



DBT DIALEKTISK
ATFERDSTERAPI

DBT ferdighetstrening

Faktaark og arbeidsark
Marsha M. Linehan

Forord

Siden den originale ferdighetstreningmanualen av Marsha Linehan kom ut i 1993, har det vært en enorm internasjonal interesse for Dialektisk atferdsterapi (DBT), og metoden har vært gjenstand for en rekke studier. Utbredelsen av DBT er formidabel i store deler av verden, og tilpasninger og utviklinger har kommet til. DBT ble opprinnelig utviklet til bruk i en poliklinisk setting for kvinner med tilbakevendende suicidalitet og emosjonell ustabil personlighetsforstyrrelse, men er også tatt i bruk for personer i alle aldre med en rekke typer av alvorlige psykiske lidelser, og i andre settinger slik som dag- og døgnavdelinger, barneverntjeneste og fengselshelsetjeneste.

Flere av oss ved Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF) har vært sentrale for utbredelsen av DBT i Norge, samt bidratt sterkt internasjonalt gjennom vår forskning på DBT tilpasset ungdom. Det er med glede at vårt senter i samarbeid med erfarne klinikere som daglig arbeider klinisk med DBT nå utgir det nyeste materialet til bruk i ferdighetsgruppene på norsk. Alle involverte kjenner materialet meget godt gjennom forskning, undervisning eller klinisk arbeid, og vårt senter samarbeider tett med Linehan og hennes fagmiljøer. Flere av oss har selv mottatt målrettet opplæring i materialet direkte fra sentrale fagpersoner i miljøet i Behavioral Tech.

Linehans andre utgave av *DBT Skills Training Manual* ble utgitt på Guilford Press i 2015, og vi har her oversatt den tilhørende samlingen av faktaark og arbeidsark, *DBT Skills Training – Handouts and Worksheets*, som ble utgitt samtidig.

Takksigelser

En stor takk til alle som har bidratt underveis i årene som har gått når vi har forsøkt oss frem med norske versjoner av akronymer og begreper spesielt utviklet for DBT. Vi har hatt mange engasjerte deltagere på våre opplæringskurs i DBT gjennom de ti årene vi har drevet utdanningsprogrammet i DBT. Innspill, diskusjoner av terapiforløp og drøftinger av erfaring fra dere som jobber i norsk spesialisthelsetjeneste har vært viktige bidrag. En spesiell takk må vi allikevel rette til gruppen av erfarne klinikere som vi har samlet for å oversette og tilpasse stoffet. Dette er ikke rent oversettelsesarbeid, men integrering av fag, kultur, dagligspråk, terapeut- og klientsjargong. Det er psykolog Kristin Espenes ved Oslo Universitetssykehus, psykologspesialist Gjertrud Kvalstad ved St.Olavs Hospital, og vernepleier Liv Elin Jensen ved Sørlandet sykehus som sammen med undertegnede har stått for tilpasning og oversettelse av materialet. Vi har hver og en av oss også forespurt pasienter underveis, og fått gode innspill. Takk til dere! En takk går også spesielt til professor Lars Mehlum, for å ha bidratt så sterkt med en forskningsbasert implementering av DBT i Norge. Litteraturviter Katinka Tobiasson har også vært til meget god hjelp i arbeidet med å bevare tekstens meningsinnhold på et godt nok norsk språk.

Om bruken

DBT som behandlingsprogram kombinerer individualterapi og ferdighetsgrupper/ferdighetsopplæring. I DBT er det ingen manual for individualterapien, men terapien kjennetegnes av en rekke strategier, prinsipper og protokoller som brukes sammen med klienten. Kjennskap til disse er viktig for å kunne anvende den delen av behandlingen som omhandler ferdighetsopplæring, og på samme måte må individualterapeuter kjenne godt til manualen for ferdighetsopplæringen. DBT som metode krever et aktivt samarbeid mellom terapeuter, og ferdigheter er aktuelle i alle behandlingens modaliteter.

Dette heftet fås etter henvendelse til NSSF, og forutsetter kjøp av den originale manualen *DBT Skills Training Manual* av Marsha M. Linehan fra 2015. Bruken skal begrenses til eget DBT-team, til bruk overfor pasienter i DBT-behandling. Heftet skal ikke selges eller videreformidles utover dette. Heftet er ment som en støtte for å drive ferdighetsgrupper i DBT på norsk, og selve manualen med instruksjoner og forslag til hver enkelt gruppesamling må hver terapeut lese i Linehans original.

Anita Johanna Tørmoen,
Forsker og leder av Utdanningsprogrammet
i DBT ved NSSF

Innhold

Del 1: Generelle ferdigheter	7
Generelle faktaark: Orienterende faktaark	9
Faktaark: Analysere atferd	17
Generelle arbeidsark: Orienterende arbeidsark	23
Del 2: Mindfulness-ferdigheter	34
Mindfulness faktaark: Faktaark for mål og definisjoner	37
Faktaark: Kjerneferdigheter i mindfulness	40
Faktaark: Andre perspektiver på mindfulness	57
Arbeidsark: Kjerneferdigheter i mindfulness	66
Arbeidsark: Andre perspektiver på mindfulness-ferdigheter	89
Del 3: Mellommenneskelige ferdigheter	103
Mellommenneskelige ferdigheter faktaark:	
Mål og faktorer som kan hindre dem	108
Faktaark: Nå målene dine ved hjelp av ferdigheter	112
Faktaark: Bygge vennskap og avslutte destruktive relasjoner	126
Faktaark: Finne mellomtingen	135
Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark:	
Mål og faktorer som kan hindre dem	151
Arbeidsark: Nå målene dine ved hjelp av ferdigheter	155
Arbeidsark: Bygge vennskap og avslutte destruktive relasjoner	163
Arbeidsark: Finne mellomtingen	167
Del 4: Følelsesreguleringsferdigheter	176
Følelsesregulering faktaark	181
Faktaark: Forstå og navngi følelser	183
Faktaark: Endre følelsesmessige responser	200
Faktaark: Redusere sårbarhet for følelsestilstand	221
Faktaark: Håndtere svært vanskelige følelser	236
Arbeidsark: Følelsesregulering	243
Arbeidsark: Forstå og navngi følelser	245
Arbeidsark: Endre følelsesmessige responser	256
Arbeidsark: Redusere sårbarhet for følelsestilstand	263
Arbeidsark: Håndtere svært vanskelige følelser	280

Del 5: Hold-ut-ferdigheter	283
Faktaark: Hold-ut-ferdigheter	287
Faktaark: Kriseoverlevelsferdigheter	289
Faktaark: Ferdigheter for å akseptere virkeligheten	307
Faktaark: Ferdigheter når krisen er avhengighet	320
Hold-ut-ferdigheter: Arbeidsark for kriseoverlevelsferdigheter	330
Arbeidsark: Akseptere virkeligheten	360
Arbeidsark: Ferdigheter når krisen er avhengighet	375

DBT® Skills Training Handouts and Worksheets,
Second Edition, by Marsha M. Linehan, PhD.

Translated into Norwegian with permission of copyright holder
Guilford Publications, Inc., 370 Seventh Avenue, Suite 1200,
New York, NY 10001, USA.
Copyright (c) 2015 Marsha M. Linehan

Del 1

Generelle ferdigheter: Orientering om DBT-ferdighetene og atferdsanalyse

Introduksjon til faktaark og arbeidsark

I denne delen av samlingen finnes det to ulike sett med faktaark og arbeidsark. De første omhandler **Orientering**, eller introduksjonen som vi utfører, enten ved oppstart av en helt ny gruppe, eller til nye medlemmer som starter i ferdighetsgruppen underveis. Formålet med denne orienteringen er å introdusere medlemmene til hverandre og til ferdighetslærerne, samt å orientere om formatet, regler og tidspunkt for ferdighetsgruppene. **Generelt faktaark 1-5** dekker disse temaene, sammen med **Generelt arbeidsark 1**. **Generelt faktaark 6-8** omhandler ferdigheter som kreves for å utføre **Generelt arbeidsark 2-2a**, om kjedeanalyse, og **Generelt arbeidsark 3: Fravær-av-atferd-analyse**. Dette vil vi nå beskrive under.

Orientering

Generelt faktaark 1: Mål med ferdighetstrening. Faktaarket beskriver både generelle og spesifikke mål for ferdighetstreningen i DBT. Bruk faktaarkene til å tenke igjennom hvordan du kan få et personlig utbytte av ferdighetstreningen og hvilke områder du er mest interessert i. Bruk **Generelt arbeidsark 1: Fordeler og ulemper ved å bruke ferdigheter** om du skulle være usikker på om det er nyttig å bruke DBT-ferdigheter i den aktuelle situasjonen. Husk å fylle ut både argumenter for og imot, både hva gjelder å bruke ferdigheten og å la være.

Generelt faktaark 1a: Løsninger for ethvert problem. Selv om det er ufattelig mange ting som kan forårsake smerte hos oss, har vi i bunn og grunn begrensede responsmuligheter. Vi kan løse problemet som forårsaker smerten. Vi kan endre vår emosjonelle respons til smerten, og dermed påvirke hvordan vi føler oss. Eller vi kan akseptere og tolerere problemet og vår egen respons. Hvert av disse alternativene krever at vi bruker en eller flere DBT-ferdigheter. Det finnes en siste mulighet også, nemlig å fortsette å ha det vondt (eller å gjøre situasjonen enda verre) og ikke bruke noen ferdigheter. Denne siste muligheten er foreslått av en bruker til Linehan, og hun sier det er et glimrende tillegg.

Generelt faktaark 3: Retningslinjer for ferdighetstrening. Dette faktaarket tar for seg retningslinjene for ferdighetsgrupper slik det praktiseres i standard DBT. Det beskriver samværsregler gruppedeltakerne er bedt om å følge, men noen programmer kan ha tilpassede retningslinjer.

Generelt faktaark 4: Antagelser om ferdighetstrening. *Antagelser* er nettopp antatte verdier som ikke kan bevises som sanne eller falske, men som deltagerne og ferdighetslærerne blir bedt om å forholde seg til og anerkjenne.

Generelt faktaark 5: Biososial teori. *Biososial teori* er et forsøk på å forklare hvordan og hvorfor noen finner det vanskelig å håndtere **følelsene og handlingene sine**. DBT-ferdighetene er spesielt nyttige for mennesker som har det slik.

Analysere atferd

Generelt faktaark 6: Oversikt: Analysere atferd. Faktaarket forhåndsviser de to generelle ferdighetene for å analysere atferd – kjedeanalyse og fravær-av-atferd-analyse.

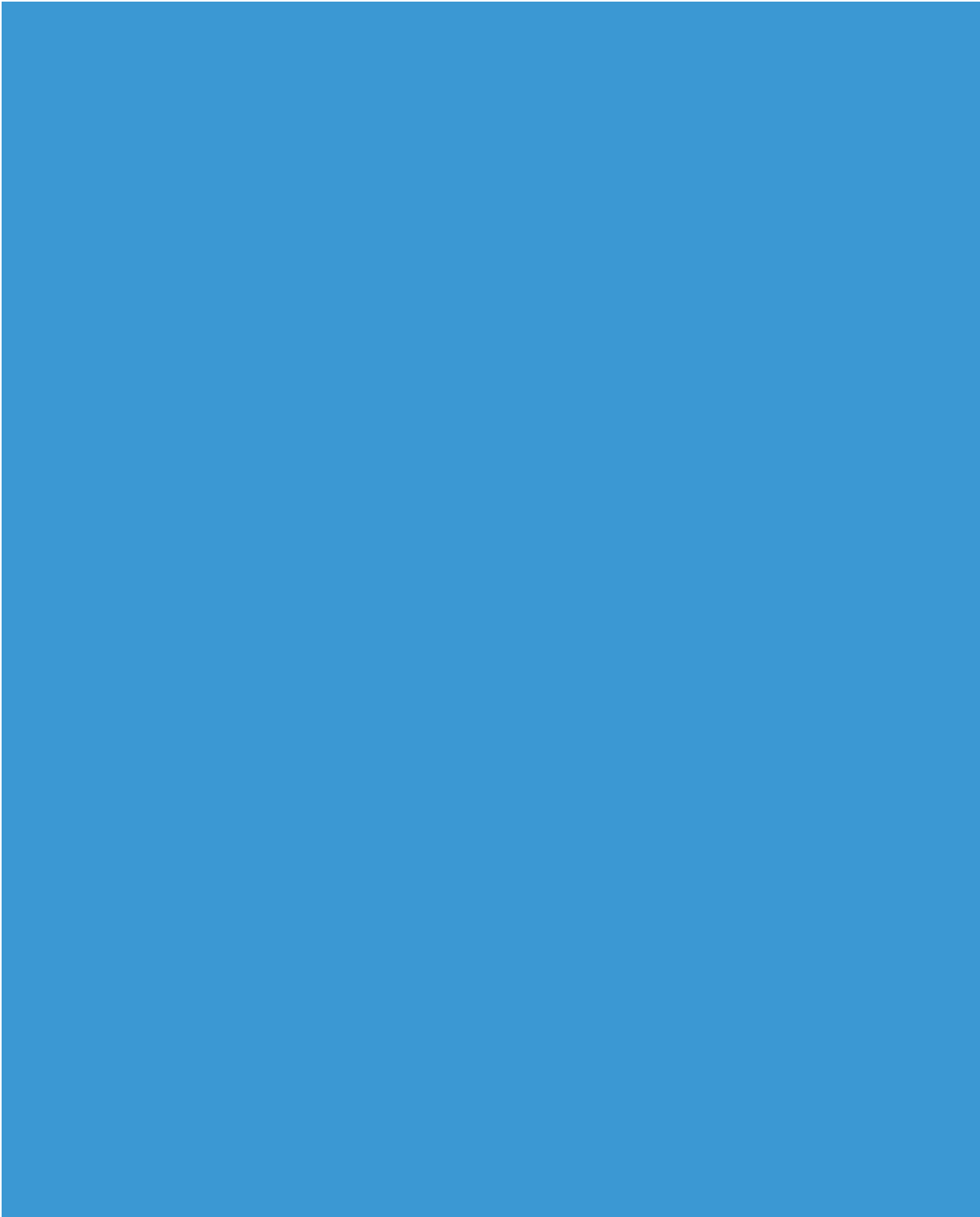
Generelt faktaark 7: Kjedeanalyse. En hvilken som helst atferd kan forstås som en rekke relaterte hendelser. Disse hendelsene er sammenkoblet eller kjedet sammen fordi de følger hverandre, ett ledd i kjeden leder til et annet. *Kjedeanalyse* er en måte å finne ut hva som har forårsaket atferd, og hva som opprettholder atferden. Dette faktaarket fremsetter en rekke spørsmål (for eksempel: «Hva skjedde før det? Hva skjedde så?») for å låse opp det som kan synes som fastlåste ledd i kjeden. Gjennomgangen vil lede deg til å tenke igjennom hvilke faktorer som førte til en gitt problematferd og hvilke faktorer som kan gjøre det vanskelig å endre akkurat den atferden. Å vite nettopp det er særdeles viktig hvis du vil endre atferden din.

Generelt faktaark 7a: Kjedeanalyse, steg for steg. Dette faktaarket forklarer detaljert hvordan du kan gjøre en kjedeanalyse. **Generelt arbeidsark 2: Kjedeanalyse av problematferd** er et arbeidsark for å utføre kjedeanalyse. Bruk det sammen med **Generelt faktaark 7 og 7a**, som beskriver de samme stegene. **Generelt arbeidsark 2a: Eksempel på kjedeanalyse av problematferd** er et ferdig utfylt eksempel på Generelt arbeidsark 2.

Generelt faktaark 8: Fravær-av-atferd-analyse. En *fravær-av-atferd-analyse* består av en serie spørsmål som kan hjelpe deg med å finne ut hva som hindret deg i å respondere på en måte som ville hjulpet deg å mestre. Bruk det for å identifisere hvorfor noe som egentlig var nødvendig og som du hadde sagt deg enig i, tenkt, håpet eller planlagt å gjøre, ikke ble gjort. **Generelt arbeidsark 3: Fravær-av-atferd-analyse** kan brukes sammen med dette faktaarket.



Generelle faktaark: Orienterende faktaark



Mål med ferdighetstrening

GENERELT MÅL

Å lære hvordan du kan endre egen atferd, følelser og tanker som er sammenkoblet til problemer i livet ditt og som er opphav til lidelse og uro.

SPESIFIKKE MÅL

Atferd å redusere:

- Mindlessness; tomhet; å være utenfor seg selv og avskåret fra andre; **dømmende holdning.**
- Mellommenneskelige konflikter og stress; ensomhet.
- Fravær av fleksibilitet; vanskeligheter med endring.
- Opp- og nedturen, ekstreme følelser; humørstyrt atferd; vansker med å regulere følelser.
- Impulsiv atferd; å handle uten å tenke; vansker med å akseptere virkeligheten slik den er; motstand; avhengighet.

Øke bruken av ferdigheter:

- Mindfulness-ferdigheter.
- Mellommenneskelige ferdigheter.
- Følelsesreguleringsferdigheter.
- Hold-ut-ferdigheter.

PERSONLIGE MÅL

Atferd å redusere:

1. _____
2. _____
3. _____

Øke bruken av ferdigheter:

1. _____
2. _____
3. _____

Løsninger for ethvert problem

Når livet stiller deg overfor problemer, hvilke muligheter har du?

1. LØSE PROBLEMET:

Endre situasjonen, unngå, forlate eller komme deg ut av situasjonen for godt.

2. FORANDRE FØLESEN DU HAR OM PROBLEMET:

Endre eller regulere din følelsesmessige respons til problemet.

3. AKSEPTERE PROBLEMET:

Akseptere og tolerere både problemet og din respons på det.

4. FORBLI I HÅPLØSHETEN:

Eller, om mulig, gjøre det enda verre!

1. FOR Å LØSE PROBLEMET:

Bruke mellommenneskelige ferdigheter, finne mellomtingen (fra mellommenneskelige ferdigheter), bruke problemløsningsferdigheter (fra følelsesreguleringsferdighetene).

2. FOR Å FORANDRE FØLESEN OM PROBLEMET:

Bruke følelsesreguleringsferdigheter.

3. FOR Å AKSEPTERE PROBLEMET:

Bruke hold-ut-ferdigheter og mindfulness-ferdigheter.

4. Å FORBLI I HÅPLØSHETEN:

La være å bruke ferdigheter!

Oversikt: Introduksjon til ferdighetstrening

RETNINGSLINJER FOR FERDIGHETSTRENING

GRUNNLEGGENDE ANTAGELSER OM FERDIGHETSTRENING

BIOSOSIAL TEORI OM EMOSJONELL OG ATFERDSMESSIG DYSREGULERING

Retningslinjer for ferdighetstrening

1. Deltagere som faller ut av ferdighetstrening faller ikke ut av behandlingen.
 - a. Den eneste veien til å droppe helt ut er å gå glipp av fire planlagte ferdighetstreninger **på rad**.
2. Deltagere som blir med i ferdighetstreningssgruppen støtter hverandre og:
 - a. Lar navn og hendelser som deles i gruppen **være konfidensielle**.
 - b. Kommer til hver gruppesesjon i tide og blir til den er slutt.
 - c. Gjør alt de kan for å praktisere ferdigheter mellom gruppemøtene
 - d. Validerer hverandre, praktiserer en ikke-dømmende holdning og antar det beste om hverandre.
 - e. Gir hjelpsom og ikke-kritisk tilbakemelding når de blir spurt.
 - f. Sier seg villig til å akseptere hjelp fra en person som de enten ringer eller spør om hjelp fra.
3. Deltagere som blir med i ferdighetstreningssgruppen:
 - a. Ringer i forkant dersom de kommer for sent eller går glipp av et gruppemøte.
4. Deltagere forsøker ikke å forlede andre til å handle destruktivt og:
 - a. Kommer ikke til gruppen **påvirket av rusmidler, herunder alkohol**.
 - b. Kommer til timene uten synlig rusatferd dersom de har ruset seg, men fremstår upåvirket.
 - c. Diskuterer ikke tidligere eller nåværende problematferd i timene eller mellom timene, da dette kan virke triggende på de andre.
5. Deltagere kan ikke inngå i nære relasjoner utenfor ferdighetstreningssgruppen og:
 - a. Inngår ikke seksuelle eller private relasjoner som ikke kan diskuteres i gruppen.
 - b. Inngår ikke fellesskap om risikofylt atferd, kriminalitet eller rusbruk.

Andre retningslinjer for denne gruppen:

Grunnleggende antagelser om ferdighetstrening

En antagelse er noe vi tror på og som ikke kan bevises, men som vi er enige om å akseptere uansett.

1. Alle mennesker gjør så godt de kan.
Til enhver tid vil alle mennesker gjøre så godt de kan.
2. Mennesker ønsker å forbedre seg.
Et fellestrekk ved mennesker er at alle vil forbedre livet sitt og oppleve glede.
3. Alle trenger å gjøre det bedre, forsøke hardere, og være mer motivert for endring.*
Det faktum at alle gjør så godt de kan, og samtidig ønsker å gjøre det bedre, betyr ikke at dette i seg selv er nok for å løse problemer.
4. Du har kanskje ikke skyld i alle dine problemer, men du må løse dem uansett.**
Alle må endre egen atferd og delta i samfunnet for å forandre noe i eget liv.
5. Ny atferd må læres i alle relevante sammenhenger.
Nye ferdigheter må praktiseres i situasjoner der ferdighetene trengs, ikke bare der de læres.
6. All atferd (hendelser, tanker, følelser) har en årsak.
Det finnes alltid en eller flere årsaker til handlingene, tankene og følelsene våre, selv om vi ikke vet hva disse årsakene er.
7. Det å finne ut av og endre årsaksmechanismene bak atferd er bedre enn å dømme og klandre.
Dømme og klandre er lettere, men om vi vil skape endring i verden må vi endre rekken av hendelser som forårsaker uønsket atferd og uønskede hendelser.

* Det å forsøke hardere og å bli mer motivert trengs kanskje ikke dersom man gjør solide fremskritt i et realistisk tempo.

** Foreldre og omsorgspersoner må bistå barn i denne oppgaven.

Biososial teori

Hvorfor har jeg så store vanskeligheter med å kontrollere mine egne følelser og handlinger?

Emosjonell sårbarhet er BIOLOGISK fundert:

Det er rett og slett slik noen er født.

- De er mer **sensitive** for emosjonelle stimuli; de kan fornemme små emosjonelle signaler i omgivelsene som andre ikke engang legger merke til.
 - De opplever følelser **oftere** enn andre.
 - Følelsene deres ser ut til å oppstå uten grunn, som om de kommer **ut av det blå**.
 - De har mer **intense følelser**.
 - Følelsene deres kjennes som **murstein** som ramler over dem.
 - Følelsene **varer lenge**.
-

Impulsivitet har også en biologisk basis:

Å regulere atferd er vanskeligere for noen enn for andre

- De synes det er veldig vanskelig å motstå impulser til å handle.
 - Ofte, uten å tenke over det, gjør de ting som kan få dem **i trøbbel**.
 - Noen ganger synes det som om atferden deres ikke henger sammen med noe som har skjedd.
 - De synes det er vanskelig å være effektive.
 - Humøret kan komme i veien for å organisere seg rundt å nå målene sine.
 - De kan ikke kontrollere atferd som synes å være humørstyrt.
-

Generelt faktaark 5

(side 2 av 2)

Et invaliderende sosialt miljø kan gjøre det veldig vanskelig å regulere følelser.

- Et invaliderende miljø ser ut til å ikke forstå følelsene dine.
 - Omgivelsene forteller deg at følelsene dine er **ugyldige, rare, feil** eller **dårlige**.
 - De ignorerer ofte dine emosjonelle reaksjoner og gjør ingen ting for å hjelpe deg.
 - De sier kanskje ting som: «Ikke vær så barnslig», «Hold opp med syting», «Stopp med å være så fislete, og bare løs problemet», eller, «Normale folk blir ikke så frustrerte som deg.»
- Mennesker som invaliderer andre **GJØR OFTE SÅ GODT DE KAN**.
 - De **vet kanskje ikke** hvordan man validerer andre eller hvor viktig det er, eller de er **kanskje redde** for at du vil bli enda mer følelsesstyrt dersom de validerer følelsene dine, og ikke mindre.
 - De er kanskje **selv under høyt stress** eller tidspress, eller kanskje de har begrensede ressurser selv.
 - Det kan hende det bare er en dårlig match mellom deg og ditt sosiale miljø: Du er kanskje en tulipan blant roser eller en **svane blant andunger**.

Et ineffektivt sosialt miljø er et stort problem når du vil lære å regulere følelser og handlinger.

- Omgivelsene dine kan **forsterke følelser eller atferd helt ute av kontroll**.
 - Dersom andre gir etter når du er helt ute av kontroll, blir det vanskeligere for deg å ta kontrollen tilbake.
 - Hvis andre kommanderer deg til å forandre deg, men ikke gir deg veiledning om hvordan du gjør det, vil det være vanskelig å fortsette endringsprosessen.

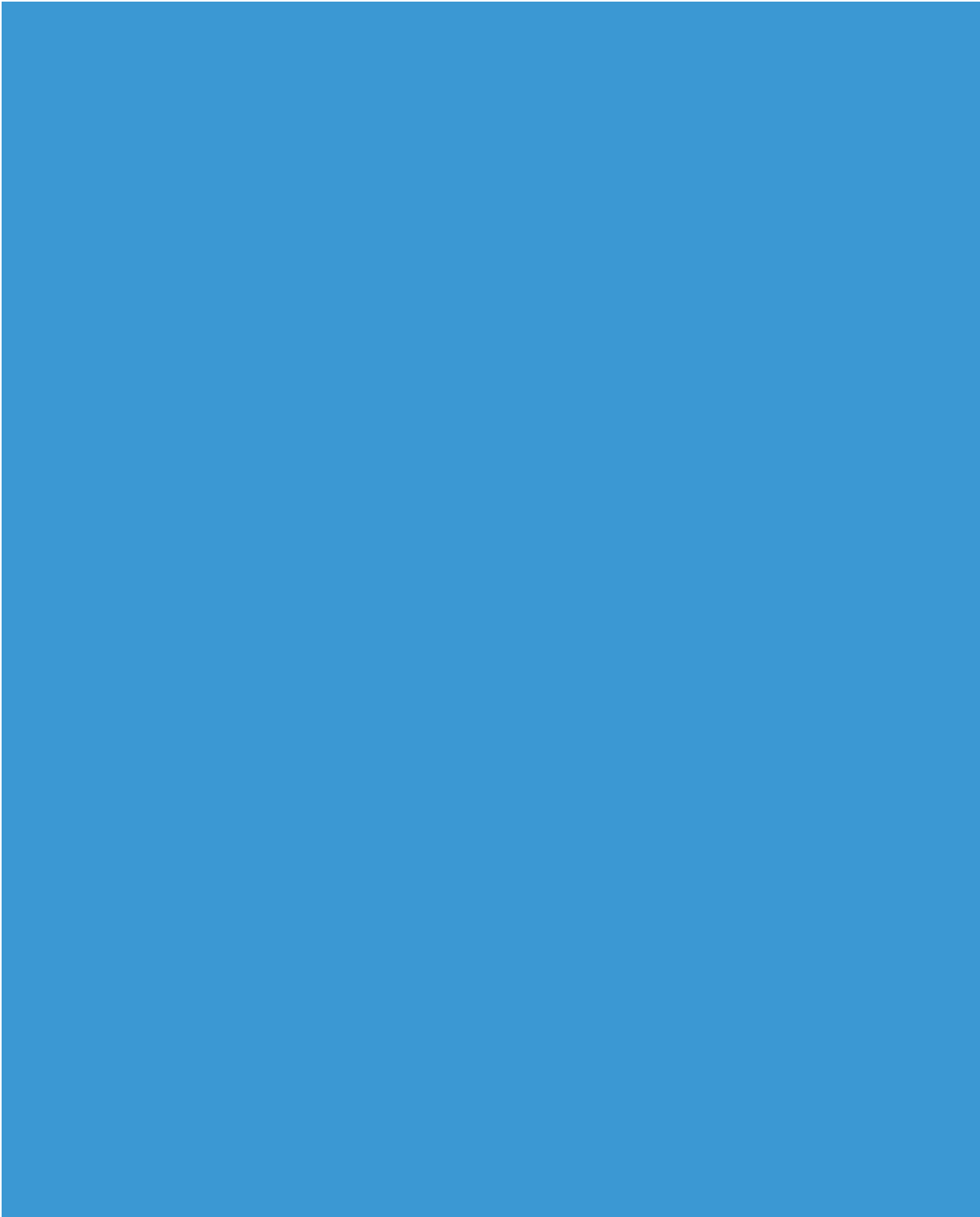
Det er samspillet eller **TRANSAKSJONEN** som får betydning mellom den enkelte og miljøet.

- Biologi og miljø påvirker personen.
- Personen blir påvirket og påvirker det sosiale miljøet.
- Det sosiale miljøet blir påvirket og påvirker personen.

Og så videre og så videre ...



Faktaark: Analysere atferd



Generelt faktaark 6

(Generelt arbeidsark 2, 3)

Oversikt: Analysere atferd

Å finne årsaken til en atferd og lage en plan for problemløsning.

Kjedeanalyse brukes når du har ineffektiv atferd.

Når vi gjør en *kjedeanalyse*, utforsker vi en kjede av hendelser som leder frem til ineffektiv atferd, samt konsekvensene av denne atferden som kan gjøre det vanskelig å endre den. Dette hjelper deg også med å finne ut hvordan du kan reparere skaden som har skjedd.

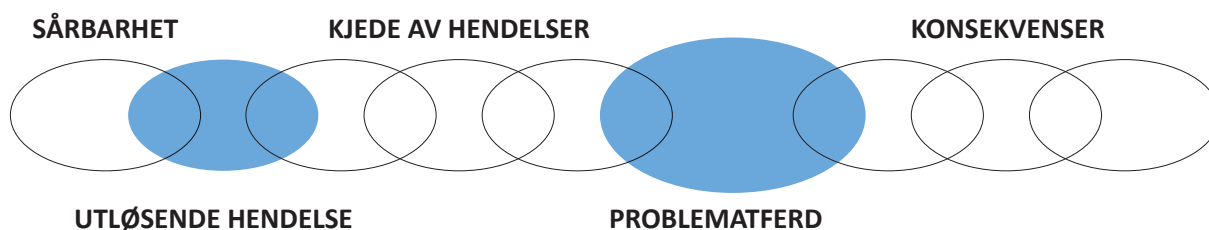
Fravær-av-atferd-analyse egner seg når du ikke klarer å benytte mer effektiv atferd.

En *fravær-av-atferd-analyse* hjelper deg med å identifisere hva som har kommet i veien for å gjøre det du hadde behov for eller håpet å gjøre. Det hjelper deg med problemløsning i fremtiden.

Generelt faktaark 7 (Generelt arbeidsark 2, 2a)

Kjedeanalyse

For å forstå atferd, gjør en kjedeanalyse.



Steg 1: Beskriv **PROBLEMATFERDEN**.

Steg 2: Beskriv den **UTLØSENDE HENDELSEN**.

Steg 3: Beskriv faktorer som var til stede før den utløsende hendelsen som gjorde deg **SÅRBAR** i møte med kjeden av hendelser som førte til problematferden.

Steg 4: Beskriv nøyaktige detaljer i **KJEDEN AV HENDELSER** som førte til problematferden.

Steg 5: Beskriv **KONSEKVENSENE** av problematferden.

For å endre atferd:

Steg 6: Beskriv **MESTRINGSATFERD** som kan erstatte problematiske lenker i kjeden av hendelser.

Steg 7: Planlegg **FOREBYGGINGSPLANER** for å redusere sårbarheten overfor vanskelige hendelser.

Steg 8: **REPARER** viktige eller betydelige konsekvenser av problematferden.

Generelt faktaark 7a

(Generelt arbeidsark 2-2a)

Kjedeanalyse, steg for steg

- Beskriv problematferden helt spesifikt** (overspising, drukket for mye, skreket til barna, kastet stoler, hatt en overveldende følelsesmessig utagering, dissosiert, droppet ferdighetsgruppen eller kommet for sent, nektet eller avstått fra å øve på ferdigheter osv.).
 - Vær spesifikk og detaljert. Unngå vage, uklare beskrivelser.
 - Identifiser akkurat hva du sa, gjorde, tenkte eller følte (hvis følelser er problematferden i fokus). Identifiser hva du ikke gjorde.
 - Beskriv intensiteten av atferden og andre viktige kjennetegn ved atferden.
 - Beskriv problematferden detaljert nok til at en skuespiller i et teaterstykke eller en film vil kunne gjenskape atferden helt nøyaktig.
 - Hvis atferden er noe du *lot være å gjøre*, spør deg selv om (a) du ikke visste at du burde gjøre noe (du hadde det ikke til stede i korttidsminnet); (b) du glemte det og kom aldri på det igjen (det ble ikke lagret i langtidshukommelsen); (c) du dyttet det vekk igjen når du tenkte på det; (d) du nektet å gjøre det når du tenkte på det; eller (e) du var motvillig og avviste å gjøre det, eller annen atferd, andre tanker eller følelser kom i veien for å gjøre det. Dersom det var (a) eller (b) som var tilfellet, gå videre til sjette punkt nedenfor. Hvis ikke, fortsett her.
- Beskriv den spesifikke utløsende hendelsen** som startet hele kjeden av atferd. Begynn med noe i omgivelsene som startet kjeden. Start alltid med hendelser i omgivelsene, selv om du ikke synes det virker som om denne hendelsen i omgivelsene forårsaket problematferden. Vi vil for enhver atferd, tanke, følelse eller opplevelse kunne spørre: «Hva utløste dette?». Mulige spørsmål for å hjelpe deg med dette er:
 - Nøyaktig hvilken hendelse kom rett forut for kjedereaksjonen?
 - Når startet rekken av hendelser som ledet til problematferden?
 - Hva skjedde rett før tanken om eller impulsen for problematferden oppstod?
 - Hva gjorde, tenkte, følte eller så du for deg på det tidspunktet?
 - Hvorfor kom problematferden akkurat den dagen i stedet for dagen før?
- Beskriv spesifikke SÅRBARHETSFAKTORER** som var til stede før den utløsende hendelsen. Hvilke faktorer eller hendelser gjorde deg mer sårbar for å reagere med en problematisk kjede **på den utløsende hendelsen? Områder du bør undersøke** er:
 - Fysisk sykdom; ubalansert matinntak eller søvn; skade.
 - Stoff- eller alkoholinntak; misbruk av foreskrevne medikamenter.
 - Stressende hendelser i omgivelsene (positive eller negative).
 - Intense følelser, slik som tristhet, sinne, frykt eller ensomhet.
 - Tidligere atferd du selv har hatt, og som du blir stresset av å tenke på.

Generelt faktaark 7a

(Generelt arbeidsark 2-2a)

4. **Beskriv ned til minste detalj KJEDEN AV HENDELSER** som ledet til problematferden. Se for deg at problematferden er knyttet til forutgående hendelser i omgivelsene. Hvor lang er kjeden? Hvor går den? Hva er lenken i kjeden? Skriv ut alle, selv de minste, **lenker** i kjeden av hendelser. Vær veldig spesifikk, som om du skriver et manus for et teaterstykke. Lenker i kjeden kan være:
 - a. Handlinger du gjør.
 - b. Kroppslige fornemmelser eller følelser.
 - c. Kognisjoner (antagelser, forventinger, eller tanker).
 - d. Hendelser i omgivelsene eller noe andre gjør.
 - e. Følelser (din egen opplevelse) eller emosjoner (fysiologiske/kroppslige) som oppstod. Nøyaktig hvilken tanke (eller antagelse), følelse eller handling fulgte etter den utløsende hendelsen? Hvilken tanke, følelse eller handling fulgte så? Hvilken var påfølgende? Neste? Og så videre.
 - Se på hver lenke i kjeden etter at du har skrevet det ned. Var det en annen tanke, følelse eller handling som kunne ha oppstått? Kunne noen andre ha tenkt, følt eller handlet annerledes på det tidspunktet? Hvis ja, forklar hvordan den spesifikke tanken, følelsen eller handlingen kunne vært.
 - For hver lenke i kjeden, spør deg om det finnes en enda mindre lenke du kan beskrive.
5. **Beskriv KONSEKVENSENE** av denne atferden. Vær spesifikk. (Hvordan reagerte andre umiddelbart og etterpå? Hvordan følte du det rett etter problematferden? Senere? Hvilken effekt hadde atferden på deg og omgivelsene?)
6. **Beskriv i detalj** lenker i kjeden der du kunne ha håndtert situasjonen ved hjelp av **ferdigheter** for å unngå problematferden. Hvilke lenker i kjeden synes å ha ledet til problematferden? (Med andre ord, hvis du hadde fjernet atferden her, ville problematferden antagelig ikke skjedd.)
 - a. Gå tilbake til atferden som fulgte den utløsende hendelsen. Marker hvert sted der problematferden ikke hadde oppstått dersom du hadde gjort noe annerledes.
 - b. Hva kunne du ha gjort annerledes ved hver lenke i kjeden for å unngå problematferden? Hvilke mestringsstrategier eller ferdigheter kunne du brukt?
7. **Beskriv en detaljert FOREBYGGINGSSTRATEGI** for hvordan du kunne ha hindret kjeden i å starte ved å redusere sårbarhetsfaktorene.
8. **Beskriv hva du skal gjøre for å REPARERE** viktige eller betydningsfulle konsekvenser av problematferden.
 - a. Analyser: Hva ble egentlig skadet? Hva var de negative konsekvensene, og hva kan du reparere?
 - b. Ta et blick på skaden eller uroen du skapte hos andre, og på skaden eller stresset du skapte for deg selv. Reparer det som er ødelagt. (Ikke kom med blomster for å reparere et vindu du knuste, fiks vinduet! Reparer et tillitsbrudd ved å være til å stole på over tid slik at tillit kan bygges opp igjen, heller enn å forsøke å fikse det med kjærlighetsbrev og stadige unnskyldninger. Reparer det å ha mislyktes ved å få det til i stedet, ikke ved å kritisere deg selv).

Generelt faktaark 8

(Generelt arbeidsark 3)

Fravær-av-atferd-analyse

Still følgende spørsmål for å forstå hvordan og hvorfor du ikke utførte nødvendig og forventet atferd som kunne hjulpet.

1. Visste du hvilken effektiv atferd som trengtes eller var forventet (hvilke ferdigheter som ble gitt som hjemmelektse, hvilken ferdighet du skulle bruke, osv.)?

Hvis du svarer NEI på spørsmål 1, spør deg selv; hva kom i veien for å vite hva som trengtes eller var forventet?

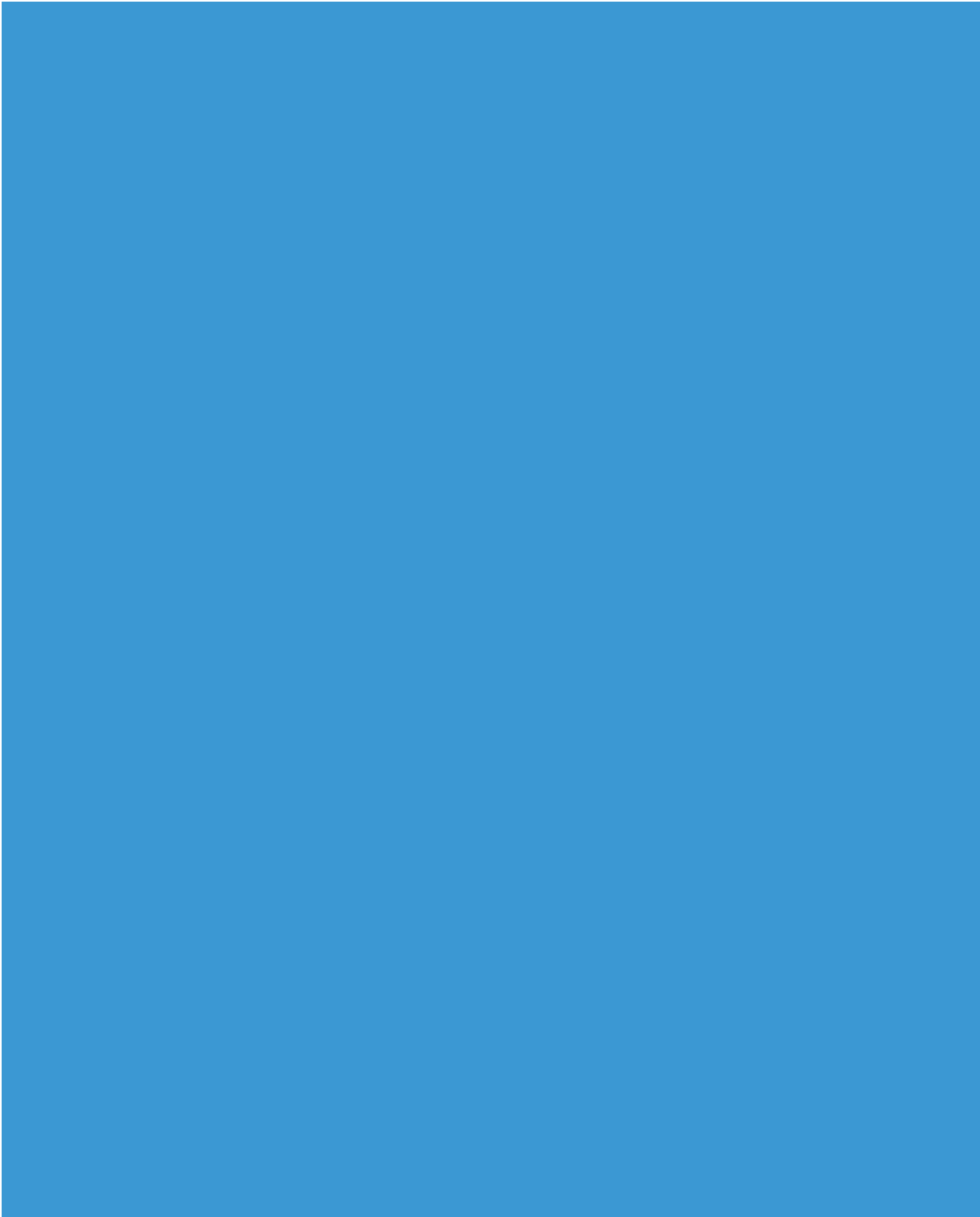
2. HVIS JA på spørsmål 1, spør deg selv om du var villig til å gjøre det som trengtes eller var forventet? Hvis NEI på spørsmål 2, spør hva som kom i veien for din villighet til å handle effektivt? Tips kan være motvilje, at du følte deg utilstrekkelig eller demoralisert. PROBLEMLØS rundt det som kom i veien for din villighet. Øv deg for eksempel på radikal akseptering, gjør **fordeler-og-ulemper-øvelsen, praktiser handle-motsatt-ferdigheten** osv.

3. HVIS JA på spørsmål 2, tenkte du i det hele tatt på å gjøre den effektive atferden som trengtes eller var forventet? HVIS NEI på spørsmål 3, PROBLEMLØS ved å forsøke å finne ut hvordan du kan bli minnet på å handle effektivt. Du kan for eksempel legge det inn i kalenderen din, sette på en påminnelsealarm, legge ferdighetskortene nær sengen, øve på å mestre i forkant (se Følelsesregulering faktaark 19), osv.

4. HVIS JA på spørsmål 3, spør deg selv hva som kom i veien for å gjøre den effektive atferden som trengtes eller var forventet med én gang? Tips kan være at du avsto det, fortsatte med å gjøre andre ting, ikke var i humør til det, glemte hva som var nødvendig, tenkte at ingen ville bry seg uansett (eller at ingen ville finne det ut), osv. PROBLEMLØS rundt hva som kom i veien. For eksempel kan du bestemme deg for å finne en belønning for å gjøre det som er forventet, øve på **handle-motsatt-ferdigheten**, gjør **fordeler-og-ulemper-øvelsen** osv.



Generelle arbeidsark: Orienterende arbeidsark



Generelt arbeidsark 1

(Generelt faktaark 1) (Side 1 av 2)

Fordeler og ulemper ved å bruke ferdigheter

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Bruk dette arbeidsarket til å se på fordelene og ulempene ved at du tar i bruk ferdigheter (handler med mestring) for å nå målene dine. Ideen er at du skal finne ut hva som er den mest effektive måten for deg å få det du ønsker deg i livet. Husk, dette handler om dine mål, ikke andres mål på vegne av deg.

Beskriv situasjonen eller problemet:

Beskriv målet ditt i situasjonen:

Lag en fordeler-og-ulemper-liste over å ta i bruk ferdighetene dine i situasjonen. Lag en annen fordeler-og-ulemper-liste over å ikke ta i bruk ferdighetene dine, eller å ikke bruke dem fullt og helt. Sjekk fakta for å være sikker på at du får med deg alle fordeler og ulemper. Skriv på baksiden av arket om du trenger mer plass.

FORDELER	Bruke ferdigheter	Ikke bruke ferdigheter
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
ULEMPER	Bruke ferdigheter	Ikke bruke ferdigheter
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

Generelt arbeidsark 1

(Generelt faktaark 1) (Side 2 av 2)

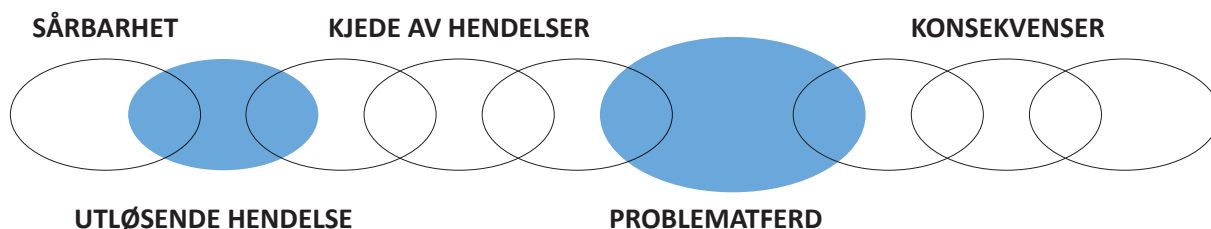
Hva bestemte du deg for i denne situasjonen?

Er dette den beste avgjørelsen (i wise mind)?

Generelt arbeidsark 2

(Generelt faktaark 7, 7a) (side 1 av 4)

Kjedeanalyse av problematferd



1. Hva er den spesifikke **PROBLEMATFERDEN** jeg analyserer?

2. Hva er den **UTLØSENDE HENDELSEN** i omgivelsene som igangsatte kjeden som førte til at jeg utførte problematferden? Inkluder hva som skjedde **RETT FØR** trangene eller tankene oppstod. Dagen da den utløsende hendelsen fant sted:

3. Hvilke faktorer, enten ved meg selv eller i omgivelsene, gjorde meg **SÅRBAR**? Beskriv. Dagen da hendelsene som gjorde meg sårbar startet:

Generelt arbeidsark 2

(side 2 av 4)

LENKER I KJEDEN AV HENDELSER:

Atferd (handlinger, kroppslige fornemmelser, tanker/kognisjoner, hendelser i omgivelsene og følelser).

- Handlinger
- Kroppslige fornemmelser
- Tanker
- Hendelser
- Følelser

4. List opp lenkene i hendelseskjeden

(spesifikk atferd og hendelser i omgivelsene som faktisk skjedde). Bruk lista over.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

5. List opp ny atferd og mestringsmåter

som kan erstatte ineffektiv atferd. Bruk lista over.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

Generelt arbeidsark 2

(side 3 av 4)

12

12

13

13

14

14

15

15

16

16

17

17

18

18

6. Hva ble *konsekvensene* i omgivelsene mine?

For meg selv?

Hva slags skader skapte problematferden min?

Generelt arbeidsark 2

(side 4 av 4)

7. Plan for å forebygge:

Hvordan kan jeg redusere *sårbarheten* min i fremtiden?

Hvordan kan jeg arbeide for at den forutgående hendelsen ikke skal skje igjen?

8. Plan om å *reparere*, korrigere og overkorrigere skaden:

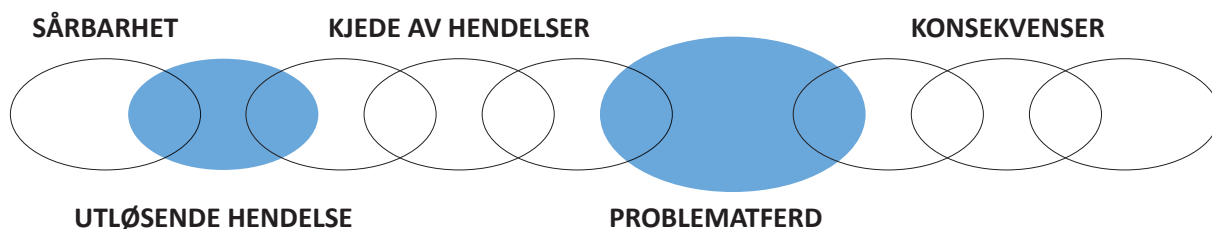
Generelt arbeidsark 2a

(Generelt faktaark 7, 7a) (side 1 av 3)

Eksempel: Kjedeanalyse av problematferd

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Problematferd: _____



1. Akkurat hvilken **PROBLEMATFERD** analyserer jeg?

Drikker for mye og kjører i fylla.

2. Hvilken **UTLØSENDE HENDELSE** i omgivelsene førte til at jeg startet på kjeden som førte til at jeg utførte problematferden? Inkluder hva som skjedde RETT FØR trangene eller tankene oppstod. Dagen da den utløsende hendelsen skjedde: mandag.

Søsteren min, som bor utenbys, ringte meg og avlyste et planlagt besøk hos meg neste uke. Hun sa at mannen hennes skulle ha en viktig fest med jobben der han ville at hun skulle være med.

3. Beskriv hvilke faktorer ved meg selv eller i omgivelsene som gjorde meg **SÅRBAR**.

Dagen da faktorer som gjør meg sårbar startet: søndag.

Kjæresten min sa han måtte på jobbreise neste måned.

Generelt arbeidsark 2a

(side 2 av 3)

LENKER I KJEDEN AV HENDELSER:

Atferd (handlinger, kroppslige fornemmelser, tanker/kognisjoner, hendelser i omgivelsene og følelser).

H. Handlinger

K. Kroppslige fornemmelser

T. Tanker

H. Hendelser

F. Følelser

4. List opp **lenkene i hendelseskjeden** (spesifikk atferd og hendelser i omgivelsene som faktisk skjedde). Bruk lista over.

1. *Jeg ble såret, og jeg sutret og kjeftet i telefonsamtalen med søsteren min.*

2. *Jeg tenkte: «Dette holder jeg ikke ut. Ingen er glad i meg.»*

3. *Jeg skammet meg da jeg avsluttet telefonsamtalen.*

4. *Jeg tenkte: «Livet mitt er meningsløst; ingen vil være her for meg.»*

5. *Forsøkte å se på TV, men det var ingenting jeg likte.*

6. *Jeg begynte å føle meg urolig og tenkte: «Jeg holder ikke ut dette.»*

7. *Bestemte meg for å drikke et glass vin for å føle meg litt bedre, men jeg endte opp med å drikke to flasker.*

8. *Jeg satt meg i bilen for å kjøre til en kveldskonsert.*

9. *Da jeg bøyde meg for å plukke opp et papir, skjente bilen ut. Jeg ble stoppet av politiet og de tok en promilletest.*

5. List opp **ny atferd og mestringsmåter** som kan erstatte ineffektiv atferd. Bruk lista over.

1. *Høre etter hvorfor søsteren min ikke kunne komme.*

2. *Huske at søsteren og kjæresten min faktisk er glad i meg.*

3. *Sjekke fakta; vil søsteren min avvise meg etter dette?*

4. *Ring henne tilbake og beklage for at jeg var sint (siden jeg vet hun vil anerkjenne følelsen min).*

5. *Laste ned en film, legge puslespill eller ringe en venn.*

6. *Forsøke TIPP-ferdighetene for å roe meg.*

7. *Gå ut, spise ute i stedet fordi jeg ikke drikker for mye når jeg er ute blant folk.*

8. *Ring kjæresten og spørre ham om å komme en liten tur.*

9. *Ta et langt bad, forsøk TIPP-ferdighetene igjen; fortsette å sjekke fakta; husk at følelsene går over; ringe terapeuten min.*

Generelt arbeidsark 2a

(side 3 av 3)

6. Hva ble *konsekvensene* i omgivelsene mine?

Kort sikt: Jeg måtte tilbringe natten i arresten.

Lang sikt: Kjæresten min stoler ikke på meg; søsteren min er opprørt over det.

For meg selv?

Kort sikt: Jeg skammer meg, og er rasende på meg selv.

Lang sikt: Jeg mistet lappen, kanskje får jeg problemer med å få jobb.

Hva slags skader skapte problematferden min?

Det svir at jeg har fått noe på rullebladet. Søsteren min føler seg skyldig fordi hun gjorde meg opprørt.

7. Plan for å forebygge:

Hvordan kan jeg redusere *sårbarheten* min i fremtiden?

Lage en plan for å mestre når kjæresten min er utenbys.

Hvordan kan jeg arbeide for at den forutgående hendelsen ikke skal skje igjen?

Jeg kan ikke hindre ting i å skje, så jeg må heller øve på å mestre i forkant og lage planer for å klare meg når jeg er alene hjemme.

8. Plan om å *reparere*, *korrigere* og *overkorrigere* skaden:

Si unnskyld til søsteren min og forsikre henne om at hun har rett til å endre planene sine. Finne en ny tid for et besøk og planlegge det sammen med henne. Spørre om det vil være lettere for henne om jeg kommer dit.

Generelt arbeidsark 3

(Generelt faktaark 8)

Fravær-av-atferd-analyse

For å forstå manglende effektiv atferd, gjør en fravær-av-atferd-analyse.

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Manglende atferd: _____

Bruk arket til å finne ut hva som kom i veien for å gjøre det du trengte, håpet, andre forventet, eller det du hadde forpliktet deg til å gjøre.

1. Visste jeg hvilken effektiv atferd som trengtes eller var forventet? JA NEI

Hvis du svarer NEI på spørsmål 1, hva kom i veien for å vite det?

2. Hvis JA på spørsmål 1, var jeg villig til å gjøre det som trengtes? JA NEI

Hvis NEI på spørsmål 2, hva som kom i veien for min villighet til å handle effektivt?

Beskriv PROBLEMLØSNING:

3. Hvis JA på spørsmål 2, tenkte jeg i det hele tatt på å gjøre den effektive atferden som trengtes eller var forventet? Hvis NEI på spørsmål 3, beskriv PROBLEMLØSNING:

4. Hvis JA på spørsmål 3, hva kom i veien for å gjøre det jeg trengte, eller det som var forventet i første omgang? Beskriv PROBLEMLØSNING:

Introduksjon til faktaark og arbeidsark

Mindfulness er bevisst fokusering av sinnet i «dette øyeblikket», uten å dømmes eller å være knyttet til øyeblikket. En person som er mindful er bevisst i og på dette øyeblikket. Mindfulness er det motsatte av å gå på autopilot eller å gjøre som en har for vane. Mindfulness har å gjøre med kvaliteten på oppmerksomheten en person har med seg i hverdagen. Det er en måte å leve på, årvåken, med åpne øyne. Som et sett av ferdigheter er mindfulness en bevisst prosess for å øve på observasjon, beskrivelse og deltakelse i virkeligheten, å delta ikke-dømmende i virkeligheten og i øyeblikket, og å gjøre det som fungerer (dvs. å bruke ferdighetene meningsfullt). Vi kan sette mindfulness opp mot det å holde rigid fast i øyeblikket, som om vi kunne hindre dette øyeblikket i å passere om vi bare holdt hardt nok fast i det. Når vi utøver mindfulness, er vi åpne for bevegelsen i hvert øyeblikk som det kommer og går.

Mål og definisjoner

- **Mindfulness faktaark 1: Mål med å praktisere mindfulness.** For de fleste mennesker er målene med å praktisere mindfulness-ferdigheter å redusere lidelse, øke glede og øke kontroll over sinnet sitt. For noen er målet med mindfulness å oppleve virkeligheten «som den er». Mindfulness-ferdigheter krever øvelse, øvelse, øvelse.
- **Mindfulness faktaark 1a: Mindfulness-definisjoner.** Dette arbeidsarket omhandler grunnleggende definisjoner av mindfulness, mindfulness-ferdigheter og mindfulness-praksis.
- **Mindfulness arbeidsark 1: Fordeler og ulemper ved å øve på mindfulness.** Dette arbeidsarket er utformet for å hjelpe deg å se om du har noe å tjene på å praktisere mindfulness.

Kjerneferdigheter i mindfulness

Faktaarkene og arbeidsarkene for **Kjerneferdigheter i mindfulness** dekker syv ferdigheter i tre sett: Wise mind; hva-ferdighetene: observere, beskrive og delta; og hvordan-ferdighetene: være ikke-dømmende, gjøre én ting om gangen og gjøre det som fungerer.

- **Mindfulness arbeidsark 2-2b: Øve på kjerneferdigheter i mindfulness** tilbyr fire ulike måter å føre opp øvelsene du gjør for å lære alle syv kjerneferdigheter i mindfulness. De kan være nyttige å bruke til nedtegnelse etter at du har lært alle kjerneferdighetene.
- **Mindfulness arbeidsark 2c: Kalender for kjerneferdigheter i mindfulness** tilbyr et kalenderformat for å føre opp alle ferdighetene du øver på.

Wise mind

- **Mindfulness faktaark 3: Wise mind: Sinnstilstander.** *Wise mind* er den indre visdom som hver enkelt av oss innehar. Når vi har kontakt med vår indre visdom, sier vi at vi er i wise mind. Når vi kommer i wise mind, integrerer vi motsetninger – inkludert vår fornufts- og følelsesstilstand – og vi er åpne for å erfare virkeligheten som den er.
- Du kan nedtegne erfaringene dine fra øvelsene i **Mindfulness arbeidsark 3: Øve på wise mind.** (**Mindfulness faktaark 3a: Ideer for å øve – wise mind** tilbyr ideer til øvelser). Arbeidsark 3 ber deg rangere hvor effektivt øvelsen hjalp deg i å komme i wise mind. Legg merke til at rangeringen ikke dreier seg om hvorvidt øvelsen fikk deg til å slappe av eller føle deg bedre.

Mindfulness: Hva-ferdigheter

- **Mindfulness faktaark 4: Kjenne og styre ditt indre: Hva-ferdigheter.** *Hva-ferdigheter* er hva du gjør når du praktiserer mindfulness – observere, beskrive eller delta. Utfør bare én av disse aktivitetene om gangen. Å *observere* er å bevisst legge merke til dette øyeblikket. Å *beskrive* er å sette ord på det du har observert. Å *delta* er å gå inn i en aktivitet fullt og helt, bli ett med det du gjør.
- **Mindfulness faktaark 4a: Ideer for å øve – Observere ved å bruke sansene, Mindfulness faktaark 4b: Ideer for å øve – Beskrive, og Mindfulness faktaark 4c: Ideer for å øve – Delta** tilbyr ideer for øvelser i hver av hva-ferdighetene. Hvis du akkurat har lært disse ferdighetene, er det sannsynlig at ferdighetstreneren din tildeler en spesifikk øvelse eller to etter at du først har øvd på hver øvelse i en av timene.
- **Mindfulness arbeidsark 4, 4a og 4b** tilbyr tre forskjellige formater for å nedtegne hva-ferdighetsøvelser i mindfulness. **Arbeidsark 4** gir rom for å øve på hva-ferdigheter to ganger mellom timene. **Arbeidsark 4a** gir rom for flere øvelser for hver hva-ferdighet i et sjekklisterformat. **Arbeidsark 4b** er rettet mot de som liker å skrive ned sin beskrivelse av øvelsen.

Mindfulness: Hvordan-ferdigheter

- **Mindfulness faktaark 5: Kjenne og styre ditt sinn: Hvordan-ferdigheter.** *Hvordan-ferdighetene* er hvordan du observerer, beskriver eller deltar – **ikke-dømmende**, ved å **gjøre én ting om gangen** og ved å **gjøre det som fungerer**. Selv om hva-ferdigheter bare skal gjøres én om gangen, kan hvordan-ferdigheter gjøres samtidig.
- **Mindfulness faktaark 5a: Ideer for å øve – Være ikke-dømmende, Mindfulness faktaark 5b: Ideer for å øve – Gjøre én ting om gangen og Mindfulness-faktaark 5c: Ideer for å øve – Gjøre det som fungerer** tilbyr ideer for å øve på hvordan-ferdigheter i mindfulness. Hvis du akkurat har lært disse ferdighetene, er det sannsynlig at ferdighetstreneren din tildeler en spesifikk øvelse eller to etter at du først har øvd på hver øvelse i en av timene.
- **Mindfulness arbeidsark 5: Hvordan-ferdigheter: Ikke-dømmende, gjøre én ting om gangen, gjøre det som fungerer** gir rom for å øve på hvordan-ferdigheter to ganger mellom timene. **Mindfulness arbeidsark 5a: Være ikke-dømmende, gjøre én ting om gangen, og gjøre det som fungerer – Sjekkliste** gir rom for flere øvelser for hver hva-ferdighet i et sjekklisterformat, og **Mindfulness arbeidsark 5b: Kalender for å være ikke-dømmende, gjøre én ting om gangen, gjøre det som fungerer** tilbyr et kalenderformat. **Mindfulness arbeidsark 5c: Kalender for å være ikke-dømmende** er et mer avansert arbeidsark kun for ferdigheten ikke-dømmende.

Andre perspektiver på mindfulness-ferdigheter

Det er tre sett med faktaark og arbeidsark for mindfulness-ferdigheter som gir ulike perspektiver på mindfulness. Disse er **Mindfulness-praksis: Et spirituet perspektiv; Gode ferdigheter: Balansere gjøretilstand med væretilstand**; og **Wise mind: Finne mellomtingen**. Noen DBT-programmer kan inkludere en eller flere av disse ferdighetene.

- **Mindfulness faktaark 6: Oversikt: Andre perspektiver på mindfulness.** Dette er et faktaark som gir en kort oversikt over tre supplementære mindfulness-ferdigheter.

Mindfulness-praksis: Et spirituet perspektiv

- **Mindfulness faktaark 7: Mål med å utøve mindfulness: Fra et spirituet perspektiv.** Mindfulness kan bli praktisert av psykologiske eller av spirituelle grunner. Et spirituet perspektiv på mindfulness er inkludert i manualen for de som anser det spirituelle som en viktig del av deres liv. Mindfulness-praksis er veldig gammel, med sitt opphav i spirituell praksis på tvers av mange kulturer, og det er fremdeles til stede i mange kontemplative bønner og meditasjonspraksiser og -retninger.
- **Mindfulness faktaark 7a: Wise mind fra et spirituet perspektiv.** Dette arbeidsarket nevner forskjellige typer spirituell praksis og inkluderer noen av de mange termene som refererer til det transen-

dente. Mange spirituelle og religiøse praksiser deler elementer med mindfulness-praksis, inkludert stillhet, å roe sinnet, oppmerksomhet, å ha fokus innover og å ha et åpent sinn. Dette er karakteristika for dype spirituelle erfaringer.

- **Mindfulness faktaark 8: Øve på kjærlig vennlighet for å øke medfølelse og kjærlighet.** Sinne, hat, fiendtlighet, og å ønske vondt for seg selv eller andre kan være veldig smertefullt. Å praktisere kjærlig vennlighet er en form for meditasjon, hvor spesifikke positive ord og fraser repeteres for å frembringe medfølelse og kjærlige følelser som en motgift til det negative. Kjærlig vennlighet er en gammel spirituell meditasjonspraksis, i noen grad lik det å be for egne eller andres ve og vel. For å nedtegne øvelser som gjøres av kjærlig vennlighet, bruk **Mindfulness arbeidsark 6: Kjærlig vennlighet**, som gir rom for å beskrive to tilfeller hvor du øver på kjærlig vennlighet.

Gode ferdigheter: Balanser gjøretilstand med væretilstand

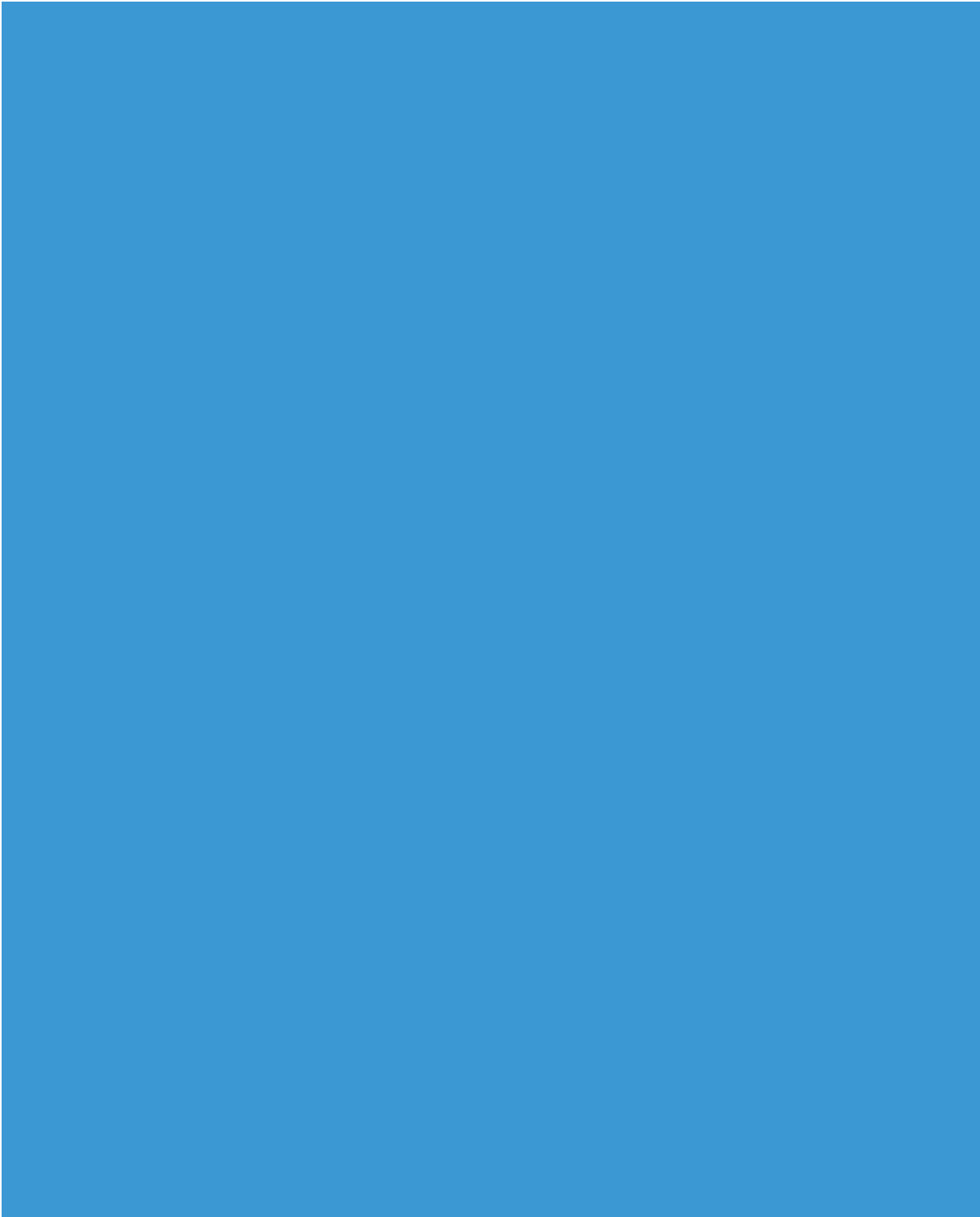
- **Mindfulness faktaark 9: Gode ferdigheter: Balanser gjøretilstand med væretilstand.** Gode ferdigheter er et begrep i zen som refererer til enhver effektiv metode som hjelper deg med å erfare virkeligheten som den er – eller, i DBT-termer, oppnå wise mind. *Gjøretilstand* og *væretilstand* er tilstander som i deres ekstreme form kan komme i veien for gode ferdigheter eller wise mind. Gjøretilstanden fokuserer på å nå målene, mens væretilstanden fokuserer på å erfare. Motsetningene mellom dem er like de som er mellom fornuftstilstand og følelsestilstand. For å leve i visdom i hverdagen, må vi balansere arbeidet mellom å oppnå målene (på den ene siden), og samtidig gi slipp på tilknytningen vår til å oppnå målene (på den andre siden).
- **Mindfulness faktaark 9a: Ideer for å øve – Balansere gjøretilstand med væretilstand.** Dette faktaarket lister opp øvelser. Det er nyttig om du allerede har gått gjennom mindfulness-trening flere ganger.
- **Mindfulness arbeidsark 7a: Kalender for gjøre- og væretilstand, Mindfulness arbeidsark 8: Kalender for hyggelige hendelser og Mindfulness arbeidsark 9: Kalender for ubehagelige hendelser** er alle arbeidsark i kalenderformat som spør deltagerne om å nedtegne deres mindfulness-øvelser hver dag. Kalenderen fokuserer på mindfulness gjennom plagede stunder (**Mindfulness arbeidsark 7a**), hyggelige hendelser (**Mindfulness arbeidsark 8**) eller ubehagelige hendelser (**Mindfulness arbeidsark 9**).

Wise mind: Finne mellomtingen

- **Mindfulness faktaark 10: Finne mellomtingen: Finne syntesen mellom motsetninger.** *Wise mind* er den gylne middelvei mellom ytterlighetene. I wise mind erstatter vi «enten-eller»- med «både-og»-tenkning i et forsøk på å finne en syntese mellom motsetninger. Det som vanligvis skjer når vi går til den ene ytterligheten, er at vi setter oss i fare for å fordreie virkeligheten. Dette faktaarket er nyttig om du har gått gjennom mindfulness-trening en eller flere ganger.
- **Mindfulness arbeidsark 10: Finne mellomtingen i wise mind.** Dette arbeidsarket lister opp flere poler som kan være ute av balanse, og gir deg muligheten til å beskrive øvelsene du gjør for å balansere dem.
- **Mindfulness arbeidsark 10a: Analyser deg selv – Finne mellomtingen.** Bruk dette arbeidsarket for å tenke gjennom om du er ute av balanse på hver av polaritetene som er nevnt. Ute av balanse betyr i denne sammenhengen et levesett som bringer deg ut av sentrum, ut av wise mind.
- **Mindfulness arbeidsark 10b: Kalender for å finne mellomtingen.** Dette arbeidsarket tilbyr muligheter for nedtegning av daglige øvelser i et annet format enn i **Mindfulness arbeidsark 10**. Det kan også bli brukt sammen med **Mindfulness arbeidsark 10a**.



Mindfulness faktaark: Faktaark for mål og definisjoner



Mindfulness faktaark 1

(Mindfulness arbeidsark 1)

Mål med å praktisere mindfulness

REDUSERE LIDELSE OG ØKE GLEDE

Redusere smerte, spenninger og stress.

Andre: _____

ØKE KONTROLLEN OVER DITT SINN

Redusere sinnets styring over deg.

Andre: _____

OPPLEVE VIRKELIGHETEN SOM DEN ER

Lev livet med vidåpne øyne.

Erfare din

- forbindelse med universet.
- grunnleggende godhet.
- grunnleggende validering.

Annet: _____

Mindfulness-definisjoner

HVA ER MINDFULNESS?

- **Leve med en bevisst oppmerksomhet på øyeblikket.**
(Våkne opp fra automatisk og rutinepreget atferd til å delta og være til stede i våre egne liv.)
- **Uten å dømme eller avvise øyeblikket.**
(Legge merke til konsekvenser, skjelne mellom det som er hjelpsomt og det som er skadelig – men avstå fra å evaluere, unngå, undertrykke eller blokkere øyeblikket.)
- **Uten bånd til øyeblikket.**
(Delta i erfaringen av hvert øyeblikk, istedenfor å ignorere øyeblikket ved å holde fast i fortiden eller ved å søke etter fremtiden.)

HVA ER MINDFULNESS-FERDIGHETER?

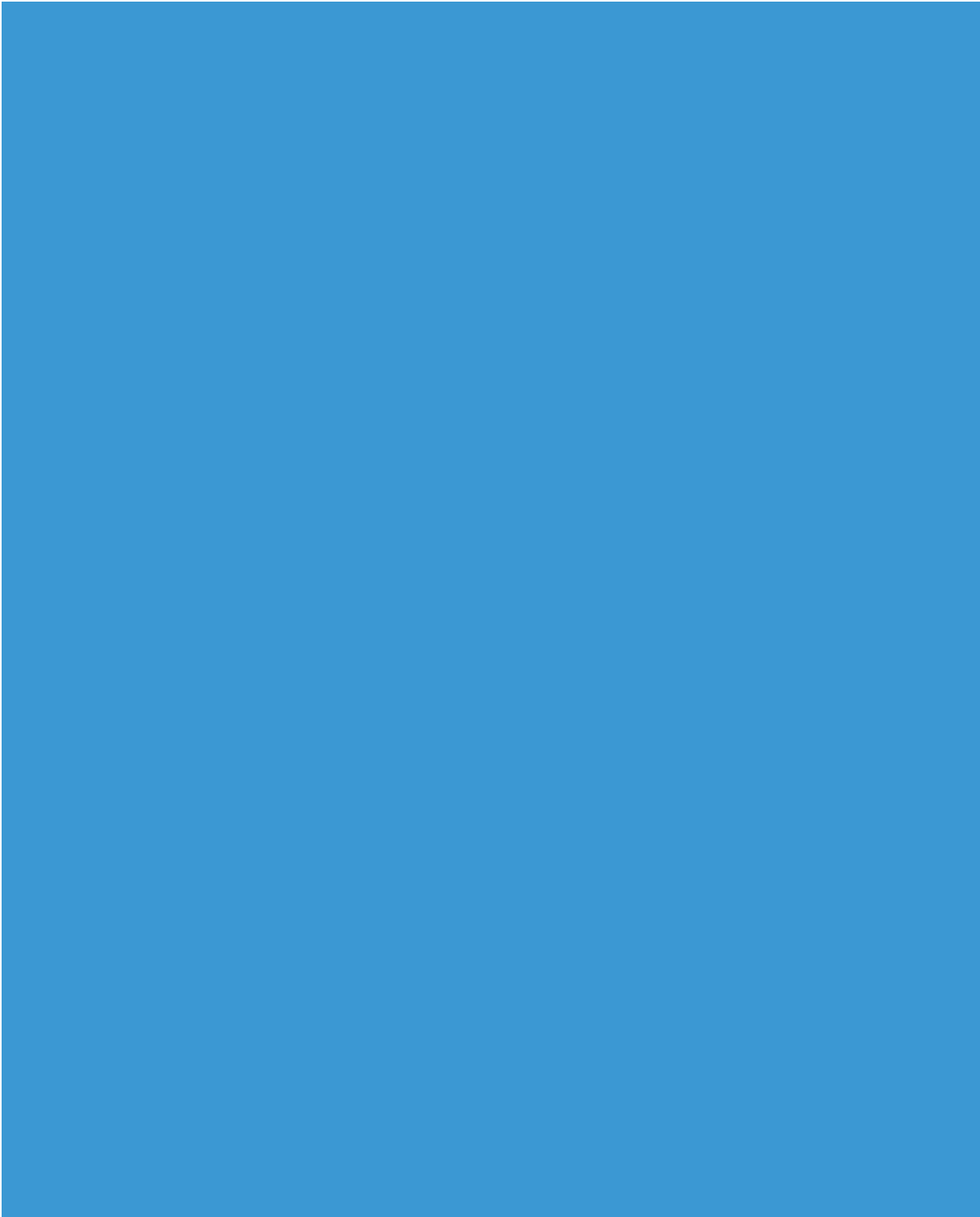
- *Mindfulness-ferdigheter* er å utføre ulike øvelser (observere, beskrive og delta) som til sammen utgjør mindfulness-praksis.

HVA ER MINDFULNESS-PRAKSIS?

- **Mindfulness og mindfulness-ferdigheter** kan utøves til enhver tid, overalt, mens en gjør hva som helst. Bevisst tilstedeværelse i øyeblikket, uten å dømme eller holde fast ved det, er alt som trengs.
- Meditasjon er å praktisere mindfulness og mindfulness-ferdigheter mens man sitter, står eller ligger stille for en bestemt periode. Når vi mediterer fokuserer vi sinnet (for eksempel på kroppsopplevelser, følelser, tanker eller pusten), eller så åpner vi sinnet (fokuserer på det som dukker opp i oppmerksomheten vår). Det er mange former for meditasjon, og forskjellen mellom dem handler mest om hvorvidt vi åpner eller fokuserer sinnet – og, hvis vi fokuserer, hva vi velger å fokusere på.
- Kontemplativ bønn (f.eks. kristen fokuserende bønn, rosenkransbønnen (katolsk bønnerituale), jødisk Shema (et av jødedommens bønneritualer), islamsk sufi-praktisering eller hinduistisk rajayoga) er en måte å utøve spirituell mindfulness.
- Mindfulness-bevegelser har også mange former. Eksempler inkluderer yoga, kampsporter (som f.eks. qigong, tai chi, akido og karate) og spirituell dans. Fot- og fjellturer, riding og spaserturer kan også være måter å praktisere mindfulness på.



Faktaark: Kjerneferdigheter i mindfulness



Oversikt: Introduksjon til ferdighetstrening

***WISE MIND:
Sinnstilstander**

* *Wise Mind* er et begrep som er vanskelig å oversette til norsk.
Forslag til oversettelse er ord som *visshet, indre visshet, intuisjon, magesfølelse, klokskap, visdom* og å være smart.

HVA-FERDIGHETER

(hva skal du gjøre):

Observere, beskrive, delta

HVORDAN-FERDIGHETER

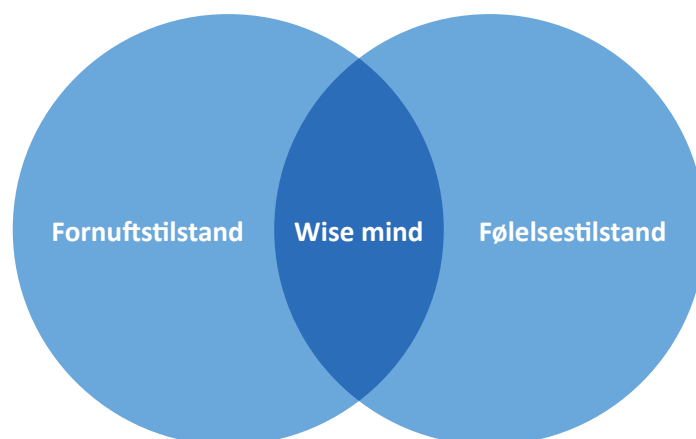
(hvordan du skal gjøre det):

**Ikke-dømmende, gjøre én ting om gangen,
gjøre det som fungerer**

Mindfulness faktaark 3

(Mindfulness arbeidsark 3)

Wise mind: Sinnstilstander



Fornuftstilstand er:

- Kjølig
- Rasjonell
- Oppgaveorientert

Når du er i fornufts-tilstand, da er du styrt av fakta, årsak, logikk og pragmatikk. Verdier og følelser er ikke viktige.

Wise mind er:

- Visdommen som er i hvert enkelt menneske.
- Å se verdiene i både fornuft og følelser.
- Å bruke både høyre og venstre hjernehalvdel.
- Å finne mellomtingen.

Følelsestilstand er:

- Følelsemessig aktivert, f.eks. gira/opphevet
- Styrt av humøret
- Følelsesfokusert

Når du er i følelsestilstand, så er du styrt av humøret, stemningen, følelsene, og behovet for å gjøre eller si ting. Fakta, årsaker og logikk er ikke viktige.

Mindfulness faktaark 3a

(Mindfulness arbeidsark 3) (side 1 av 2)

Ideer for å øve – Wise mind

Mindfulness-ferdigheter trenger ofte *mye* øvelse. Som ved alle nye ferdigheter, er det viktig å øve når du ikke umiddelbart trenger ferdigheten. Hvis du øver under enklere omstendigheter, vil ferdigheten bli automatisert, og du vil da ha ferdigheten tilgjengelig når du trenger den. Øv med både åpne og lukkede øyne.

- 1. Flat stein på vannet.** Forestill deg at du er ved en klar, blå sjø på en fin solskinsdag. Forestill deg så at du er en liten flat og lett stein. Forestill deg at du blir kastet ut i sjøen, og nå skånsomt, sakte, synker du gjennom det rolige, klare blå vannet til sjøens myke sandbunn.
 - Observer hva du ser, hva du føler når du synker nedover mot bunnen, kanskje nedover i sakte sirkler. Når du lander på bunnen av sjøen, rett fokus mot ditt indre.
 - Legg merke til sjøens ro; bli oppmerksom på fredfullheten og det stille dypet.
 - Når du når ditt indre, fall til ro der.
- 2. Gå ned en vindeltrapp.** Forestill deg at inni deg så er det en vindeltrapp, som svinger seg ned til sentrum av deg. Start på toppen og gå sakte nedover trappen, mens du samtidig går dypere og dypere innover i deg selv.
 - Legg merke til følelsen. Hvil ved å sette deg ned på et trappetrinn, eller skru på lyset på veien ned om du vil. Ikke press deg selv lenger enn du vil gå. Legg merke til roen. Når du når sentrum av ditt indre, fall til ro der – kanskje i magen eller tarmene.
- 3. Pust «wise» inn, og «mind» ut.** Pust inn mens du sier til deg selv «wise», pust ut og si «mind».
 - Legg hele din oppmerksomhet på ordet «wise», rett så fokus igjen på ordet «mind».
 - Fortsett frem til du opplever at du har falt til ro i wise mind.
- 4. Still wise mind et spørsmål.** Pust inn mens du stille stiller wise mind et spørsmål.
 - Pust ut, lytt etter svaret.
 - Lytt, men ikke gi deg selv svaret. Ikke fortell deg selv svaret, lytt etter det.
 - Fortsett å spørre ved hver innpust en stund. Hvis det ikke kommer noe svar, forsøk en annen gang.
- 5. Spør – er dette wise mind?**

Pust inn mens du spør deg selv, «Er dette (handling, tanke, plan, osv.) wise mind?»

 - Pust ut, lytt etter svaret.
 - Lytt, men ikke gi deg selv svaret. Ikke fortell deg selv svaret, lytt etter det.
 - Fortsett å spørre ved hver innpust en stund. Hvis det ikke kommer noe svar, forsøk en annen gang.
- 6. Vær til stede i inn- og utpust, fall til ro i ditt indre**
 - Ta en ordentlig innpust – legg merke til og følg følelsene mens pusten kommer inn.
 - La oppmerksomheten falle til ro i sentrum, i bunnen av pusten, i solar plexus – eller ...
 - La oppmerksomheten falle til ro i sentrum av pannen, ditt «tredje øye», på toppen av pusten.
 - La oppmerksomheten bli værende i sentrum av deg, pust ut, pust normalt, oppretthold oppmerksomheten.
 - Fall til ro i wise mind.

Mindfulness faktaark 3a

(side 2 av 2)

7. Utvid oppmerksomheten. Pust inn, fokuser oppmerksomheten på ditt sentrum.

- Pust ut, vær bevisst på ditt sentrum, men utvid oppmerksomheten til stedet du befinner deg nå.
- Fortsett å være her og nå.

8. Legg merke til pausene mellom inn- og utpust.

- Pust inn, legg merke til pausen etter innpusten (toppen av pusten).
- Pust ut, legg merke til pausen etter utpusten (bunnen av pusten).
- Ved hver pause, la deg selv «falle inn i» midten av pausen.

9. Andre forslag til øvelser for wise mind:

Mindfulness faktaark 4

(Mindfulness arbeidsark 2-2c, 4-4b)

Kjenne og styre ditt indre: Hva-ferdigheter

OBSERVERE

- Legg merke til de kroppslige fornemmelsene dine**
(hva kommer inn gjennom øynene og ørene dine, og gjennom nesen, huden og tungen din).
- Legg bevisst merke til øyeblikket.**
- Kontroller oppmerksomheten din**, men ikke til det du ser. Ikke avvis noe. Ikke hold fast ved noe.
- Praktiser taus observasjon.** Legg merke til tanker som kommer inn i sinnet ditt og la dem fly forbi som en sky på himmelen. Legg merke til enhver følelse som kommer og går, slik som bølgene på havet.
- Observer både det som foregår på innsiden og utsiden av deg selv.**

BESKRIVE

- Sett ord på opplevelsen.** Når en følelse eller tanke oppstår, eller du gjør noe, anerkjenn den eller det. F.eks., si til deg selv: «Nå ble jeg lei meg», «Magemusklene trekker seg sammen» eller «Det dukket opp en tanke om at jeg ikke kan gjøre dette».
- Sett navn på det du observerer.** Sett et navn på følelsen. Anerkjenn en tanke for det å bare være en tanke, en følelse for bare det å være en følelse, en handling for bare det å være en handling.
- Skill dine fortolkninger og meninger fra fakta.** Beskriv hvem, hva, når og hvor du observerer. Kun fakta.
- Husk: **Hvis du ikke kan observere det med sansene dine, så kan du heller ikke beskrive det.**

DELTA

- Gå helhjertet inn i opplevelsen av øyeblikket.** Ikke adskill deg fra det som skjer i øyeblikket (dansing, rengjøring, snakke med en venn, kjenne glede eller tristhet).
- Bli ett med det du gjør**, glem deg selv. Rett hele oppmerksomheten din mot øyeblikket.
- Ager intuitivt utfra din wise mind.** Gjør det som er nødvendig i enhver situasjon – som en dyktig danser på dansegulvet, i ett med musikken og partneren. Ikke yt motstand eller bli sittende med hendene i fanget, uvirksom.
- Følg strømmen.** Reager spontant.

Mindfulness faktaark 4a

(Mindfulness arbeidsark 2-2c, 4-4b) (Side 1 av 5)

Ideer for å øve – Observere ved å bruke sansene

Husk: Å observere er å rette oppmerksomheten mot fornemmelsen av kroppen din og sinnet ditt.

Observer med øyene:

1. Ligg på bakken å se på skyene på himmelen.
 2. Gå sakte, stopp et sted hvor det er utsikt, legg merke til blomstene, trærne og naturen generelt.
 3. Sitt ute. Se hvem og hva som går forbi, uten å bevege hodet eller øynene for å følge dem eller det.
 4. Legg merke til ansiktsuttrykkene og bevegelsene til et annet menneske. Avstå fra å sette merkelapp på personens følelser, tanker eller intensjoner.
 5. Legg bare merke til øynene, leppene og hendene på et annet menneske (eller bare ett av trekkene til et dyr).
 6. Plukk opp et løvblad, en blomst eller en liten stein. Se nøye på det du har i hånden, og prøv å legge merke til alle detaljer.
 7. Finn noe fint å se på, bruk noen minutter på å betrakte det.
 8. Annet:
-

Observer lyd:

9. Stopp opp en stund og bare lytt. Hør etter **form og fasong** på lydene rundt deg. Lytt etter stillheten mellom lydene.
 10. Hvis noen snakker, legg merke til stemmeleie, til lydens mykhet eller hardhet, til om stemmen er tydelig eller mumlende, til pausen mellom ordene.
 11. Lytt til musikk, og legg merke til hver note som den kommer og til pausen mellom hver note. Forsøk å puste lyden inn i kroppen din og la den flyte ut igjen sammen med utpusten din.
 12. Annet:
-

Observer lukt omkring deg:

13. Pust inn, legg merke til luktene omkring deg. Før noe opp til nesen, legg merke til luktene. Ta det bort igjen, og legg så merke til luktene igjen. Henger luktene igjen?
 14. Når du spiser, legg merke til matlukten; mens du lager mat, legg merke til lukten av krydderet eller de andre ingrediensene; når du bader eller dusjer, lukt på såpen eller sjampoene; når du er ute og går tur, legg merke til lukten av luften; i nærheten av blomster, bøy deg ned og lukt på blomstene.
 15. Annet:
-

Observer spisesituasjonen og hvordan maten smaker:

16. Putt noe i munnen, legg merke til smaken. Behold det i munnen, og legg merke til alle smaksfølelsene.
17. Slikk på en kjærlighet på pinne eller lignende. Legg merke til smaken.

Mindfulness faktaark 4a

(Side 2 av 5)

18. Spis et måltid, eller deler av et måltid, og legg merke til smaken ved hver munnfull.

19. Annet:

Observer lysten til å gjøre noe:

Når du kjenner på lysten til å gjøre noe impulsivt.

20. «Surf på trangen» ved å forestille deg at lysten er et surfebrett, og at du står på det og surfer på bølgene.

21. Legg merke til lysten til å unngå noen eller noe.

22. Skann hele kroppen, og legg merke til følelsene/fornemmelsene. Hvor i kroppen ligger fornemmelsen?

23. Når du tygger mat, legg merke til når lysten eller behovet for å svelge oppstår.

24. Annet:

Observer følelsen når du tar på huden:

25. Stryk overleppen med fingerne.

- Stopp å stryke, legg merke til hvor lang tid det tar før du ikke kjenner overleppen.

26. Når du går, legg merke til følelsen av å gå – når føttene dine treffer bakken, steg for steg (mens beina går opp og ned). Forsøk å gå langsomt og observer, andre ganger kan du gå raskt og gjøre det samme.

27. Når du sitter, legg merke til kontakten mellom lårene og stolen. Legg merke til vinkelen på kneet og hoften/baken.

28. Legg merke til det som måtte komme i kontakt med deg.

- Forsøk å kjenne føttene mens du har sko på deg, kroppens kontakt med klærne.
- Legg merke til når armene dine kommer i kontakt med stolen.
- Legg merke til fornemmelsene i hendene.

29. Ta på noe – en vegg, et stoff, en bordflate, et kjæledyr, en frukt, et menneske.

- Legg merke til teksturen til det du tar på, legg merke til følelsen av kontakten med huden din.
- Forsøk igjen med en annen kroppsdel.
- Legg merke til følelsen igjen.

30. Fokuser oppmerksomheten din på følelsen i brystkassen din, magen din, eller skuldrene dine.

31. Fokuser oppmerksomheten din på et sted i kroppen hvor du kjenner deg stiv eller anspent.

32. Fokuser oppmerksomheten din på en plass mellom øynene.

33. Annet:

Observer pusten:

Pust lett og jevnt, rett oppmerksomheten din mot:

34. Magens bevegelse.

- Når du begynner å puste inn, tillat magen din å utvide seg for å få pusten ned i lungenes nedre halvdel.
- Når lungenes øvre halvdel fylles med luft, og brystkassen utvides.
- Når du puster ut, legg merke til magen, så legg merke til brystkassen. Ikke slit deg ut.

Mindfulness faktaark 4a

(Side 3 av 5)

- 35. Pausene i pusten.**
- Når du puster inn, legg merke til den korte pausen når lungene dine har blitt fylt av luft.
 - Når du puster ut, legg merke til den korte pausen når lungene dine har blitt tømt for luft.
- 36. Legg merke til følelsen i nesen mens du puster inn og mens du puster ut.**
- Mens du puster, lukk munnen og pust gjennom nesen, legg merke til pusten som går inn og ut av neseborene.
- 37. Legg merke til pusten din mens du spaserer langsomt. Pust normalt.**
- Observer hvor mange skritt du bruker – ved inn- og utpust. Fortsett slik i noen minutter.
 - Begynn med å øke utpusten med ett skritt. Ikke øk lengde på innpust. La det forbli naturlig.
 - Legg forsiktig merke til innpusten og om det er et ønske om å forlenge den. Forleng utpusten med ytterligere ett skritt.
 - Legg merke til om innpusten også forlenges med ett skritt eller ikke.
 - Bare øk lengden på innpust når du føler at det vil være komfortabelt.
 - Etter 20 pust, gå tilbake til å puste normalt.
- 38. Legg merke til pusten mens du hører på musikk.**
- Pust lange, lette og jevne inn- og utpust.
 - Følg åndedragene; fortsett med å styre pusten mens du er oppmerksom på bevegelsen og følelsen i musikken.
 - Ikke la deg oppsluke av musikken. Fortsett å styre åndedragene og deg selv.
- 39. Legg merke til pusten mens du hører på en venn snakke eller når du selv svarer.**
Fortsett som ved punkt 38.
- 40. Annet:**
-

Observer tanker som kommer og går i sinnet ditt:

- 41. Legg merke til tankene når de kommer.**
- Spør hvor tankene kom fra.
 - Observer dem, og se hvor i sinnet ditt tankene kommer fra.
- 42. Når du legger merke til tankene, forsøk å legge merke til pausene mellom tankene.**
- 43. Forestill deg at sinnet ditt er himmelen og at tankene er skyene.**
- Legg merke til tankeskyene som driver forbi. La dem bare drive inn og ut av sinnet ditt.
 - Forestill deg tankene som løv på vannet som flyter nedover en elv, som båter som driver forbi på sjøen, eller som togvogner som ruller forbi deg.
- 44. Når bekymringstanker går rundt og rundt i sinnet ditt, flytt oppmerksomheten din til fornemmelsene i kroppen (til de mest intense i øyeblikket). Så, mens du holder fokuset på kroppsformemmelsene, legg merke til hvor lang tid det tar før bekymringene svinner hen.**
- 45. Ta et skritt tilbake, som om du var på toppen av et fjell og sinnet ditt er en steinrøys i fjellsiden.**
- Legg merke til hvilke tanker som oppstår mens du observerer.
 - Vend tilbake til ditt eget sinn før du avslutter.
- 46. Legg merke til de to første tankene som dukker opp.**
- 47. Annet:**
-

Mindfulness faktaark 4a

(Side 4 av 5)

Forestill deg at sinnet ditt er:

48. Et samleband, og at tanker og følelser kommer bortover båndet.
- Plasser hver tanke eller følelse i en boks, sett boksen på samlebandet og send den videre.
49. Et samleband, og at du sorterer tanker og følelser som kommer bortover båndet.
- Gi hver tanke eller følelse en merkelapp etter hvilken type tanke det er (f.eks. bekymrings-tanke, tanker om fortiden, tanker om min mor, skal-gjøre-tanker, sinte følelser, triste følelser).
 - Plasser tankene i en boks i nærheten til en annen gang.
50. En elv, og at tanker og følelser er båter som driver på elven.
- Se for deg at du sitter på gresset ved elvebredden og ser båtene passere.
 - Beskriv og sett merkelapp på hver båt som driver forbi.
 - Forsøk å la være å hoppe om bord i en av båtene.
51. Et jernbanespor, og at tanker og følelser er tog som passerer.
- Beskriv og sett merkelapp på hver togvogn som passerer.
 - Forsøk å la være å hoppe om bord i toget.
52. Annet:
-

Observer med bevisst tilstedeværelse:

53. Legg merke til pusten når du puster inn. Ved neste åndedrag, mens du fremdeles har oppmerksomhet på pusten, utvider du til å inkludere oppmerksomheten på hendene. Videre, mens du fremdeles har oppmerksomhet på pusten og hendene, utvider du oppmerksomheten til å inkludere lydene rundt deg.
- Fortsett å holde alle tre i fokus av oppmerksomheten din.
 - Forsett å øve på «oppmerksomhet på treere» ved andre anledninger, velg gjerne andre ting å rette oppmerksomheten mot.
54. Fokuser på det du gjør, mens du varsomt øker oppmerksomheten til å inkludere det som er rundt deg.
55. Gå og omfavnet et tre, legg merke til følelsen som omfavnelsen gir.
- Legg merke til følelsen av omfavnelsen fra lakenet og dynen, eller hvor behagelig det kan være å ligge i sengen.
 - Gjør dette hvis du føler deg ensom, eller hvis du ønsker å elske eller bli elsket.
56. Annet:
-

Åpne sinnet ditt for sansene dine

57. Gå en spasertur med sansene dine så vidåpne som du kan.
- Legg merke til hva du hører, ser og føler.
 - Legg merke til hva du føler mens du skifter tyngden fra ett ben til det andre.
 - Legg merke til kroppsforfølelsen når du snur deg.
58. Ved en anledning i løpet av et måltid, stopp opp når du har en skje eller gaffel full av mat (på vei inn i munnen).
- Se på hva du skal til å spise, lukt på det og hør på det. Når du er klar, putt det inn i munnen.
 - Legg merke til smaken, konsistensen, temperaturen og til og med lyden tennene lager mens du tygger munnfullen sakte.
 - Legg merke til endringen i smaken, konsistensen, temperaturen og lyden mens du tygger ferdig.

Mindfulness faktaark 4a

(Side 5 av 5)

- 59.** Med et bevisst fokus, legg merke til hver følelse som kommer inn i sinnet ditt.
- Vær bevisst til stede i det du ser, lukter, føler, hører eller smaker, eller vær bevisst tankene som dukker opp.
 - Legg merke til følelsen når den stiger og når den forsvinner.
 - Legg merke til enhver følelse som dukker opp.
 - Vær nysgjerrig på alle følelser – tillat dem å bli. Undersøk det unike ved hver følelse.
- 60.** Vær her og nå. Vær til stede i øyeblikket.
- Bruk et øyeblikk på å legg merke til de sansene du er oppmerksom på.
 - For deg selv, lag noen utsagn som beskriver de enkelte sansene: «Jeg kjenner stolen; stolen kjenner meg», «Jeg kjenner ovnen; ovnen kjenner meg», «Jeg kan se veggen; veggen kan se meg», «Jeg kan høre magen rumle; magen hører meg.»
- 61.** Når en følelse oppstår i deg, legg merke til den – si f.eks.: «Jeg kjenner at jeg begynner å bli trist.»
- 62.** Når en tanke dukker opp, legg merke til den – si f.eks.: «Det dukket opp en tanke om at det er varmt her.»
- 63.** Bruk et øyeblikk på å være i «ikke gjøre noe»-tilstand.
- La deg selv være fullstendig oppmerksom på øyeblikket, legg merke til følelsene og rommet rundt deg.
- 64.** Finn en liten gjenstand som du kan holde i hånden. Plasser den foran deg på bordet eller i fanget. Observer den nøye – la den først bare ligge – så kan du ta den opp, snu den opp-ned og rundt – se på gjenstanden fra alle vinkler og i forskjellige lys. Legg merke til formen, fargen, størrelsen, og andre observerbare karakteristika.
- Skift så fokus til fingrene dine og hånden som berører gjenstanden. Legg merke til følelsen av å røre gjenstanden; legg merke til konsistensen, temperaturen og følelsen av gjenstanden.
 - Legg gjenstanden ned. Lukk øynene, pust dypt og sakte ut og inn.
 - Så, med en nybegynners sinn, åpne øyene. Med en ny visjon – atter en gang legg merke til gjenstanden. Med en nybegynners sinn, åpne følelsene dine for å kjenne på nye konsistenser og fornemmelser, utforsk gjenstanden med fingrene og hendene.
 - Legg gjenstanden ned, og atter en gang fokuser sinnet ditt på inn- og utpust.
- 65.** Annet:
-

Mindfulness faktaark 4b

(Mindfulness arbeidsark 2-2c, 4-4b)

Ideer for å øve – Beskrive

Øvelser for å beskrive det du ser utenfor deg selv.

1. Ligg på bakken og se på skyene på himmelen. Lokaliser og beskriv skymønstrene eller -figurene du kan se.
 2. Sett deg på en benk i en travel gate eller park. Beskriv én ting på hvert menneske som passerer deg.
 3. Finn ting i naturen – et løvblad, en dråpe vann, et kjæledyr eller et annet dyr. Beskriv hver ting så detaljert som du kan.
 4. Gjengi så nøyaktig som mulig det en person akkurat har sagt til deg. Sjekk om du har oppfattet riktig.
 5. Beskriv et menneskes ansikt når personen ser ut som om han eller hun er sint, redd eller trist. Legg merke til og beskriv formen, bevegelsen, og plasseringen til pannen, øyebrynnene og øynene; leppene og munnen; kinnene; og så videre.
 6. Beskriv hva en person har gjort eller gjør nå. Vær detaljert. Unngå å beskrive intensjoner og ikke trekk slutninger av atferden som du ikke konkret har observert. Unngå dømmende språk.
 7. Annet:
-

Øvelser for å beskrive tanker og følelser:

8. Beskriv følelsene dine når de oppstår hos deg: «Jeg kjenner jeg begynner å bli sint.»
 9. Beskriv tankene dine når du kjenner på sterke følelser: «Jeg kjenner X, og mine tanker er Y.»
 10. Beskriv følelsene dine etter at noen andre har sagt eller gjort noe: «Når du gjør X, føler jeg Y.»
 11. Beskriv tanker, følelser, og hva du har observert at andre gjør: «Når du gjør X, føler jeg Y, og tankene mine er Z», «Når X skjer, føler jeg Y, og tankene mine er Z.»
 12. Beskriv så mange tanker som mulig mens du kjenner på en sterk følelse.
 13. Annet:
-

Øv på å beskrive pusten din:

14. Hver gang du puster inn og puster ut, si: «Jeg puster inn, én», samtidig som du puster inn. Når du puster ut, si: «Jeg puster ut, én.» Husk å puste fra magen. Når du begynner neste inhalasjon, si: «Jeg puster inn, to.» Pust sakte ut, si: «Jeg puster ut, to.» Fortsett til ti. Når du har nådd ti, returner til én. Hver gang du mister tellingen, start fra én.
 15. Når du puster inn varsomt og normalt (fra magen), beskriv for deg selv: «Jeg puster inn normalt.» Pust oppmerksomt ut: «Jeg puster ut normalt.» Fortsett i tre pust. Ved den fjerde repetisjonen, øk innpusten og beskriv for deg selv: «Jeg har nå en lengre innpust.» Pust oppmerksomt ut: «Jeg har nå en lengre utpust.» Fortsett i tre pust.
 16. Følg inn- og utpust. Si til deg selv: «Jeg puster inn og følger pusten fra begynnelse til slutt. Jeg puster ut og følger pusten fra begynnelse til slutt.»
 17. Annet:
-

Ideer for å øve – Delta

Delta med oppmerksomhet på din kontakt med universet:

1. Fokuser på hva kroppen din berører (gulvet, luften, en stol eller et armlene, sengetøyet ditt, klærne dine o.l.). Prøv å forestille deg på hvilke måter du har kontakt med og aksepteres av gjenstanden. Tenk på hvilket forhold gjenstanden har til deg og ditt liv. Dvs. hva gjenstanden gjør for deg. Tenk på godheten i det. Opplev fornemmelsen i berøringen med gjenstanden og konsentrer deg helt om denne godheten, til en følelse av tilhørighet, av å være elsket eller likt, oppstår inni deg. Eksempler: Legg merke til føttene dine som berører gulvet. Tenk på gulvets godhet som gir deg noe å gå rundt på, holder deg oppe og hindrer deg i å falle ned.
Legg merke til den delen av kroppen som berører stolen du sitter på. Tenk på hvordan stolen aksepterer deg helt og fullt, holder deg oppe, støtter ryggen din, hindrer deg fra å falle ned på gulvet. Tenk på sengetøyet ditt, på hvordan det omslutter deg og holder deg varm og komfortabel. Tenk på veggene i rommet. De holder vinden, kulden og regnet ute. Tenk på at du har kontakt med veggene via gulvet og luften i rommet. Opplev kontakten du har med veggene, som gir deg et trygt sted der du kan leve og gjøre ting. Gå ut og hold rundt et tre. Tenk på hvordan du og treet er forbundet med hverandre. Det er liv i deg og i treet, dere er begge omgitt av luft, dere varmes av solen og holdes oppreist av jorden. Forsøk å oppleve hvordan treet elsker deg, ved å gjøre seg tilgjengelig slik at du kan lene deg mot det og ved å gi deg skygge.
 2. Dans til musikk.
 3. Syng mens du hører på musikk.
 4. Syng i dusjen.
 5. Syng og dans mens du ser på TV.
 6. Hopp ut av sengen, dans eller syng før du kler på deg.
 7. Gå til en kirke hvor det synges, og delta i sangen.
 8. Syng karaoke sammen med venner eller gå på karaokeklubb eller -bar.
 9. Fordyp deg helt i hva et annet menneske sier.
 10. Ta en løpetur med fullt fokus på løpingen.
 11. Utøv en sportsaktivitet med fullt fokus.
 12. Bli ett med tellingen av pusten, bli «én» når du teller én, bli «to» når du teller to, osv.
 13. Bli et ord mens du sakte sier ordet, om og om igjen.
 14. Delta på et dramakurs for improvisert teater.
 15. Delta på et dansekurs.
 16. Annet:
-

Mindfulness faktaark 5

(Mindfulness arbeidsark 2-2c, 5-5c)

Kjenne og styre ditt sinn: Hvordan-ferdigheter

IKKE-DØMMENDE

- **Se, men ikke evaluer om det er bra eller dårlig.** Hold deg til fakta.
- **Aksepter hvert øyeblikk som et blankt ark som ligger på plenen,** som tar imot både regn, sol og et løvblad som faller ned.
- **Anerkjenn** forskjellen på hjelpsomt og skadelig, det som er trygt og det som er farlig, **men ikke vurder eller døm det.**
- **Anerkjenn** verdiene, ønskene og de emosjonelle reaksjonene dine, **men ikke vurder eller døm dem.**
- Når du oppdager at du dømmer, **ikke døm deg selv for at du dømmer.**

GJØRE ÉN TING OM GANGEN

- **Vær oppmerksom på deg selv.** Vær fullstendig til stede i øyeblikket.
- **Gjør én ting om gangen.** Legg merke til lysten til å være halvt til stede, til å være et annet sted, ønsket om å la tankene vandre, til å gjøre noe annet, til å gjøre flere ting samtidig – vend så oppmerksomheten tilbake til å gjøre én ting om gangen.
 - Spis når du spiser.
 - Gå når du går.
 - Når du bekymrer deg, så bekymre deg.
 - Når du planlegger, så planlegg.
 - Når du husker, så husk.
- **Kvitt deg med forstyrrende elementer.** Hvis andre hendelser, andre tanker, eller sterke følelser distraherer deg, vend oppmerksomheten tilbake til det du holdt på med – igjen og igjen og igjen.
- **Konsentrer sinnet ditt.** Hvis du oppdager at du gjør to ting på én gang, stopp opp – gå tilbake til å gjøre én ting om gangen (det motsatte av å gjøre flere ting samtidig!).

GJØRE DET SOM FUNGERER

- **Hold målet i sikte,** og gjør det som er nødvendig for å nå målet.
- **Fokuser på det som fungerer.** (Ikke la følelsestilstanden hindre deg i å gjøre det som fungerer.)
- **Følg spillereglene.**
- **Opptre så godt du kan med de ferdighetene du har.** Gjør det som er nødvendig i den situasjonen du befinner deg i – ikke i situasjonen du skulle ønske du var i, eller den som ville vært rettferdig eller bekvem.
- **Gi slipp på motviljen – ikke bli sittende uvirksom.**

Mindfulness faktaark 5a

(Mindfulness arbeidsark 2-2c, 5-5c)

Ideer for å øve – Være ikke-dømmende

Avstå fra å sammenligne, vurdere og anta:

1. Øv på å observere dømmende tanker og utsagn, si til deg selv:
«**En dømmende tanke dukket opp i hodet mitt.**»
 2. **Tell dømmende tanker og utsagn** (ved å flytte på en ting eller et papirstykke fra én lomme til en annen, ved å klikke på en håndteller eller ved å sette merker på et papir).
 3. Erstatt dømmende tanker og utsagn med ikke-dømmende tanker og utsagn.
Tips for å erstatte dømmende tanker og utsagn ved å stadfeste fakta:
 - Beskriv faktaene fra hendelsen eller situasjonen – kun det du observerer med sansene dine.
 - Beskriv konsekvensene av hendelsen eller situasjonen. Hold deg til fakta.
 - Beskriv dine egne følelser som oppstår når du forholder deg til fakta (husk, følelser er hverken vurderende eller dømmende).
 4. **Observer ditt eget dømmende ansiktsuttrykk, kroppsholdningen din eller stemmeleiet ditt** (inkludert stemmeleiet som er inni ditt eget hode).
 5. Endre på dømmende uttrykk, kroppsholdning og stemmeleie.
 6. Fortell noen om hva du har gjort i dag som er ikke-dømmende, eller fortell om en hendelse som har skjedd. Hold deg konkret; referer bare til det du har observert direkte.
 7. **Skriv ned en ikke-dømmende beskrivelse** av en hendelse som utløste en følelse.
 8. **Skriv ned en ikke-dømmende, steg-for-steg-beskrivelse** av en spesielt viktig episode som har skjedd i løpet av dagen. Beskriv både hva som hendte i omgivelsene dine, og hva tankene, følelsene og handlingene dine var. La være å analysere hvorfor ting hendte, eller hvorfor du tenkte, følte eller gjorde som du gjorde. Hold deg tro til det du observerte.
 9. **Forestill deg et menneske du er sint på.** Forsøk å finne ut hva det er denne personen har gjort som har resultert i så mye sinne. Forsøk å sette deg inn i denne personens situasjon, se livet gjennom denne personens øyne. Forestill deg hans eller hennes følelser, tanker, redsler, håp og ønsker. Forestill deg denne personens historie og hva som har skjedd i hans eller hennes liv. Forestill deg at du forstår vedkommende.
 10. Når du er dømmende, øv på halv-smil og/eller **villige hender**.
(Se **Hold-ut-ferdigheter faktaark 14: Halv-smil og villige hender**).
 11. Annet:
-

Ideer for å øve – Gjøre én ting om gangen

- 1. Oppmerksomhet mens du lager te eller kaffe.** Lag en kanne te eller kaffe til en gjest eller til deg selv. Utfør hver bevegelse langsomt, bevisst. Ikke la noen detaljer i bevegelsene dine passere uten at du legger merke til dem. Legg merke til hvordan hånden løfter kannen i håndtaket. Vær bevisst den velluktende teen eller kaffen når du heller den i koppen. Følg hvert steg med oppmerksomhet. Pust langsomt og dypere enn ellers. Fokuser på pusten dersom tankene dine begynner å vandre.
- 2. Oppmerksomhet mens du vasker opp.** Vask oppvasken samvittighetsfullt, som om hver eneste bolle er et objekt som bør undersøkes nøye. Behandle hver gjenstand som om den er hellig. Følg med pusten for å forhindre at tankene vandrer av sted. Ikke skynd deg for å få overstått oppvasken så fort som mulig. Betrakt det å vaske opp som det viktigste i livet.
- 3. Oppmerksomhet mens du vasker klær for hånd.** Vask noen få plagg av gangen, det holder med tre eller fire plagg. Finn den beste stillingen å sitte eller stå i for å forebygge vondt i ryggen. Skubb og vask klærne på en oppmerksom måte. Legg merke til alle bevegelsene som utføres av hendene og armene dine. Legg merke til såpen og vannet. Når du er ferdig med å vaske og skylle, vil du føle deg like ren som tøyen. Husk å halv-smile og følg med på pusten så fort tankene begynner å vandre.
- 4. Oppmerksomhet mens du gjør rent i huset.** Del arbeidet inn i ulike faser; rydde opp og legge bøker på plass, vaske badet, vaske gulvet, tørke støv. Bruk god tid på hvert gjøremål. Beveg deg sakte, ca. tre ganger saktere enn vanlig. Bruk full oppmerksomhet på hvert gjøremål. F.eks., når du setter en bok på plass i hyllen, se på boken, legg merke til hvilken bok det er, vær oppmerksom på at du holder på med å sette den i hyllen, og at du med vilje vil sette den på et bestemt sted. Legg merke til hvordan hånden strekker seg etter boken og tar den opp. Unngå brå eller kraftige bevegelser. Hold oppmerksomheten på pusten, spesielt når tankene vandrer.
- 5. Oppmerksomhet mens du bader i sakte tempo.** Gi deg selv 30-45 minutter på å ta et bad. Ikke stress. Fra det øyeblikket hvor du tapper opp vannet til du igjen tar på deg rene klær, utfør hver bevegelse lett og langsomt. Legg merke til hver eneste bevegelse du gjør. Vær oppmerksom på hver del av kroppen, uten å kritisere, uten frykt. Legg merke til hver eneste vannstråle mot kroppen. Når du er ferdig vil du føle deg like fredelig og rolig som kroppen din. Følg pusten. Forstill deg at du ligger i en ren og duftende innsjø med lotusblomster, og at det er sommer.
- 6. Oppmerksomhet via meditasjon.** Sett deg behagelig til rette på gulvet med rak rygg, på gulvet eller på en stol med begge føttene på gulvet. Lukk øyene, eller ha halvåpne øyne mens du fester blikket på en gjenstand i nærheten. For hver pust, si til deg selv, sakte og varsomt, ordet «én». Når du puster inn, si ordet «én». Når du puster ut, si ordet «én». Prøv å samle hele deg selv i dette ordet. Når tankene vandrer, gjenta varsomt ordet «én». Hvis du får behov for å bevege deg – forsøk å la være. Legg bare merke til behovet for å bevege seg. Fortsett en liten stund etter at behovet for å avslutte øvelsen melder seg. Observer bare ønsket ditt om å avslutte.

7. Annet:

Mindfulness faktaark 5c

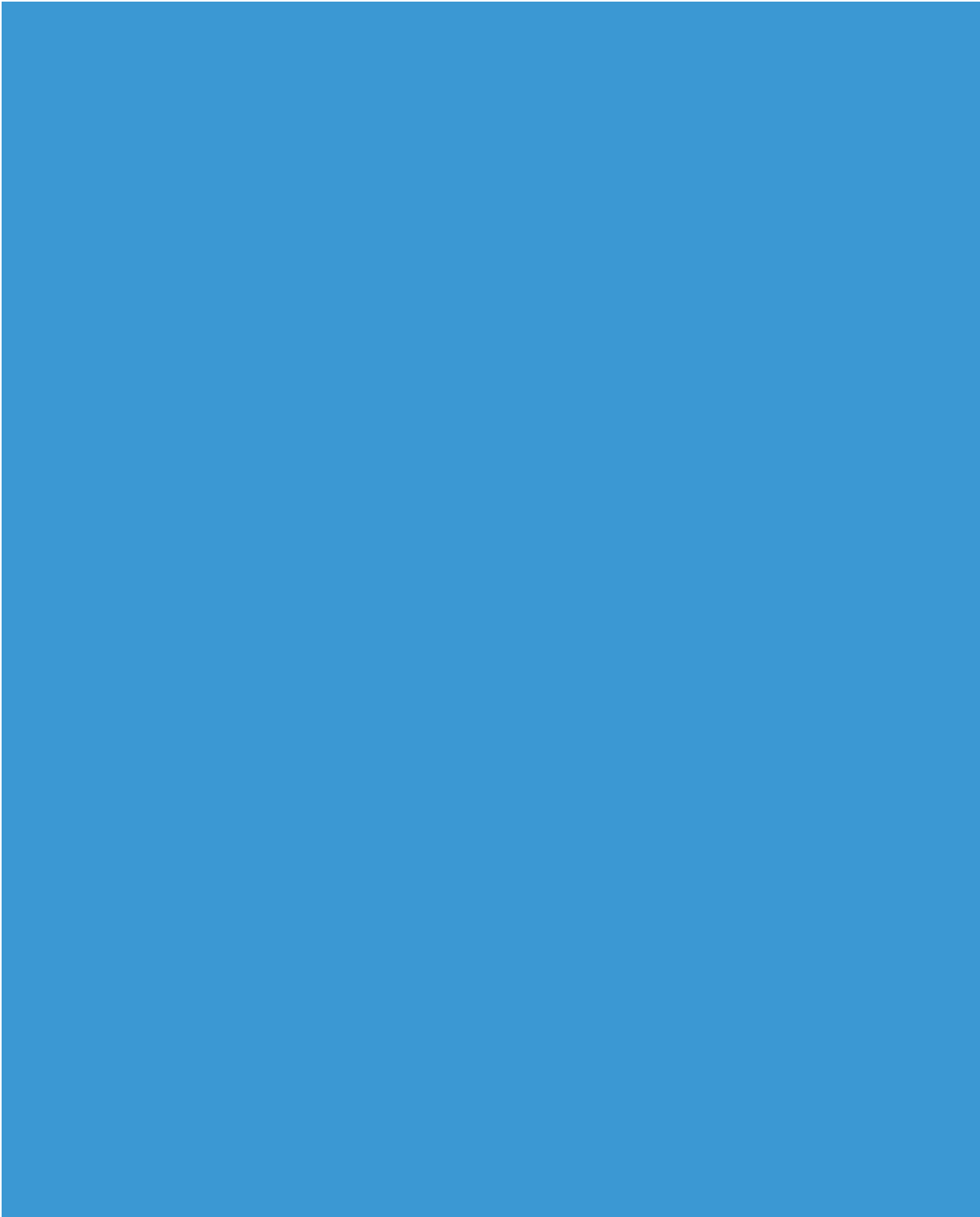
(Mindfulness arbeidsark 2-2c, 5-5c)

Ideer for å øve – Gjøre det som fungerer

1. Observer når du begynner å kjenne på sinne eller blir fiendtlig mot noen.
Spør deg selv: «Er dette effektivt?»
 2. Observer deg selv når du ønsker å ha «rett» istedenfor å gjøre det som er effektivt.
La være å ha «rett», og forsøk i stedet å gjøre det som er effektivt.
 3. Legg merke til motstand i deg selv. Spør deg selv: «Er dette å være effektiv (eller å gjøre det som fungerer)?».
 4. La være å yte motstand, og gjør det som er effektivt i stedet. Legg merke til forskjellen.
 5. Når du kjenner på sinne eller fiendtlighet, eller er i ferd med å gjøre noe ineffektivt, gjør villige-hender-øvelsen.
 6. Annet:
-



Faktaark: Andre perspektiver på mindfulness



Oversikt: Andre perspektiver på mindfulness

MINDFULNESS-PRAKSIS:

Et spiritielt perspektiv

- Dette er mer enn et religiøst perspektiv – omfatter alle livssyn.

GODE FERDIGHETER:

Ta grep om hverdagen din ved å balansere
gjøretilstand med væretilstand.

WISE MIND:

Finne mellomtingen.

Mindfulness faktaark 7

(Mindfulness arbeidsark 1)

Mål med å utøve mindfulness: Fra et spirituelt perspektiv

Å ERFARE

- Den absolutte virkeligheten «som den er», som leder til en følelse av en innvendig romslighet og som retter oppmerksomheten mot en intim helhet ved hele universet, overskridelse av grenser, og grunnen for din eksistens.

Annet:

Å OPPLEVE VOKSENDE VISDOM

- Med hjertet og med handling.

Annet:

Å ERFARE FRIHET

- Ved å slippe tak i tilknytningen til kravene fra dine egne behov, lyster og intense følelser, og radikalt akseptere virkeligheten som den er.

Annet:

Å ØKE MEDFØLELSE OG KJÆRLIGHET

- Mot deg selv.

Mot andre.

Annet:

Annet:

Wise mind fra et spiritielt perspektiv

Wise mind er...

Kontemplativ praksis

Mindfulness

Meditasjon

Kontemplativ bønn

Kontemplative handlinger

Sentrerende bønn

Wise mind-opplevelse

Fra et spiritielt perspektiv

Wise mind

fra et mystisisme-perspektiv

(syv karakteristika av mystisk opplevelse)

Tanker, holdninger og handlinger for å hjelpe oss å uttrykke og erfare kontakten med:

- Det hellige, det guddommelige, det transendente.
- Gud, den Store Ånd, det absolutte, Elohim, den navnløse, Brahma, Allah, Parvardigar.
- Den absolutte virkeligheten, helheten, opphavet, vår grunnleggende væren, vårt sanne jeg, kjernen av vårt indre, fundamentet til vårt opphav.
- Fravær av selvet, tomhet.

Erfaring, der et dypere lag av virkeligheten dukker opp i bevisstheten. En virkelighet som alltid har vært der, men som har vært misoppfattet. En erfaring av utvidet bevissthet; erfaringen av å være ett med det hellige.

1. **Direkte erfaring:** Erfaring uten ord om den ultimate virkeligheten.
2. **Erfaring av være «i ett med»:** Bevissthet av å være i ett med og ikke lenger ha noen distanse mellom seg selv, virkeligheten og andre.
3. **Uten ord:** Erfaring med virkeligheten som ikke kan oppfattes og som bare kan beskrives ved å bruke metaforer og fortellinger.
4. **Sikker:** Mens du erfarer er overbevisningen total, udiskutabel, klar.
5. **Praktisk:** En erfaring som er til fordel for ens liv og velvære.
6. **Fullstendig:** En erfaring som etablerer harmoni med kjærlighet, medfølelse, barmhjertighet og vennlighet, og som nedregulerer ekstreme følelser.
7. **Visdomssøkende:** En erfaring som leder til visdom, utvider kapasiteten for intuitiv kunnskap.

Mindfulness faktaark 8

(Mindfulness arbeidsark 6)

Øve på kjærlig vennlighet for å øke medfølelse og kjærlighet

HVA ER KJÆRLIG VENNLIGHET?

Kjærlig vennlighet er en mindfulness-øvelse med fokus på å øke medfølelse og kjærlighet først for oss selv og så for våre nære, for venner, for dem vi er sinte på, for vanskelige personer, for fiender, og så for alle andre.

Kjærlig vennlighet kan beskytte oss fra å utvikle og holde fast ved dømmende holdninger, ønske noen vondt, og ha fiendtlige følelser mot oss selv og andre.

Å UTØVE KJÆRLIG VENNLIGHET

Å utøve kjærlig vennlighet er som å fremsi en bønn for deg selv eller noen andre. Når du spør eller ber om noe for deg selv eller andre, sender du aktivt kjærlighet og vennlige ønsker, og fremsier i ditt indre ord og fraser som uttrykker gode ønsker for deg selv og andre.

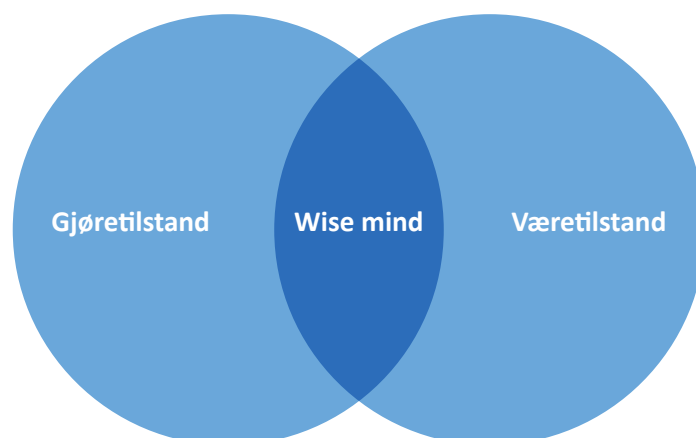
INSTRUKSJONER FOR KJÆRLIG VENNLIGHET

1. Velg et menneske du vil sende kjærlig vennlighet til. Velg *ikke* en person du ikke vil at skal relateres til vennlighet og medfølelse. Start med deg selv, eller, hvis det er for vanskelig, en person som du allerede elsker.
2. Sittende, stående, eller liggende, begynn å puste dypt og sakte. Med åpne håndflater, begynn å tenke på den personen du har valgt.
3. Utstrål kjærlig vennlighet ved å fremsi et sett av gode ønsker, f.eks., «Måtte jeg være glad», «Måtte jeg finne fred», «Måtte jeg bli frisk», «Måtte jeg være trygg», eller andre positive ønsker for deg selv. Repeter utsagnene sakte, og fokuser på meningen bak hvert ord når du ser dem til deg selv. (Hvis du har forstyrrende tanker, så legg kun merke til dem med vennlighet mens de kommer og går, før så deg selv tilbake til det du har bestemt deg for å ha fokus på). Fortsett til du føler deg omkranset av kjærlig vennlighet.
4. Jobb deg gjennom dine nære bekjenskaper steg for steg: venner, dem du er sint på, vanskelige/vrange mennesker, fiender og til slutt alle andre. F.eks., si til deg selv: «Måtte John være glad», «Måtte John finne fred», osv. (eller: «Måtte du være glad, John», «Måtte du finne fred,» osv.), mens du konsentrerer deg om å utstråle kjærlig vennlighet mot John.
5. Øv hver dag, start med deg selv – deretter andre.

Mindfulness faktaark 9

(Mindfulness arbeidsark 7-9)

Gode ferdigheter: Balansere gjøretilstand med væretilstand



Gjøretilstand er:

- Kresen
- Ærgjerrig
- Målorientert

Når du er i gjøretilstand, anser du tankene dine som fakta. Du er fokusert på problemløsning og er målorientert.

Wise mind er:

- Å balansere «gjøre» med «være»
- Å finne mellomtingen

Når du er i wise mind: Bruker du gode ferdigheter. Gir du slipp på å måtte oppnå mål – og kaster hele deg inn i arbeidet med å oppnå målene. Har du økende bevissthet mens du deltar i aktivitetene.

Væretilstand er:

- Undersøkende
- Å legge vekk gjøremål
- Her-og-nå-fokus

Når du er i væretilstand, betrakter du tankene dine som følelser. Du er fokusert på det unike i hvert øyeblikk, ikke målorientert.

Mindfulness faktaark 9a

(Mindfulness arbeidsark 7-9) (side 1 av 2)

Ideer for å øve – Balansere gjøretilstand med væretilstand

Mindfulness-ferdigheter krever mye øvelse. Ideene nedenfor er til for å hjelpe deg å være mindful i hverdagslivet ved å føre gjøre-aktiviteter i hverdagen sammen med væretilstand.

- 1. Lese i wise mind:** For å øke lysten din på mindfulness, kan du finne lestoff eller sitater som har den effekten at de utløser et ønske om å praktisere mindfulness i hverdagen. Plasser sitatene på strategiske steder i hverdagen (f.eks. ved kaffetrakteren), og mens du venter kan du lese den inspirerende teksten.
- 2. Påminnelser om wise mind:** Sett på en alarm – hjemme, på jobb eller (om mulig) på mobiltelefonen din eller en klokke, som ringer på tilfeldige eller bestemte klokkeslett. Bruk alarmen som en påminnelse om å være mindful i din nåværende aktivitet (se www.mindfulnessdc.org/bell/index.html eller en lignende internettside for å få en gratis mindfulness-klokke lastet ned på PC -en din). Legg inn automatiske beskjeder på Twitter som en påminning. Skriv ut mindfulness-sitater du liker, og klistre dem opp på strategiske plasser der du vil se dem for å bli minnet på å praktisere mindfulness.
- 3. Wise mind i dagliglivets rutiner:** Velg et rutinemessig gjøremål i dagliglivet (som f.eks. tannpuss, å kle på deg, lage kaffe eller te, utføre et ærend). Gjør en bevisst innsats for å bringe deg til her-og-nå-fokus i aktiviteten.
- 4. Wise mind akkurat i dette øyeblikket:** Når du begynner å føle deg overveldet eller plaget, si: «Bare dette øyeblikket, bare denne ene oppgaven», for å minne deg selv på at ditt eneste behov i øyeblikket er å gjøre én ting om gangen – vaske en tallerken, ta et steg, bevege en muskel. I dette øyeblikket, la det neste øyeblikket være i fred frem til du er der.
- 5. Oppmerksomhet med wise mind på hendelser:** Legg merke til hendelser i hverdagen (både hyggelige og mindre hyggelige), selv om de er veldig små (f.eks. varmt vann på hendene dine når du vasker deg, smaken av noe du spiser, følelsen av vinden i ansiktet, det at bilen din går tom for bensin eller at du er trett).
- 6. Oppmerksomhet med wise mind på det som trengs å gjøres:** Når du slapper av etter en hard arbeidsdag eller trenger en pause i løpet av dagen, vær oppmerksom på det som trengs å gjøres og ha fokus på å gjøre det som trengs.
- 7. Villighet med wise mind:** Praktiser villighet ved å gjøre det som trengs når du blir spurt, eller hvis du ser at noe trengs å gjøres. Gjør det som trengs ved å balansere være- med gjøretilstand, fokuser, fordyp deg i oppgaven.

Mindfulness faktaark 9a

(side 2 av 2)

8. Tre minutters wise mind: Reduser gjøretilstand i hverdagen.


- Før deg selv til her og nå ved å innta en årvåken stilling, og deretter spør i wise mind: «Hva er min opplevelse akkurat nå? Hvilke tanker og bilder går igjennom hodet mitt?» Legg merke til dem når de dukker opp, som når nevronene fyrer av i hodet. Så – spør: «Hvilke følelser og fornemmelser er i kroppen?» Legg merke til dem når de fanger oppmerksomheten din. Så – si: «Ok, det er sånn det er akkurat nå.»
- Fall til ro i wise mind og fokuser på pusten som kommer og går, én pust etter den andre. Hold deg samlet, ha fokus på bevegelsen til brystet og magen som går ut og inn i samsvar med pusten, øyeblikk for øyeblikk, pust for pust som best du kan. La pusten bli et anker som bringer deg til her og nå.
- Når du har samlet deg til en viss grad, tillat deg en økende oppmerksomhet. Så vel som oppmerksomhet på pusten, inkluder fornemmelsene i hele kroppen, kroppsholdningen din, ansiktsuttrykket ditt, hendene dine. Følg pusten som om hele kroppen puster. Når du er klar, ta et skritt tilbake til gjøremålene dine, og utfør disse med wise mind i hele kroppen med et fokus på her og nå.

9. Andre øvelser for wise mind: _____


Mindfulness faktaark 10

(Mindfulness arbeidsark 10-10b)


Finne mellomtingen: Finne syntesen mellom motsetninger

Fornuftstilstand ←—————  —————→ **Følelsetilstand**


Begge regulerer handlinger og beslutningstaking basert på fornuft, og tar i betraktning verdier og erfarer selv sterke følelser som de kommer og går.

Gjøretilstand ←—————  —————→ **Ikke-gjøre-noe-tilstand**

Begge gjør det som er nødvendig i nuet (inkludert å betrakte fortid og å planlegge for fremtiden), og erfarer til fulle det unike i hvert øyeblikk i øyeblikket.


Intenst behov for å endre øyeblikket ←—————  —————→ **Radikal aksept av øyeblikket**

Begge tillater deg å ha et intenst behov for å ha noe annet enn hva som er nå, og å være villig til å radikalt akseptere det du har i livet for øyeblikket.

Selvfornektelse ←—————  —————→ **Ettergivende**

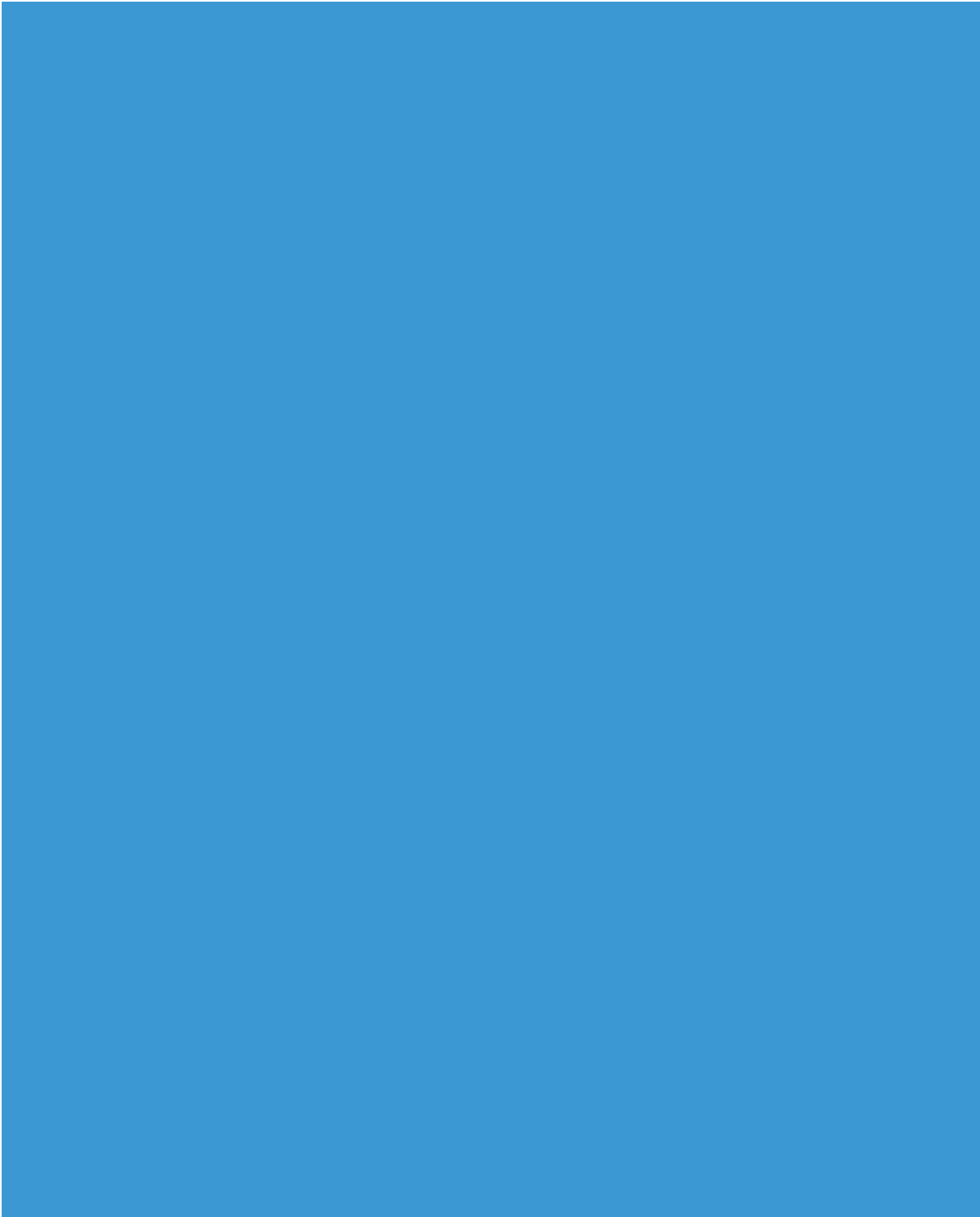
Begge praktiserer moderasjon og tilfredsstillersansene

Annet:

_____ ←—————  —————→ _____



Arbeidsark: Kjerneferdigheter i mindfulness



Mindfulness arbeidsark 1

(Mindfulness faktaark 1, 7) (Side 1 av 2)

Fordeler og ulemper ved å øve på mindfulness

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Lag en liste over fordeler og ulemper med å øve på mindfulness-ferdigheter.

Lag en annen liste over fordeler og ulemper med å ikke øve på mindfulness-ferdigheter.

Sjekk for å være sikker på at du har rett i dine antagelser om fordeler og ulemper.

Ranger villighet til å øve (0 = ingen; 100 = veldig høy). Før: _____ Etter: _____

Fyll ut dette arbeidsarket når du:

- Forsøker å bestemme deg for om du vil arbeide med å bli mer mindful i øyeblikkene i livet ditt.
- Kjenner på motstand; hvis du ikke føler for å slippe tak i følelsestilstand eller ekstrem fornuftstilstand.
- Lar være å observere øyeblikket, fremfor å rømme fra det eller forsøke å kontrollere det.
- Lar være å avstå fra å analysere andre eller deg selv, fremfor å beskrive.
- Lar være å forholde deg til å være i øyeblikket; ønsker å stå på utsiden.
- Føler deg truet når du tenker på å avstå fra å være dømmende.
- Ikke føler deg i form til å være effektiv istedenfor å ville ha rett.

Når du fyller ut dette arbeidsarket, tenk på disse spørsmålene:

- Vil det å leve et liv i øyeblikket være til din fordel (f.eks. effektivt) eller ikke (f.eks. ineffektivt)?
- Vil det å avstå fra å gå inn i wise mind løse et problem, eller vil det lage nye problemer for deg?
- Vil det å observere øyeblikket uten å agere på det umiddelbart øke sannsynligheten for frihet, eller redusere den?
- Vil det å holde fast på tankene istedenfor fakta du kan beskrive være nyttig eller ikke?
- Vil det å være dømmende hjelpe deg i å endre ting du ønsker å endre, eller vil det stå i veien?
- Er det viktigere å være effektiv enn å ha rett?

FORDELER	La være å være mindful, være dømmende og ineffektiv	Øve på mindfulness
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
ULEMPER	La være å være mindful, være dømmende og ineffektiv	Øve på mindfulness
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

Mindfulness arbeidsark 1

(Mindfulness faktaark 1, 7) (Side 2 av 2)

Hva bestemte du deg for?

Er dette den beste avgjørelsen (i wise mind)?

Nevn noen eller alle kloke ting du gjorde denne uken:

Mindfulness arbeidsark 2

(Mindfulness faktaark 2-5c) (side 1 av 2)

Øve på kjerneferdigheter i mindfulness

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Beskriv en situasjon som motiverte deg til å øve på mindfulness.

Situasjon 1

Situasjon (hvem, hva, når, hvor):

- Wise mind
- Observere
- Beskrive
- Delta
- Ikke-dømmende
- Gjøre én ting om gangen
- Gjøre det som fungerer

Til venstre, huk av ferdighetene du brukte, og beskriv hvordan du brukte dem her:

Beskriv opplevelsen av å bruke ferdigheten:

Kryss av om det å øve på denne mindfulness-ferdigheten har påvirket noe av det følgende, om enn bare litt:

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Redusert lidelse | <input type="checkbox"/> Økt glede | <input type="checkbox"/> Økt evnen til å fokusere |
| <input type="checkbox"/> Redusert aktivering | <input type="checkbox"/> Økt visdom | <input type="checkbox"/> Økt opplevelsen av øyeblikket |
| <input type="checkbox"/> Økt følelsen av kontakt | <input type="checkbox"/> Økt følelsen av personlig anerkjennelse | |

Situasjon 2

Situasjon (hvem, hva, når, hvor):

- Wise mind
- Observere
- Beskrive
- Delta
- Ikke-dømmende
- Gjøre én ting om gangen
- Gjøre det som fungerer

Til venstre, huk av ferdighetene du brukte, og beskriv hvordan du brukte dem her:

Beskriv opplevelsen av å bruke ferdigheten:

Mindfulness arbeidsark 2

(side 2 av 2)

Kryss av om det å øve på denne mindfulness-ferdigheten har påvirket noe av det følgende, om enn bare litt:

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Redusert lidelse | <input type="checkbox"/> Økt glede | <input type="checkbox"/> Økt evnen til å fokusere |
| <input type="checkbox"/> Redusert aktivering | <input type="checkbox"/> Økt visdom | <input type="checkbox"/> Økt opplevelsen av øyeblikket |
| <input type="checkbox"/> Økt følelsen av kontakt | <input type="checkbox"/> Økt følelsen av personlig anerkjennelse | |

Nevn noen eller alle fornuftige ting du gjorde denne uken:

Mindfulness arbeidsark 2a

(Mindfulness faktaark 2-5c) (Side 1 av 2)

Øve på kjerneferdigheter i mindfulness

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

For hver mindfulness-ferdighet, skriv ned hva du har øvd på i løpet av uken, og ranger nivået av mindfulness du erfarte.

Ingen effekt:

Jeg klarte ikke å gjøre øvelsen ett minutt en gang; Jeg ble avledet og avsluttet.

1

Klarte det litt:

Jeg var i stand til å øve på wise mind, falt i noen grad i ro i wise mind.

2

3

Veldig effektivt:

Jeg klarte å komme i wise mind og klarte å slippe tak og gjøre det som var nødvendig.

4

5

Dag: _____ **Wise mind** Mindfulness: _____
_____/_____ Mindfulness: _____
_____/_____ Mindfulness: _____

Dag: _____ **Observere** Mindfulness: _____
_____/_____ Mindfulness: _____
_____/_____ Mindfulness: _____

Dag: _____ **Beskrive** Mindfulness: _____
_____/_____ Mindfulness: _____
_____/_____ Mindfulness: _____

Dag: _____ **Delta** Mindfulness: _____
_____/_____ Mindfulness: _____
_____/_____ Mindfulness: _____

Dag: _____ **Ikke-dømmende** Mindfulness: _____
_____/_____ Mindfulness: _____
_____/_____ Mindfulness: _____

Mindfulness arbeidsark 2a

(Mindfulness faktaark 2-5c) (Side 2 av 2)

Dag: _____ **Gjøre én ting om gangen** Mindfulness: _____
_____/_____ Mindfulness: _____
_____/_____ Mindfulness: _____

Dag: _____ **Gjøre det som fungerer** Mindfulness: _____
_____/_____ Mindfulness: _____
_____/_____ Mindfulness: _____

Nevn noen eller alle kloke ting du gjorde denne uken:

Mindfulness arbeidsark 2b (Mindfulness faktaark 2-5c)

Øve på kjerneferdigheter i mindfulness

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Øv to ganger på hver mindfulness-ferdighet, og beskriv erfaringen din:

Når øvde du på ferdigheten, og hva gjorde du for å øve?	Hva var det som skjedde som fikk deg til å utøve mindfulness (hvis det var noe?)	Hvor lenge øvde du?	Vurder før/etter bruk av ferdighet		Konklusjon eller spørsmål til denne øvelsen
			I hvilken grad fokuserte du sinnet ditt? (0-100)	I hvilken grad var du i wise mind? (0-100)	
Wise mind:					
Observere:					
Beskrive:					
Delta:					
Ikke-dømmende					
Gjøre én ting om gangen:					
Gjøre det som fungerer:					

Nevn noen eller alle kloke ting du gjorde denne uken.

Tilpasset fra et upublisert arbeidsark av Seth Axelrod, gjengitt med hans tillatelse.

Mindfulness arbeidsark 2c (Mindfulness faktaark 2-5c)

Kalender for kjerneferdigheter i mindfulness

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Kryss av hvilken ferdighet du skal øve på denne uken:

Wise mind Observere Beskrive Delta Ikke-dømmende Gjøre én ting om gangen Gjøre det som fungerer
Mens du øver på ferdighetene, vær så oppmerksom og til stede som mulig. Noter i etterkant.

Navn på ferdighet(er)	Hvordan øvde du på ferdigheten?	Beskriv opplevelsen din, inkludert kropps- fornemmelser, følelser og tanker mens du øvde	Hva er din erfaring nå etter å ha brukt ferdigheten?
Eks.: Delta	<i>Jeg gikk på fest og deltok i samtaler med andre mennesker.</i>	<i>Jeg følte at det knyttet seg i magen, lett pust, tørr munn, var redd for at andre ikke ville like meg; etter hvert opplevde jeg at jeg likte å samtale, smilte, la merke til andre mennesker rundt meg, og endte opp med å ha en fin stund.</i>	<i>Jeg er forbløffet over at jeg klarte å gjennomføre det og er fornøyd med meg selv. Jeg tror jeg vil klare å gjøre det samme igjen.</i>
Mandag:			
Tirsdag:			

Mindfulness arbeidsark 2c (Mindfulness faktaark 2-5c)

Navn på ferdighet(er)	Hvordan øvde du på ferdigheten?	Beskriv opplevelsen din, inkludert kropps- fornemmelser, følelser og tanker mens du øvde	Hva er din erfaring nå etter å ha brukt ferdigheten?
Onsdag:			
Torsdag:			
Fredag:			
Lørdag:			
Søndag:			

Nevn noen eller alle kloke ting du gjorde denne uken:

Øve på wise mind

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Øvelser for wise mind: Kryss av hver gang du gjør en øvelse.

1. Legger merke til pusten min som går inn og ut, mens jeg lar oppmerksomheten min falle til ro i mitt indre.
2. Forestiller meg at jeg er en stein i vannet.
3. Forestiller meg at jeg går ned en indre vindeltrapp.
4. Legger merke til pausen mellom inn- og utpust.
5. Puster «wise» inn, «mind» ut.
6. Stiller wise mind et spørsmål (mens jeg puster inn) og lytter etter svaret (mens jeg puster ut).
7. Spør meg selv: «Er dette wise mind?»
8. Annet (beskriv): _____
9. Annet (beskriv): _____

Beskriv situasjonen og hvordan du praktiserte wise mind:

Hvor effektivt hjalp øvelsen deg å falle til ro i wise mind?

*Ingen effekt:
Jeg klarte ikke å gjøre øvelsen
ett minutt en gang; Jeg ble
avledet og avsluttet.*

1

2

*Klarte det litt:
Jeg var i stand til å øve på
wise mind, falt i noen grad i
ro i wise mind.*

3

*Veldig effektivt:
Jeg klarte å komme i wise mind
og klarte å slippe tak og gjøre
det som var nødvendig.*

4

5

Beskriv situasjonen og hvordan du praktiserte wise mind:

Hvor effektivt hjalp øvelsen deg å falle til ro i wise mind?

*Ingen effekt:
Jeg klarte ikke å gjøre øvelsen
ett minutt en gang; Jeg ble
avledet og avsluttet.*

1

2

*Klarte det litt:
Jeg var i stand til å øve på
wise mind, falt i noen grad i
ro i wise mind.*

3

*Veldig effektivt:
Jeg klarte å komme i wise mind
og klarte å slippe tak og gjøre
det som var nødvendig.*

4

5

Nevn noen eller alle kloke ting du gjorde denne uken.

Mindfulness: Hva-ferdigheter: Observere, beskrive og delta

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Kryss av de mindfulness-ferdighetene du har øvd på denne uken. Skriv ned to situasjoner der du øvde på mindfulness-ferdigheter. Bruk eventuelt et ekstra ark for flere eksempler.

Observere Beskrive Delta

Beskriv situasjonen og hvordan du øvde på ferdigheten:

Kryss av om øvelsen på mindfulness-ferdigheter har forbedret noen av disse, *om enn bare litt*:

Redusert lidelse Økt glede Økt evnen til å fokusere
 Redusert aktivering Økt visdom Økt opplevelsen av øyeblikket
 Økt følelsen av kontakt Økt følelsen av personlig anerkjennelse

Beskriv hvordan ferdigheten hjalp eller ikke hjalp deg med å bli mer mindful:

Beskriv situasjonen og hvordan du øvde på ferdigheten:

Kryss av om øvelsen på mindfulness-ferdigheter har forbedret noen av disse, *om enn bare litt*:

Redusert lidelse Økt glede Økt evnen til å fokusere
 Redusert aktivering Økt visdom Økt opplevelsen av øyeblikket
 Økt følelsen av kontakt Økt følelsen av personlig anerkjennelse

Beskriv hvordan ferdigheten hjalp eller ikke hjalp deg med å bli mer mindful:

Nevn noen eller alle kloke ting du gjorde denne uken:

Mindfulness arbeidsark 4a

(Mindfulness faktaark 4-4c) (side 1 av 2)

Observere, beskrive og delta – Sjekkliste

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Kryss av mindfulness-ferdigheter du bruker så snart du bruker dem. Du kan krysse av hver ferdighet opp til fire ganger. Hvis du øver på en ferdighet mer enn fire ganger, sett kryss på enden av linjen eller ta i bruk et ekstra ark.

Øve på å observere: Kryss av hver gang du har gjort en øvelse.

- 1. Det du ser: Se, men ikke følg det du ser.
- 2. Lyd: Lyder rundt deg, stemmeleie og lyden av noens stemme, musikk.
- 3. Lukter rundt deg: Lukten av mat, såpe, luften mens du går en tur.
- 4. Kjenne smaken av det du spiser og det at du spiser.
- 5. Kjenne på behovet for å gjøre noe: Surfe på trangen, legge merke til behovet for å vike unna, legge merke til hvor i kroppen behovet er.
- 6. Kroppsfornemmelser: Kroppsskanning, følelsen av å gå, kroppen berører noe.
- 7. Tankene som går gjennom sinnet ditt: drive på en elv, være et samleband.
- 8. Pusten: Magens bevegelse, følelsen av pusten som går ut og inn av nesen.
- 9. Ved å utvide oppmerksomheten: til hele kroppen, til omgivelsene rundt deg, ved å omfavne et tre.
- 10. Ved å åpne sinnet: Til hver fornemmelse som dukker opp, ikke holde fast ved den og slippe den videre.
- 11. Annet (beskriv): _____

Øve på å beskrive: Kryss av hver gang du har gjort en øvelse.

- 12. Det du ser på utsiden av deg selv.
- 13. Tanker, følelser og kroppsfornemmelser.
- 14. Pusten din.
- 15. Annet (beskriv): _____

Mindfulness arbeidsark 4a

(side 2 av 2)

Øve på å delta: Kryss av hver gang du har gjort en øvelse.

- 16. Dans til musikk.
- 17. Syng mens du hører på musikk.
- 18. Syng i dusjen.
- 19. Syng og dans mens du ser på TV.
- 20. Hopp ut av sengen, dans eller syng før du kler på deg.
- 21. Gå til en kirke hvor det synges, og delta i sangen.
- 22. Syng karaoke sammen med venner eller gå på karaokeklubb eller -bar.
- 23. Ha fullt fokus på hva et annet menneske sier.
- 24. Ta en løpetur, ri, skøyte, spaser med fullt fokus på aktiviteten.
- 25. Utøv en sportsaktivitet med fullt fokus.
- 26. Bli i ett med tellingen av pusten, bli «én» når du teller én, bli «to» når du teller to osv.
- 27. Bli et ord mens du sakte sier ordet om og om igjen.
- 28. Legg merke til vinden, og fordyp deg i arbeid eller sosiale aktiviteter.
- 29. Annet (beskriv): _____

Nevn noen eller alle kloke ting du gjorde denne uken:

Kalender for å observere, beskrive og delta

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Kryss av minst to ferdigheter du skal øve på denne uken:

Observere Beskrive Delta

Mens du øver på ferdighetene, vær så oppmerksom og til stede som mulig. Noter i etterkant.

Navn på ferdighet(er)	Hvordan øvde du på ferdigheten?	Beskriv opplevelsen din, inkludert kroppsfornemmelser, følelser og tanker mens du øvde	Hva er din erfaring nå etter å ha brukt ferdigheten?
Eks.: Observere	Jeg gikk meg en tur i parken og observerte trærne jeg gikk forbi.	Jeg følte meg rolig, skuldrene var avslappet. Jeg følte meg nysgjerrig på trærne jeg observerte, en følelse av avkobling fra mine egne bekymringer. Jeg tenkte at bladene på trærne var veldig grønne og friske.	Jeg klarte i noen grad å slappe av; jeg tror jeg bør gå tur oftere. Jeg er ikke engstelig for at jeg kanskje ikke klarer å gjøre øvelsen neste gang.
Mandag:			
Tirsdag:			

Mindfulness arbeidsark 4b (Mindfulness faktaark 4-4c)

Navn på ferdighet(er)	Hvordan øvde du på ferdigheten?	Beskriv opplevelsen din, inkludert kroppsfornemmelser, følelser og tanker mens du øvde	Hva er din erfaring nå etter å ha brukt ferdigheten?
Onsdag:			
Torsdag:			
Fredag:			
Lørdag:			
Søndag:			

Nevn noen eller alle kloke ting du gjorde denne uken:

Mindfulness: Hvordan-ferdigheter:

Ikke-dømmende, gjøre én ting om gangen, gjøre det som fungerer

Gjøres innen: _____ **Navn:** _____ **Oppstart i uke:** _____

Kryss av mindfulness-ferdighetene du har øvd på denne uken. Beskriv to situasjoner da du øvde på mindfulness-ferdigheter. Bruk eventuelt et ekstra ark for flere eksempler.

Ikke-dømmende Gjøre én ting om gangen Gjøre det som fungerer

Beskriv situasjonen og hvordan du øvde på ferdigheten:

Kryss av om øvelsen på mindfulness-ferdigheter har forbedret noen av disse, *om enn bare litt*:

Redusert lidelse Økt glede Økt evnen til å fokusere
 Redusert aktivering Økt visdom Økt opplevelsen av øyeblikket
 Økt følelsen av kontakt Økt følelsen av personlig anerkjennelse

Beskriv hvordan ferdigheten hjalp eller ikke hjalp deg med å bli mer mindful:

Beskriv situasjonen og hvordan du øvde på ferdigheten:

Kryss av om øvelsen på mindfulness-ferdigheter har forbedret noen av disse, *om enn bare litt*:

Redusert lidelse Økt glede Økt evnen til å fokusere
 Redusert aktivering Økt visdom Økt opplevelsen av øyeblikket
 Økt følelsen av kontakt Økt følelsen av personlig anerkjennelse

Beskriv hvordan ferdigheten hjalp eller ikke hjalp deg med å bli mer mindful:

Nevn noen eller alle fornuftige ting du gjorde denne uken:

Mindfulness arbeidsark 5a

(Mindfulness faktaark 5-5c) (side 1 av 2)

Være ikke-dømmende, gjøre én ting om gangen, gjøre det som fungerer – Sjekkliste

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Øve på å være ikke-dømmende: Kryss av hver gang du har gjort en øvelse.

- 1. Si til deg selv: «En dømmende tanke dukket opp.»
- 2. Tell dømmende tanker.
- 3. Erstatt dømmende tanker og utsagn med ikke-dømmende tanker og utsagn.
- 4. Observer det dømmende ansiktsuttrykket ditt, kroppsholdningen din eller stemmeleiet ditt.
- 5. Endre på dømmende uttrykk, kroppsholdning, stemmeleie.
- 6. Vær konkret og beskriv dagen din uten å dømme.
- 7. Skriv ned en ikke-dømmende beskrivelse av en hendelse som utløste en følelse.
- 8. Skriv ned en ikke-dømmende steg-for-steg-beskrivelse av en spesielt viktig episode som har skjedd i løpet av dagen.
- 9. Forestill deg et menneske du er sint på. Forestill deg at du forstår denne personen.
- 10. Når du føler deg dømmende, øv på halv-smil- og/eller villige hender-øvelsen.

Beskriv situasjonen og hvordan du øvde på å være ikke-dømmende:

Øve på å gjøre én ting om gangen: Kryss av hver gang du har gjort en øvelse.

- 11. Bevist oppmerksomhet på å lage te eller kaffe.
- 12. Bevist oppmerksomhet på å vaske opp.
- 13. Bevist oppmerksomhet på å vaske klær for hånd.
- 14. Bevist oppmerksomhet på å gjøre rent huset.
- 15. Bevist oppmerksomhet på å ta et bad i rolig tempo.
- 16. Bevist oppmerksomhet når du mediterer.

Beskriv situasjonen og hvordan du øvde på å være ikke-dømmende:

Mindfulness arbeidsark 5a

(side 2 av 2)

Øve på å gjøre det som fungerer: Kryss av hver gang du har gjort en øvelse.

17. Avstå fra å ha rett.

18. Avstå fra å yte motstand.

19. Gjøre det som fungerer.

Beskriv situasjonen og hvordan du øvde på å være ikke-dømmende:

Nevn noen eller alle kloke ting du gjorde denne uken:

Mindfulness arbeidsark 5b (Mindfulness faktaark 5-5c)

Kalender for å være ikke-dømmende, gjøre én ting om gangen, gjøre det som fungerer

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Kryss av minst to ferdigheter du skal øve på denne uken:

Være ikke-dømmende Gjøre én ting om gangen Gjøre det som fungerer

Mens du øver på ferdighetene, vær så oppmerksom og til stede som mulig. Noter i etterkant.

Navn på ferdighet(er)	Hvordan øvde du på ferdigheten?	Beskriv opplevelsen din, inkludert kropps-fornemmelser, følelser og tanker mens du øvde	Hva er din erfaring nå etter å ha brukt ferdigheten?
Eks.: Gjøre én ting om gangen	Jeg tørket støv og fokuserte kun på det.	Jeg opplevde mykheten til kluten mot hånden min; jeg følte meg tilfreds for å gjøre noe nyttig; jeg begynte å tenke på alt det andre jeg også burde ha rengjort; jeg vendte oppmerksomheten min tilbake til å tørke støv.	Jeg husker at det føltes godt at partneren min la merke til at jeg hadde gjort rent; jeg er fornøyd med å ha gjort øvelsen; jeg tror jeg kunne ha gjort øvelsen bedre om tankene hadde vandret mindre.
Mandag:			
Tirsdag:			

Mindfulness arbeidsark 5b (Mindfulness faktaark 5-5c)

Navn på ferdighet(er)	Hvordan øvde du på ferdigheten?	Beskriv opplevelsen din, inkludert kroppsfornemmelser, følelser og tanker mens du øvde	Hva er din erfaring nå etter å ha brukt ferdigheten?
Onsdag:			
Torsdag:			
Fredag:			
Lørdag:			
Søndag:			

Nevn noen eller alle fornuftige ting du gjorde denne uken:

Mindfulness arbeidsark 5c (Mindfulness faktaark 5-5c)

Kalender for å være ikke-dømmende, gjøre én ting om gangen, gjøre det som fungerer

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Legg merke til ikke-dømmende tanker og uttrykk når de kommer.

Bruk følgende spørsmål for å fokusere oppmerksomheten på detaljer i hendelsen når det skjer. Noter i etterkant.

Observerte du dømmende tanker?	Telte du dømmende tanker? Hvis ja, hvor mange?	Hvis du erstattet en dømmende tanke eller antakelse, hva var den dømmende tanken eller antakelsen?	Hvordan lød tanken eller antakelsen du erstattet dette med?	Hvis du erstattet dømmende med ikke-dømmende ansiktsuttrykk eller andre fysiske uttrykk, vennlig beskriv.	Beskriv endringer etter øvelsen.
Eks.: Ja.	21.	<i>Kjæresten min er en dust, han skulle ha husket å hente meg.</i>	<i>Han glemte å hente meg! Jeg skulle ønske han ikke hadde glemt det.</i>	<i>Jeg halv-smilte og åpnet de knyttede hendene mine.</i>	
Mandag:					
Tirsdag:					
Onsdag:					

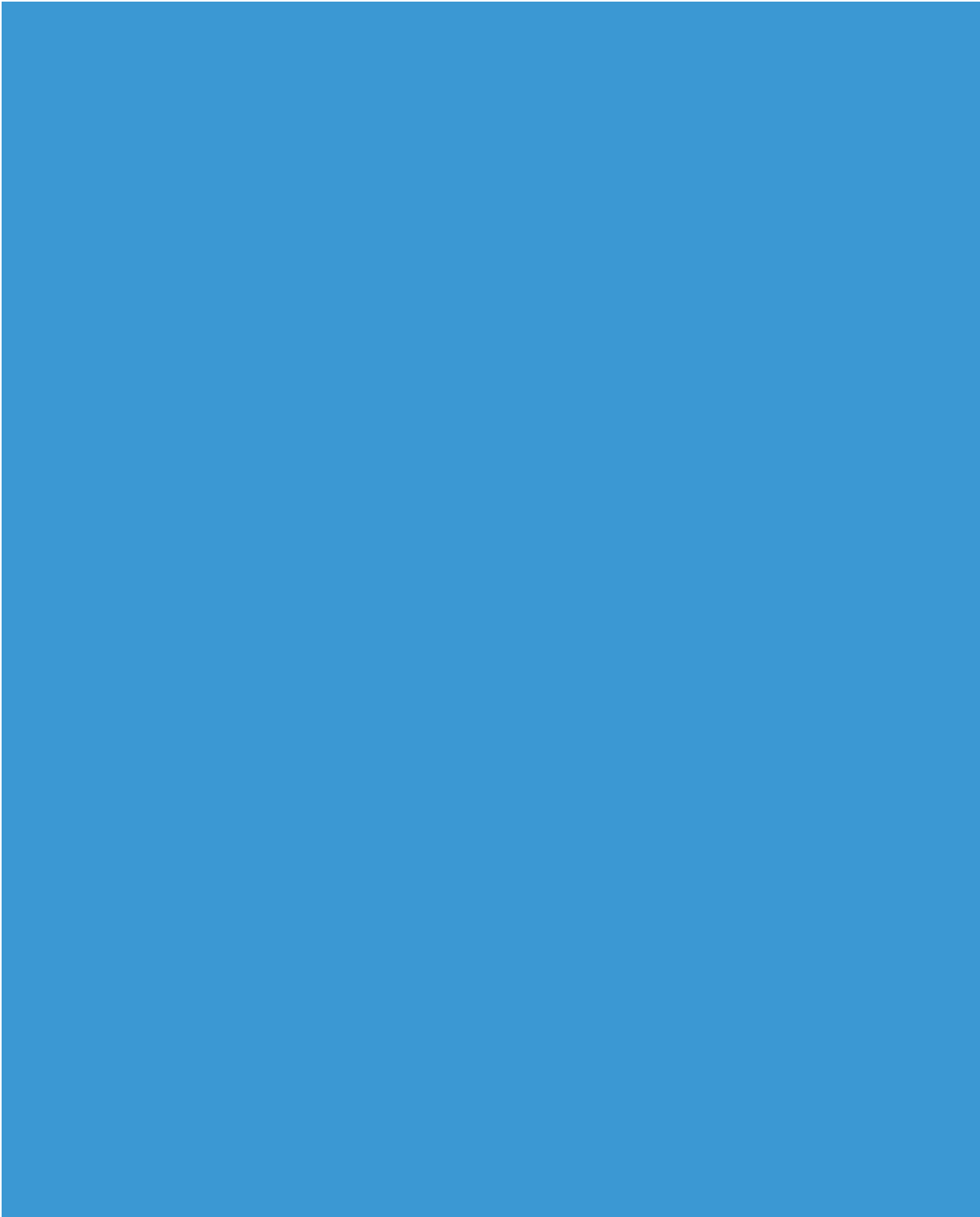
Mindfulness arbeidsark 5c (Mindfulness faktaark 5-5c)

Observerte du dømmende tanker?	Telte du dømmende tanker? Hvis ja, hvor mange?	Hvis du erstattet en dømmende tanke eller antakelse, hva var den dømmende tanken eller antakelsen?	Hvordan lød tanken eller antakelsen du erstattet dette med?	Hvis du erstattet dømmende med ikke-dømmende ansiktsuttrykk eller andre fysiske uttrykk, vennlig beskriv.	Beskriv endringer etter øvelsen.
Torsdag:					
Fredag:					
Lørdag:					
Søndag:					

Nevn noen eller alle kloke ting du gjorde denne uken:



Arbeidsark: Andre perspektiver på mindfulness-ferdigheter



Mindfulness arbeidsark 6

(Mindfulness faktaark 8) (Side 1 av 2)

Kjærlig vennlighet

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Kryss av de øvelsene som omhandler kjærlig vennlighet som du har øvd på denne uken. Skriv ned to situasjoner der du øvde på mindfulness-ferdigheter. Bruk eventuelt et ekstra ark for flere eksempler.

Til meg selv Til en jeg elsker Til en venn Til noen jeg var sint på Til en vanskelig person
 Til en fiende Til alle andre Annet: _____

Beskriv hva eller hvordan du gjorde det? (f.eks. hvilke varme tanker du sendte):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Sjekk etter om det å øve på kjærlig vennlighet har økt noen av de følgende punktene, *om enn litt*, mot dette mennesket:

En følelse av varme eller omtanke Kjærlighet Medfølelse En følelse av kontakt
 Visdom Glede En følelse av personlig anerkjennelse

Beskriv hvordan ferdigheten hjalp eller ikke hjalp deg til å bli mer medfølende:

Til meg selv Til en jeg elsker Til en venn Til noen jeg var sint på Til en vanskelig person
 Til en fiende Til alle andre Annet: _____

Beskriv hva eller hvordan du gjorde det? (f.eks. hvilke varme tanker du sendte):

Samme som ovenfor (kryss av her hvis ja)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Mindfulness arbeidsark 6

(Mindfulness faktaark 8) (Side 1 av 2)

Sjekk etter om det å øve på kjærlig vennlighet har økt noen av de følgende punktene, *om enn litt*, mot dette mennesket:

- En følelse av varme eller omtanke Kjærlighet Medfølelse En følelse av kontakt
 Visdom Glede En følelse av personlig anerkjennelse

Beskriv hvordan ferdigheten hjalp eller ikke hjalp deg til å bli mer medfølende:

Nevn noen eller alle kloke ting du gjorde denne uken:

Balansere gjøretilstand med væretilstand

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Hverdagsøvelser på wise mind: Kryss av hver gang du har gjort en øvelse.

- 1. Skrev ut og leste en inspirerende tekst om mindfulness.
- 2. Lagde påminnelser for å huske å øve på mindfulness.
- 3. Plasserte huskelapper for å øve på mindfulness på strategiske steder.
- 4. Gjorde et bevisst forsøk på ha en øyeblikk-til-øyeblikk-oppmerksomhet under en hverdagslig aktivitet.
- 5. Fokuserte på «akkurat dette ene øyeblikket» når jeg ble overveldet, plaget eller dratt i flere retninger.
- 6. Fokuserte oppmerksomheten på en hendelse i hverdagen.
- 7. Fokuserte oppmerksomheten på det som trengs å bli gjort i hverdagen.
- 8. Handlet med villighet og gjorde det som var nødvendig.
- 9. Gjorde en treminutters øvelse for wise mind for å roe ned gjøretilstanden i hverdagen.
- 10. Annet (beskriv): _____

Beskriv en eller flere situasjoner hvor du balanserte være- med gjøretilstand:

Hvor effektivt hjalp øvelsen deg å falle til ro i wise mind i hverdagen?

<i>Ingen effekt:</i> Jeg klarte ikke å gjøre øvelsen ett minutt en gang; Jeg ble avledet og avsluttet.		<i>Klarte det litt:</i> Jeg var i stand til å øve på wise mind, falt i noen grad i ro i wise mind.		<i>Veldig effektivt:</i> Jeg klarte å komme i wise mind og klarte å slippe tak og gjøre det som var nødvendig.
1	2	3	4	5

Beskriv en eller flere situasjoner hvor du balanserte være- med gjøretilstand:

Hvor effektivt hjalp øvelsen deg å falle til ro i wise mind?

<i>Ingen effekt:</i> Jeg klarte ikke å gjøre øvelsen ett minutt en gang; Jeg ble avledet og avsluttet.		<i>Klarte det litt:</i> Jeg var i stand til å øve på wise mind, falt i noen grad i ro i wise mind.		<i>Veldig effektivt:</i> Jeg klarte å komme i wise mind og klarte å slippe tak og gjøre det som var nødvendig.
1	2	3	4	5

Nevn noen eller alle kloke ting du gjorde denne uken.

Mindfulness arbeidsark 7a (Mindfulness faktaark 9, 9a)

Kalender for gjøre- og væretilstand

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Opstart i uke: _____

Vær oppmerksom på et øyeblikk hvor du føler deg overveldet, plaget, eller oppløst. Legg merke til opplevelsen din i øyeblikket. Forsøk å føre oppmerksomheten til bare dette ene øyeblikket, ikke til det neste eller til det som har vært. Bruk følgende spørsmål som kan hjelpe deg å fokusere med oppmerksomhet på detaljer i erfaringen mens den skjer. Skriv det ned etterpå.

Hva var opplevelsen?	Hva var den ene aktiviteten i øyeblikket du kunne rette oppmerksomhet mot?	Hvordan opplevde kroppen din å gjøre én ting om gangen?	Beskriv erfaringen din med å øve på ferdigheten.	Hva er din erfaring nå, etter å ha brukt ferdigheten?
Eks.: Følte meg overveldet av den store oppvasken som måtte tas før jeg kunne legge meg.	Å vaske bare én tallerken.	Avslappede armer, hendene følte varme og såpete, ryggen avslappet.	Lettelse, «å, bare én tallerken», spenningene forsvant.	Dette var ikke så vanskelig, men hva med neste gang? Jeg må øve på dette.
Mandag:				
Tirsdag:				
Onsdag:				

Mindfulness arbeidsark 7a (Mindfulness faktaark 9, 9a)

Hva var opplevelsen?	Hva var den ene aktiviteten i øyeblikket du kunne rette oppmerksomhet mot?	Hvordan opplevde kroppen din å gjøre én ting om gangen?	Beskriv erfaringen din med å øve på ferdigheten.	Hva er din erfaring nå, etter å ha brukt ferdigheten?
Torsdag:				
Fredag:				
Lørdag:				
Søndag:				

Nevn noen eller alle fornuftige ting du gjorde denne uken:

Kalender for hyggelige hendelser

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Opstart i uke: _____

Vær oppmerksom på et øyeblikk hvor det skjer en hyggelig hendelse. Legg merke til en hverdagshendelse som når den hendte kjentes hyggelig. Forsøk å erfare øyeblikket, selv om det er flyktig. Bruk følgende spørsmål, som kan hjelpe deg å fokusere med oppmerksomhet på detaljer i erfaringen mens den skjer. Noter i etterkant.

Hva var opplevelsen?	Hva var den ene aktiviteten i øyeblikket du kunne rette oppmerksomhet mot?	Hvordan opplevde kroppen din å gjøre én ting om gangen?	Beskriv erfaringen din med å øve på ferdigheten.	Hva er din erfaring nå, etter å ha brukt ferdigheten?
F.eks.: Så en fugl mens jeg tok meg en spasertur rundt innsjøen.	Observere fuglens detaljer og sang.	En følelse av avslapning i ansiktet, bevisst på at skuldrene senkes, lett smilende.	Lettelse, glede, «Det er bra», «Så fint den (fuglen) synger», «Det er så godt å være ute».	Det var slik en liten ting, men jeg er glad jeg la merke til det.
Mandag:				
Tirsdag:				
Onsdag:				

Mindfulness arbeidsark 8 (Mindfulness faktaark 9,9a)

Hva var opplevelsen?	Hva var den ene aktiviteten i øyeblikket du kunne rette oppmerksomhet mot?	Hvordan opplevde kroppen din å gjøre én ting om gangen?	Beskriv erfaringen din med å øve på ferdigheten.	Hva er din erfaring nå, etter å ha brukt ferdigheten?
Torsdag:				
Fredag:				
Lørdag:				
Søndag:				

Nevn noen eller alle fornuftige ting du gjorde denne uken:

Kalender for ubehagelige hendelser

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Vær oppmerksom på et øyeblikk hvor det skjer en ubehagelig hendelse. Legg merke til en hverdagshendelse som i øyeblikket opplevdes pinefull eller ubehagelig. Forsøk å erfare øyeblikket, selv om det er flyktig. Bruk følgende spørsmål, som kan hjelpe deg å fokusere med oppmerksomhet på detaljer i erfaringen mens den skjer. Noter i etterkant..

Hva var hendelsen?	Var du oppmerksom på ubehagelige følelser mens hendelsen skjedde?	Hvordan kjentes kroppen din mens det hendte?	Beskriv følelsene og tankene dine mens du øvde på ferdigheten.	Hva er din erfaring nå, etter å ha brukt ferdigheten?
<i>F.eks.: Kjæresten min glemte bursdagen min.</i>	<i>Ja.</i>	<i>Tårer i øyekroken, ubehag i magen, trist ansikt og lave skuldre, trett.</i>	<i>Såret, trist, «Han bryr seg ikke nok om meg til å huske det», «Ønsker å legge meg til å sove frem til i morgen».</i>	<i>Han er en glemsom fyr. Kanskje jeg er nødt til å minne ham på ting.</i>
Mandag:				
Tirsdag:				
Onsdag:				

Mindfulness arbeidsark 9 (Mindfulness faktaark 9,9a)

Hva var hendelsen?	Var du oppmerksom på ubehagelige følelser mens hendelsen skjedde?	Hvordan kjentes kroppen din mens det hendte?	Beskriv følelsene og tankene dine mens du øvde på ferdigheten.	Hva er din erfaring nå, etter å ha brukt ferdigheten?
Torsdag:				
Fredag:				
Lørdag:				
Søndag:				

Nevn noen eller alle fornuftige ting du gjorde denne uken:

Mindfulness arbeidsark 10

(Mindfulness faktaark 3, 10)

Finne mellomtingen i wise mind

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Finn mellomtingen: Kryss av hver gang du har gjort en øvelse for wise mind.

Arbeidet med å **balansere**:

1. Fornuftstilstand med følelsetilstand for å komme til wise mind.
2. Gjøretilstand med væretilstand for å komme til wise mind.
3. Behovet for å endre øyeblikket med radikal aksept for å komme til wise mind.
4. Selvfornektelse med ettergivelse for å komme til wise mind.
5. Annet: _____

Velg å finne mellomtingen: Beskriv en eller flere situasjoner hvor du valgte å finne mellomtingen, og hvordan du gjorde det:

Hvor effektivt hjalp øvelsen deg med å finne mellomtingen?

*Ingen effekt:
Jeg klarte ikke å gjøre øvelsen
ett minutt en gang; Jeg ble
avledet og avsluttet.*

1

2

*Klarte det litt:
Jeg var i stand til å øve på
wise mind, falt i noen grad i
ro i wise mind.*

3

*Veldig effektivt:
Jeg klarte å komme i wise mind
og klarte å slippe tak og gjøre
det som var nødvendig.*

4

5

Finn mellomtingen: Beskriv en eller flere situasjoner hvor du fant mellomtingen, og hvordan du gjorde det:

Hvor effektivt hjalp øvelsen deg å falle til ro i wise mind?

*Ingen effekt:
Jeg klarte ikke å gjøre øvelsen
ett minutt en gang; Jeg ble
avledet og avsluttet.*

1

2

*Klarte det litt:
Jeg var i stand til å øve på
wise mind, falt i noen grad i
ro i wise mind.*

3

*Veldig effektivt:
Jeg klarte å komme i wise mind
og klarte å slippe tak og gjøre
det som var nødvendig.*

4

5

Nevn noen eller alle fornuftige ting du gjorde denne uken.

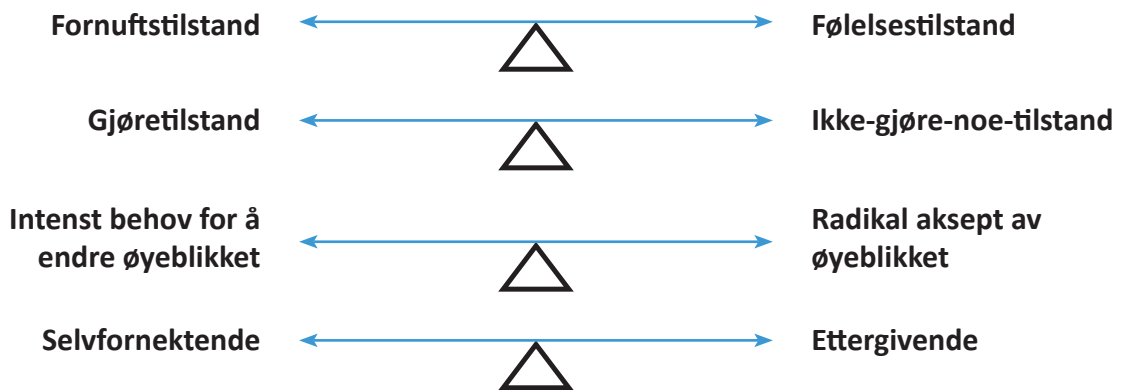
Mindfulness arbeidsark 10a

(Mindfulness faktaark 3, 10) (side 1 av 2)

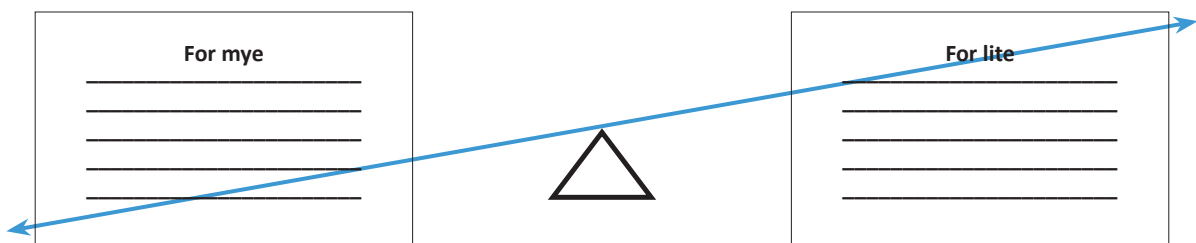
Analyser deg selv – Finne mellomtingen

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

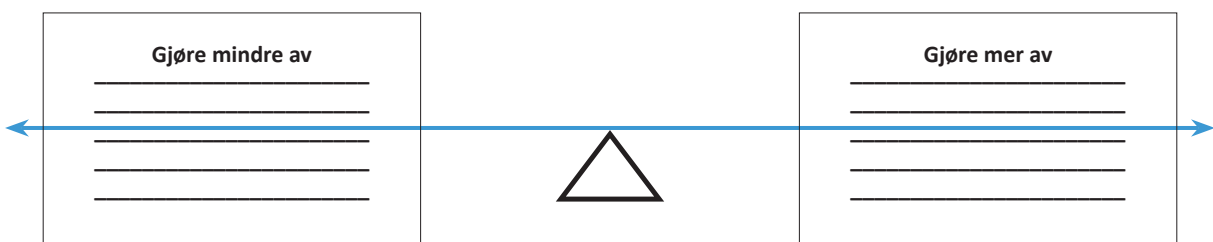
1. **Undersøk hvor du har gått vekk fra mellomtingen, mot den ene eller den andre ekstreme.** For hvert av de følgende dilemmaene i wise mind, marker med en x på linjen som representerer hvor du tror du befinner deg mesteparten av tiden. Hvis du er rimelig balansert, marker x i midten. Er du ute av balanse, marker x i den enden du er for ekstrem.



2. **Velg et dilemma.** Beskriv *veldig detaljert* hva du gjør for mye av, deretter beskriv hva du gjør for lite av.



3. **Sjekk fakta.** Se etter fortolkninger og meninger. Vær sikker på at listen din med aktiviteter du gjør for mye eller for lite av er fakta. Se etter dine egne verdier i wise mind: Vær sikker på å arbeide med din egen balanse og ikke noen andres. Reformuler det du har skrevet hvis det trengs, slik at det blir **faktabasert og ikke-dømmende**.
4. **Bestem deg** for én (eller maksimalt to) *veldig spesifikke* ting å gjøre den neste uken for å komme nærmere balanse.



Mindfulness arbeidsark 10a

(Mindfulness faktaark 3, 10) (side 2 av 2)

5. **Beskriv** hva du har gjort den siste uken:

6. **Ranger** hvor effektivt øvelsen har hjulpet deg med å oppnå balanse gjennom å finne mellomtingen. Ranger fra én (hjalp ikke i det hele tatt) til fem (veldig effektivt, hjalp virkelig):

Nevn noen eller alle fornuftige ting du gjorde denne uken:

Mindfulness arbeidsark 10b

(Mindfulness faktaark 10)

Kalender for å finne mellomtingen

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Dag	Beskriv spenningen mellom:		Beskriv i detalj hvordan du håndterte spenningen mellom det å bli dradd mellom de to sidene.
	Dradd mot den ene siden	Dradd mot den andre siden	
<i>Eks.: Gjøre prosjekter rundt om i huset.</i>	<i>Desperat arbeid med flere prosjekter for å renovere huset mitt.</i>	<i>Se på TV, spise iskrem, la være å gjøre prosjekter som er nødvendige for å få solgt huset.</i>	<i>Jeg bestemte meg for å gjøre et lite prosjekt hver dag og et medium prosjekt hver uke for å forbedre huset. Jeg bestemte meg også for å ha minst én time daglig hvor jeg ikke skal tenke eller bekymre meg for huset, og isteden gjøre noe som gleder meg.</i>
Mandag:			
Tirsdag:			
Onsdag:			
Torsdag:			
Fredag:			
Lørdag:			
Søndag:			

Nevn noen eller alle fornuftige ting du gjorde denne uken:

Del 3

Mellommenneskelige ferdigheter

Introduksjon til arbeidsark og faktaark

Mellommenneskelige ferdigheter hjelper deg med å bygge nye relasjoner, med å bevare de du allerede har og med å håndtere konfliktfylte situasjoner. Ferdighetene kan hjelpe deg med å be om noe du trenger, og å si nei til noe du ikke ønsker å stille opp på. Etter en rekke arbeids- og faktaark som identifiserer **MÅL** og **FAKTORER SOM HINDRER**, så følger en gjennomgang av tre hovedgrupper med mellommenneskelige ferdigheter. Det første settet av ferdigheter fokuserer på **å få gjennomslag for det du ønsker ved bruk av ferdigheter** – det vil si å få det du vil fra andre, samtidig som du bevarer relasjonen og selv-respekten din. Det andre settet ferdigheter fokuserer på **å finne venner, få dem til å like deg, utvikle vennsforholdet, men samtidig kunne ende slike forhold dersom de er destruktive**. Det tredje settet dekker ferdigheter for **å finne mellomtingen**, som i denne modulen dreier seg om å balansere behovet for aksept og endring i relasjoner.

Mål og faktorer som hindrer

- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 1: Mål med mellommenneskelige ferdigheter.** Dette første faktaarket gir et overblikk over målene for hver av de tre bolkene i denne modulen. Det overordnede målet er å være effektiv slik at du kan oppnå det du ønsker på en hensiktsmessig måte.
- **Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 2: Fordeler og ulemper ved å bruke mellommenneskelige ferdigheter.** Bruk dette arbeidsarket til å avgjøre hvorvidt du skal bruke mellommenneskelige ferdigheter i stedet for maktspill, eller om du bare skal gi opp eller gi etter for en annen person.
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 2: Hva hindrer deg i å bruke mellommenneskelige ferdigheter?** Mangel på ferdigheter er bare én faktor som kan hindre deg i å ha gode relasjoner til andre. Dette arket er nyttig ikke bare tidlig i arbeidet, men også senere når du skal feilsøke etter problemer du kan oppleve når du skal bruke mellommenneskelige ferdigheter. Arket kan brukes sammen med **Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 7: Hva hindrer deg i å nå målene dine?** og **Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 9: Hvordan være mindful overfor andre.** Disse passer bra sammen temamessig og er satt opp så det passer til faktaark 2.
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 2a: Myter som kan stå i veien for mellommenneskelige ferdigheter.** Dette kan brukes dersom tanker og antagelser kommer i veien for å bruke mellommenneskelige ferdigheter på en god måte. Bruk det sammen med **Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 2: Utfordre myter som står i veien for måloppnåelse.**

Nå målene dine

- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 3: Oversikt: Oppnå målene dine ved hjelp av ferdigheter.** Dette faktaarket viser alle ferdighetene som dekkes i denne bolken.
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 4: Avklare mål i mellommenneskelige situasjoner.** Å avklare målet ditt er den første og viktigste ferdigheten. Du må finne ut 1) hva du faktisk vil i en

gitt situasjon og hvor viktig det er for deg, sammenlignet med 2) å bevare relasjonen og 3) å bevare selvrespekten. Hvilke ferdigheter du skal bruke avhenger av hvordan du rangerer disse målene. Bruk dette faktaarket sammen med **Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 3: Klargjøre prioriteringer i mellommenneskelige situasjoner**. Husk å bruke mindfulness-ferdigheten å beskrive, når du beskriver en utløsende hendelse på dette arbeidsarket.

- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 5: Hvordan oppnå det du ønsker (BE OM NOE).**
Her beskrives ferdigheter i å be om noe, si nei, motstå press og å stå for ditt synspunkt. Bruk de to arbeidsarkene som følger under sammen med faktaarket.
- **Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 4: Skrive manus for mellommenneskelige ferdigheter.**
Brukes for å finne ut hva du kan si og gjøre før du praktiserer BE-OM-NOE-ferdighetene. Arbeidsarket krever at du først skriver ned hva du ønsker å oppnå, og i tillegg skriver ned målene dine i relasjonen og for selvrespekten din. Arbeidsarket kan også brukes for REAL- og RUVE-ferdighetene.
- **Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 5: Fokus på bruk av mellommenneskelige ferdigheter.**
Dette arket kan du bruke til å **klargjøre og følge** med på din egen bruk av ferdighetene. Du skal finne ut av og skrive ned prioriteringene dine, og samtidig se etter mulige konkurrerende hensyn. Til slutt kan du fylle inn om du nådde målet ditt, og hvilken effekt interaksjonen hadde på forholdet og selvrespekten din. Dette arbeidsarket kan brukes med BE-OM-NOE-, REAL- og RUVE-ferdighetene.
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 5a: BE OM NOE i en vanskelig situasjon – Her og nå.**
Dette faktaarket gir eksempler på hvordan du kan takle situasjoner hvor den andre personen også har gode mellommenneskelige ferdigheter og nekter å legitimere forespørslene dine, eller fortsetter å spørre selv om du har sagt nei. Bruk **Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 4, 5** eller begge sammen med dette faktaarket (se ovenfor).
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 6: Hvordan bygge og beholde vennskap (REAL).**
Mellommenneskelige ferdigheter har som formål å opprettholde eller forbedre forholdene dine til andre samtidig som at du får det du vil eller trenger. Akronymet REAL er en måte å huske disse ferdighetene på. Det står for Rolig, Engasjert, Anerkjenn, Ledig. Bruk **Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 4, 5** eller begge to sammen med dette faktaarket.
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 6a: Mer om A-en i REAL – Nivåer av anerkjennelse/validering.** Dette arbeidsarket gir seks eksempler på ulike måter å validere på. (Se også Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 17 og 18 lenger ned for mer om validering.) **Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 4 og 5** kan brukes sammen med dette arbeidsarket.
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 7: Hvordan beholde selvrespekten (RUVE).** *Selvrespektferdigheter* hjelper deg med å holde på eller forbedre selvrespekten din mens du prøver å få det du vil ha i en relasjon. Akronymet RUVE hjelper deg med å huske disse ferdighetene: Rettferdig, Unnskyld deg ikke, Verdier er viktig, Ekte. **Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 4 og 5** kan brukes sammen med dette faktaarket.
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 8: Vurder valgmuligheter: Om eller hvor intenst du skal spørre om noe eller si nei.** Før du spør om noe eller sier nei til noen, bør du tenke på hvor intenst du skal spørre eller si nei – og hvorvidt du skal spørre eller si nei i det hele tatt. Dette faktaarket gir deg en liste med faktorer du burde ta i betraktning før du bestemmer deg. Bruk **Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 6: Kronespillet: Finn ut med hvilken intensitet du skal spørre om noe eller si nei** sammen med dette faktaarket for å finne ut hva som er det beste alternativet i din gitte situasjon.

- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 9: Feilsøking: Når det du gjør ikke fungerer.** Problemer med å oppnå et mål kan skyldes mange ulike faktorer. Når du kan identifisere problemet, kan du ofte løse det og bli mer effektiv når du skal oppnå det du vil. Dette faktaarket gir deg en liste med spørsmål du kan stille for å diagnostisere hvilke faktorer som reduserer effektiviteten av de mellommenneskelige ferdighetene dine. Bruk **Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 7: Hva hindrer deg i å nå målene dine?** sammen med dette faktaarket.

Bygge vennskap og avslutte destruktive relasjoner

- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 10: Oversikt: Bygge vennskap og avslutte destruktive relasjoner.** Dette faktaarket gir en oversikt over ferdighetene som blir introdusert i denne bolken.
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 11: Hvordan finne folk og få dem til å like deg.** Å finne potensielle venner og å få dem til å like deg krever ofte en aktiv innsats. Dette faktaarket oppsummerer hvor og hvordan du bør gå frem. Du kan føre opp øvelsene du gjør for å bli bedre på dette i **Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 8: Finne folk og få dem til å like deg.**
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 11a: Identifiser – Ferdigheter for å finne folk og få dem til å like deg.** Dette er en kort quiz om informasjonen fra **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 11.**
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 12: Mindful overfor andre.** Vennskap er lettere å bygge og varer lenger hvis vi er mindful i møte med andre. Legg merke til at de tre ferdighetene som blir beskrevet på dette faktaarket er de tre hva-ferdighetene fra mindfulness-modulen (observere, beskrive, delta). Bruk **Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 9: Hvordan være mindful overfor andre** til å føre opp øvelsene du gjør for denne ferdigheten.
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 12a: Identifiser – Hvordan være mindful overfor andre.** Dette er en kort quiz om ferdigheten for å være mindful overfor andre.
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 13: Avslutte relasjoner.** Ferdighetene for å avslutte relasjoner som blir beskrevet i dette faktaarket er hentet fra modulene for mindfulness (wise mind), følelsesregulering (problemløsning, vær i forKant, handle motsatt) og mellommenneskelige ferdigheter (BE OM NOE, REAL, RUVE). Den nye ferdigheten som blir introdusert her er å sørge for din egen sikkerhet før du avslutter en mishandlende eller livstruende relasjon. Du kan bruke **Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 10: Avslutte relasjoner** til å vurdere faktorer opp mot hverandre dersom du vurderer å avslutte en relasjon. Hvis du har behov for bistand når du planlegger å avslutte en mishandlende eller farlig relasjon, kan du vurdere å kontakte ditt lokale krisesenter. **Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 1: Fordeler og ulemper ved å bruke mellommenneskelige ferdigheter** kan også komme til nytte sammen med dette faktaarket.
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 13a: Identifiser – Hvordan avslutte relasjoner.** Dette er en kort quiz om å avslutte relasjoner.

Finne mellomtingen

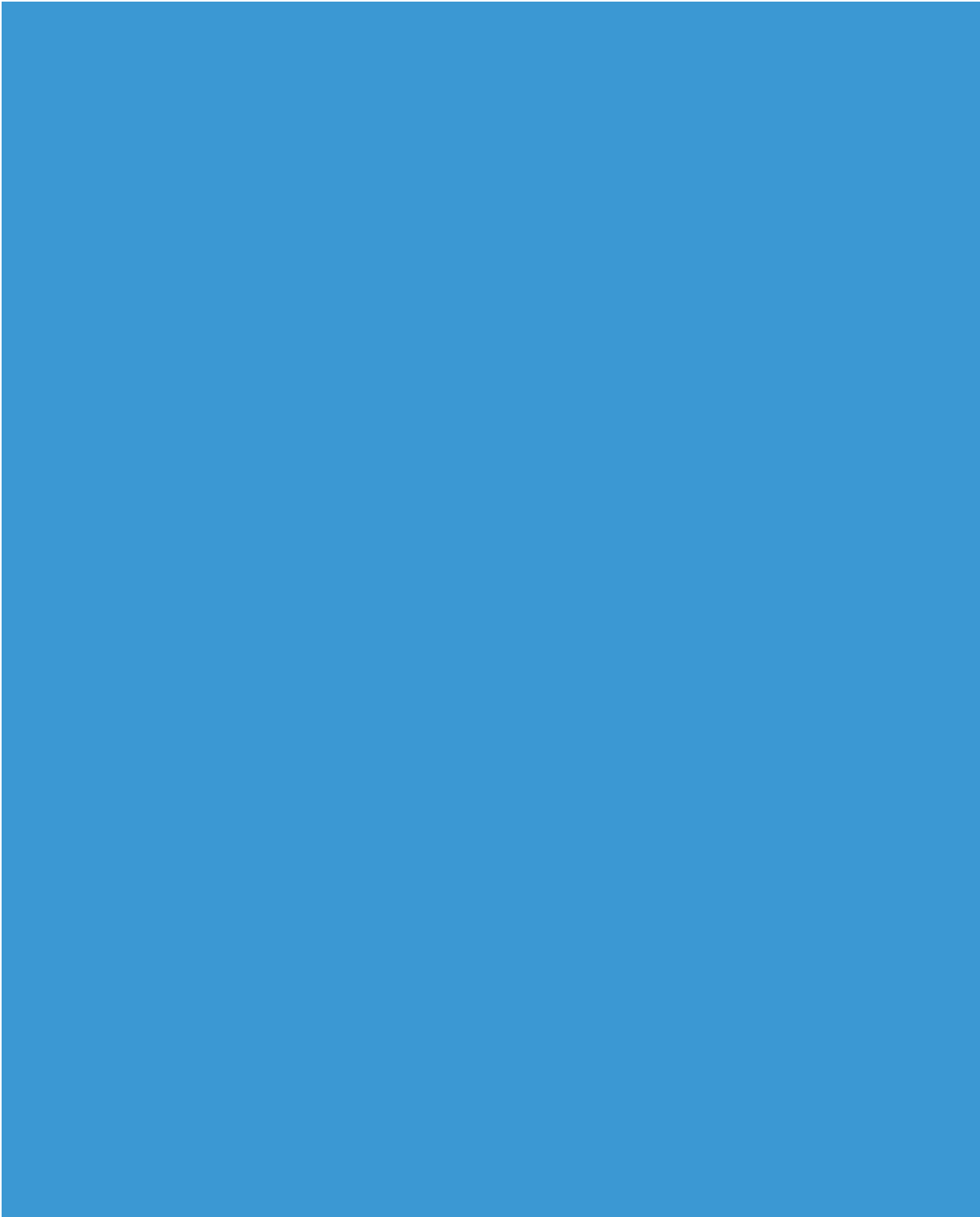
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 14: Oversikt: Finne mellomtingen.** Dette faktaarket gir en kort oversikt over ferdighetene i denne bolken: dialektikk, validering og strategier for å endre atferd. Disse ferdighetene hjelper deg med å styre deg selv og forholdene dine på en effektiv måte.
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 15: Dialektikk.** En dialektisk holdning er essensiell når du skal finne mellomtingen og for å minske følelsen av isolasjon, konflikt og polariteter.

- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 16: Hvordan tenke og handle dialektisk.** Dette er en videreføring av Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 15 som gir eksempler på hvordan du kan tenke og handle dialektisk. Det finnes tre forskjellige arbeidsark med ulike formater hvor du kan registrere øvelsene du gjør på dialektikk, beskrevet i neste punkt.
- **Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 11: Øve på dialektikk, Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 11a: Dialektikk – Sjekkliste og Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 11b: Legge merke til når du ikke er dialektisk** kan brukes sammen med Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 16. Arbeidsark 11 gir deg plass til å skrive ned to øvelser i løpet av en uke. Arbeidsark 11a kan brukes til flere øvelser på flere ferdigheter. Arbeidsark 11b er ment for å hjelpe deg å bli bevisst på anledninger der du kan være dialektisk og på konsekvensene når du ikke er dialektisk.
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 16a: Eksempler på motsetninger som kan være riktige samtidig.** Dialektikk forteller oss at universet er fullt av motsetninger, og at to ting som virker som motsetninger kan være sanne på én gang. Dette faktaarket lister opp motsetninger som kan være riktige samtidig.
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 16b: Viktige motsetninger å balansere.** Dette faktaarket gir eksempler på motsetninger i livet som er viktige å holde i balanse.
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 16c: Kjenne igjen dialektikk.** Dette faktaarket inneholder en kort quiz hvor du kan krysse av for de mest dialektiske responsene.
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 17: Validering.** Å *validere* andres følelser, tro, erfaringer og handlinger er essensielt når vi skal bygge et forhold med nærhet og tillit. Dette faktaarket gir en oversikt over hva validering er, hva som er viktigst å validere og hva som er viktigst å huske på med validering.
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 18: Validering – Hvordan få det til.** Dette faktaarket gir deg en liste over de seks nivåene av validering med eksempler på hvert av dem. Fyll ut **Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 12: Validere andre** når du har muligheten til å øve på valideringsferdighetene dine, selv om du ikke øver likevel.
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 18a: Identifiser – Validering.** Dette faktaarket inneholder en kort quiz om validering.
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 19: Komme seg etter å ha opplevd invalidering.** *Invaldemg* kan være både hjelpsomt og skadelig. I begge tilfeller gjør det som regel vondt. I dette faktaarket finner du en liste med forslag til effektive responser når du blir invalidert av andre. Fyll inn **Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 13: Selvvalidering og selvrespekt** når du har muligheten til å øve på selvvalideringsferdigheter, selv om du ikke øver likevel.
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 19a: Identifiser – Selvvalidering.** Dette er en kort quiz om hvordan du forholder deg til invalidering.
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 20: Strategier for å øke sannsynligheten for atferden du ønsker.** Dette faktaarket beskriver veldig effektive strategier for å øke atferden du ønsker hos deg selv og hos andre: forsterkning og shaping av atferd. Lær deg disse strategiene og bruk dem for å endre atferd på en effektiv måte. For å følge med på øvelsene du gjør, bruk **Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 14: Endre atferd med forsterkning.**

- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 21: Strategier for å redusere eller stoppe uønsket atferd.** Dette faktaarket beskriver effektive strategier for å minske eller stoppe uønsket atferd – ekstinksjon, full tilfredsstillelse og straff. Du kan skrive ned øvelsene du gjør i **Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 15: Endre atferd med ekstinksjon eller straff.**
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 22: Tips til effektiv bruk av atferdsterapeutiske strategier.** Forsterkning, ekstinksjon og straff involverer hver sine konsekvenser av ulike slag. Dette faktaarket gir deg en oversikt over viktige problemstillinger når du skal velge strategi.
- **Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 22a: Identifiser – Effektive atferdsterapeutiske strategier.** Dette er en kort quiz om strategier for å endre atferd.



Mellommenneskelige ferdigheter faktaark: Mål og faktorer som kan hindre dem



Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 1

(Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 1)

Mål med mellommenneskelige ferdigheter

Å FÅ ANDRE TIL Å GJØRE DET DU ØNSKER OG TRENGER

- Få andre til å gjøre det du ønsker.
- Få andre til å ta dine meninger alvorlig.
- Si nei på en effektiv måte til henvendelser fra andre du ikke ønsker.
- Annet: _____

Å BYGGE OG VEDLIKEHOLDE VENNSKAP OG Å AVSLUTTE DESTRUKTIVE RELASJONER

- Styrke vennskap:
 - Ikke la sårhet og problemer få bygge seg opp.
 - Bruk relasjonsferdigheter for å unngå problemer.
 - Reparer vennskap når det er nødvendig.
 - Løs konflikter før de blir for store.
- Finne og bygge nye vennskap.
- Avslutte håpløse relasjoner.
- Annet: _____

Å FINNE MELLOMTINGEN

- Skape og beholde balanse i relasjoner.
- Balansere aksept og forandring i relasjoner.
- Annet: _____

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 2

Hva hindrer deg i å bruke mellommenneskelige ferdigheter for å nå målene dine?

1. MANGEL PÅ FERDIGHETER

Du vet rett og slett ikke hva du skal si eller gjøre.

2. DU VET IKKE HVA DU VIL

Du har ferdighetene, men klarer ikke å bestemme deg for hva du egentlig ønsker fra den andre personen.

Du klarer ikke å finne ut av hvordan du kan balansere dine ønsker opp mot den andre personens ønsker:

- Å spørre om for mye mot å ikke spørre om noe.
 - Si nei til alt mot å gi etter for alt.
-

3. FØLELSENE STÅR I VEIEN

Du har ferdighetene, men FØLELSENE dine (sinne, stolthet, tilfredshet, frykt, skam, skyld) styrer det du velger å gjøre.

4. DU GLEMMER LANGSIKTIGE MÅL OG STYRES AV KORTSIKTIGE MÅL

Du setter umiddelbare ønsker foran langsiktige mål. Framtiden blir borte fra oppmerksomheten din.

5. ANDRE MENNESKER STÅR I VEIEN FOR DEG

Du har ferdighetene, men andre står i veien og hindrer deg i å bruke dem effektivt.

- Andre er for sterke eller mektige.
 - Andre har en eller annen grunn til å ikke ville at du skal få det du ønsker.
 - Andre vil ikke gi deg det du trenger uten at du ofrer selvspekten din.
-

6. BEKYMRINGSTANKER STÅR I VEIEN

Du har ferdighetene, men bekymringstanker forstyrrer slik at du ikke får sagt eller gjort det du ønsker:

- Bekymringer om hva som kan skje etterpå.
- Tvil om at du fortjener å få det du ønsker.
- Tvil om andre fortjener det de ønsker.

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 2a

(Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 2)

Myter som kan stå i veien for mellommenneskelige ferdigheter

Myter – i veien for å prøve å få det jeg ønsker og trenger:

1. Jeg fortjener ikke å få det jeg ønsker og trenger.
2. Hvis jeg ber om noe, vil det vise at jeg er veldig svak.
3. Jeg må vite om en person kommer til å si ja før jeg spør.
4. Hvis jeg spør om eller sier nei til noe, takler jeg ikke at noen blir sint på meg.
5. Hvis de sier nei, kommer jeg ikke til å overleve.
6. Å be om noe er påtrengende (egoistisk, selvopptatt, dårlig osv.).
7. Å si nei til noe er alltid en egoistisk ting å gjøre.
8. Jeg burde ofre mine egne behov for å ta vare på andres.
9. Jeg er helt håpløs hvis jeg ikke kan fikse dette selv.
10. Det er tydeligvis bare jeg som synes dette er et problem.
Hvis jeg bare kunne tenke annerledes, trengte jeg ikke bry andre.
11. Det utgjør ingen forskjell om jeg får det jeg gjerne vil og trenger. Jeg bryr meg egentlig ikke.
12. Å bruke ferdigheter er et tegn på svakhet.
13. Andre myter:

14. Andre myter:

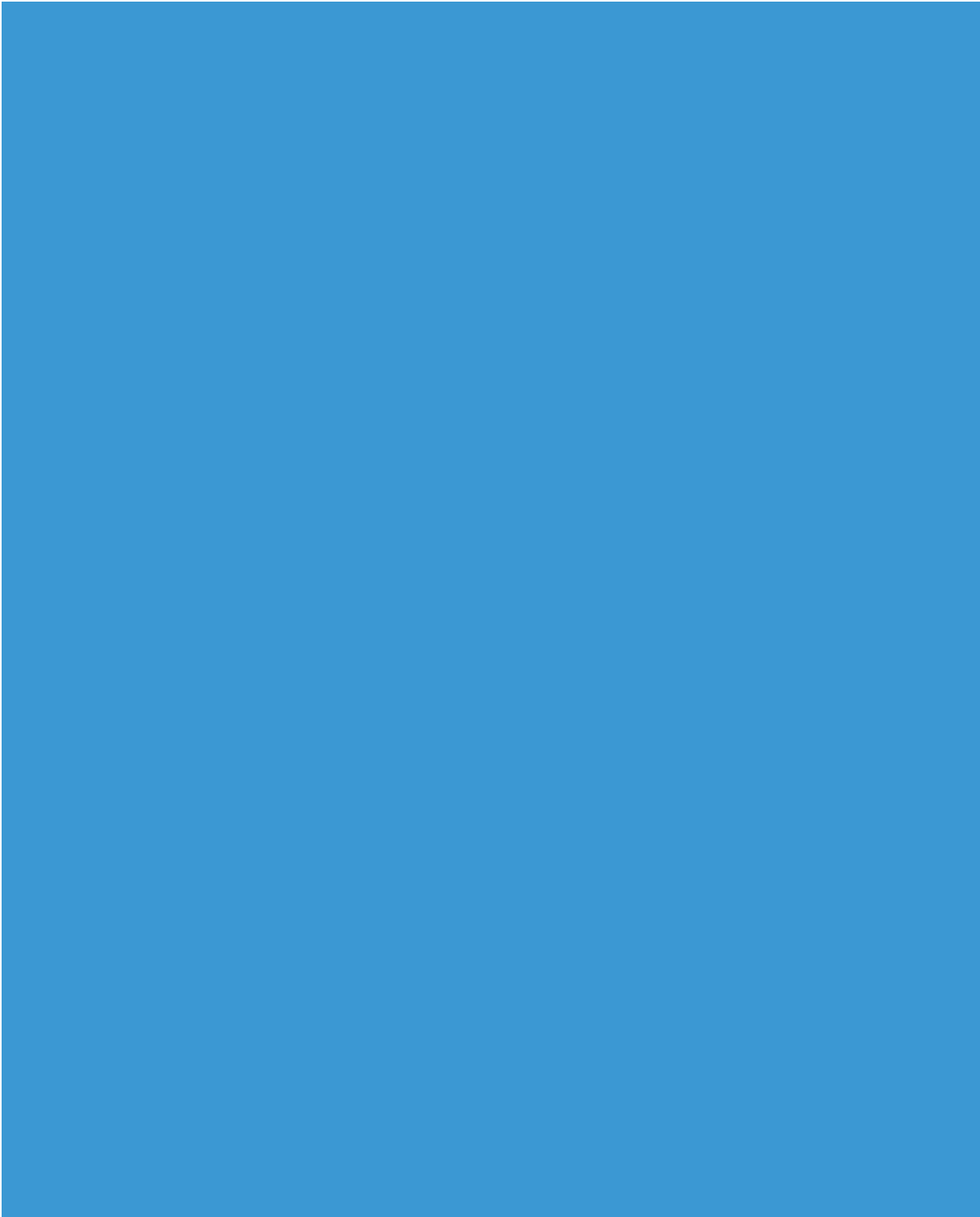
Myter – i veien for å bygge gode vennskap og beholde selvrespekten:

1. Det burde ikke være slik at jeg må spørre (si nei), de burde forstå hva jeg trenger (og gjøre det).
2. De burde forstått at jeg kom til å bli såret når de oppførte seg sånn, det burde ikke være nødvendig at jeg må fortelle dem det.
3. Jeg skulle ikke måtte forhandle eller jobbe for å få det jeg trenger.
4. Andre burde være villige til å gjøre mer for mine behov.
5. Andre burde like meg og støtte meg.
6. De fortjener ikke at jeg bruker ferdigheter og behandler dem godt.
7. Å få det jeg trenger, når jeg trenger det, er det viktigste.
8. Det er ikke riktig at jeg skal være vennlig, snill eller respektfull mot andre som ikke er det mot meg.
9. Hevn kommer til å føles godt og vil være verdt de negative konsekvensene.
10. Bare pyser har verdier.
11. Alle lyver.
12. Å få det jeg ønsker er viktigere enn hvordan jeg får det, sluttresultatet helliggjør midlene.
13. Andre myter:

14. Andre myter:



Faktaark: Nå målene dine ved hjelp av ferdigheter



Oversikt: Oppnå målene dine ved hjelp av ferdigheter

FINNE UT HVILKE MÅL SOM ER VIKTIGST

Hvor viktig er det:

- Å få det du ønsker og trenger / å nå målet ditt?
 - Å beholde og vedlikeholde vennskap?
 - Å beholde selvrespekten?

HVORDAN FÅ ANDRE TIL Å GJØRE SOM DU VIL: BE OM NOE

Vær effektiv i å hevde dine ønsker og behov.

HVORDAN BYGGE OG VEDLIKEHOLDE VENNSKAP: REAL

Vær på en sånn måte at du opprettholder gode vennskap og at andre får det bra med seg selv og med deg.

HVORDAN BEHOLDE SELVRESPEKTEN: RUVE

Være på en sånn måte at du beholder selvrespekten.

FAKTORER Å TENKE PÅ

Avgjøre hvor bestemt eller intens du skal være når du spør om noe eller sier nei.

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 4

(Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 3)

Avklare mål i mellommenneskelige situasjoner

FINNE UT HVA SOM ER VIKTIGST: Få det du trenger fra en annen person

- Sørge for å få det som er rimelige krav på egne vegne.
- Få en annen person til å gjøre som du vil.
- Si nei til en uønsket henvendelse eller urimelige spørsmål.
- Løse en mellommenneskelig konflikt.
- Sikre at din mening eller ditt perspektiv tas på alvor.

Spørsmål

1. Hvilken **endring** eller hvilket **resultat** ønsker jeg at skal komme fra denne situasjonen?
2. Hva må jeg gjøre for å få det resultatet? Hva vil virke?

HVORDAN BYGGE OG VEDLIKEHOLDE VENNSKAP

- Vær på en sånn måte at den andre personen fortsetter å like og respektere deg.
- Balanser mellom det du ønsker i øyeblikket og det som er lurt for et langsiktig vennskap.
- Hold på relasjoner som er viktige for deg.

Spørsmål

1. Hva vil jeg at andre skal tenke om meg etterpå?
2. Hva må jeg gjøre for å bygge eller opprettholde dette vennskapet?

HVORDAN BEHOLDE ELLER ØKE SELVRESPEKTEN

- Ta hensyn til dine egne verdier og det som er viktig for deg.
- Vær på en måte som gir deg en følelse av å være moralsk.
- Vær på en måte som gir deg en følelse av mestring og å være dyktig.

Spørsmål

1. Hva ønsker jeg å tenke om meg selv etterpå (om det gikk som jeg ønsket eller ikke)?
2. Hva må jeg gjøre for å kunne tenke slik om meg selv? Hva vil virke?

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 5

(Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 4, 5) (Side 1 av 2)

Hvordan oppnå det du ønsker

BE OM NOE

B Beskriv	E Emosjoner	O Opplys	M Motiver	N Naviger	O Oppmerksom	E Effektiv
B: Beskriv		Beskriv den aktuelle situasjonen (hvis det trengs). Fortell den andre nøyaktig hva du reagerer på. Vær saklig.				
E: Emosjoner og Effekter	Uttrykk dine emosjoner (følelser) og meninger om situasjonen, og hvilken effekt (konsekvens) situasjonen har for deg. Ikke ta for gitt at dine følelser og meninger er åpenbare for andre. Forklar sammenhengen. Bruk formuleringer som «jeg vil» og «jeg vil ikke», heller enn «jeg må», «du bør», «jeg kan ikke».					
O: Opplys tydelig om hva du ønsker	Opplys tydelig om hva du vil be om, gjør det helt klart. Si tydelig nei til det du ikke vil. Anta ikke at andre kan regne ut hva du vil uten at du forteller det. Ikke gå ut ifra at andre kan lese tankene dine. Forvent heller ikke at andre skal forstå hvor vanskelig det er for deg å be klart og tydelig om det du vil.					
M: Motiver den andre til å gi deg det du ønsker	Motiver den andre, forsterk den atferden du ønsker. Fortell om positive konsekvenser de har i vente hvis du får viljen din. (Hvis det blir nødvendig, kan du også fortelle om negative konsekvenser av at du ikke får det. Positiv forsterkning er likevel å foretrekke, dvs. noe positivt som øker sjansen for at de vil oppføre seg slik du ønsker.) Hjelp dem til å føle seg vel når de gjør som du vil eller aksepterer ditt standpunkt. Vis også etterpå at du setter pris på dette.					
N: Naviger mellom ulike standpunkter, forhandle deg frem til en løsning. Spill ballen over til den andre.	Naviger en balanse mellom ulike synspunkter og mulige løsninger. Vær forberedt på å gi for å få. Tilby og be om alternative løsninger på konflikter og problemer. Vær klar til å minske intensiteten i anmodningen eller avslaget. Hold på ditt, men vær åpen for andre løsninger på problemet. Det viktigste er å finne en løsning som fungerer. Ikke ta på deg hele ansvaret for problemet. Spør etter alternative løsninger: «Hva synes du at vi skal gjøre?», «Jeg kan ikke si ja, og det virker som om det er det du vil. Hva kan vi gjøre med det?», «Hvordan synes du at vi skal løse dette problemet?»					

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 5

(Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 4, 5) (Side 2 av 2)

<p>O: Oppmerksom Vær fokusert:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hakk i plata• Ignorere angrep	<p>Konsentrer deg om målene dine. Hold på ditt og ikke la deg distrahere.</p> <p>Si nei, gang på gang hvis det trengs. Uttrykk meningene dine, ikke gi etter.</p>
<p>E: Effektiv og kompetent Fremstå som selvsikker</p>	<p>Opptre effektivt og kompetent. Snakk med bestemt stemme. Tenk på kroppsspråket. Hold øyekontakt. Unngå å stotre, hviske eller stirre ned i gulvet. Ikke trekk deg. Ikke si ting som: «Jeg vet ikke riktig, men ...»</p> <p>Hvis den andre angriper deg, truer deg eller prøver å bytte samtaleemne, så overse det. Svar overhodet ikke på denne typen angrep. Ignorer alle forsøk på å distrahere deg. Fortsett bare å arbeide mot målet ditt.</p>

Andre forslag

BE OM NOE i en vanskelig situasjon – Her og nå

For å snu en virkelig vanskelig situasjon, bruk ferdigheter på den andre personens atferd – her og nå.

Når den andre personen er veldig god på ferdigheter og nekter å forholde seg til en rimelig forespørsel fra deg eller fortsetter å gjøre noe du ikke ønsker.

Bruk BE-OM-NOE-ferdighetene

- 1. Beskriv situasjonen – her og nå.** Hvis hakk-i-plata- og ignorering-av-angrep-taktikken ikke virker, si noe om hva som skjer mellom deg og den andre her og nå, men *uten å gjøre antagelser* om motiv.

For eksempel: «Du fortsetter å spørre igjen og igjen, selv om jeg har sagt nei flere ganger», eller, «Det er vanskelig å ikke fortsette å be deg om å ta ut av vaskemaskinen, når det faktisk er din uke.»

Ikke: «Du er tydeligvis ikke interessert i det jeg har å si», «Du bryr deg tydeligvis ikke om meg», «Du synes tydeligvis at jeg er dum.»

- 2. Emosjoner og effekter.** For eksempel, midt i en samtale som ikke går så godt, kan du si noe om hvordan du føler det eller at du opplever dette som ubehagelig.

For eksempel: «Jeg beklager at jeg ikke kan gjøre det du vil, men nå synes jeg det blir vanskelig å fortsette å snakke om det», «Det blir ubehagelig for meg å fortsette å snakke om dette, for jeg kan ikke noe for det. Jeg begynner å bli sint av dette», eller, «Jeg er ikke sikker på om du synes dette er noe viktig.»

Ikke: «Jeg hater deg!», «Du går i forsvar hver gang vi snakker om dette», eller «Slutt med den ovenfra-og-ned-holdningen!»

- 3. Opplys tydelig om hva du ønsker.** Når en annen plager deg, kan du be vedkommende stoppe. Når en person nekter å gjøre noe du har bedt om, kan du foreslå å utsette samtalen til en annen gang. Gi den andre personen mulighet til å tenke over det.

For eksempel: «Ikke spør meg mer nå. Svaret mitt kommer ikke til å bli noe annet», eller, «Ok, la oss avslutte nå og snakke videre om dette i morgen en gang», eller, «Kan vi ta litt tid og roe oss ned, og så se om vi sammen kan finne en løsning.»

Ikke: «Hold kjeft!», «Du burde gjøre dette!», «Nå må du roe deg ned og gjøre det som er riktig her.»

- 4. Motiver: Forsterk andres atferd.** Foreslå å avslutte samtalen når du sier nei til noen som fortsetter å mase, eller når noen ikke tar synspunktene dine på alvor – siden du uansett ikke kommer til å skifte mening. Når du prøver å få noen til å gjøre noe for deg, kan du foreslå at du skal komme med et bedre forslag senere.

For eksempel: «La oss stoppe å snakke om dette nå. Jeg kommer ikke til å skifte mening, og jeg tror at dette kommer til å bli frustrerende for oss begge to», eller, «Greit, jeg skjønner at du ikke vil gjøre dette, så la oss se om jeg kan komme på en bedre avtale – som kanskje kan gjøre at du får mer lyst til å gjøre det.»

Ikke: «Hvis du ikke gjør dette for meg, så kommer jeg aldri til å gjøre noe mer for deg», «Hvis du fortsetter å mase om dette, sørger jeg for at du får besøksforbud», «Du er virkelig et dårlig menneske som ikke vil gjøre dette for meg / som ber meg om noe sånt.»

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 6

(Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 4,5)

Hvordan bygge og beholde vennskap (REAL)

REAL

R Rolig **E** Engasjert **A** Anerkjenn **L** Ledig

R: Rolig og vennlig Ingen angrep Ingen trusler Ikke døøm Ikke hån	Vær høflig og rolig. Ingen verbale eller fysiske angrep. Ikke slå. Uttrykk sinne med ord. Ingen manipulerende uttalelser, ingen skjulte trusler. Ikke bruk trusler som, «Jeg tar livet mitt hvis du ikke / hvis du ...». Tolerer at andre kan si nei til det du spør om. Forbli i diskusjonen selv om det er vanskelig og vondt. Gå ut av diskusjonen med hevet hode. Ikke moraliser. Ikke si: «Hvis du var et godt menneske, ville du ...». Ikke si: «Du burde ..., burde ikke ...». Ikke fordel skyld. Ikke noe selvgodt flir, ikke rull med øynene, ikke hev øyenbrynene. Ikke si: «Det er idiotisk» eller «Jeg bryr meg ikke om hva du mener».
E: Engasjert	Lytt og vær interessert i det den andre personen har å si. Hør på den andres meninger, syn på ting, grunner til å si nei eller grunner til å spørre deg om en tjeneste. Se på personen, hold øyekontakt. Ikke avbryt, ikke snakk i munnen på den andre. Godta at den andre personen ønsker å ta diskusjonen en annen gang. Vær tålmodig.
A: Anerkjenn	Anerkjenn/valider den andres følelser og meninger om situasjonen, med ord og handlinger. Se verden fra den andres ståsted, og si noe eller vis med handling det du ser: «Jeg skjønner at du har det travelt, men ...» «Jeg er klar over at dette er vanskelig for deg, men ...»
L: Ledig	Bruk litt humor. SMIL. Bruk avvæpnende kroppsspråk, hold lett tone – selv om det er et vanskelig tema.

Andre idéer:

Mer om A-en i REAL – Nivåer av anerkjennelse/validering

1. Lytt og observer	Vis at du er interessert i den andre og ikke kjeder deg. Sitt stille, vær konsentrert, ha øyekontakt. Ikke hold på med andre ting samtidig.
2. Presis gjengivelse	Gjenta det du har hørt den andre si for å være sikker på at du har forstått riktig. Ikke bruk dømmende språk eller tonefall.
3. «Les» den andre	Vær sensitiv for det som <i>ikke</i> blir sagt av den andre personen. Vær oppmerksom på ansiktsuttrykk, kroppsspråk, det som skjer og hva du vet om den andre fra før. Vis at du forstår med det du sier og det du gjør. Sjekk ut om du har forstått rett. La det gå hvis du tar feil.
4. Forstå	Se etter hvordan den andres følelser, tanker eller handlinger kan gi mening – basert på den andres tidligere opplevelser, aktuelle situasjon eller mentale/fysiske tilstand her og nå.
5. Valider det som er forståelig i den aktuelle situasjonen	Se etter hvordan den andres følelser, tanker eller handlinger kan være rimelige, meningsfulle og normale i situasjonen her og nå.
6. Vis likeverd	Vær deg selv. Behandle den andre personen som en likeverdig, ikke som skjør eller uvitende. Ikke hev deg over den andre, og ikke gjør deg mindre enn den andre.

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 7

(Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 4,5)

Hvordan beholde selvrespekten – RUVE

En måte å huske denne ferdigheten på er å huske ordet **RUVE**.

R **U** **V** **E**
Rettferdig Unnskyld deg ikke Verdier er viktig Ekte

R: Rettferdig	Vær rettferdig overfor deg selv og andre. Husk å validere/anerkjenne deg selv og den andre.
U: Unnskyld deg ikke	Ikke overdriv unnskyldningene. Ikke unnskyld at du eksisterer og faktisk ber om noe. Ikke unnskyld at du har en mening eller er uenig. Ikke se skamfull ut med blikket, ved å se ned eller med en lut kroppsholdning.
V: Verdier er viktig	Hold deg til dine egne verdier. Ikke gi slipp på dine egne verdier eller integritet av grunner som ikke er VELDIG viktige. Vær tydelig på hva du tror på.
E: Ekte	Ikke lyv, ikke oppfør deg hjelpeløst når du ikke er det, ikke overdriv.

Andre idéer:

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 8

(Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 6) (Side 1 av 3)

Vurder valgmuligheter:

Om eller hvor intenst du skal spørre om noe eller si nei

Før du skal spørre om noe eller si nei til noe, må du bestemme deg for hvilken grad av styrke du skal legge i å få det slik du ønsker.

Valgmulighetene varierer fra **veldig lav** intensitet, der du er veldig fleksibel og aksepterer situasjonen som den er – til **veldig høy** intensitet, der du bruker alle ferdighetene du kan til å endre situasjonen eller få det slik du ønsker.

VALGMULIGHETER

Lav intensitet (la det gå, gi deg)		
Spørre		Si nei
Ikke spør, ikke hint.	1	Gjør det den andre vil, uten å bli spurt engang.
Hint indirekte, godta et nei.	2	Ikke klag, gjør det med godt humør.
Hint åpenlyst, godta et nei.	3	Gjør det, selv om du ikke gjør det med glede.
Spør undrende, godta et nei.	4	Gjør det, men vis at du helst ikke vil.
Spør med stil, godta et nei.	5	Si du helst ikke vil, men gjør det med stil.
Spør med selvtillit, godta et nei.	6	Si nei med selvtillit, men tenk på det en gang til.
Spør med selvtillit, stå imot et nei.	7	Si nei med selvtillit, stå imot å si ja.
Spør med fasthet, stå imot et nei.	8	Si nei med fasthet, stå i mot å si ja.
Spør med fasthet, insister, forhandle, fortsett å prøve.	9	Si nei med fasthet, stå i mot, forhandle, fortsett å prøve.
Spør, og godta ikke et nei.	10	Ikke gjør det!
Høy intensitet (vær bestemt)		

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 8

(Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 6) (Side 2 av 3)

FAKTORER Å TA I BETRAKTNING

Når du skal avgjøre hvor bestemt eller intens du vil være når du spør om noe eller skal si nei, så tenk på:

1. Den andre personens eller din **dyktighet**.
 2. Dine **prioriteringer**.
 3. Hvordan det vil påvirke **selvrespekten** din.
 4. Dine eller den andre personens moralske og juridiske **rettigheter** i situasjonen.
 5. Din **autoritet** over den andre personen (eller hans/hennes over deg).
 6. Hvilken type **relasjon** du har til personen.
 7. Hvilken effekt det vil ha for dine **langsiktige versus kortsiktige mål**.
 8. Graden av **gi og ta** i den relasjonen.
 9. Om du har fått forberedt deg godt nok, har du gjort **hjemmeleksa di**.
 10. **Timing**en på spørsmålet eller avslaget ditt.
-

1. Dyktighet

- Er personen i stand til å gi deg det du ønsker? Hvis JA, øk intensiteten i spørsmålet.
- Har du det personen trenger? Hvis NEI, øk intensiteten i ditt NEI.

2. Prioriteringer

- Er MÅLENE dine veldig viktige? Øk intensiteten.
- Er RELASJONEN haltende? Vurder å redusere intensiteten.
- Er SELVRESPEKTEN din truet? Intensiteten må tilpasses etter hva som er viktig for deg.

3. Selvrespekt

- Gjør du vanligvis ting for deg selv? Passer du på å ikke oppføre deg hjelpeløst når du ikke er det? Hvis JA, øk intensiteten når du SPØR.
- Vil det å si nei få deg til å føle deg dårlig, selv når du tenker på det med wise mind? Hvis NEI, øk intensiteten i ditt NEI.

4. Rettigheter

- Er personen forpliktet til å gi deg det du ønsker, enten juridisk eller moralsk? Hvis JA, øk intensiteten når du SPØR.
- Er du forpliktet til å gi personen det hun eller han spør om? Bryter du den andres rettigheter hvis du sier nei? Hvis NEI, øk intensiteten i ditt NEI.

5. Autoritet

- Er det ditt ansvar å veilede personen eller fortelle personen hva han eller hun bør gjøre? Hvis JA, øk intensiteten når du SPØR.
- Har personene autoritet over deg (for eksempel sjefen din, læreren din)? Og er det personen spør om innenfor autoritetsområdet? Hvis NEI, øk intensiteten i ditt NEI.

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 8

(Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 6) (Side 3 av 3)

6. Relasjon

- Er det du spør om passende i den aktuelle relasjonen? Hvis JA, øk intensiteten når du SPØR.
- Er det personen ønsker fra deg passende i den aktuelle relasjonen?
Hvis NEI, øk intensiteten i ditt NEI.

7. Langsiktige versus kortsiktige mål

- Vil det å ikke spørre om det du ønsker bevare god stemning nå, men skape problemer på sikt?
Hvis JA, øk intensiteten når du SPØR.
- Er det å gi etter og bevare god stemning her og nå, viktigere enn å beholde et godt vennskap på sikt? Vil du komme til å angre eller mislike at du sa nei? Hvis NEI, øk intensiteten i ditt NEI.

8. Gi og ta

- Hva har du gjort for denne personen? Gir du like mye som du spør om?
Er du villig til å gi hvis personen sier ja? Hvis JA, øk intensiteten når du SPØR.
- Skylder du denne personen en tjeneste? Gjør han eller hun mye for deg?
Hvis NEI, øk intensiteten i ditt NEI.

9. Hjemmelekse

- Har du forberedt deg / gjort «hjemmeleksa»? Har du alle fakta du trenger for å støtte opp om det du vil be om? Er du sikker på hva du ønsker? Hvis JA, øk intensiteten når du SPØR.
- Er det klart hva den andre egentlig spør om? Vet du hva du i tilfelle sier ja til?
Hvis NEI, øk intensiteten i ditt NEI.

10. Timing

- Er dette en god tid å spørre på? Er personen i humør til å lytte og være oppmerksom på det du skal si? Er dette et tidspunkt der det er sannsynlig at personen vil si ja til ditt ønske?
Hvis JA, øk intensiteten når du SPØR.
- Er dette et dårlig tidspunkt å si nei på? Burde du vente litt med å svare?
Hvis NEI, øk intensiteten i ditt NEI.

Andre faktorer:

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 9

(Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 7) (Side 1 av 2)

Feilsøking: Når det du gjør ikke fungerer

1. Har jeg ferdighetene som trengs? Følger jeg instruksjonene?

Ta en gjennomgang av det du allerede har prøvd.

- Vet jeg hvordan jeg kan bruke ferdigheter til å få det jeg ønsker?
- Vet jeg hvordan jeg kan si det jeg vil si?
- Følger jeg instruksjonene til punkt og prikke?

2. Vet jeg hva jeg egentlig ønsker å få ut av denne situasjonen?

Spør:

- Er jeg usikker på hva jeg egentlig vil ha ut av denne situasjonen?
- Er jeg usikker på prioriteringene mine?
- Har jeg problemer med å balansere:
 - å spørre om for mye eller for lite?
 - å si nei til alt versus å si ja til alt?
- Står redsel eller skam i veien for å finne ut hva jeg egentlig ønsker?

3. Står kortsiktige mål i veien for langsiktige mål?

Spør:

- Vinner «NÅ, NÅ, NÅ» over å få det som jeg ønsker i fremtiden?
- Er det følelsestilstanden som kontrollerer hva jeg sier og ikke WISE MIND?

4. Står følelsene i veien for å bruke ferdighetene mine?

Spør:

- Blir jeg for opprørt til å klare å bruke ferdighetene mine?
- Er følelsene mine så STERKE, at jeg er forbi det punktet der jeg klarer å bruke ferdigheter?

5. Står bekymringstanker, antagelser og myter i veien?

Spør:

- Er det bekymringstanker om negative konsekvenser som stopper meg?
«De kommer ikke til å like meg», «Hun kommer til å tro at jeg er dum.»
- Er det bekymringstanker om å ikke fortjene som stopper meg?
«Jeg er et dårlig menneske og fortjener ikke dette.»
- Tenker jeg meg selv ned på en måte som stopper meg fra å gjøre noe som helst?

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 9

(Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 7) (Side 2 av 2)

- «Jeg kommer ikke til å få det til», «Jeg kommer antagelig til å gå i oppløsning», «Jeg er så dum.»
- Tror jeg på myter om mellommenneskelige ferdigheter?
- «Hvis jeg spør om noe, viser det at jeg er et svakt menneske», «Bare pyser har verdier.»

6. Er miljøet mitt sterkere enn ferdighetene mine?

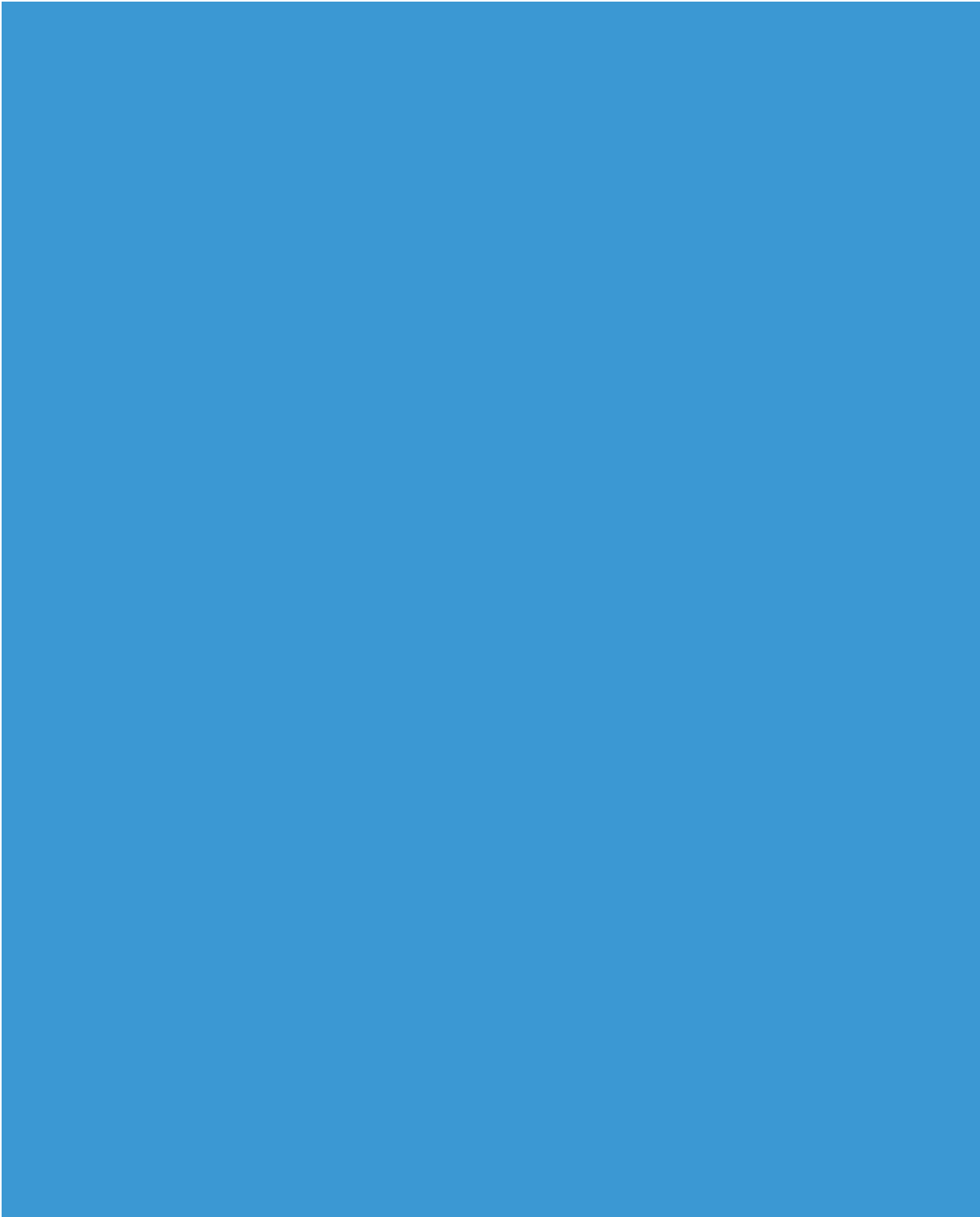
Spør:

- Er personene som har det jeg trenger og ønsker, sterkere eller mektigere enn det jeg er?
- Er andre personer mer i kontroll av situasjonen enn det jeg er?
- Vil andre føle seg truet hvis jeg får det jeg ønsker?
- Har andre en eller annen grunn til at jeg ikke skal få det jeg ønsker?

7. Andre ideer:



Faktaark: Bygge vennskap og avslutte destruktive relasjoner



Oversikt: Bygge vennskap og avslutte destruktive relasjoner

FINNE FOLK OG FÅ DEM TIL Å LIKE DEG

Nærhet, likhet, samtaleferdigheter
Uttrykke at du liker noen og bli med i grupper

MINDFUL OVERFOR ANDRE

Bygge nærhet gjennom å være mindful overfor andre

AVSLUTTE DESTRUKTIVE/FORSTYRENDE RELASJONER

Være i WISE MIND
Bruke ferdigheter
Sørge for å være trygg

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 11

(Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 8) (Side 1 av 2)

Hvordan finne folk og få dem til å like deg

HUSK: DET ER NOE BRA VED ALLE MENNESKER.

Men å finne venner krever noe av deg.

LET ETTER MENNESKER I DIN NÆRHET.

Det å ha en felles arena fører ofte til at man finner noen å like.

Når du skal finne mennesker du kan like og som kan like deg, er det viktig å sørge for at du er ofte nok i nærheten av dem og synlig for dem. Mange finner venner som er klassekamerater eller medlem av en gruppe man blir med i, eller som jobber eller går på de samme stedene.

SE ETTER MENNESKER SOM ER LIKE DEG.

Vi finner ofte venner blant mennesker som har felles interesser eller holdninger.

Selv om det å alltid si seg enig ikke gjør deg mer attraktiv, så er det slik at folk ofte tiltrekkes de som deler samme interesser eller holdninger, slik som politikk, livsstil og verdier.

JOBB MED SAMTALEFERDIGHETENE DINE.

Still og svar på spørsmål; svar med litt mer informasjon enn nødvendig.

Delta i «small talk»; ikke undervurder verdien av småprat.

Del av dine erfaringer; hold det du deler nært opp til det den andre snakker om.

Ikke avbryt; ikke begynn å snakke om noe løstrevet fra det de andre snakker om.

Lær deg ting å snakke om; observer andre, les, øk dine aktiviteter og erfaringer.

GI UTTRYKK FOR HVA DU LIKER (SELEKTIVT).

Vi liker ofte de vi tror liker oss.

Gi uttrykk for det når du liker noen. Men ikke prøv å smiske med den andre; vær ekte. Finn komplimenter som ikke er åpenbare. Ikke ros for mye eller for ofte, og bruk aldri komplimenter for å få tilbake tjenester.

BLI MED I EN PÅGÅENDE GRUPPESAMTALE.

Hvis vi venter på at folk skal komme til oss, får vi kanskje aldri venner.

Noen ganger må vi selv ta det første initiativet for å finne venner. Dette krever at vi må vite hvordan vi kan se om en gruppe er åpen eller lukket, og når den er åpen – hvordan ta initiativ og koble seg på en gruppe.

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 11

(Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 8) (Side 2 av 2)

FINN UT OM EN GRUPPE ER ÅPEN ELLER LUKKET.

I en åpen gruppe er nye medlemmer velkomne.

I en lukket gruppe kan det hende nye medlemmer ikke er velkomne.

Åpen gruppe:

- Alle står litt fra hverandre.
- Medlemmene kikker innimellom ut i rommet.
- Det er pauser i samtalen.
- Medlemmene snakker om et tema som har generell interesse.

Lukket gruppe:

- Alle står tett sammen.
- Medlemmene har all oppmerksomhet rettet mot hverandre.
- Samtalen er levende og har få pauser.
- Det virker som om medlemmene hører sammen i par.

FINN UT HVORDAN Å BLI MED I EN ÅPEN GRUPPESAMTALE.

Måter å bli med i en gruppe:	Mulig resultat:
Beveg deg gradvis nærmere gruppen.	Hvis du beveger deg veldig gradvis er det ikke sikkert det er så tydelig at du vil bli med i samtalen, det kan til og med se ut som om du lurer deg nærmere for å tyvlytte.
Tilby deg å fylle i glassene og servere medlemmene mat.	Det kan være å overdrive det litt. Hva skal du gjøre hvis de sier nei? Vil det være klart nok at du ønsker å bli med i gruppesamtalen?
Stå ved siden av og bidra med kommentarer inn i samtalen.	Dette kan virke frekt. De har ikke invitert deg til å bli med, og hva skal du egentlig si når du skal komme med kommentarer?
Gå bort og introdusere deg selv.	Er ikke det litt vel formelt? Hva skal du si etter at du har introdusert deg? Vil de introdusere seg til deg? Vil du ikke avbryte samtalen?
Vent til det blir en pause i samtalen, stå ved siden av et gruppe medlem som ser vennlig ut og si noe sånt som: «Er det greit om jeg blir med?»	Dette tydeliggjør intensjonen din og det virker ikke frekt og det forstyrrer ikke samtalen, gruppe medlemmene kan velge om de vil introdusere seg eller ikke.

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 11a

Identifiser – Ferdigheter for å finne folk og få dem til å like deg

For hvert A-og-B-par, kryss av for den mest effektive responsen.

1A. Innse at gode vennskap er avhengige av hva du gjør.

1B. Tenke på vennskap i vage, abstrakte begreper.

2A. Forvente at folk skal oppsøke deg.

2B. Skape og benytte deg av muligheter til å komme i jevnlig kontakt med andre.

3A. Omgås folk som deler dine holdninger og interesser.

3B. Omgås folk du har lite til felles med.

4A. Omgås folk som responderer positivt på deg og på livet generelt.

4B. Omgås kynikere og pessimister.

5A. Uttrykk dine meninger og holdninger, slik at andre kan bli klar over likheter med deg.

5B. Hold dine meninger og holdninger for deg selv.

6A. Svart kort på spørsmål og ikke still spørsmål tilbake.

6B. Vis interesse for andre ved å stille spørsmål.

7A. Ikke bli med i samtaler andre har, så de skjønner at du er respektfull.

7B. Spør høflig om du kan bli med i samtaler, slik at du kan bli kjent med flere folk.

8A. Del ingenting eller alt om deg selv, uansett hva andre deler.

8B. Del omtrent like mye personlig som andre deler med deg.

9A. Hold gode oppfatninger om andre for deg selv.

9B. Hvis du liker andre, la dem få vite det.

10A. Beskytt deg selv, og kommenter bare gode poeng som er åpenbare for alle.

10B. Ikke gi uttrykk for hva du liker ukritisk.

11A. Bruk smiger for å oppnå det du vil, når du tror det vil fungere.

11B. Ikke bruk smiger til å påvirke andre.

12A. Stå nærme en som ser hyggelig ut, vent på en pause i samtalen for å spørre om du kan bli med.

12B. Stå nær en gruppe nye mennesker og vær sikker på at kommentarene dine blir hørt.

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 12

(Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 9)

Mindful overfor andre

VENNSKAP VARER LENGER NÅR VI BRUKER MINDFULNESS.

OBSERVER

- Vær oppmerksom med interesse og nysgjerrighet på andre rundt deg.
 - Slutt å gjøre flere ting på én gang; fokuser på menneskene du er sammen med.
 - Vær til stede her og nå, heller enn å planlegge hva du skal si etterpå.
 - Slipp fokuset på deg selv, fokuser på andre rundt deg.
 - Vær åpen for ny informasjon om andre.
 - Legg merke til dømmende tanker om andre, og la dem passere.
 - Gi slipp på det å alltid måtte ha rett.
-

BESKRIV

- Erstatt dømmende ord med beskrivende ord.
 - Unngå å anta eller tolke hva andre tenker om deg uten å sjekke fakta. (Husk, *ingen* har noensinne observert andres tanker, motiv, intensjoner, følelser, ønsker eller erfaringer.)
 - Unngå å stille spørsmålstegn ved andres motiv (med mindre du har en veldig god grunn til å gjøre det).
 - La tvilen komme andre til gode.
-

DELTA

- Kast deg selv inn i samhandling med andre.
 - Flyt med strømmen, heller enn å prøve å kontrollere den.
 - Jobb for virkelig å være til stede i gruppeaktiviteter og samtalene når de foregår.
-

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 12a

Identifiser – Hvordan være mindful overfor andre

For hvert A-og-B-par, kryss av for den mest effektive responsen.

-
- 1A.** «Multitask» og forvent at den andre personen forstår.
- 1B.** Gi din fulle oppmerksomhet til den du er sammen med.
-
- 2A.** Når du allerede kjenner noen, trenger du ikke være så oppmerksom på dem lenger.
- 2B.** Vit at nærhet bygges med oppmerksomhet og med å lære mer og mer om den andre.
-
- 3A.** «Jeg ble skikkelig såret av det du gjorde, og jeg fikk tanker om at du hater meg. Jeg vet jo at du ikke egentlig gjør det, men følte du det sånn i øyeblikket?»
- 3B.** «Jeg vet at du hater meg. Det kan ikke være noen annen grunn for det du gjorde mot meg. Ikke prøv å benekte det.»
-
- 4A.** Kast deg ut i sosiale situasjoner.
- 4B.** Vær reservert og se på i sosiale sammenhenger, så du ikke gjør noe dumt.
-
- 5A.** Finn folk med dine verdier.
- 5B.** Ikke gjør umoralske handlinger, så du ikke blir en belastning for venner.
-
- 6A.** Vær åpen for at folk kan forandre mening, følelser og det de tror på.
- 6B.** Anta at folk som forandrer seg ikke er til å stole på.
-
- 7A.** «Du må slutte å gjøre det der.»
- 7B.** «Jeg skulle ønske du sluttet med det der.»
-
- 8A.** Vurder andres atferd og tanker og fortell dem at de tar feil eller at de burde være annerledes, når du føler deg sikker på at du har rett.
- 8B.** Når du ikke er enig i en annen persons handling eller tenkning, prøv å forstå hvordan det kunne gi mening hvis du visste årsakene.
-
- 9A.** «Du er lat og har gitt opp.»
- 9B.** «Jeg bekymrer meg for at du kanskje har gitt opp.»
-
- 10A.** Hold på kontrollen, slik at relasjonen blir slik du ønsker.
- 10B.** Når du er i sosiale sammenhenger, bør du flyte med strømmen så mye som mulig.
-
- 11A.** «Jeg tror ikke det er riktig.»
- 11B.** «Hvordan i all verden kunne du tro det?»
-
- 12A.** Hold igjen i samtaler til du er sikker på at du liker den andre personen.
- 12B.** Kast deg selv ut i samtalen, til du er sikker på at du ikke liker det.
-

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 13

(Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 10)

Avslutte relasjoner

En destruktiv relasjon kjennetegnes ved at det ødelegger kvaliteten i relasjonen eller aspekter ved deg selv – slik som din fysiske kropp og trygghet, din selvfølelse eller integritet, din lykke eller ro i sjelen, eller din omsorg for den andre.

En forstyrrende relasjon gjør det vanskelig for deg å jobbe for å nå de målene som er viktige for deg, blokkerer din evne til å glede deg over livet og gjøre det du liker, skaper problemer i relasjonene dine til andre, eller blokkerer velferden til andre du er glad i.

Beslutning om å avslutte vennskap må gjøres i WISE MIND, ALDRI i følelsestilstand.

Prøv PROBLEMLØSNING for å reparere en vanskelig relasjon hvis relasjonen er VIKTIG og IKKE destruktiv, og det er grunn til å håpe at det kan bli bedre.

PLANLEGG PÅ FORHÅND for å finne ut hva som kan bli vanskelig, og øv på å avslutte relasjonen før du faktisk gjør det.

Vær direkte, bruk BE-OM-NOE-, REAL-, og RUVE-ferdighetene.

Øv på å HANDLE MOTSATT av å elske når du har følelser for feil person.

TENK ALLTID PÅ SIKKERHET FØRST!

Før du forlater en mishandlende eller livstruende relasjon, ring politiet for hjelp til å planlegge sikkerheten din.

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 13a

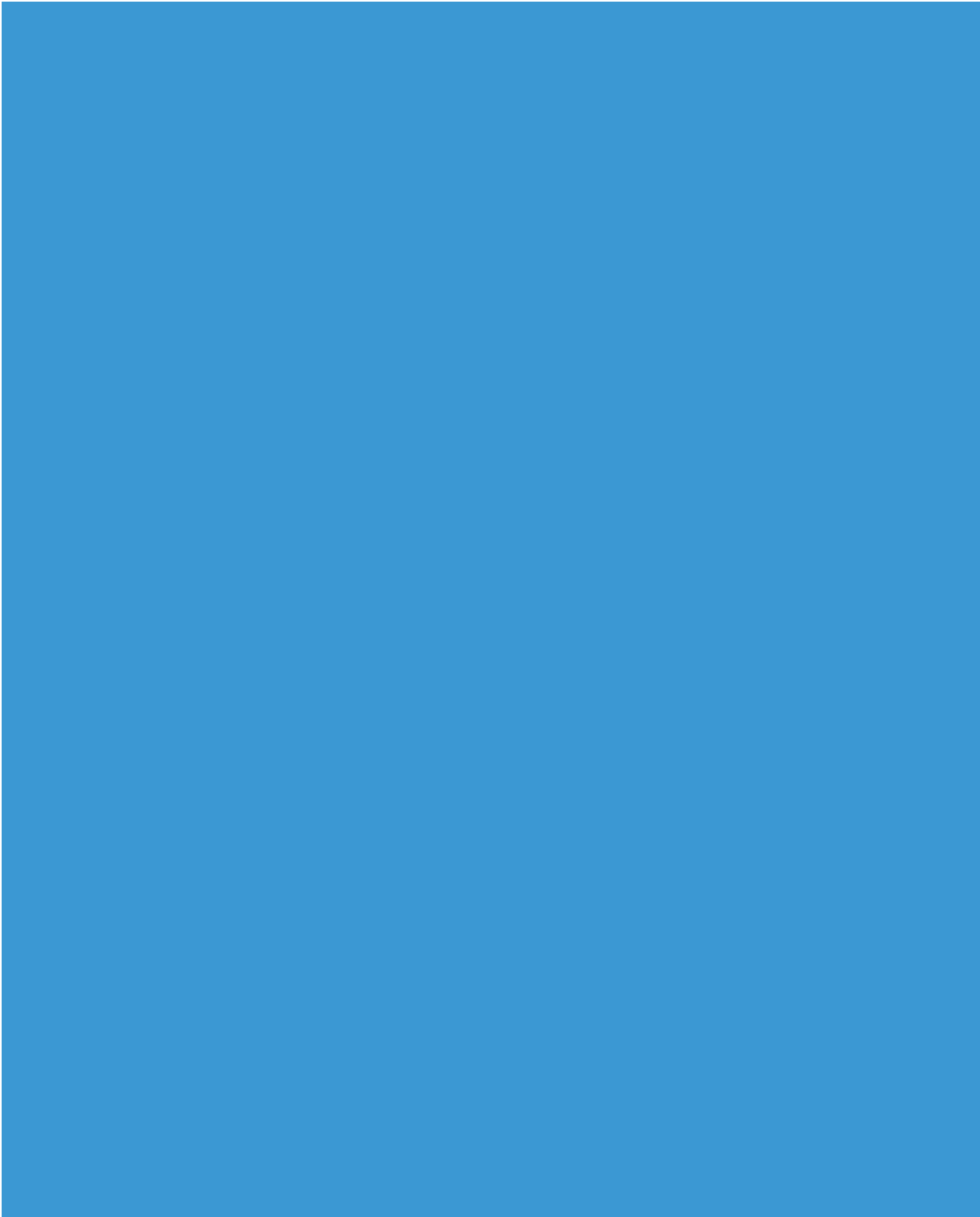
Identifiser – Hvordan avslutte relasjoner

For hvert A-og-B-par, kryss av for den mest effektive responsen.

- 1A.** Hvis en relasjon truer din integritet eller fysiske trygghet, så er det sannsynlig din feil og du må oppsøke psykisk helsehjelp.
- 1B.** En relasjon som truer din integritet eller fysiske trygghet er destruktiv, og du bør vurdere å komme deg ut av den.
-
- 2A.** Relasjoner bør være uproblematisk. Hvis en relasjon er vanskelig, så er det antagelig ikke verdt det og du burde avslutte den.
- 2B.** De fleste relasjoner krever problemløsning for å fungere.
-
- 3A.** Hvis du er forelsket i en som ikke elsker deg tilbake, bruk BE-OM-NOE-ferdigheter for å få den personen til å elske deg.
- 3B.** Hvis du er forelsket i en som ikke elsker deg tilbake, bruk HANDLE-MOTSATT-øvelsen for å elske.
-
- 4A.** For å finne ut om du skal avslutte en relasjon, bruk FORDELER-OG-ULEMPER-øvelsen.
- 4B.** For å finne ut om du skal avslutte en relasjon, bruk REAL-ferdigheter.
-
- Midt i en diskusjon er du så sint at du ikke vil ha mer med denne personen å gjøre.
- 5A.** Avslutt relasjonen der og da! Hvis du venter, glemmer du kanskje hvor sint den personen gjør deg.
- 5B.** Du burde komme deg ut av følelsestilstand og inn i WISE MIND, og så vurdere om du vil avslutte relasjonen.
-
- 6A.** Hvis det er vanskelig å avslutte en destruktiv relasjon, så er det best å fortsette relasjonen.
- 6B.** Hvis det er vanskelig å avslutte en destruktiv relasjon, så er det best å planlegge på forhånd.
-
- 7A.** I en mishandlende relasjon bør du bruke mellommenneskelige ferdigheter til å fortelle personen at du vil avslutte relasjonen.
- 7B.** I en mishandlende relasjon bør du oppsøke profesjonell hjelp til å komme deg ut av relasjonen.
-
- 8A.** Hvis du stadig føler deg invalidert i en relasjon, så er det antagelig din feil.
- 8B.** Hvis du stadig blir invalidert, så er relasjonen antagelig destruktiv.
-



Faktaark: Finne mellomtingen



Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 14

(Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 11-15 c)

Oversikt: Finne mellomtingen

Balansere aksept og endring.

DIALEKTIKK

Å balansere motsetninger samtidig som man forholder seg til paradokser som «ja» og «nei», «sant» og «ikke sant».

VALIDERING

Inkludere det valide og forståelige i oss selv og andre.

Å KOMME SEG ETTER Å HA OPPLEVD INVALIDERING

Uten å gå i forvar, finn det som kan valideres, anerkjenn invalideringen, og aksepter deg selv radikalt.

STRATEGIER FOR Å ENDRE ATFERD

Bruke atferdsterapeutiske prinsipper for å øke ønsket atferd og redusere uønsket atferd.

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 15

(Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 11-11b)

Dialektikk

Dialektikk minner oss på at:

1. Universet er fullt av motsatte sider / motsatte krefter.

Det er alltid mulig å se en situasjon på forskjellige måter, og det er flere måter å løse et problem på. To ting som virker som (eller er) motsetninger, kan være riktig samtidig.

2. Alle ting og alle mennesker er forbundet på en eller annen måte.

Bølgene og havet er en helhet.

Den minste bevegelse i sommerfuglen påvirker stjernen lengst bort.

3. Endring er det eneste som er uforanderlig.

Hva som gir mening og oppfattes som sannhet, endrer seg over tid.

Hvert øyeblikk er nytt, virkeligheten endres med hvert øyeblikk.

4. Endring skjer i samspill.

Hva vi velger å gjøre påvirker våre omgivelser og andre mennesker rundt oss.

Våre omgivelser og andre mennesker påvirker oss.

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 16

(Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 11-11b)

Hvordan tenke og handle dialektisk

1. Det er alltid mulig å se en situasjon på forskjellige måter. Let etter flere perspektiv.

- **Spør i WISE MIND: Hva mangler her?** Hva er kjernen av sannhet i andres synspunkter?
- **Unngå ekstremord:** Gå fra «enten-eller»-tenkning til «både-og». Unngå ekstremordene «alltid» og «aldri», bruk heller «noen ganger».
- **Balanser motsetninger:** Bekreft begge sider når du er uenig, aksepter realiteten, og jobb for endring.
- **Lag sitronsaft av sitroner.**
- **Vær åpen for vanskelige dilemma:** Gå inn i paradokser som «ja og nei» og «sant og ikke sant».
- **Lek djevelens advokat:** Argumenter for begge sider av din egen problemstilling med like stor glød.
- **Bruk metaforer og fortellinger** til å fristille tenkningen din.
- Andre måter å få frem alle sider ved en situasjon: _____

2. Vær oppmerksom på at du er forbundet med andre.

- **Vær mot andre som du vil at de skal være mot deg.**
- **Let etter likheter mellom folk istedenfor å lete etter forskjeller.**
- **Legg merke til den fysiske forbindelsen** mellom alle ting.
- Andre måter å holde seg oppmerksom på alle forbindelser: _____

3. Vær åpen for endring.

- **Delta i endring når det skjer:** Tillat det, omfavn det.
- **Bruk radikal akseptering av endring** når regler, omstendigheter, folk og relasjoner endres på måter du ikke liker.
- **Øv på å bli vant til endring:** Lag små endringer for å øve på dette (for eksempel gjør små endringer med vilje – hvor du sitter, hvem du snakker med, hvilken vei du går til et kjent sted).
- Andre måter å være åpen for endring på: _____

4. Endring skjer i samspill: Husk at du påvirker omgivelsene dine og omgivelsene påvirker deg.

- **Legg merke til hvordan du påvirker andre** og hvordan de påvirker deg.
- **Øv på å la trangen til å fordele skyld gå,** ved å se hvordan din egen og andres atferd formes av samspill over tid.
- **Minn deg selv på at alle ting, også atferd, skjer som følge av noe.**
- Andre måter å se samspill på: _____

Eksempler på motsetninger som kan være riktige samtidig

1. Du kan både ønske endring og gjøre så godt du kan, OG samtidig måtte prøve mer og bedre.
2. Du er tøff, OG du er snill.
3. Du kan være selvstendig OG samtidig ønske hjelp.
(Du kan tillate andre å være selvstendig OG samtidig gi dem hjelp.)
4. Du kan ønske å være alene OG samtidig ønske å være forbundet til andre.
5. Du kan dele ting med andre OG også holde ting privat.
6. Du kan være for deg selv OG samtidig være koblet til andre.
7. Du kan være med andre OG være ensom.
8. Du kan passe dårlig inn i én gruppe OG passe perfekt inn i en annen.
(En tulipan i en rosehage kan også være en vakker tulipan i en tulipanhage.)
9. Du kan akseptere deg selv som du er OG samtidig ønske å endre deg.
(Du kan akseptere andre OG samtidig ønske at de skal endre seg.)
10. Noen ganger trenger du både å kontrollere OG å tolerere følelsene dine.
11. Du kan ha gode grunner for å tro det du tror, OG du kan samtidig ta feil.
12. Noen kan ha gode grunner for å ønske noe fra deg, OG du kan ha gode grunner for å si nei.
13. Dagen kan være solfylt, OG det kan regne.
14. Du kan være sint på en person OG samtidig respektere den personen.
15. (Du kan være sint på deg selv OG samtidig respektere deg selv.)
16. Du kan ha en uenighet med noen OG samtidig være venner.
17. Du kan være uenig i reglene OG samtidig følge dem.
18. Du kan forstå hvorfor noen føler eller oppfører seg på en bestemt måte, OG samtidig være uenig med hva de gjør og be om endring.
19. Annet: _____

Viktige motsetninger å balansere

1. Akseptere virkeligheten som den er OG jobbe for å endre den.
2. Validere deg selv og andre OG anerkjenne feil.
3. Jobbe OG hvile.
4. Gjør ting du må OG gjøre ting du ønsker.
5. Jobbe for å forbedre deg selv OG akseptere deg selv som du er.
6. Jobbe for å løse OG akseptere problemer.
7. Regulere OG akseptere følelser.
8. Mestres noe på egen hånd OG spørre om hjelp.
9. Selvstendighet OG avhengighet.
10. Åpenhet OG privatliv.
11. Tillit OG mistillit.
12. Se på og observere OG delta.
13. Ta fra andre OG gi til andre.
14. Fokuserer på deg selv OG fokuserer på andre.
15. Annet: _____
16. Annet: _____
17. Annet: _____

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 16c

Kjenne igjen dialektikk

For hver boks, kryss av for den mest dialektiske responsen.

- 1A.** Legg merke til din påvirkning på andre.
 1B. Anta at andres reaksjon på deg ikke har noen sammenheng med hvordan du har vært mot dem.
-

Å si:

- 2A.** «Jeg vet jeg har rett i dette.»
 2B. «Jeg kan se poenget ditt, selv om jeg ikke er enig.»
 2C. «Å tenke sånn du gjør, gir ingen mening.»
-

Å si:

- 3A.** «Alle oppfører seg urettferdig mot meg.»
 3B. «Jeg synes treneren skulle revurdere sin beslutning om at jeg ikke kan være med på laget.»
 3C. «Treneren vet best hvem som bør være med på laget og ikke.»
-

- 4A.** Se venner som illojale og som ikke bryr seg, hvis de begynner å endre seg på måter du ikke forstår.
 4B. Aksepter og vær nysgjerrig på all endring.
-

- 5A.** Forstå en vanskelig relasjon ved å se på hvordan samspillet mellom deg og andre kan ha vært problematisk over tid.
 5B. Anta at vanskeligheter i relasjoner alltid skyldes noe ved deg eller noe ved den andre.
-

Å si:

- 6A.** «Dette er håpløst, jeg klarer ikke det her.»
 6B. «Dette er enkelt. Jeg har ingen problemer.»
 6C. «Dette er virkelig vanskelig for meg, og jeg skal fortsette å prøve.»
-

- 7A.** Når du er uenig med noen, vær sikker i din sak og tydelig på hva du mener.
 7B. Når du er uenig med noen, prøv å se deres side av saken.
-

- 8A.** Krev at en relasjon skal være stabil og uten endring.
 8B. Ta i mot endring med åpne armer og se at det er uunngåelig.
-

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 17

(Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 12)

Validering

Å validere betyr:

- Finne en kjerne av sannhet i den andres perspektiv eller situasjon, sjekke fakta i situasjonen.
- Anerkjenne at en persons følelser, tanker og handlinger gir mening og er forståelige i en gitt situasjon.
- Ikke nødvendigvis å være enig.
- Ikke anerkjenn det som faktisk ikke kan anerkjennes.

Hvorfor validere?

- Det forbedrer våre relasjoner ved at vi på den måten viser at vi hører etter og forstår.
- Det forbedrer våre mellommenneskelige ferdigheter ved å redusere:
 1. Presset på å bevise hvem som har rett.
 2. Negativ aktivering.
 3. Sinne.
- Det gjør problemløsning, nærhet og støtte mulig.
- Invalidering er smertefullt.

Viktige ting å validere:

- Det som er valid (og bare det *valide*).
- Fakta i en situasjon.
- En persons opplevelser, følelser, antagelser, meninger og tanker.
- Lidelse og vansker.

Husk:

- Alle invalide responser gir mening på en eller annen måte.
 - Å validere er ikke det samme som å være enig.
 - Å validere betyr ikke at du liker det.
 - Valider bare det som er valid!
-

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 18

(Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 12)

Validering – Hvordan få det til

1. Vær oppmerksom:

Lytt aktivt, hold øyekontakt og vær fokusert. Nikk innimellom. Responder med ansiktet (for eksempel vis glede ved gledesbudskap, vis bekymring når du hører om noe smertefullt).

2. Reflekter tilbake:

Si tilbake det du hører eller observerer for å være sikker på at du faktisk har forstått det den andre personen sier. *Ikke* bruk dømmende språk eller tone!

Prøv å virkelig få tak i hva den andre føler eller tenker. Ha et åpent sinn (ikke vær uenig, kritiser eller forsøk å endre personens mening eller mål). Bruk en tone som tillater den andre å rette på deg ... og sjekk fakta!

For eksempel: «Så du er sint på meg fordi du tror jeg løy til deg for å ta igjen. Har jeg forstått det riktig?»

3. Les andre:

Vær sensitiv for det som *ikke* blir sagt av den andre personen. Følg med på ansiktsuttrykk, kroppsspråk, det som skjer og det du vet om den andre personen fra før. Vis at du forstår, enten verbalt eller med det du gjør. *Vær åpen for korreksjon.*

For eksempel: Når du spør en venn om å kjøre deg hjem, etter en lang dag – og du ser at personen sier litt sammen, så si: «Du ser veldig trøtt ut, jeg prøver å få sitte på med noen andre.»

4. Forstå:

Prøv å forstå den andres følelser, tanker og handlinger ut fra hva han eller hun har opplevd nå eller tidligere – selv om du ikke liker selve oppførselen, følelsen eller handlingen. Si: «Det gir mening at du ... fordi ...»

For eksempel: Hvis du har sendt en invitasjon til feil adresse, si: «Jeg forstår at du kan ha trodd at jeg ville holde deg utenfor».

5. Anerkjenn det valide:

Vis at du oppfatter den andres tanker, følelser eller handlinger som valide, gitt det som har skjedd nå eller andre fakta. Oppfør deg på en måte som viser at den andres handlinger er valide.

For eksempel: Hvis du blir kritisert for ikke å ha tatt ut søpla når det er din tur, innrøm at det er din tur og gjør det. Hvis folk presenterer et problem, hjelp dem å finne en løsning (hvis de ikke bare vil bli lyttet til). Hvis noen er sulten, gi dem mat. Anerkjenn innsatsen til andre.

6. Vis likeverd:

Vær deg selv! Ikke hev deg over andre eller gjør deg mindre enn du er. Oppfør deg som om den andre er likeverdig, ikke som sårbar eller inkompetent.

For eksempel: Vær villig til å innrømme feil. Hvis noen introduserer seg med fornavn, introduser deg selv på samme måte. Spør hva andre mener. Ikke gå i forsvar. Vær varsom med å gi råd eller å fortelle noen hva de bør gjøre hvis du ikke blir spurt om det. Og selv om du blir spurt, husk at du kan ta feil.

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 18a

Identifiser – Validering

For hvert A-og-B-par, kryss av for den mest effektive responsen.

-
- 1A.** Tenk på din egen dag når andre forteller om sin dag.
- 1B.** Virkelig lytt når andre forteller om sin dag.
-
- 2A.** Hvis du er usikker på folks tanker og følelser, spør dem om hva de tenker eller føler, eller prøv å sette deg inn i deres situasjon.
- 2B.** Anta at hvis folk vil at du skal vite hva de føler eller tenker, så vil de fortelle deg det.
-
- 3A.** Observer de små tegnene som kan si noe om hva som foregår i sosiale situasjoner.
- 3B.** Observer bare det folk sier, ignorer non-verbal kommunikasjon.
-
- 4A.** Anta at du vet hva folk mener.
- 4B.** Forstå at den samme atferden kan bety mange ting.
-
- 5A.** Husk at det ikke alltid er overenstemmelse mellom folks tanker, følelser og faktiske handlinger. Sjekk fakta.
- 5B.** Anta at du kan forstå akkurat hva andre tenker og føler.
-
- 6A.** Vurder andres handlinger og tanker, og fortell dem at de tar feil eller må gjøre ting på annen måte – når du er sikker på at du har rett.
- 6B.** Når du ikke er enig i det andre tenker eller gjør, prøv å forstå hvordan det kan gi mening hvis du forstod hvorfor.
-
- 7A.** Anta at hvis du sier til en person at du kan forstå hvorfor de ønsker noe, så er det alt du trenger å gjøre for å validere den personen.
- 7B.** Når noen spør deg om noe, validerer du personen ved å gi det som ønskes.
-
- 8A.** Anta at andre folks reaksjoner ikke har noe å gjøre med din reaksjon på dem.
- 8B.** Vis respekt og oppfør deg som likeverdige overfor alle personer.
-

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 19

Komme seg etter å ha opplevd invalidering

LEGG MERKE TIL AT INVALIDERING BÅDE KAN VÆRE NYTTIG OG SMERTEFULLT.

Husk: Invalidering er nyttig når:

1. Det kan rette opp viktige feil (faktaene dine er feil).
2. Det kan stimulere til intellektuell og personlig vekst ved å lytte til andres perspektiv.

Annet: _____

Invalidering er smertefullt når:

1. Du blir ignorert.
2. Du gjentatte ganger blir misforstått.
3. Du blir feiltolket.
4. Viktige fakta i livet ditt ignoreres eller benektes.
5. Du behandles annerledes.
6. Du blir mistrodd når du forteller sannheten.
7. Dine private opplevelser blir gjort uviktige eller ignorert.

Annet: _____

Ikke gå i forsvar, og sjekk fakta

- Sjekk alle fakta for å finne ut om dine reaksjoner er gyldige eller ikke.
Gjør det med noen du kan stole på at vil bekrefte det valide.
- Anerkjenn når dine responser ikke gir mening og ikke er valide.
- Jobb for å endre invalid tenkning, kommentarer eller handlinger.
(Og stopp klandring. Det hjelper sjelden.)
- Dropp dømmende utsagn om deg selv. (Tren på å handle motsatt.)
- Minn deg selv på at alle handlinger har årsaker og at du gjør ditt beste.
- Ha medfølelse for deg selv. Øv på selv-trøst.
- Innrøm at det gjør vondt å bli invalidert av andre, selv om de har rett.
- Anerkjenn når dine reaksjoner gir mening i den aktuelle situasjonen.
- Husk at å bli invalidert sjelden er en katastrofe, selv når dine handlinger er valide.
- Beskriv dine opplevelser og handlinger i et støttende miljø.
- Sørg over traumatisk invalidering og skaden det førte til.
- Øv på radikal aksept av den som har invalidert deg.

VALIDER DEG SELV AKKURAT SLIK DU VILLE HA VALIDERT EN ANNEN.

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 19a

Identifiser – Selvvalidering

For hvert A-og-B-par, kryss av for den mest effektive responsen når noen andre invaliderer deg.

- 1A.** Beskriv din egen opplevelse, følelse, handling eller ditt perspektiv på en konkret og nøytral måte.
- 1B.** Si: «Så dumt av meg», eller klandre deg selv for responsen din.
-
- 2A.** Gå til verbalt angrep på den andre personen, argumenter for ditt perspektiv – selv om du kan ta feil.
- 2B.** Når noen er uenig med det du tenker eller gjør, vær åpen og aksepterende for at du kan ta feil. Sjekk fakta.
-
- 3A.** Når du sjekker fakta (selv om du bare gjør det for deg selv), stå opp for deg selv hvis du har rett eller hvis din respons er rimelig.
- 3B.** Anta at din opplevelse av fakta er feil. Gi opp og gi deg. Døm deg selv og personen som invaliderer deg.
-
- 4A.** Bli sint og kall deg selv ei pyse hvis du begynner å føle deg trist eller alene.
- 4B.** Aksepter at det gjør vondt å bli invalidert, og føl smerten.
-
- 5A.** Når du gjør en feil, minn deg selv på at du er menneskelig og at det er menneskelig å feile.
- 5B.** Klandre og straff deg selv for at du gjorde en feil, unngå folk som vet at du gjorde en feil.
-
- 6A.** Se deg som ødelagt og gi etter for skam og fortvilelse.
- 6B.** Reager og snakk med deg selv med forståelse og medfølelse. Minn deg selv på at alle responser har sine årsaker og gir mening hvis man undersøker sammenhengene godt nok.
-

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 20

(Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 14)

Strategier for å øke sannsynligheten for atferd du ønsker

Beskriv egen eller andres atferd som du ønsker det skal bli mer av:

Forsterkere: *Konsekvenser* som fører til at en atferd øker.

Positiv forsterkning = positive konsekvenser (belønning).

Øker hyppigheten av en atferd ved å produsere en konsekvens personen ønsker, liker eller vil jobbe for å få.

Eksempler: _____

Negativ forsterkning = fjerne noe ubehagelig (lettelse).

Øker hyppigheten av en atferd ved å gi en konsekvens som fjerner eller reduserer noe negativt.

Eksempler: _____

Shaping = forsterke små steg som leder til den atferden du ønsker å påvirke.

- Forsterke små steg som leder mot målet.
- Etter hvert som ny atferd kommer på plass, må man kreve litt mer før forsterkning.
- Fortsett til du når målatferden.

Eksempler på steg til en målatferd: _____

Timing er viktig.

- Forsterk atferden umiddelbart etterpå.
- Når du skal forme ny atferd, må du forsterke hvert steg.
- Når en atferd er på plass, kan du etter hvert gå gradvis over til kun å forsterke innimellom.

ADVARSEL: Når du bare forsterker innimellom, blir atferden veldig vanskelig å stoppe.

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 21

(Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 15)

Strategier for å redusere eller stoppe uønsket atferd

Ekstinksjon = stoppe en pågående forsterkning av atferd.

Ekstinksjon fører først til en økning av atferden, så til en reduksjon ved at den ikke belønnes.

Eksempler: _____

Metning = sørge for lettelse eller det som ønskes før atferden finner sted.

Dette reduserer motivasjonen for atferden, og på den måten reduseres hyppigheten.

Eksempler: _____

Straff = negative konsekvenser som fører til at en atferd reduseres.

Atferd reduseres ved konsekvenser personen ikke liker eller vil jobbe for å unngå.

Eksempler: _____

Atferd reduseres ved konsekvenser som stopper eller reduserer noe positivt.

Eksempler: _____

Atferd reduseres når noe personen ønsker holdes tilbake, helt til skadelig atferd korrigeres og overkorrigeres.

Eksempler: _____

- Vær sikker på at straff er spesifikk, tidsbegrenset og står i forhold til den uønskede atferden.
- Unngå kjefte tone, la konsekvensene gjøre jobben.
- Hvis en naturlig straff oppstår, så la det skje. Ikke tilføy tilfeldig straff i tillegg.

Pass på å forsterke den atferden du ønsker i stedet for den atferden du vil stoppe.

- Ekstinksjon og straff reduserer en atferd, men fjerner den ikke.
- Ekstinksjon og straff lærer ikke bort ny atferd.
- For å unngå at en atferd dukker opp igjen, kan du forsterke den alternative atferden du ønsker.
- Straff virker bare når den som straffer er til stede.
- Straff fører til unngåelse av den som straffer.

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 22

(Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 14,15)

Tips til effektiv bruk av atferdsterapeutiske strategier

Oppsummering så langt:

MÅL	KONSEKVENSER
Øke atferd (forsterke)	<ul style="list-style-type: none">• Tilføre positiv konsekvens• Fjerne aversiv konsekvens
Svekke atferd (ekstinksjon)	<ul style="list-style-type: none">• Fjerne en forsterker• Sørg for lettelse før uønsket atferd
Undertrykke atferd (straffe)	<ul style="list-style-type: none">• Tilføre negativ konsekvens• Fjerne positiv konsekvens

Ikke alle konsekvenser virker likt på alle, i ulike situasjoner.

Det som er negativt for én person, kan være svært ønsket av en annen.

Kontekst har betydning. En forsterker i én situasjon, kan være straff i en annen situasjon.

Kvantitet har betydning. Hvis en forsterker gjør for lite eller for mye, vil den ikke virke.

Naturlige konsekvenser virker best. La dem gjøre jobben når det er mulig.

Spør hvilken konsekvens en person vil jobbe for å få (forsterker) eller jobbe for å unngå (straff).

Observer endring i atferd når en konsekvens brukes.

Atferd som er lært i én situasjon skjer ikke alltid i en annen situasjon.

Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 22a

Identifiser – Effektive atferdsterapeutiske strategier

For hvert A-og-B-par, kryss av for den mest effektive responsen.

- 1A.** Når du prøver å øke en atferd, er det mest effektivt å vente til hele den ønskede atferden er på plass før du forsterker. Ellers kan personen tro at halvveis er godt nok.
- 1B.** Når du prøver å øke en atferd, er det mest effektivt å forsterke små forbedringer i den riktige retningen. Ellers kan personen slutte å forbedre seg.
-

- 2A.** Den mest effektive straffen er intenst sinne og kjefting.
- 2B.** Den mest effektive straffen er å finne noe som passer alvorlighetsgraden av problematferden.
-

- 3A.** Det er mest effektivt å forsterke en atferd rett etter at den finner sted.
- 3B.** Det er mest effektivt å forsterke etter en stund, slik at personen ikke begynner å tro at du alltid kommer med belønning.
-

- 4A.** Det er vanlig at folk belønner andres problematiske atferd uten å være klar over det.
- 4B.** Folk belønner ikke andres problematferd, fordi det jo ville vært dumt.
-

- 5A.** Hvis en person oppnår det han eller hun ønsker med problematferden sin, så er det mest effektivt å straffe den atferden for å få dem til å stoppe.
- 5B.** Hvis en person oppnår det han eller hun ønsker med sin problematferd, så er det mest effektivt å stoppe forsterkningen av den atferden, og i stedet gi belønning når personen bruker bedre ferdigheter for å få viljen sin.
-

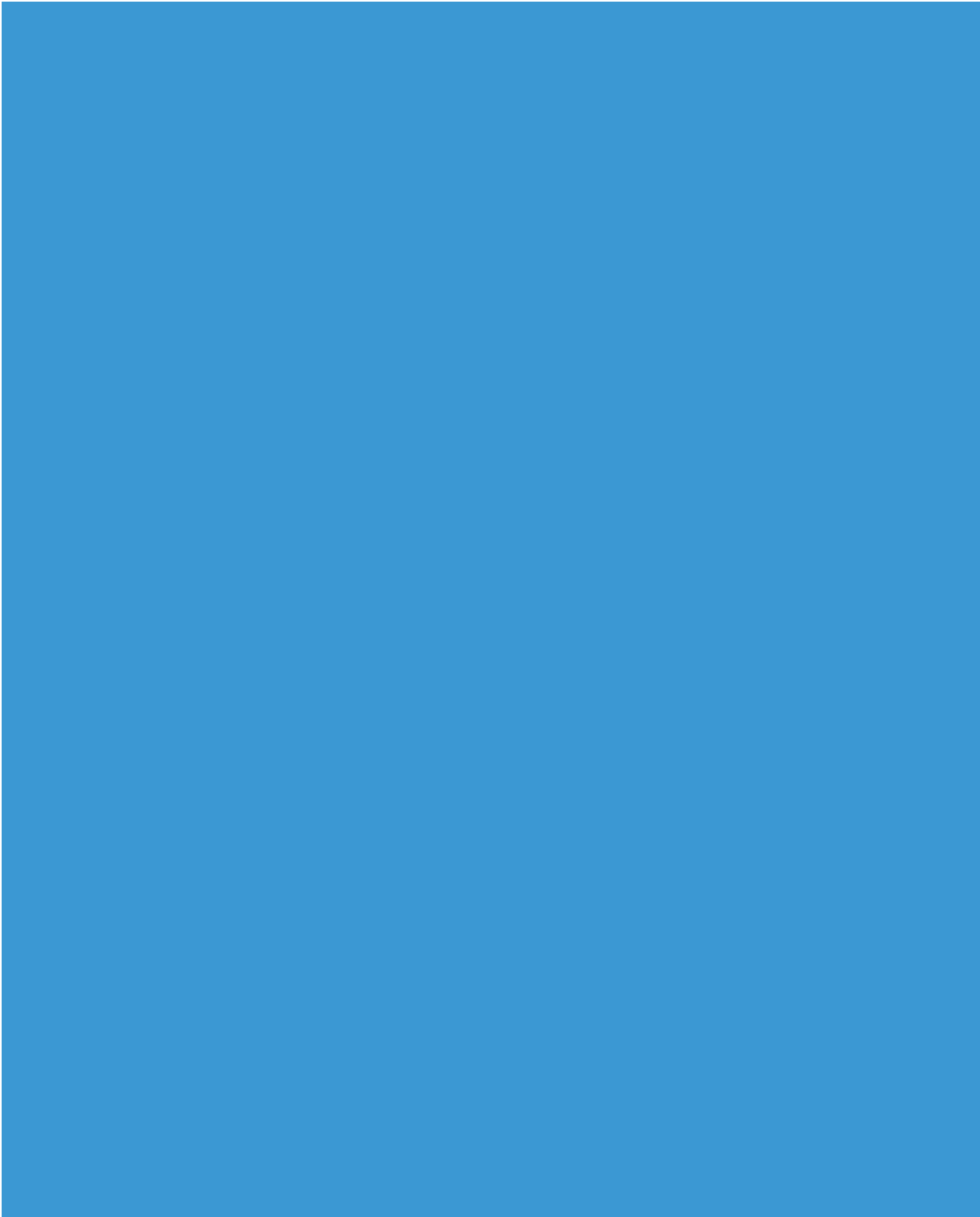
- 6A.** Ved bruk av staff vil en uspesifikk straff være mye mer effektiv, for den kan ikke unngås.
- 6B.** Bruk en spesifikk og tidsbegrenset negativ konsekvens for å redusere en atferd.
-

- 7A.** Hvis en persons dårlige oppførsel sårer deg, er det mest effektivt å straffe atferden ved å ta tilbake gaver du tidligere har gitt.
- 7B.** Hvis en persons dårlige oppførsel sårer deg, er det mest effektivt å straffe atferden ved å holde tilbake tjenester for personen før atferden forbedres.
-

- 8A.** Etter at en straffet atferd er stoppet, er det mest effektivt å belønne en annen ønskelig atferd.
- 8B.** Etter at en straffet atferd er stoppet, er det mest effektivt å fortsette straffen slik at du sender en svært tydelig beskjed om at den problematiske atferden er uakseptabel.
-



Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark: Mål og faktorer som kan hindre dem



Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 1

(Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 1)

Fordeler og ulemper ved å bruke mellommenneskelige ferdigheter

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Bruk dette arket til å finne ut fordeler og ulemper ved å bruke mellommenneskelige ferdigheter for å få det du trenger. Poenget her er å finne ut hva som er den mest effektive måten for deg å få det du trenger. Husk, dette handler om dine mål, ikke andres.

Beskriv den mellommenneskelige situasjonen:

Beskriv målene dine i situasjonen:

Lag en liste over fordeler og ulemper ved å bruke mellommenneskelige ferdigheter. Lag en annen liste over fordeler og ulemper ved å bruke maktstrategier for å få det du trenger. Lag en tredje liste over fordeler og ulemper ved å gi etter eller forholde deg passiv i situasjonen. Sjekk fakta for å sikre deg at du har rett i dine vurderinger av fordeler og ulemper. Skriv på baksiden av arket hvis du trenger mer plass.

FORDELER	Bruke ferdigheter	Kreve, angripe, blokkere	Gi etter, være passiv
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
ULEMPER	Bruke ferdigheter	Kreve, angripe, blokkere	Gi etter, være passiv
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

Hva bestemte du deg for å gjøre i denne situasjonen?

Er det den beste beslutningen (i wise mind)?

Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 2

(Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 2a) (side 1 av 2)

Utfordre myter som står i veien for måloppnåelse

Utfordre myter som kommer i veien for å prøve å få det jeg ønsker og trenger

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Skriv ned et utfordrende utsagn som gir mening for deg til hver av mytene.

1. Jeg fortjener ikke å få det jeg ønsker og trenger.

Utfordring: _____

2. Hvis jeg ber om noe, vil det vise at jeg er veldig svak.

Utfordring: _____

3. Jeg må vite om en person kommer til å si ja, før jeg spør.

Utfordring: _____

4. Hvis jeg spør om noe eller sier nei til noe, holder jeg ikke ut at noen blir sint på meg.

Utfordring: _____

5. Hvis de sier nei, kommer jeg ikke til å overleve.

Utfordring: _____

6. Å be om noe er en påtrengende (egoistisk, selvopptatt, dårlig, osv.) ting å gjøre.

Utfordring: _____

7. Å si nei til noe er alltid en egoistisk ting å gjøre.

Utfordring: _____

8. Jeg burde ofre mine egne behov for å ta vare på andre.

Utfordring: _____

9. Jeg er helt håpløs hvis jeg ikke kan fikse dette selv.

Utfordring: _____

10. Det er tydeligvis bare jeg som synes dette er et problem. Hvis jeg bare kunne tenke annerledes, trengte jeg ikke bry andre.

Utfordring: _____

11. Det gjør ingen forskjell om jeg får det jeg gjerne vil og trenger. Jeg bryr meg egentlig ikke.

Utfordring: _____

12. Å bruke ferdigheter er et tegn på svakhet.

Utfordring: _____

13. Andre myter: _____

Utfordring: _____

14. Andre myter: _____

Utfordring: _____

Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 2

(side 2 av 2)

Utfordre myter som kan stå i veien for å bygge og beholde gode vennskap

Skriv ned et utfordrende utsagn som gir mening for deg til hver av mytene.

1. Det burde ikke være slik at jeg må spørre (si nei), de burde forstå hva jeg trenger (og gjøre det).

Utfordring: _____

2. De burde forstått at jeg kom til å bli såret når de oppførte seg sånn, det burde ikke være nødvendig at jeg må fortelle dem det.

Utfordring: _____

3. Jeg skulle ikke måtte forhandle eller jobbe for å få det jeg trenger.

Utfordring: _____

4. Andre burde være villig til å gjøre mer for mine behov.

Utfordring: _____

5. Andre burde like meg og støtte meg.

Utfordring: _____

6. De fortjener ikke at jeg bruker ferdigheter og behandler dem godt.

Utfordring: _____

7. Å få det jeg trenger når jeg trenger det er det viktigste.

Utfordring: _____

8. Det er ikke riktig at jeg skal være vennlig, snill eller respektfull mot andre som ikke er det mot meg.

Utfordring: _____

9. Hevn kommer til å føles så godt, det vil være verdt de negative konsekvensene.

Utfordring: _____

10. Bare puser har verdier.

Utfordring: _____

11. Alle lyver.

Utfordring: _____

12. Å få det jeg ønsker er viktigere enn hvordan jeg får det, sluttresultatet helliggjør midlene.

Utfordring: _____

13. Andre myter: _____

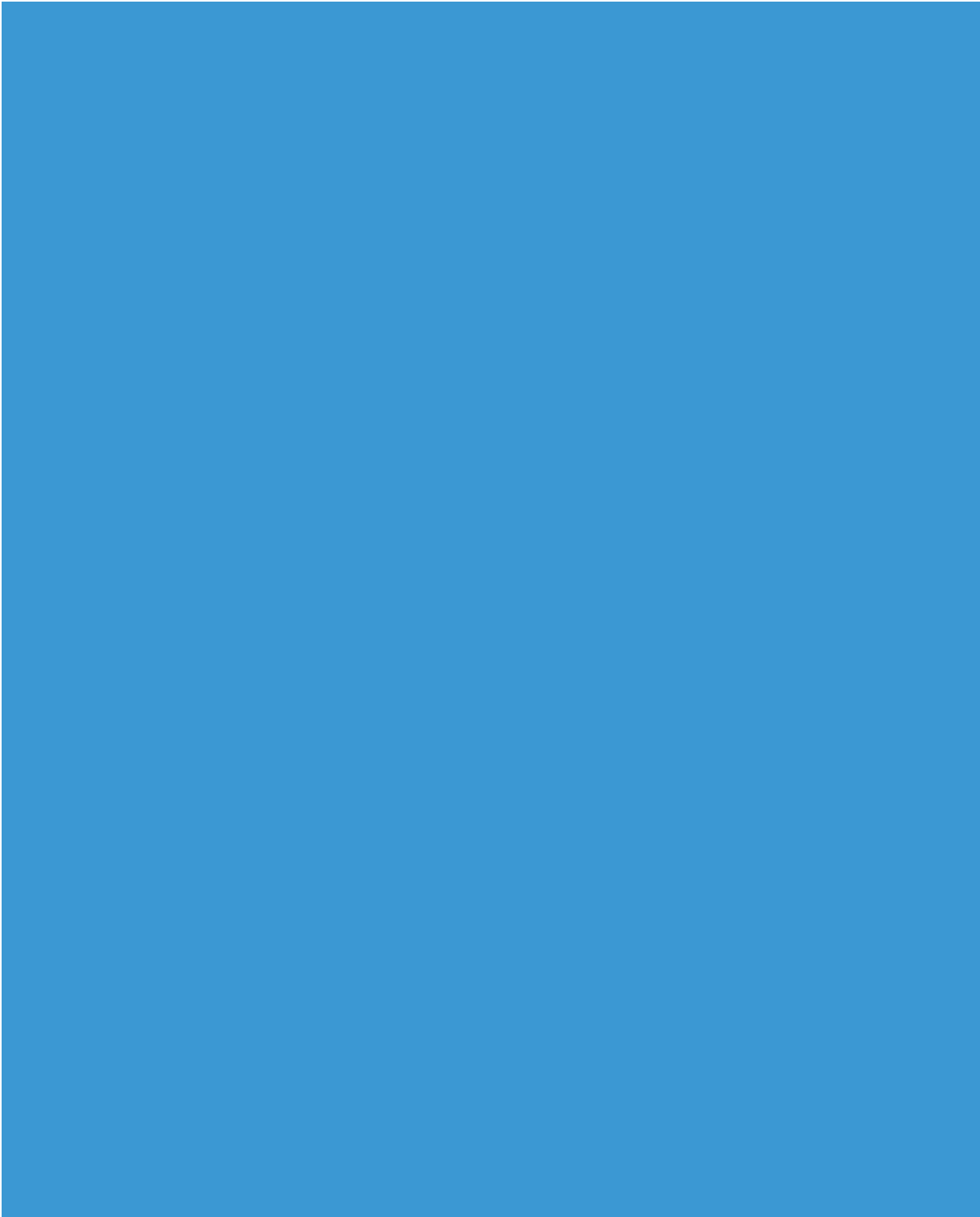
Utfordring: _____

14. Andre myter: _____

Utfordring: _____



Arbeidsark:
Nå målene dine
ved hjelp av ferdigheter



Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 3

(Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 4)

Klargjøre prioriteringer i mellommenneskelige situasjoner

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Bruk dette arket til å finne frem til dine mål og prioriteringer i en hvilken som helst situasjon som skaper problemer for deg. Det kan være situasjoner der 1) dine rettigheter eller ønsker ikke blir respektert, 2) du ønsker at noen skal gjøre, endre eller gi deg noe, 3) du trenger å si nei til noe eller stå i mot press for å gjøre noe, 4) du vil at din posisjon eller ditt synspunkt skal tas på alvor, 5) du er i konflikt med en annen person, eller 6) du ønsker å forbedre relasjonen din til noen. Observer og beskriv skriftlig så nært i tid til situasjonen som mulig. Skriv bak på arket hvis du trenger mer plass.

Utløsende hendelse for mitt problem: Hvem gjorde hva mot hvem? Hva førte til hva?

Hva er det ved denne situasjonen som er problematisk for meg? Husk å **sjekke fakta!**

Mine ønsker i denne situasjonen:

Mål: Hvilket **spesifikt resultat** ønsker jeg? Hva ønsker jeg at denne personen skal gjøre, slutte med eller akseptere?

Relasjon: Hva vil jeg at den andre skal tenke om og føle for meg etterpå, **som et resultat av hvordan jeg håndterte denne situasjonen** (uavhengig om jeg får det slik jeg helst vil)?

Selvrespekt: Hva vil jeg tenke og føle om meg selv etterpå, **som et resultat av hvordan jeg håndterte denne situasjonen** (uavhengig om jeg får det slik jeg helst vil)?

Mine prioriteringer i situasjonen:

Ranger prioriteringene med 1 (aller viktigst), 2 (nest viktigst) eller 3 (minst viktig).

_____ Få det jeg trenger _____ Beholde vennskapet _____ Selvrespekten

Ubalanse og konflikter i prioriteringene som gjør det vanskelig å bli effektiv i denne situasjonen:

Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 4

(Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 5, 6,7)

Skrive manus for mellommenneskelige ferdigheter

Gjøres innen: _____ **Navn:** _____ **Oppstart i uke:** _____

Fyll ut dette arket før du øver på BE-OM-NOE-, REAL- og RUVE-ferdighetene. Øv deg på å si replikkene dine høyt og inni deg. Bruk vær-i-forKant-ferdigheten (Følelsesregulering faktaark 19).
Skriv på baksiden av arket hvis du trenger mer plass.

UTLØSENDE HENDELSE for mitt problem: Hvem gjorde hva mot hvem? Hva førte til hva?

MÅL I SITUASJONEN (hvilket resultat ønsker jeg):

RELASJONSUTFORDRING I SITUASJONEN (hva ønsker jeg at den andre skal føle om meg):

SELVRESPEKTSUTFORDRING I SITUASJONEN (hva ønsker jeg å føle om meg selv):

Manusideer for BE OM NOE, REAL, RUVE

- 1. Beskriv** situasjonen – forbered replikkene dine.
- 2. Emosjoner og effekter** – hvordan uttrykke dine følelser og meninger om situasjonen.
- 3. Opplys** om dine ønsker eller hva du ikke vil (uthev det du vil si med hakk i plata for å holde deg mindful, hvis nødvendig).
- 4. Motiver** den andre, forbered replikker om mulig forsterkning.
- 5. Naviger** – hvilke forhandlingsreplikker kan du forberede, pluss hvilke replikker kan du bruke for å spille ballen over til den andre.
- 6. Oppmerksom** – forbered hvilke replikker du kan bruke for å konsentrere deg om målene dine og ikke gi etter.
- 7. Anerkjenn** – forbered anerkjennende/validerende replikker
- 8. Ledig** – forbered replikker for å holde en lett tone og bruke humor.

Skriv ned alt det du vil unngå å si eller gjøre.

Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 5

(Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 5, 6, 7)

Fokus på bruk av mellommenneskelige ferdigheter

Gjøres innen: _____ **Navn:** _____ **Oppstart i uke:** _____

Fyll ut dette arket hver gang du øver på mellommenneskelige ferdigheter, og hver gang du hadde hatt en mulighet til å øve, selv om du ikke gjør det (eller nesten ikke gjør det). Skriv på baksiden av arket hvis du trenger mer plass.

UTLØSENDE HENDELSE for problemet mitt: Hvem gjorde hva mot hvem? Hva førte til hva?

MÅL I SITUASJONEN (hvilket resultat ønsker jeg):

RELASJONSUTFORDRING I SITUASJONEN (hvordan ønsker jeg at den andre skal føle om meg etterpå):

SELVRESPEKTSUTFORDRING I SITUASJONEN (hvordan ønsker jeg å føle om meg selv):

Mine prioriteringer i situasjonen:

ranger prioriteringene med 1 (aller viktigst), 2 (nest viktigst) eller 3 (minst viktig).

_____ Få det jeg trenger _____ Beholde vennskapet _____ Selvrespekten

Ubalanse og konflikter i prioriteringene som gjør det vanskelig å bli effektiv i denne situasjonen:

Hva sa eller gjorde jeg i denne situasjonen: (beskriv og sjekk av under).

BE OM NOE (få andre til å gjøre det jeg trenger):

Beskrev situasjonen? _____

Uttrykte emosjoner og effekter? _____

Opplyste om hva du ønsker/ikke vil? _____

Motiverte den andre? _____

Navigerte en balanse mellom løsninger? _____

Oppmerksom? _____

Forsterkning? _____

Hakk i plata? _____

Ignorerte angrep? _____

REAL (bygge og beholde vennskap):

Rolig og vennlig? _____

Ingen angrep? _____

Ingen trusler? _____

Ingen dømming? _____

Engasjert i den andre? _____

Validerte? _____

Lett og ledig? _____

RUVE (beholde selvrespekten):

Rettferdig? _____

Unnskyldninger? _____

Tro mot mine verdier? _____

Ærlighet? _____

Hvor effektiv var interaksjonen?

Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 6

(Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 8) (Side 1 av 2)

Kronespillet:

Finn ut med hvilken intensitet du skal spørre om noe eller si nei

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

For å finne ut hvor sterkt du skal spørre om noe eller si nei, les instruksjonen under. Lag en sirkel rundt de kronestykkene du putter i banken, og tell dem. Gå så tilbake til listen og se om noe er viktigere enn noe annet. Sjekk wise mind før du handler, for å se om noe er viktigere enn noe annet.

Å avgjøre hvor sterkt du skal be om noe Putt en krone i banken for hvert spørsmål du svarer ja på. Jo mer penger du har, jo sterkere skal du spørre. Hvis du ikke har noen penger i banken, så ikke spør – ikke et lite hint en gang.		Å avgjøre hvor sterkt du skal si nei Putt en krone i banken for hvert spørsmål som får et nei. Jo mer penger du har, jo mer styrke skal du legge i ditt nei. Hvis du har ti kroner, så si nei veldig tydelig og med styrke. Hvis du ikke har fått noen penger i banken, så gjør det uten en gang å bli spurt.		
1 kr	Er personen i stand til å gi deg det du ønsker?	Dyktighet	Kan du gi det personen ønsker?	1 kr
1 kr	Er det å få det jeg ønsker viktigere enn å beholde vennskapet med den personen?	Prioritering	Er det viktigere å beholde vennskapet enn å få sagt nei?	1 kr
1 kr	Vil det å spørre gjøre at jeg føler meg kompetent og gi meg selvrespekt?	Selvrespekt	Vil det å si nei gjøre at jeg føler dårligere om meg selv?	1 kr
1 kr	Er personen forpliktet til å gi deg det du ønsker, enten juridisk eller moralsk?	Rettigheter	Er jeg forpliktet til å gi det som ønskes, enten juridisk eller moralsk?	1 kr
1 kr	Er det mitt ansvar å si hva personen skal gjøre?	Autoritet	Har den andre personen ansvar for å fortelle meg hva jeg skal gjøre?	1 kr
1 kr	Er det jeg spør om passende i denne relasjonen?	Relasjon	Er det den andre spør om passende i denne relasjonen?	1 kr
1 kr	Er det å spørre viktig for mine langsiktige mål?	Mål	Vil jeg angre på et nei i det lange løp?	1 kr
1 kr	Gir jeg like mye som jeg får i relasjon til denne personen?	Gi og ta	Skylder jeg denne personen en tjeneste? (Gjør personen mye for meg?)	1 kr

Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 6

(Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 8) (Side 2 av 2)

1 kr	Vet jeg hva jeg vil, og har jeg de fakta jeg trenger for støtte opp om spørsmålet mitt?	Hjemmelekse	Vet jeg hva jeg sier nei til? (Er den andre personen tydelig på hva det spørres om?)	1 kr
1 kr	Er dette et godt tidspunkt å spørre på? (Er den andre i det rette humøret?)	Timing	Burde jeg vente litt før jeg sier nei?	1 kr
Sum kr	Totalverdi for å spørre (tilpasset +- ____ kr ved gjennomgang i wise mind.)		Totalverdi for å si nei (tilpasset +- ____ kr ved gjennomgang i wise mind)	Sum kr

Spørre		Si nei
Ikke spør, ikke hint.	0-1 kr	Gjør det uten å måtte bli spurt.
Hint forsiktig, godta et nei.	2 kr	Ikke klag, gjør det med glede.
Gi et hint, godta et nei.	3 kr	Gjør det, selv om du ikke er glad for det.
Spør veldig forsiktig, godta et nei.	4 kr	Gjør det, men vis at du helst ikke ville.
Spør høflig, godta et nei.	5 kr	Si at du helst ikke vil, men gjør det med stil.
Spør med selvtillit, godta et nei.	6 kr	Si tydelig nei, men vurder det.
Spør med selvtillit, stå imot et nei.	7 kr	Si nei med selvtillit, vær motvillig til å si ja.
Spør bestemt, stå imot et nei.	8 kr	Si nei bestemt, stå imot et ja.
Spør bestemt, insister, forhandle, fortsett å prøve.	9 kr	Si bestemt nei, stå i mot forhandlinger.
Ikke godta et nei.	10 kr	Ikke gjør det.

Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 7

(Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 9) (Side 1 av 2)

Hva hindrer deg i å nå målene dine? Når det du gjør ikke fungerer

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Fyll ut dette arket hver gang du øver på mellommenneskelige ferdigheter og hver gang du har hatt en mulighet til å øve, selv om du ikke gjør det (eller nesten ikke gjør det). Skriv på baksiden av arket hvis du trenger mer plass.

1. Har jeg ferdighetene som trengs? Sjekk instruksjonene.

Gjennomgå det du allerede har prøvd.

- Vet jeg hvordan jeg skal bruke ferdigheter for å oppnå det jeg ønsker?
- Vet jeg hvordan jeg skal si det jeg ønsker å si?
- Fulgte jeg instruksjonene til punkt og prikke?

Hvis jeg ikke er sikker:

- Skrev jeg ned det jeg skulle si på forhånd?
- Leste jeg gjennom instruksjonene en ekstra gang?
- Fikk jeg veiledning fra noen jeg stoler på?
- Øvde jeg med en venn eller foran speilet?

Fungerte det neste gang? _____ Ja (fantastisk) _____ Nei (fortsett) _____ Prøvde ikke igjen

Ja: _____

2. Vet jeg hva jeg egentlig ønsker i denne situasjonen?

Spør:

- Er jeg usikker på hva jeg egentlig ønsker ut av denne situasjonen?
- Er jeg usikker på prioriteringene mine?
- Har jeg problemer med å balansere? (Spørre om for mye eller for lite, si nei til alt vs. si ja til alt.)
- Står redsel eller skam i veien for å finne ut hva jeg egentlig ønsker?

Hvis jeg ikke er sikker:

- Gjorde jeg fordeler-og-ulemper-øvelsen for å sammenligne ulike mål?
- Brukte jeg følelsesreguleringsferdigheter for å redusere redsel og skam?

Hjalp det? _____ Ja (fantastisk) _____ Nei (fortsett) _____ Prøvde ikke igjen

Ja: _____

3. Kommer mine kortsiktige mål i veien for mine langsiktige mål?

Spør:

- Vinner «nå, nå, nå» over det jeg egentlig ønsker på sikt?
- Er det følelsene som bestemmer hva jeg sier heller enn wise mind?

Hvis ja:

- Brukte jeg fordeler-og-ulemper-øvelsen for å sammenligne kortsiktige og langsiktige mål?
- Ventet jeg til jeg ikke lenger var så styrt av følelser?

Hjalp det? _____ Ja (fantastisk) _____ Nei (fortsett) _____ Prøvde ikke igjen

Nei: _____

Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 7

(Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 9) (Side 2 av 2)

4. Står følelsene mine i veien for å bruke ferdighetene mine?

Spør:

- Blir jeg for opprørt til å bruke ferdighetene mine?
- Er følelsene mine så sterke at jeg ikke klarer å bruke ferdighetene mine?

Hvis ja:

- Prøvde jeg TIPP-ferdigheter?
- Brukte jeg hold-ut-ferdighetene (trøst deg selv) til å roe meg ned før interaksjonen?
- Prøvde jeg å være mindful på nåværende følelser? (Følelsesregulering faktaark 22).
- Refokuserte jeg oppmerksomheten mot det målet som var viktig i den situasjonen?

Hjalp det? ____ Ja (fantastisk) ____ Nei (fortsett) ____ Prøvde ikke igjen

Nei: _____

5. Står bekymringstanker, antagelser og myter i veien?

Spør:

- Er det bekymringstanker om negative konsekvenser som stopper meg? «De kommer ikke til å like meg», «Hun kommer til å tro at jeg er dum».
- Er det bekymringstanker om ikke å fortjene som stopper meg? «Jeg er et dårlig menneske og fortjener ikke dette».
- Tenker jeg negativt om meg selv på en måte som hindrer meg i å gjøre noe som helst? «Jeg kommer ikke til å få det til», «Jeg kommer til å gå i stykker», «Jeg er bare dum».
- Tror jeg på myter om mellommenneskelige ferdigheter? «Hvis jeg spør om noe, viser det at jeg er et svakt menneske», «Bare puser har verdier».

Hvis ja:

- Utfordret jeg mytene?
- Sjekket jeg fakta?
- Brukte jeg handle-motsatt-ferdigheten helt ut?

Hjalp det? ____ Ja (fantastisk) ____ Nei (fortsett) ____ Prøvde ikke igjen

Nei: _____

6. Er miljøet mitt mektigere enn styrken på ferdighetene mine?

Spør:

- Er personene som har det jeg trenger og ønsker, sterkere eller mektigere enn meg?
- Har andre personer mer kontroll i situasjonen enn jeg?
- Vil andre føle seg truet hvis jeg får det jeg ønsker?
- Har andre en eller annen grunn til å ikke like meg hvis jeg får det jeg ønsker?

Hvis ja:

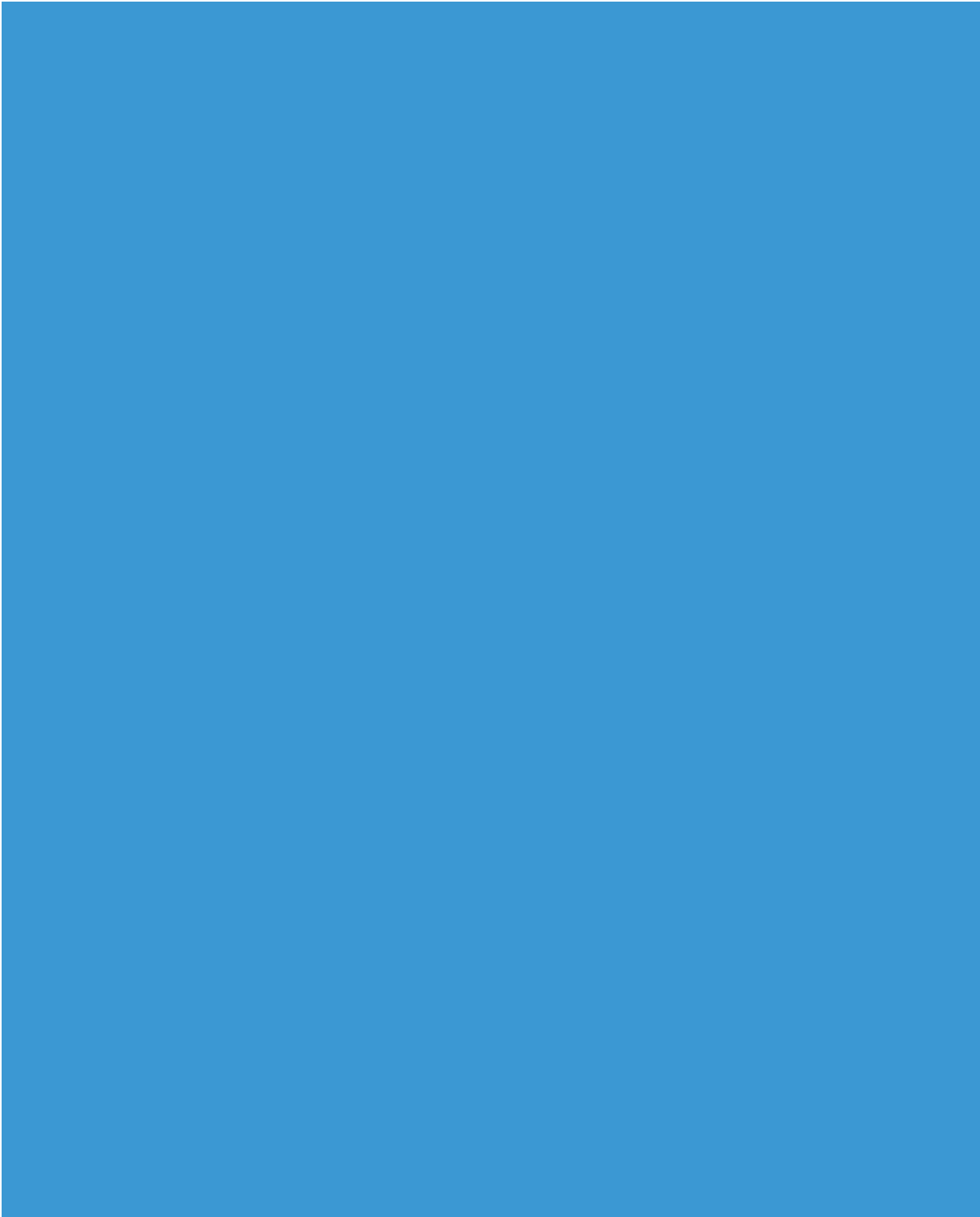
- Prøvde jeg problemløsning?
- Fant jeg en mektig alliert?
- Brukte jeg radikal akseptering?

Hjalp det? ____ Ja (fantastisk) ____ Nei (fortsett) ____ Prøvde ikke igjen

Nei: _____



Arbeidsark:
Bygge vennskap og
avslutte destruktive relasjoner



Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 8

(Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 11)

Finne folk og få dem til å like deg

Gjøres innen: _____ **Navn:** _____ **Oppstart i uke:** _____

Fyll ut dette arket hver gang du øver på å finne venner og hver gang du har en mulighet til å øve, selv om du ikke gjør det (eller nesten ikke gjør det). Skriv på baksiden av arket hvis du trenger mer plass. Skriv ned to måter du kunne ha tatt (eller tok) tilfeldig, men vanlig kontakt med folk.

1. _____

2. _____

Skriv ned to måter du kan (eller har prøvd å) finne folk som har felles interesser eller holdninger med deg.

1. _____

2. _____

Skriv ned to måter du kunne ha blitt (eller har prøvd å bli) med i en samtale der du kunne stille spørsmål, gi svar, gi et kompliment eller uttrykke noe du liker.

1. _____

2. _____

Skriv ned noen tilfeller der du har vært i en situasjon hvor du har øvd deg på å bli med i en pågående gruppesamtale (eller kunne gjort det), eller hvor du kan finne en slik situasjon.

1. _____

2. _____

Sjekk fakta, vær sikker på at du har skrevet ned alle muligheter du har til å finne potensielle venner. Legg til flere ideer hvis nødvendig, eller spør venner og familie om de har noen ideer.

Beskriv en ting du har gjort for å få en ny venn eller for få noen til å like deg.

Kryss av og beskriv hver del av ferdigheten du brukte.

Umiddelbar nærhet Likheter Samtaleferdigheter Viste noen at du liker dem

Beskriv forsøkene du gjorde på å bli med i en gruppesamtale:

Beskriv forsøkene du gjorde på å bruke samtaleferdighetene dine:

Hvordan virket det?

Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 9

(Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 12)

Hvordan være mindful overfor andre

Gjøres innen: _____ **Navn:** _____ **Oppstart i uke:** _____

Fyll ut dette arket hver gang du øver på å være mindful overfor andre og hver gang du hadde hatt en mulighet til å øve, selv om du ikke gjør det (eller nesten ikke gjør det). Skriv på baksiden av arket hvis du trenger mer plass.

Kryss av de elementene du har øvd på:

- Vært oppmerksom med interesse og nysgjerrighet på andre rundt meg.
- Fokuserte på dem jeg var sammen med, lot fokus på meg selv gå.
- La merke til dømmende tanker om andre og lot dem gå.
- Var til stede i nuet og lyttet, og planla ikke hva jeg skulle si etterpå.
- Fokuserte hele min oppmerksomhet på menneskene jeg var sammen med og lot være med multitasking.
- Ga slipp på alltid å måtte ha rett.

Annet: _____

- Beskrev på nøkternt vis det jeg observerte.
- Erstattet dømmende ord med beskrivende ord.
- Beskrev det jeg observerte, i stedet for å anta og å tolke andre.
- Unngikk å stille spørsmålstegn ved andres motivasjon.

Annet: _____

- Kastet meg selv inn i kontakt med andre.
- Fulgte med på det som skjedde, heller enn å prøve å kontrollere alt.
- Ble virkelig en del av samtalen jeg var i.

Annet: _____

Beskriv en situasjon der du øvde på å være mindful overfor andre den siste uken:

Hvem var du sammen med?

Akkurat hvordan øvde du?

Hvordan gikk det?

Hvordan følte du det etterpå?

Gjorde det noen forskjell å være mindful? I tilfelle hvordan?

Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 10

(Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 13)

Avslutte relasjoner

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Fyll ut dette arket om hvordan å avslutte en uønsket relasjon som ikke inneholder mishandling. **Hvis det er pågående mishandling i relasjonen, søk hjelp av krisesenter eller andre offentlige hjelpeinstanser.** Skriv på baksiden av arket hvis du trenger mer plass.

Relasjonsproblemet: Beskriv hvordan relasjonen er destruktiv eller ødelegger i livet ditt.

Skriv ned fordeler og ulemper i wise mind ved å avslutte relasjonen.

Fordeler: _____

Ulemper: _____

Utkast til manus for å bruke deler av BE-OM-NOE-, REAL-, RUVE-ferdighetene for å avslutte en relasjon

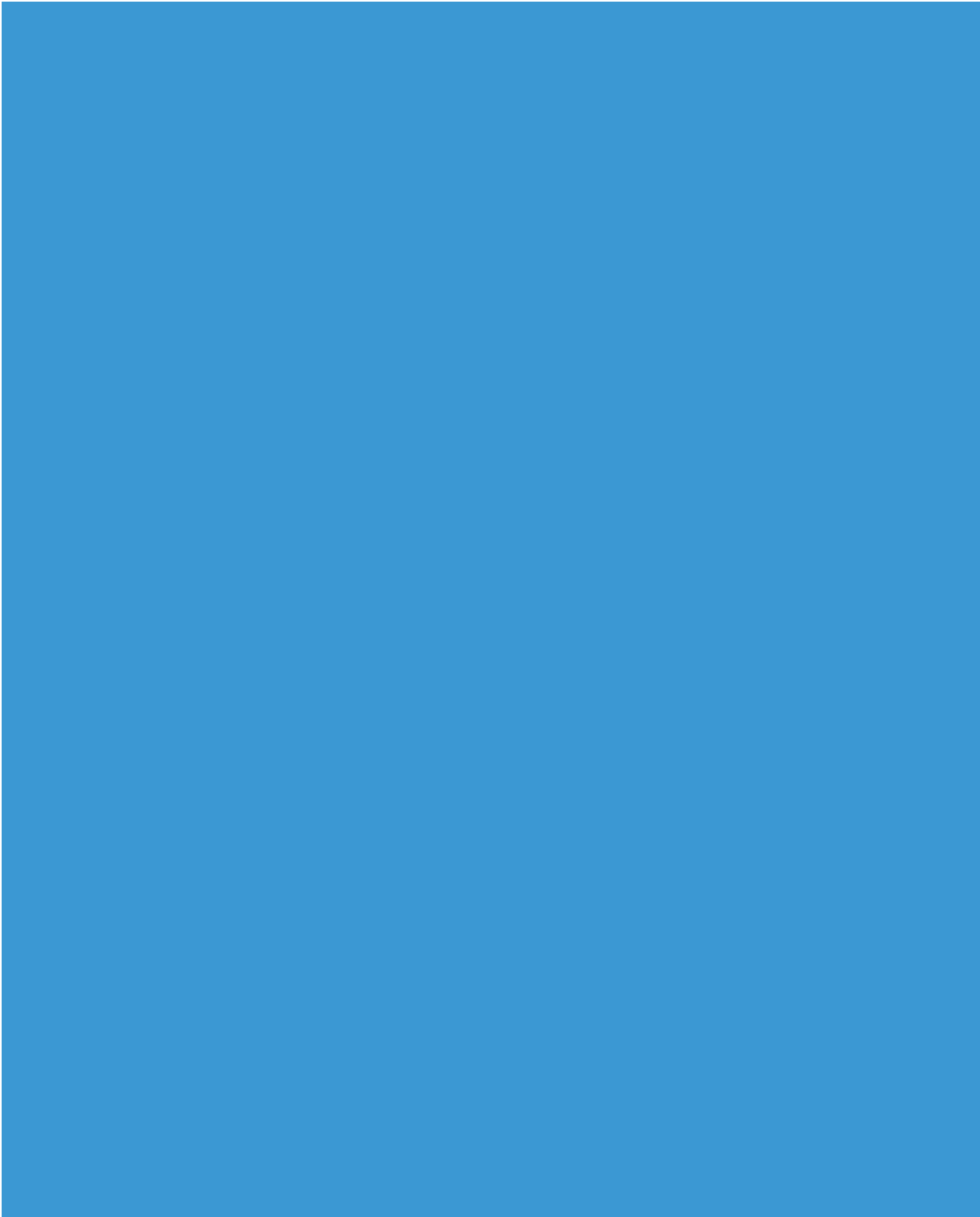
1. **Beskriv** situasjonen i relasjonen, eller problemet som er hovedgrunnen til at du vil avslutte relasjonen.
2. **Emosjoner** og meninger om hvorfor det er nødvendig for deg å avslutte relasjonen.
3. **Opplys** tydelig om din beslutning på en direkte måte (sett ring rundt de setningene du skal bruke som hakk i plata for å holde deg mindful om nødvendig).
4. **Motiver** med forsterkende kommentarer om positive konsekvenser for dere begge når relasjonen er avsluttet.
5. **Naviger** mellom ulike løsninger, spill ballen over til den andre – for å unngå å bli distrauert av fornærmelser eller andre distraksjoner.
6. **Oppmerksom og Effektiv når du kommer med dine synspunkter på hvordan og når du vil avslutte relasjonen.**
7. **Anerkjennende/validerende** kommentarer om den andre personens ønsker, følelser eller relasjonshistorie.
 1. **Ledig** – humoristiske, lette og ledige kommentarer.
 2. **Rettferdige** kommentarer.

Kryss av for hvordan du har brukt handle-motsatt-ferdigheten for kjærlighet:

1. Minnet meg selv på hvorfor det ikke er grunnlag for kjærlighet.
2. Handlet motsatt av kjærlighetsimpulsene mine.
3. Unngått kontakt med påminnere om den jeg elsket.
4. Annet: _____



Arbeidsark: Finne mellomtingen



Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 11

(Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 15,16)

Øve på dialektikk

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Beskriv to situasjoner som motiverte deg til å øve på dialektikk.

Situasjon 1

Situasjon (hvem, hva, når, hvor):

- Sett etter flere perspektiver
- Vært oppmerksom på min forbindelse til andre
- Vært åpen for endring
- Husket at jeg påvirker andre og at andre påvirker meg

Til venstre, huk av ferdighetene du brukte, og beskriv hvordan du brukte dem her:

Beskriv opplevelsen av å bruke ferdigheten:

Sjekk om det å øve på dialektikk har påvirket noe av det følgende, *om enn bare litt*:

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Redusert lidelse | <input type="checkbox"/> Økt glede | <input type="checkbox"/> Økt evnen til å fokusere |
| <input type="checkbox"/> Redusert aktivering | <input type="checkbox"/> Økt visdom | <input type="checkbox"/> Økt opplevelsen av øyeblikket |
| <input type="checkbox"/> Økt følelsen av kontakt | <input type="checkbox"/> Økt følelsen av personlig anerkjennelse | |

Annet: _____

Situasjon 2

Situasjon (hvem, hva, når, hvor):

- Sett etter flere perspektiver
- Vært oppmerksom på min forbindelse til andre
- Vært åpen for endring
- Husket at jeg påvirker andre og at andre påvirker meg

Til venstre, huk av ferdighetene du brukte, og beskriv hvordan du brukte dem her:

Beskriv opplevelsen av å bruke ferdigheten:

Sjekk om det å øve på dialektikk har påvirket noe av det følgende, *om enn bare litt*:

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Redusert lidelse | <input type="checkbox"/> Økt glede | <input type="checkbox"/> Økt evnen til å fokusere |
| <input type="checkbox"/> Redusert aktivering | <input type="checkbox"/> Økt visdom | <input type="checkbox"/> Økt opplevelsen av øyeblikket |
| <input type="checkbox"/> Økt følelsen av kontakt | <input type="checkbox"/> Økt følelsen av personlig anerkjennelse | |

Annet: _____

Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 11a

(Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 15,16)

Dialektikk – Sjekkliste

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Øve på dialektikk i hverdagen: Kryss av hver gang du har gjort en dialektikk-øvelse, og gi en rangering som indikerer hvor effektivt ferdigheten var med å hjelpe deg å nå dine personlige eller mellommenneskelige mål. Ranger fra 1 (ingen effekt) til 5 (veldig effektivt).

Sett etter flere perspektiver:

Ranger (1-5)

- | | | |
|---|--|-------|
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 1. Spurt wise mind: «Hva har jeg ikke sett / fått med meg?» | _____ |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 2. Lett etter kjernen av sannhet hos en annen person. | _____ |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 3. Avstått fra ekstremord (som «alltid» eller «aldri»), og isteden tenkt eller sagt: _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 4. Balansert motsetningene i livet mitt.
<input type="checkbox"/> Validert både meg selv og en person jeg er uenig med.
<input type="checkbox"/> Akseptert realiteten og forsøkt og endre den.
<input type="checkbox"/> Forblitt tilknyttet og også latt det gå.
<input type="checkbox"/> Annet (beskriv): _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 5. Laget sitronsaft av sitroner (beskriv): _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 6. Omfavnet forvirring (beskriv): _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 7. Vært djevelens advokat ved å argumentere både for min egen og den andres side (beskriv): _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 8. Brukt en metafor eller fortelling for å beskrive mitt ståsted (beskriv): _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 9. Tilbragt tre minutter i wise mind for å skru ned gjøretilstanden min i hverdagen. | _____ |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 10. Annet (beskriv): _____ | _____ |

Vært oppmerksom på at jeg er forbundet med andre:

- | | | |
|---|---|-------|
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 11. Vært mot andre som jeg vil at de skal være mot meg (beskriv): _____ | _____ |
| | 12. Lett etter likheter mellom meg selv og andre (beskriv): _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 13. Lagt merke til den fysiske forbindelsen mellom alle ting (beskriv): _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 14. Annet (beskriv): _____ | _____ |

Mindfulness arbeidsark 11a

(side 2 av 2)

Vært åpen for endring:

15. Radikalt akseptert endringer (beskriv): _____
16. Bevisst gjort små endringer for å bli vant til endringer
(beskriv): _____
17. Annet (beskriv): _____

Husket at endring skjer i transaksjon med andre:

18. Lagt merke til hvordan jeg påvirker andre
(beskriv): _____
19. Lagt merke til hvordan andre påvirker meg
(beskriv): _____
20. Øvd på å gi slipp på trangen til å tillegge skyld
(beskriv): _____
21. Minnet meg selv på at alle ting, også atferd, skjer som følge av noe. _____
22. Annet (beskriv): _____

Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 11b

(Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 15,16)

Legge merke til når du ikke er dialektisk

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Legg merke til en situasjon denne uken der du ikke brukte dialektikk-ferdigheter.

Beskriv situasjonen nedenfor (hvem, hva, når).

Situasjon 1

Situasjon (hvem, hva, når, hvor):

- Sett etter flere perspektiver
- Vært oppmerksom på min forbindelse
- Vært åpen for endring
- Husket at jeg påvirker andre og at andre påvirker meg

Til venstre, huk av ferdighetene du brukte, og beskriv hvordan du brukte dem her:

Hva vil du gjøre annerledes neste gang?

Sjekk om det å *ikke øve* på dialektikk har påvirket noe av det følgende, *om enn bare litt*:

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Økt lidelse | <input type="checkbox"/> Redusert glede | <input type="checkbox"/> Redusert evnen til å fokusere |
| <input type="checkbox"/> Økt aktivering | <input type="checkbox"/> Redusert visdom | <input type="checkbox"/> Redusert opplevelsen av øyeblikket |
| <input type="checkbox"/> Redusert følelsen av kontakt | <input type="checkbox"/> Redusert følelsen av personlig anerkjennelse | |

Annet: _____

Situasjon 2

Situasjon (hvem, hva, når, hvor):

- Sett etter flere perspektiver
- Vært oppmerksom på min forbindelse
- Vært åpen for endring
- Husket at jeg påvirker andre og at andre påvirker meg

Til venstre, huk av ferdighetene du brukte, og beskriv hvordan du brukte dem her:

Hva vil du gjøre annerledes neste gang?

Sjekk om det å *ikke øve* på dialektikk har påvirket noe av det følgende, *om enn bare litt*:

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Økt lidelse | <input type="checkbox"/> Redusert glede | <input type="checkbox"/> Redusert evnen til å fokusere |
| <input type="checkbox"/> Økt aktivering | <input type="checkbox"/> Redusert visdom | <input type="checkbox"/> Redusert opplevelsen av øyeblikket |
| <input type="checkbox"/> Redusert følelsen av kontakt | <input type="checkbox"/> Redusert følelsen av personlig anerkjennelse | |

Annet: _____

Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 12

(Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 17,18)

Validere andre

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Fyll ut dette arket når du øver på valideringsferdighetene dine, eller når du har muligheten til å øve selv om du ikke (eller nesten ikke) gjør noe for å øve. Bruk baksiden av arket om du trenger mer plass til å skrive.

Huk av formene for validering du (bevisst) har øvd på overfor andre:

- 1. Vært oppmerksom.
- 2. Reflektert over det som ble sagt eller gjort, vært åpen for irrettesettelse.
- 3. Vært sensitiv til det som ikke ble sagt.
- 4. Gitt uttrykk for at det som ble følt, gjort eller sagt ga mening i situasjonen.
- 5. Anerkjent og handlet ut ifra det som er valid.
- 6. Fremstått ekte og som en likeverdige.

Beskriv ett invaliderende og to validerende utsagn sagt til andre.

1. _____

2. _____

3. _____

Beskriv en situasjon der du oppførte deg ikke-dømmende mot noen i løpet av den siste uken.

Beskriv en situasjon der du brukte validering i løpet av den siste uken.

Hvem var personen du validerte? _____

Hva gjorde eller sa du for å validere personen?

Hva ble resultatet?

Hvordan følte du deg etterpå?

Ville du sagt eller gjort noe annerledes neste gang? Hvis ja, hva?

Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 13

(Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 19)

Selvvalidering og selvrespekt

Gjøres innen: _____ **Navn:** _____ **Oppstart i uke:** _____

Fyll ut dette arket når du øver på selvvalideringsferdighetene dine, eller når du har muligheten til å øve selv om du ikke (eller nesten ikke) gjør noe for å øve. Bruk baksiden av arket om du trenger mer plass til å skrive.

Nevn ett selvinvaliderende og to selvvaliderende utsagn du har brukt.

1. _____
2. _____
3. _____

Beskriv en situasjon hvor du har følt deg invalidert i løpet av den siste uken.

Huk av for hver strategi du har brukt i løpet av uken:

- Sjekket *alle* fakta for å se om min respons er valid eller invalid.
- Sjekket med noen jeg stoler på at kan validere det valide.
- Anerkjente når min respons ikke ga mening eller ikke var valid.
- Arbeidet med å endre invaliderende tenking, kommentarer eller handlinger (avstått fra å klandre).
- Droppet dømmende utsagn om meg selv (øvd på å handle motsatt).
- Minnet meg selv på at alle handlinger har årsaker og at jeg gjør mitt beste.
- Hatt medfølelse for meg selv. Øvd på trøst-deg-selv-ferdigheten.
- Innrømmet at det gjør vondt å bli invalidert av andre, selv om de har rett.
- Anerkjent når mine reaksjoner gir mening i den aktuelle situasjonen.
- Husket at det sjelden er en total katastrofe å bli invalidert, selv når mine handlinger er valide.
- Beskrevet mine opplevelser og handlinger i et støttende miljø.
- Sørget over traumatisk invalidering og skaden det førte til.
- Praktisert radikal aksept av den som har invalidert meg.

Hva ble resultatet?

Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 14

(Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 20,22)

Endre atferd med forsterkning

Gjøres innen: _____ **Navn:** _____ **Oppstart i uke:** _____

Fyll ut dette arket når du forsøker å øke din egen eller andres atferd med forsterkning.

Se etter muligheter til å forsterke atferd (siden de oppstår hele tiden).

Bruk baksiden av arket om du trenger mer plass til å skrive.

1. På forhånd, identifiser den atferden du ønsker å øke og den forsterkeren du vil bruke.

a. På deg selv:

Atferd som skal økes: _____

Forsterker: _____

b. På noen andre:

Atferd som skal økes: _____

Forsterker: _____

2. Beskriv situasjonen(e) der du brukte forsterkning.

a. På deg selv: _____

b. På noen andre: _____

3. Hva ble resultatet? Hva observerte du?

a. På deg selv: _____

b. På noen andre: _____

4. Hva følte du etterpå?

5. Ville du sagt eller gjort noe annerledes neste gang? Hvis ja, hva?

Mellommenneskelige ferdigheter arbeidsark 15

(Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 21,22)

Endre atferd med ekstinksjon eller straff

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Fyll ut dette arket når du forsøker å øke din egen eller andres atferd med forsterkning. Se etter muligheter (siden de oppstår hele tiden) til å forsterke atferd. Bruk baksiden av arket om du trenger mer plass til å skrive.

1. Identifiser på forhånd den atferden du ønsker å redusere, og bestem deg for om du vil redusere den (ekstingvere) ved å fjerne en forsterker eller stoppe den ved straff. (Dropp den du ikke bruker.) Hvis du bruker straff, skal du kommunisere regler og konsekvenser. Bestem deg også for en alternativ atferd du vil forsterke. Forsøk å koble sammen den negative konsekvensen med en positiv forsterkning av alternativ atferd.

- a. På deg selv:
Atferd som skal reduseres: _____
Forsterker som fjernes: _____
Konsekvens (straffende) som legges til: _____
Ny atferd og forsterker: _____
- b. På noen andre:
Atferd som skal økes: _____
Forsterker som fjernes: _____
Konsekvens (straffende) som legges til: _____
Ny atferd og forsterker: _____

2. Beskriv situasjonen(e) der du brukte ekstinksjon eller straff (sett ring rundt hvilken du velger).

- a. På deg selv: _____
b. På noen andre: _____

3. Hva ble resultatet? Hva observerte du?

- a. På deg selv: _____
b. På noen andre: _____

4. Hva følte du etterpå?

5. Vil du si eller gjøre noe annerledes neste gang? Hvis ja, hva?

Del 4

Følelsesreguleringsferdigheter

Introduksjon til faktaark og arbeidsark

Målet med å regulere følelser er å redusere følelsesmessig lidelse. Målet er ikke å bli kvitt følelser; følelser har livsviktige funksjoner for oss. *Følelsesreguleringsferdighetene* hjelper deg med å forandre følelser som du (ikke andre mennesker) vil endre, eller med å redusere intensiteten av følelsene dine. Følelsesreguleringsferdigheter kan også redusere sårbarheten din for å bli ekstremt eller smertefullt følelsesstyrt, og de kan bidra til å øke din følelsesmessige robusthet. Følelsesreguleringsferdighetene krever at du bruker mindfulness-ferdigheter, særlig ikke-dømmende observasjoner og beskrivelser av dine egne følelser når de oppstår. Det er fire sett med faktaark og arbeidsark under følelsesreguleringsferdighetene: **Forstå og navngi følelser; Endre følelsesmessige responser; Redusere sårbarheten for følelsestilstand og Håndtere svært vanskelige følelser.** Vi har også et sett med introduserende faktaark og arbeidsark:

- **Følelsesregulering faktaark 1: Mål med følelsesregulering.** Dette faktaarket oppsummerer de ferdighetene som det undervises i i denne modulen. Det kan brukes sammen med **Følelsesregulering arbeidsark 1: Fordeler og ulemper ved å endre følelser.**

Forstå og navngi følelser

- **Følelsesregulering faktaark 2: Oversikt: Forstå og navngi følelser.** Det er vanskelig å håndtere følelsene dine når du ikke forstår følelsenes funksjon. Kunnskap gir makt. Dette faktaarket gir en oversikt over ferdighetene som inngår i denne modulen.
- **Følelsesregulering faktaark 3: Hva følelser gjør for deg.** Det er flere grunner til at vi mennesker (og mange andre arter) har følelser. Følelser fyller tre viktige funksjoner, og vi trenger dem. Hvis du har vært gjennom denne modulen en gang før, vil følgende arbeidsark være nyttige. Hvis du ikke har det, kan du hoppe over dem til senere.
- **Følelsesregulering arbeidsark 2: Forstå hva følelsene dine gjør for deg.** Dette kan bli brukt sammen med **Følelsesregulering faktaark 3. Følelsesregulering arbeidsark 2a: Eksempel: Forstå hva følelsene dine gjør for deg** er et ferdig utfylt eksempel på **Følelsesregulering arbeidsark 2.**
- **Følelsesregulering arbeidsark 2b: Følelsesdagbok.** Dette er et arbeidsark i et annet format som du kan bruke sammen med **Følelsesregulering faktaark 3**, for å gjenkjenne hvordan følelsene dine virker over tid. **Følelsesregulering arbeidsark 2c: Eksempel: Følelsesdagbok** er et ferdig utfylt eksempel på hvordan du kan bruke dagboken.
- **Følelsesregulering faktaark 4: Hva gjør det vanskelig å regulere følelsene dine?** Å regulere følelser er ikke lett. Biologi, manglende ferdigheter, forsterkningsbetingelser, humørsvingninger, mentalt press, samt myter om følelser kan hver i sær gjøre det vanskeligere.
- **Følelsesregulering faktaark 4a: Myter om følelser.** Tror du på noen av mytene som står på faktaarket? Bruk **Følelsesregulering arbeidsark 3: Myter om følelser** til å utfordre mytene som kanskje står i veien for deg.

- **Følelsesregulering faktaark 5: Modell for å beskrive følelser.** Følelser er sammensatte, og består av flere deler som ofte skjer samtidig. Å forandre en av disse delene kan forandre hele responsen. Å kjenne til de ulike delene av en følelse kan hjelpe deg å forandre den. Dette faktaarket viser delene i detalj.
- **Følelsesregulering faktaark 6: Måter å beskrive følelser** på. Denne lister opp typiske kjennetegn ved ti spesifikke følelser: sinne, avsky, misunnelse, frykt, lykke, sjalusi, kjærlighet, tristhet, skam og skyld. På faktaarket vises hver følelse i en seksjon som også passer til de ulike delene som er illustrert i **Følelsesregulering faktaark 5**. Kjennetegn ved følelsene som er foreslått i Faktaark 6 er ikke alltid relevante, og kjennetegnene kan være forskjellig fra person til person.
- Skriv ned øvelsene dine enten på **Følelsesregulering arbeidsark 4** eller **4a: Observere og beskrive følelser**. Disse to arbeidsarkene etterspør det samme, selv om de ser forskjellige ut. Arbeidsark 4 er utformet i samme type flyt-skjema som modellene for å beskrive følelser (Faktaark 5). Arbeidsark 4a er oppført i et listeforamt. Se på Faktaark 6 for ideer hvis du har vansker med å beskrive eller gjenkjenne følelsene dine. Legg merke til at en utløsende hendelse kun består av de få øyeblikkene rett før følelsen oppstår. Bakgrunnshistorien som leder til den utløsende hendelsen grupperes under sårbarhetsfaktorer. Ikke glem å ta med fysisk sykdom eller smerte, alkohol eller bruk av andre rusmidler, søvnmangel, overspising eller spisevegring, og stressende opplevelser som har funnet sted innenfor et 24-timers vindu før den utløsende hendelsen. Du kan bruke en skala fra 1-100 for å rangere den følelsesmessige intensiteten, hvor 0 er ingen følelser og 100 er den mest intense, ekstreme følelsesmessige opplevelsen.

Endre følelsesmessige responser

- **Følelsesregulering faktaark 7: Oversikt: Endre følelsesmessige responser.** Dette faktaarket introduserer de tre ferdighetene for å endre følelser: sjekke fakta, handle motsatt og problemløsning.
- **Følelsesregulering faktaark 8: Sjekke fakta.** Vi reagerer ofte på tankene og fortolkningene våre av en hendelse fremfor å sjekke fakta som faktisk foreligger. Å endre tro, antakelser eller fortolkninger om en hendelse slik at de passer med fakta kan igjen endre vår følelsesmessige reaksjon. Bruk **Følelsesregulering arbeidsark 5: Sjekke fakta** til å skrive ned hver gang du øver på denne ferdigheten. Legg merke til at dette arbeidsarket har linjer hvor du kan føre inn beskrivelser av situasjonen (steg 2) og beskrivelser av tanker og fortolkninger som sannsynligvis utløser følelsen (steg 3). Du kan for hvert steg sjekke fakta, med andre ord vurdere alternative beskrivelser og fortolkninger av situasjonen. På toppen av arbeidsarket kan du skrive ned den følelsesmessige intensiteten du opplever (0 = ingen følelser, 100 = maksimal intensitet) både før og etter at du sjekker fakta.
- **Følelsesregulering faktaark 8a: Eksempler på følelser som passer med fakta.** Når uønskede følelser passer med fakta, vil det å endre situasjonen gjennom problemløsning være den mest effektive måten å endre følelsen på. Dette faktaarket viser en liste over følelser sammen med eksempler på fakta som passer til hver enkelt. For å endre følelsen, kan du bruke handle-motsatt-ferdigheten eller problemløsning.
- **Følelsesregulering faktaark 9: Handle motsatt og problemløsning: Når bør du bruke hva?** Når følelsene passer med fakta, kan det å endre situasjonen gjennom problemløsning være den mest effektive måten å endre følelsen på. Andre ganger kan det å endre følelsen din gjennom å handle motsatt være det beste alternativet. Flyt-tabellen på dette faktaarket kan hjelpe deg å finne ut hvilken ferdighet du kan bruke til å endre hyppige, men uønskede følelser. Bruk **Følelsesregulering arbeidsark 6: Forstå hvordan du kan endre en uønsket følelse** for å finne ut hvilken ferdighet du skal bruke. Dette arbeidsarket har samme flyt-skjemaformat som Faktaark 9.

- **Følelsesregulering faktaark 10: Handle motsatt og Følelsesregulering faktaark 11: Finne motsatte handlinger.** *Handle-motsatt-ferdigheten* er å gjøre det motsatte av det følelsesimpulsene i øyeblikket styrer deg til å si eller gjøre. Å handle motsatt er en effektiv måte å endre eller redusere uønskede følelser på. Handlingsimpulsen er en av komponentene i en følelse (se Følelsesregulering faktaark 5) og hver følelse har en typisk handlingsimpuls (Følelsesregulering faktaark 6). Faktaark 10 gir en oversikt over hvilke steg du kan ta for å handle motsatt. Faktaark 11 er en guide for å gjenkjenne motsatte handlinger for ni ulike følelser. De motsatte handlingene i faktaark 11 er bare forslag, og det er viktig at du gjenkjenner dine egne handlingsimpulser og finner ut hvilke motsatte handlinger som passer med disse. For å holde oversikt over fremgangen din, kan du bruke **Følelsesregulering arbeidsark 7: Handle motsatt for å endre følelser.** Fyll inn «før» og «etter» i oversikten slik at du kan vurdere den følelsesmessige intensiteten både før du begynte å handle motsatt og etter at du har handlet motsatt. Når du har analysert om følelsen din kan rettferdiggjøres (altså at den passet med fakta), kan du fokusere på den utløsende hendelsen.
- **Følelsesregulering faktaark 12: Problemløsning.** Når en følelse passer med fakta, vil det å unngå eller endre situasjonen være de beste måtene å endre følelsen på. Problemløsning er første steget i å endre en vanskelig situasjon. De første delene i problemløsning er nevnt på dette faktaarket. For å holde oversikt over fremgangen din, kan du bruke **Følelsesregulering arbeidsark 8: Problemløse for å endre følelser.** Å fylle ut dette arbeidsarket kan være hjelpsomt for å finne ut hva problemet faktisk er og hvordan du kan løse det, men å faktisk løse problemet (dvs. å bruke steg 6 og 7 på arbeidsarket) er det viktigste for å kunne endre følelsen. Vurder din følelsesmessige intensitet (0-100) både før og etter at du prøver ut en løsning.
- **Følelsesregulering faktaark 13: Oppsummering: Handle motsatt og problemløsning.** Det er viktig å ikke bare vite når man trenger å bruke handle-motsatt- eller problemløsningsferdigheter, men også å vite hvordan disse to ferdighetene er forskjellige fra hverandre i praksis. I den første kolonnen i Faktaark 13 finner du en oppsummering av rettferdiggjørende hendelser (situasjoner som passer med fakta) for hver enkelt følelse. Den neste kolonnen viser eksempler for å handle motsatt. Denne ferdigheten kan brukes både for følelser som kan eller ikke kan rettferdiggjøres når det å handle på følelsen vil være ineffektivt. Den tredje kolonnen gir eksempler på å handle på impulsene til en rettferdiggjort følelse, som problemløsning eller unngåelse. Legg merke til at de rettferdiggjørende hendelsene i Faktaark 13 er de samme som de utløsende hendelsene i **Følelsesregulering faktaark 6: Måter å beskrive følelser på.** Både rettferdiggjørende hendelser og motsatte handlinger på Faktaark 13 er kortversjoner av **Faktaark 11: Finne motsatte handlinger.**

Redusere sårbarheten for følelsestilstand

- **Følelsesregulering faktaark 14: Oversikt: Redusere sårbarheten for følelsestilstand – Bygge et liv verdt å leve.** Følelsesmessig fortvilelse kan reduseres ved å dempe faktorer som gjør deg sårbar for negative følelser og humør. Dette faktaarket er en oversikt over ferdigheter i denne delen, som kan huskes gjennom akronymet STERK NOK: **S**ykdom, **T**enk kosthold, **E**dru, **R**ytme på døgnet, **K**om i form, **s**aNk positive følelser, **O**pplevelse av mestring og vær i for**K**ant. **Følelsesregulering arbeidsark 9: Steg for å redusere sårbarhet for følelsestilstand** er en oppsummering av alle STERK-NOK-ferdighetene og kan brukes for å øve på alle eller hver enkelt av ferdighetene.
- **Følelsesregulering faktaark 15: Samle positive følelser: Kortsiktige mål.** Faktaark 15 er en oversikt over hvordan du kan bygge positive opplevelser gjennom å øke antall gode hendelser og erfaringer. Faktaark 16 er en liste over fornøyelige aktiviteter. Hvilke aktiviteter på denne listen ville du likt? Gjør så mange av disse som du kan for å få deg til å føle deg glad og lykkelig, selv om det kan virke som om de bare er litt effektive i starten. **Følelsesregulering arbeidsark 10: Dagbok for hyggelige aktiviteter** er ment å fylles ut daglig. Skriv ned en plan for uken, og

skriv deretter hva du faktisk gjorde. Noter deg hvor mindful du var underveis (hvor fokusert og til stede i øyeblikket du var, og hvor mye du deltok). Til slutt skriver du ned hvor lite fokusert du var på bekymringene dine, og hvor godt du likte denne erfaringen. Følelsesregulering arbeidsark 9 og 13 har også plass til å skrive ned hyggelige hendelser, sammen med andre STERK-NOK-ferdigheter.

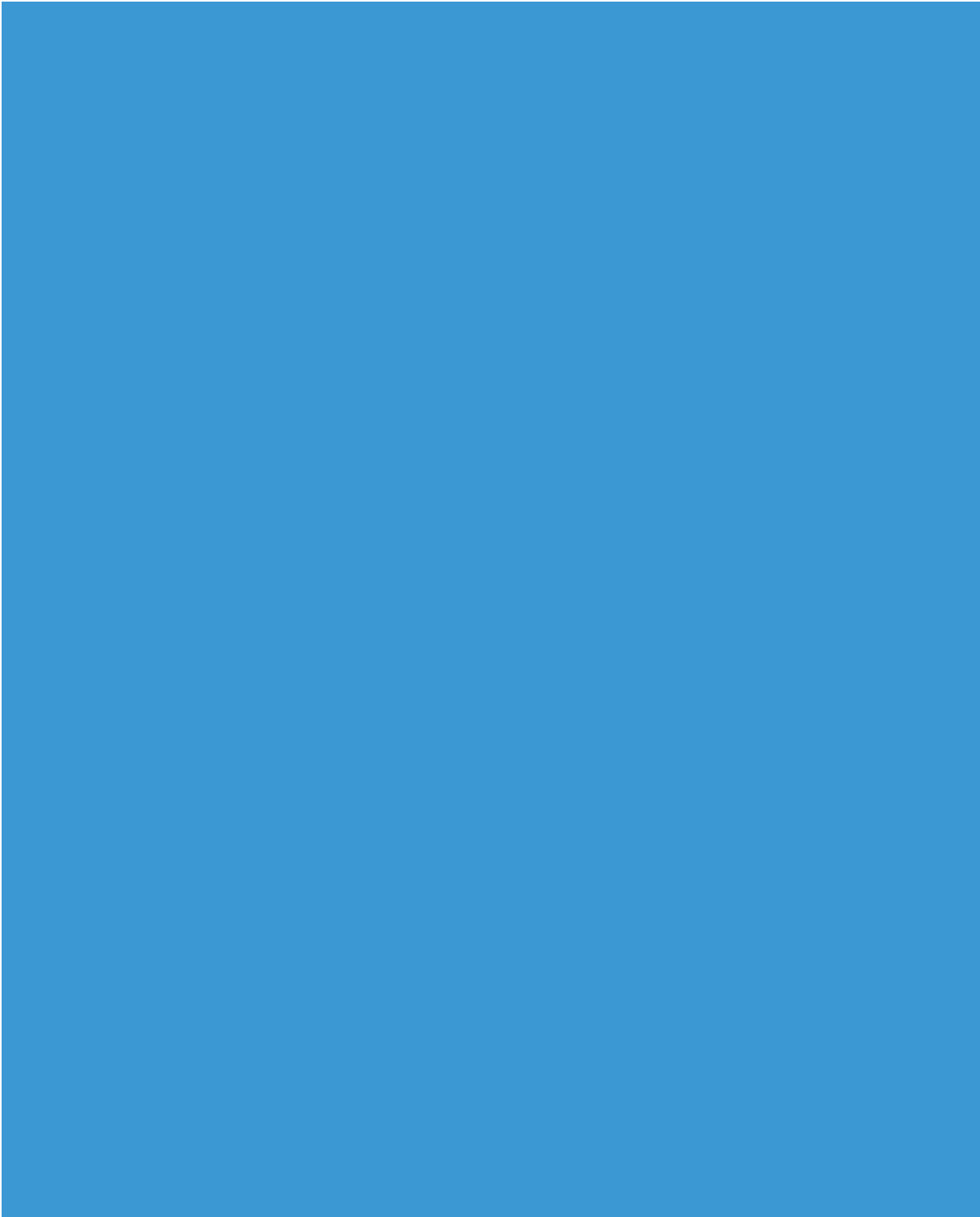
- **Følelsesregulering faktaark 17: SaNk positive følelser: Langsiktige mål.** Det er vanskelig å være lykkelig uten å føle at man har et liv som er verdt å leve. Å bygge et slikt liv krever oppmerksomhet på egne verdier og prioriteringer i livet, og kan ta tid, tålmodighet og standhaftighet. Faktaark 17 viser deg hvordan du kan gjøre dette i syv steg. Faktaark 18 hjelper deg med steg 2, «Identifisere verdier som er viktige for deg», ved å liste opp 58 spesifikke verdier som er gruppert inn i 13 kategorier. Du kan velge en generell verdi, spesifikke verdier eller en kombinasjon av disse, eller velge verdier som ikke er på listen.
- **Følelsesregulering arbeidsark 11: Fra verdier til spesifikke handlinger og 11a: Fra verdier til spesifikke handlinger.** Begge disse arbeidsarkene er laget for å hjelpe deg med å finne ut hvilke steg du trenger å ta for å bygge det livet du ønsker å leve. Arbeidsark 11 gir deg mer rom til å skrive og vektlegger det å fokusere på relasjoner som en egen verdi.
- **Følelsesregulering arbeidsark 11b: Dagbok for gjøremål med fokus på verdier og prioriteringer.** Dette er et avansert arbeidsark for å holde oversikt over handlinger du har gjort for å forbedre livet ditt på tvers av ulike mål og verdier. Det er tiltenkt de som allerede har en del erfaring med DBT-ferdigheter.
- **Følelsesregulering faktaark 19: Opplevelse av mestring og vær i forKant.** Å føle seg kompetent og tilstrekkelig forberedt for vanskelige situasjoner reduserer sårbarheten for negative følelser og øker mestrende atferd. Dette faktaarket inkluderer handlingssteg for to ferdigheter: Opplevelse-av-mestring- og vær-i-forKant-ferdigheten. Bruk **Følelsesregulering arbeidsark 12: Opplevelse av mestring og vær i forKant** for å planlegge aktiviteter som kan bygge opp under din mestringsfølelse og beskriv deretter hva du gjorde. Det er også plass til å skrive i «vær i forKant»-kolonnen.
- **Følelsesregulering arbeidsark 13: SaNk positive følelser, Opplevelse av mestring og vær i forKant, dag for dag.** Dette arbeidsarket har en kort del hvor du holder oversikten over **saNk-positive-følelser-, Opplevelse-av-mestring- og vær-i-forKant-ferdighetene** dine.
- **Følelsesregulering faktaark 20: Redusere sårbarheten: Ta vare på psyken din ved å ta vare på kroppen.** En kropp som er ute av balanse kan øke sårbarheten for negative følelser og følelses-tilstanden. Å ta vare på kroppen din øker motstandskraften din. Akronymet STERK NOK står for **Sykdom, Tenk kosthold, Edru, Rytme på døgnet, Kom i form, saNk positive følelser, Opplevelse av mestring og vær i forKant.** **Følelsesregulering arbeidsark 14: Øve på STERK-ferdigheter** (ta vare på **psyken din ved å ta vare på kroppen**) kan brukes til å følge fremgangen din i løpet av uken. Arket har en rad for hver dag; skriv ned hvordan du øvde på STERK-NOK-ferdigheten denne dagen. Nederst i hver kolonne kan du skrive hvorvidt ferdigheten har vært hjelpsom denne uken.
- **Følelsesregulering faktaark 20a: Protokoll for mareritt, steg for steg.** Følg stegene i dette faktaarket hvis du strever med mareritt som forstyrrer søvnen din. Fyll ut **Følelsesregulering arbeidsark 14a: Marerittopplevelser** ifølge protokollen i Faktaark 20a. Legg merke til at dette arbeidsarket består av tre skjema: Marerittopplevelser; Endret drømmeopplevelse; og Drømmeøvelse og avspenningsmonitorering. Noen synes det er enklere å starte med skjema nummer to.
- **Følelsesregulering faktaark 20b: Protokoll for søvnhygiene.** Når bekymringer hindrer deg i å sovne, kan du prøve disse stegene. Bruk **Følelsesregulering arbeidsark 14b: Øve på søvnhygiene** for å skrive ned erfaringene dine.

Håndtere svært vanskelige følelser

- **Følelsesregulering faktaark 21: Oversikt: Håndtere svært vanskelige følelser.** Noen ganger kan de negative følelsene være så intense at helt spesielle ferdigheter er påkrevd. Dette faktaarket er en oversikt over disse ferdighetene.
- **Følelsesregulering faktaark 22: Være mindful på nåværende følelser: Gi slipp på følelsesmessig lidelse.** Å være mindful på nåværende følelser betyr å observere, beskrive og tillate følelser uten å dømme eller forsøke å endre dem, blokkere dem eller å måtte distrahere seg selv bort fra følelsene. Å unngå eller undertrykke følelser vil øke lidelsen. Å være mindful på nåværende følelser er veien til å oppnå følelsesmessig frihet. Det er en sentral ferdighet som underbygger de fleste, om ikke alle, ferdighetene i DBT. Å unngå følelser vil forstyrre alle ferdighetene i denne delen. For å holde oversikt over fremgangen din, kan du bruke **Følelsesregulering arbeidsark 15: Mindful på nåværende følelser.** På dette arbeidsarket kan du markere hvilke ferdigheter du har brukt. Hvis du har vansker med å gjenkjenne hvilke følelser du opplever, kan du bruke **Følelsesregulering faktaark 6: Måter å beskrive følelser på.** På Arbeidsark 15 må du huske å skrive ned den følelsesmessige intensiteten du opplever både i forkant og etterkant av at du øvde på å være mindful på nåværende følelser.
- **Følelsesregulering faktaark 23: Håndtere ekstreme følelser.** Når din følelsesmessige aktivering er ekstremt sterk, vil ferdighetene dine bryte sammen. Å vite akkurat hva som er bristepunktet ditt for ferdighetsbruk er viktig, fordi det er ved dette punktet at du må ta i bruk kriseoverlevelsingsferdigheter (som du lærer i delen om hold-ut-ferdigheter). Dette faktaarket lærer deg å gjenkjenne når du er på bristepunktet.
- **Følelsesregulering faktaark 24: Hva hindrer deg i å nå målene dine? Når det du gjør ikke fungerer.** Når en eller flere av følelsesreguleringsferdighetene dine ikke ser ut til å fungere for deg, må du ikke gi opp å bruke ferdigheter. I stedet kan du søke etter hva som har gått feil i anvendelsen din av ferdighetene. Dette faktaarket hjelper deg å finne ut hva som hindrer deg i å håndtere vanskelige eller ineffektive følelser. Du kan også bruke **Følelsesregulering arbeidsark 16: Hva hindrer deg i å nå målene dine? Når det du gjør ikke fungerer** som dekker mye av den samme informasjonen.



Følelserregulering faktaark



Følelsesregulering faktaark 1

(Følelsesregulering arbeidsark 1)

Mål med følelsesregulering

Forstå og navngi dine egne følelser

- Identifisere (observere og beskrive) følelsene dine.
- Vite hva følelser gjør for deg.
- Annet: _____

Redusere hyppigheten av uønskede følelser

- Stoppe uønskede følelser fra å dukke opp i utgangspunktet.
- Endre uønskede følelser når de først har meldt seg.
- Annet: _____

Redusere følelsesmessig sårbarhet

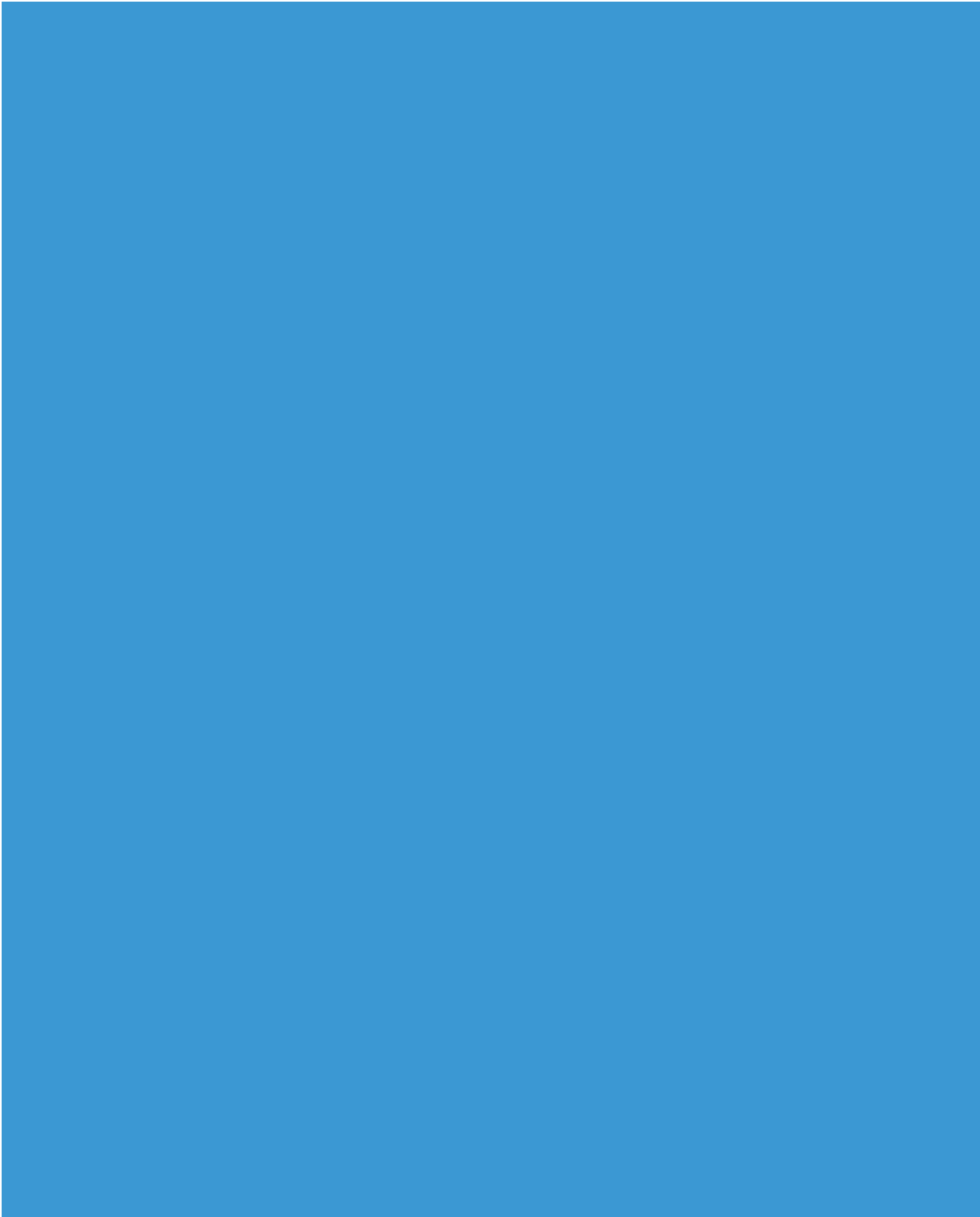
- Redusere sårbarheten for følelsestilstand
- Øke motstandskraften, din evne til å holde ut vanskelige ting og positive følelser.
- Annet: _____

Redusere emosjonell lidelse

- Redusere lidelsen når smertefulle følelser tar overhånd.
- Håndtere ekstreme følelser slik at du ikke gjør ting verre.
- Annet: _____



Faktaark: Forstå og navngi følelser



Oversikt: Forstå og navngi følelser

HVA FØLELSER GJØR FOR DEG

Det finnes flere grunner til at vi har følelser.
Vi trenger dem!

FAKTORER SOM GJØR FØLELSEREGULERING VANSKELIG

Mangel på ferdigheter, forsterkning av konsekvenser, humørsvingninger, grubling/bekymring, myter om følelser og biologi kan forstyrre følelser i endring.

EN MODELL FOR Å BESKRIVE FØLELSER

Følelser er komplekse responser.
Å endre en del av systemet kan bety at man endrer
den totale responsen.

MÅTER Å BESKRIVE FØLELSER PÅ

Å lære å observere, beskrive og navngi følelsene dine
kan hjelpe deg med å regulere dem.

Følelsesregulering faktaark 3

(Følelsesregulering arbeidsark 2-2c)

Hva følelser gjør for deg

FØLELSER MOTIVERER (OG ORGANISERER) OSS TIL HANDLING

- Følelser motiverer atferden vår. Følelser forbereder oss til handling. Lysten til å handle etter spesifikke følelser er innkodet i vår biologi.
 - Følelser sparer oss tid når vi må handle raskt i viktige situasjoner. Følelser kan være spesielt viktige når vi ikke har tid til å tenke grundig igjennom noe før vi må handle.
 - Sterke følelser hjelper oss å overvinne hindringer – i sinnet eller i verden rundt oss.
-

FØLELSER KOMMUNISERER TIL (OG PÅVIRKER) ANDRE MENNESKER

- Ansiktsuttrykk er medfødte aspekter ved følelser. Ansiktsuttrykk er raskere kommunikasjon enn ord.
 - Kroppsspråk og tonefall kan også være medfødte. Enten vi liker det eller ikke, så kommuniserer også disse uttrykksmåtene følelsene våre til andre.
 - Når det er viktig å kommunisere med andre eller å få gitt en tydelig beskjed, kan det være svært vanskelig å endre følelsene våre.
 - Enten vi mener det eller ikke, så kan vår kommunikasjon av egne følelser påvirke andre mennesker rundt oss.
-

FØLELSENE VÅRE KOMMUNISERER TIL OSS SELV

- Emosjonelle reaksjoner kan gi oss viktig informasjon om en situasjon. Følelser kan være signaler eller alarmer om at noe skjer.
 - Magefølelser kan være intuisjon - en respons til noe viktig i situasjonen. Dette kan være hjelpsomt dersom følelsene våre får oss til å sjekke fakta.
 - Advarsel: Noen ganger handler vi som om følelser er fakta: Jo sterkere følelsen er, jo sterkere er troen på at følelsen er basert på faktiske omstendigheter. (Eksempler: «Hvis jeg føler meg usikker, er jeg inkompetent», «Hvis jeg føler meg ensom når jeg er alene, burde jeg aldri bli forlatt alene», «Hvis jeg føler meg selvsikker på noe, er det riktig avgjørelse», «Hvis jeg er redd, må dette være noe farlig», «Jeg elsker ham, så han må jo være OK.»)
 - Hvis vi antar at følelsene våre representerer fakta om verden, kan vi komme til å bruke disse til å rettferdiggjøre tankene og handlingene våre. Det kan få problematiske følger dersom følelsene våre får oss til å ignorere fakta.
-

Følelsesregulering faktaark 4

(Følelsesregulering arbeidsark 3)

Hva gjør det vanskelig å regulere følelsene dine?

BIOLOGI

- Biologiske faktorer kan gjøre følelsesregulering vanskeligere.
-

MANGEL PÅ FERDIGHETER

- Du vet ikke hva du skal gjøre for å regulere dine egne følelser.
-

FORSTERKNING AV FØLELSESATFERD

- Miljøet ditt forsterker deg (responsene/reaksjonene dine) når du er svært følelsesmessig styrt.
-

HUMØRSVINGNINGER

- Humøret ditt i øyeblikket kontrollerer handlingene dine fremfor wise mind.
 - Du ønsker ikke å bruke tid eller krefter på å regulere følelsene dine.
-

OVERVELDET AV FØLELSER

- En svært høy følelsesmessig aktivering gjør at du ikke klarer å bruke de ferdighetene du har. Du greier ikke å følge instruksjonene eller selv finne ut hva du burde gjøre.
-

MYTER OM FØLELSER

- Myter (feilaktig tro) om følelser hindrer deg i å kunne bruke ferdigheter for å regulere følelser.
 - Myter om at følelser er onde eller svake vil gjøre at du unngår følelser.
 - Myter om at ekstreme følelser er nødvendige eller en del av den du er kan hindre deg i å forsøke å regulere følelsene dine.
-

Myter om følelser

1. Det finnes en riktig følelse for enhver situasjon.

Motargument: _____

2. Å la andre få vite at jeg har det vanskelig er et tegn på svakhet.

Motargument: _____

3. Negative følelser er onde og destruktive.

Motargument: _____

4. Å være emosjonell betyr å være ute av kontroll.

Motargument: _____

5. Noen følelser er dumme.

Motargument: _____

6. Alle smertefulle følelser er et resultat av dårlige holdninger.

Motargument: _____

7. Hvis noen ikke liker følelsene mine, burde jeg åpenbart ikke følt det på denne måten.

Motargument: _____

8. Andre mennesker er de beste til å bedømme hva jeg føler.

Motargument: _____

9. Smertefulle følelser er uviktige og burde ignoreres.

Motargument: _____

10. Ekstreme følelser kan ta deg lenger i livet enn å forsøke å regulere følelsene.

Motargument: _____

11. Kreativitet krever intense følelser som er ute av kontroll.

Motargument: _____

12. Drama er kult.

Motargument: _____

13. Det er ikke autentisk å forsøke å endre følelser.

Motargument: _____

Følelsesregulering faktaark 4a

(Følelsesregulering arbeidsark 3) (Side 2 av 2)

14. Emosjonell sannhet er det som teller, ikke faktiske sannheter.

Motargument: _____

15. Folk burde gjøre hva enn de føler for å gjøre.

Motargument: _____

16. Å handle etter egne følelser er et tegn på ekte frihet.

Motargument: _____

17. Følelsene mine er den jeg er. Jeg er følelsene mine.

Motargument: _____

18. Følelsene mine er grunnen til at andre er glade i meg.

Motargument: _____

19. Følelser kan rett og slett oppstå uten noen spesiell grunn.

Motargument: _____

20. Følelser skal man alltid stole på.

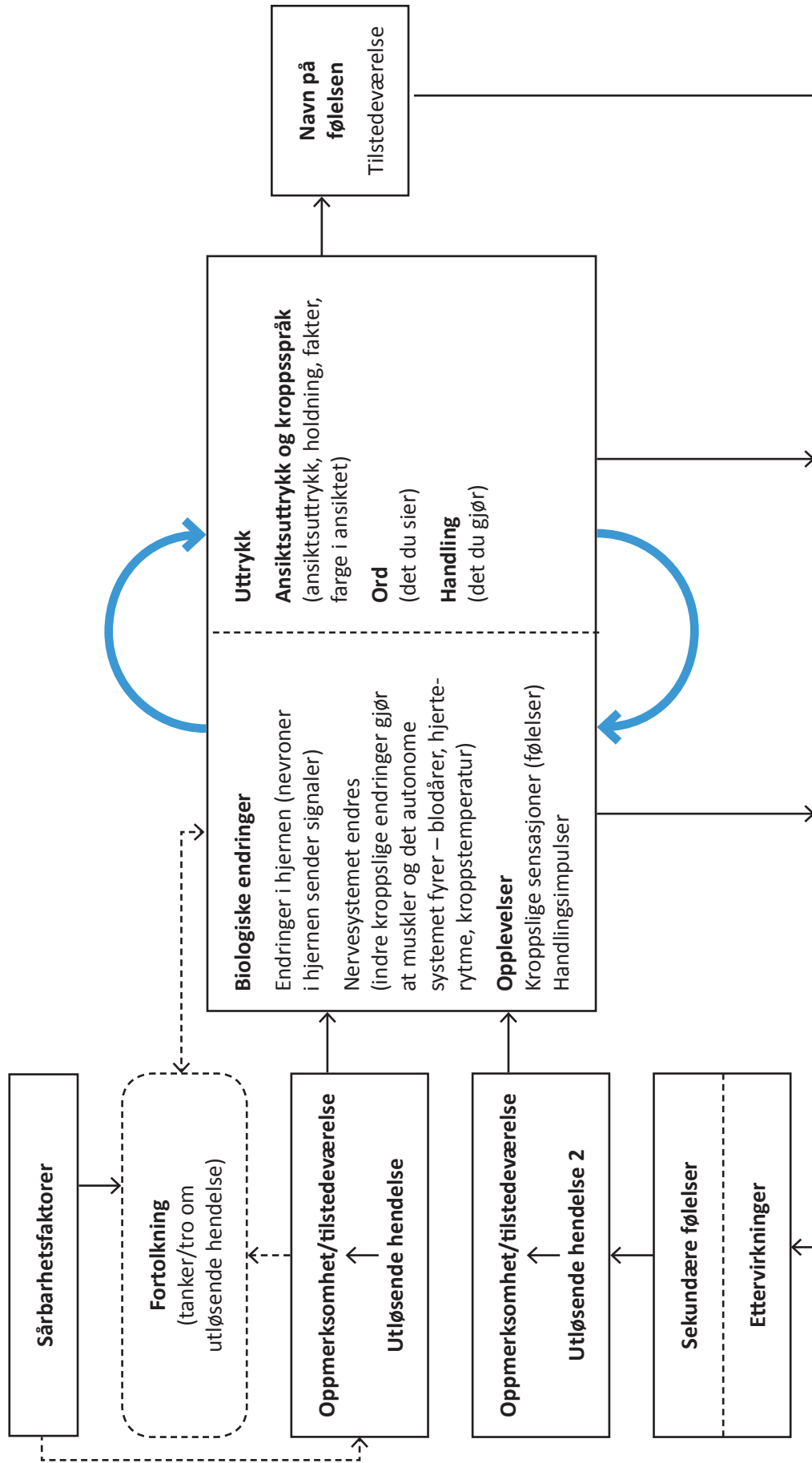
Motargument: _____

21. Andre myter om følelser:

Motargument: _____

Følelsesregulering faktaark 5 (Følelsesregulering arbeidsark 4, 4a)

Modell for å beskrive følelser



Måter å beskrive følelser på

ORD SOM BESKRIVER SINNE

Sinne	Bitterhet	Raseri	Indignasjon	Harme	Ergrelse
Forbitrelse	Gretten	Irritasjon	Vrede	Agitasjon	Villskap
Grinete	Opprørt	Frustrasjon	Fiendtlighet		

Utløsende hendelser for sinne

- Du blir forhindret i å oppnå et mål.
- Du eller noen du er glad i blir angrepet eller truet av andre.
- Tap av makt, status eller respekt fra andre.
- Når ting ikke går som planlagt.
- Fysisk eller emosjonell smerte.
- Annet: _____

Fortolkninger av hendelser som utløser en følelse av sinne

- Tro at du har blitt urettferdig behandlet.
- Skyldfordeling.
- Tro at du blir forhindret i å oppnå viktige mål.
- Tro at ting burde vært annerledes.
- Tenke bestemt: «Jeg har rett.»
- Bedømme situasjonen som illegitim og feil.
- Gruble over hendelsen som utløste sinne i utgangspunktet.
- Annet: _____

Biologiske endringer og opplevelser av sinne

- Muskene spenner seg.
- Tennene biter seg sammen.
- Nevene knytter seg.
- Ansiktet blir varmt.
- Føle at du kommer til å eksplodere.
- Være ute av stand til å stoppe tårene som kommer.
- Ville slå noen, slå i veggen, kaste noe, eksplodere.
- Ville skade noen.
- Annet: _____

Uttrykk og handlinger av sinne

- Fysisk eller verbalt angripe andre.
- Lage aggressive eller truende fakter/gestikulering.
- Å slå, kaste eller knuse ting.
- Dunke med beina, slamre med dører.
- Forlate huset.
- Snakke høyt med krangleaktig og sarkastisk tone.
- Bruke banneord.
- Kritisere eller klage.
- Lage knyttnever.
- Rynke med øyenbryn, lage et sint uttrykk.
- Trekke seg tilbake.
- Gråte.
- Glise.
- Rødt og opprørt ansikt.
- Annet: _____

Ettervirkninger av sinne

- Forminsket oppmerksomhetsfokus.
- Konsentrere seg kun om den ene situasjonen som gjør deg sint.
- Gruble over situasjonen som gjør deg sint eller tidligere situasjoner hvor du har vært sint.
- Tenke på situasjoner i fremtiden som kan gjøre deg sint.
- Depersonalisering, dissosiative opplevelser, nummenhet.
- Annet: _____

Følelsesregulering faktaark 6 (Følelsesregulering arbeidsark 4-4a)

ORD SOM BESKRIVER AVSKY

Avsky	Mislike	Vemmelse	Opprørt	Motbydelig	Trass
Antipati	Hån	Avstøtende	Hat	Fornærmet	Sjofel
Aversjon	Avsmak	Frastøtende	Forakt	Kvalmende	Nedlatenhet

Utløsende hendelser for avsky

- Se/lukte avfall eller avføring fra mennesker eller dyr.
- Et menneske eller dyr som er skittent, slimete eller urent kommer nær deg.
- Smake noe eller bli tvunget til å svelge noe du ikke vil ha.
- Se eller være nær en død kropp.
- Ta på gjenstander som tilhører eller er påkledd en fremmed, død eller sterkt mislikt person.
- Observere eller høre om en person som undergraver eller ødelegger verdigheten til en annen.
- Synet av blod; å tappes for blod.
- Observere eller høre om en person som er svært hyklersk.
- Observere eller høre om svik, mishandling av barn, rasisme eller andre typer ondskap.
- Bli tvunget til å bevitne noe som bryter med dine egne verdier i wise mind.
- Bli konfrontert med noen som bryter med dine egne verdier i wise mind.
- Bli tvunget til å delta i eller bevitne uønskede seksuelle handlinger.
- Annet: _____

Fortolkninger av hendelser som utløser en følelse av avsky

- Tro at:
 - Du har svelget noe giftig.
 - Huden eller sinnet ditt er forgiftet.
 - Kroppen din eller kroppsdelen dine er stygge.
- Andre er onde eller avskum, eller at andre ikke respekterer autoritet eller gruppen du er en del av.
- Føle seg moralsk hevet over andre mennesker.
- Være svært lite selvaksepterende, enten til deg selv eller egne følelser, tanker eller handlinger.
- Dømme en person som sterkt umoralsk, som en synder, eller som en som har forbrutt seg på den naturlige orden.
- Dømme en annens kropp som ekstremt stygg.
- Annet: _____

Biologiske endringer og opplevelser av avsky

- Føle kvalme; sykdomsfølelse.
- Impuls til å kaste opp, krøkes, kveles.
- Ha en klump i halsen.
- Aversjon mot å drikke eller spise.
- Intens lyst til å ødelegge eller bli kvitt noe.
- Trang til å ta en dusj.
- Trang til å rømme, dytte unna.
- Føle seg smittet, skitten, uren.
- Føle seg mentalt forurenset.
- Besvime.
- Annet: _____

Uttrykk og handlinger ved avsky

- Kaste opp, spytte.
- Lukke øynene, se bort.
- Vaske seg, skrubbe, ta et bad.
- Skifte klær; vaske rommet.
- Unngå å spise eller drikke.
- Dytte eller sparke unna; rømme bort.
- Behandle noen respektløst og med avsmak.
- Overkjøre noen.
- Fysisk angripe årsaken til avskyen din.
- Bruke banneord.
- Knytte never.
- Rynke øyenbryn; unngå å smile.
- Sint eller ubehagelig ansiktsuttrykk.
- Snakke med sarkastisk tonefall.
- Stramme lepper; glise.
- Annet: _____

Ettervirkninger av avsky

- Forminsket oppmerksomhetsfokus.
- Gruble over situasjonen som gjør deg sint.
- Bli hypersensitiv for skitt.
- Annet: _____

ORD SOM BESKRIVER MISUNNELSE

Misunnelse	Trang	Nedbrutt	Grådighet	Smålighet	Bitterhet
Misfornøyd	Muggen	Grønnøyd	Harme	Attrå	Forsmådd
Vonbroten	Lengsel	Ønsketenkning			

Utløsende hendelser for misunnelse

- Noen har noe du virkelig vil ha eller trenger, men som du verken har eller kan få.
- Du er ikke en del av «gjengen».
- Noen virker til å «bare ha alt».
- Du er alene mens andre har det gøy sammen.
- Noen andre får skryt for noe du har gjort.
- Andre får noe du virkelig vil ha, og du får det ikke.
- Du er i nærheten av noen som har mer enn du har selv.
- Noen du konkurrerer mot er mer suksessfull enn deg i noe som er viktig for deg.
- Noen får positiv oppmerksomhet mens du ikke gjør det.
- Annet: _____

Fortolkninger av hendelser som utløser en følelse av misunnelse

- Tro at du fortjener noe som andre har.
- Tro at andre har mer enn deg.
- Tenke på hvor urettferdig livet ditt er i forhold til andre.
- Tenke at du har blitt urettferdig behandlet.
- Tenke at du er uheldig.
- Tro at du er underdanig, mislykket eller midelmådig sammenlignet med andre som du ønsker å være lik.
- Sammenligne seg selv med andre som har mer enn du har.
- Sammenligne seg selv med noen som har egenskaper eller trekk som du skulle ønske du selv hadde.
- Tenke at du ikke er tilstrekkelig satt pris på.
- Annet: _____

Biologiske endringer og opplevelser av misunnelse

- Muskene spenner seg.
- Tennene biter seg sammen, munnen blir smal.
- Føle at ansiktet blir varmt.
- Føle rigiditet i kroppen.
- Føle at det ulmer i magen.
- Kjenne på lysten til å ta hevn.
- Føle hat mot en annen person.
- Ville skade en som du misunner.
- Ønske at den eller dem som du misunner skal miste det de har, være uheldige eller bli skadet på noen måte.
- Føle glede når andre mislykkes eller mister det de har.
- Føle seg ulykkelig om andre lykkes.
- Føle seg motivert til å forbedre seg selv.
- Annet: _____

Uttrykk og handlinger av misunnelse

- Gjøre alt du kan for å få noe som andre har.
- Arbeide hardere for å få det du vil ha.
- Forsøke å forbedre seg eller situasjonen.
- Ta bort eller ødelegge det en annen person har.
- Angripe eller kritisere en annen person.
- Gjøre noe for å ta hevn.
- Gjøre noe som får den andre til å mislykkes eller miste det den har.
- Si onde ting om noen eller fremstille noen på en dårlig måte ovenfor andre.
- Unngå noen.
- Annet: _____

Ettervirkninger av misunnelse

- Forminsket oppmerksomhetsfokus.
- Konsentrere seg kun om hva andre har som du mangler i livet ditt.
- Gruble over situasjoner hvor andre har hatt mer enn deg.
- Undergrave det du har i livet ditt; ikke sette pris på det du har eller det andre gjør for deg.
- Gruble over det du ikke har.
- Lage forsetter for hvordan du kan endre deg for å oppnå det du ønsker.
- Annet: _____

Følelsesregulering faktaark 6 (Følelsesregulering arbeidsark 4-4a)

ORD SOM BESKRIVER FRYKT

Frykt	Grue seg	Skrekk	Nervøsitet	Sjokk	Ubehag
Angst	Være på tuppet	Hysteri	Overveldet	Anspenhet	Redsel
Anspenhet	Skvettenhet	Panikk	Terror	Bekymring	

Utløsende hendelser for frykt

- En trussel mot ditt liv, helse eller velbefinnende.
- Du befinner deg i samme (eller lignende) situasjon der du tidligere har blitt truet eller såret, eller hvor smertefulle ting har hendt.
- Flashbacks.
- Du er i en situasjon der du har sett andre bli truet eller såret.
- Stillhet.
- Når du er i en ny eller ukjent situasjon.
- Når du er alene (f.eks. går alene, er hjemme alene, bor alene).
- Når du er i mørket.
- Når du er i folkemengder.
- Når du forlater hjemmet.
- Du må fremføre noe.
- Du velger å følge drømmen din.
- Annet: _____

Fortolkninger av hendelser som utløser en følelse av frykt

- Tro at:
 - Du kan eller kommer til å dø.
 - Du kan bli skadet eller såret.
 - Du kan miste noe dyrebart.
 - Du kan bli avvist, kritisert eller mislikt.
 - Du vil kunne dumme deg ut.
 - Det er mulig eller sannsynlig at du vil mislykkes.
- Du ikke vil få hjelpen du ønsker eller behøver.
- Du kan miste det du allerede har.
- Du kan miste noen som er viktig for deg.
- Du kan miste noe du vil ha.
- Du er hjelpeløs og mister kontroll.
- Du er inkompetent og mister evnene dine.
- Annet: _____

Biologiske endringer og opplevelser av frykt

- Miste pusten / bli andpusten.
- Rask puls.
- Følelse av klump i halsen; kvelning.
- Muskene spenner seg, kramper.
- Tennene biter seg sammen.
- Lysten til å hyle eller rope ut.
- Føle seg kvalm.
- Bli kald; føle seg klam.
- Føle at hårene på kroppen reiser seg.
- Følelse av sommerfugler i magen.
- Ville løpe unna eller unngå noe.
- Annet: _____

Uttrykk og handlinger av frykt

- Rømme, løpe unna.
- Løpe eller gå hurtig.
- Gjemme seg eller unngå det du frykter.
- Snakke hurtig av redsel.
- Trygle eller gråte etter hjelp.
- Snakke mindre eller bli taus.
- Skriking eller roping.
- Flakkende eller skarpt blikk.
- Frossent blikk.
- Snakke seg selv bort fra å gjøre det du frykter.
- Fryse til, eller forsøke å ikke bevege seg.
- Gråte eller klynke.
- Riste, skjelve.
- Skjelvende stemme.
- Svette.
- Diaré, oppkast.
- Kroppshår reiser seg.
- Annet: _____

Ettervirkninger av frykt

- Forminsket oppmerksomhetsfokus.
- Bli overdrevent oppmerksom på eventuelle trusler.
- Miste evnen til å fokusere, bli desorientert eller forfjanset.
- Miste kontroll.
- Forestille seg muligheten av ytterligere tap eller mislykkethet.
- Gruble over tidligere hendelser preget av frykt.
- Annet: _____

Følelsesregulering faktaark 6 (Følelsesregulering arbeidsark 4-4a)

ORD SOM BESKRIVER LYKKE

Lykke	Tilfredshet	Jovialitet	Oppkvikkelse	Ekstase	Glede
Lykksalighet	Triumf	Optimisme	Stolthet	Fornøyelse	Entusiasme
Tilfredsstillelse	Iver	Lettelse	Humørfyllt	Opphisselse	Lystig
Gledesstrålende	Forlystelse	Beruselse	Jubel	Nytelse	Velsignelse
Fortryllet	Lystig	Lattermild	Lyst	Henrykt	Håp
Eufori	Vitalitet				

Utløsende hendelser for lykke

- Du mottar en fin overraskelse.
- Når virkeligheten overgår forventningene dine.
- Når du får det du ønsker deg.
- Du får noe du har arbeidet hardt eller bekymret deg for.
- Når utfallet blir bedre enn du hadde håpet.
- Du lykkes i en oppgave.
- Du oppnår et ønsket resultat.
- Du mottar anerkjennelse, respekt eller skryt.
- Du mottar kjærlighet eller lidenskap fra noen.
- Når du blir akseptert av andre.
- Du føler tilhørighet til et sted, en person eller en gruppe.
- Når du er sammen med eller i kontakt med mennesker som er glade i deg.
- Når du opplever noe behagelig.
- Når du gjør ting som skaper eller utløser minner om behagelige opplevelser.
- Annet: _____

Fortolkninger av hendelser som utløser en følelse av lykke

- Fortolke gledelige hendelser akkurat slik de er, uten å verken legge til eller trekke fra elementer.
- Annet: _____

Biologiske endringer og opplevelser av lykke

- Føle seg gira.
- Føle seg energisk, aktiv.
- Føle at man vil fnise eller le.
- Føle at ansiktet er varmt.
- Føle seg rolig.
- Lyst til å fortsette med det du forbinder med lykkefølelsen.
- Føle en indre ro.
- Føle seg åpen.
- Annet: _____

Uttrykk og handlinger av lykke

- Smile.
- Ha et åpent, smilende ansikt.
- Føle seg hoppende glad eller boblende av lykke.
- Kommunisere gode følelser.
- Dele følelsen.
- Være fjollete.
- Gi andre en klem.
- Hoppe opp og ned.
- Si positive ting.
- Bruke en entusiastisk eller oppstemt stemme.
- Snakke mye.
- Annet: _____

Ettervirkninger av lykke

- Være høflig og vennlig mot andre.
- Gjøre hyggelige ting for andre.
- Ha et positivt syn på fremtiden; se ting fra den lyse siden.
- Ha en høyere terskel for bekymring eller irritasjon.
- Huske eller forestille seg andre ganger du har følt lykke.
- Forvente at du skal føle lykke også i fremtiden.
- Annet: _____

Følelsesregulering faktaark 6 (Følelsesregulering arbeidsark 4-4a)

ORD SOM BESKRIVER SJALUSI

Sjalu	Klamrende	Rivaliserende	Var	Forbeholden	Defensiv
Eiesyk	Mistenksom	Voktende	Klengete	Mistillitsfull	Selvbeskyttende
Frykt for å miste noen					

Utløsende hendelser for sjalusi

- Et viktig forhold er truet eller står i fare for å mistes.
- En potensiell konkurrent gir oppmerksomhet til noen du er glad i.
- Noen:
 - Truer med å ta bort viktige ting i livet ditt.
 - Finner på ting med en person du liker.
 - Ignorerer deg mens han/hun snakker med vennen din.
 - Er mer tiltrekkende, utadvendt eller selvsikker enn deg.
- Du blir behandlet som uviktig av en person du ønsker å være nær.
- Partneren din forteller at han/hun ønsker mer tid alene.
- Partneren din flørter med noen andre.
- En person du er romantisk involvert med sjekker ut noen andre.
- Du finner ut at partneren din er utro.
- Annet: _____

Fortolkninger av hendelser som utløser en følelse av sjalusi

- Tro at:
 - Partneren din ikke er glad i deg lenger.
 - Du ikke betyr noe for partneren din.
 - Partneren din vil forlate deg.
 - Partneren din gjør upassende ting.
 - Du ikke er like bra som andre.
 - Du fortjener mer enn du har fått.
- Du ble bedratt.
- Ingen bryr seg om deg
- Rivalen din er eiesyk og rivaliserende.
- Rivalen din er usikker.
- Rivalen din er sjalu.
- Annet: _____

Biologiske endringer og opplevelser av sjalusi

- Miste pusten.
- Hjertet slår raskere.
- Kvelningsfølelser, klump i halsen.
- Muskene trekker seg sammen.
- Tennene biter seg sammen.
- Føle mistanke overfor andre.
- Føle at stoltheten din er såret.
- Føle seg avvist.
- Behov for å gjenvinne kontroll.
- Ønske å holde fast ved det du har.
- Ønske å skyve unna eller eliminere rivalen din.
- Annet: _____

Uttrykk og handlinger av sjalusi

- Voldelig atferd eller trusler om vold mot personen som truer med å ta noe fra deg.
- Forsøke å gjenvinne kontroll over friheten til den personen du frykter å miste.
- Verbalt anklage vennen din for utroskap eller mangel på lojalitet.
- Spionere på noen.
- Forhøre personen; kreve å vite hvor vedkommende har vært og hva han/hun har gjort.
- Samle bevis på at vedkommende har gjort noe galt.
- Klamre seg fast; forsterke avhengighet til hverandre.
- Overdrevne demonstrasjoner av kjærlighet.
- Annet: _____

Ettervirkninger av sjalusi

- Forminsket oppmerksomhetsfokus.
- Se det verste i andre.
- Være mistenksom mot alle.
- Være overdrevent oppmerksom for potensielle trusler mot forholdene dine.
- Trekke seg tilbake eller isolere seg helt.
- Annet: _____

Følelsesregulering faktaark 6 (Følelsesregulering arbeidsark 4-4a)

ORD SOM BESKRIVER KJÆRLIGHET

Kjærlighet	Tiltrekning	Fortryllet	Lengsel	Sympati	Beundring
Omsorg	Godhet	Lyst	Hengivenhet	Kjærlig	Sjarmert
Forelsket	Lidenskap	Varme	Opphisselse	Medfølelse	Snillhet
Sentimentalitet	Begjær	Like			

Utløsende hendelser for kjærlighet

- Noen:
 - Tilbyr eller gir deg noe du vil ha, trenger eller ønsker deg.
 - Gjør noe du trenger eller ønsker.
 - Gjør noe du særskilt beundrer.
- Du føler deg fysisk tiltrukket av noen.
- Når du er med noen du har det moro med.
- Du tilbringer mye tid med en person.
- Du deler en spesiell opplevelse med en person.
- Du har spesielt god kommunikasjon med noen.
- Annet: _____

Fortolkninger av hendelser som utløser en følelse av kjærlighet

- Tro at noen er glad i, behøver, eller setter pris på deg.
- Tenke at en person er fysisk tiltrekkende.
- Se på noens personlighet som fantastisk, titalende og tiltrekkende.
- Tenke at du kan stole på en person, og at han/hun vil være der for deg når du trenger det.
- Annet: _____

Biologiske endringer og opplevelser av kjærlighet

- Når du er sammen med eller tenker på noen:
 - Føle seg full av energi.
 - Hjertet slår fortere.
 - Føle seg selvsikker.
 - Føle seg usårbar.
 - Føle seg lykkelig, glad og energisk.
 - Føle seg varm, tillitsfull og sikker.
 - Føle seg rolig og avslappet.
- Ønske det beste for personen.
- Ønske å gi ting til personen.
- Ønske å se eller tilbringe tid med personen.
- Ønske å tilbringe livet med personen.
- Ønske fysisk nærhet til eller å ha sex med personen.
- Ønske emosjonell nærhet til personen.
- Annet: _____

Uttrykk og handlinger av kjærlighet

- Si: «Jeg elsker deg».
- Uttrykke positive følelser for en person.
- Gjensidig øyekontakt.
- Ta på hverandre, stryke, klemme.
- Seksuell aktivitet.
- Smile.
- Tilbringe tid eller dele erfaringer med noen.
- Gjøre ting som den andre ønsker eller trenger.
- Annet: _____

Ettervirkninger av kjærlighet

- Kun se en persons positive sider.
- Bli glemsom; dagdrømme.
- Føle åpenhet og tillitt.
- Føle seg levende og mestrende.
- Huske andre du har vært glad i.
- Huske andre som har vært glad i deg.
- Huske positive hendelser.
- Tro på seg selv: Tro at du er fantastisk, mestrende og kompetent.
- Annet: _____

Følelsesregulering faktaark 6 (Følelsesregulering arbeidsark 4-4a)

ORD SOM BESKRIVER TRISTHET

Tristhet	Hjemlengsel	Ha kvaler	Knust	Frakoblet	Depresjon
Fortvilelse	Fremmedgjøring	Smerte	Usikkerhet	Lidelse	Melankoli
Sorg	Misfornøyd	Avvisning	Å sørge	Motløshet	Alene
Elendighet	Synes synd på	Neglisjere	Nederlag	Dysterhet	Akk og ve
Smerte	Forferdelse	Skuffelse	Råd villhet	Ensomhet	Ulykkelig

Utløsende hendelser for tristhet

- Du mister noen eller noe for godt.
- Noen du er glad i dør.
- Ting blir ikke slik du har ønsket deg eller forventet.
- Ting blir verre enn du hadde forestilt deg.
- Du blir separert fra noen du er glad i.
- Når du ikke får det du vil ha.
- Når du ikke får det du har jobbet for.
- Du får ikke det du tror du behøver å ha i livet.
- Du føler deg avvist, mislikt eller ekskludert.
- Du oppdager at du er maktesløs eller hjelpeløs.
- Du er sammen med noen som er trist eller har det vondt.
- Når du leser eller hører om andres problemer eller vansker i verden.
- Du er alene, føler deg isolert eller som en på utsiden av verden.
- Du tenker på alt som du ikke har oppnådd i livet.
- Du tenker på det du har tapt.
- Du savner noen.
- Annet: _____

Fortolkninger av hendelser som utløser en følelse av tristhet

- Tro at separasjonen fra vedkommende vil være langvarig eller for alltid.
- Tro at du ikke vil få det du ønsker eller behøver i livet.
- Se på livet som håpløst.
- Tro at du er verdiløs eller uviktig.
- Annet: _____

Biologiske endringer og opplevelser av tristhet

- Føle seg sliten og energifattig.
- Føle seg letargisk; ønske å bli i sengen hele dagen.
- Føle at ingenting vil gi glede lenger.
- Smerte eller hulhet i brystet eller magen.
- Føle tomhet.
- Føle at du ikke kan slutte å gråte, eller at du ikke ville kunnet stoppe om du startet.
- Vansker med å svelge.
- Miste pusten.
- Føle seg svimmel.
- Annet: _____

Uttrykk og handlinger av tristhet

- Unngå ting.
- Virke hjelpeløs: bli i sengen; være inaktiv.
- Humørsyk, sture.
- Bevege seg sakte, litt slepende.
- Trekke seg tilbake fra sosiale sammenhenger.
- Unngå aktiviteter som tidligere har gitt deg glede.
- Gi opp eller slutte å forsøke å forbedre deg.
- Si triste ting.
- Snakke lite eller ingenting.
- Bruke en stille, sakte, monoton stemme.
- Triste øyne.
- Rynke øyenbryn, unngå å smile.
- Synke sammen.
- Gråte, hulke.
- Annet: _____

Ettervirkninger av tristhet

- Ikke kunne huske glade minner eller gode ting.
- Føle deg irritabel, følsom eller gretten.
- Lengte eller søke etter det du har mistet.
- Ha et negativt syn på ting.
- Kritisere og legge skyld på deg selv.
- Gruble over triste hendelser i fortiden.
- Søvnløshet.
- Miste appetitten, forstoppelse.
- Annet: _____

Følelsesregulering faktaark 6 (Følelsesregulering arbeidsark 4-4a)

ORD SOM BESKRIVER SKAM

Skam	Skjemme seg ut	Dumme seg ut	Unnvikelse	Tap av selvrespekt
Anger	Selvbevissthet	Ydmyket	Tilbaketrekning	Medskyldig

Utløsende hendelser for skam

- Bli avvist av noen du bryr deg om.
- At noen finner ut at du har gjort noe galt.
- Gjøre (eller føle eller tenke) noe som en person du beundrer ville fordømt.
- Sammenligne aspekter ved deg eller din atferd mot en standard eller følelse som du ikke lever opp til.
- Føle seg sviktet av noen du er glad i.
- Føle seg gjort narr av.
- Bli kritisert offentlig eller foran noen andre; å huske offentlig kritikk.
- Noen angriper din integritet.
- Bli påminnet at du har gjort noe galt, umoralsk eller skamfullt tidligere i livet.
- Bli avvist eller kritisert for noe du forventet å få ros for.
- Ikke få dine følelser eller opplevelser validert.
- Måtte vise frem en del av kroppen din som du misliker.
- Mislykkes i noe du føler du bør beherske.
- Annet: _____

Fortolkninger av hendelser som utløser en følelse av skam

- Tro at andre vil avvise deg (eller har gjort det allerede).
- Bedømme seg selv som underdanig, ikke «god nok»; ikke validere seg selv.
- Sammenligne seg selv med andre eller tenke at du er en taper.
- Se på seg selv som umulig å elske.
- Se på seg selv som slem eller umoralsk, eller tro at du har gjort noe feil.
- Tenke at du er defekt.
- Tenke at du er et dårlig menneske eller helt mislykket.
- Tro at din kropp eller enkelte kroppsdeler er for store, for små eller stygge.
- Tenke at du ikke lever opp til andres forventninger til deg.
- Tenke at atferden din, tankene dine eller følelsene dine er dumme eller tåpelige.
- Annet: _____

Biologiske endringer og opplevelser av skam

- Vondt i magen.
- Føle av at noe ille vil skje.
- Ønske at man bare kan forsvinne.
- Ville skjule ansiktet og kroppen sin.
- Annet: _____

Uttrykk og handlinger av skam

- Forsøke å skjule seg selv eller deler av seg selv fra andre.
- Unngå personen du har såret.
- Unngå mennesker som har kritisert deg.
- Unngå seg selv gjennom distraksjoner, ignorere seg selv.
- Trekke seg selv tilbake; dekke til ansiktet.
- Bøye hodet ned. Underkaste seg selv; beklage seg selv gjentatte ganger.
- Vende blikket ned eller bort fra andre.
- Synke inn i seg selv; henge med skuldrene, stivne i kroppsholdning.
- Haltende tale; snakke lavt.
- Annet: _____

Ettvirkninger av skam

- Unngå å tenke på det du har gjort galt; stenge av for andre inntrykk; blokkere alle følelser.
- Unngå deg selv gjennom distraksjoner, impulsiv atferd for å fjerne oppmerksomheten og tankene dine bort fra deg selv.
- Svært sterkt selvfokus; være opphengt i seg selv.
- Depersonalisering, dissosiative opplevelser, nummenhet eller sjokk.
- Gå til angrep eller legge skylden på andre.
- Konflikter med andre.
- Isolasjon, føle seg utelatt og utfryst.
- Svikt i problemløsningsevne.
- Annet: _____

Følelsesregulering faktaark 6 (Følelsesregulering arbeidsark 4-4a)

ORD SOM BESKRIVER SKYLD

Skyld Medskyldig Samvittighetsnag Unnskyldende Anger Beklagelse

Utløsende hendelser for skyld

- Utføre en handling eller tenke noe som du tror er galt å gjøre/tenke.
- Utføre en handling eller ha en tanke som bryter med dine personlige verdier.
- Ikke gjøre noe du har lovet noen å gjøre.
- Begå urett mot noen eller noe som betyr noe for deg.
- Gjøre noe som medfører skade eller smerte for noen.
- Bli påminnet om noe galt du har gjort i fortiden.
- Annet: _____

Fortolkninger av hendelser som utløser en følelse av skyld

- Tro at dine handlinger forårsaket noe negativt.
- Tro at du har gjort noe slemt/galt.
- Tenke: «Hvis jeg bare hadde gjort noe annerledes ...».
- Annet: _____

Biologiske endringer og opplevelsen av skyld

- Et varmt, opprørt ansikt.
- Skjelvinger, nervøsitet.
- Kvelningsfølelser.
- Annet: _____

Uttrykk og handlinger av skyld

- Forsøke å reparere eller gjøre opp for det du har gjort, eller endre utfallet av din handling.
- Be om tilgivelse, beklage det du har gjort eller tilstå.
- Gi gaver eller ofre noe for å gjøre opp for det du har gjort.
- Bøye hodet; knele foran personen.
- Annet: _____

Ettervirkninger av skyld

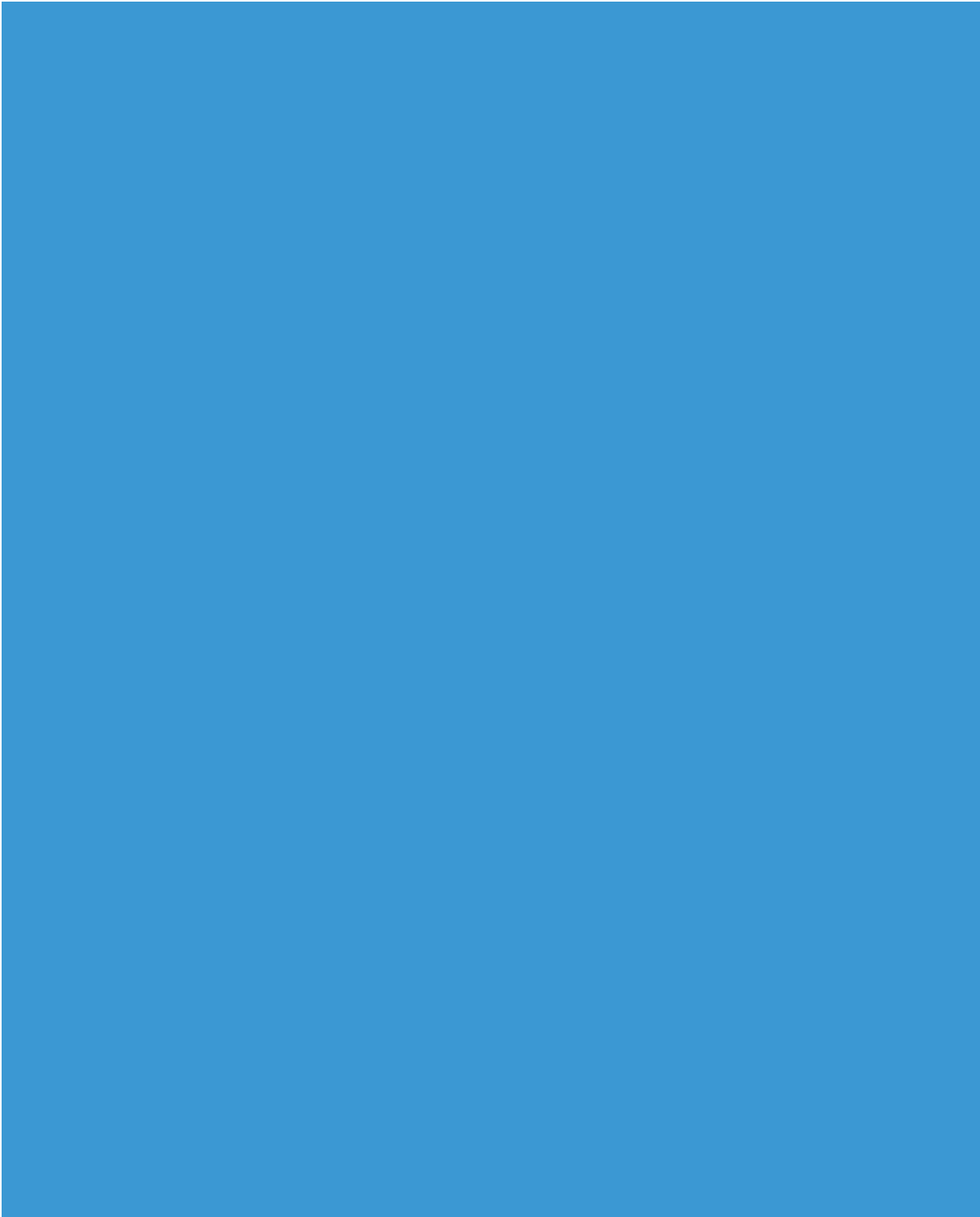
- Love at du skal endre deg.
- Endre atferden din.
- Melde seg på selvhjelpsgrupper.
- Annet: _____

Andre viktige følelsesord

- Tretthet, misnøye, avsky.
- Ubehag.
- Skyhet, sårbarhet, reserverthet, bluferdighet, kyskheter, tilbakeholdenhet.
- Forsiktighet, motvilje, mistenksomhet, være utspekulert, årvåkenhet.
- Overraskelse, forundring, forbauselse, beundring, skremme, undring.
- Dristighet, modighet, mot, bestemthet.
- Makt, kompetanse, kapasitet, mestring.
- Skepsis, tvilsomhet/tvil.
- Apati, kjedsomhet, sløvheter, manglende entusiasme, rastløshet, utålmodighet, likegyldighet, slapphet.



Faktaark: Endre følelsesmessige responser



Oversikt: Endre følelsesmessige responser

SJEKK FAKTA

Sjekk om din emosjonelle reaksjon står i stil med fakta i situasjonen.

Å endre overbevisningene eller antakelsene dine så de passer overens med realitetene kan hjelpe deg med å endre dine emosjonelle reaksjoner i ulike situasjoner.

HANDLE MOTSATT

Når følelsene dine ikke passer med fakta i situasjonen, eller når handlingene du gjør i respons til følelsene dine ikke er effektive, kan det å handle motsatt (fullt og helt) endre dine emosjonelle reaksjoner.

PROBLEMLØSNING

Når det er selve fakta i situasjonen som er problemet, så vil det å løse problemet redusere hyppigheten av intense negative følelser.

Følelsesregulering faktaark 8

(Følelsesregulering arbeidsark 5)

Sjekke fakta

FAKTA

Mange følelser og handlinger blir utløst av *tanker og fortolkninger* av hendelser, og ikke av selve hendelsen.

Hendelse > Tanker > Følelser

Følelsene våre kan også ha en stor effekt på tankene våre om hendelser.

Hendelse > Følelser > Tanker

Å undersøke tankene våre og å sjekke fakta kan hjelpe oss å endre følelsene våre.

HVORDAN SJEKKE FAKTA

1. Spør deg selv: Hvilken følelse ønsker jeg å endre?

(Se Følelsesregulering faktaark 6.)

2. Spør deg selv: Hvilken hendelse utløste denne følelsen?

Beskriv fakta slik du observerte dem gjennom sansene.

Pass på dømmende utsagn, absolutte sannheter og svart-hvitt-beskrivelser.

(Se Mindfulness faktaark 4.)

3. Spør deg selv: Hva er mine fortolkninger, tanker og antakelser om denne hendelsen?

Tenk på andre mulige fortolkninger. Øv deg på å se alle ulike synspunkter og sider i en situasjon.

Test ut dine fortolkninger og antakelser ved å undersøke hvordan de passer med fakta.

4. Spør deg selv: Føler jeg meg truet nå?

Navngi trusselen. Overvei sannsynligheten for at denne trusselen faktisk vil skje.

Tenk på så mange alternative utfall som du klarer.

5. Spør deg selv: Hva er katastrofen jeg frykter?

Se for deg at katastrofen faktisk skjer.

Se for deg at du håndterer katastrofen på en mestrende måte

(gjennom problemløsning, å fokusere på fremtiden eller radikal akseptering).

6. Spør deg selv: Er følelsene mine og/eller intensiteten i dem i stil med fakta i situasjonen?

Sjekk faktaene som passer med hver enkelt følelse.

Lytt til wise mind. (Se Følelsesregulering faktaark 11.)

Følelsesregulering faktaark 8a

(Følelsesregulering arbeidsark 5) (Side 1 av 2)

Eksempler på følelser som passer med fakta

Frykt

1. Du eller noen som du bryr deg om er truet på livet.
2. Din egen eller noen du bryr deg om sin helse er truet.
3. Ditt eget eller noen du bryr deg om sitt velvære er truet.
4. Annet: _____

Sinne

1. Du blir hindret i å nå et viktig mål eller å gjennomføre en ønskelig aktivitet.
2. Du eller noen du bryr deg om blir angrepet eller såret av noen andre.
3. Du eller noen du bryr deg om blir fornærmet eller truet av noen andre.
4. Din sosiale gruppes integritet eller status blir angrepet eller truet.
5. Annet: _____

Avsky

1. Noe du er i kontakt med kan forgifte eller smitte deg.
2. Noen du dypt misliker tar på deg eller noe du bryr deg om.
3. Du er i nærheten av en person eller gruppe hvis atferd eller tanker kan medføre alvorlig skade eller negativt påvirke deg eller gruppen din.
4. Annet: _____

Misunnelse

1. En annen person eller gruppe får eller har noe som du ønsker eller har behov for, men som du ikke har selv.
2. Annet: _____

Sjalusi

1. Et svært viktig og ønsket forhold eller objekt i livet ditt står i fare for å bli ødelagt eller mistet.
2. Noen truer med å ta et viktig forhold eller objekt bort fra deg.
3. Annet: _____

Kjærlighet

1. Det å være glad i en person, et dyr eller et objekt øker livskvaliteten for deg og dem du er glad i.
2. Det å være glad i en person, et dyr eller et objekt øker sjansen for å oppnå dine personlige mål.
3. Annet: _____

Følelsesregulering faktaark 8a

(Følelsesregulering arbeidsark 5) (Side 2 av 2)

Tristhet

1. Du har mistet noe eller noen for alltid.
2. Tingenes tilstand er ikke slik du ønsket eller håpte det skulle bli.
3. Annet: _____

Skam

1. Du vil bli avvist av en person eller gruppe du bryr deg om hvis detaljer om deg eller dine handlinger blir kjent for dem.
2. Annet: _____

Skyld

1. Atferden din bryter med dine egne verdier eller moralske overbevisninger.
2. Annet: _____

Intensitetsnivå og varighet av en følelse rettferdiggjøres av:

1. Hvor sannsynlig det er at de forventede utfallene vil skje.
2. Hvor store eller viktige utfallene er.
3. Hvor effektiv følelsen er i livet ditt nå.

Følelsesregulering faktaark 9

(Følelsesregulering arbeidsark 6)

Handle motsatt og problemløsning: Når bør du bruke hva?

Handle motsatt = Gjøre det motsatte av det du vil gjøre om du følger følelsen.

Problemløsning = Unngå eller endre (løse) en problematisk hendelse.

BESLUTNINGSTRE

Spør deg selv:

Passer denne følelsen overens med fakta?

Sjekk fakta.

Ja. Spør deg selv: Vil det å handle på denne følelsen være effektivt? Sjekk wise mind.		Nei. Spør deg selv: Vil det å handle på denne følelsen være effektivt? Sjekk wise mind.	
Ja. Vær mindful på nåværende følelser (Følelsesregulering faktaark 22). Handle på følelsen. Bruk problemløsning mot de uønskede følelsene (Følelsesregulering faktaark 12).	Nei. Ikke handle på følelsen. Vurder å handle motsatt (Følelsesregulering faktaark 10-11).	Nei. Ikke handle på følelsen. Endre tankene dine slik at de passer til fakta (Følelsesregulering faktaark 8). Handle motsatt (Følelsesregulering faktaark 10-11).	Ja. Vær mindful på nåværende følelser (Følelsesregulering faktaark 22). Handle , men aksepter følgene med verdighet. Revurder å handle motsatt.

Følelsesregulering faktaark 10

(Følelsesregulering arbeidsark 7)

Handle motsatt

Å handle mot dine egne følelser når de IKKE passer overens med fakta, eller når det å handle basert på følelsen IKKE er effektivt.

ALLE FØLELSER HAR EN TILHØRENDE HANDLINGSIMPULS.

ENDRE FØLELSER VED Å HANDLE MOTSATT AV HANDLINGSIMPULSEN.

Tenk over disse ulike eksemplene:

<u>Følelse</u>	<u>Handlingsimpuls</u>	<u>Handle motsatt</u>
Frykt	Flykte/unngå	Gå i møte / ikke unngå
Sinne	Angripe	Nærme seg forsiktig / vennlighet
Tristhet	Tilbaketrekning/isolasjon	Være aktiv
Skam	Gjemme seg / unngå	Fortelle hemmeligheten til personer som vil akseptere den

HVORDAN HANDLE MOTSATT, STEG FOR STEG

Steg 1. Identifiser og navngi følelsen som du ønsker å endre.

Steg 2. Sjekk fakta for å se om følelsen din er rettferdiggjort. Sjekk også om intensiteten og varigheten av følelsen passer med fakta. (*Eksempel: Irritasjon passer med fakta hvis noen forbigjør deg; et sterkt sinne er derimot ikke riktig.*)
En følelse er rettferdig hvis den passer med fakta.

Steg 3. IDENTIFISER OG BESKRIV HANDLINGSIMPULSENE DINE.

Steg 4. SPØR DIN WISE MIND: Er det effektivt å handle på denne følelsen i denne situasjonen?

Hvis følelsen din ikke passer med fakta, og å handle på den ikke er effektivt:

Steg 5. IDENTIFISER DEN MOTSATTE HANDLINGSIMPULSEN som er kontrasten til det å følge følelsen din.

Steg 6. GJØR DET MOTSATTE av din handlingsimpuls, og fortsett med dette.

Steg 7. GJENTA DEN MOTSATTE HANDLINGEN helt til følelsen din endrer seg.

Følelsesregulering faktaark 11

(Følelsesregulering arbeidsark 7) (Side 1 av 9)

Finne motsatte handlinger

FRYKT

Frykt PASSER MED FAKTA i en situasjon hvor det oppstår en trussel mot:

- A. Livet ditt eller livet til noen du bryr deg om.
- B. Helsen din eller helsen til noen du bryr deg om.
- C. Velværet ditt eller velværet til noen du bryr deg om.

D. Annet: _____

Prøv disse forslagene når opplevelsen din av frykt IKKE KAN RETTFERDIGGJØRES av fakta eller IKKE ER EFFEKTIV:

HANDLE MOTSATT av frykt:

Å gjøre det motsatte av dine fryktbaserte impulser. For eksempel:

- 1. Gjør det du frykter mest ... OM OG OM IGJEN!
- 2. KONFRONTER situasjoner, steder, oppgaver, aktiviteter og mennesker du frykter.
- 3. Gjør det som gir deg en opplevelse av KONTROLL og MESTRING over det du frykter.

Fullt og helt HANDLE MOTSATT for frykt:

- 4. Hold ØYNE OG ØRER ÅPNE og fokuser på det du frykter. Se deg sakte rundt, og utforsk det du ser.
- 5. Ta inn informasjon om situasjonen (for eksempel ved å legge merke til at du er trygg).
- 6. Endre HOLDNINGEN DIN OG VÆR TRYGG I STEMME. Hold hodet og øyne vendt oppover, og skuldrene avslappet bakover. Tilegn deg en selvsikker kroppsholdning (for eksempel med knærne lett fra hverandre, hendene på hoftene, hælene vendt utover).
- 7. Endre din KROPPSKJEMI. For eksempel kan du gjøre progressiv muskelavslapning ved å puste dypt inn og sakte ut igjen.

Følelsesregulering faktaark 11

(Følelsesregulering arbeidsark 7) (Side 2 av 9)

SINNE

Sinne PASSER MED FAKTA i en situasjon hvor:

- A. Du blir forhindret i å nå et viktig mål eller å gjennomføre en ønskelig aktivitet.
- B. Du eller noen du bryr deg om blir angrepet eller såret av noen andre.
- C. Du eller noen du bryr deg om blir fornærmet eller truet av noen andre.
- D. Din sosiale gruppes integritet eller status blir angrepet eller truet.

E. Annet: _____

Prøv disse forslagene når opplevelsen din av sinne IKKE KAN RETTFERDIGGJØRES av fakta eller IKKE ER EFFEKTIV:

HANDLE MOTSAATT av sinne:

Gjør det motsatte av dine sinnebaserte impulser. For eksempel:

- 1. FORSIKTIG UNNGÅ personen du er sint på (fremfor å angripe.)
- 2. TA EN TIME-OUT, pust sakte og dypt inn og ut.
- 3. VÆR VENNLIG (fremfor å være slem eller å fornærme personen).

FULLT OG HELT HANDLE MOTSAATT for sinne:

- 4. SE FOR DEG HVORDAN DU KAN FORSTÅ og ha medfølelse med den andre personen. Sett deg selv i hans/hennes sted. Prøv å se situasjonen fra vedkommendes perspektiv. Prøv å finne skikkelig gode grunner til at situasjonen har oppstått.
- 5. ENDRE DIN EGEN KROPPSHOLDNING. Med åpne never, vend håndflatene oppover og slapp av i fingrene (villige hender). Slapp av i brystmusklene og magemusklene. Ikke kvess tenner. Slapp av i ansiktet. Halv-smil.
- 6. ENDRE DIN KROPPSKJEMI. Forsøk progressiv muskelavslapning ved å puste dypt inn og sakte ut. Alternativt kan du løpe en tur eller gjøre en fysisk, energisk og ikke-aggressiv aktivitet.

Følelsesregulering faktaark 11

(Følelsesregulering arbeidsark 7) (Side 3 av 9)

AVSKY

Avsky PASSER MED FAKTA i en situasjon hvor:

- A. Noe du er i kontakt med kan forgifte eller smitte deg.
- B. Noen du dypt misliker tar på deg eller på noe du bryr deg om.
- C. Du er i nærheten av en person eller gruppe hvis handlinger eller tanker kan medføre alvorlig skade eller negativt påvirke deg eller gruppen din.
- D. Annet: _____

Prøv disse forslagene når opplevelsen din av avsky IKKE KAN RETTFERDIGGJØRES av fakta eller IKKE ER EFFEKTIV:

HANDLE MOTSATT av avsky:

Gjør det motsatte av dine avskybaserte impulser. For eksempel:

- 1. NÆRM DEG det du avskyr. Spis, drikk, stå nær eller omfavn det du synes er avskyelig.
- 2. VÆR VENNLIG mot personen du føler avsky mot; forsøk å se saken fra den andres side.

FULLT OG HELT HANDLE MOTSATT for avsky:

- 3. SE FOR DEG HVORDAN DU KAN FORSTÅ og ha medfølelse med personen du føler avsky mot. Sett deg selv i hans/hennes sted. Prøv å se situasjonen fra vedkommendes perspektiv. Prøv å finne skikkelig gode grunner til at personen handler eller er slik du oppfatter.
- 4. TA INN OVER DEG det du synes er avskyelig. Bruk sansene (pust inn, se på, ta på, lytt til og smak på).
- 5. ENDRE DIN EGEN KROPPSHOLDNING. Med åpne never, vend håndflatene oppover og slapp av i fingrene (villige hender). Slapp av i brystmuskulene og magemuskulene. Ikke kvess tenner. Slapp av i ansiktet. Halv-smil.
- 6. ENDRE DIN KROPPSKJEMI. Forsøk progressiv muskelavslapning ved å puste dypt inn og sakte ut.

Følelsesregulering faktaark 11

(Følelsesregulering arbeidsark 7) (Side 4 av 9)

MISUNNELSE

Misunnelse PASSER MED FAKTA i en situasjon hvor:

A. En annen person eller gruppe får eller har noe som du ønsker eller har behov for, men ikke har selv.

B. Annet: _____

Prøv disse forslagene når opplevelsen din av misunnelse IKKE KAN RETTFERDIGGJØRES av fakta eller IKKE ER EFFEKTIV:

HANDLE MOTSAATT av misunnelse:

Gjør det motsatte av dine misunnelsesbaserte impulser. For eksempel:

- 1.** STANS IMPULSEN TIL Å ØDELEGGE det den andre personen har.
- 2.** VÆR TAKKNEMLIG for det du har. Lag en liste over de tingene du har å være takknemlig for.

FULLT OG HELT HANDLE MOTSAATT for misunnelse:

- 3.** TELL ALT DU HAR å være takknemlig for. Unngå å nedvurdere det du allerede har. Unngå å overdrive det du føler deg snytt for.
- 4.** SLUTT Å OVERDRIVE andres verdi eller eiendom; sjekk fakta.
- 5.** ENDRE DIN EGEN KROPPSHOLDNING. Med åpne never, vend håndflatene oppover og slapp av i fingrene (villige hender). Slapp av i brystmusklene og magemusklene. Ikke kves tenner. Slapp av i ansiktet. Halv-smil.
- 6.** ENDRE DIN KROPPSKJEMI. Forsøk progressiv muskelavslapning ved å puste dypt inn og sakte ut.

Følelsesregulering faktaark 11

(Følelsesregulering arbeidsark 7) (Side 5 av 9)

SJALUSI

Sjalusi PASSER MED FAKTA i en situasjon hvor:

- A. Et svært viktig og ønsket forhold eller objekt i livet ditt står i fare for å bli ødelagt eller mistet.
- B. Noen truer med å ta et viktig forhold eller objekt bort fra deg.
- C. Annet: _____

Prøv disse forslagene når opplevelsen din av sjalusi IKKE KAN RETTFERDIGGJØRES av fakta eller IKKE ER EFFEKTIV:

HANDLE MOTSAATT av sjalusi:

Gjør det motsatte av dine sjalusibaserte impulser. For eksempel:

- 1. GI SLIPP på behovet for å kontrollere hva andre mennesker gjør.
- 2. DEL de tingene og menneskene du har i livet ditt.

FULLT OG HELT HANDLE MOTSAATT for sjalusi:

- 3. SLUTT Å SPIONERE eller se igjennom andres ting. Undertrykk anklagende spørsmål («Hvor har du vært, hvem var du sammen med?»). Gi din indre privatdetektiv sparken!
- 4. SLUTT Å UNNGÅ. Se på alle detaljene. Fokuser på sensasjonene. Hold øynene dine åpne og se deg rundt. Ta inn all informasjon om situasjonen.
- 5. ENDRE DIN EGEN KROPPSHOLDNING. Med åpne never, vend håndflatene oppover og slapp av i fingrene (villige hender). Slapp av i brystmusklene og magemusklene. Ikke kvesstenner. Slapp av i ansiktet. Halv-smil.
- 6. ENDRE DIN KROPPSKJEMI. Forsøk progressiv muskelavslapning ved å puste dypt inn og sakte ut.

Følelsesregulering faktaark 11

(Følelsesregulering arbeidsark 7) (Side 6 av 9)

KJÆRLIGHET

Kjærlighet PASSER MED FAKTA i en situasjon hvor:

- A. Det å være glad i en person, et dyr eller et objekt øker livskvaliteten for deg og dem du er glad i.
- B. Det å være glad i en person, et dyr eller et objekt øker sjansen for å oppnå dine personlige mål.

C. Annet: _____

Prøv disse forslagene når opplevelsen din av kjærlighet IKKE KAN RETTFERDIGGJØRES av fakta eller IKKE ER EFFEKTIV:

HANDLE MOTSATT av kjærlighet:

Gjør det motsatte av dine kjærlighetsbaserte impulser. For eksempel:

1. UNNGÅ personen, dyret eller objektet du er glad i.
2. DISTRAHER deg selv fra tanker om personen, dyret eller objektet.
3. MINN DEG SELV PÅ hvorfor kjærlighet ikke er rettferdig (øvn på motargumenter for å ikke være glad i noen) når tanker om kjærlighet melder seg.

FULLT OG HELT HANDLE MOTSATT av kjærlighet:

4. UNNGÅ ALL KONTAKT med alt som minner deg om personen du er glad i: bilder, brev/meldinger/epost, gjenstander, minner, steder dere har vært sammen, steder dere planla å dra til sammen, steder hvor du vet personen har vært eller vil være. Det er ikke lov å følge etter, vente på eller se etter personen.
5. SLUTT Å VISE KJÆRLIGHET til personen, selv overfor venner. Vær uvennlig mot personen (f.eks. avslutt vennskapet på Facebook, Twitter osv.)
6. ENDRE ATFERD OG ANSIKTSUTTRYKK overfor personen. Ikke len deg inntil ham/henne. Ikke vær nær nok til å berøre ham/henne. Ikke se på ham/henne.

Følelsesregulering faktaark 11

(Følelsesregulering arbeidsark 7) (Side 7 av 9)

TRISTHET

Tristhet PASSER MED FAKTA i en situasjon hvor:

- A. Du har mistet noe eller noen for alltid.
- B. Tingenes tilstand ikke er slik du ønsket eller håpet at det skulle bli.
- C. Annet: _____

Prøv disse forslagene når opplevelsen din av tristhet IKKE KAN RETTFERDIGGJØRES av fakta eller IKKE ER EFFEKTIV:

HANDLE MOTSAETT av tristhet:

1. Gjør det motsatte av dine tristhetsbaserte impulser.
For eksempel: VÆR AKTIV; gå i møte med det som gjør deg trist.
2. UNNGÅ UNNGÅELSE.
3. ØV PÅ Å MESTRE. Gjør de tingene som får deg til å føle deg kompetent og selvsikker.
4. ØK ANTALL BEHAGELIGE HENDELSER.

FULLT OG HELT HANDLE MOTSAETT for tristhet:

5. VÆR TIL STEDE I ØYEBLIKKET. Vær oppmerksom på omgivelsene – se på hver detalj.
6. ENDRE KROPPSHOLDNINGEN DIN (hev hodet, åpne øynene og hvil skuldrene bakover).
7. ENDRE DIN KROPPSKJEMI. For eksempel ved å være fysisk aktiv (løp, jogg, gå eller gjør en aktivitet).

Følelsesregulering faktaark 11

(Følelsesregulering arbeidsark 7) (Side 8 av 9)

SKAM

Skam PASSER MED FAKTA i en situasjon hvor:

A. Du vil bli avvist av en person eller gruppe du bryr deg om hvis detaljer om deg eller dine handlinger blir kjent for dem.

B. Annet: _____

Prøv disse forslagene når opplevelsen din av skam IKKE KAN RETTFERDIGGJØRES av fakta eller IKKE ER EFFEKTIV:

HANDLE MOTSAATT av skam:

Gjør det motsatte av dine skambaserte impulser. For eksempel:

1. VÆR ÅPEN om dine personlige egenskaper eller atferden din (med personer som ikke vil avvise deg).
2. GJENTA atferden som utløste skamfølelsen, om igjen og om igjen (uten å skjule atferden fra de som ikke vil avvise deg).

FULLT OG HELT HANDLE MOTSAATT for skam:

3. IKKE BE OM UNNSKYLDNING eller forsøk å gjøre opp for noe du tror du har gjort galt.
4. TA INN ALL INFORMASJON du kan i situasjonen.
5. ENDRE KROPPSHOLDNINGEN DIN. Se uskyldig og stolt ut. Løft hodet og blås opp brystkassen; hold øyenkontakt. Hold stemmen din stødig og klar.

Prøv disse forslagene når opplevelsen din av skam IKKE KAN RETTFERDIGGJØRES av fakta eller IKKE ER EFFEKTIV, men SKYLDføLELSEN ER RETTMESSIG (atferden din har brutt med din egen moralske overbevisning):

HANDLE MOTSAATT av skam:

Gjør det motsatte av dine skambaserte impulser. For eksempel:

1. VÆR ÅPEN om atferden din (med personer som ikke vil avvise deg).
2. BE OM UNNSKYLDNING for atferden din.
3. GJØR GODT IGJEN det du har gjort galt, eller forsøk å unngå videre skade eller lignende skade overfor andre.
4. FORPLIKT DEG til å ikke gjøre denne feiltakelsen igjen.
5. AKSEPTER konsekvensene med verdighet.

FULLT OG HELT HANDLE MOTSAATT for skam:

1. TILGI DEG SELV. Vedkjenn deg de konsekvensene atferden din har hatt.
2. GI SLIPP på det som har hendt.

Følelsesregulering faktaark 11

(Følelsesregulering arbeidsark 7) (Side 9 av 9)

SKYLD

Skyld PASSER MED FAKTA i en situasjon hvor:

A. Atferden din bryter med dine egne verdier eller moralske overbevisninger.

B. Annet: _____

Prøv disse forslagene når opplevelsen din av skyld IKKE KAN RETTFERDIGGJØRES av fakta eller IKKE ER EFFEKTIV:

HANDLE MOTSAATT av skyld:

Gjør det motsatte av dine skyldbaserte impulser. For eksempel:

1. VÆR ÅPEN om dine personlige egenskaper eller atferden din (med personer som ikke vil avvise deg).
2. GJENTA atferden som utløste skyldfølelsen, om igjen og om igjen (uten å skjule atferden fra de som ikke vil avvise deg).

FULLT OG HELT HANDLE MOTSAATT for skyld:

3. IKKE BE OM UNNSKYLDNING eller forsøk å gjøre opp for noe du tror du har gjort galt.
4. TA INN ALL INFORMASJON du kan i situasjonen.
5. ENDRE KROPPSHOLDNINGEN DIN. Se uskyldig og stolt ut. Løft hodet og blås opp brystkassen; hold øyenkontakt. Hold stemmen din stødig og klar.

Prøv disse forslagene når opplevelsen din av skyld IKKE KAN RETTFERDIGGJØRES av fakta eller IKKE ER EFFEKTIV, men SKAMFØLELSEN ER RETTMESSIG (atferden din vil føre til avvising fra mennesker du bryr deg om dersom de skulle finne dette ut):

HANDLE MOTSAATT av skyld:

Gjør det motsatte av dine skambaserte impulser. For eksempel:

1. SKJUL ATFERDEN DIN (hvis du fortsatt ønsker å være en del av gruppen).
2. BRUK DINE MELLOMMENNESKELIGE FERDIGHETER (hvis du fortsatt ønsker å være en del av gruppen).
3. JOBB MED Å ENDRE personen eller gruppens verdier.
4. BLI MEDLEM AV EN ANNEN GRUPPE som passer med dine verdier (og som ikke vil avvise deg).
5. GJENTA ATFERDEN som utløste skyldfølelsen om igjen og om igjen med din nye gruppe.

FULLT OG HELT HANDLE MOTSAATT for skyld:

6. VALIDER DEG SELV.

Følelsesregulering faktaark 12

(Følelsesregulering arbeidsark 8)

Problemløsning

Steg 1. FINN UT HVA problemsituasjonen er og BESKRIV den.

Steg 2. SJEKK FAKTA (alle fakta) for å være sikker på at problemet faktisk er det du tror det er!

*Hvis faktaene dine er korrekte og
det er situasjonen som er problemet,
fortsett til steg 3.*

*Hvis faktaene dine ikke stemmer,
gå tilbake til steg 1.*

Steg 3. IDENTIFISER MÅLENE DINE i problemløsningen.

- Identifiser hva som må skje eller endres for at du skal føle deg OK.
 - Gjør det enkelt, og velg noe som faktisk er mulig.
-

Steg 4. FINN SÅ MANGE LØSNINGER SOM DU KAN.

- Tenk på så mange mulige løsninger som du klarer.
Spør etter forslag fra mennesker du stoler på.
 - Ikke vær kritisk mot noen av ideene i begynnelsen.
-

Steg 5. VELG en løsning som passer med målet ditt og som kan fungere.

- Hvis du er usikker, velg to alternativer som ser gode ut.
 - Lag en liste over FORDELER OG ULEMPER for å sammenligne løsninger.
 - Velg det beste alternativet og forsøk det først.
-

Steg 6. PRØV løsningen.

- På tide å handle! Prøv løsningen du har valgt ut.
 - Ta ett steg av gangen! Og så ett til, og så ett til.
-

Steg 7. EVALUER resultatet i etterkant.

Fungerte det? **JA!** Fungerte det ikke? **Gå tilbake til steg 5** og velg en annen løsning.

Følelsesregulering faktaark 13

(Følelsesregulering arbeidsark 6, 7, 8) (Side 1 av 4)

Oppsummering: Handle motsatt og problemløsning

	Rettmessige omstendigheter	Handle motsatt av handlingsimpuls (ved en urettmessig følelse)	Handle på en følelse, problemløse eller unngå (ved en rettmessig følelse)
Frykt	A. Livet ditt er i fare. B. Helsen din er i fare. C. Ditt velvære er i fare.	1. Gjør det du frykter ... igjen og igjen. 2. Nærm deg det du frykter. 3. Gjør det som gir deg en opplevelse av kontroll og mestring.	1. Frys/løp hvis faren er nær. 2. Fjern det som skremmer deg. 3. Gjør det som gir deg en opplevelse av kontroll og mestring over det du frykter. 4. Unngå det som er farlig.
Sinne	A. Et viktig mål blir blokkert eller en ønsket aktivitet blir forstyrret eller forhindret. B. Du eller noen du er glad i blir angrepet eller skadet (fysisk eller emosjonelt) av andre. C. Du eller noen du er glad i blir fornærmet, støtt eller truet av andre.	1. Unngå med forsiktighet. 2. Ta en time-out. 3. Gjør noe vennlig. 4. Se for deg hvordan du kan forstå: Se det fra den andres perspektiv. 5. Se for deg gode grunner for hvorfor dette har skjedd.	1. Kjemp imot når du blir angrepet, hvis du ikke har noe å tape ved å kjempe. 2. Overvinn hindringer på vei til målene dine. 3. Jobb for å forhindre nye angrep, fornærmelser eller trusler. 4. Unngå eller forlat personer som er truende.
Avsky	A. Noe du er i kontakt med kan forgifte eller smitte deg. B. Du er i nærheten av en person eller gruppe hvis handlinger eller tanker kan medføre alvorlig skade eller negativt påvirke deg eller gruppen din.	1. Nærm deg det du avskyr. 2. Vær vennlig; sett deg selv i den andre personens sted. 3. Ta inn over deg det du avskyr. 4. Forsøk å se saken fra den andres side.	1. Fjern det som du avskyr. 2. Påvirk andre til å slutte med det som skader eller forurenser omgivelsene dine. 3. Unngå eller støt fra deg skadelige personer eller ting. 4. Se for deg hvordan du kan forstå en person som har gjort avskyelige handlinger.

Følelsesregulering faktaark 13

(Følelsesregulering arbeidsark 6, 7, 8) (Side 2 av 4)

	Rettmessige omstendigheter	Handle motsatt av handlingsimpuls (ved en urettmessig følelse)	Handle på en følelse, problemløse eller unngå (ved en rettmessig følelse)
Misunnelse	A. En annen person eller gruppe får eller har noe som du ønsker eller trenger, men ikke har selv.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Demp impulsen til å ødelegge det den andre personen har. 2. Vær takknemlig for det du har. 3. Se for deg hvordan alt har en mening. 4. Slutt å overdrive andres verdi. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forbedre deg selv og livet ditt. 2. Få andre til å være rettferdige. 3. Devaluer det andre har som ikke du har. 4. Se verden gjennom rosa briller. 5. Unngå å være sammen med de som har mer enn deg.
Sjalusi	<p>A. Et svært viktig og ønsket forhold eller objekt i livet ditt står i fare for å bli ødelagt eller mistet.</p> <p>B. Noen truer med å ta et viktig forhold eller objekt bort fra deg.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Slutt å forsøke å kontrollere andre. 2. Del det du har med andre. 3. Slutt å spionere eller snike i andres liv. 4. Slutt å unngå; ta til deg all informasjon. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beskytt det som er ditt. 2. Jobb med deg selv for å bli mer attraktiv for den du ønsker å være i et forhold med (kjemp for forholdet). 3. Forlat forholdet.
Kjærlighet	<p>A. Det å være glad i en person, et dyr eller et objekt øker livskvaliteten for deg og dem du er glad i.</p> <p>B. Det å være glad i en person, et dyr eller et objekt øker sjansen for å oppnå dine personlige mål.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Unngå personen, dyret eller objektet du er glad i. 2. Distraher deg selv fra tanker om dem du er glad i. 3. Unngå kontakt med alt som minner deg om den/dem du er glad i. 4. Minn deg selv på hvorfor kjærligheten ikke er forsvarlig. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vær sammen med personen, dyret eller objektet du er glad i. 2. Ta på og hold rundt personen, dyret eller objektet du er glad i. 3. Unngå å skilles fra han/henne/det. 4. Hvis du mister den du er glad i, må du kjempe for å få tilbake det du ønsker (hvis mulig).

Følelsesregulering faktaark 13

(Følelsesregulering arbeidsark 6, 7, 8) (Side 3 av 4)

	Rettmessige omstendigheter	Handle motsatt av handlingsimpuls (ved en urettmessig følelse)	Handle på en følelse, problemløse eller unngå (ved en rettmessig følelse)
Tristhet	<p>A. Du har mistet noe eller noen for alltid.</p> <p>B. Tingenes tilstand er ikke slik du ønsket eller håpet at det skulle bli.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vær aktiv. 2. Slutt å unngå. 3. Mestre livet ditt: Gjør det som får deg til å føle deg kompetent og selvsikker. 4. Øk andelen positive hendelser. 5. Legg merke til hyggelige hendelser. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sørg: Ha en minnestund, besøk kirkegården (men ikke bygg hjemmet ditt på kirkegården). 2. Finn igjen eller erstatt det du har mistet. 3. Planlegg hvordan du kan gjenopprette et liv verdt å leve uten det du har mistet eller uten å oppnå det du forventer. 4. Mestre livet ditt: Gjør det som får deg til å føle deg kompetent og selvsikker. 5. Kommuniser til andre at du trenger hjelp. 6. Aksepter hjelp. 7. Se verden gjennom rosa briller.
Skam	<p>A. Du vil bli avvist av en person eller gruppe du bryr deg om hvis detaljer om deg eller handlingene dine blir kjent for dem.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vær åpen om dine personlige egenskaper eller atferden din (med personer som ikke vil avvise deg). 2. Gjenta atferden som utløste skamfølelsen (uten å skjule atferden fra de som ikke vil avvise deg) 3. Eller, hvis du <i>brøt din egen</i> moralske overbevisning; tilgi deg selv, og gi slipp. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gjem bort det du tenker vil gjøre at andre avvise deg. 2. Gjør det du tror andre krever av deg. 3. Endre din egen atferd eller egenskaper slik at du passer inn. 4. Unngå grupper som vil avvise deg. 5. Finn en ny gruppe som passer med verdiene dine og som liker dine personlige egenskaper. 6. Jobb med å endre samfunnet eller en annen persons verdier.

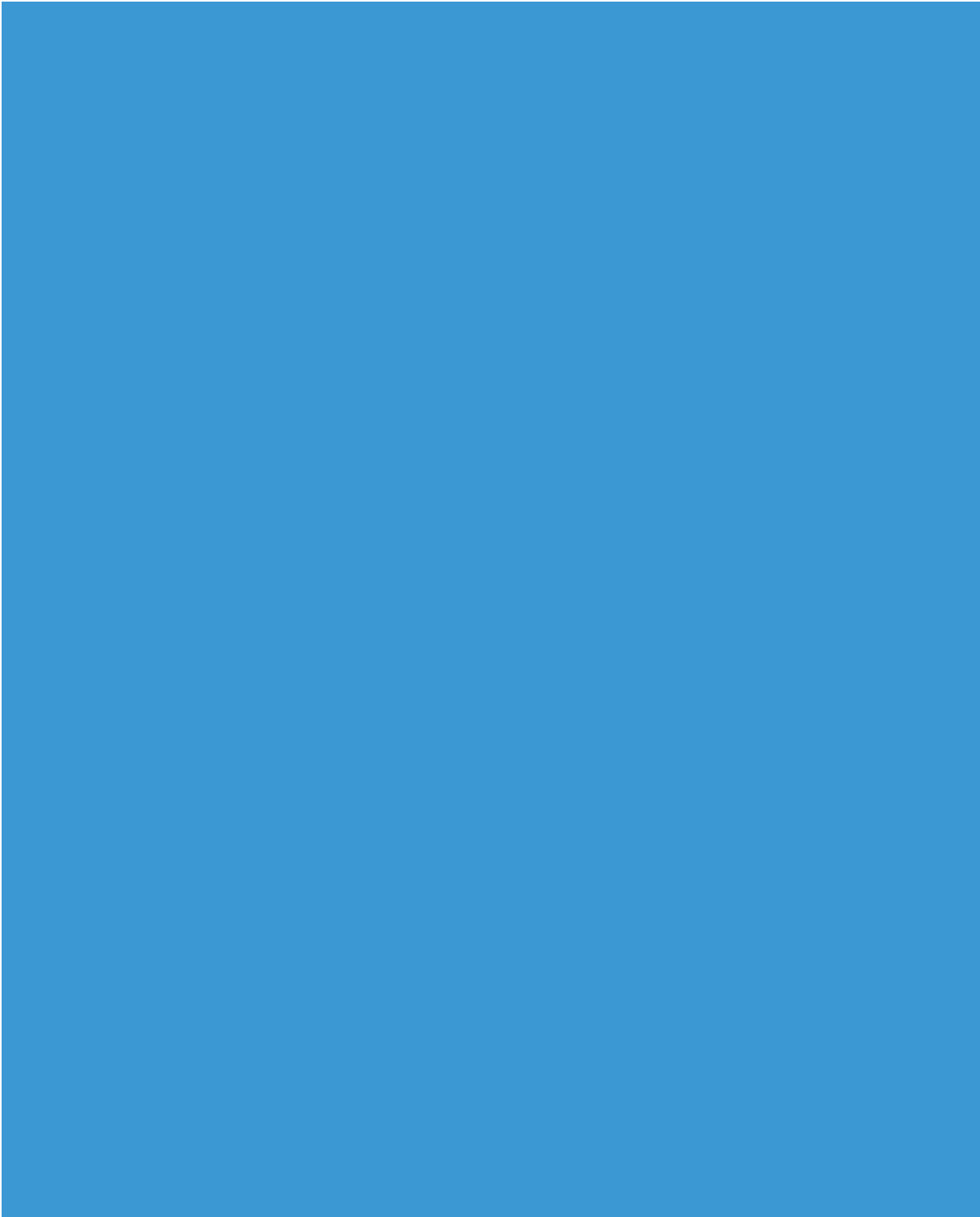
Følelsesregulering faktaark 13

(Følelsesregulering arbeidsark 6, 7, 8) (Side 4 av 4)

	Rettmessige omstendigheter	Handle motsatt av handlingsimpuls (ved en urettmessig følelse)	Handle på en følelse, problemløse eller unngå (ved en rettmessig følelse)
Skyld	A. Atferden din bryter med dine egne verdier eller moralske overbevisning.	<ol style="list-style-type: none">1. Gjør det som gjør at du føler skyld om igjen og om igjen.2. Vær åpen om atferden din (med de som ikke vil avvise deg). <p><i>Eller, hvis du kommer til å bli avvist av andre:</i></p> <ol style="list-style-type: none">3. Skjul atferden din.4. Bruk de mellom-menneskelige ferdighetene dine.5. Jobb for å endre verdiene i gruppen din eller bli medlem i en ny gruppe.	<ol style="list-style-type: none">1. Be om tilgivelse.2. Reparer skaden; gjør ting godt igjen (eller, hvis dette ikke er mulig, forsøk å forhindre eller reparere lignende skade for andre).3. Aksepter konsekvensene med verdighet.4. Forplikt deg til å unngå atferd som bryter med din egen moralske overbevisning i fremtiden.



Faktaark: Redusere sårbarhet for følelsestilstand



Følelsesregulering faktaark 14

(Følelsesregulering arbeidsark 9-14b)

Oversikt: Redusere sårbarheten for følelsestilstand – Bygge et liv verdt å leve

En måte å huske ferdighetene på er akronymet **STERK NOK**.

S T E R K (TA VARE PÅ PSYKEN DIN VED Å TA VARE PÅ KROPPEN)

Sykdom, Tenk kosthold, Edru, Rytme på døgnet, Kom i form.

saNk POSITIVE FØLELSER

Kort sikt: Gjør de hyggelige tingene som er mulige i øyeblikket.
Lang sikt: Gjør endringer i livet slik at positive ting vil skjer oftere i fremtiden.
Bygg et «liv verdt å leve».

Opplevelse av mestring

Gjør det som fører til at du føler deg kompetent og effektiv for å motvirke
hjelpeløshet og håpløshet.

Vær i forKant for å MESTRE EMOSJONELT LADDE SITUASJONER.

Lag deg en plan og øv deg på denne i forkant av følelsesladde hendelser,
så du er forberedt på å mestre disse.

Følelsesregulering faktaark 15

(Følelsesregulering arbeidsark 9, 10, 13)

Samle positive følelser: Kortsiktige mål

Akkumuler positive følelser i øyeblikket ved å gjøre disse tingene:

BYGG POSITIVE ERFARINGER NÅ

- Øk andelen positive hendelser som leder til positive følelser.
- Gjør én ting hver dag fra listen over positive hendelser (Følelsesregulering faktaark 16).
- Øv deg på å handle motsatt; slutt å unngå!
- Vær mindful på positive hendelser (ikke gjør tusen ting samtidig).

VÆR MINDFUL PÅ POSITIVE ERFARINGER

- Fokuser oppmerksomheten din på positive øyeblikk når de skjer.
Ikke gjør tusen ting samtidig.
- Refokuser oppmerksomheten din når tankene dine vandrer mot noe negativt.
- Delta og engasjer deg fullt ut i hver erfaring.

SLUTT Å VÆRE OPPMERKSOM PÅ BEKYMRINGER

Slik som:

- Når positive opplevelser vil ta slutt.
- Om du fortjener disse positive opplevelsene.
- Hvor mye mer som muligens forventes av deg akkurat nå.

Følelsesregulering faktaark 16

(Følelsesregulering arbeidsark 9, 10, 13) (Side 1 av 3)

Liste over positive hendelser

1. Skru på bilen.
2. Planlegge karrieren.
3. Betale ned gjeld.
4. Samle på ting (sportseffekter, mynter, frimerker, skjell osv.).
5. Dra på ferie.
6. Tenke på hvordan det vil bli når jeg fullfører utdanningen.
7. Gjenbruke gamle ting.
8. Gå på date.
9. Slappe av.
10. Gå på kino eller se film hjemme.
11. Jogge, gå tur.
12. Tenke: «Jeg har jobbet i hele dag.»
13. Lytte til musikk.
14. Tenke på fester jeg har vært på.
15. Kjøpe ting til hjemmet.
16. Sole meg.
17. Tenke på å endre karriere.
18. Le.
19. Tenke på reiser jeg har vært på.
20. Lytte til andre mennesker.
21. Lese magasiner eller aviser.
22. Gjøre en hobby.
23. Tilbringe kvelden med venner.
24. Planlegge hva jeg skal gjøre i dag.
25. Møte nye mennesker.
26. Huske nydelige landskaper.
27. Spare penger.
28. Gå hjem fra jobb til fots.
29. Spise.
30. Trene karate, judo, yoga.
31. Tenke på pensjonsalderen.
32. Reparere ting i huset.
33. Jobbe med noe motorisert (båt, bil).
34. Huske fine ord og gjerninger fra noen jeg er glad i.
35. Gå med sjokkerende klær.
36. Ha en stille kveld.
37. Ta vare på plantene mine.
38. Kjøpe eller selge aksjer.
39. Ta en svømmetur.
40. Tegne ting.
41. Trene.
42. Samle på gamle gjenstander.
43. Gå på fest.
44. Tenke på noe jeg ønsker meg.
45. Spille golf.
46. Spille fotball.
47. Fly en drage.
48. Diskutere med venner.
49. Være med familien.
50. Sykle eller kjøre motorsykel.
51. Løpe på løpebane.
52. Dra på campingtur/telttur.
53. Synge.
54. Ordne en blomsterbukett.
55. Gjøre religiøse aktiviteter (gå i kirken, be en bønn).
56. Organisere verktøyet mitt.
57. Gå på stranden.
58. Tenke: «Jeg er en OK person.»
59. Gjøre ingenting en dag.
60. Gå på reunion med skoleklassen.
61. Stå på skateboard, rulleskøyter eller skøyter.
62. Seile eller dra på båtturn.
63. Reise eller ta ferie.
64. Male.
65. Gjøre noe spontant.
66. Hekle eller brodere.
67. Sove.
68. Kjøre en tur.
69. Underholde, holde fester.
70. Bli med i foreninger.
71. Tenke på bryllupet mitt.
72. Gå på jakt.
73. Synge med andre.
74. Flørte.
75. Spille et instrument.
76. Gjøre håndarbeid.
77. Lage en gave til noen.
78. Kjøpe eller laste ned musikk.
79. Se på boksing eller bryting.
80. Planlegge en fest.
81. Lage mat.
82. Gå på fjelltur.
83. Skrive bøker, dikt, artikler.
84. Sy.
85. Kjøpe klær.
86. Gå ut på middag.

Følelsesregulering faktaark 16

(Følelsesregulering arbeidsark 9, 10, 13) (Side 2 av 3)

87. Jobbe.
88. Diskutere bøker, delta i en bokklubb.
89. Sightseeing.
90. Få en manikyr, pedikyr, ansiktsbehandling.
91. Gå til en skjønnhetssalong.
92. Drikke kaffe og lese avisen på morgenen.
93. Spille tennis.
94. Kysse.
95. Se på barna mine leke.
96. Tenke: «Jeg har en lysere fremtid enn de fleste.»
97. Gå på konsert eller teater.
98. Dagdrømme.
99. Planlegge å studere (videre).
100. Tenke på sex.
101. Kjøre en tur.
102. Pusse opp møbler.
103. Se på TV.
104. Lage en liste over oppgaver jeg kan gjøre.
105. Gå en tur i skogen eller langs havet.
106. Kjøpe gaver.
107. Fullføre en oppgave.
108. Dra og se et sportsarrangement.
109. Undervise.
110. Ta bilder.
111. Dra på fisketur.
112. Tenke på hyggelige hendelser.
113. Holde seg til en diett.
114. Leke med dyr.
115. Fly.
116. Lese skjønnlitteratur.
117. Spille skuespill.
118. Være alene.
119. Skrive dagbok eller et brev.
120. Gjøre rent.
121. Lese historier fra virkeligheten.
122. Ta med barna mine på aktiviteter.
123. Danse.
124. Vektløfting.
125. Dra på piknik.
126. Tenke etter å ha fullført noe:
«Det gjorde jeg ganske bra.»
127. Meditere, yoga.
128. Spise lunsj med en venn.
129. Dra på fjellet.
130. Spille hockey.
131. Jobbe med leire.
132. Glassblåsing.
133. Gå på ski.
134. Kle meg pent.
135. Reflektere over hvor mye jeg har forbedret meg.
136. Kjøpe små ting til meg selv (parfyme, golfballer)
137. Ringe noen.
138. Gå på museum.
139. Tenke religiøse tanker.
140. Tenne lys.
141. Kanotur, rafting.
142. Dra på bowling.
143. Trearbeid.
144. Fantasere om fremtiden.
145. Ta et kurs i ballett eller stepping.
146. Delta i debatt.
147. Gå på kafe.
148. Ha et akvarium.
149. Delta i historiske hendelser.
150. Strikke.
151. Løse kryssord.
152. Spille biljard.
153. Få en massasje.
154. Si: «Jeg elsker deg.»
155. Kaste ball, slå ball.
156. Spille basket.
157. Se på eller vise frem bilder.
158. Tenke på mine gode kvaliteter.
159. Løse gåter.
160. Ha en politisk diskusjon.
161. Kjøpe bøker.
162. Sitte i sauna eller dampbad.
163. Gå på loppemarked.
164. Tenke på å få min egen familie.
165. Tenke på lykkelige øyeblikk i barndommen min.
166. Unne meg noe litt ekstra dyrt.
167. Ri på hest.
168. Gjøre noe nytt.
169. Løse puslespill.
170. Spille kortspill.
171. Tenke: «Jeg er en person som håndterer dette.»
172. Ta meg en hvil.
173. Velge en favorittparfyme.
174. Lage et kort og gi det til noen jeg bryr meg om.
175. Tekste med noen.

Følelsesregulering faktaark 16

(Følelsesregulering arbeidsark 9, 10, 13) (Side 1 av 3)

176. Spille et spill (Monopol, Cluedo, Kortskalle).
177. Ta på favorittplagget mitt.
178. Lage en smoothie og drikke den sakte.
179. Sminke meg.
180. Tenke på en venns gode kvaliteter.
181. Fullføre noe jeg føler godt om.
182. Overraske noen med å gjøre dem en tjeneste.
183. Surfe på nettet.
184. Spille videospill.
185. Skrive en epost til venner.
186. Gå en tur eller ake når det snør.
187. Gå til frisøren.
188. Installere ny programvare.
189. Kjøpe musikk på iTunes eller spille av sanger fra Spotify.
190. Se på sport på TV.
191. Ta vare på kjæledyrene mine.
192. Gjøre frivillig arbeid.
193. Se på stand-up på YouTube.
194. Arbeide i hagen.
195. Delta i en offentlig fremføring (flash mob).
196. Blogge.
197. Finne en veldedig sak å kjempe for.
198. Gjøre eksperimenter.
199. Uttrykke min kjærlighet til noen.
200. Dra på turer i naturen, utforske; gå på fjellet langt utenfor vanlige ruter.
201. Plukke ting fra naturen (bær, frukt, drivved).
202. Dra til sentrum eller til et kjøpesenter.
203. Dra på messe, karneval, sirkus, i dyrehagen eller en fornøyelsespark.
204. Dra på biblioteket.
205. Bli med i eller danne et band.
206. Lære å gjøre noe nytt.
207. Lytte til lyder i naturen.
208. Se på månen eller stjernene.
209. Jobbe utendørs (kappe ved, gjøre hagearbeid).
210. Organisert sport (basketball, fotball, frisbee, squash, volleyball, tennis).
211. Leke i sanden, i en liten bekk, i gresset; sparke i løvet eller i småstein.
212. Protestere mot sosiale, politiske eller miljømessige forhold.
213. Lese tegneserier.
214. Lese hellige tekster.
215. Ommøblere eller dekorere på rommet eller i huset.
216. Selge eller bytte bort noe.
217. Dra på scooter eller ATV-tur.
218. Danne sosiale nettverk.
219. Ta et boblebad.
220. Lære eller snakke et fremmed språk.
221. Snakke på telefonen.
222. Komponere eller arrangere sanger eller musikk.
223. Dra på bruktbutikk.
224. Bruke datamaskinen.
225. Besøke venner som er syke, innstengte eller har vansker.

Annet:

Følelsesregulering faktaark 17

(Følelsesregulering arbeidsark 9, 11-11b, 13)

SaNk positive følelser: Langsiktige mål

Å sanke positive følelser i et langsiktig perspektiv betyr å bygge et liv verdt å leve.

Det vil innebære å skape endringer i livet ditt slik at positive hendelser vil skje oftere i fremtiden.

Steg 1. Slutt å unngå.

Start øyeblikkelig å gjøre det som er nødvendig for at du skal kunne bygge det livet du ønsker deg. Hvis du ikke er sikker på hva du ønsker å gjøre, kan du følge stegene nedenfor.

Steg 2. Identifiser verdier som er viktige for deg.

Spør deg selv: Hvilke verdier er virkelig viktige for meg i livet mitt?

Eksempler: Være produktiv, være en del av en gruppe; behandle andre pent; være i god fysisk form.

Steg 3. Identifiser en verdi du kan starte å jobbe med.

Spør deg selv: Hva er virkelig viktig for meg i livet mitt nå som jeg kan jobbe med?

Eksempel: Være produktiv.

Steg 4. Identifiser noen mål relatert til denne verdien.

Spør deg selv: Hvilke spesifikke mål kan jeg arbeide med som vil bringe denne verdien inn i livet mitt?

Eksempler: Skaffe meg en jobb hvor jeg føler meg nyttig. Følge opp de tingene jeg må gjøre i hjemmet.

Arbeide frivillig med noe der jeg kan utnytte ferdighetene mine.

Steg 5. Velg et spesifikt mål å arbeide med akkurat nå.

Lag en liste over fordeler og ulemper hvis du trenger hjelp til å velge ut et mål.

Eksempel: Skaffe meg en jobb hvor jeg føler meg nyttig.

Steg 6. Identifiser små handlingssteg som kan få deg nærmere målet ditt.

Spør deg selv: Hvilke små steg må jeg ta for å nå målet mitt?

Eksempler: Besøke arbeidsplasser og se etter annonser på Internett for ledige stillinger

i området mitt. Levere søknader på steder jeg ønsker å jobbe. Skrive CV. Sjekke hvilke fordeler ulike arbeidsteder kan tilby.

Steg 7. Ta et steg allerede i dag.

Eksempel: Gå på Internett og let etter ledige stillinger i området.

Følelsesregulering faktaark 18

(Følelsesregulering arbeidsark 10, 12, 13) (Side 1 av 3)

Liste over verdier og prioriteringer

I min wise mind tror jeg det er viktig å:

A. Ta vare på forhold i livet mitt.

- Reparere gamle forhold.
- Være åpen for nye forhold.
- Arbeide med å bevare nåværende forhold.
- Avslutte destruktive forhold.

Annet: _____

B. Være en del av en gruppe.

- Ha nære og tilfredsstillende forhold til andre.
- Føle tilhørighet.
- Motta kjærlighet.
- Være intim og i forhold med andre; ha og beholde nære venner.
- Ha en familie; være nær dem og tilbringe tid sammen med familiemedlemmer.
- Ha noen du kan gjøre ting sammen med.

Annet: _____

C. Ha makt til å kunne påvirke andres liv.

- Ha autoritet til å godkjenne eller mislike andres handlinger, eller å kontrollere hvordan ressurser skal fordeles.
- Være en leder.
- Tjene penger.
- Bli respektert av andre.
- Bli ansett av andre som suksessfull; være kjent; motta andres anerkjennelse og oppleve status.
- Konkurrere suksessfullt med andre.
- Være populær og akseptert.

Annet: _____

D. Oppnå ting i livet.

- Oppnå viktige mål; være involvert i handlinger som jeg synes er viktige.
- Være produktiv.
- Arbeide mot mål; arbeide hardt.
- Være ambisiøs.

Annet: _____

Følelsesregulering faktaark 18

(Følelsesregulering arbeidsark 10, 12, 13) (Side 2 av 3)

E. Leve et liv med glede og tilfredshet.

- Ha det godt.
- Oppsøke moro og aktiviteter som gir meg glede.
- Ha fritid.
- Være tilfreds med jobben min.

Annet: _____

F. Fulle livet med spennende hendelser, forhold og ting.

- Forsøke nye og ulike ting i livet.
- Være modig og oppsøke eventyr.
- Ha et spennende liv.

Annet: _____

G. Ha respekt for andre.

- Være ydmyk og beskjeden; ikke tiltrekke oppmerksom mot meg selv.
- Følge tradisjoner og skikker; oppføre meg skikkelig.
- Gjøre det jeg skal og følge regler.
- Behandle andre pent.

Annet: _____

H. Være selvstyrt.

- Følge min egen vei i livet.
- Være innovativ, komme på nye idéer, være kreativ.
- Ta mine egne valg og være fri.
- Være selvstendig; ta vare på meg selv og dem jeg er ansvarlig for.
- Ha frihet over tanker og handlinger; kunne handle etter mine egne prioriteringer.

Annet: _____

I. Være en spirituell person.

- Ha rom for spiritualitet i livet mitt; leve livet etter spirituelle prinsipper.
- Praktisere religionen eller troen min.
- Vokse i min forståelse av meg selv, mitt personlige kall eller meningen med livet.

Annet: _____

J. Ha sikkerhet.

- Leve et liv i sikkerhet og i trygge omgivelser.
- Være fysisk trent og sunn.
- Ha en fast inntekt som dekker grunnleggende behov for meg og min familie.

Annet: _____

Følelsesregulering faktaark 18

(Følelsesregulering arbeidsark 10, 12, 13) (Side 3 av 3)

K. Se universal godhet i alle ting.

- Være rettferdig, behandle andre likt og sørge for like muligheter for andre.
- Forstå ulike mennesker; ha et åpent sinn.
- Ta vare på naturen og miljøet.
- Annet: _____

L. Bidra til samfunnet.

- Hjelp de som trenger det; sørg for andres velbefinnende; forbedre samfunnet.
- Være lojal mot venner og hengiven mot dem jeg er nær; være hengiven mot dem som deler troen min, verdiene og de etiske prinsippene mine.
- Være aktiv i en veldedig sak eller en gruppe som arbeider for noe som er større enn meg selv.
- Ofre noe for noen andre.
- Annet: _____

M. Arbeide med selvutvikling.

- Utvikle min egen livsfilosofi.
- Lære og utføre utfordrende ting som hjelper meg å vokse og modne som menneske.
- Annet: _____

N. Ha integritet.

- Være ærlig, og anerkjenne og forsvare mine personlige verdier.
- Være et ansvarlig menneske; holde det jeg lover.
- Være modig og tørre å leve livet.
- Være en person som betaler det jeg skylder andre og reparerer skader jeg har gjort.
- Akseptere meg selv, andre og livet slik det er; leve uten bitterhet.
- Annet: _____

O. Annet:

Følelsesregulering faktaark 19

(Følelsesregulering arbeidsark 12, 13)

Opplevelse av mestring og vær i forKant

Opplevelse av mestring

1. Planlegg at du hver dag skal gjøre én ting som gir deg mestringsfølelse.

Eksempel:

2. Planlegg for suksess, ikke for å mislykkes.
 - Gjør noe som er vanskelig, men ikke umulig å gjennomføre.
 3. Øk vanskegraden gradvis over tid.
 - Hvis den første oppgaven er for vanskelig, gjør noe enklere neste gang.
 4. Let etter utfordringer.
 - Hvis oppgaven er for enkel, må du forsøke noe vanskeligere neste gang.
-

Vær i forKant av vanskelige situasjoner

1. **Beskriv** situasjonen som kan utløse problematferd.
 - Sjekk fakta. Vær spesifikk i beskrivelsen av situasjonen.
 - Navngi de ulike følelsene og handlingene som kan forhindre at du kan bruke ferdighetene dine.
 2. **Bestem deg** for hvilken ferdighet du vil bruke som problemløsning i den gitte situasjonen.
 - Vær spesifikk. Skriv i detalj hvordan du ønsker å håndtere situasjonen og hvilke emosjonelle og atferdsmessige impulser du vil kunne oppleve.
 3. **Se for deg situasjonen** i hodet ditt så livaktig som du kan.
 - Se deg selv i situasjonen **NÅ**, og ikke som en som observerer situasjonen.
 4. **Ved å bruke fantasien kan du øve deg på å håndtere situasjonen effektivt.**
 - Øv på hva du kan gjøre for å håndtere situasjonen effektivt.
 - Øv på handlinger, tanker, hva du kan si og hvordan du kan si det.
 - Øv på hvordan du effektivt kan håndtere nye problemer som kan oppstå.
 - Øv på hvordan du effektivt kan håndtere din mest fryktede katastrofetanke.
 5. **Øv deg på å slappe av i etterkant av visualiseringen.**
-

Følelsesregulering faktaark 20

(Følelsesregulering arbeidsark 9, 14)

Redusere sårbarheten

Ta vare på psyken din ved å ta vare på kroppen

Husk på disse som STERK-ferdigheter.

Sykdom

Behandle fysisk sykdom.

Ta vare på kroppen din. Oppsøk lege når det er nødvendig. Ta medisiner som legen har gitt deg.

Tenk kosthold

Balanserte spisevaner.

Ikke spis for mye eller for lite. Spis regelmessig og med mindfulness gjennom dagen. Hold deg unna matvarer som gjør deg svært følelsesmessig påvirket.

Edru

Unngå stoffer som endrer humøret ditt.

Hold deg unna narkotika og drikk alkohol i moderate mengder (om i det hele tatt).

Rytme

Sørg for en balansert mengde søvn.

Forsøk å få 7-9 timer søvn hver natt, eller minimum den mengden søvn som gjør at du føler deg uthvilt. Hold oversikt over hvor mye du sover, og få lik mengde hver natt, spesielt om du har vansker med søvn.

Komme i form

Hold deg i fysisk aktivitet.

Hold deg fysisk aktiv hver dag! Forsøk å få minst 20 minutters mosjon hver dag (trening, gåing, jogging, styrketrening osv.).

Protokoll for mareritt, steg for steg

Når mareritt forhindrer deg i å sove.

1. Øv på avslapningsteknikker, se for deg hyggelige bilder, og øv på mestringsteknikker for å forsikre deg om at du er klar til å jobbe med teknikker for å endre marerittene dine.

Øv på progressiv muskelavslapning, pust rolig og wise mind; lytt til musikk eller bruk forestillings-
evnen din til å fremkalle gode minner eller fantasier; se over kriseferdighetene for å minne deg
selv på hva du kan.

2. Velg et tilbakevendende mareritt du ønsker å jobbe med.

Dette vil være målet ditt. Velg et mareritt som du klarer å håndtere nå. Utsett de mest traumatiske
marerittene til du er klar for å arbeide med dem. Hvis du bruker et traume-mareritt, må du hoppe
over steg 3.

3. Skriv ned marerittet ditt.

Inkluder sensoriske beskrivelser (det du ser, lukter, hører, smaker osv.).
Beskriv tanker, følelser og antakelser du har om deg selv i drømmen.

4. Velg et nytt utfall for marerittet ditt.

Selv endringen skal skje i FORKANT av at noe traumatisk eller vanskelig skal skje deg eller andre
i marerittet. Det er helt avgjørende at du finner et utfall som forhindrer at det traumatiske som
vanligvis er handlingen i marerittet faktisk skjer. Skriv ned en alternativ slutt som gir deg en følelse
av ro når du våkner.

*Merk: Endringer i mareritt kan være svært uvanlige (f.eks. du kan få overnaturlige evner som gjør
at du klarer å komme deg i trygghet eller bort fra dem/det som ønsker å skade deg). Endringer i
utfall kan inkludere endrede tanker, følelser eller antakelser du har om deg selv.*

5. Skriv ned hele marerittet med de nye endringene dine.

6. ØV deg på den nye historien, og SLAPP AV hver kveld før du sovner.

Øv deg på historien i det *endrede* marerittet gjennom å visualisere drømmen med alle endringer
hver kveld, *før* du bruker avslapningsteknikker.

7. ØV deg og SLAPP AV også i løpet av dagen.

Visualiser hele drømmen med endringene også i løpet av dagen, og bruk avslapningsteknikker så
ofte du kan.

Protokoll for søvnhygiene

Hva kan du gjøre når du ikke klarer å sove fordi du ligger og grubler?

FOR Å ØKE SANNSYNLIGHETEN FOR SØVN:

- 1. Du kan utvikle og deretter følge en konsistent søvn-timeplan for samtlige dager.**
Legg deg og stå opp til samme tid hver dag, og unngå middagslurer som varer mer enn ti minutter i løpet av dagen.
- 2. Ikke bruk soverommet ditt i løpet av dagen** til aktiviteter som å se på TV, snakke i telefonen eller lese.
- 3. Unngå å drikke koffein, alkohol, spise tunge måltider eller trene tett** opptil tidspunktet du legger deg.
- 4. Når du forbereder deg på å sove, kan du slå av lyset og sørge for stillhet og en komfortabel temperatur i rommet (gjørne litt kjølig).** Forsøk å bruke et elektrisk varmeteppe om du fryser; bruk vifte eller stikk føttene utenfor dyna om du er varm; bruk sovemaske, øreplugg eller slå av maskiner som lager støy.
- 5. Gi deg selv mellom 30 minutter til en time på å sovne.**
Hvis dette ikke fungerer, kan du evaluere om du er rolig, føler deg litt engstelig eller om du grubler.
- 6. IKKE TENK KATASTROFETANKER.**
Minn deg selv på at du behøver hvile, og forsøk å komme nærmere en drømmetilstand hvor hjernen din kan hvile. Overbevis deg selv om at det å være våken nå ikke vil være noen katastrofe. Ikke bestem deg for å stå opp og gi opp å få søvn denne natten.

HVIS DU ER ROLIG, MEN HELT VÅKEN:

- 7. Stå opp; gå til et annet rom og les litt i en bok,** eller gjør en aktivitet som ikke vil vekke deg unødvendig mye. Når du kjenner at du begynner å bli trøttere, skal du legge deg tilbake i sengen.
- 8. Spis et lite måltid (frukt).**

HVIS DU ER ENGSTELIG ELLER GRUBLER:

- 9. Bruk TIPP-ferdigheten med kaldt vann.** Legg deg etterpå og bruk pust-rolig-ferdigheten. Husk at hvis du har en medisinsk sykdom som kan forverres av dette, må du få tillatelse av legen til å bruke kaldt-vann-ferdigheten.
- 10. Forsøk 9-0 meditasjon.** Pust dypt inn og sakte ut igjen, mens du sier tallet 9 inni hodet ditt. Ved neste utpust sier du tallet 8; så tallet 7; og videre ned tallrekken til du kommer til 0. Begynn øvelsen på nytt, men denne gangen begynner du på tallet 8 når du puster ut, etterfulgt av tallet 7 osv., til du kommer til 0. Fortsett slik med tallet 6, så tallet 5, og videre nedover til du kommer til tallet 1. Du kan begynne på nytt med det siste tallet du husker å ha vært på dersom du mister tellingen. Fortsett med dette til du sovner.
- 11. Fokuser på kroppslige sensasjoner** ved grublingen (grubling er ofte en flukt fra emosjonelle sensasjoner).
- 12. Trygg deg selv** på at bekymringer som du får midt på natten kun er «midt-på-natten-tanker», og at i morgen vil tanker og følelser oppleves annerledes enn nå.

Følelsesregulering faktaark 20b

(Følelsesregulering arbeidsark 14b) (Side 2 av 2)

13. Les en følelsesmessig krevende roman i noen minutter til du føler deg sliten.

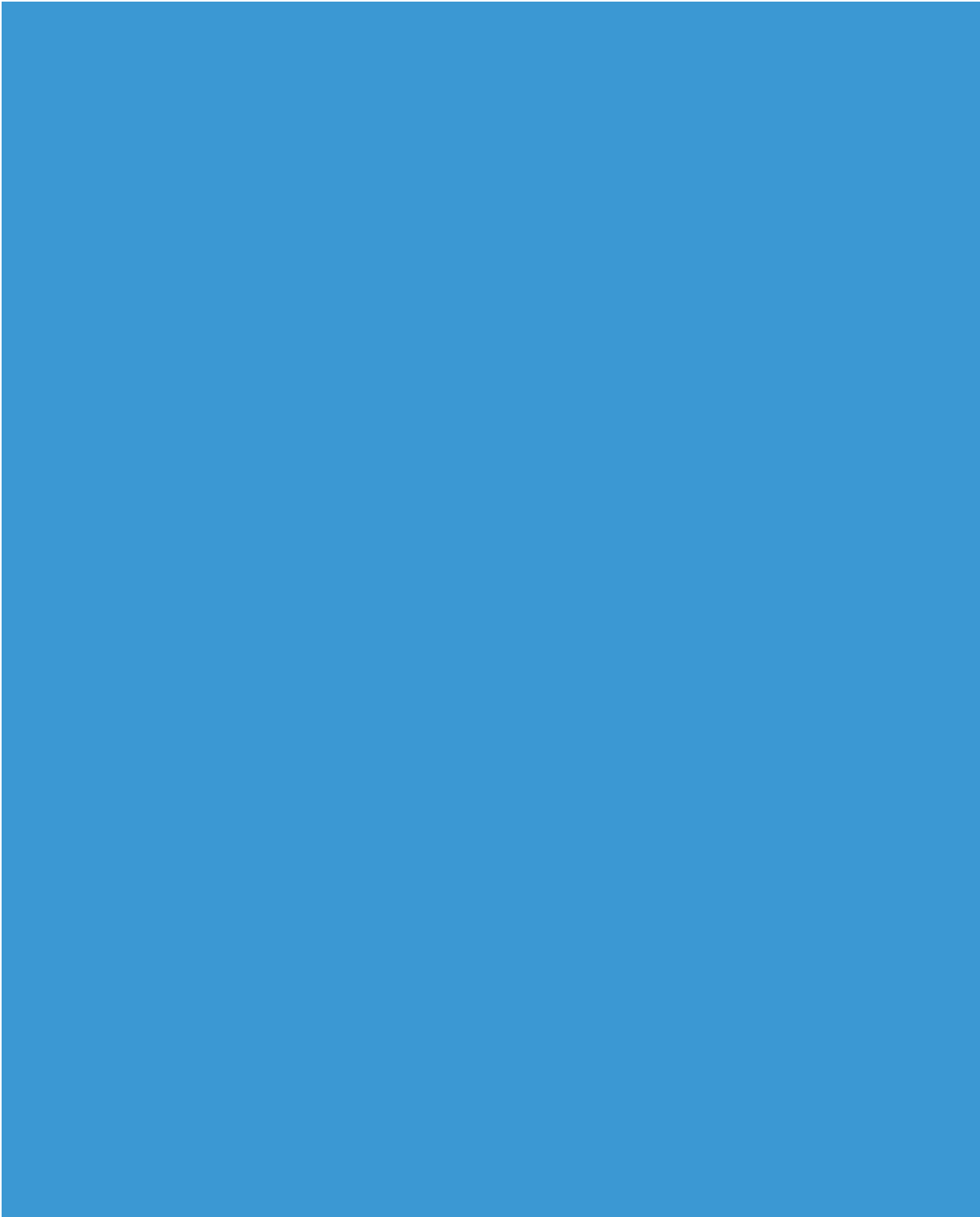
Slutt å lese, lukk øynene og forsøk å lage en fortsettelse på historien i hodet ditt.

14. Hvis grublingen ikke slutter, kan du følge disse rådene: «Hvis det er mulig å løse dette, kan du løse det. Hvis det er umulig å løse, kan du finne katastrofetanken (det verste utfallet du kan forestille deg), og se for seg at du løser katastrofen gjennom å forberede deg i forkant.»

Hvis ingenting annet fungerer, kan du lukke øynene mens du lytter til radioen på lavt volum (bruk øreplugger om nødvendig). Du bør lytte til noe som har lavt volum og lite endringer i tonefall.



Faktaark: Håndtere svært vanskelige følelser



Oversikt: Håndtere svært vanskelige følelser

Å VÆRE MINDFUL PÅ FØLELSER

Hvis du undertrykker følelsene dine, vil lidelsen øke.

Å være mindful på de følelsene du har i øyeblikket er en måte å oppnå emosjonell frihet.

Å HÅNDTERE EKSTREMT STERKE FØLELSER

Noen ganger blir den følelsesmessige aktiveringen så sterk at du ikke klarer å bruke ferdigheter, særlig hvis ferdigheten er komplisert å utføre eller du må tenke deg nøye om.

Det er her de ferdighetene du har lært kan bryte sammen.
Du trenger *kriseoverlevelsferdigheter*.

FEILSØKING OG OVERSIKT OVER FERDIGHETER

Det er mange måter å endre en følelse på.

Det kan være hjelpsomt å ha en liste over viktige ferdigheter som du kan se på når du ikke selv husker på hvilke ferdigheter du har lært, og du trenger å regulere følelsene dine.

Følelsesregulering faktaark 22

(Følelsesregulering arbeidsark 15)

Være mindful på nåværende følelser: Gi slipp på følelsesmessig lidelse

Observer følelsene dine

- Ta et skritt tilbake og legg merke til følelsene dine.
 - Opplev følelsene dine som en BØLGE som kommer og går.
 - Se for deg at du surfer på denne bølgen.

 - Ikke forsøk å BLOKKERE eller UNDERTRYKKE følelsen.
 - Forsøk å la være å BLI KVITT eller DYTTE UNNA følelsen.

 - Ikke forsøk å HOLDE FAST ved følelsen.
 - Ikke FORSTERK følelsen.
-

Bruk mindfulness på kroppslige sensasjoner

- Legg merke til HVOR i kroppen du føler de ulike kroppslige sensasjonene.
 - Opplev SENSASJONENE så fullt ut som du klarer.
 - Observer hvor LANG TID det tar før følelsen demper seg.
-

HUSK: Du er ikke følelsene dine!

- Det er ikke nødvendig å handle basert på følelsene dine.
 - Husk tilbake til en gang du følte noe annet enn det du føler nå.
-

Øv deg på å være glad i dine egne følelser

- RESPEKTER følelsene dine.
 - Ikke BEDØM følelsene dine.
 - Øv deg på VILLIGHET.
 - Radikalt AKSEPTER følelsene dine.
-

Følelsesregulering faktaark 23

Håndtere ekstreme følelser

Følg disse forslagene når den følelsesmessige aktiveringen er **SVÆRT STERK** – så sterk at evnene dine til å bruke vanlige ferdigheter svikter.

Begynn med å observere og beskrive at du er ved **BRISTEPUNKTET FOR FERDIGHETENE DINE**:

- Fortvilelsen din er ekstrem.
- Du er overveldet.
- Du klarer ikke fokusere på noe annet enn følelsen i seg selv.
- Hodet ditt kollapser; hjernen din slutter å bearbeide informasjon.
- Du klarer ikke å problemløse eller bruke kompliserte ferdigheter.

Nå skal du sjekke fakta. Går du virkelig «i oppløsning» når du er så fortvilet som du er nå?

Hvis nei, **BRUK FERDIGHETENE DINE.**

Hvis ja, gå til steg 1: Du er ved **BRISTEPUNKTET FOR FERDIGHETENE DINE.**

Steg 1. Bruk kriseferdigheter for å senke den følelsesmessige aktiveringen (se Hold-ut-ferdigheter faktaark 6-9).

- TIPP-ferdighetene.
- DISTRAHER deg selv fra den følelsesutløsende hendelsen.
- TRØST DEG SELV med de fem sansene.
- FORBEDRE ØYEBLIKKET du opplever.

Steg 2. Returner til å være mindful på nåværende følelser (se Følelsesregulering faktaark 22).

Steg 3. Prøv flere følelsesreguleringsferdigheter (hvis du trenger det).

Følelsesregulering faktaark 24

(Følelsesregulering arbeidsark 16) (Side 1 av 2)

Hva hindrer deg i å nå målene dine? Når det du gjør ikke fungerer

1. SJEKK DIN BIOLOGISKE SENSITIVITET

- SPØR deg selv:
 - Er jeg biologisk sett mer sårbar?
 - Har jeg en ubehandlet fysisk sykdom eller belastning?
 - Er jeg ute av balanse med matvaner, rusmisbruk, søvn, fysisk aktivitet?
 - Har jeg tatt medisinene mine slik jeg må?
- JOBB med å redusere sårbarheten.
 1. Behandle fysisk sykdom og belastninger.
 2. Ta medisiner slik legen har foreskrevet. Undersøk om du trenger andre medisiner.
 3. Forsøk en gang til.

2. SJEKK FERDIGHETENE DINE

- EVALUER hva du allerede har forsøkt å gjøre:
 - Prøvde du å bruke en ferdighet du trodde ville fungere?
 - Fulgte du instruksjonene for ferdigheten slik du skulle?
- JOBB med ferdighetene dine:
 1. Evaluer og forsøk andre ferdigheter.
 2. Få hjelp av andre som kan det allerede.
 3. Forsøk en gang til.

3. SJEKK HVILKE FORSTERKERE SOM ER TIL STEDE I SITUASJONEN

- SPØR deg selv:
 - KOMMUNISERER følelsene mine noe viktig til andre, eller påvirker de andre til å gjøre noe?
 - MOTIVERER følelsene mine meg til å gjøre noe jeg synes er viktig?
 - VALIDERER følelsene mine troen eller identiteten min?
 - Føles det godt?
- HVIS JA:
 1. Øv på dine mellommenneskelige effektivitetsferdigheter for å kommunisere.
 2. Forsøk å finne nye forsterkere som motiverer til annen atferd.
 3. Øv på å validere deg selv.
 4. Lag en liste over FORDELER OG ULEMPER ved å endre følelser.

Følelsesregulering faktaark 24

(Følelsesregulering arbeidsark 16) (Side 2 av 2)

4. SJEKK HUMØRET DITT

- SPØR deg selv: Legger jeg nok tid og innsats inn i å løse problemet mitt?
- HVIS NEI:
 1. Lag en liste over FORDELER OG ULEMPER for å jobbe hardere med ferdigheter.
 2. Bruk RADIKAL AKSEPTERING og VILLIGHET-ferdigheter.
 3. Bruk mindfulness-ferdigheter: DELTA og GJØR DET SOM FUNGERER.

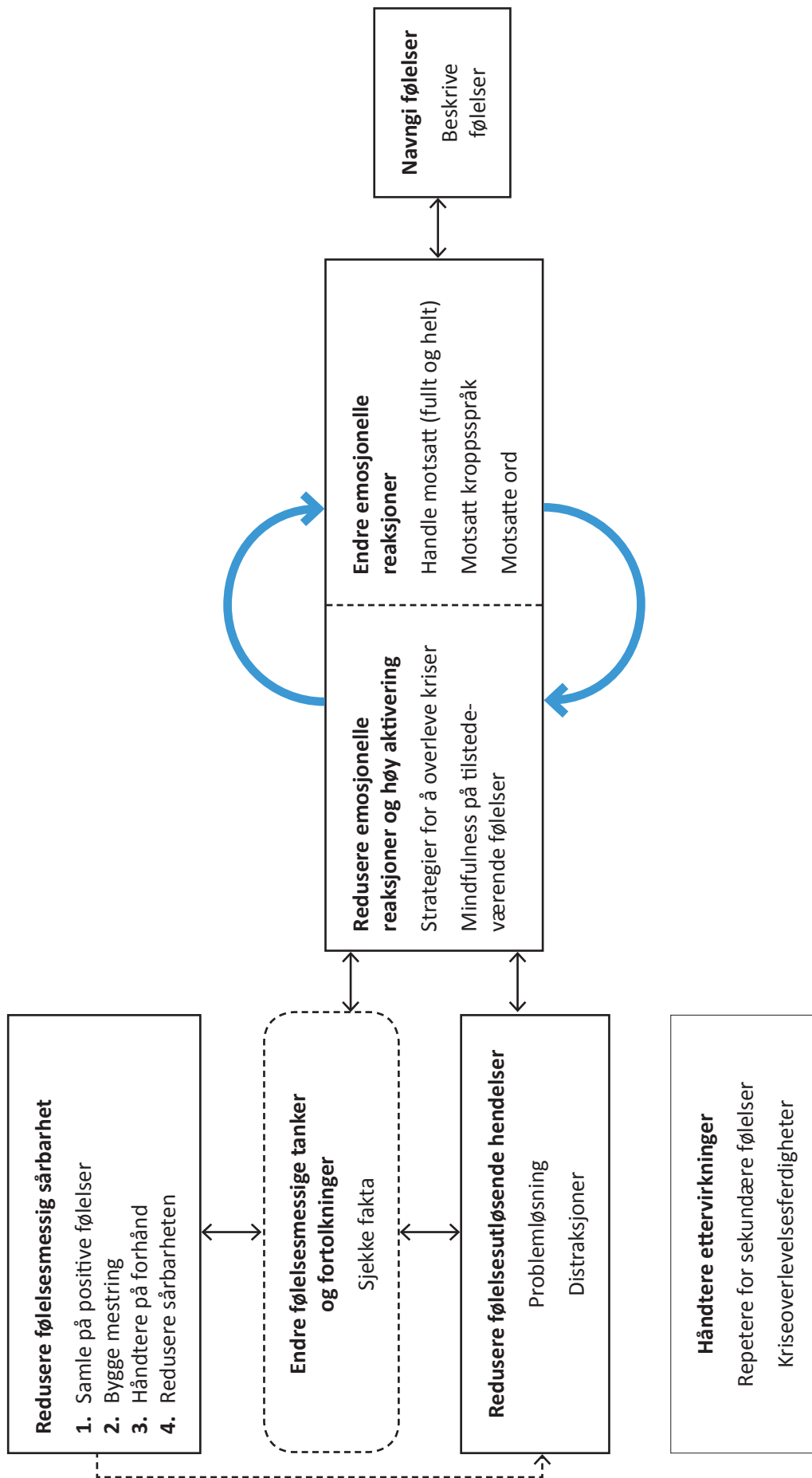
5. SJEKK OM DU ER FØLELSEMESSIG OVERBELASTET

- SPØR deg selv: Er jeg for opprørt til å bruke kompliserte ferdigheter?
- Hvis JA, spør deg selv: Kan problemer jeg bekymrer meg for løses på en enklere måte nå?
 - HVIS JA, gjør problemløsning (Følelsesregulering faktaark 9, 12).
 - HVIS NEI, øv på å være mindful på nåværende følelser (Følelsesregulering faktaark 22)
- HVIS følelsene dine er for aktiverte til at du kan tenke klart:
 - Bruk TIPP-ferdighetene.

6. SJEKK MYTER OM FØLELSER FOR Å SE OM DE HINDRER DEG I Å LYKKES

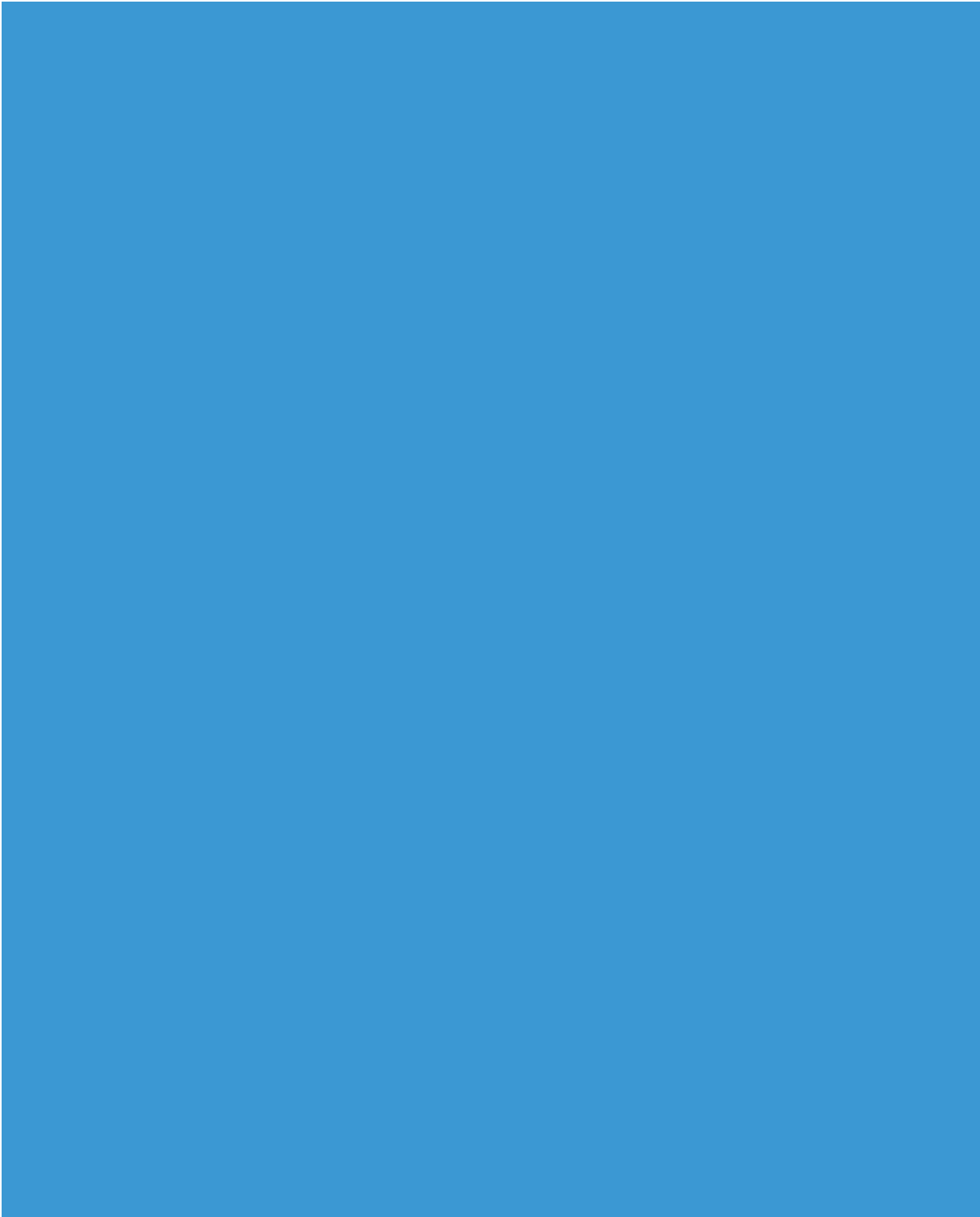
- LET ETTER:
 - Dømmende myter om følelser (f.eks. «Noen følelser er dumme», «Det finnes en riktig følelse for hver situasjon»).
 - Tro på at følelser og identitet er det samme (f.eks. «Mine følelser er den jeg er».)
- HVIS JA:
 1. Sjekk fakta.
 2. Utfordre mytene.
 3. Øv deg på å tenke ikke-dømmende.

Oppsummering: Ferdigheter for følelsesregulering





Arbeidsark: Følelsesregulering



Følelsesregulering arbeidsark 1

(Følelsesregulering faktaark 1)

Fordeler og ulemper ved å endre følelser

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

FØLELSE: _____ **Intensitet (0-100):** Før: _____ Etter: _____

Fyll ut dette arbeidsarket når du opplever vanskeligheter med:

- Å forsøke å bestemme deg for hvorvidt du skal prøve å endre ineffektive følelser.
- At du føler deg motvillig / at du sier nei til å slippe taket på følellestilstanden din.
- Å bestemme deg for om du skal redusere dine følelsesmessige reaksjoner til spesifikke hendelser.
- At du føler deg truet når du tenker på å slippe taket på følelsene.
- At du ikke er i humør til å være effektiv.

Tenk på disse spørsmålene når du fyller ut dette arbeidsarket:

- Er det å leve i følellestilstand i din beste interesse (altså effektivt), eller ikke i din beste interesse (altså ineffektivt)?
- Vil det å nekte å regulere følelsene dine skape et nytt problem for deg?
- Vil det å redusere umiddelbare, sterke følelser sannsynligvis øke eller begrense friheten din?
- Vil det å være knyttet til følelsene dine i situasjonen være nyttig eller ikke?
- Vil det å jobbe for å endre følelsene dine virkelig være for mye for deg?

Lag en liste over fordeler og ulemper ved å endre følelsen du opplever som vanskelig.

Lag en ny liste over fordeler og ulemper ved å IKKE endre følelsen.

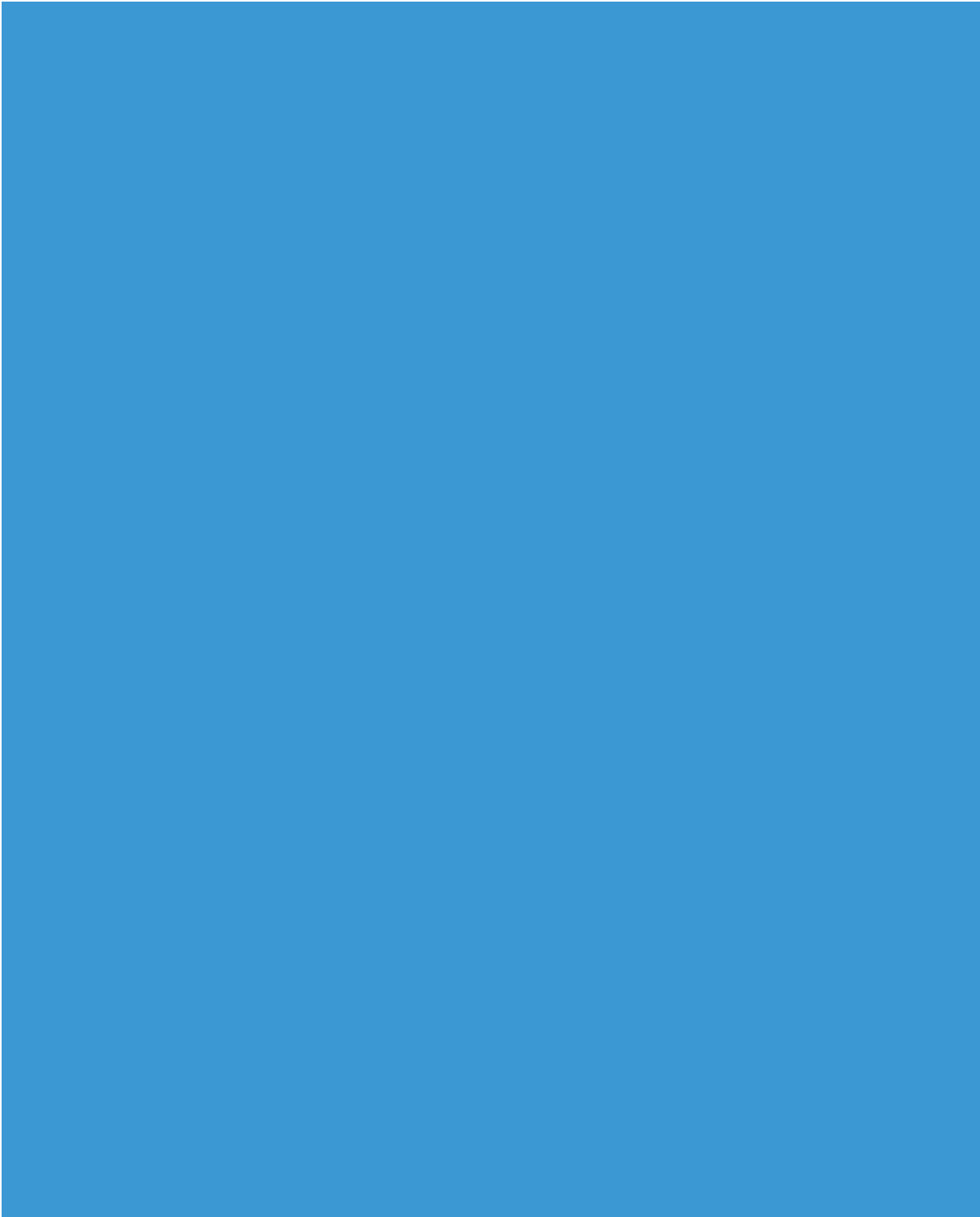
FORDELER	Være i følellestilstand, handle på følelsen	Regulere følelser og handlinger
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
ULEMPER	Være i følellestilstand, handle på følelsen	Regulere følelser og handlinger
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

Hva gjorde du med følelsen?

Er dette den beste avgjørelsen (i wise mind)?



Arbeidsark: Forstå og navngi følelser



Følelsesregulering arbeidsark 2

(Følelsesregulering faktaark 3) (Side 1 av 2)

Forstå hva følelsene dine gjør for deg

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Velg en nåværende følelse eller en nylig følelsesmessig reaksjon, og fyll ut så mye du kan av dette arket. Hvis den utløsende hendelsen for følelsen du velger er en annen følelse (primærfølelse; for eksempel, du ble redd før du ble sint på deg selv), så kan du fylle ut et eget skjema for den første følelsen. Skriv på baksiden av arket hvis du trenger mer plass. Husk å bruke beskrivelsesferdigheter for hvert spørsmål.

FØLELSE: _____ **INTENSITET (0-100):** _____

Beskriv den utløsende hendelsen

Hva utløste følelsen?

Beskriv hva som motiverte handlingene dine

Hvilke handlinger ble motivert av følelsene mine og hva forberedte de meg til å gjøre?
(Var det et problem følelsene mine ville at jeg skulle løse, komme meg forbi eller unngå?)
Hvilken funksjon eller hvilket mål ville følelsene oppnå?

Beskriv kommunikasjonen til andre

Hvordan var ansiktsuttrykket mitt? Kroppsholdningen? Faktene? Ordene? Handlingene?

Hvilket budskap sendte følelsene mine til andre (selv om jeg ikke mente å sende dette budskapet)?

Hvordan påvirket følelsene mine andre mennesker (selv om jeg ikke mente å påvirke dem)?
Hva gjorde og sa de andre som et resultat av mine emosjonelle uttrykk og handlinger?

Følelsesregulering arbeidsark 2

(Følelsesregulering faktaark 3) (Side 2 av 2)

Beskriv kommunikasjonen til deg selv

Hva sa følelsene mine til meg?

Hvilke fakta kunne jeg sjekke for å vite om beskjedne følelsene sendte meg faktisk stemte?

Hvilke fakta sjekket jeg?

Følelsesregulering arbeidsark 2a

(Følelsesregulering faktaark 3) (Side 1 av 2)

Eksempel: Forstå hva følelsene dine gjør for deg

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Velg en nåværende følelse eller en nylig følelsesmessig reaksjon, og fyll ut så mye du kan av dette arket. Hvis den utløsende hendelsen for følelsen du velger er en annen følelse (primærfølelse; for eksempel, du ble redd før du ble sint på deg selv), så kan du fylle ut et eget skjema for den første følelsen. Skriv på baksiden av arket hvis du trenger mer plass. Husk å bruke beskrivelsesferdigheter for hvert spørsmål.

FØLELSE: *Skam og skyld*

INTENSITET (0-100): 80

Beskriv den utløsende hendelsen

Hva utløste følelsen?

Jeg glemte romkameratens gryte på plata og ødela den. Etterpå kastet jeg gryta uten å fortelle det.

Beskriv hva som motiverte handlingene dine

Hvilke handlinger ble motivert av følelsene mine og hva forberedte de meg til å gjøre?

(Var det et problem følelsene mine ville at jeg skulle løse, komme meg forbi eller unngå?)

Hvilken funksjon eller hvilket mål ville følelsene oppnå?

Følelsene mine motiverte meg til å gjemme meg fra romkameraten min. Det er mulig at funksjonen var å få meg til å endre denne atferden. Følelsen fikk meg også til å ville skjule at jeg hadde ødelagt gryta.

De ville påvirke vennen min til å slutte å være sint på meg.

Beskriv kommunikasjonen til andre

Hvordan var ansiktsuttrykket mitt? Kroppsholdningen? Faktene? Ordene? Handlingene?

Blikket mitt var vendt ned mot bakken. Leppene var også vendt ned mot bakken. Jeg var krum i ryggen og vendte meg litt bort fra vennen min. Jeg sa ingenting. Jeg la hendene mine mot panna.

Hvilket budskap sendte følelsene mine til andre (selv om jeg ikke mente å sende dette budskapet)?

Jeg tror vennen min forsto at jeg hadde det vanskelig.

Hvordan påvirket følelsene mine andre mennesker (selv om jeg ikke mente å påvirke dem)?

Hva gjorde og sa de andre som et resultat av mine emosjonelle uttrykk og handlinger?

Vennen min forsøkte å få meg til å prate. Jeg tror det påvirket henne til å slutte å rope til meg og være litt mer vennlig.

Følelsesregulering arbeidsark 2a

(Følelsesregulering faktaark 3) (Side 2 av 2)

Beskriv kommunikasjonen til deg selv

Hva sa følelsene mine til meg?

Det var *feil* av meg å gjøre det jeg gjorde. Jeg var lei meg for det og følte at jeg hadde skuffet vennen min. Jeg har rotet det skikkelig til, og nå vil hun aldri kunne stole på meg eller like meg igjen.

Hvilke fakta kunne jeg sjekke for å vite om beskjeden følelsene sendte meg faktisk stemte?

Jeg kunne spurt meg selv om det jeg hadde gjort kunne resultere i at jeg måtte flytte eller at vennskapet ville bli avsluttet. Jeg kunne forsøkt å finne ut om det jeg gjorde brøt med min egen wise mind, min moralske overbevisning eller verdiene mine. Jeg kunne spurt henne: Har jeg ødelagt vennskapet vårt? Skal hun kaste meg ut nå? Slutte å være sammen med meg? Jeg kunne også ha spurt henne hva jeg kunne gjort for at hun kunne stolt på meg igjen.

Hvilke fakta sjekket jeg?

Jeg var lei meg for at jeg hadde ødelagt gryta – men det var ikke et brudd på min egen moralske overbevisning før jeg forsøkte å skjule at jeg hadde ødelagt den. Den atferden brøt med min egen wise mind. Jeg spurte romkameraten min om hun hatet meg nå, og hun svarte nei. Jeg spurte hva jeg kunne gjøre for å gjøre situasjonen bedre, og hun ba meg kjøpe henne en ny gryte, noe jeg gjorde.

Følelsesregulering arbeidsark 2b (Følelsesregulering faktaark 3)

Følelsesdagbok

Gjørres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Velg en følelse (enten den sterkeste følelsen i løpet av en dag, den som varte lengst, skapte mest smerte eller som ga deg mest problemer). Analyser denne følelsen. Fyll også ut arbeidsarket for å observere og beskrive følelser hvis nødvendig.

Følelse	Motivasjon	Kommunikasjon til andre			Kommunikasjon til meg selv	
		Hvordan ble følelsene mine uttrykt til andre (nonverbale uttrykk, ord og handlinger)?	Hvilken beskjed ville følelsene mine uttrykke til andre?	Hva var effekten følelsene mine hadde på andre?	Hva kommuniserte følelsene mine til meg?	Hvordan sjekket jeg fakta?
	Hva motiverte følelsene meg til å gjøre (hvilket mål ville de oppnå?)					

Følelsesregulering arbeidsark 2c (Følelsesregulering faktaark 3)

Eksempel: Følelsesdagbok

Gjørres innen: _____ Navn: _____ Opstart i uke: _____

Velg en følelse (enten den sterkeste følelsen i løpet av en dag, den som varte lengst, skapte mest smerte eller som ga deg mest problemer). Analyser denne følelsen. Fyll også ut arbeidsarket for å observere og beskrive følelser hvis nødvendig.

Følelse	Kommunikasjon til andre				Kommunikasjon til meg selv	
	Motivasjon	Hvordan ble følelsene mine uttrykt til andre (nonverbale uttrykk, ord og handlinger)?	Hvilken beskjed ville følelsene mine uttrykke til andre?	Hva var effekten følelsene mine hadde på andre?	Hva kommuniserte følelsene mine til meg?	Hvordan sjekket jeg fakta?
Frykt/ Angst	Hva motiverte følelsene meg til å gjøre (hvilket mål ville de oppnå?) Å ta være å dra på ferdighetstrening-gruppe.	Jeg dro ikke i gruppen.	Gruppen var ikke viktig for meg.	De ringte for å oppfordre meg til å komme. De lurte på om jeg følger meg forpliktet. De er kanskje bekymret.	At gruppen er utrygg.	Jeg gjorde ikke det. Jeg kunne evaluert om livet mitt, helsen min eller mitt velvære var i fare, eller sett på fordeler og ulemper med å dra.
Skam	Å holde meg for meg selv, ikke få oppmerksomhet. Jeg ville dra hjem fra jobbfesten.	Jeg unngikk øyekontakt. Jeg sa lite og startet ingen samtaler med andre, jeg forsøkte å unngå oppmerksomhet.	Det er flere muligheter: Jeg ønsker å være i fred. Jeg har det vanskelig.	Nesten alle lot meg være i fred. En person forsøkte å snakke med meg, men ga opp.	At jeg var uinteressert, mislykket og at jeg ikke hadde noe å bidra med.	Jeg forsøkte å huske på ganger hvor folk har lyttet til meg. Jeg prøvde å snakke til andre og legge merke til om de virket interesserte.
Tristhet	Trekke meg tilbake. Isolere meg. Gråte.	Uttrykkene mine var vendt nedover. Munnen var også vendt nedover. Jeg hadde tårer i øynene. Jeg fortalte noen at jeg var trist.	At jeg var trist.	Kjæresten min kom til meg, trøstet meg og spurte om vi skulle sitte sammen. Noen unngikk meg.	Jeg er så trist. Jeg er så alene. Ingen bryr seg.	Jeg forsøkte å vise andre og legge merke til om noen responderte. Jeg tenkte på ganger jeg ikke har følt meg trist.

Følelsesregulering arbeidsark 3

(Følelsesregulering faktaark 4a) (Side 1 av 2)

Myter om følelser

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

For hver myte skal du skrive ned motargumenter som gir mening for deg. Selv om den som allerede står skrevet kan være meningsfull for deg, bør du forsøke å finne dine egne eller skrive om den som står der slik at det blir dine egne ord.

1. Det finnes en riktig følelse for enhver situasjon.
*Motargument: Alle mennesker responderer ulikt til en situasjon.
Det finnes ingen rett eller gal måte å føle på.*
Mitt motargument: _____
2. Det er en svakhet å la andre få vite hva jeg føler.
Motargument: Å la andre få vite hva jeg føler er en sunn form for kommunikasjon.
Mitt motargument: _____
3. Negative følelser er onde og destruktive.
*Motargument: Negative følelser er naturlige responser.
De hjelper meg å få en bedre forståelse av situasjonen.*
Mitt motargument: _____
4. Å være emosjonell betyr at jeg er ute av kontroll.
Motargument: Å være emosjonell betyr å være et menneske.
Mitt motargument: _____
5. Noen følelser er dumme.
*Motargument: Hver følelse gir en pekepinn på hva jeg føler i en situasjon.
Alle følelser er nyttige for å hjelpe meg å forstå hva jeg opplever.*
Mitt motargument: _____
6. Alle smertefulle følelser er et resultat av en dårlig holdning.
Motargument: Alle smertefulle følelser er en naturlig respons til noe.
Mitt motargument: _____
7. Hvis andre ikke godtar mine følelser, må det betyr at jeg ikke burde føle det slik jeg gjør.
Motargument: Jeg har rett til å føle det slik jeg gjør uansett hva andre måtte tenke om det.
Mitt motargument: _____
8. Andre mennesker er bedre enn meg til å bedømme hva jeg føler.
Motargument: Jeg kan best bedømme hva jeg føler. Andre kan kun gjette seg til hva jeg føler.
Mitt motargument: _____
9. Smertefulle minner er ikke viktige og burde ignoreres.
*Motargument: Smertefulle minner kan være varseltegn som forteller meg at situasjonen
jeg befinner meg i kan være farlig.*
Mitt motargument: _____

Følelsesregulering arbeidsark 3

(Følelsesregulering faktaark 4a) (side 2 av 2)

- 10.** Ekstreme følelser kan ta meg mye lenger enn jeg kan komme ved å forsøke å regulere følelsene mine.

Motargument: Ekstreme følelser kan skape problemer for meg og andre mennesker.

Hvis en følelser ikke er effektiv for meg, kan det være smart å regulere den.

Mitt motargument: _____

- 11.** For å være kreativ må jeg ha intense følelser som ofte er ute av kontroll.

Motargument: Jeg kan kontrollere følelsene mine og samtidig være kreativ.

Mitt motargument: _____

- 12.** Drama er kult.

Motargument: Jeg kan være dramatisk og samtidig regulere følelsene mine.

Mitt motargument: _____

- 13.** Det er ikke autentisk hvis jeg forsøker å regulere følelsene mine.

Motargument: Endring er autentisk i seg selv; det er en del av livet.

Mitt motargument: _____

- 14.** Den sannheten jeg føler er det som teller, og ikke den faktiske sannheten.

Motargument: Både sannheten jeg føler og den faktiske sannheten teller.

Mitt motargument: _____

- 15.** Folk burde gjøre det de føler for.

Motargument: Å gjøre det jeg føler for kan være ineffektivt.

Mitt motargument: _____

- 16.** Å handle basert på følelsene mine er selve essensen av å være et fritt individ.

Motargument: En virkelig fri person kan regulere følelsene sine.

Mitt motargument: _____

- 17.** Følelsene mine er den jeg er.

Motargument: Følelser er kun deler, men ikke alt, av den jeg er.

Mitt motargument: _____

- 18.** Følelsene mine er grunnen til at andre er glade i meg.

Motargument: Andre vil fortsatt være glade i meg hvis jeg kan regulere følelsene mine.

Mitt motargument: _____

- 19.** Følelser kan oppstå helt uten grunn.

Motargument: Alt i universet har en årsak.

Mitt motargument: _____

- 20.** Følelser skal man alltid stole på.

Motargument: Følelser burde man stole på noen ganger, andre ganger ikke.

Mitt motargument: _____

- 21.** Andre myter: _____

Motargument: _____

Mitt motargument: _____

Følelsesregulering arbeidsark 4 (Følelsesregulering faktaark 5, 6)

Observere og beskrive følelser

Gjørres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Velg en nåværende følelse eller en nylig følelsesmessig reaksjon, og fyll ut så mye du kan av dette arket. Hvis den utløsende hendelsen for følelsen du velger deg er en annen følelse (primærfølelse; for eksempel, du ble redd før du ble sint på deg selv), så kan du fylle ut et eget skjema for den første følelsen. Bruk **Følelsesregulering faktaark 6** for ideer. Skriv på baksiden av arket hvis du trenger mer plass.

Sårbarhetsfaktorer: Hva skjedde i forkant som gjorde meg sårbar for den utløsende hendelsen? Fortell historien som leder frem til hendelsen.

Fortolkning av hendelsen: Tanker, tro, antakelser, vurdering?

Utløsende hendelse: Hva utløste følelsen? Hva skjedde de få minuttene før følelsen startet? Skriv kun ned fakta!

Ettervirkninger: Følelser, atferd, tanker osv.?

Biologiske endringer
Endringer og opplevelser i ansiktet og kroppen: Hva følte jeg i ansiktet og kroppen?

Atferdstendenser: Impulser.
Hva følte eller føler jeg for å gjøre eller si?

Uttrykk
Ansikt og kropp:
Hva var ansiktsuttrykket mitt? Holdning? Fakter?

Verbale uttrykk: Hva jeg SA

Handlinger: Hva jeg GJORDE

Navn på følelsen: _____

Intensitet (1-100): _____

Følelsesregulering arbeidsark 4a

(Følelsesregulering faktaark 5, 6)

Observere og beskrive følelser

Gjøres innen: _____ **Navn:** _____ **Oppstart i uke:** _____

Velg en nåværende følelse eller en nylig følelsesmessig reaksjon, og fyll ut så mye du kan av dette arket. Hvis den utløsende hendelsen for følelsen du velger deg var en annen følelse (primærfølelse; for eksempel, du blir redd før du ble sint på deg selv), så kan du fylle ut et eget skjema for den første følelsen. Bruk **Følelsesregulering faktaark 6** for ideer. Skriv på baksiden av arket hvis du trenger mer plass.

FØLELSE: _____ **INTENSITET (0-100):** _____

Utløsende hendelse for følelsen (hvem, hva, når, hvor): Hva utløste følelsen?

Sårbarhetsfaktorer: Hva skjedde i forkant som gjorde meg sårbar for den utløsende hendelsen?

Fortolkning av hendelsen (tanker, tro, antakelser, vurdering) av situasjonen:

Endringer og opplevelser i ansiktet og kroppen: Hva følte jeg i ansikt og kropp?

Handlingsimpulser: Hva følte jeg for å gjøre eller si?

Ansikts- og kroppsspråk: Hva var ansiktsuttrykket mitt? Holdning? Fakter?

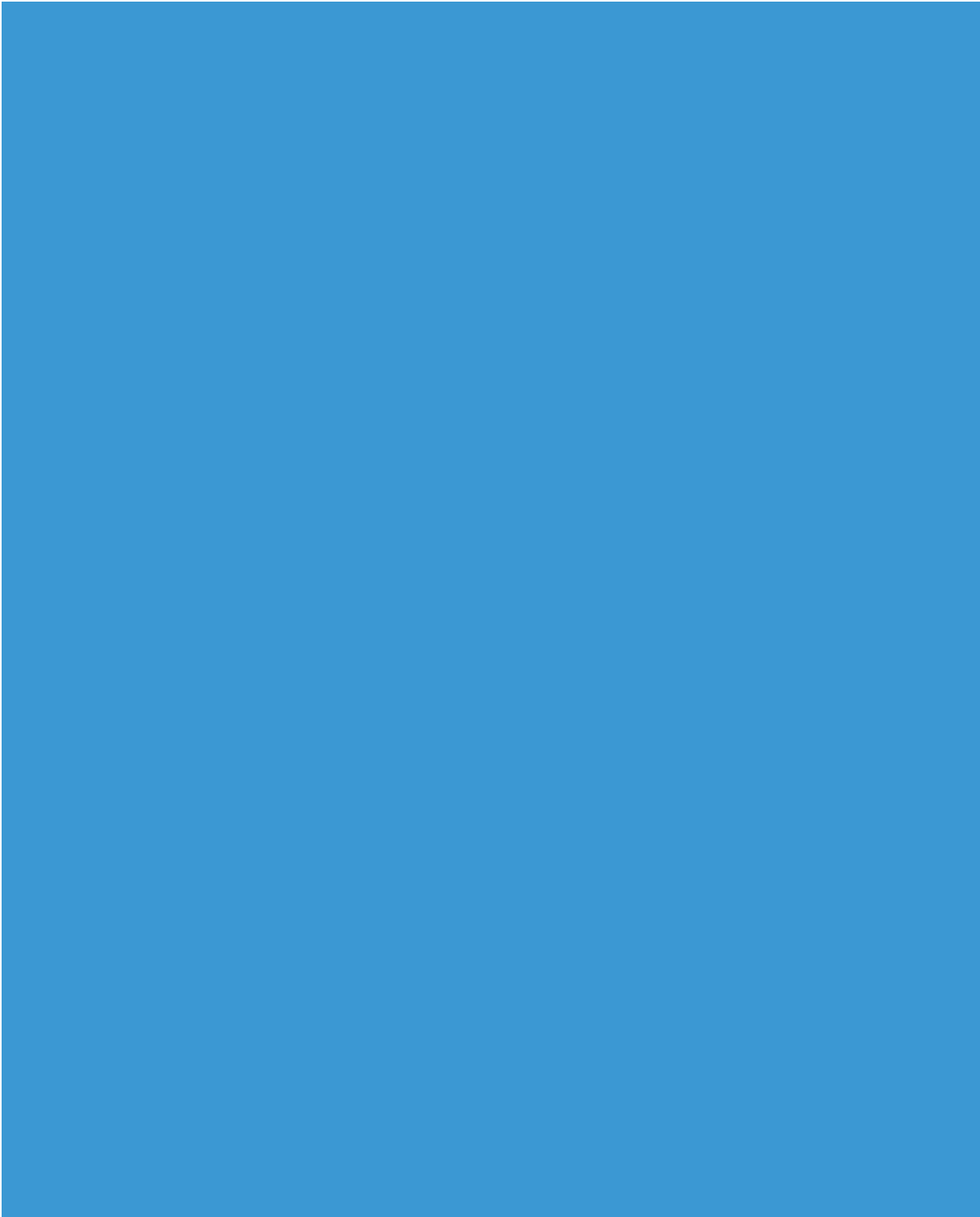
Hva jeg SA i situasjonen (vær spesifikk)?

Hva jeg GJORDE i situasjonen (vær spesifikk):

Hvilke ettervirkninger hadde denne følelsen på meg (mental tilstand, andre følelser, atferd, tanker, minner, kropp osv.)?



Arbeidsark: Endre følelsesmessige responser



Følelsesregulering arbeidsark 5

(Følelsesregulering faktaark 8 og 8a) (Side 1 av 2)

Sjekke fakta

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Det er vanskelig å bruke problemløsning i en følelsesmessig situasjon hvis du ikke har riktige fakta. Du må vite hva problemet er før du kan løse det. Dette arbeidsarket kan hjelpe deg å finne ut om det er selve hendelsen som skaper følelsene dine, din fortolkning av hendelsen eller begge deler. Bruk mindfulness-ferdighetene dine for observasjon og beskrivelse. Observer fakta og forsøk deretter å beskrive de faktaene du har observert.

Steg 1. Spør deg selv: Hvilken følelse forsøker jeg å endre?

FØLELSE: _____ **INTENSITET (0-100):** _____

Steg 2. Spør deg selv: Hva var den utløsende hendelsen for min følelsesmessige reaksjon?

Beskriv den utløsende hendelsen: Hva skjedde i forkant av at du kjente denne følelsen? Hvem gjorde hva mot hvem? Hva ledet til dette? Hva er det med denne hendelsen som er et problem for deg? Vær spesifikk i svaret ditt.

SJEKK FAKTA!

Se etter ekstremer eller bedømmelse i måten du beskriver den utløsende hendelsen.

OMSKRIV fakta om nødvendig, slik at de blir mer nøyaktige.

Steg 3. SPØR DEG SELV: Hva er mine FORTOLKNINGER (tanker, tro osv.) om fakta? Hva er det jeg antar? Legger jeg til mine egne fortolkninger i beskrivelsen av den utløsende hendelsen?

SJEKK FAKTA!

Skriv opp så mange MULIGE fortolkninger av fakta som du kommer på.

OMSKRIV fakta om nødvendig. Forsøk å sjekke hvor nøyaktige fortolkningene dine er. Hvis du ikke kan sjekke fakta, kan du skrive en sannsynlig eller nyttig (m.a.o. effektiv) fortolkning.

Følelsesregulering arbeidsark 5

(Følelsesregulering faktaark 8 og 8a) (Side 2 av 2)

Steg 4. SPØR DEG SELV: Føler jeg meg truet? Hva er trusselen? Hva er det med denne hendelsen etter situasjonen som er truende for meg? Hvilke bekymringsfulle konsekvenser eller utfall er det jeg forventer?

SJEKK FAKTA!

Lag en liste over så mange mulige utfall som du kommer på, gitt de faktaene du har.

OMSKRIV fakta om nødvendig. Forsøk å sjekke hvor nøyaktige forventningene dine er. Hvis du ikke kan sjekke sannsynlige utfall, kan du skrive ned sannsynlige ikke-katastrofale utfall som du forventer.

Steg 5. SPØR DEG SELV: Hva er katastrofen dersom utfallet jeg bekymrer meg for skjer? Beskriv i detalj hva som er det verste mulige utfallet som jeg likevel kan akseptere.

BESKRIV MÅTER Å HÅNTERE dette utfallet på.

Steg 6. SPØR DEG SELV: Passer følelsene mine (intensitet eller varighet) med FAKTA?

(0 = ikke i det hele tatt, 5 = jeg er sikker):

Hvis du er usikker på hvorvidt følelsen eller den følelsesmessige intensiteten passer med fakta (for eksempel en skåre på 2, 3 eller 4), kan du sjekke fakta igjen. Vær så kreativ som du kan; spør andre om deres mening; eller gjør et eksperiment for å se om antakelsene eller fortolkningene dine er riktige.

Beskriv hva du gjorde for å sjekke fakta:

Følelsesregulering arbeidsark 6

(Følelsesregulering faktaark 9)

Forstå hvordan du kan endre en uønsket følelse

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Når du har sjekket fakta, kan du bruke dette arbeidsarket til å finne ut hva det neste steget kan være. Før du kan finne ut hva du skal endre, må du bestemme deg for hvorvidt det å handle basert på en følelse er effektivt i den gitte situasjonen (og hvorvidt følelsen er det du faktisk ønsker å endre). (Hvis du er usikker på om du ønsker å endre følelsen, kan du gå tilbake til **Følelsesregulering arbeidsark 1** og gjøre en fordeler-og-ulemper-analyse). I dette diagrammet kan du følge JA- eller NEI-svarene dine til du finner den ferdigheten som passer situasjonen din best.

FØLELSE: _____

Spør deg selv:

Passer denne følelsen overens med fakta?
Sjekk fakta.

Ja. Spør deg selv: Vil det å handle på denne følelsen være effektivt? Sjekk wise mind.		Nei. Spør deg selv: Vil det å handle på denne følelsen være effektivt? Sjekk wise mind.	
Ja. Vær mindful på nåværende følelser (Følelsesregulering faktaark 22). Handle på følelsen. Bruk problemløsning mot de uønskede følelsene (Følelsesregulering faktaark 12).	Nei. Ikke handle på følelsen. Vurder å handle motsatt (Følelsesregulering faktaark 10-11).	Nei. Ikke handle på følelsen. Endre tankene dine slik at de passer til fakta (Følelsesregulering faktaark 8). Handle motsatt (Følelsesregulering faktaark 10-11).	Ja. Vær mindful på nåværende følelser (Følelsesregulering faktaark 22). Handle , men aksepter følgene med verdighet. Revurder å handle motsatt.

Beskriv hva du gjorde for å håndtere følelsen:

Følelsesregulering arbeidsark 7

(Følelsesregulering faktaark 10, 11)

Handle motsatt for å endre følelser

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Velg en nåværende eller nylig følelsesmessig reaksjon du ønsker å endre eller opplever som smertefull. Finn ut om følelsen din passer med fakta. Hvis den ikke passer, kan du forsøke å legge merke til handlingsimpulsene dine, og deretter forsøke å finne ut hva den motsatte handlingen ville vært, og til slutt gjøre den motsatte handlingen. Husk å øve på å handle motsatt *fullt og helt*.

FØLELSE: _____ **Intensitet (0-100): Før:** _____ **Etter:** _____

Utløsende hendelse for følelsen (hvem, hva, når, hvor): Hva utløste følelsen?

ER FØLELSEN MIN (i intensitet eller varighet) BERETTIGET? Passer den med fakta? Er den effektiv?

Lag en liste over fakta som berettiger følelsen din, og en annen liste over det som ikke gjør det.

Se hvilket svar som er mest riktig.

Berettiget	Ikke berettiget
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Berettiget: Gå til problemløsning.

Ikke berettiget: Fortsett.

Handlingsimpulser: Hva føler jeg for å gjøre eller si? _____

Handle motsatt: Hvilke handlinger er motsatt av impulsene mine? Hva er det jeg ikke gjør på grunn av følelsene mine? Beskriv både hva og hvordan du kan handle motsatt *fullt og helt* i situasjonen.

HVA jeg gjorde: Beskriv i detalj. _____

HVORDAN jeg gjorde det: Beskriv kroppsspråk, ansiktsuttrykk, holdning, fakter og tanker.

Hvilke **ETTERVIRKNINGER** fikk det å handle motsatt for meg?

Mental status, andre følelser, atferd, tanker, minner, kropp osv.?

Følelsesregulering arbeidsark 8

(Følelsesregulering faktaark 12) (Side 1 av 2)

Problemløse for å endre følelser

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Velg en utløsende hendelse som skaper en smertefull følelse. Velg en hendelse som er mulig å endre. Gjør hendelsen om til et problem som kan løses. Følg stegene under og beskriv hva som skjer.

FØLELSE: _____ **Intensitet (0-100): Før:** _____ **Etter:** _____

1. HVA ER PROBLEMET? Beskriv problemet som utløste følelsene dine.

Hva gjør at situasjonen er et problem?

2. SJEKK FAKTA FOR Å VÆRE SIKKER PÅ AT DU HAR RIKTIG PROBLEM.

Beskriv hva du gjorde for å sjekke fakta.

OMSKRIV problemet om du må for at det skal passe med fakta.

3. HVA ER ET REALISTISK KORTTIDSMÅL FOR PROBLEMLØSNINGEN DIN?

Hva må skje for at du skal føle at du har gjort fremgang?

4. FINN MASSE LØSNINGER! Lag en liste over så mange løsninger og strategier

for håndtere situasjonen som du kommer på. IKKE EVALUER!

5. HVILKE TO IDEER SER BEST UT?

Hvilke kan mest sannsynlig både hjelpe deg å nå målene dine og være mulige å gjennomføre?

1. _____

2. _____

Følelsesregulering arbeidsark 8

(Følelsesregulering faktaark 12) (Side 2 av 2)

FORDELER	Løsning 1	Løsning 2
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
ULEMPER	Løsning 1	Løsning 2
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

6. **VELG** en løsning du kan teste; skriv ned stegene du har bruk for. Sjekk hvilke steg du tar og hvordan de fungerer.

Steg	Beskriv:	Utført?	Hva skjedde?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

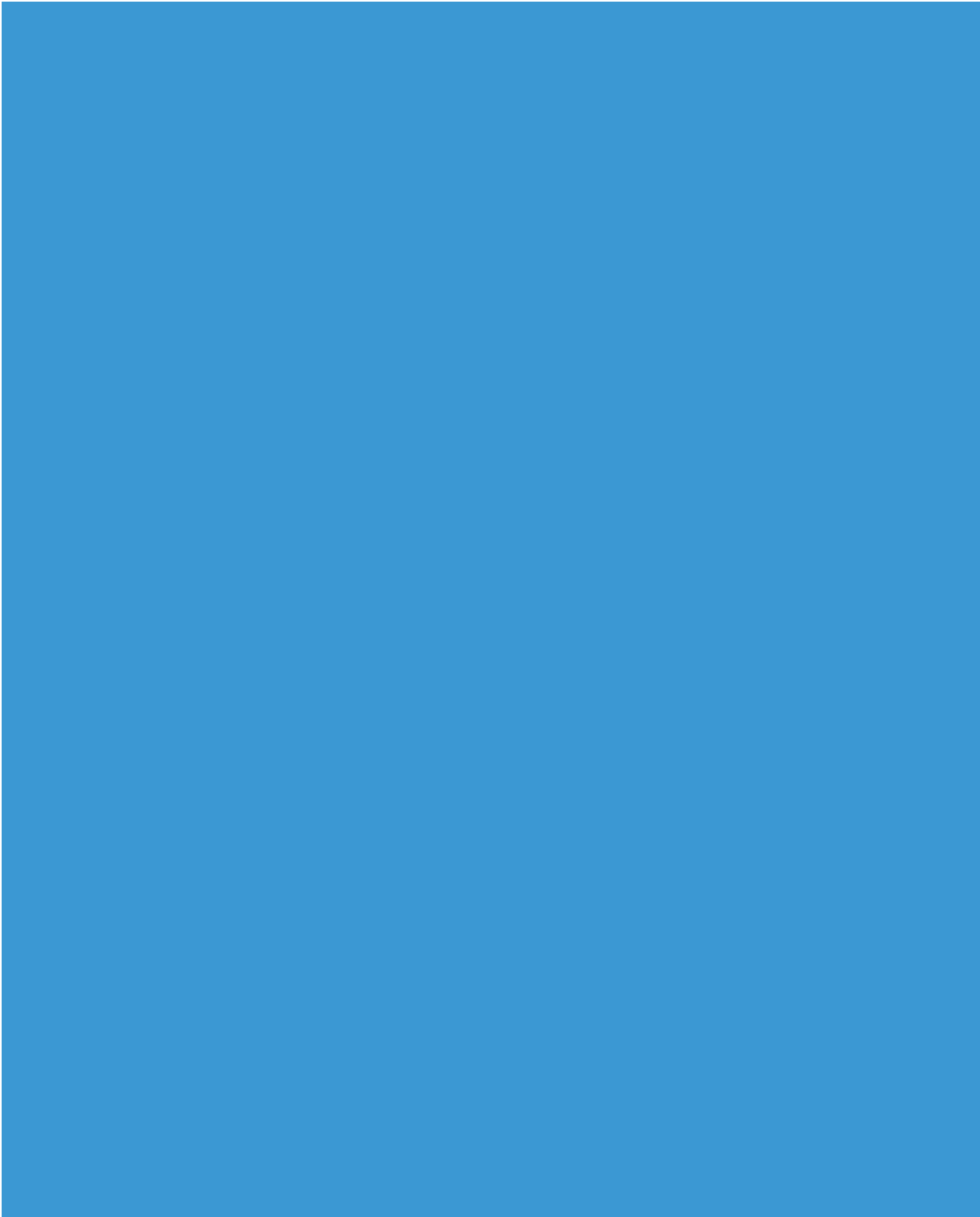
7. **NÅDDE DU MÅLET DITT?** Beskriv hvordan dersom du nådde det. Hvis ikke, hva kan du gjøre nå?

ER DET NÅ ET NYTT PROBLEM DU KAN LØSE?

Hvis dette er tilfellet, kan du beskrive og problemløse på nytt.



Arbeidsark: Redusere sårbarhet for følelsestilstand



Følelsesregulering arbeidsark 9

(Følelsesregulering faktaark 14-20) (side 1 av 2)

Steg for å redusere sårbarhet for følelsestilstand

Gjøres innen: _____ **Navn:** _____ **Oppstart i uke:** _____

For hver følelsesreguleringsferdighet som er listet opp nedenfor, kan du notere om du brukte den i løpet av uken og beskrive hva du gjorde. Bruk baksiden av arket dersom du trenger mer plass til å skrive.

SaNk positive følelser: Kort sikt

Økt daglige hyggelige aktiviteter (sett ring rundt): M T O T F L S

Beskriv: _____

SaNk positive følelser: Lang sikt; bygge et liv som er verdt å leve

Verdier å ta i betraktning når jeg skal bestemme meg for hvilke mål jeg skal arbeide med (se Følelsesregulering faktaark 18):

Langsiktige mål jeg har jobbet med (beskriv):

Unngått å unngå (beskriv):

Mindful på positive opplevelser når de dukket opp

Fokusert (og refokusert) oppmerksomhet på positive opplevelser:

Distrahert fra bekymringer hvis de dukket opp:

Opplevelse av mestring

Planlagt aktiviteter for å oppleve en følelse av mestring (sett ring rundt): M T O T F L S

Beskriv: _____

Faktisk gjort noe vanskelig, **MEN** mulig: M T O T F L S

Beskriv: _____

Følelsesregulering arbeidsark 9

(side 2 av 2)

Vær i forKant for å mestre følelsesmessig ladde situasjoner

Beskriv en situasjon som kan utløse uønskede følelser (fyll ut steg 1 og 2 om å sjekke fakta i Følelsesregulering arbeidsark 5 om nødvendig):

Måter jeg ser for meg at jeg kan beherske situasjonen på (beskriv):

Måter jeg ser for meg at jeg kan beherske situasjonen på hvis nye utfordringer/
problemer skulle dukke opp (beskriv):

STERK-ferdigheter (TA VARE Å PSYKEN DIN VED Å TA VARE PÅ KROPPEN)

Har jeg ...

Behandlet Sykdom

Tenkt kosthold?

Holdt meg Edru?

Beholdt Rytme på døgnet?

Kommet i form?

Følelsesregulering arbeidsark 10 (Følelsesregulering faktaark 15, 16)

Dagbok for hyggelige aktiviteter

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Det kan være nødvendig å planlegge hyggelige opplevelser. For hver dag i uken, skriv ned minst én hyggelig aktivitet eller opplevelse som er mulig for deg å gjøre. I den neste kolonnen kan du skrive ned en hyggelig aktivitet eller opplevelse som du faktisk gjorde. Fyll ut et arbeidsark for å observere og beskrive følelser (Følelsesregulering arbeidsark 4 eller 4a) hvis nødvendig, pluss denne dagboken.

Ukedag	Hyggelig(e) aktivitet(er) planlagt	Hyggelig(e) aktivitet(er) jeg faktisk gjorde	Mindfulness for hyggelig(e) aktivitet(er) (0-5)	Gitt slipp på bekymringer (0-5)	Hvordan var opplevelsen (0-100)	Kommentarer

Følelsesregulering arbeidsark 11

(Følelsesregulering faktaark 17-18) (Side 1 av 3)

Fra verdier til spesifikke handlinger

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Steg 1. Unngå å unngå. Evaluer i hvilken grad du har unngått å bygge et liv verdt å leve:

Tidligere (___) Nå (___) (0 = ikke unngått, 100 = unngått å tenke på det)

Kryss av grunner til unngåelsesatferden: Håpløshet Motvilje For vanskelig

Annet: _____

Bruk dine vær-i-forKant-strategier, og skriv ned en plan for å unngå å unngå.

Steg 2. Identifiser verdier som er viktige for deg. Hva er det viktigste for deg?

Se gjennom **Følelsesregulering faktaark 18** for ideer. Lag en liste over dine viktigste verdier.

Mine viktigste verdier:

Steg 3. Identifiser en viktig verdi eller en prioritering å arbeide med nå.

Langsiktige mål avhenger av verdier og prioriteringer i wise mind.

Hvilke verdier i livet trenger du å jobbe med akkurat nå?

Lag en liste med to av de **viktigste** verdiene i livet ditt som det er viktig at du arbeider med akkurat nå.

	Viktighet	Prioritet
VERDI: _____	(_____)	(_____)
VERDI: _____	(_____)	(_____)

Ranger viktigheten av hver verdi for et «liv verdt å leve» for deg (1 = litt viktig, 5 = ekstremt viktig). Ranger deretter hvor viktig det er å arbeide med disse verdiene **AKKURAT NÅ** (1 = lav prioritet, 5 veldig høy prioritet).

Finpuss valgene dine. Se over listen og rangeringene over verdiene du har valgt å arbeide med nå. **Sjekk fakta.** Vær sikker på at det du tenker er verdier og prioriteringer faktisk er DINE verdier og prioriteringer – ikke verdier andre har, verdier andre mener du bør ha, eller en «gammel indre film» av verdier du har lært, men ikke lenger riktig tror på. Skriv en ny liste om det er nødvendig.

Velg en verdi å arbeide med akkurat nå. Velg den verdien som enten er viktigst for deg eller som du har prioritert høyest akkurat nå. (Hvis du har mer enn én verdi som har høy prioritet for å arbeides med akkurat nå, kan du fylle ut et eget skjema for de andre verdiene).

Verdi å arbeide med akkurat nå:

Følelsesregulering arbeidsark 11

(Følelsesregulering faktaark 17-18) (Side 2 av 3)

Steg 4. Identifiser noen få mål relatert til denne verdien.

Skriv ned to eller tre **forskjellige mål** relatert til denne verdien. Vær spesifikk. Hva kan du gjøre for å få denne verdien til å bli en del av livet ditt? (Hvis du har problemer med å tenke på mål, kan du gjennomføre en idédugnad med deg selv for å finne så mange mål du kan tenke på som kan være relatert til verdien, for så å velge dem som er mest relevant til din verdi.)

Mål: _____

Mål: _____

Mål: _____

Steg 5. Velg et mål å arbeide med akkurat nå.

Velg et mål som er fornuftig å arbeide med akkurat nå. Hvis ett av målene må være oppnådd før et annet kan arbeides med, velger du dette som ditt arbeidsmål. Vær spesifikk. Hvis du ønsker å arbeide med mer enn ett mål av gangen, må du fylle ut flere arbeidsark.

Mål å jobbe med akkurat nå: _____

Steg 6: Identifiser små handlinger som fører deg mot målet ditt.

Bryt ned målet i mange små steg. Hvert lite steg er et delmål på veien til det overordnede målet ditt. Skriv ned handlinger som vil bringe deg nærmere målet. Hvis du ikke kan komme på noen steg, kan du prøve å ha en idédugnad med deg selv. Skriv ned alt som dukker opp i tankene. Hvis du begynner å føle deg *overveldet* fordi et steg virker for stort, kan du slette det og dele det opp i enda mindre handlinger som du faktisk tror du kan gjøre. Skriv om listen dersom det er nødvendig, slik at den kun inneholder steg du tror du kan ta. Skriv dem ned i den rekkefølgen du mener du skal gjøre dem. Hvis du begynner å føle deg *overveldet* fordi det er for mange delmål, kan du slutte å skrive nye delmål og fokusere kun på ett enkelt delmål av gangen.

Delmål 1: _____

Delmål 2: _____

Delmål 3: _____

Delmål 4: _____

Steg 7: Gjennomfør et delmål nå. Beskriv hva du gjorde:

Beskriv det som deretter skjedde:

Følelsesregulering arbeidsark 11

(Følelsesregulering faktaark 17-18) (Side 3 av 3)

Husk å vie relasjoner oppmerksomhet

Å vie relasjoner oppmerksomhet (gruppe A på Følelsesregulering faktaark 18) og å være en del av en gruppe (gruppe B) er viktig for omtrent alle. Hvis du ikke valgte en verdi fra en av disse gruppene, kan du se over gruppene for å sjekke om ikke en av disse ti verdiene er viktige for deg å arbeide med akkurat nå. Skriv det ned hvis du velger en av dem. Etter å ha jobbet med dette, kan du fylle ut resten av arbeidsarket.

Beskriv relasjonen eller relasjonsutfordringen du ønsker å arbeide med:

Hvilke mål kan du jobbe med akkurat nå?

Hvilke handlinger kan hjelpe deg med å nå målet ditt?

Steg 1: _____

Steg 2: _____

Steg 3: _____

Steg 4: _____

Gjennomfør et steg nå. Beskriv hva du gjorde:

Beskriv det som deretter skjedde:

Fra verdier til spesifikke handlinger

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Når du har funnet frem til verdiene dine, er det neste steget å bestemme deg for spesifikke ting du kan gjøre eller oppnå (mål) som vil bringe livet ditt mer i overensstemmelse med verdiene dine. Når du har klare mål, kan du finne ut hvilke handlinger som kreves for å oppnå målene.

Eksempel: **Verdi:** Å være en del av en gruppe.

Mulige **mål:**

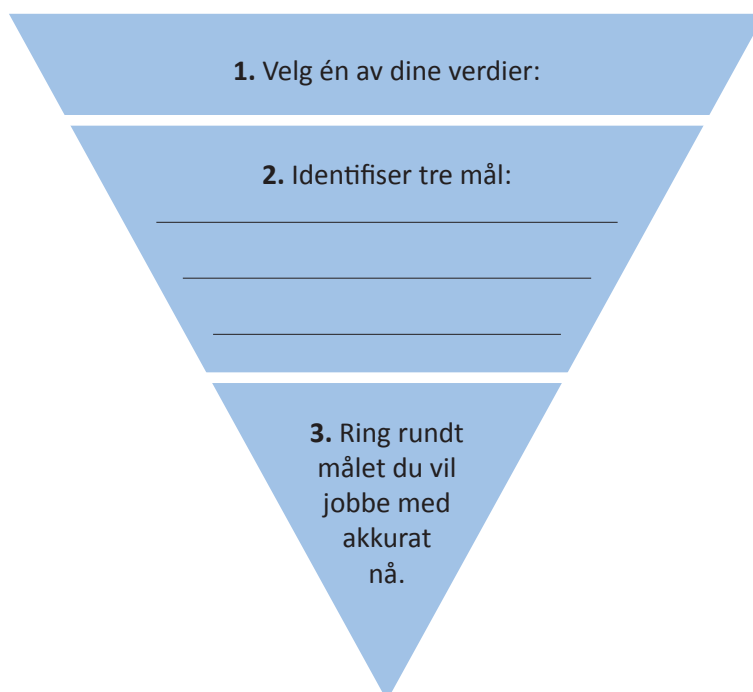
- Gjenoppta kontakten med gamle venner.
- Få en jobb som er mer sosial.
- Bli med i en klubb eller forening.

Velg et **mål** å arbeide med akkurat nå.

- Bli med i en klubb eller forening.

Tenk deretter ut noen få **steg** som vil bringe deg nærmere målet.

- Gå til en bokhandel og spør om de vet om noen boksirkler.
- Begynn å spille et interaktivt nettspill eller knytt deg opp mot et chatterom.



Følelsesregulering arbeidsark 11a

(Følelsesregulering faktaark 17-18) (Side 2 av 2)

4. Identifiser steg som du kan ta akkurat nå for å nå dette målet.

5. Ta ett steg nå. Beskriv hva du gjorde:

Beskriv det som deretter skjedde:

Følelsesregulering arbeidsark 11b (Følelsesregulering faktaark 17-18)

Dagbok for gjøremål med fokus på verdier og prioriteringer

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Denne dagboken kan du bruke for å følge med på fremgangen din med å nå målene dine og leve i overensstemmelse med dine egne verdier. Du kan enten fylle ut én side for hver verdi eller hvert mål du arbeider med, eller så du kan fylle det ut hver dag uavhengig av hvilket mål du arbeider med den dagen. Husk å være veldig spesifikk. Se over **Følelsesregulering arbeidsark 11** eller **11a** for å få med de viktige verdiene og målene.

Ukedag	Verdi	Mål	Verdier og prioritert mål i dag	Neste steg
	Hvilken verdi arbeider jeg med?	Hva er målet mitt for denne verdien?	Hva gjorde jeg i dag for å oppnå dette målet? (Vær spesifikk.)	Hva vil mitt neste steg for å oppnå dette målet være? (Vær spesifikk.)

Opplevelse av mestrning og vær i forKant

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Skriv ned ukedagene i kolonnen helt til venstre. Skriv deretter planer for å øve på mestrning i den første kolonnen under «Opplevelse av mestrning». Skriv i den andre kolonnen på slutten av hver dag hva du faktisk gjorde for å øke din opplevelse av mestrning. Beskriv en problematisk situasjon i den første kolonnen under «Vær i forKant», og beskriv deretter i den andre kolonnen hvordan du forestilte deg å mestre den. Kryss også ut om det hjalp.

Ukedag	Opplevelse av mestrning		Vær i forKant	
	Aktiviteter planlagt for å øke opplevelsen av mestrning	Aktiviteter jeg faktisk gjorde for å øke opplevelsen av mestrning	Fremtidig problemsituasjon	Hvordan jeg forestilte meg å mestre denne situasjonen effektivt (beskriv)
			1.	
				Hjelpsomt? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei
			2.	
				Hjelpsomt? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei

Følelsesregulering arbeidsark 13 (Følelsesregulering faktaark 19)

SaNk positive følelser, Opplevelse av mestring og vær i forKant, dag for dag

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Dette arbeidsarket kan du bruke til å følge med på planlagte arbeidsoppgaver gjennom dagen. Skriv ned hva du har planlagt å gjøre i dag, enten på kvelden eller tidlig på morgenen. I løpet av eller på slutten av dagen kan du skrive ned hva du faktisk gjorde. Med tiden vil du finne ut at du kan gjøre mer og mer av hva du har planlagt. Når du gjør det, vil du også oppdage at din sårbarhet for negative følelser reduseres.

Ranger negativt humør eller negative følelser på starten av dagen (0-100): _____

Og negativt humør eller negative følelser på slutten av dagen (0-100): _____

Tid på dagen	Planlagte aktiviteter		Hva jeg faktisk gjorde	
	SaNk positive følelser	Opplevelse av mestring	SaNk positive følelser	Opplevelse av mestring
Før kl. 08.00				
Kl. 08.00 – 12.00				
Kl. 12.00 – 16.00				
Kl. 16.00 – 20.00				
Etter kl. 20.00				
Antall planer totalt				

Følelsesregulering arbeidsark 13 (Følelsesregulering faktaark 19)

Øve på STERK-ferdigheter (ta vare på psyken din ved å ta vare på kroppen)

Gjørres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

I kolonnen til venstre kan du skrive ned ukedagene. Deretter kan du skrive ned hva du har øvd på for hver STERK-ferdighet. På bunnen av hver kolonne kan du krysse ut om det å øve på ferdigheten gjennom uken var hjelpsomt.

Ukedag	Sykdom: Beskriv sykdom du tok på alvor	Tenk kosthold: Beskriv hvordan du har tenkt på kosthold	Edru: List opp evt. rusmidler som påvirker humøret ditt	Rytme: Døgnyrtme (leggetid; stå-opp-tid)	Komme i form: Trening (timer og/eller minutter)
	Hjelpsomt? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei	Hjelpsomt? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei	Hjelpsomt? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei	Hjelpsomt? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei	Hjelpsomt? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei

Følelsesregulering arbeidsark 14a (Følelsesregulering faktaark 20a) (Side 3 av 3)

Drømmeøvelse og avspenningsmonitorering

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

I kolonnen til venstre kan du skrive ned ukedagene. Skriv deretter ned hva du gjorde for å øve på drømmer og avslapping i løpet av uken. Om morgenen kan du skrive ned intensiteten på marerittet ditt (skriv 0 om du ikke hadde mareritt). Fortsett å øve til du ikke har marerittet igjen.

Dag	Beskriv visuelle øvelser og avslapningsøvelser du gjorde på dagtid	Negative følelser: Intensitet (0-100)		Beskriv visuelle øvelser og avslapningsøvelser du gjorde på dagtid	Negative følelser: Intensitet (0-100)		Beskriv visuelle øvelser og avslapningsøvelser du gjorde på dagtid	Intensitet på marerittet (0-100)
		Start:	Slutt:		Start:	Slutt:		
		Start:	Slutt:		Start:	Slutt:		
		Start:	Slutt:		Start:	Slutt:		
		Start:	Slutt:		Start:	Slutt:		
		Start:	Slutt:		Start:	Slutt:		
		Start:	Slutt:		Start:	Slutt:		
		Start:	Slutt:		Start:	Slutt:		
		Start:	Slutt:		Start:	Slutt:		
		Start:	Slutt:		Start:	Slutt:		
		Start:	Slutt:		Start:	Slutt:		

Følelsesregulering arbeidsark 14b

Øve på søvnhygiene

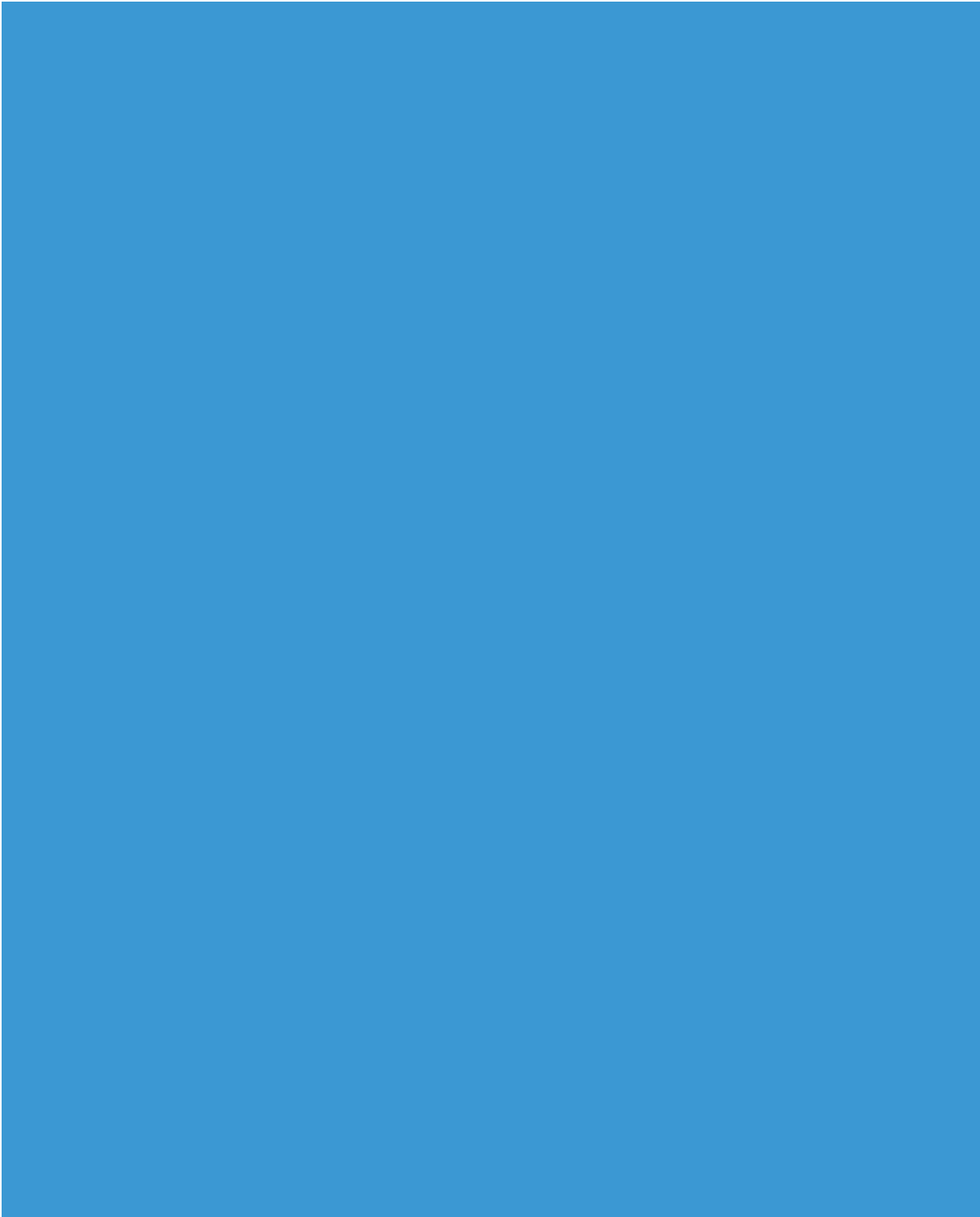
Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

I kolonnen til venstre kan du skrive ned ukedagene. Så skriver du klokkeslettet du gikk til sengs og antall timer du lå i sengen. I de neste tre kolonnene kan du skrive hva du gjorde de siste fire timene før du gikk til sengs. Samtidig som du beskriver strategiene du brukte, kan du rangere din grad av grubling før og etter bruk av ferdighetene. Skriv 0 hvis du ikke hadde noen grubling. Til slutt kan du rangere nytten du hadde av strategiene du brukte.

Dag	Tidspunkt til sengs / stod opp	Timer/ minutter i seng i løpet av dagen	Mat, drikke, trening de siste 4 timene før sengetid	Start følelser/ grublingsintensitet (0-100)	Beskriv strategiene du brukte for å sovne (eller for å sovne igjen)	Slutt følelser/ grublingsintensitet (0-100)	Nytten du hadde av strategiene (0-100)
	:	Timer:					
	:	Min:					
	:	Timer:					
	:	Min:					
	:	Timer:					
	:	Min:					
	:	Timer:					
	:	Min:					
	:	Timer:					
	:	Min:					
	:	Timer:					
	:	Min:					



Arbeidsark: Håndtere svært vanskelige følelser



Følelsesregulering arbeidsark 15

(Følelsesregulering faktaark 21,22)

Mindful på nåværende følelser

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Følelsens navn: _____ Intensitet (0-100) Før: _____ Etter: _____

Beskriv situasjonen som utløste følelsen. (Fyll ut steg 1 og 2 i Følelsesregulering arbeidsark 5, om nødvendig.)

Når følelsenes intensitet er ekstrem, gå til **kriseoverlevelsferdigheter** først, og fyll ut **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 2-6**. Ved enhver følelse, sterk eller svak, øv på radikal aksept med **mindfulness på nåværende følelser**.

Kryss av nedenfor om du har gjort noe av dette:

- Tatt et skritt tilbake og kun fokusert på å legge merke til følelsen jeg opplevde.
- Opplevd følelsen som en bølge som kommer og går på en strand.
- Gitt slipp på de dømmende tankene om følelsene mine.
- Lagt merke til hvor i kroppen jeg kjente på den følelsesmessige fornemmelsen.

- Lagt merke til den fysiske fornemmelsen av følelsene så mye som jeg kunne.
- Observert hvor lang tid det tok før følelsen ble borte.
- Minnet meg selv på at det ikke hjelper å være kritisk til følelsene.
- Øvd på villighet til å ha uønskede følelser.
- Forestilt meg at tankene mine er skyer på himmelen som kommer og går.
- Kun lagt merke til handlingsimpulsen som fulgte med følelsen.

- Fått meg selv til å la være å følge handlingsimpulsen til følelsen.
- Minnet meg selv på en gang hvor jeg har følt det annerledes.
- Praktisert radikal aksept av følelsen.
- Forsøkt å være glad i følelsene mine.

Annet: _____

Kommentarer og beskrivelse av hendelsen:

Følelsesregulering arbeidsark 16

(Følelsesregulering faktaark 24)

Hva hindrer deg i å nå målene dine? Når det du gjør ikke fungerer

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Når du ikke får ferdighetene dine til å fungere, kan du forsøke å fylle ut dette arbeidsarket for å se om du kan finne ut hva som går galt. Kryss av hvert punkt i rekkefølge, følg veiledningen og fortsett til du finner en løsning.

Følelsens navn: _____ Intensitet (0-100) Før: _____ Etter: _____

Ferdigheten du forsøkte å bruke og som ikke så ut til å fungere: _____

1. Er jeg biologisk mer sårbar?

- NEI:** Gå til neste spørsmål.
 IKKE SIKKER: Les igjennom STERK-ferdighetene (se Følelsesregulering faktaark 20).
 JA: Arbeid med STERK-ferdighetene (se Følelsesregulering arbeidsark 14). Vurder medisiner. Hjalp dette? **NEI** (gå til spørsmål 2) **JA (fantastisk)** **Gjorde det ikke**

2. Brukte jeg ferdigheten riktig? Sjekk instruksjonene.

- JA:** Gå til neste spørsmål.
 IKKE SIKKER: Repeter instruksjonene eller få veiledning. FORSØK IGJEN.
Hjalp dette? **NEI** (gå til spørsmål 3) **JA (fantastisk)** **Gjorde det ikke**

3. Blir følelsene mine forsterket (eller kanskje jeg ikke ønsker å endre dem)?

- NEI:** Gå til neste spørsmål.
 IKKE SIKKER: Repeter Følelsesregulering faktaark 3 / arbeidsark 2, 2a.
 JA: Gjør en fordeler-og-ulemp-analyse ved å endre følelser (se Følelsesregulering arbeidsark 1). Hjalp dette? **NEI** (gå til spørsmål 4) **JA (fantastisk)** **Gjorde det ikke**

4. Bruker jeg tiden og kreftene som følelsesregulering krever?

- JA:** Fortsett å øve.
 NEI: Øv på radikal aksept og villighet (se Hold-ut-ferdigheter faktaark 11b og 13). Øv på å delta og effektivitet (se Mindfulness faktaark 4 og 5). Bruk problemløsning for å finne tid til å øve på ferdighetene (se Følelsesregulering arbeidsark 8). Hjalp dette? **NEI** (gå til spørsmål 5) **JA (fantastisk)** **Gjorde det ikke**

5. Er følelsene mine for ekstreme for ferdighetene? Går jeg rundt i så mange sirkler at jeg har falt ut i en følelsesmessig sjø av dysregulering?

- NEI:** Gå til neste spørsmål.
 JA: Hvis det er mulig å løse problemet nå, så gjør du det (se Følelsesregulering faktaark 12 / arbeidsark 9.) Hvis det ikke er mulig, ta deg av de psykiske fornemmelsene (se Følelsesregulering faktaark 22.) Hvis det er for ekstremt for ferdigheter, gå til TIPP-ferdighetene (se Hold-ut-ferdigheter faktaark 5). Hjalp dette? **NEI** (gå til spørsmål 6) **JA (fantastisk)** **Gjorde det ikke**

6. Er det myter om følelser og følelsesregulering som stopper meg?

- NEI.**
 JA: Øv på å være ikke-dømmende. Sjekk fakta og utfordre mytene. Hjalp dette? **NEI** **JA (fantastisk)** **Gjorde det ikke**

Introduksjon til faktaark og arbeidsark for hold-ut-ferdighetene

Å holde ut et sterkt ubehag er evnen til å holde ut og overleve kriser uten å forverre situasjonen du er i. Evnen til å tolerere og akseptere ubehag er uunnværlig av to grunner. For det første er smerte og ubehag en del av livet; det kan ikke unngås eller fjernes. En manglende evne til å akseptere dette udiskutable faktum vil øke smerten og lidelsen. For det andre så vil det å tolerere ubehag, i det minste i det korte løp, være en sentral del av forsøket på å skape endring i seg selv. Forsøk på å unnslipe smerte og ubehag vil stå i veien for arbeidet ditt med å etablere de endringene du ønsker. Det finnes to ulike sett med faktaark og arbeidsark for hold-ut-ferdigheter: **Kriseoverlevelsesheterferdigheter** og **Ferdigheter for å akseptere virkeligheten**. I tillegg er det et spesialisert sett med faktaark og arbeidsark om **Ferdigheter når krisen er avhengighet**.

Et innførende faktaark skal brukes i forkant av disse faktaarkene og arbeidsarkene til dette ferdighetssettet:

- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 1: Mål med å holde ut.** Målene med hold-ut-ferdighetene er 1) å overleve krisesituasjoner uten å forverre situasjonen, 2) å akseptere virkeligheten slik den er i øyeblikket og 3) å bli fri.

Kriseoverlevelsesheterferdigheter

- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 2: Oversikt: Kriseoverlevelsesheterferdigheter.** Målet med kriseoverlevelsesheterferdigheter er å komme seg igjennom kriser uten å forverre situasjonen. Krisesituasjoner er, per definisjon, kortvarige. Derfor skal disse ferdighetene ikke brukes daglig.
- **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 1, 1a, 1b: Kriseoverlevelsesheterferdigheter.** Disse er tre ulike versjoner av arbeidsarkene som kan brukes sammen med **Hold-ut-ferdigheter faktaark 2** og videre igjennom denne delen av modulen. Hvert enkelt arbeidsark dekker samtlige av kriseoverlevelsesheterferdighetene.
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 3: Når skal du bruke kriseoverlevelsesheterferdigheter?** Dette faktaarket definerer hva en krise er og forklarer når man bør eller ikke bør benytte seg av disse ferdighetene.
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 4: STOP-ferdigheten.** STOP-ferdigheten kan forhindre at du handler impulsivt på følelsene dine på måter som kan forverre en allerede vanskelig situasjon. Akronymet STOP er en måte å huske hvordan du skal praktisere ferdigheten: Stopp, Ta et skritt tilbake, Observer og Planlegg med mindfulness. To ulike arbeidsark kan brukes til å understøtte innlæringen av STOP-ferdigheten: **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 2** og **2a: Øve på STOP-ferdigheten**. I førstnevnte kan du registrere to ulike ganger du har øvd på ferdigheten i løpet av en uke. På Arbeidsark 2a kan du registrere øvelsene dine daglig.
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 5: Fordeler og ulemper.** Å lage lister over fordeler og ulemper kan gi deg muligheten til å sammenligne fordeler og ulemper ved ulike alternativer. Dette faktaarket ber deg sammenligne fordeler og ulemper ved å handle ut ifra de impulsive følelsene dine i en krisesituasjon, og hvordan du kan motstå disse impulsene. Tenk igjennom og skriv ned slike fordeler og ulemper når du *ikke* er i en krise slik at du kan denne listen godt når du skal vurdere hva du skal gjøre videre. Du kan også bruke **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 3** og **3a: Fordeler og ulemper ved å handle på trang i krisesituasjoner**. Begge disse arbeidsarkene ber om samme informasjon, men oppsettet er litt ulikt. Du velger selv det skjemaet du foretrekker så lenge du fyller ut alle fire kvadranter.

- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 6: TIPP-ferdigheter: Endre din kroppskjemi.** Veldig sterke følelser kan gjøre det umulig å bruke de fleste ferdigheter. Disse TIPP-ferdighetene er utviklet for raskt å redusere høy emosjonell aktivering. TIPP-ferdighetene er: Temperatur (kaldt vann), Intens trening, Pust rolig og Progressiv muskelavslapning. Det finnes også faktaark for spesifikke TIPP-ferdigheter, disse er oppsummert nedenfor. **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 4: Endre din kroppskjemi med TIPP-ferdigheter** dekker samtlige av TIPP-ferdighetene, og kan brukes til å holde orden på din egen trening på disse.
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 6a: Bruke kaldt vann, steg for steg.** Dette faktaarket gjennomgår hvordan du kan bruke kaldt vann for å redusere sterk følelsesaktivering.
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 6b: Progressiv muskelavslapning, steg for steg.** *Progressiv muskelavslapning* vil si å slappe av i musklene mens man samtidig utfører pusteøvelser. Tanken er å øve på disse tingene samtidig slik at det blir lettere å roe seg ned når man blir sterkt emosjonelt aktivert, og at man kan automatisere avslapningen ved å knytte det til opplevelsen av å puste godt ut. Dette faktaarket beskriver i detalj hvordan du kan øve på progressiv muskelavslapning. For å følge med på din egen trening på denne øvelsen, kan du bruke **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 4a: Progressiv muskelavslapning.**
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 6c: Effektiv revurdering og progressiv muskelavslapning, steg for steg.** Dette er en metode som kombinerer det å revurdere hvilke tanker du sier til deg selv med det å trene på avslapning, for å dempe intense følelser i perioder med høyt press. For å følge med på din egen trening på denne øvelsen, kan du bruke **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 4b: Effektiv revurdering og progressiv muskelavslapning.**
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 7: Distrahere med AKSEPTER.** Metoder for å distrahere virker ved at du reduserer kontakten din med hva enn det er som utløser ubehaget ditt og de mest smertefulle aspektene ved dette. Metodene som tilhører denne ferdigheten kan huskes ved hjelp av akronymet AKSEPTER. Det finnes tre ulike arbeidsark for å holde orden på øvelsene du gjør for denne ferdigheten: **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 5, 5a og 5b: Distrahere med AKSEPTER.** På Arbeidsark 5 kan du registrere to øvelser hver uke. På Arbeidsark 5a kan du registrere øvelser på hver enkelt AKSEPTER-ferdighet to ganger. På Arbeidsark 5b kan du registrere ferdigheter du har øvd på flere ganger.
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 8: Trøst deg selv.** Å *trøste deg selv* vil si å føle et velbehag eller en støtte som medfører en lettelse fra opplevd stress eller smerte. Det handler om å være snill og mindful mot deg selv. Dette faktaarket oppsummerer en rekke ulike måter du kan trøste deg selv på gjennom de fem sansene dine. Det finnes tre ulike arbeidsark som du kan bruke til å følge med på øvelsene du gjør: **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 6, 6a og 6b: Trøst deg selv.** Hvert enkelt arbeidsark øker antallet øvelser per uke, fra to ganger per uke i starten (Arbeidsark 6), til å øve på ferdighetene flere ganger om dagen (Arbeidsark 6b).
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 8a: Kroppsskanning, steg for steg.** Dette faktaarket gir instruksjoner om hvordan du skal benytte deg av kroppsskanning som en måte å trøste deg selv på. Trening på denne øvelsen kan registreres i **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 6c: Kroppsskanning, steg for steg.**
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 9: Forbedre øyeblikket.** Dette faktaarket oppgir en rekke strategier for å forbedre et nåværende øyeblikk, slik at det blir lettere å overleve en krise uten å forverre situasjonen. Forbedre øyeblikket er en fellesnevner for å huske disse strategiene. Alle de ulike arbeidsarkene, **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 7, 7a og 7b: Forbedre øyeblikket,** kan brukes til å registrere trening på denne øvelsen. Hvert enkelt av disse arbeidsarkene vil øke antall gjennomføringer av øvelsen, fra to ganger per uke (Arbeidsark 7), til å øve på hver enkelt ferdighet to ganger (Arbeidsark 7a), til flere øvelser daglig (Arbeidsark 7b).
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 9a: Sensorisk bevissthet, steg for steg.** Sensorisk bevissthet er en avslappende øvelse du kan bruke for å forbedre øyeblikket. Dette faktaarket kan brukes som en guide gjennom øvelsen.

Ferdigheter for å akseptere virkeligheten

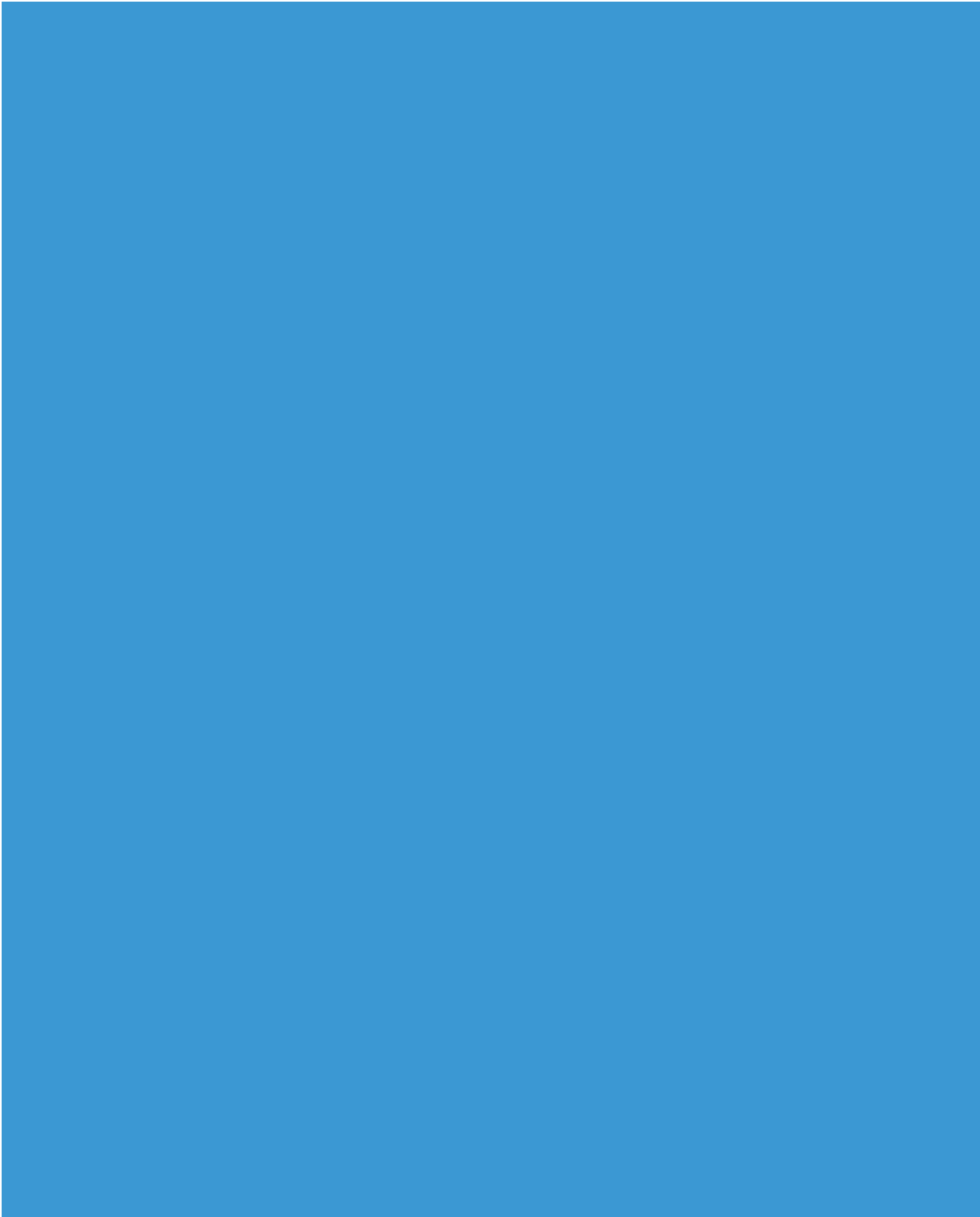
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 10: Oversikt: Grunnleggende prinsipper for å akseptere virkeligheten.** Målet med å akseptere virkeligheten er å redusere lidelse og øke opplevelsen av frihet ved å finne måter å akseptere sannheter om ditt liv. Dette korte faktaarket gir en oversikt over seks ulike ferdigheter for å akseptere virkeligheten.
- **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 8, 8a, 8b: Akseptere virkeligheten.** Disse tre arbeidsarkene dekker øvelser for alle de ulike ferdighetene for å akseptere virkeligheten. De kan brukes til å kartlegge din trening av hvilken som helst av disse ulike ferdighetene. Det finnes også arbeidsark spesifikt utformet for hver enkelt av disse ferdighetene, slik nevnt under.
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 11: Radikal akseptering.** *Radikal akseptering* er komplett og total åpenhet for hvordan virkeligheten faktisk er, uten å kjempe mot fakta eller være sta og ineffektiv. Dette faktaarket påpeker hva som må aksepteres og hvorfor radikal aksept er bedre enn ingen aksept. Det er hjelpsomt å bruke faktaarket sammen med **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 9: Radikal akseptering** som kan hjelpe deg å finne ut av hva du trenger å akseptere i livet ditt.
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 11a: Radikal akseptering: Forstyrrende faktorer.** Dette faktaarket klargjør hva radikal aksept ikke er og påpeker faktorer som kan virke forstyrrende.
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 11b: Praktisere radikal akseptering, steg for steg.** Dette faktaarket gir instruksjoner for å praktisere radikal aksept. Når du øver på metoden, kan du registrere det på **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 9: Radikal akseptering** slik nevnt ovenfor, eller på **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 9a: Øve på radikal akseptering**.
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 12: Bestemme seg på nytt og på nytt.** For å kunne akseptere en virkelighet som oppleves som uakseptabel, må du vanligvis forsøke mer enn én gang. I noen tilfeller må du fortsette å velge virkeligheten slik den er gjentatte ganger over lang tid. *Å bestemme seg på nytt og på nytt* er å velge å akseptere. Dette faktaarket forklarer hva det vil innebære å snu sinnet, og hvordan du skal gjøre dette. Trening på dette kan registreres på **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 10: Bestemme seg på nytt og på nytt, villighet og motvilje**.
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 13: Villighet.** *Villighet* er å være klar til å respondere til situasjoner i livet med en behøvd klokhet, frivillig og uten å bære nag. Villighet er det motsatte av motvilje. Dette faktaarket beskriver hvordan man kan praktisere villighet. Slik som ved Faktaark 12 kan treningen registreres på **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 10: Bestemme seg på nytt og på nytt, villighet og motvilje**.
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 14: Halv-smil og villige hender.** *Halv-smil og villige hender* er to metoder for å akseptere virkeligheten med kroppen din. Dette faktaarket beskriver hvordan du kan øve på disse ferdighetene.
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 14a: Øve på halv-smil og villige hender** beskriver flere spesifikke måter å øve på disse ferdighetene. Treningen kan registreres på enten **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 11: Halv-smil og villige hender** eller **11a: Øve på halv-smil og villige hender**. Disse to arbeidsarkene ligner på hverandre, men Arbeidsark 11 krever mer skrijving.
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 15: Være mindful på nåværende tanker.** *Å være mindful på nåværende tanker* betyr å observere tanker som tanker, som sensasjoner i sinnet fremfor sannheter om verden. Du må rett og slett la tankene komme og gå – legg merke til dem, men ikke forsøk å kontrollere eller endre dem. Å observere tanker minner litt om å observere annen type atferd. Faktaark 15 beskriver denne ferdigheten.
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 15a: Øve på å være mindful på tanker** gir eksempler på hvordan du kan trene deg på denne ferdigheten. For å registrere treningen din kan du bruke enten **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 12: Være mindful på nåværende tanker** eller **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 12a: Øve på å være mindful på tanker**.

Ferdigheter når krisen er avhengighet

- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 16: Oversikt: Når krisen er avhengighet.** Ferdighetene i denne spesielle delen av modulen er nøye utformet for å håndtere ulike former for avhengighet. Dette faktaarket gir oversikt over disse ferdighetene. **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 13: Ferdigheter når krisen er avhengighet** dekker alle disse ulike ferdighetene og kan brukes i stedet for arbeidsark for hver enkelt av ferdighetene som nevnes under.
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 16a: Vanlige typer avhengighet.** Dette faktaarket definerer avhengighet og gir en oversikt over vanlige atferder som kan utvikle seg til å bli avhengighetsatferder hvis du opplever at du ikke kan stanse atferden, til tross for forsøkene dine og til tross for de negative konsekvensene.
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 17: Dialektisk avholdenhet.** *Dialektisk avholdenhet* er syntesen mellom total avholdenhet (en total forpliktelse til avholdenhet) og skademinimering (å ta høyde for små tilbakesteg til avhengighet slik at man unngår totale tilbakefall).
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 17a: Planlegge for dialektisk avholdenhet.** Dette faktaarket gir en oversikt over hvordan du kan planlegge både avholdenhet og skademinimering. Punktene under «Plan for avholdenhet» utgjør en kortfattet liste over ferdighetene beskrevet i **Hold-ut-ferdigheter faktaark 18-21**. For å registrere treningen din, kan du bruke **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 14: Planlegge for dialektisk avholdenhet**.
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 18: Nøkkernt sinn.** *Nøkkernt sinn* er en mellomting mellom de to ekstremtilstandene, *hekta* (når du styres av avhengigheten din) og *naivt sinn* (når du tror at problemene dine er bak deg og du ikke trenger å frykte et eventuelt tilbakefall). Et nøkkernt sinn er det tryggeste stedet å være, siden det vil si at du avstår fra å engasjere deg i avhengig atferd mens du likevel er obs på fristelsen til å gjøre dette.
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 18a: Atferdsmønstre som er typiske for hekta og naivt sinn.** Dette faktaarket gir en oversikt over typisk atferd ved hekta og naivt sinn, og kan hjelpe deg å identifisere når du befinner deg i et av disse stadiene. Særlig skal du se etter atferd som tilhører et naivt sinn. Bruk **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 15: Fra naivt sinn til nøkkernt sinn** for å øve deg på å erstatte atferder som tilhører et naivt sinn med atferd som tilhører et nøkkernt sinn, og som du har notert ned i Faktaark 18a.
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 19: Forsterkning fra omgivelsene.** Forsterkning fra samfunnet og omgivelsene vil si å restrukturere ditt miljø slik at det forsterker avholdenhet fremfor avhengighet. Dette faktaarket forklarer hvorfor dette er viktig og gir en oversikt over steg du kan ta for å få dette til. Bruk **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 16: Forsterkning av ikke-avhengig atferd** for å holde oversikt over treningen din med forsterkning fra omgivelsene.
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 20: Brenne broer og bygge nye.** Å brenne broer betyr her å aktivt eliminere samtlige potensielle triggere for avhengig atferd som du har i livet ditt. Å bygge nye broer betyr å skape nye visuelle bilder og lukter i hodet ditt som kan konkurrere med tanker om det du er avhengig av. Bruk **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 17: Brenne broer og bygge nye** for å følge med på fremgangen din med denne ferdigheten.
- **Hold-ut-ferdigheter faktaark 21: Alternativ rebell og adaptiv undertrykking.** Når avhengighet fungerer som et opprør, kan du i stedet bruke alternative former for opprør som kan tilfredsstille ønsket ditt om å gjøre opprør, uten å skade deg selv eller blokkere din egen vei til å nå viktige mål. *Adaptiv undertrykking* består av å overbevise seg selv om at du egentlig ikke har en trang til å følge avhengigheten din. Den første halvdel av dette faktaarket gir en oversikt over mulige former for alternativ-rebell-atferd. Den siste halvdel beskriver steg i adaptiv undertrykking. Bruk **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 18: Øve på alternativ rebell og adaptiv undertrykking** for å følge med på fremgangen din i disse ferdighetene.



Faktaark: Hold-ut-ferdigheter



Mål med å holde ut

Å overleve krisesituasjoner

Uten å gjøre situasjonen verre.

Å akseptere virkeligheten

Å erstatte lidelse og opplevelsen av å sitte fast med å oppleve ordinær smerte og muligheten for å bevege seg fremover.

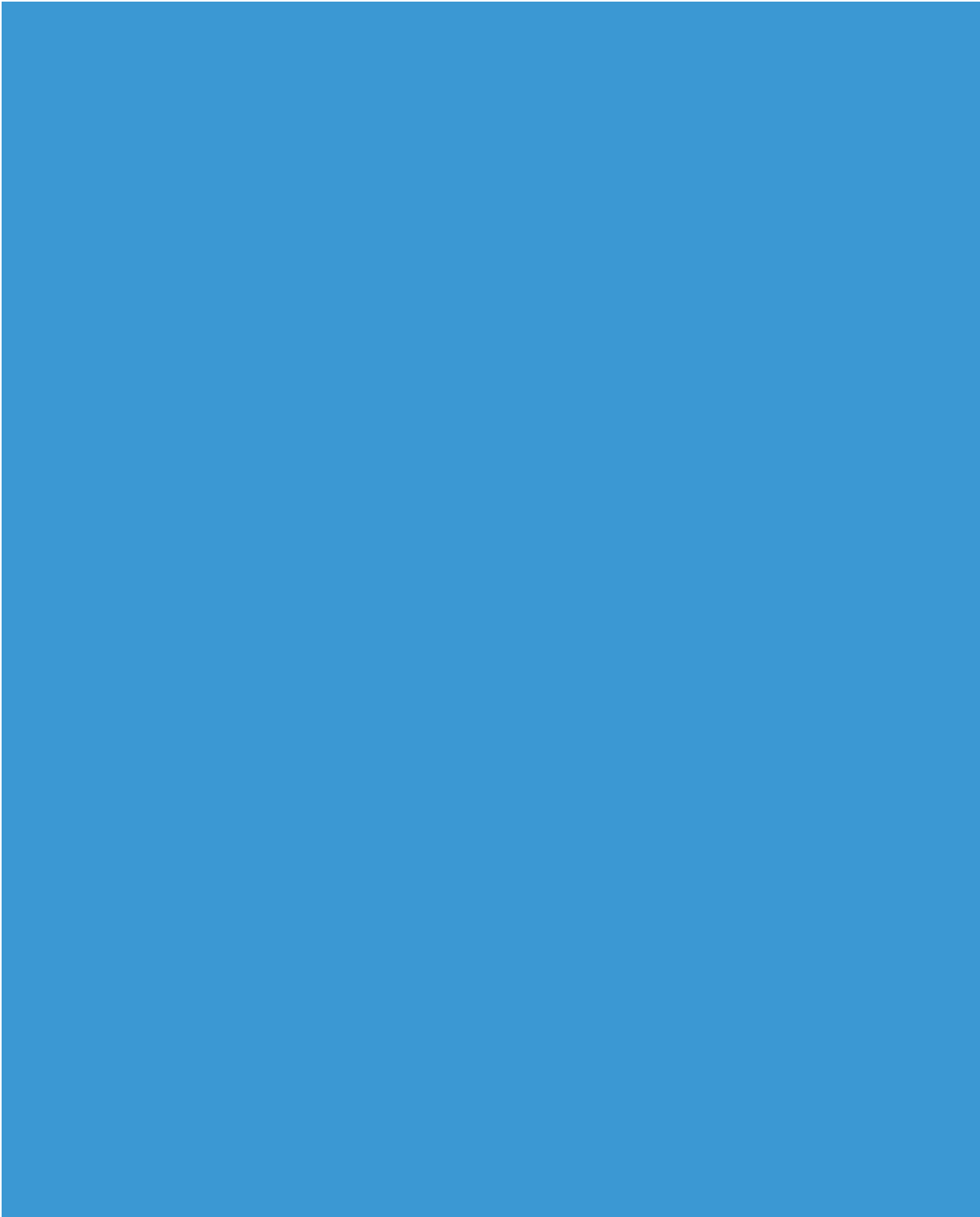
Å bli fri

Fra å måtte dekke kravene til dine egne behov, trang og intense følelser.

Andre:



Faktaark: Kriseoverlevelsesferdigheter



Hold-ut-ferdigheter faktaark 2

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 1-7b)

Oversikt: Kriseoverlevelsesferdigheter

Dette er ferdigheter for å tolerere smertefulle hendelser, innfall og følelser når du ikke kan endre selve situasjonen umiddelbart.

STOP-ferdigheten

Fordeler-og-ulemper-analyse

TIPP din kroppskjemi

Distraher deg selv med wise mind - AKSEPTER

Trøst seg selv med de fem sansene

Forbedre øyeblikket

Når skal du bruke kriseoverlevelsesferdigheter?

DU ER I EN KRISE når situasjonen:

- Er ekstremt stressende.
- Er kortvarig (det vil si at den ikke vil vare lenge).
- Skaper et intenst indre press på å løse krisen umiddelbart.

BRUK KRISOVERLEVELSESFERDIGHETER når:

1. Du har et veldig sterkt ubehag som ikke vil løse seg selv raskt.
2. Du ønsker å handle ut ifra følelsene dine, men dette vil gjøre situasjonen verre.
3. Følelsetilstanden truer med å overvelde deg, og du behøver å bevare evnen til å bruke de rette ferdighetene.
4. Du er overveldet, men kravene som stilles må bli møtt.
5. Ubehaget er ekstremt, men problemene ikke kan løses umiddelbart.

IKKE BRUK KRISOVERLEVELSESFERDIGHETER:

- Ved dagligdagse problemer.
 - Som en løsning på samtlige problemer i livet ditt.
 - For å gjøre livet verdt å leve.
-

STOP-ferdigheten



Stopp

Ikke bare reager. Stopp! Ikke beveg en muskel!
Følelsene dine prøver å få deg til å handle uten å tenke deg om.
Behold kontrollen!

Ta et skritt tilbake

Ta et skritt tilbake fra situasjonen. Ta en pause. Slipp taket.
Pust dypt inn. Ikke la følelsene dine få deg til å handle impulsivt.

Observer

Legg merke til hva som skjer både på innsiden og utsiden av deg selv. Hva er situasjonen / hva skjer? Hva er tankene og følelsene dine? Hva er det andre sier og gjør?

Planlegg med mindfulness

Før du bestemmer deg for hva du skal gjøre, kan du ta hensyn til egne tanker og følelser, samt andre menneskers tanker og følelser. Tenk på målene dine. Lytt til wise mind: Hvilken handling kan nå forbedre eller forverre situasjonen?

Hold-ut-ferdigheter faktaark 5

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 3-3a)

Fordeler og ulemper

Vurder alltid fordeler og ulemper hver gang du må velge mellom to ulike typer handling:

- En trang er en krise når den er veldig sterk, og når det å handle på denne trangen vil forverre situasjonen i lengden.
- Lag en liste over fordeler og ulemper som kan bli konsekvenser av at du handler på trangen din. Disse kan eksempelvis være å gjøre farlig, avhengighetsskapende eller skadelig atferd, eller å gi etter, gi opp eller unngå å gjøre det som er nødvendig for at du skal kunne skape det livet du ønsker å leve.
- Lag en ny liste over fordeler og ulemper ved å motstå trangen – for eksempel å tolerere ubehag og ikke gi etter for en midlertidig trang.

Bruk tabellen under til å evaluere fordeler og ulemper (denne typen tabell brukes også i **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 3**). Du kan alternativt bruke en type tabell som du finner i **Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 3a**, eller i fordeler-og-ulemper-arbeidsarkene fra andre moduler.

FORDELER	Å handle på en impulsiv trang	Å motstå trangen
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
ULEMPER	Å handle på en impulsiv trang	Å motstå trangen
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

Før en overveldende trang til å handle ved en krise:

Fyll ut listen over dine fordeler og ulemper; ta listen med deg i hverdagen.

Øv flere ganger på å huske fordelene og ulempene dine.

Når en overveldende krise rammer deg:

Repetér fordelene og ulempene dine. Ta frem listen din og les den på nytt.

- Forestill deg de positive konsekvensene av å motstå trangen til å handle impulsivt.
- Tenk på de negative konsekvensene ved å handle impulsivt.
- Husk på tidligere konsekvenser du har opplevd ved å handle impulsivt i slike situasjoner.

Hold-ut-ferdigheter faktaark 6

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 4)

TIPP-ferdigheter: Endre din kroppskjemi

For å dempe følelsestilstanden raskt.

Husk disse som *TIPP-ferdigheter* som kan hjelpe deg å unngå å tippe over:

T Tipp ansiktstemperaturen din med KALDT VANN (for å roe fort ned)

- Hold pusten mens du dypper hodet i en bolle med kaldt vann, eller legger en pose med kaldt vann over øynene og kinnene. Eventuelt kan du bruke en ispose som blir kald ved aktivering, eller en kjølede mentolstift som kjøpes på apoteket.
- Hold ut i 30 sekunder. Ikke bruk vann med temperatur under 10 grader.

I Intens trening (for å roe ned kroppen når den er full av følelser)

- Start en intens treningsøvelse i en kort periode.
- Forbruk noe av kroppens energioverskudd ved å løpe, gå raskt, hoppe, spille ballspill, trene styrke etc.

P Pust rolig (ta kontroll over pusten din ved å roe den ned)

- Pust dypt inn med magen.
- Senk farten på inn- og utpust til omtrent fem eller seks sykluser per minutt.
- Pust ut saktere enn du puster inn (for eksempel fem sekunders innpust og syv sekunders utpust).

P Progressiv muskelavslapning (for å roe ned ved å pare muskelavslapning med pusteøvelse)

- Pust dypt inn med magen samtidig som du strammer musklene dine (ikke så hardt at du får muskelkrampe).
 - Legg merke til spenningene i kroppen din.
 - Mens du puster ut kan du si «slipp».
 - Avspenn musklene igjen.
 - Legg merke til endringene i kroppen.
-

Hold-ut-ferdigheter faktaark 6a

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 4)

Bruke kaldt vann, steg for steg

Å bruke kaldt vann kan skape mirakler

Når du dypper ansiktet i kaldt vann ... **eller** du bruker en pose med kaldt vann over øynene og kinnene, og **holder pusten samtidig**, vil hjernen din oppfatte det som om du dykker under vann.

Dette vil utløse «**dykkerrefleks**en». (Det kan ta 15-30 sekunder før den inntreffer.)

Hjerterytmen din vil senkes, blodgjennomstrømning til de mindre livsviktige organene reduseres, og blodet omdirigeres til hjernen og hjertet.

Denne responsen hjelper deg å **regulere følelsene**.

Dette kan være nyttig som en hold-ut-strategi når du opplever en **veldig sterk, overveldende følelse**, eller når du har en **veldig sterk trang til å drive med risikofylt atferd**.

(Denne strategien fungerer best når du sitter i ro – aktiviteter eller distraksjoner vil gjøre at øvelsen ikke oppleves som like effektiv.)

PRØV DET!

Hold-ut-ferdigheter faktaark 6b

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 4) (Side 1 av 2)

Progressiv muskelavslapning, steg for steg

Hvis du bestemmer deg for å øve på **progressiv muskelavslapning**, kan det være nyttig å starte med å trene på å slappe av i hver enkelt muskelgruppe.

Du bør starte med treningen på et stille sted uten mange distraksjoner, og når du vet at du har litt tid til rådighet. Når du føler at du mestrer øvelsen, kan du øve på mange ulike steder, slik at du kan effektivisere avslapningen når du har behov for det.

Husk at effekten av øvelsen forbedrer seg med trening. Hvis du merker at du dømmes underveis, skal du observere de dømmende tankene. La dem passere, og vend tilbake til øvelsen. Hvis du blir engstelig, kan du forsøke å fokusere på å puste dypt inn med magen i fem sekunder og sakte ut i syv sekunder (eller det antallet sekunder du har bestemt deg for når du puster rolig) til du kan fortsette med avslapningsøvelsen igjen.

Nå som du er klar til å begynne ...

1. Finn deg en komfortabel stilling som du kjenner at du kan slappe av i. Løsne på trange klesplagg. Du kan ligge eller sitte, men du skal ikke krysse beina eller legge for mye vekt på enkelte kroppsdeler.
2. Spenn hver enkelt av de muskelgruppene som er nevnt nedenfor. Fokuser på opplevelsen av at musklene og områdene rundt spennes. Hold denne spenningen mens du puster inn i fem-seks sekunder, før du avspenner og puster ut.
3. Mens du avspenner skal du si ordet «slipp» inni deg (spenn av, ro ned).
4. Observer endringene i sensasjonene mens du slapper av i 10-15 sekunder før du fortsetter øvelsen for en ny muskelgruppe.
 - Begynn med hver enkelt av de 16 muskelgruppene.
Når du har mestret dette, kan du trene med muskelgrupper med medium størrelse og deretter de med stor størrelse.
Når du har mestret dette, kan du øve på å spenne alle musklene i kroppen samtidig.
 - Når du spenner hele kroppen, blir du som en robot – stiv og uten bevegelse.
Når du avspenner hele kroppen, blir du som en tøydukke – alle musklene blir slappe.
 - Når du får til å avspenne alle musklene, kan du øve tre eller fire ganger daglig inntil du klarer å avspenne hele kroppen raskt ved behov.
Ved å trene på å pare utpust og ordet «slipp» med å avspenne musklene, vil du etter hvert kunne oppnå avslapning bare ved å slippe taket og si ordet «slipp».
 1. Hender og håndledd: Lag knyttnever og bøy nevene bakover mot håndleddet.
 2. Under- og overarm: Lag knyttnever og bøy armen opp slik at knyttneven treffer skulderen.
 3. Skuldre: Hev skuldrene opp til ørene.
 4. Panne: Rynk med øyenbrynene slik at du spenner pannen.
 5. Øyne: Knip igjen øynene.
 6. Nese og øvre kinn: Rynk på nesen slik at overleppen og kinnene dras oppover mot øynene.
 7. Lepper og nedre del av ansiktet: Press leppene stramt sammen mens munnvikene trekkes utover mot ørene.

Hold-ut-ferdigheter faktaark 6b

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 4) (Side 2 av 2)

8. Tunge og munn: Bit tennene sammen mens tungen presses mot toppen av munnhulen.
9. Nakke: Press hodet bakover i stolen, mot gulvet eller sengen, eller press haken ned mot brystkassen.
10. Brystkasse: Pust dypt inn og hold luften inne.
11. Rygg: Spenn ryggen bakover slik at skulderbladene presses mot hverandre.
12. Mage: Spenn magen stramt.
13. rumpe: Spenn rumpeballene sammen.
14. Øvre bein og lår: Strekk ut beina og spenn lårene.
15. Legger: Strekk ut beina og pek tærne nedover.
16. Ankler: Strekk ut beina og pek tærne mot hverandre, vend hælene utover og krøll deretter tærne sammen.

Husk: Progressiv muskelavslapning er en ferdighet. Det tar tid å utvikle den. Med trening vil du merke hvilke fordeler ferdigheten gir deg.

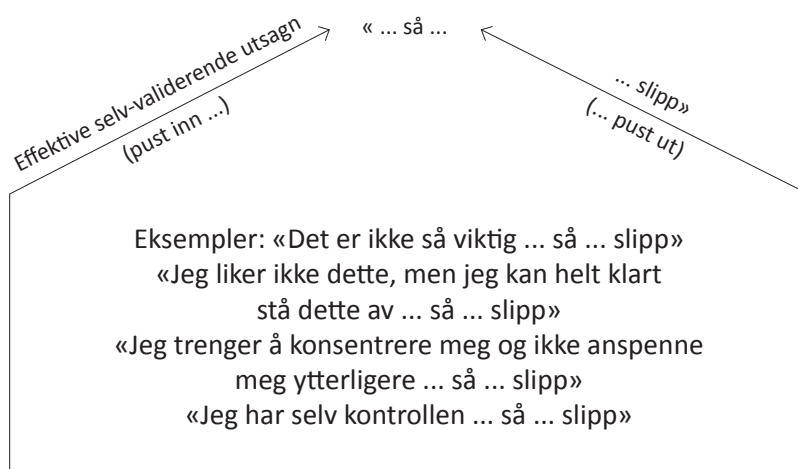
Hold-ut-ferdigheter faktaark 6c

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 4b)

Effektiv revurdering og progressiv muskelavslapning, steg for steg



- Steg 1.** Skriv ned den **utløsende hendelsen** som ofte er relatert til de vanskelige følelsene du opplever og som du ønsker å redusere din følelsesmessige reaksjon til.
- Steg 2. Spør:** «Hva må jeg fortelle meg selv (hva er mine fortolkninger og tanker) om hendelsene som utløste så mye ubehag og aktivering?» Skriv disse ned. Eksempler: «*Han hater meg*», «*Jeg holder ikke ut!*», «*Jeg kan ikke gjøre dette*», «*Jeg kommer aldri til å klare dette*», «*Jeg er ute av kontroll*».
- Steg 3.** Revurder situasjonen og dens betydning på en måte som går imot tanker og fortolkninger som skaper mye ubehag og opprørende følelser. Når du revurderer situasjonen, kan du skrive ned så mange effektive tanker som du kan for å erstatte de tankene som er ubehagelige.
- Steg 4.** Øv på å forestille deg den ubehagelige hendelsen også når du ikke er i den utløsende situasjonen.
- Pust inn mens du sier en effektiv tanke om deg selv.
 - Mens du puster ut, si ordet «slipp» samtidig som du spenner av alle musklene i kroppen.
- Steg 5.** Fortsett å øve på dette ved alle anledninger du har inntil du har mestret øvelsen.
- Steg 6.** Når en ubehagelig situasjon oppstår, skal du øve på effektiv revurdering og progressiv muskelavslapning.



Hold-ut-ferdigheter faktaark 7

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 5-5b) (Side 1 av 2)

Distrahere med AKSEPTER

En måte å huske disse ferdighetene på er akronymet AKSEPTER:

Med **A**ktiviteter

- Rett oppmerksomheten din mot en oppgave du er nødt til å få gjort.
- Lei en film, se på tv.
- Rydd et rom.
- Finn en aktivitet/konsert/utstilling du kan gå på.
- Spill et dataspill.
- Gå en tur, gjør en fysisk aktivitet.
- Bruk Internett. Skriv eposter.
- Utfør sportsaktiviteter.
- Spis ute eller lag favorittmaten din.
- Ring eller treff en venn.
- Lytt til eller last ned musikk.
- Bygg noe.
- Bruk tid sammen med barna dine.
- Spill kortspill.
- Les et magasin, en bok, en tegneserie.
- Løs kryssord eller sudoku.

- Annet: _____

Med å være en **K**amerat

- Finn et frivillig arbeid du kan engasjere deg i.
- Hjelp en venn eller et familiemedlem.
- Overrask noen du kjenner med noe hyggelig (et hyggelig kort, en tjeneste, en klem).
- Gi bort noe du ikke behøver selv.
- Ring eller send en melding for å oppmuntre noen eller bare for å hilse på.
- Lag noe hyggelig til noen andre.
- Gjør noe omtenkstomt.

- Annet: _____

Hold-ut-ferdigheter faktaark 7

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 5-5b) (Side 2 av 2)

Med **Sammenligning**

- Sammenlign hvordan du føler det nå med en gang du vet du har følt det annerledes.
- Tenk på andre som strever med å håndtere ting slik du gjør, eller som gjør det dårligere.
- Sammenlign deg selv med de som har det verre.
- Se på reality-serier om andres problemer; les om katastrofer, andres lidelser.

Annet: _____

Med andre **Emosjoner**

- Les en følelsesladet bok eller historie, gamle brev.
- Se en emosjonell TV-serie; en følelsesladet kinofilm.
- Lytt til følelsesladet musikk.
- (Sørg for at aktivitetene frembringer en rekke ulike emosjoner.)
- Ideer: Skrekkfilmer, humoristiske bøker, komedier, morsomme innspillinger, religiøs musikk, beroligende eller oppkvikkende musikk, gå i butikken eller les et morsomt kort.

Annet: _____

Med **Press vekk**

- Press vekk situasjonen ved å forlate den en stund.
- Forlat situasjonen mentalt; tenk deg bort.
- Bygg en mental mur mellom deg selv og situasjonen.
- Blokker tanker og bilder ut av sinnet ditt.
- Legg merke til grublingen din: Rop «NEI!»
- Ikke slipp til tanker om smertefulle situasjoner.
- Legg smerten på hylla. Putt den i en boks og legg den vekk for en stund.
- Benekt problemet for øyeblikket.

Annet: _____

Med **Tenk på noe annet**

- Tell til ti; tell fargene i et maleri eller på en plakate, eller utenfor vinduet ditt; tell hva som helst.
- Repeter teksten til en sang.
- Løs et puslespill (gåter).
- Se på TV eller les.

Med **SansER**

- Klem en gummiball så hardt du kan.
- Lytt til svært høy musikk.
- Hold en isbit i hånden eller i munnen.
- Gå ut i regn- eller snøvær.
- Ta en varm eller kald dusj.

Annet: _____

Hold-ut-ferdigheter faktaark 8

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 6-6b) (Side 1 av 2)

Trøst deg selv

En måte å huske disse ferdighetene på er å tenke på å trøste deg selv med de **fem sansene**.

Med Syn:

- Se på stjernene om kvelden.
- Se på bilder du liker i en bok.
- Kjøp en vakker blomst.
- Gjør et område av et rom pent å se på for deg.
- Tenn et lys og se på flammen som brenner.
- Dekk bordet med de fineste tingene du har.
- Se på mennesker eller gå på vindusshopping.
- Gå til et museum eller en butikk med vakker kunst.
- Sitt i lobbyen til et vakkert, gammelt hotell.
- Se på naturen rundt deg.
- Gå en tur i en spesielt vakker bydel.
- Se på solnedgangen eller soloppgangen.
- Gå på en danseoppvisning eller se en på TV.
- Vær mindful på alle ting rundt deg.
- Gå i butikker og se på ulike varer.

Annet: _____

Med Hørsel:

- Lytt til beroligende eller oppkvikkende musikk.
- Vær oppmerksom på lyder i naturen (bølger, fugler, fossefall, rasling i løv).
- Syng din favorittsang.
- Nynn en beroligende melodi.
- Lær deg å spille et instrument.
- Brenn en CD eller lag en spilleliste på iPoden eller telefonen som kan hjelpe deg gjennom vanskelige stunder. Lytt til den.
- Vær oppmerksom/mindful på alle lyder som du kommer over, la dem gå inn gjennom ett øre og ut det andre.
- Slå på radioen.

Annet: _____

Hold-ut-ferdigheter faktaark 8

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 6-6b) (Side 2 av 2)

Med Lukt:

- Bruk favorittsåpen, -sjampo, -etterbarberingsvannet, -parfymen eller -kroppskremen din, eller prøv noen dufter i butikken.
- Tenn røkelse eller et duftlys.
- Åpne en pakke kaffe og pust inn aromaen.
- Ha sitronolje på møblene dine.
- Ha potpurri eller eukalyptusolje i en skål på rommet ditt.
- Sitt i en ny bil og kjenn aromaen.
- Varm opp kanel. Bak kjeks eller brød, eller lag popkorn.
- Lukt på friske roser.
- Gå tur i skogen og pust oppmerksomt inn lukten av naturen.
- Åpne vinduet og kjenn på lukten.

Annet: _____

Med Smak:

- Spis favorittmaten din.
- Drikk favorittdrikken din, som f.eks. urtete, varm sjokolade, en latte, eller en smoothie.
- Unn deg selv en dessert.
- Spis makaroni og smeltet ost eller en favorittrett fra barndommen.
- Prøvesmak ulike typer is i en iskrembutikk.
- Smatt på en peppermynstedrops.
- Tygg favorittyggisen din.
- Kjøp en type mat du liker godt, men som du ikke normalt sett unner deg å kjøpe, som ferskpresset appelsinjuice eller favorittgodteriet ditt.
- Virkelig smak på maten du spiser. Spis oppmerksomt én ting om gangen.

Annet: _____

Med Berøring:

- Ta et langt, varmt bad eller en dusj.
- Klapp katten eller hunden din.
- Få en massasje. Dypp beina i vann.
- Ha kroppskrem på hele kroppen.
- Legg en kald kompress på pannen.
- Synk ned i en behagelig stol hjemme.
- Ta på en bluse eller skjorte som er behagelig.
- Ta en biltur med vinduene nede.
- Dra hendene langs glatt tremateriale eller skinn.
- Gi noen en klem.
- Legg nye sengeklær på sengen.
- Tull deg inn i et teppe.
- Legg merke til hvordan berøring er behagelig.

Annet: _____

Hold-ut-ferdigheter faktaark 8a

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 6c)

Kroppsskanning, steg for steg

Sitt på en stol eller ligg på ryggen på gulvet uten å krysse beina. Legg armene i en komfortabel stilling ved siden av kroppen, oppå magen eller (hvis du sitter) på lårene med håndflatene vendt oppover. Åpne øynene dine litt for å slippe inn litt lys. Hvis du ligger på gulvet, kan du ved behov legge en pute under knærne. Se for deg at pusten din går ut til hver enkelt del av kroppen mens oppmerksomheten din sakte flyttes oppover kroppen. Vær nysgjerrig og interessert mens du fokuserer på hver enkelt kroppsdel.

Fokuser på pusten. Legg merke til hvordan luften går inn og ut av kroppen din.

- Ta flere dype innpust til du begynner å føle deg komfortabel og avslappet.
- Fokuser oppmerksomheten på tærne til din venstre fot.
- Legg merke til sensasjoner i den delen av kroppen mens du fortsatt er oppmerksom på pusten din.
- Forestill deg at hver enkel innpust går hele veien ned til tærne dine.
- Spør med nysgjerrighet: «Hva føler jeg i denne kroppsdel?»
- Fokuser oppmerksomheten på tærne på venstre fot i noen minutter.

- Deretter kan du flytte oppmerksomheten til fotbuen og hælen på venstre fot, og holde fokuset der i et minutt eller to mens du er oppmerksom på pusten din.
- Legg merke til varme eller kalde sensasjoner mot huden din; legg merke til hvordan vekten av foten din er mot gulvet.
- Forestill deg at hver enkel innpust går hele veien ned til fotbuen og hælen din.
- Spør med nysgjerrighet: «Hva føler jeg i fotbuen og hælen min?»

- Følg samme prosedyre mens du beveger deg til venstre ankel, legg, kne og fremsiden og baksiden av låret.
- Repeter øvelsen med høyre fot, og start med tærne.
- Deretter går du videre til bekkenet, nedre ryggsøyle og området rundt magen din.
- Fokuser på hvordan magen går opp og ned samtidig som pusten går inn og ut.
- Fortsett videre med brystkassen; venstre hånd, arm og skulder; høyre hånd, arm og skulder; nakke, kinn, tunge, munn, lepper og nedre del av ansiktet og nesene.
- Legg merke til pusten som går inn og ut av neseborene dine.
- Fokuser deretter på oversiden av kinnene dine, øynene, pannen og selve skallen.

- Til slutt skal du fokusere på selve hodebunnen.
- Så skal du gi slipp på hele kroppen din.

Ikke bli bekymret om du legger merke til at tanker, lyder eller andre sensasjoner kommer inn i bevisstheten din. Legg merke til dem før du fokuserer på øvelsen igjen. Ikke bli bekymret hvis tankene dine vandrer bort fra det du skal fokusere på og du oppdager at du tenker på noe annet (dette skjer nesten alltid). Snu i stedet fokuset rolig, men målbevisst, tilbake til den kroppsdel du skal fokusere på. Det kan hende du må refokusere oppmerksomheten din flere ganger. Dette er du ikke alene om å oppleve. Det å kunne fokusere oppmerksomheten tilbake til øvelsen gjentatte ganger, uten å dømmes eller komme med kritiske tanker, er det essensielle elementet i denne meditasjonen.

Hold-ut-ferdigheter faktaark 9

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 7, 7a, 7b) (Side 1 av 2)

Forbedre øyeblikket

Med Indre bilder:

- Forestill deg svært avslappende omgivelser.
- Lag et hemmelig rom inni deg selv. Møbler det slik du ønsker. Lukk og lås døren fra alt som kan skade deg.
- Se for deg at alt vil gå bra.
- Skap deg en beroligende fantasiverden.
- Forestill deg at de vanskelige følelsene renner ut av deg som vann gjennom et rør.
- Husk tilbake til en lykkelig tid og forestill deg at du er der nå; se for deg at du gjenopplever dette.
- Annet: _____

Med Mening:

- Finn en hensikt eller mening i en smertefull situasjon.
- Fokuser på positive aspekter ved en vanskelig situasjon.
- Repeter disse positive aspektene for deg selv.
- Husk, lytt til eller les om åndelige verdier.
- Annet: _____

Med Bønn:

- Åpne hjertet ditt for et åndelig vesen, Gud eller din egen wise mind.
- Be om styrke til å bære smerten.
- Legg vanskene dine over på Gud eller en høyere makt.
- Annet: _____

Med Avslapning:

- Ta et varmt bad eller sitt i et boblebad.
- Drikk varm melk.
- Masser nakken og hodebunnen.
- Tren yoga eller strekkøvelser.
- Trekk pusten dypt inn.
- Endre ansiktsuttrykket ditt.
- Annet: _____

Med Gjøre én ting om gangen:

- Fokuser all din oppmerksomhet på det du gjør.
- Hold deg selv i øyeblikket.
- Hold tankene dine i nåtiden.
- Fokuser all din oppmerksomhet mot det fysiske.
- Lytt til en innspilling om sensorisk oppmerksomhet (bruk Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 9a).
- Annet: _____

Hold-ut-ferdigheter faktaark 9

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 7, 7a, 7b) (Side 2 av 2)

Med Ferie:

- Gi deg selv en liten ferie.
- Legg deg i sengen og dra dynen over hodet.
- Dra til stranden eller skogen og tilbring dagen der.
- Kjøp et blad og les det mens du spiser sjokolade.
- Slå av telefonen din en hel dag.
- Ta et teppe med deg i parken og sitt der en ettermiddag.
- Ta deg en times pause hvis du holder på med anstrengende arbeid.
- Ta en kort ferie fra ansvaret i livet ditt.

- Annet: _____

Med Selvpoppmuntring og revurdering av situasjonen:

- Vær din egen heiagjeng: «Stå på! Du er best!»
- «Jeg kan komme meg gjennom dette.»
- «Jeg gjør så godt jeg kan.»
- Repeter flere ganger: «Jeg tåler dette.»
- «Dette kommer til å gå over.»
- «Det kommer til å gå greit med meg.»
- «Dette varer ikke for alltid.»

- Annet: _____

Lag en liste over (og øv på) tanker som er spesielt viktige i krisesituasjonene dine (f.eks.: «Det at han ikke henter meg nå betyr ikke at han ikke er glad i meg»).

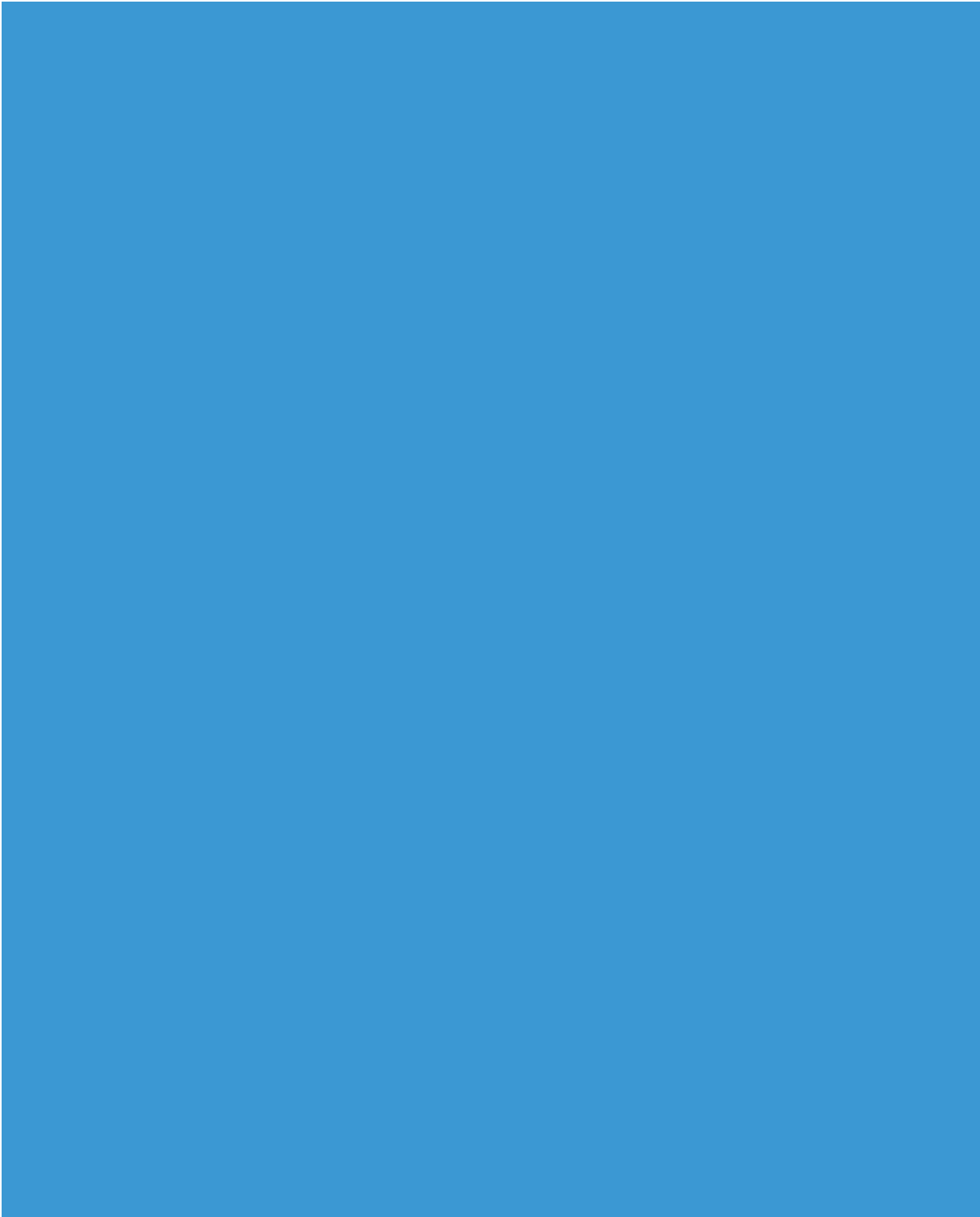
Sensorisk bevissthet, steg for steg

Finn en komfortabel stilling. Mens du holder deg i denne stillingen, lytt til spørsmålene under, lytt til responsen din i etterkant av hvert spørsmål. Hvis du ikke har en innspilling av disse spørsmålene, kan du spille dem inn selv (eller be en venn hjelpe deg), slik at hvert spørsmål kommer med fem sekunders mellomrom.

1. Kan du kjenne håret ditt som berører hodet?
2. Kan du kjenne magen din som hever og senker seg når du puster?
3. Kan du kjenne mellomrommet mellom øynene dine?
4. Kan du kjenne avstanden mellom ørene dine?
5. Kan du kjenne pusten din på baksiden av øynene dine når du puster inn?
6. Kan du forestille deg noe som er langt unna?
7. Kan du kjenne hvordan armen din berører kroppen din?
8. Kan du kjenne undersiden av foten din?
9. Kan du forestille deg en varm dag ved stranden?
10. Kan du legge merke til hulrom i munnen din?
11. Kan du legge merke til hvordan tungen ligger i munnen din?
12. Kan du kjenne en lett bris mot kinnet ditt?
13. Kan du kjenne at én arm er tyngre enn den andre?
14. Kan du kjenne en prikking eller nummenhet i en av hendene?
15. Kan du kjenne at én arm er mer avslappet enn den andre?
16. Kan du kjenne en endring i temperaturen i luften rundt deg?
17. Kan du kjenne hvordan den venstre armen din er varmere enn den høyre?
18. Kan du forestille deg hvordan det ville vært å være en tøydukke?
19. Kan du legge merke til et trykk i din venstre underarm?
20. Kan du forestille deg noe svært behagelig?
21. Kan du forestille deg hvordan det ville vært å flyte på en sky?
22. Kan du forestille deg hvordan det ville føles å sitte fast i sirup?
23. Kan du forestille deg noe som er langt unna?
24. Kan du føle en tunghet i føttene dine?
25. Kan du forestille deg at du flyter i varmt vann?
26. Kan du kjenne hvordan kroppen din henger på beina dine?
27. Kan du tillate deg selv å flyte med strømmen?
28. Kan du kjenne hvor mykt ansiktet ditt blir?
29. Kan du forestille deg en vakker blomst?
30. Kan du kjenne hvordan den ene armen og den ene foten er tyngre enn de andre?



Faktaark: Ferdigheter for å akseptere virkeligheten



Hold-ut-ferdigheter faktaark 10

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 8-15a)

Oversikt: Grunnleggende prinsipper for å akseptere virkeligheten

Dette er ferdigheter som du må inneha for leve det livet du ønsker.

Radikal akseptering

Bestemme seg på nytt og på nytt

Villighet

Halv-smil og villige hender

**Tillat hjernen:
Mindfulness på nåværende tanker**

Hold-ut-ferdigheter faktaark 1 1

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 8-9a)

Radikal akseptering

(Når du ikke kan holde unna eller unngå smertefulle opplevelser eller følelser.)

Hva er radikal akseptering?

1. Med *radikal* menes *hele veien*, helt og fullt.
2. Det er å *akseptere* med tanker, følelser og kroppen.
3. Det er når du stopper å bekjempe virkeligheten som den er, stopper å få raserianfall selv om virkeligheten ikke er som du ønsker, og gir slipp på bitterheten.

Hva er det som må aksepteres?

1. Virkeligheten som den er (fakta om fortid og nåtid er uansett fakta, selv om du ikke liker det).
2. Det er begrensninger i fremtiden for alle (men bare realistiske begrensninger trenger å aksepteres).
3. Alt har en årsak (inkludert hendelser og situasjoner som forårsaker smerte og lidelse).
4. Livet kan være verdt å leve selv om det skjer smertefulle hendelser.

Hvorfor akseptere virkeligheten som den er?

1. Å avvise virkeligheten som den er endrer den ikke.
2. Å endre virkeligheten krever at man først må akseptere den.
3. Smerte kan ikke unngås; det er naturens måte å signalisere at noe er galt.
4. Å avvise virkeligheten bidrar til at smerte blir til lidelse.
5. Å nekte å akseptere virkeligheten som den er kan gjøre at du blir værende ulykkelig, bitter, sint, trist, skamfull eller fylt med andre smertefulle følelser.
6. Aksept kan føre til tristhet, men en dyp indre ro følger vanligvis etter.
7. Veien ut av helvete er via sterkt ubehag. Men å avvise det sterke ubehaget som er en del av det å komme seg ut av helvete, medfører at du faller tilbake i helvete.

Radikal akseptering: Forstyrrende faktorer

Radikal akseptering er **IKKE**:

Godkjenning, medlidenhet, kjærlighet, passivitet eller å være imot endring.

Faktorer som hemmer akseptering

1. Du har ikke ferdighetene for å akseptere; du vet ikke hvordan du skal akseptere veldig smertefulle hendelser eller fakta.
2. Du tror at hvis du aksepterer en smertefull hendelse, så godkjenner du fakta eller gjør hendelsen mindre viktig, og at ingenting vil bli gjort for å forandre eller forebygge fremtidige smertefulle hendelser.
3. Følelser kommer i veien (uutholdelig tristhet; sinne rettet mot personen eller gruppen som forårsaket den smertefulle hendelsen; raseri mot all urettferdighet i verden, overveldende skamfølelse over hvem du er; skyldfølelse over egen atferd).

Andre: _____

Hold-ut-ferdigheter faktaark 11b

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 9, 9a)

Praktisere radikal akseptering, steg for steg

- Observer om du stiller spørsmål ved eller kjemper mot virkeligheten som den er («det skulle ikke ha vært slik»).
- Minn deg selv på at den ubehagelige virkeligheten er som den er og ikke kan endres («dette er det som skjedde»).
- Minn deg selv på at det er årsaker til denne virkeligheten. Erkjenn at ulike hendelser ledet til dette øyeblikket. Ta i betraktning hvordan menneskers liv har blitt formet av en rekke faktorer. Legg merke til at under gitte årsaksfaktorer og slik som historien ledet frem til dette øyeblikket, måtte virkeligheten bli på denne måten («det er slik ting skjer»). Øv på å akseptere med hele deg (hodet, kropp og sjel). Vær kreativ i måten du kan involvere hele deg på. Bruk aksepterende småprat med seg selv - men vurder også avslapning, oppmerksomhet på pusten, halv-smil og villige hender mens du tenker på hva som er uakseptabelt; be; gå til et sted som hjelper deg å akseptere eller fantasere.
- Øv på å handle motsatt. Nevn alle handlinger du ville gjort hvis du aksepterte fakta. Utfør så handlingene som om du allerede har akseptert fakta. Fortsett å øve på denne atferden slik du ville ha gjort om du hadde akseptert.
- Mestre i forkant av hendelser som anses som uakseptable. Forestill deg (i ditt indre) at du tror på det du ikke vil akseptere. Øv ved å forestille deg i tankene hva du vil gjøre om du aksepterer det som anses som uakseptabelt.
- Legg merke til kroppslige fornemmelser når du tenker på det du trenger å akseptere.
- Tillatt skuffelse, tristhet eller sorg å komme frem inne i deg.
- Erkjenn at livet kan være verdt å leve selv når det er smertefullt.
- Se på fordeler og ulemper når du tar deg selv i å unngå å øve på akseptering.

Hold-ut-ferdigheter faktaark 12

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 8, 8a, 10)

Bestemme seg på nytt og på nytt

Å *bestemme seg på nytt og på nytt* kan være som å stadig komme til et sted der veien deler seg i flere retninger. Du må aktivt velge vei.

Du må rette fokus mot «aksept-veien», og komme deg vekk fra «avvise-virkeligheten-veien».

Å bestemme seg på nytt og på nytt er å velge å akseptere.

Å VELGE å akseptere er ikke det samme som aksept. Men det leder deg på rett vei.

Bestemme seg på nytt og på nytt, steg for steg



1. **Observer** at du ikke aksepterer. (Se etter sinne, bitterhet, irritasjon; unngå følelser; å si «hvorfors meg?», «hvorfors skjer dette?», «jeg holder det ikke ut», «det skulle ikke være sånn.»)
2. Se etter i ditt indre og **lag en indre forpliktelse** om å akseptere virkeligheten som den er.
3. **Gjør det om og om igjen.** Fortsett å rette fokus på akseptering hver gang du kommer til et veikryss hvor du kan benekte eller akseptere virkeligheten som den er.
4. **Utarbeid en plan** for å kunne hente deg selv inn om du avviker fra aksept-veien.

Hold-ut-ferdigheter faktaark 13

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 8, 8a, 10)

Villighet

Villighet er å være klar for å inntre og delta helt og fullt i livet, og villighet er å leve.

Finn en villig respons i enhver situasjon.

Villighet er å **GJØRE AKKURAT DET SOM ER NØDVENDIG**:

- I enhver situasjon.
- Helhjertet, uten å subbe med beina.

Villighet er å lytte veldig forsiktig til din wise mind, og agere ut ifra den.

Villighet er å opptre med bevissthet om at du er knyttet til universet (til stjernene, folk du liker og ikke liker, gulvet osv.)

Erstatt motvilje med villighet.

- Motvilje er å nekte å tolerere øyeblikket.
- Motvilje er å nekte å gjøre de endringene som er nødvendige.
- Motvilje er å **gi opp**.
- Motvilje er det **motsatte av** å gjøre det som fungerer.
- Motvilje er å forsøke å **fikse enhver situasjon**.
- Motvilje er å insistere på å **ha kontroll**.
- Motvilje er **fokus på «meg, meg, meg»** og «hva jeg vil akkurat nå».

Villighet, steg for steg:

1. **Observer motviljen. Legg merke til den (sett merkelapp på den). Erfar den.**
2. **Radikalt aksepter** at i dette øyeblikket føler du motvilje (og kanskje handler du motvillig).
Du kan ikke bekjempe motvilje med motvilje.
3. **Bestemme deg på nytt og på nytt** for aksept og villighet.
4. **Forsøk smileøvelser** og en **villig kroppsholdning**.
5. Når motviljen er urokkelig, **spør: «Hva er trusselen?»**

Situasjoner der jeg observerer min egen:

Motvilje: _____

Villighet: _____

Hold-ut-ferdigheter faktaark 14

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 8, 8a, 11)

Halv-smil og villige hender

Å akseptere virkeligheten som den er med kroppen.

Halv-smil

1. Slapp av i ansiktet fra toppen av hodet til haken og kjeven.
Slapp av i alle ansiktsmuskler (panne, øyne, øyenbryn; kinn, munn og tunge; hold tennene litt fra hverandre). Hvis du har vanskeligheter, forsøk å stramme ansiktsmusklene for så å slappe av.
Et anspent smil er et uekte smil (og kan fortelle hjernen din at du skjuler dine virkelige følelser).
2. La begge *munnvikene* gå lett oppover, slik at du kan kjenne dem. Det er ikke nødvendig for andre å se det. Et lite smil er så vidt oppoverbøyde munnviker, med et avslappet ansikt.
3. Forsøk å ha et fredelig ansiktsuttrykk.

Husk at ansiktsuttrykket ditt kommuniserer med hjernen din; kroppen din kommuniserer med sinntilstanden din.

Villige hender

- Stående:** Slipp armene ned fra skuldrene; hold dem rette eller lett bøyde ved albuen.
Med hendene åpne, snu hendene dine utover, med tomlene ut mot siden, håndflaten opp og fingrene avslappet.
- Sittende:** Legg hendene i fanget ditt eller på lårene dine. Med hendene åpne, snu hendene dine utover, med håndflaten opp og fingrene avslappet.
- Liggende:** Legg armene ned langs kroppen, hendene åpne, snu håndflatene opp med fingrene avslappet.

Husk at hendene dine kommuniserer med hjernen din; kroppen din kommuniserer med sinntilstanden din.

Øve på halv-smil og villige hender

1. Halv-smil når du våkner om morgenen.

Heng en gren, et annet tegn, eller ordet «halv-smil» i taket eller på veggen, slik at du ser det med en gang du våkner. Tegnet vil fungere som en påminnelse. Bruk disse sekundene før du går ut av sengen til å konsentrere deg om pusten. Pust inn og pust ut forsiktig tre ganger mens du halv-smiler. Følg pusten. Legg til villige hender til halv-smilet ditt, eller bruk villige-hender-øvelsen alene.

2. Halv-smil når du har en ledig stund.

Halv-smil når du legger merke til at du sitter eller står. Se på et barn, et blad, et maleri på en vegg, eller hva som helst som er relativt rolig, og halv-smil. Pust inn og pust ut tre ganger.

3. Halv-smil med villige hender mens du lytter til musikk.

Lytt til et musikkstykke i to-tre minutter. Legg merke til teksten, musikken, rytmen og følelsen av musikken du hører på (ikke dagdrøm). Halv-smil mens du legger merke til inn- og utpustene dine. Innta en villige-hender-stilling.

4. Halv-smil med villige hender når du er irritert.

Halv-smil og innta en villige-hender-stilling umiddelbart når du legger merke til at du er irritert. Pust inn og pust ut rolig, mens du smiler og har villige hender i tre inn- og utpust.

5. Halv-smil i en liggende posisjon.

Ligg på ryggen på et flatt underlag, uten støtte av madrass eller pute. Hold begge armene dine løse ved siden av deg, og hold beina lett adskilt, strukket ut foran deg. Oppretthold villige hender og halv-smilet. Pust inn og ut rolig, behold fokus på pusten. Slapp av i alle muskler i kroppen. Slapp av i hver muskel som om de skulle synke gjennom gulvet, eller at de er så myke og blafrende som silke som henger i vinden til tørk. Slapp fullstendig av, hold kun fokus på pusten og halv-smilet. Tenk på deg selv som en katt, fullstendig avslappet foran en varm peis, med muskler som uten motstand viker unna når noen tar på deg. Forsett i 15 inn- og utpust.

6. Halv-smil i en sittende posisjon.

Sitt på gulvet med rett rygg, eller på en stol med begge føttene på gulvet. Halv-smil. Pust inn og ut mens du beholder et halv-smil. Slapp av.

Hold-ut-ferdigheter faktaark 14a

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 10) (s. 2 av 2)

7. Halv-smil med villige hender mens du tenker på en person du ikke liker eller er sint på.

- Sitt rolig. Pust og smil et halv-smil. Hold hendene dine åpne med håndflaten opp.
- Forestill deg den personen som har forårsaket lidelsen din.
- Se for deg de ansiktstrekkene du misliker mest og finner mest frastøtende.
- Forsøk å finne ut av hva det er som gjør denne personen glad og hva som forårsaker lidelse i hans eller hennes daglige liv.
- Forestill deg denne personens oppfatninger; forsøk å se hvilke tankemønstre og årsaker denne personen handler ut ifra.
- Forestill deg hva som motiverer denne personens håp og handlinger.
- Til slutt, ta i betraktning denne personens *bevissthet*. Se om denne personens meninger og innsikt er åpne og frie eller ei, eller om denne personen har blitt påvirket av fordommer, trangsynthet, hat eller sinne.
- Se etter om denne personen opptrer på egne vegne eller er påvirket av andre.
- Fortsett til du føler at du får medlidenhet, slik som en brønn fylles med ferskt vann, og sinnet ditt forsvinner. Gjør denne øvelsen mange ganger med den samme personen i tankene.

Notater / andre ganger du kan øve på halv-smil og/eller villige hender:

Øvelse 1 og 3-7 er tilpasset fra *The Miracle of Mindfulness* (side 77-81,93) av Thich Nhat Hanh. Copyright 1975, 1976 av Thich Nhat Hanh. Beacon Press, Boston.

Hold-ut-ferdigheter faktaark 15

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 8, 8a, 12)

Være mindful på nåværende tanker

1. Observer tankene dine.

- Som bølger som kommer og går.
 - Ikke skyv bort tankene.
 - Ikke døm tankene.
 - Anerkjenn deres tilstedeværelse.
 - Ikke dyrk tankene.
 - Ikke analyser tankene.
 - Øv på villighet.
 - Ta et skritt tilbake og observer tankene mens de strømmer ut og inn av bevisstheten.
-

2. Innta en undersøkende holdning.

- Spør: «Hvor kommer disse tankene fra?» Legg merke til det som skjer.
 - Legg merke til at alle tanker som kommer inn i hodet blir borte.
 - Observer, men ikke evaluer, tankene dine. La være å dømme.
-

3. Husk: Du er ikke tankene dine.

- Det er ikke nødvendig å agere på tankene.
 - Husk på ganger hvor du hadde helt andre tanker.
 - Minn deg selv på at katastrofetanker ofte er utløst i følelsestilstand.
 - Minn deg selv på hvordan du tenker når du ikke kjenner på intens lidelse og smerte.
-

4. Ikke blokker eller undertrykk tanker

- Spør: «Hvilken følelse er det disse tankene prøver å unngå?» Rett fokuset mot følelsen. Vend så tilbake til tanken. Gjør dette flere ganger.
 - Tre tilbake; tillat tankene å komme og gå mens du samtidig observerer pusten.
 - Lek med tankene: Si dem høyt og så fort du bare kan. Syng dem. Forestill deg tankene som ordene til en klovn, som opptak som floker seg sammen; som søte dyr du kan kose med; som lyse og klare farger som farer gjennom hodet; som enkle og klare lyder.
 - Prøv å bli glad i tankene dine.
-

Hold-ut-ferdigheter faktaark 15a

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 8, 8a, 12) (Side 1 av 2)

Øve på å være mindful på tanker

Å øve på å være mindful ved å observere tankene

1. Legg merke til tankene når de oppstår. Når en tanke dukker opp i hodet, si til deg selv: «En tanke dukket opp i hodet mitt». Merk tanken som en tanke, og si: «Tanken [beskriv tanken] oppstod i hodet mitt». Bruk en behagelig stemme.
2. Når du legger merke til tanker i hodet, spør: «Hvor kom denne tanken fra?» Prøv å se i ditt indre hvor tanken kom fra.
3. Ta et skritt tilbake, som om du er på toppen av et fjell og ditt sinn bare er en steinrøys i fjellsiden. Legg merke til hvilke tanker som oppstår mens du observerer. Vend tilbake til ditt eget sinn før du avslutter.
4. Lukk øynene og skann kroppen for den første fysiske følelsen du legger merke til. Skann deretter sinnet ditt for den første tanken som oppstår. Bytt på å skanne kroppen for følelser og sinnet for tanker. Ved en annen anledning, erstatt det å skanne kroppen for fysiske følelser med det å skanne deg selv for emosjonelle følelser. Bytt da på å skanne kroppen for følelser og tanker.

Å øve på å være mindful på tanker ved å bruke ord og tonefall

5. Verbaliser tankene eller antagelsene dine høyt ved å bruke et ikke-dømmende tonefall, og gjenta dette mange ganger:
 - Så fort som du klarer inntil tanken ikke lenger gir noen mening.
 - Veldig sakte (én stavelse eller ett ord per pust).
 - I et annet stemmeleie enn ditt eget (høyere eller lavere, som en tegneseriefigur eller en kjendis).
 - Som en dialog fra en TV-komedie («Du vil ikke tro hvilke tanker som oppstod. Jeg tenkte, 'Jeg er en idiot!'. Kan du tro det?»).
 - Som en sang, sunget helhjertet og dramatisk, i en melodi som passer tankene.

Å øve på å være mindful på tanker med handle-motsatt-ferdigheten.

6. Slapp av i ansiktet og kroppen mens du forestiller deg at du aksepterer tankene som bare tanker – følelser i hjernen.
7. Se for deg ting du ville ha gjort om du sluttet å tro på alt det du tenker.
8. Øv i tankene på ting du ville ha gjort om du ikke anså at alle tankene var fakta.
9. Øv på å være glad i tankene dine mens de passerer i hodet ditt.

Å øve på å være mindful på tanker mens du ser for deg at hjernen din er:

11. Et samleband, og at tanker og følelser kommer bortover båndet. Plasser hver tanke eller følelse i en boks merket med hvilken type tanke det er (f.eks. bekymringstanke, tanker om fortiden, tanker om moren min, skal-gjøre-tanker). Fortsett å observere og sortere tankene i de merkede boksene.
12. En elv, og at tanker og følelser er båter som driver på elven. Se for deg at du sitter på gresset ved elvebredden og ser båtene passere. Forsøk å la være å hoppe om bord i en av båtene.
13. Et jernbanespor, og at tanker og følelser er tog som passerer. Forsøk å la være å hoppe om bord i toget.
14. Et blad som har løsnet fra treet og falt ned i en flott elv som renner forbi mens du sitter på gresset ved elvebredden. Hver gang en tanke eller en forestilling dukker opp i hodet ditt, forestill deg at bladene har skrift eller bilder på seg mens de flyter forbi. La hvert blad flyte forbi mens du ser det forsvinne ut av synsfeltet.

Hold-ut-ferdigheter faktaark 15a

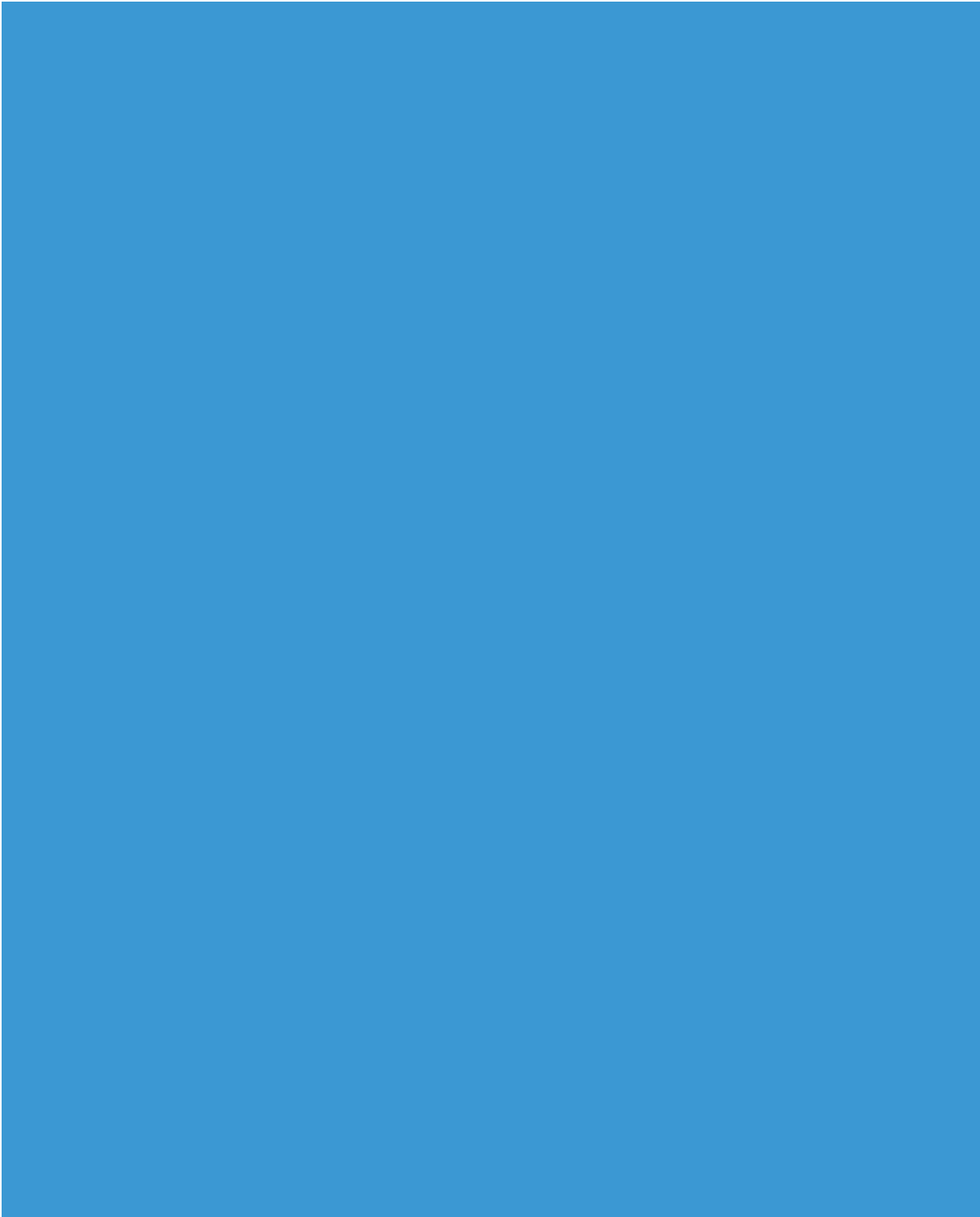
(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 8, 8a, 12) (Side 2 av 2)

15. Himmelen, og at tankene har vinger og kan fly gjennom skyene. Se hver enkelt tanke fly ut av synsfeltet.
16. Himmelen, og tankene er skyer. Legg merke til at tankeskyene driver forbi, la dem drive ut av bevisstheten din.
17. Et hvitt rom med to dører. Gjennom én dør kommer tankene inn og gjennom den andre går de ut. Legg merke til den enkelte tanke med oppmerksomhet og nysgjerrighet til den forsvinner. La være å dømme. La være å analysere tankene og finne ut om de stemmer med fakta. Når en tanke oppstår, si: «En tanke dukket opp».

Andre:



Faktaark: Ferdigheter når krisen er avhengighet



Hold-ut-ferdigheter faktaark 16

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 13-18)

Oversikt: Når krisen er avhengighet

Ferdigheter for å trekke seg vekk fra avhengighet.

DIALEKTISK AVHOLDENHET

NØKTERNT SINN

FORSTERKNINGER FRA OMGIVELSENE

BRENNE BROER OG BYGGE NYE

ALTERNATIV REBELL

ADAPTIV UNDERTRYKKING

Vanlige typer avhengighet

I tilfelle du trodde du ikke var avhengig, er dette en liste over ting som kan være avhengighets-skapende. Du er **avhengig** når du ikke klarer å stoppe et atferdsmønster eller bruk av rusmidler, til tross for negative konsekvenser og til tross for at du virkelig har prøvd.

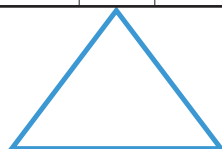
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Alkohol | <input type="checkbox"/> Internettspill |
| <input type="checkbox"/> Oppmerksomhet | <input type="checkbox"/> Kleptomani/stjeling/butikktyveri |
| <input type="checkbox"/> Å unngå: _____ | <input type="checkbox"/> Lyving |
| <input type="checkbox"/> Motorsport | <input type="checkbox"/> Pornografi |
| <input type="checkbox"/> Tipping | <input type="checkbox"/> Skjødesløs kjøring |
| <input type="checkbox"/> Bulimi (overspising/oppkast) | <input type="checkbox"/> Risikoatferd |
| <input type="checkbox"/> Utroskap | <input type="checkbox"/> Selvskading |
| <input type="checkbox"/> Kaffe | <input type="checkbox"/> Sex |
| <input type="checkbox"/> Coca-Cola | <input type="checkbox"/> Shopping |
| <input type="checkbox"/> Samlemani: | <input type="checkbox"/> Soving |
| <input type="checkbox"/> Kunst | <input type="checkbox"/> Smarttelefon-apper |
| <input type="checkbox"/> Mynter | <input type="checkbox"/> Røyking/tobakk |
| <input type="checkbox"/> Skrot | <input type="checkbox"/> Sosiale medier |
| <input type="checkbox"/> Klær | <input type="checkbox"/> Fart |
| <input type="checkbox"/> Sko | <input type="checkbox"/> Spirituelle handlinger |
| <input type="checkbox"/> Musikk | <input type="checkbox"/> Sportsaktiviteter |
| <input type="checkbox"/> Annet: _____ | <input type="checkbox"/> Sykling |
| <input type="checkbox"/> Annet: _____ | <input type="checkbox"/> Kroppsbygging |
| <input type="checkbox"/> Data | <input type="checkbox"/> Tur i fjellet / fjellklatring |
| <input type="checkbox"/> Kriminalitet | <input type="checkbox"/> Løping |
| <input type="checkbox"/> Slanking | <input type="checkbox"/> Vektløfting |
| <input type="checkbox"/> Rusmidler (foreskrevne og ulovlige) | <input type="checkbox"/> Annet: _____ |
| <input type="checkbox"/> Vanndrivende midler | <input type="checkbox"/> Annet: _____ |
| <input type="checkbox"/> Epost | <input type="checkbox"/> TV |
| <input type="checkbox"/> Mat/spising | <input type="checkbox"/> Teksting |
| <input type="checkbox"/> Karbohydrater | <input type="checkbox"/> Vandalisme |
| <input type="checkbox"/> Sjokolade | <input type="checkbox"/> Filmer |
| <input type="checkbox"/> Annet: _____ | <input type="checkbox"/> TV-spill |
| <input type="checkbox"/> Gambling | <input type="checkbox"/> Arbeid |
| <input type="checkbox"/> Spill/puslespill | <input type="checkbox"/> Annet: _____ |
| <input type="checkbox"/> Sladring | <input type="checkbox"/> Annet: _____ |
| <input type="checkbox"/> Forestilling/fantasering | <input type="checkbox"/> Annet: _____ |
| <input type="checkbox"/> Internett | <input type="checkbox"/> Annet: _____ |

Hold-ut-ferdigheter faktaark 17

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 14)

Dialektisk avholdenhet

<p>TOTALT AVHOLD (Forplikte seg til å holde seg unna avhengighetsatferd)</p> <p>Fordel: Folk som forplikter seg til avhold, holder seg unna lenger.</p> <p>Ulempe: Det tar lengre tid for folk å komme seg tilbake på vannvogna når de først faller av.</p>	VS	<p>SKADEMINIMERING (Godta at det vil bli feiltrinn; minimere skaden, men ikke kreve perfeksjon)</p> <p>Fordel: Når man faller, tar man seg for med armene, minimerer skaden og kommer seg raskt opp igjen.</p> <p>Ulempe: Folk som forplikter seg til skademinimering får lettere tilbakefall.</p>
--	-----------	---



SYNTESE = DIALEKTISK AVHOLDENHET

Målet er å ikke involvere seg i avhengighetsatferd igjen - med andre ord, å oppnå fullstendig avholdenhet.

Samtidig, hvis det skjer en glipp, er målet å minimere skaden og gå tilbake til abstinens så raskt som mulig.

Fordel: Det virker!

Ulempe: Det virker. Du får ikke ferie (pause).

(Du er enten avholdende eller så jobber du for å komme tilbake til avholdenhet.)

Et eksempel på å forvente det beste og planlegge for det motsatte (planlegge for de vanskelige øyeblikkene):

Olympiske idrettsutøvere må virkelig tro på og oppføre seg som om de kan vinne hver eneste konkurranse, selv om de har tapt før og vil tape igjen.

Hold-ut-ferdigheter faktaark 17a

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 14)

Planlegge for dialektisk avholdenhet

Planlegg for avholdenhet

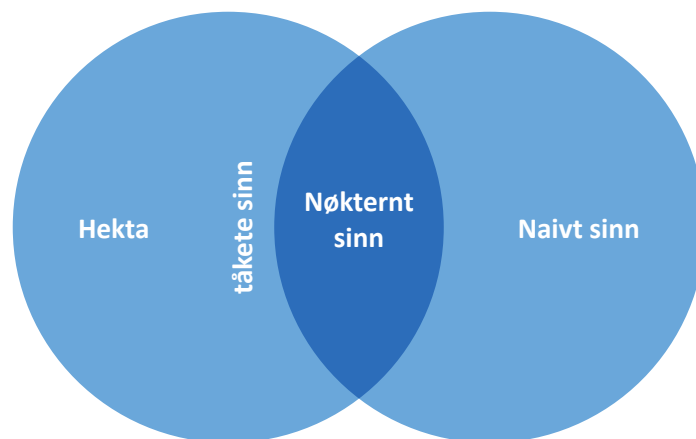
1. Nyt det når du lykkes, men ha en plan for fristende tilbakefall med nøkternt sinn.
 2. Tilbring tid eller ha kontakt med folk som forsterker deg for avholdenhet.
 3. Planlegg styrkende aktiviteter å gjøre i stedet for avhengighetsatferd.
 4. Brenn broer: Unngå ting og situasjoner som trigger avhengighetsatferd.
 5. Bygg nye broer: Lag forestillinger, lukter og mentale aktiviteter (slik som å surfe på trangen du kjenner) som kan konkurrere med informasjon som er assosiert med trang.
 6. Finn alternative måter å være rebell på.
 7. Fortell alle om avholdenheten din; benekt enhver idé om å falle tilbake til avhengighet.
-

Planlegg for skademinimering

1. Ring terapeuten din eller leder for ferdighetstreningsgruppen.
 2. Ta kontakt med andre mennesker som kan hjelpe.
 3. Kvitt deg med fristelser, omgi deg med ting som oppfordrer til hensiktsmessig atferd.
 4. Se igjennom ferdigheter og faktaark fra DBT.
 5. Handle-motsatt-ferdigheten (Følelsesregulering faktaark 10) kan brukes til å trene på å bekjempe skyld og skam. Hvis ingenting hjelper, kontakt eventuelt en hjelpeorganisasjon innen avhengighet og fortell om tilbakefallet.
 6. Bruk opplevelse-av-mestring-ferdigheten og vær i forkant av vanskelige situasjoner (Følelsesregulering faktaark 19). Sjekk fakta (Følelsesregulering faktaark 8) for å bekjempe følelsen av å miste kontrollen.
 7. Mellommenneskelige ferdigheter (Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 5-7), slik som å spørre om hjelp fra familie, venner, annet nettverk / frivillige organisasjoner, kan også være til hjelp. Hvis du ikke har så mange du kan oppsøke, så kan hjelp også ofte finnes gjennom støttegrupper på nett eller sosiale medier.
 8. Gjør en kjedeanalyse for å finne ut hva som utløste tilbakefallet (Generelt faktaark 7, 7a)
 9. Problemløs med én gang for å finne en måte å komme deg tilbake til avhold og reparere den skaden du har gjort (Følelsesregulering faktaark 12).
 10. Distraher deg selv, trøst deg selv og forbedre øyeblikket.
 11. Vær din egen heiagjeng.
 12. Gjør en fordeler-og-ulemp-øvelse for det å stoppe avhengighetsatferden (Hold-ut-ferdigheter faktaark 5).
 13. Hold deg unna katastrofetenkning. Ikke la en glipp bli til en katastrofe.
 14. Forplikt deg på nytt til 100 % avholdenhet.
-

Hold-ut-ferdigheter faktaark 18 (Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 15)

Nøkternt sinn



Hekta er:

- Impulsiv
- Bare opptatt av én ting
- Villig til å gjøre hva som helst for å få eller gjøre det man vil

Når du er **hekta**, styres du av avhengigheten. Trangen til den vante problematferden bestemmer tankene, følelsene og atferden din.

Naivt sinn er:

- Naiv
- Villig til å ta risiko
- Uten tanke for fare

Når du er i **naivt sinn**, har du ikke handlet på avhengighetstrangen - men du overser det som kan utgjøre fare ved å trigge den sedvanlige problematferden. Du tror du er uovervinnelig og immun mot fristelser.

Begge ekstremer er FARLIGE!

Nøkternt sinn:

Det tryggeste stedet å være. Du har ikke handlet på avhengigheten, men du husker hvordan det er å være hekta. Du har en radikal aksept av at tilbakefall ikke er umulig. Du nyter det du får til, samtidig som du forventer trang og triggere, og du planlegger for hva du skal gjøre når du blir fristet.

Atferdsmønstre som er typiske for hekta og for naivt sinn

Hekta

- Involvere seg i avhengighetsatferd.
- Tenke: «Jeg har egentlig ikke et avhengighetsproblem».
- Tenke: «Det er lite jeg kan gjøre med det».
- Tenke: «Jeg kan gi etter for vanen min i helgene».
- Tenke: «Jeg tåler dette».
- Idyllisere avhengighet.
- Surfe på Internett etter måter å bli involvert i avhengighetsatferd på.
- Kjøpe utstyr (mat, rusmidler, videoer osv.) for avhengighetsatferd.
- Selge eller bytte ting relatert til avhengighet.
- Stjele for å kunne betale for avhengighet.
- Prostituere seg for penger eller avhengighetsutstyr.
- Lyve.
- Skjule.
- Isolere seg.
- Alltid late som om man er travel: «Jeg må gå nå».
- Bryte løfter.
- Gjøre kriminelle handlinger.
- Være overdrevent apatisk.
- Ikke ha noe «liv».
- Oppføre seg desperat/besatt.
- Ikke se folk i øynene.
- Ha dårlig hygiene.
- Unngå leger.
- Annet: _____
- Annet: _____

Naivt sinn

- Involvere seg i tilsynelatende uskyldig atferd som tidligere førte til avhengighetsatferd.
- Tenke: «Jeg har lært lekse mi».
- Tenke: «Jeg har kontroll».
- Tenke: «Jeg har ikke egentlig et avhengighetsproblem mer».
- Slutte med eller kutte ned på medikamenter som hjelper på avhengigheten.
- Være i miljø der folk driver med avhengighetsatferd.
- Være med venner som fortsatt er avhengige.
- Bo sammen med folk som fortsatt er avhengige.
- Fortsette å ha utstyr til å drive med avhengigheten.
- Ha med seg ekstra penger.
- Være uansvarlig med regninger.
- Kle seg som en som er avhengig.
- Ikke gå på møter.
- Ikke gripe fatt i problemer som trigger avhengighetsatferd.
- Oppføre seg som om viljekraft er alt som trengs.
- Isolere seg.
- Tenke: «Jeg kan gjøre dette alene».
- Tenke: «Jeg kan delta i avhengighetsatferd hvis det blir foreskrevet eller anbefalt; jeg trenger ikke si noe om min tidligere avhengighet».
- Tenke: «Jeg holder ikke ut».
- Annet: _____
- Annet: _____

Hold-ut-ferdigheter faktaark 19

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 16)

Forsterkning fra omgivelsene

Forsterkning fra omgivelsene vil si å erstatte forsterkning av avhengighetsatferd med forsterkning av avholdenhet.

Forsterkning fra omgivelsene er avgjørende

Forsterkning fra miljøet ditt spiller en viktig rolle i å oppmuntre eller avskrekke avhengighetsatferd. For å stoppe avhengighetsatferd, må du tenke ut hvordan du kan skape en livsstil *uten* avhengighetsatferd som er mer givende enn en livsstil *med* avhengighetsatferd.

Du må finne en måte å få atferd som er uforenlig med avhengighetsatferd til å lønne seg og bli belønnet av de rundt deg.

Viljekraft er *ikke* tilstrekkelig. Hvis det var det, ville vi alle vært perfekte!

Erstatte avhengighetsforsterkere med avholdenhetsforsterkere

Begynn med en rekke initiativ som vil øke sjansene dine til å få flere positive hendelser som kan erstatte avhengighetsatferd.

- Let etter folk å være sammen med som ikke er avhengige.
- Øk antallet hyggelige aktiviteter du deltar i, som ikke involverer avhengigheten din.
- Hvis du ikke helt vet hva som vil være hyggelige folk og aktiviteter du kan like, så prøv mange ulike typer grupper og aktiviteter.

Prøv avholdenhet

- Forplikt deg til ____ dager uten avhengighetsatferd, og observer de fordelene som oppstår som naturlig konsekvens.
- Midlertidig unngå høyrisiko-triggerne for avhengigheten din, og erstatt disse med annen atferd som kan få deg gjennom utprøvsperioden.
- Legg merke til all de ekstra positive hendelsene som skjer når du ikke deltar i avhengighetsatferd.

Hold-ut-ferdigheter faktaark 20

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 17)

Brenne broer og bygge nye

BRENNE BROER

Akseptér på det mest radikale nivået at du ikke skal engasjere deg i avhengighetsatferd igjen, og så start med å kutte ut alle muligheter for avhengighetsatferd.

1. Gjør en absolutt forpliktelse til avholdenhet fra avhengighetsatferd, som er (beskriv avhengighetsatferden din). Gå så inn i avholdenhetsverkstedet og **sleng døra hardt igjen.** (Husk at bare en liten glippe i døra kan slippe en hel elefant inn.)
2. Lag en liste over alt i livet ditt som gjør avhengighet mulig.
3. Kvitt deg med disse tingene:
 - Kast kontaktinformasjon til folk som kan friste deg.
 - Kvitt deg med alle mulige triggere og fristelser.
4. List opp og gjør alt du kan for å gjøre det vanskelig og umulig for deg å fortsette med avhengighetsatferden din.
5. Med ubarmhjertighet og i hvert øyeblikk, vær ærlig om atferden din.
6. Fortell alle venner og familie at du har **sluttet.**

BYGGE NYE BROER

Lag visuelle bilder og lukter som kan konkurrere med den informasjonen som er lagret i dine visuelle og luktbaserte hjernesystemer, når trangten kommer.

Lyst og trang er sterkt knyttet til levende mentale bilder og lukter av det vi kjenner trang til. Jo tydeligere vi ser det for oss i bilder eller lukt, jo sterkere vil trangten være.

- Lag deg ulike mentale bilder eller lukter du kan forestille deg. Prøv å hente fram disse bildene eller luktene når du kjenner på sug du ikke ønsker. For eksempel, når du kjenner suget etter en sigarett, så se for deg at du er på en strand; se det for deg og kjenn luktene som hører til - for å redusere suget.
- Når du får et uønsket sug, se på bilder som beveger deg og omgi deg med lukter som ikke er knyttet til avhengighet. Bilder som beveger deg og nye lukter vil konkurrere med trangten din.
- Surf på trangten ved å se for deg at du er på et surfebrett og surfer på bølgene av suget ditt. Legg merke til at de kommer og går, hever seg høyt, går ned og til slutt forsvinner.

Hold-ut-ferdigheter faktaark 21

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 18)

Alternativ rebell og adaptiv undertrykking

ALTERNATIV REBELL

Når avhengighetsatferden er en måte å gjøre opprør mot autoriteter, konvensjoner, og det kjedsommelige ved ikke å bryte regler og lover, så prøv å være *alternativ rebell*. Alternativ rebell tar plass til destruktiv rebell og hjelper deg å holde deg på veien til målet ditt.

Eksempler:

- Barber av deg håret.
- Ha på deg crazy undertøy.
- Gå med to ulike sko.
- Ha hemmelige tanker.
- Gi uttrykk for upopulære synspunkter.
- Gjør tilfeldige gode gjerninger.
- Dra på ferie på en nudistleir.
- Skriv et brev der du beskriver akkurat det du har lyst til.
- Farg håret ditt i en vill farge.
- Få deg en tatovering eller piercing.
- Gå med klærne på vranga.
- Ikke dusj på en uke.
- Trykk slående tekst på en t-skjorte.
- Mal deg i ansiktet.
- Kle deg for fint eller for hverdagslig i en situasjon som egentlig krever det motsatte

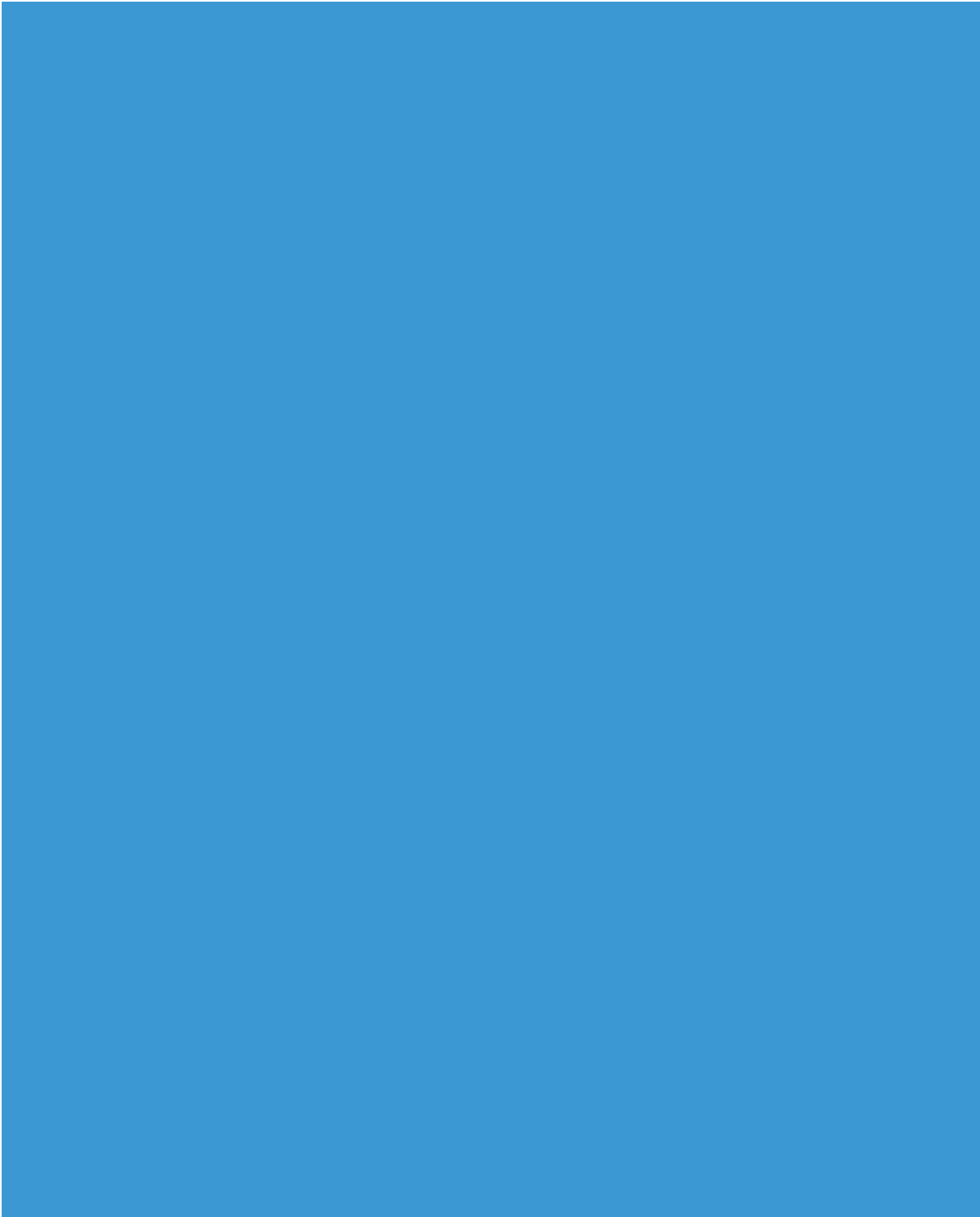
ADAPTIV UNDERTRYKKING

Når du ikke takler suget etter det du er avhengig av, prøv *adaptiv undertrykking*.

- Ta en pause fra logisk tenkning når du gjør dette. Ikke diskuter med deg selv.
- Når du kjenner suget, benekt at du vil ha problematferden eller stoffet. Overbevis deg selv om at du vil ha noe annet. For eksempel, bytt trangen til en sigarett med en trang til en tannpirker med smak, en trang til alkohol med en trang til noe søtt, eller en trang til å gamble med en trang hos din alternative rebell (se over).
- Annet: _____
- Annet: _____
- Utsett avhengighetsatferden. Utsett den i fem minutter, så fem til osv., osv. - hver gang sier du til deg selv: «Jeg må bare holde ut i fem minutter». Ved å si til deg selv hver dag at du vil være avholdende i dag (eller hver time, bare en time til osv.), så er det det samme som å si: «Dette er ikke for alltid. Jeg kan holde ut akkurat nå».



Hold-ut-ferdigheter: Arbeidsark for kriseoverlevelsesferdigheter



Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 1

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 2-9a) (Side 1 av 2)

Kriseoverlevelsesferdigheter

Gjøres innen: _____ **Navn:** _____ **Oppstart i uke:** _____

Øv på kriseoverlevelsesferdighetene dine minst to ganger. Beskriv selve hendelsen som utløste krisen; marker hvilke ferdigheter du tok i bruk for å håndtere krisen; og deretter beskriv hvordan du utførte ferdigheten og hva som skjedde videre.

KRISEHENDELSE 1: Grader ditt nivå av ubehag (1-100) Før: _____ Etter: _____

Utløsende hendelse for ubehag (hvem, hva, når, hvor): Hva utløste krisetilstanden?

- STOP
- Fordeler og ulemper
- TIPP
- Distraher med AKSEPTER
- Trøst deg selv
- Forbedre øyeblikket

Marker hvilke ferdigheter du brukte, og beskriv videre her:

Beskriv hva som skjedde etter at du brukte ferdighetene:

Marker et tall som viser hvor effektivt ferdigheten hjalp deg med å tolerere det sterke ubehaget og håndtere situasjonen (hindre deg i å forverre situasjonen). Bruk følgende skala:

*Jeg kunne ikke holde ut
situasjonen, ikke ett minutt.*

1

*Jeg kunne takle det sånn
passe, i det minste en stund.
Det hjalp noe.*

2

3

*Jeg kunne bruke ferdighetene,
holde ut ubehaget og motstå
impulsive handlinger.*

4

5

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 1

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 2-9a) (Side 2 av 2)

KRISEHENDELSE 2: Grader ditt nivå av ubehag (1-100) Før: _____ Etter: _____

Utløsende hendelse for ubehag (hvem, hva, når, hvor): Hva utløste krisetilstanden?

- STOP
- Fordeler og ulemper
- TIPP
- Distraher med AKSEPTER
- Trøst deg selv
- Forbedre øyeblikket

Marker hvilke ferdigheter du brukte, og beskriv videre her:

Beskriv hva som skjedde etter at du brukte ferdighetene:

Marker et tall som viser hvor effektivt ferdigheten hjalp deg med å tolerere det sterke ubehaget og håndtere situasjonen (hindre deg i å forverre situasjonen). Bruk følgende skala:

*Jeg kunne ikke holde ut
situasjonen, ikke ett minutt.*

1

*Jeg kunne takle det sånn
passe, i det minste en stund.
Det hjalp noe.*

2

3

*Jeg kunne bruke ferdighetene,
holde ut ubehaget og motstå
impulsive handlinger.*

4

5

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 1a (Hold-ut-ferdigheter faktaark 2-9a)

Kriseoverlevelsesferdigheter

	Hva var krisen (hvorfor trengte du å bruke ferdigheten)?	Hvor lang tid brukte du?	Grader nivå før/etter ferdighetsbruk			Konklusjoner eller spørsmål rundt bruk av ferdigheten
			Ubehag 0 = ikke til å holde ut 5 = jeg kan overleve	Følelse		
				Negativ følelser- intensitet 0-100	Positiv følelser- intensitet 0-100	
Når brukte du ferdigheten, og hva gjorde du?						
STOP:						
Fordeler og ulemper:						
TIPP:						
AKSEPTER:						
Trøst deg selv:						
Forbedre øyeblikket:						

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 1b

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 2-9a)

Kriseoverlevelsesferdigheter

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Skriv ned hva du gjorde for hver enkelt kriseoverlevelsesferdighet, og angi deretter et nummer som indikerer hvor effektivt ferdigheten hjalp deg med å holde ut ubehaget og håndtere situasjonen (hindre deg i å forverre situasjonen). Bruk følgende skala:

Jeg kunne ikke holde ut situasjonen, ikke ett minutt.

Jeg kunne takle det sånn passe, i det minste en stund. Det hjalp noe.

Jeg kunne bruke ferdighetene, holde ut ubehaget og motstå impulsive handlinger.

1

2

3

4

5

DAG:

STOP

_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____

DAG:

Fordeler og ulemper

_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____

DAG:

TIPP

_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____

DAG:

Distraher med AKSEPTER

_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____

DAG:

Trøst deg selv

_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____

DAG:

Forbedre øyeblikket

_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 2

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 4) (Side 1 av 2)

Øve på STOP-ferdigheten

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Beskriv to krisesituasjoner som skjedde med deg. Deretter beskriv din bruk av STOP-ferdigheten.

KRISEHENDELSE 1: Grader ditt nivå av ubehag (1-100) Før: _____ Etter: _____

Utløsende hendelse for ubehag (hvem, hva, når, hvor): Hva utløste krisetilstanden?

- STOP
- Ta et steg tilbake
- Observere
- Planlegg med mindfulness

Marker hvilke steg i STOP-ferdigheten du brukte, og beskriv videre her hva du gjorde:

Beskriv hva som skjedde etter at du brukte ferdighetene:

Marker et tall som viser hvor effektivt ferdigheten hjalp deg med å tolerere det sterke ubehaget og håndtere situasjonen (hindre deg i å forverre situasjonen). Bruk følgende skala:

Jeg kunne ikke holde ut situasjonen, ikke ett minutt.

1

Jeg kunne takle det sånn passe, i det minste en stund. Det hjalp noe.

2

3

Jeg kunne bruke ferdighetene, holde ut ubehaget og motstå impulsive handlinger.

4

5

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 2

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 4) (Side 2 av 2)

KRISEHENDELSE 1: Grader ditt nivå av ubehag (1-100) Før: _____ Etter: _____

Utløsende hendelse for ubehag (hvem, hva, når, hvor): Hva utløste krisetilstanden?

- STOP
- Ta et steg tilbake
- Observere
- Planlegg med mindfulness

Marker hvilke steg i STOP-ferdigheten du brukte, og beskriv videre her hva du gjorde:

Beskriv hva som skjedde etter at du brukte ferdighetene:

Marker et tall som viser hvor effektivt ferdigheten hjalp deg med å tolerere det sterke ubehaget og håndtere situasjonen (hindre deg i å forverre situasjonen). Bruk følgende skala:

*Jeg kunne ikke holde ut
situasjonen, ikke ett minutt.*

1

*Jeg kunne takle det sånn
passe, i det minste en stund.
Det hjalp noe.*

2

3

*Jeg kunne bruke ferdighetene,
holde ut ubehaget og motstå
impulsive handlinger.*

4

5

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 2a (Hold-ut-ferdigheter faktaark 4)

Øve på STOP-ferdigheten

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Beskriv krisesituasjoner der du brukte STOP-ferdigheten. Beskriv deretter hvordan du brukte ferdigheten. Forsøk å finne en situasjon hver dag hvor du kan øve på STOP-ferdigheten.

Dag	Krisesituasjon	Hvordan øvde du på ferdigheten?	Atferd stoppet?	Grader nivå før/etter ferdighetsbruk			Konklusjoner eller spørsmål rundt bruk av ferdigheten
				Ubehag	Følelse		
				0 = ikke til å holde ut 5 = jeg kan overleve	Negativ følelses-intensitet 0-100	Positiv følelses-intensitet 0-100	

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 3 (Hold-ut-ferdigheter faktaark 5)

Fordeler og ulemper ved å handle på trang i krisesituasjoner

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

1. Beskriv problematferden du forsøker å stoppe: _____
2. Lag en liste over fordeler og ulemper ved å handle impulsivt (inkludert impulser til å handle og trang til å slutte), og lag en separat liste for å motstå kriseatferd ved å tolerere ubehag og bruke ferdigheter. Du kan skrive på baksiden av arket om du trenger mer plass.
3. Les listen over fordelene og ulempene når en trang til problematferd melder seg.

	Å handle på trangen	Å motstå trangen til å handle
FORDELER	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
ULEMPER	Å handle på trangen	Å motstå trangen til å handle
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

Identifiser hvilke fordeler og ulemper som er kortvarige (bare for dagen) og langvarige (forbi denne dagen). Spør din wise mind: Vil du heller ha en god dag eller et godt liv? Gjør et mindfult valg for handlingen din.

Hvis dette arbeidsarket hjelper deg å velge en handling basert på ferdigheter fremfor kriseatferd, så sørg for å ha det et sted hvor du lett kan finne det frem og se på punktene dersom du skulle havne i en krise.

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 3a

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 5)

Fordeler og ulemper ved å handle på trang i krisesituasjoner

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

1. Beskriv problematferden du forsøker å stoppe: _____
2. Lag en liste over fordeler og ulemper ved å handle impulsivt (inkludert impulser til å handle og trang til å slutte), og lag en separat liste for å motstå kriseatferd ved å tolerere ubehag og bruke ferdigheter. Du kan skrive på baksiden av arket om du trenger mer plass.
3. Les listen over fordelene og ulempene når en trang til problematferd melder seg.

	Å handle på trangen	Å motstå trangen til å handle
FORDELER	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____
ULEMPER	Å handle på trangen _____ _____ _____ _____ _____	Å motstå trangen til å handle _____ _____ _____ _____ _____

Identifiser hvilke fordeler og ulemper som er kortvarige (bare for dagen i dag) og langvarige (forbi denne dagen). Lytt til wise mind: Vil du heller ha en god dag eller et godt liv?

Gjør et mindfult valg for handlingen din.

Hvis dette arbeidsarket hjelper deg å velge en handling basert på ferdigheter fremfor en kriseatferd, så sørg for å ha det et sted hvor du lett kan finne det frem og se på punktene skulle du havne i en krise.

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 4

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 6, 6a, 6b) (Side 1 av 2)

Endre din kroppskjemi med TIPP-ferdigheter

Gjøres innen: _____ **Navn:** _____ **Oppstart i uke:** _____

Beskriv situasjonen du var i da du valgte å øve på denne ferdigheten. Grader både ditt nivå av følelsesaktivering og toleranse av ubehag før og etter at du brukte TIPP-ferdigheten. Beskriv hva du faktisk gjorde. Du kan bruke baksiden av arket ved behov.

TIPP ANSIKTSTEMPERATUREN DIN

Å bruke kaldt vann til å endre følelser

Situasjon: _____

Følelsesaktivering (0-100) Før: _____ Etter: _____

Toleranse av ubehag (0 = holder ikke ut, 100 = jeg kan overleve) Før: _____ Etter: _____

Hva jeg gjorde (beskriv): _____

INTENS TRENING

Situasjon: _____

Følelsesaktivering (0-100) Før: _____ Etter: _____

Toleranse av ubehag (0 = holder ikke ut, 100 = jeg kan overleve) Før: _____ Etter: _____

Hva jeg gjorde (beskriv): _____

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 4

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 6, 6a, 6b) (Side 2 av 2)

PROGRESSIV MUSKELAVSLAPNING

Situasjon: _____

Følelsesaktivering (0-100) Før: _____ Etter: _____

Toleranse av ubehag (0 = holder ikke ut, 100 = jeg kan overleve) Før: _____ Etter: _____

Hva jeg gjorde (beskriv): _____

PUST ROLIG

Situasjon: _____

Følelsesaktivering (0-100) Før: _____ Etter: _____

Toleranse av ubehag (0 = holder ikke ut, 100 = jeg kan overleve) Før: _____ Etter: _____

Hva jeg gjorde (beskriv): _____

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 4a (Hold-ut-ferdigheter faktaark 6b)

Progressiv muskelavslapning

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Øv på progressiv muskelavslapning (å spenne og avspenne kroppens muskulatur mens du puster ut). Øv så mange ganger per dag som du kan i starten til du merker at kroppen automatisk avspennes når du puster ut. På dette punktet vil du ha klart å koble sammen utpust med avslapning. Du kan fortsette øvelsen når dette skjer, men ikke like hyppig.)
Øv på progressiv muskelavslapning og beskriv erfaringene dine i tabellen. Marker hva du øvde på: individuelle muskler, muskelgrupper eller alle muskler samtidig.

Dag	Antall ganger du øvde	Gjennomsnittlig nivå av avslapning før/etter (0-100)?	Antall ganger du brukte ferdigheten når du var ansjent	Gjennomsnittlig nivå av avslapning før/etter (0-100)	Hvilke muskler du brukte (marker flere ved behov) rundt bruk av ferdigheten
					<input type="checkbox"/> Individuelle muskler <input type="checkbox"/> Grupper <input type="checkbox"/> Alle
					<input type="checkbox"/> Individuelle muskler <input type="checkbox"/> Grupper <input type="checkbox"/> Alle
					<input type="checkbox"/> Individuelle muskler <input type="checkbox"/> Grupper <input type="checkbox"/> Alle
					<input type="checkbox"/> Individuelle muskler <input type="checkbox"/> Grupper <input type="checkbox"/> Alle
					<input type="checkbox"/> Individuelle muskler <input type="checkbox"/> Grupper <input type="checkbox"/> Alle
					<input type="checkbox"/> Individuelle muskler <input type="checkbox"/> Grupper <input type="checkbox"/> Alle
					<input type="checkbox"/> Individuelle muskler <input type="checkbox"/> Grupper <input type="checkbox"/> Alle

Beskriv opplevelsen din: _____

Konklusjon rundt øvelsen og/eller spørsmål om ferdigheten: _____

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 4b

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 6b) (Side 1 av 2)

Effektiv revurdering og progressiv muskelavslapning

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Steg 1: Beskriv en typisk **utløsende hendelse** for ubehag i livet ditt: Hva leder frem til dette? Hva er det med denne hendelsen som er et problem for deg? Vær spesifikk i svarene dine. Beskriv ferdigheter. Sjekk fakta.

Steg 2: Spør deg selv: «Hva sier jeg til meg selv (hva er mine **fortolkninger og tanker**) om denne hendelsen som bidrar til å øke stresset mitt?» **Skriv det ned.**

Steg 3: Tenk på hvilke tanker som leder til mer ubehag. Dette gjør at du revaluerer situasjonen og dens betydning på måter som motvirker stressproduserende tanker, og dermed reduserer stressresponsen. **Skriv ned** effektive tanker du kan erstatte stressende tanker med.

Steg 4: Øvde du i fantasien din på effektiv revurdering i en tenkt stressende situasjon denne uken?

Ja Nei

Hvis ja, hjalp dette til å redusere frykten for at situasjonen skal oppstå igjen?

(0 = ikke i det hele tatt; 5 = veldig mye): _____

Hvilke effektive tanker brukte du for å erstatte stressutløsende tanker?

Vurder gjennomsnittlig nivå av avslapning (0-100): Før: _____ Etter: _____

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 4b

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 6b) (Side 2 av 2)

Steg 5: Øvde du på **revurdering og progressiv muskelavslapning**? Ja Nei

Hvis ja, hjalp dette til å redusere ditt stress? (0 = ikke i det hele tatt; 5 = veldig mye): _____

Hvilke effektive tanker brukte du for å erstatte stressutløsende tanker?

Kommentarer:

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 5

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 7) (Side 1 av 2))

Distrahere med AKSEPTER

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Beskriv to krisehendelser som har skjedd med deg. Beskriv deretter hvordan du brukte AKSEPTER-ferdigheter for å takle situasjonen.

KRISEHENDELSE 1: Grader ditt nivå av ubehag (1-100) Før: _____ Etter: _____

Utløsende hendelse for ubehag (hvem, hva, når, hvor): Hva utløste krisetilstanden?

- Aktiviteter
- Kamerat, hjelp andre
- Sammenlign
- Emosjoner
- Press vekk
- Tanker
- Sensasjoner

Marker hvilke ferdigheter du brukte, og beskriv videre her hva du gjorde:

Beskriv hva som skjedde etter at du brukte ferdighetene:

Marker et tall som viser hvor effektivt ferdigheten hjalp deg med å tolerere det sterke ubehaget og håndtere situasjonen (hindre deg i å forverre situasjonen). Bruk følgende skala:

*Jeg kunne ikke holde ut
situasjonen, ikke ett minutt.*

1

*Jeg kunne takle det sånn
passe, i det minste en stund.
Det hjalp noe.*

2

3

*Jeg kunne bruke ferdighetene,
holde ut ubehaget og motstå
impulsive handlinger.*

4

5

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 5

(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 7) (Side 2 av 2))

KRISEHENDELSE 2: Grader ditt nivå av ubehag (1-100) Før: _____ Etter: _____

Utløsende hendelse for ubehag (hvem, hva, når, hvor): Hva utløste krisetilstanden?

- Aktiviteter
- Kamerat, hjelp andre
- Sammenlign
- Emosjoner
- Press vekk
- Tanker
- Sensasjoner

Marker hvilke ferdigheter du brukte, og beskriv videre her hva du gjorde:

Beskriv hva som skjedde etter at du brukte ferdighetene:

Marker et tall som viser hvor effektivt ferdigheten hjalp deg med å tolerere det sterke ubehaget og håndtere situasjonen (hindre deg i å forverre situasjonen). Bruk følgende skala:

*Jeg kunne ikke holde ut
situasjonen, ikke ett minutt.*

1

*Jeg kunne takle det sånn
passe, i det minste en stund.
Det hjalp noe.*

2

3

*Jeg kunne bruke ferdighetene,
holde ut ubehaget og motstå
impulsive handlinger.*

4

5

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 5a (Hold-ut-ferdigheter faktaark 7)

Distrahere med AKSEPTER

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Øv på hver ferdighet to ganger, og beskriv opplevelsen din her:

	Hva var krisen (hvorfor trengte du å bruke ferdigheten)?	Hvor lang tid brukte du?	Grader nivå før/etter ferdighetsbruk			Konklusjoner eller spørsmål rundt bruk av ferdigheten
			Ubehag 0 = ikke til å holde ut 5 = jeg kan overleve	Følelse Negativ følelse- intensitet 0-100	Positiv følelse- intensitet 0-100	
Når brukte du ferdigheten, og hva gjorde du?						
Aktiviteter:						
Kamerat, hjelp andre:						
Sammenlign:						
Emosjoner:						
Press vek:						
Tanker:						
Sensasjoner:						

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 5b

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 7) (Slide 1 av 2)

Distrahere med AKSEPTER

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

For hver AKSEPTER-ferdighet, skriv ned hva du gjorde denne uken og angi deretter et nummer som indikerer hvor effektivt ferdigheten hjalp deg med å holde ut ubehaget og håndtere situasjonen (hindre deg i å forverre situasjonen). Bruk følgende skala:

Jeg kunne ikke holde ut situasjonen, ikke ett minutt.

Jeg kunne takle det sånn passe, i det minste en stund. Det hjalp noe.

Jeg kunne bruke ferdighetene, holde ut ubehaget og motstå impulsive handlinger.

1

2

3

4

5

DAG:

AKTIVITETER

_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____

DAG:

KAMERAT

_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____

DAG:

SAMMENLIGN

_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____

DAG:

EMOSJONER

_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____

DAG:

PRESS VEKK

_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____

DAG:

TANKER

_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 5b

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 7) (Side 2 av 2)

DAG:

SENSASJONER

_____ / _____ Effektivitet: _____

_____ / _____ Effektivitet: _____

_____ / _____ Effektivitet: _____

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 6

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 8) (Side 1 av 2)

Trøst deg selv

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Beskriv to krisesituasjoner som har skjedd med deg. Beskriv deretter hvordan du brukte trøst-deg-selv-ferdighetene.

KRISEHENDELSE 1: Grader ditt nivå av ubehag (1-100) Før: _____ Etter: _____

Utløsende hendelse for ubehag (hvem, hva, når, hvor): Hva utløste krisetilstanden?

- Syn
- Hørsel
- Lukt
- Smak
- Berøring

Marker hvilke ferdigheter du brukte, og beskriv videre her hva du gjorde:

Beskriv hva som skjedde etter at du brukte ferdighetene:

Marker et tall som viser hvor effektivt ferdigheten hjalp deg med å tolerere det sterke ubehaget og håndtere situasjonen (hindre deg i å forverre situasjonen). Bruk følgende skala:

*Jeg kunne ikke holde ut
situasjonen, ikke ett minutt.*

1

*Jeg kunne takle det sånn
passe, i det minste en stund.
Det hjalp noe.*

2

3

*Jeg kunne bruke ferdighetene,
holde ut ubehaget og motstå
impulsive handlinger.*

4

5

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 6

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 8) (Side 2 av 2)

KRISEHENDELSE 2: Grader ditt nivå av ubehag (1-100) Før: _____ Etter: _____

Utløsende hendelse for ubehag (hvem, hva, når, hvor): Hva utløste krisetilstanden?

- Syn
- Hørsel
- Lukt
- Smak
- Berøring

Marker hvilke ferdigheter du brukte,
og beskriv videre her hva du gjorde:

Beskriv hva som skjedde etter at du brukte ferdighetene:

Marker et tall som viser hvor effektivt ferdigheten hjalp deg med å tolerere det sterke ubehaget og håndtere situasjonen (hindre deg i å forverre situasjonen). Bruk følgende skala:

*Jeg kunne ikke holde ut
situasjonen, ikke ett minutt.*

1

*Jeg kunne takle det sånn
passe, i det minste en stund.
Det hjalp noe.*

2

3

*Jeg kunne bruke ferdighetene,
holde ut ubehaget og motstå
impulsive handlinger.*

4

5

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 6a (Hold-ut-ferdigheter faktaark 8)

Trøst deg selv

Gjørres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Øv på hver ferdighet to ganger, og beskriv opplevelsen din her:

	Hva var krisen (hvorfor trengte du å bruke ferdigheten)?	Hvor lang tid brukte du?	Grader nivå før/etter ferdighetsbruk			Konklusjoner eller spørsmål rundt bruk av ferdigheten
			Ubehag 0 = ikke til å holde ut 5 = jeg kan overleve	Følelse Negativ følelse- intensitet 0-100	Positiv følelse- intensitet 0-100	
Når brukte du ferdigheten, og hva gjorde du?						
Syn:						
Hørsel:						
Lukt:						
Smak:						
Berøring:						

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 6b

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 8)

Trøst deg selv

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

For hver trøst-deg-selv-ferdighet, skriv ned hva du gjorde denne uken og angi deretter et nummer som indikerer hvor effektivt ferdigheten hjalp deg med å holde ut ubehaget og håndtere situasjonen (hindre deg i å forverre situasjonen). Bruk følgende skala:

Jeg kunne ikke holde ut situasjonen, ikke ett minutt.

Jeg kunne takle det sånn passe, i det minste en stund. Det hjalp noe.

Jeg kunne bruke ferdighetene, holde ut ubehaget og motstå impulsive handlinger.

1

2

3

4

5

DAG:

SYN

_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____

DAG:

HØRSEL

_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____

DAG:

LUKT

_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____

DAG:

SMAK

_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____

DAG:

BERØRING

_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 6c

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 8a)

Kroppsskanning, steg for steg

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Øv så mange ganger som du klarer.

Noter ned om du øvde alene, lyttet til et opptak, så på YouTube eller ble guidet av en annen person.

Dag	Beskriv din opplevelse	Hvor lang tid brukte du?	Grader nivå før/etter ferdighetsbruk		
			Ubehag	Følelse	
			0 = ikke til å holde ut 5 = jeg kan overleve	Negativ følelses-intensitet 0-100	Positiv følelses-intensitet 0-100
1	<input type="checkbox"/> Alene <input type="checkbox"/> Opptak <input type="checkbox"/> YouTube <input type="checkbox"/> Guidet				
2	<input type="checkbox"/> Alene <input type="checkbox"/> Opptak <input type="checkbox"/> YouTube <input type="checkbox"/> Guidet				
3	<input type="checkbox"/> Alene <input type="checkbox"/> Opptak <input type="checkbox"/> YouTube <input type="checkbox"/> Guidet				
4	<input type="checkbox"/> Alene <input type="checkbox"/> Opptak <input type="checkbox"/> YouTube <input type="checkbox"/> Guidet				
5	<input type="checkbox"/> Alene <input type="checkbox"/> Opptak <input type="checkbox"/> YouTube <input type="checkbox"/> Guidet				

Konklusjoner eller spørsmål om denne ferdigheten:

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 7

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 9) (Side 1 av 2)

Forbedre øyeblikket

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Beskriv to krisehendelser som har skjedd med deg. Beskriv deretter hvordan du brukte forbedre-øyeblikket-ferdigheter for å takle situasjonen.

KRISEHENDELSE 1: Grader ditt nivå av ubehag (1-100) Før: _____ Etter: _____

Utløsende hendelse for ubehag (hvem, hva, når, hvor): Hva utløste krisetilstanden?

- Indre bilder
- Mening
- Bønn
- Avslapning
- Gjøre én ting om gangen
- Ferie
- Selvoppmuntring

Marker hvilke ferdigheter du brukte, og beskriv videre her hva du gjorde:

Beskriv hva som skjedde etter at du brukte ferdighetene:

Marker et tall som viser hvor effektivt ferdigheten hjalp deg med å tolerere det sterke ubehaget og håndtere situasjonen (hindre deg i å forverre situasjonen). Bruk følgende skala:

Jeg kunne ikke holde ut situasjonen, ikke ett minutt.

1

Jeg kunne takle det sånn passe, i det minste en stund. Det hjalp noe.

2

3

Jeg kunne bruke ferdighetene, holde ut ubehaget og motstå impulsive handlinger.

4

5

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 7

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 9) (Side 2 av 2)

KRISEHENDELSE 1: Grader ditt nivå av ubehag (1-100) Før: _____ Etter: _____

Utløsende hendelse for ubehag (hvem, hva, når, hvor): Hva utløste krisetilstanden?

- Indre bilder
- Mening
- Bønn
- Avslapning
- Gjøre én ting om gangen
- Ferie
- Selvoppmuntring

Marker hvilke ferdigheter du brukte, og beskriv videre her hva du gjorde:

Beskriv hva som skjedde etter at du brukte ferdighetene:

Marker et tall som viser hvor effektivt ferdigheten hjalp deg med å tolerere det sterke ubehaget og håndtere situasjonen (hindre deg i å forverre situasjonen). Bruk følgende skala:

*Jeg kunne ikke holde ut
situasjonen, ikke ett minutt.*

1

*Jeg kunne takle det sånn
passe, i det minste en stund.
Det hjalp noe.*

2

3

*Jeg kunne bruke ferdighetene,
holde ut ubehaget og motstå
impulsive handlinger.*

4

5

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 7a (Hold-ut-ferdigheter faktaark 9)

Forbedre øyeblikket

	Hva var krisen (hvorfor trengte du å bruke ferdigheten)?	Hvor lang tid brukte du?	Grader nivå før/etter ferdighetsbruk			Konklusjoner eller spørsmål rundt bruk av ferdigheten
			Ubehag 0 = ikke til å holde ut 5 = jeg kan overleve	Følelse		
				Negativ følelse- intensitet 0-100	Positiv følelse- intensitet 0-100	
Indre bilder:						
Mening:						
Bønn:						
Avslappende handlinger:						
Gjøre én ting om gangen:						
Ferie:						
Selvoppmuntring:						

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 7b

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 9) (Side 1 av 2)

Forbedre øyeblikket

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

For hver forbedre-øyeblikket-ferdighet, skriv ned hva du gjorde denne uken og angi deretter et nummer som indikerer hvor effektiv ferdigheten var med å hjelpe deg å holde ut ubehaget og håndtere situasjonen (hindre deg i å forverre situasjonen). Bruk følgende skala:

Jeg kunne ikke holde ut situasjonen, ikke ett minutt.

Jeg kunne takle det sånn passe, i det minste en stund. Det hjalp noe.

Jeg kunne bruke ferdighetene, holde ut ubehaget og motstå impulsive handlinger.

1

2

3

4

5

DAG:

INDRE BILDER

_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____

DAG:

MENING

_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____

DAG:

BØNN

_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____

DAG:

AVSLAPPENDE HANDLINGER

_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____

DAG:

GJØRE ÉN TING OM GANGEN

_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____

DAG:

FERIE

_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____
_____/_____ Effektivitet: _____

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 7b

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 9) (Side 2 av 2)

DAG:

SELVOPPMUNTRING

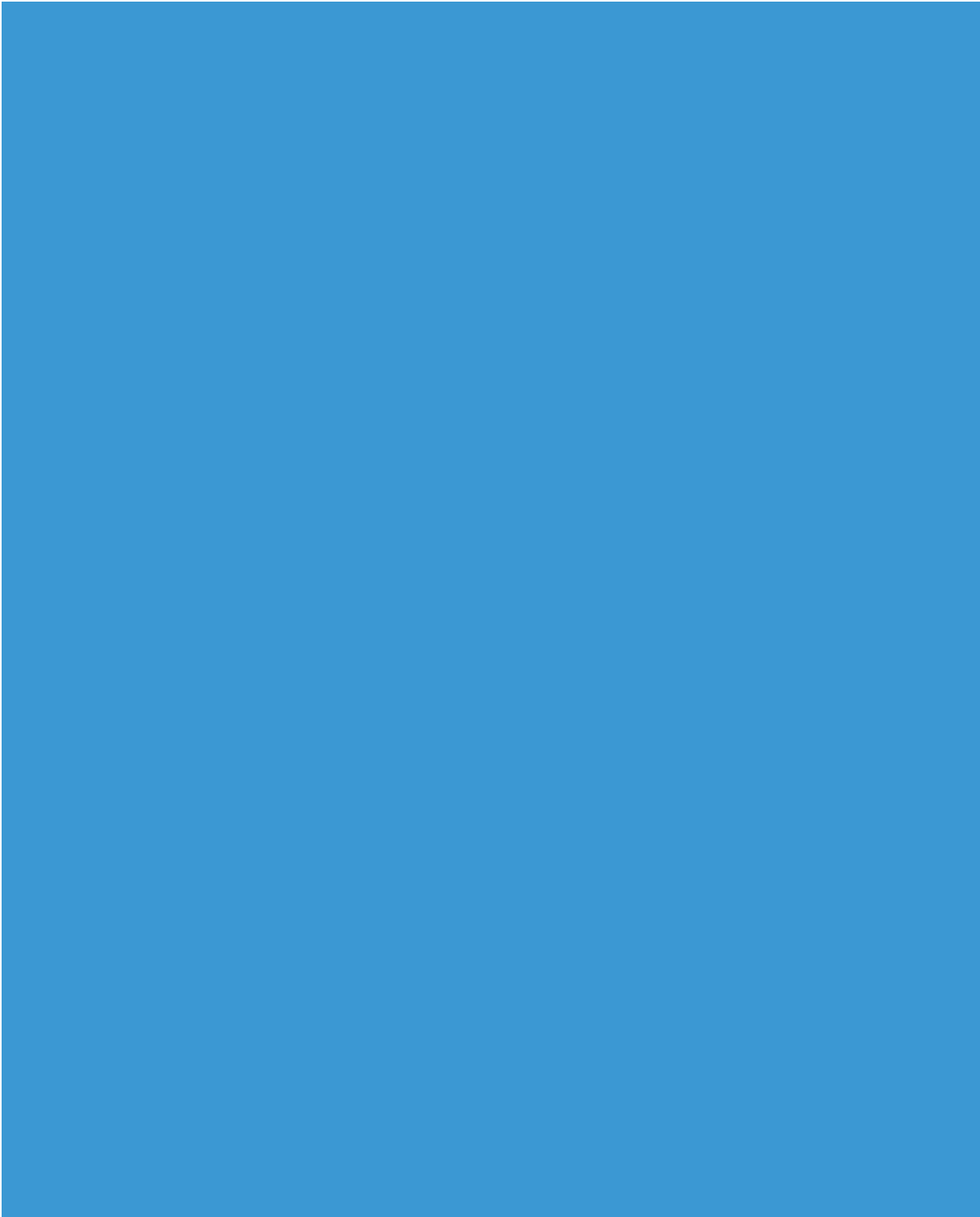
_____ / _____ Effektivitet: _____

_____ / _____ Effektivitet: _____

_____ / _____ Effektivitet: _____



Arbeidsark: Akseptere virkeligheten



Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 8

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 10-15a) (Side 1 av 2)

Akseptere virkeligheten slik den er

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Marker to ferdigheter for radikal aksept som du ønsker å øve på denne uken ved en stresset situasjon:

- Radikal aksept
- Bestemme seg på nytt og på nytt
- Villighet
- Halv-smil
- Villige hender
- Mindfulness på nåværende tanker

Ferdighet 1: Beskriv situasjonen og hvordan du brukte ferdigheten

Marker et tall som viser hvor effektivt ferdigheten hjalp deg med å tolerere ubehaget og håndtere situasjonen (hindre deg i å forverre situasjonen). Bruk følgende skala:

*Jeg kunne ikke holde ut
situasjonen, ikke ett minutt.*

*Jeg kunne takle det sånn
passe, i det minste en stund.
Det hjalp noe.*

*Jeg kunne bruke ferdighetene,
holde ut ubehaget og motstå
impulsive handlinger.*

1

2

3

4

5

Hjalp disse ferdighetene deg til å holde ut vanskelige følelser, lyster eller behov, eller til å unngå konflikt av noe slag? Sett ring rundt: JA eller NEI.

Beskriv hvordan ferdigheten hjalp eller ikke hjalp:

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 8

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 10-15a) (Side 2 av 2)

Ferdighet 2: Beskriv situasjonen og hvordan du brukte ferdigheten:

Hvilken effekt hadde ferdigheten, hjalp den deg til å holde ut i situasjonen (holdt den deg fra gjøre noe som ville ha gjort situasjonen verre)? Sett ring rundt ett av tallene under.

*Jeg kunne ikke holde ut
situasjonen, ikke ett minutt.*

*Jeg kunne takle det sånn
passe, i det minste en stund.
Det hjalp noe.*

*Jeg kunne bruke ferdighetene,
holde ut ubehaget og motstå
impulsive handlinger.*

1

2

3

4

5

Hjalp disse ferdighetene deg til å holde ut vanskelige følelser, lyster eller behov, eller til å unngå konflikt av noe slag? Sett ring rundt: JA eller NEI.

Beskriv hvordan ferdigheten hjalp eller ikke hjalp:

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 8a (Hold-ut-ferdigheter faktaark 10-15a)

Akseptere virkeligheten slik den er

	Hva var det som skjedde som du syntes var vanskelig å akseptere?	Hvor lang tid brukte du?	Grader nivå før/etter ferdighetsbruk			Konklusjoner eller spørsmål rundt bruk av ferdigheten
			Ubehag	Følelse		
				0 = ikke til å holde ut 5 = jeg kan overleve	Negativ følelsesintensitet 0-100	
Radikal akseptering:						
Bestemme seg på nytt og på nytt:						
Villighet:						
Halv-smil:						
Villige hender:						
Mindful på nåværende tanker:						

Tilpasset fra et upublisert arbeidsark av Seth Axelrod, gjengitt med hans tillatelse.

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 8b

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 10-15a) (Side 1 av 2)

Akseptere virkeligheten

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

For hver av akseptere-virkeligheten-ferdighetene, beskriv den ferdigheten du har brukt i løpet av uken, og sett ring rundt ett av tallene (0-5) for å markere din egen erfaring av det å akseptere deg selv, ditt liv og hendelser på utsiden av deg selv. Bruk følgende skala:

*Jeg kunne ikke holde ut
situasjonen, ikke ett minutt.*

*Jeg kunne takle det sånn
passe, i det minste en stund.
Det hjalp noe.*

*Jeg kunne bruke ferdighetene,
holde ut ubehaget og motstå
impulsive handlinger.*

1

2

3

4

5

Radikal akseptering

(beskriv hvordan og hvor ofte du øvde)

DAG: _____ / _____ Effektivitet: _____
_____ / _____ Effektivitet: _____
_____ / _____ Effektivitet: _____

Bestemme seg på nytt og på nytt

(beskriv veikrysset og hva du valgte)

DAG: _____ / _____ Effektivitet: _____
_____ / _____ Effektivitet: _____
_____ / _____ Effektivitet: _____

Villighet

(beskriv situasjonen, hva du kjente motvilje
mot og hvordan du øvde)

DAG: _____ / _____ Effektivitet: _____
_____ / _____ Effektivitet: _____
_____ / _____ Effektivitet: _____

Halv-smil

(beskriv situasjonen og hvordan du øvde)

DAG: _____ / _____ Effektivitet: _____
_____ / _____ Effektivitet: _____
_____ / _____ Effektivitet: _____

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 8b

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 10-15a) (Side 2 av 2)

Villige hender

DAG: (beskriv situasjonen og hvordan du øvde)

_____ / _____ Effektivitet: _____

_____ / _____ Effektivitet: _____

_____ / _____ Effektivitet: _____

Mindfulness på nåværende tanker (beskriv tankene som gikk igjennom hodet ditt og hvordan du observerte tankene)

DAG:

_____ / _____ Effektivitet: _____

_____ / _____ Effektivitet: _____

_____ / _____ Effektivitet: _____

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 9

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 10-15a) (Side 1 av 2)

Radikal akseptering

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Finn ut hva du trenger å radikalt akseptere

1. Lag en liste over to **veldig viktige** ting i livet ditt akkurat nå som du trenger å radikalt akseptere. Deretter, gi hver av disse et nummer som indikerer hvor mye du aksepterer denne delen av deg selv og livet ditt: fra 0 (ingen aksept, jeg er i totalt benektelse og/eller opprør) til 5 (hel og full akseptering, jeg er fornøyd med dette). *Merk:* Hvis du allerede har gjort denne oppgaven, trenger du ikke å gjøre den igjen med mindre ting har endret seg.

Det jeg trenger å akseptere: _____ (Aksept, 0-5)

1. _____ (_____)

2. _____ (_____)

2. Lag en liste over to **mindre viktige** ting i livet ditt som du har vansker med å akseptere denne uken. Deretter kan du markere ditt nivå av aksept slik som du gjorde over.

Det jeg trenger å akseptere: _____ (Aksept, 0-5)

1. _____ (_____)

2. _____ (_____)

Finpuss listen

3. Se gjennom begge listene over. **Sjekk fakta.** Se opp for tolkninger og meninger. Vær sikker på at det du forsøker å akseptere virkelig stemmer. **Se opp for dømmende uttalelser.** Unngå «god», «dårlig» og andre dømmende utsagn. Reformuler hvis nødvendig slik at utsagnene er **fakta og ikke-dømmende.**

Øv på radikal akseptering

4. Velg ett utsagn fra den veldig viktige listen og ett fra den mindre viktige listen som du kan øve på.

1. _____

2. _____

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 9

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 10-15a) (Side 2 av 2)

5. Rett tankene dine mot hvert enkelt faktum og hver enkelt hendelse hver for seg, tillat din wise mind å radikalt akseptere at dette er fakta fra ditt liv. Marker hvilken av de følgende øvelsene du gjorde.

- Observerte at jeg var spørrende eller kjempet mot realitetene.
- Minnet meg selv på at realitetene er som de er.
- Vurderte årsaken til realitetene, og aksepterte uten å dømme at årsaker finnes.
- Øvde på det å akseptere fullt og helt med hele meg (hode, kropp og sjel).
- Øvde på å handle motsatt.
- Holdt ut med hendelser som så ut til å være uakseptable.
- La merke til kroppslige fornemmelser mens jeg tenkte på hva jeg trenger å akseptere.
- Tillot meg selv å kjenne på skuffelse, tristhet og sorg.
- Anerkjente at livet kan være verdt å leve selv om det er smertefullt.
- Så på fordeler og ulemper ved det å akseptere versus benekte og avvise.
- Andre: _____

6. Evaluer din grad av aksept etter å ha øvd på radikal akseptering (0-5): _____

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 9a (Hold-ut-ferdigheter faktaark 11-11b)

Øve på radikal akseptering

Gjøres innen: _____ Navn: _____

Opstart i uke: _____

	Hva var det som skjedde som du syntes var vanskelig å akseptere (hvis noe)?	Hvor lang tid brukte du på å øve?	Grader nivå før/etter ferdighetsbruk		Konklusjoner eller spørsmål rundt bruk av ferdigheten
			Ubehag 0 = ikke til å holde ut 5 = jeg kan overleve	Følelse Negativ følelses-intensitet 0-100 Positiv følelses-intensitet 0-100	
Vurderte årsaker til realitetene:					
Øvde med hele meg:					
Handlet motsatt:					
Holdt ut:					
La merke til kroppslige fornemmelser:					
Tillot skuffelse/sorg:					
Anerkjente livet som verdt å leve:					
Vurderte fordeler og ulemper:					

Tilpasset fra et upublisert arbeidsark av Seth Axelrod, gjengitt med hans tillatelse.

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 10

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 12,13)

Bestemme seg på nytt og på nytt, villighet, motvilje

Gjøres innen: _____ **Navn:** _____ **Oppstart i uke:** _____

Øv på hver ferdighet, grader ditt nivå av aksept, før og etter: fra 0 (ingen aksept) til 5 (jeg er fornøyd).
Noter hva du prøvde ut under graderingen.

Bestemme seg på nytt og på nytt: Aksept _____ Før: _____ Etter: _____

Observer at du ikke aksepterer. Hva observerte du? Hva var det du hadde problemer med å akseptere?

Lag en indre forpliktelse til å akseptere det som kjennes uakseptabelt. Hvordan gjorde du det?

Beskriv din **plan for å stoppe** deg selv neste gang du observerer at du ikke aksepterer.

Villighet: Aksept _____ Før: _____ Etter: _____

Villighet _____ Før: _____ Etter: _____

Beskriv den **fungerende adferden** du hadde som førte deg nærmere målet.

Legg merke til motviljen. Beskriv hvordan du ikke deltar helt og fullt i livet slik som det er, eller hvordan du ikke gjør ting som du vet du må gjøre for å nærme deg målet.

Beskriv hvordan du øver på **radikal akseptering av motviljen din.**

Lag en indre forpliktelse til å akseptere det som kjennes uakseptabelt. Hvordan gjorde du det?

Beskriv hva du gjorde som du mener var **villighet.**

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 11

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 14, 14a)

Halv-smil og villige hender

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Beskriv halv-smil- og villige-hender-øvelser du har gjort den siste uken. Øv minst én gang hver dag. Øv både når du er rolig og når du er opprørt. Huk av de øvelsene du har gjort.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Halv-smilte idet jeg våknet om morgenen. | <input type="checkbox"/> Halv-smilte med villige hender når jeg var såret. |
| <input type="checkbox"/> Halv-smilte når jeg hadde en ledig stund. | <input type="checkbox"/> Halv-smilte med villige hender når det var noe jeg ikke var villig til å akseptere. |
| <input type="checkbox"/> Halv-smilte med villige hender mens jeg lyttet til musikk. | <input type="checkbox"/> Halv-smilte med villige hender når jeg kjente jeg begynte å bli virkelig sint. |
| <input type="checkbox"/> Halv-smilte med villige hender mens jeg var irritert. | <input type="checkbox"/> Halv-smilte når jeg hadde negative tanker. |
| <input type="checkbox"/> Halv-smilte i en liggende posisjon. | <input type="checkbox"/> Halv-smilte når jeg ikke fikk sove. |
| <input type="checkbox"/> Halv-smilte i en sittende posisjon. | <input type="checkbox"/> Halv-smilte sammen med en annen person. |
| <input type="checkbox"/> Halv-smilte mens jeg gikk nedover gaten. | <input type="checkbox"/> Annet: _____ |

Beskriv hvordan du har øvd på halv-smil og villige hender.

1. situasjon: _____

Hvilke strategier brukte du (bruk f.eks. nummer ovenfra): _____

Sett en ring rundt tallene for å vise i hvor stor grad dette hjalp deg med å bli mer mindful og mindre aktivert/følsom.

1	2	3	4	5
Ingen effekt		Noe effekt		Veldig effektivt

2. situasjon: _____

Hvilke strategier brukte du (bruk f.eks. nummer ovenfra): _____

Sett en ring rundt tallene for å vise i hvor stor grad dette hjalp deg med å bli mer mindful og mindre aktivert/følsom.

1	2	3	4	5
Ingen effekt		Noe effekt		Veldig effektivt

3. situasjon: _____

Hvilke strategier brukte du (bruk f.eks. nummer ovenfra): _____

Sett en ring rundt tallene for å vise i hvor stor grad dette hjalp deg med å bli mer mindful og mindre aktivert/følsom.

1	2	3	4	5
Ingen effekt		Noe effekt		Veldig effektivt

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 11a (Hold-ut-ferdigheter faktaark 14, 14a)

Øve på halv-smil og villige hender

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Øv to ganger hver dag på halv-smil og villige hender. (Se Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 11 for ideer.)

	Hva gjorde du for å øve på det å tillate tanker?	Hva var det som skjedde som du syntes var vanskelig å akseptere (hvis noe)?	Hvor lang tid brukte du på å øve?	Grader nivå før/etter ferdighetsbruk			Konklusjoner eller spørsmål rundt bruk av ferdigheten
				Ubehag	Følelse	Positiv følelse-intensitet	
				0 = ikke til å holde ut 5 = jeg kan overleve	Negativ følelse-intensitet 0-100	Positiv følelse-intensitet 0-100	
Mandag:							
Tirsdag:							
Onsdag:							
Torsdag:							
Fredag:							
Lørdag:							
Søndag:							

Tilpasset fra et upublisert arbeidsark av Seth Axelrod, gjengitt med hans tillatelse.

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 12

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 15, 15a) (side 1 av 2)

Øve på mindfulness av nåværende tanker

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Beskriv forsøk du gjorde på å observere tankene dine den siste uken. Øv på å observere tankene dine minst én gang om dagen. Ikke bare fokuser på tanker som er vonde, angstprovoserende eller fulle av sinne; observer også gode og nøytrale tanker. For hver tanke, øv på å si: «Denne tanken [beskriv tanken] passerte gjennom hodet mitt». Deretter bruk en eller flere strategier for å observere for så å la tanken slippe.

Huk av de øvelsene du har gjort.

- 1. Brukte ord og stemmeleie for å si tanken om og om igjen; så fort jeg kunne; veldig, veldig sakte; i en annen stemme enn min egen; som en dialog fra en TV-komedie; eller som en sang.
- 2. Slappet av i ansiktet og kroppen mens jeg så for meg at jeg aksepterte tankene som følelser i hjernen.
- 3. Forestilte meg hva jeg ville gjøre om jeg sluttet å tro på alt jeg tenker.
- 4. Øvde i hodet på hva jeg ville gjøre om jeg ikke anså alle tankene mine som fakta.
- 5. Øvde på å elske tankene mine mens de passerte gjennom hodet.
- 6. Rettet fokus mot følelser som jeg hadde unngått ved å bekymre meg eller ved å «katastrofetenke».
- 7. Tillot tankene mine å komme og gå mens jeg fokuserte på å la pusten gå inn og ut.
- 8. Merket tanken som en tanke ved å si: «Tanken [beskriv tanken] dukket opp i hodet mitt».
- 9. Spurte: «Hvor kom denne tanken fra?» og lette i mitt sinn for å finne det ut.
- 10. Observerte mitt sinn ved å ta et skritt tilbake, som om jeg var på toppen av et fjell.
- 11. Vekslet frem og tilbake mellom å se etter tanker og fysiske fornemmelser.
- 12. Forestilte meg at tankene mine kom nedover et samleband; var båter på elva; var togvogner på jernbaneskiner; var skrevet på blader som fløt nedover elven; hadde vinger og kunne fly av sted; var skyer som føyk over himmelen; eller gikk ut og inn av dører i hodet mitt. (Sett en strek under den forestillingen du har brukt.)
- 13. Annet: _____

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 12

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 15, 15a) (side 2 av 2)

Beskriv tanker som du registrerte at du var mindful med i løpet av uken.

Konstater – beskriv hver tanke akkurat som den var da den gikk gjennom hodet.

1. tanke: _____

Hvilke strategier brukte du (bruk f.eks. nummer ovenfra): _____

Sett en ring rundt tallene for å vise i hvor stor grad dette hjalp deg med å bli mer mindful og mindre aktivert/følsom.

1	2	3	4	5
Ingen effekt		Noe effekt		Veldig effektivt

2. tanke: _____

Hvilke strategier brukte du (bruk f.eks. nummer ovenfra): _____

Sett en ring rundt tallene for å vise i hvor stor grad dette hjalp deg med å bli mer mindful og mindre aktivert/følsom.

1	2	3	4	5
Ingen effekt		Noe effekt		Veldig effektivt

3. tanke: _____

Hvilke strategier brukte du (bruk f.eks. nummer ovenfra): _____

Sett en ring rundt tallene for å vise i hvor stor grad dette hjalp deg med å bli mer mindful og mindre aktivert/følsom.

1	2	3	4	5
Ingen effekt		Noe effekt		Veldig effektivt

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 12a (Hold-ut-ferdigheter faktaark 15, 15a)

Øve på å være mindful på tanker

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

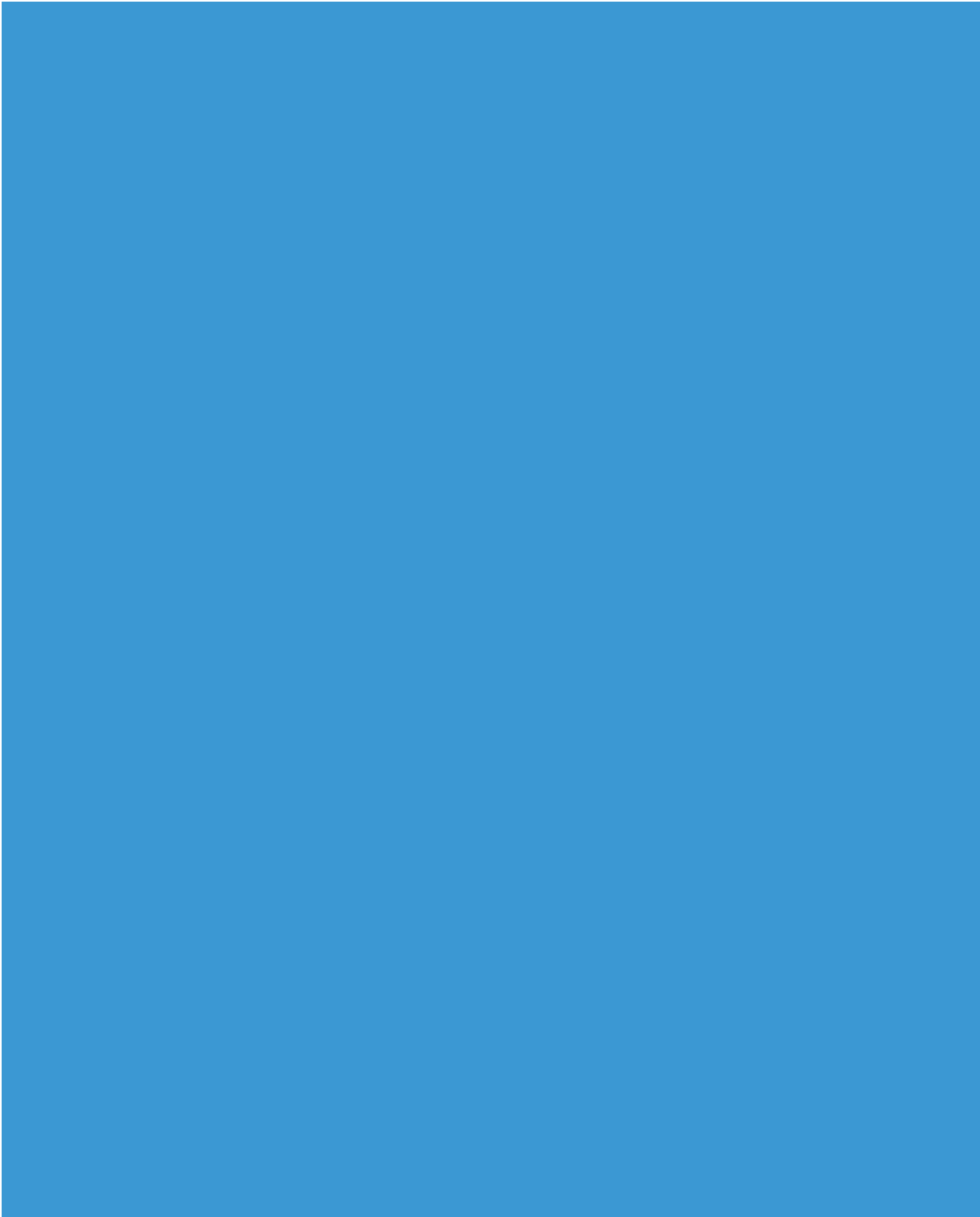
Øv to ganger hver dag. (Se Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 12 for ideer.)

	Hva gjorde du for å øve på det å tillate tanker?	Hva var det som skjedde som du syntes var vanskelig å akseptere (hvis noe)?	Hvor lang tid brukte du på å øve?	Grader nivå før/etter ferdighetsbruk			Konklusjoner eller spørsmål rundt bruk av ferdigheten
				Ubehag	Følelse	Positiv følelsesintensitet 0-100	
Mandag:				0 = ikke til å holde ut 5 = jeg kan overleve	Negativ følelsesintensitet 0-100	Positiv følelsesintensitet 0-100	
Tirsdag:							
Onsdag:							
Torsdag:							
Fredag:							
Lørdag:							
Søndag:							

Tilpasset fra et upublisert arbeidsark av Seth Axelrod, gjengitt med hans tillatelse.



Arbeidsark: Ferdigheter når krisen er avhengighet



Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 13

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 16-21) (side 1 av 2)

Ferdigheter når krisen er avhengighet

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Kryss av for to ferdigheter for å trekke deg vekk fra avhengighet som du skal øve på denne uken i en vanskelig situasjon:

- Planlegge for avholdenhet
- Planlegge for skademinimering
- Trene på nøkternt sinn
- Finne forsterkere for avholdenhet
- Øke hyggelige hendelser som ikke er assosiert med avhengighet
- Prøve avholdenhet i _____ dager
- Brenne broer
- Bygge nye broer
- Øve på alternativt rebell
- Øve på adaptiv undertrykking

Ferdighet 1. Beskriv situasjonen og hvordan du øvde på ferdigheten:

Marker et tall som viser hvor effektivt ferdigheten hjalp deg med å tolerere det sterke ubehaget og håndtere situasjonen (hindre deg i å forverre situasjonen). Bruk følgende skala:

Jeg kunne ikke holde ut situasjonen, ikke ett minutt.

1

Jeg kunne takle det sånn passe, i det minste en stund. Det hjalp noe.

2

3

Jeg kunne bruke ferdighetene, holde ut ubehaget og motstå impulsive handlinger.

4

5

Hjalp ferdigheten deg med å mestre ubehagelige følelser eller trang, eller med å unngå konflikter av noe slag? Marker: JA eller NEI.

Beskriv hvordan ferdigheten hjalp deg eller ikke:

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 13

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 16-21) (side 2 av 2)

Ferdighet 2. Beskriv situasjonen og hvordan du øvde på ferdigheten:

Marker et tall som viser hvor effektivt ferdigheten hjalp deg med å tolerere det sterke ubehaget og håndtere situasjonen (hindre deg i å forverre situasjonen). Bruk følgende skala:

Jeg kunne ikke holde ut situasjonen, ikke ett minutt.

1

Jeg kunne takle det sånn passe, i det minste en stund. Det hjalp noe.

2

3

Jeg kunne bruke ferdighetene, holde ut ubehaget og motstå impulsive handlinger.

4

5

Hjalp ferdigheten deg med å mestre ubehagelige følelser eller trang, eller med å unngå konflikter av noe slag? Marker: JA eller NEI.

Beskriv hvordan ferdigheten hjalp deg eller ikke:

Planlegge for dialektisk avholdenhet

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Problematferd: _____

Gå igjennom hver av aktivitetene under og beskriv hva du gjorde.

PLANLEGG FOR AVHOLDENHET

Jeg vil slutte med _____, jeg trenger å få til avholdenhet.

- Planlegge aktiviteter å gjøre i stedet for problematferden (for eksempel arbeide, finne en hobby, bli frivillig i en forening). Følgende aktiviteter er aktuelle for meg:

- Tilbringe tid sammen og være i kontakt med folk som vil forsterke at jeg holder meg unna problematferd og i stedet bruker tid på gode alternativer (f.eks. venner eller familiemedlemmer, kollegaer, terapeuten min, folk fra gruppen). Følgende personer er aktuelle for meg:

- Minne meg selv på grunner til å fortsette å være avholden og effektiv (for eksempel å nå langsiktige mål, å starte og beholde vennskap/kjæresteforhold, å spare penger, å unngå skam). Følgende grunner gjelder for meg:

- Brenne broer med folk som kan representere en fristelse (for eksempel ved å slette telefonnummeret, fjerne dem som venner på sosiale medier, be dem om å slutte å ta kontakt med meg, få dem til å ikke ville være sammen med meg). For meg gjelder dette følgende personer:

- Unngå ting eller situasjoner som er triggere for problematferd. Følgende er mulige triggere for meg:

- Bruke ferdigheter (ting å gjøre for å unngå trang, mellommenneskelige ferdigheter, hold-ut-ferdigheter, følelsesregulering, mindfulness). De mest nyttige ferdighetene for meg er:

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 14

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 17) (side 2 av 3)

- Finne alternative måter å være rebell på. For meg kan det være følgende:

- Kunngjøre offentlig at jeg nå skal være avholden og bruke effektive strategier for å klare det.

PLANLEGG FOR SKADEMINIMERING

Hvis jeg glipper litt, så vil jeg unngå å skli helt ned. For å unngå det, må jeg ha en plan for å gjenvinne balansen og komme meg tilbake til avholdenhet og gjøre det som fungerer.

- Ringe terapeuten min eller lederen for ferdighetstreningsgruppen.

Hans eller hennes telefonnummer er: _____

- Ta kontakt med folk som kan hjelpe meg (for eksempel venner eller familie, folk fra gruppen). For meg er følgende personer aktuelle (med kontakinformasjon):

- Kvitte meg med fristelser (for eksempel rusmidler eller trøstemat); omgå meg med triggere for effektiv atferd (treningsklær, frukt).

- Gå gjennom ferdighetene og faktaarkene fra DBT. De mest nyttige ferdighetene for meg er:

- Handle-motsatt-ferdigheten (Følelsesregulering faktaark 10) kan brukes til å bekjempe skyld- og skamfølelse. Hvis ingenting annet hjelper, kontakt for eksempel en hjelpetelefonlinje eller anonyme alkoholikere og fortell om glippen din.

- Sjekk fakta (Følelsesregulering faktaark 8) og bruk opplevelse-av-mestring- og vær-i-forKant-ferdighetene (Følelsesregulering faktaark 19) for å bekjempe følelsen av å ha mistet kontrollen i vanskelige situasjoner.

- Mellommenneskelige ferdigheter (Mellommenneskelige ferdigheter faktaark 5-7), slik som å spørre om hjelp fra familie, venner, annet nettverk / frivillige organisasjoner, kan også være hjelpsomt. Hvis du er isolert og ikke har noen du kan oppsøke, så kan hjelp ofte finnes gjennom støttegrupper på nett eller sosiale medier. For meg er det aktuelt å kontakte følgende personer/støttegrupper:

- Gjør en kjedeanalyse for å finne ut av hva som utløste glippen (Generelt faktaark 7, 7a).

- Problemløs med én gang for å finne ut hvordan du skal komme deg tilbake på vannvogna og reparere skaden du eventuelt har forårsaket (Følelsesregulering faktaark 12).

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 14

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 17) (side 3 av 3)

- Distraher deg selv, trøst deg selv og ha fokus på hyggelige ting å gjøre.
- Vær din egen heiagjeng. (For eksempel: «En glipp er ikke en katastrofe», «Ikke gi opp», «Ikke bli trassen», «Jeg kan fortsatt komme meg tilbake på vannvogna».) Mine heiagjengtanker for en slik situasjon er:

- Tenk igjennom fordeler og ulemper ved å stoppe igjen, NÅ.
- Hold deg unna ekstremtenkning. Prøv alltid å finne mellomtingen. Ikke la en glipp bli til en katastrofe (Legg merke til hver ekstreme tanke du lar gå og hver mellomting du aksepterer).

Ekstreme tanker:	Mellomtingen:
Jeg har ikke sluttet enda og det er dømt til å mislykkes, så jeg kan like godt gi opp.	En glipp behøver ikke å bety at jeg ikke kan klare å slutte.
Nå som jeg har glippet, så kan jeg like godt fortsette litt til.	Jeg opplevde en glipp, men det behøver ikke bety at jeg må skli videre tilbake. Jeg kan gjøre det som virker og komme meg opp igjen.
Jeg gikk glipp av en avtale, så da er jeg ferdig med terapi.	Jeg gikk glipp av en avtale, men jeg kan komme meg til terapeuten min igjen med én gang.
Andre:	Andre:
Andre:	Andre:

- Forplikt deg på nytt til 100 % avholdenhet.

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 15

(Hold-ut-ferdigheter 18, 18a)

Fra naivt sinn til nøkternt sinn

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Sjekk av for hver form for naivt-sinn-atferd du planlegger å endre denne uken. I løpet av uken, skriv også ned hver form for nøkternt-sinn-atferd du gjorde for å erstatte atferden i naivt sinn.

ATFERD I NAIVT SINN	ERSTATNINGSATFERD I NØKTERNT SINN
<input type="checkbox"/> Involvere meg i tilsynelatende uskyldig atferd, men som i fortiden førte til avhengighetsatferd.	
<input type="checkbox"/> Tro: «Jeg har lært lekse mi».	
<input type="checkbox"/> Tenke: «Jeg har kontroll på dette».	
<input type="checkbox"/> Tenke: «Jeg har egentlig ikke et avhengighetsproblem mer».	
<input type="checkbox"/> Slutte med eller kutte ned på medikamenter som hjelper meg med avhengigheten.	
<input type="checkbox"/> Være i et miljø der folk driver med avhengighetsatferd.	
<input type="checkbox"/> Bo sammen med folk som fortsatt er avhengige.	
<input type="checkbox"/> Fortsette å ha utstyr til å drive med avhengigheten.	
<input type="checkbox"/> Ha med meg ekstra mye penger.	
<input type="checkbox"/> Være uansvarlig med regninger.	
<input type="checkbox"/> Kle meg som en som er avhengig.	
<input type="checkbox"/> Ikke gå på møter.	
<input type="checkbox"/> Isolere meg.	
<input type="checkbox"/> Tro: «Jeg kan gjøre dette alene».	
<input type="checkbox"/> Ignorere problemer som trigger avhengighetsatferden min.	
<input type="checkbox"/> Tenke at jeg bare trenger viljestyrke.	
<input type="checkbox"/> Tenke: «Jeg trenger ikke si noe til noen om avhengigheten min».	
<input type="checkbox"/> Tenke: «Jeg holder ikke ut».	
<input type="checkbox"/> Annet:	
<input type="checkbox"/> Annet:	

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 16 (Hold-ut-ferdigheter faktaark 19)

Forsterkning av ikke-avhengig atferd

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Marker og beskriv hvert forsøk du har gjort på å erstatte **avhengighetsforsterkere** med **avholdenhetsforsterkere**.

1. Lett etter folk å være sammen med som ikke er avhengige.
Beskriv hva du gjorde og hvem du fant.

2. Økt antallet hyggelige aktiviteter å delta i, som ikke involverer avhengighet. Beskriv aktivitetene.

3. Prøvd ulike grupper og ulike aktiviteter. Beskriv hva du gjorde og hva du fant ut.

4. Tok et eller flere skritt i retning av å bygge positive hendelser for å erstatte avhengighet.

Beskriv. _____

Marker og beskriv hvordan du har **prøvd avholdenhet**.

5. Forpliktet meg til _____ dager uten avhengighetsatferd. (Holdt meg avholden i _____ dager).

Beskriv avholdenhetsplanen din og hvordan det var å gjennomføre den
(Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 14).

6. Observer og beskriv positive ting som skjedde når du *ikke* holdt på med avhengighetsatferd.

Ikke-avhengig atferd	Positive hendelser og konsekvenser

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 17

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 20)

Brenne broer og bygge nye

Gjøres innen: _____ **Navn:** _____ **Oppstart i uke:** _____

Grader hvor hardt du greier å smelle med døra til avhengighet, fra 0 (ingen intensjon om å slutte med avhengighetsatferd) til 100 (fullstendig og absolutt forpliktelse): _____

Innta wise mind og grader styrken på smellet med døra en gang til: _____

Lag en liste over alle tingene i livet ditt som gjør avhengighet mulig. Kryss av det du kvitter deg med.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lag en liste over *alle* fristende personer, nettsider og annen kontaktinformasjon du trenger for å fortsette med avhengighetsatferd. Kryss av det du har slettet eller fjernet på andre måter.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lag en liste over alle ting som kan gjøre avhengighetsatferd umulig. Kryss av det du gjør.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Beskriv hvilke mentale bilder du kan forestille deg, som vil hjelpe deg med å redusere trangen:

Kryss av og beskriv hver enkelt strategi du har brukt i kampen mot avhengighetstrangen.

Forstilte meg nye mentale bilder eller lukter når trangen meldte seg: _____

Så på bilder i bevegelse: _____

Omgav meg med nye lukter: _____

Surfet på trangen: _____

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 18

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 21) (side 1 av 2)

Øve på alternativ rebell og adaptiv undertrykking

Gjøres innen: _____ Navn: _____ Oppstart i uke: _____

Kryss av og beskriv planer om å være alternativ rebell når trangen til avhengighetsatferden melder seg:

1. _____
2. _____
3. _____

Kryss av og beskriv hva du faktisk gjorde som alternativ rebell i stedet for å gi etter for trangen til avhengighetsatferd:

1. _____
2. _____

Marker hvor effektivt det å være alternativ rebell hjalp deg med å holde ut uten å gi etter for avhengighetstrangen.

1 2 3 4 5
Virket ikke Virket litt Virket godt

Kryss av og beskriv hvilke adaptiv-undertrykking-ferdigheter du brukte for å takle trang:

1. Erstattet en trang til problematferd med en trang til noe annet

Marker hvor effektivt det å være alternativ rebell hjalp deg med å holde ut uten å gi etter for avhengighetstrangen.

1 2 3 4 5
Virket ikke Virket litt Virket godt

2. Utsatte avhengighetsatferden i _____ minutter, _____ ganger

Marker hvor effektivt det å være alternativ rebell hjalp deg med å holde ut uten å gi etter for avhengighetstrangen.

1 2 3 4 5
Virket ikke Virket litt Virket godt

Hold-ut-ferdigheter arbeidsark 18

(Hold-ut-ferdigheter faktaark 21) (side 2 av 2)

3. Minnet meg selv på at jeg bare trengte å være avholden i en time, per dag, eller _____
Marker hvor effektivt det å være alternativ rebell hjalp deg med å holde ut uten å gi etter for avhengighetstrangen.

1
Virket ikke

2

3
Virket litt

4

5
Virket godt

