



Vestre Viken HF

HELSE  SØR-ØST

Kognitiv miljøterapi Kongsberg DPS

Hvilke tema jeg kommer inn på. Ønskede tema fra dere?

- Kognitiv miljøterapi
- Kognitive miljøterapeutiske prinsipper
- Hvor synliggjøres det at vi jobber ut fra disse prinsipper?
- Agenda i miniteam
- Skjema vi bruker
- Dokumentasjon

Historie: KDPS, elektiv seksjon og meg

2000/2001 Utredningspost i Trondheim
for pasienter med psykosesymptomer

KDPS åpna des -04

Jeg kom til Kongsberg DPS i aug-05,
hadde hørt at det var bestemt av
ledelsen at det skulle jobbes med fokus
på kognitiv terapi/miljøterapi.

Historie forts.

Anne Marit Langås – kognitiv terapeut og leder for KDPS

En times ukentlig veiledning med henne i 1 år (kognitiv terapi)



Miljøterapi

- MI betyr midten eller omgivelser
- LJØ betyr oppholdssted
- TERAPI betyr behandling av sykdom
- Et terapeutisk miljø er et sted hvor omgivelsene bevisst har en behandlende virkning på den psykiske sykdom og det følelsesmessige kaos som pas. opplever

Kognitiv terapi

- **Tolkningen** av en situasjon påvirker følelser og atferd i situasjonen
- Ved å endre **måten vi tenker** om situasjonen på, endres følelser og atferd knyttet til den.
- Målet i kognitiv terapi er å utvikle **alternative måter** å tolke hendelser på som er mer realitetsbasert og funksjonelle
- Dette gjøres ved å lære pasienten å identifisere og evaluere tanker for å få et mer balansert tenkning som tar hensyn til all tilgjengelig og aktuell informasjon

Hva er kognitiv miljøterapi?

Aktiv, strukturert, problemorientert, psykoedukativ og dynamisk behandlingsform, der den kognitive behandlingsmodellen i miljøet gir pasienten mulighet til å finne alternativer til uhensiktsmessige reaksjonsmønstre og utvikle nye ferdigheter (Oesterich 2006).

Miljøterapeuten er;

En miljøterapeut er en sparringspartner, som gjennom personlig og fortrolig kontakt veileder pasienten til å manøvrere seg gjennom vanskelige situasjoner og utvikle ferdigheter og mestringsstrategier (Oesterich 2006).



Kognitive miljøterapeutiske prinsipper

1. Behandlingsmiljøet er designet etter kognitive prinsipper
2. Tverrfaglige og komplementære team
3. Den kognitive behandlingsmodellen er kjent og akseptert av det tverrfaglige teamet
4. Pasientene får hjemmeoppgaver i miljøet
5. Psykoedukasjon brukes for å sosialisere pasienten og de pårørende til den kognitive modellen
6. Pårørende skal involveres i behandlingen
7. Forberedelse til utskriving skal skje tidlig under oppholdet

Wriht et.al. 1993

Hvordan legge til rette for at prosessen fungerer?



Kognitiv miljøterapi

- Forvern
- Innkomstsamtale
- Ukeplan
- Behandlingsplan (DIPS)
- Behandlingsaktiviteter
- Minitimeam
- Samarbeid med kommunen

Ukeplan

- E:\Ukeplan pasienter.dotx
- E:\BEHANDLINGSAKTIVITETER
- E:\Undervisnings opplegg 1 til 5

Tur til Villingbuvannet





Fiskum Kirke

Tursted på våren



Tur til Fiskum gamle kirke

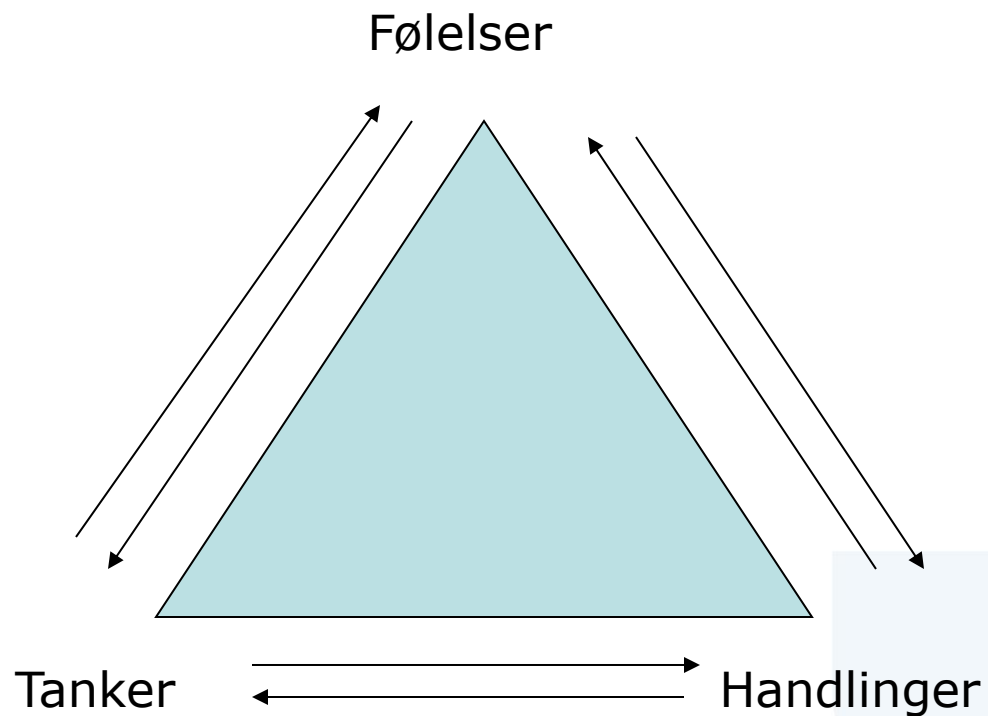
Rasteplassen



Tur til Fiskum gamle kirke

Hvitveisplukking

Tanker - følelser - handlinger



Agenda – samtale/Diamanten

- E:\terapi\Kognitive skjema\AgKognitiva(OleJohanHovland) MMMFr.pdf
- E:\Kognitiv terapi\Kognitive skjema\Diamanten.doc
- E:\Kognitiv modell for stemmer.doc

Plan for å unngå tilbakefall

- Alle pasienter får hjelp til å utarbeide en slik plan
- Oppfordrer pasientene til å gi et eksemplar til sine nærmeste og de som evt. skal følge opp pasienten enten i kommunen eller i poliklinikken

Plan for å forebygge tilbakefall/varselssignal

- E:\Kognitiv terapi\Kognitive skjema\Plan for å unngå tilbakefall1 - Kopi.doc
- E:\Kognitiv terapi\Kognitive skjema\Sjekkliste for varselssignaler om tilbakefall av symptomer.doc

Hva vinner vi på dette?

- Felles mål/språk/forståelse skaper fellesskap
- Praktiske verktøy i hverdagen
- Lettere å "holde ut"
- Lettere å se og sette seg mål for forbedring i posten
- Bedre utnyttelse av miljøet

Hva vinner pasientene på dette?

- Hjelp til selvhjelp
- De får verktøy i verktøykassa si som de ved senere anledninger kan benytte for å hjelpe seg selv
- Utsagn fra pasienter ved avreise:
 - Ønsker at dere alle får det like bra som jeg har det nå!
 - Nå kjenner jeg meg selv på en helt annen måte, jeg vet hva som må til for å endre mitt tankemønster
 - Jeg vet nå når jeg må be om hjelp