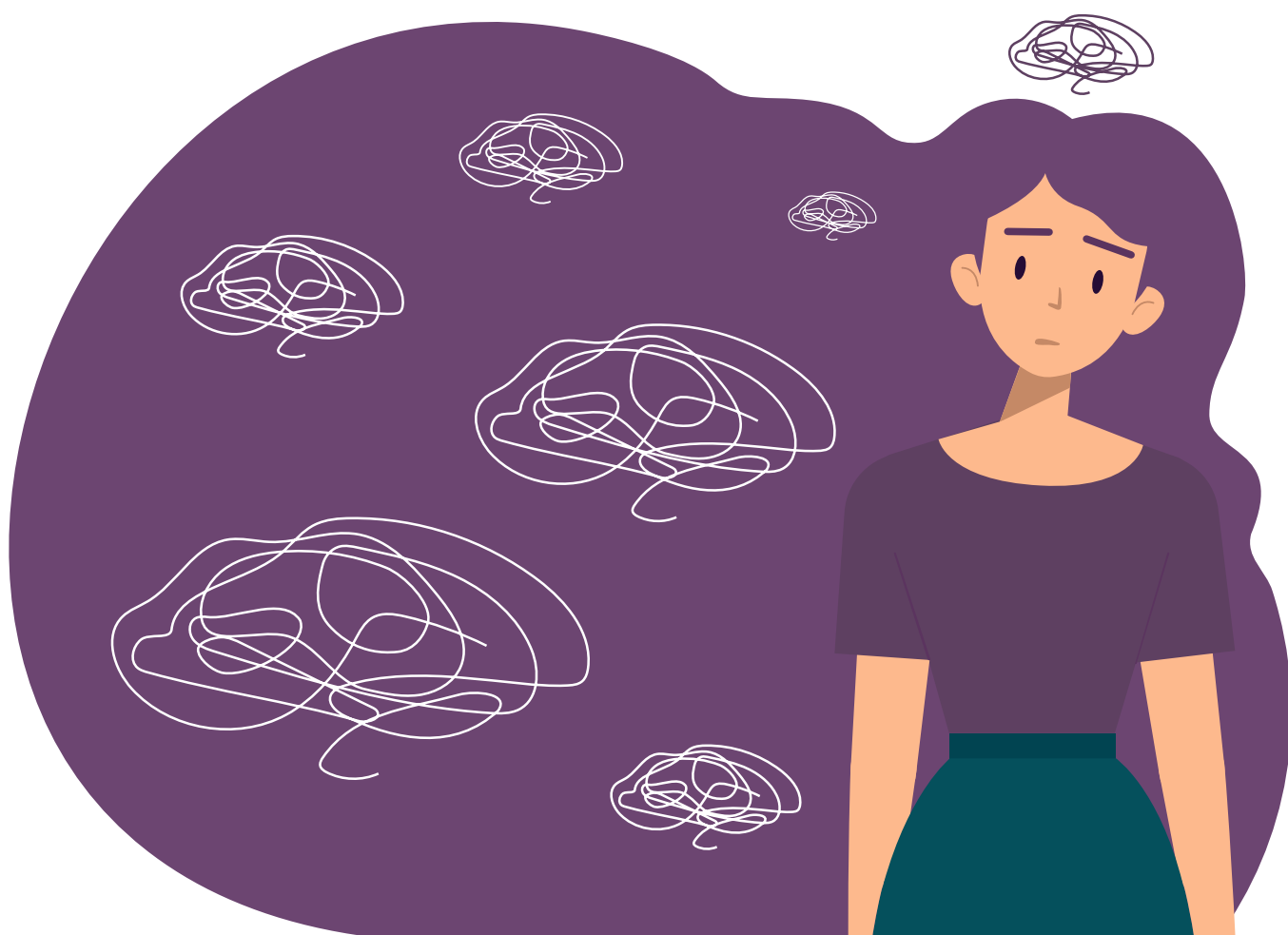


Logbog til online-forløb om angst



Indholdsfortegnelse

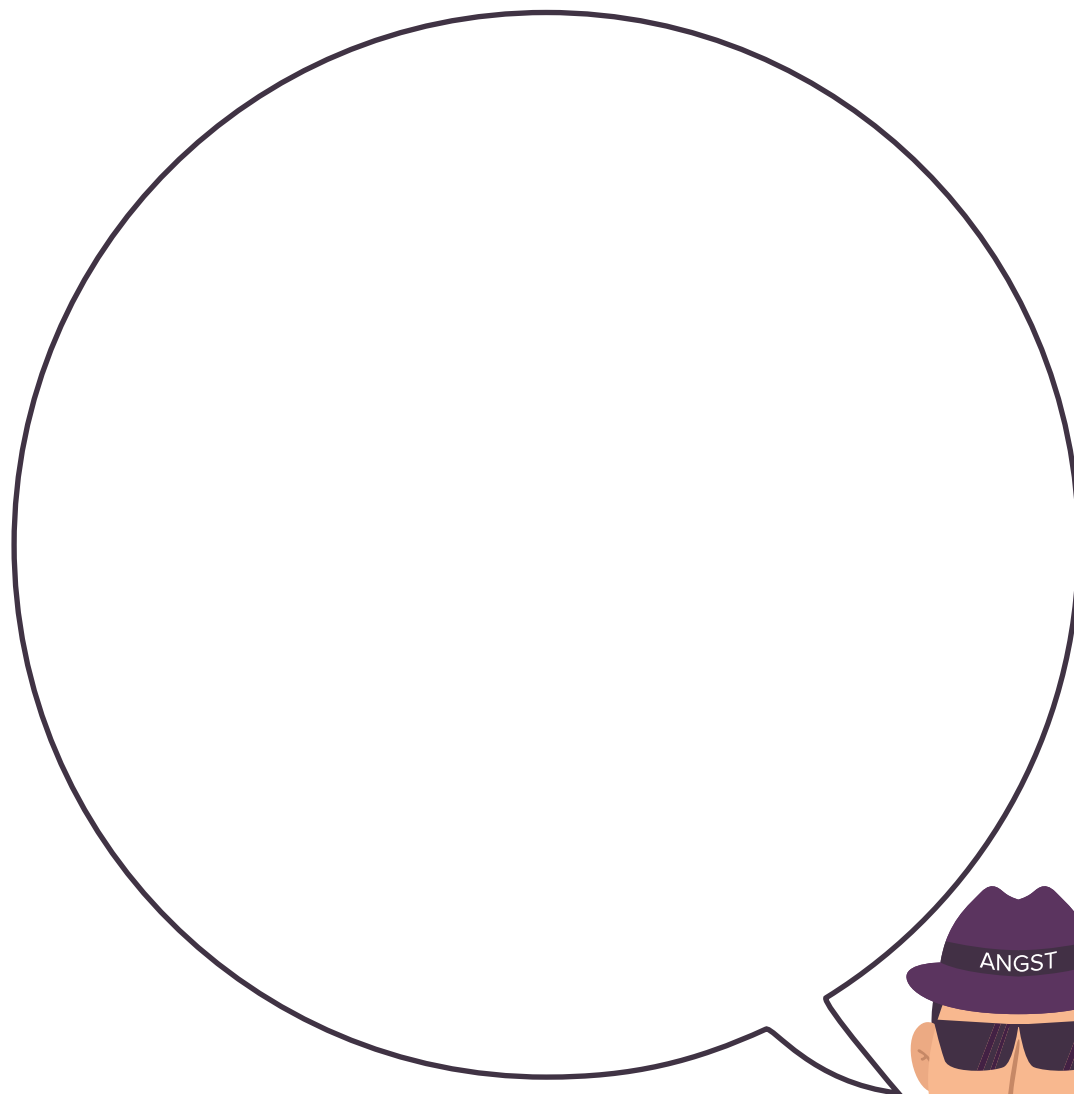
Modul 1: Hvad er angst?	1
Angst: Din indre bodyguard	1
Du er programmeret til at bekymre dig	2
Modul 2: Kamp-flugt-mekanismen	3
Derfor virker det ikke at bekæmpe angsten	3
Tre trælse konsekvenser, når vi prøver at flygte fra angsten	4
Hvad Onkel Poul kan lære dig om at invitere angsten indenfor	5
Ekstra-øvelse: Øv dig i at gå imod din umiddelbare impuls	6
Modul 3: Du er ikke dine tanker og følelser	7
Tanker kommer og går	7
6 små ord, der giver dig luft til tunge tanker	8
Mød verdens sureste papegøje	9
Opfind en karakter til svære tanker og følelser	10
Øv dig i at vende tilbage til nuet	11
Guidet mindfulness-øvelse: Timeglasset	12
Dine tanker er som en flok ivrige hundehvalpe	13
Guidet mindfulness-øvelse: Følg dit åndedræt ind og ud	14
Du kan træne mindfulness når som helst	15
Modul 4: Teknikker til mere ro i hverdagen	16
Du kan berolige dig selv med din vejrtrækning	16
Guidet øvelse: 4-7-8-vejrtrækning	17
Guidet øvelse: Vekselåndedrættet	18
Spænd op, og spænd af	19
Guidet øvelse: Progressiv muskelafspænding	20

Modul 5: Tænk over, hvad der er vigtigt og værdifuldt for dig	21
Du bestemmer, hvilken retning din bus skal køre	21
Hvis angsten forsvandt med et trylleslag, så ville jeg ...	22
Hvad vil du ønske, at din bedste ven siger på din 80-årsfødselsdag?	23
Ekstra-øvelse: Hvilke skridt kan du tage i næste uge for at bevæge dig i den retning, du gerne vil?	24
Modul 6: Begynd lige så stille at gøre det, du er bange for	25
Sådan udfordrer du angsten trin for trin	25
Vær en god rejsemakker for dig selv	26
Guidet øvelse: Skru op for selvomsorgen	27
Afslutning	28
Farvel og tak for denne gang	28

Modul 1: Hvad er angst?

Angst: Din indre bodyguard

Skriv eksempler i taleboblen på, hvad din bodyguard siger til dig.



Du er programmeret til at bekymre dig

Færdiggør så mange "Åh nej, hvad nu hvis ..." -sætninger som muligt på 3 minutter. Det kan hjælpe at få dine bekymringer ned på papir, så du kan se dem lidt på afstand.

Åh nej, hvad nu hvis.....

Åh nej, hvad nu hvis.....

Åh nej, hvad nu hvis.....

Åh nej, hvad nu hvis.....

Åh nej, hvad nu hvis.....

Åh nej, hvad nu hvis.....

Åh nej, hvad nu hvis.....

Åh nej, hvad nu hvis.....

Åh nej, hvad nu hvis.....

Åh nej, hvad nu hvis.....

Åh nej, hvad nu hvis.....

Åh nej, hvad nu hvis.....

Åh nej, hvad nu hvis.....

Åh nej, hvad nu hvis.....

Åh nej, hvad nu hvis.....

Åh nej, hvad nu hvis.....

Åh nej, hvad nu hvis.....

Åh nej, hvad nu hvis.....

Åh nej, hvad nu hvis.....

Åh nej, hvad nu hvis.....

Åh nej, hvad nu hvis.....

Modul 2: Kamp-flugt-mekanismen

Derfor virker det ikke at bekæmpe angsten

Lav selv forsøget i tegneseriestriben her.



1. Tag et stykke papir.



2. Noter en tanke eller følelse ned, du gerne vil undgå.



3. Anstreng dig for at skubbe papiret så langt væk fra dig som muligt de næste 2 minutter.



4. Læg mærke til, hvordan kampen æder din energi og opmærksomhed – uden at få den ubehagelige tanke til at gå væk.

Tre trælse konsekvenser, når vi prøver at flygte fra angsten

Får angsten dig til at undgå bestemte steder eller situationer? Om lidt skal du tænke over fordele og ulemper ved det.

Kig først på eksemplet her, og udfyld derefter den tomme skabelon.

Angsten får mig til at undgå ... at tage til ridning	
Fordele: <ul style="list-style-type: none">• Blev ikke angst• Fik ikke kvalme• Behøvede ikke snakke med de andre piger	Ulemper: <ul style="list-style-type: none">• Savner hesten og fællesskabet• Får ikke trænet de ting, jeg gerne vil• Bliver utilfreds med mig selv

Angsten får mig til at undgå ...	
Fordele: <ul style="list-style-type: none">•••	Ulemper: <ul style="list-style-type: none">•••

Hvad Onkel Poul kan lære dig om at invitere angsten indenfor

Fordi angsten føles så ubehagelig, har du sikkert vænnet dig til at gøre bestemte ting for at dæmpe den eller holde den væk. Det er helt normalt.

Problemet er, at det, der på kort sigt hjælper, har det med at forstærke angsten og skabe yderligere problemer på længere sigt. Start derfor med at kigge på listen herunder, og sæt kryds ved de punkter, du genkender. Nederst har vi sat et par tomme felter ind, hvor du selv kan tilføje ting.

Hvad gør du, når angsten dukker op?	
Forsøger at skubbe ubehagelige tanker og følelser væk	
Spiser for meget	
Trækker mig ind i mig selv	
Holder mig konstant beskæftiget	
Kritiserer mig selv	
Sover for meget	
Drikker alkohol eller tager stoffer	
Spiller computer, ser TV eller tjekker sociale medier i timevis	
Bliver vred på andre	
Træner for meget	
Forsøger at gøre mig selv usynlig	
Tager en glad maske på	

Ekstra-øvelse: Øv dig i at gå imod din umiddelbare impuls

Det er helt naturligt, hvis din umiddelbare impuls er at flygte fra eller kæmpe imod angsten. Desværre afskærer det os ofte fra at gøre de ting og være det menneske, som vi egentlig gerne vil.

Heldigvis kan du øve dig i at give ubehagelige følelser og fornemmelser lov til at være der uden at handle på dem. Her får du 2 enkle måder at træne det på:

- 1.** Næste gang det klør et eller andet sted på kroppen, så giv dig selv udfordringen at iagttage det i 1-2 minutter uden at klø dig.
- 2.** Find et stopur, og hold vejret i 30-60 sekunder. Læg mærke til, når trangen til at trække vejret melder sig, men gør det først, når tiden er gået.

Uanset hvad du vælger, så prøv at lægge mærke til, hvilke tanker og følelser der dukker op, når du undlader at gøre det, som din krop og hjerne fortæller dig i øjeblikket.

Modul 3: Du er ikke dine tanker og følelser

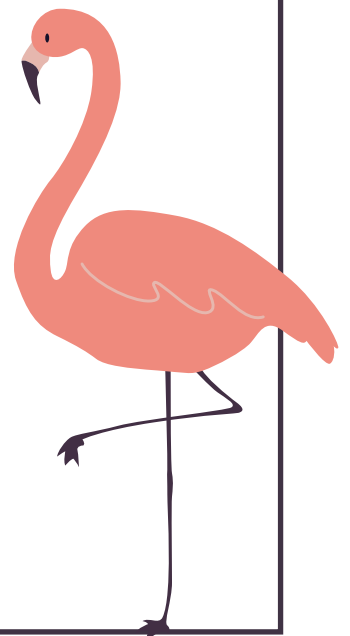
Tanker kommer og går

Tanker kommer og går helt af sig selv. Det skal du lægge mærke til nu.

- Sæt et stopur på 2 minutter.
- Kig nu på ordet 'flamingo', og skriv den første tanke ned, der falder dig ind.
- Læg derefter mærke til, hvordan denne tanke automatisk vækker nye tanker, der igen afføder andre tanker.
- Prøv at notere alle tanker i kæden ned – også selvom nogle af dem føles fjollede eller mærkelige.

Øvelsen hjælper dig med at se, hvordan tanker kommer og går helt af sig selv.

Ordet 'flamingo' får mig til at tænke på ...



6 små ord, der giver dig luft til tunge tanker

Læg i løbet af dagen mærke til, hvilke tanker der rumsterer i dit hoved. Prøv at sige til dig selv: "Lige nu har jeg tanken, at ...". Mange oplever, at teknikken lige så stille gør tunge tanker lettere at rumme, fordi du:

1. husker dig selv på, at du ikke er dine tanker.
2. minder dig selv om, at du ikke behøver at stole blindt på alt, hvad du tænker.
3. bliver opmærksom på, at tanker kommer og går helt af sig selv.

Se for eksempel på sætningerne herunder. Læg mærke til, hvordan de 6 små ord: "Jeg har lige nu tanken, at ..." skaber lidt luft mellem dig og dine tanker.

Ingen luft til tanken	Luft til tanken
Jeg er uduelig.	Jeg har lige nu tanken, at jeg er uduelig.
De andre kommer til at grine ad mig.	Jeg har lige nu tanken, at de andre kommer til at grine ad mig.
Jeg dumper køreprøven.	Jeg har lige nu tanken, at jeg dumper køreprøven.

Mød verdens sureste papegøje

Vi har alle sammen en sur papegøje indeni, der taler grimt til os. Hvad kan din papegøje finde på at sige til dig? Skriv eksempler i taleboblen.



Opfind en karakter til svære tanker og følelser

Bekymrede Bente, Nedrakkeren Niels eller Kritiske Karen. Mange oplever, at det bliver lettere at rumme svære tanker og følelser, hvis de opfinder en karakter til dem.

Nu skal du opfinde din egen figur.

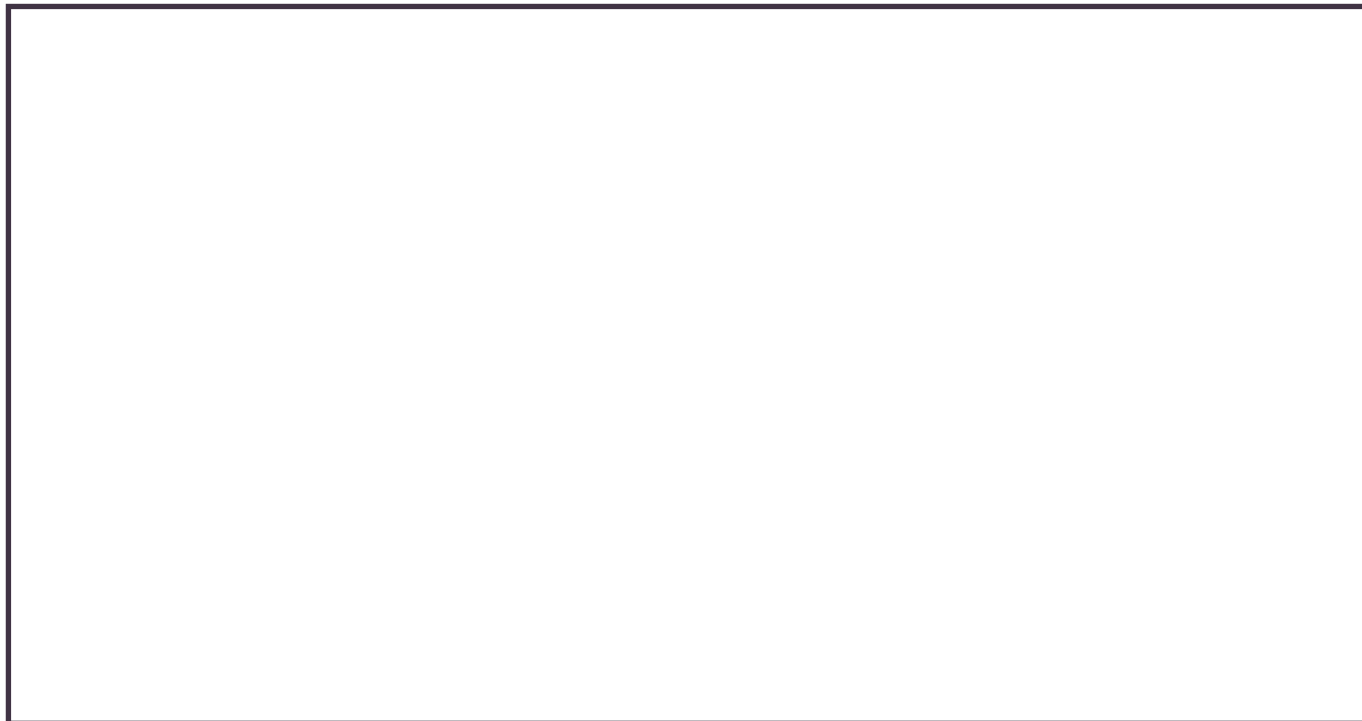
Start med at finde ud af, hvilken tanke, følelse eller stemning din karakter skal repræsentere. Det kan for eksempel være angst, bekymring, ærgrelse eller håbløshed. Beskriv så karakteren her:

Giv din karakter et navn	Tegn et billede af din karakter
Giv eksempler på, hvad karakteren siger til dig	
Giv eksempler på situationer, hvor karakteren træder frem på din indre scene	

Øv dig i at vende tilbage til nuet

Har du prøvet at være et helt andet sted i dine tanker end der, hvor du rent fysisk var? Måske helt opslugt af dine bekymringer, ærgrelser eller dagdrømme?

Skriv et par eksempler ned her:



Guidet mindfulness-øvelse: Timeglasset

Noter, hvilke tanker og fornemmelser der dukkede op, da du lavede øvelsen:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down their thoughts and feelings during the mindfulness exercise.

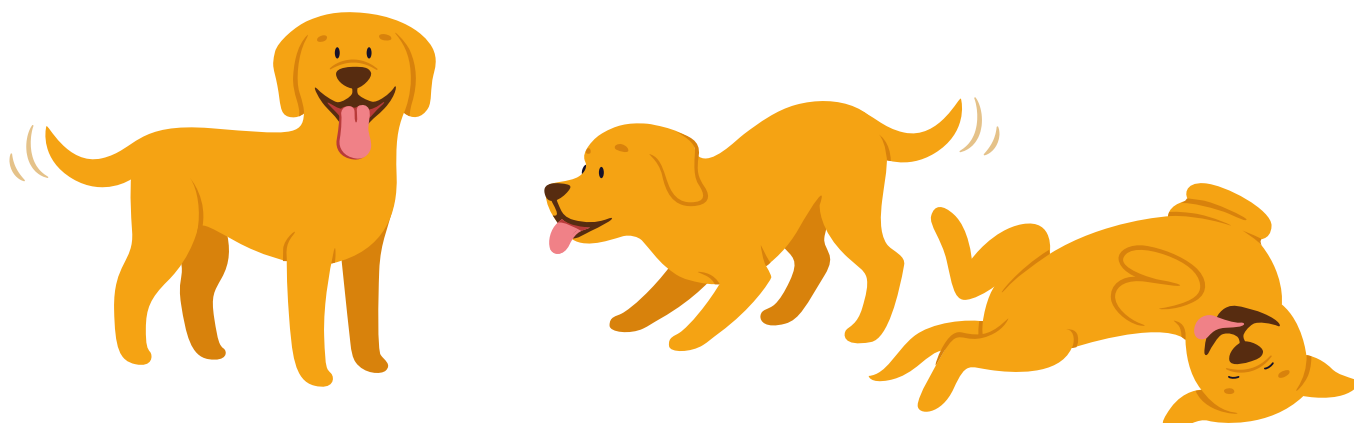
Dine tanker er som en flok ivrige hundehvalpe

I dag skal du ikke skrive noget. Du skal bare læse et par linjer om, hvordan mindfulness har hjulpet Amanda, der har haft angst, siden hun var 11 år.

Amanda siger:

*"Når jeg skal sove, har jeg en mindfulness-øvelse,
hvor jeg forestiller mig, at alle mine tanker er bobler,
som jeg kan gribe og lægge foran mig.
Så kan jeg se tankerne, men de er ikke inde i mig.
Det gør, at jeg kan frigøre mig fra dem."*

Uanset om du har svært ved at falde til ro om aftenen eller ej, så er mindfulness en god måde at få et mere frit og afslappet forhold til tanker og følelser.



Guidet mindfulness-øvelse: Følg dit åndedræt ind og ud

Skal mindfulness-øvelserne gøre en forskel, så kræver det, at du bruger dem. Her får du en enkel teknik til, hvordan du gør mindfulness til en del af din hverdag.

Lad os sige, at du gerne vil gøre det til en vane at lave en kort mindfulness-øvelse hver dag. Siger du til dig selv: "Det gør jeg bare, når det lige passer ind", så er det nærmest med garanti dømt til at fejle. Det bliver simpelthen for svært at huske.

Siger du derimod til dig selv: "Jeg vil lave en kort mindfulness-øvelse hver dag, og det vil jeg gøre, lige efter at jeg kommer hjem fra skole, eller når jeg har børstet tænder om aftenen", så er der langt større sandsynlighed for, at du får det gjort. Hvorfor? Fordi den gamle vane kommer til at fungere som påmindelse om den nye.

Brug skabelonen her til at lave din egen plan:

Lige efter at jeg.....

.....

.....

så vil jeg.....

.....

.....

Du kan træne mindfulness når som helst

Du kan træne mindfulness når som helst og hvor som helst. I virkeligheden handler det om at gøre én ting ad gangen og være nærværende. Men det er meget lettere sagt end gjort.

Dagens øvelse er, at du skal gøre noget, du gør dag efter dag, men denne gang skal du gøre det med fuld opmærksomhed. Det kan for eksempel være at:

- drikke en kop te
- tage et brusebad
- gå en tur.

Prøv at gøre det, som om det var allerførste gang, og sæt gerne tempoet ned, så du kan nå at lægge mærke til de forskellige sansendeindræk: duftene, lydene, smagene osv.

Efter et stykke tid bliver din opmærksomhed garanteret opslugt af noget andet. Husk, at det er helt normalt. Det er simpelthen sådan, hjerner fungerer, så prøv at lade være med at se det som en fejl. Øv dig i stedet i at lægge mærke til, når det sker, og vend så stille og roligt din opmærksomhed tilbage til der, hvor du havde planlagt, at den skulle være.

Nysgerrig på mere mindfulness?

Vi har lavet en 10-dages online introduktion til mindfulness, hvor du gennem korte videoer trin for trin bliver introduceret til en god begynderøvelse.

Forløbet er helt gratis.

Du finder forløbet på Mindhelper-Skolen.dk



Modul 4: Teknikker til mere ro i hverdagen

Du kan berolige dig selv med din vejtrækning

Om lidt skal du prøve 2 beroligende vejtrækningsteknikker. Som opvarmning skal du læse de 3 citater her, hvor andre fortæller om, hvad teknikkerne har gjort for dem:

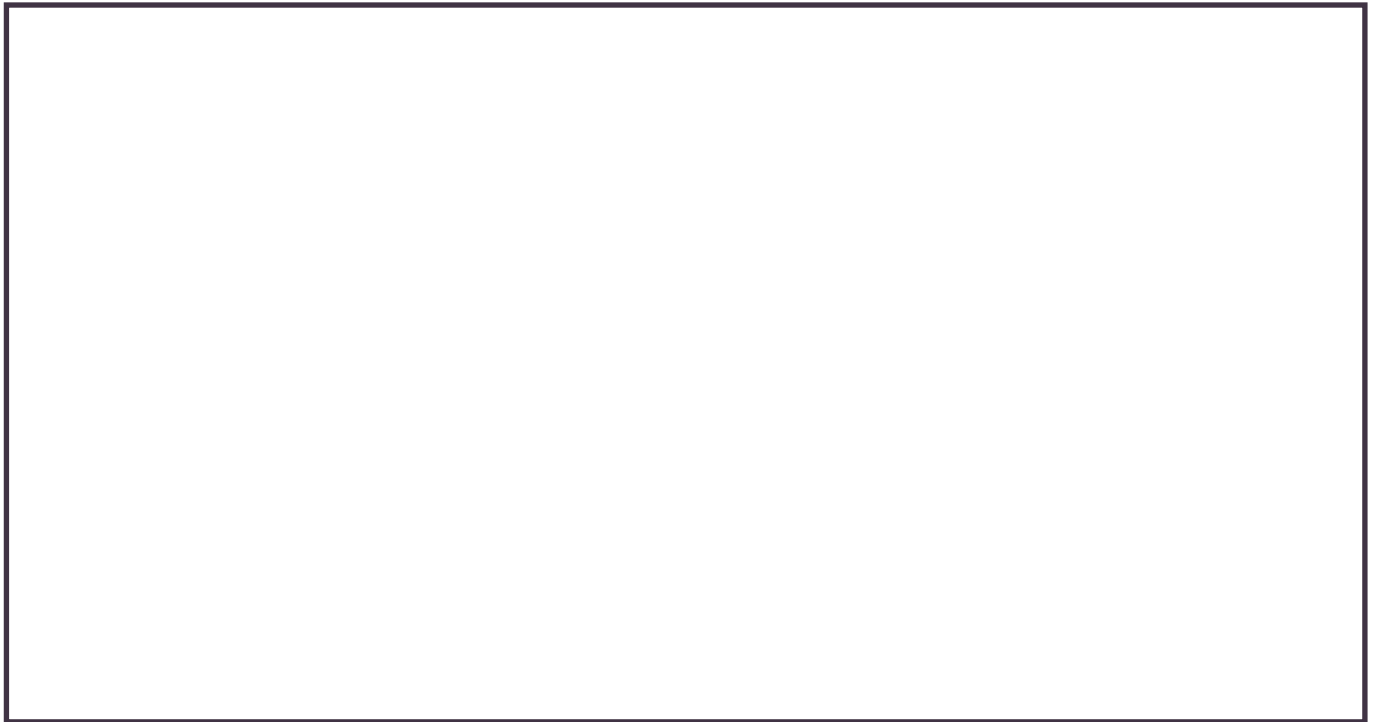
1. "Jeg har lidt af angst i over 10 år og bruger særligt åndedrætsøvelserne, når jeg når jeg er ude og er i en situation, jeg har svært ved at klare pga. angsten. Det er bare super godt."
2. "Jeg skal snart til eksamen og har det med at gå i sort og blive meget nervøs. Jeg kan dog mærke, at jeg får løsnest godt op, når jeg bruger metoden til vekselåndedræt. Tak!"
3. "Jeg fik en god fornemmelse med det samme! Alle burde prøve øvelserne."

Guidet øvelse: 4-7-8-vejrtrækning

Noter, hvilke tanker og fornemmelser der dukkede op, da du lavede øvelsen:

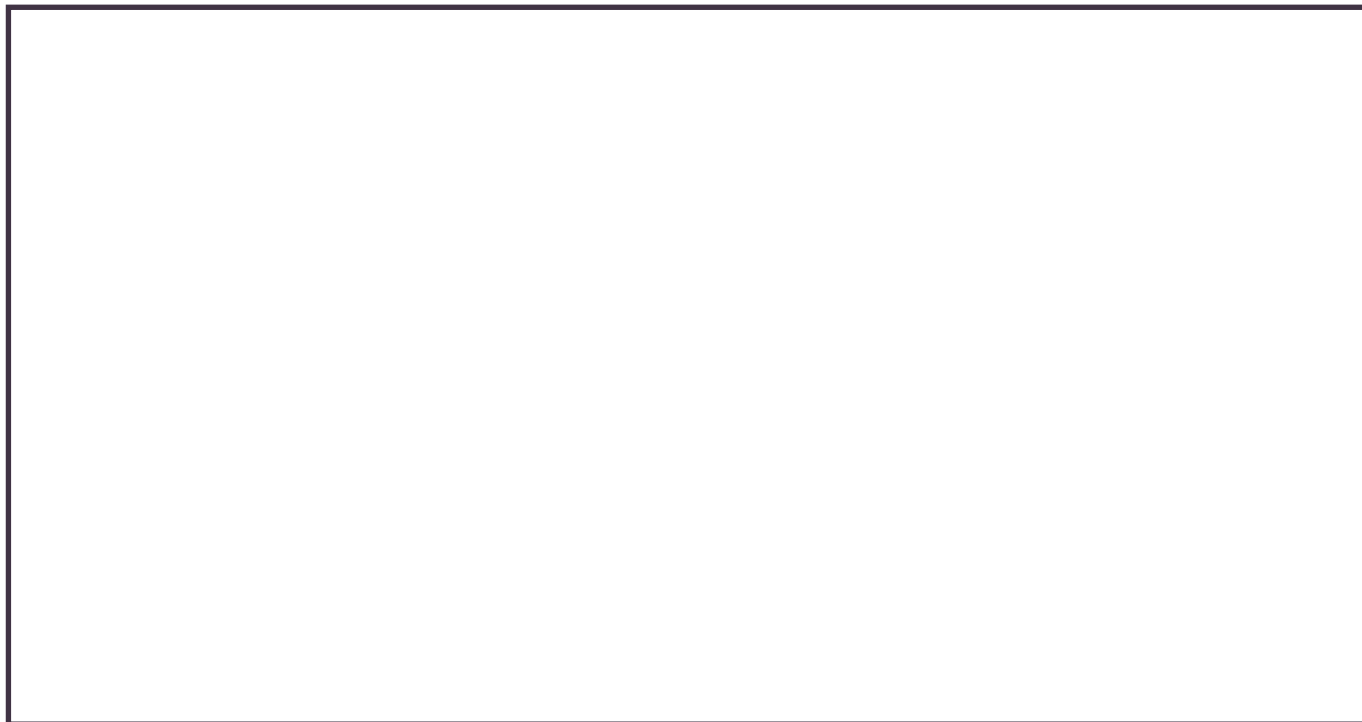
Guidet øvelse: Veksellånderættet

Noter, hvilke tanker og fornemmelser der dukkede op, da du lavede øvelsen:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down their thoughts and feelings during the exercise.

Spænd op, og spænd af

Skriv situationer ned, hvor beroligende vejrtrækningsteknikker kan hjælpe dig. Det lyder måske som en lille ting, men det øger sandsynligheden for, at du husker dem i situationen:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down situations where breathing techniques can be helpful.

Guidet øvelse: Progressiv muskelafspænding

Noter, hvilke tanker og fornemmelser der dukkede op, da du lavede øvelsen:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down their thoughts and feelings during the progressive muscle relaxation exercise.

Modul 5: Tænk over, hvad der er vigtigt og værdifuldt for dig

Du bestemmer, hvilken retning din bus skal køre

Her er en liste med eksempler på personlige værdier.

1. Skim listen.
2. Sæt kryds ved de værdier, der er vigtige for dig.
3. Vælg de 3 vigtigste værdier for dig.

Nederst er der 3 tomme felter, hvor du selv kan tilføje andre værdier.

Nysgerrighed	Ærlighed	Optimisme
Kærlighed	Venskab	Humor
Kreativitet	Begejstring	Samarbejde
Mod	Omsorg	Beskedenhed
Retfærdighed	Familie	Tilgivelse
Arbejdsomhed	Taknemmelighed	Loyalitet
Pligtopfyldenhed	Selvkontrol	Engagement
Gavmildhed	Åbenhed	Håb
Venlighed	Ansvarlighed	Visdom
Ydmyghed	Frihed	Eventyrlyst

Hvis angsten forsvandt med et trylleslag, så ville jeg ...

Tænk over, hvad du ville gøre, hvis angsten pludselig forsvandt. Hvad ville så være muligt for dig, som du ikke oplever at kunne nu? Færdiggør de 3 sætninger her:

1. Hvis angsten forsvandt, så ville jeg.....

.....

.....

2. Hvis angsten forsvandt, så ville jeg.....

.....

.....

3. Hvis angsten forsvandt, så ville jeg.....

.....

.....



Hvad vil du ønske, at din bedste ven siger på din 80-årsfødselsdag?

Forestil dig, at det er din 80-årsfødselsdag. Din bedste ven har netop slået på glasset og skal til at begynde sin tale til dig. Hvad vil du ønske, at han eller hun siger om dig og måden, du har levet dit liv på?



Ekstra-øvelse: Hvilke skridt kan du tage i næste uge for at bevæge dig i den retning, du gerne vil?

Du har nu tænkt over, hvad der på langt sigt er vigtigt og værdifuldt for dig. Næste trin er at tænke over, hvilke små skridt du kan tage i næste uge for at leve i overensstemmelse med dine værdier.

Det kan fx være, at du har fundet ud af, at det er vigtigt for dig at være en opmærksom og omsorgsfuld ven. Så skal du tænke over, hvad du helt konkret kan gøre i den næste uge for at være det.

Fordelen ved at være bevidst om dine værdier er, at det kan give dig styrke til at gøre noget andet end det, angsten fortæller dig i øjeblikket. Ikke fordi det får angsten til at forsvinde, men fordi du husker dig selv på, at der er ting i dit liv, der er vigtigere end at undgå angsten og det ubehag, der er forbundet med den.

Skriv din plan her:

Modul 6: Begynd lige så stille at gøre det, du er bange for

Sådan udfordrer du angsten trin for trin

Find noget, du gerne vil kunne, men som angsten lige nu forhindrer dig i.

Tænk derefter over, hvordan du kan bryde dit mål ned i trin. Gør det meget gerne sammen en, du har det godt med.

På det første trin på angst-trappestigen skriver du det allermindste trin, du kan tage for at komme i retning af dit mål. På trinene ovenover skriver du mere og mere krævende udfordringer. Idéen er, at du først går et trin op ad stigen, når du føler dig klar til det.

I skabelonen har vi sat 5 trin ind. Men det kan sagtens være, at du har brug for at bryde dit mål ned i flere trin, så laver du bare din egen trappestige.

Start med at kigge på eksemplet her, og udfyld derefter din egen trappestige.

Mit mål er at kunne gå en tur i skoven uden, at min angst for løsgående hunde forhindrer mig

Trin 5: Gå korte ture i skoven alene.

Trin 4: Gå tur i skoven, hvor der nogle gange er løse hunde, sammen med en ven.

Trin 3: Gå en tur i parken, hvor der er mange, der lufter hunde i snor.

Trin 2: Se på naboens hund tæt på, mens den er i snor.

Trin 1: Kigge på videoer af hunde.

Blank staircase template with 5 steps for user input.

Vær en god rejsemakker for dig selv

Oftentimes er vi meget hårdere overfor os selv end overfor andre. Heldigvis kan vi øve os i at møde os selv med større venlighed og omsorg.

Start med at kigge på de 3 situationer herunder, og kom på eksempler på, hvad den dårlige og den gode rejsemakker kan finde på at sige i situationerne. Tænk over, hvilken forskel det gør for dit humør og din energi.



Jeg overvejer at blive hjemme fra skole, fordi jeg er bange for at fremlægge

--	--

Jeg er træt af mig selv, fordi angsten fik mig til at melde afbud til min vens fødselsdag.

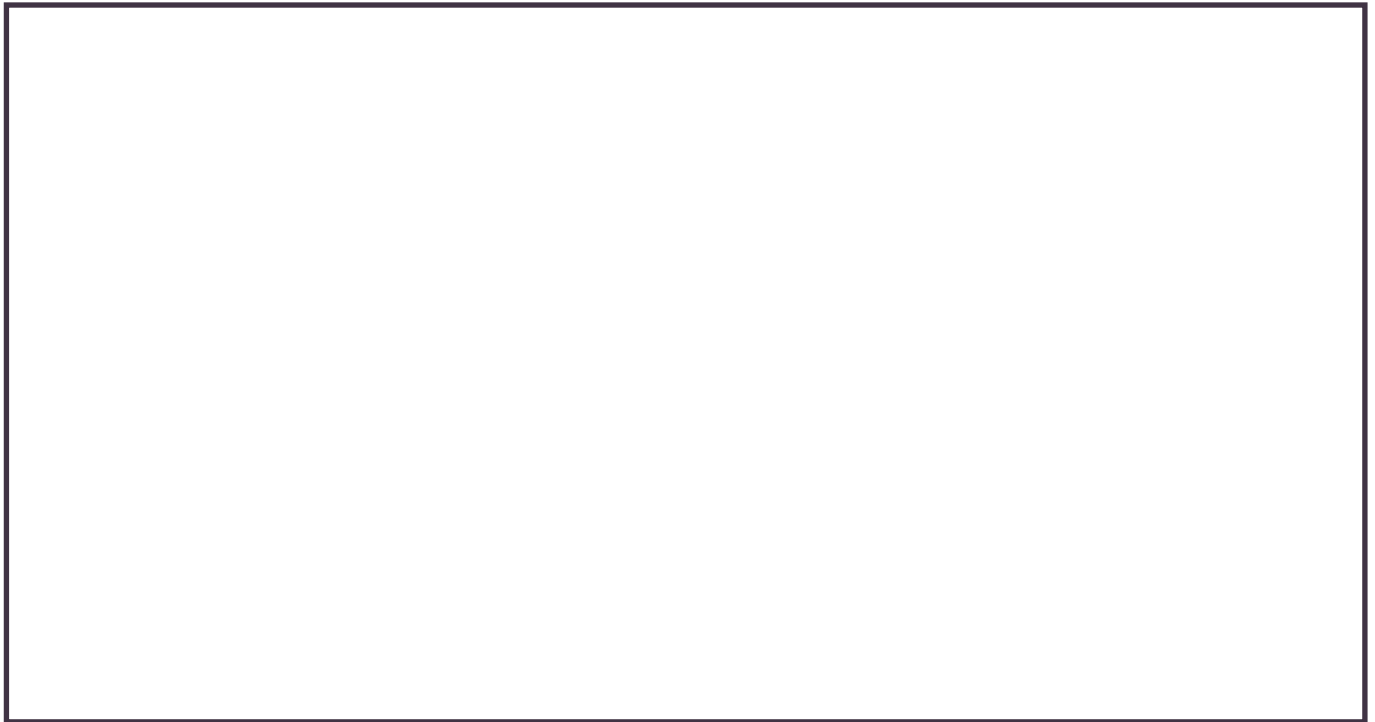
--	--

Jeg føler mig forkert på grund af angsten.

--	--

Guidet øvelse: Skru op for selvomsorgen

Noter, hvilke tanker og fornemmelser der dukkede op, da du lavede øvelsen:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down their thoughts and feelings during the exercise.

Afslutning

Farvel og tak for denne gang

- Hvad ved du nu om angst, som du ikke vidste før?
- Hvad er det vigtigste, du tager med fra forløbet?
- Hvilke værdier har du fundet frem til er vigtige for dig?
- Hvem kan du støtte dig op ad, når det bliver svært?
- Hvad er det næste lille trin, du kan tage for at udfordre angsten og bevæge dig i den retning, du ønsker?