

LAB 4
Uro og
framtidstro

Velkommen Til LAB 4





Uro og
fremtidstro



Veiledningsrommet

 Veilederen





Hva slags uro eller bekymring møter du oftest hos veisøkere?



I hvilken grad påvirker veisøkers uro deg som veileder?

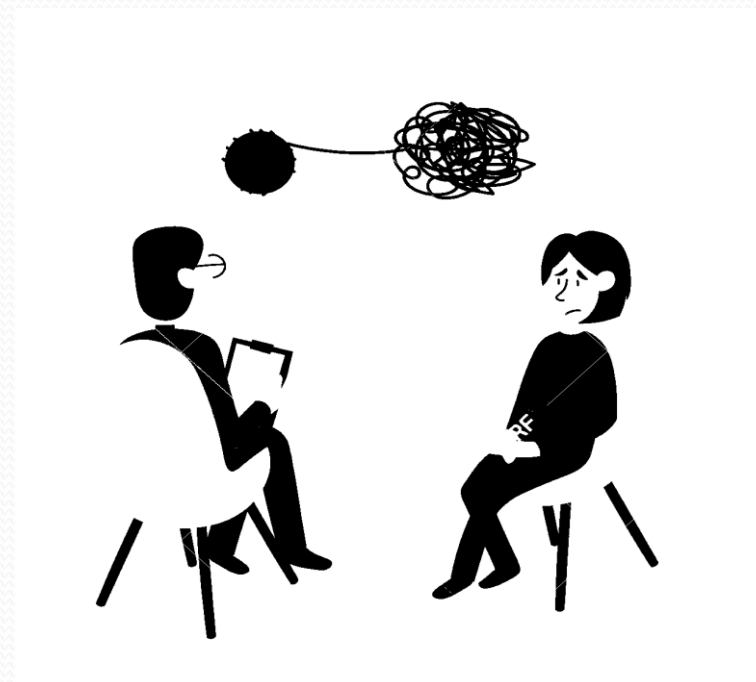
Uro og fremtidstro

- Hvordan møte veisøkers uro og bekymring for fremtiden i en stadig mer urolig verden?
- Hva med dine egne bekymringer?
- Veileders bidrag i å fremme økt optimisme og tro på fremtiden



I deres arbeidshverdag:

- Stor variasjon i gruppene dere møter – zoomer inn på de bekymrede og urolige
- Lavterskel-teknikker
- Ulike teknikker i ulike situasjoner
- Deres bidrag er viktig



Nyanser av uro – uro og fremtidstro

- Uro varierer fra lett bekymring til angst
- Generell og spesifikk uro
- Flere opplever økende uro og bekymring i en mer urolig verden
- Pessimisme og følelse av håpløshet
- Veiledere kan hjelpe andre å styrke fremtidstroen ved å håndtere bekymring, uro og negative tanker knyttet til fremtiden

Faglige perspektiver på uro og bekymring

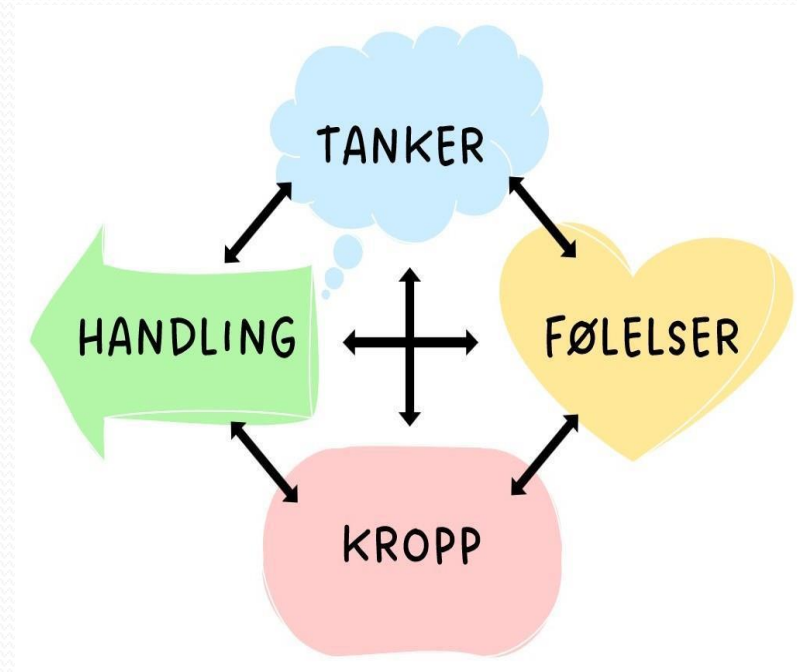
- Sosiologisk: uro som sosialt og kulturelt fenomen – ustabile tider, økt uro
- Samfunnsøkonomisk: økonomisk urolige tider
- Uro ikke bare hos individet, men som et samfunnsproblem.
 - Løsning i sosial og økonomisk trygghet og forutsigbarhet
- Filosofisk/eksistensielt: uro som en naturlig del av det å være menneske. Tilstedeværelse og aksept av uro. Uro øker bevisstheten rundt å leve i nuet.

Faglige perspektiver på uro

- Biologisk og nevrovitenskaplig: kroppens reaksjoner og stressrespons. Håndteres ved medikamentell behandling, pust, kosthold, søvn
- Antropologisk: uro og bekymring ulik i ulike kulturer. Viktighet av kollektive ritualer og fellesskap for trygghet
- Pedagogisk: uro hos barn og unge. Lære å håndtere uro/usikkerhet ved utvikling av resiliens, emosjonsregulering og problemløsning

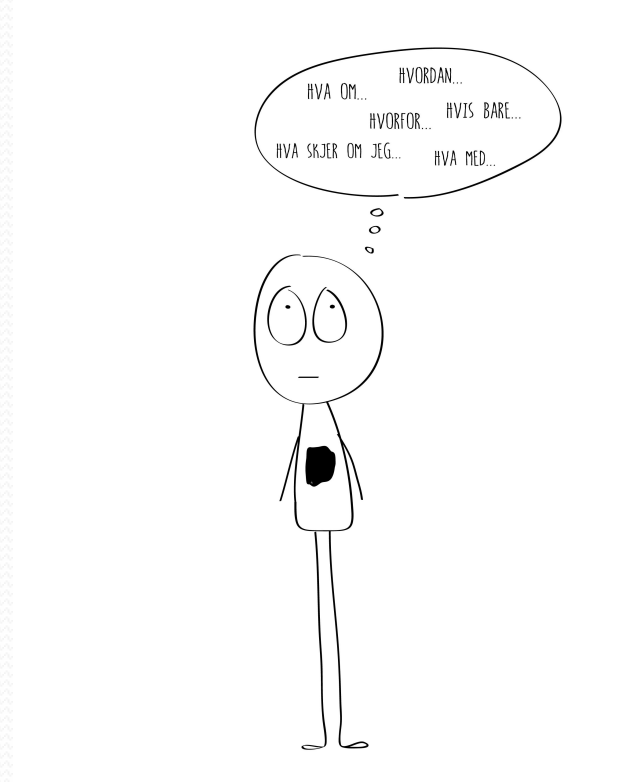
Uro i hodet og kroppen – et kognitivt psykologisk perspektiv

- Kognitiv psykologi: kropp, tanker, følelser, atferd er separate, men påvirker hverandre
- Uro oppleves både mentalt og fysisk
- Tanke: Bekymring/katastrofetanker
- Kropp: Hjerterbank, kort pust, svette
- Følelse: redsel, uro, tvil, usikkerhet
- Handling: fight, flight or freeze

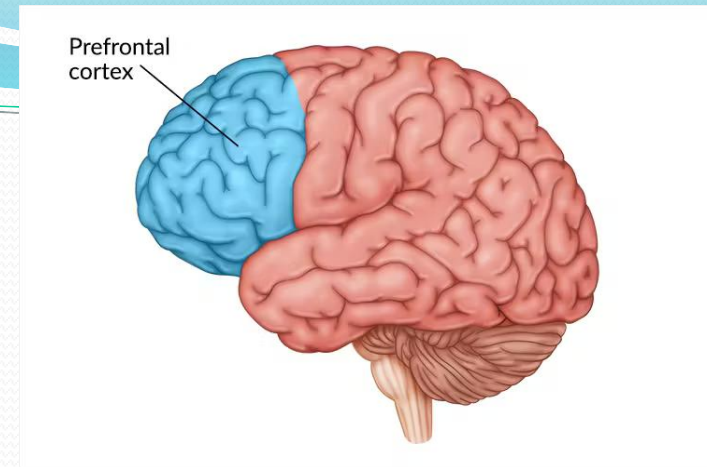


Tenkt fare versus reel trussel

- Kroppen reagerer som om faren er virkelig – slier med å skille mellom tenke og reelle farer
- Hele systemet jobber imot oss -
 - Tanker, følelser, kropp og atferd
- Roligere tanker – roligere følelser
- Roligere kropp – roligere følelser
- Roligere handling – roligere følelser



Fra biologi til psykologi – fra uro til bekymring



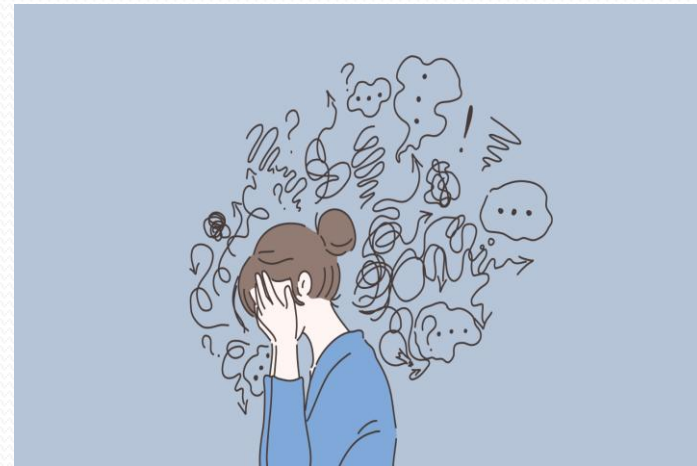
- Uro og frykt er naturlige varslingsmekanismer – nedarvet og ubevisst. Hjulpet oss til å overleve
- Den kognitive revolusjon , ved utviklingen av pre-frontal cortex (50 000 år siden) ga evnen til å planlegge og se fremover
- Økte sjansen for overlevelse ytterligere
- Utviklingen av språk og refleksjon - mer bevisst angst
- Bekymring utviklet seg i takt med hjernen

Når bekymringen blir et problem

- Bekymring er normalt, og kan være nyttig i små doser
- Vedvarende bekymring motarbeider oss
- Mister kontroll og energi

Hva kjennetegner en bekymringstanke?

- Starter alltid med en **trigger**. Ytre eller indre.
- Ytre: noe skummelt i nyhetene
- Indre: en skremmende tanke
- Tankerekker: 'hva hvis...' og 'tenk om...'
- Skaper mer uro og vedlikeholder bekymring
- En ond sirkel av tanker og uro



Hvorfor fortsetter vi å bekymre oss, og fungerer det?

- Bekymring gir en illusjon av kontroll og trygghet
- Vanskelig å slippe taket selv om det ikke hjelper – vaner og energibesparing
- Bekymring avler bekymring
- Mange triggere for bekymringsnerven – overveldende
- Kompleks verden – belønnes for planlegging og konsekvens

Adrian Wells – Metakognitive teori

- Fokuserer på hvordan vi forholder oss til tanker snarere enn innholdet i tankene
- Meta-antagelser: bekymring lønner seg, beskytter oss
- Lærer å observere bekymringer uten å gå inn i dem
- Mål: forholdet seg annerledes til tankemønstre, ikke endre innholdet
- Økende bevissthet rundt triggere – ta stilling til om du vil være med videre på bekymringskarusellen

Bekymring og fremtidstro

- Bekymring kan svekke troen på egen fremtid
- Urolig verden - mange bekymringstriggere
- Bekymring og følelser av håpløshet rundt fremtiden – passivitet og handlingslammelse

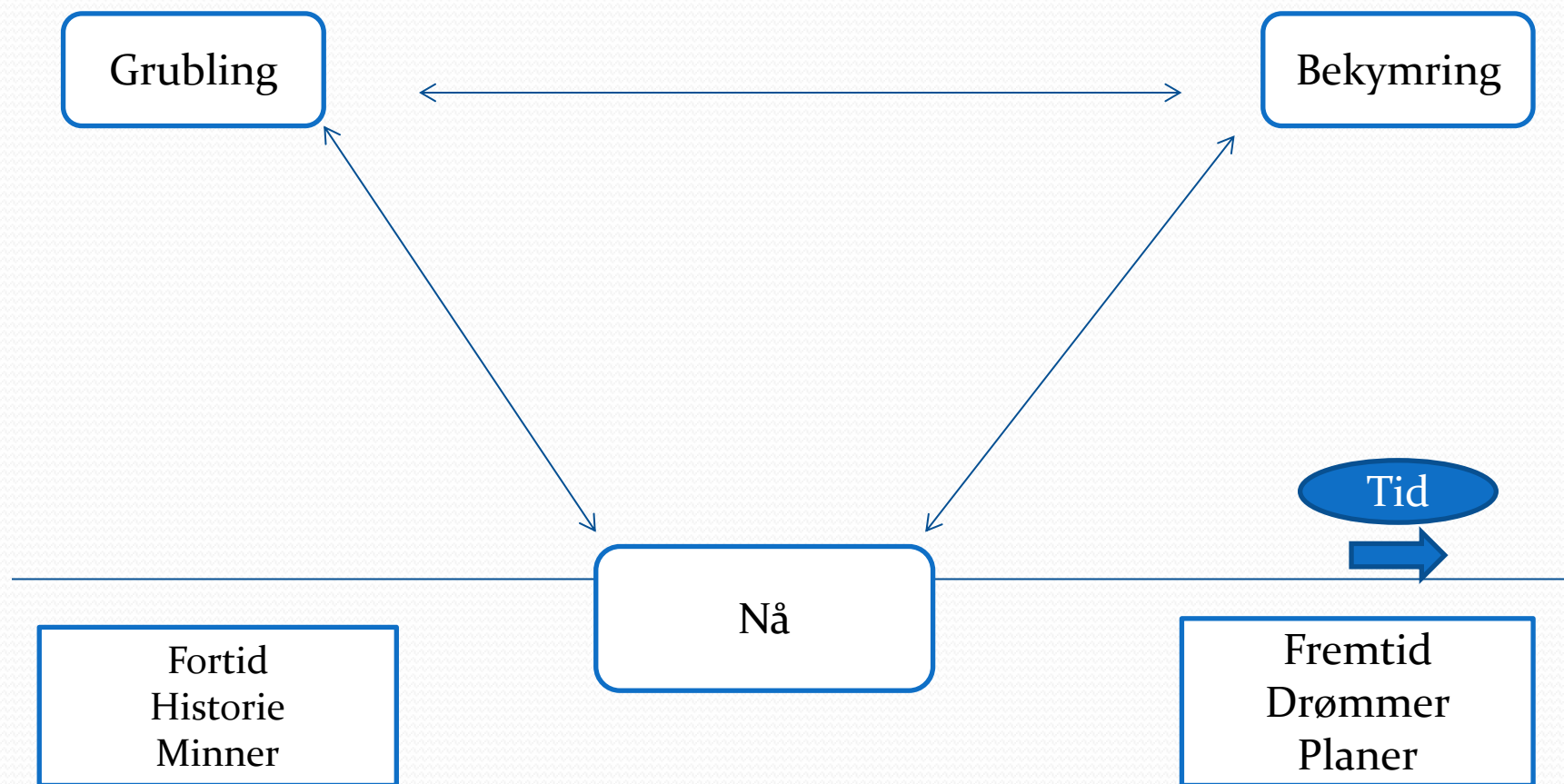




Fortid, nåtid og fremtid – i tankene våre

- Bekymring og grubling henger sammen
- Fortidens nederlag påvirker fremtidstroen – håpløshet, selvkritikk, grubling og pessimisme
- Når man har det vanskelig grubler man på fortiden og bekymrer seg for fremtiden

Fortid, nåtid og fremtid - sammenheng



Selvivaretagelse for veiledere

- Uro og bekymring smitter mellom mennesker
- Viktig å kjenne til egne triggere



Selvivaretagelse

- Vær bevisst på eget uro-nivå ('fargekart'): **grønn** = rolig, **gul** = litt urolig, **oransje** = bekymret, mer urolig, **rød** = angst
- Sjekk inn med deg selv underveis – støttende, indre dialog
- Pust roer nervesystemet og signaliserer trygghet – pust er kroppens språk
- Debrief med kollegaer etter vanskelige samtaler

Selvivaretagelse

- Unngå å ta overansvar for andres uro
- Anerkjenne din innsats: å lytte, romme , støttende: en uvurdelig del av jobben
- Selvbevissthet og egenomsorg forebygger belastning



Fra teori til praksis i møte med veisøker

- Anerkjenne – følelsene kommer inn døren først
- Allianse viktig for endring
- Refleksjon og psykoedukasjon: forskjell mellom forberedelse og bekymring. «Hvorfor tror du at du bekymrer deg?» «hvor ofte synes du bekymring har hjulpet deg?» «Synes du at du får mer kontroll ved å bekymre deg?»
- Teknikk tilpasset situasjon

Teknikk 1: Skille mellom bekymringer man får gjort noe med, og de man ikke får gjort noe med

- Hva kan jeg gjøre noe med – og hva ikke?
- Bevisstgjør forskjellen mellom forberedelse og bekymring og hva man kan og ikke kan kontrollere
- Utmattende å bekymre seg over det man ikke får gjort noe med

Skille mellom bekymring man kan få gjort noe med og de man ikke får gjort noe med

Hva er bekymringen min?
«Tenk om jeg aldri får meg jobb?»

Kan jeg gjøre noe med bekymringen?

Ja

Nei

Problemløsning:

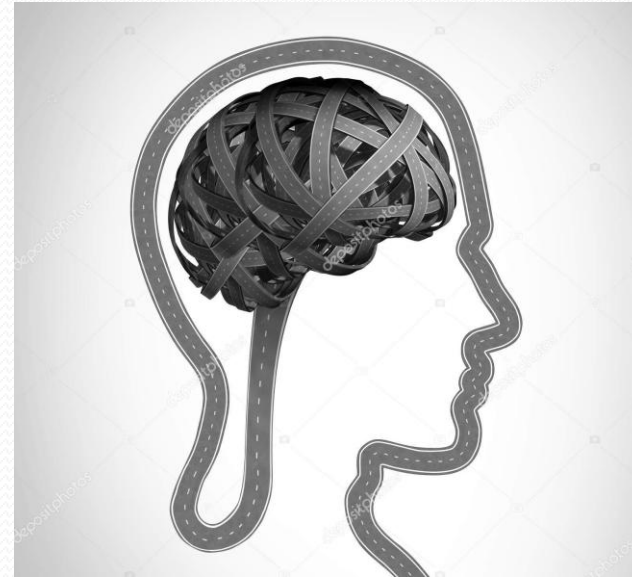
- Dele den opp
- Skaffe informasjon
- Søke råd
- Velge en løsningsstrategi

Flytte oppmerksomhet

- Aksept
- La tankene gå
- Gå tilbake til det du gjorde før du begynte å bekymre deg
- Engasjere deg i noe annet

Mål: skille mellom typer av bekymringer

- Ulike bekymringer krever ulike strategier
- Ofte er bekymringstankene den største belastningen



Teknikk 2: Utsette bekymring

- Behandle bekymringer som en telefon du kan utsette
- Sett av 'bekymringstid' på et bestemt tidspunkt: «deg skal jeg se på senere, jeg har bekymringstid mellom 16.00-16.15»
- Målet er økt bevissthet, ikke perfeksjon



Teknikk 3: Pust og vær der kroppen din er

- Pust dypere for å roe systemet – veien til det parasympatiske nervesystemet
- Rest and digest
- Øvelse: Nå vil jeg at du forsøker å ta fire dype pust sammen med meg.
- Legg hånden på magen din, sett beina godt i bakken og pust inn gjennom nesen. Telle til 3, hold i 2 sekunder, pust ut mens vi teller til 5. Husk å tømme lungene godt. Dette vil jeg at du forsøker å gjøre 4 ganger hver dag. Det tar ikke lang tid, men det minner kroppen din på at den er trygg. Husk: du er alltid der kroppen og pusten din er. Ikke i fremtiden eller fortiden.

Teknikk 4: Hva ville du sagt til en venn?

- Bevisstgjøring rundt indre dialog
- Utfordre selvkritiske og pessimistiske tanker
- Bygg en støttende indre dialog – et valg hvordan vi snakker til oss selv



Teknikk 5: Liten handling – stort skritt

- Finn én konkret, overkommelig handling
- Små steg øker mestringsfølelse og håp
- Handling bryter passivitet og bekymring – mestring = handlingskraft



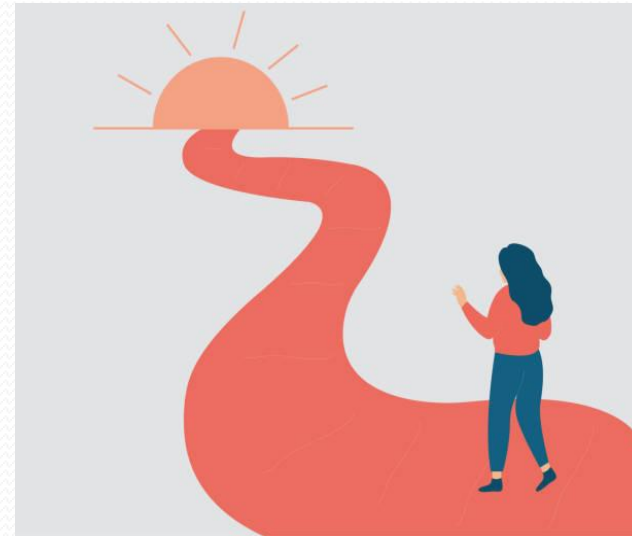
If all else fails....

- Hvis ingenting går etter planen:
- Time- out/ reset
- «Er du her med meg fortsatt, eller mistet jeg deg litt nå?» «Hvordan har du det med å være her akkurat nå?»
- Starter på nytt der veisøker er



Oppsummering - og et par ord til dere

- Uro og bekymring er universelle erfaringer – både hos veileder og veisøker
- Veiledere bidrar til håp og fremtidstro
- Dere gjør en viktig forskjell



Laboratorieøkt (15 min)

- ✓ Velg en teknikk og test den på casen dere har fått utdelt
- ✓ Bruk metoden Reflekterende team (fordel roller: veisøker, veileder, observatører)



Fem gode teknikker



Hva gir deg håp?

- Skriv på farget lapp
- Vi samler håp i glassbeholderen



**Takk for at du
deltok**

