

Intervjuguide – Kognitiv interpersonlig kasesformulering

1. Spør om pasienten har en negativ grunnleggende oppfatning om seg selv, andre mennesker og/eller verden som:

- Er viktig, kommer ofte, kan vare lenge når den først dukker opp, er sterk og har en negativ innvirkning på sinnsstemningen og hva man gjør, og hemmer livsutfoldelsen.

2. Be om et eksempel fra den siste tiden.

- Hvor var du? Hva skjedde? Hvem var til stede?
- Undersøk om dette er en vanlig og typisk situasjon.

3. Kartlegg negative automatiske tanker som kom i situasjonen.

4. Undersøk hvordan de negative tankene virker inn på sinnsstemning og følelser.

- Spør om pasienten kan trekke fram situasjonen – følelsene og tankene – her og nå i samtalen med deg.

5. Undersøk hvordan følelsene virker inn på tankene.

- Blir gående i de negative automatiske tankene – at det gjerne kommer flere slike tanker og at de blir mer utbroderte.

6. Undersøk hva pasienten gjør når han/hun har de negative automatiske tankene.

- Særlig knyttet til andre mennesker.

7. Undersøk positive og negative sider ved handlingene. Drøft hvordan andre personers reagerer på pasientens atferd

8. Undersøk pasientens oppfatninger og tolkninger av andres handlinger og reaksjoner, særlig med hensyn til at negative automatiske tanker og den negative grunnleggende oppfatningen blir forsterket.

9. Presenter kasesformuleringen for pasienten.

10. Undersøk om pasienten kan se noen sammenhenger mellom den negative grunnleggende oppfatningen og tidligere negative hendelser og opplevelser i livet.

11. Spør om hvilke verdifulle mål den grunnleggende oppfatningen hindrer pasienten i å nå: Samliv, vennskap, studier eller jobb

13. Undersøk pasientens bestrebelser på å forandre mønsteret

14. Gi informasjon om behandlingen, at det ikke går an å tenke seg ut av mønsteret, man må også handle annerledes

- Kunne oppdage at man kommer inn i en tilstand preget av den grunnleggende negative oppfatningen – og sette ord på det som skjer
- Øve på å ta stilling til gyldigheten og nytten av de negative automatiske tankene, og om mulig å hente fram alternative tanker
- Trene på å handle på tvers av den vanlige måten man reagerer på
- Gå systematisk til verks ved å oppsøke situasjoner som vekker de negative automatiske tankene slik at man kan trene på å forholde seg annerledes

15. Undersøk om pasienten vil jobbe med problemene på denne måten for å nå viktige mål

16. Ta utgangspunkt i eksempelet til pasienten og undersøk hvordan pasienten kunne ha handlet annerledes

- Drøft at man kan oppleve dette som uvant, kunstig, feil eller at det vil kunne gi negative følelser. Gi informasjon om at man da sannsynligvis er på rett spor og at det gjelder å handle på tvers av motstand mot å gjøre nye ting