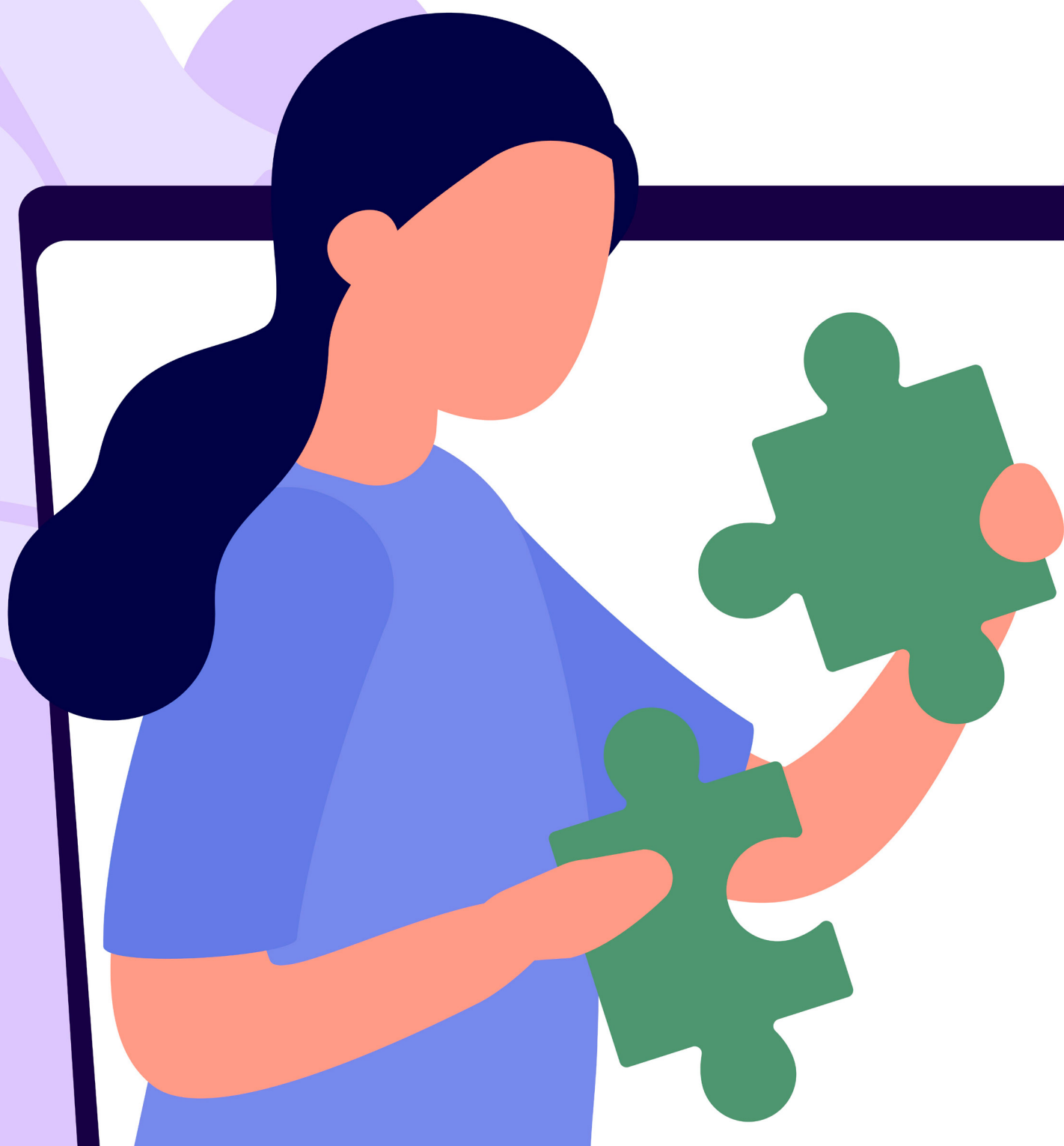


Hjelp deg selv

Neste steg atferd



Om Hjelp deg selv

Hjelp deg selv består av 4 moduler som baserer seg på kognitiv atferdsterapi. **Første steg** er en generell modul som vi anbefaler deg å starte med. Du velger så hvilken modul du vil jobbe videre med. **Neste steg atferd**, **Neste steg følelser** eller **Neste steg tanker**.

Se etter disse symbolene



Eksperiment

I oppgavene Eksperiment er hensikten at du skal få en erfaring med hvordan vi mennesker fungerer psykisk og hvordan det er for deg.



Nøkkeløvelse

Øvelsene er strategier du kan ta i bruk og trene på. Hensikten er at du skal få nye erfaringer og skal bruke dem for å skape endring. Under øvelsene kan du skrive i tekstfeltene og lagre modulen på din egen pc.

Hjelp deg selv er utviklet av:



Innholdet er åpent tilgjengelig for alle som ønsker å arbeide med egne vansker.

Helsearbeidere eller private/offentlige tjenesteleverandører som ønsker å benytte, forske på eller dele innholdet må kontakte Reidar Nævdal eller Kerstin Blom. Kontakt oss på: reidar.nevdal@helse-bergen.no Kerstin.blom@ki.se

reidar.nevdal@helse-bergen.no Kerstin.blom@ki.se

Innhold

Atferd.....	4
Hva er hindrene vi står ovenfor? .	5
Hva skal jeg gjøre?	12
Å overkomme hindre	14
Å skape et bedre liv over tid	21
Å endre vaner	22



Atferd



Atferd er et annet ord for «hva vi gjør» eller “hvordan vi handler”. Atferden vår påvirker hva vi føler, tenker og kjenner i kroppen vår. Vi kan bestemme selv hva vi gjør, uavhengig av hva vi opplever i forskjellige situasjoner. Dette er årsaken til at atferd er en av de viktigste måtene vi kan jobbe med vår psykiske helse.

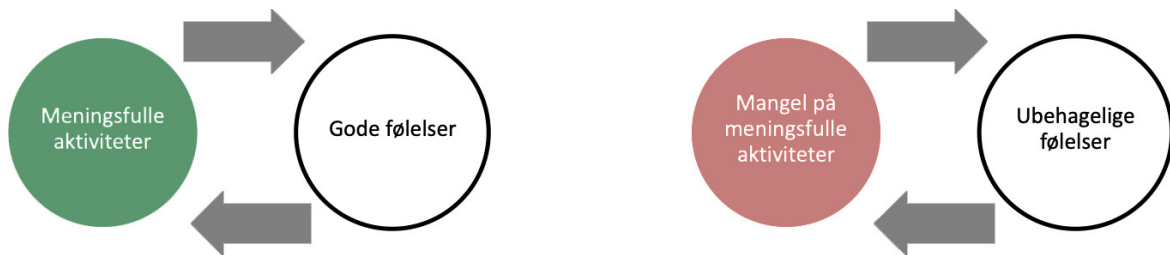
Et spørsmål vi likevel må besvare er hvilken atferd som er bra for psykisk helse? Livskompasset fra modulen «Første steg», vil forhåpentligvis være til hjelp med å finne meningsfulle aktiviteter. Selv om noen av disse aktivitetene er hyggelige, kan flere viktige aktiviteter oppleves som vanskelige eller slitsomme. Vi har alle egne verdier som er viktige for oss, men som kanskje innebærer ubehag eller arbeid.

I denne modulen vil vi først se på hvordan vansker kan hindre oss i hverdagen, og forsøke å finne noen konkrete handlinger som kan være til hjelp. Etter dette går vi gjennom hvordan vi overvinner hindrene våre, og hvordan du kan bygge opp et bedre liv over tid.

Hva er hindrene vi står ovenfor?

Det er lett å tenke at et godt humør, lite angst og god energi skaper økt aktivitet, og fører til meningsfulle opplevelser. Heldigvis går dette begge veier. Det er ikke bare vår psykiske helse som påvirker opplevelsene våre. Opplevelser påvirker også psykisk helse.

De menneskene som har det bra i hverdagen er aktive med å igangsette og gjennomføre meningsfulle aktiviteter. Når vi har det bra går dette av og til av seg selv. Når vi har det vanskelig endrer dette seg. Selv små handlinger kan kreve en stor innsats. Psykiske vansker kan få oss til å tenke at vi ikke kan gjøre livet vårt bedre. Slik kan vi av og til havne i en «ond sirkel».



Ved å jobbe med det vi gjør, kan vi påvirke vår psykiske helse, og skape en positiv sirkel. Over tid blir det også lettere å vedlikeholde nyttige aktiviteter.



Faktiske hinder

Om vi står i en vanskelig livssituasjon kan vi oppleve å miste mange av de mulighetene vi hadde tidligere. Det er ikke bare det at situasjonen oppleves som et hinder – det er faktisk ikke mulig å handle fritt. Vi står ovenfor «faktiske hinder».

Selv om livssituasjoner kan begrense oss, er det å arbeide med atferd viktig. Hva vi velger å gjøre i disse situasjonene er faktisk grunnmuren i å få det bedre. Om vi har en dårlig døgnrytme, lite aktivitet eller uregelmessige måltider vil alle andre tiltak ha mindre effekt. Grunnmuren vi er ute etter består av en god rytme i hverdagen. Vi ønsker at alle våre menneskelige behov er møtt slik at vi har et trygt og stabilt sted å arbeide fra.

Alle mennesker møter faktiske hinder i løpet av livet. Vi kan for eksempel oppleve at noen vi er glad i går bort, eller at vi selv blir rammet av en ulykke. Disse situasjonene kan være uløselige og svært vonde. Når vi skal arbeide med å ha det bra må vi altså ha et annet mål. Dette målet er å håndtere situasjonen vi står i. Å håndtere en situasjon vi aldri har stått i før kan kreve nye strategier. Arbeidet med atferd er nettopp dette – å lære nye strategier.



Opplevde hindre

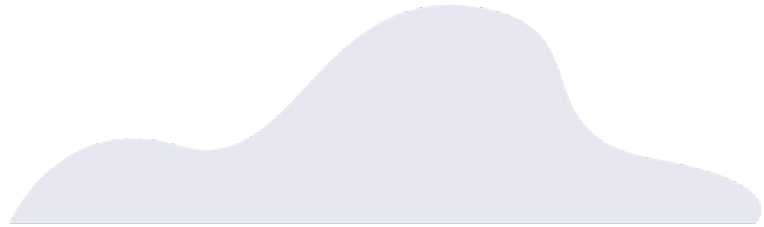
Selv om det er mange faktiske årsaker til at enkelte atferder ikke kan gjennomføres holdes de fleste av oss tilbake av helt andre grunner. Det er ikke alltid lett å si hva som gjør at det er vanskelig å komme i gang. Enkelte ganger har vi klare tanker om hvorfor noe ikke kan gjøres, mens andre ganger vet vi ikke helt.

Eksempler på grunner:

- Jeg tror ikke jeg vil klare å være så mye mer aktiv over lengre tid, så det er ingen grunn til å begynne
- Jeg er så syk at det å starte med meningsfulle aktiviteter ikke vil spille noen rolle
- Hvis jeg øker aktivitetsnivået mitt vil jeg bli helt utslitt
- Om jeg ikke planlegger alt jeg gjør nøyte kan noe gå galt, så jeg kan ikke slutte med dette
- Jeg er for trøtt og utslitt til at jeg kan gjøre noe som helst
- Hvis jeg gjør mer av det jeg ønsker vil andre synes jeg er rar
- Hvis jeg gjør mindre av de tingene som er tungt for meg vil folk mislike meg.
- Å starte med positive aktiviteter vil kanskje gi meg et lite løft her og nå, men det er ikke det som er det faktiske problemet mitt.
- Jeg har for mye å gjøre og har ikke tid til å gjennomføre andre aktiviteter i tillegg
- Jeg får panikk/ mister kontrollen/ besvimer om jeg ikke sørger for å alltid være trygg

Kjenner du deg igjen i noen av grunnene over? Om ikke, skriv ned dine egne grunner til at du har vansker med å gjennomføre aktivitetene nå:





Nedstemhet og mangel på energi

Når vi er trist, kjenner på meningsløshet, energitap eller håpløshet er arbeid med atferd viktig.

Selv om det er viktig å arbeide med atferd når vi er nedstemte, er det et mye tyngre arbeid enn til vanlig. Det er også vanlig å tenke at det er meningsløst. Det føles jo ikke ut som at problemet er atferden vår. Istedenfor oppleves det som at vi gjør mindre på grunn av negative tanker, følelser og lav energi eller interesse. Om vi bare fikk det bedre, hadde vi sikkert vært mer aktive og gjort mer.

Tankene, følelsene og energien vår oppleves som et stort hinder. Du kan lese mer om hvordan vi overvinner opplevde hinder senere i programmet.



Angst og stress

Stress, angst, frykt eller annet kroppslig ubehag oppleves også som et hinder for mange. Ingen av disse opplevelsene er farlige, men de påvirker likevel hva vi gjør. Når vi opplever angst er det vanlig å unngå, eller oppleve at vi må lide oss gjennom enkelte situasjoner. Selv om vi kanskje skulle ønske vi ikke hadde vonde følelser, er dette noe alle mennesker opplever og vi kan aldri bli kvitt all angst. Vi kan likevel lære oss å håndtere den bedre, og oppleve mindre ubehag. I dette arbeidet er hva vi gjør, altså atferd, spesielt viktig.

Tankene, følelsene og reaksjonene i kroppen vår når vi blir redde, fører ofte til at vi flykter eller unnviker. Vi kan aldri lære å håndtere situasjoner vi aldri trener på. Selv om vi kanskje handler som vi gjør for å føle oss trygge blir vi altså ikke bedre på å håndtere det som skremmer oss. Senere vil vi se på hva som skal til for å faktisk trene, og lære oss å håndtere disse hindrene.



To historier om å ha det vanskelig

Under kan du lese om Janne og Joel. Mens du leser disse historiene vil vi at du forsøker å se på dine egne vansker med et åpent blikk. Hva er hindrene i disse historiene? Opplever du noen av disse hindrene?

Eksempel 1: Janne

Janne vokste opp på et lite tettsted. Hun er i dag en voksen dame, men har opplevd vansker helt siden videregående. Selv om ting har vært vanskelig har hun for det meste klart seg. Det å ha det vanskelige er bare blitt en del av hverdagen. Da hun gikk på ungdomsskolen opplevde Janne å bli utestengt av sine nærmeste venninner. I løpet av videregående ble hun ved flere anledninger latterliggjort for ting hun sa, eller hvordan hun så ut, men etter videregående fikk hun et bedre miljø og hadde en fin periode. Hun har ikke opplevd å bli behandlet dårlig siden videregående, men blir lett overveldet når hun skal prestere i noe.

Andre sier at hun er en kontrollfreak eller petimeter, men Janne trives best med å ha kontroll. Når hun ikke får kontroll opplever hun stort ubehag. Hun kan da nedprioritere venner eller familie for å sikre at for eksempel en arbeidsoppgave blir gjort skikkelig. Hun får ofte skryt og blir gitt mer ansvar, men etter hvert har hun begynt å føle seg overveldet og utslitt. Ingen andre ser at Janne har for mye å gjøre, for alt blir gjort godt. For Janne er det likevel vanskelig. Hun er redd hun ikke orker mer og vurderer å snakke med legen for en sykemelding.



Mange har lignende historier som Janne. På et tidspunkt i livet opplevde de at det kunne ha negative konsekvenser å ikke passe på hva de gjorde. De kunne ikke fikse situasjonen eller endre på hva andre gjorde, men det å kontrollere situasjonen var en nyttig strategi der og da. Å sørge for å ha kontroll var altså nyttig i denne perioden. Så hvordan kan dette bli et problem over tid?

Selv om en strategi er god i en situasjon, er den ikke god i alle situasjoner. Måten vi handler på er nettopp strategier. Ingen strategier er feil eller sykelige, men for å ha det godt trenger vi fleksibilitet og flere strategier vi kan bruke. Og viktigst av alt – om Janne sin strategi alltid er å ha kontroll, vil hun aldri kunne lære at det i mange situasjoner er trygt å slippe kontrollen. Hun er fanget i frykt for at noe galt skal skje om hun ikke kontrollerer hverdagen.

Eksempel 2: Joel

Joel har alltid hatt det bra. Han har vært populær og fått til det han ønsker. Familien hans har alltid stilt opp og han har en samboer han snakker åpent med om vanskene sine. Likevel opplever han hverdagen som meningsløs og tung. Før var han aktiv og elsket å være sosial, men etter å ha studert i et par år har vonde og ubehagelige følelser gradvis vokst frem. Han skammer seg fordi han ikke har noen grunn til å være lei seg. Samboeren spør ham jevnt om hva han trenger, og er forståelsesfull og tålmodig. Likevel føles det som at samtalene de har ikke løser noe. Det hjelper ikke å forsøke å forstå. Det hjelper ikke å snakke om det. I det siste har alt vært så vanskelig at han ikke orker noe som helst. Han vil bare sove og slappe av. Han orker ikke prøve mer. Det er jo ingenting feil, så hvordan kan det å endre noe gjøre det bedre?



Hva er det som holder Joel nede? Hva skaper disse opplevelsene? Det er vanlig å ikke vite hvorfor vi har det som vi har det. Kanskje vi ikke har noen vonde erfaringer, men bare opplever vonde følelser uansett.

Selv om vi ikke finner noen grunn til plagene våre kan alle mennesker ha det vanskelig i perioder. Det er for eksempel vanlig å oppleve stress og uro om vi går gjennom en livsendring – uavhengig av om livsendringen er positiv eller negativ. Alle mennesker blir også mer nedstemt om de ikke får nok søvn, eller har et dårlig matinntak. Sosial kontakt, det å føle seg som del av en

gruppe, opplevelse av mestring og at vi er nyttige for andre er viktig for alle mennesker. De er allmenne verdier vi er født med.

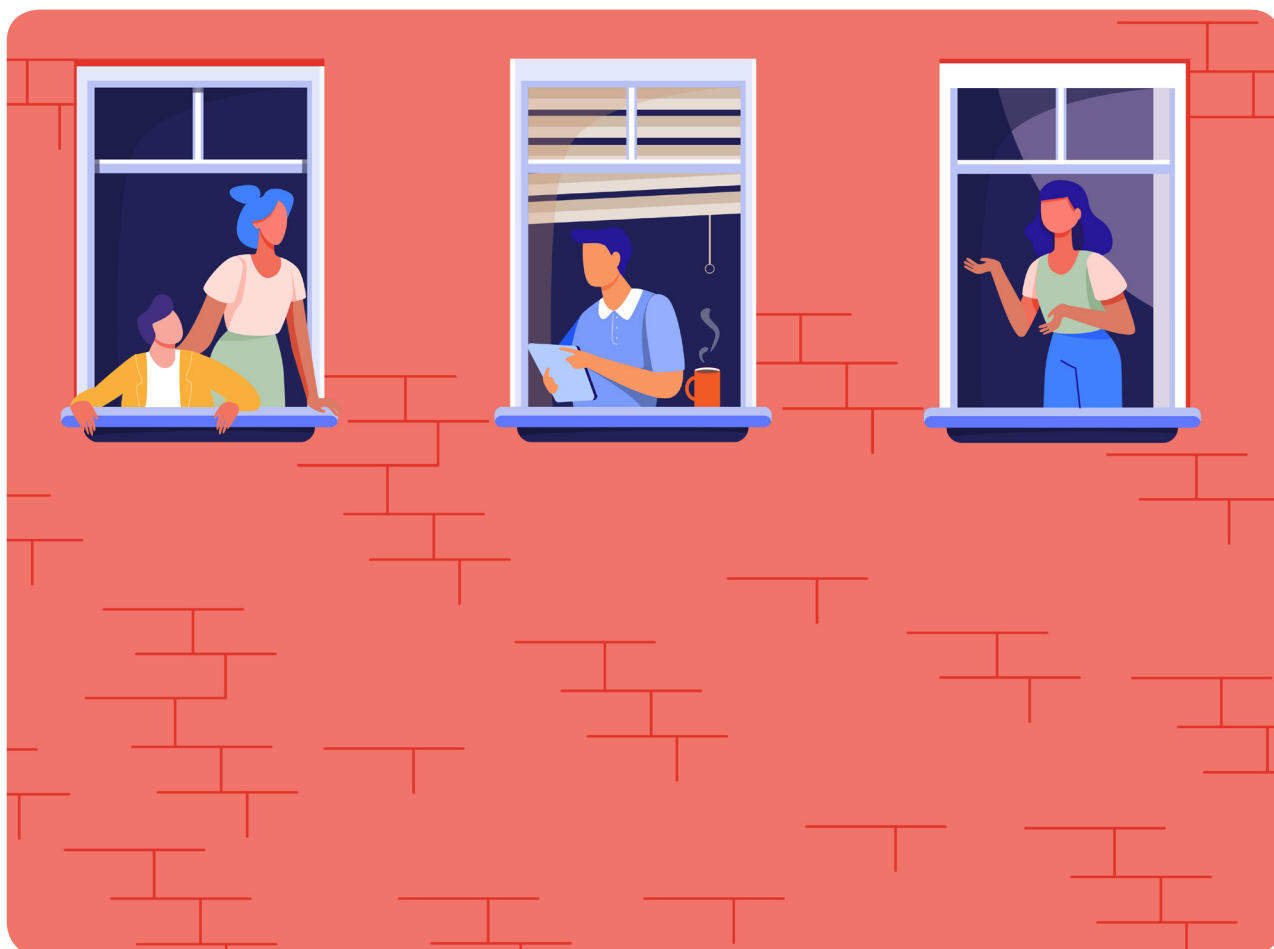
Vi har også personlige verdier og behov. Dette gjør at en person kan oppleve vansker i en situasjon andre ikke opplever vansker. Noen har behov for å være kreative eller lære nye ting. Andre har behov for rutiner og forutsigbarhet. Ingen av disse er feil eller sykelige, og i et samfunn er alle viktige. Når vi ikke lever i tråd med verdiene våre kan vi likevel oppleve vonde følelser og tanker.

Hva skal jeg gjøre?

Det er forskjell på hva vi mennesker trives med. Selv om Joel og Janne hadde det vanskelig i sine situasjoner, betyr ikke dette at alle ville opplevd disse situasjonene som vanskelig. Likevel er det noen ting alle mennesker har felles. Dette er «grunnmuren» vår.

Grunnmuren vår kan være lett å glemme når vi har det vanskelig, men om vi ikke vet hvor vi skal begynne for å få det bedre, er den et godt sted å begynne. Grunnmuren består av søvn, mat, fysisk aktivitet og sosial kontakt. Vi kan ofte tåle mangler i én av disse områdene, og i perioder kan vi også prioritere andre ting enn grunnmuren vår uten problemer. Samtidig er grunnmuren noe av det som gjør oss i stand til å håndtere vansker.

Selv om vi kan oppleve faktiske hindre for en god grunnmur, finnes det som oftest atferd vi kan prioritere som styrker grunnmuren vår. Om du vet at din egen grunnmur har mangler, og du lurer på hvor du skal begynne, kan du trygt prioritere disse områdene til å begynne med.



Før vi ser på hvordan vi kan overvinne de hindrene vi står ovenfor, skal vi velge to handlinger vi ønsker å gjøre mer av, og to handlinger vi ønsker å gjøre mindre av. Når vi skal vurdere dette er det viktig å skille mellom atferd og følelser. Om vi forsøker å redusere negative følelser direkte kan det nemlig føre til «unngåelsesatferd». Det vi unngår får vi ikke trening i, og kan derfor ikke lære oss å mestre det vi unngår.

Eksempel på bruk av følelser istedenfor atferd når vi skal finne hva vi gjør for mye av:

- Være redd store deler av dagen
- Være lei meg uansett hvilken situasjon jeg er i

Legg merke til at begge disse eksemplene kan innebære unngåelse. Hvis vi forsøker å redusere frykt kan vi stå i fare for å unngå disse situasjonene. Om vi forsøker å være mindre lei oss kan vi overse følelser som kan være viktige å forholde seg til.

Øvelse

Tenk gjennom din egen hverdag, og skriv ned 2 av atferdene du gjør for mye av og for lite av. Du kan bruke livskompasset fra "Første steg – Hjelp deg selv" til å finne de atferdene du selv synes er viktigst for deg.

For mye:

For lite:



Å overkomme hindre

Det grunnleggende prinsippet i arbeid med atferd, er å planlegge og gjennomføre nyttig atferd, på tross av hindrene vi møter. Om du har laget et livskompass du klarer å følge, trenger du kanskje ikke teknikker for å oppleve fremgang. Om dette er vanskelig for deg vil du nå kunne lese hvordan du kan overkomme det som hindrer deg i arbeidet. Først ser vi på faktiske hindre..

Å få det bedre på tross av faktiske hindre

Når faktiske hindre skaper vansker for oss, er det ikke en psykisk plage. Det er noe utenfor vår kontroll som begrenser livet vårt. Om vi kunne endret på det hadde vi gjort det. For de av oss som opplever dette kan det være lett å miste motivasjon. Vi kan føle på håpløshet, mange kjenner også på følelser som sinne eller nedstemthet. Selv om vi ikke kan fjerne det faktiske hinderet, kan vi arbeide med følelsene og tankene vi får av situasjonen. Fokuset i dette arbeidet er altså hvordan vi forholder oss til vanskene. Vi ser etter strategier vi kan bruke for å få det bedre, på tross av det vi har opplevd.



Eksperiment:

Står du ovenfor et faktisk hinder? I dette eksperimentet er oppgaven å finne handlingsrommet innenfor de begrensningene du har i livet. For å få nytte av dette eksperimentet er det viktig at du er nysgjerrig, og at du er sikker på at du ønsker å få det bedre. Om dette stemmer for deg, begynner du på punkt 1.

1. Lag en setning som beskriver hva som er umulig for deg å gjøre eller endre på. Her er noen eksempler: «Jeg kan aldri gå eller løpe igjen», «jeg vil aldri ha råd til en bolig», «jeg vil aldri kunne snakke med h*n igjen»
2. Lag en setning som beskriver hva som ville vært verdifullt for deg ved å gjøre dette umulige. Her er noen eksempel: «Det er verdifullt for meg å kunne bevege meg der jeg vil», «det er verdifullt for meg å være i aktivitet», «det er verdifullt for meg å føle meg trygg i et hjem», «det er verdifullt for meg å ha noen jeg stoler på som bryr seg om meg».
3. Lukk øynene, og forestill deg noen du er glad i. Denne personen beskriver ditt problem og forteller hvorfor dette er så verdifullt. De spør deg – hva kan jeg gjøre for å finne den samme verdien på andre måter?

Refleksjon

Om du er som mange andre, klarer du kanskje å gi et råd til en venn som faktisk kan være nyttig. Det er nemlig mulig å finne verdi og mening, selv når vi har det vanskelig. Om du likevel kjenner at du ikke ønsker å følge dette rådet kan du se på neste eksperiment.

Poenget med eksperimentet

Det er mange ting som kan hindre oss og som er uoverkommelige. Vi kan også oppleve en verdi i det å ha det vondt i en periode. De fleste mennesker ønsker for eksempel å sørge en periode når de har mistet noen. Om vi er klar, og ønsker å ha det bedre er det likevel flere ting vi kan gjøre. I stedetfor å jogge kan vi svømme, istedenfor å møte noen vi ikke lenger kan møte, kan vi bygge nye relasjoner, om vi ikke har råd til noe vi ønsker oss, kan vi markere egen verdi gjennom handling eller selvomsorg. Målet er ikke at du her og nå skal gjennomføre drømmescenatioet. Målet er å ta et steg i riktig retning.

Eksperiment:

Det å arbeide med atferd er for enkelte ikke bare vanskelig eller tungt. Vi kan rett og slett oppleve at vi ikke har lyst til å arbeide med atferd. Det er ingenting feil med dette, og vi har alle lov til å bestemme hvordan vi møter vanskene våre. Hvis du likevel er nysgjerrig på atferd kan du gå gjennom det følgende eksperimentet:

Før du bestemmer om du skal jobbe med atferden din - spør deg selv:

- Er jeg villig til å gjøre noe som kanskje ikke er godt her og nå, for å få det bedre i fremtiden? Det er ikke et riktig eller galt svar på dette spørsmålet. Du bestemmer over deg selv.

Om svaret ditt er nei - spør deg selv:

- Når vil du møte disse vanskene? Hvordan vet du at du er klar?

Om dette spørsmålet er vanskelig å svare på - spør deg selv:

- Ønsker du noensinne å møte disse vanskene?

Refleksjon:

Har du noensinne stilt deg selv disse spørsmålene? Om du ikke ønsker å endre på atferden din her og nå - er det likevel en verdi i å ha besvart disse spørsmålene?

Poenget med eksperimentet:

Å arbeide med det som er vanskelig er ikke noe vi alltid har lyst til. Vi er ikke alltid klar til å endre på oss selv, og selv når vi har overskudd og få plager ønsker alle mennesker å unngå ubehag. Det kan derfor virke urimelig å måtte gjøre dette når vi allerede har det vanskelig. Selv om vi bestemmer oss for at vi ikke ønsker å arbeide med plagene våre nå, er dette også å ta kontroll over livet vårt. Du bestemmer over deg og ditt liv. Om du ønsker å lære mer om det å håndtere vanskene dine, kan du likevel lese videre i modulen.

Ta i bruk flere strategier - bli fleksibel

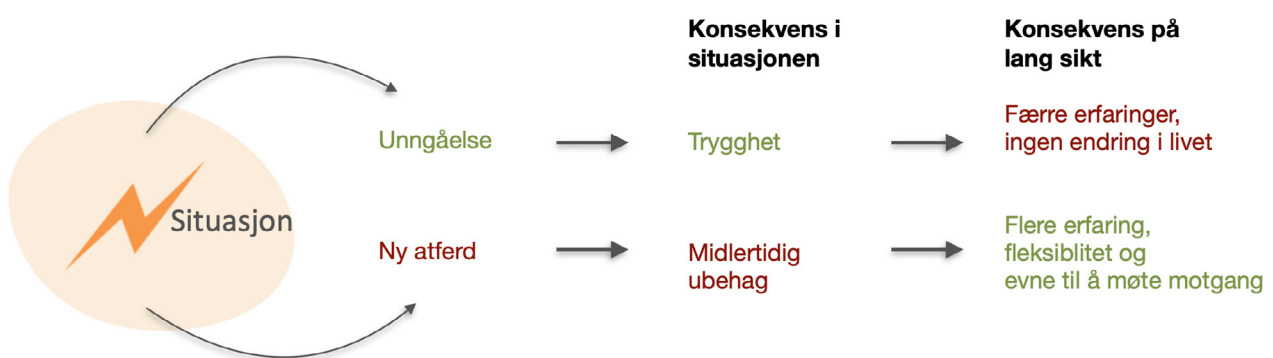
Når vi bruker en strategi utelukkende for å føle oss tryggere, bruker vi en sikkerhetsstrategi. Dette er Jannes hovedstrategi. Hun prioriterer ikke kontroll fordi det gir henne et bedre liv, men fordi hun føler seg tryggere når hun har kontroll. Sikkerhetsstrategier kan være nyttige, men hver gang vi bruker de går vi glipp av muligheten til å lære at situasjonen faktisk kan være trygg uavhengig av hvordan vi handler. Den vanligste sikkerhetsstrategien er å unngå det som er ubehagelig. Under finner du et par enkle spørsmål som kan hjelpe deg med å utvide strategiene dine, og bruke de mer fleksibelt.

Tenk på en situasjon du unngår, og spør deg selv spørsmålet:

- Er jeg redd for å gjøre dette?
Om ditt svar er ja på dette spørsmålet, men folk flest ville svart nei, er dette en situasjon du kan lære nye strategier i.

Om du ikke unngår situasjoner, men ofte opplever ubehag eller vansker med noe, kan du stille deg spørsmålet:

- Hva gjør jeg for å føle meg mindre redd i disse situasjonene?
Om det er noe du foretrekker å gjøre, som folk flest ikke ville gjort, er dette en situasjon du kan øke fleksibiliteten din i.



Å møte vanskene sine, og trosse ubehaget i øyeblikket, leder til bedre konsekvenser på lang sikt ved å gi større trygghet i lignende situasjoner i fremtiden.



Nøkkelopøvelse - bli fleksibel

Denne øvelsen kan du ta i bruk om du opplever at enkelte situasjoner gjør deg utrygg

1. Skriv ned 2 situasjoner som gjør deg utrygg

(f.eks. offentlig transport, holde presentasjoner, være i fokus, ta heis og høye steder)

2. Skriv ned én ting du gjør for å redusere ubehaget i hver av disse situasjonene

(sikkerhetatferd, f.eks. unngå øyekontakt, se på mobilen, alltid ha med en venn, sitte i nærheten av utgang, ikke si noe, distrahere deg selv)

3. Skriv ned én ting du forsøker å unngå å gjøre i hver av disse situasjonene

(f.eks.: si noe i en forsamling, unngår å ta bussen eller invitere venner på middag)

Når du er klar til å øve, velg en av situasjonene over, og planlegg et tidspunkt du skal møte situasjonen for å øve. Dette kan du skrive inn i livskompasset ditt fra «Første steg – Hjelp-deg selv».

Du kan velge mellom tre mål i situasjonen:

1. Å ikke bruke sikkerhetatferden du vanligvis bruker
2. Å gjøre noe du vanligvis forsøker å unngå
3. Å gjøre noe du vanligvis forsøker å unngå uten å bruke sikkerhetsatferd

Målet er ikke å gjøre det vi frykter uten ubehag, men å bruke nye strategier mens vi har ubehag. Jo flinkere vi blir til å handle på tross av ubehag, jo større fleksibilitet lærer vi. Ved å møte situasjonene vi frykter, eller la være å bruke sikkerhetsstrategier, skaper vi muligheten for læring.

Verdifokusert atferd

Mer fleksible strategier hjelper oss å håndtere det vi opplever som vanskelig i livet vårt. Det er altså nyttig for å redusere ubehagelige tanker, følelser eller kroppslige reaksjoner. Selv om vi har fleksible strategier kan vi likevel ha plager. Joels hovedstrategi var å hvile for å håndtere energitap og meningsløshet. En ny strategi vil med andre ord være å øke aktivitetsnivået. Dette hjelper kanskje mot energitapet hans, men hva kan han gjøre for meningsløsheten?

Selv om mange kunne hatt det bra i Joels situasjon, har alle mennesker ulike behov og verdier. For å bygge et godt liv gjør vi altså lurt i å prioritere verdifokusert atferd.

Øvelse:



Å handle i tråd med verdiene våre har tre steg:

1. Bygge en god «grunnmur» hvor vi imøtekommer allmenne behov
2. Identifisere våre egne unike verdier og behov
3. Handle i tråd med verdiene våre når dette er mulig

Tenk på hverdagen din og skriv ned:

Mangler i «grunnmur» (for eksempel døgnrytme, hygiene, mat sosial kontakt)

Mangler verdibaserte handlinger (for eksempel: for lite kreativitet, for overfladisk kontakt med andre, for ettergivende i møte med andre)

Om du ikke er sikker på dine personlige verdier kan du arbeide med dette i Livskompasset fra «Hjelp deg selv- Første steg».



Å begynne

Når du er klar til å begynne, planlegg handlinger som er i tråd med verdiene dine. For å planlegge kan du også bruke Livskompasset ditt.

Forsøk å ha denne holdningen når du planlegger: Uavhengig av alt jeg tenker og føler - Hva kan jeg gjøre i dag som er i tråd med mine verdier? Hva kan jeg gjøre i løpet av uken? Hvilken handling er det neste steget for at jeg har det bedre?

Selv om det å handle i tråd med verdiene våre kan virke enkelt, er dette veldig krevende når vi har det tungt. For å gjøre dette på en god måte følger vi derfor disse prinsippene:

1. Vi gjør overkommelige endringer i atferden vår
2. Vi øker aktiviteter som i seg selv er hyggelige, eller som har hyggelige konsekvenser på lang sikt
3. Vi reduserer aktiviteter som i seg selv er uhyggelige, eller som har negative konsekvenser på lang sikt
4. Vi gjennomfører aktivitetene uavhengig av tankene og følelsene disse skaper
5. Om vi ikke klarer å følge planen, reduserer vi mengden til dess vi klarer å følge planen

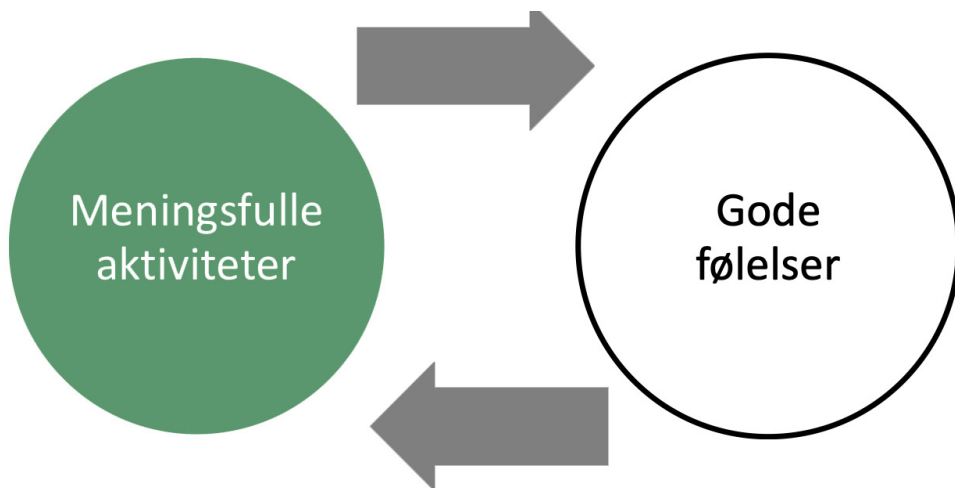
I begynnelsen gjør vi også lurt i å gjøre mest av de aktivitetene som i seg selv oppleves som hyggelige. Gradvis kan vi øke atferder som vi synes er viktige, men likevel slitsomme – som for eksempel å lære nye hobbyer eller å trene.

Å skape et bedre liv over tid

Om vi over lengre tid har oppført oss på den samme måten i møte med en livssituasjon, utvikler vi en vane. Enkelte har en vane med å trene, andre har en vane med å spise middag foran TVen. Vaner styrer atferden vår og kan være vanskelig å bryte ut av.

Vaner styres ikke av hvor flinke vi er eller hvor late vi er. Alle mennesker kan utvikle vaner, og de fleste vaner utvikler vi av en god grunn. Strategiene vi bruker kan også bli vaner. Vi handler da automatisk, uten å være klar over at vi gjentar samme atferden.

Alle mennesker opplever også det å gjøre noe helt nytt som vanskeligere og tyngre enn å beholde vanene sine. Det krever bevisst innsats og trening for å bryte ut og gjøre noe nytt. Etter hvert som vi øver lager vi likevel nye vaner. Gode vaner som gjør oss godt er altså ikke vanskeligere å opprettholde enn dårlige vaner. Det er å lage vanene som er tungt.



Å endre vaner

Om du har få grunner til å at du gjentar atferd du vet ikke er godt for deg, kan det å arbeide med vanene dine være nøkkelen. Dette gjelder også om du vet om noe du ønsker å gjøre, men du klarer ikke å følge det opp over tid. Så hvordan bryter vi vaner på en mest mulig effektiv måte? Under følger et par prinsipper du kan bruke.

1. Knytt ny atferd til allerede etablerte vaner

Om vi ønsker å lage en ny vane gjør vi lurt i å koble den nye vanen på noe vi allerede gjør som en vane. Om du for eksempel ønsker å være mer fysisk aktiv, og har for vane å gå hjem fra jobb – legg treningsøkten din til turen hjem ved å gå lengre, sykle eller løpe hjem. Lag deg gjerne en hvis-så-regel: Hvis jeg drar fra jobb, skal jeg gå til busstoppet som er ett stopp lengre unna jobben.

2. Tilrettelegge miljøet for en ny vane

Å tilrettelegge miljøet for nye vaner vil si å fjerne unnskyldningene vi gir oss for å utsette noe. Om du ønsker å lettere komme deg ut av sofaen etter at du har spist middag kan du for eksempel spise middagen et sted du ikke liker å sitte lenge.

3. Reduser valgene dine

Å lage en ny vane er vanskeligere om vi ikke planlegger når vanene skal gjøres. Hver dag står vi da ovenfor et valg: «skal jeg gjøre det i dag?». Selv enkle valg krever litt energi. Det er derfor stor nytte i å planlegge når vi skal gjøre noe. Hvis det er mulig å forplikte seg til andre vil dette redusere valgene dine enda mer. Om du for eksempel ønsker å starte en ny hobby – planlegg når, og informer mennesker rundt deg om

hva du har planlagt. Om noen ønsker å bli med reduseres valget enda mer, og det er lettere å følge opp.

4. Reduser terskelen for å begynne

Det finnes flere måter å redusere terskelen for å begynne. En enkel måte er å planlegge at du bare skal gjøre den nye atferden en kort stund før du har lov til å slutte. Atferden skal likevel gjøres på bestemte tidspunkt, men målet er bare å begynne. Om du for eksempel ønsker å lage en vane for husarbeid – velg et fast tidspunkt du gjør husarbeid. På dette tidspunktet skal du gjøre husarbeid i 10 minutter, men kan gi deg om du vil etter ti minutter. Målet er ikke å gjøre mest mulig husarbeid, men å etablere en god rutine.



