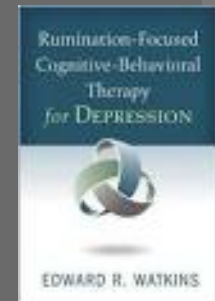


”Ruminations-fokuseret kognitiv adfærdsterapi (RF-KAT) til depression og andre ikke-psykotiske lidelser”

Stine Bjerrum Moeller, specialpsykolog, phd



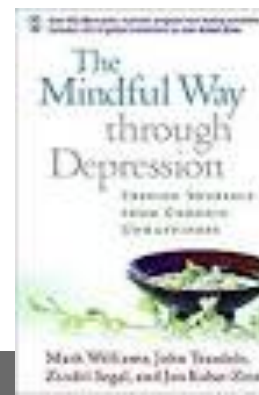
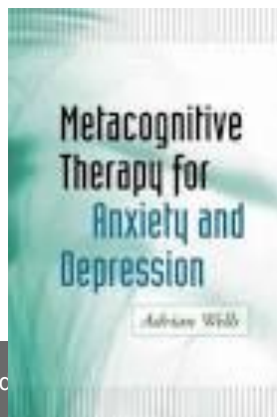
Agenda

- Hvorfor vælge et fokus på rumination?
- Overblik over empirisk evidens for RF-KAT
- Introduktion af rumination
- Funktionel analyse
- Overblik over centrale behandlingsprincipper
- Skift af tænkestil
 - At blive konkret og specifik
 - Fordybelse
 - Medfølelse

Ruminations-fokuseret kognitiv adfærdsterapi



Titel/beskrivelse (Sidehoved)



Navn (Sidehoved/fod)

Hvorfor vælge rumination?

- Forudsiger depressive episoder (Nolen-Hoeksema, 2000; og angstsymptomer)
- Forudsiger længe og alvorsgrad af depressive episoder (Jones et al, 2008)
- Forværrer symptomer (Nolen-Hoeksema, 2008)
- Forudsiger behandlingsrespons (Ciesla et al, 2002; Jones et al, 2008)
- Forbundet med øget risiko for tilbagefald (Michalac et al, 2011)
- Transdiagnostisk symptom/fænomen (fx angst, misbrug, selvskade; Harvey et al, 2004)

Evidens RF-KAT

Watkins et al. 2007	Case serie. N = 14. Residual dep.	Bedring BDI og HRSD. Reduktion i rumination.
Watkins el al. 2011	RCT studie. N = 42. Residual dep.	Bedring HRSD og BDI-II. Reduktion i rumination.
Sezibera et al, 2009	Case series. N = 22. PTSD	Nedsat PTSD
Sezibera, 2010	RCT/vl. N = 39. PTSD	Nedsat depression og PTSD
Teismann et al, 2014	RCT/vl. N=60. Residual dep.	Bedring depression og rumination
Hvenegaard et al, 2016	RCT/CBT. N = 131. Dep.	Bedring i depression (ikke rumination)
Topper et al, 2016	RCT/vl (3 arme) N = 251. Forebyg.	Bedring depression og rumination og bekymring
Ongoing: Anniko & Tilfors, 2016	RCT. Risiko unge. Forebyg	
Ongoing: Moeller et al, 2016	Case series N = 11. Kronisk Dep.	Bedring depression og rumination.
Ongoing: Watkins & Cook 2016	RCT. Risiko unge N = 234. Forebyg.	

Rumination - introduktion

- Normal proces – drevet af uopfyldte mål (Martin & Tesser, 1996)
- Adfærd med en undgående funktion (Borkovec & Roemer, 1995; Martell et al, 2001; Nolen-Hoeksema et al, 2008; Watkins et al, 2007)
- Patologisk vane (Nolen-Hoeksema, 1991; Verplanken et al, 2007)
- Karakteristisk for vaner:
 - Automatiserede (fravær af opmærksomhed, lav effort)
 - Udløses af bestemte stimuli
 - Styres af mekanismer i klassisk og operant betingning

Rumination - proces

- Vedvarende negativ tænkning om et emne
 - Selvfokus - Indadrettet i stedet for udadrettet
 - Abstrakt og overgeneraliseret – mgl. specificitet og forbindelse til en konkret kontekst
 - Kognitiv aktivitet uden forbindelse til handleadfærd

Fx vedvarende tænkning om at være en dårlig mor og hvorfor jeg ikke kan være en bedre mor....

Funktioner af rumination

- Undgå fiasko (leder efter ideel løsning...)
- Løse problemer ved at forstå "alt"
- Undgå kritik (foregribe kritisk respons...fx selvevaluerende pt.)
- Kontrollere følelser
- Motivere sig selv
- Analysere hændelser mhp at forhindre problemer ("hvorfor....")

Rumination på dagsordnen – først overordnet bagefter specifik situationsanalyse

- Opdager funktionen af adfærden
- Opdager konteksten for adfærden (inkl. Variabilitet)
- Afdækker kort- og langsigtede effekter (kontingenserne)

Caseformuering - rumination

- Udløserer?
- Hvilke udløserer kan påvirkes?
- Hvilke virkninger har ruminationen?
- Hvordan har ruminationen udviklet sig (udviklingshistorien)?
- Hvordan kan denne viden forklare rationalet for pt.?
- Hvad fortæller dette om ruminationens mulige funktioner?
- Hvordan kan denne hypotese yderligere testes?
- Hvilke yderligere oplysninger skal være i fokus i funktionelle analyser?
- Hvilke interventioner synes at virke relevante?

Caseformulering for videoeksempel

- Ses. 1. 00033. min. 13.12 – 25.00
- Hvad er funktionen af bekymring?
- Hvad er kort-sigtet konsekvens (hvad undgår pt.)?
- Hvad er langsigtet konsekvens?
- Hvad vedligeholder processen?

Hvad består terapien af?

- Brug funktionelle analyser til at:
 1. Ændre på udløserne, så vanen ikke igangsættes
 2. Etablere ny vane der opfylder funktion = modbetingning af rumination (HVIS-SÅ planer)
- Anvend variabilitet i situationer til kvalificere/oplyse valg
 1. Lav funktionel analyse
 2. Find frem til afprøvning af ny adfærd
 3. Afprøv ny adfærd i sessionen (visualisering, øvelse)
 4. Aftal HVIS-SÅ plan hjemme (modbetingning)

Funktionel analyse – detaljeret analyse øjeblik for øjeblik af hvordan ruminationsprocessen udspiller sig

- Opdager funktionen af en adfærd
- Opdager konteksten for adfærden (inkl. Variabilitet)
- Afdækker kort- og langsigtede effekter (kontingenserne)

- Hvad skete der lige før du begyndte at ruminere?
- Hvad var den allerførste tanke du bemærkede?
- Hvad fornemmede du i kroppen umiddelbart efter? Hvad følte du?
- Hvor var din opmærksomhed?
- Hvad gjorde du lige bagefter?

Nye vaner

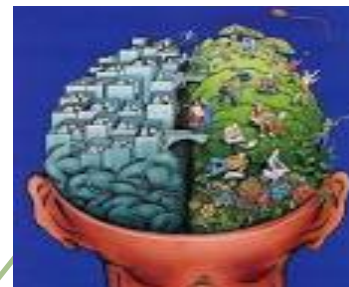
Skift fra undgåelse til tilnærmelse



Medfølelse



Skift til konkret og specifiktænkstil



Funktionel analyse

Identifikation af og - kontrol af udløser



Flow



Handleplaner

Behandlingsprincipper

1. Normaliser rumination
2. Gør rumination til et eksplicit mål
3. Anspor til ACES (aktiv – konkret – eksperimenterende – specifik) eller 6 E's (explore experience, experiment with experience, exercise and engage)
4. Anvend funktionel analyse
5. Kæd adfærd sammen med udløsende stimuli
6. Fremhævn behov for gentagelse og øvelse
7. Fokuser på skift af tænkestil
8. Fokuser på nonspecifikke faktorer (varme, validering, vedholdenhed og støtte)

Videodemonstration - Skift af tænkestil

- Ses. 3. 00034. min. 27.40 - slut
- Kan også laves som visualisering.

- Hvad er udløseren?
- Hvilke behandlingsprincipper demonstreres i videoen?



4 dages kursus 18-21/9 2017

<https://kursusportalen.plan2learn.dk/KursusValg.aspx?id=47416>



Stine.Bjerrum.Moeller@regionh.dk