



Arbeidshefte

Til deg som står på venteliste til behandling ved
Psykisk helse og livsmestring i Skien kommune





Velkommen til Psykisk helse og livsmestring!

Dette er et arbeidshefte til deg som har søkt deg inn i et av våre behandlingstilbud. Det være seg gruppebehandling, assistert selvhjelp eller individuell behandling. Vi er et lavterskel behandlingstilbud. Dette innebærer at hver enkelt tar direkte kontakt med oss, uten behov for henvisning fra lege eller andre. Vi jobber målrettet i en tidsbegrenset periode.

Vi er opptatt av å treffe deg der du er og ta utgangspunkt i det som er viktig for deg i din situasjon og i ditt liv. I dette heftet vil vi introdusere deg for noen aktuelle terapeutiske verktøy og metoder. Vi jobber blant annet med kognitiv terapi som er en konkret og for mange lett forståelig metode. Dette er gjennom forskning dokumentert virksomt, og vi erfarer at mange av våre klienter har god nytte av denne tilnærmingen. Men først og fremst lytter vi til deg og dine opplevelser.

I dette arbeidsheftet starter vi med å beskrive hvem vi er, hvorfor vi er så opptatt av tilbakemeldingsverktøy, endringsarbeid, forventninger, viktige spørsmål vi ønsker at du besvarer, sentrale begreper innen kognitiv terapi, en videolink til aksept og forpliktelsesterapi, kom i gang aktiviteter med ukeplan og til slutt avslutter vi med link til annet selvhjelpsmateriale.

Når det nærmer seg oppstartsdato vil du bli kontaktet av oss på sms eller telefon. Her vil du få informasjon om tidspunkt, oppmøtested og hvem som er din terapeut. Vi ber om tilbakemelding på innkallingen innen oppgitt svarfrist. Dersom svar uteblir faller tilbudet bort. I ventetiden kan du benytte deg av disse åpne gruppene; [Andre grupper - Skien kommune](#)

Vi ønsker å være en samarbeidspartner til ditt endringsarbeid, slik at du på sikt kan bli din egen terapeut. Vi ser frem til å møte deg.

Med vennlig hilsen

Alle oss i Psykisk helse og livsmestring





Om oss

Vi i Psykisk helse og livsmestring i Skien kommune jobber etter prinsipper for Hjelp som hjelper. I en hjelp som hjelper tjeneste har vi grunnleggende tro på menneskers ressurser. Hjelpen utformes i et likeverdig samarbeid mellom den som søker hjelp og den som gir hjelp, der begge bidrar. Felleskap og dialog preger hjelpen. Vi er opptatt av hva som har hendt med deg og hva som er viktig for deg.

Vi som jobber her har ulike profesjoner, og ulik relevant kompetanse. For oss er det viktig å være gode lyttere og skape gode menneskemøter. Vi har fokus på frivillighet, åpenhet, likeverd, samarbeid og aktiv medvirkning i hjelpen vi gir.

Tilbakemeldingsverktøy

I tjenesten vår bruker vi verktøy for tilbakemeldinger. Dette hjelper oss med å sørge for at hjelpen vi gir passer for deg og bidrar til at du får det bedre. Samtidig hjelper tilbakemeldingene oss med å utvikle tjenestilbudet vårt.

Gjennom tilbakemeldingsverktøyet kan vi se om hjelpen som blir gitt fører til bedring, og gir oss muligheter til å endre kurs underveis i behandlingen hvis hjelpen som blir gitt ikke er hjelpsom.

Endring og endringsarbeid

Vi har et stort fokus på endringsarbeid. Endring krever vilje, innsats og forpliktelse, samt tålmodighet med deg selv. I vår tjeneste har vi en grunnleggende tro på menneskets iboende ressurser. Den som oppsøker hjelp, er den viktigste personen i egen endringsprosess. Vi er opptatt av å ha fokus på det vi kan gjøre noe med. Et for stort fokus på ytre omstendigheter, har liten nytte i egen endringsprosess. Med ytre omstendigheter mener vi for eksempel andre menneskers handlinger, forventninger, meninger og ytringer.



Forventninger

Av oss kan du forvente at vi vil ditt beste og er din støttespiller gjennom hele oppfølgingsperioden. Vi følger jevnlig med på om det skjer en endring og får du det ikke bedre, så vil vi snakke om andre alternativer. Vi er opptatt av at du setter deg et personlig mål, som er i tråd med dine verdier. Vi vil hjelpe deg til å finne passende hjemmeoppgaver som går i retning av ditt mål. Vi vil høre hva slags forventninger du har til oss og vi vil være tydelig på hva vi forventer av deg. Vi jobber mot at du skal bli din egen terapeut. Du kan forvente å bli lyttet til, forstått og respektert. Du skal få snakke om det som er viktig for deg.

Av deg forventer vi at du kommer til tiden, gjør de oppgaver som vi har avtalt og gir oss dine tilbakemeldinger. Du er den viktigste personen i din endringsprosess, og terapeuten er en medvandrer, medmenneske og assistent i denne prosessen.

Hva innebærer det å motta tjenester hos oss?

- Det er gratis å motta hjelp hos oss.
- Vi har åpent på dagtid.
- Kontakten med oss er frivillig.
- Tid til selvhjelp mellom avtaler og møter, må prioriteres.
- Regelmessig oppmøte har stor betydning for resultat og effekt.
- Dersom du uteblir uten å si ifra, eller regelmessig ikke møter til avtaler, kan saken din bli avsluttet.

Gjør deg noen tanker rundt viktige spørsmål

Vi erfarer at de som har størst utbytte av behandlingen hos oss, er de som går aktivt inn i terapien og «eier prosjektet» sitt selv. Vi har laget dette heftet for å hjelpe deg i gang med ditt endringsarbeid og for å introdusere deg for noe av det du kan møte i samtale eller grupper hos oss. Vi forventer ikke at du skal dypdykke ned i dette alene, men se på det som en start på det vi sammen skal fortsette å jobbe med.





Vi oppfordrer deg til å reflektere rundt hva som er dine mål, og hva du tror vil kunne hjelpe akkurat deg videre. Det er en fordel om du møter til første time med noen tanker om hva du ønsker å få ut av samtalene. Noen ganger er det å reflektere rundt mål og hva som skal til for å få det bedre, i seg selv en viktig del av behandlingen.

Vi vil at innholdet i dette heftet arbeides med regelmessig frem mot oppstart av din behandling. Vi ønsker at du som skal i individuell behandling tar med deg ferdig utfylt arbeidsheftet når vi møtes, da dette skal legge grunnlaget for vårt videre samarbeid. Dersom du skal i gruppe eller har fått tilbud om assistert selvhjelp, er spørsmålene like relevant for deg.

Svar på spørsmålene under og fyll gjerne inn aktiviteter i ukeplanen som kommer senere i heftet. Vår erfaring viser at om du i ventetiden arbeider med følgende spørsmål, har du større mulighet til raskere bedring, enn om du ikke gjør noe aktivt i ventetiden. Gjør deg noen tanker rundt;

Hva er viktig for deg?

(Eks. familie, selvvaretagelse, jobb, venner, interesser)

Hvorfor er dette viktig for deg?

Hva ønsker du at behandlingen skal bidra med i ditt liv?





Om det som er vanskelig for deg nå ble bedre, hvordan ville det påvirke hverdagen din?

Hva gjør du mer av:

Hva gjør du mindre av:

Hvor viktig er det for deg å få gjort noe med utfordringene du opplever nå?

Hvis du får hjelp og støtte, hvor mye tror du på at du kan få det bedre?

Hvor godt passer det akkurat nå å jobbe med deg selv for å få det bedre?





Hvor klar er du for å jobbe med oppgaver og øvelser på egenhånd og mellom avtaler?

Har du støtte i familie og/eller venner?

Kognitiv terapi

Vi vil her gi deg en kort og generell innføring i kognitiv terapi. Kognitiv terapi bygger på et samarbeid mellom deg og oss. Du vil selv delta aktivt i behandlingen, og din deltagelse er avgjørende for et best mulig resultat.

Kognitiv kommer av ordet kognisjon som betyr bearbeiding av informasjon. Kjernen i kognitiv terapi er at vi hele tiden velger ut informasjon og at vi tolker denne informasjonen. Hva vi velger ut, og hvordan vi tolker det, avhenger av tidligere erfaringer og de forventninger vi har til den aktuelle situasjonen.

Våre tanker om en bestemt hendelse vil påvirke hvilke følelser som blir knyttet til den: Én person kan synes det er spennende å kjøre berg- og dalbane, en annen blir redd. Noen barn synes det er morsomt at en bølge slår over dem når de sitter på stranden. Andre blir redde og begynner å gråte.

Sammenheng mellom tanker og følelser

Ulike følelser er knyttet til bestemte tanker. Angst eller frykt er forbundet med tanker om trussel eller fare. Personer som er redd for å kjøre berg- og dalbane har tanker knyttet til fare:

- Den kan komme til å velte.





- Den vil spore av.
- Jeg vil falle ut.

Barnet som blir redd for bølgen kan ha tanker av typen:

- Jeg kommer til å drukne.
- Bølgen trekker meg ut i sjøen.

På samme måte er depresjon forbundet med tanker om feil eller tap, verdiløshet, meningsløshet eller håpløshet. Det er vanskelig å forestille seg et menneske som er deprimert uten å ha mørke og negative tanker, eller for den saks skyld en sint person som bare har positive tanker. Det er en sammenheng mellom det vi tenker, og hva vi føler.

En ABC-modell

Den kognitive modellen for psykiske vansker sier at:

1. Vi blir ofte fortvilt, urolig eller deprimert ut fra de tankene vi gjør oss om hendelser, ikke bare på grunn av hendelser i seg selv. Ved angst og depresjon er tankene ofte urimelige i forhold til den aktuelle situasjonen.
2. Endring i hva vi tenker om en hendelse kan føre til endringer i følelsene.
3. Målet er å få kunnskap om hvilke tanker som hemmer eller fremmer mestring, tilpasning eller endring. For å oppnå bedre mestring, er det nødvendig med systematisk arbeid. Det kan ta utgangspunkt i en modell som inneholder følgende hovedpunkter:
 - A: Hendelsen
 - B: De tanker vi gjør oss om hendelsen
 - C: Følelser, kroppslige fornemmelser og atferd
 - D: Hvorfor B? (Er mine tanker om situasjonen rimelige?)
 - E: Alternative måter å forstå/tolke hendelsen på

A er den utløsende hendelsen, mens B er tanker, forestillingsbilder, oppfatning og minner knyttet til A. C står for de følelsesmessige, men også handlingsmessige og kroppslige konsekvenser det får når hendelsen A oppfattes på en bestemt måte B.



La oss ta et eksempel:

Hvis du har en avtale med en kollega på arbeid om at han skulle ha gjort ferdig en oppgave til et bestemt tidspunkt og han ikke har levert i tide (A), kan det hende du blir irritert (C). Dersom det så viser seg at personen var blitt alvorlig syk dagen før, og ble innlagt på sykehus, er det trolig at du ikke bare vil tenke annerledes om det som har skjedd (B), du vil sikkert også oppleve at følelsene dine brått vil endre seg. Irritasjonen vil vike plass for bekymring for hvordan det går med ham. Din tolkning av situasjonen har endret seg radikalt og dermed også følelsene.

Hvis en nær venn har lovet å besøke deg en kveld, men ikke kommer (A), kan du reagere på ulike måter: Du kan bli irritert, føle deg såret, bli trist eller engstelig for at det har skjedd noe galt. Du kan også oppleve en lettelse (C), fordi du egentlig kunne tenke deg å gjøre andre ting denne kvelden. Hvordan du reagerer er avhengig av hva du tror årsaken er (B), og det er nettopp poenget – våre følelser er nært forbundet med den mening vi tillegger en gitt hendelse. Den kan selvsagt være riktig, og våre reaksjoner blir helt rimelige. Men vi mennesker har en tendens til å tolke situasjoner feil. Vi kan tillegge andre meninger om oss som de ikke har, eller vi kan overdrive konsekvensene av at vi blir utsatt for kritikk.

Uro og nedstemthet er ofte kjennetegnet ved slike tankefeil. På egenhånd eller sammen med din behandler kan du prøve å kartlegge slike situasjoner fra ditt eget liv. Gå igjennom flere eksempler slik at du er sikker på at du forstår hva vi mener med sammenhengen mellom tanker og følelser.

- Hva tenkte du i situasjonen?
- Hva følte du?
- Hvilke handling førte det til?
- Hvilke holdepunkter har du for at din forståelse av situasjonen er den eneste riktige?

Kognitiv terapi er opptatt av hvilke tanker som knytter seg til situasjonen her og nå. Tidligere erfaringer kan selvsagt være viktig for hvordan du opplever ting i dag, men i kognitiv terapi vil nøkkelen til endring ligge i å fokusere på her og nå situasjonen. Du har med deg dine tidligere erfaringer inn i situasjonen her og





nå. De farger de brillene du ser verden gjennom. Noen ganger kan det skape problemer.

Noen sentrale begreper i kognitiv terapi

Vi skal kort se på noen viktige begreper i kognitiv terapi. Sammen med din terapeut vil du kunne kartlegge hvordan disse begrepene kan bli meningsfylte for deg i din situasjon.

Negative automatiske tanker

Negative automatiske tanker er spontane tanker, forestillingsbilder og assosiasjoner som utløses i en bestemt situasjon. De er en del av vår indre samtale, men er ofte så kortvarige, ureflekterte og vanskelige å huske at vi ofte ikke er dem bevisst. De kan, når vi får tenkt oss om, vise seg å være lite realistiske, men oppleves gjerne som selvinnsynende der og da – det bare er slik!

Et eksempel er en mann som forklarer en pinlig episode med at det er han som typisk nok igjen har vært dum og klossete. Han legger årsaken helt og holdent til seg selv, uten å vurdere betydningen av andre sider ved situasjonen. Måten vi forklarer en hendelse på i ettertid vil altså ha stor betydning for hvordan vi føler oss. Den innstillingen vi har til en situasjon før den oppstår, kan være like viktig. Dersom vi er overbevist om at det å snuble i ordene under en tale er en katastrofe, vil vi lett bli svært nervøse. Vi er engstelige før vi begynner å snakke. Når vi har fått kartlagt hva vi tenker, kan vi begynne arbeidet med å undersøke om tankene medfører riktighet:

- Er det så farlig om vi sier noe feil?
- Er det unormalt å være litt nervøs før vi skal snakke i en forsamling?
- Er det så farlig om andre ser at jeg er litt nervøs?

En viktig del av den kognitive terapien vil være å kartlegge negative automatiske tanker som oppstår i spesielle situasjoner, for så å undersøke om de er rimelige. Målet er ikke å lære seg til å tenke urealistisk positivt, men å sjekke ut om de tankene vi gjør oss i situasjonen er rimelige eller overdrevet.



Tankefeller

Tankefeller (kognitive forvrengninger) er karakteristiske måter å tolke hendelser, oss selv, vår atferd, andre mennesker og verden på. Noen tolkningsmåter kan bli svært negative og fastlåste, og får oss til å ta ting for gitt som kanskje forholder seg helt annerledes. I det følgende er vi særlig opptatt av negative tankefeller som fører til svekket realisme og som hemmer problemløsning.

Mentale filter

De negative automatiske tankene som farger opplevelsen av situasjoner og hendelser, er ofte sterkt påvirket av bestemte måter å tolke virkeligheten på. En alvorlig depresjon preges av en form for "mentalt filter". Her tas én negativ hendelse ut og farger hele ens opplevelse, som en dråpe blekk farger vann. Man blir for eksempel kritisert av et menneske og tenker at ingen mennesker liker meg. Den deprimerte kan sies å ha "briller" som filtrerer ut det positive og kun slipper gjennom det negative. Positive hendelser ignoreres fordi de ikke teller:

- Hun roser meg sikkert bare for å trøste meg.
- Det skulle bare mangle, alle greier jo dette.

Det er som om den deprimerte benytter den forstørrende siden av kikkerten med hensyn til andres positive egenskaper og suksesser, og egne svakheter og nederlag. Den forminskende enden benyttes i forhold til andres svakheter og nederlag, og egne positive egenskaper og suksesser. Mange av disse måtene å tolke virkeligheten på vil være en sammenblanding av ideer, der to ideer som ikke er logisk avhengig settes sammen:

- Hvis noen er sint på meg, er jeg et dårlig menneske.
- Hvis jeg ikke greier det, er jeg en svak person.

Det hender at vi gjør feil eller ikke helt klarer å fullføre det vi har satt oss fore. Det kalles for å være menneskelig. De færreste liker mennesker som fremstår som ufeilbarlige og usårbare. Vi kjenner oss ikke igjen. Dessuten er det sjelden mennesker er ufeilbarlige eller usårbare om vi kommer bak fasaden.

Følelsesmessig resonnering

Tolkningen kan også være preget av at en bygger på følelsene. Det man føler i en situasjon blir utgangspunktet for hvordan man oppfatter det som skjer.



Følelser oppleves som bevis:

- Jeg er så nervøs, det jeg sier må derfor være dumt.
- Jeg føler at alt er håpløst, derfor er problemene uløselige.

Det er ikke alltid samsvar mellom det vi føler i en situasjon og hvordan andre oppfatter oss i den samme situasjonen. Dersom vi bare bygger på følelsene kan vi lett komme til å undervurdere oss selv. Ett godt råd er derfor å ikke stole for mye på følelsene.

Må, skal og burde formuleringer

Våre holdninger og forventninger er ofte formet som må, skal og burde formuleringer. Et ønske endres til et urealistisk eller for strengt krav:

- Jeg burde ikke være nervøs.
- Det må ikke skje igjen!
- Jeg skal være den beste på jobben.

Dersom du sliter med slike tanker kan det være nyttig å tenke gjennom om det er grunnlag for dem.

Katastrofetenkning

Mennesker som har angst, preges ofte av katastrofetenkning i de vanskelige situasjonene. Begivenhetene blir da lett opplevd som overveldende og ukontrollerbare:

- Jeg mister pusten!
- Hva om jeg mister kontrollen?
- Jeg blir gal!

Katastrofetenkning særpreges av at man forventer at noe vil gå galt og at man opplever det som om det allerede har skjedd: Å nei! Nå skjer det igjen! Jeg vil aldri klare det. Jeg kommer til å dumme meg ut. Jeg kommer til å besvime.

Tankelesing

Mange av oss har en tendens til å gjøre oss opp en mening om hva andre mener og tenker om oss uten at vi egentlig vet det. Dersom disse tankene er negative kan de lett påvirke følelsene våre. De kan skape bekymring eller få oss





i et dårlig humør. Kjernen i kognitiv terapi er at du i samarbeid med din behandler prøver å kartlegge dine tanker knyttet til gitte hendelser eller situasjoner. Sammen vil dere så utforske om disse tankene er realistiske eller om de er overdrevne og uhensiktsmessige.

Hjemmeoppgaver/selvhjelp

I terapien vil du sammen med terapeut lage ulike former for hjemmeoppgaver/selvhjelp. Disse oppgavene kan ha ulikt innhold, men innledningsvis er det mest vanlig at du får i oppgave å registrere tanker og forestillingsbilder knyttet til spesielle situasjoner, eller registrere ulike former for aktiviteter. Egen aktivitet er viktig for at terapien skal ha best mulig effekt, men det er alltid du selv som er med å avgjøre innholdet i oppgavene.

Trygghetssøkende strategier

Atferd som får deg til å føle deg tryggere eller bedre i øyeblikket kalles gjerne trygghetssøkende eller sikringsstrategier. Eksempler på slike strategier er en person med angst som unngår køer i en butikk, eller lar være å si noe på et møte. En person med lavt selvbilde kan stille urimelige krav til seg selv for hele tiden å være flink: "Dersom jeg gjør en feil vil alle skjønne hvor dum jeg er." Slike strategier kan noen ganger være med på å opprettholde psykiske problemer eller kreve svært mye tid og energi. Det vil derfor ofte være nyttig om du sammen med din behandler bruker tid på å kartlegge slike strategier og sammen vurdere hvor hensiktsmessig de er.

Grunnleggende antagelser

Det siste begrepet vi skal se på er grunnleggende antagelser. Negative automatiske tanker som vi skrev om i sted, er knyttet til en bestemt situasjon. Vi har imidlertid alle sammen med oss mer grunnleggende antagelser om oss selv og verden rundt oss. Disse antagelsene er knyttet til oppdragelse og tidligere erfaringer. De favner måten vi opplever oss selv og verden på, og dermed også hvordan vi forholder oss til den. Eksempel på slike grunnleggende antagelser kan være:

- Verden er farlig.
- Andre mennesker er egentlig ikke til å stole på.
- Jeg er ikke noe verd.



- Jeg er helt avhengig av andre.

Denne type antagelser eller kjerneoppfatninger trenger ikke skape problemer for oss, ofte bidrar de bare til å gjøre oss til litt ulike personligheter. Noen er utadvendt og sosiale, andre er mer tilbakeholdende og forsiktige. Dersom vi kommer i en vanskelig livssituasjon, kan slike antagelser imidlertid være med på å påvirke de automatiske tankene vi har i gitte situasjoner her og nå.

Uhensiktsmessige mestringsstiler

De begrepene vi har beskrevet her kan vi bruke til å skape større forståelse for hvorfor vi reagerer som vi gjør i ulike situasjoner. For eksempel kan en grunnleggende antagelse om ikke å være bra nok medføre en sikringsstrategi i form av alltid å skulle være flink. Det å være perfeksjonistisk brukes til å dekke over ens egen oppfatning om ikke å være bra nok. Det er imidlertid slitsomt å være perfeksjonist. De færreste klarer det i lengden. Isteden blir det som skulle være løsningen til et problem. Eksempler på slike uhensiktsmessige mestringsstiler kan være:

- Alltid å svare ja når noen ber om en tjeneste.
- Være perfeksjonistisk og stille krav til seg selv om aldri å gjøre feil.
- Alltid å skulle ha full kontroll. Ingen toleranse for usikkerhet.
- Gjøre seg selv anonym og passiv.

Slike strategier kan ha utviklet seg over tid, og når de først er der krever det litt arbeid å endre på dem. Mange vil også vegre seg for å forandre på dem. De tenker at det nettopp er på grunn av slike strategier at de tross alt har klart seg. Stemmer det? I det virkelige liv er disse sammenhengene mer kompliserte enn i eksemplene ovenfor. Likevel vil en slik forenklet modell kunne være med på å gi deg verktøy til å se og eventuelt forandre på egne tankemønstre, noe som i neste omgang bidrar til å endre på følelser og atferd.

Grubling og bekymring

De fleste mennesker har en tendens til å gruble og bekymre seg. Det er en normal mental aktivitet som noen ganger kan være nyttig. Men mange som er nedstemte over tid forteller at de bruker svært mye tid på grubling og bekymring, uten at det hjelper dem til å løse problemene. De opplever at dette går ut over det å ha det godt i situasjonen her og nå. Det gjør dem nedstemt og urolige. Dersom du er en av dem, kan det være nyttig å spørre seg selv;



Er dette nyttig for meg? Hjelper det meg på noen måte? Fører det til at jeg finner en løsning på det jeg bekymrer meg over? Bidrar det til at jeg kan forhindre noe jeg frykter vil skje?

Ut fra det vi i dag vet om grubling og bekymring, vil det for de fleste;

- Gjøre oss handlingslammet.
- Ikke føre til noen løsning på problemet.
- Kan bidra til å gjøre oss mer deprimerte og engstelige.
- Redusere evnen til å glede seg over nuet.

Dersom dette samsvarer med dine egne erfaringer, kan det være nyttig å se på hvordan du kan begrense den tiden du bruker på denne formen for tenkning. Grubling og bekymring er en aktivitet. Det er en aktiv handling, noe vi gjør. Forskning har vist at det er mulig å begrense tiden vi bruker på slik tankeaktivitet. Vi kan ikke kontrollere den innledende bekymringstanken, men det er mulig å begrense den tiden vi bruker på slik tenkning i etterkant. I kognitiv terapi er vi opptatt av hvordan vi kan gjøre dette.

Hentet fra: [Kort-innføring-i-kognitiv-terapi.pdf](#)

Ønsker du mer informasjon om kognitiv terapi, kan du lese mer her:

[Hva-er-kognitiv-terapi.pdf](#)

[Nye muligheter \(kognitiv.no\)](#)

Vi ønsker å tilføre at Kognitiv terapi er en metode som ikke nødvendigvis passer for alle, men som mange opplever nyttig.

Aksept og forpliktelsesterapi (ACT)

Lidelse er en naturlig del av det å være menneske. Vi vet med sikkerhet at vi vil oppleve nedstemthet, uro, smerte, sorg, avvisning, stress og belastninger og andre former for livssmerte i løpet av livet. Dette er normale reaksjoner på



smertefulle livshendler. ACT er opptatt av at vi kan leve meningsfulle liv, sammen med disse livshendelsene. Det handler ikke om å fjerne det som er vondt eller vanskelig, men å leve med dette og likevel oppleve mening.

Hva kan vi oppnå ved hjelp av ACT:

- Fokus på selvivaretagelse.
- Være mer til stede i øyeblikket- Mindfulness.
- Bli bedre kjent med seg selv.
- Få mer klarhet i hva som er viktig for deg, og leve mer i tråd med dette.
- Øve på ferdigheter for å bli kjent med egne tanker – og følelsesmønstre.

I linken under får du god innføring i ACT.

Videoene er laget av psykologer fra Wales og er derfor på engelsk, men kan tekstes til flere språk. Se denne linken;

[ACTivate Your Life - Public Health Wales \(nhs.wales\)](https://nhs.uk/act/)



Kom i gang

Uansett hvorfor man strever i livet så er det noen ting som er nyttig for de fleste med tanke på helse og mestring av belastninger. Balanse når det gjelder grunnleggende behov har langt større betydning enn mange tror. Her er noen aktiviteter og øvelser som er verdt å utforske. Hvis du vil øke sjansen for at du kommer i gang, anbefales det at du lager en konkret plan som du er ganske sikker på at du kan gjennomføre. Husk at litt er bedre enn ingenting.

1. Vær aktiv

Fysisk aktivitet trenger ikke bety treningsstudio. Mange tenker først og fremst på fysisk aktivitet når det gjelder kroppslig helse og sunnhet og glemmer hvor stor effekt det har på vår psykiske helse. Gjør det enkelt;

- Gå en tur
- Sykle
- Ta trappene
- Gjør husarbeid eller hagearbeid

2. Gjør noe hyggelig

Vi trenger å gjøre ting som gir oss påfyll i løpet av uken. Noen ganger handler det om å ta en timeout og slappe av, men det kan også være like viktig å finne aktiviteter som gir energi. Prøv for eksempel;

- Lese en bok
- Gå en tur i naturen
- Spille et spill
- Se en serie
- Hold på med en hobby
- Lek med barn eller kjæledyr
- Ta et langt bad
- Drikk en god kopp kaffe eller te



3. Vær oppmerksom

Oppmerksomhet er på en måte en superkraft som kan endre hvordan vi har det i en hvilken som helst situasjon. Hva vi er oppmerksomme på i øyeblikket bestemmer ofte hvordan vi har det. Det vanlige er at vi går rundt og er fokusert på tanker om fortid og/eller fremtid. I tillegg til tankene våre har vi gjerne diverse dingser og sosiale medier som også skriker etter oppmerksomheten vår. Vår oppmerksomhet kan vi trene opp. Ved å for eksempel legge merke til og rette oppmerksomheten mot naturen, musikk, kunst eller sanseinntrykk.

4. Knytt bånd

Mennesket er grunnleggende et sosialt vesen. Det varierer selvsagt fra person til person hvor stort behov vi har for å være sammen med andre, men alle har sosiale behov og behov for å høre til. Betydning av vennskap og gode familierelasjoner er kanskje åpenbar for de fleste, men det mange ikke tenker så mye over er betydningen av alle de andre sosiale interaksjonene man kan ha i løpet av en dag. Småpratene over gjerdet med naboen, kollegaene eller kundene på jobben, i hundeparken, på butikken eller hos frisøren. Du kan for eksempel prøve å:

- Ringe en venn eller familiemedlem
- Ta deg tid til å slå av en prat
- Tilby deg å hjelpe noen
- Avtale å møte noen
- Slå av en prat med en fremmed

Se videoer for mer veiledning på disse temaene her; [Tips og råd for bedre psykisk helse - Skien kommune](#)

Basert på de 4 rådene, fikk du noen innspill til hvordan din uke kan se ut? Fyll inn i skjemaet under og følg planen. Det er forsket på at når man kjenner på engstelse og nedstemthet, vil man kunne oppleve mestring og endring ved å følge rådene over.





	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Formiddag							
Ettermiddag							
Kveld							

Bruk vår nettside aktivt og [Se gjerne på selvhjelpsmateriale i forkant av behandlingen.](#)

