



# Spørgeguide til Kreativ Håbløshed

Her finder du forslag til nogle brugbare spørgsmål for hvert trin i Kreativ Håbløshed.

*I spørgeguiden bruges for nemhed skyld udtrykkene 'X problem' for A i ABC og 'X adfærd' for B i ABC. Du bør selvfølgelig altid bruge klientens egne ord til at beskrive disse ting.*

## 1: Hvad er problemet / hvad er det klienten kæmper med? (trigger)

- | "Hvad er det, du gerne vil have hjælp til?"
- | "Hvad håber du på at opnå?"
- | "Hvad vil være et godt udbytte for dig?"
- | "Hvad vil der ske, hvis du i situation X, ikke kan komme til at gøre Y?"

*(Spørgsmålene afdækker, hvad klienten prøver at undgå med sin adfærd)*

## 2: Hvad hindrer problemet klienten i at gøre / udleve? (værdier)

- | "Hvad ville du bruge dit liv på, hvis du ikke skulle kæmpe med ... 'X problem'?"
- | "Hvad vil det betyde for dig at slippe af med ... 'X problem'?"
- | "Hvad ville du begynde at gøre mere/mindre af, hvis ikke .... 'X problem' var et problem?"
- | "Hvis vi kunne svinge en tryllestav, og ... 'X problem' ikke længere var et problem, hvad ville du så kunne, som du ikke kan nu?"

## 3: Hvad har klienten gjort for at løse problemet? (adfærdsrespons)

- | "Hvad gør du, når du oplever... 'X problem'?"
- | "Hvad har du prøvet at gøre for at komme af med... 'X problem'?"
- | "Hvad får ... 'X problemet' dig til at gøre?"
- | "Hvad håber du på, at der sker, når du gør ... 'X adfærd' (bruger en given kontrolstrategi)?"

## 4: Har det virket? Er problemet løst? (workability)

- | "Har denne tilgang eller strategi holdt, hvad den lovede? Har ... 'X adfærd' løst ... 'X problemet' "
- | "Hvordan har det virket for dig på lang sigt, at gøre ... 'X adfærd'?"
- | "Har ... 'X adfærd' fjernet/mindsket problemet.... på lang sigt?"
- | "Jeg får den tanke, at hvis 'X adfærd' havde været en permanent løsning på problemet, så ville du måske ikke sidde her nu?"

## 5. Introduktion af en metafor for en nyttesløs kamp

- | Kviksand: Jo mere du kæmper, desto mere sidder du fast, men løsningen er at stoppe med at kæmpe.
- | Grave sig ud af et hul: Du opfatter alt som et graveredskab, mens løsningen er at holde op med at grave for ikke at gøre hullet større.
- | Den irriterende nabo: Du kan både deltage i din egen fest og spærre adgangen til festen for din irriterende nabo, som ikke er inviteret, mens løsningen er lade naboen være og deltage i din egen fest.
- | Fugleflokken og livets have: Du kan ikke både pleje din have og jage fugle væk. Mens du fokuserer på fuglene, visner alt det, du elsker, men løsningen er at lade fuglene være der, mens du passer din have.

## 6. Omkostningerne ved at kæmpe (adfærdens konsekvenser)

- | "Har alle disse forsøg på at ... løse 'X problem', bragt dig tættere på eller længere væk fra det liv, som du gerne vil leve?". Er du kommet tættere på... " (nævn de ting, som kom frem i trin 2)
- | "Er dit liv og din livsudfoldelse blevet større eller mindre af at fokusere på ... (nævn alle klientens kontrolstrategier, se trin 3).
- | "Har denne position/forholdemåde ført dig derhen i livet, hvor du gerne vil være?"
- | "I hvilket omfang har du fået mere ud af livet ved denne tilgang? Er livet blevet mere eller mindre meningsfyldt og indholdsrigt...?"

## 7. Oplevelsesbaseret øvelse af at kæmpe og at slippe kampen

- | Tænk ikke på ... øvelser
- | Kinesisk fingerfælde (kræver at du har en sådan)
- | Tovtrækning med et monster
- | Livslinien
- | Bed klienten om, at kontrollere sine følelser – f.eks. fremtvinge den følelse, som søges undgået eller fremtvinge at føle sig forelsket i en genstand – ikke skuespil, men virkelig føle den følelse og undersøge om det er muligt at kontrollere følelser?