

Arbejdsbog til SFT

Navn _____

Vi mødes hver torsdag 14.30 til 16.00

Velkommen til Social færdighedstræning

Vi starter med at præsentere os selv og skriver alle navne på tavlen, så du kan skrive dem i denne bog – gruppelederne begynder:

Fortæl lidt om dig selv, fx hvor du bor, hvad du laver i løbet af dagen og hvilke interesser du har. Du kan også fortælle hvor du er vokset op og hvor længe du har boet, der hvor du bor nu. Fortæl også gerne hvad du glæder dig til med SFT

Stil gerne lidt spørgsmål til de andre, så du lære dem lidt bedre at kende.

Deltager i gruppen - Skriv alles fornavn på linjerne nedenfor

Navn _____

Navn _____

Navn _____

Navn _____

Navn _____

Navn _____

Navn _____

Navn _____

Trænerne i gruppen:

Thomas Madsen (Telefon nr.)

Allan Fohlmann (Telefon nr.)

Vores mål:

Vi kommer til arbejde med: Store og vigtige mål - fx:

- Et liv med mindre risiko for tilbagefald og indlæggelse på hospital
- En mere velfungerende og meningsfuld dagligdag
- Bedre koncentration og færre tankeforstyrrelser
- Bedre kontakt til andre
- Bedre evner til at kommunikerer med andre
- Bedre problemløsning i forhold til dagligdagens vanskeligheder

Alle mennesker arbejder med disse mål hele deres liv. Ingen opnår det 100%. Det kommer vi måske heller ikke til at opnår i den tid, vi mødes. Vi håber blot, at arbejde med at tage små skridt fortløbende, i den rigtige retning.

I dette arbejde findes kun få enkeltløsninger, der er dækkende for alle. Men social færdighedstræning er en velafprøvet metode til at finde dine **egne** løsninger.

Vi vil arbejde med disse mål gennem 4 moduler:

- Medicin (kort – ca 2. gange)
- Symptommestring (ca. 7 gange)
- Samtalemodulet (ca. 17 gange)
- Konfliktløsning (ca. 9 gange)

Vi vil gerne understrege, at hvis der er en gang, hvor du ikke har lyst til at sige så meget, så er det meget tilladt. Det er helt i orden at sige, at man bare gerne vil være tilstede uden at deltage så aktivt som ellers.

Der er dog én regel i gruppen: **Ingen må kritisere nogen.**
Gruppen skal være et trygt og godt sted at være.

Vi vil arbejde for, at der skabes tryghed i gruppen. Vi vil derfor meget gerne have at du møder regelmæssigt

Tal gerne med os trænere, hvis der er noget der kan øge at det er relevant og godt at komme her.

Ved sygemelding: Hvis der er en gang du ikke kan komme, vil vi være glade for at du ringer eller sender os en sms.

HUSK:

- Hvis der er noget du er i tvivl om eller som du har brug for at tale med os om i forbindelse med social færdighedstræning, er du altid meget velkommen til at spørge os.
- Hvis der er noget, der vil kunne gøre det nemmere at komme til social færdighedstræning, så lad os tale om det. Det er også noget, hvor du er velkommen til at inddrage din kontaktperson

Hvordan er vores møder bygget op: Der vil hver gang være en dagsorden for vores møder, som vil stå på tavlen, når du ankommer. Den vil ligne nedenstående:

- Runde – hvad har du lavet eller tænkt på siden sidst
- Hjemmeøvelse fra sidste gang
- Oplæg/undervisning
- Pause
- Jeres erfaring med oplægget - situationsøvelse, problemløsning eller brainstorm
- Ny hjemmeøvelse
- Afrunding af mødet.

Overordnede mål for SFT-træningen

1. Et sundere liv med mindre risiko for tilbagefald og genindlæggelse på sygehus
2. En mere velfungerende støtte i dagligdagen
3. En mere velfungerende dagligdag
4. Bedre kontakter til andre
5. Bedre problemløsning ift. vanskeligheder i dagligdagen
6. Bedre koncentration og færre tankeforstyrrelser
7. Rigere fritid
8. Mere meningsfuld beskæftigelse
9. Øget kendskab til rettigheder og muligheder

Hvad betyder mon hver af disse punkter for dig?

Mål for borger xx – 2014

Hvad vil jeg have svar på? – hvad er mit mål?

- Hvad er skizofreni – kemisk og psykologisk
- Hvordan motiverer man sig til at få tingene gjort – komme fra tanke til handling
- Hvordan vedligeholder og genoptræner man hukommelse og koncentration
- Føler sig mere sikker sammen med andre
- Mødes med andre jævnligt
- Blive mindre bange for at færdes alene
- Lære nye metoder til at få tankerne til at fylde mindre, fx om morgen
- Hvordan kan symptomer (fx stemmer) komme til at fylde mindre
- Forklare andre hvad jeg mener, uden at blive vred
- Give og modtage kritik, og sige undskyld
- Indlede en samtale med nogen man ikke kender så godt
- Lærer at få sin facade ned, når man er i gruppen
- Hvordan stopper jeg selvmordstanker
- Leve med vedvarende symptomer
- Mindske angst for overflad og for at blive kørt ned
- Lærer de andre deltager i gruppen at kende

Opbygning af en session

- 1. Runde – ”Løst og fast”**
- 2. Hjemmeøvelse**
- 3. Oplæg/undervisning**
- 4. Deltagererfaring med temaet inddrages.**
- 5. Situationsøvelse**
- 6. Problemløsning: I stedet for rollespil kan vælges at arbejde med problemløsningsstrategien.**
- 7. Ny hjemmeøvelse**
- 8. Afslutning**

De fire moduler og deres indhold:

1.modul Medicin (ca. 2 sessioner):

- a. Informationssøgning
- b. Virkning og bivirkning.
- c. Fordele og ulemper ved at tage medicin.

2.modul Symptommestring (ca. 7 sessioner):

- a. Tidlige advarselstegn.
- b. At håndtere tidlige advarselstegn.
- c. At maksimere opbyggende faktorer og minimere stressende faktorer,
- d. Efter behov: vedvarende eller tilbagevendende symptomer samt brug af alkohol og euforiserende stoffer.

3.modul Samtalefærdigheder (ca. 17 sessioner):

- a. Kropssprog og tale (ja- og nej-signaler).
- b. At indlede en samtale.
- c. At vedligeholde en samtale.
- d. At afslutte en samtale.
- e. At sammensætte alle ovennævnte.

4.modul Konfliktløsning (ca. 9 sessioner):

- a. Trin til at indgå et kompromis.
- b. Sende og vise følelser.
- c. At udtrykke negative følelser.

Hvad trænes i runden

- Blive bedre til at huske hvad der tidligere er sagt
- Huske hvad der har fyldt i tankerne i ugens løb
- Være mindre anspændt når jeg fortæller om mig selv
- Træne at snakke sammen
- At vide hvad folk laver – vigtigt at lære hinanden at kende. Det bliver mere personligt – folk bliver til personer
- Træner at være på – præsentere sig selv
- Ikke være genert
- At finde nye emner, vedligeholde samtalen og afslutte samtalen
- At fokusere mere på det man gerne vil sige end på hvordan man tager sig ud
- At engagere sig
- Kropssprog
- Koncentration
- Stemmeføring
- Og meget andet

Hjemmeøvelse

I runden træner vi mange ting – Dette talte vi om sidste gang

Skriv 5 stikord om en oplevelse du har haft i ugens løb, som du så kan fortælle lidt mere om til næste gang i runden. Det kan være en bog, samvær med andre, noget du har tænkt over, en film du har set. Hvis emnet er at du har set en film, kunne stikordene være svar på spørgsmål som fx –

1. Hvad var det for en film = det var en kærlighedsfilm
2. Hvorfor synes jeg den var god = ?
3. Hvordan endte den = ?
4. Hvad andre film minder den om = ?
5. Hvor tit kommer jeg i biografen... = ?

1.

2.

3.

4.

5.

En sådan opgave kan godt føles svær – brug gerne din kontaktperson eller en du kender godt, til at finde på hvad der kunne være gode stikord for dig....

Faser i problemløsning

Fase 1:
Identifikation af problemet

Fase 2:
Overblik over løsningsmuligheder

Fase 3:
Fordele og ulemper ved de forskellige løsninger

Fase 4:
Planlægning af den valgte løsning
(hvor/hvordan/hvornår)

Fase 5:
Forudsigelse af vanskeligheder
Nødvendige ressourcer til overkommelse af vanskeligheder

Fase 6:
Udførelse og evaluering

1. Rollespil
2. Positiv feedback
– fra træner og deltagere
3. Konstruktiv feedback –
Hvad vil jeg egentlig gerne udtrykke og hvordan gøres dette passende?
4. Nyt rollespil
5. Positiv feedback.

Medicinmodulet.

Medicin mindsker risikoen for symptomer og risikoen for tilbagefald og for at man får det værre

På samme måde, som en person med allergi kan mindske sin følsomhed ved hjælp af medicin, kan en der har haft fx en psykose ofte mindske tilbagefaldsrisikoen og sin sårbarhed ved hjælp af medicin. Alle mennesker har punkter, hvor de er sårbare. Sammenhængen mellem stress og sårbarhed, vil vi vende tilbage til mere senere.

Man siger normalt, at medicin mindsker risikoen for tilbagefald til det halve. Af dem der har været indlagt med psykotiske symptomer, er der ca. 80% der bliver genindlagt inden for et år, hvis de stopper med medicinen. Af den der forsætter med medicin, er det kun ca. 20 % der bliver genindlagt. Bliver de pårørende inddraget i behandlingen, får man social færdighedstræning og andre tilbud, er risikoen endnu mindre. For at mindske risikoen for tilbagefald, må man tage medicinen, også når man har det godt.

Grunden til at der er et medicinmodul, er at man har erfaringen, at det er svært at få trænet det sociale, hvis man har symptomer, som medicin kunne hjælpe på, men også erfaring med at bivirkninger kan stå i vejen for at man har overskud til træne.

Vi vil derfor kort over et par gange, hvis der er interesse for det, se på hvor man kan få mere information om medicinen som man får.

Vi evt. også se på hvad man kan overveje for at skelne mellem bivirkninger og symptomer og hvad man kan gøre for at minimere bivirkninger”

I har alle haft gode spørgsmål, som I gerne vil have svar på i løbet af dette modul.

Vi vil nu gennemgå spørgsmålene og se om der er mere I ønsker tilføjet.

Mål for medicinmodulet – Hvad vil vi have svar på

Hvilken medicin bruger jeg - Hjemmeøvelse

Præparat: _____

Styrke: _____

Hvornår og hvor hyppigt skal jeg tage det: _____

Hvad hjælper det mod: _____

Præparat: _____

Styrke: _____

Hvornår og hvor hyppigt skal jeg tage det: _____

Hvad hjælper det mod: _____

Præparat: _____

Styrke: _____

Hvornår og hvor hyppigt skal jeg tage det: _____

Hvad hjælper det mod: _____

Præparat: _____

Styrke: _____

Hvornår og hvor hyppigt skal jeg tage det: _____

Hvad hjælper det mod: _____

Fordele ved at tage medicin:

På denne side er nogle af de fordele som er vigtige ved medicin. Der findes også ulemper eller bivirkninger ved at tage medicin – eller symptomer, der ikke fjernes helt – dem skal vi se på senere

Sæt kryds ved de fordele som er vigtige for dig:

Den rigtige medicin i den rette dosis kan give følgende fordele

- Mindske eller fjerne stemmer
- Mindske eller fjerne skræmmende oplevelser
- Mindske mine skræmmende tanker eller vrangforestillinger
- Mindske eller fjerne ubehagelige oplevelser af at nogen holder øje med mig eller aflytter mig
- Mindske min anspændthed. Jeg føler mig mere rolig og afslappet med medicin
- Hjælpe mig til at føle mig mindre sårbar
- Hjælpe mig til at koncentrere mig og tænke klarere
- Hjælpe til at mine tanker er mere stabile
- Mindske tanker som føles fremmede for mig
- Mindske uvirkelighedsoplevelser
- Mindske min angst
- Jeg sover bedre om natten
- Hjælpe mig til at tale mere sammenhængende, så andre kan forstå hvad jeg siger
- Hjælpe mig at vise mine følelser bedre, så andre kan forstå mig. Mindre risiko for at jeg griner eller græder i forkerte situationer

- Mindske risikoen for tilbagefald. Tilbagefald er ubehagelige og forhindre mig i at opnår mine mål

De to vigtigste fordele med medicin er:

1. **Den mindsker symptomer.** Men selv om man tager sin medicin er det ikke sikkert at man bliver helt fri for symptomer. Næsten halvdelen af alle som tager medicin mod psykoser, kan forsat have visse symptomer. Besværet med dem og styrken af dem er dog oftest ikke lige så stærke, som hvis man ikke tager medicin.

Hvilken besværlighed er mindsket med den medicin du tager:

2. **Medicinen mindsker risikoen for tilbagefald** med det halve. Det betyder at der findes en risiko for tilbagefald, også selvom du tager medicin. Medicin alene er sjældent godt nok.

Har din medicin mindske din risiko for tilbagefald? Har du forsøgt at slutte med medicin og fået tilbagefald efter nogle uger eller måneder?

Rollespil om medicin – hvad man gør, lærer man...

Der er en ven der gerne vil vide noget om medicin. Han har mange spørgsmål om medicin og er kommet til dig for at få svar. Han vil gerne høre om medicinens fordele.

Du er eksperten

Din opgave er at besvare spørgsmålene så godt som muligt.

Trænerens spørgsmål	Mulige svar (forslag)
Du som ved så meget om medicin, kan måske hjælpe mig med nogle spørgsmål	Jeg skal forsøge. Hvad er det for spørgsmål
Hvorfor skal folk tage medicin, når de har det bedre?	Medicinen hjælper kun et stykke tid efter at man har taget den. For at forsætte med at have det godt, må man forsætte med at tage den
Hvorfor tager nogen mere end en slags medicin?	Hver medicin har sin virkning. Nogen gange er det nødvendigt med en kombination. Måske for at man kan sove bedre eller for at man ikke skal blive deprimeret
Er medicinen vanedannende	Nej – den er ikke vanedannende
Kan du fortælle om hvad der kan være fordelene ved medicin	Du kan nævne nogle fra listen over fordele, som du har krydset af. Svar med dem du synes er vigtigst - se evt. listen på næste side Den rigtige medicin i den rette dosis kan give følgende fordele Mindske eller fjerne stemmer Mindske eller fjerne skræmmende oplevelser Mindske mine skræmmende tanker eller vrangforestillinger

	<p>Mindske eller fjerne ubehagelige oplevelser af at nogen holder øje med mig eller aflytter mig</p> <p>Mindsker min anspændthed. Jeg føler mig mere rolig og afslappet med medicin</p> <p>Hjælpe mig til at føle mig mindre sårbar</p> <p>Hjælpe mig til at koncentrere mig og tænke klarere</p> <p>Hjælpe til at mine tanker er mere stabile</p> <p>Mindske tanker som føles fremmede for mig</p> <p>Mindske uvirkelighedsoplevelser</p> <p>Mindske min angst</p> <p>Jeg sover bedre om natten</p> <p>Hjælpe mig til at tale mere sammenhængende, så andre kan forstå hvad jeg siger</p> <p>Hjælpe mig at vise mine følelser bedre, så andre kan forstå mig. Mindre risiko for at jeg griner eller græder i forkerte situationer</p> <p>Mindske risikoen for tilbagefald. Tilbagefald er ubehagelige og forhindre mig i at opnå mine mål</p>
<p>Tak skal du have. Man kan mærke at du ved meget om dette. Jeg kommer måske forbi med flere spørgsmål senere...</p>	<p>Det helt ok....</p>

Grupper af medicin

Antipsykotisk medicin:

Virker mod psykotiske symptomer
Dæmper følelses- og sanseoplevelser
Dæmper angst og uro
Beroliger/sederer

Antidepressiv medicin:

Normaliser forsænket stemningsleje
Normaliser nedsat psykomotorisk tempo
Normaliser forstyrrede kropslige funktioner
Dæmper angst
Mindsker/fjerner tvangstanker
Mindsker/fjerner følelsesmæssig uligevægt/impulshandlinger

Stemningsstabiliserende medicin:

Forstrækker antidepressiv medicin
Forebygger mani og depression
Kan virke mod vredes- og affektudbrud

Angstdæmpende medicin:

Beroligende
Dæmper/fjerner fysiske og psykiske angstsymptomer

Sovemedicin:

Forkorter indsovningstiden
Forlænger sovetiden
Mindsker antallet af opvågninger

En gruppes tanker om bivirkninger

- Humør kan være monotont – svært ved at grine, græde, føle
- Kvalme og hovedpine
- Træthed
- Hukommelsestab
- Sveder meget
- Vægtøgning
- Søvnløshed - søvnighed

Bivirkninger

Al medicin kan have bivirkninger, hvis man er uheldig. Alle, der tager medicin, må opveje fordelene mod bivirkningerne. Forskellig medicin har forskellige bivirkninger.

Det er almindeligt, at man får flere slags medicin samtidigt og derfor kan have flere forskellige slags bivirkninger.

Kryds de bivirkninger af som generer dig:

Lettere træthed

Medicin kan gøre en træt. Det kan sygdommen også gøre. Det er svært at vide, hvad der er hvad. Læg mærke til om det hjælper at holde en pause i løbet af dagen.

Svær træthed

Svær træthed kan skyldes mange ting, også sygdom. Husk at tale med din kontaktperson om det.

Lettere rastløshed

Alle kan blive rastløse i periode. Læg mærke til om det hjælper at gå en tur eller fx lytte til musik, så tankerne bliver afledt.

Uro i kroppen og svær rastløshed.

En plagsom bivirkning. Det er svært at sidde stille; man må hele tiden bevæge benene. Denne uro kan være værst om aftenen, inden man sover. Det kan være en god hjælp at bevæge sig, f.eks. at gå en tur. Vær opmærksom på at alkohol eller stoffer, oftest kun gør uroen værre dagen efter.

Forstoppelse eller hård mave

Mange oplever at de ved stress kan få problemer med maven. Læg mærke til om det hjælper fx at drikke mere vand, spise mere fiberrigt og at få regelmæssige toiletvaner.

Vægtøgning.

Medicinen kan gøre at appetitten øges. Læg mærke til om du huske at få motioneret og om du får begrænset fx hvor meget chokolade eller god sovs du spiser

Svimmelhed, når du rejser dig

Det kan være vigtigt at rejse sig langsomt. Læg mærke til om det er noget du har regelmæssigt.

Følsomhed overfor sol.

Mundtørhed.

Mange forskellige slags medicin giver mundtørhed. Desværre ødelægger dette tænderne, hvorfor man må være ekstra påpasselig med sin tandbørstning.

Besvær med at tænke - tankerne flyder ikke så let, som de plejer.

Denne bivirkning er meget plagsom. Det er dog ikke altid bivirkninger, som er årsag til denne slags tankeforstyrrelser. Oftest er årsagen selve sygdommen. Det er ofte svært at afgøre om årsagen er de psykiske vanskeligheder eller bivirkningerne. Mange tror, at årsagen er bivirkninger og ophører derfor med at tage medicinen. Det gør ofte at tankeforstyrrelserne forværres. Når man bliver rask, er det desværre ofte svært at huske de svære tankeforstyrrelser man havde, når man havde det dårligt. Hukommelsen fungerer ofte dårligere under et tilbagefald. For at få et klarere billede af tankeforstyrrelserne kan man spørge andre om deres oplevelse af dem. Uden medicin er der risiko for tilbagefald, som i alvorlig grad forstyrrer evnen til at tænke. Vi skal senere i dette kursus arbejde med, hvordan man kan forbedre sin koncentrationsevne.

Muskelkramper i arme eller ben

stivhed og besvær med at fx kunne skrive med en blyant er almindeligt sammen med kramper.

Tardiv dyskinesi

En meget sjælden, men alvorlig bivirkning. Den viser sig som ufrivillige bevægelser, oftest omkring munden. De gør ikke ondt og oftest føles de ikke forstyrrende. Hvis du eller en af dine pårørende bemærker at du bevæger tungen meget eller har bemærket en anden hyppig ufrivillig bevægelse, så tag kontakt til din kontaktperson. Vær opmærksom på at alle kan få tics, som er noget andet.

Seksuelle funktionsforstyrrelser

Impotens eller forsinket seksuel udløsning hos mænd kan være en bivirkning. Som alt med det seksuelle afhænger det også meget af ens humør og befindende. Kvinder kan få menstruationssmerter eller mælk i brysterne.

Andre bivirkninger:

Hvad kan der være af bivirkninger - Hjemmeøvelse

Præparat: _____

Hvad kan være bivirkninger? _____

Har jeg oplevet bivirkninger ved dette præparat og i så fald hvilken?

Hvad gjorde jeg ved det? _____

Præparat: _____

Hvad kan være bivirkninger? _____

Har jeg oplevet bivirkninger ved dette præparat og i så fald hvilken?

Hvad gjorde jeg ved det? _____

Hjemmeøvelse

Vælg en bivirkning – en du har eller en du har haft:

Hvad tror du kan hjælpe mod denne bivirkning – giv fem forslag

1

2

3

4

5

Hvordan hjalp det dig?

En gruppes forslag

Hvad kan man gøre når tankerne ikke flyder så nemt?

- Tænke på om det er et symptom
- Sørge for ikke at være træt
- Tilpas dosis/ spørg lægen om dosis af medicin
- Se tv/ går tur/ gå i biograf/ læse/ høre musik/ spille musik f.x. heavy metal → opleve noget
- Gøre noget sjovt og godt
- Få gode indtryk
- Gøre noget med kroppen
- Få det godt i øvrigt
- Øve sig i at tænke over hvad man kan sige/spørge om
- Huske på håb og drømme

Hvordan finder man ud af om noget er en bivirkning eller et symptom?

- **Havde jeg det godt før medicinopstart?**
- **Spørg lægen – evt. tale med lægen om at afprøve medicin, reducere medicin eller tage medicin på andre tidspunkter end man plejer.**
- **Være opmærksom på at der er noget der ikke kan være et symptom eller en bivirkning.**
- **Tænke over om éns reaktion kan skyldes noget helt andet – skyldes rysten på hænderne f.eks. nervøsitet eller særlige situationer. Undersøg herunder om problemet er der hele tiden eller kun engang imellem.**
- **Spørge lægen om bivirkningsmedicin vil hjælpe.**
- **Kommer problemet sent i behandlingsforløbet?**

Hvordan skaffer man sig information om bivirkninger og medicin?

Spørg din kontaktperson

Spørg lægen

Læs indlægssedlen, som følger med medicinen.

Er du i tvivl om du har bivirkninger, er det altid fornuftigt at du taler med din kontaktperson eller lægen om det

Andre måder at få information på?

Der er sider på nettet, hvor man kan læse mere om medicin. Hold øje med om det er en side, der er fornuftig – der er ikke nogen kontrol af nettet, så der kan både være god information og misinformation.

Brug som altid din kritiske sans.

Tag informationen med til din læge eller kontaktperson og få en snak om dem.

www.netdokter.dk

www.sundhed.dk (se under lægemidler og dernæst under find lægemiddel)

<http://min.medicin.dk/>

Der er også adskillige bøger på biblioteket, fx bogen:

Psykofarmaka – Behandling af psykiske sygdomme med nervemedicin. Skrevet af Jes Gerlach og Per Vestergaard. Udgivet på psykiatrifondens forlag. (se www.psykiatrifonden.dk)

Brainstorm fra gruppen

Hvornår glemmes medicinen?

- Når man har det godt
- Midt på dagen – man er i gang med noget andet
- Når man falder i søvn foran fjernsynet
- Når den smutter – uvist hvorfor
- Hvis man ikke gider den
 - Ikke ved hvorfor man tager den
 - Ikke tror den virker
- Man vil ikke være afhængig
- Man har hørt om andre der har fået det dårligt af medicin
- Man vil ikke have noget medicin overhovedet
- Frygt for ikke at være sig selv – zombieagtigt
- Bange for at man bliver ligesom tidligere
- Føler sig styret af medicinen

Hvordan husker man medicinen?

- Sætter mobiltelefonens alarm til
- Vane
 - Morgen og aften
 - Medicinen ligger fremme og på samme sted
 - Lægge medicinen ved tandbørsten eller kaffen
 - Forbinde den med aktivitet
- Medicinæske hvor medicinen er opdelt til hver dag
- At man ved at man kan få tilbagefald
- At man ved at den er vigtig – man lærer om medicinen og dens relevans
- Får éns kæreste eller forældre til at huske én på det
- Sætte streg i kalender
- Tælle at antallet af piller i blisterark passer

Hvad gør mig mindre træt

- Få søvn nok
- At passe min medicinske behandling
- Træne
- Være sammen med venner
- Have nogle pligter/aftaler
- Være aktiv, i stedet for at sidde ned, fx bruge pc'en i stedet for at se tv
- Dagligdagsopgaver (hænge tøj op, gå ned med aviser, etc.)
- Afbalanceret døgnrytme. (hverken for lidt eller for meget søvn)
- Kaffe og smøger
- At have noget at stå op til, noget som man har lyst til at engagere sig i
- Mental forberedelse
- At have noget jeg glæder mig til
- At gøre noget sjovt
-
-
-
-

Hjemmeøvelse

Vi er ved at invitere en læge.

Til næste gang: se på listen over mål og tænke på hvad du har lært.

Når du så har gjort det, er hjemmeøvelsen at skrive to spørgsmål, som du synes er allervigtigst at få svaret på.

HVILKE 2 SPØRGSMÅL ER VIGTIGST AT FÅ SVAR PÅ AF LÆGEN:

1.

2.

Hjemmeøvelse

I SFT får vi hjemmeøvelser

Hvad kan gøre det nemmere at huske dem?

1

2

3

4

5

6

SFT og hjemmeøvelserne

Diskussion i gruppe

Hvordan husker man hjemmeøvelsen?

- Tag den med hjem
- Gemme hjemmeøvelsen samme sted hver gang
- Lave den så hurtigt som muligt
- Sæt telefonalarm til
- Bede kontaktperson om at minde om det
- Bede familie om at minde om det
- Brug kalenderen
- Skriv en huskeseddel
- Læg den et tydeligt sted – evt sammen med nøgler
- Sætte en seddel på køleskabet
- Gør det i forbindelse med fredagshygge
- Gør det til en vane

Eksempel fra en gruppe:

***FORMÅLET MED
SYMPTOMMESTRINGSMODULET,
SPØRGSMÅL VI VIL HAVE SVAR PÅ***

- Hvad stresser mig?
- Hvordan mestrer jeg stress?
- Hvordan får jeg justeret frustrationstærsklen?
- Hvordan slapper jeg af og undgår stress?
- Lære at kende forskel på symptomer, advarselstegn, bivirkninger og humørsvingninger
- Lave en nødplan

Hyppigt beskrevne advarselstegn:

- Nedsat koncentration og opmærksomhed
- Social tilbagetrækning og isolation
- Svigt i personlig hygiejne
- Ændret eller underlige madvaner
- Optagethed af magisk tænkning
- Skræmmende eller usædvanlige tanker
- Ændret døgnrytme
- Svært ved at glæde sig over noget
- Træthed og ulyst
- Skænderier og konflikter med andre
- Underlige sanseoplevelser
- Mistroiskhed
- Irritabilitet
- Rastløshed

Problemløsningsforslag fra en gruppe – Hvordan kan man takle stress

1. Lære at bearbejde stress
2. Lytte til musik
3. Begrænse de aftaler man laver
4. Være opmærksom på, når det her kan stresse mig
5. Gøre rent
6. Meditere
7. Lave afslapningsøvelser/strækøvelser
8. Berolige sig selv med gode tanker
9. Gå en tur
10. Ringe til nogen af sine pårørende/venner
11. Skrive et digt
12. Få noget godt at spise
13. Lave noget sport
14. Læse
15. Se film
16. Løse krydsord
17. Lægge kabale og/eller spille kort
18. Spille spil (Yatzy)
19. Spille computer
20. Male egne vægge
21. Male et billede
22. Lave keramik
23. Fodre ænder
24. Tage på ferie
25. Shoppe
26. Se fjernsyn
27. Yoga
28. Huske på kroppen
29. Finde tid til at fordøje dagen
30. Læse bog/avis

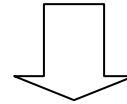
- 1. Prøve at ”kæmpe sig igennem en bog**
- 2. Tage noter**
- 3. Computerspil**
- 4. Memory, billedlotteri eller andre spil der kræver at man husker**
- 5. Træningsopgaver udfra praktiske opgaver i hverdagen**
- 6. ”Runden” i SFT**
- 7. Gentagelse, at repetere ”hvad har vi snakket om i dag”**
- 8. Dagbog – at skrive ned hvad man har lavet i løbet af dagen**
- 9. Stille huske-opgaver for sig selv**
- 10. Bruge kalender**
- 11. Samtale med andre om dagligdagsting**
- 12. Fastholde social kontakt**
- 13. Skrive mails**
- 14. Identificere hvad jeg allerede gør for at huske – blive mere bevidst om det**
- 15. _____**
- 16. _____**

Sårbarhed

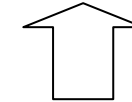
Opbyggende og stressende faktorer - eksempel fra en gruppes forslag

psykose, symptomer

Opbyggende faktorer



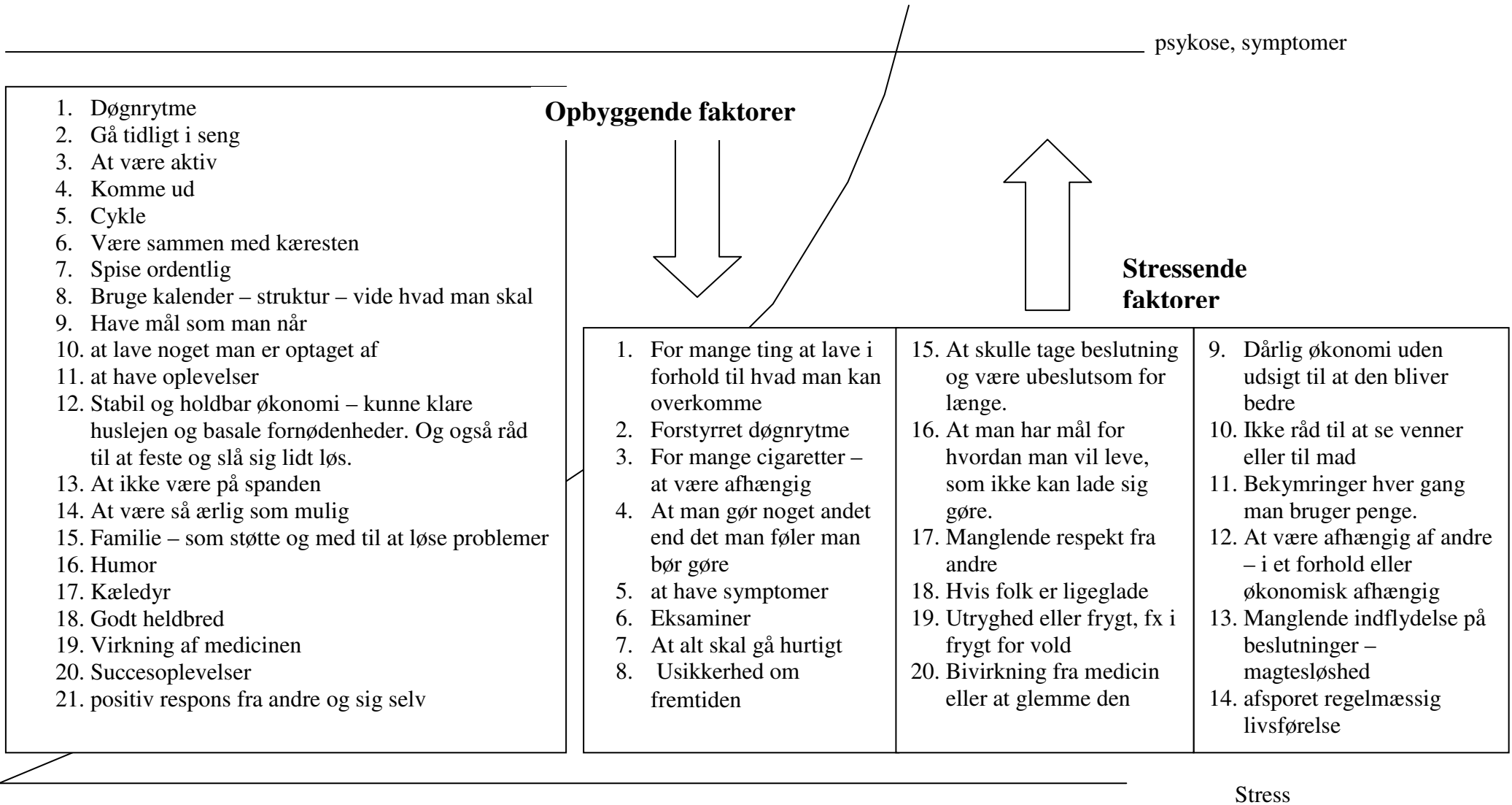
Stressende faktorer



- Søvn
- Fritid
- Beskæftigelse
- Positiv respons
- Regelmæssig livsførelse
- Afbalanceret forestillingsverden – at fx kunne tale med andre om sine forestillinger og symptomer.
- Mulighed for at dyrke sine interesser
- Meningsfyldt aktivitet
- Have kontakt til andre fx familie, venner, behandler.
- Plads til at have det skidt
- Medicin
- Mad og drikke
- At lave noget med kroppen
- Noget at stå op til
- Afslapning
- Fredelige og rolige omgivelser
- skrive digte eller udfolde sig kunstnerisk

- | | | |
|---|---|---|
| - Negativ respons | - Stoffer | - For meget at lave for dybt og for længe |
| - Mobning | - Mangel på fritid | - Ensomhed (ingen kommunikation med omverdenen) |
| - Mangel på søvn | - Konflikter | - At være alene med sine vrangforestillinger |
| - Miste venner, isolation | - Mangel på beskæftigelse | |
| - Ikke noget fornuftigt at tage sig til | - Dårlige rutiner | |
| - Afsporet regelmæssig livsførelse | - Symptomer | |
| - Vrangforestillinger | - opvask, rod | |
| | - når andre fortæller for meget om deres symptomer (mere end man kan rumme) | |

Stress



Symptommestringsmodulet

Vi har tidligere diskuteret og set på medicin og hvordan man kan forsøge at undgå tilbagefald og hvad der kan mindske symptomer – se på bivirkninger og virkning af medicinen.

Vi skal nu se mere på hvad man kan gøre for at mestre forskellige symptomer

Først skal vi se lidt på begrebet sårbarhed og stress – det kommer vi meget ind på i dette modul

Om sårbarhed og stress

Indledning

Alle mennesker er sårbare. Vi har alle vores svage punkter. Når vi udsættes for belastninger, giver vores sårbarhed sig til kende. Vores følsomhed for belastninger er forskellig, og vi reagerer forskelligt. Med stress mener vi her alle former for belastninger og krav. Stress er altså ikke bare at have travlt. At være arbejdsløs kan også være en svær stressfaktor.

Eksempel på belastning og sårbarhed.

Eksempler på belastning:	Stresssymptomer udløst af belastning
Pollen, æg, jordbær, heste og katte	Allergi (fx udslæt og astma)
Tunge løft, forkert arbejdsstilling	Dårlig ryg
Tab, sorg, indholdsløst liv	Depression
Forskellige slags trusler	Angst (fx panikangst)
Insekter, højder, at være lukket inde	Fobier (rædsel og undvigen)
Situationer, hvor man er bange for at tabe ansigt og blive vurderet af andre	Social fobi
Mange indtryk (der sker for meget, situationen er kaotisk) Konflikter, krav og isolation	Psykose

Det er vigtigt at kende sin sårbarhed og se på hvad man kan gøre ved den. Vi kan alle blive stærkere og få mere råstyrke, men der kan også være perioder, hvor man skal arbejde med få hjælpe til, at der bliver færre stressfaktorer; hvor man skal dyrke hvad der overkommeligt kan gøre at man får det bedre...

Hensigten med dette modul er:

At kunne håndtere belastninger og sårbarhed bedre

Vi begynder med at diskutere din sårbarhed, og det som belaster dig.

Den letteste måde at undersøge din sårbarhed på, er at du tænker de situationer igennem, hvor du har haft det dårligst: måske er det, når du har været indlagt på hospital. Der har reaktionen været stærk og tydelig. Hvordan har du reageret? Sommetider kan det være svært at huske, hvad der egentlig skete. Så kan du spørger andre, fx din kontaktperson.

Min sårbarhed får mig til at reagere med:
(Skriv reaktion og symptomer)

Mine stress**krisep**lan symptomer kan udløses af følgende belastninger.
(hvis du ved, hvad der udløste din seneste 'krise' eller 'stressreaktion', så skriv det):

Hjemmeøvelse - Hvad synes du er stressende i din hverdag.

Mange tænker umiddelbart på symptomer som i sig selv stressende. Dette er helt rigtigt, men I skal her forsøge at tænke på, hvad der udover symptomer kan være stressende i jeres hverdag.

Skriv tre punkter der umiddelbart falder dig ind som stressende i hverdagen

1.

2.

3.

Problemløsning – De forskellige faser

- 1. Identifikation af problemet**
- 2. Overblik over løsningsmuligheder**
- 3. Fordele og ulemper ved de forskellige løsninger**
- 4. Planlægning af den valgte løsning (hvor/hvordan/hvornår)**
- 5. Forudsigelse af vanskeligheder - Nødvendige ressourcer til overkommelse af vanskeligheder**
- 6. Udførelse og evaluering**

Hjemmeøvelse - Du har set på, hvad du synes er stressende i din hverdag – Nu skal du forsøge at tænke på hvad der kan gøres ved det.

Vælg en af de stressende faktorer fra sidste hjemmeøvelse:

Skriv tre punkter om hvad du tror kunne hjælpe eller som du har erfaring for hjælper

1.

2.

3.

Hvad synes du er stressende?

- At nå at lave lektier
- Dagligdagsting (købe ind, lave mad, vaske tøj, vaske op)
- Involveret i for mange bands
- Involveret i for mange aftaler – at skulle for meget.
- Økonomi – især i julemåneden.
- Ikke have noget at lave.
- At være sammen med mennesker med for meget gang i – for højt energiniveau.
- Sammen med for mange der taler for meget.
- Hvis man ikke selv kan finde på noget at tale om.
- Hvis nogle i min familie har det dårligt.
- At snakke i telefon med mor, far, eller anden bestemt person?

Problemløsning

1. Identifikation:

At nå at lave lektier (opgaver og projekter)

- Det laver jeg senere – skubber det ud
- Der er meget andet
- Hvis man bliver afbrudt og holder pauser
- Man bliver træt efter en time
- Hvad er lysten

2. Løsningsforslag:

- At få lyst til det – lave hyggelig stemning
- Tag en kop te
- Planlæg tiden og brug ugeskema
- Beslutte sig for at sætte bestemt time af til det
- Bruge belønning – hvis jeg gør det så er der TV
- Arbejde med selvdisciplin – sige til sig selv ”nu gør jeg det”
- Minde mig om hvor godt det bliver når det er overstået – man får det bedre.
- Lave det sammen med en som er en hjælp – far eller andre.
- Få en anden til det?

3 . Fordele og ulemper ved hvert forslag gennemgås

4 . Valgte løsning:

Planlæg tiden og brug ugeskema

Hvor, hvornår, hvordan?

5. Forudsigtelse af vanskeligheder – nødvendige ressourcer til overkommelse af vanskelighederne.

6. Udførsel og evaluering

Stressende faktorer	Hvad kan minimere de stressende faktorer
<p>x: For mange mennesker</p> <p>x</p> <p>x</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Undgå (men så bliver det ikke trænet) 2. Træne det 3. Gå sammen med nogen 4. Finde et trygt sted
<p>x: Hvis jeg skal snakke m. mange mennesker</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lade være med at snakke 2. Stille åbne spørgsmål, være opmærksom på kropssprog og tale med K.p. 3. Overvinde sig selv, og komme i gang. 4. Træne og rose mig selv. 5. ” Komme lidt på”, efter at have tænkt over andres og egne interesser.
<p>x: Når nogen i familien er kede af det.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tale roligt med dem. 2. Være der (’det ok bare at være der..’) 3. Gøre noget der plejer at trøste dem. 4. Alternative tanker: ”Det er naturligt at være ked af det”, ”Det er en proces”, De bliver ikke ved med at være kede af det”, ” Det er ufarligt”.
<p>x : Bange for at økonomien ikke slår til.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. PBS 2. Faste dage m. betaling 3. Budgetkonto 4. Tal m. socialrådgiver/Kp. 5. Spørg om råd og støtte hos familie.

Hjemmeøvelse:

Hvad er opbyggende for mig?

Skriv Tre ting der er opbyggende for dig:

1

2

3

Tal med en du synes er god at tale med og spørg hvad vedkommende synes er opbyggende, dvs. hvad vedkommende synes hjælper til at han eller hun har det godt. Skriv tre opbyggende faktorer som vedkommende nævner:’

1

2

3

Opbyggende faktorer

- Stilhed
- Musik
- Balance mellem musik og stilhed
- Finde ro i sin seng
- Holde siesta
- Meditere
- At dele oplevelser med venner/familie/kæreste
- Balance mellem at være social og alene
- Gå tur i byen med en ven/bekendt
- At synge/spille musik
- At være sammen med familie, sidde og snakke
- At roligt tænke dagen igennem når man skal sove
- Tænde stearinlys og gøre det hyggeligt
- At gøre noget godt for sig selv
 - Varmt bad
 - Shoppe
 - Frisør
 - Massage

Opbyggende faktorer (forsat)

- Gå til styrketræning
- Svømme/løbe/kropsgruppe/dyrke motion
- Strikke
- At blive underholdt f.eks. god tv/film
- At underholde sig selv, f.eks. læse en bog
- Tage medicin
- At tale med sin kontaktperson
- Sidde ved pc
- At træne det man synes der er svært i overkommeligt omfang
- Spise sundt
- At have en familie/kæreste
- At have strategier for hvordan man tackler problemer
- At bearbejde problemer med støtte fra andre
- At kende stress-sårbarhedsmodellen
- Passende søvnrytme
- Glæde sig over at man har det godt
- At have en meningsfuld beskæftigelse

Hjemmeøvelse

Hvad er mon det gode ved julen?

Skriv hvad du har oplevet som opbyggende ved den jul du har holdt.

Skriv 5 opbyggende faktorer som du har oplevet....

1

2

3

4

5

Hjemmeøvelse

Hvordan kom du igennem nytårsaften?

Skriv hvad du har gjort for at minimere stressende faktorer nytårsaften

Skriv 5 fornuftige ting du gjorde....

1

2

3

4

5

Forslag fra gruppen: Hvad gjorde vi for at minimere stressende faktorer nytårsaften

- Var sammen med mennesker jeg var tryk ved – fx mor og storebror
- Var sammen med veninde og fik lagt ansigtsmaske og var i jacuzzi
- Drik **lidt** øl og champagne
- Tog en pause fra selskabet – gik ind på et værelse ind i mellem og slappede af
- Gik tidligt i seng
- Undgik gader og larm og fyrværkeri
- Passede nogle undulater
- Passede på at ikke blive stresset – brugte 'tankens kraft'

Brainstorm fra gruppen

Hvad er symptomer??

- Stress
- Angst
- Panik
- Spøgelser
- Hallucinationer
- Stemmer
- Paranoia
- Selvmordstanker
- Træthed
- Sansoplevelser
- Søvnløshed
- Rastløshed
- Irritation
- At være bange for at der vil ske noget forfærdeligt
- At være bange for indbrud
- Når tankerne kammer over
- Tankemylder
- Svedig og ondt i hovedet
- Svimmel
- Depression
- Negative tanker
- Dårlig humør
- Tristhed
- Lyst til at skære i sig selv
- Mangel på energi
- Oplevelse af at være forfulgt eller overvåget
- At være afvisende i kontakten
- At sige mærkelige ting til folk
- Distræt
- Glemsom
- Bange for at miste kontrollen med ting
- Tror det værste
- Misfortolkende
- mistroisk
- Isolation

Grundsymptomer ved skizofreni

Set udefra:

- Autisme: svigtende kontakt- og kommunikationsevne, manglende 'samklang' med omverden.
- Følelsesforstyrrelser: fx afblegede eller malplacerede følelser
- Tankeforstyrrelser: fx omstændelig eller uforståelig tale

Set 'indefra':

- Sanseforstyrrelser: fx at alle lyde bliver kraftigere eller at ting ændre udseende
- Kognitive forstyrrelser: fx koncentrations- og hukommelsesbesvær
- Handlingsforstyrrelser: fx problemer med at gå fra tanke til handling, fx at bevæge sig
- Ændret kropsopfattelse: fx følelsen af at ændre ansigtsform
- Energiløshed, depression, angst.

Positive symptomer:

- **Vrangforestillinger:** Kan være til stede i større eller mindre grad.
 - De deles ikke af omgivelserne
 - Personen anser dem for sande, selv om der er bevis for det modsatte
 - Eksempler: forfølgelsesforestillinger, storhedsforestillinger, kropslige vrangforestillinger, påvirkningsforestillinger, styringsoplevelser. Magisk tænkning.
- **Svære formelle tankeforstyrrelser**
- **Katatone symptomer:**
 - Øget eller nedsat bevægelighed
 - Usædvanlige kropsholdninger
 - Gentagne ejendommelige bevægelser
 - Ritualer
- **Hallucinationer** - Vrangagtige sanseoplevelser; lyd, syn, lugt, følesans, smag.

Negative symptomer

- Træthed
- Sløvhed
- Affekt-afladning
- Initiativløshed
- Passivitet
- Manglende fremdrift eller interesse
- Sprogfattigdom
- Kontakt-forningelse
- Tom eller formålsløs adfærd
- Indsynken i sig selv
- Social tilbagetrækning eller ensomhedssøgning.

Andre evt. symptomer ved psykose:

- Manglende sygdomserkendelse.
- Selvforsømmelse, Sære vaner, mister interessen for hygiejne, gør nat til dag.
- Misbrug/selvmedicinering med alkohol eller stoffer (især hash er et problem).
- Aggressiv eller undvigende adfærd.
- Manisk adfærd eller tænkning
- Angst
- Depression
- Mangel på sociale færdigheder – enten aldrig tillærte eller tabte pga. sygdom
- Selvmordstanker

Kognitive forstyrrelser - Problemer med:

- **Opmærksomhed**
- **Indlæring, især verbal**
- **Ordmobilisering**
- **Evnen til at planlægge og organiserer sig i tid og rum i forhold til at opfylde behov, mål og intentioner**
- **Problemløsning**
- **Initiering og fastholdelse af tanker**
- **Koncentration**
- **Hukommelse**
- **Abstraktion og begrebsdannelse**
- **Logisk tænkning**
- **Egocentrisk tænkning – Realitetstestning**
- **Empati**
 - at aflæses andres kropssprog og mimik
 - at kunne sætte sig indre i andres intentioner og indre liv

Vi har talt om negative symptomer. Du skal prøve at skrive 5 ting man kan gøre for at modvirke negative symptomer

1

2

3

4

5

Forslag fra gruppen - hjemmeøvelsen: Hvad kan man gøre ved negative symptomer?

- Positive tanker og alternative tanker. ”hvad er egentlig det værste der kan ske”, der er ikke noget der ikke er godt for noget”.
- Distrahere symptomerne og det at der ikke sker noget
- Kontakte familien, ”ring til mor og be om et los i røven”.
- Holde kontakten med andre
- Begynde på at lave et eller andet., tegne male, se tv
- Motion; ”det giver et kick”
- At gå til psykolog
- Medicin
- Tilmelde sig et kursus, som er interessant og motiverende
- Gør noget man altid havde tænkt sig.

Oplæg: Hvad kan man gøre ved negative symptomer?

1. Få viden om hvad det handler om
2. Få støtte til **realistisk** øgning af aktivitetsniveau
3. Træning, træning, træning
4. Involver andre i træningen
5. SFT
6. Problemløsning
7. Ugeskema / aktivitetsregistrering
8. Motivationssamtaler med fx kontaktperson – fokus på hvad jeg gør godt og hvad jeg gerne vil og hvordan jeg kommer derhen..
9. Få bedre selvværd
10. Rose sig selv / få ros af andre
11. Noget med kroppen
- 12.
- 13.

Kognitive besværligheder:

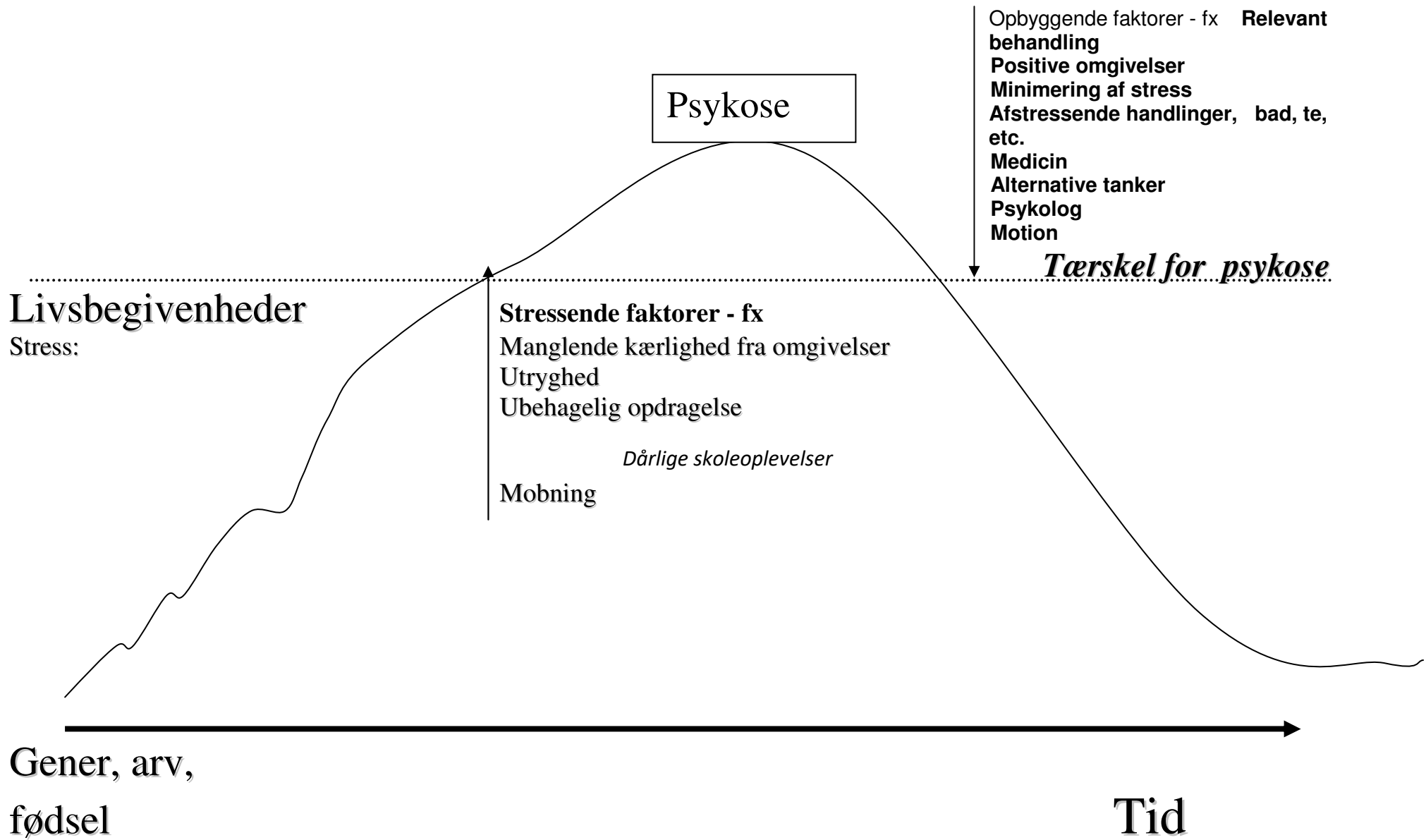
Mange oplever problemer inden for følgende områder:

- Opmærksomhed
- Indlæring, især verbal
- Ordmobilisering
- Evnen til at planlægge og organiserer sig i tid og rum i forhold til at opfylde behov, mål og intentioner
- Problemløsning
- Initiering og fastholdelse af tanker
- Koncentration
- Hukommelse
- Abstraktion og begrebsdannelse
- Logisk tænkning
- Egocentrisk tænkning – Realitetstestning
- Empati
 - at aflæses andres kropssprog og mimik
 - at kunne sætte sig indre i andres intentioner og indre liv

Sæt kryds i det felt (eller flere), hvor du synes du har oplevet problemer.

Forsøg at sætte ord på til næste gang, hvorledes du har oplevet det. Sæt stikord her:

Hvis du har overskud, så skriv lidt stikord på bagsiden om hvad der har hjulpet dig, så du oplevede at det blev bedre...



Vi har talt om kognitive besværligheder.
Vælg én besværlighed ud:

Du skal prøve at skrive 5 ting man kan
gøre for at modvirke denne besværlighed:

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----

Svar på hjemmeøvelse - Brainstorm

Kognitive besværligheder

Hvad kan man gøre?

Egocentrisk tænkning, realitetstestning

Alternative tanker. Værktøjer til at tolke Verden på en anden måde.
Spørge sig selv: "er dette en kortslutning eller hvad?"

Empati

Kognitiv terapi. Lære at sætte sig ind i hvad andre tænker.
Flerfamiliegruppe, ser andres problemer.

Ordmobilisering

Skrive dagbog, stikord. Forberede sig så godt man kan. Træne.

Indlæring, verbal

Få andre til at læse op og træne.

Evne til at planlægge og organisere

Ugeskema

Indlæring, læse

Træne at læse

Koncentration

Have for mange ting i gang, som fører til nedsat koncentration

Bruge evne til at planlægge/organisere, så der ikke kommer for mange ting.

Problemløsning

Problem: At komme ud af døren

1. ”åh nej, ud blandt andre,” man skal tage stilling og bruge energi. Det er mere sikkert at blive hjemme.

2. Kan ikke overskue at skulle af sted.

3. Bange for at blive overfaldet. (udvælges)

Løsningsforslag	Fordele	Ulemper
1. Kigge på sandsynligheder – hvor sandsynligt er det?	Selvberoligende. Mere realistiske tanker.	Tænke: det sker jo alligevel.
2. Tænke: hvis der er mange mennesker bliver man ikke overfaldet.	-----	-----
3. Følges med én	Opleve sikkerhed. Få det trænet og have en at tale med.	Tænke: så sker der også noget med den jeg er sammen med. Man er ikke rigtig voksen.
4. Aftale at men ringer når man kommer hjem.	Man ved at nogle er opmærksomme på at man er ude.	Tænke: at man er til besvær.
5. Gå med kniv, pistol eller sikkerhedsvest.		Så overbeviser jeg mig selv om at verden er vildt farlig
6. Have mobiltelefon klar.		
7. Gå til selvforsvar		
8 Tage taxa		
9. Få tillid til mennesker – SFT gruppe		
10. Medicin		
11. Andre har deres egne projekter		
12. Tænke: at hvis andre tør, så tør jeg også, ja selv, kvinder, børn og ældre.		
13. Tale med nogle om det		

Nøgleord er træning og planlægning...

Vælg løsning og prøv – hvor, hvornår, hvordan?

Der findes især 6 måder at reducere problemer med kognitive forstyrrelser:

1. Medicinering. Nyere neuroleptika virker at være bedre end de traditionelle.
2. Træning i at forbedre den kognitive besværlighed.
3. Hjælp til at gå rundt om problemet, gøre tingene på en anden måde. Fx ved hjælp af problemløsning og rollespil.
4. Lave forandringer i omgivelserne, som gør det lettere at leve med de kognitive forstyrrelser. Blandt andet få andre til at kompensere for de ting man har svært ved.
5. Forsone sig med, at der er områder, som man er mindre stærk i. (Eller i perioder mindre stærk i)
6. Kombination af alle ovennævnte

Hvordan kan man modvirke følgende kognitive besværligheder - forslag:

Læse:

- Læse med kæreste
- Få hjælp – én der læser op og læse lidt selv
- Lydbånd
- Sætte tid af til det – planlægge det
- Øve og træne det, lidt af gangen og så efterhånden mere og mere
- Belønning – fx læse og se film bagefter
- Få ros og anerkendelse

Ordmobilisering:

- Træne det
- Bemærke folk der taler – lære af det
- Låne bog om retorik
- Selvudvikling
- Tale om interesser
- Beslutte sig til træning af det og planlægge det
- Forberede sig
- Skrive stikord til hvad man ville kunne tale om
- Bruge associationer
- Huske Hv-ord
- Få indput og oplevelser

Empati:

- Spørger til hvordan andre har det
- Spørger ind til andre emner
- Træne det og rose sig selv
- Huske at man nogen gange kan lukke lidt af og andre gange træne det
- SFT – samtaler med kontaktperson m.m – få feedback
- Bemærke når man oplever empati fra andre
- Huske alternative tanker ved mulige mistolkninger

Planlægning og organisering:

- Træne det – små skidt af gange – og så langsomt lægge mere på..
- Bruge kalender (huske den ved at lægge den ved smøgerne, skoene eller lign.)
- Sætte sedler på køleskabet eller skoene...
- Bruge checklister – Huske at gøre én ting om dagen fra listen så det bliver gjort, og så langsomt gøre to, når man har overskud til det, og så tre, og så fire..
- Bruge mobiltelefonen til påmindelser
- Gode vaner – have fast struktur med noget man skal hver dag
- Tale med kontaktpersonen om det og om hvordan der kan arbejdes med det løbende
- Få nogen til at ringe til sig og minde sig om hvad man skal
- Skue op og bruge flere og flere af disse metoder

(Et af de understregede punkter blev aftalt som hjemmeøvelse for den enkelte)

Vi har talt om forskellige symptomer.
Vælg én besværlighed ud:

Du skal prøve at gøre én ting der kan
hjælpe på denne besværlighed

Hvad vil jeg prøve at gøre?

Hvordan vil jeg huske det?

Hvordan virkede det?

Hvad er angst – Brainstorm

- Bange for at køre med bus
- Generaliseret angst, vedvarende form, nervøsitet
- Panik angst, fornemmelse at skulle besvime
- Social angst, bange for mennesker, for store mængder af mennesker, især indtil man lærer dem at kende
- Præstationsangst
- Dødsangst
- Bange for at miste ting
- Frygt for sygdomme, f.eks. fugleinfluenza
- Forventningsangst
- Angst for angsten
- Fobier
- Flyskræk
- Katastrofetanker

Symptomerne – Brainstorm

- Svimmelhed
- Følelse af at skulle besvime
- Trang til at flygte
- Hjertebanken
- kvalme
- Rysten
- Svedige hænder
- Går isort
- Tænkningen blokeres
- Kan ikke huske det man ellers ville kunne huske

Kropslige øvelser – reduktion af angst

1) Jordforbindelse:

Stå med vægten lige fordelt på begge fødder.

Flyt kroppen mod højre, således at kroppens vægt hviler på højre fod.

Flyt kroppen mod venstre, således at kroppens vægt hviler på venstre fod.

Gentag og mærk jordforbindelsen i skiftevis den ene og anden side.

Flyt kroppen således at vægten hviler på begge fødder og mærk jordforbindelsen

2) Vejrtrækning

Træk vejret roligt ind

Ånd roligt ud (lav en lyd med læberne)

Hold en pause før næste indånding

Tæl roligt til to eller tre på indånding, udånding og pausen.

Hvis det er svært at finde en rolig rytme, kan hvert enkelt del af vejrtrækningen gøres kortere.

3) Opspænding

Fold armene foran brystet og tag et greb omkring begge albuer med hænderne

Pres begge albuer mod håndfladerne og hold spændingen mens du tæller langsomt til 5.

Træk vejret roligt imens.

Slip spændingen og sænk armene.

Kan gentages.

Om Angst

- Man lære gennem livet at være angst for det der er farligt – det er indlært
- Angst gør en parat til kamp eller flugt
- Tænkningen bliver ikke nuanceret
- Man kan lære at blive angst for ting der egentlig ikke er farlige
- Man skal 'aflære' 'tankefejl' ift. de ting der ikke er farligt, men som giver angst

De fire vigtigste metoder i kognitiv behandling af angst..

- Psykoedukation
- Analyse/omstrukturering
- Eksponering
- Responshindring

Nicole K. Rosenberg

Psykoedukation

- Folk med angst har ofte en fejlagtig forståelse af deres lidelse (somatisering)
- Formidling af viden om lidelsen
- Formidling af model for elementer i lidelsen og metoder
- Et vigtigt fælles grundlag

Nicole K. Rosenberg

Hvad er de hyppigst forekommende symptomer ved et angstanfald?

Autonome symptomer:

Hjertebanken

Sveden

Rysten

Mundtørhed

Symptomer fra bryst og mave

Åndedrætsbesvær

Kvælningssfølelse

Smerter eller trykken i brystet

Kvalme eller maveuro

Psykiske symptomer

Svimmelhed

Uvirkelighedsfølelse

Frygt for at miste selvkontrollen

Dødsangst

Symptomerne er helt ufarlige – men ikke desto mindre overordentlige ubehagelige.

Almene symptomer

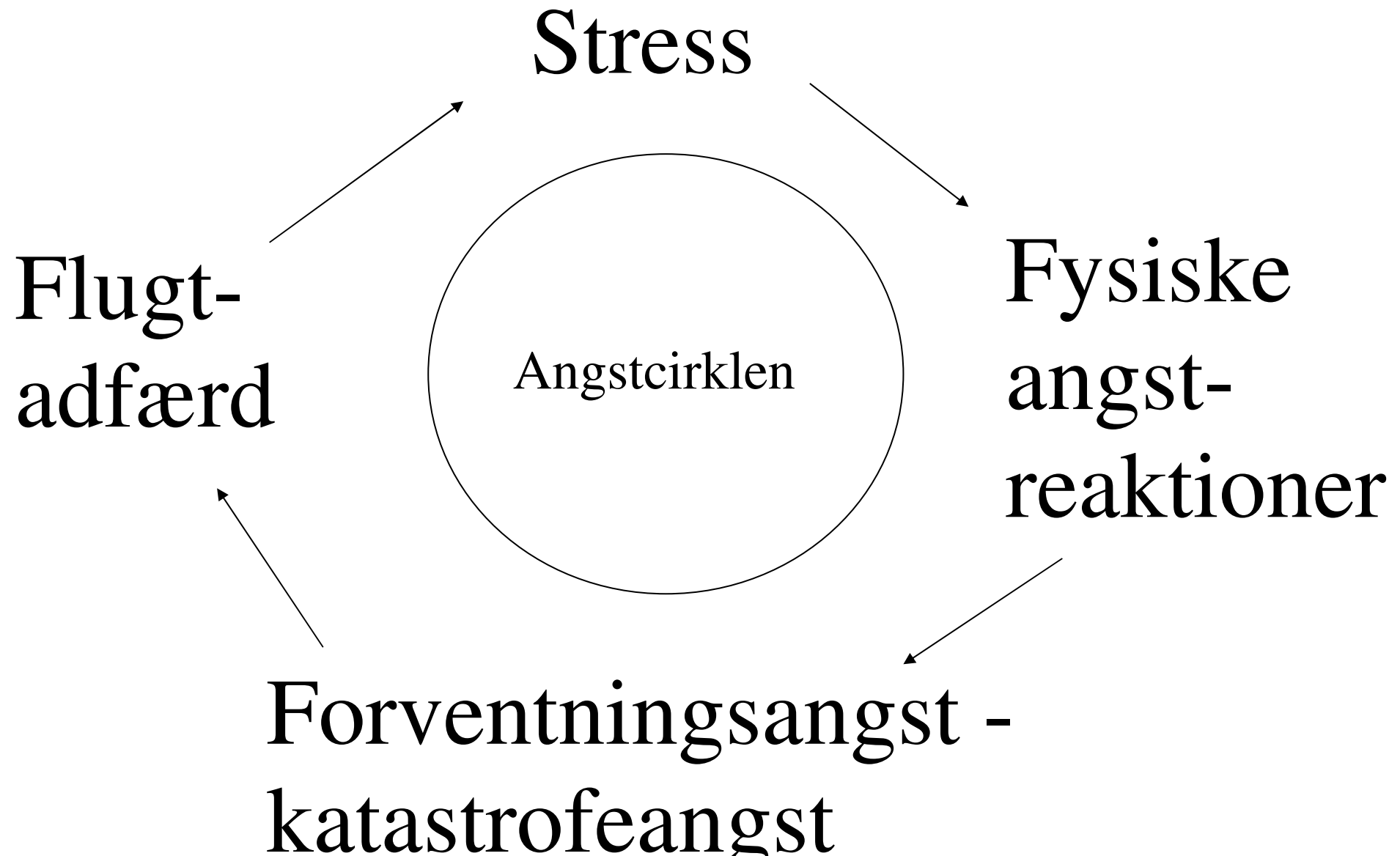
Kuldegysninger eller hedeture
Dødhedsfølelse eller snurren

Spændingssymptomer

Muskelspænding eller –smerte
Rastløshed, kan ikke slappe af
Psykisk spændingsfølelse
Følelse af synkebesvær

Uspecifikke symptomer

Tendens til sammenfaren
Koncentrationsbesvær
Irritabilitet
indsøvningsbesvær



Analyse/omstrukturering (angstkontrolmetoder)

- **Man lærer at adskille elementer i en angstvoldende situation, at identificere negativ automatisk tænkning og at ændre denne**
- **Man lærer at tro på at man kan udholde angsten**
- **Man får sin ny viden om angst ind under huden**

Nicole K. Rosenberg

Omstrukturering handler om at

- **Se på konkrete situationer**
- **Se på følelserne**
- **Se på de negative automatiske tanker**
- **Se på adfærd**
- **Se på alternative tanker**
- **Se på resultatet af de alternative tanker**

Eksponering

- **Man udsætter sig for det man plejer at undgå pga. angst**
- **Man kombinerer udsættelsen med de angstdæmpende metoder**
- **Eksponering er behandlingens omdrejningspunkt**

Nicole K. Rosenberg

Responshindring

at bliver opmærksom
på strategier, der
opleves som om de
giver sikkerhed, men
som fastholder
katastrofetanker og
angstfremmende
adfærd

Nicole K. Rosenberg

- **Accept – nogen gange er jeg angst, det ik' farligt**
- **Afledning – tænk på noget andet, tæl fx blå ting i lokalet**
- **Fokusering – bemærk angsten, se 'objektivt på den' og fokuser på at den ikke er farlig**
- **Selv-instruktion – fx huskekort 'det er bare en tanke' – 'husk at aflede' eller lign.**
- **Kropslige metoder**
- **Belønning, fx efter eksponering**

Nicole K. Rosenberg

Hjemmeøvelse

Hvad er mine advarselstegn ift. at jeg er ved at få det psykisk dårligt?

1 - - - - -

2 - - - - -

3 - - - - -

4 - - - - -

5 - - - - -

6 - - - - -

7 - - - - -

8 - - - - -

9 - - - - -

Mine advarselstegn:

Liste til afkrydsning – mulige advarselstegn

- Nedsat koncentration og opmærksomhed
- Social tilbagetrækning og isolation
- Svigt i personlig hygiejne
- Ændret eller underlige madvaner
- Underlig væremåde
- Skræmmende eller usædvanlige tanker
- Ændret døgnrytme
- Svært ved at glæde sig over noget
- Træthed og ulyst
- Underlige sanseoplevelser
- Skænderier og konflikter med andre
- Mistroiskhed
- Irritabilitet
- Rastløshed
- Anspændthed
- Hurtigkørende i tanke og adfærd

Kriseplan

Mine advarselstegn

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Gode strategier

-
-
-
-
-
-
-
-
-

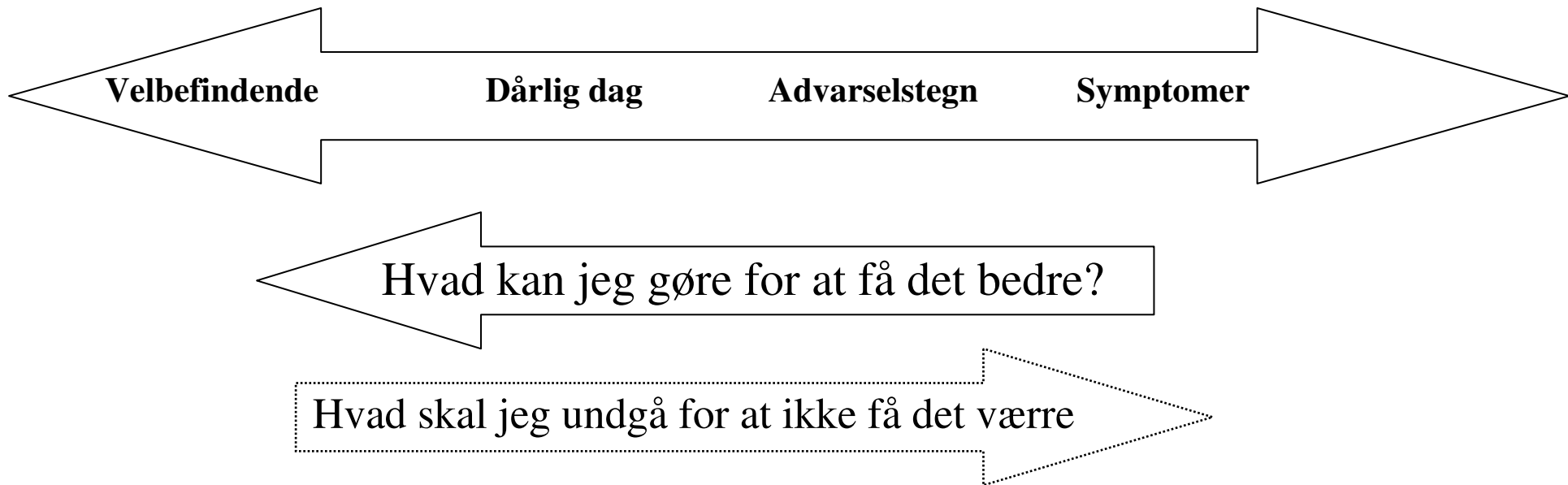
Hvem kan jeg kontakte, hvis jeg er i tvivl?

-
-
-
- Døgnrådgivningen – støtte- og kontaktpersonsCentret 3314 9841
- Psykiatrifondens telefon linie: 39252525 (man-fre 11-23, lør-søn 11-19)
- Livslinien: 70201201 (alle dage 11-23)
- Lægevagten: 70130041 (alle dage 16-08)
Kan henvise til psykiatrisk udrykningstjeneste.
- Afdeling 801, Hvidovre 36323810
- Psykiatrisk modtagelse, Hvidovre 36323888/3836

Og husk: Din tvivl skal altid komme dig til gode, du er *aldrig* ”for meget”, hvis du bliver i tvivl.

Og husk: Din tvivl skal altid komme dig til gode, du er *aldrig* ”for meget”, hvis du bliver i tvivl.

Hvordan man har det, kan oftest beskrives som et kontinuum



Er der nogen der kan hjælpe mig med at afgøre om det drejer sig om en dårlig dag, advarselstegn eller symptomer?

1. Hvordan takler jeg stress, uden at gå på kompromis med det jeg gerne vil?

- Slå koldt vand i blodet og fysiske øvelser
- Tænke det skal nok gå, og derefter tage en ting af gangen.
- Udvide tidshorizonten, for det jeg skal nå.
- Sætte realistiske mål for det jeg skal nå, og langsomt træne sig op til kunne klare mere.
- Evt. tage en Truxal!

2. Hvilken metoder kan jeg bruge for at minimere negative tanker?

- Alternative tanker.
- Tænke på nuet og fremtiden, og ikke dvæle ved fortiden
- Tale om positive ting
- Distraherer mig selv
- Tage lidt beroligende medicin.
- Eksponere mig selv, for det der giver negative tanker.
- Dyrke motion.
- Hygge om mig selv: Tage et bad, se en film etc etc.
- Dyrke de opbyggende faktorer og minimere de stressende faktorer.

3. Hvilken metoder kan jeg bruge for at nedsætte negativt befindende?

- Tage en lur, gemme mig
- Tale med nogen om det, KP. familie og venner.
- Høre musik

- **Ringe til sin bedste ven**
- **Få ros**
- **Samvær med dyr.**
- **Give sig selv et kram, blive krammet af andre.**
- **Ryg en smøg**

4. Hvad er mine stressende faktorer?

- **Mange mennesker**
- **For højt energiniveau.**
- **Økonomi**
- **At få et forhold til at fungere**
- **Ensomhed**
- **Dagligdags gøremål**
- **Tanker om fremtiden**
- **Manglende søvn**
- **Manglende mad og drikke**
- **At skulle være social**
- **At tage transportmidler: Bus, tog etc.**
- **Når ens venner og familie er syge eller kede af det.**
- **Samfundets og andre forventninger til en.**
- **Egne forventninger til en, hvis de er for høje og urealistiske.**
- **Uddannelse/praktik og lektielæsning.**
- **At gå på gaden.**
- **Dårligt vejr.**
- **Tanker om ens sygdom og symptomer.**
- **Tanker om fremtiden.**

5. Hvad er mine opbyggende faktorer?

- **Slappe af**
- **God middag**
- **Musik – høre og spille**

- **At være sammen med dem som jeg kan slappe af med**
- **Være sammen med gode venner hvor det ikke er overfladisk**
- **Være sammen med: fordomsfrie mennesker, mennesker der ikke har 1000 råd om hvad man skal gøre bedre, mennesker som man har fælles interesser med.**
- **Sund mad og drikke**
- **Søvn**
- **At gå til SFT**
- **Lære om sig selv og sygdom**
- **At være i forum hvor andre også arbejder med deres problemer**
- **Samtale med ven eller psykolog eller KP**
- **Dele sine problemer**
- **Tosomhed, kæreste**
- **Tage medicin**
- **Solskin og lys**
- **Dyr, motion, se en god film, grine, osv..**

6. Hvordan vedligeholder og genoptræner jeg hukommelse og koncentration?

- **Ved at træne det, fx læse 1/2 side i dag og 1 side i morgen**
- **Stille mig selv spørgsmål, fx hvad var det for en begivenhed i går?**
- **Skrive stikord ned**
- **At finde noget man har lyst til og motivation for og så træne det lidt op**
- **At sætte realistiske mål og strukturere det**
- **Få flere sanser i brug – høre, læse o lign**
- **Tage notater med ens egne ord**

- repetition
- **Få støtte, sparing og undervisning**
- **Ros og anerkendelse**
- **Bruge flere tilgange**
- **Det er nemmere hvis man dyrker de opbyggende faktorer**
-

7. Hvordan tager jeg de nødvendige udfordringer?

- **Se hvad jeg gerne vil**
- **Søge information om det jeg vil**
- **Prøve det af**
- **Få støtte**
- **Tage det i overkommelige doser**
- **Træne det op – et skridt ad gangen**
- **Undgå for meget – stress**

Stoppe op og lave overkommelige planer

8. Hvordan bliver jeg mindre træt?

- **Motion**
- **Passende doser medicin**
- **Gøre noget ved bivirkningerne**
- **Sove i rette mængder**
- **Kaffe, sukker**
- **Mad i passende mængder**
- **At lave noget man har lyst til og få gode oplevelser**
- **Gå til koncert**
- **Høre "up temp" musik, fx heavy rock eller dansemusik**
- **Meditere og få ordnet dagens indtryk**
- **Skrive på msn**
- **Dyrke de opbyggende faktorer og minimere de stressende**
-

9. Hvordan holder jeg mine symptomer i skak?

- Dyrke opbyggende faktorer og minimere stressende
- Medicin
- Få den social-psykologiske behandling
- Finde energi til at komme af sted til det der er vigtigt for en, fx behandling
- Tilegne sig redskaber til at holde symptomer i skak, fx alternative tanker, struktur, realistisk planlægning – målsætning.
- Få hjælp til selvhjælp
- Snakke om det, fx SFT

10. Hvordan mestrer jeg mine symptomer?

- Samme som 9

11. Hvordan reducerer jeg mine symptomer?

- Træne, træne, træne, fx træne at komme ud hvis man har negative symptomer

12. Hvordan lærer jeg at leve med mine symptomer?

- Nej - man skal ikke finde sig i dem?
- Meeen, man skal acceptere at det tager tid at komme sig
- Væbne sig med tålmodighed
- Tænke positivt
- Fokus på det der går godt, det man er god til
- Giv mig styrke til at ændre det jeg kan ændre
- Giv mig tålmodighed til at acceptere det jeg ikke kan ændre
- Giv mig visdom til at se forskellen

13. Hvordan motiverer man sig til at få tingene gjort – komme fra tanke til handling ?

- Tænke på den tilfredsstillelse det er, at få det gjort
- Tage tingene i små bider og huske, at rose sig selv
- Huske: Når man er i gang tager det ofte andet positivt med sig, som man får gjort
- Planlæg dagen over en smøg og en kop kaffe og så af sted
- Få ting gjort uden at tænke for meget
- Gode faste rutiner giver tryghed
- Bob Marley – ved rengøring
- Fodre ænder – skære brød inden, så det ligger klar
- Gang i den musik
- Se det som træningsøvelse, træne, træne ,træne
- Få behandlet øvrige symptomer, fx, eksponering ift angst
- Truxal
- At have en ven at følges med
- Få hjælp af en træner, fx KP
- Præcisere hvad man vil og har brug for
- Udarbejde liste
- Problemløsningsmodellen

14. Hvordan finder jeg en tanke der kan føre til handling?

- Liste, problemløsningsmodel
- Snak med KP, familie eller studievejleder
- Skriv brev til mig selv
- Prøv en hel masse, funder over det
- Finde ud af hvem man er, funder over livet og ens interesser
- Huske at være realistisk ift at man har visse begrænsninger
- Dyrke det kreative
- Være nysgerrig

- **Udvide sine rutiner i det små og huske det er svært**

15. Blive mindre bange for at færdes alene?

- **Følges med en**
- **Tage Truxal**
- **Eksponering**
- **Have mobil tændt, men efterhånden nedtrappe sikkerhedsadfærd**
- **Bemærke at der er gange hvor det ikke giver angst**
- **Gode rutiner**
- **Kendte veje og mennesker**
- **Negative automatiske tanker skal have modspil af alternative tanker f.eks. ”der sker ikke noget” eller ”folk vil ikke efter mig”.**
- **Sandsynlighed**
- **Afledning**
- **Tænk på noget andet**
- **Have tankerne fyldt op med andet end angsttanker – have travlt**

16. Lære nye metoder til at få tankerne til at fylde mindre, fx om morgen?

- **Drik en kop kaffe og ryg en smøg – kom roligt i gang**
- **Gør noget der adspredter tankerne f.eks. strikke, musik**
- **Tænke tankerne igennem stille og roligt**
- **Berolige sig selv – det er ok at tænke tankerne igennem**
- **Tænke: folk er ligeså almindelige som jeg er**
- **Tal med nogen om tankerne f.eks. familie, KP, læge, psykolog**
- **Kognitiv terapi**

- **Tage medicin**
- **Lette tankerne ved at sætte dem i kasser – få struktur**
- **Skrive det ned**
- **Skifte mellem at spørge andre om råd og forsøge at tackle det selv – give sig selv gode råd.**
- **Tænke: det er jo bare tanker**
- **Tankerne er mindre slemme når man er i godt humør. Der for er det godt med godt humør – dyrk opbyggende faktorer.**
- **Tænke på succeser og gode oplevelser**
- **Undgå at se nyheder**
- **Spille lotto og drømme om den store gevinst**
- **Drik lidt alkohol**
- **Gå i zoo og se søløver, Tivoli, biograf, koncert**
- **Tænk positive/alternative tanker**
- **Gå glad i bad**
- **Lave mad**
- **Motion – gå en tur**
- **Ligge lidt i sengen**
- **Male, alt kreativt**
- **Se børn lege**
- **Shoppe og købe gaver**
- **Samvær med familie og venner**
- **Dyrk have, gøre rent, vaske tøj, spille pc**
- **Være travlt beskæftiget**

17. Hvordan kan symptomer (fx stemmer) komme til at fylde mindre?

- **Se pkt. 16**

18. Hvordan stopper jeg selvmordstanker ?

- **Tænk positivt om muligt alternative tanker**
- **Søg hjælp og få hjælp**
- **Tænke: det går op og ned og det bliver bedre**
- **Fokus på den sunde fornuft og sandsynligheden for at det bliver bedre**
- **Viden – psykoedukation**
- **Træning**
- **Religion: Tænke: det løser ikke problemet**
- **Det går ikke, der er nogle der bliver ulykkelige**
- **Find løsning på de oprindelige problemer**
- **Hvis jeg arbejder med det andet besværlige så løsner det her op**
- **Få et bedre liv**
- **Dyrk opbyggende faktorer og minimer stressende faktorer**
- **Medicin**
- **Solskin**
- **Tænke: det er en tanke**
- **At vide at der er en kriseplan**

Evaluering af symptommestring

eksempel fra en gruppe

I har nævnt en række ting I ville have svar på

Sæt kryds ved dem du vil have mere svar på.

- Hvordan bliver jeg mindre træt?**
- Hvordan holder jeg mine symptomer i skak?**
- Hvordan mestrer jeg mine symptomer?**
- Hvordan reducerer jeg mine symptomer?**
- Hvordan lærer jeg at leve med mine symptomer?**
- Hvordan motiverer man sig til at få tingene gjort – komme fra tanke til handling**
- Hvordan vedligeholder og genoptræner man hukommelse og koncentration**
- Blive mindre bange for at færdes alene**
- Lære nye metoder til at få tankerne til at fylde mindre, fx om morgen**
- Hvordan kan symptomer (fx stemmer) komme til at fylde mindre**
- Hvordan stopper jeg selvmordstanker**
- Leve med vedvarende symptomer**
- Mindske angst for overfald og for at blive kørt ned**

- _____ ?
- _____ ?
- _____ ?

Eksempel fra gruppe:

Målformulering for samtalemodul i SFT-gruppe **Hvad vil vi gerne have svar på?**

1. Hvordan takler man samtalepauser?
2. Hvordan finder man samtaleemner, når man går i stå?
3. Hvordan undgår man at tale om sygdom, hvis man ikke har lyst?
4. Hvem vil man samtale med hvad om? Lære ja- og nej-signaler.
5. Hvordan sørger man for at det bliver 2-vejs kommunikation?
6. Hvordan taler man med fremmede?
7. Kan man ellers gøre noget for at samtale? Eventuelt gøre noget i stedet for at tale som gør det lettere tale bagefter?
8. Hvordan bliver jeg bedre til at beskrive ting (mere billedligt)?
9. Hvordan ser jeg signaler hos andre på at jeg taler for meget?
10. Hvordan undersøger jeg om vi kan lære at tale sammen?
11. Hvordan lytter man til indholdet uden at dømme folk?

Eksempel fra gruppe - Hjemmeøvelse - At indlede en samtale

Vælg en person og indled en kort samtale. Bagefter udfylder du dette skema til næste gang vi mødes.

Ingredienserne for at indlede en samtale er kort sagt:

1: et passende sted for samtale, 2: en passende situation, 3: mennesker du gerne vil samtale med, og 4: et emne for samtale.

Hvor mødtes I?

.....

Hvem snakkede du med?

.....

Så du nogle ja-signaler hos den anden person. Altså signaler som viste dig, at den anden person gerne ville snakke med dig?

.....

Hvilket emne valgte du for at indlede samtalen?

.....

Hvorfor valgte du lige det emne?

.....

.....

Hvordan synes du samtalen gik?

.....

.....

Hvad har du lært af denne øvelse?

.....

Kropssprog og tale

Hvis vi lærer at være opmærksom på andres kropssprog og lytter omhyggeligt til dem, får vi mere udbytte af samværet

Vi kan blandt andet være opmærksomme på om andre vil eller ikke vil tale med os i en given situation

Hvis vi selv anvender dette på en god måde, kan vi lære at blive bedre til at lytte og få lettere ved at sige det vi gerne vil

Vigtige dele i kommunikation:

Gestikulering – med hænder og krop

Øjenkontakt

Kropsholdning

Hvilken retning vender vi os

Mimik

- Talen**
- **Hvor højt der tales**
 - **Hvad er tonen**
 - **Hvilken hastighed tales der med**
 - **Indhold**

Ja-signaler:

✓ Venlig

Måske-signaler:

✓ ked af det

✓ keder sig

Nej-signaler:

✓ Optaget

✓ Vred

Ja-signaler i kommunikation

(som oftest)

Den anden er venlig:

- **Håndbevægelser og kropssprog er livfuldt**
- **Der er øjenkontakt**
- **Kropsholdningen er ligefrem og rank**
- **Den anden er vendt mod dig**
- **Ansigtstudtrykket er smilende**
- **Stemmen er behagelig, med normal styrke og hastighed**

Nej-signaler i kommunikation

(som oftest)

Den anden er optaget:

- **uden kropssprog eller håndbevægelser**
- **ser bort, er vendt mod anden aktivitet**
- **har alvorligt ansigtsudtryk**
- **taler med lav styrke og hastighed**

Den anden er vred;

- **Knyttede hænder og pegende finger**
- **Stirrende**
- **Anspændt**
- **Vendt mod dig**
- **Mørk og truende mimik**
- **Hurtig og løftet stemme**

Liberman 1999

Måske-signaler i kommunikation

(som oftest)

Den anden er ked af det:

- **Holder hovedet i hænderne**
- **Sænket blik**
- **Sammenfalden**
- **Kroppen er vendt bort eller nedad**
- **Der er ikke noget smil, måske intet udtryk**
- **Stemmen er måske lav og langsom**

Den anden keder sig:

- **Gaber**
- **Ser bort**
- **Er sammenfalden**
- **Kroppen er vendt bort eller nedad**
- **Ansigtet udtryksløst**
- **Stemmen er langsom og monoton**

Øvelse i kropssprog - elementer i forskellige signaler tydeliggøres rollespil.

	Kropssprog	Korpsretning	Øjenkontakt	Betoning	Gestikulation	Mimik
Optaget						
Venlig						
Vred						
Nedtrykt						
Keder sig						
Ked af det						

Eksempel fra gruppe - Øvelse i kropssprog - elementer i forskellige signaler tydeliggøres rollespil.

	Kropssprog	Korpsretning	Øjenkontakt	Betoning	Gestikulation	Mimik
Optaget	Kikkede ned i papirer Lukkede arme	Vendt lidt væk	Kun øjenkontakt ved spørgsmål	Korte svar Lille pause inden svar	Ingen gestikulation På et tidspunkt en hånd op til hovedet	Fjern – uinteresseret Ultra korte smil
Venlig	Afslappet kropsholdning Imødekommende	Vendt mod AF	God øjenkontakt	Optimistisk stemmeleje (op-ad). Mild – stille og rolig. Langsom tempo	Ikke så meget kropssprog Rykkede lidt på stolen. – bevægelser	Rolig ansigt Til tider smilende Hævede øjenbryn ved spørgsmål Et grin
Vred	Tilbagelænet Korslagte arme Anspændt, løftede skuldre. Viste vred kropsen energi	Front mod AF	Ikke megen øjenkontakt Bister/bidsk look Stirrende	Steg i tone Kommanderende i stemmen. Hård Korte sætninger	”pustede sig op”	”betonfjæs”
Nedtrykt	Sammensunket	Væk fra TI	Ingen eller meget kortvarig	Korte svar efter pause Monoton Meget lav Suk	-bevægelser Hænderne i skødet	Fraværende Svær at se Stirrede tomt Bedrøvet
Keder sig	Tilbagelænet	Vend lidt væk fra AF	Kun lidt øjenkontakt Kun ved spørgsmål Kortvarig øjenkontakt	Ensartet. Ikke så store udsving. Langsom tempo	Trommede med fingrene	Gabte - provokerende
Ked af det						

Eksempler på mulige elementer i gode samtaler

- Når den bliver naturlig
- Når man er koncentreret og tryk
- Når man har samtaleemner
- Når man gør noget hyggeligt sammen
- Når der ikke er konflikter i forhold til den man taler med – Det gør samtalen afslappet
- Når der sker noget omkring én, som kan tage opmærksomheden, når man ikke ved hvad man skal tale om, samt som kan inspirere samtalen
- Når der er gode rammer – fx at sidde på Cafe, lidt vendt væk fra hinanden, 'som på et krydstogtskib
- Når der er umiddelbar interesse og nysgerrighed
- Når den anden er mild og smilende
- Når samtalen er ligeværdig – at man deles om ansvaret for samtalen
- Når der er gode pauser – De kan blive en invitation til at den anden kan spørge. Pauser kan altså også være gode!!

Eksempler på mulige elementer i svære samtaler:

- Når der mangler samtaleemner – man kan blive anspændt
- Når man bliver bange for pinlige pauser
- Når jeg skal løse andres problemer
- Når jeg har symptomer
- Når andre snakker om noget, man ikke vil snakke om
- Når det er svært at sætte gang i samtalen
- Når man sidder i midten sammen med andre – og fx ikke kan kikke væk/trække sig lidt ud af situationen
- Når man bliver usikker på forhånd
- Når man godt vil gøre et godt indtryk – det kan gøre samtalen unuanceret

De store spørgsmål er blandt andet:

1. Hvilke signaler kan man se i gode og svære samtaler?
2. Hvorledes kan man læse signalerne og bruge dem konstruktivt?

Vedligeholdelsen af en samtale kan styrkes ved:

1. Aktiv lytning – med kropssprog, mimik, og betoning vises interesse
 2. At stille åbne spørgsmål
 3. At associere – at finde nye samtaleemner.
 4. At inddrage egne erfaringer, tanker, følelser og holdninger i samtalen
-

Hvorfor løber man tør for samtaleemner:

- Manglende vilje hos den anden
- Usikkerhed overfor den anden
 - Usikkerhed overfor den andens motiver
 - Bange for ikke at kunne svare
 - Den sorte klap går ned
- Synes ikke at man har noget tilfælles
- Ingen fælles samtaleemne: den anden snakker og snakker.....
- Ingen 2-vejskommunikation
- viden om samtaleemnet (Bange for at virke dømmende, stødende)
- Forventningspres
- Ikke finde hinanden
-

Hvad gør man ved det:

- Tænker sig om – bruger pause til at tænke over hvad der kan snakkes om
- Går på toilettet – og tænker sig om
- Skifter emne
- Snakker om noget konkret i omgivelserne
- Spørger nysgerrigt
- Vedkende sig at man ikke kender til emnet, men gerne vil vide mere
- Beder den anden om uddybning
- Gentage det hørte
- Associere
- På forhånd tænke over hvad man har til fælles
- Have emner parat
- Fortælle om egne erfaringer
- Søge nogen man kender – skifte mellem at snakke med disse og dem man så ikke kender
-
-

Afslutning af samtaler – SFT – eksempel fra en gruppe

Afslutning af en samtale styrkes ved:

- Afslutte samtalen på en venlig måde
 - Fortælle personen du taler med, at du er nødt til at afbryde nu
 - Fortæl personen, at du gerne vil snakke igen en anden gang
-

Hvorfor får man ikke afsluttede en samtale ordentligt:

- Man kan glemme det
- Man kan have travlt
- Man vil ikke afbryde en samtale
- Man kan miste ”tråden”
- Bange for ikke at få den afsluttede ordentligt
- Usikker på den anden motiv
- Den anden går uden du får mulighed for at afslutte
- Man kan tale forbi hinanden
- ?
- ?

Hvad gør man ved det:

- Afbryde og inviterer til at snakke senere
- Sige at man skal gå
- Gå tilbage til personen
- Glemme det
- Ringe til personen
- Omstrukturere negative tanker
- Afrunder med ”det var det”-signaler
- ?
- ?

Eksempel fra gruppe - Mål for konfliktløsningsmodul

- Hvordan håndterer jeg en konflikt?
- Hvordan træner jeg i at få sagt min mening ?
 - I forhold til familien
 - I forhold til andre relationer
 - I forhold til fremmede, fx ekspedienter
 - I forhold til større forsamlinger
- Accept af at man kan være uenige
- Hvordan undgår jeg at blive stum i en konflikt?
- Hvordan siger man andre imod?
- Hvordan undgår jeg at lade mig påvirke af andres konflikter?
- Hvilke konflikter kan udløse tilbagefald – og hvordan undgås dette?
- Hvornår skal jeg gå ind i en konflikt og i hvilke?
- Hvilke konflikter skal jeg IKKE gå ind i

Trin i god konfliktløsning

At **lytte** nøje på
hvad den anden
person siger

Gentag
hvad han eller hun siger

Forklar
hvad du synes

Foreslå
et kompromis

Udfordring for deltagerne i konfliktløsning – eksempel fra gruppe:

Bange for at gøre andre kede af det

Bange for at få skabt en større konflikt

Bange for at ikke være tydelig nok

Uvant situation

Tidligere erfaringer (negative)

Ikke gide eller engagere sig for meget i problemet

Forslag fra gruppen på hvordan udfordringen kan takles:

Sige det på en blid måde

Angribe problemet ikke personen

Gentage det sagte

Tænke før man taler

Humor

Tydelighed – ”jeg” i stedet for ”man”

Opmærksomhed – Ræk en finger i vejret.

Eksempel fra gruppe - Hvilke konflikter kan udløse tilbagefald?

Trække én ned, udløse afmagt, fortvivlelse, nedtrykthed, isolation, manglende koncentration, irritabilitet (sensitivitet), surhed.

Eksempler:

- **Når ting ikke bliver sagt højt – uudtalte konflikter**

(især tidligere kærester, familie – ex: hvor man kan komme i tvivl om man er venner)

- **Når konflikter bliver udtrykt på en bestemt måde**

(som om man er dum, på en bedrevidende måde – og endnu værre: når konflikten samtidig rammer et ømt punkt.)

- **Familietragedier: ombrud, skilsmisser, dødsfald.**

- **Afvisning fra dem, der betyder noget for mig.**

(fx når jeg er ked af det og afvises)

Hvad kan man generelt gøre ved det: Være opmærksom på advarselstegn. Arbejde med sin selvfølelse og blive mindre sårbar. Tænke på sig selv som ligeværdig. Holde af sig selv. Huske anti-janteloven. Arbejde med at lære hinanden bedre at kende og blive mere tryk.

Hvad kan man gøre ved Uudtalte konflikter: Selv starte på at det bliver sagt eller taget fornuftigt op. Nævne eksempler, nævne hvad man oplever som problemet, nævne den sidste konkrete situation

Hvad kan man gøre ved konflikter der bliver udtrykt på en bedrevidende måde: Bevarer roen – tælle til 10 – få holdt fast i det man ønsker at sige. Bruge løsningsforslagene omkring hvordan man siger sin mening: Sige det på en blid måde. Angribe problemet og ikke personen. Gentage det sagte. Tænke før man taler. Bruge humoren. Sige jeg i stedet for man. Vær' tydelig. Ræk en finger i vejret – gør opmærksom på sig selv

Hvad kan man gøre ved familietragedier: ombrud, skilsmisser, dødsfald: Svært at gøre noget ved – men man kan træne i at blive mindre sårbar og i at søge støtte.

Hvad kan man gøre ved afvisninger fra dem, der betyder noget for een: Sige at det gør én ked af det. Give udtryk for sin selvfølelse – handle på det.

Samtalemodulet er inddelt i 5 hovedområder

Kropssprog og tale

At indlede en samtale

At holde en samtale i gang

At afslutte en samtale

At sammensætte ovennævnte

Under disse overskrifter vil vi arbejde for at besvare jeres spørgsmål fra målformuleringen

Målformulering

Her er de mål I har nævnt for samtalemodulet

1. Hvordan bliver jeg mere tilfreds med de samtaler, der går godt?
2. Hvordan føler jeg mig mindre anspændt i samtaler?
3. Hvad gør jeg med følelsen af at skulle leve op til et eller andet udefinerligt, at skulle være velartikuleret, medlevende, positiv, optimistisk?
4. Skal jeg altid være lige så positiv og medlevende som den jeg taler med?
5. Hvordan holder jeg venskaber ved lige?
6. Hvor meget kan jeg konkludere på mine iagttagelser?

7. Hvornår kan jeg konkludere hvad i forhold til nonverbale indtryk?
8. Hvad gør jeg, hvis jeg bliver i tvivl om den andens signaler?
9. Hvad skal jeg snakke med folk om? Samtaleemner?
10. Hvordan bliver jeg bedre til nonverbal kommunikation?
11. Hvordan tager jeg initiativ til en samtale?
12. Hvilke forskellige måder kan jeg indlede en samtale på?
13. Hvad skal der til for at det er relevant at holde en samtale kørende?
14. Vellykkede og mislykkede eksempler på afslutning af samtaler?
15. Hvordan husker jeg at få småting sagt, så jeg ikke bagefter bliver irriteret?
16. Hvordan får jeg en fornemmelse af at det jeg fortæller er interessant?
17. Hvad gør jeg hvis den anden ikke lytter?
18. Hvad gør jeg ved for megen tom snak?
19. Hvordan takler man samtalepauser?
20. Hvordan finder man samtaleemner, når man går i stå?
21. Hvordan undgår man at tale om sygdom, hvis man ikke har lyst?
22. Hvordan sørger man for at det bliver 2-vejs kommunikation?
23. Hvordan taler man med fremmede?
24. Kan man ellers gøre noget for at samtale? Eventuelt gøre noget i stedet for at tale som gør det lettere tale bagefter?
25. Hvordan bliver jeg bedre til at beskrive ting (mere billedligt)?
26. Hvordan ser jeg signaler hos andre på at jeg taler for meget?

- 27.Hvordan undersøger jeg om vi kan lære at tale sammen?
- 28.Hvordan lytter man til indholdet uden at dømme folk?
- 29.Hvordan bliver jeg bedre til at sende ja-signaler i en samtale?
- 30.hvordan bliver jeg bedre til at argumentere?
- 31.Hvordan bliver jeg bedre til at være på og præsentere mig selv?
- 32.Hvordan kan jeg blive bedre til at udtrykke mine behov og holdninger

Vi skal nu i gang med samtale modulet

Du har tidligere været med til at lave en lang liste med spørgsmål til samtalemodulet, om hvad du gerne vil have svar på.

Men du må nu gerne skrive, hvad du tænker er de tre vigtigste punkter, som du gerne vil arbejde med i samtale modulet. Der kan være noget du synes er svært ved samtaler, noget du gerne vil være bedre til eller have mere viden om....

Følgende tre punkter er vigtige for mig at arbejde med:

- 1:
- 2:
- 3:

Svar fra gruppen

Hvordan undgår jeg blokeringer, når andre spørger hvad man laver eller har lavet det sidste stykke tid?

Hvad gør man, hvis samtalen får problematisk karakter, hvordan kommer man videre?

Hvis man er helt uenig, hvordan undgår man irritation, fx ift. kæreste?

Hvordan undgår jeg at mistolke i samtalen?

Hvad kan jeg gøre, når jeg har lyst til at gå?

Hvordan undgår man at tale om sygdom (det private) ?

Hvordan lærer man smalltalk – at tale mere?

Hvordan træner jeg at holde samtalen i gang?

Hvordan starter jeg en samtale?

OM KROPSSPROG

**Kropssprog betyder meget
– men hvad tænker du at
kropssprog er?**

**Nævn 3 punkter til hvad kropssprog
er?**

1

2

3

Hvad er kropssprog

- De signaler man sender med sin krop: Afvisning, interesseret, og andet...
- At gabe
- At sidde med hovedet nedad
- Ansigtsmimik
- Smil
- Armbevægelser
- Øjnenes udtryk-øjnenkontakt
- Øjenbrynenes udtryk
- Vink
- Rysten i kroppen

OM KROPSSPROG

Kropssprog indeholder flere elementer

Kropssprog er meget vigtig – Hvis man har viden om kropssprogs betydning, eget og andres kropssprog, kan man få mere udbytte af omgangen med andre.

Man kan blive mindre forvirret i forhold til om andres ønsker om kontakt. Man kan sende flere positive signaler på, at man selv gerne vil samtale eller holde en samtale i gang.

Vigtige dele i kropssprog er:

- Gestikulation – med hænder og krop
- Øjenkontakt
- Kropsholdning
- Hvilken retning man vender i forhold til den anden
- Mimik
- Talen
 - Hvor højt man taler
 - Toneleje
 - Talens hastighed
 - Og selvfølgelig indholdet...

Samtaler og det non-verbale sprog

Udover det sagte er der forskellige non-verbale signaler, der har betydning for hvordan en samtale går. Denne øvelse handler om at lægge mærke til, hvad **du** bemærker

Find en samtalsituation, hvor øvelsen kan foregå inden næste gang

Hvem skal jeg tale med.....

Hvor og hvornår skal vi tale.....

Hvad bemærkede du af non-verbale signaler:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Stikord: Gestikulering – med hænder og krop, Øjenkontakt, Kropsholdning, Hvilken retning vedkommende vendte, Mimik, Talen (Hvor højt vedkommende talte, Toneleje, Hvilken hastighed vedkommende talte med, Indhold).

Samtaler og det non-verbale sprog

Udover det sagte er der forskellige non-verbale signaler, der har betydning for hvordan en samtale går. Denne øvelse handler om at lægge mærke til, hvad **du** bemærker

Thomas vil nu tale om fodbold – og du skal forsøge at lægge mærke til netop kropssproget

Hvad bemærkede du af non-verbale signaler:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Stikord: Gestikulering – med hænder og krop, Øjenkontakt, Kropsholdning, Hvilken retning vedkommende vendte, Mimik, Talen (Hvor højt vedkommende talte, Toneleje, Hvilken hastighed vedkommende talte med, Indhold).

Brainstorm:

Hvad er Ja-signaler?

- Øjenkontakt
- Viser interesse, sidde roligt
- Smile og evt. grine
- Ro i kroppen
- Smil/glæde i stemmen
- Positive sætninger, ex. ”Det var dejligt”
- Ligge tryk på de positive ord
- Fremadrettet med kroppen, læne sig frem
- Sige ja, nej eller hmm som svar
- Nikke
- Bruge arme og hænder i kommunikationen

Hvem kommer du til at tale med til næste gang –
vælg én ud: _____

Hvor skal I mødes: _____

Hvornår: _____

Efter samtalen:

Hvad talte I om: _____

Nævn alle de tegn du sendte, som viste den anden
at du ville tale med vedkommende (venlige
signaler/ja-signaler)

Inden vi mødes næste gang skal du forsøge at sende Ja-signaler. Det kan være i samtale med ven, familie eller måske kontaktperson.

Vælg én ud:

.....

Hvor skal i mødes:

.....

Hvornår:

.....

Stil et spørgsmål og prøv at vis Ja-signaler.

Hvilke Ja-signaler:

.....

.....

Efter samtalen:

Hvad registrerede du?

.....

.....

.....

Når man er optaget af noget andet, vil andre ofte kunne se det på én.

Skriv 5 punkter om, hvordan andre vil kunne se på dig, hvis du er optaget af noget.

1.

2.

3.

4.

5.

Hjemmeøvelse:

Nej-signaler er når man sender signaler på at man ikke ønsker kontakt.

Typisk sender man nej-signaler, når man er optaget af noget andet eller er vred, og helst ikke vil forstyrres.

Optaget af noget andet:

Håndbevægelse eller kropssprog:	Ingen
Øjenkontakt:	Ser bort
Kropsholdning:	Har vendt sig mod en anden aktivitet
Kropsstilling:	Vendt bort
Ansigtstudtryk:	Alvorlig
Stemme:	Lav styrke, lav talehastighed.

Vred:

Håndbevægelse eller kropssprog:	Muligvis knyttede næver og pegende finger
Øjenkontakt:	Stirrende
Kropsholdning:	Anspændt
Kropsstilling:	Vendt mod dig
Ansigtstudtryk:	Mørk mine, truende
Stemme:	Løftet stemme, hurtig.

Har du oplevet nej-signaler hos andre i den sidste måneds tid?

(hvis ikke så chek nej-signaler på tv!)

Prøv at beskriv situationen:

Hvad skete der:

Hvilke nej-signaler bemærkede du:

Hvad gjorde du:

Hvordan påvirkede det dig:

Hjemmeøvelse:

Måske-signaler er signaler, der både kan betyde at man vil være i fred eller at man gerne vil snakke..

Typisk sender man måske-signaler, når man er ked af det eller keder sig.

Ked af det:

Håndbevægelse eller kropssprog:	Holder hovedet sænket i hænderne
Øjenkontakt:	Sænket blik
Kropsholdning:	Sammenfalden
Kropsstilling:	Vendt væk fra dig eller ned
Ansigtstudtryk:	ikke noget smil, måske intet udtryk, ser ked ud af det
Stemme:	Lav styrke, langsom

Keder sig:

Håndbevægelse eller kropssprog:	Gabende
Øjenkontakt:	Ser bort
Kropsholdning:	Sammenfalden
Kropsstilling:	Ser væk eller ned
Ansigtstudtryk:	Udtryksløs
Stemme:	Langsom hastighed, monoton.

Har du oplevet Måske-signaler hos andre i den sidste måneds tid?

(hvis ikke så chek Måske-signaler på tv!)

Prøv at beskriv situationen:

Hvad skete der:

Hvilke Måske-signaler bemærkede du:

Hvad gjorde du:

Hvordan påvirkede det dig:

At starte en samtale

Vi skal nu til at se på, hvordan man kan starte samtaler med andre. Både hvad der kan gøre det nemere, hvad der kan gøre det sværere og hvad der kan være godt at træne

Du skal til næste gang se på en samtale du har haft i ugens løb

Hvornår ville du kunne lave hjemmeøvelsen: _____

Skriv dernæst om en samtale du har indledt:

Hvem talte du med _____

Hvad startede du med at sige _____

Hvad tænkte du _____

Hvad talte I om _____

Hvad bemærkede du, at du gjorde når du skulle starte en samtale. (Hvad sagde du, hvad gjorde du, hvordan var dit kropssprog, hvordan reagerede du? Eller andet du bemærkede?)

SKRIV 5 Punkter:

1

2

3

4

5

Hvad er der brug for, hvis man skal indlede en samtale?

”Opskrift”:

1. Et sted hvor der mennesker
at tale med
2. Venlige mennesker der er
villige til at tale med dig
3. Emner I kan tale om

Brainstom:

Hvad gør det nemmere at starte en samtale??

- Nogen man kender
- Nogen man er tryk ved
- Hvis man er samlet om et emne
- Hvis man er samlet om et fælles formål
- Hvis man skal snakke om noget man ved interessere den anden
- Hvis man skal snakke om noget der interessere én selv
- Hvis den anden ser indbydende ud, ift. at gå om bord i en samtale (smiler, kikke i øjnene mv.)
- Hvis man kan se de har tid (at der ikke sendes optaget-signaler)
- Hvis man selv har lyst til at snakke, er i snakkehumør (nogen dage er man det mere end andre: Gad vide hvordan man bliver det oftere?)
- Hvis jeg ikke har ideer/fordomme om den anden (hvordan den anden er, eller reagere på det jeg siger)
- Hvis jeg ikke tænker at den anden vil sætte mig i bås
- Folks påklædning (påklædning som ikke intimidere mig, fx jakkesæt)

Hjemmeøvelse – At indlede en venlig samtale

Det kræver følgende:

- Et sted hvor der mennesker at tale med
 - Mennesker der er villige til at tale med dig
 - Emner I kan tale om
-
-

Hjemmeøvelse – Man kan forberede sig:

Hvem vil du gerne vil tale mere med:

Hvor kunne I mødes:

Hvornår kunne I mødes:

Hvilke emner kunne I tale om:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Åbenhed om sig selv

❖ **Lav-niveau**

Fakta

Ikke alt for personligt

Let at fortælle om til andre

❖ **Mellem-niveau**

Særlige personlige fakta fra dit eget liv

Dine opfattelser og meninger

Nogen gange lidt risikabelt at fortælle til andre

❖ **Høj-niveau**

Særdeles personlige

Risikabelt at fortælle om

Skal kun fortælles, hvis du har tillid til den anden

Skal kun fortælles, hvis den anden er villig til at lytte

Vi har talt en del om at indlede en samtale,
men hvad skal der egentlig til for at
vedligeholde en samtale?

Skriv 5 punkter:

.....

.....

.....

.....

.....

Hjemmeøvelse:

At vedligeholde en samtale handler om mange ting. Blandt andet aktiv lytning

Du skal nu prøve at være opmærksom på aktiv lytning.

Først kan du gøre det klart for dig selv, hvad rammerne for denne øvelse kunne være:

Hvem kan du snakke med:

Hvornår skal I snakke sammen:

Hvor skal I snakke sammen:

Når du har talt med vedkommende, skal du bagefter udfylde følgende

- 1. Gav du udtryk for interesse med kropssprog, mimik, og betoning? Hvordan gjorde du:**
- 2. Kom du med korte kommentarer? Hvilke:**
- 3. Sagde du små opmuntrende lyde? Hvilke:**
- 4. Bad du om uddybning? Hvordan:**
- 5. Stillede du spørgsmål? Hvilke:**

At indlede og vedligeholde en samtale...

Indledning af en samtale handler om:

- At finde steder, hvor der er venlige mennesker at tale med
- At finde mennesker, der vil tale
- At finde emner, der kan tales om

Hvad kan man indlede en venlig samtale med?

Det kan være forskelligt alt efter om det er en man kender meget, lidt eller slet ikke. Men der er ikke desto mindre visse indledningssætninger og indledningsmåder, der kan overvejes:

- Tal om noget, som du ved I har tilfælles
- Vælg et emne fra dine omgivelser – fx en bog eller et billede eller en aktivitet, som er i gang.
- Tal om et eller andet, som du og den anden person er i gang med – fx at I venter i en kø, kører i bus, sidder på en cafe og spiser etc.
- Giv den anden et kompliment for vedkommendes udseende eller det, vedkommende gør.
- Fortæl at det er rart at se den anden og lidt om hvorfor..
- Spørg hvad den anden har lavet den sidste tid
- Spørg om noget du kan huske om den anden, fx hvordan går det med studiet..
- Spørg hvad den anden skal i gang med for tiden
- Bed om oplysninger
- Sig ”hej” og præsenter dig selv. Fortæl hvad du laver for tiden

At vedligeholde en samtale handler især om 4 elementer:

1. At bruge aktiv lytning
 2. At stille åbne spørgsmål
 3. At finde nye emner
 4. At udvise passende åbenhed om sig selv
-

Aktiv lytning indebærer følgende::

1. Giv udtryk for interesse med kropssprog, mimik, og betoning
2. Korte kommentarer, fx ”det var da vildt”
3. Små opmuntrende lyde, fx ”hmm”, ”ah”
4. Bed om uddybning: fx ”hvad skete der så”
5. Stil spørgsmål: fx ”hvordan kender I hinanden”

Man siger hmm, ok, ja, nå sådan, jammen dog, hvordan skete det og nikker, smiler.. Etc.

Åbne spørgsmål er hv-ordsspørgsmål (der er 7 slags)

1. **Hvad** skete der
2. **Hvem** var til stede
3. **Hvordan** oplevede du det
4. **Hvorfor** gjorde han det
5. **Hvilke** slags bil var det
6. **Hvornår** skete det
7. **Hvad** så bagefter

Lukkede spørgsmål er dem man kun kan svare kort på, evt. kun ja eller nej.

Var det en god film:
Ja! (dernæst tavshed....)

Hvad handlede filmen om:
Bla, bla bla, bla, bla, bla, bla,

At finde emner

- At associere – at finde nye samtaleemner ud fra hvad den anden siger.
- At inddrage egne erfaringer, tanker, følelser og holdninger i samtalen
- Se evt. liste over emner til indledning af samtale:
 - Lyt til hvad den anden siger og stil uddybende spørgsmål
 - Find beslægtede emner
 - Tal om det der er omkring jer
 - Tal om fælles interesser
 - Tal om fælles oplevelser
 - Tal om fælles bekendte
 - Fortæl om dig selv
 -
- Forbered mulige emner og spørgsmål før samtalen, evt. ved hjælp af kontaktperson eller anden person, fx hvad kan jeg tale om med moster Karen?
- Skriv ned hvad du ville kunne spørge mere om..

At fortælle om sig selv

Et af elementerne i at vedligeholde en samtale, er at fortælle om sig selv. Hvad skal man sige? Det kommer an på hvor godt man kender vedkommende og hvor tryk man er ved den anden person.

Hos en man ikke kender, vil man starte på Lav-niveau (Fortælle om fakta, det ikke alt for personlige, det der er let at fortælle andre) Skriv fem ting om dig selv, du kan fortælle en anden, som du ikke kender:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Hos bekendte eller folk man er nogenlunde tryk ved, vil man fortælle om sig selv på Mellem-niveau (Fortælle særlige personlige fakta fra sit eget liv, sin opfattelser og meninger, noget der nogen gange lidt risikabelt at fortælle til andre) Skriv fem ting, du kan fortælle en anden, som er en bekendt, men som du ikke helt er på venneplan med.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Hos en man kender rigtig godt og er meget tryk ved, kan man godt gå op på Høj-niveau (Fortælle om ting der er særdeles personlige, som ellers er risikabelt at fortælle om, ting som kun skal fortælles, hvis du har tillid til den anden, som kun skal fortælles, hvis den anden er villig til at lytte)

Vedligeholdelse af samtaler handler jo blandt andet om:

- Lyt til hvad den anden siger og stil uddybende spørgsmål
- Find beslægtede emner
- Tal om det der er omkring jer
- Tal om fælles interesser
- Tal om fælles oplevelser
- Tal om fælles bekendte
- Fortæl om dig selv

MEN – er der nogen jeg ved, at jeg kommer til at tale med, så kan jeg forberede mig. Jeg kan på forhånd gøre mig tanker om mulige emner.

Jeg kan lave en:

STIKORDSLISTE

Man kan her skrive nogle emner og spørgsmål eller egne interesser, som man kan tale med vedkommende om.

I vedligeholde en samtale med Birgitte. Brug fem minutter på at skrive en liste med 5 punkter (stikord), som forberedelse på at vedligeholde samtalen.

1

2

3

4

5

Hvordan vedligeholder man venskaber?

Vi skal næste gang have en brainstorm på hvordan man holder venskaber ved lige.

Skriv 5 punkter, som du tænker kan hjælpe til at venskaber vedligeholdes

1

2

3

4

5

"Hvordan holder man venskaber ved lige"?

- Ringer til vedkommende.
- Mødes regelmæssigt... i overkommelige doser.
- Snak om hvordan det går.
- Være sammen om det der er fælles.
- At lære hinanden at kende.
- Holde ud, selvom det er svært.
- Respekt, åbenhed, tolerance og tilgiveness.
- Tale om ikke overfladiske emner.
- Sørge for at løse konflikter der måtte opstå, i stedet for at undgå dem.
- Finde nogen man kan føle gensidig kærlighed til/med.
- Holde fast i folk, selvom det går op og ned.
- Brug det jeg har lært i SFT
- Få det godt psykisk – fasthold behandling og træning – når man har det bedre, er det nemmere at holde venskaber ved lige
-
-
-

"Hvad kan gøre det svært at afslutte en samtale"?

- Hvis den anden ikke vil lytte.
- Hvis den anden ikke har lyst til at afslutte.
- Hvis den anden bliver ved med at tale, og man ikke vil afbryde.
- Hvis man ikke kan gå fra højniveau til lavniveau inden afslutningen.
- Hvis man er usikker og bange for at tage hjem.
- Hvis man gerne vil afslutte, men ikke har en god grund.
- Hvis man oplever den anden har behov for at tale.
- Hvis man har været uenig.
- Hvis man er ved at skilles på en akavet måde.
- Hvis man ikke har fået lavet en ny aftale.
- Hvis man ikke får sagt godt farvel
-
-

Hvordan afslutter jeg egentlig samtaler?

Vi skal næste gang se mere på, hvad der kan være gode måder at afslutte en samtale på.

Hvem skal du tale med i ugens løb:

Hvornår skal I mødes:

Efter samtalen:

Skriv 2 eller flere punkter, om hvorledes du afsluttede samtalen (hvad sagde du, hvad signaler sendte du, etc.)

-
-
-
-
-
-
-

Afslutning af samtaler – SFT - eksempel

Afslutning af en samtale styrkes ved:

- Afslutte samtalen på en venlig måde
 - Fortælle personen du taler med, at du er nødt til at afbryde nu
 - Fortæl personen, at du gerne vil snakke igen en anden gang
-

Hvorfor får man ikke afsluttede en samtale ordentligt:

- Man kan glemme det
- Man kan have travlt
- Man vil ikke afbryde en samtale
- Man kan miste "tråden"
- Bange for ikke at få den afsluttede ordentligt
- Usikker på den anden motiv
- Den anden går uden du får mulighed for at afslutte
- Man kan tale forbi hinanden
- ?
- ?

Hvad gør man ved det:

- Afbryde og inviterer til at snakke senere
- Sige at man skal gå
- Gå tilbage til personen
- Glemme det
- Ringe til personen
- Omstrukturere negative tanker
- Afrunder med "det var det"-signaler
- ?
- ?

Hvordan undgår jeg at tale om emner, jeg ikke har lyst til?

Forberedelse er rigtig vigtig. Vi kommer alle til at havne i situationer, hvor der bliver spurgt om noget, man ikke har lyst til at tale om. Og hvad gør man så?

Der er flere muligheder – læs på listen fra denne gruppe – skriv egne gerne flere forslag – og find den mulighed der passer bedst for dig:

- **Sig det direkte**, uden at afvise i øvrigt (Send ja signaler)
- **Stoppe med at sende ja signaler** ift. dette emne
- **Send nej signaler**, kropsligt og verbalt, når der tales om sådanne emner.
- **Skær det ud i pap** – kort, tydeligt og venligt..
- Sig: ”det er ok du spørger, men jeg har ikke lyst lige nu til at tale om det. Lad os i stedet tale om noget andet
- Sig: ”det synes jeg ikke er så sjovt at tale om, men kunne vi i stedet tale om noget andet”
- **Inviter til at tale om noget andet**
- Sig: ”hmm, eller jaa” og skift så emne. Fx: ”for resten, hvordan går det med
- **Skift emne med energi**. Spørg aktivt ind til det nye emne med hvord og aktiv lytning mv.
- **Send samtalen over til den anden...** Hvis der spørges om hvad man laver, så sig fx at ”det går stille og roligt, men hvad laver du?”. Spørg aktivt ind.
- **Brug en hvid løgn..**
- **Skift fra at tale om fortid til fremtid.**
- Sig fx: ”jae det går lidt stille, men jeg planlægger at komme i gang med uddannelse, musik etc.
- **Brug ’papegøjesnak’** (Gentag det korte du gerne vil sige). Sig fx: ”det går fint”, og når der blive spurgt uddybende, så sig: ”jae, det går bare fint” og når det der bliver spurgt fx om det ikke er svært, så sig: ”neje, det går bare fint”, etc. etc.
- **Træn det** – træn fx ovenstående i rollespil med kp.
- **Gør dig på forhånd klar på hvad du vil bruge af ovenstående.**
-

Gruppens bud på svar til:

Målformulering for samtalemøde i SFT-gruppen

1. Hvordan bliver jeg mere tilfreds med de samtaler, der går godt?

- *Træn min selvtillid, bliv bedre til samtale, bemærk det og husk det.*
- *Bemærk egen andel, se at jeg holder den ved lige.*
- *Bemærk hvad jeg faktisk er god til.*
- *Bemærk ja-siganler, hv-ord mv. Små bemærkninger som viser at man lytter.*
- *Forsøg at være objektiv (ex. 4 timers snak så må det have været godt).*
- *Bemærk at jeg kan lide det og savner det når det ikke er der.*
- *Nyd læringsprocessen i det.*
- Arbejd med at minimere negative automatiske tanker.

2. Hvordan føler jeg mig mindre anspændt i samtaler?

- Bryd isen, ex. "du må undskylde men jeg er lidt nervøs".
- Tillad mig at være mig selv og være ærlig.
- Træn selvtillid og tro på dig selv, tænk: vi er to om det her, det er ikke kun mit ansvar.
- Eksponere sig selv for samtaler.
- Lærer hinanden at kende hvis man vil det.
- Få talt om noget interessant.
- (Alkohol) obs 21 genstande om ugen – Sundhedsstyrelsen.
- Træne alternative tanker. Tænk: det er ikke jordens undergang hvis det går mindre godt.
- Ned med skuldrene og slap af i kroppen. Få fodfæste, jordforbindelse og træk vejret dybt.

3. Hvad gør jeg med følelsen af at skulle leve op til et eller andet udefinerligt, at skulle være velartikuleret, medlevende, positiv, optimistisk?

- Træn at være mindre anspændt, træn at kunne lide dig som du er og at du er god nok.
- Selvtillidstræning.
- Tænk alternative tanker. Fortæl om følelsen, bemærk at/hvis den er midlertidig. Arbejd med bedre og sjovere strategier.

4. Skal jeg altid være lige så positiv og medlevende som den jeg taler med?

- Nej

5. Hvordan holder jeg venskaber ved lige?

- Ringer til vedkommende.
- Mødes regelmæssigt... i overkommelige doser.
- Snak om hvordan det går.
- Være sammen om det der er fælles.
- At lære hinanden at kende.
- Holde ud, selvom det er svært.
- Respekt, åbenhed, tolerance og tilgivenhed.
- Tale om ikke overfladiske emner.
- Sørge for at løse konflikter der måtte opstå, i stedet for at undgå dem.
- Finde nogen man kan føle gensidig kærlighed til/med.
- Holde fast i folk, selvom det går op og ned.
- Brug det jeg har lært i SFT

- Få det godt psykisk – fasthold behandling og træning – når man har det bedre, er det nemmere at holde venskaber vedlige

6. Hvor meget kan jeg konkludere på mine iagttagelser?

- Det er forskelligt – jeg kan tale med nogen jeg er tryk ved om mine iagttagelser
- Jeg kan bruge metoder ift. at undersøge ja, nej og måske signaler

7. Hvornår kan jeg konkludere hvad i forhold til nonverbale indtryk?

- Som ovenstående

8. Hvad gør jeg, hvis jeg bliver i tvivl om den andens signaler?

- Bemærk om der er noget der giver negative automatiske tanker (NAT) eller om iagttagelser påvirkes af NAT.
- Bemærk om jeg har kort lunte.
- Bemærk hvis man er træt eller sulten.
- Bemærk fordomme, fuld, fjollet, symptomer, (angst, depression, paranoia, koncentrationsbesvær). Ked af det, meget glad, kærlig. Hvis man ikke forstår hinanden eller ikke kender hinanden. Hvis der er noget kedeligt i forhistorien i forhold til vedkommende.
- Bemærk non verbale og verbale signaler.

9. Hvad skal jeg snakke med folk om? Samtaleemner?

- Interesser, small talk,
- Hvis jeg ikke kender dem: lav niveau, small talk evt. mellem niveau.
- Hvis jeg kender dem: dybere (evt lav niveau, mellem, høj niveau)
- Se liste over hvordan man finder samtaleemner. Se grønt kort.

10. Hvordan bliver jeg bedre til nonverbal kommunikation?

- Check folk ud der er gode til det.
- Prøv det af, træn det, bemærk det, bliv bevidst om det, observer dig selv, spørg en ven eller kp om at observere.
- Finde ud af hvad man synes er passende for en selv.
- Bemærk at man bliver bedre til det. Øve det i rollespil.

11. Hvordan tager jeg initiativ til en samtale?

- En man ikke kender: send ja-signaler, læg mærke til den andens signaler, fornem om den anden har lyst til at snakken og prøv at starte samtalen, sig hej og se om måske signaler bliver til ja signaler, overskrid egen grænse og giv det en chance, bemærk at det går godt i langt mere end 50 % af tilfældene, ikke blive skuffet hvis det ikke er 100% hver gang.
- En man kender: bemærk at man nogle gange gør det automatisk hvis man er tryk/kan lide vedkommende, tager udgangspunkt i fælles interesser/oplevelser, se grønt kort, få det planlagt, ring og lav aftale, kom der hvor dem man kender er.

12. Hvilke forskellige måder kan jeg indlede en samtale på?

- Forbered et repetoir, se liste...

13. Hvad skal der til for at det er relevant at holde en samtale kørende?

- Gensidig energi.
- Noget man gerne vil snakke om.
- Oplevelse af at det giver mening.
- Vellykkede og mislykkede eksempler på afslutning af samtaler? Se kopi af sådanne

14. Hvordan husker jeg at få småting sagt, så jeg ikke bagefter bliver irriteret?

- Se konfliktløsning. Vær opmærksom på det, stop og tænk dig om.

15. Hvordan får jeg en fornemmelse af at det jeg fortæller er interessant?

- Ja-signaler etc. Både non verbalt og verbalt.
- Se om den anden snakker med.
- Bemærk egen energi i at det er interessant.
- Spørg om det er interessant eller skal vi snakke om noget andet.

16. Hvad gør jeg hvis den anden ikke lytter?

- Finder en anden at tale med.
- Sig: ”er du med”.
- Kigge på vedkommende og sende hallo-signaler.
- Skru op for non verbale signaler og øjenkontakt.
- Tænke: vedkommende har haft en travl dag, det handler nok ikke om mig eller kun om mig.

17. Hvad gør jeg ved for megen tom snak?

- Finde en anden at snakke med.
- Skift emne, evt højere niveau hvis det er det man har lyst til.
- Inviter til at tale om noget der ikke er tom snak.
- Lyt og sig pyt.
- Bedøm/bemærk om man synes det er ok.

18. Hvordan takler man samtalepauser?

- Lære at være lidt ligeglad med at der kan være lidt pause.
- Træne at det kan være ok.
- Tænke alternative tanker, hvis automatisk tanke om at det er pinligt.
- Husk at pause kan være tænkepause.
- Bryde pausen og sige ”hvad tænker du på”, ”du ser tænksom ud”, ”du smiler”.
Træne at stille åbne, uddybende spørgsmål. Se grønt kort.

19. Hvordan finder man samtaleemner, når man går i stå?

- Se grønt kort.

20. Hvordan undgår man at tale om sygdom, hvis man ikke har lyst?

- Se liste om dette i denne mappe

21. Hvordan sørger man for at det bliver 2-vejs kommunikation?

- Bemærk det, se om man gerne vil mere eller mindre på.
- Gør det, sig noget mere, træne det.
- Tænke: det er ok at nogle taler meget og andre lytter mere.

22. Hvordan taler man med fremmede?

- Se punkt 11.

23. Kan man ellers gøre noget for at samtale? Eventuelt gøre noget i stedet for at tale som gør det lettere tale bagefter?

- Forberede sig.
- Lave noget sammen, finde et fælles tredje, skolearbejde, musik etc...

24. Hvordan bliver jeg bedre til at beskrive ting (mere billedligt)?

- Læs bøger, træn sproglighed, prøv at visualisere.
- Bemærk sprog i film, radio, fredagshygge og alle andre steder der tales.
- Lyt og lær, træn det.
- Skriv det ned i ro og mag hvor der er god tid til at formulere sig.

25. Hvordan ser jeg signaler hos andre på at jeg taler for meget?

- Bemærk nej-signaler.
- Spørg om det, sig med et smil, ”det her er jeg helt vildt optaget af og kunne snakke om det i 100 år, skal vi skifte emne”.

26. Hvordan undersøger jeg om vi kan lære at tale sammen?

- Prøv.
- Se punkt 11.

27. Hvordan lytter man til indholdet uden at dømme folk?

- Tænk og føl om du dømmes andre.
- Lad vær med at døm hvis du ikke vil.
- Prøv at undgå fordomme, for ikke at ignorere.
- Pas på overgeneralisering og sort/hvid tænkning.

28. Hvordan bliver jeg bedre til at sende ja-signaler i en samtale?

- Træn det. Se tidligere punkter.

29. hvordan bliver jeg bedre til at argumentere?

- Udsæt mig fir situationer hvor jeg skal argumentere.
- Check folk ud der er gode til det.
- Lyt, lær og prøv det.
- Forbered det.
- Se på samtaler der gik godt og gik galt, lær af det.
- Rollespil.
- Læse bøger om det. Retorik, kommunikation, argumentationsteknikker, manipulation, logik, SFT mappe.

30. Hvordan bliver jeg bedre til at være på og præsentere mig selv?

- Træn det, forberede sig.
- Tænke: hvad siger jeg og hvordan.
- Skrive det ned.
- Bemærk fra runden, hvad der gik godt og hvad jeg er skarp til.
- Bemærk egne evner også i forhold til at præsentere sig. Lave et repetoir.

31. Hvordan kan jeg blive bedre til at udtrykke mine behov og holdninger?

- Træne det, forberede sig.
- Træn assertionstræning, læs bøger om det.
- Gør det klart for sig selv, hvad der er ens holdninger og behov. Træn punkt 30 og 31.

Konfliktløsningsmodulet

At tage imod, bearbejde
og afsende signaler i
konflikter

Fra automatiske tanker
og adfærd til at arbejde
med alternative tanker
og adfærd

At trække sig ud i en konfliktsituation og tænke over hvad der
hensigtsmæssigt kan gøres - og træne det

At **lytte** nøje på
hvad den anden
person siger

Gentag
hvad han eller hun siger

Forklar
hvad du synes

Foreslå
et kompromis

Udfordring i konfliktløsning –:

Bange for at gøre andre kede af det

Bange for at få skabt en større konflikt

Bange for at ikke være tydelig nok

Uvant situation

Tidligere erfaringer (negative)

Ikke gide eller engagere sig for meget i problemet

Forslag fra gruppen på hvordan udfordringen kan takles:

Sige det på en blid måde

Angribe problemet ikke personen

Gentage det sagte

Tænke før man taler

Humor

Tydelighed – ”jeg” i stedet for ”man”

Opmærksomhed – Ræk en finger i vejret.

Eksempel fra en tidligere gruppe - Hvilke konflikter kan udløse tilbagefald?

Trække én ned, udløse afmagt, fortvivlelse, nedtrykthed, isolation, manglende koncentration, irritabilitet (sensitivitet), surhed.

Eksempler:

- **Når ting ikke bliver sagt højt – uudtalte konflikter**

(især tidligere kærester, familie – ex: hvor man kan komme i tvivl om man er venner)

- **Når konflikter bliver udtrykt på en bestemt måde**

(som om man er dum, på en bedreviddende måde – og endnu værre: når konflikten samtidig rammer et ømt punkt.)

- **Familietragedier: ombrud, skilsmisser, dødsfald.**

- **Afvisning fra dem, der betyder noget for mig.**

(fx når jeg er ked af det og afvises)

Hvad kan man generelt gøre ved det: Være opmærksom på advarselstegn. Arbejde med sin selvfølelse og blive mindre sårbar. Tænke på sig selv som ligeværdig. Holde af sig selv. Huske anti-janteloven. Arbejde med at lære hinanden bedre at kende og blive mere tryk.

Hvad kan man gøre ved Uudtalte konflikter: Selv starte på at det bliver sagt eller taget fornuftigt op. Nævne eksempler, nævne hvad man oplever som problemet, nævne den sidste konkrete situation

Hvad kan man gøre ved konflikter der bliver udtrykt på en bedreviddende måde: Bevarer roen – tælle til 10 – få holdt fast i det man ønsker at sige. Bruge løsningsforslagene omkring hvordan man siger sin mening: Sige det på en blid måde. Angribe problemet og ikke personen. Gentage det sagte. Tænke før man taler. Bruge humoren. Sige jeg i stedet for man. Vær tydelig. Ræk en finger i vejret – gør opmærksom på sig selv

Hvad kan man gøre ved familietragedier: ombrud, skilsmisser, dødsfald: Svært at gøre noget ved – men man kan træne i at blive mindre sårbar og i at søge støtte.

Hvad kan man gøre ved afvisninger fra dem, der betyder noget for een: Sige at det gør én ked af det. Give udtryk for sin selvfølelse – handle på det.

Om Konfliktløsning

Konflikter kan give psykiske problemer

De psykiske problemer kan i sig selv give konflikter. Fx hvis andre ikke forstår, hvorledes de psykiske problemer ytre sig og tror at vedkommende er uvillig og doven, mens det måske mere handler om at vedkommende ikke orker.

Den som har psykiske problemer får det ofte værre end andre, hvis der skændes og er konflikter

Det har vist sig at en af de hyppigste årsager til tilbagefald er konflikter

Social problemløsning

STOP

- ✓ Hov?
- ✓ Hvad sker her?
- ✓ Hvad handler bekymringen om?
- ✓ Hvad handler det her om?

TÆNK

- ✓ Hvad vil der ske hvis..?
- ✓ Hvad kan jeg gøre?
- ✓ Har jeg gjort det her før?
- ✓ Hvad har jeg af valgmuligheder?
- ✓ Prøv problemløsningsmodellen?
- ✓ Hvad er der af fordele og ulemper
- ✓ Hvad ville jeg råde en ven til?

GØR NOGET

- ✓ Hvad er min beslutning?
- ✓ Hvad er der brug for at jeg gør
- ✓ Gør det NU!!

CHEK DET UD

- ✓ Virkede det?
- ✓ Ser tingene anderledes ud nu?
- ✓ Er jeg tilfreds med hvad der skete
- ✓ Hvad kan jeg lære af det?

Hvad er træning i at sige sine meninger, holde fast og sige fra - Med et fremmedord: at være assertiv

Det betyder også:

- at kunne kommunikere hvad du virkelig ønsker på en klar og tydelig måde, hvor du respektere dine egne rettigheder og følelser, såvel som andres rettigheder og følelser
- at blive bevidst om dit eget og andres værd.
- at blive bedre til at samarbejde og løse konflikter.
- at blive bedre til at træffe beslutninger.
- at få styrket din evne til at give og modtage kritik, anerkendelse og komplimenter

4 Typer af måder at være tydelig på:

1) Korte, tydelige udmeldinger:

Dette er den simple, ligefremme given udtryk for dine tanker, følelser og meninger. Det er som regel et simpelt ”jeg ønsker” eller ”jeg føler” udsagn.

Fx:

”Jeg vil gerne have vi mødes igen”

Fx:

”jeg synes det var rart at snakke med dig”

Fx:

”Jeg synes denne øvelser gør mig stresset”

2) Tydelige udmeldinger med forståelse for den anden:

Denne form indeholder en opmærksomhed på den anden persons handlegrunde. Den er som regel 2-delt: Først en anerkendelse af den anden persons situation eller følelser, efterfulgt af et udsagn, hvor man holder fast på sine egne ønsker og rettigheder. Fx:

”Jeg ved du virkelig har travlt nu, men det betyder meget for mig, at du prioritere vores venskab. Jeg vil gerne have at du sætter tid af til mig og til os.”

”Jeg ved du har haft travlt med eksamensopgaverne og derfor ikke fået læst den bog jeg lånte dig. Men jeg vil nu meget gerne i gang med at læse den selv”

3) Optrapning af tydelighed:

Denne form benyttes, når en anden ikke responderer på korte, tydelige udmeldinger og vedvarende træder på dine rettigheder. Du bliver gradvist mere og mere fast i dine udsagn. Den kan indeholde, at du giver udtryk for hvad du vil gøre, hvis der ikke tages hensyn til dig – oftest dog først efter at du har forsøgt flere gange med korte, tydelige udmeldinger. Fx

”I har i flere dage lovet, at I nok skulle have min cykel færdig. Hvis den ikke er lavet i morgen, når jeg kommer kl. 15, vil jeg benytte mig af en anden cykelhandler”.

”Vi har nu flere gange talt om at lave en aftale. Jeg synes vi skal tage vores kalender frem. Jeg kan på onsdag”

4) Tydelig forklaring af egen opfattelse af situationen og ønsker for fremtiden

Dette er en særdeles brugbar måde at udtrykke negative følelser. Den involverer et 3-delt udsagn.

■Når du gør.....(beskriv den andens adfærd).

■Så sker der det at.....(beskriv hvordan den andens adfærd konkret påvirker dig).

■Jeg foretrækker.....(beskriv hvad du ønsker den anden gør). Fx:

”Når I begynder at skændes, bliver I mere og mere højrøstede. Jeg oplever det som meget ubehageligt at høre på og ved ikke hvad jeg skal sige. Jeg vil gerne have at I venter til I er alene eller går et andet sted hen”

Fælles forslag til svar for konfliktløsningsmodulet

1. Hvordan bliver jeg bedre til at tage et standpunkt, også hvor der kunne opstå en konflikt?

- Træn, træn, træn:
 - selvtillid, lær at stole på dig selv –
 - at holde fast på standpunkter,
 - at hvile i sig selv og sine standpunkter.
- Tænk: jeg er god nok og det er mine standpunkter også
- Eksponering – prøv det og lær at det ikke er farligt. Start i det små. Lær af erfaringer. Evaluer. Accepter og lær af 'fejl'. Træn at rumme ubehag i passende doser.
- ”det man ikke dør af, bliver man stærkere af”. (OK så, meeeen husk for mange stressende faktorer er ikke godt – og for mange konflikter kan give tilbagefald eller dårligt befindende.)
- Vær stædig/vedholdende

Få ros – af andre og af dig selv

2. Hvordan håndterer jeg en konflikt?

- Det kommer an på om man vil gå ind i den eller ej, man vurderer.
 - Se på stress-sårbarhed for tiden og passe på sig selv.
 - Se om den skal tages op på et senere tidspunkt.
 - Går man ind i den: hold fast på mening, uden at træde på den anden.
 - Prøv at finde hvor man er enig.
- Vær assertiv (holde på sin rettighed på stilfærdig, rolig vis uden at gå ind over andres rettigheder).
- Gå frem efter konfliktløsningsmodul,
- lyt på den anden, gentag, udtryk eget synspunkt, foreslå et kompromis.
- Vær dig selv.
- Træn at være stædig på den fede måde.
- Accepter at være uenig (det er ikke en katastrofe, det er ok).
- Husk et konflikter kan være afgrænsede. Sur over opvask som ikke er taget betyder ikke at man hader mig som person.
- Træn det forsigtigt.

3. Hvordan træner jeg i at få sagt min mening ?

I forhold til familien og i forhold til andre relationer

- Få sagt det man mener.
- Tænke: det er ikke noget problem (altså når det ikke er det). Det hjælper når man har et godt forhold til familien og har erfaring med at tingene kan løse sig. Se om familien er velvillige – prøv at tage det første skridt. Gør det gradvist i små step, start ikke med det største skridt.
- Prøv at forstå den anden – empati. Sig at du godt kan lide den anden men f.eks. ikke lide bestemt adfærd (f.eks. drikker meget). Forklar den anden hvad dennes adfærd gør ved dig.
- Prøv ikke at ændre hvad der er umuligt at ændre – accepter at man ikke nødvendigvis kan ændre andre eller få ret.
- ”Giv mig styrke til at ændre det jeg kan ændre. Giv mig tålmodighed til at acceptere det jeg ikke kan ændre. Giv mig visdom til at se forskellen”.
- Træn det.. Vær opmærksom på eget kropssprog og måde at formulere sig på. Vis at man er interesseret, vis ja-signaler – bestemt. Husk at der kan være et kort eller langt perspektiv. Husk at ting skal gentages for at det virker.
- Nye venskaber: der kan man være mere forsigtig i starten, men efterhånden kan venner og bekendte blive som familie.

I forhold til fremmede, fx ekspedienter

- Træn at være seriøst grov (hvis de er det).
- Træn at være venlig, saglig, assertiv. Hold fast.

I forhold til større forsamlinger

- Det kommer an på situationen.
- Øvelse foran spejl, mor eller anden.
- Forberedelse, skriv ned, fx hele sider eller stikord efter temperament.
- Start i mindre omfang og skriv gradvist op.
- Få hul på det. Se om det kan gøres i små portioner over flere omgange. Eksponering.
- Slap af, kropslige metoder.
- Tænke på hvad det er for nogle mennesker jeg har med at gøre og tilpas det man gør til deres interesse og niveau.
- Se om det er her man skal træne, om det er besværet værd og nyttigt.

4. Hvordan kan jeg blive bedre til at give og modtage kritik

- Vær opmærksom på hvordan man tænker.
- Brug den kognitive anti- jantelov, man har ret til at have egen mening, det samme har andre.
- Pas på katastrofetanker og negative automatiske tanker.
- Kritik kan være fordi andre holder af en og er ked af det man gør (eller ikke gør).
- Lyt og lær i stedet for sur og tvær.
- Det kan være en hjælp at træne at tage det mere let
- Fasthold at man er mere end en der kritiseres, at man husker evner og kvaliteter.

5. Accept af at man kan være uenige

- Se hvordan man tænker omkring det. Bevidst beslut det.

6. Hvordan undgår jeg at blive stum i en konflikt?

- Forberede sig på egne meninger og holdninger
- Få opbygget selvværd/selvtillid, så man tør sige noget
- Træn det i sociale situationer, som normalt ikke er så rare
- Eksponering
- Succesoplevelser
- Opleve at man kommer videre også efter konflikter, man overlever
- Snak om konflikten med andre, evaluer egen indsats
- Gå efter emnet og ikke personen i en konflikt
- Prøve at forholde sig roligt, rolig vejtrækning
- Hvis jeg er rolig vil det også smitte af på den jeg har konflikt med
- Udskyde konflikten hvis den anden hidses voldsomt eller overskrider mine grænser, Sige: "jeg vil gerne diskutere det med dig, men ikke lige nu..."

7. Hvordan siger man andre imod?

- Træn selvtillid og stol på dig selv. Se tidligere punkter.

8. Hvordan undgår jeg at lade mig påvirke af andres konflikter?

- Gå – træk dig lidt tilbage fra situationen, luk ørene, sig og tænk, "det har ikke noget med mig at gøre.
- Snak om det med andre.
- Tæl til ti eller hundrede hvis der hjælper.
- Fokuser på noget andet.
- Tænk på at man har klaret at være steder hvor der var konflikter, fx lukket afdeling.
- Beslut, skal jeg blande mig, få andre ind, eller helt trække mig.

9. Hvilke konflikter kan udløse tilbagefald – og hvordan undgås dette?

- Svære personlige konflikter, fx kæreste slår op eller man er udsat for vold.
- Se side 5 i denne mappe
- Konflikter der er svært stressende og konstant stressende. For stressende i forhold til stress-sårbarhedsmodellen.
- Konflikter man får gjort for store.
- Søg hjælp

10. Hvornår skal jeg gå ind i en konflikt og i hvilke?

- Se tidligere øvrige punkter
- Når det er en konflikt der er relevant, vigtig og som jeg kan takle
- Jeg kan bede andre gribe ind og få støtte til at de gør noget, fx hvis det drejer sig om andres konflikter
- Det skal betyde noget, hvis jeg går ind i en vanskelig konflikt og selv hvis jeg ikke kan takle den p.t. alene, kan jeg træne det
- Når jeg har forberedt mig, gerne sammen med andre.

11. Hvilke konflikter skal jeg IKKE gå ind i

Konflikter der skal undgås:

Konflikter der kan ende i slagsmål, fx når man er i byen

Konflikter der kan opstå af bagateller

Konflikter der kan opstå af kedsomhed, af træthed af stress af iritabilitet mv.

Konflikter der kan gøre mig ked af det.

Hvordan undgår jeg disse konflikter:

Planlægge

Ikke lade mig provokere

Ikke provokere selv

Veje fordele og ulemper op i forskellig måde at gå ind i konflikten

Problemløsningsmodellen

At forsone mig med fortiden

At skelne mellem væsentlige og uvæsentlige konflikter

Opsamling:

Træn, træn, træn, ros dig selv, få ros af andre, træn at få ros. Husk at det er normalt og at det tager tid, det der med konflikter.

Konflikter er en del af livet og det er okay...