

A serene sunset over a calm ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow that reflects on the water's surface. The sky is filled with soft, wispy clouds, transitioning from a pale yellow near the horizon to a light blue at the top. The overall mood is peaceful and hopeful.

Marianne Bunch

BLIV VEN MED DIG SELV

- en vej ud af stress, depression og angst

HISTORIA

Bliv ven med dig selv

- en vej ud af stress, depression og angst

Bliv ven med dig selv
Copyright © Marianne Bunch og HISTORIA

Forlagsredaktion: Josefine K.M. Larsen
Grafisk tilrettelæggelse: Jack J. Frederiksen

ISBN 9788793321946

Ebog, 1. udgave 2016

Alle rettigheder forbeholdes.

Marianne Bunch

**BLIV VEN
MED DIG SELV**

- en vej ud af stress, depression og angst

HISTORIA

Indholdsfortegnelse

Forord	9
Indledning	11
Du er den vigtigste lige nu	15
Diagnoserne	17
Stress	19
<i>Hvordan mærker du det?</i>	19
<i>Hvad kan det skyldes?</i>	20
<i>Hvad kan du gøre?</i>	23
Depression	25
<i>Hvordan mærker du det?</i>	25
<i>Hvad kan det skyldes?</i>	26
<i>Hvad kan du gøre?</i>	27
Angst	29
<i>Hvordan mærker du det?</i>	29
<i>Hvad kan det skyldes, og hvad kan du gøre?</i>	30
Bliv din egen bedste ven	34
Opgave 1: Hvordan taler du til dig selv?	37
Accept	39
Opgave 2: Taknemmelighed	45

Mindfulness	47
<i>Hvorfor?</i>	49
<i>Hvordan?</i>	51
Opgave 3: Mindfulness	52
<i>Opmærksomhed</i>	56
Tolkninger og strategier	59
Opgave 4: Er du god nok	65
Opgave 5: Dine automatiserede reaktioner	66
Dramatrekanten	67
Opgave 6: Hvilke spil spiller du?	69
Energikontoen	70
Opgave 7: Hvad nærer og hvad tærer	70
<i>Bekymringer</i>	76
Opgave 8: Bekymringskrukken	81
<i>Sindets arbejdsbord</i>	81
<i>Katastrofetanker</i>	82
Opgave 9: Stop katastrofetanker	83
Forvrængninger	84
Flinkeskolen	87
Opgave 10: sig nej 2 gange	93
<i>At bede om hjælp</i>	93
<i>At være noget for andre</i>	94
Opgave 11: bed om hjælp	95

Ikkevoldelig kommunikation/Girafsprøget	96
<i>Der er 4 trin i girafsprøget</i>	98
Opgave 12: øv dig på sproget	101
<i>Skyen af dom og kritik</i>	105
Opgave 13: hvornår er du i "skyen?"	107
<i>Drømmedræbersprøget</i>	108
Opgave 14: hvad tror du, at du er nødt til	109
<i>Mindfulness og girafsprøget</i>	111
Ryd op i dit liv	112
Opgave 15: gå områderne igennem...	116
Skriv din historie om	118
Opgave 16: Hvordan skal din historie...	123
Opgave 17: Skriv et brev	127
Dit indre barn	128
Opgave 18: Visualisering	129
At være særlig sensitiv	132
Opgave 19: Beskyt dig selv	135
Opgave 20: Bliv klogere på dig selv	136
Hvis du har børn	137
Fremtiden	141
Opgave 21: Hvad drømmer du om?	144
Opgave 22: Anerkend dig selv?	147
Tak	150

Bilag 1: Skema	152
Bilag 2: Hvor kan jeg få hjælp	154
Bilag 3: Skema når du føler angst	157
Bilag 4: Til opslagstavlen	158
Bilag 5: Mindmap – ryd op i dit liv	159
Bilag 6: Litteraturliste til inspiration	160
Bilag 7: Mindfulness og visualisering	162

Forord

En dag, efter at jeg havde været ansat i jobcenterets sygedagpengeafdeling i et par år, blev jeg spurgt: ”Hvad kunne du lave, som du synes ville give mening for sygemeldte borgere?” Jeg var ikke et sekund i tvivl. Samtalegrupper for mennesker med depression, angst og stress. Et sted, hvor de kunne møde andre, som havde det som dem selv, hvor de kunne dele deres historie og møde empati og forståelse samt et sted, hvor de kunne få redskaber til at gøre noget anderledes, så de kunne få det bedre.

Det har jeg så lavet lige siden.

Min baggrund for dét er en livslang interesse for alt hvad der sker indeni og imellem mennesker, 37 års erfaring i arbejdet med mennesker samt uddannelser som socialpædagog, psykoterapeut, børnerådgiver og mindfulnessinstruktør. Derudover hundredvis af bøger som er pløjet igennem og snesevis af kurser gennem årene. Mange stier har jeg bevæget mig ud ad og er vendt beriget tilbage fra.

Så da tilladelsen til at arbejde meningsfuldt var givet, dykkede jeg ned i min store værktøjskasse og fandt dét frem, som jeg syntes kunne give mening, og satte det sammen til et gruppeforløb på otte gange to timer. Grupper for mennesker sygemeldt med depression, angst og/eller stress. Nu, mere end tredive grupper senere, har det vist sig at holde. Redskaberne har givet mening. Mange er blevet raske, og mange har fået det meget bedre.

Så nu prøver jeg at give det videre i bogform, som jeg gav i grupperne. Jeg vil gerne tage dig i hånden og omsorgsfuldt give dig ideer til, hvad du kan ændre i dit liv. Samtalerne, hvor deltagerne i den grad har åbnet sig og derved beriget både hinanden og mig, kan jeg desværre ikke give i dette forum (*dem må du finde et andet sted – og det er en opfordring. Find nogen, du kan åbne dig for og snakke med. Det hjælper*).

Men redskaberne kan jeg give dig. Her er de. Afprøv dem, giv dem en chance, behold dem der virker for dig, og dit liv vil med garanti ændre sig.

Marianne Bunch,
August 2015

Indledning

Du sidder med en bog i hånden, som kan ændre dit liv – hvis du vil.

Livet er sådan, at hvis du gør det samme, som du plejer at gøre, så sker der det samme, som der plejer at ske, men hvis du gør noget andet, end du plejer, så sker der også noget andet.

Denne bog giver dig inspiration til at gøre noget andet, end du plejer og nogle gange netop ikke gøre noget, men være med det, der er. Jeg byder op til en bevidsthedsrejse. Lær dig selv at kende og find ud af, hvilke tanker og handlinger, der tjener dig bedst.

Jeg forestiller mig, at når du sidder med denne bog i hænderne, så er det fordi du ikke har det godt. Du er måske sygemeldt, og kan ikke rigtigt løfte dig ud af "sumpen." Du føler dig måske trist og afmægtig og har måske stress, depression eller angst i en eller anden grad. Det, du har tænkt og gjort hidtil har ført dig hertil, og du behøver at lave om på noget for at få det bedre.

Og her snakker vi ikke om skyld. Vi gør til enhver tid alle sammen det bedste, vi har lært. Vi kan, hvad vi kan - Ikke hvad vi vil! Ja, jeg kan næsten høre dig sige: "Jamen det var jo fordi det og det skete," eller, "Jeg er blevet behandlet rigtigt dårligt af..."

Jeg vil bestemt ikke underkende, at frygtelige ting kan ske og sker i vores liv. Du kan møde mennesker, som behandler dig dårligt. Du kan have lange perioder, hvor du er presset på jobbet eller privat. Du kan have oplevet frygtelige ting i din fortid. Ydre ting sker, som påvirker, hvordan vi har det, som gør, at vi bliver kede af det, vrede, bange, frustrerede og så videre. Jeg synes bestemt, at når vi har overskud til det, så skal vi hjælpe hinanden med at påvirke verden omkring os, så den bliver et bedre sted at være, hvad enten det handler om arbejdspladsen, miljøet, omgangsformer eller andet.

I denne bog kan jeg ikke hjælpe dig med at ændre det, der sker i din ydre verden. Men jeg håber, at jeg kan hjælpe dig med at ændre din måde at møde det på, at håndtere det på. Når du ændrer dig, vil du opleve, at din ydre verden også ændrer sig. Eller måske nærmere din opfattelse af din ydre verden. Du ser andre på en anden måde end før. Lyder det mærkeligt? Giv det en chance. Prøv tingene af, som bogen her vil beskrive og se, hvad der sker. Har du noget at miste? Jeg garanterer dig, at noget vil ændre sig, hvis du gør det.

Start eventuelt med at udfylde skemaet bag i bogen (Se *bilag 1*), hvor du skriver, hvordan du har det med forskellige aspekter i dit liv på en skala fra 1-10. Glem det så, og udfyld det igen om et par måneder, når du har arbejdet med redskaberne i bogen.

Jeg foreslår dig, at du læser bogen et kapitel ad gangen og udfører opgaven, som hører til i en uges tid, inden du begynder på næste kapitel. Du kan selvfølgelig også læse hele bogen først og så starte forfra og tage fat på opgaverne, hvis

det passer bedre til dig. Men husk, at tingene ændrer sig først, når du gør noget. Det er ikke nok at læse og forstå. Du kan også læse bogen for at få en større forståelse for en pårørende eller for mennesker, som du arbejder med. Der vil være inspiration til at forstå og hjælpe.

Vi har meget vi skal igennem, så lad os komme i gang.

Du er den vigtigste lige nu

Allerførst vil jeg opfordre dig til, at du laver et projekt ”mig selv.” At du for eksempel sætter otte uger af, hvor du er den vigtigste person i dit liv. Kan man det? Er det ikke egoistisk? Jeg kan næsten høre alle indvendingerne. Hvis du har børn, skal du selvfølgelig tage dig af dem i det omfang, de har brug for det. Men har du større børn, kan du måske godt skrue ned for serviceniveauet i en periode.

Når du skal ud og flyve, bliver der altid sagt, at hvis der sker noget, skal du tage iltmasken på dig selv, før du hjælper andre. Og det er det, jeg beder dig om nu. Du er sikkert en, som altid er der for andre, og som hurtigt siger ja, når nogen beder dig om hjælp. Måske er du også god til at mærke andres behov og så hjælpe dem. Det er fint nok – når du har overskud og lyst til det. Men det har du ikke nu. Du er den, der har brug for hjælp nu.

Tillad dig at vende blikket mod dig selv og ”tag iltmasken på.” Intet er vigtigere lige nu, end at du får det bedre. Det skal der sættes tid af til. Sæt hver dag tid af til at arbejde med redskaberne her i bogen, og sæt hver dag tid af til at slappe af og lave ingenting.

Der er ingen, der har glæde af, at du går rundt med et kæmpe underskud og er deprimeret. Jeg vil tro, at menneskene omkring dig allerhelst ønsker dig glad igen. Og det bliver du kun, hvis du gør noget for dig selv. Når du har fået det

godt igen, kan du jo igen være noget for andre. Men denne gang uden at bruge dig selv op. Fra nu af skal du altid holde øje med balancen mellem, hvad du giver ud af energi, og hvad du fylder på. Det kommer der en forklaring og en øvelse til senere.

Inden vi tager hul på redskaberne, skal vi lige se på, hvad depression, stress og angst er for noget i min terminologi.

Diagnoserne

Jamen stress, depression og angst er da ikke det samme. Hvordan kan en bog hjælpe på det hele?

Ja og nej. Det er ikke det samme. Men min erfaring er, at de redskaber, jeg giver videre her, kan hjælpe mennesker i alle tre grupper. Desuden er der mange, som har mere end én af diagnoserne. Vær opmærksom på, at der er nogle ting, du skal gribe forskelligt an, alt efter om du har stress eller depression. Det vil jeg skrive om i de respektive afsnit.

Uanset hvilke udfordringer du står overfor, vil jeg sige: Prøv at bryde tabuet. Prøv på ikke at være alene med det. Mange sidder derhjemme bag en lukket dør og gør det til en meget privat sag. "Det er mig, der er noget i vejen med." Selvfølgelig føles det personligt, når du oplever det på din egen krop. Men det er egentlig ikke en privat sag. Det er vores alle sammens sag. Vores måde at leve på i det her samfund er med til, at folk som dig får stress, depression og angst. Det er i vores alle sammens interesse, at vi alle har det godt. Så det er ikke din private sag. Det er vores sag. Din smerte er også vores smerte. Prøv at tænke på det på den måde. Sid ikke derhjemme og vær flov. Der er ikke noget at være flov over. I dag er det dig, i morgen er det naboen, i næste uge er det mig... vi skal stå sammen om det og hjælpe hinanden, og du skal turde åbne din dør og række ud efter hjælp. Du vil se, at den findes.

En af de bedste erfaringer, som personerne i mine samtalegrupper har fået, er, at de har siddet og delt nogle af de sværeste ting i livet med fremmede mennesker, og det, de har mødt har været forståelse, medfølelse og rummelighed. Der er ingen, der har peget fingre af dem, og der har været gensidig hjælp og gode råd. Det er en god erfaring at have, når man går rundt og tror, at alle andre ser ned på en, fordi man egentlig ser ned på sig selv og føler sig svag, forkert og ikke god nok.