
Arbejdsark

Nr. 1: Egen vurdering af metakognitive antagelser¹

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

I hver session skal du udfylde dette ark. Svarene fortæller dig om din udvikling. Om du for eksempel bliver ved med at bruge for meget tid på at tænke over bestemte situationer, om du stadig forsøger at være forberedt på fremtidige hændelser, eller om du føler, at du får mere kontrol over dine tankeprocesser og har nogle strategier, du kan anvende.

Alle dine udfyldte skemaer afleverer du til terapeuten, som holder øje med din udvikling. Derfor er det vigtigt, at du skriver navn på arket. Du kan, når som helst du ønsker det, få udleveret en kopi af dine papirer.

1.	Hvor meget har du bekymret dig eller grublet i løbet af den sidste uge (0-10):	
På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er "jeg er uenig", og 10 er "jeg er enig", hvor meget tror du på følgende udsagn:		(0-10)
2.	Jeg har ingen kontrol over mine tanker, for eksempel bekymringer og grublerier.	
3.	Mine negative tanker kan forhindre mig i at gøre, hvad jeg skal eller vil.	
4.	Mine negative tanker kan få mig til at gøre ting imod min vilje.	
5.	Det kan være skadeligt eller farligt at have negative tanker.	
6.	Hvis jeg bare analyserer mine problemer nok, vil jeg kunne finde en løsning eller et svar.	

¹ Med inspiration fra Wells, 2009, s. 268.



7.	Jeg bruger meget tid på at forsøge at forstå bestemte situationer.	
8.	Mine bekymringer om forskellige fremtidige hændelser hjælper mig med at være forberedt.	
9.	Det er vigtigt for mig at mærke efter, hvordan jeg har det.	
10.	Ved at være på vagt for over for mulige trusler føler jeg mig tryk.	
11.	Jeg er mine tanker.	
12.	Jeg har ingen effektive strategier, som jeg kan anvende, når jeg begynder at gruble eller bekymre mig.	
13.	Jeg ved ikke, hvordan jeg kommer i besiddelse af nye strategier.	
Opfølgende vurderings spørgsmål Spørgsmål fra og med session 2		
14.	Jeg ved ikke, hvordan jeg skal huske at anvende de nye strategier.	
15.	Jeg anvender slet ikke nye strategier.	
16.	Hjemmearbejdet er ikke vigtigt for mig.	
17.	Jeg ønsker ikke at give slip på mine gamle strategier.	



Nr. 2: Evaluering af egen indsats

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Denne selvevaluering er kun for dig selv og dine øjne. Meningen er, at du skal blive mere opmærksom på din egen indsats samt på, hvad du eventuelt kan gøre anderledes eller forbedre.

1 = helt uenig 2 = uenig 3 = midtmellem 4 = enig 5 = helt enig 0 = ved ikke

1.

Mit generelle bidrag til kursUSDagen har været tilfredsstillende.

Kommentarer:

2.

Jeg har taget min del af ansvaret for egen indlæring.

Kommentarer:

3.

Jeg har lyttet opmærksomt og koncentreret til underviser/alle.

Kommentarer:

4.

Jeg er indforstået med, at det er vigtigt at lave mit hjemmearbejde.

Kommentarer:



5. Jeg gør generelt mit bedste for at få så meget som muligt ud af forløbet.

Kommentarer:

6. Hvad har jeg lært i dag? Hvad tager jeg med mig? (Skriv minimum tre ting – gerne flere).

Kommentarer:

FORMÅLET MED ØVELSEN

Formålet er, at du lærer hele tiden selv at kunne evaluere din egen udvikling. Det vigtige inden for den metakognitive terapi er, at du bliver ved med at øve dig. Progression omfatter en løbende proces. Hvis man skal kunne ændre på resultatet, det vil sige opnå bedring, er man nødvendigvis nødt til at gøre det stykke arbejde, der skal til. Et arbejde, der løbende skal evalueres, justeres eller tilpasses, så det giver mening og derved øger chancerne for succes.



Nr. 3: De tre niveauer

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Eksempel på udfyldt ark:

Niveau 3

Tanker om strategierne samt om egne tanker, følelser og indre oplevelser generelt: **metaantagelser/metakognitive overbevisninger.**

Ud fra disse overbevisninger forstår vi, hvorfor personen gør, som han gør, da de vedligeholder personens anvendelse af nogle bestemte strategier.

Eksempler

"Jeg har ingen kontrol over mine bekymringer og grublerier."

"Negative tanker kan være farlige eller skadelige for mig, så de skal for alt i verden holdes væk."

"Jeg er nødt til at forstå min fortid for at kunne komme videre med mit liv."

"Ved at forsøge at forudse alle mulige fremtidsscenerier vil jeg være forberedt."

"Mine tanker kan forhindre mig i at gøre de ting, som jeg skal eller vil gøre."

Forklarer valget af strategier

Niveau 2

Personens anvendte strategier ift. bearbejdning af trigger (kan være hvad som helst)

Eksempler

Bekymrer sig

Grubler, analyserer, spekulerer

Løber eller går en tur

Mediterer

Skriver dagbog

Drikker alkohol

Snakker om det med en ven

Prøver på at undertrykke tanker

Niveau 1

Stimulus: fx en kritisk situation, en kropslig eller følelsesmæssig oplevelse

Udløser

En triggertanke/-billede

Bearbejdes på næste niveau (copingstrategier)



Der findes tre niveauer af tænkning, som vi i denne sammenhæng skal kigge på.

På **niveau 1** har du de hændelser, situationer, kropslige oplevelser eller andet, der kan udløse en trigger hos dig. Triggeren er altså din umiddelbare tolkning af situationen; en tanke eller et mentalt billede.

På **niveau 2** kan du se de strategier, du som regel anvender i forhold til dine triggere. Det kan være, at du skriver dagbog, går en tur, snakker med en ven, mediterer, drikker et glas vin. Og det er også her, grublerier og bekymringer vil stå. For overtænkning er også en strategi, det vil sige et forsøg på at bearbejde den første tolkning af situationen (triggeren).

På **niveau 3** ser du metaniveauet. Det er det niveau, hvor dine metaoverbevisninger (meta-kognitive antagelser eller metakognitioner) ligger. Altså det, du tænker om dine tanker, følelser, strategier eller din tilstand. Disse overbevisninger på et metaniveau forklarer dit valg af strategier. Hvis du eksempelvis tænker, at grublerier ikke kan kontrolleres, så vil du anvende overtænkning som strategi.

Nu skal du til at udfylde skemaet, sådan som lige præcis dine tre niveauer ser ud i forhold til dit liv lige nu.



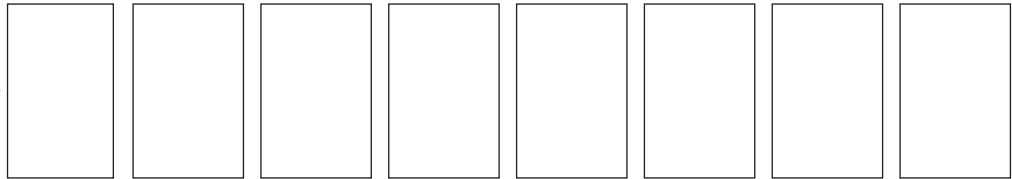
Niveau 3

Metaantagelser/metakognitive overbevisninger: (Med inspiration fra de ting, som vi har snakket om, så prøv, så godt du kan, at finde frem til dine overbevisninger om dine tanker, følelser og anvendte strategier, som de kunne se ud i situationen).

Forklarer valget af strategier

Niveau 2

Hvilke strategier har du anvendt i situationen?
Hvad med i lignende situationer?



Niveau 1

Find en konkret situation (dog typisk for dig):

Udløser

Trigger (en tanke eller et mentalt billede; det første, der dukkede op i dit hoved):

Hvad gjorde jeg efterfølgende?



Når du har udfyldt hele skemaet, skal du ved hver strategi, du har noteret i **niveau 2**, svare på dette spørgsmål:

- Hvor effektivt tror du, det vil være for dig at praktisere denne teknik/strategi?
Markér dit svar med et tal mellem 0 og 10, hvor 0 = ikke hjælpsomt overhovedet og 10 = meget hjælpsomt.

FORMÅLET MED ØVELSEN

Øvelsen viser dig, hvilke strategier du plejer at anvende, og hvor effektive de rent faktisk er, samt hvilke metakognitive antagelser der er med til at vedligeholde eller forklare anvendelsen af visse strategier. Det er en god idé at vænne sig til først og fremmest at forholde sig til niveau 2 ud fra niveau 3 og således primært kigge på dine antagelser om dine tanker og strategier. Meningen er, at uanset hvilken strategi du vælger at anvende, skal det mere og mere opleves som *et valg*, du træffer på et bevidst grundlag og ikke baseret på tilfældigheder.



Nr. 4: Indre og ydre fokus²

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Dagen før du skal møde til næste gruppesession, skal du udfylde skemaet, der handler om indre og ydre fokus.

Tænk på nogle situationer i løbet af ugen, hvor du har haft indre fokus, og nogle situationer, hvor du har haft ydre fokus. Og skriv dem i punktform i skemaet.

Herefter udfylder du de andre felter og skriver, hvilke følelser du havde i situationen, og hvad du gjorde.

Her ser du et eksempel på et udfyldt skema:

(næste side)

² Se også Burlan Sørensen, 2019, s. 234-235.



Mest indre fokus

Følelser (hvad oplevede jeg følelsesmæssigt i situationerne?):

1. Bange, ked af det.
2. Frustreret, ked af det, irriteret.
3. Vred, sur, trist.
4. Frustreret, ked af det, ængstelig.
5. Vred, ked af det, opgivende.

Eksempler (forskellige situationer, du kan huske – skriv dem i punktform her):

1. Mandag middag: Mail fra chef.
2. Tirsdag frokost: Kollegaerne snakker ikke med mig.
3. Torsdag efter arbejde: Min ven aflyste aftalen.
4. Fredag aften: Alene hjemme – gad ikke se nogen.
5. Lørdag aften: Kæresten havde en aftale med sine venner uden mig.

Adfærd (hvad gjorde jeg i de forskellige situationer?):

1. Bekymrede mig, før jeg læste den, og tænkte over den resten af aftenen – ca. 4-5 timer.
2. Var meget opmærksom på mig selv i situationen; brugte mange timer på at bekymre mig om fremtiden efterfølgende.
3. Brugte resten af aftenen på at tænke over, at hun ikke kan lide mig, og at jeg måske er en kedelig person. Mange negative tanker om mig selv.
4. Brugte begge dage på at analysere fortiden, og hvorfor det er gået så galt for mig. Mange timer i disse tanker.
5. Græder det meste af dagen, tænker på, at han måske er ved at forlade mig. Brugte flere timer på at være i disse tanker.



Mest ydre fokus

Eksempler (forskellige situationer, du kan huske – skriv dem i punktform her):

1. Så "Game of Thrones" mandag aften i flere timer.
2. Hver gang jeg fokuserer på den bog, jeg læser, fx tirsdag og onsdag aften.
3. Onsdag efter arbejde: Snakkede i flere timer med en gammel veninde om diverse emner (ret underholdende).
4. Fredag på vej hjem fra arbejde: Lagde mærke til de nye bygninger, grønne planter, træer osv.
5. Søndag: Hjalp min bror med at flytte.

Følelser (hvad oplevede jeg følelsesmæssigt i situationerne?):

1. Neutralt, o.k.
2. Fint, o.k.
3. Glad, mere optimistisk.
4. Neutralt, o.k.
5. Neutralt, o.k., hårdt fysisk, men ellers fint. Sov godt om natten.

Adfærd (hvad gjorde jeg i de forskellige situationer?):

1. Så serien meget koncentreret; meget spændende og mange nye karakterer, jeg skulle have styr på. Glemte ofte mig selv.
2. Jeg har gang i nogle spændende bøger, der får mig på andre tanker, der ikke handler om mig eller mit liv. Glemte mig selv ...
3. Befriende at kunne snakke om så meget – måske ligegyldigt, men mit fokus var på samtalen. Ret sjovt.
4. Fokus væk fra mig selv og på ting i det ydre: Jeg så mange spændende ting, jeg ellers aldrig lægger mærke til. Berigende.
5. Tænkte kun på alle de kasser, der skulle bæres op og ned. Fokus på opgaven og på at få den afsluttet, inden det blev nat.



Nu skal du selv prøve at udfylde skemaet:

Mest indre fokus

↓

<p>Følelser (hvad oplevede jeg følelsesmæssigt i situationerne?):</p> <ol style="list-style-type: none">1.2.3.4.5.	<p>Eksempler (forskellige situationer, du kan huske – skriv dem i punktform her):</p> <ol style="list-style-type: none">1.2.3.4.5.
---	---

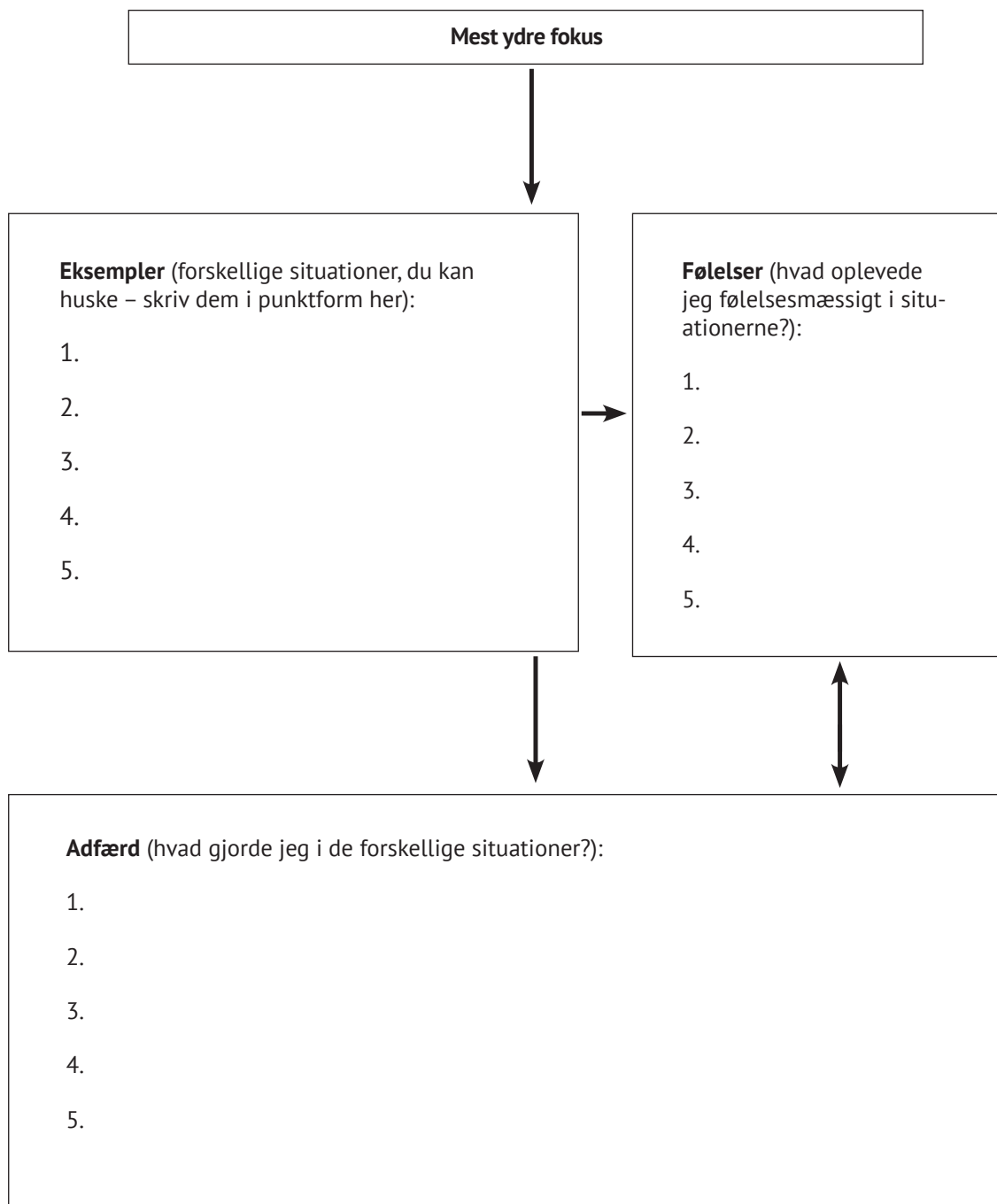
↕

↓

Adfærd (hvad gjorde jeg i de forskellige situationer?):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.





FORMÅLET MED ØVELSEN

Vi er ikke altid vant til at tænke over, om vi har indre eller ydre fokus. Ved at blive bevidst om, hvor din opmærksomhed er henne, bliver du også bedre til at registrere, hvornår du har det bedst. Er det, når du har overvejende indre fokus, eller når du har overvejende ydre fokus? Hvornår har man det bedst med sig selv? Når man tænker på sig selv, eller når man "glemmer" sig selv i situationen?



Nr. 5: Bekymringsbutikken³

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Forestil dig, at du selv bestemmer, hvornår du vil bruge tid på at bekymre dig og gruble. Det er det, øvelsen bekymringsbutikken handler om. Du skal på forhånd beslutte dig for et tidspunkt i løbet af dagen, som er din bekymringstid, altså der, hvor bekymringsbutikken har åbent. Det kan for eksempel være hver aften fra klokken 20.00 til 20.15, dog minimum to timer før du skal i seng.

I løbet af dagen, når dine bekymringer dukker op, skal du blot nøjes med at registrere, at de er der, og så skal du henvise dem til klokken 20.00 om aftenen, når butikken åbner.

Du skal ikke prøve på at fjerne tanker eller at afvise dem. De må gerne være der. Men du skal ikke begynde at forholde dig til dem eller at tage dig af dem på nogen måde. Du skal blot registrere, at hov, her er en bekymringstanke eller en grublen. Klokken 20.00 i aften skal du nok tage dig af den. Når klokken er 20.15, lukker butikken igen. Og alle bekymringstanker derefter må du igen henvise til i morgen, når butikken åbner.

Hvis der ikke er nogen bekymringstanker eller grublerier klokken 20.00, lukker du butikken tidligt den dag. Der sker nemlig nogle gange det, at den tanke, som virkede meget vigtig og stor ved frokosttid, ikke længere er der om aftenen. Den er forsvundet af sig selv. Du skal ikke begynde at lede efter den, og du skal heller ikke prøve at finde nogle andre bekymringstanker. En tandlæge, der kigger i sit venteværelse og ser, at der ikke er flere klienter den dag, løber ikke ned på gaden og råber, at der er en ledig tid. Hvis der ikke sidder flere i venteværelset, kan klinikken lukke. Hvis dine bekymringer og grublerier er forsvundet i løbet af dagen, lukker du blot tidligt den dag, vel vidende at de skal være velkomne i morgen. De bekymringer, der er tilbage klokken 20.00, tager du dig selvfølgelig af. Men ikke i længere tid end det tidsrum, du har sat af.

Hvis du synes, at 15 minutter er for kort tid, kan du i begyndelsen sætte tidsrummet til 20 eller 30 minutter. Du kan også vælge at have flere åbningstider om dagen. Om der skal være én åbningstid eller flere, kan du beslutte fra dag til dag. Blot du sørger for at lukke bekymringsbutikken, når tiden er gået.

Husk endelig, at du kun kan gøre det bedste, du kan. Det eneste, du skal, er at blive ved med at øve dig.

³ Baseret på Wells, 2009, s. 106-108; se også Burlan Sørensen, 2018, s. 78-79.



FORMÅLET MED ØVELSEN

Formålet med øvelsen er, at du bliver bedre til at kontrollere, hvornår og hvor længe du giver dine bekymringstanker opmærksomhed. Samtidig vil du også se, at visse bekymringer har det med ikke at være så vigtige, hvis ikke du giver dem opmærksomhed. Måske forsvinder de helt af sig selv. Måske ikke. Det er ikke et spørgsmål om *ikke* at bekymre sig eller gruble. Det gør de fleste af os. Men det er et spørgsmål om tiden, om mængden. Du skal øve dig i at blive bedre og bedre til selv at bestemme, *hvornår* og *hvor længe* du bekymrer dig eller grubler. Pointen er, at det er dig, der skal være herre i eget hoved og tage mere og mere styring over, hvor meget indre fokus du gerne vil have den dag og på sigt generelt.



Nr. 6: Om psykisk mistrivsel

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Alle mennesker har bekymringer og grublerier. Og alle mennesker har negative tanker. Vi har dem ikke hele tiden, men de fleste mennesker har negative tanker hver dag. I nogle perioder af vores liv har vi flere negative tanker end i andre, og for nogle mennesker skaber de negative tanker en eller anden form for psykisk mistrivsel. Hvorfor oplever nogle mennesker en vedvarende eller endda tilbagevendende psykisk mistrivsel, mens andre ikke gør? To personer kan have en del eller måske lignende negative tanker i løbet af en dag. Men de kan reagere forskelligt på dem.

Lad os tage et eksempel med to personer, A og B, som reagerer forskelligt på den samme situation. A's og B's sønner har været involveret i en slåskamp i skolen. Det var ikke specielt alvorligt ifølge de to drenge. Efterfølgende talte de med en lærer om episoden og blev gode venner igen. A grubler hele dagen over, hvad der mon er sket, om han selv har fejlet som forælder, om den anden dreng er kommet til skade, hvad den anden drengs forældre mon vil sige, og om læreren ringer i løbet af dagen til A for at give sønnen en advarsel. A tager en snak med sønnen om situationen, men efterfølgende bliver A ved med at spekulere over hændelsen og bliver ved med at have det følelsesmæssigt ubehageligt resten af dagen. B hører også om episoden. Da sønnen fortæller B, at de to drenge allerede er blevet gode venner igen, snakker de om situationen, om hvad der skete, og hvad der udløste den m.m. B kommer også med forslag til, hvordan sønnen kan handle en anden gang. For selvfølgelig skal børn opdrages og korrigeres i deres adfærd, når adfærden er upassende. Efter snakken sammen tænker B ikke mere over det. Begge drenge er okay, ingen er kommet til skade, og de er endda blevet forsonet. Læreren har ikke ringet til nogen af dem, så det er tilsyneladende ikke så alvorligt, at forældrene skal involveres.

Mens A bekymrer sig og forbereder sig på, at læreren eller B vil ringe med advarsler og skældud, sidder B i sin sofa og ser en film.

Scenariet er det samme i begge tilfælde. Der har været en konflikt, ingen kom til skade, og konflikten er overstået med hjælp fra en lærer. A og B har det tilfælles, at ingen af dem brød sig om, at deres barn havde været i slåskamp, og at de begge spekulerede over, hvad der var sket, og spurgte ind til situationen for at få den opklaret. Ingen af dem synes, at det er i orden at slå på sin kammerat. Men mens den ene registrerer sine negative tanker for derefter at slippe dem igen, bliver den anden ved med at kredse om sine bekymringer for, hvad der kommer til at ske, og grubler over, hvordan det kunne komme så vidt. Også længe efter at konflikten er afsluttet.



Forskellen på de to personer finder vi i deres måde at håndtere de negative tanker på. For hvem får mon den bedste aften – altså ud over drengene, som for længst er blevet gode venner – A eller B? Er det mon B, der sætter sig i sofaen og ser en film? Eller A, der sidder med telefonen i skødet og med sin enmandstale parat, hvis B eller læreren ringer? Et opkald, der i øvrigt aldrig kommer. Forskellen ligger i det, vi kalder copingen. Altså hvordan vi håndterer vores tanker. Det, der gør os forskellige, er nemlig, hvordan vi reagerer på vores tanker (og følelser), og ikke hvad vi tænker eller føler. A og B tænkte begge det samme, men de reagerede forskelligt på deres tanker.

At bekymre sig og gruble er nogle af de strategier, vi vælger, når vi skal håndtere problemer. Men det er ikke nogle særlig effektive strategier, og de gør ikke noget godt for os. Det er faktisk de strategier, der får os til at mistrives psykisk. Derfor er det dine bekymringer og grublerier, vi skal arbejde med i forløbet.

Det er vigtigt at understrege, at vi altid skal handle på en situation, der kræver handling. Her handlede det for eksempel om at forstå situationen, og at skolen og forældrene fik taget den nødvendige snak med drengene. Men overtænkningen opstår, efter at man har handlet, og efter at situationen er håndteret. Det er netop denne unødvendige overtænkning om noget, der allerede er blevet håndteret, der er tale om.

Prøv at tænke tilbage på en af de gange, hvor du har bekymret dig og grublet over en hændelse eller en situation i lang tid.

1. Hvilken effekt havde grublerierne på dit humør?

2. Blev du i bedre humør?

3. Eller blev du i endnu dårligere humør?



4. Når du nu ikke kan forudsige fremtiden, ved du så, om du bekymrer dig om det rigtige? (Ligesom A, der bekymrede sig om et telefonopkald, der aldrig kom).

5. Og når du ikke kan ændre på fortiden, kan dine grublerier så ændre på noget, der allerede er sket?

6. Er dine mange bekymringer og grublerier nogensinde endt med noget positivt?

Enhver tanke, vi har, bliver skabt gennem de samme elektrokemiske processer i vores hjerne. Det vil sige, at alle tanker er lige gyldige. Alligevel ender vi tit med at tilskrive nogle tanker mere værdi end andre. Altså vi ender med at give nogle tanker mere opmærksomhed end andre. Og det er ikke altid hensigtsmæssigt for os. "Jamen mine bekymringer og grublerier kan hjælpe mig med at finde en løsning på mine problemer," vil du måske indvende nu. Og det er rigtigt, at det er godt at være løsningsorienteret.

Men kan du måske alligevel finde en løsning på problemet, selvom du ikke grubler eller bekymrer dig?

Svaret er, at det kan du godt. Der er ingen grund til at blive ved med at bruge en strategi, som ikke virker, og som ovenikøbet kan medføre eller forstærke angst, tristhed, stress og andre former for psykisk mistrivsel.

Vi kan ikke kontrollere, om vi får en triggertanke eller en bestemt følelse eller kropslig reaktion. Vi kan heller ikke styre, hvad der sker uden for os selv. Eller hvad andre mennesker gør. Men vi kan lære at få mere og mere indflydelse på, hvordan vi via egne tankeprocesser håndterer vores egen respons.

Den metakognitive terapi kan hjælpe dig med at blive "herre i eget hoved". Du kan få nogle mere hensigtsmæssige mentale strategier, du kan bruge gennem hele livet.



Nr. 7: Om dine metakognitive antagelser og dine strategier

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Der findes et hav af strategier, vi som mennesker tyr til for at håndtere vores problemer og vores psykiske mistrivsel. Du har måske prøvet at gå lange ture, at meditere eller at skrive dagbog for at forsøge at få bugt med den triste følelse. Eller du har prøvet at tvinge dig selv til ikke at være ked af det og har forsøgt at skubbe de triste tanker væk. Men ingen af delene har hjulpet dig vedvarende eller godt nok.

Inden for den metakognitive terapi mener man, at det er overtænkning, der skaber psykisk mistrivsel. Altså at det er de mange timer, vi bruger på at gruble og bekymre os, som gør os endnu mere triste og angste.

Hvis du bliver ved med at være i de negative tanker, ligegyldigt hvad du gør, hjælper din strategi dig ikke. På gåturene følger de triste tanker med, angsten slipper ikke taget, selvom du mediterer, og du skriver og skriver i dagbogen, men finder ingen løsninger, og selvom du forsøger at skubbe tankerne væk, bliver de ved med at være der. Men hvorfor bliver vi ved med at bruge de strategier, som tilsyneladende ikke virker, og som vi endda får det dårligere af?

Det gør vi, fordi vi har nogle overbevisninger, som befinder sig på det metakognitive niveau. De kaldes for metakognitioner, metaantagelser, metaoverbevisninger eller metakognitive antagelser. De betyder alle det samme.

Du kan have en metaantagelse, der fortæller dig, at du ikke kan lade være med at være i dine negative tanker, når de dukker op. Du mener ikke selv, at det er noget, du kan kontrollere. Så hver dag bruger du flere timer på at bekymre dig om fremtiden; det kan være nogle bestemte situationer, eller det kan være noget, du frygter, vil ske. Du grubler også over hændelser, der allerede er sket. "Det er jo bare, sådan jeg er," siger du måske til dig selv. Du har altså den metakognitive antagelse, at al den opmærksomhed, du har på bekymringer og grublerier, kan du ikke gøre noget ved.

Nogle mennesker bliver bange for, om deres tanker kan være farlige for dem, og forsøger derfor at skubbe dem væk og undertrykke dem.

Det kan også være, at du tænker, at dine mange bekymringer og grublerier hjælper dig med at finde en løsning. For hvis du bare grubler nok, vil de forsvinde en dag, og hvis du bekymrer dig nok, vil du være forberedt på næste gang, du bliver ked af det eller angst, eller der sker noget i det ydre liv.



Men dine triste tanker eller din angst forsvinder ikke, hvis du tror, at du ingen kontrol har, hvis du forsøger at komme væk fra dem hele tiden, eller hvis du er af den overbevisning, at de forsvinder, hvis du bare tænker tankerne færdigt. Og de mange timer, du bruger hver dag på at forholde dig til de negative tanker, har indflydelse på dit psykiske velbefindende. Du kan begynde at føle dig endnu mere trist. Det kan være, at din angst bliver værre, og måske ender du med at holde dig væk fra alle de sjove og hyggelige aktiviteter, du ellers kunne have deltaget i.

Vi skal have forandret nogle af dine metaantagelser, så det bliver nemmere for dig at vælge den eller de strategier, der hjælper dig med at få det bedre.

1. Hvis du fandt ud af, at du faktisk godt kan reducere den tid, du bruger på at bekymre dig og spekulere over dine problemer, vil du så stadig vælge at bekymre dig så mange timer om dagen? Eller ville du vælge at bekymre dig mindre?

2. Nu har du måske grublet i sammenlagt flere tusinde timer over mange år. Har du fundet en løsning?

3. Kunne du potentielt godt finde en løsning ved at gruble i én time om dagen i stedet for fem? Eller måske hvis du grublede i 30 minutter?

Det er dit liv, og du bestemmer, hvad der er godt eller skidt for dig. Det, du kan få hjælp til gennem forløbet, er på et oplyst grundlag at kunne vælge nogle bedre strategier for dig og dit liv.



Nr. 8: Triggertanker og triggerbilleder⁴

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Inden for metakognitiv terapi taler man om triggertanker og triggerbilleder. Trigger er engelsk og betyder "udløser". Billederne og tankerne kaldes triggere, fordi de typisk kan udløse en eller anden form for uhensigtsmæssig respons, eksempelvis overtænkning, og til tider kan ledsages af kropslige eller følelsesmæssige reaktioner.

En trigger kan eksempelvis være en tanke om eller et mentalt billede af en pinlig oplevelse, der hændte for fem år siden. Det kunne også være en bekymring om at komme til at sige noget dumt til mødet i morgen, at du bliver fyret, dumper til eksamen, eller en tanke om, at ingen kan lide dig. En uønsket tanke om, at du vil komme til at køre nogen ned, når du kører bil, kan eksempelvis udløse ubehag i form af angst og utryghed, som også viser sig ved kropslig uro, og som potentielt også påvirker adfærden i form af undgåelsesadfærd: "Hvis jeg bliver hjemme, så sker der i hvert fald ikke noget."

HVORDAN IDENTIFICERER DU EN TRIGGER?

Hvis din problematik indebærer en depressiv tilstand, kan du prøve at huske efter, om du for nylig har oplevet, at dit humør blev værre.

Måske har du oplevet at blive fanget i spekulationer over, hvor slemt du har det? Du kan måske huske, at din trivsel blev tungere – måske fik du lettere til tårer?

1. Hvad var den første tanke eller det første billede, der dukkede op i dit hoved i den situation?

⁴ Læs mere om begreberne i Wells, 2009; Burlan Sørensen, 2018 og 2019.



Måske har du bemærket tidspunkter, hvor du er mindre aktiv, fordi du har travlt med at reflektere over dine følelser eller andre indre oplevelser? Prøv eventuelt at tænke efter, om du har oplevet at "gå i stå" og blive fanget i negative tanker om dig selv og din situation.

2. Hvilken indledende tanke eller hvilket billede udløste efterfølgende længerevarende grublerier?

Måske ved du, at du har en generel tendens til at bekymre dig om alt muligt. Prøv engang at tage udgangspunkt i en konkret situation, hvor du oplevede, at tankerne tog overhånd og derefter resulterede i et følelsesmæssigt ubehag.

3. Kan du prøve at identificere den første tanke eller det første billede, der poppede op i dit hoved?

Prøv også at identificere nogle af dine mest typiske bekymringer.

4. Hvad begynder lavinen af bekymringer som oftest med?

5. Hvilken tanke sætter gang i alle de andre bekymringstanker?



6. Er der én eller flere af dine bekymringer, der udløser mere ubehag end de andre?

METABEKYMRINGER

Der findes også en bekymringsstil, der kaldes metabekymringer. Metabekymringer er bekymringer om bekymring. Det kan for eksempel være bekymringen for, at man vil tage skade af al den bekymring. En triggertanke med udgangspunkt i metabekymring kan være "jeg mister al kontrol", eller det kan være tanken om, at "jeg er ved at blive skør". Det kunne også være bekymringen om, at den stress og det ubehag, bekymringerne udløser, vil skade ens hjerte eller andre dele kroppen. Er metabekymringer noget, du kender til?

VORES RESPONS PÅ TRIGGERNE

En hovedpointe ved metakognitiv terapi er, at vi ikke behøver at respondere med overtænkning, hver eneste gang en trigger popper op. Det er i bund og grund det, alle redskaberne arbejder hen imod. Vi kan nemlig ikke kontrollere, om vi får en given trigger, men vi kan godt vælge, *hvordan* vi reagerer, når den dukker op.

Det kan derfor være brugbart at have et overblik over dine typiske triggertanker og triggerbilleder, og du kan med fordel notere dem på et stykke papir. Det kan give dig en idé om, på hvilke tanker og billeder du især skal anvende dine redskaber og din nye viden.

En trigger kan være alt mellem himmel og jord, og alle mennesker har triggere. Det handler om, hvordan du responderer på dem. De tanker eller billeder, der trigger os, kan variere og helt ændres, så gamle triggere forsvinder og bliver erstattet med nye. Det er derfor altid vigtigt at huske, at det "bare" er tanker og billeder. Bare fordi de udløser en følelsesmæssig eller kropslig reaktion i os, betyder det ikke, at de er vigtige. Hvad du stiller op med dem, har til syvende og sidst en afgørende betydning for din psykiske trivsel.



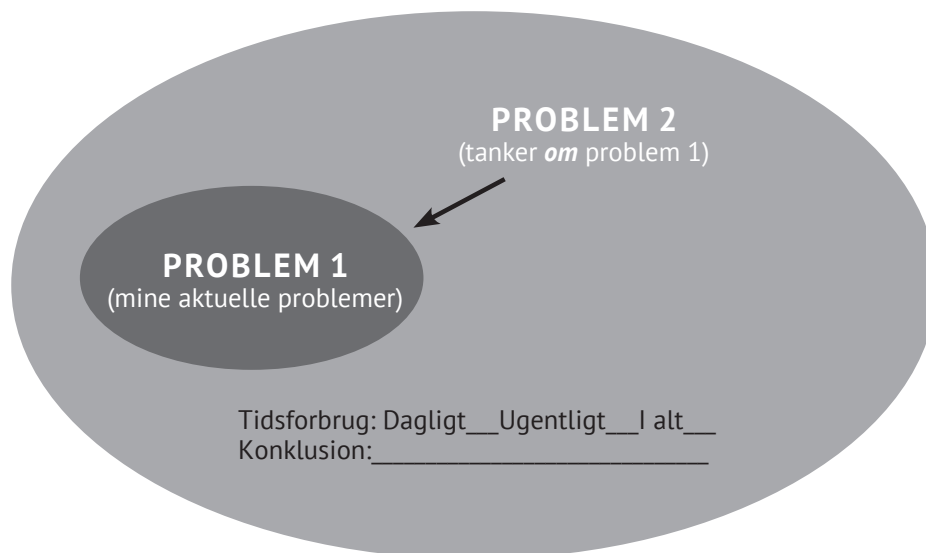
Nr. 9: Problem 1 og problem 2⁵

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Der kan være mange årsager til, at folk oplever et behov for hjælp i forbindelse med psykisk mistrivsel. Fælles for de fleste er, at de har en række problemer eller udfordringer, de ikke selv kan kontrollere eller håndtere. Problemerne eller udfordringerne betyder typisk, at man har vedvarende ubehagelige indre oplevelser såsom negative tanker, tristhed eller angst. Det har intet menneske lyst til at opleve i længere tid ad gangen.

Prøv at kigge på de to cirkler på tegningen:



I problem 1-cirklen noterer du de problemer, som du oplever at have. Det kan være:

- Angstanfald
- Problemer i parforholdet
- Træthed
- Dårlig økonomi
- Søvnløshed
- Dårligt arbejdsmiljø
- Boligproblematikker
- Sygemelding eller sygdom
- Konflikter
- ... eller noget helt andet.

⁵ Se også Burlan Sørensen, 2019, s. 210-213.

Ofte er problemerne i problem 1-cirklen forbundne, men ikke altid. Alt det, du har skrevet ned i problem 1-cirklen, er specifikt for dig.

Det er indholdet i problem 2-cirklen til gengæld ikke. Hvis du kigger på modellen, kan du se, at den indeholder alle de tanker, bekymringer og grublerier, vi har om problem 1.

Som du kan se, fylder problem 2-cirkelns problemer væsentlig mere end problem 1-cirkelns problemer. Det er ikke, fordi indholdet i problem 1 ikke er relevant eller virkeligt. Det er, fordi det, der i virkeligheden fylder mest, ikke er de problemer, du nemt kan finde frem, men derimod dine tanker og grublerier og bekymringer *om* dine problemer.

I problem 1 vil du kunne se, at det ikke kun er de reelle problemer og deciderede lidelser, som hører til her. Det er også symptomerne på lidelserne. For eksempel kan søvnløshed være et resultat af den dårlige økonomi. Ligesom søvnløshed også kan være forbundet med en depressiv tilstand. Og hvis du for eksempel har skrevet "problemer i parforholdet", har du måske også skrevet modløshed, tristhed, manglende energi. Det er alt sammen de direkte resultater af den store mængde af tid og energi, du bruger på dine tanker om problemet, altså i problem 2-cirklen.

Du skal derfor minimere problem 2, fordi:

1. Vores grublerier *om* problemer skaber yderligere problemer for os. Som for eksempel søvnløshed, modløshed, tristhed.
2. Fordi vores grublerier om problemerne ikke løser problemerne. De gør blot situationen værre.

At fokusere på problem 2 betyder *ikke*, at vi ikke skal gøre noget ved problem 1, altså den dårlige økonomi, vores problemfyldte parforhold, den stressede arbejdsplads osv. Men måden, vi gør det på, er i første omgang at minimere vores mange bekymringer og grublerier.

Jo mindre du grubler og bekymrer dig, desto færre søvnproblemer, mindre tristhed og energitab vil du højst sandsynligt opleve. Og du vil få mere overskud og tid til at beskæftige dig med andre spændende, nødvendige eller behagelige ting. Og ikke mindst til at tage dig af de reelle problemer i problem 1-cirklen.

Derfor kan du stille dig selv disse spørgsmål:

1. Kan jeg løse mine problemer ved at blive ved med at gruble over dem?



2. Hvor længe har jeg grublet over dem nu?

3. Hvor længe skal jeg blive ved med at gruble over dem, før det virker?

4. Kan jeg eventuelt løse mine problemer uden at gruble? Hvis ja, hvordan? Hvis nej, hvorfor ikke?

5. Hvis mine problemer ikke alle sammen *kan* løses, er der så en grund til at gruble videre over dem, når jeg nu ved, at det gør mig mere skidt tilpas?



Nr. 10: At være detached mindful

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Begrebet detached mindfulness er et vigtigt begreb, og hovedformålet med hele gruppeforløbet er at kunne opnå en tilstand af detached mindfulness i forhold til vores indre oplevelser og herunder tanker, følelser og kropslige fornemmelser meget af tiden.

Det betyder *ikke*, at vi skal være ligeglade, og det betyder heller ikke, at vi ikke kommer til at opleve nederlag, dårlige livsperioder, udfordringer eller andre menneskelige vilkår. For det sker for os alle. Meningen er, at vi skal kunne reducere unødvendig psykisk smerte. Reducere og ikke eliminere. For det kan ikke lade sig gøre. Men hvorfor gøre ondt værre eller endda fremprovokere eller fastholde unødigt psykisk mistrivsel?

At være detached betyder at være adskilt. I dette tilfælde betyder det, at vi adskiller selvet fra tanken. Det vil sige, at vi ser os selv som observatører. Vi forsøger hverken at bedømme eller håndtere tanken. Vi registrerer den blot.

Mindfulness kan oversættes som at være "til stede", at være opmærksom. Det er her, vi er bevidste om tilstedeværelsen af tanker, overbevisninger, minder, kropslige fornemmelser og følelser. Det vil sige vores indre oplevelser.

Detached mindfulness betyder derfor, at vi ikke hænger fast i vores bekymringer og grublerier. Vi registrerer dem blot.

Når du er detached mindful, må du tænke på alt mellem himmel og jord. Målet er, at du skal undlade at forsøge at styre, hvor sindet bevæger sig hen. Når du træner detached mindfulness, må du derfor ikke blande dig i, hvilke tanker eller billeder der dukker op. Du skal blot registrere dem. Eller blot konstatere aktivitet i dit sind.

Det er ligesom at være i biografen:

- Hvor ofte prøver du at lave om på handlingen, du ser på lærredet?
- Løber du for eksempel op på scenekanten og forsøger at få hovedpersonen til at gå til højre i stedet for venstre?
- Eller kan du ved hjælp af dine tanker stoppe hovedpersonens bryllup, fordi vi alle ved, at det bryllup er verdens dårligste idé? (Og dermed stoppe selve filmens handling!).
- Beder du operatøren om at stoppe filmen og blive ved med at spole tilbage, så du (og alle de andre i salen) 15 gange i træk kan græde over Jack, der slipper Roses hånd og glider ned ad isflagen?



Hvis du stadig har lov til at gå i biografen i din lokale sal, har du nok ikke forsøgt det. Det ville heller ikke give mening. Du skal blot registrere, hvad der sker på lærredet fra scene til scene, uden at stoppe filmen eller spole tilbage. Du kan selvfølgelig opleve en reaktion på, hvad du ser, eller en holdning, der dukker op. Det kan også være en fysisk eller emotionel oplevelse. Alle disse indre fænomener er blot forbigående reaktioner, som passerer af sig selv, uden at du behøver at tage dig af dem.



Nr. 11: Den lyserøde elefant⁶

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

For at kunne vise dig endnu tydeligere, hvad detached mindfulness er, skal vi derfor prøve en øvelse, der handler om at være detached mindful i modsætning til at forsøge at undertrykke sine tanker.

Om lidt skal du lukke øjnene, og mens du holder dine øjne lukket, må du under ingen omstændigheder tænke på en lyserød elefant.

Sæt et ur til et par minutter. Gør alt, hvad der står i din magt, for at holde tanker eller billeder af en lyserød elefant væk fra din bevidsthed. Brug endelig alle de teknikker, du kender til, for at holde tanken væk.

Når uret ringer, åbner du øjnene igen.

Det var første del af øvelsen. Nu går vi videre til anden del.

Nu skal du ikke holde nogen tanker væk. Hverken tanker om en lyserød elefant, om din aftensmad eller noget som helst andet. Alle tanker er velkomne, og de må komme og gå, som de har lyst. Det bestemmer din hjerne selv. Du skal ikke aktivt forsøge at holde nogen tanker væk. Forestil dig, at du er i biografen, og at du er en passiv tilskuer til det mentale lærred med hjernen som projektor. Du skal blot observere uden at interagere med det, som din hjerne måtte finde på. Uanset hvad det måtte være.

Sæt igen uret til et par minutter. Og luk øjnene.

Når uret ringer, åbner du øjnene igen.

Hvordan var det for dig i den første del af øvelsen, hvor du ikke måtte tænke på den lyserøde elefant?

Tænkte du på den, selvom du ikke måtte?

Hvis du godt kunne lade være med at tænke på en lyserød elefant, var det så nemt eller svært for dig at lade være? Brugte du ekstra energi på ikke at tænke på den? Var du måske hele tiden på arbejde for at holde dine tanker beskæftigede med alt muligt andet for at kunne holde elefanten væk?

⁶ Øvelsen er inspireret af Wells, 2009, kap. 5.



Hvordan var det i anden del af øvelsen, hvor du måtte tænke på hvad som helst?

Hvor var det nemmest at være dig? I første eller anden del?

Hvis det lykkedes for dig at holde tankerne om en lyserød elefant på afstand i første del af øvelsen, vil de typisk stadig ligge og vibrere i udkanten af bevidstheden. De er altså ikke helt væk. Og du har højst sandsynligt brugt en del energi på at holde dem væk. Det er unødigt hårdt eller anstrengende at undertrykke specifikke tanker.

Det vil som regel være nemmest for dig at være der, hvor du ingenting skulle gøre. Hvor du ikke behøvede at undertrykke tanken om den lyserøde elefant, men hvor du havde lov til at lade tankerne komme og gå, som de nu engang gjorde.

Hvis du i anden del af øvelsen oplevede, at du blot registrerede dine tanker og ikke følte noget behov for at håndtere dem eller forsøge at få dem væk, var du detached mindful. Det er i den tilstand, alle tanker er velkomne, og hvor du hverken overtænker eller undertrykker.

Øvelsen virker måske fjollet, for hvad har lyserøde elefanter med noget som helst relevant at gøre? Men vi forsøger ofte at undertrykke tanker, vi ikke kan lide, eller som vi måske er direkte bange for. Det lille eksperiment viser, at når vi forsøger at undertrykke tanker, øger vi blot opmærksomheden på dem i stedet for. Måske kommer vi endda til at fremprovokere dem.

FORMÅLET MED ØVELSEN

Idéen er, at vi kan anvende samme tilgang, når de negative tanker dukker op. Det kan være dine uønskede tanker om død og ødelæggelse eller din frygt for at blive fyret eller forladt. Du er din egen biograf og kan nøjes med at registrere dine tanker, som om du så dem på et lærred. Filmen slutter om lidt, og så forsvinder tankerne alligevel af sig selv.

Du behøver ikke at reagere. Du må godt nøjes med at observere.



12: Kig igennem tekst⁷

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Denne øvelse, som handler om opmærksomhedsskifte, fokuserer på, hvad du ser.

Find et gennemsigtigt plastikchartek eller en plastiklomme, og skriv en af dine triggersætninger på plastiklommen. Det kan være, at din triggertanke er "Jeg bliver aldrig glad igen", "Jeg kan ikke finde ud af mit arbejde" eller "Bare jeg ikke går i panik".

Kig på sætningen, du har skrevet, og læs den højt for dig selv.

Tæl, hvor mange ord der er, og tæl også, hvor mange bogstaver sætningen indeholder.

Kig derefter på bogstavernes farve, om det er skråskrift eller blokbogstaver, om det er store eller små bogstaver.

Når du har gjort alt det, skal du kigge væk fra plastiklommen og prøve at genkalde dig, hvad der var på den anden side. Du ved måske, at der var en sofa, eller at der var en dør. Men du så det nok ikke, mens du fokuserede på sætningen.

Derefter kigger du igennem plastiklommen og beskriver for dig selv i detaljer, hvad du ser på den anden side af lommen.

FORMÅLET MED ØVELSEN

Formålet med øvelsen er at træne din evne til at skifte fokus. Du kan selv vælge, hvad du vil fokusere på. Om du vil fokusere på sætningen eller på rummet bag ved plastiklommen. Du kan også selv vælge, hvordan du vil forholde dig til din triggertanke. Om du vil kigge på den og tage hele sætningen ind og bekymre dig over den og gruble over den. Eller om du vil kigge på den og blot registrere, at den er der, men ellers ikke gøre mere ved den.

Kan du nu kigge igennem en negativ tanke? Eller enhver anden tanke?

Øvelsen her er god træning i at være detached mindful og er samtidig en opmærksomhedsøvelse. Detached mindfulness-delen består af, at du kan kigge igennem dine tanker og bare lade dem være. De behøver nemlig ikke at få din opmærksomhed, blot fordi de er der. Opmærksomhedsdelen består af at være i stand til at zoome ind og ud på tankerne og at vælge, hvornår man gør hvad. Begge dele er godt for dig at kunne. Så træn gerne øvelsen minimum et par gange om ugen.

⁷ Inspireret af Wells, Masterclassuddannelsen, Manchester, 2014-2015; Burlan Sørensen, 2019, s. 203-205.



Nr. 13: Opmærksomhedstræning med lyde

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Du har nu fået en lydfil med hjem, som du kan lytte til minimum hver anden dag, mens du udfører øvelsen, som du har fået den beskrevet.

Det er ikke noget, du skal gøre, fordi du skal til at være lydekspert og kunne genkende diverse fuglepip fra hinanden. Pointen med at få en lydfil med hjem er, at du skal træne det, vi kalder for opmærksomhedsskifte. Du skal træne din opmærksomhed, ligesom du træner en muskel. Du skal lære bedre at kunne styre, hvad du fokuserer på, og du skal blive bedre til at rette din opmærksomhed andre steder hen end på dine bekymringstanker og grublerier.

FORMÅLET MED ØVELSEN

Når du bliver god til at kunne veksle mellem, hvor du retter din opmærksomhed hen, kan du hurtigere skifte fra de negative tanker til andre tanker, der enten er neutrale eller mere spændende og berigende for dig, og fra indre til ydre fokus.

Hovedformålet er altid det samme: Du skal opleve at få en større indflydelse på, hvad du stiller op med de mange forskellige indre oplevelser, der opstår dagligt.



Nr. 14: Associationsøvelsen⁸

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Som hjemmearbejde skal du nu selv indtale en lydfil. De fleste smartphones har en optagefunktion, og ellers findes der forskellige optageapps, du kan hente til din telefon. Vælg en app med loopfunktion, så optagelsen kan køre i ring.

Du skal udvælge en række neutrale ord. Ordene skal du indtale på en lydfil. Derefter afspiller du lydfilet et par gange, indtil du når en tilstand, hvor du har forholdt dig neutralt observerende til rækken af ord. Derefter laver du endnu en optagelse. Men denne gang skal du mellem de neutrale ord placere dine triggere – minimum tre, men gerne flere.

Triggerord kan for eksempel for én person være "chef", "rapport", "deadline", "kollegaer". For en anden er triggerordene eller triggersætningerne måske "panik", "eksamen", "Jeg klarer det aldrig", "Klappen går ned" eller "Jeg dur ikke til noget".

Listen kunne derfor se sådan ud for én person:

Sofabord, orkidé, vandkande, kuglepen, chef, vindue, vase, plante, gulvbrædder, tegning, rapport, kage, pude, kaffekop, græs, kollegaer, blå, træ, bænke, solskin osv.

Og for en anden person kunne listen se sådan ud:

Æble, skål, serviet, vitaminpille, gaffel, panik, opvaskestativ, skammel, sko, flyverdragt, computer, lampe, vindueskarm, eksamen, klaver, græs, gul, lampe, tekande, jeg klarer det aldrig, kaffekande, æbler, reol, orkidé osv.

Læg mærke til, at du skal begynde remsen og slutte remsen med neutrale ord. Når du har indtalt den lange liste af ord blandet med dine triggerord eller triggertanker, afspiller du lydfilet, mens du holder dine øjne lukket. Øvelsen går ud på, at du skal øve dig i at være lige så passivt observerende over for dine triggerord og triggersætninger, som du er over for de neutrale ord.

Har du ikke noget at optage på, skriver du blot en liste med ordene og læser dem højt for dig selv i stedet for at afspille dem fra en lydfil.

Sæt en alarm, så du udfører øvelsen i minimum tre minutter. Udfør gerne øvelsen et par gange om dagen, og ellers minimum én gang. Hver gang du udfører øvelsen, træner du det at forholde dig passivt til de tanker, billeder, følelser og kropslige fornemmelser, som ordene vækker i dig.

⁸ Wells, Masterclassuddannelsen, Manchester, 2014-2015; Wells, 2009, s. 81; se også Burlan Sørensen, 2019, s. 111-113.



Nøjagtig som med den lange række af neutrale ord skal du blot observere triggertankerne og huske, at tanker kommer og går helt af sig selv. Se tankerne som skyer på himlen, der passerer forbi, og husk, at du ikke behøver at hæfte dig ved dem, bare fordi de dukker op.

Efter at du har udført øvelsen på denne måde i en 3-4 dage, må du gerne holde en pause på lige så lang tid. Dernæst kan du udføre øvelsen igen i et stykke tid, men denne gang skal du lade optagelsen køre, mens du gør noget andet. Det kan være at lægge tøj sammen, vaske op, rydde af bordet osv. Du skal blot fortsætte med at gøre det, du er i gang med.

FORMÅLET MED ØVELSEN

Du skal lære at anvende den samme strategi over for de negative tanker, følelser eller kropslige reaktioner, som du bruger over for de mere neutrale indre oplevelser. Altså blot observere tankerne og huske, at der kommer en ny tanke lige om lidt. Husk, at du ikke behøver at forholde dig til alle de tanker, der dukker op i dit hoved, uanset hvornår de dukker op, og hvad du er i gang med.



Nr. 15: Den nemmeste vej væk fra negative tanker

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Når du har det skidt, er det forståeligt og logisk, at du gerne vil væk fra negative tanker og ubehagelige følelser, og du ville egentlig helst være fri for de tanker og følelser, som forstyrrer dig. Men alle mennesker har negative tanker, og alle mennesker oplever dårlige dage. Hvad er så forskellen på de mennesker, hvis negative tanker ikke fylder særlig meget, og de mennesker, hvis tanker fylder hele deres dag?

Forskellen ligger i copingen, som du også har læst om i arbejdsark 6 (om psykisk mistrivsel). Det fungerer typisk ikke at forsøge at behandle tankerne via overtænkning eller at bekæmpe dem med diverse tankeundertrykkelsesforsøg. Ikke vedvarende i hvert fald.

Nu er du nået halvvejs igennem gruppeforløbet. Måske kan du allerede nu evaluere oftere og hurtigere, hvorvidt din strategi hjælper dig videre. Og du skal kunne spørge dig selv:

- Hjælper det mig at have så meget fokus på mine negative tanker?
- Hjælper det mig at bekymre mig så meget?
- Hvis jeg prøver at skubbe tankerne væk, får jeg det så bedre, og forsvinder tankerne?

Forestil dig, at der foran dig står en stor lagkage. Dit mål er at skære et stykke lagkage til dig selv og lægge det på en tallerken. Hvis du vælger at bruge en stor 1,5-liters colaflaske til at skære kagen ud med, vil det så lykkes for dig at få skåret et stykke og lagt på din tallerken? Højest sandsynligt ikke. Spørgsmålet er i virkeligheden heller ikke relevant for dig, for du ville aldrig bruge en colaflaske til at skære med. Ikke desto mindre er forkerte strategier noget af det, vi bruger en masse tid på i vores hverdag. Men vi ser dem bare ikke, medmindre de er så konkrete som colaflasken og lagkagen.

Når det handler om vores psykiske velbefindende, bruger vi ofte nogle ineffektive metoder. Hidtil har du benyttet dig af et ikkehjælpsomt værktøj til at få minimeret den tid, du er i dine bekymringer og grublerier hver dag. Din overtænkning er begyndt at fylde mere og mere. Fordi du har brugt den forkerte strategi til at få det bedre. Måske har du endda brugt en strategi, der forværrede din tilstand. Når du overtænker og giver dine negative tanker en masse opmærksomhed, forsvinder de ikke. Tværtimod: Det, der er fokus på, vokser. Hvis du ikke ønsker at blive blændet, skal du ikke blive ved med at kigge ind i lampen.

Den nemmeste vej væk fra de tanker, vi ikke kan lide, er faktisk ikke at gøre noget ved dem. Og redskabet hedder detached mindfulness. Altså når du kigger igennem plastiklommen og igennem tanken på det, der er bagved. Når du lytter til optagelser af triggertanker og triggersætninger, men ikke gør andet ved dem end at observere dem. Når du lader tanken være i fred og ikke beskæftiger dig med den, mens du passer dit liv og fortsætter med alt det andet, du er i gang med, og alle de andre tanker, du også har. Det er det, du skal øve.



Nr. 16: Et tog af tanker⁹

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Tænk på dine tanker som et tog fuld af vogne. Hver vogn indeholder nogle af dine mange tanker. Lokomotivet er triggertanken eller triggerbilledet, og de følgende vogne er de andre bekymringer og grublerier, der dernæst følger:

- "Jeg er ikke god nok."
- "Der er ikke nogen, der kan lide mig."
- "Jeg kan lige så godt blive udskiftet med en anden."

Forestil dig, at du står på en station. Når toget kører ind på perronen, kan du vælge at stige på toget og fortsætte videre sammen med alle de negative tanker. Men behøver du at køre videre, når det går op for dig, at du er steget på det forkerte tog, der kører til en anden destination end den, du egentlig skulle hen til? Kan du mon også vælge at stå af og tage det næste tog, der kører forbi? Og hvem vælger, hvilket tanketog du skal stige på?

Du kan også vælge at lade være med at stige på bekymrings- og grubleritoget og blot lade det køre forbi og lade de negative tanker være. Om lidt forsvinder toget ud af dit synsfelt, og du behøver ikke at beskæftige dig mere med det.

⁹ Inspireret af Wells, 2009, s. 84; se også Wells, 2007, s. 250, 272; se også Burlan Sørensen, 2019, s. 201-202.



Vogne: Efterfølgende tanker, dine bekymringer og grublerier

Lokomotiv:
Triggertanke eller triggerbillede

Hvordan ser dine vogne ud? Udfyld først triggeren i den første vogn, og skriv derefter dine andre negative tanker ind i de efterfølgende vogne.
Hopper du frem og tilbage fra vogn til vogn?
Er det en naturlov, at du skal hoppe på ethvert tog, der kører forbi?
Kan du stå af toget?
Kan du hoppe på næste tog?
Hvordan kunne det næste tog se ud?

Udfyld nedenstående: Triggeren er den samme som før. Men kunne de andre vogne se anderledes ud?

Vogne: Dine nye strategier – hvad kan du ellers gøre?

Lokomotiv:
Samme trigger

Hvad har du lært af denne øvelse? _____

Hvad kan du bruge denne viden til? _____

Og husk, at der altid kommer et nyt tog kørende forbi ...



FORMÅLET MED ØVELSEN

Ligesom med alle de andre øvelser, som du har lavet eller er blevet præsenteret for, er formålet med denne øvelse at lære at generalisere strategien på de fleste af dine indre oplevelser. Du har måske en del gange fået at vide, at du ikke skal gøre noget ved dine tanker, at du skal forholde dig passivt til dem og ikke give dem opmærksomhed. Det er alt sammen rigtigt. Men det er ofte vanskeligt at forstå helt konkret, hvad det vil sige at lade tankerne være. "Jamen hvordan gør jeg det?" kan du måske spørge. Husk først og fremmest på alle de instrukser, du har fået i forbindelse med detached mindfulness-introduktionen. Dernæst er det kun øvelser og træning, der kan give dig et erfaringsmæssigt grundlag med denne tilstand. På længere sigt er det træningen, som gør det nemmere for din hjerne helt automatisk at anvende detached mindfulness på flere og flere af dine indre oplevelser.



Nr. 17: Judokaen, der gjorde sit bedste

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Inden for kampsporten judo hedder udøverne judokaer. Engang blev en af verdens bedste judokaer interviewet om sin succesfulde judokarriere. Intervieweren viser på et tidspunkt i interviewet den respektive judoka et klip fra den sidste kamp, han kæmpede i en meget vigtig turnering. Kampen var en verdensmesterskabskamp, og judokaen, som på det tidspunkt var på højden af sin karriere, kæmpede for at kunne beholde sin titel. Det lykkedes ham ikke. Han tabte kampen og mistede titlen til modstanderen, som derefter kunne kalde sig for verdens bedste judoka. Flere gange havde intervieweren kørt klippet igennem for sig selv og undrede sig hver gang over det samme. For fra kampen ender, til vinderen udråbes og til sidst får overrakt medaljen til den afsluttende ceremoni, er der ikke et eneste tidspunkt, hvor judokaen ikke smiler.

”Hvordan kunne du blive ved med at smile, når du havde tabt ikke bare kampen, men også mesterskabet?” spørger intervieweren ham.

”Fordi jeg gjorde jo mit bedste,” forklarer judokaen. ”Jeg havde forberedt mig, så godt jeg kunne, og jeg kæmpede alt, hvad jeg overhovedet magtede. Hele tiden i judoens ånd. Jeg har gjort præcis det, som judo handler om: at tage chancer og at kæmpe alt det, jeg kunne på det givne tidspunkt. Jeg kunne jo ikke alene bestemme kampens resultat, men jeg kunne selv bestemme over min indsats både før og under kampen. Jeg kunne ikke have gjort det bedre. Så selvfølgelig var jeg glad.”

Selvom han tabte kampen, betød det ikke, at han havde fejlet. Han havde gjort sit bedste. Modstanderen var bare bedre til at udnytte situationerne. Måske var der også lidt held involveret. Men sådan er livet.

Når vi gør vores bedste, kan vi ikke gøre mere. Det er ikke sikkert, at vi oplever positive forandringer med det samme. Men hvis vi bliver ved med at gøre vores bedste, vil vi på et eller andet tidspunkt se fremskridt. Blot vi er opmærksomme på, at vores bedste kan ændre sig fra situation til situation.

Og hvordan bliver man bedre til noget?

Her, hvor du befinder dig nu, er vejens begyndelse. Og et eller andet sted skal du jo begynde. Hvis du træner op til at løbe et maraton, vil du heller ikke kunne løbe de 42,195 kilometer, den første gang du bevæger dig ud på vejene i dine løbesko.



Dine bekymringer og dine grublerier, din angst, din depression, din følelse af ikke at kunne overkomme hverdagen forsvinder ikke efter én gang terapi. Men hvis du udfører øvelserne og gør dit bedste, vil sandsynligheden for at opnå en udvikling øges betydeligt. Nogle oplever en bedring hurtigere end andre. Men du skal huske på, at der er forskel på problemer og på graden af mistrivsel. Og så er vi mennesker forskellige, og det skal vi have lov til at være. Vi tager tingene ind på vores måde, og vi processerer dem i eget tempo.

Dit hjemmearbejde er vigtigt. Se på hjemmearbejdet som at være i træningslejr. Hvis du bruger al tiden på træningslejren på kun at læse om fodbold og på at kigge på træningen og alle de andre, men aldrig selv sparker til bolden, vil det være de andre, der scorer alle målene.

Så det eneste, men til gengæld også meget vigtige forhold her under gruppeforløbet er, at du skal love dig selv, at du vil gøre dit bedste.



Nr. 18: Overbevisninger om nytteværdi¹⁰

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Der er altid en grund til eller en forklaring på, hvorfor vi gør, som vi gør. Hvis vi forstår motivationen bag vores anvendte strategier, er det nemmere at evaluere, hvorvidt disse reelt tjener deres mål, eller hvilke konsekvenser de kan medføre. Hjælper vores strategier os? Eller gør de vores situation værre? Du kan selv vælge, hvilke strategier du anvender. Spørgsmålet er blot, om det er et reflekteret valg, eller om det er resultatet af rutine eller måske i virkeligheden oplevelsen af, at det netop ikke er et valg, men at "noget andet", du ikke kan kontrollere, bestemmer over dig.

Husk, at det er normalt at have negative tanker, ligesom det også er normalt at bekymre sig og at gruble. Det gør alle mennesker. Det er ikke muligt for os at holde helt op med det, og det er derfor heller ikke relevant at tale om, at vi skal stoppe med at bekymre os om fremtiden og gruble over fortiden. Det er et spørgsmål om, hvor meget tid vi vil bruge på den type tankeprocesser. Og i den sammenhæng skal bekymringer og grublerier forstås som overtænkning, altså et overdrevent fokus på netop de negative tanker.

Prøv at besvare følgende række af spørgsmål:

1. Hvor mange af dine bekymringer er blevet til virkelighed? Og hvad siger det om dine tanker?

2. Hvordan ved du, om du bekymrer dig om de rigtige ting?

¹⁰ Inspireret af Wells, 2009, s. 117-119.



3. Kan du løse et problem uden at bekymre dig?

4. Hvordan har dine analyser af fortiden hjulpet dig videre?

5. Hvis du nu fik svar på alle dine spørgsmål om, hvad der er sket – er du så kommet videre?

6. Hvor mange svar, som har hjulpet dig, har du fundet frem til via dine grublerier? Og hvis du fandt svar, hvorfor grubler du så stadig?

7. Kan du finde svar eller løsninger på anden vis end via grublerier og bekymringer?

8. Er du mest nærværende med eller uden bekymringer og grublerier?



9. Er du mest effektiv med eller uden bekymringer eller grublerier?

10. Er der spørgsmål, der ikke findes svar eller løsninger på?

11. Er løsningen på et problem altid i vores hoved?

12. Kan dine bekymringer få ting til at ske? Eller kan de forhindre ting i at ske?

13. Vil du føle lettelse, hvis noget, du har bekymret dig om, sker? Og vil du føle dig lettet, fordi du har forberedt dig via dine tidligere bekymringer og grublerier?

14. Hvad sker der med din angst, når du bekymrer dig?



15. Hvad sker der med din tryghedsfornemmelse, når du hele tiden er på vagt over for mulige trusler? Føler du dig mere tryg?

Til sidst skal du prøve at udfylde de to kolonner i boksen:

Fordele ved at bekymre sig eller gruble:	Ulemper ved at bekymre sig eller gruble:
Konklusion:	

Er der forhold, man skal forberede sig på? Ja, det er der selvfølgelig. Hvis du skal til eksamen, skal du forberede dig. Hvis du skal præsentere noget på dit arbejde, skal du forberede dig. Hvis du fremlægger eller leverer noget, skal du forberede dig. Men du skal forberede dig gennem dine handlinger, ikke dine bekymringer. Du kan ikke fortælle mere om Danmarks samarbejdspolitik under 2. verdenskrig til din historieeksamen ved at bekymre dig, og du kan heller ikke vise en oversigt over salgstal til din arbejdsgiver ved at bekymre dig, ligesom du heller ikke kan undgå at gå i panik i supermarkedet ved at bekymre dig på forhånd.

FORMÅLET MED ØVELSEN

Det, du lærer ved at udføre denne øvelse, er at blive bevidst om, hvorvidt dine strategier hjælper dig, eller om de gør livet mere besværligt for dig. Dine svar hjælper dig med at kunne foretage et reflekteret valg.



Nr. 19: Valg af strategi og løbende evaluering

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Nogle af os har overbevisninger om, at vores tankevirksomhed og overfokusering på bestemte tanker eller et konkret problem er vejen frem til en løsning. "Hvis jeg bare bekymrer mig nok, så finder jeg svaret. Og hvis jeg grubler nok over min fortid og begynder at kunne forstå den, kan jeg endelig komme videre."

I virkeligheden kan ingen andre give dig svaret på, hvad der er rigtigt eller forkert at gøre i dit tilfælde. Du skal lære selv at blive bedre til at evaluere dine strategier. For din overtænkning er faktisk en strategi. Hvordan den fungerer for dig, kan kun du svare på. Kunsten er altså at blive bedre og bedre til at evaluere sin overtænkingsstrategi.

I begyndelsen af alle sessioner har du skullet udfylde et skema og vurdere på en skala fra 0 til 10, hvor højt eller lavt bestemte overbevisninger ligger hos dig. Da netop disse metaoverbevisninger er afgørende for dit valg af strategier, skal du undervejs i forløbet blive bedre til at evaluere de anvendte strategier, og hvorvidt de fungerer for dig. Hvilke der fungerer godt, og hvilke der gør din situation værre.

DINE HANDLINGER PASSER PÅ DIG, IKKE DINE BEKYMRINGER

I 2020 har vi oplevet en coronapandemi, som vi har skullet forholde os til. En ny situation for os alle og dermed måske også nye bekymringer og spekulationer. "Men er det ikke vigtigt at være bekymret i sådan en situation, for så er jeg jo på vagt og passer på andre?" vil du måske tænke. Og jo, det er fint at ville passe på andre. Men pointen her er, at det ikke er dine bekymringer, der passer på dig og på andre. Det er derimod dine handlinger. Det vil sige det valg, du træffer, om at spritte dine hænder af, når du går ind i et supermarked, og når du vasker hænder flere gange i løbet af en dag, og når du holder afstand til andre og hoster i dit ærme. Det er de handlinger, der har en betydning, og som skaber ændringer. Ikke dine bekymringstanker.

Du vælger altså, hvordan du vil agere. Du behøver ikke hele tiden at tænke på det, som din hjerne betragter som potentielt farligt. At være i overdreven meget kontakt med bestemte negative tanker er ikke det, der gør dig tryk.



TANKER, FØLELSER OG ANDRE INDRE OPLEVELSER KOMMER OG GÅR

Tanker er ligesom en gryde med popcorn på højt blus. De popper rundt og op. Det sker helt af sig selv. Sådan foregår det også i dit hoved. Tankerne kommer og går. Det gælder også følelser eller andre indre oplevelser. Den proces kan du ikke stoppe. Negative tanker vil også altid poppe op. Men du behøver ikke at tage hver enkelt tanke op af gryden og nærstudere den. Du kan selv vælge, hvad du vil gøre ved tankerne.

1. Vil du blive ved med at være i tankerne og hele tiden forholde dig til dem, eller vil du handle i stedet for?

Så længe du tror, at du er mere tryk, når du er i kontakt med dine bekymringer og grublerier, vil du blive ved med at anvende overtænkningen som strategi.

2. Men hvad er det, der i sidste ende passer på dig?

3. Er det din overdrevne kontakt med bekymringstanker og grublerierne, eller er det de handlinger, du kan vælge at udføre?



Nr. 20: De to munke

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

To munke, en ældre og en yngre, går igennem en skov og ankommer til en flod, som de bliver nødt til at krydse for at kunne fortsætte deres rejse. En kvinde sidder ved flodens bred og beder munkene hjælpe hende over på den anden side. Strømmen er for stærk, og hun tør ikke krydse floden. De to munke har aflagt ed om, at de ikke må røre ved kvinder, end ikke kigge på dem. Den yngste munk afslår høfligt den unge kvindes forespørgsel, men den ældre løfter kvinden op på sin ryg og svømmer med hende på ryggen over på den anden side af floden. Den unge munk er chokeret over bruddet på eden, men siger intet. Efter flere timers vandren i skoven og uendelige spekulationer og frustrationer over episoden kan han ikke længere holde sig tilbage og spørger den ældre munk: "Hvordan kan du bryde dit løfte og bære kvinden over på den anden side af floden?" Den ældste munk griner og svarer: "Jeg har for længst sat kvinden af på bredden. Men du bærer stadig rundt på hende."

Zenbuddhistisk fortælling¹¹

11 Fra hjemmesiden <https://www.kindspring.org> (egen oversættelse af "Two Monks and a Woman - a Zen Lesson").



Nr. 21: Midtvejstjek af dine vurderinger af metakognitive antagelser

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Nu skal du til at kigge på din udvikling og på dine vurderingstal, som du løbende har noteret i arbejdsark 1 (egen vurdering af metakognitive antagelser). Kig alle dine vurderingskemaer igennem.

Til næste gang skal du udvælge tre punkter:

- Det punkt, hvis tal har ændret sig mest.
- Det punkt, hvis tal har ændret sig mindst.
- Det punkt, som efter din mening har skabt størst positiv forandring.

Tænk over, hvorfor tallene lige præcis på de områder har forandret sig mest/mindst.

- Hvad er din teori om årsagerne til den lille/store eller manglende forandring?
- Tænk også over, hvorfor ét punkt har skabt større positiv forandring end andre.
- Hvad er din teori om årsagerne til, at lige præcis det punkt har skabt størst positiv forandring?

FORMÅLET MED ØVELSEN

Det er godt at begynde at metareflektere over, hvilke forandringer du ser, og hvor du ikke har set forandring, såvel som hvilke strategier der er mest virkningsfulde for dig. For når du løbende evaluerer strategier og egen indsats, vil det kunne hjælpe dig fremover, når du oplever at stå i en situation, hvor din naturlige reaktion vil være at reagere med overtænkning. Husk endelig, at det til syvende og sidst handler om et mere bevidst valg af strategier, uanset hvad du måtte vælge. For selvom du en fredag aften vælger at gruble sammen med en flok venner, så ved du også, at det er et valg, og at du kan vælge en anden strategi når som helst.



Nr. 22: Om tankefusioner¹²

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Tankefusioner er, når vi smelter sammen med vores tanker, og vi oplever, at vi *er* vores tanker og handler i overensstemmelse med dem. Vi har alle tankefusioner. Det er helt normalt. Men når de bliver så dominerende og bestemmende for vores valg af adfærd – mentalt eller fysisk – så kan de skabe problemer.

Det kan være tilfælde, hvor du er overbevist om, at noget bestemt vil ske, blot fordi du tænker det. Eller at det er dine tanker, der får dig til at gøre ting, som du ellers ikke har lyst til at gøre, og som strider imod dine værdier eller livsforståelse.

Prøv at stille dig selv disse spørgsmål:

- Hvordan kan en tanke få mig til at gøre noget, jeg ikke ønsker at gøre?
- Hvordan kan mine tanker få noget uønskeligt til at ske?
- Hvordan kan en tanke forhindre mig i at gøre det, jeg vil eller skal gøre?

Det kan godt være, at du er irriteret på din chef og har lyst til at skade chefen. Men blot fordi du tænker det, betyder det ikke, at du også ender med at skade vedkommende. Dine tanker er *ikke* lig med dine handlinger.

Tænk for eksempel på, at selvom du nogle dage ikke har lyst til at tage på arbejde, og der ikke er noget, du gider mindre den dag, kan du alligevel godt komme ud ad døren for at møde til tiden. Du kan tænke indædt over, at du ville ønske, at det var søndag, og at du ville ønske, du ikke skulle af sted, men af sted kommer du.

Dine tanker får dig ikke til at gøre ting, du ikke vil, og de kan heller ikke forhindre dig i at gøre det, du skal – ligegyldigt hvor meget du spekulerer, eller hvor meget følelsesmæssigt eller fysisk ubehag visse tanker medfører.

Vi *har* tanker, men vi *er* ikke vores tanker. Vi *tænker* tanker, men vi er mere end vores forbigående tanker.

¹² Inspireret af Wells, 2009, kap. 8; se også Burlan Sørensen, 2019, s. 250-253.



Dine tanker kan heller ikke få begivenheder til at ske. Du kan ikke få det til at regne i aften, blot fordi du tænker det. Hvis det alligevel begynder at regne præcis klokken 20.00 i aften, som du tidligere har forudset, hvad skyldes det så?

- A. Det regner, fordi fugtig luft har dannet regnskyer.
- B. Det regner, fordi jeg på et tidspunkt i løbet af dagen tænkte, at det ville regne i aften klokken 20.

Hvis dine tanker virkelig kan styre begivenheder, kan du så tænke dig til at vinde i lotto? Prøv engang de næste to uger at tænke intenst på, at du vinder en lottogevinst. Ved næste session tester vi, om det virkede.

Det interessante er, at det oftest ikke er de positive ting, vi tror, vi kan få til at ske med vores tanker. Det er typisk kun de negative, der truer med at blive til virkelighed. De færreste af os satser på, at der står en kæmpe stor lagkage foran os klokken 16, blot fordi vi tænker det.

Objekter kan vi også komme til at tildele særlige evner. Det kan være halskæden, du er overbevist om, var årsagen til, at det gik godt til en vigtig eksamen, eller stenen, som var hele årsagen til, at I vandt håndboldkampen. Men vi oplever også gode ting, når vi ikke har lykkeamuletter på os, og vi vinder også håndboldkampe uden at have en bestemt sten i sportstasken.

De fleste af os kender til den type af tankefusioner, hvor vi er overbeviste om, at vores tanker kan bestemme handlinger eller begivenheder. Men tankefusionerne betyder også, at de gør det sværere for os at slippe uønskede tanker og billeder, fordi det føles forkert – måske endda risikabelt at gøre det.

Det er ikke dine tanker, der fremprovokerer en bestemt handling eller begivenhed. Alle vores tanker bliver skabt gennem de samme processer det samme sted i vores hjerne. Ingen tanker er som udgangspunkt mere værd, farligere eller bedre end andre. For tanker er bare tanker.



Nr. 23: De tre niveauer

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Skemaet, du ser her, har du allerede udfyldt én gang tidligere, nemlig i session 1. Nu skal du til at udfylde det igen med den viden, du nu sidder med, for at minde dig selv om de mange muligheder, du har i din værktøjskasse.

Niveau 3

Metaantagelser/metakognitive overbevisninger (Hvad er nu dine overbevisninger om dine tanker, følelser og anvendte strategier?):

Forklarer valget af strategier

Niveau 2

Hvilke strategier kan du nu vælge imellem? Kan du ændre strategi, hvis den først valgte ikke fungerer optimalt?

Hvad kan jeg gøre?

Niveau 1

Prøv at forestille dig nogle situationer eller indre oplevelser, der for dig kunne være kritiske:

Udløser

Hvilke eventuelle triggere kunne dukke op?



Når du har udfyldt hele skemaet, skal du igen ved hver strategi svare på dette spørgsmål:

- Hvor effektivt tror du, det vil være for dig at praktisere denne teknik/strategi?

Markér dit svar med et tal mellem 0 og 10, hvor 0 = ikke hjælpsomt overhovedet og 10 = meget hjælpsomt.

Denne gang vil du have flere forskellige strategier i skemaet, som du kan benytte dig af fremover.

FORMÅLET MED ØVELSEN

Formålet med at udfylde skemaet er, at du bliver mere bevidst om, at du rent faktisk har nogle strategier, du kan anvende, når de negative tanker begynder at fylde for meget. Det er væsentligt for dig at have den viden. Det er dog et valg. Dit valg. Derfor vil det, der føles som gentagelser, være vigtige dele i forhold til at minimere overtænkning og forbedre dit psykiske velbefindende.



2. Hvilke øvelser fungerede bedst for mig?

3. Hvilke øvelser tror jeg også, ville kunne fungere for mig?

4. Hvordan kan jeg bruge det, jeg har lært, fremadrettet?

FORMÅLET MED ØVELSEN

Vi lærer nye ting hele tiden, eller vi lærer at se tingene fra nye perspektiver. Der er måske stadig noget, vi ikke har lært endnu. Og sådan vil det altid være. Men det, der er fokus på, vokser. Derfor er det godt at minde dig selv om, hvad du *har lært*, og hvordan du kan bruge det fremover.



Nr. 25: Mine nye strategier

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Det er vigtigt at have in mente, at livet er dynamisk og foranderligt, og at vi derfor kan opleve forskellige situationer, som vi kan komme til at respondere på med de gamle, ikke-virksomme strategier. Derfor bør du en gang imellem minde dig selv om de nye, mere effektive strategier, som du har lært i gruppeforløbet.

Udfyld nedenstående tabel efter bedste evne:

Mine gamle strategier	Erfaret og evt. forventet effekt	Mine nye strategier	Erfaret og evt. forventet effekt



Nr. 26: Afslutning på forløbet

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Ingen af os er garderet mod svære perioder i vores liv. Men forhåbentlig har du undervejs i forløbet lært, at overtænkning ikke er en langsigtet, velfungerende strategi. Du vil stadig kunne løbe ind i problemer, som tager meget af din energi, og du vil også stadig komme til at bekymre dig og gruble. Måske endda i lang tid. Ligesom du gjorde før i tiden. Det betyder ikke, at du har fået et tilbagefald. Det er blot endnu en prøvelse, hvor du skal vise, at du har lært noget. Husk endelig, at alle mennesker oplever dårlige perioder i deres liv. Dage, uger eller måneder. Vi kan kun gøre vores bedste ud fra de præmisser, der nu engang er. Hvis du kan huske judokaen fra arbejdsark 17 (judokaen, der gjorde sit bedste), så er vores bedste ikke altid på samme niveau. Ikke desto mindre er det stadig vores bedste. Det skal vi huske at honorere os selv for.

Alt det, du har lært undervejs, kan du bruge, hver gang du oplever, at overtænkning begynder at blive en vedvarende strategi igen. Ligeegyldigt om du bekymrer dig om noget arbejdsrelateret, noget familiemæssigt eller noget helt tredje. Eller om du grubler over fortidens hændelser, hvad enten det er begivenheder fra din barndom, eller om det var en oplevelse, du havde i går. Metoden skelner heller ikke mellem angsten for bakterier, eller om du er trist. For pointen med metoden er, at selvom vi har arbejdet med nogle meget konkrete tanker under øvelserne og i hjemmearbejdet, er det meningen, at du også skal kunne bruge metoden på andre triggerevents i dit liv med efterfølgende negative tanker. Tanker er blot tanker. Uanset hvad de måtte indeholde. Det er dig, der bestemmer, hvor meget værdi eller fokus de skal have.

Dit gruppeforløb er forbi nu. For at holde det ved lige, som du har lært gennem de sidste seks sessioner, kan du indimellem tage din deltagermappe frem og kigge på dine udfyldte skemaer, dine øvelser og teksterne. Sæt eventuelt noget tid af på bestemte dage, og markér det i din kalender, så du prioriterer det. Når først vi er i gang med familieliv, arbejde, fritidsaktiviteter og meget mere, er det ikke altid lige nemt at huske, at vi også skal følge op på det, vi har lært.



Nr. 27: Egen vurdering af metakognitive antagelser (online)

Initialer: _____ Mødenummer: _____ Dato: _____

Egen vurdering af MA

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	



