

Arbeidsark 26: Avslutning av gruppa

Navn:

Dato:

Ingen av oss er beskyttet mot vanskelige perioder i livet. Forhåpentligvis har du underveis i gruppa lært at overtenking ikke er en langsiktig, velfungerende strategi. Du vil fortsatt få problemer som tar mye av energien din, og du vil fortsatt komme til å bekymre deg og gruble. Kanskje i lang tid fremover. Akkurat som du har gjort før. Det betyr ikke at du har fått et tilbakefall. Det er bare en ny mulighet for deg til å vise at du har lært noe, og en mulighet til å forsterke fremgangen.

Husk at alle mennesker har dårlige perioder i livet. Dager, uker eller måneder. Vi kan bare gjøre vårt beste ut i fra de premissene som er der. Hvis du kan huske judokaen fra arbeidsark 17 (Judokaen som gjorde sitt beste), så er vårt beste ikke alltid på samme nivå. Ikke desto mindre er det likevel vårt beste akkurat nå. Det skal vi huske å rose oss selv for.

Alt du har lært underveis kan du bruke hver gang du opplever at overtenkingen begynner å bli en vedvarende strategi igjen. Uansett om du bekymrer deg for jobben, familien eller noe helt annet. Eller om du grubler over fortiden, om det enten er fra barndommen eller om noe som skjedde i går.

Strategiene skiller ikke mellom angsten for bakterier eller om du er trist. Poenget med strategiene er at selv om du har jobbet med noen konkrete tanker i øvelsene og i hjemmeoppgavene, er det meningen at du også skal bruke strategiene på andre triggerhendelser og etterfølgende negative tanker. Tanker er bare tanker. Uansett innhold. Det er du som bestemmer hvor mye verdi eller fokus de får.

Gruppa avsluttes nå. For at du skal holde vedlike det du har lært gjennom gruppemøtene, kan du av og til ta frem mappen og se på de ulike skjemaene, øvelsene og tekstene. Sett gjerne av noe tid på bestemte dager og skriv det inn i kalenderen din, slik at du prioriterer det. Når du først er i gang med familieliv, jobb, fritidsaktiviteter og alt annet, er det ikke alltid like lett å huske å følge opp det du har lært.