

1.

På en måde kan man godt sige, at der findes to forskellige slags tanker.



Tanker, som vi kan bruge til noget. Fx praktiske tanker om hverdagens opgaver.

Tanker, som vi kan tage skade af.

2.



Tanker, vi kan bruge til noget, er ikke nødvendigvis glade tanker. Det er godt at blive bange, vred og ked af det – på det rette tid og sted.

Men hvis det bliver for meget eller det varer for længe, så kan det gøre skade.

3.



Det kan blive så slemt, at man slet ikke kan finde nogle tanker, som kan bruges til noget.

4.



Det værste sted er håbløshed – at opleve, at man *ingenting* kan gøre.

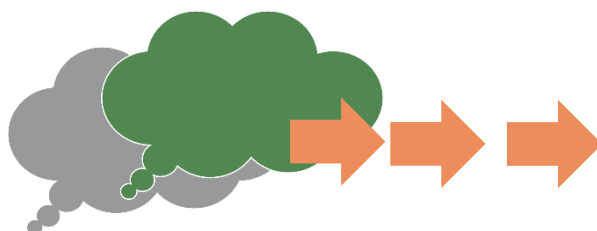
5.



Kæmper man med en tung tanke, så kan det være godt at stoppe op og tænke over, om der kunne være en mere brugbar tanke ved siden af.

Det kan tage tid at finde, hvis man har meget tunge tanker. Det kan hjælpe at starte med små praktiske tanker (brugbare tanker).

6.



Når man gør, hvad man kan, for at holde fast i en brugbar tanke igen og igen, altså øver sig, så bliver det stille og roligt nemmere. Det er ligesom at lære at cykle. Det er svært i starten, men bliver man ved, så lærer man det.

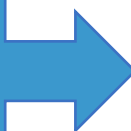
7.



Hvis man ikke kan finde en brugbar tanke, så ender man måske med en "halv-god" tanke, som stadig er en skadelig, men ikke helt håbløs. Altså en tanke, hvor man trods alt gør noget – i mangel på bedre.

**Bedøve Alarmhjernen (alkohol, narko)...**  
**Skade sig selv...**  
**Skade andre...**

**Hvad kan du gøre?**



Det kan du gøre

Små sikre skridt = succes  
Ros. Tålmodighed. Øve, øve øve..

**1. Beskyt dig selv mod overvældende situationer og undgå overbeskyttelse.**

**Begge dele aktiverer Alarmhjernen.**

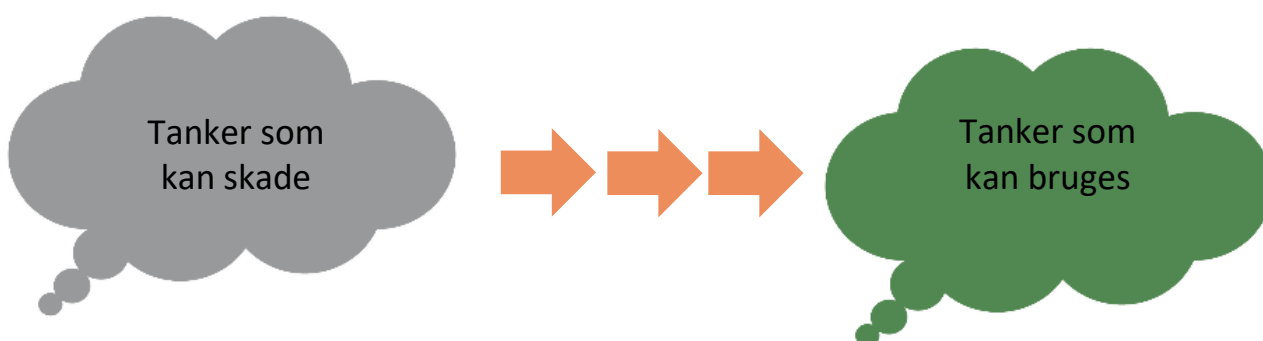
- Når Tænehjernen og Alarmhjernen får passende udfordringer – hverken for store eller for små, så kan Tænehjernen kontrollere Alarmhjernen, så den ikke aktiveres uden grund. Når man har klaret en svær situation, giver Tænehjernen nemlig besked til Alarmhjernen: "Det var ikke så farligt endda" -hvilket betyder, at man kan møde lignende situationer med større ro i sindet og er klar til næste skridt.

**2. Brug kroppen til at berolige Alarmhjernen**

- Øv dig i dyb vejrtrækning – det er den mest effektive metode til at berolige Alarmhjernen i akutte situationer.
- Vær fysisk aktiv (motion og frisk luft) – det sætter gang i kroppens apotek og laver velværestoffer, som holder Tænehjernen vågen.

**3. Øv dig i Mental Fitness**

- Snak med mennesker, du er tryk ved, om dine tanker, og om hvordan du kan øve dig i at komme fra tanker, som kan skade dig selv eller andre til tanker, som du kan bruge til noget godt:



- Brug historierne på ROBUSTHED.DK som inspiration: Tankernes Hus, Tanketog, Et fristed, Velværekugler, osv.

**4. Øv dig i at løse problemer med Små Sikre Skridt (= passende udfordringer).**

- Hvis der er flere ting, som er svært, så start med det nemmeste.
- Hent viden og inspiration fra ROBUSTHED.DK:
  - Robusthed og ros
  - En vej til succes
  - Hjælp en anden
  - Øvebaner
  - Tankespillet.

**Lav din  
egen  
handleplan**

| EMNE                                                            | NOTATER                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                 | Navn:                                                                                                        |
| Hvad er problemet og hvad er målet?<br>(så konkret som muligt). | Problem:<br><br>Mål:                                                                                         |
| Undgå overvældende situationer – det aktiverer Alarmhjernen.    | Hvilke situationer?                                                                                          |
| Undgå overbeskyttelse – det aktiverer Alarmhjernen.             | Hvilke situationer?                                                                                          |
| Brug kroppen til at berolige Alarmhjernen.                      | Øve vejrtrækning – hvordan, hvornår og hvor tit?<br><br>Motion og frisk luft – hvordan, hvornår og hvor tit? |

| EMNE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | NOTATER                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Øve Mental Fitness</p> <div>  <p>Hvilke tanker kan skade dig?</p> </div> <div>  <p>Hvilke tanker er brugbare?</p> </div> <p>Brug historierne fra ROBUSTHED.DK som inspiration. </p> | <p>Snak med mennesker, du er tryk ved – hvem?</p> <p>Hvordan, hvornår og hvor tit kan du øve dig i at komme fra en skadelig til en brugbar tanke?</p> |
| <p>Øv dig i at løse problemer med små sikre skridt = <b>passende udfordringer</b>, så du er sikker på succes.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Hvilke skridt skal du tage først – så du er sikker på succes?</p> <p>Hvad er de næste skridt?</p>                                                  |
| <p>Er der flere problemer, som er svære?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Skriv en liste med det nemmeste først – det du kan starte med – så du er sikker på succes:</p>                                                     |