

# 97 Registrering af anvendte færdigheder

Færdigheder:	Sæt ring om de dage, jeg har anvendt færdighederne:							Egne notater:
	Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø	
1. Indre sandhed/indre visdom/»wise mind«								
2. Iagttag – observer (OF2)								
3. Beskriv – sæt ord på alt, der sker (OF2)								
4. Deltage – være i nuet (OF2)								
5. Døm ikke – være ikke-dømmende/neutral (OF3)								
6. En ting ad gangen – hvordan (OF3)								
7. Være effektiv – gøre det, der virker, så jeg når mine mål (OF3)								
8. Mål-effektivitet (RF8)								
9. Relations-effektivitet (RF9)								
10. Selvrespekt-effektivitet (RF10)								
11. Mindske sårbarhed – styr på søvn, mad, motion m.m. (FR6)								
12. Opbygge kompetence/kontrol – lave en ting hver dag, som jeg er god til (FR6)								
13. Skabe positive erfaringer – gøre rare ting for mig selv – pleje mine relationer (FR7 og 8)								
14. Mærke følelsen – opleve følelsen – træne at acceptere mine følelser (FR9)								
15. Modsat handling: Gør det modsatte af den følelsesmæssige impuls – eksponere mig til angstsituationer; konfliktløsning ved vrede; aktivere mig ved tristhed (FR10)								
16. Distrahere – gå en tur, se tv, støvsug, læse et blad osv. (HU)								
17. Lindre med 5 sanser – lyt, se, smag, lugt, føl (HU1)								
18. Forbedre nuet – fantaser – find mening med situationen – opmuntre mig selv (HU1)								
19. Fordele og ulemper – ved at udholde »smerten« – lav en liste (HU1)								
20. Radikal accept – accepter tingene, som de er – stop med at "kæmpe" imod – udhold øjeblikket (HU5)								

Forkortelserne i parentes er henvisning til arbejdsark i færdighedstræningsmanualen (se litteraturhenvisning), der kopieres og udleveres til patienterne.