

Intervjuguide – kasusformulering for sosial angst

1. Sosial situasjon

- *Fortell om en situasjon i det siste da du opplevde å være anspent og selvbevisst i en sosial situasjon? Hvor var du? Når var det? Hva skjedde?*

2. Hvordan følte du deg?

- *Hvilke kroppslige symptomer fikk du? Hvordan var det med det mentale, konsentrasjonsevnen osv?*
 - Kartlegg vanlige angstsymptomer

3. Negative tanker

- *Kan du si litt om hva du var redd for kunne komme til å skje?*
 - Tenk hvis...
 - *Hva ville skje hvis du fortsatte å ha symptomene?*
- Intervjue spesifikt om pas ideer om
 - å være i fokus
 - negative tanker om seg selv og oppførselen
 - å ha negative egenskaper, væremåter eller atferd som er merkbar for andre
 - at andre tenker dårlig om ham/henne
- Undersøk hvor sterkt pasienten tror på de negative tankene og hvordan han/hun vet at de stemmer.

4. Sikkerhetsatferd

- *Hvordan kommer du deg gjennom slike situasjoner? Hvilke knep bruker du? Hva gjør for å kontrollere angsten og uroen? Hva gjør du for å hindre at andre legger merke til deg eller tenker negativt om deg?*
 - For hver sikkerhetsatferd bør man spørre:
 1. *Hvordan hjelper dette deg?*
 2. *Forhindrer dette at noe negativt kan skje?*

5. Selvfokusert oppmerksomhet

- *Hvor går oppmerksomheten din i situasjonen? Er den fokusert innover eller utover?*
 - *Hjelper dette deg å komme gjennom situasjonen? Hvordan hjelper det?*
 - *Er det noen mindre bra med dette?*

6. Indre bilde av seg selv

- *Har du noe inntrykk av hvordan du ser ut eller virker i situasjonen?*
- *Hvis jeg var der hva ville jeg se?*
- *Hvordan ville jeg se at du var engstelig, rar osv?*

7. Undersøk grubling i etterkant og bekymring i forkant

- *Går du gjennom sosiale situasjoner i etterkant?*
- *Hva prøver du å finne ut?*
- *Hvordan virker grublingen inn på oppfatningen som du har av deg selv?*
- *Hvordan forbereder du deg for sosiale situasjoner? Hva er planen din? Hvor mye tid bruke på dette?*

8. Gi informasjon om behandlingen

- Trene på å skifte oppmerksomhet, slutt med sikkerhetsatferd og forsøk på å kontrollere symptomene, undersøk hvorvidt negative tanker stemmer, øve i situasjoner i den virkelige verden, avskjære forhåndsbekymring og grubling i etterkant.

9. Ta forventningsjekken og avtal å gå i gang med behandling (uten lygekryss).

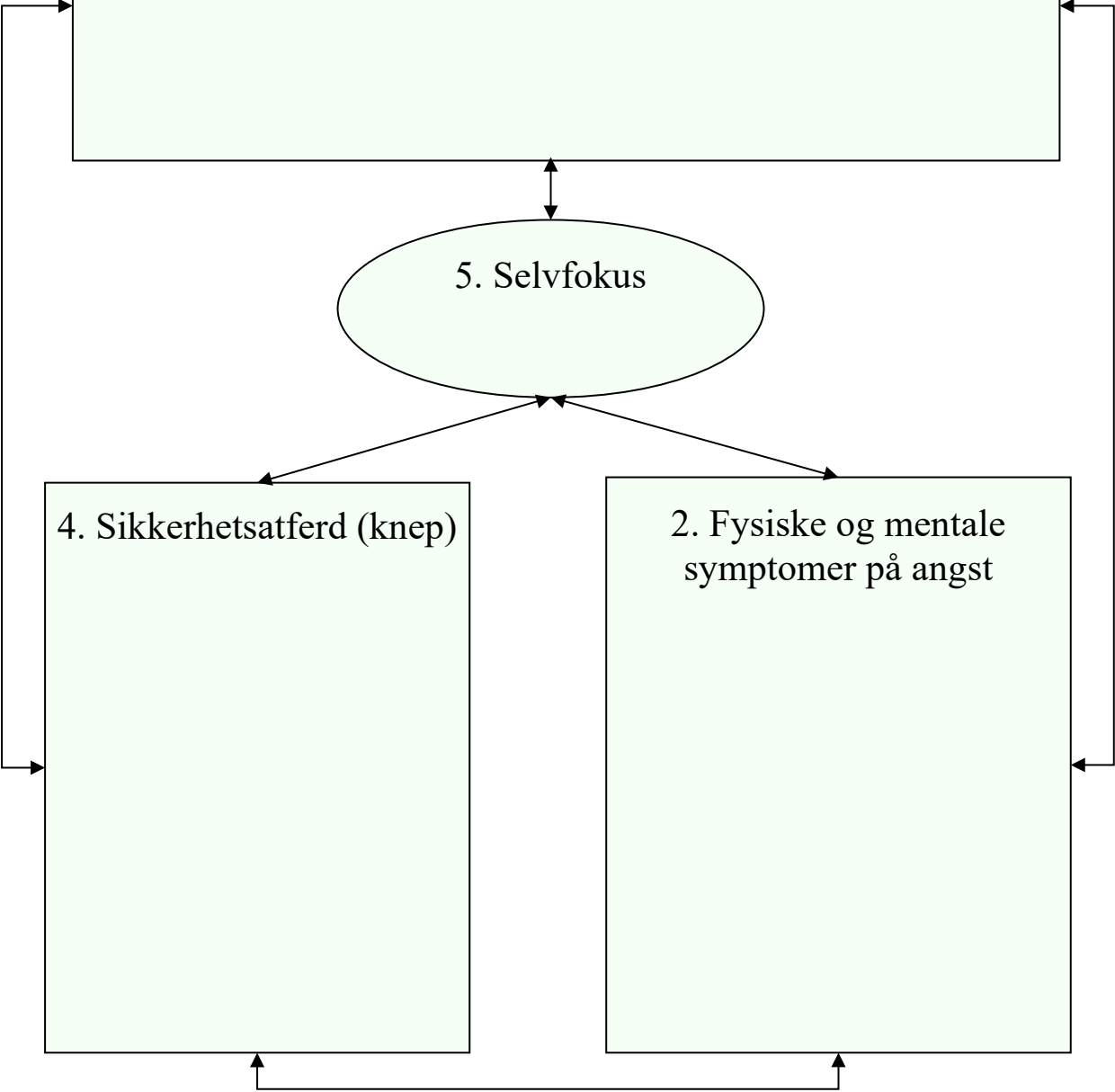
1. Sosial situasjon

3. og 6. Negative tanker

5. Selvfokus

4. Sikkerhetsatferd (knep)

2. Fysiske og mentale symptomer på angst



Intervjuguide – behandling av sosial angst

1. Gjennomgang av modellen for å planlegge treningsoppgaver

2. Tren på skifte å til ytre oppmerksomhet

- Lev i verden og ikke lev så mye i hodet. Se rundt og hør etter.

3. Sikkerhetsatferd

- Atferdseksperimenter i timene. Lag en sosial situasjon. Tren i situasjoner i det virkelige liv.
 - Utforsk pasientens ideer om at sikkerhetsatferd hjelper
 - Del 1 – Be pasienten om å gjøre mye sikkerhetsatferd og være selvfokusert
 - Rangere angst/uro/ubehag/selvfokus (0-10)
 - Undersøk pasientens bilde av seg selv
 - Del 2 – Be pasienten om å gi slipp på sikkerhetsatferd og være ytre fokusert
 - Rangere angst/uro/ubehag/selvfokus (0-10)
 - Undersøk pasientens bilde av seg selv
 - Del 3 – Drøft pasientens ideer om sikkerhetsatferd opp mot disse erfaringene
 - Del 4 – Hjemmeoppgave
 - Be pasienten om å slippe sikkerhetsatferd og være ytre fokusert i alle situasjoner

4. Utvid handlingsområdet

- Behandlerassistert til å begynne med. Selvstyrt av pasienten etter hvert.
- Eks på eksponeringsoppgaver – Pauser når man snakker, si ting spontant, svette under armene, rødfarge på kinnene, tiltrekke seg oppmerksomhet, miste noe på gulvet, søle drikke, skjelve på hendene, be om hjelp i butikker, prøve på klær uten å kjøpe sende varer tilbake, spør folk på gata om god restauranter, samle blikk, nikk og smil, ta initiativ til sosiale aktiviteter, vær uenig, ha et annet synspunkt osv
- Vær ytre fokusert.
- Kartlegge negative antagelser, observer andres responser, bruk informasjonen til å undersøke gyldigheten til antagelsene.
- Ikke nedregulere angst – oppsøke den. Handle selv om man har angst.

5. Evt. videofeedback for å undersøke pasientens ideer om egen framtrede, synlighet av feil

- Viser hva som virkelig er observerbart
- Framgangsmåten er viktig
 - Selektiv oppmerksomhet kan føre til at pasienten fortsetter å se seg selv gjennom sosial angst briller eller om han/hun får avkreftet negative ideer om seg selv
 - Kjør en mental video først og spesifiser (veldig detaljert) hva pasienten tror han/hun vil se
- Ta video - drøft antagelsene på bakgrunn av den nye informasjonen
 - Hva betyr dette? Når de negative ideene dukker opp, hvordan skal du forholde deg til dem?

6. Forberedelse til sosiale situasjoner

- Ta stilling til bekymring som en god måte å forberede seg på. Bearbeid minner om sosiale hendelser der man ble ydmyket, mobbet osv.
- Fokuser heller på teknikk som man har trent på og skal bruke – skifte til ytre oppmerksomhet, være en god lytter, slippe sikkerhetsatferd

7. Etter sosiale situasjoner

Ta stilling til om grubling, resirkulering av tanker og analysing av situasjoner er gode måte å finne ut av hvordan man framsto og oppførte seg i sosiale situasjoner. Om det er gode måter å forbedre seg på. Drøfting av sammenhengen mellom oppmerksomhet, informasjon og vedlikehold av negativt sosialt selvbilde.