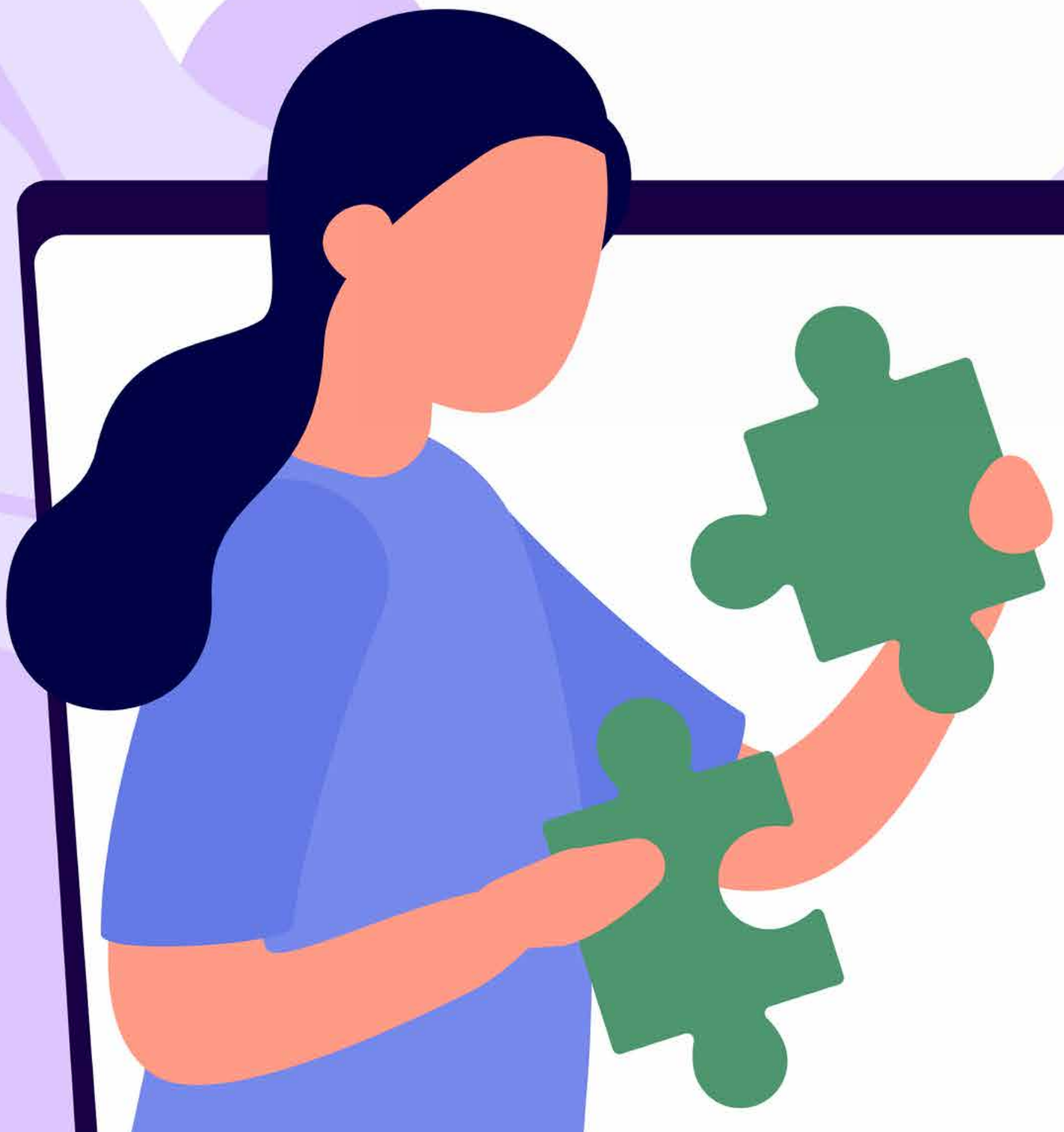


Psyken

Neste steg handling



Om Psyken

Psyken er et selvhjelpsprogram som baserer seg på psykologisk forskning. Programmet passer for deg som ønsker å jobbe med å mestre vanlige psykiske plager. Vi anbefaler deg å starte med **Første steg endring**. Du velger så hvilken modul du vil jobbe videre med: **Neste steg atferd**, **Neste steg kroppen**, **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.



Teknikk

Teknikkene i programmet 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.

Hvem har utviklet Psyken?

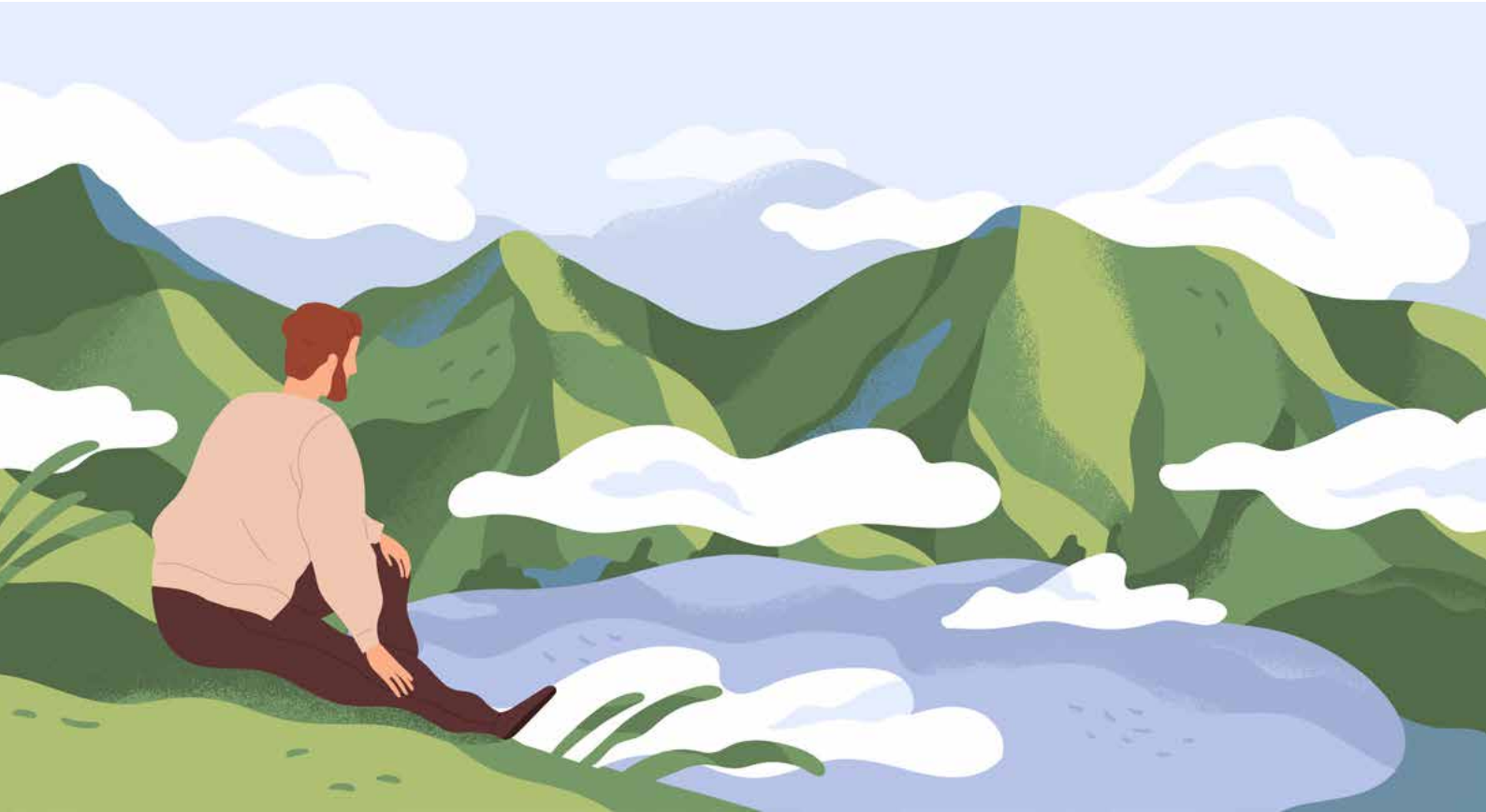
Psyken er utviklet av psykologspesialist Reidar Næval og psykolog Marthe Brurok Myklebost ved eMeistring ved Bjørgvin DPS i samarbeid med personer med pasienterfaring, psykologer, ledere ved distriktpsykiatriske senter og ansatte ved Helse Bergen med kompetanse innen digitalisering. Psyken er finansiert av innovasjonsmidler fra Helse Vest. Se våre nettsider for mer informasjon om hvordan bruke Psyken.

Innhold

Handling	4
Gode sirkler	5
Handlingens kraft	7
To måter å bruke handlinger på	10
Hvordan bygge mening	11
Når handling hindres	16
Hvordan bygge kompetanse?	20
Verktøy for å bygge kompetanse	29

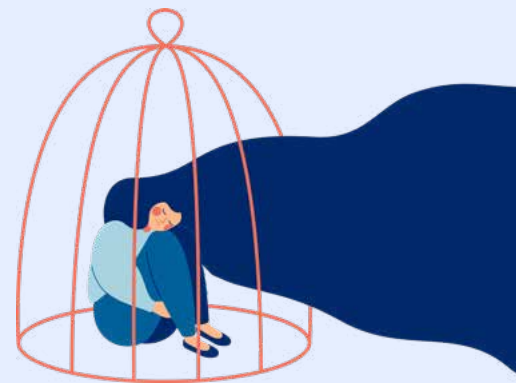


Handling



Handlingene våre, altså hva vi gjør, påvirker hva vi føler, tenker, og kjenner i kroppen vår. Vi kan selv bestemme hva vi gjør, uavhengig av hva vi opplever. Dette er grunnen til at handling er en av de viktigste måtene vi jobber med psykiske helse.

I første steg kunne du lese om råd til hvordan komme i gang med endring. I denne modulen vil vi se nærmere på hvordan handlingene våre påvirker vår psykiske helse og hvordan vi kan gjøre endringer for å få det bedre.

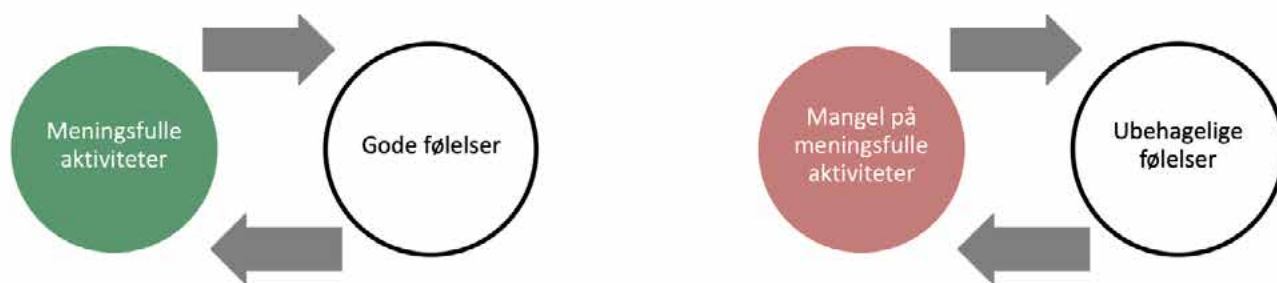


Gode sirkler

Når vi har det bra igangsetter og gjennomfører vi gjerne mange meningsfulle aktiviteter uten å tenke oss om. Det går rett og slett litt 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» hvor vi ikke lenger opplever noe fint eller me-

ningsfullt i hverdagen. En av nøklene til å bygge en bedre psykisk helse, er å handle på tross av ubehagelige følelser. Istedenfor å vente til vi har det bra psykisk, starter vi med handlinger mens vi har psykiske plager. Ved å jobbe med det vi gjør, kan vi nemlig påvirke vår psykiske helse, og skape en god sirkel. Dette kan være tungt arbeid, men over tid blir det også lettere å vedlikeholde meningsfulle aktiviteter.



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.

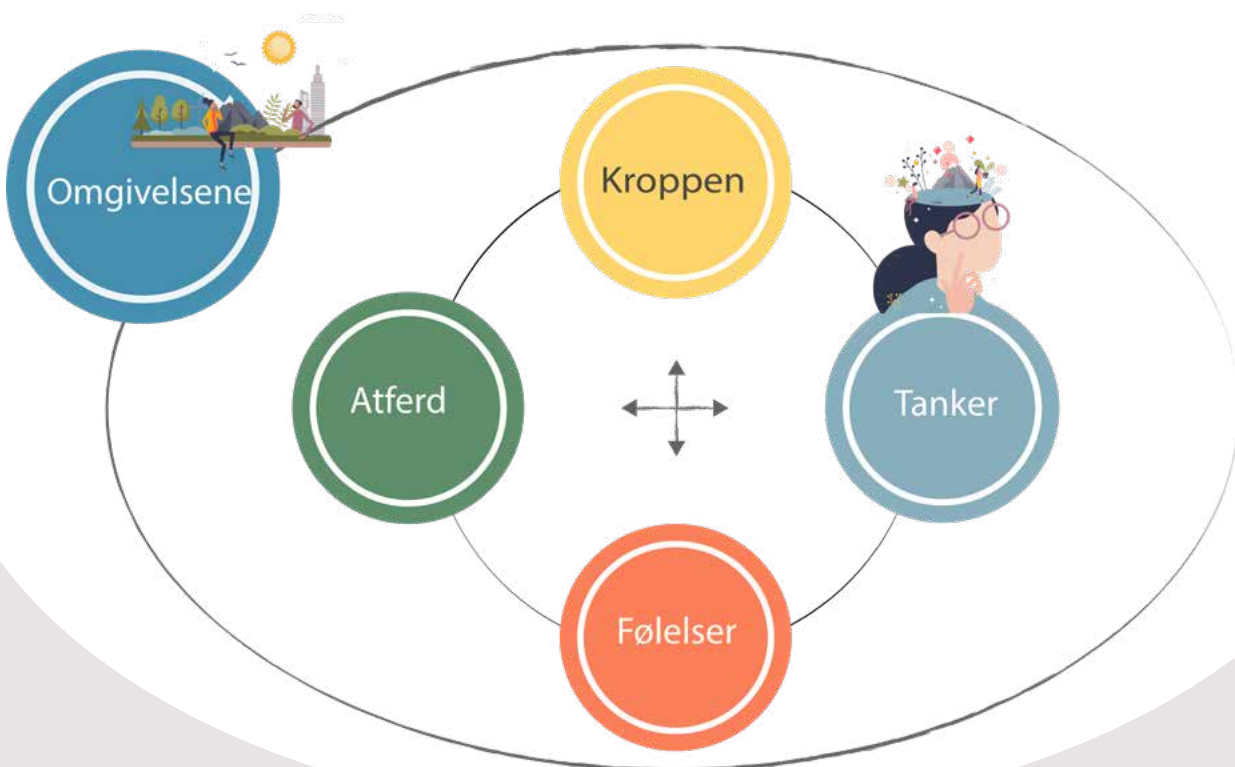
Hva skaper de onde sirklene?

Tanker er en av de vanligste årsakene til at vi unngår aktiviteter som kan være nyttig for oss. Tankene vi har kan virke sanne, og påvirker handlingene våre. Vi tror at noe kan gå galt. Vi tror at vi ikke vil klare noe. Vi tror at noe er meningsløst.

En annen vanlig årsak er følelsene våre. Noen følelser er vonde i seg selv, og vi vil ikke kjenne på dem. Vi kan for eksempel oppleve at enkelte handlinger gjør oss redd, eller trist, og forsøker derfor å unngå disse handlingene. Andre ganger kan handlinger føre til følelser vi skammer oss over. Vi blir for eksempel irritert eller nervøse, men vil ikke at andre skal se at vi rea-

gerer på denne måten.

Kroppen vår påvirker også handlingene våre. For noen kan fysisk sykdom eller smerter skape vansker, men selv uten fysiske plager kan vi oppleve lavt energinivå eller ubehag i kroppen. Sterke følelser kan skape kroppslige reaksjoner vi ikke liker, og vi kan også ha skremmende tanker om det som skjer i kroppen vår. Noen psykiske plager påvirker de fleste mennesker på samme måte. Om vi blir nedstemt mister vi som regel energi og overskudd. Det er da vanlig å bruke mye tid på tanker og være mindre med andre mennesker.



Handlingens kraft



Vi kan ikke alltid bestemme hvilke tanker eller følelser som dukker opp i hverdagen. Det som gjør handling så effektivt i arbeid med psykisk helse er at vi har mer kontroll over handlingene våre. Selv om det er slit-somt, kan vi handle på tross av tanker og følelser. Ved å fokusere på hva vi gjør, trener vi også på å håndtere de tankene og følelsene som oppstår.

Målet er ikke at tanker og følelser skal være gode mens vi handler, men at vi kjenner på vanskelige følelser og tanker, men handler likevel. Før vi ser nøyere på hvordan handling kan brukes på denne måten, kan det være nyttig å tenke litt gjennom hvordan psykiske plager påvirker hva vi gjør.

To historier om å ha det vanskelig

Under kan du lese om Janne og Joel. Janne og Joel er ikke navnet på faktiske mennesker, men historiene under tar utgangspunkt i mennesker vi har møtt som har det vanskelig. Mens du leser historiene vil vi at du forsøker å tenke på dine egne vansker, og hvordan de påvirker hva du gjør. Kjenner du deg igjen i hvordan Joel eller Janne reagerer? Hva kan Janne og Joel gjøre for å få det bedre?

Eksempel 1: Janne

Janne vokste opp på et lite tettsted. Hun er i dag en voksen dame, men har opplevd vansker helt siden ungdomskolen. 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 venner. 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.

Janne 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 et 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. Handlinger vi gjør for å håndtere noe vanskelig 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 klart seg godt. Han har hatt gode venner, 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. Joel tenker ofte på hva som kan være galt, men klarer ikke finne et svar. Innimellom føles det ut som han kanskje er inne på hva som er problemet, men

så glipper det for han likevel. Samtalene han har med samboeren sin er ofte fine, og i begynnelsen gjorde de han godt. Likevel føles det som at samtale-ene ikke løser noe. Han har hørt at det er viktig å snakke om det som er vondt, men det hjelper ikke å snakke om det. Det hjelper ikke å forsøke å forstå.

I det siste har alt vært så vanskelig at han ikke orker noe som helst. Han vil bare sove eller slappe av, og bruker mye tid med tankene sine. 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.

Hvordan bygge mening

Grunnprinsipper

Øvelser og teknikker som bruker handling til å bygge mer mening i hverdagen, tar utgangspunkt i å handle selv om vi har plager. Istedenfor å forsøke å redusere plagsomme tanker, følelser eller kroppslige symptomer før vi gjør det som er godt for oss, starter vi med å handle.

Vi har ikke som mål at plagene våre skal forsvinne i det vi handler, men vi handler selv om vi har plager. Selv om vi ikke har

det bra, forsøker vi å ta vare på oss selv og ha et meningsfullt liv.

Det å ha en meningsfull hverdag er også en del av grunnmuren i vår psykiske helse. Alle mennesker har behov for hyggelige aktiviteter vi gjør for vår egen del. Vi gjør de ikke fordi det er nyttig, eller for andre sin del. Vi gjør de fordi vi liker de. I Neste steg – Kroppen kan du lese mer om hvordan du kan sikre en god grunnmur.

For å bygge mening gjennom handling følger vi et par grunnprinsipper:

1. Vi gjør noe som er hyggelig eller nyttig
2. Vi lager en overkommelig plan
3. Vi følger planen uavhengig av hva vi kjenner på
4. Vi tilpasser planen om nødvendig uten å dømme oss selv



Fremgangsmåte

For å bruke prinsippene deler vi det å bygge mening inn i tre deler.

1. Planlegging
2. Gjennomføring
3. Evaluering

På de neste sidene kan du lese om hvordan Joel bruker prinsippene for å bygge mer mening i hverdagen. Du kan også gå i dybden på prinsippene og få våre beste råd til planlegging, gjennomføring og evaluering.

Hvordan Joel bruker prinsippene til å bygge mening

Planlegging



Hyggelig eller nyttig

Joel gjør ikke så mye i hverdagen. Han bruker mye tid på grubling eller ligge å se på mobilen. Han bestemmer seg for å finne én ting han skal gjøre mer av, og én ting han skal gjøre mindre av.

Når Joel hadde det bra, møtte han familie og venner oftere. Han likte også å følge med på nyhetene og spille gitar. Han bestemmer at det han skal gjøre mer av, er å dra på besøk til venner eller familie. Det han skal gjøre mindre av er å ligge på sofaen med mobilen.

Overkommelig plan

Joel tror at han vil kunne klare å være sosial én gang, de fleste dager. Noen dager vil dette kanskje være vanskelig, men de fleste dager vil dette gå greit. Planen hans er derfor å takke ja til å møtes om han blir invitert til noe og ikke har planer. Han skal også ukentlig forsøke å lage en sosial avtale. Ved å komme seg ut av huset vil han også få redusert tiden på sofaen med mobilen.



Gjennomføring og evaluering

Joels erfaring med å følge planen

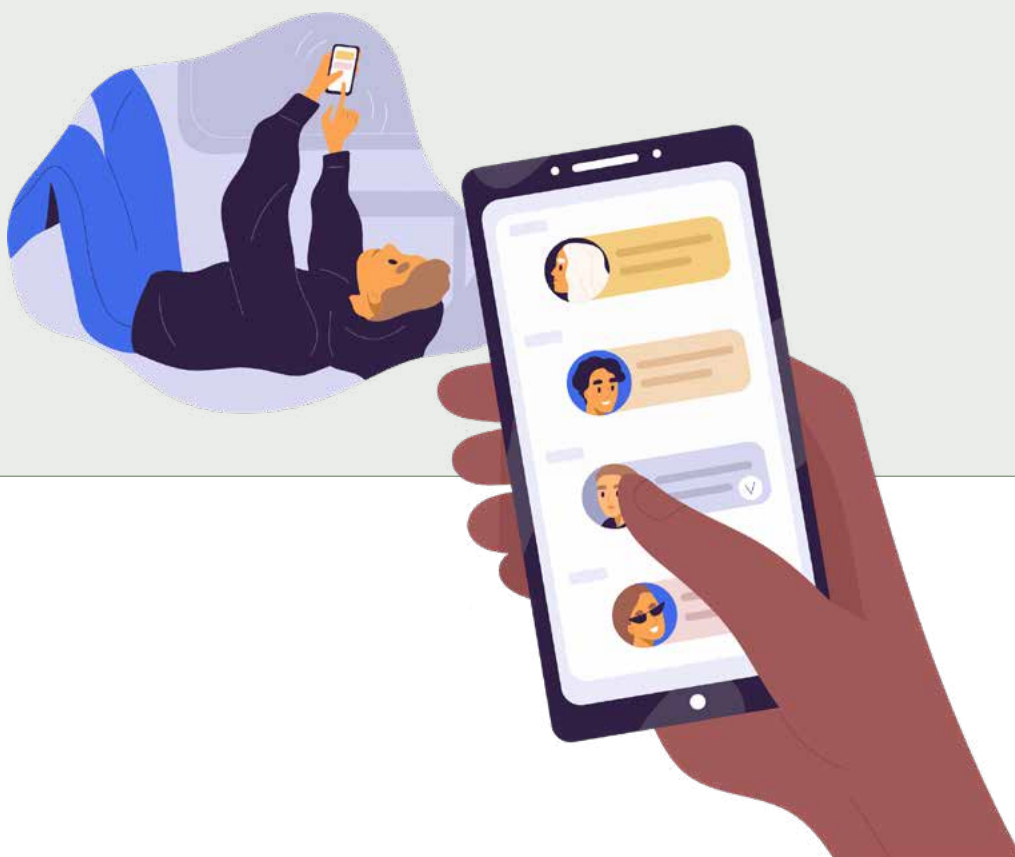
Selv om Joel synes planen hans virker liten og lett, opplever han at det er vanskelig å ta initiativ. Av vane legger han seg ofte på sofaen, og glemmer å ta initiativ til noe sosialt før det er sent på kvelden. Han finner også ut at han er redd for at andre vil takke nei om han foreslår noe.

Han har ikke opplevd at mange andre har tatt kontakt, men de gangene familien har invitert han hjem på besøk har han husket på at planen hans er å si ja. Han opplever ikke at humøret hans har endret seg mye, men det har vært fint å møte familien mer, og det har ikke vært til skade.

Joels tilpassing av planen

Joel tror ikke planen har for mye aktiviteter, men opplever at den er vanskelig å gjennomføre. For å komme mer i gang, bestemmer han seg for å lage noen "hvis-så-regler". Disse er:

Hvis jeg våkner og ikke har planer for dagen, så skal jeg ta meg 10 minutter til å skrive ned hva jeg ønsker å få ut av dagen. Hvis jeg ikke har kontaktet noen denne uken, så skal jeg gjøre dette før jeg kan legge meg på sofaen. Hvis noen sier nei til å møtes, så skal jeg ta kontakt med noen andre før jeg gjør noe annet.



Dypdykk i prinsippene

Hvis du tror at å bygge mening vil være nyttig for deg, anbefaler vi at du bruker litt tid på å forstå grunnprinsippene godt. Når du har gjort dette er neste steg å planlegge hvordan du kan bruke prinsippene i din hverdag.

1 Hyggelig og nyttig

Å bygge mening gjennom handlinger er viktigst når vi er nedstemt. Ofte innebærer dette at vi har lite energi og overskudd, men enkelte ganger har vi rett og slett en dårlig balanse i aktivitetene våre. La oss se på tre ulike scenarier:

Scenario 1: Du er passiv og gjør sjeldent verken hyggelige ting eller nyttige ting. Du mangler energi og har vansker med å komme i gang.

I disse tilfellene anbefaler vi at du forsøker å velge ut en eller to aktiviteter du vet du tidligere har opplevd som hyggelige til å begynne med. Målet er å komme i gang igjen. Etter hvert kan det være aktuelt å gjøre nyttige aktiviteter også, men forsøk først og fremst å komme i gang igjen. Om aktivitetene du planlegger er hyggelige, er de lettere å få gjort.

Scenario 2: Du er aktiv med masse nyttige aktiviteter som jobb, husarbeid, stille opp for andre, frivillig arbeid eller lignende, men du har sjeldent tid til aktiviteter som bare er hyggelige og du liker

I disse tilfellene anbefaler vi at du nedprioriterer noen nyttige aktiviteter, og skaper rom for hyggelige aktiviteter du liker. Dette kan for eksempel bety at du må sette grenser, og si nei til noe noen andre ber deg om.

Scenario 3: Du er aktiv med masse hyggelige aktiviteter som hobbyer, sosiale sammenkomster, egentid, skjermtid eller lignende, men det er sjeldent du gjør noe som er nyttig for deg selv eller andre.

I disse tilfellene anbefaler vi at du forsøker å finne mening gjennom å gjøre noe som er nyttig for deg selv, eller andre rundt deg. Jobb er et godt eksempel på dette, men å bidra hjemme, oppsøke frivillig arbeid, eller å engasjere deg i lokalmiljøet er også gode alternativer. Alle mennesker har behov for å føle seg nyttige.

2 Overkommelig plan

For å lage en overkommelig plan, er det viktig at du tar høyde for at du faktisk har mindre overskudd. Samtidig er det vanlig at dagsformen varierer. Noen dager har vi mer overskudd enn andre. For å lage en overkommelig plan velger du små mål som du tror du kan klare å følge uavhengig av dagsform. Vi er ute etter å endre hva du gjør, men ikke at du overveldes eller ikke klarer å følge planen.

3 Følge planen

Selv om målet er å følge planen, er det vanlig å ikke klare å følge planen perfekt. Vi anbefaler derfor at du først og fremst har som mål å fortsette med planen, selv om du glipper.

Det å ikke gi seg, selv om vi glipper, er en av de viktigste delene av å bygge mening. Du skal ikke klare alt bare fordi du har planlagt det. Du skal ikke være i mål med en gang du har starter. Istedenfor trener du. Med trening kan du mestre mer over tid.

4 Å tilpasse planen

Om du er nedstemt, mangler mening i hverdagen og har lite overskudd, er det vanskelig å planlegge riktig mengde. Prinsipp 4: å tilpasse planen, handler om dette.

Bør du redusere mengden aktiviteter? Bør du øke? Vil det være nyttig å avtale aktiviteter med andre, eller å bruke mobiltelefonen som påminner? Vil det være til hjelp å skrive litt om dagene dine, eller er det bedre å bare holde fokus på handlingene du skal gjøre?

Når du arbeider med meningsfulle aktiviteter er det også viktig at du er raus med deg selv. Selv om du ikke har klart å følge opp planen er ikke dette et problem, og det betyr ikke at du har mislykkes. Da kan vi senke forventningene og forsøke igjen.



Når handling hindres

Mange har klare tanker om hva de kunne gjort for å få det bedre, men de kommer ikke i gang. Det er noe som hindrer de fra å bryte ut av handlingsmønstrene sine.

Joel vet at han ønsker å være mer med andre mennesker, men selv om planen hans er å invitere andre til å være sosial, oppdager han at han er redd de vil si nei. Frykten for at de vil si nei gjør at Joel unngår å invitere andre. Han vet hva han vil, og han vet at å invitere andre er en god måte å gjøre dette på, men likevel hindres han.

Alle mennesker blir usikre når vi skal gjøre noe vi ikke føler oss trygg på. Om usikkerheten blir for stor, er det vanlig at vi utsetter eller unngår. Dessverre fører denne unngåelsen til at vi går glipp av all erfaringen vi trenger for å bli tryggere. Vi mangler rett og slett kompetanse.

Selv små endringer kan være vanskelig, og endring er spesielt utfordrende om vi ikke vet hva som hindrer oss. Før vi ser på hvordan vi kan bygge kompetanse vil vi derfor se på hvordan vi hindres.



Hva er det som hindrer deg?

Hvordan påvirker vanskene dine hva du gjør? Hva er det som hindrer deg i å gjøre de tingene du tror er godt for deg? Joel hindres av tanken: "De ønsker nok ikke å være med meg". Tanken beskriver noe han er redd for. Hvis de han inviterer også sier nei, vil han kanskje bli lei seg i tillegg. Det er ikke godt å kjenne på redsel eller tristhet, og uten å tenke seg om, unngår derfor Joel disse følelsene. Det er en tanke som hindrer han, men tanker påvirke hva vi kjenner på. Her er flere eksempler på vanlige tanker som kan være til hinder.

Hindrene under er eksempler på tanker. De er ikke faktiske hindre, men noe vi tror om oss selv, verden rundt oss eller fremtiden. Selv om det finnes helt faktiske hindre, er det slike tanker som hindrer de fleste. I disse tilfellene er det altså hva vi tror som må utfordres. Tankene vi har som hindrer oss er ofte overbevisende. Vi kan også ha erfaring med at de stemmer. Du har kanskje opplevd å bli helt utslitt. Du har kanskje opplevd at andre ikke liker deg, eller at det du prøvde på gikk galt.



- Jeg tror ikke jeg vil klare å være så mye mer aktiv over lengre tid, så det er ingen grunn til å begynne
- Hvis jeg er mer aktiv kommer jeg til å bli helt utslitt
- Jeg kommer til å begynne å skjelve slik at andre ser det
- Om jeg ikke planlegger alt jeg gjør nøye kan noe gå galt, så jeg kan ikke slutte med dette
- 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 begynne å gjøre noe hyggelig 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 eller besvimer om jeg ikke sørger for å alltid være trygg

Hva er det som hindrer deg?

Selv om du tror på tankene dine, forsøk å skrive ned tanker du har som hindrer deg i gjøre det du tror er nyttig. Kanskje du kjente deg igjen i noen av tankene over, eller kanskje du har noen helt egne?

Hva er poenget med å skrive ned tanker som hindrer deg?

Tanker vi har om oss selv, verden rundt oss eller fremtiden, er ikke alltid til å stole på. Når vi skal bygge kompetanse er oppgaven vår å utfordre disse tankene. I stedetfor å anta hva som skjer, sjekker vi hva som skjer. Å ha en oversikt over hvilke tanker som hindrer oss er derfor veldig nyttig. Alle slike tanker kan nemlig testes.

Mange har vansker med å finne tanker som hindrer dem, mens for andre er disse lett tilgjengelig. Det er ingen problem om du ikke kommer på noen hindrende tanker nå. På de neste sidene vil du kunne lære hvordan du kan oppdage slike hindrende tanker, og hvordan du kan bruke handling til å bli tryggere i hverdagen.



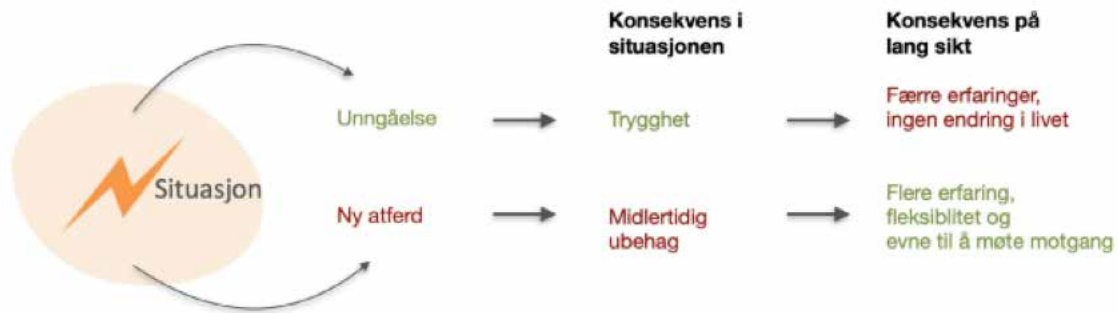
Hindre vi ikke kan påvirke

Mange av menneskene vi møter hindres ikke av tanker, men av en vanskelig situasjon. Økonomien deres er dårlig eller uforutsigbar. De er blitt syk, eller mistet noen som viktige i livet deres. Psykologi kan ikke kurere sykdom, forandre fortiden eller endre menneskene rundt oss. Når vi skal arbeide med å ha det bra i vanskelige situasjoner vi har liten påvirkningskraft på, kan det derfor være nyttig å ha et annet mål enn å endre situasjonen.

Dette målet er: Å håndtere situasjonen vi står i. I Neste steg - Kroppen har vi forsøkt å gi våre beste råd til å håndtere vanskelige livssituasjoner. Uansett hva som hindrer deg, kan du lese videre om hvordan vi kan bruke handlinger til å forbedre den psykiske helsen vår. Du kan også bruke Neste steg - Følelser, Neste steg - Tanker eller Neste steg - Kroppen til å jobbe spesifikt med å mestre vonde tanker, følelser og kroppslige opplevelser.



Hvordan bygge kompetanse?



Øvelser og teknikker som bruker handling til å bygge kompetanse, tar også utgangspunkt i å handle på tross av vonde tanker eller følelser. Dette er altså felles for Å bygge mening og Å bygge kompetanse. Målet vårt når vi skal bygge kompetanse er likevel litt annerledes. Istedenfor å bruke handling til å skape meningsfulle opplevelser, bruker vi handling til å lære noe nytt. Dette gjør vi ved å trosse tanker som hindrer oss. Istedenfor å handle på den måten vi tror eller tenker vil føre til minst mulig ubehag, handler vi med vilje i tråd med det vi tror er nyttig for oss.

En måte å forstå dette arbeidet, er som å trene på å bruke nye strategier i møte med verden. Janne, som alltid sier ja når noen ber henne om noe, kan altså trene seg på å si nei. Å si nei, er trolig ubehagelig for Janne til å begynne med, men ved å trene på dette får Janne ny erfaring.

Jo mer erfaring vi har, jo mer kompetent blir vi på å håndtere det vi kjenner på. Samtidig blir vi flinkere til å handle på ulike måter i møte med ubehag. Vi blir mer fleksibel, og kan bryte ut av unyttige handlingsmønstre.

Mange vi møter har allerede forsøkt å trosse hindrende tanker, uten at de har opplevd dette som nyttig. De har for eksempel lest at å møte frykten sin fører til at den forsvinner, og har derfor tvunget seg selv til å tåle mye ubehag. Selv om dette på overflaten høres helt riktig ut, er det ofte ikke nyttig å bare handle på tross av ubehag. Målet er nemlig ikke at du skal tåle ubehag lengst mulig, men at du skal lære noe. For å lære mest mulig følger vi derfor fire grunnprinsipper:

1. Vi vet hvilken tanke vi skal teste
2. Vi vet hvordan vi skal teste tanken
3. Vi følger planen
4. Vi tenker gjennom hva vi har lært

Fremgangsmåte

God planlegging er viktig når vi skal bygge kompetanse. Målet er å teste en tanke, gjennom å handle på en ny måte. For å få til en god planlegging kan vi følge disse stegene:

1. Velg en situasjon som vi tror kan skape ubehagelige følelser, kroppslige reaksjoner eller tanker
2. Finn ut hva vi ville gjort for å unngå ubehaget
3. Bestem hva vi skal gjøre istedenfor
4. Finn ut hva vi tror vil skje når vi handler annerledes (den hindrende tanken)
5. Etter planlegging er målet å gjennomføre planen, og så vurdere hva vi har lært.

På de neste sidene kan du lese hvordan Janne bruker prinsippene for å bygge kompetansen hun trenger for å få det bedre. Du kan også ta et dypdykk i prinsippene og få gode råd til både planlegging, gjennomføring og evaluering.



Hvordan Janne bruker prinsippene for å bygge kompetanse

For å følge Prinsipp 1: Vi vet hvilken tanke vi skal teste, og Prinsipp 2: Vi vet hvordan vi skal teste tanken, bruker Janne fremgangsmåten hun har lært.

1. Velg en situasjon du tror skaper ubehag

På mandags morgen har de et møte på jobb hvor de går gjennom den kommende uken og fordeler oppgaver. Janne kvier seg til dette møtet hver helg, og velger derfor denne situasjonen.

2. Finn ut hva du gjør for å unngå ubehaget

Janne er ikke helt sikker på hva hun gjør for å unngå ubehaget, men kommer frem til at hun forsøker å være stille og ikke si meningene sine. Om hun blir spurt om å gjøre en oppgave, svarer hun også som regel ja, selv om hun vet at hun har for mye å gjøre.

3. Bestem hva du skal gjøre istedenfor

Siden Janne vet at hun er stille og sier ja til oppgaver for å unngå ubehaget, kommer hun frem til at hun kan handle annerledes ved å si nei hvis hun blir bedt om å gjøre en oppgave. Hun kan også ta opp hånden om hun har noen meninger slik at hun blir spurt. På denne måten kan hun ta større plass og ikke alltid være stille.

4. Hva hun tror vil skje når hun handler på denne måten

Etter litt tenking, kommer Janne frem til to ting hun tror vil skje. Disse er: Hvis jeg ikke gjør som de andre vil, kommer de til å mislike meg

Meningene mine er dumme, og hvis jeg sier de høyt vil de andre skjønne hvor dum jeg er. Hun forsøker så å konkretisere disse to litt mer for å finne frem til en tanke hun skal teste. Hun kommer frem til en tanke. Denne er: Kollegene mine vil bli sint, si noe stygt eller le av meg om jeg sier meningene mine, eller takker nei til en oppgave.



Gjennomføring og evaluering

Jannes erfaring med å følge planen

For Janne er det å ta plass, og si nei på morgenmøtet veldig vanskelig. Hun gruer seg mer i helgen enn hun pleier, og når møtet kommer klarer hun ikke å komme på noe å si. Hun rekker derfor ikke opp hånden, men sitter stille. Under møtet merker hun at hun er varm i hele kroppen og begynner å svette. Hun bekymrer seg også for at noen av de andre vil merke at hun er usikker og nervøs.

På slutten av møtet spør lederen om hun kan ta på seg en oppgave. Selv om Janne har planlagt å svare nei, klarer hun ikke være så tydelig som hun vil. I stedet sier hun at hun har mye å gjøre, men kan se om hun kan finne noe tid i løpet av uken. Mens hun snakker føler hun at stemmen skjelver, og at den høres nervøs ut.

Hva Janne lærte av å gjennomføre planen

Janne klarer ikke tenke på møtet før på kvelden, og når hun spør seg selv hva hun har lært blir hun trist. Det eneste hun erfarte var et større ubehag, og like mye jobb. Hun forsøker likevel å gå gjennom prinsippene på nytt for å sikre at hun ikke har gått glipp av noe.

Når Janne går gjennom prinsippene finner hun ut at hun ikke har gjort slik hun planlagte. Hun blir først oppgitt av dette fordi hun virkelig forsøkte å følge planen, men klarte det bare ikke. Selv om hun forstår at hun må handle annerledes for å lære noe nytt, overveldes hun av ubehaget, og tørr ikke ta plass.

Etter litt ettertanke, kommer likevel Janne frem til at hun har lært noe. Hun har lært at planen hennes var vanskelig å gjennomføre. Hun kommer også frem til at selv om hun opplevde et stort ubehag, gikk ingenting galt i situasjonen. Ingen så egentlig ut til å merke det enorme ubehaget hun kjente på, og alle hadde oppført seg normalt etter møtet.



Jannes tilpasning av planen

Selv om hun ikke klarte å gjennomføre planen, tror hun møtet fremdeles er et godt sted å trene. Hun kommer frem til at hun først skal forsøke noe hun tror hun klarer å gjennomføre. Til vanlig møter hun tidlig på møtet for å sikre at hun kan sitte bakerst. I stedet bestemmer hun seg for å komme akkurat til møtestart, og velge en stol lenger fremme. Hun lager også noen hvis-så-regler for å håndtere alle de ubehagelige tankene hun hadde under forrige møte. Disse er:

- Hvis jeg blir nervøs og redd for at andre kan se hvor usikker jeg er, så skal jeg med vilje flytte oppmerksomheten min til hva som blir diskutert på møtet, og la følelsene og tankene jeg kjemper mot være.
- Hvis jeg blir stilt et spørsmål på mandagsmøtet, så skal jeg med vilje ta meg tid til å tenke gjennom spørsmålet, og ikke bare svare hva jeg tror den som spør vil høre automatisk
- Hvis jeg er urolig og nervøs på søndag på grunn av møtet på mandag, så skal jeg trene på å la vonde tanker og følelser være med øvelsen, Sett ord på tanker fra Neste steg - Tanker.

Dypdykk i prinsippene

Hvis du tror at å bygge kompetanse vil være nyttig for deg, anbefaler vi at du bruker litt tid på å forstå grunnprinsippene. Vi har laget to verktøy til deg som du kan bruke for å bygge kompetanse. Disse finner du på de siste sidene.

1 Vi vet hvilken tanke vi skal teste
 Det viktigste prinsippet for å bygge kompetanse er at vi vet hvilken tanke vi skal teste. For å finne tanker det er nyttig å teste, anbefaler vi at du følger fremgangsmetoden du lærte under Hvordan bygge kompetanse. Det kan også være nyttig å se hvordan Janne brukte denne fremgangsmåten, eller benytte noen av tankene du kom på under Hva er det som hindrer deg?

Konkretisering av tanker

I eksempelet til Janne kan du se at hun bruker tid på å konkretisere tankene hun finner. Dette gjør at hun kan komme frem til en tanke som faktisk kan testes. Eller sagt på en annen måte - tanken hun skal undersøke er nyttig å undersøke. Tanker som er nyttige å undersøke kjennetegnes av at de kan motbevises og er målbare. Det er for eksempel vanskelig å motbevise at noen tenker noe stygt om oss. Det er også vanskelig å måle hvor riktig en slik tanke er. For å komme frem til en tanke som du kan motbevise kan du stille deg selv spørsmålet: Og hva så? Dette kan for eksempel se slik ut:

- Jeg synes det er ekkelt å si nei
- og hva så?
- Det er ubehagelig å kjenne på det i kroppen min
- Og hva så?
- Hva om ubehaget aldri går over eller bare blir større?

Du har kanskje rett i at det kjennes ubehagelig i kroppen om du utfordrer tanken din, men hva tror du vil være konsekvensene av dette? Ved å stille spørsmålet: Og hva så, kommer vi nærmere et svar på hva vi egentlig frykter. I dette tilfellet ender vi med tanken: Ubehaget vil aldri ta slutt eller vokse uendelig stort. Denne tanken er nyttig å teste, og vi kan lære noe nytt. For å komme frem til et tanke som er målbar, kan du stille deg selv spørsmålet: Hvordan kan jeg vite det?

Dette kan for eksempel se slik ut:

- De vil tenke stygt om meg
- Hvordan kan jeg vite det?
- De vil si nei til å møtes, eller si noe stygt til meg

Tanker som ikke kan motbevises, kan heller ikke bevises. De vil bare forbli antagelser vi aldri kan lære noe av. Istedenfor å stole på disse tankene forsøker vi å handle i tråd med hva vi kan vite om virkeligheten. Vi tester tanker, og lærer oss nye måter å møte verden på.



2 Vi vet hvordan vi skal teste tanken.

Hvordan vi tester tanken, er det nest viktigste for å bygge kompetanse. For å planlegge en nyttig måte å teste tanken på, kan du også bruke fremgangsmåten du lærte under Hvordan bygge kompetanse, eller se gjennom hvordan Janne planlegger å teste sin tanke.

Sikkerhetsatferd

Den vanligste feilen når noen skal teste antagelsene sine, er å bruke "sikkerhetsatferd" før, underveis eller etter selve testen. Sikkerhetsatferd er handlinger og tankearbeid vi gjør for å redusere ubehaget vi

frykter. For å unngå at du bruker sikkerhetsatferd er spesielt steg 2. av planleggingen viktig, altså : Finn ut hva du ville gjort for å unngå ubehaget.

Sikkerhetsatferd kan være vanskelig å legge merke til, og mange synes også det er litt vanskelig å forstå hva sikkerhetsatferd egentlig er. På neste side har vi derfor laget en metafor som kanskje kan være nyttig for å forstå sikkerhetsatferd bedre. For å finne din sikkerhetsatferd har vi også laget et verktøy du kan bruke. Dette finner du under Verktøy - Finn din sikkerhetsatferd.



Metafor: En lillesøster

Se for deg at du har en lillesøster som er redd for å ta bussen. Hun klarer ikke helt å forklare hvorfor hun er redd for bussen, og det hjelper ikke å forklare henne at bussen er helt trygg. Du bestemmer deg for at hun er nødt til å erfare at bussen er trygg. Selv om hun er redd skal du derfor ta bussen med henne noen ganger slik at hun kan bli tryggere.

Hvilken erfaring tror du lillesøsteren din lærer mest av? Skal du snakke med henne og forsikre henne om at bussen er trygg hele turen? Eller vil det være nyttigere om du later som ingenting og oppfører deg som normalt på bussen? Vil hun lære mer eller mindre om du gir henne en lydbok som kan distrahere henne mens dere tar bussen? Skal dere sette dere nært ytterdøren i tilfellet noe galt kan skje? Hva med å bare ta bussen deler av veien for å ikke overvelde henne?

Frykten din, er som en lillesøster som følger deg gjennom livet. Vi kan ikke si til

frykten vår at noe er trygt. Den må erfare det. Dette er grunnen til at å teste tanker, og bygge kompetanse er nyttig.

Alle betryggende tanker, små handlinger, distraksjoner og forbehold du gjør for å holde lillesøsteren din rolig, er sikkerhetsatferd. Sikkerhetsatferden hjelper henne kanskje med å unngå en del ubehag der og da, men gir også lillesøsteren din et inntrykk av at bussen kanskje ikke er trygg.

For å bygge god kompetanse er det viktig at vi tester tankene våre på en god måte. Å redusere sikkerhetsatferden vår er derfor viktig. Vi vil da ha all oppmerksomhet i situasjonen og kan lære av erfaring.



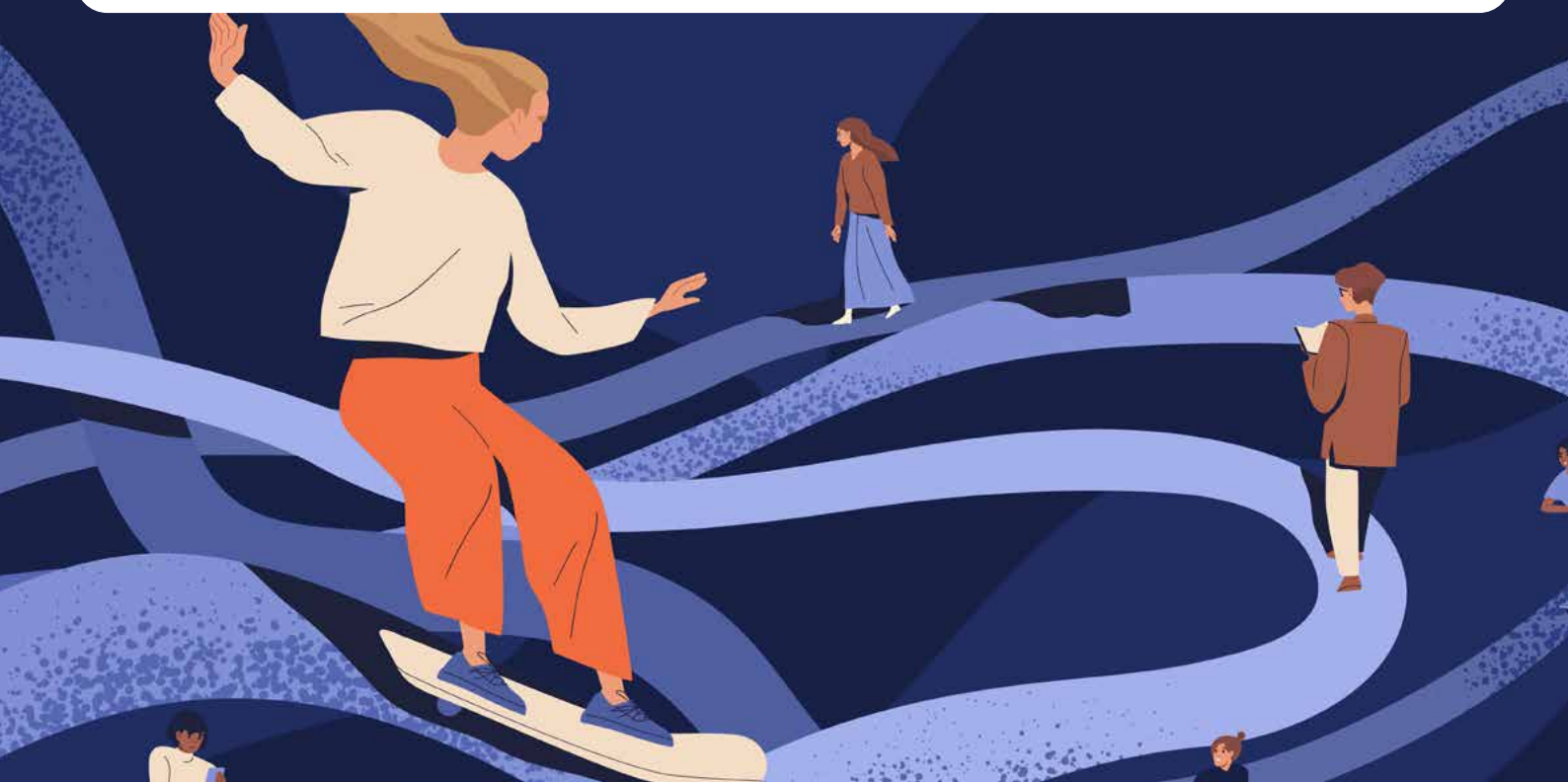
3 Vi følger planen

Det er mulig å bygge kompetanse uten å planlegge. Folk flest møter jevnt situasjoner de ikke er helt trygge på. I alle disse situasjonene kan vi altså bygge kompetanse. Øvelsen Handle motsatt i Neste steg - følelser er et eksempel på hvordan du kan gjøre dette.

Om vi vet hvilken tanker som hindrer oss, og hvordan vi kan undersøke denne tanken, vil det likevel være mye mer effektivt å jobbe planlagt og systematisk. Med en plan vil du ha større sjanse for å trene på riktig måte, og slik skape god fremgang. Du kan lage en god plan i hodet, på papir eller mobiltelefonen, men de første gangene anbefaler vi at du bruker verktøyet vi har laget for å hjelpe deg med gjennomføringen. Dette finner du under Verktøy - Test en tanke.

Selv om vi lager en plan, er det vanlig å ikke alltid klare å gjennomføre det vi har planlagt. Det er krevende å handle på tross av ubehagelige tanker, følelser eller kroppslige opplevelser, og det er spesielt krevende om vi allerede har mindre overskudd. Dette er også erfaringen til Janne, hun har en plan, men hun klarer ikke å gjennomføre det hun har planlagt.

Istedenfor at du setter deg et mål om å alltid gjennomføre planen, anbefaler vi derfor at du setter deg et mål om å ikke gi opp hvis du glipper. Det tar tid å lære noe nytt, så ha tålmodighet og vær raus med deg selv. Selv om Janne erfarer at hun ikke klarte å følge planen, finner hun mye læring som kan hjelpe henne videre. Alt gikk ikke etter planen, men likevel har hun mer kompetanse om hvordan hun kan arbeide videre.



Verktøy for å bygge kompetanse

For å hjelpe deg med å følge prinsippene over har vi laget to verktøy du kan bruke. Disse heter reduser sikkerhetsatferd og Test en Tanke

Verktøy: Reduser sikkerhetsatferd

Verktøyet, Reduser sikkerhetsatferd, kan du bruke for å finne små handlinger du gjør for å unngå tanker, følelser og kroppslige reaksjoner du synes er skremmende eller ubehagelige.



Verktøy: Test en Tanke

Verktøyet, Test en tanke, kan du bruke til å planlegge hvilken tanke du skal teste, hvordan du skal teste den, og hvordan du kan reflektere i etterkant for å få mest mulig ut av treningen din.



Verktøy - Finn din sikkerhetsatferd

Målet med verktøyet: Å finne handlinger og tankearbeid du gjør for å redusere ubehagelige følelser, kroppslige reaksjoner eller tanker i ulike situasjoner.

Hvordan bruke verktøyet: For å bruke verktøyet kan du velge å skrive ned hvordan du tror du ville handlet i en situasjon du synes er ubehagelig. Du kan også velge en situasjon hvor du opplever ubehag,

og bruke verktøyet mens du står i situasjonen, eller besvare spørsmålene etter du har vært i situasjonen. Du kan altså bruke verktøyet både før, under og etter du står i en skremmende eller ubehagelig situasjon. Alle svarene du kommer frem til, kan du bruke til å teste hindrende tanker. Du kan planlegge hvordan du gjør dette i verktøyet Test en tanke.

Situasjon: Velg en situasjon du ofte opplever ubehag i, eller som du tror kommer til å bli ubehagelig

Hindrende tanke: Hva er det verste som kan skje i denne situasjonen?

Forberedelser: Hva gjør du før situasjonen for å føle deg trygg?

Klær: Hvordan kler du deg i situasjonen for å føle deg trygg?

Blikk: Hvor plasserer du blikket ditt i situasjonen?

Kroppen: Hvordan holder du skuldrene, armene, hendene og ryggen din i situasjonen?

Stemme: Hva gjør du med stemmen din for å føle deg trygg i situasjonen?

Atferd: Hvor og hvordan beveger du deg for å føle deg trygg i situasjonen?

Tanker: Hva tenker du for å føle deg trygg før situasjonen, i situasjonen og etter situasjonen?

Etter situasjonen: Hva gjør du etter situasjonen for å føle deg trygg?

Verktøy - Test en tanke

Målet med verktøyet: At du har en plan for hvilken tanke du skal teste og hvordan du skal teste tanken, uten sikkerhetsatferd.

Hvordan bruke verktøyet: Du bruker verktøyet ved å gå gjennom spørsmålene før, og etter du tester en tanke. Før du tester tanken fyller du ut spørsmålene som stilles under Planlegging. Etter at du har forsøke å gjennomføre planen, besvarer du spørsmålene under Evaluering. Du kan svare på spørsmålene i boksene under, på et papir, eller andre steder, som for eksempel mobiltelefonen din.

Planlegging

Situasjon: Velg en situasjon du ofte opplever ubehag i, eller som du tror kommer til å bli ubehagelig

Sikkerhetsatferd: Hva gjør du vanligvis for å redusere ubehaget ditt i denne situasjonen?

Planlagt handling: Hva skal du gjøre i istedenfor det du pleier? Hvilke sikkerhetsatferder skal du ikke gjøre?

Hindrende tanke: Hva tror du vil skje når du gjør dette? Er det du tror målbart og mulig å motbevise (konkret og nyttig)?

Evaluering

Resultater: Hva skjedde når du gjennomførte handlingene du hadde planlagt?

Skjedde det du var redd for at ville skje?

Hva har du lært?: Hva betyr resultatet for deg og hvordan du oppfører deg?

Tilpasning av planen: Hvordan kan du ta neste steg for å bygge mer kompetanse? Har du lært noe nytt om hvordan du handler i møte med plagene dine? Kan du bruke noen teknikker eller øvelser for å hjelpe deg ta neste steg?