

Caseformulering

Emotion Focused Skills Training

- Familiens narrativ, historie og nutid
- Familiens og hvert enkelt familiemedlems emotionelle proces stil/håndtering
- Familiens/familiemedlemmernes emotionelle skema/emotionelle sår og umødte behov
- Hvad skal vi arbejde med?
- Hvad er den ønskede forandring?
- Hvad står i vejen?
- Hvilken kapacitet/ressourcer er til stede i familien/hos hver enkelt?

Caseformulering efter proces kan indeholde ny meningsdannelse, ny caseformulering og nyt narrativ.

Uddybning:

Narrativ:

- Præsenteret problem
- Hvad er der sket?
- Hvordan ser livet ud?
- Hvad har familien/familiemedlemmerne af smerte, både i nutid og fortid?

Emotionel- og omsorgsstil:

- Relationelt: på vagt/tryk, kritisk/accepterende, uopmærksom/opmærksom, anklagende/forstående, dominerende/underkastende, sensitiv/ignorerende, overbeskyttende, utydelig, invaderende osv.
- Emotionelt: Accepterende, nysgerrig, validerende, afvisende, kontrollerende, uinteresseret, invaliderende

Kerneschema (familie og hvert enkelt medlem):

- Tilbagevendende smerte
- Tilbagevendende maladaptiv organisering
- Identificere maladaptive skemaer og hvordan dette spiller sig ud i livet
- Identificere umødte behov
- Identificere typiske triggere
- Identificere typiske sekundære emotioner

Den ønskede ændring:

- De oplevede problemer
 - Ønsker for mig selv, barnet og relationen mellem os?
 - Hvad hindrer os i at komme derhen og hvad er mulige løsninger?
 - Hvad er den ønskede ændring?
 - Hvad står i vejen?
 - Hvilken kapacitet er til stede i familien/medlemmerne?
1. Det oplevede problem – den symptomatiske smerte i familien, forældrene, barnet, søskenene, som de lever med (identificer den potentielle smerte for alle familiemedlemmerne).
 2. Familiens forsøg på at håndtere vanskelighederne (familien som helhed, og hvert enkelt familiemedlems forsøg)
 3. På hvilken måde har det ikke løst problemet – og hvad har det ført til i stedet?
 4. Årsagen til vanskelighederne?
 5. En mulig løsning:
 - Hvad er de umødte behov?
 - Hvordan kan der arbejdes på at møde de umødte behov?

Det oplevede problem

For forældrene kan den symptomatiske smerte for eksempel være ikke at forstå sit eget barn, føle sig som en dårlig/mislykket forælder (eller rædslen for at blive afsløret som en...) Frygten for, at barnet skal tage sit liv, dø fordi hun ikke spiser, aldrig blive selvstændig, begynde at drikke mm.

For barnet kan det indebære at føle sig som et vanskeligt, for krævende barn, som overvælder forældrene. At alt smerten er barnets skyld. At barnet er håbløst og burde have været anderledes.

For søskene kan det indebære, at de ikke føler sig lige så vigtige som den søsken, som har vanskelighederne – evt. at de føler sig bedre end/mere end.

Familiens forsøg på at håndtere vanskelighederne

For forældrene kan det fx være at stramme grænserne, tage med barnet i skole, pushe, slippe alle krav, ikke snakke om det som er svært og vanskeligt – frygten for at gøre det værre. Handler meget om rigide eller for løse grænser/fravær af sunde, fleksible, beskyttende grænser – og alt den ubevidste klandring som rigide eller for løse grænser fører til i en familiedynamik – hvordan ansvaret lægges på barnet, fremfor at forældrene bærer og ejer relationen – og tager det radikale relationelle ansvar.

For barnet kan det indebære at resignere, være i opposition, blive ængstelig, deprimeret, stoppe med at spise, isolere sig, udadreagere, drikke/ryge – ikke snakke om det som gør ondt.

For søskene kan det indebære at blive overtilpasset, pligttopfyldende, loyale, gøre sig usynlig, isolere sig.

På hvilken måde har det ikke løst problemet

Afstanden, modstanden eller evt. resignationen, som opstår relationelt, når et barn ikke føler sig forstået, for presset eller ignoreret.

Oplevelsen af at være alene med smerten

For barnet kan det indebære en oplevelse af, at andre ikke tåler mig, jeg er forkert, jeg er for meget.

For forældrene kan det indebære, at jeg er uduelig, mit barn har ikke respekt for mig, jeg bliver forladt af mit barn.

Årsagen til vanskelighederne

Emotionel stil/emotionelt skema – emotionelle sår, emotionelt klima/familiemiljø, magneter/triggere, følefølder og konkurrerende motivation.

Identificer hvad der trænger til at blive valideret hos hvert enkelt familiemedlem – og vurder også forældrenes mulighed/kapacitet til at validere hinanden.

Hvis forældrene har svært ved at validere – valider forældrene i hvor hårdt det er/hvor vanskeligt det er at få til at lykkes.

En mulig løsning

Hvad er de umødte behov – identificere både forældrenes, barnets og søskenes emotionelle sår.

Hvordan kan de umødte behov blive mødt:

Validere

Reparere

Sætte sunde og fleksible grænser

Vurdere familiens emotionelle kompetence:

- Forstå følelser – hvordan forholder de sig til følelser i familien?
- Hvordan har familiens måde at forholde sig til følelser ikke løst problemet?
- Hvilke omkostninger har måden familien forholder sig til følelser haft for familien/hver enkelt i familien?
- Årsagen til vanskelighederne?
- Hvilke umødte behov?
- Hvilke mulige løsninger? - Validere

Vurder følefølder (familiens forsøg på at håndtere vanskelighederne):

- Følefølder – hvilke strategier gentages i familien uden, at de virker?
- Hvordan har familiens måde at fortsætte med at bruge disse strategier, ikke løst problemet?
- Hvilke omkostninger har disse strategier haft for familien/hver enkelt i familien?
- Årsagen til brug af disse strategier?
- Hvilke umødte behov?
- Hvilke mulige løsninger – validere, processering af følefølder?
- Følefølder – hvilke strategier gentages i familien uden, at de virker?
- Hvordan har familiens måde at fortsætte med at bruge disse strategier, ikke løst problemet?
- Hvilke omkostninger har disse strategier haft for familien/hver enkelt i familien?
- Årsagen til brug af disse strategier?
- Hvilke umødte behov?
- Hvilke mulige løsninger? – Validere, processering af følefølder

Vurder konkurrerende motivation:

- Øge motivationen – hvilke følelser beskytter strategierne/følefølderne mod?
- Hvordan har undgåelse af disse følelser ikke løst problemet?
- Hvilke omkostninger har denne undgåelse haft for familien/hver enkelt i familien?
- Årsagen til undgåelsen?
- Hvilke umødte behov?
- Hvilke mulige løsninger? – Validere, processering af følefølder

Vurder magneter og triggere:

- Magneter – organisering af følelser og emotionelle minder og associationer, som får os til at reagere i gamle, vante mønstre
- Triggere – omstændigheder, situationer, folk – som «trigger» vores magneter

- Kraften ligger i at blive bevidst om, hvad der trigger magneten sådan, at man i større grad aktivt kan vælge sin egen reaktion på en trigger fremfor at blive reaktiv

Vurder grænser (familiens forsøg på at håndtere vanskelighederne. Familien som helhed og hvert enkelt familiemedlems forsøg):

- Grænser – hvilken betydning har familiens måde at forholde sig til følelser, strategierne (følefælderne) og undgåelsen haft på grænserne i familien?
- Hvordan sættes grænserne? Rigide? Løse? Med klandring? Med trussel?
- Hvordan har denne form for grænsesætning ikke løst problemet?
- Hvilke omkostninger har denne form for grænser haft for familien/hver enkelt i familien?
- Årsagen til disse grænser?
- Hvilke umødte behov?
- Hvilke mulige løsninger? – Reparation og arbejde med grænser

Reparation:

- For det jeg ikke har valideret/evt. for at være for invaderende
- For emotionelle sår jeg har påført barnet
- For grænserne jeg ikke har sat eller for grænser, som jeg har holdt for fast i/været for rigid omkring