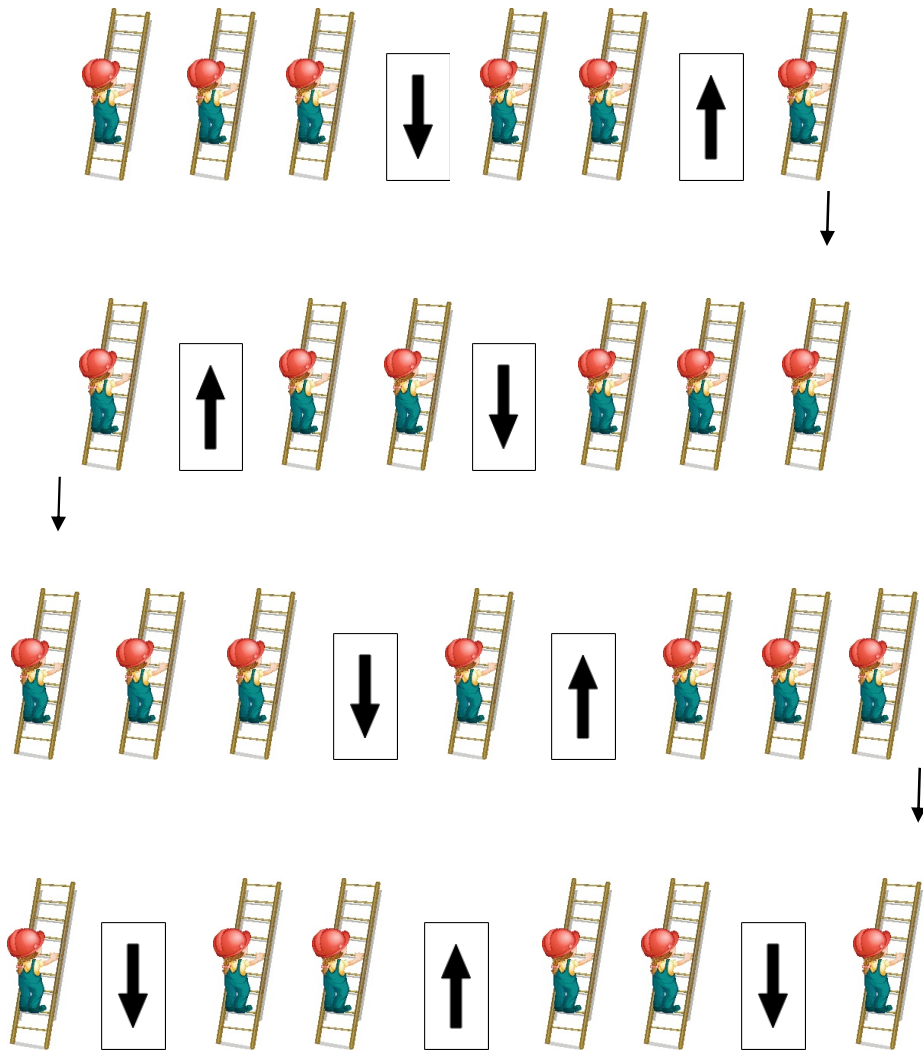
- Hva synes du om denne oppgaven? Var det lett, vanskelig, morsomt eller kjedelig?
- Var det lett eller vanskelig å bytte mellom de ulike reglene?
- Var det av og til slik at du hadde lyst til å følge en «gammel regel» nesten automatisk?
- Hvordan fikk du til å bytte mellom ulike regler? Brukte du noen strategier?
- Hva var fordeler og ulemper med strategien du brukte?
- Er det lett eller vanskelig å være fleksibel (bryte gamle regler eller bytte mellom ulike regler) i det daglige? I hvilke situasjoner?

- Tror du at du kan bruke lignende strategier i det daglige som det du brukte i oppgaven? Hva hadde vært fordeler eller ulemper med å gjøre det på denne måten?
- Hva ville vært fordeler og ulemper med å gjøre det på en annen måte?
- Hva hadde vært hjelpsomt for deg hvis du skulle forsøke å være mer/mindre fleksibel i det daglige

Materialer

-Oppgaveark til «swap»

Oppgave «swap»



OPPGAVE «Skifte oppmerksomhet»

Denne oppgaven er basert på oppgaven «switching attention task» fra arbeidet til dr. Kate Tchanturia og kollegaer ved King's College i London

Målet med oppgaven

Oppgaven har som mål å få pasientene til å øve på å skifte oppmerksomhet ved å skifte mellom ulike typer informasjon (navn på dyr, jentenavn, guttenavn osv) og samtidig forholde seg til ulike regler (bytte mellom bokstav i alfabetet og rekkefølgen på det som skal benevnes). Dette gir en mulighet for pasienten til å både øve seg på fleksibilitet og viljestyrt fokus.

Materialer

- Alfabetark

Oppgaveinstruksjoner:

«I denne oppgaven vil jeg at du skal benevne stedsnavn og navn på dyr annenhver gang i alfabetisk rekkefølge. For eksempel: Arendal, bever, Chile osv...» Når pasienten har fullført alfabetet eller ikke kommer lenger kan du be henne om å gjøre det samme men denne gangen med guttenavn og jentenavn.

Tilpasninger:

Hvis pasienten har vansker med å huske alfabetet kan du legge fram et ark hvor alfabetet er skrevet opp fra materialer.

Hvis pasienten klarer å løse oppgave 1 raskt og uten videre problemer kan du introdusere en tredje kategori i omgang nr to, for eksempel guttenavn, jentenavn og navn på dyr.

Refleksjonsspørsmål

- Hva synes du om denne oppgaven? (var den lett eller vanskelig? Kjedelig? Morsom?)
- Var det lett eller vanskelig å skifte fokus mellom de ulike bokstavene og kategoriene? Brukte du noen strategier for å få det til? Hvilke?
- Var det av og til slik at du hadde lyst til å følge en «gammel regel» nesten automatisk som å fortsette med samme bokstav eller kategori når du egentlig skulle bytte? Hva gjorde du da? Hvilke strategier brukte du?
- Er det fordeler eller ulemper med å ha en fleksibel eller rigid tenkestil når du løser en slik oppgave? Hvilke?
- Kan det være vanskelig å skifte fokus i det daglige? I hvilke situasjoner?
- Kan det av og til være vanskelig å bryte gamle regler i det daglige? I hvilke situasjoner?
- Kan det handle om tenkestil? (altså om man har en rigid eller fleksibel tenkestil?) Hvilke fordeler og ulemper ville det hatt om du kunne endret litt på tenkestilen din i disse situasjonene?
- Tror du at du kan bruke lignende strategier i disse situasjonene som det du brukte i oppgaven?
- Er det andre strategier du kunne brukt i det daglige som kunne vært nyttige? Hvilke konsekvenser ville det hatt?

Materialer

-Ark med alfabetet til oppgaven «skifte oppmerksomhet»

A B C D E F G H I J

K L M N O P Q R S T

U V W X Y Z Æ Ø Å

HELHET OG DETALJER

Oppgaver:

- «Se det større bildet»
- «overskrifter»
- «shape by shape»

OPPGAVE «Se det større bildet»

Oppgaven er basert på «Bigger Picture task» fra arbeidet til dr.Kate Tchanturia og kollegaer ved King's College i London

Målet med oppgaven

Målet med oppgaven er at pasienten får øvet seg på å ha fokus på helhet, men også klare å få med seg viktige detaljer.

Materialer

- Bilder fra manualen

Oppgaveinstruksjoner

«I denne oppgaven vil jeg at vi begge skal se på dette bildet og forsøke å skrive ned en beskrivelse av bildet. Huske at målet med oppgavene i CRT ikke er å løse oppgaven perfekt men å bli mer bevisst på tenkestil gjennom hvordan man løser ulike oppgaver»

Terapeuten bør her ha fokus på helhet i sine beskrivelser for å bedre illustrere poenget.

Når du og pasienten er ferdige med å lage beskrivelser skal dere sammenligne beskrivelsene deres.

Refleksjonsspørsmål

- Syns du oppgaven var lett eller vanskelig? Morsomt? Kjedelig? På hvilken måte?
- Var de to beskrivelsene like eller forskjellig? På hvilken måte?
- Var det noen forskjell i hvor mye fokus det var på helhet og detaljer i de to beskrivelsene?
- Bidro fokus i beskrivelsen til at det ble enklere eller vanskeligere å få oversikt over hva som var i bildet?
- Tror du at du kunne prøvd å gjøre din beskrivelse på samme måte som den andre gjorde det?
- Hva ville vært fordeler eller ulemper med å ha mer fokus på helheten?
- Hvilke ulemper eller fordeler er det med å ha mye fokus på detaljer?
- Blir du opptatt av detaljer eller klarer du å se helheten i det daglige? I hvilke situasjoner?
- Er det noen fordeler og ulemper med at du har det fokuset i disse situasjonene?
- Hvordan tror du det ville vært hvis du klarte å endre fokus? Hva ville vært konsekvensene? Hvilke fordeler og ulemper tenker du det ville hatt?
- Hva kunne vært hjelpsomt for deg for å få til å endre fokus?

Oppgave: se det større bildet



Illustrasjon: Colorbox

Oppgave: se det større bildet



Illustrasjon: Colourbox

OPPGAVE «SHAPE BY SHAPE»

Oppgaven er hentet fra arbeidet til dr. Camilla Lindvall Dahlgren og kollegaer.

Målet med oppgaven

Spillet består av brikker med ulik form og farge, et Brett å legge brikkene på og oppgavekort. Målet med oppgaven er å kombinere de ulike brikkene slik at de til sammen danner mønsteret på oppgavekortet. Pasienten må både få med seg detaljer og helten for å legge mønsteret på riktig måte.

Materialer

- Shape by shape spill

Oppgaveinstruksjoner

«Målet med oppgaven er å bruke brikkene til å legge et mønster som det som er likt det som er på kortet. Alle brikkene må ligge flatt på spillbrettet. Du kan snu og vende på brikkene som du vil for å få til å legge mønsteret»

Refleksjonsspørsmål

- Var spillet vanskelig eller lett? På hvilken måte?
- Brukte du en bestemt strategi når du skulle løse oppgavene? Begynte du med omrisset på brettet, med formen på figuren eller puttet du brikkene sammen på måfå?
- Fokuserte du på detaljene eller på helheten når du skulle løse oppgaven? Eksempler på detaljer kan være både den røde figuren men også hver enkelt brikke heller enn helheten de skal utgjøre.
- Ble du fastlåst i enkelte detaljer, for eksempel at du tenkte at en brikke skulle være på et bestemt sted heller enn å se hvordan det passet inn med resten?
- Hva ville blitt annerledes hvis du brukte en annen strategi?
- Lærte du noe om hvordan du tenker av oppgaven? Hvis ja, hva lærte du? Hvis nei, hva tror du andre kunne lært?
- Blir du opptatt av detaljer eller at ting skal være på en bestemt måte i det daglige eller klarer du å se helheten? I hvilke situasjoner?
- Er det noen fordeler og ulemper med at du har det fokuset i disse situasjonene?
- Hvordan tror du det ville vært hvis du klarte å endre fokus? Hva ville vært konsekvensene? Hvilke fordeler og ulemper tenker du det ville hatt?

PLANLEGGING OG IMPULSIVITET

Oppgaver:

- «planleggingsspill»
- «kart»
- «hvordan? 2»

OPPGAVE «planleggingsspill»

Målet med oppgaven

Hensikten er at pasienten får prøvd spill som krever en viss grad av balanse i planlegging og det å prøve seg fram. For å kunne løse oppgaven må pasienten planlegge og være fleksible. Samtidig er det viktig å understreke at hovedmålet ikke er å løse oppgaven raskest eller mest riktig, men å reflektere over hvilke strategier og tenkestiler som aktiveres når pasienten skal løse oppgaven.

Ta utgangspunkt i den enkelte pasienten når du skal velge type spill. Fire på rad vil for mange være en del enklere enn humbug.

Materialer

- App: Humbug eller fire på rad
- Fire på rad brettspill

Oppgaveinstruksjoner

Start opp appen til det spillet du velger å bruke på ipad. Begynn gjerne på enkleste nivået.

Fire på rad:

«I denne oppgaven skal du få prøve et spill på ipad. Kanskje kjenner du til det fra før. Målet her er at du skal få fire brikker på rad samtidig som du må hindre motspilleren å få fire på rad. Husk at målet med oppgaven ikke er å være best/få til mest men å bli mer bevisst på hvordan hjernen din jobber når du holder på med denne typen oppgaver.»

Humbug:

«I denne oppgaven skal du få prøve et spill på ipad. Målet er å flytte insekter og smådyr etter ulike regler. De første brettene vil hjelpe til å forklare reglene. Gjør så godt du kan, men husk at poenget med en slik oppgave ikke er å være best eller å få til mest mulig, men å bli mer kjent med hvordan hjernen din jobber når hun holder på med denne typen oppgaver.

La pasienten spille noen runder. Hvis du velger humbug kan du la pasienten spille gjennom de første nivåene slik at hun skjønner reglene. Se an hvor mange brett pasienten spiller gjennom og avslutt når det virker hensiktsmessig. Du kan godt stille refleksjonsspørsmål underveis.

Refleksjonsspørsmål:

- Var spillet vanskelig eller lett? På hvilken måte? Var det morsomt eller kjedelig?
- Brukte du en bestemt strategi når du skulle løse oppgavene? For eksempel planla du alle trekkene først eller prøvde du deg fram uten noen plan?
- Tror du strategien du valgte handler om din tenkestil? På hvilken måte?
- Hva var fordeler eller ulemper med at du løste oppgaven på denne måten?
- Kunne du løst oppgaven annerledes? Hvordan?

- Hva ville blitt annerledes hvis du brukte en annen strategi? Hva hadde vært fordeler og ulemper tror du?
- Bruker du samme strategi i det daglige som i oppgaven? For eksempel bruker du å legge en spesifikk plan når du skal gjøre ting i det daglige eller prøver du deg frem?
- Hva mener du er fordeler og ulemper med at du gjør det på denne måten?
- I hvilke situasjoner skaper din tenkestil knyttet til planlegging/impulsivitet vansker for deg?
- Hvordan hadde det vært hvis du gjorde det annerledes i disse situasjonene? For eksempel planla mer/mindre?
- Hadde det vært noen fordeler eller ulemper med å gjøre det annerledes?
- Hvordan kan du få til å planlegge mindre/mer i hverdagen?

Oppgave «Kart»

Oppgaven er basert på oppgaven «maps task» fra arbeidet til dr. Kate Tchanturia, men noe modifisert for å øke fokus på fleksibilitet. Kartet i oppgaven er hentet fra «maps task» men modifisert noe.

Målet med oppgaven

I denne oppgaven skal pasienten legge opp kjøre-ruter under ulike forutsetninger. For å løse oppgaven kreves planlegging, men også fleksibilitet når forutsetningene ender seg. Husk at målet ikke er å lage «den perfekte kjøreruten» raskest mulig, men å få pasienten til å reflektere rundt egen tenkestil. Fokus på hvordan hun går fram for å lage en plan og hva som skjer når situasjonen endrer seg både i oppgaven og i det daglige. Se også refleksjonsspørsmål.

Materialer

1 Kart uten piler for kjøreretning (kart 1)

1 Kart med piler for kjøreretning (kart 2).

1 tusj eller pen

Oppgaveinstruksjoner

Gi pasienten kartet uten piler med kjøreretning (kart 1).

«Se på kartet og prøv å gjør deg litt kjent i den lille byen. Når du er klar vil jeg at du skal legge opp en kjørerute for å utføre ulike ærend. Du kommer til å få bruke kartet hele tiden, så ikke stress med å prøve å memorere kartet, bare gjør deg kjent med hvordan det ser ut.»

Gi pasienten litt tid (ca 1minutt) til å studere kartet. Det har ikke noe hensikt at pasienten skal bruke lang tid på dette og det er greit å gå videre raskere hvis pasienten er klar.

«Jeg vil at du legger opp en kjørerute hvor du skal hente klær på rensriet, levere bøker på biblioteket, kjøpe hundemat, ansiktskrem, en bursdagsgave til noen du kjenner, lever telefonen din til reparasjon, kjøp nye sko og finn et sted du kan spise lunsj. Prøv å gjennomfør oppgaven slik det er mest naturlig for deg. Tegn opp ruten din med tusjen. Husk at poenget med oppgaver i CRT ikke er å få et perfekt resultat, men hvordan du løser oppgavene»

Når pasienten har gjennomført oppgaven går der sammen gjennom kjøreruten og rekkefølgen på ærendene. Så legger du fram kartet med pilene for kjøreretning (kart 2).

«Du har laget en plan for kjøreruten din, men når du kommer fram til byen oppdager du at det er endring i kjøremønster på grunn av veiarbeid. Nå kan du bare kjøre i den retningen pilene viser. Hvordan skal du få gjennomført ærendene dine nå?»

Gå gjennom den nye kjøreruten og sammenlign med den gamle. Er det mye som har endret seg? Legg merke til hvordan pasienten løser begge oppgavene. Legger hun en nøye plan før hun tegner opp eller prøver hun seg fram? Hva skjer når situasjonen endrer seg? Planlegger hun på samme måte som i del 1? Holder hun fast på rekkefølgen på ærender eller bytter hun om for å gjøre det enklere å lage en ny plan?

Refleksjonsspørsmål

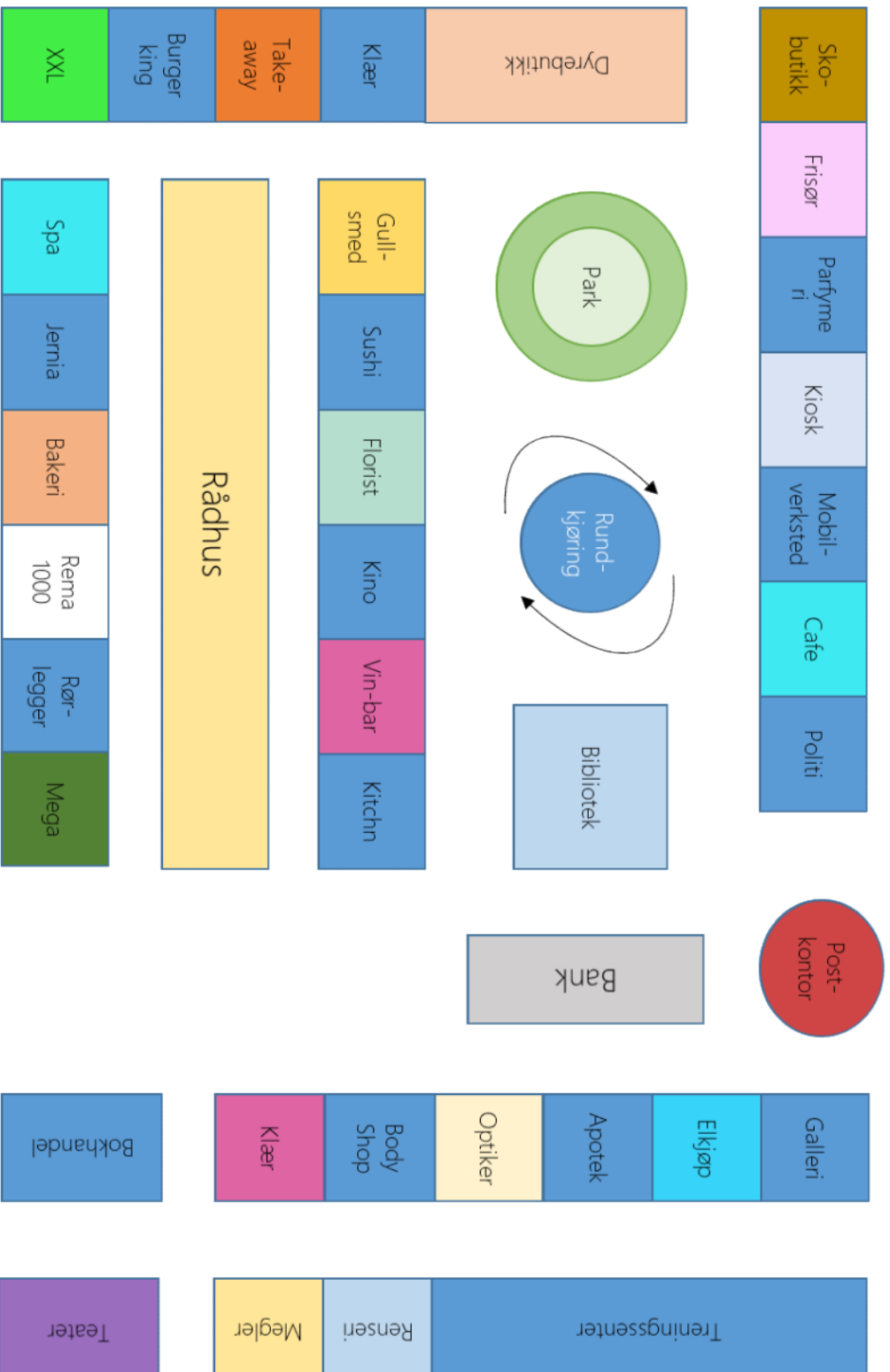
For pasienter som er impulsive og sliter med å gjennomføre ting etter planen bør hovedfokuset være på hvilke alternative strategier som kan være nyttige for dem i hverdagen. Det bør også være fokus på hvor vidt pasienten klarer å være fleksibel og tilpasse seg ny situasjon eller om dette blir vanskelig på grunn av rigiditet.

- Hva synes du om oppgaven? Var den lett, vanskelig, morsom, kjedelig?
- Hvordan gikk du fram for å lage kjøreruten i starten? Brukte du noen strategier? (for eksempel: Prøvde du å planlegge før du tegnet opp eller prøvde du deg fram?)
- Hva var fordeler og ulemper med å gjøre det på denne måten? Kunne du gjort det på en annen måte?
- Hvordan er det for deg å planlegge ting i hverdagen? Bruker du mye tid på å legge en plan først eller er du mer impulsiv og prøver deg fram? Kan det være vanskelig å holde seg til planen? I hvilke situasjoner kan det være utfordrende for deg?
- Hva er fordeler og ulemper med disse to måtene å gjøre det på?
- Hvordan gikk det når det ble endring i kjøremønster? Hva tenkte du da?
- Var det enkelt eller vanskelig å gjøre om på planen du hadde laget? Hvorfor?
- Brukte du noen strategier for å få til å lage den nye ruten/planen?
- Hvordan er det når du må gjøre om på planer i hverdagen? Handler du ofte impulsivt eller er det vanskelig å omstille seg fordi planene er veldig detaljerte? Hvilke situasjoner kan det være vanskelig?
- Hva synes du er fordeler og ulemper med å gjøre det på denne måten i de situasjonene?
- Hvilke strategier eller måter å tenke på hadde vært nyttig for deg når slike situasjoner oppstår i det daglige? Er det de samme strategiene du brukte når du løste oppgaven eller andre?
- Hva tror du ville vært konsekvensen hvis du klarte å endre tenkestil i denne type situasjoner?
- Hva kunne gjort det enklere for deg å velge en annen strategi i hverdagen?

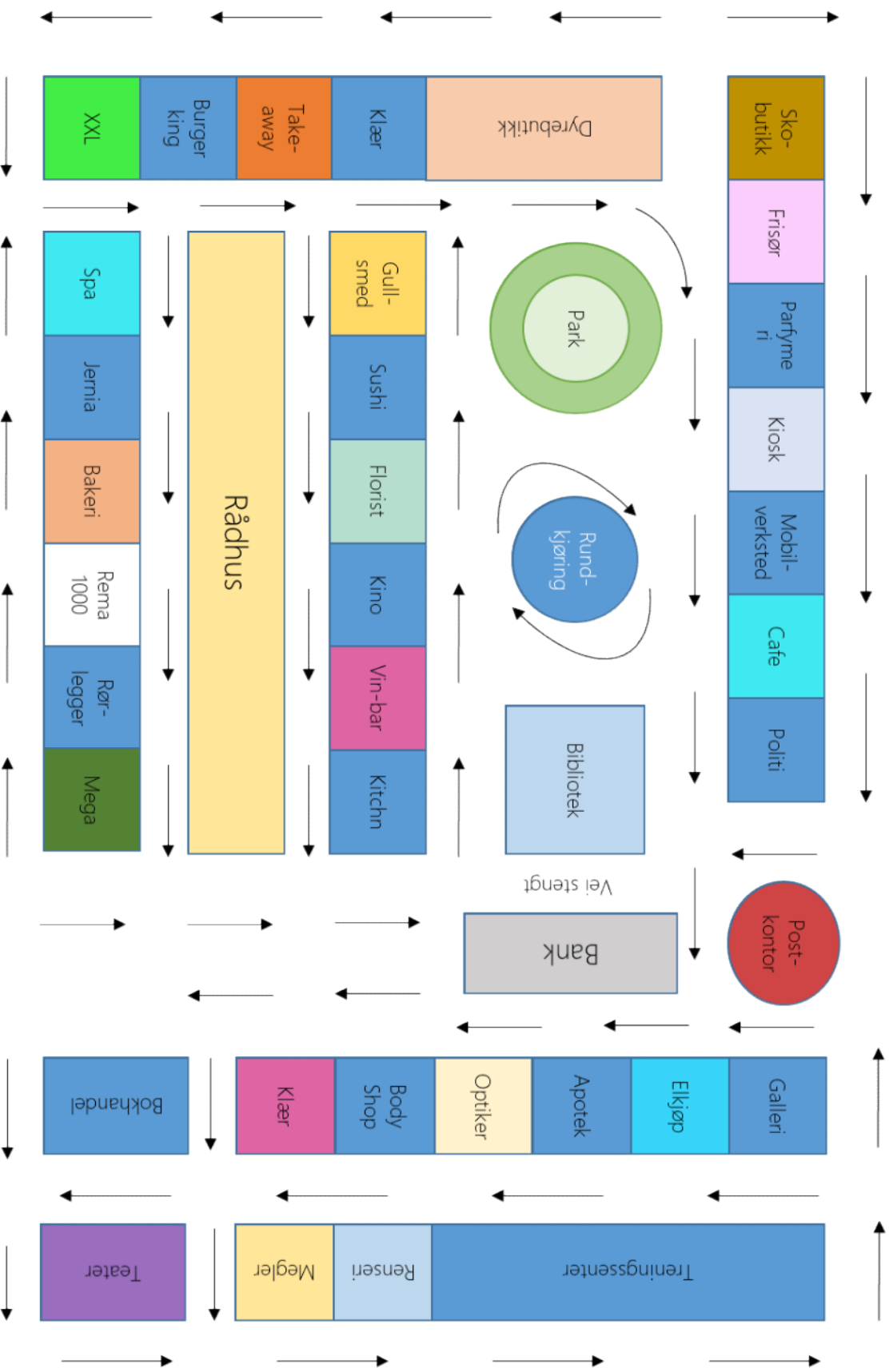
Material

- Kart 1 og kart 2

Kart 1



Kart 2



OPPGAVE «Hvordan...2 ?»

Denne oppgaven er basert på oppgaven «planning» fra arbeidet til dr. Camilla Lindvall Dahlgren og kollegaer samt oppgaven «Prioritizing task» fra arbeidet til dr. Kate Tchanturia og kollegaer ved King's College i London. Oppgaven er tilpasset for å kunne passe ulike utfordringer med tankestil.

Målet med oppgaven

Denne oppgaven er lik oppgaven «Hvordan» i sesjon 4, men med andre aktiviteter som pasienten skal forklare.

Hensikten med denne oppgaven kan variere fra pasient til pasient og bør tilpasses slik at den virker relevant for den enkelte. Hovedmålet er å få pasienten til å reflektere over hvordan hun tenker når hun legger planer og hva som skjer ting ikke går etter planen.

For impulsive pasienter kan man bruke oppgaven som en øvelse i å lage planer på en måte som gjør det enklere for andre og en selv å gjennomføre den aktiviteten man vil. Det krever at pasienten må tenke gjennom ulike aspekter av hva det er som skal gjøres og hvilken rekkefølge det er lurt å gjøre disse i.

For pasienter som har vansker knyttet til for mye planlegging og perfektjonisme kan oppgaven brukes til å øve seg på et mer avslappet forhold til det man skal gjøre og hvordan klare å bevege seg bort opprinnelig plan og gjøre tilpasninger der det kreves.

For begge gruppene bidrar oppgaven til at pasienten får øvd seg på å ha med riktig mengde detaljer og helhet. For mange detaljer vil medføre at planen blir for omfattende og at man mister overblikket på hva man skal gjøre. For få detaljer medfører at det blir vanskelig å forstå hva man skal gjøre og ta høyde for alt som kreves for å gjøre det man har tenkt. Oppgaven kan hjelpe pasientene å fokusere på de aller viktigste punktene, de som virkelig trenger en forklaring, og på den måten synliggjøre bevissthet om helheten og hva som kan bidra til at planen er mest mulig gjennomførbare. Sesjonen skal også fokusere på hvordan en altfor streng/rigid plan kan være med på å ødelegge endring i atferd og kognisjon, og hvordan en altfor fleksibel plan kan gjøre det samme.

Oppgaveinstruksjoner

«Nå har vi jobbet med en oppgave knyttet til dagens tema, planlegging og impulsivitet. I neste oppgave skal vi prøve å komme nærmere faktisk situasjoner i hverdagen din for å finne mer ut av hvordan tenkestilen din har innvirkning her. På disse kortene står det skrevet ulike aktiviteter. Det jeg vil at du skal gjøre nå er å velge ut et par som virker relevante for deg og forklare meg hvordan du ville gått fram for å gjennomføre en slik aktivitet.»

Gi pasientene noen «oppgavekort» med ulike aktiviteter på. Hvis ingen virker relevante for pasienten kan du be henne om å tenke på situasjoner hvor hun enten planlegger mye eller er impulsiv og ta utgangspunkt i denne.

Utfordre pasienten med å spørre hva hun ville gjort hvis noe ikke gikk etter planen. Hvordan sette opp alternative planer, og hva som skjer når man ikke klarer å følge en opprinnelig plan (Plan A), man må benytte seg av en Plan B, Plan C eller Plan D. Hvis det er vanskelig for pasienten å se for seg dette kan du komme med eksempler knyttet til planene pasienten har laget, for eksempel: Hvis pasienten har lagt en plan for å lage middag for seg selv eller venner kan du spørre hva hun ville gjort hvis noe av maten ble brent/ødelagt, gjestene ble forsinket osv. Alternativt: hvis pasienten i liten grad klarer å legge en plan, eventuelt bare har en kort plan med mange hull kan du utfordre ved å spørre hvordan hun skal vite hva hun skal gjøre når hun kommer til et «hull» for å få gjennomført aktiviteten og ikke impulsivt begynne å gjøre noe annet.

Eksempel på oppgaver:

Lage en plan for middager neste uke
Handle inn mat til helga
Gå i bursdagsselskap
Planlegge en ferie
Bestille en reise
Gjøre husarbeid
Lese til eksamen
Besøke en slektning
Kjøre et husdyr
Gå på konsert
Handle på salg
Møte noen på et ukjent sted

Refleksjonsspørsmål

- Hva synes du om denne oppgaven? (var den lett eller vanskelig?)
- Hvordan gikk du fram når du skulle legge en plan? Hvilke strategier brukte du?
- Hadde planene dine mange eller få detaljer og deler?
- Hva er fordeler og ulemper med det?
- Hva skjedde når du ble bedt om å lage en alternativ plan/ fyll hull i planen din? Var det lett eller vanskelig? Hvordan håndterte du det? Hva var fordeler og ulemper med det?
- Er måten du løste oppgaven på sammenlignbar med hvordan du vanligvis går fram når du skal gjøre noe? På hvilken måte og i hvilke situasjoner?
- Er det forskjellig i ulike situasjoner? Hvilke situasjoner planlegger du mye eller er impulsiv?
- Hva skjer når planer må endres/ det er hull i planen i det daglige? Håndterer du det på samme måte som i oppgaven? Hvilke strategier bruker du? Hva er fordeler og ulemper med å håndtere det på denne måten?
- Tror du det hadde vært nyttig for deg hvis du planla mer/mindre? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvilke strategier kunne du brukt for å få til det? Kan du bruke noen av strategiene du brukte i oppgaven?

Material

- Kort med forslag til aktiviteter

Lage en plan for middager neste uke	Planlegge en ferie	Lese til eksamen	Gå på konsert
Handle inn mat til helga	Bestille en reise	Besøke en slektning	Handle på salg
Gå i bursdagsselskap	Gjøre husarbeid	Kjøpe et husdyr	Møte noen på et ukjent sted

Sesjon 9

Oppsummering og evaluering

INTRODUKSJON

«Dette er den siste sesjonen med CRT. I dag skal vi bruke tid på å oppsummere sesjonene vi har hatt sammen, om behandlingen har vært nyttig for deg og hva du ønsker å ta med deg fra sesjonene. Vi starter med å gå gjennom hjemmeoppgavene og oppsummere hvordan du synes behandlingen har vært. Til slutt skal vi gjøre en oppsummeringsoppgave slik at det er det enklere å huske på hva du har lært i timene vi har hatt med CRT.»

REFLEKSJON OVER HJEMMEOPPGAVEN

Hjemmelelse til dagens sesjon handler om «et utfordrende måltid». Bruk tid på å gå gjennom både dagens hjemmeoppgave men også tidligere hjemmeoppgaver. Hvis pasienten har gjennomført alle hjemmeoppgavene og levert tilhørende skjema til deg hver time kan det være fint å samle disse i et plastmappe og se på dem sammen med pasienten. Mappen kan pasienten få med seg for å huske på ulike momenter fra CRT.

Refleksjonsspørsmål til hjemmeoppgaven:

- Hvordan var det å gjøre oppgaven? Var det noe som var utfordrende eller lett?
- Kom du på noen måter å tenke på som kunne gjøre måltidet lettere for deg?
- Kom du på noen ting du kunne gjøre for at det ble enklere for deg?
- Fikk du noen nye erfaringer?
- Tror du at punktene du har skrevet ned kan være nyttige å bruke videre?

OPPSUMMERING, EVALUERING OG REFLEKSJON

Gå gjennom de ulike tenkestilene (fokus på helhet vs detaljfokus, rigiditet vs fleksibilitet og planlegging vs impulsivitet) og illustrer med eksempler fra sesjonene dere har hatt. Ta utgangspunkt i det dere har skrevet på oppsummeringsarket. Be pasienten fortelle hva hun husker og hva hun synes har vært relevant for seg. Ta utgangspunkt i refleksjonsspørsmålene under som et utgangspunkt når dere skal gjøre oppsummeringsoppgaven.

Refleksjonsspørsmål:

- Hvordan har det vært å være med på denne behandlingen?
- Hva har du likt og hva har du ikke likt? Var det noe som var morsomt eller kjedelig?
- Har du lært noe av å gjøre oppgavene?
- Har sesjonene hjulpet deg å bli mer bevisst på hvordan du tenker? Hvordan? Evt hvorfor ikke?
-
- Har det hjulpet deg å tenke på en annen måte?

OPPGAVE «OPPSUMMERING»

Målet med oppgaven

Hensikten med oppgaven er å oppsummere noen hovedmomenter fra CRT sesjonene på en måte som kan være nyttig for pasienten etter avslutning. Hovedfokus bør være på å gjenkjenne når tenkestil kan skape utfordringer for pasienten og finne noen konkrete tiltak sammen med pasienten.

Materialer

Opgaveark

Oppgaveinstruksjoner:

Ta utgangspunkt i pasientens refleksjoner under oppsummeringen og gå gjennom oppsummerings-skjemaet. Be pasienten fortelle hva hun tenker om de forskjellige punktene og skriv ned ting som kan være nyttig for henne å huske på når behandlingen nå er ferdig. Hvis det er vanskelig for pasienten å komme på noe kan du komme med forslag, men prøv å få pasienten til å formulere noe med egne ord.

Vedlegg

Terapeutevaluering

Sesjon	Oppgaver	Tenkestil	Relevant for pasienten? Utbytte av oppgaven? Behov for tilpasning? Bør repeteres? Annet?
1	Illusjoner		
2	Geometriske figurer I et nøtteskall		
3	swap Shine bright...		
4	Rush hour Hvordan		

5	Evaluering Yrker		
6	Ordsøk		
7	Fordeler og ulemper		
8	Chocolate fix		