



Egenomsorg

Lær at passe på dig selv,
når du passer på andre





Hvem er vi?

Ziggie & Henrik

Dagens program

09.00 – 09.20	Kursusstart, velkomst og indledning
09.20 – 10.20	Hvem bliver belastet og hvorfor?
10.20 – 10.40	Pause
10.40 – 12.00	Tanker og deres betydning
12.00 – 12.45	Frokost
12.45 – 14.00	Forskellige tankeprocesser
14.00 – 14.15	Pause
14.15 – 15.45	Redskaber til håndtering af tanker
15.45 – 16.00	Opsamling og afslutning



Hvem bliver belastet og hvorfor?

Hvorfor er der noget, der belaster, mens andet ikke gør?

Hvad der for den ene er en bagatel, kan for den anden være en skræmmende oplevelse

Vi har alle sammen vores personlige historie med i rygsækken – på godt og ondt

”Every man has his breaking point!”

Egenomsorg

Vi reagerer alle sammen på det, vi oplever

Alle reaktioner har en årsag - men du kender den ikke nødvendigvis

”Overreaktioner” - findes ikke

Der findes udelukkende REAKTIONER



Svære følelser

Eksempler

- Afmagt
- Tristhed
- Sorg
- Angst
- Skyld
- Skam
- Jalousi
- Vrede
- Had (→ Hævn)
- Andre...?

Hvad har disse til fælles?

Afmagt

Følelsen af afmagt er vanskelig at håndtere for langt de fleste mennesker

Befinder man sig i hjælperollen og føler ansvar for andre mennesker, er afmagt et endnu større problem

Man kommer nemt til at påtage sig ansvaret for og føle skyld over, at noget ikke lykkes – og man tænker måske, at "en anden" ville have gjort det bedre



Håndtering af afmagt

- Årsagen ligger aldrig hos dig
- Succes er at gøre det rigtige
- Måske er din afmagtsfølelse helt reel – nogen gange er der bare intet at gøre, og selv det allerbedste er ikke godt nok til at løse problemet



Tanker og deres betydning

Noget om tanker

- Man har mellem 30.000 og 70.000 tanker i døgnet
- 90 % af tankerne er ubevidste – kun ca. 10 % rammer vores bevidsthed
- Alle mennesker har både positive og negative tanker
- Tanker er ikke farlige
- Tankerne popper i vores bevidsthed af sig selv
- Man bestemmer altså ikke selv, OM en tanke popper – men man bestemmer selv HVORDAN man behandler tanken
- Nogle tanker igangsætter særlige rækker af yderligere tanker. Dette er ofte negative tanker, der kendes som tankemylder, tankespin osv. Disse tanker kaldes triggertanker.

Noget om tanker

- Vi hører ofte sætninger som:
"Jeg kan ikke styre mine tanker..."
"Det er umuligt for mig, at kontrollere mine tanker..."
"Jeg kan ikke lade være med at tænke på det..."
- Vi vælger ikke selv, hvilke tanker der opstår i os. Men ethvert menneske vælger selv hvilke tanker, der får **opmærksomhed**
- Kort sagt: Tankernes **indhold** er uden betydning. Det er **måden**, du håndterer dem på, der betyder noget.
- **Ingen tanke har en betydning, før du giver den en**

Egenomsorg

Hvorfor kan du ikke huske alle dine tanker fra i går?

Hvilke tanker kan du huske - og hvorfor?

Hvad kan være grunden til, at nogle tanker er glemt?

Hvordan glemmer man tanker?

Hvorfor er der tanker, man slet ikke kan glemme?



Kort om traumer

- Traumer kan være tilskadekomst, vold, overgreb, alvorlig sygdom, røverier, ulykker, krig og andre voldsomme hændelser
- Lettere traumer er som regel nemme at behandle
- Alvorlige traumer kan ofte behandles, men i svære tilfælde er behandlingen ikke fuldkommen, og patienten må leve med eftervirkninger af varierende grad
- Visse alvorlige traumer kan påvirke centralnervesystemet varigt og foretage ændringer i hjernens funktioner
- Traumer kan som udgangspunkt ikke behandles blot ved at lære at kontrollere sine tanker
- I forbindelse med traumer kan det være relevant at tale om forskellige diagnoser, og behandlingen er ofte at længere varighed





Forskellige tankeprocesser

Forskellige tankeprocesser

- Bekymringer - relateret til fremtiden
- Grublerier - relateret til fortiden
- Neutral tænkning
- Positiv tænkning
- Undersøgende tænkning
- Løsningsfokuseret tænkning
- Kreativ tænkning
- At mindes noget, der er forbi
- Andre...?



Vi taler altså om proces - ikke indhold

Tankeindhold og tankeproces



”Hvad nu hvis jeg bliver fyret...”

Det er klassisk at tænke videre på indholdet i tankerne:

- Er jeg i fare for at blive fyret?
- Hvorfor skulle de lige vælge mig?
- Kan vi blive siddende i huset, hvis jeg bliver fyret?
- Får jeg nogensinde et nyt job?
- Hvad nu hvis jeg aldrig får et job igen?
- Måske er jeg sådan et menneske, der ikke kan beholde et job
- Måske er jeg generelt et dårligt menneske

”Hvad nu hvis jeg bliver fyret...”

En ny måde at tænke på er arbejde med tankeprocessen:

- Hvilke følelser får jeg, når jeg tænker på at blive fyret?
- Hvor lang tid bruger jeg på at tænke på det?
- Hjælper det mig at bekymre mig så meget?
- Kan man løse problemer ved at tænke meget på dem?
- Hvorfor er det vigtigt for mig at bekymre mig?
- Får jeg nogle brugbare svar, når jeg bekymrer mig?
- Gør det noget godt for mig, når jeg bekymrer mig?

Tankeindhold og tankeproces



Sæt jer sammen to og to

Arbejd med én TRIGGER-tanke fra hver af jer

Stil først spørgsmål til tankeindholdet

Stil derefter spørgsmål til tankeprocessen

Hvad er forskellen på de to former for samtaler?



Redskaber til håndtering af tanker

Vilkår og problemer



- Det er vigtigt at lære at skelne mellem vilkår og problemer
- **Vilkår** kan ikke ændres – og derfor må de accepteres
- **Problemer** kan håndteres og løses helt eller delvist

- Bekymringer kommer fra tanker om fremtiden
- Grublerier kommer fra tanker om fortiden
- Bekymringer og grublerier indeholder aldrig løsninger
- Du kan kun navigere i nuet

Hvor har vi kontrol?



Dit indre landskab



- Ingen kan trampe med beskidte støvler gennem dit indre landskab uden din tilladelse
- Fx virker en skideballe kun, hvis man tager imod den
- Så hvorfor frasiger du dig ind i mellem den store magt, du har over dit eget liv?

Running sushi teknikken



- På en restaurant med running sushi vælger man selv, hvilke retter man vil spise. Udvalget kører på et transportbånd ved siden af bordene. Man tager den sushi, man vil spise. Resten lader man passere...
- Overfør dette til, hvad du gør ved negative tanker eller påtrængende billeder
- Hvorfor skulle du tage en tanke til dig, som du virkelig ikke kan lide...?

Bekymringsbutikken

- hvordan man lærer at lade tankerne ligge



- Beslut dig for en åbningstid i din bekymringsbutik. Åbningstiden er max. 15 minutter pr. dag og ligger altid på samme tidspunkt
- Vælg et tidspunkt, hvor du ikke er travlt optaget af andre ting, og det skal ikke være meget tæt på din sengetid
- Alle de bekymringer og grublerier, der opstår i løbet af dagen, henvises til butikkens åbningstid - uanset hvor ofte de opstår
- I butikkens åbningstid er alle bekymringer og grublerier tilladt
- Hvis du glemmer - eller ikke når - åbningstiden, udskyder du bekymringer og grublerier til butikken åbner igen

Træning, træning, træning...



Hvis du vil vide mere

www.beredskabspsykologi.dk

Vi har meget mere til dig

**For alle med interesse
for området**

- Krise- og Kollegastøtte
Stress- og krisesamtaler samt
defusing og debriefing
- Hjælp mennesker i krise
Psykisk førstehjælp og
samtaler med kriseramte
- Onlineprogram
Under udvikling...

**Psykologer og andre
behandlere**

- Psykotraumatologisk
Intervention
Krise- og traumeterapi
- Defusing og debriefing
Psykotraumatologisk
gruppeintervention
- Krisestyring
Lær at navigere i store og
komplekse
beredskabshændelser

Alle kurser er godkendt på
specialistniveau