

Et par ord om at gå til psykolog

Hej med dig

Af gode grunde kender jeg dig ikke – jeg har ikke mødt dig. Men når du sidder med det her hæfte – måske sammen med din mor eller far – så er det nok fordi, der er noget, der er svært for dig. Hæftet handler om at være bange eller meget bekymret for noget, at være trist eller i dårligt humør eller at have mærkelige, skøre eller uhyggelige tanker, der bliver ved med at vende tilbage. Så din mor eller far har tænkt, at der er noget, du er meget bekymret eller trist over, og det gør din hverdag meget besværlig.

Der er nogle ubehagelige tanker, der fylder meget i dit hoved. Du kan ikke rigtig undgå dem og slippe af med dem igen, når de mange gange i løbet af dagen popper op i hovedet. Når tankerne buldrer rundt, mærker du ubehag i kroppen – så meget ubehag, at



du næsten vil gøre alt for at slippe af med det igen. Ubehaget kan være voldsom hjertebanken, kvalme eller ondt i maven, hovedpine og svimmelhed. Det kan også være, at du trækker vejret meget hurtigt eller næsten ikke kan få vejret. Din mund bliver måske helt tør, eller snørrer sig sammen, og det kan prikke eller stikke rundt omkring i din krop. Der er også nogle, der oplever, at kroppen ryster vildt og bliver meget varm eller kold. Der kan altså ske meget, når ubehagelige tanker tordner rundt i hovedet og påvirker kroppen.



Når børn og voksne har det på den måde, er det meget naturligt, at de prøver at undgå alt det, der sætter gang i de pinefulde tanker og kroppens ubehag. Derfor er der mange børn, der stopper med at gå i skole eller ikke længere deltager i de aktiviteter, de går til i fritiden. De ser heller ikke deres venner så meget, som de gerne vil. Det kan være, de ikke kommer til fødselsdage eller er med i legegrupper. Ofte er de bare derhjemme, hvor de er mest trygge og måske kan undgå tankerne og bekymringerne. Men det betyder så bare, at de bliver ensomme og keder sig.



Hvis du genkender, noget af det jeg har beskrevet indtil nu, så har dine forældre tænkt, at du måske kunne få det bedre, hvis du fik hjælp af en psykolog. Og en psykolog – det er sådan en som mig... 😊

Hvad sker der så hos psykologen

Hvis du ikke har prøvet at gå til psykolog før, bliver du måske nervøs første gang. Det er meget normalt, og det går som regel over, når du først får mødt psykologen, og I kommer i gang med at hjælpe dig. Mindst en af dine forældre er med, så du er ikke alene.



Det kan være svært at snakke om de ting, der er svære, men de fleste børn jeg taler med, vænner sig til

det. Mange synes faktisk, at det meget rart at møde en psykolog, der kan hjælpe dem og forstår, hvilke problemer de har. Og selvom det kan være svært, skal det også være sjovt at gå til psykolog.



Inden vi mødes første gang, har jeg sikkert talt med en af dine forældre. Så jeg ved allerede lidt på forhånd. Men jeg vil også gerne høre fra dig, hvad du synes er svært, og hvad du gerne vil have hjælp til. Sammen skal vi finde ud af, hvad der er problemet, og hvordan du kunne ønske dig, at det var anderledes.

Så vi skal sammen finde ud, hvad du kunne have lyst til at gøre igen – eller gøre mere af, som du ikke gør så meget af nu, fordi det er rigtig svært og tankerne og bekymringerne står i vejen.

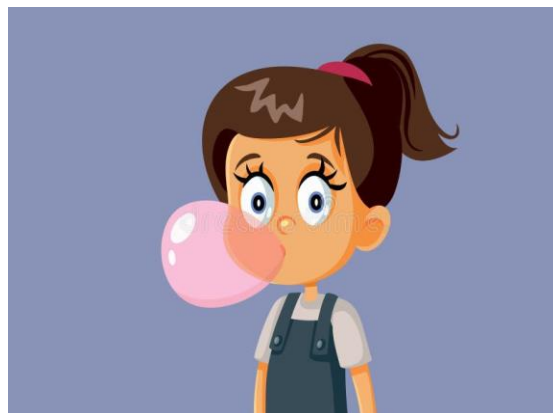
Når vi har fundet ud af, hvad du gerne vil gøre mere af, skal vi undersøge, hvad det er for tanker og bekymringer, der forhindrer dig i at gøre det. Og så skal vi se, hvad du kan gøre med de tanker og bekymringer.

Fælles for alle de børn, jeg har mødt – og det er mange, skal jeg hilse og sige – er, at de prøver at undgå tankerne, og når de så alligevel dukker op, så prøver børnene at komme af med dem igen. Når tankerne popper op, prøver børnene for eksempel at tænke på noget andet. De prøver at tvinge tankerne ud af hovedet. De gamer eller hænger ud på YouTube og Tiktok for at glemme tankerne. De kan også finde på at spørge deres forældre rigtig mange gange, om det de frygter sker, vil ske. Men selvom forældrene fortæller dem, at der ikke er den store chance for, at det sker, så lyner tankerne og bekymringerne alligevel rundt i børnenes hoveder – og det kan de, som jeg fortalte før, mærke i kroppen. Mange børn oplever, at de har prøvet alt for at få tankerne ud af

hovedet, men der er ikke noget, der hjælper. Så hvis du har det på den måde, er du ikke alene om det.

Sammen skal vi se, hvad tanker er for nogen – og hvorfor vi tænker, som vi gør. Du vil opdage, at dine tanker og bekymringer er helt normale – de fleste af os har samme tanker. Vi skal også se på, hvad der sker, når vi prøver at undgå dem og forsøger at tvinge tankerne ud af vores hoveder. At det faktisk bliver værre, når vi prøver at komme af med dem. Og så skal du lære en særlig teknik, jeg kalder DM-teknik.

Lære og lære – du kan faktisk allerede teknikken, du skal bare lige opdage det. Kort fortalt handler DM-teknik om at lade sine tanker være og tillade dem at være i dit hoved – i stedet for at prøve på alle mulige måder at undgå dem og få dem til at forsvinde. Du kan sammeligne det med at tygge tyggegummi. Du kan tygge løs på tyggegummiet. Du kan også bare lade det være – putte det under tungen for eksempel. Det forsvinder det ikke af – du kan stadig mærke og smage det. Sådan er det også med dine tanker. Du kan lade dem være og lade dem passe sig selv. Det forsvinder de ikke af – i hvert fald ikke med det samme. Men selvom de er der, kan du stadig game



videre, spille fodbold eller være sammen med dine venner. Og på et eller andet tidspunkt, lister tankerne stille og roligt af. Så DM-teknik handler om at tillade tankerne at være der – være opmærksom på, at de er der – uden at gøre noget som helst ved dem, og så ellers fortsætte med det du var i gang med. Og det gør du faktisk allerede med de allerfleste af dine tanker – lader dem være. Men sammen med mig skal du øve dig i at gøre det samme med dine ubehagelige tanker og bekymringer. Og det træner vi med en lang række øvelser.



Vil du vide mere, om hvad der hjælper mod ubehagelige tanker og bekymringer, finder du et billedshow, der viser, hvad du skal øve dig i at gøre, her:

<https://jenshenrikthomsen.dk/haefter/diasshow-til-b%C3%B8rn-om-metakognitiv-terapi/>

Du bladrer i billederne ved at swipe til venstre eller højre på mobilen eller din tablet. Har du en computer skal du bruge venstre og højre piletaster. God fornøjelse.

For at blive god til DM-teknikken skal du øve dig. Efterhånden som du øver dig, bliver du bedre og bedre til det – ligesom når du begynder på alt muligt andet nyt. Og en skønne dag – måske efter et par måneder - er dine tanker ikke længere et problem, og du kan gøre de ting, du har lyst til.

Lige et par vigtige ting til sidst

Her til sidst er der lige noget, du skal vide. For det første, er det dig, der bestemmer, hvad du gerne vil kunne gøre, som du ikke gør nu, eller som du ikke gør så meget, som du har lyst til. Det er også dig, der bestemmer, hvor hurtigt det skal gå. Du er den eneste, der kan mærke, om du er klar til at tage næste skridt med at gøre det, du har lyst til at gøre. Hverken jeg eller dine forældre presser dig til at gøre noget, du ikke føler dig klar til. Til gengæld vil vi hjælpe dig så meget, vi overhovedet kan – og heppe på dig.

For det andet, får du hjemmearbejde for. Åhh nej - ikke lektier vel. Nej, ikke lektier som du får i skolen. Men sammen aftaler vi, hvad du kan øve derhjemme, til næste gang vi ses. Husk på, jo mere du øver dig, jo bedre bliver du til at lade dine tanker være.

I starten mødes vi måske en gang om ugen, men efterhånden bliver du bedre til at lade dine tanker være, og så går der længere og længere tid, mellem vi ses.

Hvorfra ved jeg, at det virker på ubehaglige tanker og bekymringer at lade tankerne være? Jeg har som nævnt mødt rigtig mange børn, der har lært at lade deres tanker være, og som har fået det meget bedre af det. Og engang var jeg selv meget, meget bange for ikke at kunne falde i søvn og sove om natten. Alle de frygtelige tanker om ikke at kunne falde i søvn, endte med at holde mig vågen. Jeg prøvede alt muligt – selv sovemedicin prøvede jeg - men der var ikke noget, der hjalp. Først da jeg lærte at lade mine angsttanker og bekymringer være, lykkedes det mig igen at falde i søvn. Så jeg har prøvet det samme, som du skal øve dig i.

Så nåede vi til vejs ende. Det kan være, du efter at have læst hæftet, har nogle spørgsmål, ligesom der kan opstå spørgsmål undervejs, når vi mødes. Uanset, hvornår de opstår, er du altid velkommen til at stille dem. For husk - der findes ikke dumme spørgsmål. Hvis der er noget, du ikke forstår, er det fordi, jeg ikke har forklaret det godt nok. Bare så du ved det... 😊



Mange hilsner fra mig, Jens Henrik Thomsen, psykolog ... 😊