

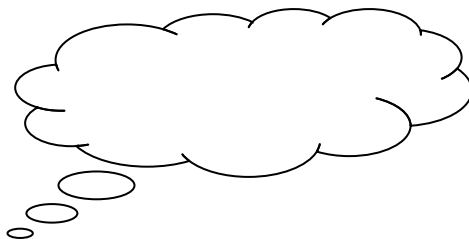


**GODE TANKER – GODE FØLELSER**

# HVORDAN VI KAN FORTÆLLE ANDRE OM VORES TANKER



Vi holder ofte vores tanker for os selv.  
Vi kan selv høre dem, men vi fortæller ikke andre, hvad vi tænker. Vi kan bruge **tankebobler** som disse til at vise andre vores tanker.

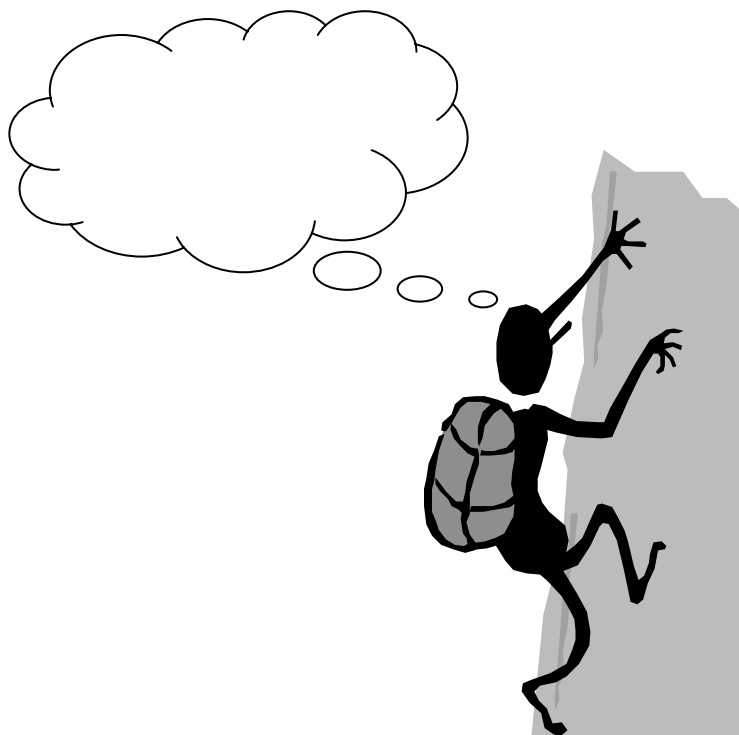


I billedet nedenfor tænker musen: “Det må være spisetid”



Katten tænker: “Jeg vil klatre op i det træ”





Hvad tror du, denne person tænker?



Hvad tror du, denne person tænker?



## NÅR JEG BEKYMRER MIG

Nedenfor er nogle af de ændringer, folk bemærker, når de føler sig bekymrede, stressede, angstede eller bange. Tegn en cirkel omkring de forandringer, du bemærker, når du bliver bekymret eller stresset.

	Svimmel/ør	
Rød i hovedet/sveder		Hovedpine
Tør i munden		Sløret syn
Klump i halsen		Rystende stemme
Sommerfugle i maven		Hjertet slår hurtigere
Svedige hænder		Svært ved at få vejret
Ben som gele		Skal på toilettet



**Bemærker du andre ændringer?**



**Hvilke signaler lægger du mest mærke til?**





## NÅR JEG FØLER MIG KED AF DET

Her er nogle af de ændringer, folk bemærker, når de føler sig kede af det eller ulykkelige. Tegn en cirkel om de ændringer, du bemærker, når du bliver ked af det.



Kan ikke tænke klart		Kan ikke koncentrere mig
Har ikke lyst til at lave noget		Græder hele tiden
Går ikke så tit ud		Græder uden grund
Har ikke lyst til at spise noget		Nærtagende og bliver let ked af det
Har svært ved at falde i søvn		Føler mig træt
Vågner tidligt		Ingen energi
Spiser hele tiden		Har kvalme

**Bemærker du andre ændringer?**



**Hvilke ændringer lægger du mest mærke til?**





**GODE TANKER – GODE FØLELSER**

# NÅR JEG FØLER MIG VRED

Her er nogle af de ændringer, folk bemærker, når de bliver vrede eller irritable. Tegn en cirkel om de ændringer, du bemærker, når du bliver vred.



Kan ikke tænke klart

Bliver tom i hovedet

Sveder

Stemmen bliver højere

Vredt ansigtsudtryk

Bander

Bider tænderne sammen

Truer folk

Knytter hænderne

Slår folk

Ryster

Smider med tingene eller slår dem i stykker

Føler mig anspændt/pirrelig

Puffer eller skubber til folk

Brændende fornemmelse

Skændes



**Bemærker du andre ændringer?**



**Hvilke ændringer lægger du mest mærke til?**





# TANKE TJEKKER-QUIZZEN

## FIND TÆNKEFEJLENE

Vi må blive bedre til at finde de tænkefejl, vi begår.

- ▶ **DE NEGATIVE BRILLER** – lader dig kun se de negative ting
- ▶ **DE POSITIVE TING TÆLLER IKKE** – du bagatelliserer de gode ting, der sker
- ▶ **DU FORSTØRRER TINGENE** – de negative ting bliver større, end de i virkeligheden er
- ▶ **TANKELÆSERE og SPÅKONER** – forventer at tingene går galt



Se på disse tanker, og prøv at finde tænkefejlen.



“Folk er *altid* ubehagelige over for mig.”  
Tænkefejlen er:



Luke var på en skoleudflugt til en fantastisk forlystelsespark. På spørgsmålet om han havde haft det sjovt, svarede Luke: “Nej, jeg kunne ikke lide min madpakke.”  
Tænkefejlen er:



”Mine venner vil synes, jeg ser åndssvag ud i de løbesko.”  
Tænkefejlen er:



Amys fløjtespil til skolekoncerten var fremragende. Da læreren fortalte Amy, hvor godt hun havde klaret det, tænkte hun: “Det var bare held. Jeg plejer ikke at spille så godt.”  
Tænkefejlen er:

## HVORDAN DU BESEJNER DEPRESSION

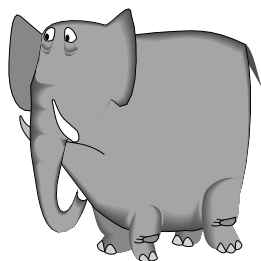
Vi kan alle føle os nedtrykte, lede og kede af det eller ulykkelige. For det meste kommer og går disse følelser, men nogle gange varer de ved og tager overhånd. Vi kan ikke rigtigt ændre dem og føler os deprimerede. Du lægger måske mærke til, at du:



- ▶ tit græder
- ▶ græder uden nogen indlysende grund eller over små ting
- ▶ vågner tidligt om morgenen
- ▶ har svært ved at falde i søvn om aftenen
- ▶ hele tiden føler dig træt og ikke har nogen energi
- ▶ trøstespiser eller har mistet appetitten
- ▶ har svært ved at koncentrere dig
- ▶ er holdt op med at gøre de ting, du plejede at være glad for
- ▶ går mindre ud og bare har lyst til at være alene.

Disse er nogle af de mange signaler på, at depressionen har taget overhånd, og at det er på tide at bekæmpe den!

### DET ER HÅRDT ARBEJDE AT KOMME I GANG



Når du føler dig nedtrykt, er det meget svært for dig at komme op i omdrejninger igen. Det er som at forsøge at skubbe en elefant op ad bakke. Alt forekommer umuligt eller er fuldstændig uoverkommeligt, og du føler måske ikke engang, at du orker gøre et forsøg.

Dette skyldes depressionen. Noget af det sværeste er at tage det første skridt. To ting kan hjælpe dig i gang:

- ▶ At du fortæller andre mennesker, at du vil begynde at bekæmpe din depression. De kan hjælpe, støtte og opmuntre dig.
- ▶ Det andet, du skal huske er, at **du selv** har indflydelse på, hvad du føler. Det er hårdt, men der er nogle ting, du kan gøre for at få det bedre.

## SE PÅ, HVAD DU GØR, OG HVORDAN DU HAR DET

Når folk er nedtrykte, er der nogle ting, de holder op med. De går ikke mere så tit ud, men sidder og hænger eller bliver liggende i sengen hele dagen. Et godt første skridt er at se på, hvad du gør og finde ud af, om der er tidspunkter i løbet af dagen, hvor du har det værre end andre.

Hver time skriver du på et stykke papir, hvad du har gjort og vælger et tal fra 10 (har det rigtig godt) til 1 (meget nedtrykt) til at måle dit humør. Lisas dagbog så sådan ud:



- ▶ 10.00 – I sengen. Humør 3
- ▶ 11.00 – I sengen. Humør 2
- ▶ 12.00 – Sidder på mit værelse og tænker. Humør 1
- ▶ 1. 00 – Nedenunder, spiste frokost med mor. Humør 6
- ▶ 2.00 – På mit værelse, lyttede til musik. Humør 6
- ▶ 3.00 – På mit værelse. Sidder og hænger. Humør 2

Lisa kunne nu se, at hun havde det værre, når hun sad på sit værelse og ikke lavede noget. Når hun var nedenunder sammen med andre eller hørte musik, fik hun det bedre.

## HUSK DE TING, DER ER SJOVE

Når du er langt nede, er der nogle ting, du holder op med at gøre, selv de ting, du plejede at være glad for! Hobbies, interesser, aktiviteter, eller at tage steder hen, du plejede (fx biografen).

Noget af det første, du skal gøre, er at begynde at have det sjovt igen. Prøv at lave en liste over alle de sjove ting, du plejede at lave og var glad for at lave. Mikes liste så sådan ud:

- ▶ Er holdt op med at spille på min guitar.
- ▶ Hører ikke så tit musik mere.
- ▶ Ringer ikke længere til mine venner – venter på, at de ringer til mig.
- ▶ Kan ikke rigtig koncentrere mig om at læse.
- ▶ Har ikke været nede i byen lørdag eftermiddag i et par måneder.



Mike var langt nede, og det var helt umuligt for ham blot at forsøge at gøre nogle af de ting, han plejede at være glad for at gøre. Fordi dette første skridt kan være så svært, er det vigtigt, at det er et **lille** skridt.



Mike valgte at begynde med at spille guitar i fem minutter hver dag. Mike følte, at dette var et realistisk delmål, og fordi han satte sig et meget lille mål, var der større chance for, at det ville lykkes for ham at nå det. I samme øjeblik Mike begyndte at spille, gik det op for ham, hvor sjovt han plejede at have det med det, og inden længe spillede han oftere og i meget længere tid på sin guitar.



Derpå gik Mike videre til det næste delmål. Det var at ringe til en kammerat hver uge. Mike opdagede, at jo flere ting han gjorde, jo bedre fik han det, og jo mere fik han lyst til at lave.

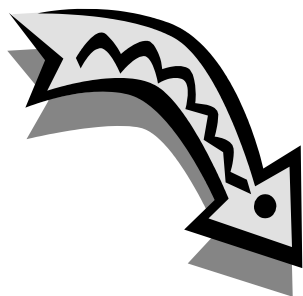
Når du begynder at gøre nogle flere ting, opdager du måske, at det ikke er så sjovt at gøre dem, som det plejede at være. Det skal du ikke lade dig gå på af. Det kan godt tage lidt tid, inden du begynder at have det sjovt. Bliv ved med at minde dig selv om, at du klarer den fint, og husk, at når du har travlt med noget, får du mindre tid til at lytte til dine negative tanker.

## FIND FREM TIL DINE NEGATIVE TANKER

Folk, der føler sig kede af det og deprimerede, har negative tanker. De er mere tilbøjelige til at:

- ▶ Lede efter og finde de negative eller dårlige ting, der sker.
- ▶ Overse de gode ting.
- ▶ Være kritiske over for sig selv og det, de gør.
- ▶ At tænke, at de er skyld i det, der går galt.
- ▶ At overføre de ting, der går galt på et område (fx ikke at vinde et kapløb) til andre områder af deres liv (fx "Jeg er en taber").

*Dette er den negative fælde*



Jo mere du lytter til disse tanker

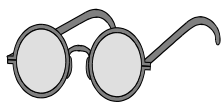
Jo mere tror du på dem

Jo mindre gør du og

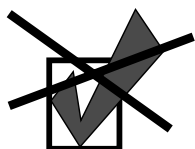
Jo værre får du det.

Du må finde frem til dine negative tanker og se, om du er gået i en tænkefælde. De fire almindelige fælder er:

**Negative briller** – når du har dem på, kan du kun se de negative ting, der sker!



Silje troede ikke, at andre kunne lide hende. Hun lagde mærke til, at Christine vendte ryggen til hende og talte videre med Søren, da hun sagde "Hej". Fordi hun havde de negative briller på, kunne hun ikke se, at både Sara, Hanne og Marie smilede til hende og sagde "Hej" til hende.



**De positive ting tæller ikke** – du opfatter alle de positive ting, der sker, som uvæsentlige eller synes, de er rent held.

Toms mor roste ham, fordi han havde klaret sig godt i matematikprøven, men Tom svarede: "Alle klarede sig godt, og de prøver betyder alligevel heller ikke noget."



**Forstørrer tingene** – de små negative ting bliver større, end de i virkeligheden er.

Julie glemte at ringe til sin veninde Mary efter skole. Da Julie kom i tanker om det, tænkte hun for sig selv: "Jeg svigter altid mine venner, og derfor er der aldrig mere være nogen, der vil være veninde med mig."

**Forudsiger**, at der vil ske noget slemt. Dette sker især på to måder:



**Tankelæseren** tror, at han eller hun ved, hvad alle andre tænker – "Jeg tror ikke, Kim kan lide mig."

**Spåkonen** tror, at han eller hun ved, hvad der vil ske – "Jeg ved, at jeg vil sige noget dumt, og at alle vil le ad mig."

## AFPRØV DINE NEGATIVE TANKER

Når du har fundet frem til dine negative tanker og ved, hvilken negativ fælde du er gået i, kan du lære at **gøre modstand**.

- ▶ Hvis du har de negative briller på, må du lære at stoppe op, kigge en gang til og finde alle de positive ting, du har overset.
- ▶ Hvis du tænker, at de positive ting ikke tæller, må du lære at anerkende og fejre dine succeser.
- ▶ Hvis du forstørrer tingene, må du lære at forhindre, at tingene vokser dig over hovedet og bliver for store.
- ▶ Hvis du forudsiger, at der vil ske noget slemt, må du holde op med at sidde og stirre ind i krystalkuglen og i stedet undersøge, hvad der i virkeligheden sker!



## LÆR AT KLARE ET HVILKET SOM HELST PROBLEM

Folk, der er deprimerede, føler nogle gange, at de ikke ved, hvordan de skal takle deres problemer. Problemer med venner, familie eller lærere kan forekomme så store, at du simpelthen ikke ved, hvordan du skal klare dem.

*Tænk på ALLE de mulige løsninger*

Tænk på dit problem, og skriv alle de mulige løsninger ned. Det er nogle gange en god ide, at du bliver ved med at sige til dig selv: Jeg kunne gøre dette **ELLER ...**

Hanne ville gerne i biografen, men hun havde ikke lyst til at gå alene. Hun blev ved med at udsætte det, fordi hun ikke troede, at nogen ville være interesseret i at se filmen. Hun prøvede "ELLER"-spørgsmålet for at finde nogle løsninger:

Jeg kunne spørge min veninde Anne **ELLER**

Jeg kunne spørge, om Rie havde lyst til at gå med **ELLER**

Jeg kunne spørge Sara **ELLER**

Jeg kunne finde ud af, om mor eller far har lyst til at tage med **ELLER**

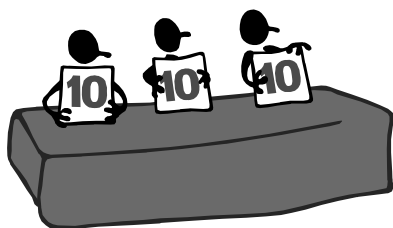
Jeg kunne spørge min søster Lise **ELLER**

Jeg kunne invitere min kusine Janne

Hanne kunne nu se, at der var en del mennesker, hun kunne spørge, om de ville med i biografen, og at der derfor ikke var nogen grund til at udsætte det længere.

*Øv dig i at få succes*

Når vi står over for en udfordring eller en ny situation, kommer vi let til at forvente, at vi får et nederlag, eller vi kommer let til at tænke, at det vil gå galt. Dette er en af de negative fælder, hvor vi forudsiger, at der vil ske noget slemt. En god metode til at undgå dette er, at du forestiller dig, at det lykkes for dig.



Frembring et billede af din udfordring, og tal dig selv igennem det, der skal ske. Tænk på de trin, det omfatter, men forestil dig denne gang, at du klarer det med succes. Gør billede så levende som muligt, og beskriv scenen så detaljeret som muligt.

Hvis du øver dig i dette et par gange, vil du se, at selv om det er svært, kan du godt klare det.

### Prøv at se, hvad andre mennesker gør

En anden god måde at løse problemer på er at iagttage en anden, der kan gøre det, og lære af det, han eller hun gør.

Camilla blev altid drillet i skolen, og det endte tit med, at hun blev ked af det eller vred og løb væk. Jo mere hun reagerede på det, desto mere drillede de andre børn hende.



Camilla besluttede sig til at lægge mærke til, hvordan hendes veninde, Nina, taklede drillerierne. Nina var blevet drillet i begyndelsen af skoleåret, og selv om de andre kaldte hende øgenavne, blev hun ikke længere drillet så meget. Camilla iagttog, hvad der skete. Når de andre børn begyndte at kalde Nina øgenavne, smilede hun blot og erklærede sig enig med dem. Hun svarede ikke igen og overreagerede ikke. Efter kort tid begyndte børnene at kede sig, og gik deres vej og fandt en anden at drille.

### Positiv selvtale

Hvis du er bekymret for en svær situation, kan du hjælpe dig selv igennem den ved at bruge selvtale. Positiv selvtale gør dig mere afslappet og selvsikker, fordi du får kontrol over din tvivl og dine bekymringer. Dette gør du ved at sige nogle positive ting til dig selv, når du føler dig bekymret eller usikker på, om du kan klare det.

- ▶ **Jeg vil** gå tilbage til det sted igen.
- ▶ **Det er lykkedes** mig at nå hen til døren, og nu vil jeg gå ind.

Gentag dit positive budskab og ros dig selv, når du konfronterer dig med din udfordring.

### Ros dig selv for at have gjort et forsøg



Når du føler dig nedtrykt, kan det være svært for dig at rose dig selv og sige "godt gået".

Der er altid så mange ting, du kunne tænke dig at gøre eller have gjort bedre, at det er svært for dig at bide mærke i de ting, der er lykkedes for dig.

Tingene lykkes måske ikke altid for dig, men det gør ikke noget. Det, der er vigtigt, er, at du har gjort et forsøg, og at du er begyndt at gøre modstand. Husk det, og ros dig selv for, at du har gjort et forsøg.

## HVORDAN DU FÅR KONTROL OVER BEKYMRINGER OG VANEHANDLINGER

Vi har ofte nogle **tvangstanker**, som kører rundt i hovedet på os. Nogle gange bliver vi ved med at få disse tanker om foruroligende ting som bakterier, en fare eller slemme ting såsom at:

- ▶ Tænke, at andre folk vil komme til skade eller komme ude for en ulykke.
- ▶ Få eller give bakterier videre til andre eller at blive smittet med en sygdom eller smitte andre.
- ▶ Tænke, at vi vil opføre os uhøfligt eller upassende.

Det kan være svært at stoppe disse tvangstanker. De er meget foruroligende og får dig måske til at føle dig meget skidt tilpas eller angst. I et forsøg på at få det bedre forsøger folk tit at stoppe eller udradere disse tanker ved at gøre noget. Dette kalder man "**sikkerhedsadfærd**", **vaner** eller **tvangshandlinger**, og de kunne fx være:

- ▶ At vaske hænder eller tøj.
- ▶ At tjekke ting som døre, lyskontakter, vinduer.
- ▶ At gøre tingene (som fx at vaske sig, tage tøj på) på en helt bestemt måde.
- ▶ At gentage ord, vendinger eller tal et bestemt antal gange.

Tvangshandlinger som disse kan tage magten fra dig. Hver dag bliver en kamp, fordi du bruger mere og mere tid på at udføre disse tvangshandlinger. Dette kaldes **Obsessiv-Kompulsiv Tilstand** eller **OCD**. Når dette sker, må du lære, hvordan du **genvinder kontrollen over dit liv**.

## HVORDAN DU TAKLER TVANGSTANKER

*Vi gør os alle bekymringer*



Vi fortæller i reglen ikke nogen, at vi har disse tanker. Vi holder dem hemmelige. Vi er måske bekymrede for, at andre mennesker ikke vil kunne forstå det, at de vil blive vrede eller synes, at vi er fjollede, og derfor holder vi disse tanker for os selv.

Det første, du skal vide, er, at **du ikke er fjollet**. Vi tænker alle på ting, der bekymrer os, på et eller andet tidspunkt.

- ▶ Du spilder eller rører måske ved noget, og er bekymret for, om du har fået bakterier på dig.
- ▶ Du glemmer måske at slukke for fjernsynet og er bekymret for, at der skal gå ild i det.
- ▶ Du har måske været oppe at skændes med nogen og går og ønsker, at der vil ske dem noget slemt.

**Vi har alle tænkt disse foruroligende tanker.**

*Bare fordi du tænker noget, er det ikke ensbetydende med, at det vil ske*

Det er meget almindeligt at bekymre sig og have skræmmende tanker, men forskellen er, at folk med OCD **tror, at deres tanker vil blive til virkelighed**. Derfor kunne et menneske med OCD:

- ▶ Tro, at hans eller hendes mor vil komme ud for en bilulykke, og at dette vil ske.
- ▶ Tro, at han eller hun lider af en alvorlig sygdom, og at andre mennesker vil blive smittet, hvis de rører ved ham eller hende.

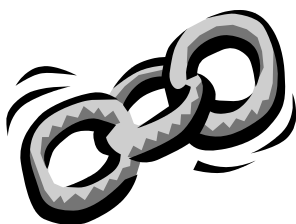


Det er kun de slemme ting, vi tror, vi kan få til at ske. Selv om vi tror, at vi vil vinde i lotto eller få 13 i matematik, vil det ikke ske.

Det andet du skal vide er, at **blot fordi vi tænker noget, er det ikke ensbetydende med, at det vil ske!**

*Brug "hændelseskæden"*

Fordi du så tit har disse tvangstanke, tror du på dem og gør dig ikke den ulempe at tjekke dem. Nogle gange er det en god ide at afprøve dem og se, om de virkelig kan være sande.



Mike var bekymret for, at han skulle give bakterier videre til andre og gøre dem alvorligt syge. Han var bange for, at hvis han rørte ved et dørhåndtag, ville han give bakterier videre til den næste, der rørte ved håndtaget. Mike gennemgik den kæde af hændelser, som skulle finde sted, for at det kunne blive til virkelighed.

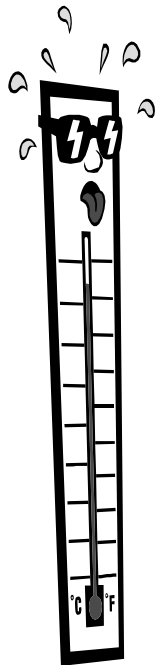
- ▶ Mike skulle have en alvorlig sygdom.
- ▶ Andre skulle blive smittet med denne sygdom gennem berøring.
- ▶ Han skulle selv have bakterier på hånden, når han rørte ved døren.
- ▶ Bakterierne skulle overføres fra hans hånd til dørhåndtaget.
- ▶ Bakterierne skulle holde sig "i live" på dørhåndtaget.
- ▶ Bakterierne skulle ind i deres krop.
- ▶ Bakterierne skulle være så stærke, at de kunne overvinde deres kropsfor-svar.
- ▶ De skulle dernæst blive syge.

Det er en god ide at skrive alle de trin ned, der er påkrævede. Det viser, hvor mange ting der må ske, før det, du er bekymret for, kan blive til virkelighed.

### *Hvor sandsynligt er det, at hvert enkelt trin vil ske?*

Det store problem ved OCD er, at den narrer dig til at tro, at der nødvendigvis vil ske noget slemt. Vi må være på vagt over for dette trick og afprøve det.

Se på din **hændelseskæde** og vurder, hvor sandsynligt det er, at hvert enkelt led i kæden vil ske. For hvert enkelt led spørger du dig selv: "**Hvor sandsynligt er det, at ...**" og vælger et tal mellem 1 og 100, der angiver, hvor sandsynligt det er, at det vil ske. 100 angiver, at det er fuldstændigt sikkert, og 0 angiver, at det er ekstremt usandsynligt. Mike vurderede sin hændelseskæde på denne måde:



- ▶ Hvor sandsynligt er det, at jeg har en alvorlig sygdom? (60)
- ▶ Hvor sandsynligt er det, at jeg kan smitte andre med den gennem berøring? (40)
- ▶ Hvor sandsynligt er det, at jeg har bakterier på hænderne, når jeg rører ved døren? (74)
- ▶ Hvor sandsynligt er det, at bakterierne overføres til dørhåndtaget? (70)
- ▶ Hvor sandsynligt er det, at bakterierne holder sig i live på dørhåndtaget? (25)
- ▶ Hvor sandsynligt er det, at bakterierne gives videre til den næste? (20)
- ▶ Hvor sandsynligt er det, at bakterierne kommer ind i hans/hendes krop? (18)
- ▶ Hvor sandsynligt er det, at bakterierne er stærkere end hans/hendes kropsforsvar? (45)
- ▶ Hvor sandsynligt er det, at han/hun bliver syg? (60)

Mike kunne nu se, at risikoen for, at han skulle gøre en anden alvorligt syg, i virkeligheden var meget, meget lille.

## Prøv ikke på at stoppe tankerne



Nogle mennesker gør alt, hvad de kan, for ikke at tænke på deres tvangstanker. Det lyder måske nok som en god ide, men vi ved, at det ikke virker. Jo mere du prøver på ikke at tænke på dem, desto oftere optræder de.

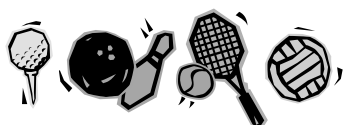
Prøv ikke på at stoppe dem. Lad dem komme, men **lær at leve med dem.**

## LÆR AT FÅ KONTROL OVER DIN ÆNGSTELIGHED

**Tvangstanker eller bekymringer** vil få dig til at føle dig angst eller utilpas. Du kan få kontrol over disse følelser ved at lære at slappe af. Det kan du gøre på forskellige måder, men husk:

- ▶ Der findes ikke **kun én måde**, du kan få kontrol over din ængstelighed på.
- ▶ Man kan have glæde af **forskellige metoder** på forskellige tidspunkter.
- ▶ Det er vigtigt, at du **finder ud af, hvad der fungerer for dig.**

### Motion



Motion kan være en god måde at slappe af på. En god løbetur, en hurtig gåtur, cykeltur eller svømmetur kan hjælpe dig af med din angst, så du får det bedre.

### Opslugende aktiviteter

Der er måske nogle ting, som du kan blive så optaget af, at du glemmer alt andet. Dette kan gøre det lettere for dig at lukke af og slappe af.



Computerspil, at læse, at se fjernsyn/dvd'er, at spille på et instrument, høre radio eller musik kan være en hjælp.

Når du bliver klar over, at du føler dig ængstelig eller utilpas, så prøv at lade dig opsluge af en af de ting, du virkelig er glad for at gøre.

### Kontrolleret vejrtrækning

Der er tidspunkter, hvor du pludselig lægger mærke til, at du er blevet anspændt og har brug for en hurtig afspændingsmetode for at genvinde kontrollen. Åndedrætskontrol er en hurtig og god metode. Den går ud på, at du koncentrerer dig om din vejrtrækning. Det vil gøre det lettere for dig at slappe af. Du kan bruge denne metode overalt, og ofte vil andre slet ikke lægge mærke til, hvad du foretager dig!





Tag en langsom, dyb indånding, hold den i fem sekunder og ånd derpå meget langsomt ud. Idet du ånder ud, siger du "slap af" til dig selv. Hvis du gør dette et par gange, vil det hjælpe dig til at genvinde kontrollen og føle dig roligere.

### *Mit afslapningssted*

Ved denne metode slapper du af ved at tænke på et særligt sted, som har en beroligende virkning på dig. Tænk på dit drømmested. Det kan være et sted, du har været, eller et sted, du forestiller dig. Frembring et billede af det, og gør billedet så beroligende og fredfyldt som muligt. Prøv at gøre billedet så levende, som du kan, og tænk på:



- ▶ Sandets, havets, himlens farve
- ▶ Lyden af bølger, der skyller ind mod stranden
- ▶ Lyden af vinden, der blæser i træerne
- ▶ Lugten af hav
- ▶ Den varme sol, der skinner på dit ansigt
- ▶ Vinden, der blæser blidt gennem dit hår.

Denne afspændingsmetode kan gøre dig bedre forberedt, så du føler dig mere afslappet, inden du skal konfrontere dig med dit problem eller en svær situation. Husk på, at jo mere du øver dig, desto mere vil denne metode hjælpe dig.

## LÆR AT VINDE OVER DINE TVANGSHANDLINGER

For at overvinde OCD må du lære, at du ikke behøver at udføre dine tvangshandlinger, når du har en bekymret tanke.

### *Lav en liste over alle dine tvangshandlinger*

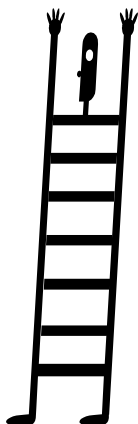


Lav en **liste over alle dine tvangshandlinger** – de vaner eller rutiner, du bruger til at gøre dine bekymrede tanker ufarlige. Skriv dem alle sammen ned på forskellige stykker papir. Vælg et tal mellem 1 og 10 (1 overhovedet ikke urolig – 10 meget urolig), og for hver tvangshandling vurderer du, hvor urolig du ville blive, hvis du ikke kunne udføre den.

### *Læg dem i orden*

Nu lægger du dine stykker papir i orden fra det laveste tal (mindst uro) til det højeste (mest uro).

Nanna var meget bekymret for, at hendes forældre skulle komme ud for en alvorlig ulykke, hvis hun ikke var sammen med dem. Hun opstillede alle de forskellige former for tvangspræget sikkerhedsadfærd, hun brugte til at forhindre dette i at ske, og vurderede dernæst, hvor urolig hun ville blive, hvis hun ikke gjorde det.



- ▶ Siger til mine forældre "Jeg elsker jer meget højt" tre gange, når jeg går ud for at være sammen med mine venner (Ubehag 4)
- ▶ Siger "Jeg elsker jer meget højt" til mine forældre, når jeg går i skole (Ubehag 6)
- ▶ Når de går ud, spørger jeg, hvornår de kommer hjem og gentager det tre gange (Ubehag 7)
- ▶ Ringer til dem hvert kvarter, når de er ude for at kontrollere, om de har det godt (Ubehag 8).

*Begynd med den letteste og DROP den*

Vælg den vane, som giver dig mindst ubehag, og **DROP** den.



- ▶ Hvis du skal sige tingene tre gange, så prøv kun at sige dem en eller to gange.
- ▶ Hvis du bliver nødt til at vaske hænder hver gang, du har rørt ved noget, du tror er beskidt, så prøv at vente 5, 10 eller 15 minutter, inden du vasker dem.
- ▶ Hvis du er nødt til at skifte alt dit tøj, når du er stødt ind i nogen, så prøv at nøjes med at skifte trøje.

Du kan komme af med dine dårlige vaner på forskellige måder, så vælg den måde, **du mener, er bedst for dig**. Nina begyndte med sin vane med at sige "Jeg elsker jer meget højt" til sine forældre tre gange, når hun skulle hen til sine venner. Nina forsøgte at komme af med den ved blot at sige det én gang.

*Konfronter dig med det, du er bange for*

Mange af os lærer at klare bekymringer og angst ved at undgå det, der gør os bange.



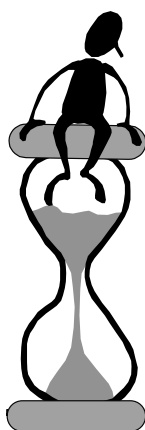
- ▶ Mike var bange for at få bakterier på sig fra dørhåndtag, og undgik derfor at røre ved dem.
- ▶ Nina var bange for, at der skulle ske hendes forældre noget slemt, og lod være med at besøge sine venner eller at gå i skole, så hun kunne blive hjemme hos dem.

Dette betyder måske nok, at du får det bedre, men du lærer ikke, at du i virkeligheden ikke behøver at gøre disse ting. Du må **konfrontere dig med det, du er bange for.**

- ▶ Mike må lære, at han godt kan røre ved dørhåndtag, og at der ikke sker noget slemt.
- ▶ Nina må lære, at hun godt kan gå ud, og at hendes forældre er i sikkerhed.

*Du vil føle dig bange, men ... det vil blive lettere*

Når du konfronterer dig med det, du er bange for og forsøger at droppe dine vaner, vil du føle dig bange eller utilpas. Du vil være bekymret for, at dine tvangstanker skal blive til virkelighed, og dette vil gøre dig meget angst.



Lad være med at give op! Du vil opdage, at disse følelser aftager. Du kan afprøve dette ved at måle dine følelser og se, at de **bliver svagere med tiden;**

- ▶ Umiddelbart efter, du har droppet din vane, måler du dine følelser (10 meget angst/værste nogensinde – 1 rolig og afslappet).
- ▶ Efter fem minutter måler du igen dine følelser og bliver ved med at gøre dette, indtil der er gået en halv time.

Du vil opdage, at selv om du ikke har udført dine tvangshandlinger, aftager de ubehagelige følelser af angst.

*Brug positiv selvtale*

En måde, du kan hjælpe dig selv igennem en vanskelig eller foruroligende situation på, er ved at bruge selvtale. Selvtale hjælper dig til at føle dig mere afslappet og selvsikker. Ved at gentage opmuntrende og positive budskaber for dig selv kan du fordrive dine bekymringer.

- ▶ Jeg vil overvinde mine vaner.
- ▶ Det er lykkedes mig ikke at gøre dette i fem minutter, og så kan jeg også gøre det fem minutter til.
- ▶ Det vil lykkes mig at gøre dette.

Husk at rose dig selv, når du overvinder dine vaner. Måske kunne du give dig selv en særlig belønning – for det fortjener du.

# HVORDAN DU VINDER OVER ANGSTEN

Der er tidspunkter, hvor vi alle føler os bekymrede, angste, nervøse eller stressede. Der er tit en grund til det.

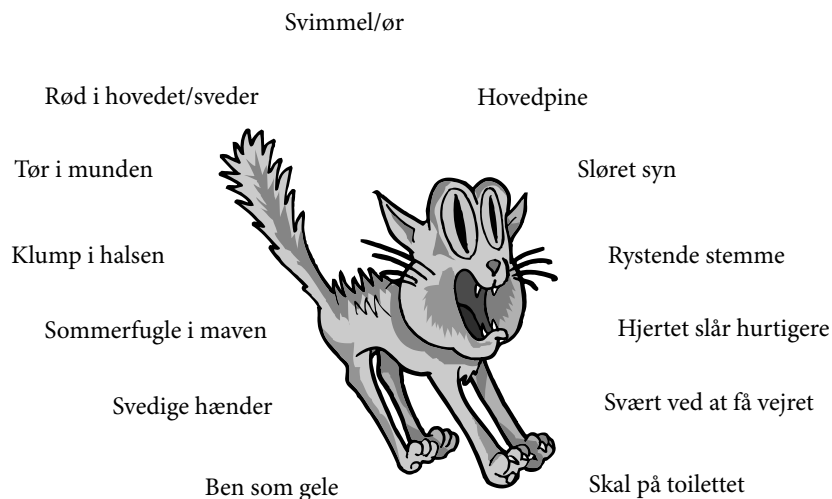


- ▶ Når du skal gøre noget nyt eller svært, fx hvis du skal synge solo til skolekoncerten.
- ▶ Når du skal sige noget ubehageligt til nogen som fx: "Jeg vil ikke længere være ven med dig".
- ▶ Når du skal forberede dig på noget vigtigt, som en eksamen.

I reglen får du det bedre, når du har konfronteret dig med det, du er bange for. Andre gange er de ubehagelige følelser meget stærke, hyppige og langvarige. Du kan måske ikke finde nogen klar grund til dem, og det kan derfor være svært for dig at vide, hvad det er, der gør dig angst. Måske oplever du, at de ubehagelige følelser forhindrer dig i at gøre de ting, du godt kunne tænke dig at gøre. Så er det en god ide at lære, hvordan du kan **vinder over angsten**.

## FORSTÅ DINE ÆNGSTELIGE FØLELSER

Når vi bliver angste eller bange, bemærker vi ofte forskellige ændringer i kroppen. Dette kaldes FLYGT- eller KÆMP-reaktionen. Din krop forbereder sig på at løbe væk eller på at konfrontere sig med og tage kampen op imod det, der vækker frygt. De vigtigste signaler er opstillet nedenfor. Når du ved, hvilke af dem der er de stærkeste, bliver det lettere for dig at lægge mærke til, at frygten er ved at få tag i dig.



## LÆR AT SLAPPE AF

Du kan få kontrol over din angst ved at lære at slappe af. Dette kan du gøre på mange forskellige måder, men husk:

- ▶ Der er ikke **kun én måde**, du kan kontrollere din angst på.
- ▶ Du kan have glæde af **forskellige metoder** på forskellige tidspunkter.
- ▶ Det er vigtigt, at du **finder ud af, hvad der fungerer for dig**.

### *Motion*

Nogle gange har du måske følt dig ængstelig stort set hele dagen. Du har måske haft mange ængstelige følelser, og når dette sker, kan **motion** være en god måde at spænde af på.

En god løbetur, en hurtig gåtur, cykeltur eller svømmetur kan hjælpe dig af med angsten og gøre, at du får det bedre.



### *Opslugende aktiviteter*

Den anden måde, man kan slappe af på, er ved at finde noget andet at tænke på og gøre. I stedet for at lytte til de negative tanker eller fokusere på angsten, prøver du at gøre noget andet.

Nogle mennesker kan lukke af for disse tanker og følelser ved at gøre noget de bliver fuldstændig opslugt af.



Computerspil, at læse, at se fjernsyn/dvd'er, at spille på et instrument, høre radio eller musik kan måske hjælpe dig.

Jo mere du koncentrerer dig om det, du gør, desto mere overdøver du de negative tanker eller følelser.

Når du bliver klar over, at du lytter til dine negative tanker, kan du forsøge dig med en af de aktiviteter, der plejer at hjælpe dig. Fx:

- ▶ I stedet for at ligge i sengen og lytte til de negative tanker, tænder du for dit anlæg og hører musik.
- ▶ I stedet for at bekymre dig om, hvorvidt din ven vil ringe, læser du i et blad.

Jo mere du øver dig, desto lettere får du ved at lukke af for de negative tanker, og desto bedre får du det.

### Kontrolleret vejrtrækning

Der er tidspunkter, hvor du måske pludselig bemærker, at du er blevet angst og har brug for en hurtig metode til at slappe af og genvinde kontrollen.

**Åndedrætskontrol** er en hurtig og god metode, hvor du koncentrerer dig om din vejrtrækning. Dette vil få dig til at slappe af. Du kan bruge denne metode overalt, og ofte lægger andre slet ikke mærke til, hvad du foretager dig!



Tag en langsom dyb indånding, hold den i fem sekunder, og ånd derpå meget langsomt ud. Under udåndingen siger du "slap af" til dig selv. Hvis du gør dette et par gange, bliver det lettere for dig at genvinde kontrollen over din krop og blive roligere.

### Mit afslapningssted

Denne metode går ud på, at du slapper af ved at tænke på et særligt sted, hvor du kan finde ro.

Tænk på dit drømmested. Det kunne være et sted, du har været, eller et sted, du forestiller dig. Forestil dig det, og gør billedet af det så levende, som du kan, og tænk på:



- ▶ Lyden af bølger, der skyller ind på stranden eller lyden af vinden, der blæser i træerne.
- ▶ Lugten af havet eller duften af fyrretræer.
- ▶ Den varme sol, der skinner på dit ansigt eller vinden, der blæser blidt gennem dit hår.

Nogle gange bliver vi meget nervøse, når vi skal gøre noget nyt eller svært. Ved hjælp af denne afspændingsmetode kan du forberede dig på det, så du føler dig mere afslappet, inden du skal konfrontere dig med dit problem eller en svær situation. Husk på, at jo mere du øver dig på denne metode, desto bedre kan den hjælpe dig.

## FIND FREM TIL DINE UROVÆKKENDE TANKER

Det er vigtigt, at du identificerer dine negative, kritiske eller ængstelige tanker. Folk, der ofte føler sig angst:

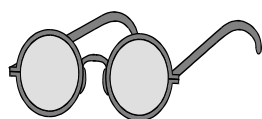
- ▶ har ofte meget negative tanker
- ▶ har ofte svært ved at tænke, høre eller få øje på noget som helst godt ved sig selv
- ▶ kan ofte ikke se deres gode færdigheder

- ▶ er ofte mere tilbøjelige til at forvente, at der sker noget slemt
- ▶ er ofte mindre tilbøjelige til at mene, at noget vil lykkes for dem
- ▶ har ofte et pessimistisk syn på fremtiden.

Hos nogle får denne måde at tænke på overhånd. Stort set alle deres tanker er negative, og de føler sig ofte **ANGSTE**.

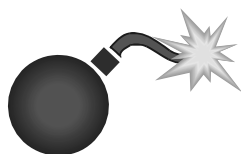
### *Er du gået i en tænkefælde?*

Du bemærker måske, at du tænker på bestemte negative måder. Disse måder at tænke på er tænkefælder, og der er fire meget almindelige fælder.



**Negative briller** – hvis du har dem på, ser du kun en del af det, der sker – den negative del! Du har svært ved at se de gode eller positive ting, der sker.

**De positive ting tæller ikke** – du affærdiger de positive ting, der sker, som uvæsentlige eller bagatelliserer alle de positive ting, der sker.



**At forstørre tingene** – her bliver de små negative ting, der sker, større, end de i virkeligheden er.

**At forudsige**, at der vil ske noget slemt. Dette sker især på to måder:



Du er "**tankelæser**" og tror, at du ved, hvad alle andre tænker.

Du er "**spåkone**" og tror at du ved, hvad der vil ske.

### *Afprøv dine tanker*

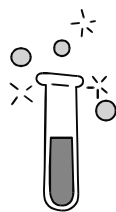
Du kan sikre dig, at du ikke er fanget i en negativ tænkefælde ved at afprøve dine tanker. På denne måde kan du finde frem til nogle af de **positive ting**, som du har ignoreret eller overset, og finde ud af, at du kan tænke på tingene på andre måder.

Afprøv dine tanker ved at gøre følgende:

- ▶ Skriv den negative tanke ned, du oftest hører.
- ▶ Skriv alle de beviser ned, der understøtter denne tanke.
- ▶ Skriv alle de beviser ned, der sætter spørgsmålstegn ved denne tanke.
- ▶ Spørg dig selv, hvad din bedste ven/veninde/lærer/din mor eller far ville sige til dig, hvis han eller hun hørte, at du tænker dette.
- ▶ Hvad ville du sige til din bedste ven/veninde, hvis han eller hun havde denne tanke?
- ▶ Nu, da du har gjort dette, er der så en mere afbalanceret måde, du kan tænke på dette på?

### *Opstil et eksperiment, og afprøv dine tanker*

Det kan nogle gange hjælpe at opstille et eksperiment for at afprøve tankerne og se, om det, du tænker, rent faktisk sker. Når du skal udføre et eksperiment, noterer du følgende ned:



- ▶ dine **tanker**
- ▶ et **eksperiment**, du kunne opstille for at afprøve dem
- ▶ din **forudsigelse** (hvad du forventer, der vil ske)
- ▶ hvad der **rent faktisk skete**

### *Ændring af negative tanker til positive tanker*

Nogle gange kan det hjælpe at tænke mere positive tanker. Det kan få dig til at holde op med at føle dig så bange.





Næste gang du skal gøre noget, der gør dig bekymret eller bange, skal du derfor lytte til dine tanker og forsøge at **ændre de Negative til Positive**.

## KONFRONTER DIG MED DET, DU ER BANGE FOR



Vi lærer tit at klare bekymringer og angst ved at undgå de ting, der gør os bange. Det betyder måske nok, at du får det bedre, men det hjælper dig ikke til at overvinde din frygt. Det er bedre, at du **konfronterer dig med de ting, du er bange for**, og lærer at overvinde disse problemer.

Du kan gøre dette på følgende måder:

- ▶ Vælg en udfordring – den frygt, du vil konfrontere dig med.
- ▶ Inddel din udfordring i mindre trin – dette vil gøre det lettere for dig at klare det.
- ▶ Find frem til de positive tanker, som vil hjælpe dig til at klare det?
- ▶ Spænd af, brug dine positive tanker og konfronter dig med de første trin til at overvinde din frygt.
- ▶ Glem ikke at fortælle dig selv, hvor godt du har klaret det!

Når det er lykkedes dig, prøver du at konfrontere dig med det næst trin og bliver ved, indtil du har overvundet din frygt.

## GLEM IKKE AT ROSE DIG SELV

Vi er ikke altid særligt gode til at rose os selv og sige “godt gået”. Så når du prøver at **overvinde din angst** og **konfrontere dig med det, du frygter**, skal du huske at rose dig selv. Det fortjener du, for du har gjort et forsøg!

## HVORDAN DU TAKLER TRAUMER



Det kan være meget skræmmende at komme ud for et traume, og derfor er det ikke så underligt, at de fleste børn og unge er ude af sig selv i et par dage derefter. Du bemærker måske nogle ændringer, og at:

- ▶ Du ikke kan holde op med at tænke på traumet.
- ▶ Der er et par gange, hvor det føles, som om du genoplever traumet.
- ▶ Du har svært ved at sove om natten.
- ▶ Du har mareridt.
- ▶ Du bliver meget bange eller oprevet over ting, der minder dig om traumet.
- ▶ Du bliver vred eller irriteret på venner og familie.
- ▶ Du ikke har lyst til at tænke på eller tale om det, der sket.
- ▶ Du ikke har lyst til at gå ud eller være sammen med andre.

For de fleste varer dette kun et par uger, selv om nogle børn oplever, at konsekvenserne af traumet varer længere. Hvis det er tilfældet, kan du prøve nogle af disse ideer og se, om de hjælper.

De virker ikke altid, men hvis du øver dig tilstrækkelig meget, vil der være tidspunkter, hvor de hjælper dig til at få det bedre og få mere kontrol over det.

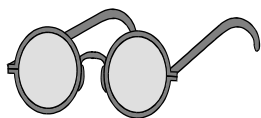
### *At stoppe tanker om og billeder af traumet*



Der kan være tidspunkter, hvor du hele tiden tænker på dit traume. Tanker og erindringer om det bliver måske ved med at køre rundt og rundt i hovedet på dig som et videobånd, du ikke kan slukke for. Dette sker måske især, når du ikke har særligt travlt, eller hvis der er noget, der minder dig om det.

Du kunne forsøge at få kontrol over dine tanker ved at lære dig selv at tænke på noget andet. I stedet for at lytte til de foruroligende tanker om traumet kan du lære, hvordan du slukker for videobåndet. Dette kan du gøre på forskellige måder, og du må eksperimentere og se, hvad der fungerer bedst for dig.

### Beskriv, hvad du ser



Beskriv det, der sker omkring dig meget detaljeret. Beskriv, hvad du ser, så hurtigt du kan, og tænk på farver, former, størrelse, konsistens, hvad tingene er lavet af osv.

Når du koncentrerer dig om de ting, du ser, holder du op med at tænke på traumet. Du må øve dig i det, og husk, det virker sikkert ikke lige med det samme.

### Tankeopgaver

Du kan tvinge erindringer om traumet væk ved at give dig selv nogle tankeopgaver. Det kan gøres på mange forskellige måder, fx ved at:

- ▶ Tælle ned fra 123 med 9 ad gangen
- ▶ Stave navnene på dine familiemedlemmer baglæns
- ▶ Opremse titlerne på din yndlingsgruppes plader
- ▶ Sige navnene på alle spillerne på dit yndlingshold

Opgaverne må ikke være for lette. De skal være så svære, at de er en udfordring for dig og får dig til at tænke.

### Opslugende aktiviteter

For nogle mennesker er dette en god måde at lukke af på. Tanken er, at aktiviteten tager over og skyller tanker eller erindringer om traumet bort. Når det går op for dig, at du tænker på dit traume, kan du forsøge dig med en af de aktiviteter, der hjælper dig.

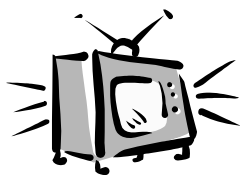


At løse krydsogtværs, læse, se fjernsyn eller video, høre radio eller musik, eller hvad der nu hjælper dig.

Jo mere du koncentrerer dig om det, du laver, desto bedre skyller du tanker om traumet bort.

### Sluk for båndet

Hvis vi har været udsat for et traume, bliver billeder af det undertiden ved med at dukke op. Det er nærmest, som om dele af traumet er blevet optaget på et videobånd, der bliver afspillet igen og igen. Derfor kan det være en god ide at lære, hvordan du slukker for båndet

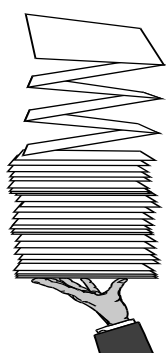


Prøv at se et billede af en videoafspiller for dig. Hvis du kigger på din egen videoafspiller derhjemme, bliver det måske lettere for dig til at frembringe et godt billede.

Koncentrer dig om det og forestil dig, at du sætter et videobånd i maskinen og tænder for den. Nu begynder videoen, og du vil se billeder fra det videobånd, du har valgt. Nu forestiller du dig, at du slukker for videomaskinen. Du skal virkelig koncentrere dig om stopknappen og lægge mærke til, hvordan videobåndet standser. Øv dig i tænde og slukke for videoafspilleren. Når videoen begynder at afspille billeder fra dit traume, forestiller du dig, at du slukker for den og ser skærmen blive sort.

### *Skriv de ting ned, der bekymrer dig*

Du har måske en masse erindringer om traumet og ser billeder af det igen og igen. Nogle mennesker har en anden form for hukommelse og føler sig måske ansvarlige, skyldige, vrede, eller at det, der skete, på en eller anden måde er deres fejl. Disse tanker er meget foruroligende, og fordi ingen hører dem eller sætter spørgsmålstejn ved dem, vil de ofte blive ved og ved med køre rundt i hovedet på dig.



Nogle gange hjælper det at tømme hovedet og smide tankerne ud. Når du ser dem skrevet ned på et stykke papir, kan du have lettere ved at tænke klarere, og du kan få det bedre.

På et stykke papir skriver du, hvad der bekymrer dig ved traumet.

Husk alle tankerne, og skriv dem ned.

Når du er færdig, krøller du papiret godt sammen og smider tankerne i affaldsspanden!

## SØVN

Det kan være svært at sove om natten, for det er tit det tidspunkt, hvor tanker om traumet især trænger sig på. Jo mere du lytter til dem, desto værre synes de at blive. Det er derfor en god ide at forsøge at bryde denne onde cirkel.

### *Når du går i seng om aftenen*

Hvis du indfører et aftenritual, der får dig til at slappe af, får du lettere ved at falde i søvn og mindre mulighed for at tænke på dit traume. Tænk på de ting, der hjælper dig til at slappe af, og se, om de kan indgå i dit aftenritual:

- ▶ Inden du går i seng, bruger du tid på at falde til ro.
- ▶ En varm drik eller et bad kan gøre dig mere afslappet.
- ▶ Et behageligt værelse (ikke for varmt eller koldt).
- ▶ Lad lyset være tændt, hvis det hjælper dig.
- ▶ Sæt sluk-timeren til, så radioen eller fjernsynet slukker af sig selv, efter du er faldet i søvn.
- ▶ Hvis det tager dig lang tid at falde i søvn, så prøv at gå i seng senere. Hvis du bliver længere tid oppe, er det lettere for dig at falde til ro.



### *Når du vågner op om natten med mareridt*

Nogle gange vågner du måske op om natten og kan ikke falde i søvn igen. Dette er et tidspunkt, hvor du kan være plaget af tanker om dit traume. Jo mere du lytter til dine tanker, jo værre får du det. Igen kan det være en god ide, at du forsøger at koncentrere dig om noget andet.

- ▶ Tænd for dit musikanlæg og hør din yndlings-cd. Hvis du falder i søvn, vil anlægget slukke af sig selv.
- ▶ Prøv at læse et kapitel i en bog eller dit yndlingsblad et par minutter for at falde til ro igen.

## LÆR AT SLAPPE AF

Når du tænker på dit traume eller noget, der minder dig om det, bliver du måske bange eller bekymret. Hvis du lærer at slappe af, får du det bedre. Der er mange forskellige måder, du kan slappe af på, og du må finde den, der fungerer bedst for dig.

### *Kontrolleret vejrtrækning*

Nogle gange begynder du måske pludselig anspændt eller urolig og har ikke tid til at lave nogen afspændingsøvelser. Kontrolleret vejrtrækning er en hurtig metode til at genvinde kontrollen og slappe af. Du kan bruge denne metode overalt, og som regel lægger andre ikke engang mærke til, hvad du foretager dig!



Tag en langsom dyb indånding, hold den i fem sekunder og ånd derpå langsomt ud. Idet du ånder ud siger du "slap af" til dig selv. Hvis du gør dette et par gange, får du lettere ved at genvinde kontrollen over din krop og føle dig roligere.

### *Beroligende billeder*

Med denne metode kan du få dig selv til at føle dig roligere ved at tænke på ting, du finder behagelige eller beroligende.

Prøv at tænke på dit drømmested. Det kan være et sted, du har været eller et sted, du forestiller dig. Se det for dig, og gør billedet af det så beroligende og fredfyldt som muligt. Forsøg at gøre billedet så virkeligt, som du kan, og tænk på:



- ▶ Lyden af bølger, der skyller ind mod kysten
- ▶ Vinden, der blæser i træerne
- ▶ Lugten af havet eller fyrretræer
- ▶ Den varme sol, der skinner på dit ansigt
- ▶ Vinden, der blæser blidt i dit hår.

Du må øve dig i det, så du virkelig kan forestille dig dit drømmested. Hvis du begynder at føle dig ubehageligt til mode, frembringer du billedet. Du skal virkelig koncentrere dig om det fredfyldte billede og prøve, om det kan hjælpe dig til at slappe af.

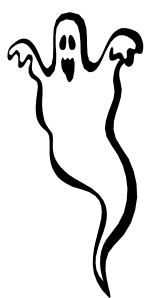
### Motion

For nogle mennesker er motion en godt måde af slappe af på. Hvis det fungerer for dig, så gør brug af det. Det kan især være en god ide at dyrke motion, når du har meget ubehagelige følelser.



En god løbetur, en hurtig gåtur eller svømmetur kan hjælpe dig af med vrede eller ængstelige følelser.

## KONFRONTER DIG MED DET, DU ER BANGE FOR



Måske finder du ud af, at du bliver meget bekymret for ting, der minder dig om dit traume. Du bliver måske meget bange, hvis du skal gå forbi det sted, hvor traumet fandt sted, eller hvis du bliver mindet om hændelser eller folk, der var forbundet med traumet. Dette er meget forståeligt, og de fleste mennesker har det sådan i kort tid derefter. Hos andre er denne følelse meget stærk og kan afholde dem fra at gøre ting, de virkelig har lyst til. Du:

- ▶ Holder op med at gøre bestemte ting
- ▶ Er ikke meget for at prøve noget nyt
- ▶ Undgår situationer, du tror vil være svære.

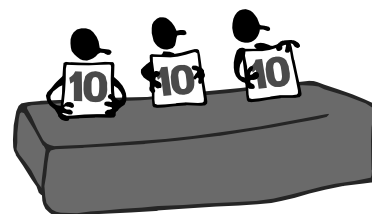
Når dette sker, må du konfrontere dig med det, du er bange for, og lære at overvinde frygten.

Følgende ideer kan måske hjælpe dig.

### Øv dig i at få succes

Når vi står over for svære udfordringer, tænker vi tit, at det ikke vil lykkes for os. Vi er utroligt gode til at forudsige fiaskoer og til at tænke, at det vil gå galt. Når vi tænker sådan, føler vi os mere ængstelige og vil være mere utilbøjelige til at gøre et forsøg.

En god vej frem er, at du ser et billede af din udfordring for dig og taler dig igennem det, der skal ske. Tænk på de trin, den omfatter, og forestil dig, at du klarer det og får en succesoplevelse. Gør billedet så virkelighedstro som muligt og beskriv det i mange detaljer.



Hvis du øver dig i dette et par gange, vil det være lettere for dig at erkende, at selv om det er svært, kan det godt lykkes for dig.

### Små trin

Nogle gange er udfordringerne for store til, at man kan takle dem på én gang. Så kan det være en god ide at underinddele dem i mindre trin. En person, der er meget bange for at køre i bil, kunne fx underinddele det i følgende trin:



- ▶ Sid et øjeblik i en bil, der holder stille.
- ▶ Sid i en bil, der holder stille, med motoren tændt.
- ▶ Køør en meget kort tur på en stille vej.
- ▶ Køør en længere tur på en stille vej.
- ▶ Køør en kort tur på en trafikeret vej.
- ▶ Køør en længere tur.

Da hvert trin er lille, er chancen for succes større og bringer dig nærmere dit endelige mål. Øv dig i hvert enkelt trin et par gange, indtil du føler dig tryk ved at gå videre til det næste. Husk at rose dig selv, når det er lykkedes for dig – du har klaret det godt!

## POSITIV SELVTALE

Selvtale er en god metode, som du kan bruge til at hjælpe dig selv gennem en svær situation eller en situation, du er bekymret for. Positiv selvtale hjælper dig til at føle dig mere afslappet og sikker, fordi du får mere kontrol over din tvivl og dine bekymringer. Du kan gøre dette ved at sige positive ting til dig selv, når du føler dig bekymret eller usikker på, om noget vil lykkes for dig.

**Jeg vil** gå tilbage til det sted igen.

**Det er** lykkedes mig at gå hen til døren, og nu vil jeg gå ind.

Gentag dit positive budskab, og ros dig selv, når du konfronterer dig med din udfordring.

## TAL MED ANDRE OM DET

Du har måske svært ved at tale med andre mennesker om dit traume og vil helst glemme det. Andre gange føler du måske ikke, at andre er interesserede i, hvad du har været udsat for, eller du er måske bekymret for, at de vil blive kede af det, hvis du taler om, hvordan du har det. Dette er ikke altid godt. Selv om det kan være svært, er det ofte en god ide at forsøge at tale om det, der er sket.

Traumer er meget foruroligende og rystende. De er svære at forstå. Hvis du taler om det, kan det gøre det lettere for dig at få det, der skete, til at give mening.

**GODE TANKER – GODE FØLELSER****ÆNDRINGSVÆGTEN**

Nogle gange må du afveje fordelene mod ulemperne ved at prøve at gøre noget nyt.

Over vægten skriver du, hvad du overvejer at gøre.

På den ene side af vægten skriver du alle de positive grunde/ fordelene og på den anden side alle de negative grunde/ulemperne.

**GRUNDE TIL AT GØRE DET****GRUNDE TIL IKKE AT GØRE DET**





## GODE TANKER – GODE FØLELSER

# DEN NEGATIVE FÆLDE I FIRE DELE



Tænk på en svær situation eller hændelse, der indtraf for nylig, som var svær, og tegn eller skriv den ned i “hvad der skete”-boksen

Du skriver eller tegner:

- ▶ hvad du **TÆNKTE** på – de tanker, der for gennem hovedet på dig
- ▶ hvad du **FØLTE**
- ▶ hvordan din **KROP ÆNDREDE** sig
- ▶ hvad du **GJORDE**

Hvad **SKETE** der?



Hvad **GJORDE** du?



Hvad **TÆNKTE** du?

Hvordan **ÆNDREDE** din  
**KROP** sig?



Hvad **FØLTE** du?



## DEN NEGATIVE FÆLDE

Tænk på en af de **værste situationer**, du ved, og skriv/tegn:

- ▶ hvad **SKER** der?
- ▶ hvad **FØLER** du?
- ▶ hvad **TÆNKER** du, når du er i den situation?



Hvad **TÆNKER** jeg?



Hvad **GØR** jeg?

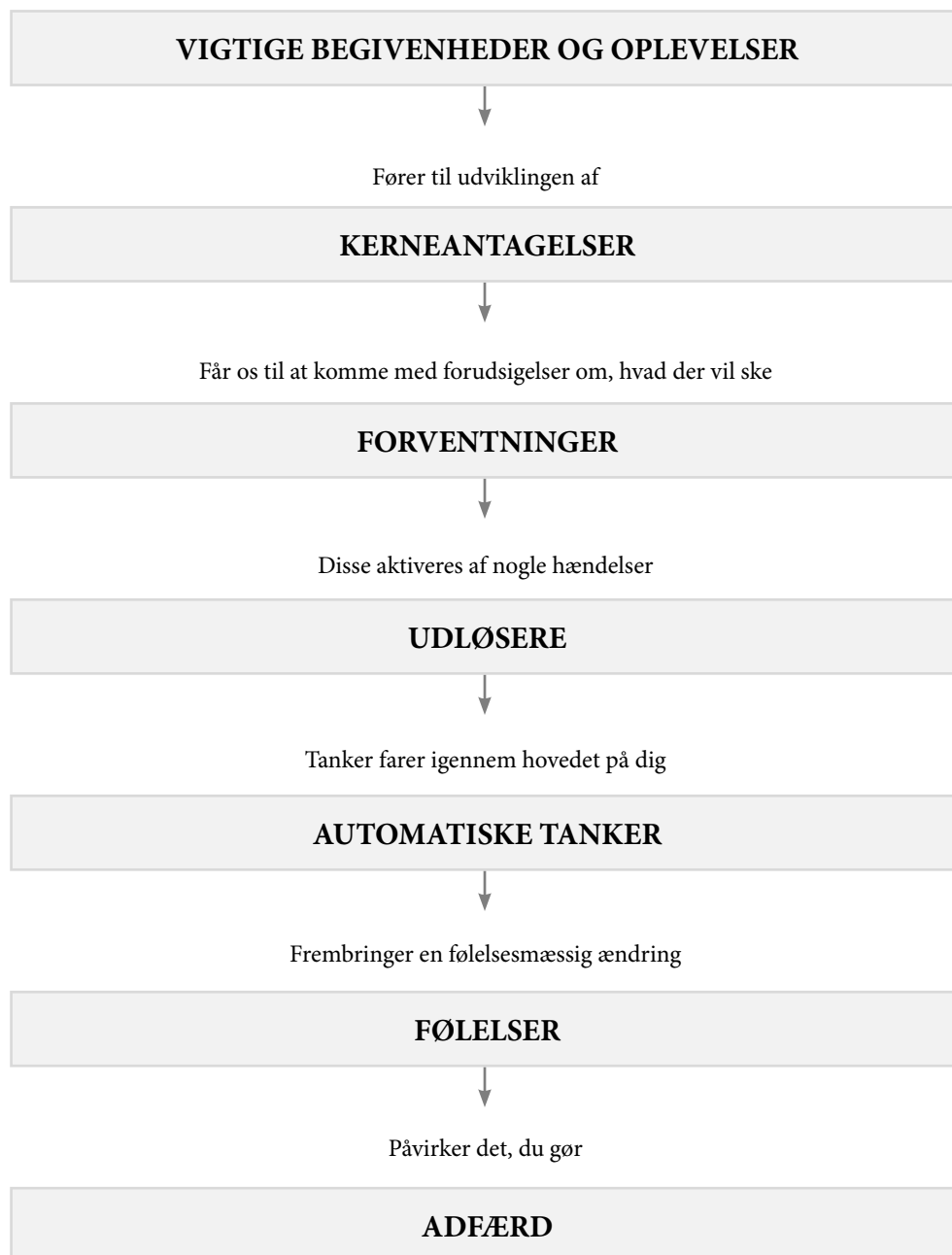


Hvad **FØLER** jeg?

Kilde: Fra Stallard (2006). *Gode Tanker – Gode Følelser*, Dansk Psykologisk Forlag.



# SKEMA TIL OPRINDELSES- FORMULERING





## GODE TANKER – GODE FØLELSER

## HÆNDELSESKÆDEN

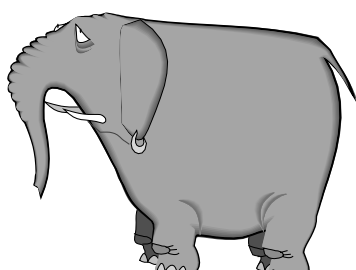
Nogle gange er vi bekymrede for, at der vil ske noget slemt, hvis vi ikke gør noget. Vi tror, at disse tanker er rigtige, blot fordi vi har dem uden at undersøge, om de overhovedet kan blive til virkelighed.



## HVAD ER KOGNITIV ADFÆRDSTERAPI (KAT)?

Modgang og problemer er en del af dagliglivet. Forældre, venner, skole, arbejde – ja alt kan give os problemer.

Heldigvis er vi ret gode til at løse mange af disse problemer, men der er nogle, som virker meget **store og svære**. De:



- ▶ optræder ret tit
- ▶ synes aldrig at blive bedre
- ▶ virker for store til, at de kan løses
- ▶ påvirker alt, hvad vi gør.

Problemer som disse kan fylde så meget, at du ender med at føle dig ulykkelig eller bekymret. Når dette sker, må du finde nogle bedre måder at takle problemerne på, og her kan **kognitiv adfærdsterapi (KAT)** være en hjælp.

### HVAD ER KAT?

KAT er en måde at takle problemer på, som ser på forbindelsen mellem



- ▶ hvad du tænker
- ▶ hvad du føler og
- ▶ hvad du gør.

### HVORFOR ER DENNE FORBINDELSE VIGTIG?

Folk med problemer tænker ofte på en måde, der ikke gavner dem. De er mere tilbøjelige til at:

- ▶ Forvente, at tingene går galt.
- ▶ Bekymre sig om, hvad der er sket, og hvad der kunne ske.
- ▶ Være mere opmærksomme på de ting, der ikke er, som de skal være.
- ▶ Være meget kritiske over for det, de gør.
- ▶ Blæse små ting op til store problemer.

Disse tænkemåder hjælper dig ikke, men kan få dig til at føle dig **elendigt til mode**.



Hvis du forventer, at tingene går galt, kan du ende med at føle dig **stresset eller angst**.



Hvis du tænker, at du altid gør alting forkert, kan du ende med at føle dig **ked af det eller ulykkelig**.



Hvis du tænker, at andre mennesker ikke kan lide dig eller siger ubehagelig ting til dig, kan du ende med at føle dig **vred eller gal**.

Folk bryder sig ikke om at have det sådan og prøver derfor at gøre noget, så de får det bedre. Desværre får de det værre af nogle af de ting, de gør. De **holder op med at gøre nogle ting**. De:



Undgår ting, de synes er svære.

Gør ikke et forsøg, men opgiver på forhånd.

Holder op med at gå ud og er mere derhjemme alene.

## HVORDAN KAN KAT HJÆLPE DIG?

KAT kan hjælpe dig til at finde frem til:

- ▶ de tanker og følelser, du har
- ▶ forbindelsen mellem det, du tænker, det, du føler, og det, du gør
- ▶ bedre tænkemåder
- ▶ at kontrollere de ubehagelige følelser
- ▶ at konfrontere dig med problemerne og overvinde dem.

## HVAD SKAL DER SKE?

Vi vil arbejde **sammen** med dig. Du har en masse gode ideer og vigtige ting, du kan fortælle os, og dem vil vi gerne høre.

Vi skal **eksperimentere** og afprøve nye ideer og finde ud af, hvad der kan hjælpe dig. Du skal:

- ▶ se nærmere på de tanker, du har, og finde gode måder at tænke på
- ▶ finde frem til, hvordan du kan kontrollere de ubehagelige følelser
- ▶ lære at løse og overvinde dine problemer.

**Så lad os komme i gang og se, om det hjælper!!**

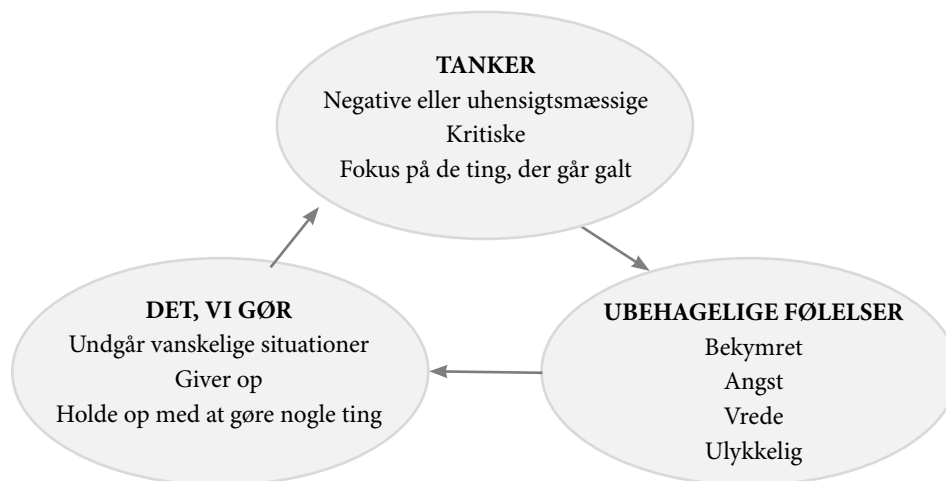
# INFORMATION OM KOGNITIV ADFÆRDSTERAPI (KAT) TIL FORÆLDRE

## HVAD ER KAT?

**Kognitiv adfærdsterapi (KAT)** er en **meget effektiv** metode til at hjælpe børn med at overvinde deres problemer. Dens udgangspunkt er, at det, vi føler, og det, vi gør, påvirkes af det, vi tænker. KAT undersøger forbindelsen mellem

- ▶ Den måde, folk tænker på
- ▶ Det, de føler
- ▶ Det, de gør.

I KAT vil dit barn få hjælp til at finde frem til de tænkemåder, der ikke er hensigtsmæssige. Disse tænkemåder afføder ofte bekymring og angst, triste, vrede eller plagsomme følelser. Disse følelser er ubehagelige. Vi forsøger at afværge eller stoppe dem ved at undgå vanskelige situationer eller udfordringer. Dette kaldes den **NEGATIVE FÆLDE**.



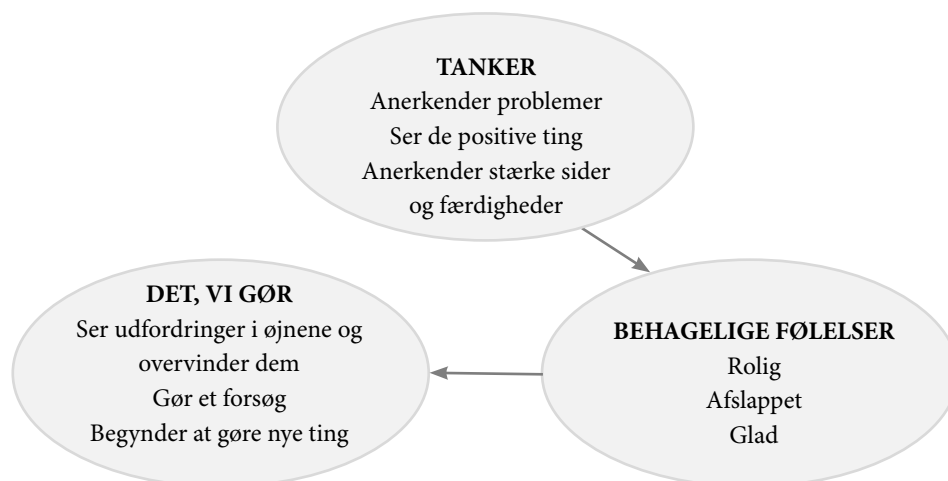
## HVORDAN VIL KAT HJÆLPE?

KAT kan hjælpe dit barn til:

- ▶ at finde frem til sine negative eller uhensigtsmæssige tænkemåder
- ▶ at finde frem til forbindelsen mellem det, det tænker, det, det føler, og det, det gør

- ▶ at undersøge og afprøve beviser for sine negative og nytteløse tanker
- ▶ at finde nye måder at takle de ubehagelige følelser på
- ▶ at overvinde sine problemer og gøre de ting, det virkelig godt kunne tænke sig.

KAT vil hjælpe dit barn til at bringe sig ud af den negative fælde gennem en mere **POSITIV** tilgang



## HVAD SKAL DER SKE?

KAT er en sjov og praktisk tilgang, som hjælper børn til at lære at overvinde deres problemer. Vi **VIL ARBEJDE SAMMEN MED JERES BARN FOR AT:**

- ▶ finde frem til uhensigtsmæssige tænkemåder
- ▶ nå til fælles forståelse af, hvorfor disse problemer opstår
- ▶ undersøge, om der er andre måde at tænke på problemerne på
- ▶ teste og foretage eksperimenter for at se, om disse måder er brugbare
- ▶ lære nye måder at kontrollere ubehagelige følelser på
- ▶ finde nye måder at løse problemer på.

Vi vil aftale:

- ▶ et bestemt antal møder med jer
- ▶ om vi skal mødes med jeres barn alene, eller om I skal deltage i nogle eller alle møder.

Den sidste session vil i reglen være et møde med jer og jeres barn, hvor vi vurderer, hvordan tingene har ændret sig og bliver enige om, hvad der dernæst skal ske.



## HVORDAN KAN JEG HJÆLPE MIT BARN?

Du kan hjælpe dit barn ved at give det din **STØTTE**.

### **Vis dit barn, hvordan det kan opnå succes**

Børn lærer ved at iagttage andre, især deres forældre. Vær et positivt forbillede for dit barn og vis det, hvordan man klarer vanskelige situationer med succes i stedet for at undgå dem.

### **Vær opmærksom på, at dit barn har et problem og behøver din hjælp**

Det er hårdt arbejde at takle bekymringer og problemer, og børn ved ikke altid, hvad de skal gøre, eller lærer nogle uhensigtsmæssige måder at klare dem på. Selv om du eller andre kan have det svært med barnets adfærd, er det vigtigt at huske på, at barnet sandsynligvis ikke opfører sig på denne måde for at være på tværs eller uartig.

### **Vær tålmodig**

Det tager tid at ændre sig – så forvent ikke øjeblikkelige ændringer. Vær tålmodig, beløn barnet, når noget lykkes for det, og husk, at midlertidige tilbageslag er almindelige. Tilskynd dit barn til at blive ved med at prøve og ikke give op – det skal nok lykkes for det!

### **Tilskynd barnet til at gøre et forsøg**

Børn kan sidde fast i deres gamle tænke måder og adfærd, og dit barn har behov for, at du minder det om at bruge sine nye færdigheder. Det kan også finde dele af problemet meget svært. Tilskynd det til at øve sig og mind det om, at det er meget vigtigt at bruge de nye færdigheder.

### **Observer, hvad barnet gør**

Dit barn sidder måske fast i en negativ fælde og har svært ved at se de positive ting eller de ting, der lykkes for det. Iagttag, hvad dit barn gør og hjælp det til at se de ting, der er gået godt. Hvis du hjælper dit barn til at se sine succeser, får han eller hun det bedre med sig selv. Hvis du viser dit barn, at det gør fremskridt, får det større selvtillid og lettere ved at gøre endnu et forsøg.

### **Beløn og ros barnets indsats**

Giv dit barn opmærksomhed, når det øver sig i og bruger sine nye færdigheder. Børn gør ofte en større indsats, hvis de ved, at du er interesseret og vil rose dem. Du kan også bruge små belønninger såsom at give det lov til at blive længere oppe om aftenen, give det lidt ekstra tid ved computeren, se en dvd eller give en ven lov til at overnatte. Belønninger behøver ikke at koste penge. Bliv enig med dit barn om, hvad der kan være en særlig stor belønning.

### **Tal om det, barnet gør**

Når du taler med dit barn, føler det sig støttet og forstået. Når du viser barnet, at du er interesseret i det, det siger, øger du dets selvværd. En måde, hvorpå man kan repetere og fremhæve nøglebudskaber, er ved at tale om hver session. Du bør imidlertid undgå at krydsforhøre dit barn efter hver session – der er tidspunkter, hvor det måske ikke har lyst til at tale om det.

### **STØT dit barn og hjælp det til at overvinde sine problemer.**



## GODE TANKER – GODE FØLELSER

## ANSVARSLAGKAGER

Ansvarslagkagerne gør det muligt for dig at se alle de ting, der kunne have forårsaget noget, og hvor stort et ansvar de hver især har for det.



- ▶ **Skriv ned, hvad der skete**
- ▶ **Skriv nu alle de ting ned, som du mener, kunne have forårsaget dette**
- ▶ **Skær nu lagkagen ud.** Hvis du mener, at noget havde et stort ansvar for det, er det et stort stykke af lagkagen. Hvis du mener, det spillede en mindre rolle, bliver det et mindre stykke af lagkagen.

