

Udarbejdet af  
Jens Grell Christensen & Lone Skovlund Henriksen 2018

# Social Færdighedstræning

## OPUS 2018



## Symptommestringsmodul

Vi mødes hver mandag kl.13-14.30

**Trænere:**

XXXX XXXXXXXX

XXXXXX XXXXXXXXXXXX

**mobil: xx xx xx xx**

**mobil: xx xx xx xx**

## Indholdsfortegnelse

Session 1	Introduktion til symptommestringsmodulet	Side 3
Session 2	Stress/Sårbarhedsmodellen	Side 6
Session 3	Genkende tidlige advarselstegn	Side 12
Session 4	Problemløsning af tidlig advarselstegn	Side 16
Session 5	At genkende symptomer I	Side 19
Session 6	At genkende symptomer II - Psykoseforståelse	Side 22
Session 7	At genkende symptomer III	Side 25
Session 8	At håndtere symptomer I	Side 31
Session 9	At håndtere symptomer II	Side 34
Session 10	Angst I	Side 39
Session 11	Angst II	Side 43
Session 12	Selvværd I	Side 48
Session 13	Selvværd I	Side 52
Session 14	Kriseplan/Symptommestringsplan & Evaluering af symptommestringsmodulet	Side 54

## 1. Symptommestringsmodulet

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

Vi skal nu undersøge, hvad man kan gøre for at mestre forskellige symptomer

Hensigten med dette modul er, at du bliver bedre i stand til at kunne håndtere belastninger og sårbarhed bedre

## Mål

Hvordan tackler jeg stress uden at gå på kompromis med det, jeg gerne vil?

Hvad er mine hhv. stressende og opbyggende faktorer?

Hvornår ved jeg, at jeg skal handle på mine advarselstegn?

Hvordan mestrer jeg mine symptomer?

Hvordan reducerer jeg mine symptomer?

Hvordan lærer jeg at leve med mine symptomer?

Hvilke metoder kan jeg bruge for at minimere negative tanker?

Hvilke metoder kan jeg bruge for at få tankerne til at fylde mindre fx om morgenen?

Hvordan vedligeholder og genoptræner jeg hukommelse og koncentration?

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

Hvordan stopper jeg selvmordstanker?

Hvordan husker man at bruge symptomestringsteknikkerne?

Hvad er forskellen mellem selvværd og selvtillid?

## **Hjemmeøvelse til d.**

**Hvilke mål kunne du tænke dig at arbejde med i forhold til at mestre dine symptomer i hverdagen?**

Sæt kryds om de mål på foregående siden, som kunne være relevante for dig.

Skriv selv andre mål nederst på listen.

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Stress & sårbarhed

Alle mennesker er sårbare. Vi har alle vores svage punkter. Når vi udsættes for belastninger, giver vores sårbarhed sig til kende.

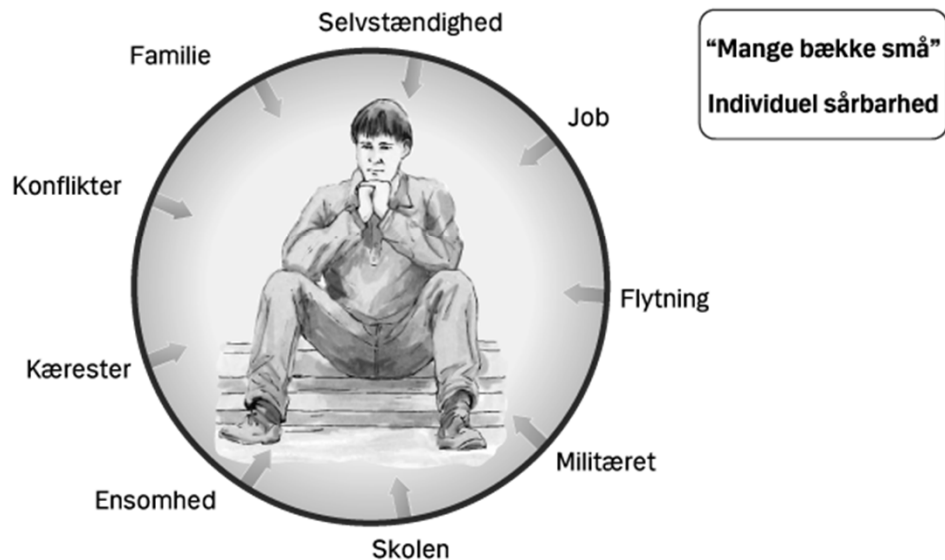
Vores følsomhed for belastninger er forskellig, og vi reagerer forskelligt. Med stress mener vi her alle former for belastninger og krav.

Stress er altså ikke bare at have travlt. At være arbejdsløs kan også være en svær stressfaktor. Omvendt kan man godt have travlt uden at blive stresse

Det er vigtigt at kende sin sårbarhed og finde ud af, hvad man kan gøre ved den.

Vi kan alle blive stærkere og få mere råstyrke, men der kan også være perioder, hvor man skal have hjælp til, at reducere det, der stresser én.

## Oplevet stress



**Stressende faktorer** kan gøre, at man har det skidt og at man måske har behov for støtte af medicin. Vi vil under symptomstrøring se meget mere på stressende faktorer og hvad man kan gøre for at minimere dem. Vi vil her se på en gruppes umiddelbare bud på, hvad de oplever som stressende.

Hvad kan være stressende?

- Møde folk
- Være ude i trafikken
- Mange indtryk
- Mange mennesker med gang i
- Nye mennesker
- At skulle koncentrere sig
- At gå på gaden
- Ikke nok søvn
- Store projekter fx en stor fest
- For mange tanker
- Tid – både for meget og for lidt
- At skulle holde aftaler

## **Brainstorm**

### **Opbyggende faktorer**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Opbyggende faktorer

### Forslag fra tidligere grupper:

Bruge tid på min familie, min hund, mit hjem.

Gøre praktiske ting

Se venner. Samværet med dem kan aflede mine tanker

Hobbies

Fodbold

Motion

Sove

Bøger

Film

PC-spil

Køre bil

Gå en tur

Stilhed

Musik

Finde ro i sin seng

Meditere

At dele oplevelser med venner/familie/kæreste

Balance mellem at være social og alene

At roligt tænke dagen igennem, når man skal sove

Tænde stearinlys og gøre det hyggeligt

At gøre noget godt for sig selv

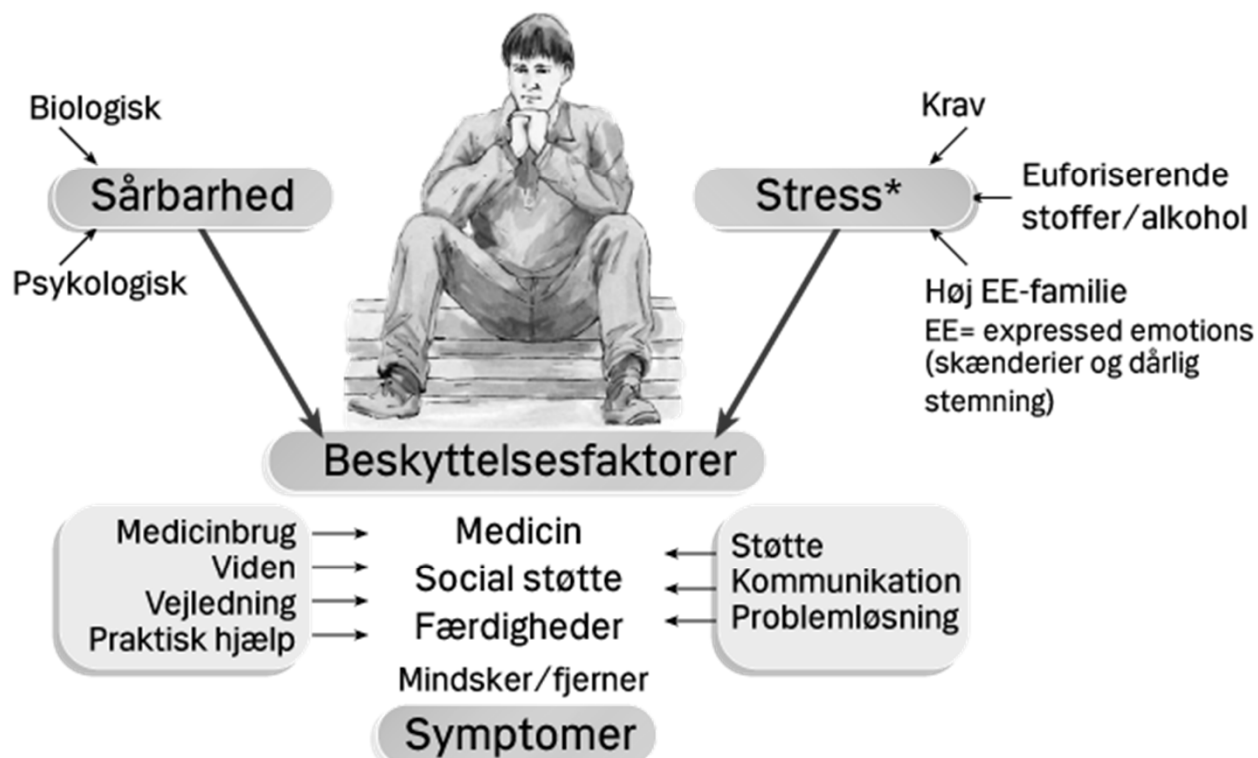
Varmt bad

At blive underholdt f.eks. god tv/film

Tage medicin

At tale med sin kontaktperson

# Sårbarhed-stressmodellen



\* Sårbarhed er mestring – forsvar – modstand.  
Mest nyttigt er det at se sårbarhed, som psykologisk mestringsevne.

## Hjemmeøvelse til d.

Mange tænker umiddelbart på, at symptomer i sig selv er stressende. Dette er helt rigtigt, men I skal her forsøge at tænke på, hvad har du af opbyggende faktorer, der kan dyrkes for at minimere stressende faktorer?

Skriv mindst tre punkter du oplever som opbyggende faktorer, dyrk dem og se om det føles rart.

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

### 3. At genkende tidlige advarselstegn

Hvorfor beskæftige sig med advarselstegn? Kort sagt, for at hindre tilbagefald.

#### Ulemper ved tilbagefald

Tilbagefald er pinefulde.

Tilbagefald afbryder de aktiviteter, man er i gang med i sit liv.

Tilbagefald tager tid og forstyrrer ens fremtidsplaner.

Tilbagefald er forstyrrende for de relationer, man har til andre mennesker.

Tilbagefald gør, at man mister kontakten med familien, venner og bekendte og derved risikere at blive ensom.

#### Flere ulemper

Ved tilbagefald er man nød til at få mere medicin.

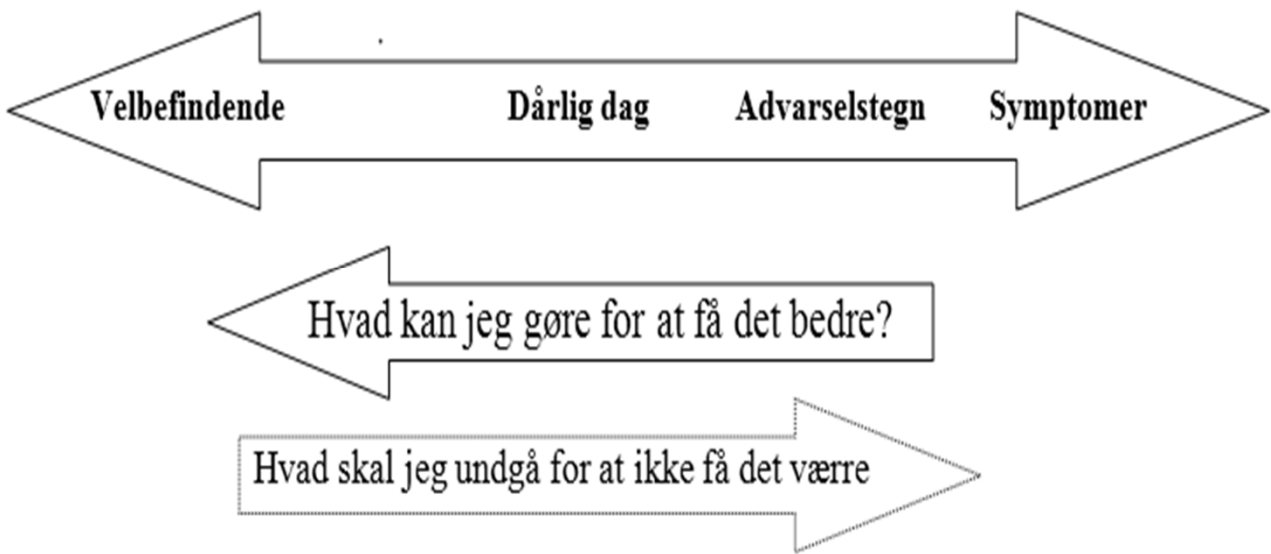
Det kan blive nødvendigt at blive indlagt på sygehus.

For hvert nyt tilbagefald er der en større risiko for, at det tager tid at blive rask.

For hvert tilbagefald er der en større risiko for, at man besværes af endnu flere symptomer som ikke forsvinder, selvom man passer sin behandling.



Hvordan man har det, kan oftest beskrives som et kontinuum



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



## Hjemmeøvelse til d.

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

Indsæt Skema/ afkrydsning

Kender du nogen, der kan hjælpe dig med advarselstegnene? Hvem kan være en god støtte for dig?

### 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

## 4. Problemløsning af tidlig advarselstegn

Hvis du fortæller kontaktperson eller dine nærmeste om advarselstegnene, mindskes risikoen for et langvarigt tilbagefald.

Forbered dig på, hvad din kontaktperson eller andre skal hjælpe dig med, når du får det dårligt. Det er godt at beslutte det, mens man har det godt.

### **Forslag til din kriseplan:**

Hvad giver dig overskud?

Dine advarselstegn. Er en krise på vej?

Hvordan kan andre se på dig, at en krise er på vej, eller at du har det dårligt?

Hvad kan du gøre, som virker godt for dig?

Ting du skal lade være med, når du mærker, at en krise er på vej.

Hvad kan andre gøre, som du føler er en hjælp?

Nu hvor du har det godt- overvej om du har særlige ønsker til hjælp i en krise. Hvad har virket godt før? Hvad virker ikke?

Hvor vil du gerne være, hvis du får det dårligt- hjemme, hos familie venner eller hospitalet?

Skulle du blive indlagt-hvad du har brug for, at andre tager sig af? Har du husdyr, planter, børn eller andre forpligtelser, der skal tages hånd om? Aftal, hvem der hjælper med hvad, hvis det blive nødvendigt.





## Kriseplan

Mine advarselstegn.

Gode strategier

Hvem kan jeg kontakte, hvis jeg er i tvivl?

Ring til:

Ring til xxx eller xxxx telef.: xx xx xx xx.

Akut modtagelsen PC Glostrup, Nodre Ringvej 29-67, 2600 Glostrup.

Tlf. 38640671. Modtagelsen har døgnåbent.

Hvis det ikke er muligt at tage til psykiatrisk akutmodtagelse pga. af den psykiske tilstand, kan man kontakte psykiatrisk udrykningstjeneste. Den kontaktes via 112 mellem kl.16 og kl.8 og lørdag og søndag(døgnet rundt).

### **Hjemmeøvelse til d.**

Lav en liste med de 4 ting, som hjælper bedst ved mine advarselstegn, samt arbejde med kriseplan.

1 \_\_\_\_\_

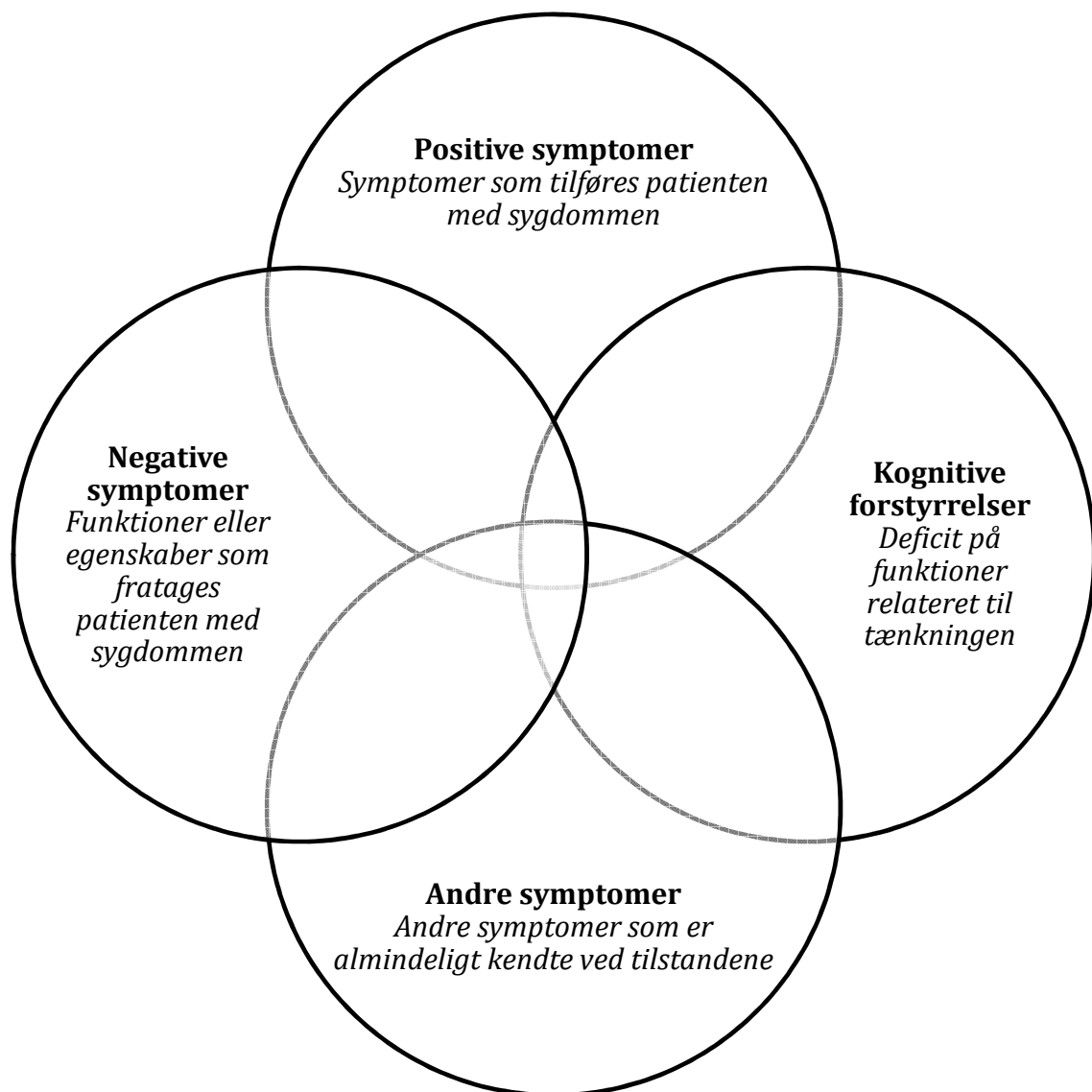
2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

## 5. At genkende symptomer

Her i gruppen inddeler vi symptomerne i hovedgrupper:



Forskelle mellem hovedgrupperne uddybes af SFT-trænerne. Giv evt. eksempler.

## **Brainstorm**

**Hvilke symptomer kender I?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Hjemmeøvelse til d.

Til næste gang skal du forsøge at inddele symptomerne fra brainstorm i grupperne:

Positive symptomer:

---

---

---

Negative symptomer:

---

---

---

Kognitive forstyrrelser:

---

---

---

Andre symptomer:

---

---

---

## 6. Psykoseforståelse

Hvad er psykose?

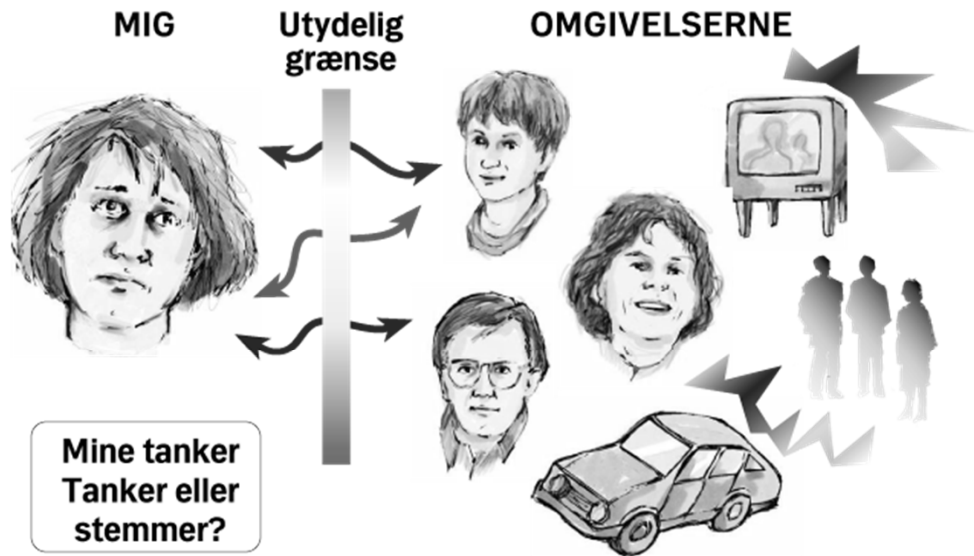
Psykose er græsk og betyder "alvorlig forvirring". Der er tale om et alvorlig psykisk sammenbrud, et tankemæssigt og følelsesmæssigt kaos, som medfører en ændret virkelighedsopfattelse.

Men psykosen kan variere i symptomer og intensitet.

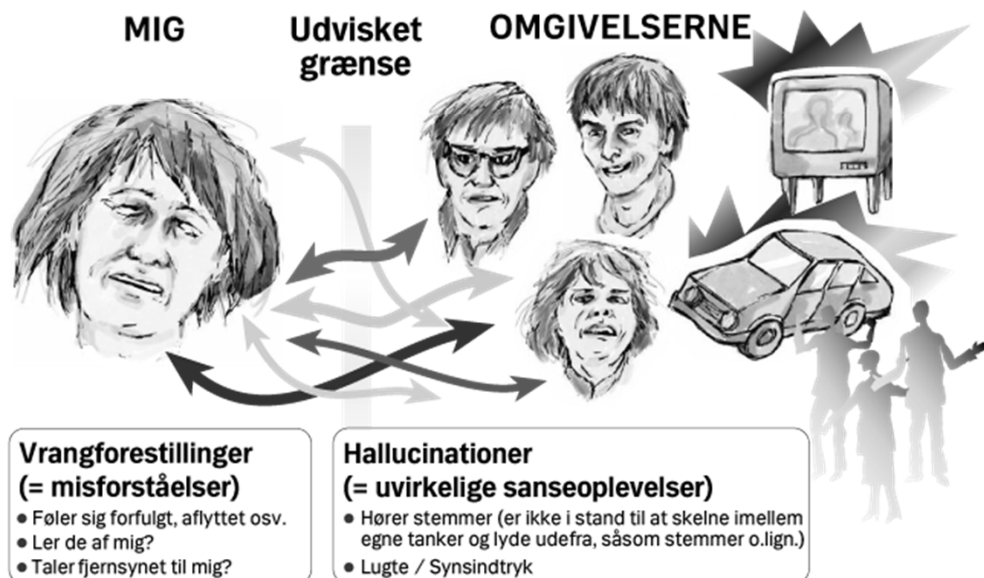


SFT trænerne forklarer illustrationerne.  
Fokus på begrebet "realitetstestning".

## Tidvis forvirring (grænsepsykose)



## Forvirring (psykose)



## Hjemmeøvelse til d.

Til næste gang skal I tage udgangspunkt i en situation, hvor I oplevede realitetstestningen svækket eller måske fraværende.

Prøv at beskriv situationen med et par stikord:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 7. At genkende symptomer III

Nu skal vi arbejde med hovedgrupperne, hvori vi inddeler symptomerne i psykosesepektret.

Husk på at det er meget individuelt hvor mange og hvilke symptomer I har. Symptomerne kan således forekomme i alle tænkelige kombinationer.

*Fælles for alle tilstande i psykosesepektret.*

### **Set udefra af omgivelserne:**

Autisme: svigtende kontakt- og kommunikationsevne, manglende 'samklang' med omverdenen.

Følelsesforstyrrelser: fx afblegede eller inadækvate følelser

Tankeforstyrrelser: fx omstændelig eller uforståelig tale

### **Set indefra af patienten selv:**

Sanseforstyrrelser: fx at lyde bliver kraftigere eller ting ændrer 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:**

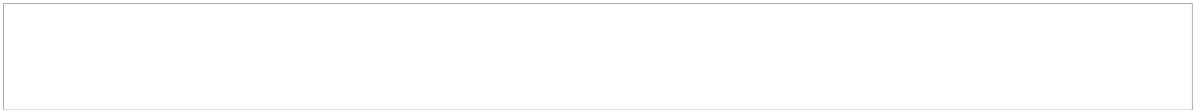
*Symptomer som tilføres patienten med sygdommen*



## Negative symptomer

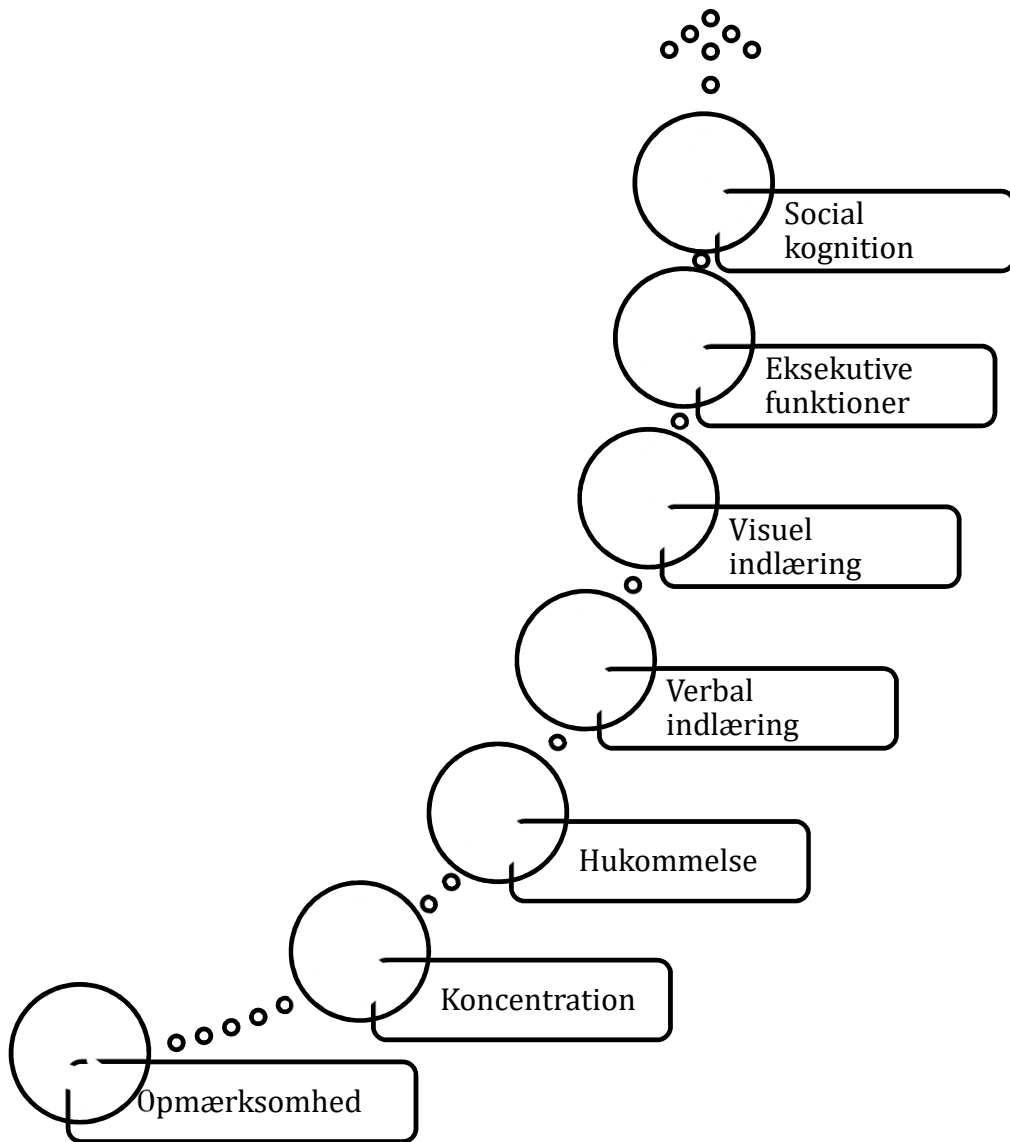
*Funktioner eller egenskaber som fratages patienten med sygdommen*

- Nedsat energi
- Træghed
- Affektaffladning
- Nedsat initiativ
- Manglende fremdrift eller interesse
- Sprogfattigdom
- Kontaktföringelse
- Indsynken i sig selv
- Social tilbagetrækning eller ensomhedssøgen



## Kognitive forstyrrelser

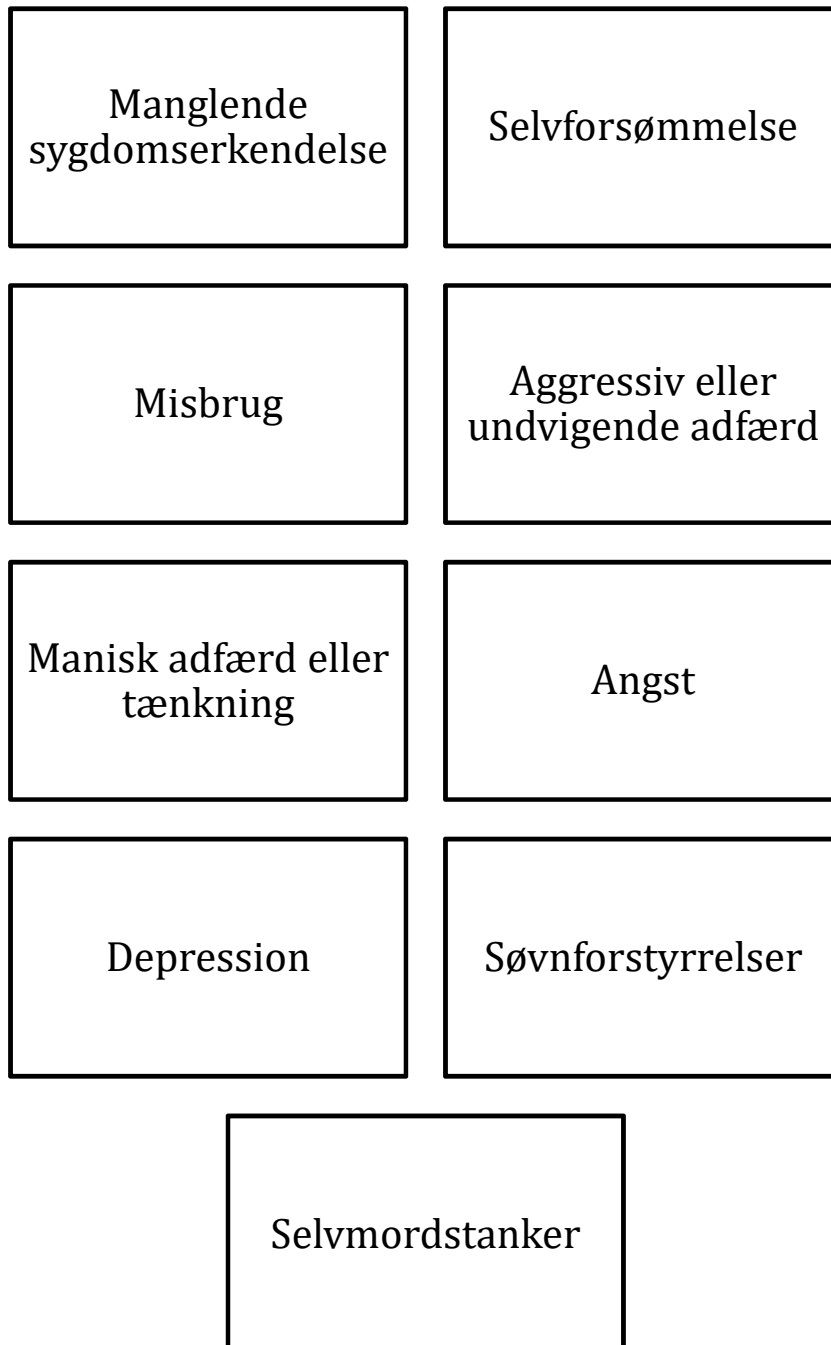
*Deficit på funktioner relateret til tænkningen*





## Andre symptomer i psykosespektret

*Andre symptomer som er almindeligt kendte ved tilstandene.*





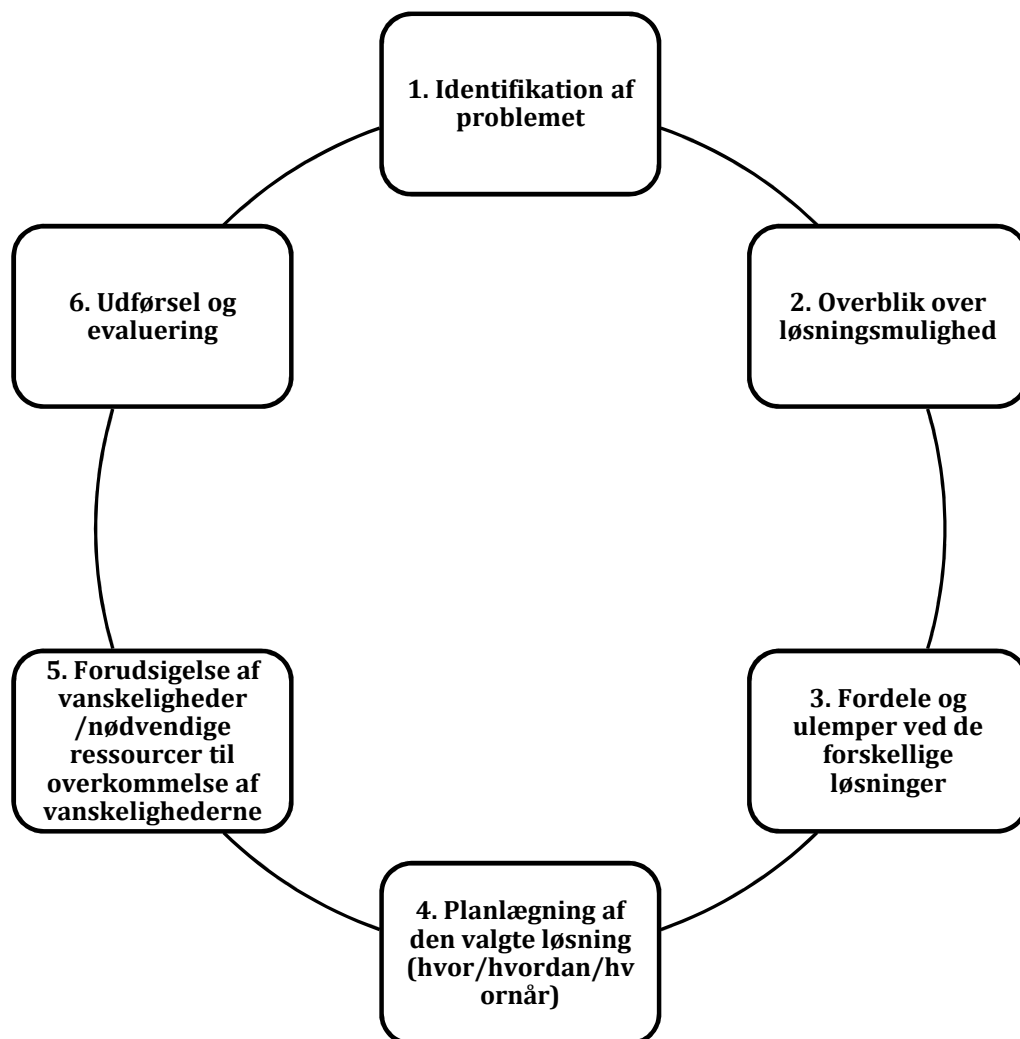
## 8. Håndtering af symptomer

Vi har hørt omkring genkendelsen af symptomer og inddelingen af symptomerne i grupper.

Vi skal nu til at kigge på, hvordan man kan håndtere symptomerne og hvad der kan hjælpe ved de konkrete symptomer.

Til brug for håndtering af symptomerne, kan man anvende problemløsningsmodellen, for på den måde at finde gode metoder til at håndtere symptomerne.

### Problemløsningsmodellen



## Problemløsning

---

**Identifikation af problem:**

Formuler problemet som et hv-spørgsmål.

---

**Løsningsforslag:**

Brainstorm over løsninger på dit hv-spørgsmål.

---

---

---

---

---

**Fordele og ulemper ved hvert løsningsforslag gennemgås**

---

---

---

**Valgte løsning:**

Planlæg tiden og brug ugeskema

Hvor, hvornår, hvordan?

---

**Forudsigelse af vanskeligheder/nødvendige ressourcer til overkommelse af vanskelighederne.**

---

**Udførelse og evaluering**



## Hjemmeøvelse til d.

Vi har tidligere talt om symptomer og deres opbygning.

Du skal nu prøve at skrive 3 ting, som du kan gøre, for at modvirke et af dine symptomer. Dyrk et af dine løsningsforslag der giver ro.

Beskriv hvilket symptom du har haft fokus på, beskriv dine løsningsforslag og beskriv hvad der skete, når du dyrkede det?

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

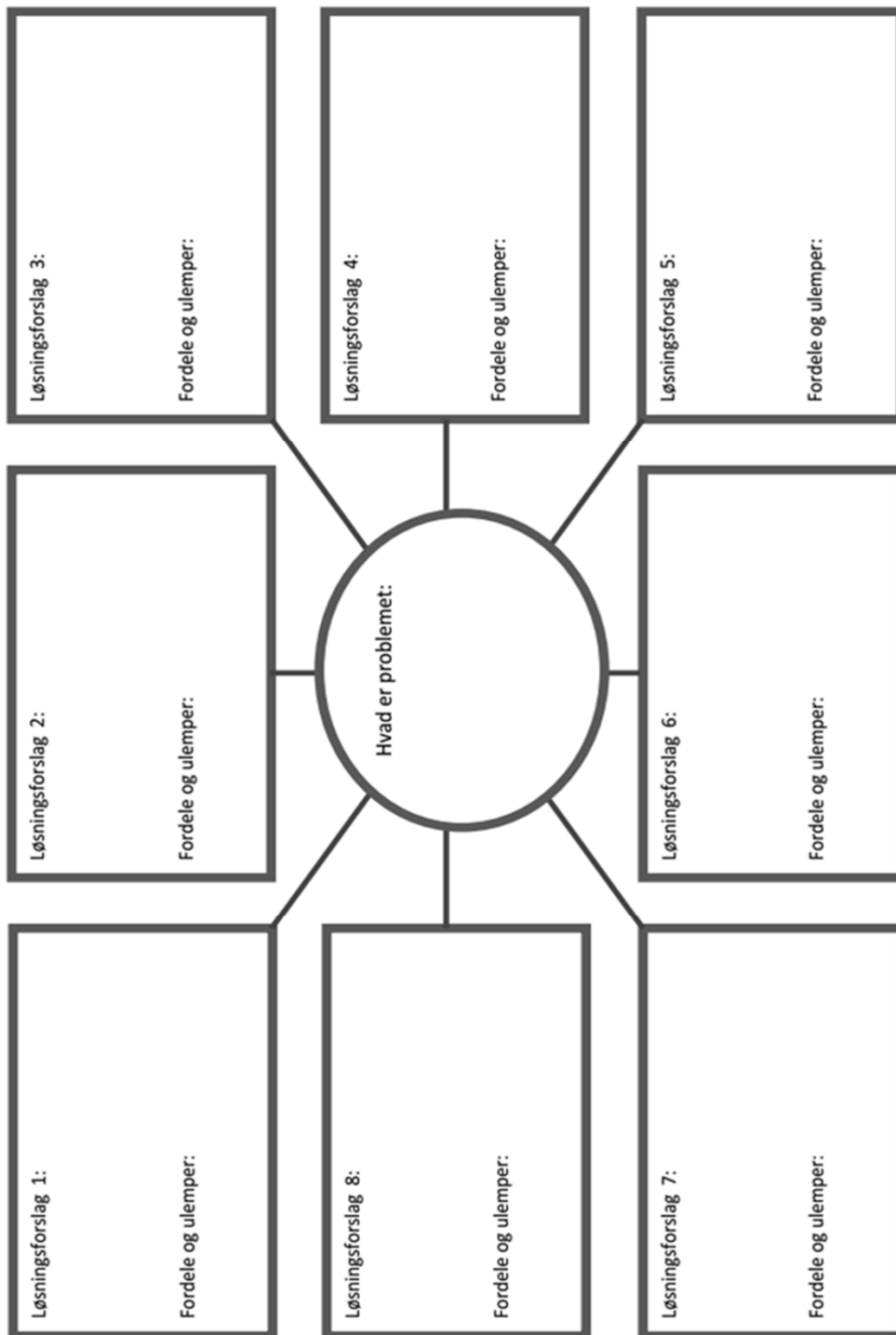
---

---

---

### Solmodel – problemløsning.

Brug evt. skema 12 til at beskrive fordele og ulemper ved hvert løsningsforslag



Når du har valgt en løsning, så overvej om der er noget, der kan gøre det svært at få gjort? Skriv på bagsiden, hvad du vil gøre ved det, så du får det afprøvet alligevel. Skriv også evaluering: Hvordan gik det med at bruge løsningsforslaget? Skriv et tal (1-10) efter hvor godt det var eller skriv uddybende evaluering på bagsiden.

## Hjemmeøvelse til d.

Anvend solmodellen på et af dine symptomer.

Beskriv hvilket symptom du har haft fokus på, beskriv dine løsningsforslag og beskriv fordele og ulemper ved de valgte løsningsforslag?

Brug evt. din kontaktperson som sparring.

## Positive symptomer – løsningsforslag

### **Tankemylder:**

- Skrive tanker ned
- Pn medicin
- Aflede sig selv fx se film, høre musik, løbetræning,
- Lægge sig til at sove
- Snak med nogen andre om tankemylder eller om noget helt andet

### **Lyd- og lysoverfølsomhed:**

- Undgå høje lyde fx fra Ipod eller diskotek
- Brug solbriller, både inde og ude, ørepropper
- Pn medicin
- Holde sig alene i stille rum
- Træn op igen stille og roligt – gå i små, stille steder.

### **Hørehallucinationer:**

- Kontrollere det, kan det være rigtigt det jeg hører
- Modbevis indhold af fx stemmer – ok jeg hører noget, men det passer ikke
- Medicin
- Snakke med nogen, så der kan komme flere "virkelige" lyde
- Afledning
- Undgå at være alene

### **Vrangforestillinger:**

- Sig til mig selv: det er bare oppe i mit hoved; er noget jeg forestiller mig
- Undersøge tanken: er den realistisk?
- Træne sig op i at afvise impulser – vrangagtige
- Snak med nogen om tankerne
- Motion som afledning

## Negative symptomer - Løsningsforslag

- Positive tanker og alternative tanker. "hvad er egentlig det værste der kan ske", der er ikke noget der ikke er godt for noget".
- Få viden om hvad det handler om
- 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
- Få støtte til **realistisk** øgning af aktivitetsniveau
- Træning, træning, træning
- Involver andre i træningen
- SFT
- Problemløsning
- 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.
- Ugeskema / aktivitetsregistrering
- Motivationsamtaler med fx kontaktperson – fokus på hvad jeg gør godt og hvad jeg gerne vil og hvordan jeg kommer derhen..
- Få bedre selvværd
- Rose sig selv / få ros af andre
- Noget med kroppen

## Kognitive forstyrrelser - Løsningsforslag

- ✓ Medicinering. Nyere neuroleptika viser sig at være bedre end de traditionelle.
- ✓ Træning i at forbedre den kognitive besværlighed.
- ✓ Hjælp til at gå rundt om problemet for at finde måder til at gøre tingene på en anden måde. Fx ved hjælp af problemløsning og rollespil.
- ✓ 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.
- ✓ Forsone sig med, at der er områder, som man i perioder er mindre stærk i.
- ✓ Kombination af alle ovennævnte

## **10. Angst**

Brainstorm fra gruppen

**I hvilke situationer oplever I angst?**

---

---

---

---

---

---

---

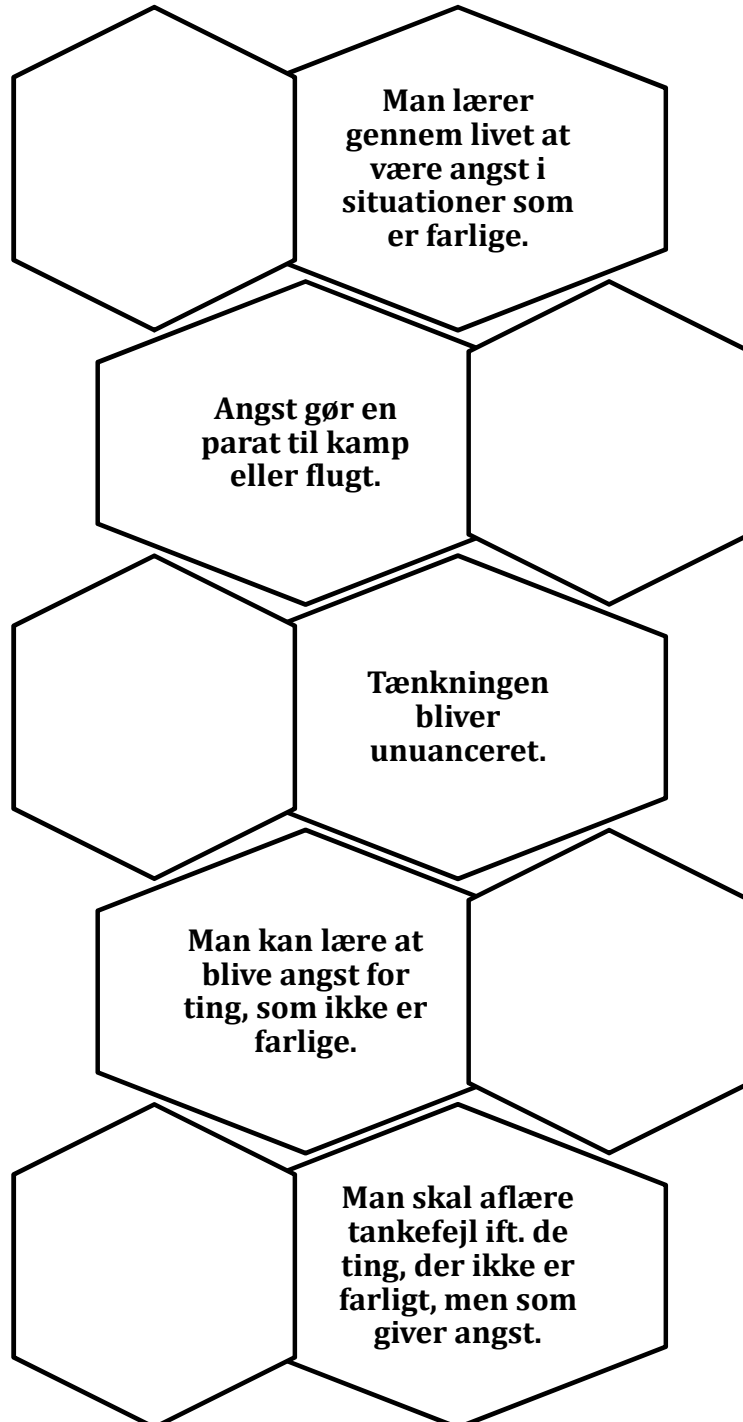
---

---

---

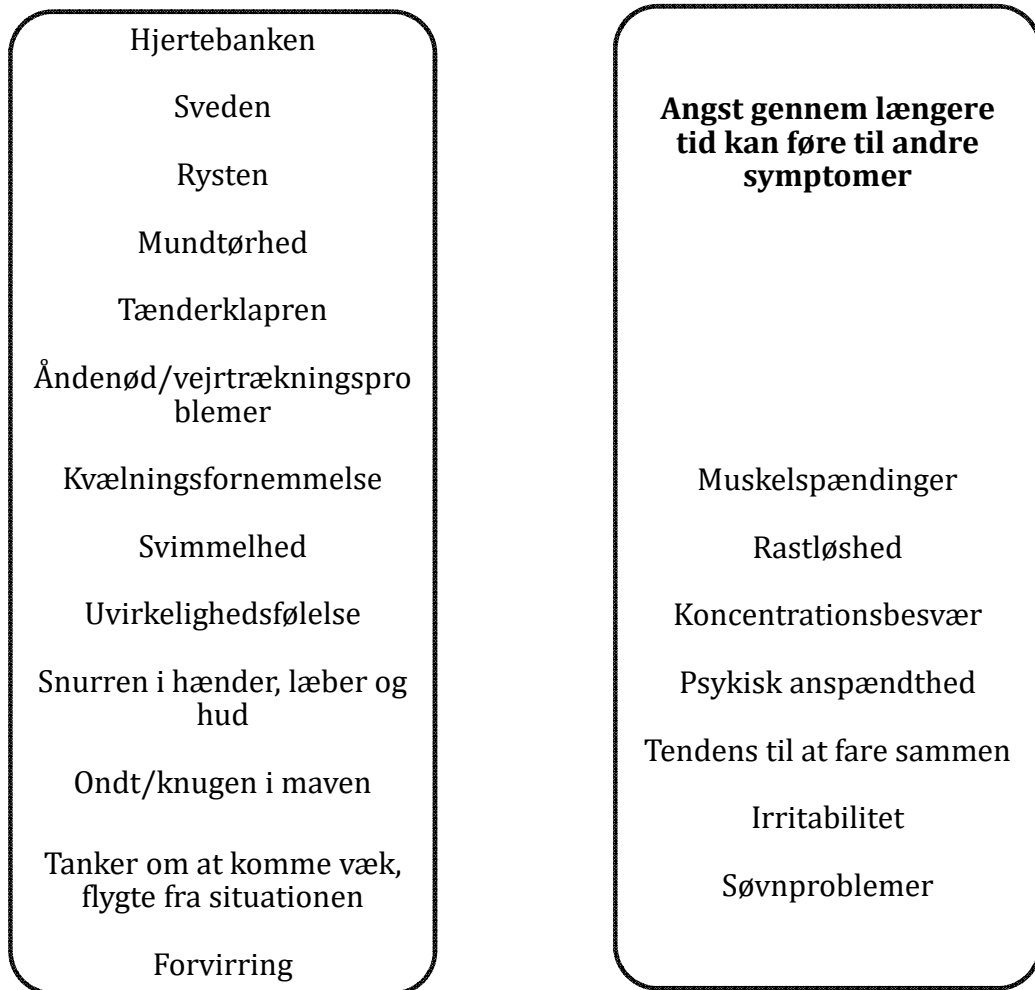
---

## Værd at vide om angst





## Symptomer ved angst



## Hjemmeøvelse til d.

Til næste gang skal I vælge en situation, hvor I oplevede Angst.

Beskriv situationen.

Beskriv dernæst henholdsvis tanker, følelser, kropslige reaktioner og handlinger:

SFT trænerne introducerer til den kognitive grundmodel

---

---

---

---

---

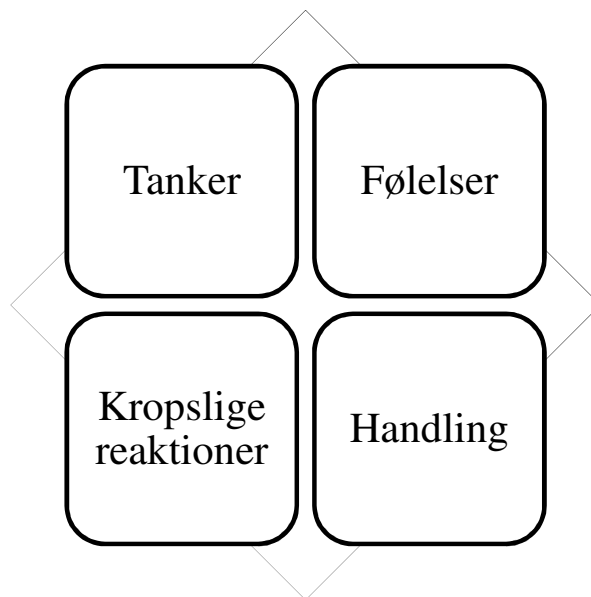
---

---

---

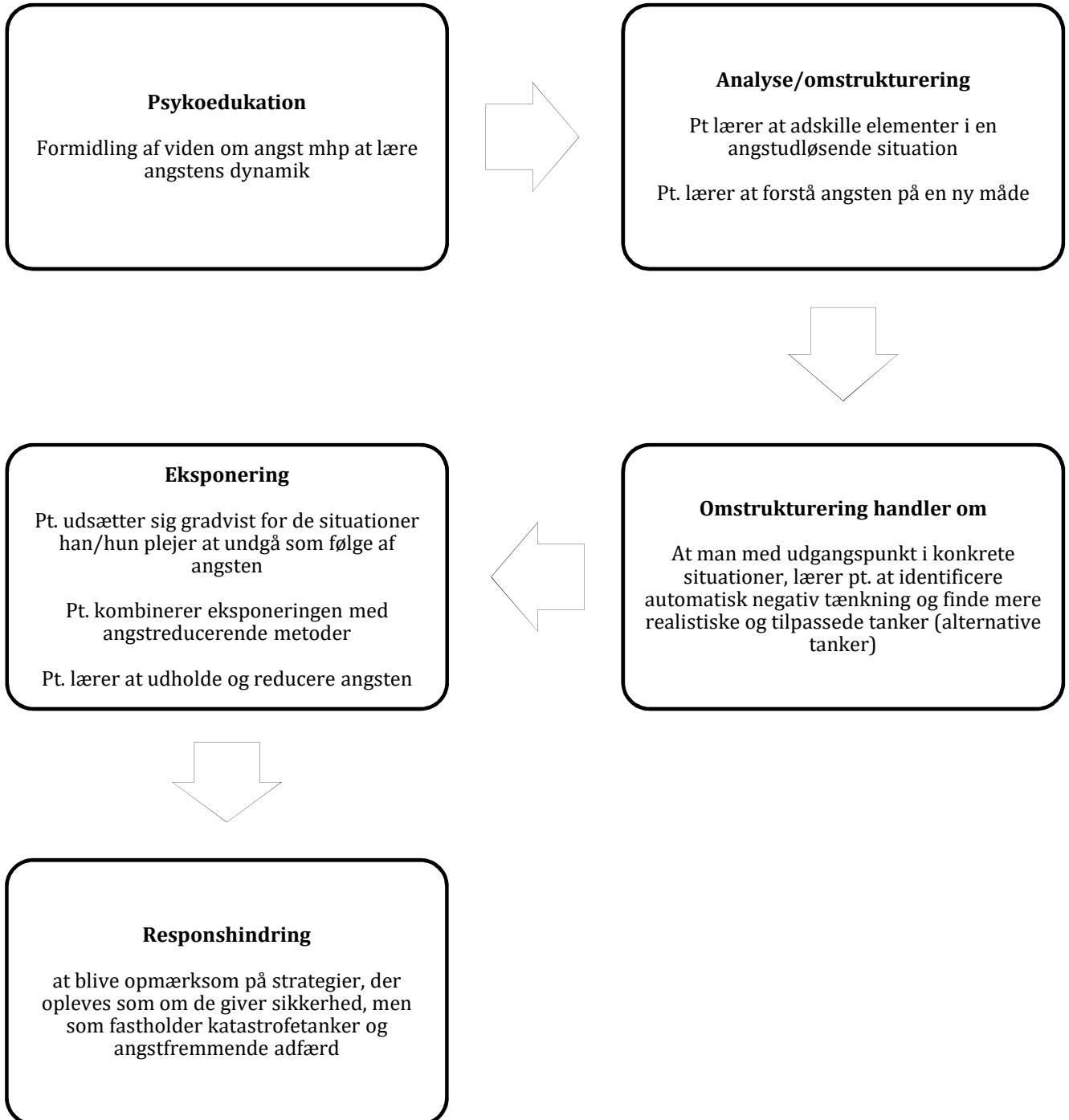
---

---



# 11. Angst

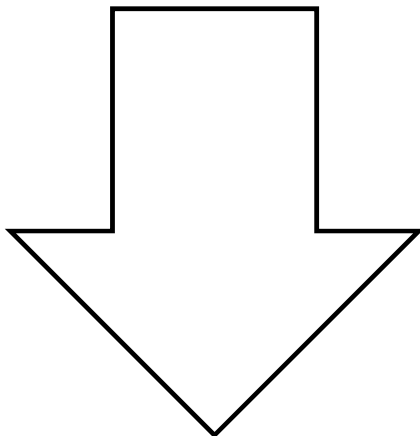
## Kognitiv behandling af angst



Når angst optræder i situationer, som ikke er farlige, så er følgende som regel tilstede:

$$\begin{array}{c} \textbf{Angstbrøk} \\ \\ \textbf{Sandsynlighed + Farlighed} \\ \textit{Overvurderes} \\ \hline \textbf{Mestring + Hjælp fra andre} \\ \textit{Undervurderes} \end{array} = \textbf{Angst}$$

Hjælpesætninger til at finde alternative tanker.

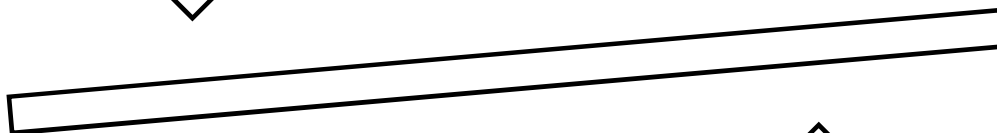


Hvad er **sandsynligheden** for, at det som jeg er bange for, rent faktisk sker?

Hvad kunne være tegn på at jeg overdriver?

Hvor **farligt** tænker jeg situationen er og hvor ubehageligt tænker jeg, at det kan blive?

Hvad kunne være tegn på at jeg overdriver?

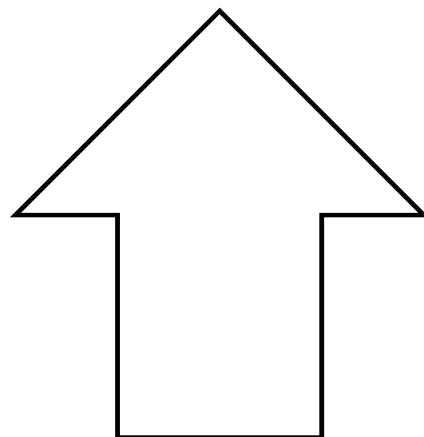


Hvad tænker jeg om **mine evner til at klare** situationen?

Hvad kunne være tegn på at jeg underdriver mine evner?

Kan **andre hjælpe** eller støtte mig og vil det have nogen effekt?

Hvad kunne være tegn på at jeg underdriver andres hjælpsomhed?



## Hjemmeøvelse til d.

Til næste gang skal I vælge en situation, hvor I oplevede Angst.

Beskriv situationen.

Beskriv dernæst henholdsvis tanker, følelser, kropslige reaktioner og handlinger:

Find nu også alternative tanker og handlinger.

---

---

---

---

---

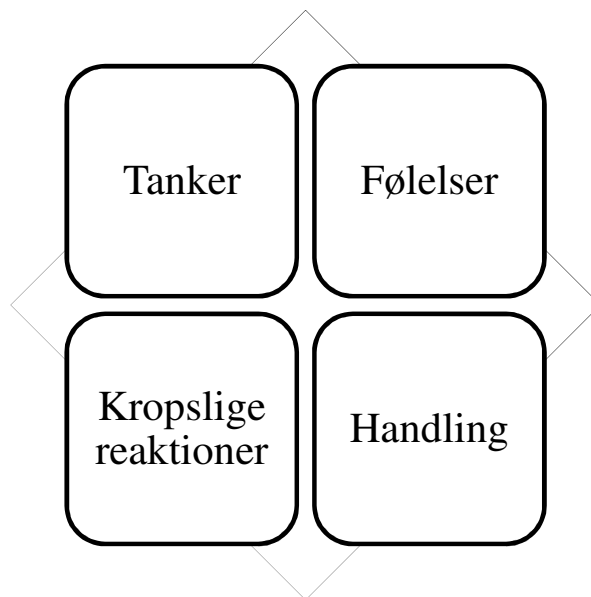
---

---

---

---

---



## **Andre angstreducerende strategier**

**Accept** – nogen gange er jeg angst, det er ikke farligt

**Afledning** – tænk på noget andet, tæl fx blå ting i lokalet

**Fokusering** – bemærk angsten, se 'objektivt på den' uden at dømme den. Husk dig selv på den ikke er farlig

**Selv-instruktion** – fx huskekort med beroligende sætninger: "det er bare en tanke", "husk at aflede", "angst er ubehageligt, men ikke farligt"

**Kropslige strategier** – vejtrækningsøvelser eller groundingøvelser

**Belønning** fx efter eksponering

## Kropslige øvelser til reduktion af angst

### 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

### 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 hver enkelt del af vejrtrækningen gøres kortere.

Man kan også forestille sig at man følger en firkant (brug fx et vindue og følg vinduesrammen): ånd ind, hold vejret, ånd ud, hold vejret

### Opspænding

Fold armene foran brystet og ta' 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.

## 12. Hvad giver selvværd

### Definition på lavt selvværd:

Lavt selvværd er en selvkritik, negativt selvbillede, ekstrem bekymring for om man har begået fejl, frygten for at have såret andre, frygten for at blive fordømt, set ned på eller latterliggjort.

Man er sin egen værste fjende og hårdeste selvkritiker. Selvkritikken kan køre som et konstant bagtæppe, der hele tiden trækker en ned, tager modet fra en, blæser selv de mindste fejl op til kæmpe synder og skaber og genskaber negative, forkrøblende overbevisninger om en selv.

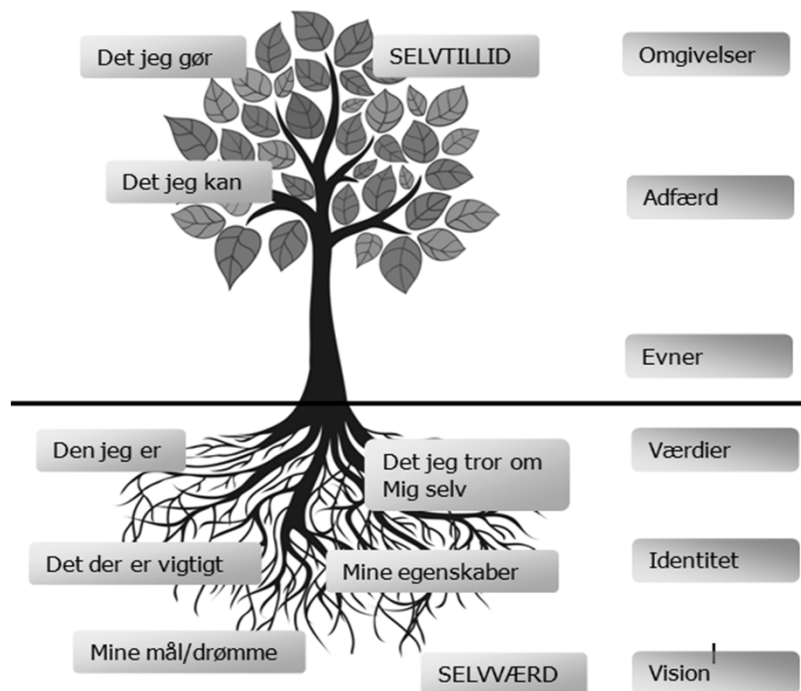




## Lavt selvværd er tæt forbundet med lavt selvtillid.

Du har selvtillid når du tror på dine evner, når du ved at du er god til noget.

Selvværd handler om den indstilling du har, og det du tænker om dig selv som menneske. Den værdi du giver dig selv, samt de overbevisninger du har om dig selv.



Det er altid muligt, at påvirke dit selvværd og din selvtillid til at blive bedre, hvis du ikke føler det er godt nok nu. Et godt selvværd kan udvikles hele livet.

#### Hvad skal man så gøre ?

- bekæmp selvkritiske tanker
- forstærk selvaccept
- vær god ved dig selv
- øg opmærksomheden ved egne stærke sider
- opstil liste med egne kvaliteter
- vær opmærksom på glæder hver dag
- opmærksomhed på dine leveregler



## Hjemmeøvelse til d.

Lavt selvværd er ofte en barriere for at udfolde sig på den måde man har lyst til. I visse situationer mærkes det mere end andre.

Hvornår kan din selvværdsfølelse være bedre?

Nævn 3 situationer

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

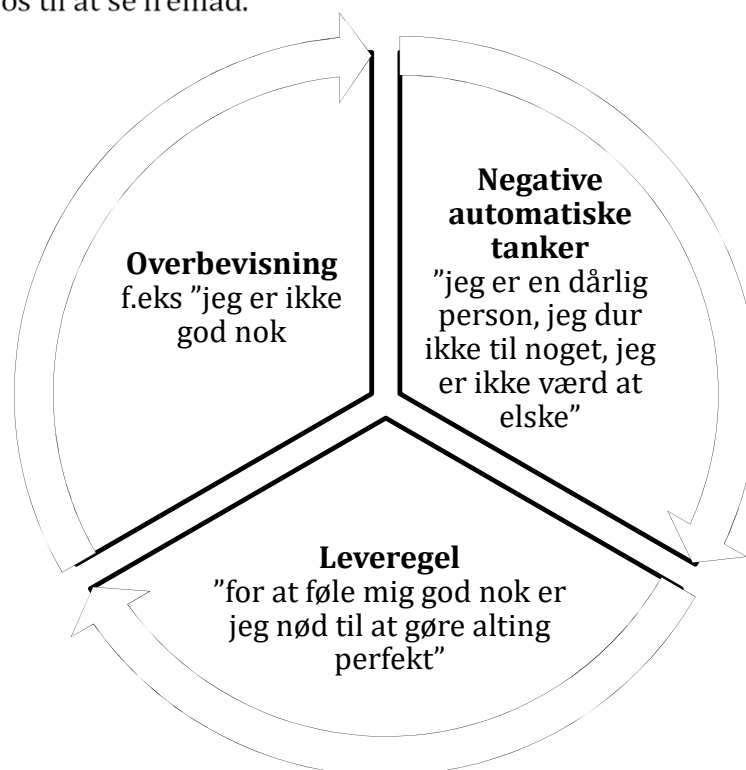
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 13. Selvværd

### Oplæg

*"Selvværd er det, du tænker om dig selv, siger om dig selv, og tror, at andre tænker om dig."  
"Mange menneskers selvtillid får et knæk, hvis de lider af perfektionisme."*

1. Vores selvværd afspejler den opfattelse, vi har af os selv, den bedømmelse, vi laver af os selv, og den værdi, vi sætter på os selv som mennesker.
2. Lavt selvværd betyder, at vi har en dårlig opfattelse af os selv, dømmer os selv ugunstigt og tildeler os selv lille værdi.
3. I kernen af lavt selvværd ligger negative overbevisninger om os selv. Disse afspejles i mange aspekter i forhold til, hvordan vi fungerer i dagligdagen og kan have en væsentlig indflydelse på mange områder af vores liv.
4. Den rolle, som lavt selvværd spiller, varierer. Den kan være et aspekt eller en konsekvens af aktuelle problemer eller udgøre en sårbarhedsfaktor for en hel række af andre vanskeligheder. Uanset hvilken rolle lavt selvværd optager, varierer graden af de problemer, den forårsager i hverdagen fra person til person.
5. Den mest almindelig måde at håndtere noget på, som volder os kvaler, er at tale med et andet menneske om det. Ofte vil det at tale med en god ven være nok til at befri os for kvaler og få os til at se fremad.



## Hjemmeøvelse til d.

Lav en list over din positive kvaliteter

Bed en ven eller din kontaktperson om at lave en tilsvarende list og læg derefter mærke til ligheder og forskelle.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

## **14. Afrunding af symptommestringsmodulet**

**Hvad har hjulpet dig mest?**

---

---

---

---

---

---

**Er der noget, som du skal arbejde videre med? (evt. sammen med kontaktperson)**

---

---

---

---

---

---

**Er din kriseplan forsat aktuel eller skal den justeres?**

Fortæl en ven, et familiemedlem, kontaktperson eller en anden, hvad der især har hjulpet dig, når du har haft symptomer.

## **Forslag fra andre unge til løsning af symptomer**

### **Hvordan tackler jeg stress, uden at gå på kompromis med det jeg gerne vil?**

- Slå koldt vand i blodet og fysiske øvelser.
- Tænke det nok skal 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 at kunne klare mere.
- Evt. tage en pn.

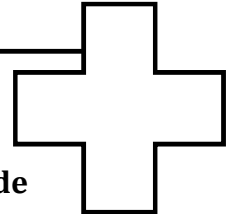
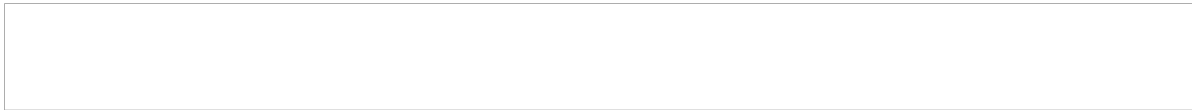
### **Hvilke metoder kan jeg bruge for at minimere negative tanker?**

- 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.
- Dyrke de opbyggende faktorer og minimere de stressende faktorer.

## Hvilke metoder kan jeg bruge for at få tankerne til at fylde mindre, fx. om morgenen?

- Drik en kop kaffe og ryg en smøg- kom roligt i gang.
- Gør noget der adspred tankerne f.eks. Strikke, musik
- Tænke tankerne igennem stille og roligt.
- Berolige sig selv- der er ok at tænke tankerne igennem.
- Tænke: folk er ligeså almindelige som jer er.
- Tal med nogen om tankerne f.eks. Familie, kontaktperson, læge
- 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. Derfor 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 eller andet.
- 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 etc.
- Være travlt beskæftiget.





### **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 andres forventninger til en.  
Egne forventninger til en, hvis de er for høje og urealistiske.  
Uddannelse/ praktik og lektie læsning.  
At gå på gaden.  
Dårligt vejr.  
Tanker om ens sygdom og symptomer.  
Tanker om fremtiden.

### **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 man har fælles interesser med.  
Sund mad og drikke.  
Søvn.  
At gå til SFT.  
Lære om sig selv og sygdom.  
Samtale/dele sine problemer med ven eller kontaktperson.  
Solskin og lys.  
Tosomhed, kæreste.  
Tage medicin.  
Dyr, motion, se en god film, grine

## **Hvordan vedligeholder og genoptræner jeg hukommelse og koncentration?**

- Ved at træne det f.eks. Læse ½ side i dag og 1 side i morgen.
- Stille mig selv spørgsmål, f.eks. hvad skete der 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 og lignende.
- Tage notater med ens egne ord.
- Repetition.
- Få støtte, sparring og undervisning.
- Ros og anerkendelse.
- Bruge flere tilgange.
- Det er nemmere, hvis man dyrker de opbyggende faktorer.

## **Hvordan mestrer jeg mine symptomer?**

- 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

## **Hvordan reducerer jeg mine symptomer?**

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

## **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.

## **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 afsted.
- 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 med musik.
- Se det som træningsøvelse, træne, træne, træne.
- Få behandlet øvrige symptomer, fx eksponering for angst.

### **Hvordan blive 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.

### **Hvordan blive jeg mindre bange for at færdes alene?**

- Følges med en.
- Tage pn.
- Eksponering.
- Have mobil tændt, men efter hånden 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 er ikke efter mig".
- Sandsynlighed.
- Afledning.
- Tænk på noget andet.

### **Hvordan tager jeg de nødvendige udfordringer?**

- Finde ud af, 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.

## **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 løsninger 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 stressfaktorer.
- Medicin.
- Solskin.
- Tænke: det er en tanke.
- At vide at der er en kriseplan.

## **Hvilke metoder kan jeg bruge for at nedsætte negativt befindende?**

- Tage en lur, gemme mig.
- Tale med nogen om det, kontaktperson, 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.

## Case

### Case 1

Nanna er 24 år gammel og bor alene i hendes lejlighed.

Hun er i øjeblikket sygemeldt fra sit HF studie.

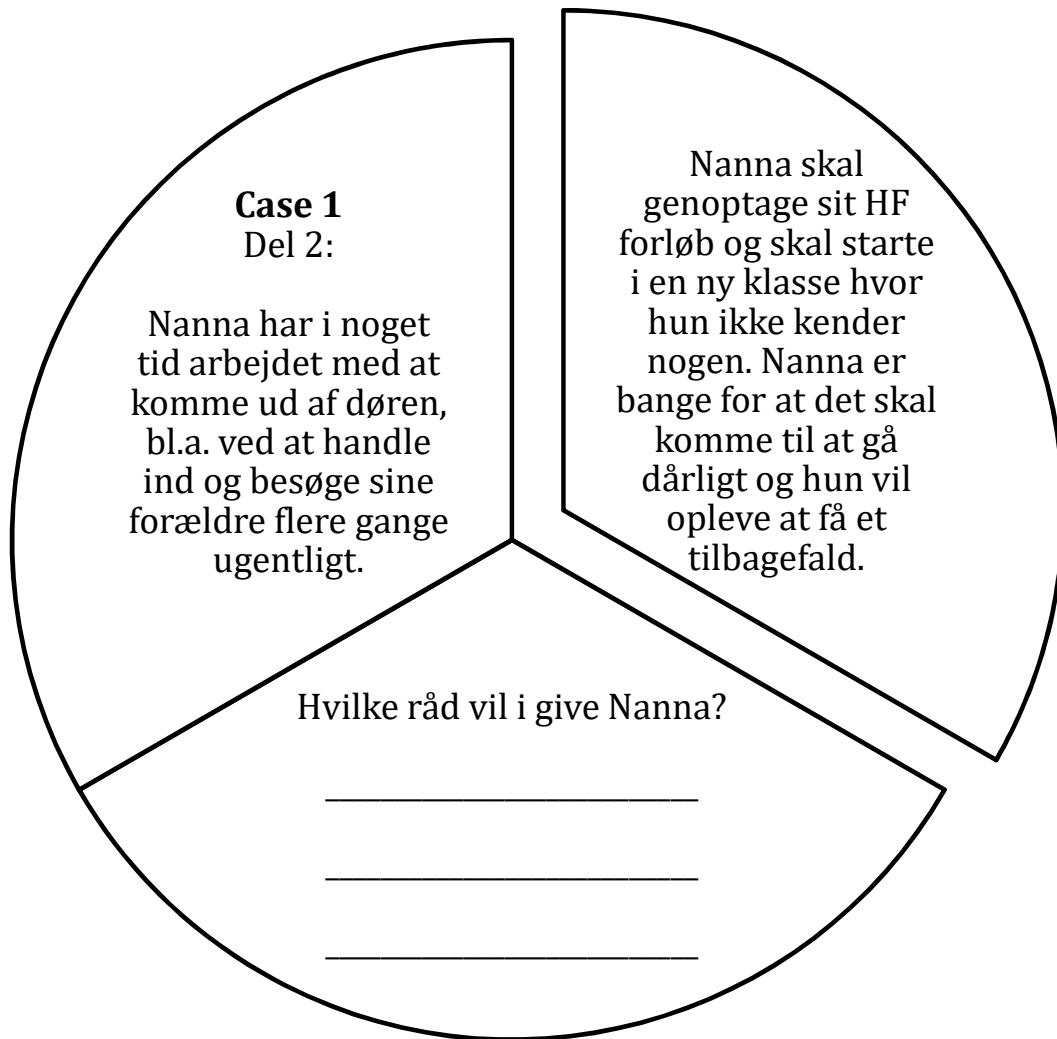
Hun har en god kontakt til hendes forældre som bor i nærheden. Har dog ingen kontakt til tidligere venner.

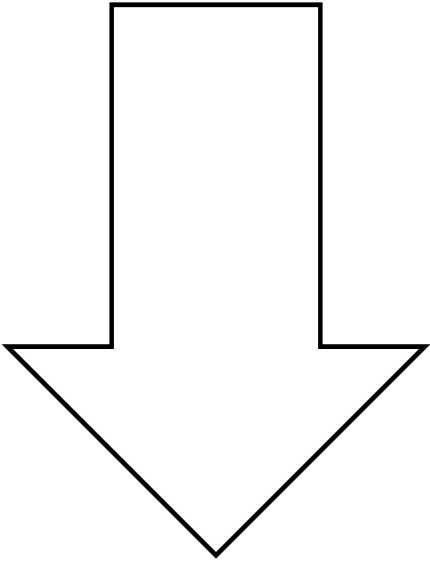
Nanna bruger det meste af sin tid på at se serier.

Hun synes dog dagene er noget lange og kan tit være generet af ensomhed og tomhed. Derudover er Nanna udfordret med at være præget af tendens til at isolere sig, manglende fremdrift og nedsat energi.

Samtidig har Nanna mange negativ tanker om sig selv, herunder alt det hun ikke når.

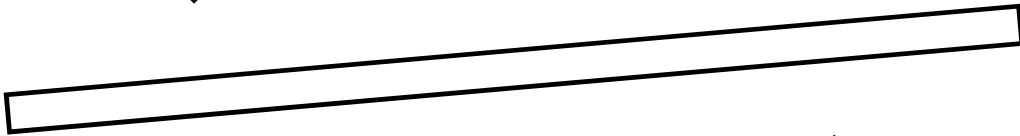
Hvordan kan Nanna arbejde med at mindske sine negative symptomer?





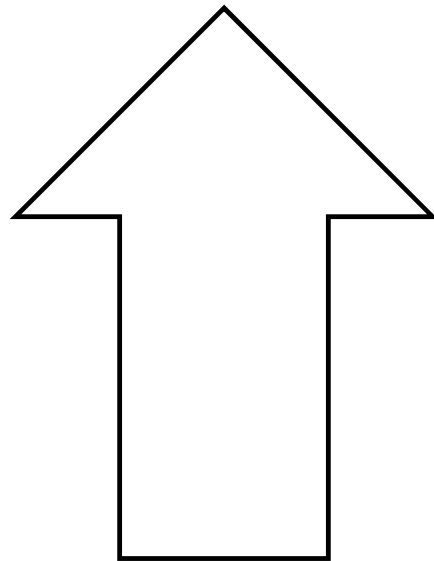
### Case 2

Sigurd er 30 år gammel, er boligløs og har ingen kontakt til sin familie. Har 3 venner som han ser sjældent. Har flere gange forsøgt at tage en uddannelse men har, måtte stoppe på grund af tristhed og manglende koncentration.



Aktuelt opholder Sigurd sig på et herberg. Hvilket er svært da Sigurd er af den opfattelse af at de andre beboer holder øje med ham.

Sigurd skal til møde med sin sagsbehandler i kommune. Mødet skal handle om Sigurds nuværende bolig situation og fremtidig beskæftigelses plan. Sigurd er meget nervøs for mødet.



**Hvordan kommer han afsted til dette mødet?**

---

---

---





**Case 2**  
Del 2:

Sigurd har fået sin egen bolig og skal nu starte i en aktivering, hvor han skal arbejde i cafeen på et bibliotek.

Sigurd har mange negative tanker og er bange for, at han vil være til gene for de andre. Han har problemer med at fokusere på en opgave længere tid af gangen.

**Hvad skal han gøre?**

---

---

---

---

---

### Case 3

Emilie er 18 år gammel, hun er ved at færdiggøre 9 klasse. Hun bor hjemme hos sine forældre men kommer i mange konflikter med dem. Emilie har ikke ønsket at inddrage sin forældre i sin behandling og de kender derfor heller ikke til Emilies udfordringer.

Hun har en kæreste hun har været sammen med i 1 år.

Udover at passe sin skole, bruger Emilie tid på at gå op i sit udseende ved at styrketræne og følger flere modeblogger. Hun er dog ikke selv tilfreds med sit eget udseende og samlinger sig selv med dem hun følger.

Hvad skal hun gøre?

---

---

---

