Hvorfor skape forventninger

Å skape forventninger

- Det å skape en troverdig visjon sammen med våre klienter er noe av det viktigste vi kan gjøre i et terapirom
- Klienter som føler seg håpløse, har en negativ forventning til fremtiden
- Det er meget viktig at vi som terapeuter, uansett hvilken tilnærming vi bruker, ser behovet for å etablere positive (og realistiske) forventninger

Søke hjelp

- Mange søker ikke hjelp, eller får ikke den hjelpen de har behov for
- Det kan oppfattes stigmatiserende å være «mentalt syk»
- Andre har ikke innsikt i sitt eget problem, og tror at det er bare slik det er
- Mens noen føler en håpløshet – «hvorfor søke hjelp når ingenting nytter»
- Noen tror at de trenger flere år med terapi, hvor de skal grave og grave i fortiden
- Mens enda andre tror det innebærer å ta medikamenter, som de ikke ønsker å ta

Forventning I

- Forventning spiller derfor en viktig rolle i avgjørelsen om å søke hjelp
- Det spiller også en rolle i forhold til om klientene orker å bli værende i terapi lenge nok (selv om «lenge» ikke nødvendigvis betyr lenge).
- Dersom de føler seg håpløs, kan det tenkes at de avbryter terapien for tidlig, med mindre deres «håpløshet» blir adressert av terapeuten, i en tidlig fase
- Derfor meget viktig hvordan terapeuten gjennomfører den/de første sesjonen(e)

Forventning II

- Det er grunn til å tro at jo mer utbytte de forventer å få, jo mer er de villige til å samarbeide
- F.eks. når det gjelder å utføre hjemmelekser som blir gitt
- Forventninger påvirker derfor både graden av fremgang og varighet på behandling
- Det kan også påvirke graden av varig endring. En klient som forventer at problemet ikke vil forsvinne, eller (delvis) forsvinne midlertidig, vil også ha større sannsynlighet for å få tilbakefall

Håpløshet ←→ håp

- Dersom en klient føler det mer eller mindre håpløst med behandling, er det viktig for en terapeut å få klienten til å skille mellom realistisk og urealistisk forventninger
- Det er derfor viktig å etablere realistiske forventninger i en tidlig terapifase

Problemer som stammer fra negative forventninger

- Depresjon
- Man er reaktiv istedenfor proaktiv
- Gir lett opp
- Apati i forhold til både en selv og livet generelt
- Tror at innsats er nytteløst
- Forutinntatt i forhold til å mislykkes
- Negativ til å vurdere mulige positive alternativer
- Man tror at problemet er genetisk, og ikke kan endres
- Nocebo respons til medikamenter eller behandling

Tomme ord kontra egne erfaringer

- Det er naturligvis ikke nok å fortelle dem at de må begynne å være positive
- Det de erfarer er en betydelig bedre læremester enn det de blir fortalt
- En nøye formulert hypnose-sesjon hjelper til med å få dem til å ta de første stegene i riktig retning
- Kanskje kan vi la pasienten på 1. time få med en generell hypno-sesjon som fokuserer på en positiv innstilling. Dette kan åpne opp for en mer positiv holdning til det videre terapiforløpet

Viktige terapeutiske mål I

- 1. Hjelpe pasienten å se fremover, ikke mot fortiden.
- Dette hjelper å bryte mønsteret med å forutsi fremtiden basert på sin fortid. En viktig faktor i å ha forventinger om fremtiden baseres gjerne på tidligere erfaringer
- 2. Separer tidligere negative opplevelser fra positive fremtidige muligheter
- 3. Få dem til å forstå at fremtiden har muligheter som enda ikke er oppdaget

Viktige terapeutiske mål II

- 4. Skalèr ned en generell håpløshet til en individuell plan for handlinger
- 5. Distanser dem fra sine (negative) forventninger, for å hjelpe dem til å skille mellom realistiske og urealistiske forventninger til livet
- 6. Skap en villighet til motivasjon for å ta avgjørelser basert på at en fornuftig innsats vil gi resultater