

Schematerapi som bedömningsinstrument

Karolin Lindberg

Leg psykolog, leg psykoterapeut

SVENSKA INSTITUTET FÖR
KOGNITIV PSYKOTERAPI



THE SWEDISH INSTITUTE
FOR CBT

”Äntligen blir känslorna mer konkreta”

Konceptualisering med unga vuxna utifrån en integrerad och visuell återkopplingsmodell baserad på Schema Mode Inventory

av

Karolin Lindberg, leg psykolog

Psykoterapeutexamensuppsats, vårterminen 2011

Ämneshandledare: Carl Gyllenhammar, leg. läkare, leg psykoterapeut

*Handledare: Gunnar Edman, docent i medicinsk psykologi, psykiatriska kliniken,
Tiohundra AB*

Examinator: Hjärdis Perris, docent i psykologi, leg psykoterapeut

Agenda

- Kort om modellen och dess upplägg
- Modellen vid ätstörning – en pilotstudie
- Resultat
 - Patienterna
 - Behandlarna
- Diskussion

”...en integrerad och visuell återkopplingsmodell...”

MODESMODELLEN (2011)

COPING

KÄNSLA

TANKE

Copingmodes



Barnmodes



*Dysfunktionella
föräldramodes*



Sund vuxen

Modellen vid ätstörning

MODELLEN VID ÄTSTÖRNING - PILOTSTUDIE

Syfte

Anpassa formuläret Schema Mode Inventory för patienter med ätstörning samt att pröva en modell för återkoppling

- Hur upplever patienterna modellen och återkopplingen?
- Vad säger behandlarna?

Deltagare

- 8 patienter i dagvårdsbehandling vid Stockholms centrum för ätstörningar
- Behandlingsvecka 3-4 (totalt 8 behandlingsveckor)
- Patienternas behandlare (4 st) som alla har minst Schematerapi modul A

Patientgruppen

- Kön 8 kvinnor
- Ålder 18-31 år (m=23,5 år)
- Diagnoser 3 AN, 1 BN, 4 UNS
- Komorbiditet 3 aktuell, 1 tidigare
- Tidigare behandling av ÄS 3
- Ålder för insjuknande 14-23 år (m=15 år)
- Duration 1-17 år (m=8 år)
- BMI 15,8-23,2 (m=18,6)

Material

- Schema Mode Inventory 1.1
 - Angripare & förgörare och Ursinniga barnet
 - + Perfektionistisk överkontrollerare (SMI 2.0)

- Schema Mode Inventory-Eating Disorder (ED):
 - totalt 13 modes som mäts med 115 påståenden.
 - + Anpassad manual
 - + Anpassad visuell modesmodell

BETEENDE (Copingmode)

Flykt (flight)

- Känslolovstängt skydd
- Avstängd självtröst

Kamp (fight)

- Berättigad/självgod
- Perfektionistisk överkontrollerare

Kapitulation (freeze)

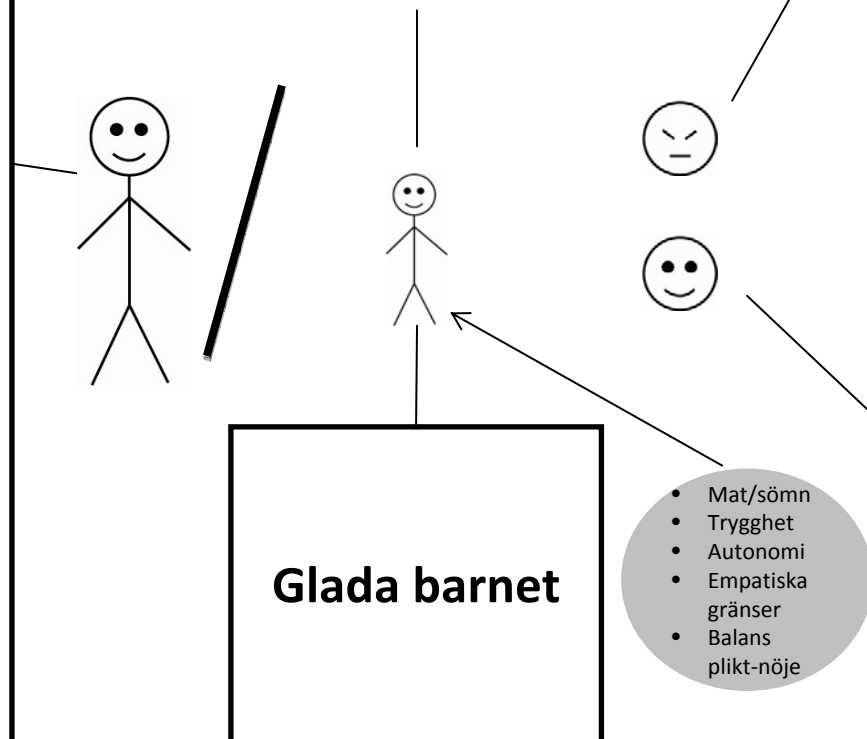
- Följsam kapitulering

KÄNSLA (Barnmode)

Arga barnet
Impulsiva barnet
Odisciplinerade barnet
Sårbara barnet

TANKE (Föräldramode)

Krävande förälder
Straffande förälder



Sund vuxen

COPING

KÄNSLA/BEHOV

TANKE

Flykt

DP (Känsloavstängt skydd)

- 25. Likgiltig för det mesta
- 30. Kall/hjärtlös mot andra
- 31. Frånkopplad (ej i kontakt med mig själv, känslor, andra)
- 36. Avstånd till andra
- 40. Känner ingenting
- 54. Vill ej bli engagerad i andra msk
- 58. Inte i känslomässig kontakt med andra
- 69. Bryr mig inte om ngt, inget betyder nåt
- 82. Tom och flack

DS (Avstängd självtröst)

- 38. Arbetar och sportar intensivt - tänker ej på sånt som gör en upprörd
- 48. Gör spännande / tröstande saker för att undvika känslor (t ex arbeta, spela, äta, alkohol shoppa, TV, sex)
- 52. Alltid sysselsatt för att slippa störande tankar/ känslor
- 80. Distraherar mig från upprörande tankar/ känslor

Kamp

SA (Berättigad / självgod)

- 10. Gör saker för att komma i centrum
- 11. Irriterad då andra ej gör det jag ber dem om
- 24. Viktigt att vara nr 1
- 28. Nöjer mig ej m näst bäst
- 41. Gör det jag vill ej hänsyn till andras behov / känsla
- 68. Speciell/bättre än andra
- 75. Kritisk mot andra
- 83. Bäst i allt jag gör
- 85. Krävande mot andra
- 105. Behöver ej följa samma regler som andra

Perfektionistisk överkontr.

- 1. Anstränger mig till yttersta för att ha kontroll
- 23. Svårt tillåta mig släppa taget
- 29. Göra bra = förhindra kritik
- 49. Gillar ej överraskningar
- 71. Kontrollera - förhindra misstag
- 86. Osäker-måste kontrollera
- 91. Håller ordning mer än andra
- 93. Mycket tid att kontrollera, ej går fel
- 103. Kontrollerande mot nära, viktiga personer
- 115. Om ej ha kontroll panik

Kapitulering

CS (Följsam kapitulering)

- 8. Är till lags för att undvika konflikter, konfrontationer, avvisanden
- 17. Ändrar mig efter de msk som jag är med för att de ska gilla/godkänna mig
- 34. Låter andra kritisera/nedvärdera mig
- 35. Låter andra bestämma i förhållanden
- 50. Låter andra msk få som de vill i stället för att uttrycka mina egna behov
- 92. Beter mig passivt även när jag inte gillar hur saker är
- 99. Står ut med vadsomhelst från msk som är viktiga för mig

AC (Arga barnet)

- 21. Om ej kämpa - bli utsatt för övergrepp /ignorerad
- 39. Arg om folk tar min frihet/oberoende
- 43. Rasande på andra
- 45. Massa ilska på hög, behov släppa ut den
- 51. Om annan ej är på min sida är den emot mig
- 57. Arg - blivit lämnad ensam / övergiven
- 70. Arg om nån talar om hur jag ska känna/ bete mig
- 73. Vill läxa upp msk som behandlat mig illa
- 94. Vill slå/skada nån för vad den gjort mig
- 100. Lurad/orättvist behandlad

UC (Odisciplinerade barnet)

- 13. Lätt frustrerad / ger upp om ej nå målet
- 20. Vill ej göra rutinuppgifter som är långtråkiga
- 27. Löjligt att planera i förväg hur man ska hantera en situation
- 59. Kan inte förmå mig att göra sånt som är obehagligt även om det är för mitt eget bästa
- 64. Lätt uttråkad, tappar intresset för saker
- 98. Lat

IC (Impulsiva barnet)

- 12. Svårt att kontrollera mina impulser
- 14. Beter mig impulsivt eller uttrycker känslor så att jag hamnar i svårigheter/sårar andra
- 32. Följer blint känslorna
- 37. Tänker ej på vad jag säger - hamnar i svårigheter/ sårar andra
- 60. Bryter mot regler - ångrar det senare
- 63. Handlar först - tänker sedan
- 72. Talar om vad jag känner / gör saker impulsivt utan att tänka på konsekvenserna
- 90. Omöjligt att kontrollera mina impulser
- 101. Om lust att göra nåt - gör jag det bara

VC (Sårbara barnet)

- 4. Otillräcklig och/eller bristfällig
- 6. Vilsen
- 33. Desperat
- 46. Ensam
- 61. Förödmjukad
- 65. Har msk runtom - känner mig ändå ensam
- 96. Ensam i världen
- 97. Svag och hjälplös
- 102. Utesluten och exkluderad
- 110. Ingen älskar mig

DP (Krävande förälder)

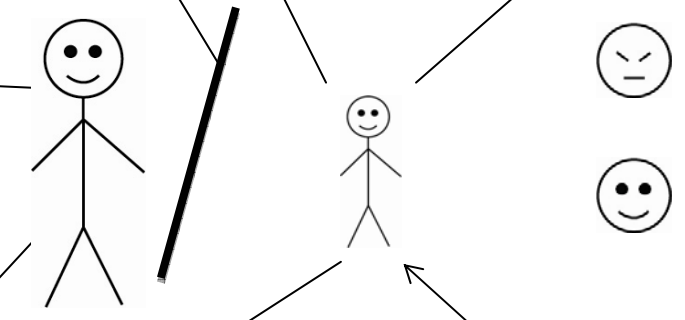
- 7. Hård mot mig själv
- 22. Måste ta hand om msk runtom mig
- 42. Tillåter inte mig själv att koppla av/ha roligt förrän jag avslutat allt som borde göras
- 47. Försöker göra mitt bästa i allt jag gör
- 76. Är under konstant press att prestera/få saker gjorda
- 77. Undvika misstag annars klankar jag ner på mig själv
- 84. Offrar nöjen, hälsa, lycka för att nå upp till mina egna normer
- 95. Finns rätt/fel sätt att göra saker på, anstränger mig att göra saker rätt annars kritiserar jag mig själv
- 106. Mitt liv kretsar kring att få saker gjorda och göra dem rätt
- 107. Pressar mig själv att vara mer ansvarstagande än de flesta andra

PP (Straffande förälder)

- 3. Unnar mig inte glädje - förtjänar det inte
- 5. Har impulser att straffa mig själv, göra mig själv illa (skäma mig)
- 9. Kan inte förlåta mig själv
- 15. Mitt fel om nåt dåligt händer
- 53. Är en dålig msk om jag blir arg på andra
- 66. Tillåter ej mig själv att göra trevliga saker som andra gör eftersom jag är en dålig msk
- 78. Förtjänar att bli bestraffad
- 81. Jag är arg på mig själv
- 87. Jag är en dålig msk
- 109. Jag förtjänar inte sympati när nåt dåligt händer mig

HA (Sund förälder)

- 19. Om problem dyker upp- gå in för att lösa dem på egen hand
- 26. Löser problem rationellt utan att överväldigas av känslor
- 56. Vet när jag ska uttrycka känslor och när jag ska låta bli
- 67. Hävdar behov utan att överdriva
- 74. Kapabel att ta hand om mig själv
- 79. Kan lära, växa och förändras
- 108. Står upp för mig själv när jag blir orättvist kritiserad, skymfad, utnyttjad
- 111. I grunden är jag en god msk
- 112. Om nödvändigt genomför jag långtråkiga rutinuppgifter för att åstadkomma saker jag värdesätter
- 114. Har en god uppfattning om vem jag är och vad jag behöver för att kunna göra mig själv lycklig



- Mat/sömn
- Trygghet
- Autonomi
- Empatiska gränser
- Balans
- plikt-nöje

HC (Glada barnet)

- 2. Älskad och accepterad
- 16. Nöjd, och avslappnad
- 18. I kontakt med andra människor
- 44. Passar in tillsammans med andra
- 55. Stabilitet och trygghet i mitt liv
- 62. Litar på de flesta människor
- 88. Känner mig trygg
- 89. Känner mig lyssnad till, förstörd och bekräftad
- 104. Optimistisk
- 113. Spontan, och lekfull

Procedur

- *Tillfälle 1*: fylla i skattningen (SMI-ED) (ca 30 min)
- *Sammanställning av skattningen*
 - Plocka ut påståenden som skattats med 4,5 eller 6
 - "Tömma" återkopplingsmodellen på de låga skattningarna.
 - OBS! Samtliga påståenden för Glada barnet samt Sund vuxen bibehålls – tydligare vad som ska stärkas och arbetas med i terapi.
- *Tillfälle 2*: återkoppling utifrån en standardiserad modell (75-90 min).

COPING

KÄNSLA/BEHOV

TANKE

Flykt

DP (Känsloavstängt skydd)

31. Frånkopplad (ej i kontakt med mig själv, känslor, andra)
40. Känner ingenting
82. Tom och flack

DS (Avstängd självtröst)

48. Gör spännande / tröttsaker för att undvika känslor (t ex arbeta, spela, äta, alkohol shoppa, TV, sex)
52. Alltid sysselsatt för att slippa störande tankar/ känslor
80. Distraherar mig från upprörande tankar/ känslor

AC (Arga barnet)

21. Om ej kämpa – bli utsatt för övergrepp /ignorerad
45. Massa ilska på hög, behov släppa ut den
57. Arg – blivit lämnad ensam / övergiven

VC (Sårbara barnet)

6. Vilsen
46. Ensam
65. Har msk runtom – känner mig ändå ensam
96. Ensam i världen
110. Ingen älskar mig

DP (Krävande förälder)

7. Hård mot mig själv
22. Måste ta hand om msk runtom mig
42. Tillåter inte mig själv att koppla av/ha roligt förrän jag avslutat allt som borde göras
47. Försöker göra mitt bästa i allt jag gör
76. Är under konstant press att prestera/få saker gjorda
77. Undvika misstag annars klankar jag ner på mig själv
84. Offrar nöjen, hälsa, lycka för att nå upp till mina egna normer
106. Mitt liv kretsar kring att få saker gjorda och göra dem rätt
107. Pressar mig själv att vara mer ansvarstagande än de flesta andra

Kamp

SA (Berättigad / självgod)

24. Viktigt att vara nr 1
28. Nöjer mig ej m näst bäst
68. Speciell/bättre än andra
83. Bäst i allt jag gör

Perfektionistisk överkontr.

1. Anstränger mig till yttersta för att ha kontroll
23. Svårt tillåta mig släppa taget
29. Göra bra = förhindra kritik
71. Kontrollera - förhindra misstag
86. Osäker-måste kontrollera
91. Håller ordning mer än andra
93. Mycket tid att kontrollera, ej går fel
115. Om ej ha kontroll - panik

Kapitulering

CS (Följsam kapitulering)

8. Är till lags för att undvika konflikter, konfrontationer, avvissanden
17. Ändrar mig efter de msk som jag är med för att de ska gilla/godkänna mig
50. Låter andra msk få som de vill i stället för att uttrycka mina egna behov
92. Beter mig passivt även när jag inte gillar hur saker är
99. Står ut med vadsomhelst från msk som är viktiga för mig

HC (Glada barnet)

2. Älskad och accepterad
16. Nöjd, och avslappnad
18. I kontakt med andra människor
44. Passar in tillsammans med andra
55. Stabilitet och trygghet i mitt liv
62. Litar på de flesta människor
88. Känner mig trygg
89. Känner mig lyssnad till, förstådd och bekräftad
104. Optimistisk
113. Spontan, och lekfull

- Mat/sömn
- Trygghet
- Autonomi
- Empatiska gränser
- Balans plikt-nöje

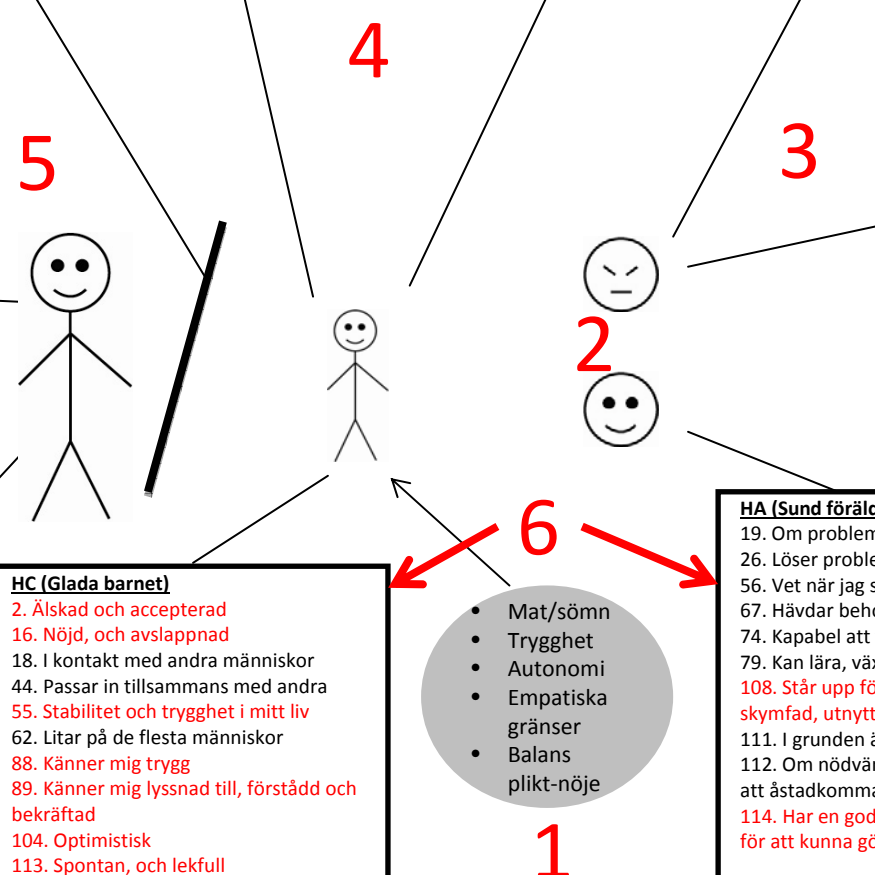
PP (Straffande förälder)

9. Kan inte förlåta mig själv

HA (Sund förälder)

19. Om problem dyker upp- gå in för att lösa dem på egen hand
26. Löser problem rationellt utan att överväldigas av känslor
56. Vet när jag ska uttrycka känslor och när jag ska låta bli
67. Hävdar behov utan att överdriva
74. Kapabel att ta hand om mig själv
79. Kan lära, växa och förändras
108. Står upp för mig själv när jag blir orättvist kritiserad, skymfad, utnyttjad
111. I grunden är jag en god msk
112. Om nödvändigt genomför jag långtråkiga rutinuppgifter för att åstadkomma saker jag värdesätter
114. Har en god uppfattning om vem jag är och vad jag behöver för att kunna göra mig själv lycklig

Copyright: Karolin Lindberg



RESULTAT

Utfall på SMI-ED

Mycket höga skattningar: Avstängd självtröstare
Perfektionistisk överkontr.
Krävande förälder

Höga skattningar: Sårbara barnet
Känslolavstängt skydd
Berättigad självgod
Följsam kapitulering
Straffande förälder

VAD TYCKER PATIENTERNA?

Patienter om relevans och begriplighet

*"Som en kopia
av mitt huvud"*

*"Bra kopplat till de
problem jag upplever.
Det sammanfattade
problemen på ett bra
sätt"*

*"Det stämde mycket bra
överens och gav mig mer
än vad jag trodde"*

*"Det var mycket info!
Känner igen mig."*

Relevans och begriplighet forts.

"Otroligt och läskigt på samma gång. Jag får lust att titta under "betongen" och se vad som finns där"

"Jag tog det fel och "dömde" ut mig själv efter det som stod på pappret"

"Mycket då jag ser allt på ett papper, jag känner igen mig, men det är mycket negativt"

"Bra, skapar struktur, ser det klart och tydligt, förstår bättre och ser tydligare var problemen ligger"

Patienter om ökad insikt i problematik

"Det var lättare att se en koppling mellan mina beteenden och min barndom"

"Det är en bra grund att utgå ifrån"

"Speciellt när jag fortsätter mina samtal med min ordinarie behandlare"

"Tydligt och bra beskrivet genom att använda bildligt tänkande"

"Nu vet jag om behoven – hur ska jag nu göra rent praktiskt??"

Känslomässigt berörd?

"Fast positivt! Fått mer klarhet + oro i att jag varit på väg åt fel håll helt och hållet. Hur hade mitt liv blivit om jag inte fått denna upptäckt??"

"Inga särskilda känslor har väckts... Det har skapat en nyfikenhet och intresse för att börja jobba med problemet."

"Jag grät jättemycket efteråt"

VAD TYCKER BEHANDLARNNA?

Vad tycker behandlarna?

*Validerande
konceptualiseringsmodell
(pedagogisk, förklarande)*

*Känner igen
patienterna men blir en
annan struktur*

*Varit bra att sitta med
och lyssna och fundera
utan att själv behöva
tänka på nästa steg*

Vad tycker behandlarna?

*Landat olika hos patienterna
– en del reagerat starkt och
andra inte alls. Likgiltiga –
förtvivilade- nyfikna!*

*För mastigt med allt på
en gång!*

*Risk att det blir en
sanning: "Det här är jag"*

*Viktigt med kunskap och
utbildning i schematerapi*

Viktigt med uppföljning!!!

*Potent metod – iaktta
försiktighet!*

Vad tycker behandlarna?

Hur arbetar vi vidare utifrån modellen? För generellt! Vad blir nästa steg?

Omfattande och tidskrävande

Arbetsmetod behöver utvecklas!

Användas både i grupp och individuellt?

**FRÅGOR? SYNPUNKTER?
FUNDERINGAR?**

Tack för att ni lyssnat!

karolin.lindberg@cbti.se