ROBUSTHED·DK

Teksthæfte

Komiteen for Sundhedsoplysning

Indhold

Om robusthedsprogrammet ... 4
1. Mentalisering ... 5
2. Robusthed og ros – et godt sted at starte ... 6
En vej til succes ... 9
Hjælp en anden ... 11
Robuste Fællesskaber ... 14
3. Tanker, hjernen og kroppen ... 15
Tanker ... 15
Opmærksomheden – Hjernens spotlys ... 16
Opmærksomhed og Robusthed ... 17
Selvbedrag ... 19
Hverdagsmeditation – også for børn ... 20
Lær og læs ... 21
Tænkehjernen og Alarmhjernen ... 22
Eksempler, hvor vi kan blive fanget af Alarmhjernen ... 25
Akut krise – beskyt Alarmhjernen ... 26
Sådan beroliges Alarmhjernen ... 27
Teenagehjernen ... 28
Giftfri hjerner ... 29
Afhængighed – på godt og ondt ... 29
Kemisk snyd ... 30
Anbefalinger til teenagere og deres voksne ... 31
Fakta om alkohol og tobak ... 31
Krop og tanker ... 32
Vejrtrækning ... 32
Kost ... 33
Motion ... 34
Søvn og hvile ... 35
Nydelse ... 35
Tankerne hjælper kroppen ... 37
Et medicinsk smerteforsøg ... 37
Tryk på knappen i kroppens apotek ... 38

Flyt blodet ... 40
4. Historier ... 41
Historien om Tankernes Hus ... 41
Historien om et tanketog ... 42
Den store konkurrence om Belønningsfabrikken ... 43
Et fristed ... 43
Tankefest ... 44
Velværekugler ... 45
Historien om en vind ... 45
Historien om drengen, der skød en tanke. ... 46
Historier fra det virkelige liv ... 47
5. Tankelege for alle aldre ... 50
Spotlys ... 50
Du bestemmer ... 51
Gør det usynlige synligt ... 51
Mig ... 53
Når det positive er væk ... 54
Dilemma ... 55
Tanke-trylleri ... 57
Tre gode ... 58
Styr dine lyster ... 58
Robusthed og følelser ... 59
Tankespillet ... 60
Klassespil ... 62
Social pejling ... 63
Brain Game ... 63
6. Hjælp til problemløsning ... 64
ADHD ... 64
Afhængighed ... 64
Frygt og generthed ... 65
Konstruer en øvebane ... 66
Mobning og konflikter ... 66
Jalousi ... 69

Psykiske lidelser 69
Spiseforstyrrelse 70
Svært at lære 70
Tristhed, ensomhed og selvskade. 71
7. Et godt sted at starte 72
8. Mere information om ROBUSTHED.DK 72

Om robusthedsprogrammet

Begrebet robusthed kan anvendes som betegnelsen for evnen til at håndtere udfordringer i livet både som individ og kollektivt. Robusthedsprogrammet har fokus på udvikling af evnen til at reflektere over egne og andres følelser samt en forståelse af tankemæssige processer. Disse evner kan samlet betegnes *mentalisering*. Evnen til at mentalisere er en grundlæggende forudsætning for at kunne fungere godt socialt herunder drage omsorg for andre og sig selv.

Robusthedsprogrammet har mentalisering som et grundlæggende omdrejningspunkt med fokus på praktisk viden og inspiration baseret på billeder og historier som inspirerer til omtanke og refleksion. Robusthedsprogrammet giver viden og konkrete pædagogiske værktøjer til at arbejde med svære tanker og følelser. Med andre ord en værktøjskasse, hvor brugeren kan finde den bedste individuelle inspiration til at træne sin evne til at mentalisere. Netop fordi essensen af robusthedsprogrammet er et enkelt sprog, vil du kun støde på begrebet mentalisering i det første afsnit i dette hæfte.

Programmet er formuleret og formidlet i sprog og billeder, som gør **kompliceret og kompleks viden forståelig for alle og umiddelbar anvendelig i hverdagen.** Den pædagogiske og letforståelige tilgang i robusthedsprogrammet har vist sig meningsfuld for både fagprofessionelle, forældre og unge, hvilket har afgørende betydning for, at programmet taler til alle og kan skabe et fælles sprog. Programmet er først og fremmest tænkt som *videns-vitaminer*, som kan flettes ind i små og store situationer i hverdagen. Det kan være på et vigtigt tidspunkt i nogle sekunder eller minutter. Programmet kan også bruges til et kortere eller længere tankekursus, da enhver voksen kan fortælle og undervise børn og unge ud fra robusthedsprogrammet.

God fornøjelse!

Materialet i dette hæfte svarer i det meste til hjemmesiden www.robusthed.dk. Både i hæftet og på hjemmesiden findes gammel om ny viden om tanker, følelser og hjernen, viden og gode historier.

1. Mentalisering

Et centralt element i vores robusthed er vores evne til at mentalisere. At mentalisere skal forstås som vores evne til at tænke tanker om vores egne tanker og andres tanker. Gennem mentalisering lærer vi vores egne tanker og følelser at kende, og forstår hvordan det påvirker vores handlinger og adfærd. Evnen til at mentalisere er derfor en forudsætning for at kunne indgå i meningsfulde relationer både i forhold til børn, unge og voksne. Mere præcist betyder det at kunne mentalisere:

1. At vi er i stand til at reflektere over egne tanker, vurdere og revidere dem, samt flytte vores fokus fra tanker vi ikke kan bruge til noget. **Dette kan kort beskrives som evnen til at tænke tanker om egne tanker og flytte sig, hvis det er nødvendigt**.

2. At vi i samværet med andre mennesker kan give nogle kvalificerede bud på, hvad de tænker og føler. Vi skal ikke kunne læse andres tanker, men vi skal have en klar og realistisk ide om, hvad andre mennesker tænker og føler. Dette gælder i samtaler og i nære relationer, også når der er konflikt eller bekymring. **Det kan kort beskrives som evnen til at tænke tanker om andres tanker.**

Man kan lære at mentalisere

Man kan sammenligne vores evne til at mentalisere med en muskel. Jo mere vi bruger og træner den, jo større bliver den. Mentalisering kan med andre ord læres – men det kræver at vi **øver** os. Du kan i dette hæfte finde inspiration til, hvordan du kan **øve** dig på at flytte dine tanker, og dermed hvordan du kan få bedre kontrol over dine tanker og følelser. Og derigennem gøre dig selv og dit barn mere robust.

Begrebet mentalisering stammer fra professor Peter Fonagy[1].

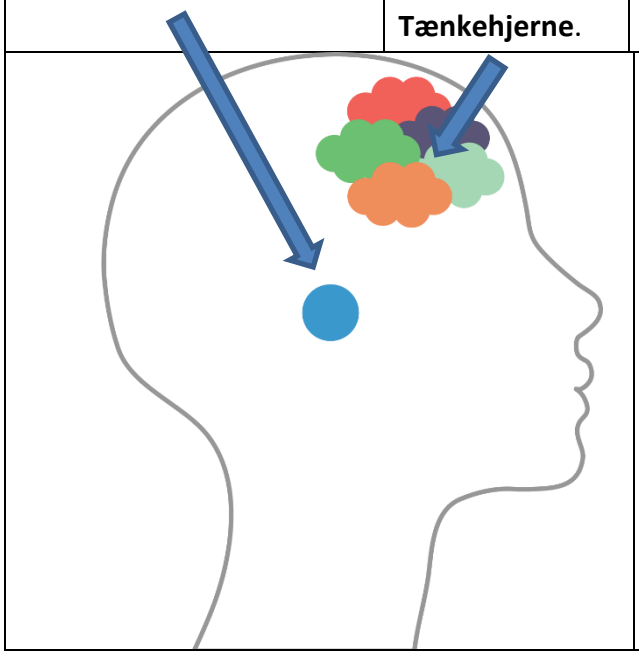
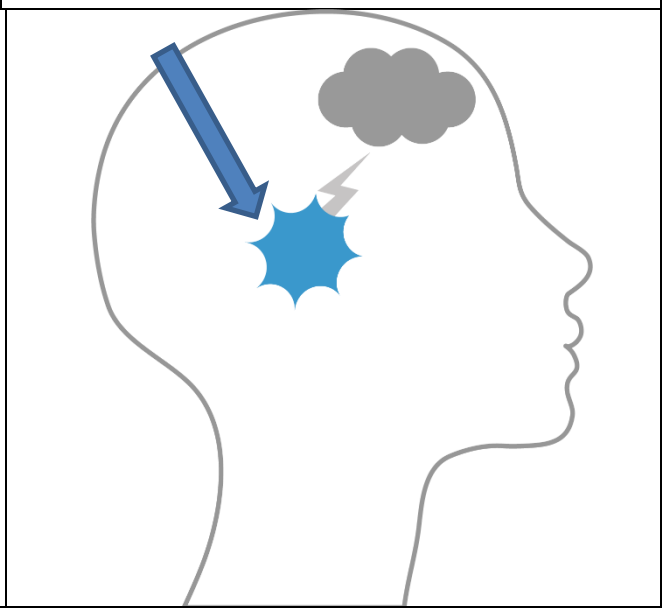
[1] Fonagy, P. & Allison. E. (2012). What is mentalization?: The concepts and its foundations in developmental research. I: E. Migley, N. & Vrouva *Minding the child*, side 11-28. New York: Taylor & Francis Ltd.

2. Robusthed og ros – et godt sted at starte

Vi ønsker for hinanden og især for vores børn og unge, at de får et godt liv, og at de må klare de udfordringer og vanskeligheder, som de møder i livet.
Robusthed handler om at blive god til at klare livets udfordringer i stort og småt:

- at klare udfordringer i forhold til andre mennesker
- at klare opgaver, som er svære
- at kunne holde fast i et mål
- at modstå fristelser, som man ikke har godt af

Det hele foregår mellem mennesker og inde i vores tanker og følelser. Noget af det handler om forholdet mellem to vigtige dele af hjernen – Tænkehjernen og Alarmhjernen (alarmcentralen):

Inde midt i hjernen ligger **Alarmhjernen**, som holder øje med alt, hvad der er ubehageligt og farligt.	Vi bruger den forreste del af hjernen til at tænke med. Det er vores **Tænkehjerne**.	Utryghed og skyldfølelse aktiverer Alarmhjernen. Når der er fuld alarm (”Blå blink”), bliver der skruet ned for Tænkehjernen. Så bliver det svært at tænke sig om. Det bliver svært at lære nyt. Man kan blive bange, vred og trist, og kroppen kan få det dårligt.
		

På hjemmesiden www.robusthed.dk kan du se en tegnefilm om Tænkehjernen og Alarmhjernen og printe billeder af hjernen.

Utryghed, mobning, skældud og skyldfølelse aktiverer vores Alarmhjerne. Når Alarmhjernen er aktiv, bliver der skruet ned for Tænkehjernen, så det bliver tanker om psykisk og social "overlevelse," som dominerer. Når Alarmhjernen er aktiveret, så husker den det, der aktiverede

den og reagerer på samme måde, når den oplever en lignende situation. Hvis din Alarmhjerne ofte bliver aktiveret, kan du have glæde af at læse videre i dette hæfte, hvor du kan finde viden om hjernen, og hvordan du kan blive bedre til at kontrollere din Alarmhjerne.

En robust hjerne

Ligesom evnen til at mentalisere, kan man heldigvis også træne sin hjerne, så man bliver mere robust. Når Tænkehjernen og Alarmhjernen får passende udfordringer – hverken for store eller for små, så kan Tænkehjernen kontrollere Alarmhjernen, så den ikke aktiveres uden grund. Når man har klaret en situation, som var lidt svær, giver Tænkehjernen nemlig besked til Alarmhjernen: *"Det var ikke så farligt endda,"* hvilket betyder, at man kan møde lignende situationer med større ro i sindet.

Det er vigtigt, at man som barn får støtte til at udvikle den form for robusthed, som kaldes selvkontrol, dvs. at kunne holde styr på sine tanker og følelser og handlinger, når der er brug for det. Forskning viser, at det gør det nemmere at få et godt liv, også som voksen.

Det er vigtigt at få ros i hverdagen, når noget lykkes. Det er lige så vigtigt at få ros og opmuntring for, at man øver sig i noget, som er svært. Men selvværd og selvtillid kommer ikke af ros alene. Man udvikler først og fremmest selvværd og selvtillid ved at opdage, at der er noget, man kan klare.

Et ophidset barn, som bliver mødt af en rolig og forstående voksen, lærer, at det ikke er FARLIGT at være i en svær situation. Barnets alarmsystem lærer gradvist at holde sig i ro, og barnets Tænkehjerne holder sig vågen, så han/hun kan tænke sig om, når situationen skal løses. Hvis et ophidset barn bliver mødt af en ophidset voksen, så bekræftes barnets alarmsystem i, at situationen er FARLIG, dvs. barnet udvikler vagtsomhed og følsomhed – og får svært ved at tænke sig om, når der er brug for det.

Når man som voksen møder et ophidset barn – fx et barn, der græder – så vækker det helt naturligt alarmfølelser inden i én selv, fx følelsen ”at det er synd for barnet.” Det kan der være meget god grund til – og dermed også en god grund til at trøste barnet. Men hvis barnet fx lærer, at man kan få de ting eller søde sager, man oplever et behov for, ved at få den voksne til at synes, det er synd, så bliver der problemer. At tåle både andres og egne følelser uden at reagere blindt – det er også robusthed.

Robusthed handler også om at kunne tage imod kritik uden at gå i stykker, og om at udvikle sin egen kritiske sans. Når vi, i stedet for skældud, giver hinanden hensynsfuld og respektfuld kritik, er der en god chance for, at Alarmhjernen holder sig i ro, så Tænkehjernen kan bruge kritikken til at lære noget vigtigt.

Samarbejde

Børn, unge og voksne, som kan samarbejde, vil gerne samarbejde. Destruktiv adfærd er tegn på magtesløshed, og det kan forebygges:

- Ros og beløn ønsket adfærd. Ros også for at man øver sig i det, som er svært, selv om det ikke lykkes i starten[2].
- Undgå kritik, skæld ud og straf. Ignorer i stedet den uønskede adfærd - med mindre det handler om at stoppe farlig adfærd. Vær rolig. Hvis der skal bruges konsekvenser overfor uønsket adfærd, så lad konsekvenserne være milde (kortvarig timeout og tab af privilegier), men hold fast!
- Spørg og lyt til personens egne ideer til løsninger og forhandl løsninger, som alle parter kan godtage.
- Sørg for masser af positivt samvær, som kan give fælles glæde.
- Det har afgørende betydning at blive set og hørt – og at man holder, hvad man lover.

Vi lever i en verden med stor forskellighed mellem mennesker – på godt og ondt. I hverdagens nyheder fra verden kan vi se, hvor store udfordringer det giver. Robusthed handler også om at kunne begå sig i forskellighedernes verden på en god måde. Børn og unge, som oplever, at man dyrker social og kulturel forskellighed som noget spændende, får gode vilkår for at klare sig i den voksenverden, hvor evnen til at samarbejde med meget forskellige mennesker får stigende betydning.
Det har afgørende betydning for menneskers robusthed at blive værdsat af andre. Det er en alvorlig sag at blive holdt udenfor og behandlet som anderledes. Derfor er mobning meget farligt[3].

Øvelse gør mester

Det meste af det vi lærer i livet - som børn og som voksne, kræver øvelse. Robusthed handler også om at lære, at det er sjovt at øve sig og blive bedre til noget. Vi ved, at mennesker, som er rigtig gode til noget – uanset hvad, har øvet sig i mindst 10.000 timer. Vi ønsker vores børn succes – og en sikker vej til succes er at lære, at det er sjovt at øve sig. Dét er nemt: Giv børn passende pligter og ros dem for, at de øver sig i det, som er svært – fra de er helt små[4]

---

[2] Læs mere: *Historierne om tålmodighed*.
[3] Læs mere: *Mobning og konflikter*.
[4] Læs mere: *En vej til succes* og *Hjælp en anden*.

En vej til succes

Det er en gammel nyhed, at hvis man vil have en drøm til at gå i opfyldelse, løse et problem eller lære noget nyt, så er det en god ide at starte med det nemmeste og skridt for skridt bevæge sig i den rigtige retning og blive dygtigere.

At skabe en lille succes giver overskud til at arbejde med nye og større mål. Det kan være ligesom at gå op af en stejl bakke – et skridt af gangen. Det er ikke altid nemt – nogle gange må man et skridt tilbage og to skridt frem, men når man bliver ved med at øve sig, når man sit mål, hvis det er et realistisk mål.
På næste side kan du finde 9 gode råd, som øger chancen for succes. Du kan evt. bruge Tankespillet[5], så det bliver sjovt.

[5] Læs om *Tankespillet*.

1. Sæt et personligt og realistisk mål, som er til gavn for dig selv og andre. Andres ideer virker sjældent så godt som ens egne ideer.
2. Find ud af, hvad du har brug for at lære for at nå målet. Del målet op i mindre dele, så du kan opnå succeser undervejs – især hvis det handler om at løse et problem!
3. Snak med mennesker, du er tryg ved:
   - Hvem kan støtte dig, så det bliver nemmere for dig at nå dit mål?
   - Hvordan vil du gerne have støtte?
   - Hvor tit har du brug for støtte til at nå dit mål?
4. Vær praktisk. Små eller store handlinger hver dag øger chancerne for succes.
   En tommelfingerregel er, at det ofte kan tage 8-12 uger med daglig træning for at stabilisere en ny retning i livet.
5. Find ud af, hvordan du bedst kan berolige din Alarmhjerne, hvis du er ved at miste kontrol. Det kan være du kan bruge kroppen til at berolige Alarmhjernen[6], så du bedre kan klare udfordringer, og du kan skrue ned for udfordringerne.
6. Vær opmærksom på, hvilke situationer, der kan gøre det svært for dig at nå målet, så du kan forberede dig, inden du møder det svære.
7. Lav "dagbog":
   - Skriv, tegn (eller fortæl til en ven), hvad det vil betyde for dig, når du når dit mål.
   - Skriv, tegn (eller fortæl til en ven) om de ideer, du får undervejs.
   - Skriv, tegn (eller fortæl til en ven) om 3 gode ting, stort eller småt, som er lykkedes – hver dag.
   - Test dig selv. Det kan du gøre ved at vurdere på en skala fra 0 til 10 i hvor høj grad du er ved at nå dit mål.
8. Sørg for passende belønninger undervejs. Den bedste belønning er at opleve, at en handling på vej mod målet er gennemført. Desuden ros og selvros. Selv når målet ikke nås, skal man have ros for at have øvet sig. Ros skaber nemlig en åben og lærende tilstand i hjernen, som giver mod på at blive ved med at øve sig, så målet nås på sigt - selv om vejen derhen måske er besværlig. Vær opmærksom på, at urealistisk og ufortjent ros og selvros kan være skadeligt – man kan faktisk risikere at blive deprimeret af det.
9. Dyrk motion. Det skaber humørstoffer i hjernen og gør det nemmere at lære nyt[7].

[6] Læs mere: *Sådan beroliges Alarmhjernen*.
[7] Læs mere om *Motion*.

Hvis det ikke lykkes

Hvis et projekt ikke lykkes, må man tilbage og kigge på, hvor der skal justeres i forhold til de 9 råd. Mangel på succes skyldes oftest for små eller for store udfordringer eller mangel på øvelse. Eller at man er overmandet af følelsen *"det er svært,"* så man bliver handlingslammet af negative tanker, der kører i ring. Et godt spørgsmål, man kan stille sig selv, når man er i vanskeligheder, er: "Hvad har jeg brug for at lære lige nu?" Det kan hjælpe til at flytte fokus til handling frem for negative tanker, der kører i ring.
Og det har afgørende betydning at modvirke mobning, udstødelse og overgreb – som selvsagt kan skabe forhindringer[8].

Hjælp en anden

Det kan være svært at hjælpe sig selv, hvis man har alvorlige problemer. Man kan have brug for hjælp og støtte. Robusthedsprogrammet kan bruges, hvis du skal hjælpe et menneske, som har det svært.

Grænser for Robusthed

Der er grænser for, hvor robuste vi hver især kan blive på forskellige livsområder. Vi skal udfordres i passende omfang for at udvikle robusthed, men hvis ikke grænserne respekteres, er der tale om overgreb. Alle mennesker har ret til at leve indenfor vilkår, rammer og krav, som man er i stand til at kunne klare.

[8] Læs mere: *Mobning og konflikter*.

Samarbejde

Børn, unge og voksne som kan samarbejde, vil gerne samarbejde. Destruktiv adfærd er tegn på magtesløshed, og kan forebygges på denne måde:

- Ros og beløn ønsket adfærd. Ros skal være kort og præcis og uden forbehold. Hvis en rosende sætning efterfølges af en *"men… sætning,"* så oplever man muligvis kun den indirekte kritik, der ligger i bisætningen.
- Undgå kritik, skæld ud og straf. Ignorer i stedet uønsket adfærd - med mindre det handler om at stoppe farlig adfærd. Giv ros for at personen øver sig i det, som er svært. Fx som i denne historie fra det virkelige liv[9].
- Vær rolig og brug konsekvenser overfor uønsket adfærd (det kan være kortvarigt timeout, tab af privilegier osv.). Lad konsekvenser være milde og tidsbegrænsede, men hold fast og giv ros for, at personen øver sig i det, som er svært.
- Spørg og lyt til personens egne ideer til løsninger. Forhandl jer frem til løsninger, som alle parter kan godtage.
- Sørg for masser af positivt samvær, som kan give fælles glæde, og hvor den anden føler sig taget alvorligt.

En hjælpers rolle

En hjælpers rolle er selvsagt at give viden, inspiration og opmuntring – hverken for lidt eller for meget. Vælg fx den viden fra robusthedsprogrammet, som du tror, kan fange personens interesse og engagement. Og gør den viden personlig gennem eksempler fra hans/hendes eget liv – evt. ved hjælp af de små tankeboble-lege[10]. Det er vigtigt (især i starten), at have fokus på det, som giver umiddelbar lindring af ubehag og lidelse, så Alarmhjernen kan falde til ro og Tænkehjernen kan få lov at arbejde[11]. Stil ikke for store forventninger og krav. Vær tålmodig – det vigtigste for et menneske med alvorlige problemer er at opleve, at der er nogen, som bliver ved med at tro på og arbejde for, at det kan blive bedre. Med ubetinget og tålmodig opmuntring, kan alle mennesker få det bedre – lidt eller meget - uanset forhistorien. Selv når alting ser ud til at være umuligt, er det ofte muligt at holde fast: "Jeg ved det er svært - det er flot, at du øver dig - jeg tror på, det kan blive bedre - vi bliver ved".
Tankespillet[12] kan være et godt redskab til at støtte udviklingen.

---

[9] Læs under *Om tålmodighed*.
[10] Se mere under *Tankelege for alle*.
[11] Læs om *Tænkehjernen og Alarmhjernen*.
[12] Læs om *Tankespillet*.

Hvis det ikke lykkes

Hvis et projekt ikke lykkes, må man tilbage og kigge på, hvor der skal justeres i forhold til ovenstående præmisser og grundregler i dette hæfte under *Robusthed og ros* og *En vej til succes*. Mangel på succes skyldes ofte for små eller for store udfordringer eller mangel på øvelse. Mennesker, som vedvarende reagerer negativt, har ofte for store udfordringer. Eller personen er overmandet af følelsen ”det er svært,” så han/hun bliver handlingslammet af negative tanker, der kører i ring. Et godt spørgsmål, man kan stille til en person i vanskeligheder, er: ”Hvad har du brug for at lære lige nu?. Det kan hjælpe til at flytte fokus til handling frem for negative tanker, der kører i ring.

Robuste Fællesskaber

Vi er sociale væsener, som påvirker hinanden på godt og ondt i de fællesskaber vi indgår som fx vores familie, venner, på vores arbejde og i fritiden. Vi påvirker også hinanden i de store fællesskaber, som vi indgår i. Det kan fx være vores lokalsamfund, vores land og i verden.
Derfor påvirkes hver enkelt af os af den robusthed eller mangel på samme, som der er i vores fællesskaber.

I et robust fællesskab er der:

- Fysisk og psykisk tryghed og sikkerhed, så vi er i stand til at tænke os om og ikke befinder os i mere eller mindre konstant kamp eller flugt tilstand[13].
- Ytringsfrihed og åbenhed – så vi ikke risikerer at rende rundt med alt for snævre verdensbilleder i vores hoveder[14].
- Gode måder at håndtere uenigheder og konflikter[15]. En klog mand har engang sagt, at demokrati er en civiliseret måde at være uenig på.
- En høj grad af tolerance – forskellighed ses som en styrke og ikke som noget farligt eller mærkeligt[16].
- En høj grad af lighed. Samfund med stor lighed klarer sig på alle måder bedre end samfund med stor ulighed[17].

Hvis man er særligt interesseret i robuste fællesskaber, kan man finde mere viden om robuste fællesskaber i denne bog: Reich, Zautra & Hall (Eds.): Handbook of Adult Resilience. Guildford 2010.

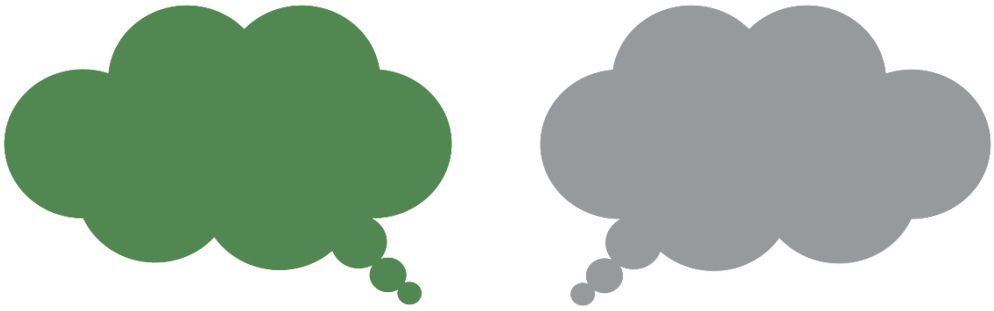
[13] Læs om *Tænkehjernen og Alarmhjernen*.
[14] Læs mere: *Opmærksomheden – Hjernens Spotlys* og *Selvbedrag*.
[15] Se også *Mobning og konflikt*.
[16] Se f.eks. Richard Florida's forskning: Tolerance har betydning for, hvordan en by klarer sig.
[17] Se Wilkinson & Pickett's bog: Lighed. 2011.

3. Tanker, hjernen og kroppen

På de følgende sider kan du gå på opdagelse i, hvordan hjernen arbejder, når vi har det godt og når vi har det svært. Du kan bl.a. læse om skadelige og brugbare tanker, Opmærksomheden, Tænkehjernen og Alarmhjernen, om Teenagehjernen og om hvordan kroppen kan hjælpe tankerne, og hvordan tankerne kan hjælpe kroppen.

Tanker

Der findes to typer af tanker i verden. Den ene type er tanker, der er skadelige for en selv eller er skadelige for andre (skadelige tanker). Den anden type af tanker er tanker, som jeg kan bruge til noget (brugbare tanker). En brugbar tanke er fx når man skal finde en løsning på en svær udfordring. Brugbare tanker kan variere meget, da det fx også er en brugbar tanke, når man skal huske *"huske at købe mælk."* Brugbare tanker er ikke nødvendigvis glade og positive tanker for det kan være særdeles brugbart at være vred, ked af det eller bange på rette tid og rette sted. Det er kun i situationer, hvor det kammer over og kommer til at fylde for meget eller vare for længe, at det tipper fra at være en brugbar til en skadelig tanke.
Tanker kan være meget diffuse, og det kan være en hjælp at visualisere sine tanker. I Robusthedsprogrammet visualiseres skadelige og brugbare tanker ved at bruge tankebobler. En skadelig tanke visualiseres ved en grå tankeboble. En brugbar tanke visualiseres ved en grøn tankeboble (se nedenfor).

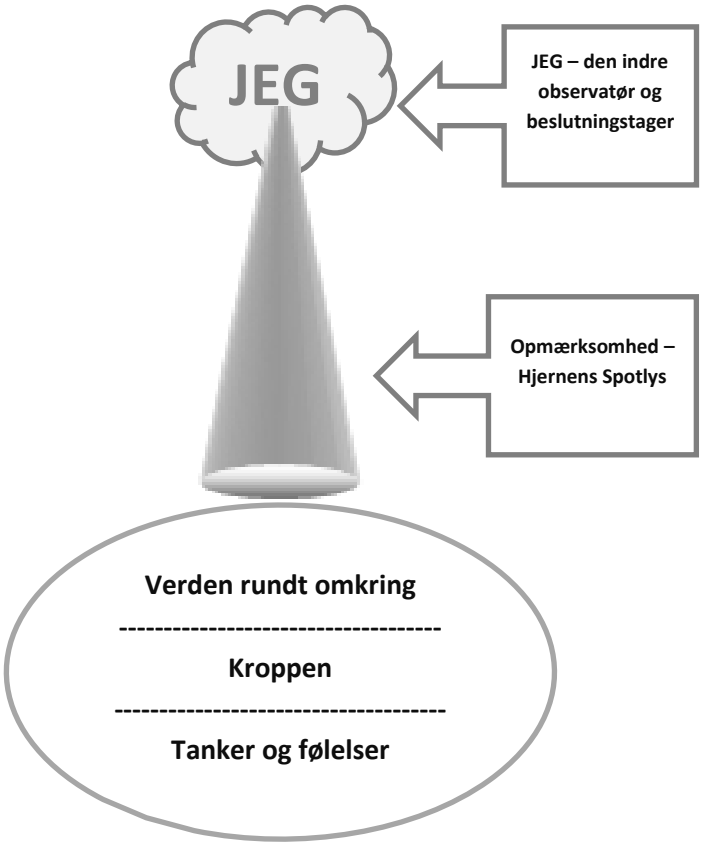


Nogle gange sker det, at vi fyldes med tanker, der er helt grå. Det bliver svært at finde noget som helst, der er brugbart, og det bliver svært at finde sig selv. Står det på for længe, ender vi i håbløshed, magtesløshed og handlingslammelse.
Det har afgørende betydning for os, at vi i sådanne situationer oplever, at vi selv er i stand til at gøre noget, der kan få os ud af sådan en situation. Vi kan fx gøre noget ude i livet, som at tale med nogen, som kan hjælpe os. Men vi kan også handle i situationen ved at arbejde med vores tanker. Fx at forsøge at trække sig fri af de skadelige tanker og opdage nogle brugbare tanker og kunne holde fast i dem med sin opmærksomhed, har stor betydning for vores evne til at kunne løse de udfordringer og problemer, vi støder på gennem livet. Vi kan øve os på at holde fast i de brugbare tanker – dvs. holde fast i dem med vores opmærksomhed.

Opmærksomheden – Hjernens spotlys

På hjemmesiden www.robusthed.dk kan du se en lille film om Opmærksomheden.

Det meste af tiden tænker vi på et eller andet – stort eller småt. Spørgsmålet er: *Hvem er det, der oplever tankerne?* Svaret er simpelt: Det gør JEG.
Alle mennesker har et "JEG" indeni. Hvad dette "JEG" er for noget, er et stort spørgsmål – som vi ikke behøver at besvare her. Lige nu er det nok for os at vide, at vi alle har et JEG indeni.



JEG oplever verden ved hjælp af opmærksomheden, som er en slags usynligt "spotlys", som JEG bruger til at opdage verden.
Den verden JEG oplever, består af tre dele:

1) Verden rundt omkring dig
(mennesker, natur, ting, som du kan se, høre, mærke, lugte og smage).
2) Kroppen – som du kan mærke.
3) Tanker og følelser, som du oplever.

Din opmærksomhed/Hjernens Spotlys fungerer på en måde ligesom spotlyset på en teaterscene. Spotlyset sætter fokus på det, som er vigtigt lige nu på scenen. JEG oplever det, som opmærksomheden sætter fokus på. JEG'et er lysmesteren. Opmærksomheden er spotlyset, og scenen er din verden.

Opmærksomhed og Robusthed

Når man skal klare hverdagens små og store udfordringer, er det godt at have styr på sin opmærksomhed. Så kan man:

- Holde koncentrationen om opgaver og tanker, som er vigtige, selv om der er forstyrrelser rundt omkring.
- Trække sig selv fri af tanker og følelser, som du (og andre) ikke har godt af, at du er inde i for lang tid.
- ”Scanne” den ydre og indre verden og opdage det, som kan være spændende og vigtigt.

Derfor er det en god ide at styrketræne sin opmærksomhed. Det kan gøres ganske simpelt ved hjælp af vejrtrækningen. Det kan du læse mere om her i hæftet under *Vejrtrækning*.

En forestilling af verden

Fra første minut i dit liv bygger du en forestilling af verden inde i din hjerne. Kig fx på en ting foran dig – så oplever du tingen i samme sekund. Luk så øjnene – så kan du forestille dig den samme ting, selv om du ikke kan se den. Du har en forestilling af tingen, som du også kan opleve. Og du kan forestille dig ting, som ikke eksisterer i den virkelige verden. Vores forhold til andre mennesker - værdier, regler og overbevisninger, er en vigtig del af vores indre forestilling af verden. Selvom meget er ens, så har forskellige mennesker også forskellige forestillinger af verden.

Du oplever også, ”hvem du er.” Det er dit selvbillede – din identitet. Dit billede af dig selv er et mønster af tanker og følelser om dig selv, som du oplever. En del af dit selvbillede er konstant, andre dele forandrer sig gennem livet.

Din forestilling af verden fungerer på en måde ligesom et indre computerspil og rollespil – jo flere forskellige ting du putter ind af viden og oplevelser, og jo mere du leger med at styre din forestilling, jo mere kan du mestre. Når du holder dig selv nysgerrig, og er sammen med forskellige mennesker, så bliver det nemmere at lave spændende forestillinger. Det er godt at være kritisk – men hvis du bliver ”over-kritisk,” så skrumper din forestilling. Det er også godt at være modig, men hvis du er overmodig, risikerer du at tabe modet til sidst.

Hjernen sammenligner hele tiden det den modtager, med det den allerede ved (din eksisterende forestilling) og den sorterer – hvad der er vigtigt eller ligegyldigt. Også det, du læser lige nu, vurderes i forhold til det, du allerede har i din forestilling af verden.

Det usynlige

Tanker og følelser er usynlige begivenheder indeni os, som vi oplever og mærker. Tanker og følelser er vigtige og praktiske, de kan være dejlige og spændende, de kan være besværlige og ubehagelige. Tanker og følelser har konsekvenser - især når de bliver omsat til små og store handlinger.

Det er selvsagt sværere at opdage usynlige begivenheder i verden end synlige ting. Derfor er det først i 3-5 års alderen, at børn gradvist opdager, at der foregår usynlige begivenheder inde i deres eget hoved og i andre menneskers hoveder – altså at kunne tænke tanker om deres egne og andres tanker og følelser. Derefter er det en opdagelsesrejse livet igennem at forstå og bruge sine tanker og følelser til glæde og gavn for sig selv og for andre.

Usynligheden giver os heldigvis frihed til at tænke, hvad vi vil. Vi kan misforstå andre og tro at et andet menneske tænker ét, mens han/hun i virkeligheden tænker noget andet. Misforståelser er en hyppig årsag til konflikter. Simple forholdsregler kan være med til at forebygge konflikter:

- Sæt tempoet ned i en samtale, hvis der er risiko for misforståelse og konflikt – det giver bedre tid til at tænke sig om. Hold eventuelt pauser.
- Vær nysgerrig efter at forstå. Her kan gode spørgsmål være:
    - ”Fortæl lidt mere om … ”
    - ”Kan dét her være fordi … eller skyldes det noget helt andet…?
    - Hvad tænker du, vi kan gøre… lige nu… senere…?
    - Vil det give mening for dig, at vi prøver at…?

Når man husker på, at i en konflikt, er ”angriberen” altid i klemme og i gang med at forsvare sig selv, kan man bedre passe på ikke selv at gå i forsvars- eller angrebsposition, men holde sig fri og dermed bidrage til at nedtrappe konflikten[18].

Hvem bestemmer?

JEG kan bestemme over tanker og følelser fra sekund til sekund – ved at flytte opmærksomheden til det, JEG gerne vil tænke på – lige NU. Og JEG kan lade mig helt opsluge af noget, som er spændende og dejligt.

Men JEG bestemmer ikke altid: Opmærksomheden tiltrækkes altid af vigtige begivenheder i den ydre og den indre verden – uden at JEG vil det:

- JEG kan blive forskrækket, hvis der pludselig sker noget, som virker farligt – med eller uden grund.
- JEG kan få det skidt, hvis en ubehagelig følelse tager magten fra mig.
- Det kan gøre så ondt i krop eller hoved, at JEG ikke kan tænke på andet.

[18] Læs mere: *Tænkehjernen og Alarmhjernen* og *Gør det usynlige synligt*.

JEG har altså fat i den ene ende af opmærksomheden og begivenhederne i den ydre og den indre verden har fat i den anden ende. I hvert sekund livet igennem er der et spil kørende om, hvem der bestemmer over opmærksomheden – JEG eller begivenhederne i den ydre og indre verden.
Din personlige frihed handler om at bestemme, hvad der foregår i dit liv. Når DU tit bestemmer, hvad du vil tænke på lige NU, så styrketræner du din evne til at bestemme over dine tanker og følelser - så DU i højere grad bestemmer over tankerne og følelserne og ikke omvendt. Du kan fx snakke højt med dig selv indeni - med "Bestemmer-stemme". Det er en simpel form for opmærksomhedstræning. Du kan læse mere her: *Historien om Tankernes Hus*, *Historien om et Tanketog, ADHD*, *Selvbedrag*, *Vejrtrækning* og *Hverdagsmeditation - også for børn*.

Selvbedrag

Når tanker og følelser tiltrækker opmærksomheden, så smelter JEG sammen med tankerne[19].
Selvbedrag kan opstå, hvis nogle tanker og følelser helt tager magten fra JEG.
Alle mulige andre tanker og følelser kan helt ”forsvinde”, når man bliver opslugt af noget, som opleves som meget vigtigt. Det er fuldstændigt ligesom på en teaterscene: når der er spotlys på et lille område på scenen, er alt andet ”væk”, fordi det er ude i mørket. Det kan være en positiv eller en negativ oplevelse.
Men hvis man er i den situation i lang tid, er der risiko for, at det man ellers oplever, kun bliver fortolket ud fra den ”lysplet af tanker”, som man er blevet fanget i. Man risikerer at blive blind for andre perspektiver.
Jalousi og depression er eksempler på, at ens selvopfattelse kan blive helt forvrænget, når man bliver fanget i et fastlåst tankemønster. Man forstår slet ikke andres synspunkter om én, fordi man er fanget i sit eget ”lys”, så alle andres synspunkter ligger i mørke[20].
Mennesker som oplever, at de har ”set lyset” (religiøs, ideologisk, politisk, kulturel eller videnskabelig fundamentalisme), bliver desværre formørkede i deres liv, fordi de får svært ved at opleve verden på andre måder end den måde, de er blevet så stærkt fokuserede på.
Problemet med selvbedrag kan opstå, hvis alarmcentralen eller belønningsfabrikken i hjernen har fået for stor magt[21]. Frygt er en følelse, som kan blive farlig – for en selv, men også for andre mennesker (fx selvmordstanker eller aggressioner mod andre).
Vi går alle sammen rundt med små uskyldige selvbedrag i hverdagen.
Et alvorligt selvbedrag – individuelt eller kollektivt – kan derimod risikere at få destruktive konsekvenser.

---

[19] Læs *Historien om et tanketog*.
[20] Læs mere under i dette hæfte under punkterne: *Frygt og generthed*, *Tristhed* og *Jalousi*.
[21] Se: *Tænkehjernen og Alarmhjernen* og *Historien om Belønningsfabrikken*.

Hverdagsmeditation – også for børn

Overalt på planeten har mennesker opdaget og dyrket meditation i flere tusinde år, ofte som led i en spirituel/religiøs tradition. Ser man bort fra det (med al respekt), er meditation helt enkelt en fredfyldt form for indadvendt opmærksomhedstræning.
Forskning peger på, at man ikke behøver at have mediteret i ret lang tid, før effekten viser sig. Mennesker, som mediterer, lever længere og oplever:

- Bedre overblik i hverdagen
- Større handlekraft
- Større frihed overfor forventninger
- Større medfølelse

Dyb hvile

Tanker og følelser er både fantastiske, uundgåelige og livsnødvendige. Samtidig kan de også være belastende. En simpel forklaring på meditationens positive virkninger kan være, at denne fredfyldte hviletilstand reducerer belastningen på sind og krop i hverdagen. Meditation træner kroppens og hjernens produktion af "velvære-stoffer." Mennesker, som er trænede i meditation, kan kontrollere reaktioner i kroppen, som ellers fungerer pr. automatik (blodtryk, hjernerytme osv.) – fx i voldsomme stresssituationer. Mange topidrætsfolk bruger meditation eller mental træning til at vinde guld.
En moderne form for hverdagsmeditation er Mindfulness, som er træning af nærvær og opmærksomhed. Mindfulness er brugbart i forebyggelse og behandling af stress og depression. Meditation kan også hjælpe mennesker, som har et misbrug.

Noget af det, du finder i robusthedsprogrammet kan kaldes en form for hverdagsmeditation. Fx kan man bruge *Historien om Tankernes Hus*, *Historien om et Tanketog*, *Tanker*, *Opmærksomheden – Hjernens spotlys* og *Vejrtrækning*.

Lær og læs

Hvis man vil gøre mere ud af det, kan man naturligvis gå på kursus eller læse bøger om emnet. Fx professor David Fontanas bog *Lær dig selv at meditere* og Stephan Bodians bog *Meditation for Dummies* (på engelsk).

David Fontana har også skrevet bogen *Teaching Meditation to Children: The Practical Guide to the Use and Benefits of Meditation Techniques*, som handler om meditation for børn sammen med psykolog Ingrid Slack. Bogen er en fin introduktion, som voksne også kan have glæde af.

Der findes efterhånden en del gode bøger på dansk om mindfulness, og mange psykologer og aftenskoler afholder kurser i mindfulness.

Man skal være opmærksom på, at både bøger og lærere kan tilhøre en eller anden mere eller mindre afgrænset "skole," hvor man sammenblander meditationens praksis med holdninger og ritualer, som stammer fra kulturel sammenhæng, hvor skolen er udviklet. Det er vigtigt, at man finder sig til rette med den form for meditation, som passer bedst til ens temperament og livsholdning.

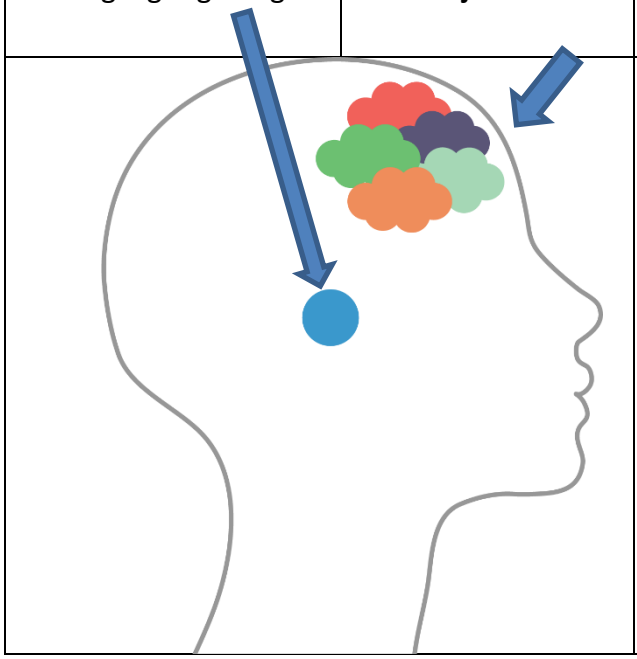
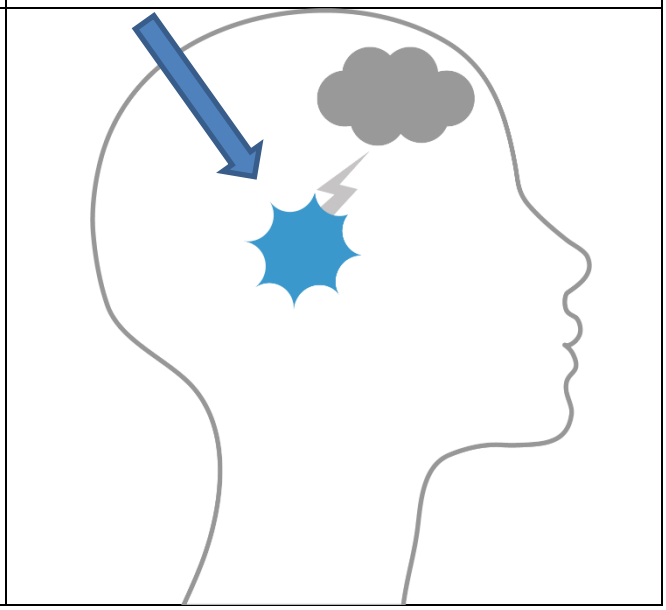
En meget omfattende vidensbase om meditation findes på Institute of Noetic Science.

Mental rengøring

Nogle mennesker oplever, at det er bedst at meditere i et fællesskab, mens andre befinder sig bedre ved at meditere for sig selv. Det ene er ikke mere rigtigt end det andet. Det er en god ide at træne meditation på nogenlunde samme måde hver dag - som en slags ritual. Ligesom det at børste tænder er et dagligt hygiejneritual, kan meditation sagtens betragtes som mental rengøring, der renser sindet.

Tænkehjernen og Alarmhjernen

Her er lidt om, hvordan det fungerer i din og i min hjerne - når det går godt, og når det går galt:

Inde midt i hjernen ligger **Alarmhjernen**, som holder øje med alt, hvad der er ubehageligt og farligt.	Vi bruger den forreste del af hjernen til at tænke med. Det er vores **Tænkehjerne**.	Utryghed og skyldfølelse aktiverer Alarmhjernen. Når der er fuld alarm (”Blå blink”), bliver der skruet ned for Tænkehjernen. Så bliver det svært at tænke sig om. Det bliver svært at lære nyt. Man kan blive bange, vred og trist, og kroppen kan få det dårligt.
		

Overfølsomhed i Alarmhjernen

Ubehagelige og farlige situationer kan gøre alarmsystemet overfølsomt. Det betyder, at næste gang, du er i en situation, der ligner ”det farlige”, så kan systemet overreagere og sætte hele kroppen i alarm, så du bliver bange, vred eller ked af det - måske helt uden grund. Det bliver svært at tænke sig om – du reagerer bare helt automatisk for at ”overleve”.

Fra naturens hånd er det selvfølgelig godt, at alarmsystemet tager over, når der virkelig er fare på færde. Hvis man er i livsfare, er der ikke tid til at stå og veje for eller imod – der skal reageres hurtigt med kamp eller flugt. Det er imidlertid ikke så smart, hvis Tænkehjernen ”lukker ned”, når der ikke er alvorlig fare på færde. Fx hvis ”klappen går ned”, eller man går i panik over noget, som faktisk ikke er spor farligt. Hvis ens Alarmhjerne er blevet overfølsomt, kan Alarmhjernen provokeres, bare ved at man tænker på det ubehagelige. Det er ligesom at være om bord i et tanketog, som kører alt for stærkt[22].

Det eneste man lærer, når man er i alarm, er at være på vagt i lignende situationer. Man bliver ikke robust, men risikerer at blive sårbar. Det bliver tanker om ens egen psykiske og sociale

[22] Læs *Historien om et tanketog* i dette hæfte.

overlevelse, som dominerer. Sårbarhed kan vise sig både som vrede, frygt, tristhed og indelukkethed.
Hvis man bliver overbeskyttet og ikke får nogen udfordringer, så tror Alarmhjernen, at alting er "farligt" – og så bliver man også sårbar.
Meget ubehagelige og farlige situationer (traumer, ulykker og overgreb) øger selvfølgelig risikoen for, at Alarmhjernen bliver overfølsom. Tilfældige ”små-begivenheder,” kan i uheldige tilfælde også skabe overfølsomhed i Alarmhjernen. Den hyppigste årsag til ubalance i alarmsystemet er utryghed i hverdagen, fx i familien, i skolen, på arbejdet - og stress, hvor hjernens hukommelse er så overbelastet, at man mister overblikket.

Det usynlige

Andre menneskers tanker er usynlige. Derfor misforstår vi sommetider et andet menneske og tænker, at han/hun ikke vil mig det godt – og det kan provokere vores alarmsystem. Hvis den anden også er i alarm, så har vi to aktive alarmhjerner, som kæmper mod hinanden eller flygter fra hinanden.

Den robuste hjerne

Heldigvis kan hjernen trænes, så man bliver robust i stedet for sårbar. Når Tænkehjernen og Alarmhjernen får passende udfordringer – hverken for store eller for små, så kan Tænkehjernen kontrollere Alarmhjernen, så den ikke aktiveres uden grund – og dermed bliver man gradvist mere robust[23].

[23] Læs mere her i hæftet under *Robusthed og ros* og *Tankespillet*.

Menneskedyret

Alarmhjernen har vi fælles med dyrene, mens Tænkehjernen er menneskets egen. Når mennesker bliver ophidsede og skændes, så bliver vi mere ”dyreagtige,” fordi der skrues op for Alarmhjernen og ned for Tænkehjernen. Det kan fx ske, hvis man føler sig personligt ramt af en kritisk eller sårende bemærkning. Det er nemt at opdage, om ens Alarmhjerne er ved at blive aktiveret.” Man er på vej derind, så snart man kan mærke alarmfølelserne – fx vrede, irritation, såret, frygt, panik etc. Så kommer vi nemt til at reagere med ”kamp eller flugt,” dvs. at vi forsvarer os med ord (eller vold) eller vi flygter:

- Går vores vej eller begynder at lave noget andet for at slippe væk fra følelserne og situationen.
- Siger ingenting.
- Kommer med bortforklaringer overfor andre eller overfor os selv[24].
- Bedøver følelser fx med mad, sukker eller rusmidler.
- Skader os selv eller andre.

Når vi bliver ”dyreagtige” er der virkelig brug for at passe på sig selv – for at slippe ud af alarm-fælden. Mange af de små øvelser her fra robusthedsprogrammet kan hjælpe, vel at mærke når de trænes, så det ”sidder på rygraden” den dag, hvor det er meget svært. Men bare et lille roligt og tålmodigt spørgsmål kan faktisk ofte hjælpe et menneske, som er i sine følelsers vold:
”Fortæl mig, hvad det er der sker indeni dig lige nu…”
Når man skal fortælle, hvad der sker indeni en selv, så bliver der nemlig med det samme tændt for Tænkehjernen … og så er man ligesom på vej ud af det dyreagtige.
Hvis et menneske er svært følelsesmæssigt påvirket, nytter ”fornuftige argumenter” ofte ikke ret meget, fordi der er skruet ned for Tænkehjernens hukommelse. Det eneste, der nytter i den situation, er: **ro, omsorg og beskyttelse** indtil der er så meget ro indeni, at der igen bliver tændt for Tænkehjernen.

[24] Læs mere her i hæftet under *Selvbedrag*.

En god ide til børn:

Forklar barnet om Alarmhjernen og lad evt. barnet tegne / bygge sin egen Alarmhjerne, som han/hun forestiller sig det er inde i sit hoved. Snak om hvornår barnets Alarmhjerne går i gang – på godt og ondt – og stimuler barnet til selv at få ideer til, hvad der er godt at gøre, når alarmen går i gang. Det giver barnet forståelse og handlemuligheder over en vigtig del af sit indre, nemlig Alarmhjernen.

Eksempler, hvor vi kan blive fanget af Alarmhjernen

Frygt

Bange, sårbare og utrygge, vrede eller hæmmede mennesker har en overfølsom Alarmhjerne, som gradvist skal beroliges. De har brug for at udvikle robusthed overfor egne og andres følelser[25].

Depression

Depression, magtesløshed og håbløshed – man kan ikke finde tanker, der dur til noget, man kan ikke finde sig selv.

Afhængighed

Fx sukker, tobak, spil, alkohol, andre rusmidler og osv. Afhængighed skyldes en ubalance i hjernens alarmcentral og belønningsfabrik[26]. Forskningen tyder desværre på, at mennesker som oplever, at stimulanser gør dem godt, er i størst risiko for, at hjernen ændres[27].

Tåle andres følelser

Hvis man har en overfølsom Alarmhjerne, så kan det være svært at tåle andre menneskers følelser – måske især de mennesker, man holder allermest af. Man kan risikere, at ens Alarmhjerne tager over, så man kommer til at reagere automatisk, man bliver ”bange" for sine kæres følelser. Fx kan man komme til at synes, at det er synd for børn eller en kæreste, at de blive begrænset i tilfredsstillelsen af deres behov. Man kan komme til at ”købe sig til ro.” Det samme kan ske, hvis man kommer til at synes det er synd for en selv. I værste fald kan man blive fanget i et fængsel af tanker og følelser, så man er i sine følelsers vold. Man kan blive vred, ked af det eller ligeglad så man ikke blander sig, selv om det måske kunne være hjælpsomt.

Vold

Alvorlige skænderier og vold skyldes, at man er fanget i Alarmhjernens ”kamp-reaktion”. Man er i en tilstand, som opleves som en kamp for (følelsesmæssig) overlevelse.

---

[25] Læs her i hæftet under *Frygt og generthed*.
[26] Læs her i hæftet om *Den store konkurrence om belønningsfabrikken*.
[27] Læs her i hæftet om *Teenagehjernen*.

ADHD

Mennesker med ADHD har svært ved at styre opmærksomheden (Hjernens Spotlys). Små og store begivenheder i den indre og ydre verden griber hele tiden fat i opmærksomheden, som bliver kastet hid og did, så alting opleves kaotisk og forvirrende. Det er ligesom at opleve flere film på én gang, som hele tiden bliver klippet i stykker[28]. Der er kaos i hovedet, hvilket provokerer Alarmhjernen.

Kroppen

Det er vigtigt, at alarmsystemet i hjernen er i balance, så alarmen kun går i gang på rette tid og sted. Ubalance i alarmsystemet kan også medføre, at kroppen reagerer i utide.

Kroniske smerter kan skyldes, at Alarmhjernen er blevet overfølsom, så sanseimpulser fra kroppen, som under normale omstændigheder bliver oplevet helt almindeligt, nu bliver fortolket af hjernen som smerter:

Når alarmsystemet ”blæser til alarm”, strammes kroppens muskler (klar til ”kamp/flugt”). Stramme muskler klemmer på deres egne blodkar.

Hvis musklerne i lang tid klemmer på deres egne blodkar (på grund af mange ”fejlalarmer”), så bliver der en ganske let iltmangel i musklerne. Det er i sig selv ufarligt, men et overfølsomt alarmsystem opfatter det som fare. Der kommer smerter, systemet sender nye alarmer ud. Det er en ond cirkel.

Stresssymptomer, højt blodtryk og lignende kan også opfattes som reaktioner i kroppen, som skyldes ubalance i alarmsystemet.

PTSD

Hvis man har været udsat for chokerende begivenheder (katastrofe, ulykker, vold, overgreb), kan Alarmhjernen blive så overfølsom, at man kan få Post Traumatisk Stress Disorder (PTSD). Man er i en voldsom alarmtilstand meget af tiden og kan risikere at få alle de symptomer, der er nævnt ovenfor, så det bliver meget svært at få en hverdag til at fungere.

Akut krise – beskyt Alarmhjernen

Meget ubehagelige og farlige situationer kan gøre alarmsystemet overfølsomt. Ny forskning peger på, at hvis man i de første timer efter oplevelsen bruger meget af tiden på at tænke på og snakke om, hvor forfærdelig oplevelsen/krisen var, så er der risiko for, at oplevelsen sætter sig fast i

[28] Læs her i hæftet om *Opmærksomheden – Hjernens spotlys* og *ADHD*.

alarmsystemet. Og hvis man sover indenfor de første 6 timer, vil alarmsystemet bedre huske det forfærdelige – fordi oplevelser fæstnes i vores langtidshukommelse, mens vi sover.
Forskningen peger på, at 6 meget simple forholdsregler i de første 6 timer efter en akut krisesituation, kan forebygge udviklingen af overfølsomhed i hjernens alarmsystem og dermed reducere risikoen for PTSD[29]:

- Vær så vidt muligt et trygt sted sammen med trygge personer.
- Beroligende og omsorgsfuld berøring.
- Smertebehandling (af tilskadekomne).
- Det kan være en god ide at snakke om fakta omkring det, som er sket (god og sammenhængende information), men man skal passe på med at tænke på og snakke for meget om, hvor forfærdeligt det var.
- Gør noget – simple praktiske handlinger, som flytter opmærksomheden til noget andet.
- Lad være med at sove i de første 6 timer – og undgå sovemedicin, alkohol eller andre rusmidler.

Sådan beroliges Alarmhjernen

Når Alarmhjernen er aktiv, skal hjernen helst gå i gang med at berolige sig selv automatisk, fordi man jo netop kan have svært ved at tænke sig om og huske, når man er i alarm. Derfor er det godt at øve sig på at berolige Alarmhjernen "i fredstid," så det sidder på rygraden.
Vælg én eller flere af disse teknikker – og øv det:

- Skab fysisk afstand til situationen, sæt dig ned, gå ud, få motion og frisk luft.
- Snak med en person, som du er tryg ved.
- Få dine muskler til at slappe af – i følgende rækkefølge:
    - Spænd kæbemusklerne hårdt i 5-10 sekunder og slap derefter af. Træk vejret dybt et par gange.
    - Spænd musklerne i arme og hænder hårdt i 5-10 sekunder og slap derefter af. Træk vejret dybt et par gange.
    - Spænd musklerne i maven hårdt i 5-10 sekunder og slap derefter af. Træk vejret dybt et par gange.
    - Spænd musklerne i ben og fødder hårdt i 5-10 sekunder og slap derefter af. Træk vejret dybt et par gange.
- Læs mere om beroligende vejrtrækning under punktet *Vejrtrækning* i dette hæfte
- Tæl til 10.

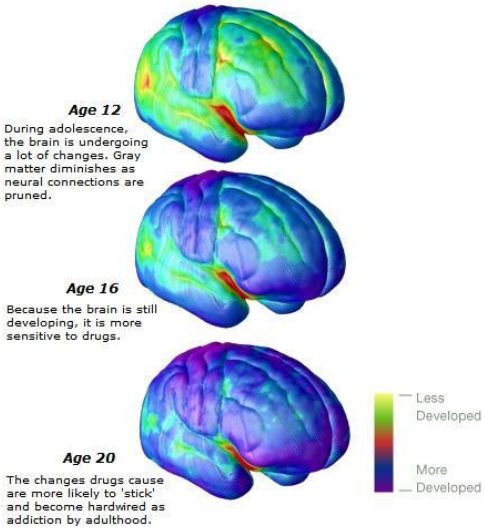
[29] Læs også historier fra det virkelige liv om *Akut krise.*

- Tænk på situationer, du kender, hvor du løste et lignende problem eller tænk på noget andet brugbart.
- Snak højt med dig selv indeni: Gentag et ord eller en sætning, som er dybt beroligende for dig.
- Læs om et par andre muligheder her i hæftet under punkterne *Velværekugle*r og *Tankefesten*.

Hvordan kan du hjælpe en anden til at berolige Alarmhjernen?

- Vær selv så rolig som mulig.
- Gå ikke i diskussion, men snak beroligende til personen.
- Hjælp personen med én eller flere af teknikkerne ovenfor.

Teenagehjernen



Forskning viser, at den forreste del af hjernen ikke er fuldt moden før i 20-22 års alderen[30]. Den forreste del af hjernen har bl.a. at gøre med at kunne overskue konsekvenserne af sine handlinger. De blå områder på figuren til højre, er de områder af hjernen, som er mest modne.
Cellerne i den umodne hjerne bliver hurtigere afhængige af stimulanser[31].
Selv om teenagere er på vej til at blive voksne – også i hjernen, så har de også brug for voksnes medspil og beskyttelse, så de ikke risikerer at komme ud i noget, som de senere kommer til at fortryde.
Det er kærlighed, når voksne på en ordentlig måde hjælper teenagere med at sætte gode rammer i deres liv – og det vil de fleste teenagere gerne, at voksne gør. Det er godt beskrevet af en 13-årig dreng, som sagde: ”Forældre skal give modspil - man kan ikke spille bold op af et gardin”.
Allerbedst er det, når grupper af teenagere sammen med deres forældre og lærere i fællesskab skaber disse rammer. Det er ikke nemt at stå alene som teenager eller forælder og gøre noget andet end flertallet.

[30] Gogtay, N. et al. (2004). *Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood* 101 (21): 8174–8179.
[31] Se mere i dette hæfte under *Giftfri hjerner*.

De sociale normer er nemlig nogle af de stærkeste kræfter i vores liv – det er ”sporene” i den indre model af verden, som vores tanketog kører på[32].
Hvis vi ikke i fællesskab bestemmer med hinanden, hvordan vi vil ha’ det – så udvikler normerne sig måske i en retning, som er anderledes end det, vi inderst inde ønsker os[33].

Giftfri hjerner

Ny forskning tyder på, at hjernen er mere sårbar overfor rusmidler, end vi tidligere har troet.
Hvis man rigtigt godt kan lide rusmidler – ikke har bivirkninger af det, og/eller er teenager, tyder forskningen på, at hjernen er i særlig risiko for skader.
SPECT-scanning af hjernen viser, at alkohol, tobak, hash og hårde stoffer påvirker dybtliggende hjernefunktioner.
Det er ikke nogen nyhed, at massivt misbrug ødelægger hjernen. Men de nye undersøgelser giver mistanke om, at selv et mindre forbrug kan påvirke hjernen, så man fungerer på et lavere niveau end man ellers ville gøre. Virkningerne er snigende – mange menneskers selvoplevelse er, at de fungerer helt fint med stimulanser og rusmidler (tobak, alkohol, osv.) – men hverken de selv eller omgivelserne opdager, at de kunne fungere meget bedre uden disse kemiske tilsætningsstoffer.
Det er jo svært at sammenligne sig med sig selv, med mindre man prøver at være helt kemi-fri i nogle måneder.
Undersøgelser tyder på, at unge meget hurtigt kan blive afhængige af tobak og rusmidler, fordi hjernen ikke er fuldt modnet endnu. Forskere fra Massachusetts Medical School i USA har fundet, at nikotinafhængighed i mange tilfælde begynder med den første cigaret. Nogle unge bliver afhængige inden for få dage efter at de er begyndt at ryge.
Det gælder også rusmidler som alkohol og ecstasy. Teenagehjernen er endnu under udvikling, og det kan være forklaringen på den meget hurtige afhængighed. Et ufærdigt nervesystem er særlig følsomt over for kemiske stoffer.
Derfor er det sandsynligvis bedst, hvis teenagere er helt giftfri, indtil hjernen er fuldt udviklet i 20-22 års alderen[34].

Afhængighed – på godt og ondt

Afhængighed betyder, at der er noget, man ikke kan undvære. Afhængighed kan være livsvigtig og positiv. Fx er alle mennesker afhængige af at få vand, mad og søvn. Nogen mennesker oplever at være positivt afhængige af at høre musik, læse en god bog, eller gå i biografen. De vil ikke undvære det, mens dette for andre mennesker vil være komplet ligegyldigt.
Og så kan afhængighed være skadeligt. Rusmidler (tobak, alkohol og narko) skader cellerne i hjernen og kroppen, så kroppen skal til at reparere cellerne. Det er meget enkelt at afgøre, om man er afhængig af et eller andet – på godt eller ondt. Man kan bare stille sig selv spørgsmålet:

---

[32] Læs mere: *Historien om et tanketog*.
[33] Læs mere: *Mobning og konflikter*.
[34] Læs mere under *Fakta om alkohol og tobak*.

Kan jeg undvære det…? Hvis svaret er nej, så er man afhængig. Er det godt eller skidt? – det kommer an på, om man er afhængig af noget, som krop og hjerne har godt af eller tager skade af. Hjernen kan tage skade af rusmidler, uden at man opdager det. Det bliver sværere at lære og at huske og humøret bliver mere ustabilt. Hjernens Belønningsfabrik[35] laver dopamin, som gør én opstemt. Rusmidler kan øge forbruget af dopamin så meget, at Belønningsfabrikken bliver helt tømt, så man bagefter bliver deprimeret.
Hvis man kan mærke, at stimulanser er spændende, så er der grund til at passe meget på! Det er et tegn på, at hjernen er særlig følsom og at rusmidlet er i gang med at ændre hjernen.

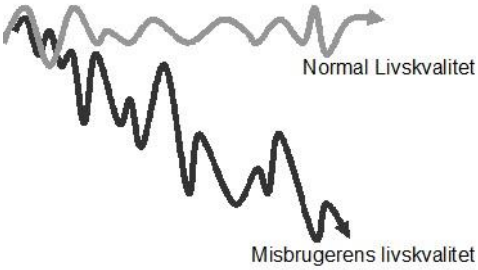
Selvmedicinering

Undersøgelser tyder på, at nogle mennesker får et misbrug, fordi det stof de tager, virker som medicin.

- GABA er et signalstof i hjernen. Mangel på GABA fører til kronisk uro, angst og nervøsitet. Alkohol øger GABA mængden i hjernen, og lindrer de ubehagelige følelser.
- Kokain kan virke som kemisk modgift med depression.
- Heroin kan dæmpe kronisk vrede. Nogle narkomaner har fortalt, at med stofferne følte de sig for første gang psykisk normale og afslappede.

Kemisk snyd

Stimulanser er kemi, som snyder hjernen (tobak, alkohol, stoffer). Stimulanser gør nemlig kun én ting: de skaber en stærk sult dybt inde i hjernen efter mere stimulans. Sulten ophæves ved, at man igen mætter hjernen med stimulans, hvilket opleves som en slags velvære. Så hjernen snydes til at tro, at stimulanserne giver velvære samtidig med at hjernen stille og roligt tager skade[36].



Kroppen og hjernen får det gradvist dårligere på grund af stimulanser, samtidig med, at man i hverdagen tydeligt oplever, at stimulanserne er svære at undvære. Misbrugerens livskvalitet hopper op og ned, samtidig med at den gennemgående retning er nedad, fordi hjernen og kroppen tager mere og mere skade gennem årene.

Hjernens egne velværestoffer er stærkere end de kemiske stimulanser. Fx er endorfin 300 gange stærkere end morfin – men endorfin har ikke bivirkninger. Du kan selv kickstarte endorfiner og andre velværestoffer i din hjerne: Din hjerne laver nemlig velværestoffer, når du sover, motionerer, slapper af, drømmer gode drømme - og gør noget, som du er glad for – alene eller sammen med dem, du holder af.

---

[35] Læse mere under Den store konkurrence om belønningsfabrikken
[36] Læs mere her i hæftet: *Den store konkurrence om belønningsfabrikken*.

Anbefalinger til teenagere og deres voksne

Den nye viden om hjernen og rusmidler giver teenagere og forældre udfordringer i forhold til festkulturen, som man må tale med hinanden om:
Det ser ud til at være vigtigt, at teenagerhjerner er giftfri, indtil de er voksne (20-22 år). Derefter må man naturligvis selv bestemme, om man vil risikere at skade sine hjerneceller.
Alle voksne omkring unge må hjælpe til med at sikre en god festkultur ved at tale med de unge om, hvilke konsekvenser der er ved rygning, alkohol mm.

Fakta om alkohol og tobak

- Alkohol øger risikoen for jalousi, vrede, vold og seksuelle overgreb.
- Alkohol påvirker kroppens evne til at klare stress.
- Alkohol påvirker hjernens og kroppens søvnrytme.
- Alkohol forsinker sårheling og nedsætter immunsystemets evne til at beskytte os.
- En lille mængde rødvin beskytter hjertet. Det er ikke alkohol, men andre stoffer i rødvinen, som er beskyttende.
- Alkohol er et kræftfremkaldende stof.

Helbredsskader på grund af rygning rammer ikke kun voksne, men også unge rygere:

- Hoste, slim og øget risiko for forkølelse, halsbetændelse og lungebetændelse.
- Astma.
- Dårligere kondi.
- Lungerne udvikles ikke fuldt ud til voksenstørrelse.
- Ændring af fedtstofferne i blodet – med øget risiko for åreforkalkning.

Krop og tanker

Kroppen hjælper tankerne på mange forskellige måder. Nedenfor er en række af disse beskrevet.

Vejrtrækning

Her er en hurtig og diskret måde at berolige hjernens alarmsystem[38], når der er brug for at kunne tænke sig om eller få fri og slappe helt af inde i hovedet:

Træk vejret dybt og roligt.

Det er naturligvis nemt, fordi det er noget, vi allerede kan i forvejen. Det eneste "nye", du skal gøre, er at flytte din opmærksomhed og lægge mærke til, hvordan du trækker vejret – hvordan luften kommer ind og ud af næsen og hvordan brystkassen og maven bevæger sig, når du trækker vejret. Det er det eneste du skal gøre. Når du bliver ved med at holde din opmærksomhed på vejrtrækningen i nogen tid, får du fred og ro inde i hovedet og en behagelig følelse i kroppen.

Mens du gør det, vil du helt sikkert opleve, at der er tanker, som prøver at tage fat i din opmærksomhed - igen og igen. Lad så bare tankerne flyve forbi, måske som om det er "blade eller tankebobler, som flyver forbi i vinden", mens du stille og roligt flytter din opmærksomhed til vejrtrækningen igen og bare holder øje med luften gennem næsen og bevægelserne i kroppen.

En anden måde er at tælle indeni dig selv, mens du trækker vejret dybt og roligt:

Træk vejret langsomt ind, mens du tæller 1..2. Pust langsomt ud, mens du tæller 1..2..3..4.

Dyb og rolig vejrtrækning beroliger hjernens alarmsystem og det er også verdens mest enkle måde at træne opmærksomheden på. Hver gang du beslutter at holde opmærksomheden på vejrtrækningen, så styrketræner du din opmærksomhed. Så bliver det nemmere at:

- Holde koncentrationen om opgaver og tanker, som er vigtige, selvom der er forstyrrelser rundt omkring – både i den yde og den indre verden.
- Trække dig selv fri af tanker og følelser, som du (og andre) ikke har godt af, at du er inde i for lang tid.
- "Scanne" den ydre og indre verden og opdage det, som kan være spændende og vigtigt.

[38] Læs om *Alarmhjernen og Tænkehjernen*.

Kost

Det du spiser, bliver lavet om til sukker, fedt og proteiner, som med blodet transporteres ud til cellerne. ”Blodsukker” er mængden af sukker i dit blod. Hvis du spiser hurtige sukkerstoffer (sukker, slik, kager, saft, sodavand & energidrikke, hvidt brød, alkohol), får du et svingende blodsukker (”Yoyo blodsukker”).

Et svingende blodsukker giver dig kortvarig høj energi – men derefter måske sult, træthed og svingende humør - og overvægt, hvis du har tendens til det. Forklaringen er, at når blodsukkeret falder hurtigt, oplever din hjerne fejlagtigt, at der er ”hungersnød” i kroppen. Du bliver snydt til at tro, at du er sulten.

Når der skrues op for alarmsystemet, skrues der ned for Tænkehjernen. Oplevelsen af sult bliver altoverskyggende og andre tanker skubbes til side. Hvis du igen mætter dig med hurtige sukkerstoffer, starter det forfra (læs også: Belønningsfabrikken).

Spis dig mæt i små og langsomme måltider med sund mad. Det giver et stabilt blodsukker og langvarigt velvære. Hvis du skal tabe dig, så spis få kulhydrater og mange proteiner, fx kød og fisk. Hvis du godt kan li’ mad – hvad de fleste heldigvis kan, så lav små lækkerier til dig selv. Hvis du ændrer kost, kan det tage 1-3 uger at vænne sig til en ny smag.

Sultkontrol

Kontrol over en sultfølelse kan trænes gradvist – ligesom man kan træne alt muligt andet. Sulten forsvinder, når du lader sulten være[39]. Opmærksomhedstræning kan være en stor hjælp[40].

Her er også inspiration:

- Sult er et rum i tankens hus… Læs *Historien om Tankernes Hus*.
- Sult er et tanketog, der kører for stærkt… Læs *Historien om et tanketog*.
- Sult er en gæst ved tankefesten… Læs historien *Tankefest*.

Noget tyder på, at stress og mangel på søvn øger risikoen for overvægt. Derfor er også søvn og hvile vigtigt[41]. Sidst – men ikke mindst: Det er lige så vigtigt at træne lysten til at motionere![42]

[39] Læs mere: *Tankespillet, Konstruer en øvebane, Robusthed og Ros, En vej til succes* og *Styr dine lyster*.
[40] Læs mere: *Opmærksomheden – Hjernens spotlys*.
[41] Læs mere i hæftet under *Søvn og hvile*.
[42] Læs mere i hæftet under *Motion*.

Motion

Hvis der findes én aktivitet i verden, som er godt for næsten alt, så er det motion (og frisk luft). Forskning viser, at det er godt for både humør og helbred både hvis man er rask og hvis man er syg.
Næsten alle skavanker og sygdomme i kroppen kan forebygges og lindres med motion[43]. Man lever længere og bedre.

Motion kickstarter direkte produktionen af velværestoffer og smertestillende stoffer i hjernen og kroppen, så man får overskud og større robusthed. Det er kroppens og hjernens egen medicin, som både er gratis og uden bivirkninger.

Det er nemmere at lære noget og huske noget, når man får motion, fordi hjernen får nemmere ved at lave de små kontakter mellem hjernecellerne, som er nødvendige for at skabe nye huskespor i hukommelsen - og det gælder hele livet.
Og så ved vi godt, at det kan være nemmere sagt end gjort - det der med motion og frisk luft. Men det kan der gøres noget ved. Du kan bruge *Tankespillet*, *En vej til succes* og *Hjælp en anden*.

[43] På Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk findes viden

Søvn og hvile

Det er nemmere at fungere, når man er udhvilet. Det er fx blevet vist, at det har stor betydning for, hvordan man klarer sig i skolen. Mangel på søvn øger risikoen for overvægt. Alvorlige langvarige søvnproblemer øger risikoen for sygdom.
Søvnbehovet falder med alderen, hvor små børn har brug for mange timers søvn, så gælder det for de fleste, at 6-8 timers søvn er optimalt.
En tommelfingerregel er, at man skal føle sig udhvilet, når man står op om morgenen.
Man skal naturligvis også stå op – det er heller ikke godt at sove for længe.

Søvnproblemer kan ofte løses med ét eller flere tiltag:

- Sørg for at være godt træt før sengetid
- Hold regelmæssige senge- og stå-op tider
- Soverummet bør være mørkt, stille og køligt
- Undgå stressende og ophidsende aktiviteter i timerne før sengetid og hjælp krop og sind til at slappe af.
- Undgå stimulanser i timerne før sengetid
- Få godt med frisk luft og motion i købet af dagen
- Så godt som muligt – få løst dagens problemer, så der ikke skal spekuleres om natten
- Hvis du ikke kan sove, så stå op indtil du er træt.
- Ved alvorlige søvnproblemer kan det hjælpe at springe en nattesøvn helt over – for at blive træt nok.

Du har et ”biologisk ur” inde i hjernen, som påvirker din opmærksomhed i løbet af dagen. Med cirka 2 timers mellemrum vender din opmærksomhed ”blikket indad” – du falder i staver, dagdrømmer lidt og bliver måske lidt træt.
Disse stille stunder har betydning for hukommelsen og for heling af slid og skader i krop og sind.
Når du mærker trang til hvile, så tag det alvorligt – det bliver nemmere at passe på helbredet, undgå stress og fejl, bevare humøret og huske.
Det behøver ikke at være noget med, at du skal hen og ligge ned og hvile dig – det er ofte nok bare at få lov at være lidt stille og indadvendt i nogle få minutter, så er du klar igen til at gå i gang[44].

Nydelse

Forskere er ved at finde ud af, at følelsen af nydelse er noget andet end følelsen af at få opfyldt et behov og blive belønnet – og at det foregår helt andre steder i hjernen.

[44] Læs mere under *Et Fristed, Vejrtrækning,* og *Hverdagsmeditation*.

Du kender følelsen af nydelse fx når du vågner om morgenen efter en rigtig god nats søvn – lige før der er noget som helst der går i gang, du har bare en fredfyldt følelse af at være … uden tanker eller noget som helst andet. Det er altså en fredfyldt følelse, som opstår, når der er helt stille indeni – når der ikke foregår noget målrettet i hjernen. Det kan man godt øve sig i – se fx den lille leg om i dette hæfte under punktet *Tanke-trylleri*.

Naturen er forunderlig – den har fx lavet et lille molekyle, som er med til at skabe liv og kærlighed - på flere niveauer. Molekylet er et hormon, som hedder Oxytocin (”kærlighedshormonet”):

- Oxytocin får livmoderen til at trække sig sammen, så vi kan blive født og komme ud i verden og leve.
- Oxytocin får mælken til at løbe til i moderens bryst, så det lille barn kan få noget at leve af.
- Oxytocin er med til at skabe den stærke følelse af sammenhæng og ansvar, når forældre og deres børn binder sig til hinanden i den allertidligste tid i livet – og får denne følelse til at blive ved.
- Oxytocin danser rundt i kroppen, når vi bliver forelskede.
- Oxytocin skaber følelsen af venlighed – og venlige handlinger.

Oxytocin kan stimuleres ved:

- At øve sig i at være opmærksom og nærværende - få styr på sit indre spotlys[45].
- At være venlig overfor sig selv og overfor andre. Oxytocin er nemlig selvforstærkende – når man begynder, bliver der mere af det.
- Fysisk aktivitet, som direkte stimulerer dannelsen af oxytocin – og forresten også endorfiner.
- Omsorgsfuld og kærlig berøring fra en man holder af – eller tryg og blid massage fra en professionel massør.

[45] Læs mere: *Opmærksomheden – Hjernens spotlys*.

Tankerne hjælper kroppen

Krop og sind har naturligvis grundlæggende evner og mekanismer til selvhelbredelse – ellers var vi her ikke. Disse mekanismer i kroppen påvirkes hele tiden af tanker og følelser – på godt og ondt. Kroppen kan tage skade af negative tanker og følelser (fx ensomhed) og usunde vaner – men tanker kan også direkte påvirke kroppens systemer i positiv retning.

Det kaldes Mind-Body Medicin – og det er der meget ny forskning om. Vi ved fx at:

- Hjernens og kroppens signalstoffer og vores gener kan aktiveres på sekunder og minutter, når vores tanker og følelser skifter. Kroppen oversætter simpelthen vores tanker og følelser til sit eget kemiske sprog på celleplan (det kaldes epigenetik).
- Opmærksomhedstræning kan bruges til at kontrollere smerter (f.eks. hovedpine og mavepine)
- Sår kan hele hurtigere, når de med tankerne flytter mere varmt blod ud til såret.
- Velvære beskytter kroppen imod virus (forkølelse).
- Ro i følelserne forbedrer effekten af en vaccination.
- For højt blodtryk kan sænkes ved at lære dyb rolig vejrtrækning.

Et medicinsk smerteforsøg

Et medicinsk smerteforsøg viser, at tanker kan påvirke hjernen og kroppen hurtigt og effektivt:

- En forsøgsperson får at vide, at forsøget handler om at teste virkningen af forskellige slags smertestillende medicin.
- Han putter den ene hånd ned i en spand isvand – det er ikke farligt, men det er ubehageligt og gør ondt.
- I den anden arm er en tynd slange lagt ind i en blodåre – så der kan gives smerte-medicin og tages blodprøver. Der er opsat en skærm, så han ikke kan se slangen.
- Når det begynder at gøre meget ondt, siger lægen: ”Nu giver jeg dig den bedste smertemedicin vi har - Det vil virke meget hurtigt”. Lægen går om bag skærmen til slangen – og gør ingenting!
- Kort efter kan forsøgspersonen fortælle, at smerterne bliver mindre. Lægen tager en blodprøve fra slangen – uden at personen ser det. Blodprøven viser, at kroppen nu laver sine egne smertestillende stoffer (endorfiner).
- Efter nogle minutter sprøjtes et stof, som blokerer endorfiner, ind i slangen – uden at forsøgspersonen får noget at vide. Straks begynder smerterne igen.

Hvad sker der i dette forsøg?: En meningsfuld besked fra en person, man har tillid til, trykker direkte på knappen i det indre apotek. Kroppen oversætter tankerne til sit eget sprog på celle plan. Den tillidsfulde person kan også være én selv. Man kan lære selv at trykke på knappen i det indre apotek.

Tryk på knappen i kroppens apotek

Du kan bruge din opmærksomhed til at trykke på knappen i kroppens apotek og behandle almindelige hverdagssmerter. Din opmærksomhed bruger du til at opdage verden med – både verden omkring dig – og det du mærker inde i dig selv, fx smerter. Opmærksomheden fungerer lige som spotlyset på en scene - det sætter fokus på det, som er vigtigt[46].

Smerter tiltrækker opmærksomhed

Smerter tiltrækker opmærksomheden – der kommer ”spotlys” på smerterne. Hvis smerterne fylder meget, så er der masser af spot på smerterne. Andre tanker og følelser forsvinder ligesom uden for ”spotlyset” (opmærksomheden), så det kun er smerterne, der opleves. Det er ligesom på musikscenen, når der kun er et stærkt spotlys på et lille område på scenen - så ”forsvinder” alt andet - det er ude i mørket.

Smerter skal tiltrække opmærksomheden. Smerter er vigtige signaler, som kan kræve undersøgelse hos en læge, så en sygdom ikke overses. Smerter kan også være tegn på overbelastning, som kræver forandringer i hverdagen. Nogle gange handler det om noget meget simpelt - fx kan hovedpine skyldes mangel på vand og frisk luft.

[46] Læs mere: *Opmærksomheden – Hjernens spotlys*.

Træn opmærksomhed og smertekontrol

Når du træner din opmærksomhed, så kan du styre den på samme måde, som lysmesteren styrer spotlyset på musikscenen. Når du flytter opmærksomheden, så oplever du noget andet end smerterne. Det fantastiske er, at når du lærer at styre din opmærksomhed ved hjælp af dine tanker, så går kroppens apotek i gang af sig selv, så smerterne bliver mindre. Med en avanceret scanner kan man se på billeder af hjernen, at smerterne forsvinder, når man har lært at sætte gang i kroppens apotek.
Der er aktivitet i et stort område i den øverste og midterste del af hjernen, når man har smerter. Når Kroppens Apotek er i gang, er der ikke længere aktivitet i hjernens smerte-oplevelses-område.

Her er tre metoder, som du kan bruge til at sætte gang i kroppens apotek ved hjælp af dine tanker og din opmærksomhed. Vælg den metode, som passer dig bedst. Det er ikke sikkert, at metoden virker første gang du prøver. Det er ligesom at lære at køre på cykel – det lykkes bedst, når man øver sig.

1. Opfind i din fantasi er fristed (et drømmested) inde i dig selv, hvor der er fred og ro og alting er godt. Det skal være et sted, hvor du indretter dig præcist, som du vil. Et sted, hvor du giver dig selv lov til at have det godt på alle måder – og hvor du har alle muligheder til rådighed, fordi du kan bruge din fantasi. Når du flytter ind i dit fristed, så går kroppens apotek i gang helt af sig selv, så du kommer til at føle dig bedre tilpas. Hvis smerterne tager fat i opmærksomheden igen, så start forfra og flyt ind i fristedet igen.

2. Flyt din opmærksomhed til din vejrtrækning og træk vejret roligt. Læg mærke til, hvordan luften kommer ind og ud af næsen og kroppens bevægelser, når du trækker vejret. Det er det eneste, du skal gøre. Når du bliver ved med at holde din opmærksomhed på vejrtrækningen, går kroppens apotek i gang af sig selv og du får det bedre. Mens du gør det, kan du opleve, at smerterne igen prøver at tage fat i din opmærksomhed. Flyt stille og roligt din opmærksomhed til vejrtrækningen igen og læg mærke til luften gennem næsen og bevægelserne i kroppen.

3. Brug din fantasi til at forestille dig, at smerten får en farve og en form – så smerten bliver til en slags ”fantasi-ting”. Leg så med at lave om på ”tingens” farve, form og størrelse og flyt rundt på ”tingen” på en sådan måde, at smerten forandrer sig og bliver mindre og mindre. Det kan også være at ”tingen” skal gøres koldere eller varmere – eller lægges væk på et sted helt uden for kroppen – for at du kan få smerterne til at gå væk. Prøv dig frem og brug det, der virker bedst.

Smerter og spændinger

De fleste hverdagssmerter skyldes spændinger i kroppen[47]. Det er selvsagt en god ide, så godt som muligt, at løse de problemer, som er årsag til spændingerne. Motion og frisk luft kan hjælpe. Prøv evt. også at "flytte blodet".

Flyt blodet

Tag et termometer i hånden. Det er bedst med et digitalt termometer, hvor føleren sidder i enden af en ledning. Forestil dig, i din fantasi, at du – eller bare din hånd - er et behageligt varmt sted. Lev dig ind i din fantasi.
Med øvelse kan du få temperaturen i hånden til at stige. Tankerne i hjernen påvirker nemlig håndens blodkar, så de udvider sig.

- Et sår kan hele hurtigere, når du med tankerne flytter mere varmt blod ud til såret. Prøv det selv, hvis du får et sår.
- Prøv også at flytte mere varme op i næsen, hvis du er forkølet – og mærk hvad der sker.
- Hvis du har ondt et sted, så kan du også gøre smerten mindre ved at flytte varme derhen – eller det modsatte, nemlig kulde – prøv selv, og opdag hvad der virker bedst for dig.
- Det kan hjælpe på et brandsår at tænke det koldt.

[47] Læs mere her i hæftet under *Eksempler på, hvordan vi kan blive fanget af Alarmhjernen*.

4. Historier

At læse en historie kan være et redskab til at tale om og arbejde med dine egne og andres tanker og følelser. Historierne her i hæftet har ikke samme form som klassiske historier. I disse historier er der få figurer, og der er ikke en rigtig handling med en start og en slutning. Grunden til dette er, at du selv skal danne dit eget billede af, hvordan det ser ud i dine tanker. Jo bedre du bliver til at forholde dig til dine egne tanker, jo bedre kan du blive til at håndtere svære situationer ved hjælp af tankerne.

Historien om Tankernes Hus

På en måde kan man godt sige, at tankerne bor inde i hovedet. Forestil dig, at tankerne bor i et hus med mange rum, hvor du kan bevæge dig rundt og opdage dem.
Når du skal opdage tankerne, har du verdens fineste værktøj med dig – nemlig din opmærksomhed, som er en slags lyskaster. Når du sætter lys på en tanke, så opdager du den. Og så kan du flytte din opmærksomhed og opdage en anden tanke.
I Tankernes hus er der mange rum – i et rum bor der måske nogle spændende tanker, i et andet rum bor der måske nogle triste eller vrede tanker og i et tredje rum bor der nogle glade tanker.
I Tankernes hus kan tankerne kalde på dig, hvis de gerne vil opdages. Det kan være rigtigt spændende og okay - men det kan også være irriterende – især hvis det er nogle trælse tanker, som hele tiden vil opdages og ha' opmærksomhed og bestemme over dig.
Hvis der er nogle triste tanker eller vrede tanker, som vil bestemme, at du skal være inde i deres rum hele tiden – så får du måske slet ikke lov til at opdage de spændende tanker eller glade tanker, som er i alle de andre rum, og det er ikke sjovt...
… Men det passer slet ikke, for alle de glade tanker og spændende tanker er bare inde i de andre rum i tankernes hus og venter på, at du opdager dem med din opmærksomhed. Og måske findes der redskaber i et rum, som du kan bruge til at reparere nogle tanker i et af de andre rum i huset. Hvis du tit går på opdagelse i Tankernes Hus med din opmærksomhed, så bliver det nemmere at bestemme, hvilke tanker du helst vil ha'

Historien om et tanketog

Du ved selvfølgelig, at dine tanker kommer i rækkefølge – den ene efter den anden. Tanker hænger som regel sammen - ligesom et tog med vogne, som kører sammen med tiden hen til et sted.

Når JEG kører med et tanketog, så er JEG inde i tankerne – inde i ”togvognene”, mens toget kører. Selv om det måske er svært at forstå, så er det faktisk sådan, at JEG smelter fuldstændigt sammen med tankerne når de kører – så JEG og tanke bliver ét. Det er der ikke noget mærkeligt ved – det er helt naturligt.

Hvis du midt i en tanke pludselig bestemmer dig for at tænke på noget andet, end det du er i gang med, så er det ligesom at skifte tog og køre et andet sted hen. Du kan skifte tanketog så hurtigt, at det næsten er ligesom en slags tanke-trylleri.

Det meste af tiden er vi ”inde i” vores tanker - både du og jeg. Selvfølgelig hopper vi tit fra et tanketog over i et andet – det kan du gøre på et sekund – og i samme sekund er vi inde i det næste tog og smelter sammen med tanken.

Når man er smeltet sammen med et tanketog, kan det være svært at opdage, at der måske er andre tanketog, som det er bedre at være sammen med - og hvis du er kommet ind i et forkert tanketog, som kører for stærkt, så kan du risikere at lande et sted, hvor du ikke vil være.

Det er det, der sker,

- Når der er noget, som du ikke kan lade være med at tænke på, selv om du allerhelst vil tænke på noget andet.
- Når der er noget, du fortryder.
- Når der er noget du gerne vil lave om i dit liv, men har svært ved at ændre på.
- Hvis du er uheldig og lander i selvbedrag[48].

Derfor er det en rigtig god ide at øve sig i *Tanke-trylleri* (som du kan finde i dette hæfte), så du altid kan skifte tanketog, når du vil det.

[48] Læs mere her i hæftet under *Selvbedrag*.

Den store konkurrence om Belønningsfabrikken

Inde i hjernen findes der en slags belønningsfabrik. Belønningsfabrikken får dig til at føle dig godt tilpas. Den går i gang, når du får noget, som du synes, du har brug for. Belønningsfabrikken ligger ikke ret langt fra Alarmhjernen[49]:

- Hvis du fx er meget sulten, så starter Alarmhjernen og fortæller dig, at du skal få fat i noget mad med det samme.
- Når du har fået mad, så lukker Alarmhjernen og belønningsfabrikken starter, så du føler dig mæt og godt tilpas.
-

Alarmhjernen og belønningsfabrikken ligger ikke i den kvikke del af hjernen:

- Det er nemlig nemt at snyde Alarmhjernen til at tro, at du mangler et eller andet, så du går på jagt efter noget, du faktisk ikke har brug for.
- Belønningsfabrikken går automatisk i gang, når du har fået det, du er på jagt efter.
- Derfor bliver hjernen nemt bekræftet i forestillingen om, at det er noget vigtigt, du har været på jagt efter – selv om det måske var noget, du ikke havde brug for.

Det er faktisk ret nemt at manipulere andre menneskers hjerner og tanker, når man rører ved følelser, der handler om frygt og belønning.

Et fristed

Der er så mange tanker, at man godt kan blive helt træt en gang imellem og få lyst til bare at få fri og slappe helt af inde i hovedet og slet ikke tænke noget som helst.
Det er ligesom at lave sig et helt privat og trygt fristed inde i sig selv, hvor der er fred og ro og alting er godt. Inde i dit fristed har du lov til, at indrette dig præcist som du vil. Du kan give dig selv lov til at ha' det fuldstændig godt på alle måder – og du har alle muligheder til rådighed, fordi du kan bruge din fantasi.
Inde i dit fristed kan du få lov til at være dig, som du inderst inde ved, at du er, og som du gerne vil udvikle dig til at være. I dit fristed har du adgang til alt det bedste i dig – alt det som føles rigtigt. Du kan altid bevæge dig ind i dit trygge fristed – i kort tid eller i lang tid – når du har lyst til det eller har brug for det – og du kan udvikle dit fristed, som du vil.

[49] Læs mere om *Tænkehjernen og Alarmhjernen*.

Tankefest

Forstil dig, at du holder "en fest" indeni dig selv, hvor dine gæster er tanker, som kommer på besøg. Nogen af tanke-gæsterne er der måske i lang tid, mens andre bare lige kommer forbi.
Når du opdager, at en ny tanke-gæst er kommet indenfor, kan du byde tanken velkommen – bare ved at sige ”velkommen” højt indeni i dig selv…
Det er din fest, og derfor vil du gerne gøre dit til, at det bliver en god fest.
- Også selv om du får besøg af en ubehagelig tanke, som du ikke har inviteret. Når du snakker venligt til tanken: …”selv om jeg ikke har inviteret dig, så skal du være velkommen, for du har åbenbart brug for at være her, så det er okay lige nu… jeg håber, du får det bedre ved at være her, så kik dig omkring... og så må du have mig undskyldt, for jeg skal også snakke lidt med mine andre gæster… ha’ en god fest…”
Inde i vores hoved er det nemlig indrettet på den måde, at hvis der er uvelkomne tanker og følelser, som kommer til at fylde alt for meget, så er det bedst at lade dem være på en venlig måde – så finder de ud af at få det bedre.
Hvis man giver uvelkomne tanker og følelser for meget opmærksomhed, så kan de vokse og blive stærkere end godt er.
Husk også, at du altid kan bevæge dig ind i dit fristed (læs historien *Et fristed*), og lege med vejrtrækningen (se under punktet *Vejrtrækning*), hvis du har brug for det.

Velværekugler

Ro i den ydre virkelighed og ro i kroppen giver frihed indeni.
Luk øjnene og forestil dig, at du har en lille velværekugle i hver eneste tå og hver eneste finger. De små kugler roterer langsomt og giver dig den mest behagelige varme, du kan forestille dig.
Lad langsomt kuglerne vandre opad, og når de når fødderne og hænderne, så lad dem smelte sammen til lidt større kugler, som langsomt vandrer op i ben og arme, mens de roterer og giver dig den mest behagelige varme og velvære, du kan forestille dig.
Når kuglerne når kroppen og hovedet, bliver de ved med at rotere langsomt og give dig behagelig varme, så du føler dig afslappet og fri inden i dig selv.
Når du er færdig, så lad kuglerne blive usynlige, så de er klar til næste gang, du vil bruge dem.

Historien om en vind

En dreng og en pige kom ved en tilfældighed til at kikke ind i hinandens øjne. Og de kunne begge to se smerten i den andens øjne. En aften gik de begge to udenfor og de kikkede ud over landet. Et tredje menneske kom hen til dem og gav dem mod.
Da stillede de sig alle tre ved siden af hinanden, trak vejret dybt ind, og råbte derefter næsten lydløst igennem stilheden: SÅDAN SKAL DET IKKE VÆRE!!!
Deres tyste råb var alligevel så voldsomt, at det vækkede en klar vind og da stjernerne kærtegnede vinden, blæste den ind i menneskenes sind, så tågerne forsvandt og nogle dybe værdier blev tydeligere end nogensinde før. Og det forvandlede sig til små ideer, som kunne bruges til lidt af hvert. Og menneskene rejste sig og strakte sig og blev til idefangere, der fandt nye stier i verden som den var.
Børnene kunne derfor gå ind i hver deres egen seng og sove trygt. Og hver dag mindede vinden alle om, at det nytter at være modig.

Historien om drengen, der skød en tanke.

Der var en gang en dreng, som var fyldt af en tanke, som var så tung, at det næsten ikke var til at leve med.

En dag trak han vejret dybt ind og pustede langsomt den tunge tanke ud gennem munden. Fordi den tunge tanke nu var væk, mærkede han en ro i kroppen og fik øje på de almindelige tanker, han kendte fra før, og som han kunne bruge til noget.

Men den tunge tanke hang i luften lige foran ham og i løbet af få sekunder fløj tanken ind i hans sind igen og fyldte det hele, så han ikke kunne få øje på sig selv.

Han prøvede igen og igen langsomt og grundigt at puste tanken ud og væk – og hver gang hjalp det lidt, men kun i kort tid.

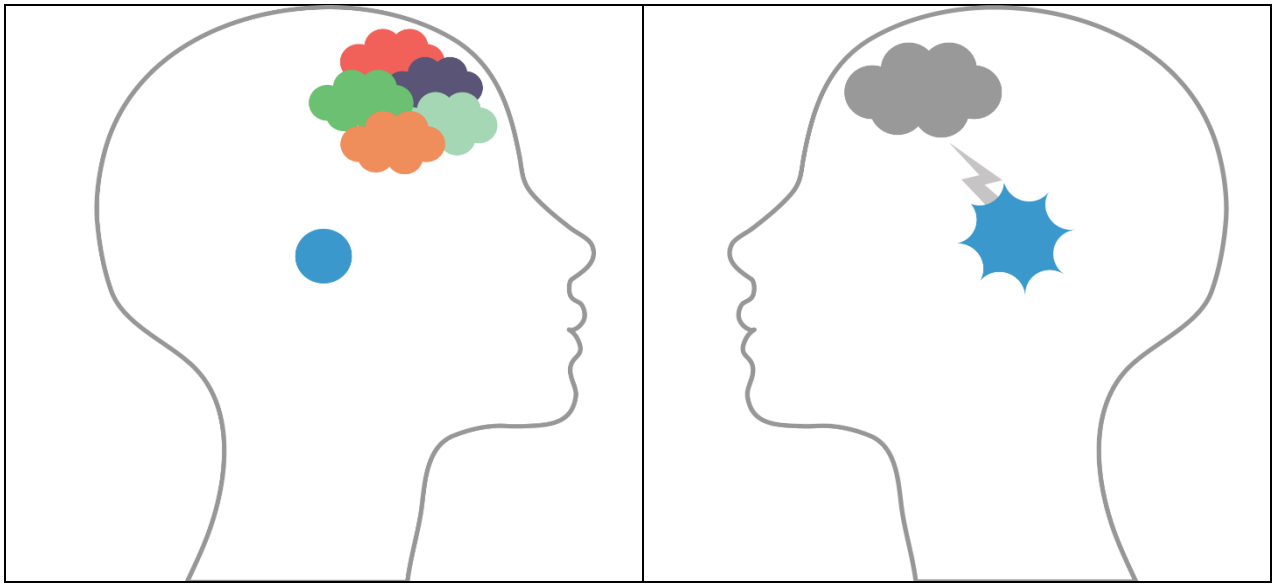
Derfor kneb han en dag øjnene næsten helt i, for bedre at kunne se tanken i luften foran sig. Og med sit blik skød han sine særlige pile efter tanken, men opdagede til sin overraskelse, at tanken straks flyttede sig, så den ikke blev ramt. Men drengen var klar over, at dette var en vigtig og farlig jagt, og det var noget, han kendte til, så derfor blev han ved med at øve sig med sine særlige tanke-pile, og han opdagede, at han blev bedre og bedre. Efter en tid var han så god, at han faktisk ramte den tunge tanke – og med ét forvandledes den til et minde, som han – uden at bruge hænderne, kunne lægge ned i mindernes skrin til de andre gode og dårlige minder, der hører livet til. Ind imellem åbnede han skrinet og kikkede på sine minder, uden at det blev farligt. Og drengen fortalte sine venner og sin familie om den vellykkede jagt, og alle kunne se, at han nu var sig selv igen, fri og glad. Og han blev en stor tankejæger og fortæller.

Historier fra det virkelige liv

Om vrede

A. Tanker og følelser er usynlige begivenheder indeni os, som vi oplever hele tiden – men det er ikke tanker og følelser, som bestemmer, hvordan det går i livet. Det afgørende er, hvordan man reagerer og handler på en tanke og en følelse indeni sig selv og i forhold til omverden.
Hvis man lader en tanke eller en følelse være og ikke involverer sig i den, så ”fordamper den og forsvinder” efter et stykke tid, og afløses af en anden tanke eller følelse - som måske ligner eller er noget helt andet.
En vred ung mand, som har øvet sig i denne "lad det være" teknik, fortæller, at det gør ham fri: ”Nu føler jeg mig ikke længere tvunget til at handle på vreden på samme måde som før”.
Man kan fx bruge Tankefesten (se under punktet *Tankefest*) eller Tankeboble-legene (se under punktet *Tankelege for alle*) til at øve sig i at lade tanker være.

B. En lærer har en gruppe drenge i en specialklasse, som meget let bliver vrede og aggressive. Han fortæller drengene om Tænkehjernen og Alarmhjernen[50]. Læreren printer billederne af Tænkehjernen og Alarmhjernen ud på papir i ½ postkort format og laminerer billederne. Både læreren og drengene har altid et sæt billeder på sig.



Hver gang én af drengene bliver vred og aggressiv, holder læreren (eller drengen selv) billedet af Alarmhjernen op og siger: *”Lige nu er du i Alarmhjernen. Om nogle minutter er du ovre i Tænkehjernen igen, og så lad os snakke om, hvad vi kan gøre.”* Samtidig med at han siger den sidste sætning, holder han billedet af Tænkehjernen op foran billedet af Alarmhjernen
I løbet af en måned er konflikterne i klassen blevet betydeligt mindre.

[50] Læs mere i hæftet om *Tænkehjernen og Alarmhjernen*.

Om frygt

A. En ung teenager er blevet meget bange for at gå op på sit værelse på 1. sal efter at have set et klip fra en uhyggelig film.
Han får en øvebane (se under punktet *Konstruer en øvebane*): Hver dag skal han prøve at gå lidt op ad trappen - indtil han lige netop mærker frygten i kroppen. Så skal han blive stående på det trin, han er nået til og lave simple afspændingsøvelser, indtil han mærker, at han har det fuldstændig godt i kroppen igen. Han må ikke gå længere og ingen må lokke eller presse ham længere – det er ham, der styrer!
Når følelsen af frygt er væk, skal han gå ned - for så er der skabt en lille succes, som er med til at berolige Alarmhjernen. Øvelsen gentages mindst 1 gang dagligt. I løbet af 1 måned nåede han igen op til 1. sal.

B. En dreng på 10 år er blevet bange for at gå i skole. Hans mor læser *Historien om tanketog* for ham. Hans kommentar er: "Betyder det, at jeg bare skal skifte tanketog inde i mig selv, så jeg ikke er i et bange tog? - jamen så er det da bare det jeg gør." - hvilket var en hjælp for ham til at komme i gang med at øve sig i at komme i skole igen.
Nogle måneder senere får hans 10 år ældre storesøster kærestesorg. Hun er meget ked af det. Lillebror kommer hen til hende og siger: "Må jeg læse en *Historien om et tanketog* for dig?"

Om at være positiv

En mor med et alvorligt narkoproblem får fjernet sit barn ved fødslen. Barnet kommer først hjem fem år senere, da moderen er stoffri. Familien får tilknyttet en familieterapeut i den første tid. Moderen vil gerne have hjælp til, at barnet hører efter (hvad hun ikke synes pigen gør, selv om hun "råber og skriger").
Familieterapeuten optager en 10 minutters video fra en hverdagssituation i stuen. Terapeuten kikker optagelsen igennem meget detaljeret. Alt hvad der fungerer dårligt, bliver klippet væk. Tilbage er 30 sekunder, som vises til moderen. Man ser kun barnets ansigt på dette videoklip, som vises i slow motion:
Kort efter starten hører man moderens stemme og i samme sekund kikker barnet op på sin mor. Det er meget tydeligt, at pigen gerne vil høre, hvad mor siger.
Moderens kommentar til dette videoklip er: "hvor ser hun dejlig og glad ud - kan du lave et foto til mig ud fra videoen?" Terapeuten svarer bekræftende.
To dage efter ringer moderen og fortæller, at det er ikke nødvendigt at lave et foto - "for nu ser hun sådan ud hele tiden".

Om at være tålmodig og rolig

A. En pædagog har sat sig for at lære en meget svagt begavet pige vejrtrækningsøvelser[51], så hun bedre kan passe på sig selv og berolige sig selv i svære situationer[52].
De træner dagligt hver dag i 3 måneder – uden at pigen fatter, hvad det handler om. Først efter yderligere en måned, forstår pigen ideen og kan begynde at mærke hvad det handler om.
Efter i alt ½ års daglig træning bruger pigen af sig selv dyb vejrtrækning, til velvære og når hun har brug for at berolige sig selv.
En af pædagogens refleksioner er, at vi skal blive ved med at øve det, som er afgørende at lære (forudsat at det kan læres) – og ikke for tidligt "zappe over på en anden hylde i det pædagogiske supermarked".

B. Vi er i et supermarked sidst på eftermiddagen og ser en træt mor med en fyldt indkøbsvogn og der er lang kø ved kassen. Hun har et meget træt og pylret lille barn med, som hele tiden siger: *"mor… mor…"*
Moderen stryger blidt barnets hoved og siger stille: *"jeg kan godt forstå, du er træt, det er godt, at du er så tålmodig min lille skat…"* Barnet falder helt til ro.
Hvis barnet i stedet grædende havde sagt: *"nej det er jeg i hvert fald ikke…!"* - så ville det være fint, at mor fx siger: *"Du kan ikke mærke det lige nu – det er godt, at vi kan øve os i at finde det frem…"*
Alle mennesker har jo tålmodighed i sig, og vi har brug for at øve os, for at finde ud af, hvordan tålmodighed virker.

Om akut krise – beskyt Alarmhjernen

Psykolog Atle Dyregrov, chef for Center for Krisepsykologi i Bergen, Norge, har i en artikel om akut kriseintervention beskrevet følgende case.[53]
En svævebane (gondol), som fragter mennesker op og ned fra et 643 m højt fjeld i Bergen, havde en teknisk fejl, som gjorde, at banen måtte betjenes manuelt fra den nederste station med kommunikation via walkie-talkie. En misforståelse gjorde, at baneføreren på den nederste station startede gondolen fra den øverste station, mens døren var åben.
Baneføreren på toppen forsøgte at kaste sig ind i gondolen, men blev siddende fast mellem gondolen og en mur og blev presset mod sideruden. Kraftigt pres gjorde, at hele sideruden og manden faldt ind i gondolen. Han blev alvorligt kvæstet og blødte voldsomt.

---

[51] Se her: *Hjælp en anden* og *Vejrtrækning*.
[52] Se her: *Tænkehjernen og Alarmhjernen* og *Sådan beroliges Alarmhjernen*.
[53] Månedsskrift for Almen Praksis Nr. 10, oktober 2011, årgang 89.

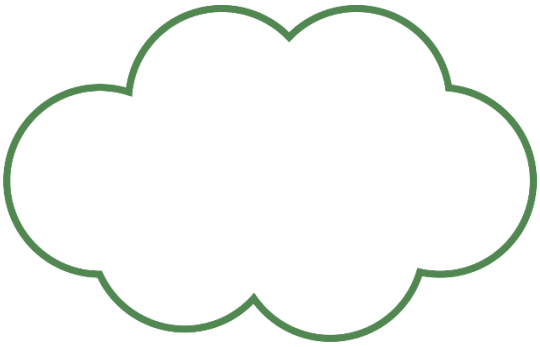
Det var et meget voldsomt syn for børn og voksne i gondolen. Samtidigt svingede gondolen voldsomt frem og tilbage med store dele af den ene side åben ned mod stenfjeldet 15-20 meter nede. Det tog 20 minutter, før de var i sikkerhed.
Fire dage senere snakkede psykologen med 4 af børnene (9-15 år gamle) sammen med deres to mødre. Ingen af børnene oplevede flashbacks (genoplevelse af ulykken) på dette tidspunkt – hvilket er usædvanligt efter så voldsom en oplevelse. Under samtalen med psykologen beskrev børnene, hvad de havde gjort, efter at de kom ud af gondolen. En af dem havde foreslået, at når de nu havde oplevet noget så slemt, så burde de gøre noget godt. De legede en tegnefilm og gik lige hjem og så på den i nogle timer.
Læs mere under punktet *Akut krise – beskyt Alarmhjernen*, hvad der er klogt at gøre de første 6 timer efter en akut krise

5. Tankelege for alle aldre

Spotlys

Disse små lege illustrerer, hvordan JEG og opmærksomheden arbejder. Du skal bruge en helt almindelig lommelygte. Gå evt. ind i et mørkt rum. Tænd lygten og hold den i hånden langs den ene side af hovedet – ligesom en slags pandelampe.
Drej hovedet, så lyset peger på et bestemt punkt. Ret blikket – og dermed opmærksomheden mod dette punkt. Fasthold lys, blik og opmærksomhed på punktet i nogle sekunder. Drej derefter hovedet, hånden, lygten og opmærksomheden til et andet punkt i rummet og fasthold lys, blik og opmærksomhed på det nye punkt i nogle sekunder.
Det er JEG, som bestemmer over hovedets og håndens muskler, lygten og lysets retning samt øjnene, synet og opmærksomhedens retning - og JEG oplever i samme sekund det, der sættes spot på med opmærksomheden og lyset. Lige NU, er det altså DIG, der bestemmer, hvad du oplever. JEG kan også rette opmærksomheden mod tanker og følelser, opleve tanker og følelser, og flytte opmærksomheden til andre tanker og følelser:

Klip nogle tankebobler i papir i forskellige størrelser og farver – som symboliserer små og store tanker i ”glade og triste” farver. Du kan evt. skrive eksempler på tanker på tankeboblerne – tanker om verden eller tanker om dig selv. Læg boblerne på bordet – eller hold dem ind mod panden, som om det var tanker inde i hovedet.



Brug lommelygten som ”spotlys = opmærksomhed” på tankerne. Hånden, som holder lygten, symboliserer ”JEG”, som kan sætte lys/fokus på en tanke – og kan flytte fokus til en anden tanke. Når JEG (hånden) holder ”godt fast” i opmærksomheden (lygten), er det ligesom når man holder godt fast i en bestemt tanke.

Hvis I er i et mørkt rum, bliver det meget tydeligt, at når der er fokus på én tanke, så er de andre tanker ”ude i mørket” – de eksisterer ikke rigtigt – vi kan ”kun” tænke én tanke af gangen.

Leg med at flytte lyset og opmærksomheden fra den ene tanke til den anden. Hold lyset (og opmærksomheden inde i hovedet) fast og koncentrer dig om en bestemt tanke et stykke tid.

Du bestemmer

Det kan være godt at holde fast i nogle tanker i lang tid. Andre tanker (destruktive tanker) er det godt at give slip på – og flytte opmærksomheden til andre tanker, som kan bruges til noget.

Du kan bestemme over dine tanker, i stedet for at dine tanker bestemmer over dig. Tegn tre tankebobler.

Læg en finger på en af de tre tankebobler og tænk på noget, som passer til denne boble. Hvis tanken smutter fra dig, så start forfra.
Kik på et ur og læg mærke til:

- Hvor lang tid du kan holde fast i en tanke.
- Hvor hurtigt kan du give slip på en tanke.
- Hvor hurtigt du kan skifte fra én tanke til en anden tanke og tilbage igen.

Når du leger ”Bestemmer-legen” tit, kan du blive Mester i at bestemme over dine tanker. Det kan være sjovt at være to eller tre personer med i denne leg, og følge, hvordan hver persons finger flytter sig på boblerne – og vide, at der foregår usynlige forandringer ind i hovedet på alle[54].

Efter hver af de tre dele af legen: Fortæl hinanden om, hvad der foregik inde i tankerne undervejs.

Gør det usynlige synligt

Ideen med denne lille leg er at synliggøre vores usynlige tanker[55] og træne en samtaleform, der kan gøre os klogere på hinanden og os selv - og forebygge misforståelser og konflikter. Legen foregår i små grupper (højst 4-5 personer i en gruppe).

[54] Læs mere i dette hæfte under punktet *Opmærksomheden – Hjernens spotlys*.
[55] Læs mere i dette hæfte under punktet *Opmærksomheden – Hjernens spotlys*.

Lav 8-10 papir tankebobler (A5-A4 størrelse). Vælg et ”Tanketema” for øvelsen, som er nærværende for deltagerne og skriv/tegn temaet på en papir-tankeboble. Her er eksempler på temaer: Venner, familie, en følelse (fx glæde, vrede, osv.), vold, misbrug, samfundet, fremtiden, osv. osv.

Læg denne tema-tankeboble midt på et bord.

Hver deltager bruger nu 1-2 minutter på at tænke over temaet – og skriver stikord/tegner om sine tanker på hver sin papir-tankeboble (tænkerunde 1). Alle lægger derefter på samme tid deres tankebobler rundt om ”tema-boblen”.

Efter tur fortæller hver deltager i højst 1 minut om sine tanker om temaet (fortællerunde 1). De andre stiller derefter nysgerrigheds-spørgsmål:

- ”Fortæl lidt mere om … ”.
- ”Hvad kan forklaringen mon være…?
- Hvad tænker du, vi kan gøre…, lige nu…, senere…?
- Hvad kan give mening for dig, at prøve…?
-

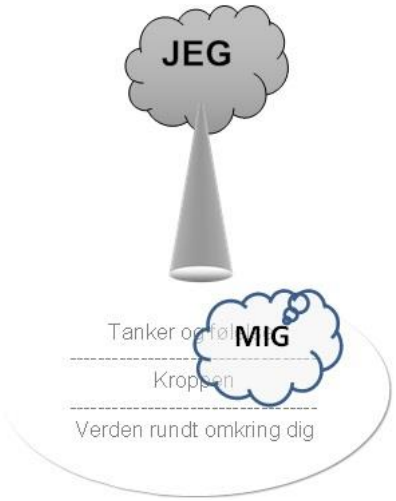
Efter denne runde bruger hver deltager igen 1-2 minutter på at tænke over temaet, og hvad de andre har fortalt – og skriver stikord/tegner om sine (nye) tanker på en ny papir-tankeboble (Tænkerunde 2). Alle lægger derefter på samme tid deres tankebobler uden for sin første tankeboble.

Derefter køres en fortællerunde 2 – på præcis samme måde som fortællerunde 1.

Det er en god ide at lave en kort samlet konklusion på gruppens gennemgang af temaet og fortælle, hvordan det har været at lave øvelsen.
Hvis man for alvor vil træne denne samtaleform, må man gentage legen 1-2 gange om ugen i 8-12 uger – naturligvis gerne med forskellige temaer, som er aktuelt nærværende for deltagerne.

Mig

Dette er en alene-leg eller til én-én samtale.



Du skal bruge 3 ret store (A5-A4) papir-tankebobler.

Skriv på papir-tankeboble 1, hvordan du tror, andre vil beskrive dig som person, som det er lige nu.

Skriv derefter på papir-tankeboble 2, hvordan du selv mener, du er som person lige nu. Læg boble 2 under boble 1.

Skriv derefter på papirtankeboble 3, hvordan du inderst inde gerne vil være som person fremover. Læg boble 3 under boble 1 og 2.

Snak med en person, du er tryg ved, om hvordan du bedst får dine ønsker om dig selv (”boble 3”) til at fylde mest muligt i dit liv (”boble 1 og 2”).

Når det positive er væk

Denne leg/Tanke-øvelse er bedst for 1-3 personer og forudsætter, at du/I har læst afsnittet om *Opmærksomheden – Hjernens spotlys*.

Øvelsen handler om en situation, hvor man har så alvorlige personlige problemer, at det er svært at tænke på andet. Der skal bruges 3-5 papir-tankebobler.

Skriv nogle stikord eller tegn på en papir-tankeboble om problemet.

Skriv derefter nogle stikord eller tegn på en ny papir-tankeboble, hvordan du har tænkt om dig selv, før problemet voksede sig så stort.

Skriv derefter nogle stikord eller tegn på en ny papir-tankeboble, hvordan du gerne vil tænke om dig selv, når problemet er løst – og skriv/tegn på den samme tankeboble, hvordan du tror andre vil se på dig, når problemet er løst.

Læg tankeboble 2 og 3 under tankeboble 1 – for helt simpelt at illustrere, hvordan alvorlige problem-tanker ofte fuldstændigt overskygger mere nyttige tanker. Snak evt. kort med hinanden om, hvordan det er at have det sådan.
Læg derefter tankeboble 2 og 3 frem ved siden af boble 1, så de bliver synlige. Tænk over og snak om, hvordan du bedst kan træne din opmærksomhed til - lidt efter lidt, at blive stærkere, så du gradvist kan holde bedre fast på de tanker, som skal hjælpe dig videre (2 og 3), så de ikke forsvinder ind bag problem-tankerne (boble 1).

Du kan finde mange forskellige muligheder for at træne opmærksomheden her i hæftet og på hjemmesiden www.robusthed.dk. Kig dig omkring og vælg det, som giver mest mening for dig.

Læg eventuelt de 3 tankebobler et sted, hvor du kan kikke på dem hver dag i en periode.

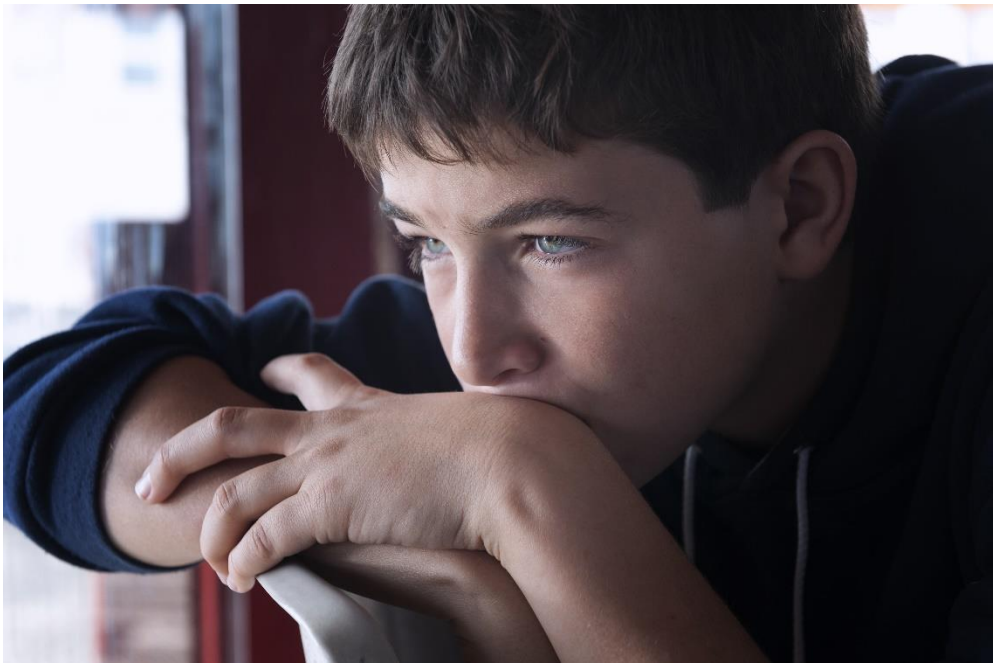
Dilemma

Denne leg/opgave er bedst for 2-3 personer. Læs hele opgaven, før I går i gang. I skal bruge papir-tankebobler.

Opfind en figur – en dreng eller en mand. Forstil jer, at I kan læse hans tanker.
En dag, hvor han sidder alene for sig selv, kommer han til at tænke på, hvad han inderst inde gerne vil gøre – senere på dagen. Måske er det nogle ”små” hverdagstanker, måske er det nogle ”store” tanker, som handler om noget vigtigt i hans liv. Skriv stikord eller tegn på en papir-tankeboble om hans ”alene-tanker”.

En anden dag er han sammen med nogen fra familien eller nogle venner. Mennesker påvirker altid hinanden – på godt og ondt, og her tænker vores hovedperson nogle helt andre tanker end da han var alene – det er faktisk tanker, som kan føre til, at han gør noget, som han måske kommer til at fortryde. Skriv stikord eller tegn på en papir-tankeboble om hans ”gruppe-tanker”.

Snak i gruppen om hans 1 & 2 tanke-dilemma – og find ideer til, hvordan han kan løse sit dilemma.



Opfind en ny figur – en pige eller en kvinde.
En dag sidder hun helt alene for sig selv og tænker på noget, som hun er bange for at gøre, selv om hun godt ved, at det ville være godt for hende at gøre det. Skriv stikord eller tegn på en papir-tankeboble om hendes ”alene-tanker”.

Dagen efter er hun sammen med en god ven, som kender vores hovedpersons problem. De har talt om det flere gange, men det hjælper tilsyneladende ikke bare at snakke om det. Det er lidt svært for den gode ven – som gerne vil hjælpe. Skriv stikord eller tegn på en papir-tankeboble om den gode vens tanker, om vores hovedperson og den vanskelige situation.
Snak i gruppen om, hvad den gode ven kan gøre for at hjælpe – så det ikke bare bliver mere snakke-snakke, der åbenbart ikke hjælper så meget.

Opfind eventuelt en ny figur og en ny situation, hvis I har tid.

Tanke-trylleri

Du kan lære at trylle dig selv ud af et tanketog – selv når det kører i fuld fart med dig, og kikke på tanketoget udefra[56]. Så er du fri til at bestemme dig for at hoppe ind i et andet tanketog, hvis du vil. Det lyder måske sært og svært – men det kan være nemmere, end du tror. Prøv det her:

Sig til dig selv højt indeni: ”Hvad er det jeg tænker på lige nu?” … så kan du opleve i nogle sekunder, at du ligesom ”kigger” på dine egne tanker udefra.
Så kan du bestemme, om du vil flyve ind i de samme tanker igen, eller du vil køre med et andet tanketog.

Sig til dig selv højt indeni: ”Hvordan har jeg det indeni lige nu?” … og oplev i nogle sekunder, at den følelse, du har, er en indre begivenhed, som du kan ”se på” og fortælle om.

Du kan også holde en lille pause indeni, så de tanketog, som kører rundt med dig, får lidt fri. Det er smart og meget simpelt. Du skal bare gøre sådan her: Sig højt til dig selv indeni: ”Hvad mon den næste tanke, der kommer forbi, er for en tanke?” - Vent så, og oplev hvad der sker indeni dig selv… Så kan du i nogle sekunder opleve, at der er helt stille indeni… der er ligesom en pause, hvor der slet ikke kommer nogen tanketog forbi og tager dig med.

Når du øver dig i tanke-trylleri, så kan du blive meget dygtig til at styre alle dine tanketog.

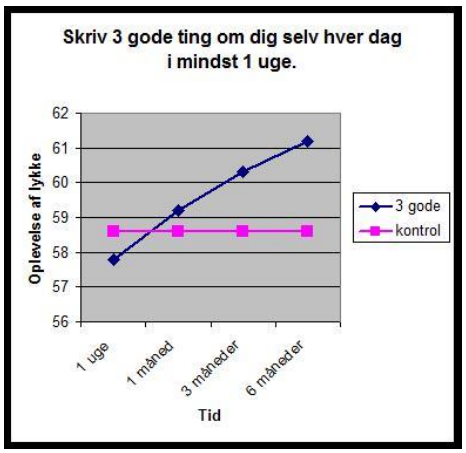
Som voksen er det en god ide (tit) at stille nysgerrige spørgsmål, som træner børns evne til at skifte tanketog:

- Hvad tænker du på?
- Kan du også tænke det på en anden måde?
- Hvad tænker du om, at du tænker sådan?
- Hvad betyder det for dig, at du tænker sådan lige nu?

Det træner barnets evne til omtanke (at tænke tanker om sine tanker).

[56] Læs *Historien om et tanketog*.

Tre gode



Læger og psykologer har i mange år – naturligt nok – beskæftiget sig med at undersøge menneskers problemer. Men i de senere år er flere og flere begyndt at undersøge, hvad det er, der holder os glade og raske.
Et eksempel er "Positiv Psykologi", som blev startet i slutningen af 1990'erne af professor Martin Seligmann. Sammen med sine kolleger undersøger han bl.a. nogle meget simple metoder, som alle mennesker kan bruge til at forstærke glæde og lykke i sit liv. Fx:
Oplevelsen af lykke stiger, hvis man hver dag – ved dagens slutning – skriver, tegner eller fortæller 3 gode ting om sig selv og sit liv den dag - stort eller småt. Det kan både være gode tanker, oplevelser eller handlinger. Man skal gøre det i mindst en måned for at opleve virkningen, og jo længere tid man bliver ved, jo bedre er virkningen.

Styr dine lyster

Det er sjovt at gøre, hvad du har lyst til! Men hvis du gør det hele tiden eller overskrider nogle grænser, kan det blive et problem. Fx:

- Hvis du bruger alle dine penge på impulskøb.
- Hvis du får lyst til at slå, når du bliver vred.
- Hvis du er afhængig af fx tobak, sukker, rusmidler, spil, osv.

Så er det måske en ide at lave "styrketræning" af dine lyster. Her er en metode:

Her bruger vi slik som eksempel – men du kan jo øve dig med en hvilken som helst lyst, der måske styrer dig for meget. Det eneste du skal bruge er papir, blyant og dit ur. Øvelsen er god, fordi du selv bestemmer, hvor hurtigt du vil blive bedre!

- Forestil dig, at du ikke kan lade en pose slik ligge uden at tømme den med det samme.
- Læg posen midt på et pænt stykke papir, og skriv på papiret, hvad klokken er.
- Lad posen ligge så længe du kan!
- Når du tager hul på posen, så skriv igen, hvad klokken er.
- Regn ud, hvor lang tid du kunne lade den ligge (sekunder, minutter, timer, dage?)
- Prøv øvelsen igen og igen – og se, om du kan gøre det bedre og bedre.

Papiret skal ligge et sted, hvor du tit får øje på det.

Robusthed og følelser

Robusthed kan trænes, så du bedre og bedre kan tåle både dine egne og andres følelser. Så du ikke "går i panik" og måske overreagerer på en måde, som er negativ for dig selv og andre. Det betyder, at andre menneskers negative følelser ikke så nemt kan trænge ind i alarmsystemet inde i din hjerne[57].
Jo mere robust du bliver, jo mere er det DIG, som bestemmer over dine tanker og følelser – så det ikke er nogle følelser hos andre eller inde i dig selv, som bestemmer alt for meget. Fx:

- Vrede
- Frygt
- Tristhed og afmagt
- Flovhed og generthed
- Unødvendig utilfredshed
- Selvmedlidenhed - "det er synd for.."

Her er et forslag til en træningsplan:
Vær sikker på, at du har styr på, hvordan din opmærksomhed og dit alarmsystem virker[58], og hvornår det sætter gang i trælse følelser.

Træn ro i kroppen med de øvelser, som virker bedst for dig, så du er sikker på, at du kan det "på rygraden" (Læs mere under punktet *Kroppen hjælper Tankerne*).

Lav en øvebane med situationer fra din hverdag, hvor du ved, at du kan provokere følelserne så tilpas meget, at du kan kontrollere det og skabe balance indeni med de teknikker, du har øvet (i punkt 2). Efterhånden som du oplever, at du bliver mere og mere robust, så bevæg dig ud i situationer, som gradvist bliver sværere og sværere[59].

Brug Tankespillet[60].

[57] Læs om *Tænkehjernen og Alarmhjernen*, .
[58] Læs: *Opmærksomheden - Hjernens spotlys* og *Tænkehjernen og Alarmhjernen*.
[59] Læs: *Konstruér en øvebane* og *Robusthed og Ros*.
[60] Se under punktet *Tankespillet*.

Tankespillet

Med Tankespillet kan du træne din hjerne, så du bliver super god til at bestemme over dine tanker og dit liv. Spillet foregår ude i virkeligheden. Du spiller sammen med en person, som du snakker godt med – en ven, som i spillet kaldes mentor. Mentor støtter dig undervejs, både når det går godt, og hvis det bliver svært. Det er en god ide at snakke med mentor hver dag om dine oplevelser.

Du skal bruge et Tankespil-ark - som du kan kopiere fra næste side.

Spillet handler om at nå et MÅL – et eller andet, som du gerne vil blive god til. Dit Mål kan være hvad som helst, stort eller småt. Målet skal være personligt, realistisk og vigtigt – ellers kan det jo være lige meget. Start med noget nemt, så du er sikker på succes. Det giver mod på at gå efter et større mål. Men det må heller ikke være for nemt, så det bliver kedeligt. Eksempler: Få mere fri inde i hovedet, blive bedre til noget eller få ny livsstil osv.

Du skriver på Tankespil-arket, hvad du har aftalt med mentor, hvad din belønning skal være både undervejs og når målet er nået. Og I skriver om de første skridt – hvad du vil gøre i de første dage, så det kan blive sjovt og nemt at træne.

Hver aften scorer du dagen. Du giver dagen humørpoint (hvordan du har det) og træningspoint (hvordan det er gået med dagens træning). Sammen med din mentor kan du se din vej til målet ved at følge scores fra dag til dag.
Det er ikke altid nemt at nå et mål – man kan komme ud på et sidespor, så det tager længere tid at nå i mål. Måske er der et bestemt tidspunkt på dagen – eller et bestemt sted, hvor du ved, at det er svært. Svære Tider og svære Steder skriver du på Tankespil-arket – sammen med dine egne og mentors ideer, om, hvad du kan gøre, når det bliver svært. Det kan hjælpe dig til - når du nærmer dig svære tidspunkter og svære steder, at huske, hvad I har aftalt, at du kan gøre.

Hvis du tit ryger ud på et sidespor eller din dags-score tit er lav, så skal du måske tænke på at lave dit mål om, så det bliver lidt lettere at få succes.

I **Tankespillet** kan du træne din hjerne, så du bliver super god til at bestemme over dine tanker og dit liv. Spillet foregår ude i virkeligheden.
Læg dette papir et sted, hvor du ser det hver dag.

Skriv her, hvad du gerne vil blive god til:

Det du gerne vil blive god til – dit mål – kan være hvad som helst, stort eller småt. Målet skal være personligt, realistisk og vigtigt – ellers kan det jo være lige meget. Start med noget nemt, så du er sikker på succes. Det giver mod på at gå efter et større mål. Men det må heller ikke være for nemt, så det bliver kedeligt.
Eksempler: Få mere fri inde i hovedet, blive bedre til noget, få ny livsstil, osv. osv.

Skriv her, hvem der er din mentor i spillet:

Snak med din mentor hver dag om dine oplevelser. Din mentor støtter dig undervejs.

Min belønning
Skriv, hvad din belønning skal være, - undervejs og når målet er nået:

Scor dagen
Giv din dag point. Skriv på et stykke papir hver aften fx kl. 19:

- Humørpoint: Hvordan har du det lige nu? (0-9 point)

- Træningspoint: Hvordan er træningen gået i dag? (0-9 point)

- Skriv, tegn eller fortæl til din mentor om 3 gode tanker, handlinger eller oplevelser fra dagen – små eller store.

Første skridt
Skriv her, hvad du vil gøre i dag og i de næste dage, så det kan blive sjovt og nemt at træne:

PAS PÅ SIDESPOR	Hvis du kommer ud på et sidespor, tager det længere tid at nå i mål. Måske er der et bestemt tidspunkt på dagen – eller et bestemt sted – hvor du ved, at det er svært.
1. Svære tider	Skriv tidspunkter på dagen, hvor du ved, at du risikerer at komme ud på et sidspor:
2. Svære steder	Skriv adressen på steder, hvor du ved, at det kan blive svært:
3. Hvad gør jeg?	Vælg, hvad du skal gøre for at passe på dig selv, hvis du er på vej ud på et sidespor: A. Aftal med mentor, hvad du skal gøre, hvis du er på vej ud på et sidespor. B. Få ro på **Alarmhjernen** (kik i hæftet) C. Lyt til musik, som hjælper dig. D. Kik på et billede, som hjælper dig.

Skriv her, hvad du har aftalt med din mentor, at du skal gøre, hvis du er på vej ud på et sidespor:

Hvis du tit ryger ud på et sidespor eller din dags-score tit er lav, så skal du måske tænke på at lave dit mål om, så det bliver lidt lettere at få succes.

Klassespil

Dette enkle spil er inspireret af et amerikansk spil (Class Behavior Game) som indgår i et ”Class Room Management” program udviklet til brug i indskolingen i Baltimore Public Schools i starten af 1990’erne (The Class Room Prevention Program).
Baltimore programmet har været helt usædvanligt grundigt testet videnskabeligt. Eleverne er fulgt helt til 19 års alderen – de klarede sig betydeligt bedre i uddannelsessystemet og havde betydeligt mindre risiko for misbrug.
Formålet med klassespillet er at bidrage til et godt leve- og læremiljø for både elever og voksne.

Her er reglerne:
Definér sammen med børnene et konkret adfærdsmål, som spillet skal bruges til at opnå. Det kan fx være mindre støj, ordentligt sprog, mindre vold, mere hjælpsomhed, at alle med i legene osv. Det besluttes, hvor lang tid spillet skal vare. Det kan være alt fra 10 minutter op til dage - uger.

Del klassen op i 3-5 grupper (afhængigt af klassens størrelse). Læreren bestemmer, hvem der er i hvilke grupper – så grupperne har nogenlunde lige store chancer for at klare sig i spillet. Hver gruppe får et antal startpoints (mellem 5 og 10 points).

Når eleverne udviser den ønskede adfærd i tilstrækkeligt omfang indenfor et givet tidsrum, får gruppen et til flere points oven i puljen. Når eleverne udviser modsatrettet adfærd, trækkes points fra gruppens point pulje. Læreren/pædagogen afgør, om eleverne selv skal være med til at bedømme egen adfærd (og dermed give/fjerne points) eller det er en voksen afgørelse (afhænger bl.a. af tema og elevernes modenhed).

Når spillet er forbi, får elevgruppen med flest points en passende belønning (materiel eller immateriel), som har været bestemt forud i samråd med eleverne.

Spillet bør gentages med jævne mellemrum – evt. nye adfærdstemaer, nye grupper og gradvist stigende krav.

Social pejling

Social pejling er et begreb, som handler om ubevidst gruppepres. Vi er sociale væsener, og bliver derfor påvirket af, hvad vi tror andre mennesker i vores omgivelser mener og gør.
Nogle gange tror vi måske, at "alle de andre" mener og gør noget bestemt, mens det i virkeligheden kun er nogle få, som mener og gør det. Det kaldes en flertalsmisforståelse. Fx kan man tro, at rigtigt mange af ens jævnaldrende er ligeglade med én - men i virkeligheden er det måske slet ikke rigtigt.

I Danmark har der været gennemført to store skoleprojekter om social pejling og flertalsmisforståelser: Ringstedforsøget og Aarhuseksperimentet
Indsatsen er meget simpel: Man stiller en række spørgsmål til en skoleklasse ud fra følgende model:

- Hvor mange af dine kammerater tror du gør xxx lige for tiden?
- Gør du selv xxx lige for tiden?

Når man tæller svarene sammen, viser det sig ofte, at der er betydelig forskel på tro og virkelighed. Resultatet bruges så som udgangspunkt for samtaler om, hvorfor vi kan tro noget andet end virkeligheden. En udmærket vejledning og inspirationskatalog findes her[61].
I begge projekter er påvist, at indsatsen reducerer tobaksrygning, alkoholforbrug og kriminalitet signifikant.

Brain Game

The Brain Game er et sjovt spil om hjernen & afhængighed.
Spillet er velegnet til forældremøder, hvor unge og forældre spiller sammen i grupper.
Man er ikke i gruppe med sine egne forældre.
Spillet varer cirka 1½ time.
Spil-manualen kan downloades fra www.robusthed.dk under **Brain Game**.

[61] https://www.aarhus.dk/~/media/Dokumenter/MBU/VI/SSP-DTO/AaExp/InspKat/AarhusEksperimentet-inspirationskatalog.ashx

6. Hjælp til problemløsning

ADHD

Hos alle mennesker har JEG fat i den ene ende af opmærksomheden og virkeligheden har fat i den anden ende af opmærksomheden[62].

Hvis man har ADHD, har JEG ikke "ordentligt fat" i opmærksomheden og hjernens arbejdshukommelse er for lille, så man hurtigt bliver overbelastet. JEG har svært ved at fokusere opmærksomheden, holde fast og ”vælge fra” og bliver derfor hele tiden trukket ind i vilkårlige små og store begivenheder – det er ligesom der kører flere film på en gang – film som oven i købet hele tiden bliver klippet i stykker. Eller at man bliver tvunget til at hoppe ind i forskellige tanketog hele tiden, så man aldrig når frem til sit mål (læs *Historien om et tanketog*).

Et menneske med ADHD oplever derfor kaos og alarmsystemet er tændt meget af tiden, så han/hun reagerer med ”flugt eller kamp”[63]. Det betyder, at evnen til omtanke og læring begrænses.

Når man skaber ro i verden rundt om personen – og hjælper til at få styr på kroppen, så er der ikke er så mange begivenheder i den ydre og indre virkelighed, der kan trække i personens opmærksomhed – alarmniveauet falder og han/hun genvinder evnen til omtanke og læring.

Afhængighed

Alt hvad der står i robusthedsprogrammet i afsnittet om *Teenagehjernen* og tilhørende underafsnit, er relevant i forhold til afhængighed af enhver art. Foruden naturligvis historien *Den store konkurrence om belønningsfabrikken*.

Skal man arbejde med afhængighed som et problem, så er afsnittene *En vej til succes* og *Hjælp en anden* samt *Tankespillet* meget relevante.

Det kan det også anbefales at bruge den grundviden, der er i afsnittene om *Opmærksomheden - Hjernens spotlys* og *Tænkehjernen og Alarmhjernen*.

Hvis du har brug for mere viden om afhængighed, så kan du fx kigge på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk.

Alle kommuner har tilbud om hjælp til mennesker med et afhængighedsproblem. Kig på kommunens hjemmeside.

[62] Læs mere under punktet *Opmærksomheden - Hjernens spotlys*.

[63] Læs mere: *Tænkehjernen og Alarmhjernen.*

Frygt og generthed

Hvis vi manglede evnen til at blive bange, så var vi her simpelthen ikke i dag. Frygt er livsvigtig - på rette tid og sted:

Tænk hvis det var sådan her: Du er ude på en stor åben slette, en bagende varm dag. Pludselig ser du en stor løve springe op fra græsset et stykke borte - den løber i fuldt firspring hen imod dig med vidt åbent gab. Straks tænker du: Det var dog morsomt - den ser vel nok ud til at være glad for at møde mig - det bliver herligt …!

Det er vigtigt at kunne huske at blive bange - næste gang du hører et løvebrøl i det fjerne, så kan du nemmere tage dine forholdsregler i tide, fordi du har lært, hvad et løvebrøl betyder. Der skabes en god overbevisning: Løver er farlige og skal omgås med forsigtighed.

MEN… Både børn og voksne kan også være bange uden grund. Det sker, hvis Alarmhjernen er blevet overfølsom[64]. Der er meget i verden, som man kan blive bange for, så man får begrænset sine livsmuligheder mere end godt er – fx edderkopper, regnorme, mørke, mennesker osv. Generthed er en slags social fobi – hvor man bliver nervøs og hæmmet, når man er sammen med mennesker, man ikke er helt tryg ved.
Frygt og generthed er ligesom en slags spor, som er skrevet ind i Alarmhjernens hukommelse. Dette spor kan fjernes, hvis der er brug for det. Tænkehjernen kan nemlig forandre frygten, når den hentes frem i små doser.
Alarmhjernen og kroppen skal gradvist lære, at det er dig og din Tænkehjerne, der bestemmer og har kontrollen! Hvis frygten tager overhånd, så sættes Tænkehjernen ud af spillet. Derfor skal forløbet planlægges i detaljer, så frygten fremkaldes i passende doser, som kan kontrolleres af Tænkehjernen. Så kan Alarmhjernen stille og roligt lære, at det slet ikke er så farligt. Du kan se, hvordan det kan gøres under punkterne *Konstruer en øvebane* og *Tankespillet*[65].

[64] Læs mere om *Tænkehjernen og Alarmhjernen*.
[65] Læs mere under punkterne *En vej til succes* og *Ros og robusthed*.

Konstruer en øvebane

En øvebane består af en række situationer fra virkeligheden, som kan fremkalde frygt i små doser. En øvebane er en optrapning, som trin for trin træner forbindelsen mellem Tænkehjernen og hjernens alarmcentral. Med et fint ord kaldes teknikken for ”kognitiv eksposition”.

Snak med mennesker du har tillid til og brug fantasien, når du skal konstruere en øvebane, som passer til dit problem.

Fremkald frygt i små doser og få ro på kroppen.

Når du – i små doser, har fremkaldt din frygt på din øvebane (eller måske blot i dine indre forestillinger), skal der skabes ro i kroppen. Ro i kroppen fjerner frygten. Kroppen lærer et nyt mønster, og Alarmhjernen lærer at falde til ro. Læs: Krop og Tanker.

Den mest simple måde at få ro i kroppen på, er at øve sig i dyb afslappende vejrtrækning - og blive ved, indtil du kan mærke, at frygten bliver mindre og forsvinder (læs mere i dette hæfte under punktet *Vejrtrækning*). Og/eller øve sig i at flytte opmærksomheden til noget andet end de bange tanker (læs mere under punktet *Opmærksomheden – Hjernens spotlys*).

Mobning og konflikter

Det har afgørende betydning for mennesker at blive værdsat af andre. Det en alvorlig sag at blive holdt udenfor og behandlet som anderledes. Derfor er mobning meget farligt.
Mobning foregår, når der er utryghed mellem mennesker. Når man oplever utryghed, bliver det vigtigt at holde sammen. Det bliver vigtigt at gøre ligesom dem, man helst vil være sammen med i fællesskabet for ikke at blive sat udenfor. Og når man er i fællesskabet, skal man ikke omgås eller ligne dem, der er udenfor, for så risikerer man selv at blive ekskluderet.
Medfølelse for andre (empati) er en form for omtanke, som har dårlige vilkår, når Alarmhjernen er aktiv og der er skruet ned for Tænkehjernen [67]. Det bliver tanker om ens egen psykiske og sociale overlevelse, som dominerer. I et utrygt miljø, hvor man skal passe meget på sig selv, kan man miste evnen til medfølelse for andre mennesker, som er uden for fællesskabet, så de bliver til objekter. Det kan ske for alle mennesker, både børn og voksne. I værste fald defineres andre som fjender. Denne psykologiske mekanisme - tab af medfølelse, er den samme alle steder - i mobning på skolen, på arbejdet eller i hjemmet, og hele vejen ud i det ekstreme: drab og det fuldbyrdede folkemord.
I et utrygt fællesskab producerer man foragt i stedet for værdighed. Det kan foregå meget voldsomt, men ofte produceres foragten i de mange små situationer i hverdagen.

[67] Læs mere under punktet *Tænkehjernen og Alarmhjernen*.

Frygten for udelukkelse belaster alle i et utrygt fællesskab – både de, der er udenfor og de, der er indenfor, som er bange for at blive ekskluderet. Det kan styre alle handlinger. Utrygheden skaber både mobbere og ofre. Skældud og bebrejdelser gør det værre. Voksne, der skælder ud og taler nedsættende om andre, bliver rollemodeller for mobning.

Tryghed skabes gennem beslutninger

- Giv alle børn og voksne viden om, hvad tryghed, utryghed og mobning gør ved os.
- Vær venlig og nærværende – især over for mennesker, der har det svært.
- Dyrk aktivt forskellighed i fællesskabet, frem for enshed.
- Samvær om at opdage og lære noget spændende.
- Brug aldrig nedsættende sprog.
- Skæld aldrig ud eller bebrejd andre. I et utrygt miljø er alle ofre, og straf og bebrejdelser gør det kun værre.
- Accepter, at det tager tid at opbygge tryghed – det er ok at begå fejl og øve sig.

Og så kan kroppen naturligvis bruges. Læse mere om under punktet *Motion*. Det skaber humørstoffer i hjernen. Og hvis du akut skal have ro på din Alarmhjerne, så træk vejret dybt og roligt, indtil du kan mærke, at der er ro i kroppen og hovedet[69].

Løsning af mobbekonflikter

Forskning omkring mobning viser, at skæld ud og straf i bedste fald ikke hjælper, i værste fald gør det situationen værre. På den generelle bane er det afgørende at sætte ind med forebyggelse, som beskrevet ovenfor.
Derudover skal akutte og konkrete situationer naturligvis også løses. Ophidsede mennesker har brug for ro og forståelse. Det gælder både for mobbeofre og for mobbere. Det er en forudsætning for, at Alarmhjernen kan slappe af, så han/hun kan falde til ro og tænke sig om.
Her er nogle gode sætninger:

- Jeg forstår, at du er… (ked, vred, sur, osv.)
- Hvad tænker du om det, der er sket…
- Det er godt, at du er… (det du ønsker af vedkommende).
- Det er svært lige nu… det er godt, vi kan øve os og lære at…

[69] Læs mere under punktet *Vejrtrækning*.

Ro

Hvis en ophidset person får skæld ud, kan der sagtens skabes en ydre ro – et stille barn, men til gengæld er der risiko for, at der er skabt en frygt i Alarmhjernen, som kan gøre det sværere at ændre adfærd og fungere frem over.
Nogle minutters ”Time Out”, alene - væk fra en konfliktsituation, er en hjælp for mange til at få ro på alarmsystemet (det er meget vigtigt at forklare, at time out ikke er en straf, men en hjælp til at få lidt ro i hovedet). Det gælder både mobbere og ofre.
Det kan være en hjælp at lære at berolige sin Alarmhjerne og dermed kunne "holde hovedet koldt" og tænke sig om[71].

Ros, belønning og beskyttelse

Man kan bruge points, når man skal hjælpe et barn eller grupper af børn til at ændre adfærd. Der skal gives en forklaring på forhånd og en advarsel inden sanktioner:

- Give ros (konkret, kort og uden forbehold) ved positiv adfærd -selv i små situationer (og måske også - i starten - belønning i form af point eller andet).
- Ignorere, fjerne point og fjerne privilegier (tidsbegrænset) ved negativ adfærd.

Klassespillet, som du finder i dette hæfte, er meget velegnet til at tackle mobning i en gruppe. Beskyt børn og unge fysisk og psykisk mod situationer, de slet ikke kan overskue. Det gælder både ofre og mobbere. Det kan fx være vigtigt at være væk fra en skolegård i en periode. Lav en "øvebane" med situationer, der er nemme og senere lidt sværere - så barnet oplever, at det nytter at øve sig og kan lære at styre sin Alarmhjerne[72]. Omformuler negative oplevelser til erfaringer: Det er okay at lære og det er okay at øve sig.

Mønsterbrydere

Et barn, som har fået det bedre efter en svær periode, har lært noget meget vigtigt: Problemer kan løses! Når et menneske får uforbeholden støtte: "Jeg tror på dig, og jeg mener det!" - og det følges op, så sker der positive forandringer for de fleste. "Mønsterbrydere" er mennesker, som har fået et godt liv på trods af meget dårlige vilkår i barndommen. De har én ting til fælles: én eller flere personer har troet på muligheden for forandring og har aldrig svigtet.

---

[71] Læs mere i dette hæfte under punkterne *Tænkehjernen og Alarmhjernen, Sådan beroliges Alarmhjernen* og *Vejrtrækning*.
[72] Læs mere i dette hæfte under punkterne *Robusthed og ros, En vej til succes* og *Hjælp en anden.*

Mere materiale

- På Aarhus Kommunes hjemmeside findes en 9 minutters film + skriftligt materiale: Ny viden om mobning, som er velegnet som oplæg til forældremøder (www.aarhus.dk/da/borger/familie-boern-og-unge/Skole/Mobning/Ny-viden-om-mobning.aspx).
- På www.dcum.dk er der masser af materiale om mobning.
- En god bog: De utrolige år - en problemløsningsguide for forældre, skrevet af Carolyne Webster-Stratton (Frydenlund 2009).
- Og her er tre eksempler på gode udenlandske programmer:
    - Ross W. Greene: Fortabt i skolen (PressTo 2009). Se mere på www.livesinthebalance.org
    - Ben Furman: Børn Kan (Hans Reitzel 2005). Se også www.kidsskills.org
    - Raising Children Network fra Australien (www.raisingchildren.net.au).

Jalousi

Jalousi er en følelse af svigt, sorg og vrede, når man føler sig forladt af én, man holder af. Man kan blive jaloux med god grund - eller uden grund, hvis der er noget, man har misforstået. Der er tre ting, man kan gøre, når man er jaloux:

- Snakke sammen.
- Være venlig overfor den anden – så han/hun oplever én som elskværdig.
- Sætte grænser for, hvad man vil acceptere af svigt fra den anden.

Psykiske lidelser

Robusthedsprogrammet handler om, hvad vi kan gøre for at passe på os selv og hinanden og udvikle større robusthed. Det gælder for alle - og altså også for mennesker med sårbarhed og psykisk lidelse. Enkelte psykiske lidelser er specifikt omtalt i afsnit her i hæftet. Men derudover findes der andre steder viden om psykiske lidelser, som er særdeles relevant.
Her kan du finde opdateret viden og vejledning vedrørende de mest almindelige og alvorlige psykiske lidelser hos børn og unge:

- Patienthåndbogen www.patienthaandbogen.dk/psyke-hos-born
- Lægehåndbogen www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen
- Socialstyrelsen www.socialstyrelsen.dk
- USA's Sundhedsstyrelse www.cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html
- Canada "Toolkits" www.shared-care.ca/toolkits

Spiseforstyrrelse

Spiseforstyrrelser skyldes en frygt for at miste kontrollen over sin vægt.
Frygten tiltrækker opmærksomheden så meget, at alle andre mulige tanker og følelser, som ligger udenfor opmærksomhedens lys, er "i mørke" – de eksisterer ikke rigtigt, når personen er helt opslugt af denne "uafviselige" alarm oplevelse[73].

Konsekvensen er, at JEG smelter helt ind i dette mønster af tanker og følelser, så personen simpelthen ikke har nogen mulighed for at tænke, føle eller opleve sig selv på nogen anden måde. Selv ens fysiske spejlbillede fortolkes inde i hjernen i forhold til dette fastfrosne mønster af frygt[74].
Derfor bliver den eneste (personligt) logiske handlemulighed, der kan kontrollere fedme-frygten ved at tabe sig.
På den baggrund kan følgende strategi være meningsfuld:

- Vær tålmodig og skab alliancer med professionelle eksperter.
- Lad være med at udfordre eller kritisere personens selvopfattelse, men giv neutral viden om JEG, opmærksomheden og alarmsystemet fx: *Tænkehjernen og Alarmhjernen*, *Frygt og generthed*, *Historien om tankernes hus* og *Historien om et tanketog*.
- Brug opmærksomheds- og kropslige velværeøvelser, som kan hjælpe til gradvis kontrol over alarmsystemet[75].
- Opbyg øvebaner som kan være med til at genoprette tryghed overfor både mad og spejlbillede[76].

Svært at lære

Hvis man får for store udfordringer, er det svært at lære noget.
Selvfølgelig skal man have udfordringer, som passer til ens alder og klogskab. Vi er født med forskellige slags klogskab ("de mange intelligenser") – og der er stor forskel på, hvad vi hver især er gode til. En person er måske dygtig til tal, men har svært ved at finde ud af det med andre mennesker (social intelligens) – en anden har måske let ved ord og sprog, men er motorisk udfordret.
Når man får passende udfordringer, så bliver det sjovere og nemmere at lære, man oplever at blive dygtigere – og det giver mod og lyst til lære mere.
Hvis man får for store udfordringer – og måske bliver skældt ud eller mobbet, så mister man lysten. Så går hjernens alarmsystem i gang og der skrues ned for Tænkehjernen[77], så man ikke kan tænke sig om – og så bliver det dobbelt svært at lære nyt – en ond cirkel.

---

[73] Læs mere i dette hæfte under punktet *Opmærksomheden – Hjernens spotlys* og *Tænkehjernen og Alarmhjernen*.
[74] Læs mere i dette hæfte under punktet *Historien om et tanketog*.
[75] Læs mere i dette hæfte under punktet *Opmærksomheden – Hjernens spotlys* og *Kroppen hjælper tankerne*.
[76] Læs mere: *Frygt og generthed* og *Konstruér en øvebane*.
[77] Se mere under punktet *Tænkehjernen og Alarmhjernen*.

Det bliver nemmere at lære det, som er svært, når man også øver sig i det, som man er god til - fordi Tænkehjernen er åben for at lære nyt, når man er glad og oplever at det giver bonus at øve sig.

Tristhed, ensomhed og selvskade.

Tristhed er en følelse, som vi alle kender til. Men hvis det bliver for meget - måske ligefrem ensomhed og depression, er det ikke så godt. Så er man blevet fanget i nogle tanker og følelser, som man ikke kan slippe fri af. Det kan blive så slemt, at man har selvmordstanker - eller kan finde på at skade sig selv – for at flytte en ubærlig psykisk smerte til en fysisk smerte, man kan holde ud – og for i det mindste at opleve, at man gør noget[78].

Hvis det er så slemt, at man er blevet handlingslammet, er der brug for, at andre hjælper én med at handle på det og bryde den onde cirkel af negative tanker, som kører i ring[79]. Er der tale om en depression, må der professionel hjælp til.

En enkel og praktisk ting at gøre: Få masser af motion og frisk luft hver dag - det aktiverer kroppens eget apotek så der dannes humørstoffer i hjernen.

I rapporten "Børn og unges mentale helbred" fra 2014 fremgår det, at angst og depression er et stigende problem hos børn og unge. Forklaringen er nok ikke enkel, men en af grundende kan være at børn og unge vokser op i en præstationskultur, hvor indsatser ofte bliver målt og vejet. Vi udvikler selvværd, når vi oplever, at det lykkes for os at løse livets små og store udfordringer. Menneskers ressourcer og udfordringer er forskellige, men alle må anerkendes og have støtte til at øve sig for gradvist at blive bedre.

Derfor skal vi møde problemer i passende doser, så vi lærer at løse problemer – det modvirker lavt selvværd.
Hvis vi for tit møder for store udfordringer, bliver vi sårbare og frygtsomme (jeg kan ikke klare…) – det slider efterhånden, så vi til sidst kan blive magtesløse og mister tro og håb – i forhold til sig selv og i forhold til andre = depression.

[78] Læs mere under punkterne *Opmærksomheden – Hjernens spotlys*, *Tænkehjernen og Alarmhjernen, Eksempler hvor vi bliver fanget af Alarmhjernen* og *Historien om et tanketog*.
[79] Læs mere under punktet *Hjælp en anden*.

7. Et godt sted at starte

Alle elementer fra robusthedsprogrammet kan bruges i et kursus, men erfaringen viser, at det er godt at starte med bestemte afsnit:

Opmærksomhed - Hjernens spotlys og ***Tænkehjernen og Alarmhjernen*** er god grundviden. Kombineres det med historier, særligt ***Historien om Tankernes Hus*** og ***Historien om et tanketog*** og nogle af de små lege, så er man godt i gang- selv med børn helt ned i 6-7 års alderen. Det er naturligvis vigtigt undervejs at snakke om personlige oplevelser og erfaringer, som kan ses i sammenhæng med den viden, man arbejder med.

- Historierne - eller dele af historierne - kan bruges på mange måder - til læsning og oplæsning eller som inspiration til en helt anden historie - og børn kan tegne eller bygge deres eget "Tankernes Hus" osv.
- Artiklen *Robusthed og ros* er særlig velegnet som print og oplæg til samtaler mellem voksne om børn og unges hverdag - fx på forældremøder.
- Hvis der skal løses problemer, er det erfaringen, at det er godt at starte med den grundviden, som er omtalt ovenfor. Og så bruge de guidelines, der er i afsnittene *En vej til succes* og *Hjælp en anden*. En række specifikke problemer er gennemgået i afsnittet om problemløsning.
- Når der arbejdes med udvikling af et trygt være- og læremiljø for en gruppe, er det naturligt at kombinere ovenstående grundviden med afsnittet om *Mobning og konflikter*. Det kan varmt anbefales at bruge *Klassespillet* i en periode, hvis der er problemer.
- Hele afsnittet om *Teenagehjernen* er især relevant for teenagere og deres forældre. Spillet *Brain Game* er god til "forældre og unge" - møder.
- I alle ovenfor nævnte situationer er det en god ide at lege/træne med *Klassespillet*.

8. Mere information om ROBUSTHED.DK

Robusthedsprogrammet er udviklet som en del af Forskningsprogrammet for Mental Børnesundhed finansieret af TrygFonden. Har du spørgsmål og idéer til robusthedsprogrammet kan du kontakte ROBUSTHED.DKs sekretariatet.
På hjemmesiden www.robusthed.dk kan du også downloade en oversigt over de videnskabelige undersøgelser, der ligger til grund for robusthedsprogrammet.

Copyright

”ROBUSTHED.DK er et non-profit program under Komiteen for Sundhedsoplysning.

Alle rettigheder til materiale udleveret som del af videns- og inspirationsprogrammet ROBUSTHED.DK samt materiale på hjemmesiden www.robusthed.dk, herunder men ikke begrænset til vejledninger, artikler, præsentationer, video og lydfiler samt øvelsesbeskrivelser mv. (”Materialet”), tilhører Komiteen for Sundhedsoplysning og Poul Lundgaard Bak.

Materialet må alene benyttes i forbindelse med undervisningsaktivitet på din nuværende arbejdsplads samt privat brug. Materialet må ikke efter kurset kopieres, redigeres eller benyttes i kommercielt øjemed uden tilladelse fra Komiteen for Sundhedsoplysning.”

Enhver brug af Materialet er underlagt Komiteen for Sundhedsoplysningers vilkår, som findes på www.robusthed.dk