



Hvad er metakognitiv terapi

- et oplysningshæfte til overbekymrede og angste teenagere



Hvad er nu det, jeg skal læse?

Måske tager jeg fejl, men jeg gætter på, at du er teenager. Du kan også være en voksen, der ønsker at vide, hvordan psykologer behandler unge mennesker, der er angste og bekymrer sig for meget med den behandlingsform, psykologer kalder metakognitiv terapi. Og som voksen er du også velkommen til at læse med, bare du husker, at hæftet er skrevet til teenagere. Så lad mig vende tilbage til dig, der er teenager.

Jeg har allerede afsløret, at hæftet er skrevet til overbekymrede og angste teenagere. Så er du teenager, går jeg ud fra, at du allerede er bekendt med angst eller bekymringer, der overtager kontrollen med dit hoved og bare buldrer derudaf, uden du kan gøre andet end at halse efter.

Du har måske været forbi en læge eller psykolog, der har vurderet, at din angst eller bekymringer fylder så meget i dit liv, at det er blevet et problem. Angsten og bekymringerne begrænser dig. Der er ting, du kunne før, som du ikke længere er i stand til på grund af angst og overbekymring. Måske kommer du ikke i skole. Det kan også være, du ikke længere kan være sammen med vennerne eller har opgivet dine fritidsinteresser.



Måske er det ikke så slemt endnu, men du kæmper en daglig kamp for at overvinde angsttanker, overbekymring, kropsligt ubehag og en næsten uovervindelig trang til at holde dig væk fra alt det, der sætter gang i angsten og bekymringerne.

Jeg regner med, at du allerede ved, hvad angst er. Det har psykologen eller lægen fortalt dig og dine forældre om. Kort fortalt hjemsøges du ofte af bekymringer, du ikke kan slippe igen. De klistrer til hjernen. Det kan være bekymringer om alt mellem himmel og jord. Det ved du bedst selv. Selvom du oplever dem som beviseligt sande i nogen situationer, er de overdrevne. Bliver bekymringerne overhovedet nogensinde til noget, er det meget, meget sjældent, at det sker. Så sjældent, at de ikke burde styre dit liv, som de gør nu. Men når angsten og bekymringerne ikke for alvor har klørene i dig, og du er på sikker afstand af det, der udløser angst og overbekymring, kan du med din fornuft se, at din måde at reagere på er overdrevet. Du er ikke dødelig syg, fordi et par små røde pletter har indtaget din underarm, ligesom en uskyldig men uheldig bemærkning fra din side ikke betyder, at dine bedste venner fyrer dig som ven.

Når angsten og bekymringerne får ordentlig fat, fyrer de op under en lang række ubehagelige kropslige reaktioner. De mest almindelige er øget hjertebanken, vejrtrækningsbesvær, hurtig og overfladisk vejrtrækning, sug i maven, hedeture, kvalme, nedsat følsomhed i hænderne, anspændthed, rysten, gummiben, sansesarthed, hovedpine, mundtørhed, svimmelhed, udtrætning og så videre. Måske oplever du også andre reaktioner.

Du prøver at undgå situationerne, der udløser angst og bekymringerne, ligesom du kan have udviklet forskellige former for sikkerhedsadfærd. Du går måske aldrig udenfor hjemmet uden mobil, så du til enhver tid kan kontakte hjælpsomme sjæle i familien eller blandt vennerne, når katastrofen indfinder sig, og du har brug for hurtig hjælp. Du lytter måske altid til musik udenfor hjemmets fire vægge, så du kan tænke på andet end bekymringerne. Det kan også være, at du holder øje med særlige typer mennesker, eller specielle lyde. Og nogen har sågar altid en lykkemønt på sig. Den skal på magisk vis forhindre angsten i at opstå.

Du er eller skal i gang med psykologisk behandling. Du kan også være i tvivl, om psykologisk behandling er noget for dig. Uanset om du skal i gang eller er i tvivl, har nogen voksne tænkt, at den her behandlingsform – som vi kalder metakognitiv terapi – måske er noget for dig. Da du ikke kender behandlingen, ved du af gode grunde ikke, om det er noget for dig. Derfor har jeg skrevet det her hæfte. Så du i ro og mag kan læse, hvad metakognitiv terapi er.

Hæftet er IKKE et selvhjælpshæfte. Overbekymring og angst kan være alvorlige lidelser, når de fører til isolation og oplevelsen af ikke at være god nok. Så står tristheden på lur og kan udvikle sig til depression. Derfor er det vigtigt, at du fortæller dine forældre eller andre voksne, du har tillid til, hvis du tror, du lider af angst. Så kan de hjælpe dig med at få det undersøgt nærmere og komme i behandling.

Hæftet kan altså ikke erstatte behandleren, der skal guide dig igennem behandlingen. Men hæftet kan forberede dig på, hvad der kan ske i behandlingen og hjælpe dig med at huske, hvad formålet med de mange spørgsmål og øvelser er.



Jeg beskriver terapien, men psykologer er forskellige og bruger forskellige eksempler og øvelser. Det er ikke sikkert, at din psykolog benytter de samme spørgsmål og øvelser, der er beskrevet i hæftet.

Angste og overbekymrede mennesker er også forskellige. Det kan være, du har nogle andre behov, end dem jeg beskriver i hæftet. Så må du og din behandler omkringe de behov. Det gør ikke spor – målet med terapien og meningen med de forskellige øvelser er de samme.

Ikke mere herfra. Du skal i gang med at læse. Jeg ønsker dig god fornøjelse og håber, du bliver klogere på metakognitiv terapi og kommer ud af angsten og af med overbekymringerne med hjælp fra din behandler. God fornøjelse

Hilsen

Jens Henrik Thomsen, Psykolog

Indhold

• Hjernen spytter tanker ud på samleband	5
• Hvor meget – og hvad bekymrer vi os over	5
• Derfor kan vi ikke lade være med at bekymre os	6
• Så hvorfor bliver mennesker overbekymret, når det er normalt at bekymre sig?	7
• Triggertanken - gnisten der sætter gang i bekymringerne	8
• Hvordan prøver du at få styr på dine bekymringer?	9
• Vores tanker om vores tanker styrer for vildt	10
• Overbevisningerne der holder liv i overbekymringen	11
• Overbevisninger er kun overbevisninger – de er ikke sandheden	12
• Kan du lappe en cykel med en sur sok?	13
• Hårdtslående stød med udfordrende spørgsmål	13
• Du skal have tunet din opmærksomhed	14
• Og så til næste trin på behandlingstrappen - lade tankerne være	16
• Slip tigeren løs i Tigerøvelsen	17
• Kan du slippe ordene i Ordrækkeøvelsen?	18
• Vinduesøvelsen	19
• Nå du, er det så rigtigt, at du ikke har styr på grublerierne?	20
• Vi samler lige op og får styr på tropperne	20
• Lad os lige tjekke om det er en fordel at overbekymre	21
• Lige et par hurtige afsluttende ord og ønske om god vind fremover	21
• Litteraturliste	22

Hjernen spyttet tanker ud på samleband

Kloge mennesker med lange uddannelser har fundet ud af, at vores hjerner spyttede tusindvis af tanker ud hver dag. Selv når vi sover, knokler hjernen løs. I løbet af natten fylder den vores hoveder med fantasifulde drømme, hvor alt lader sig gøre. Nogle nætter flyver vi fornøjeligt og frie rundt mellem himlens fugle, mens andre drømme er fyldt med sære væsner eller gårsdagens fødselsdag pakket ind i lyserødt og befolket med grønne smølfer.

Om dagen flyder tankerne sammen, så de kan være sværere at tælle. Nogle gange er tankerne bare enkeltord eller længere sætninger, men de kan også være billeder eller små film. Og så er der tidspunkter, hvor vi mærker noget i kroppen – glæde eller ubehag – uden at vi kan finde tanken bag. Men den er der - ligesom den usynlige brise der nænsomt kærtegner sivene i søen, så de danser af vellyst - frem og tilbage.

Når hjernen er i sit legesyge humør, spyttede den mere end 70.000 tanker ud på en enkelt dag. Nogle af de kloge hoveder siger op til 90.000 tanker, men lad os bare sige 70.000 her. En tyvekroner er cirka to millimeter høj, når vi lægger den ned. Lægger vi 70.000 tyvekroner oven på hinanden, får vi en 140 meter høj stabel. En almindelig bus i Danmark er cirka femten meter lang. Rejser vi busserne op på snuderne, skal der stå ni busser ovenpå hinanden for at nå de 140 meter. 70.000 tanker er altså mange tanker.



Hvor meget – og hvad bekymrer vi os over?

Mange af vores daglige tanker er negative tanker – eller bekymringstanke. Det er normalt at bekymre sig og tænke negative tanker. Lige så normalt som at blinke med øjnene.

Forleden hørte jeg en radioreklame for bilmærket Nissan. Reklamen påstod, at vi bruger fem år af vores liv på at bekymre os. Det er en time og halvtreds minutter om dagen, fortsatte speakeren med alvor i stemmen. Om det er rigtigt, ved jeg ikke, men det er sikkert, at vi alle sammen bruger tid på at bekymre os dagligt og tænke negative tanker. Til gengæld bekymrer vi os over forskellige ting. Her er et lille udpluk af nogle af bekymringerne:

- ❖ Hvad nu hvis jeg dumper?
- ❖ Hvad nu hvis Jeg aldrig får en uddannelse – eller et arbejde?
- ❖ Hvad nu hvis vandet i havene stiger og stiger?
- ❖ Hvad nu hvis jeg ikke kan nå at lave alle mine opgaver til i morgen?
- ❖ Hvad nu hvis de andre bliver vrede på mig, fordi jeg ikke er god nok?
- ❖ Hvad nu hvis jeg ikke er særlig sjov eller spændende?
- ❖ Hvad nu hvis de tænker, at jeg er et uforbedeligt kvaj?
- ❖ Hvad nu hvis jeg aldrig gør det rigtige?



- ❖ Hvad nu hvis vi kører galt?
- ❖ Hvad nu hvis min far dør af rygning?
- ❖ Hvad nu hvis de synes, at mit tøj ikke er særligt smart?
- ❖ Hvad nu hvis der kommer terrorister til Danmark?
- ❖ Hvad nu hvis jeg kommer for sent, og læreren bliver sur?
- ❖ Hvad nu hvis vi bliver overfaldet af bevæbnede røvere?
- ❖ Hvad nu hvis jeg er alvorligt syg – eller mine forældre bliver alvorligt syge?
- ❖ Hvad nu hvis jeg bliver kidnappet?
- ❖ Hvad nu hvis der er gift eller dødelige bakterier i maden?
- ❖ Hvad nu hvis jeg ikke fik låst døren?
- ❖ Hvad nu hvis mine forældre skal skilles?

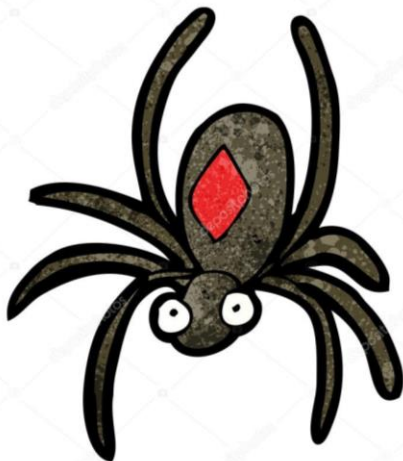


Og sådan kunne jeg blive ved. Måske genkender du nogen af dem? Vi bekymrer os over så mange forskellige ting, at listen ville være uendelig lang, hvis vi lavede en liste med alle bekymringerne i verden.

Derfor kan vi ikke lade være med at bekymre os

Selvom det kan være ubehageligt at bekymre sig, kan vi ikke lade være. Ligesom computere er programmeret til at gå på internettet, vise film og spille spil, er vi mennesker programmeret til at bekymre os. Sådan undgår vi at komme galt afsted.

Prøv et øjeblik at forestille dig en verden, hvor vi ikke bekymrer os. Hvor umage vi end gør os, kan vi ikke vride så meget som en enkelt lille, sølle bekymring ud af hjernen. Kan du forestille dig det? En verden uden bekymringer? Så cykler vi uden cykelhelme. På vejene kører bilisterne over 200 kilometer i timen – selv i byerne – og med lukkede øjne. Vi tjekker ikke, om maden er for gammel og rådden, eller om terrorister har bomber med ombord på flyene. Lægerne vaccinerer os ikke imod sygdomme – ja, vi går slet ikke til lægen, når vi bliver syge. Hvorfor skulle vi det - vi er jo ikke bekymret.



Og hvad med farlige dyr? Hajer, løver, giftige slanger og edderkopper? Dem bekymrer vi os heller ikke om. I Tivoli gider vi ikke at sidde fastspændt, når rutsjebanen suser rundt i loops, og vi kaster os ud fra tre kilometers højde uden faldskærme, går over for rødt og spiller rundbold på motorvejene. For der er ikke noget at bekymre sig over.

Jeg er sikker på, at kun få ville blive gamle uden evnen til at bekymre sig og blive angste. Ja, mennesket var nok for længst uddødet som art uden bekymringerne. Vi var blevet ædt af rovdyr, omkommet i naturkatastrofer eller visnet bort i verdensomspændende sygdomsepidemier, hvis vi ikke bekymrede os om noget. Vi kan altså ikke undvære bekymringerne og den hjælpsomme angst.

Så hvorfor bliver mennesker overbekymrede, når det er normalt at bekymre sig?

De kloge mennesker har undersøgt forskellen på angst og overbekymrede mennesker, og folk der ikke er angst og overbekymrede. De fandt ud af, at det ikke er indholdet af angsttanker og bekymringerne, der er forskellen. Vi kan alle sammen tænke, at de røde pletter på underarmen er kræft. Eller vennerne bliver sure, hvis jeg brænder aftalen af. Og hvad med terror? En efterladt kuffert på banegården, kan skabe katastrofetanker hos de fleste, ligesom flertallet af os nok vil være mere end normal nervøse, når vi skal til en afgørende eksamen.

Hvis ikke det er indholdet, der gør forskellen, hvad er det så? Det er blandt andet den tid, som angst og overbekymrede folk bruger på bekymringerne. Når først en bekymring har vist sit hæslige fjæs, bliver den fulgt op af uendelige rækker af andre utålmodige bekymringer, der falder over hinanden for at komme til. En



uendelig strøm af bekymringer kværner rundt i hovedet på den angst og overbekymrede. Der går mange timer, før floden af bekymringer ebber ud. De ufarlige røde pletter på huden er kræft, der bare vil vokse og vokse, uden lægerne kan forhindre det. Langsomt æder de løs af kroppen. Behandlingen gør det hele værre. Sunde celler bukker under for kemoterapi og stråling. Den overbekymrede sygner hen og ender med at være en skygge af sig selv. Taber håret. Mister vennerne. Og ender med at ligne et omvandrende lig, inden døden endelig befrier staklen fra det ubærlige liv i skam.

Ubekymrede mennesker kan også tænke, at de røde pletter på underarmen er kræft. Der går dog ikke lang tid, før de tænker på noget andet. De når måske lige at tænke, at de hellere må få lægen til at kigge på pletterne, før de bliver afbrudt af forældrene, der spørger, hvordan det gik med dagens fremlæggelse. Og så er tankerne om de røde pletter borte. De kan sagtens dukke op igen, når den unge mand får øje på pletterne i spejlet, men de fortsætter ikke med at buldre rundt i hovedet på ham af den grund. Når først han har besluttet sig for at gå til læge, falder der ro over tankerne, og de fordamper stille og roligt. Han kan alligevel ikke gøre noget ved pletterne nu.

Så lad mig lige opsummere: Det er ikke indholdet af dine bekymringer, der gør dig overbekymret eller angst. Det er tiden, du bruger på bekymringerne, der sender dig i armene på overbekymring og angst. Og der er nogle særlige grunde til, at du hopper i bekymringssumpen med begge ben og bliver overbekymret og angst. Dem vender jeg tilbage til lidt senere.

Triggertanken - gnisten der sætter gang i bekymringerne

Når du skal lære din overbekymring eller angst at kende, tager du udgangspunkt i en situation, du har oplevet for nylig, der endte med, at du blev overbekymret og angst. Husker du sådan en situation? Hvor foregik den, hvem var tilstede, hvad blev der sagt, og hvem gjorde hvad? Kan du svare på de spørgsmål, er du godt i gang med at beskrive situationen.

Bagefter skal du finde den lille gnist, der satte gang i bekymringerne. Vi kalder gnisten for triggertanken, og det er den første tanke, der går igennem hovedet på dig og sætter gang i bekymringerne.

Lige en vigtig pointe. Du kan ikke og skal ikke forhindre, at triggertanker opstår. Men – og det vil du læse meget mere om senere – du vælger selv, hvad du gør med triggertanken, når først den tumler rundt i bevidstheden.

Triggertanker kan være alt fra et enkelt ord – "FUCK!!!", "Neeeeej!!!" eller "HVAD??" – til længere sætninger – "Hvorfor gør hun det", "drillerierne går altid ud over mig" eller "så er de selv ude om det". Triggertanker kan også være billeder. Fælles for dem er, at de alle sammen starter kæden af bekymringer. Lad os se på nogle eksempler. Det er triggertankerne med fed skrift. I halen på dem kommer bekymringerne buldrende:



- **FUCK!!** – jeg svarede forkert igen, hvorfor svarer jeg altid forkert, er jeg bare så dum, at jeg ikke kan svare rigtigt, hvor meget skal jeg læse for ikke at svare forkert, de andre synes, jeg er retarderet
- **Neeeeej!!!** – jeg gjorde det igen, og hun kiggede mærkeligt på mig. Hun havde det der du-er-en-idiot-blik i øjnene, hvad er det hele værd nu, bliver det nogensinde bedre
- **Hvorfor gør hun det** – hun gør det kun mod mig, håner og latterliggøre mig, hvordan får jeg stoppet hende, jeg kan ikke klare mig imod hende, hun er dygtigere, skal jeg altid bare være den dumme
- **Drillerierne går altid ud over mig** – hvorfor driller de ikke de andre, er jeg bare så sølle, ja, jeg er et let offer, hvorfor er jeg blevet sådan, har jeg ikke altid været sådan, hvordan kommer jeg af med det image, kan det overhovedet lade sig gøre, jeg tror, jeg altid vil være sådan

Hvordan prøver du at få styr på dine bekymringer?



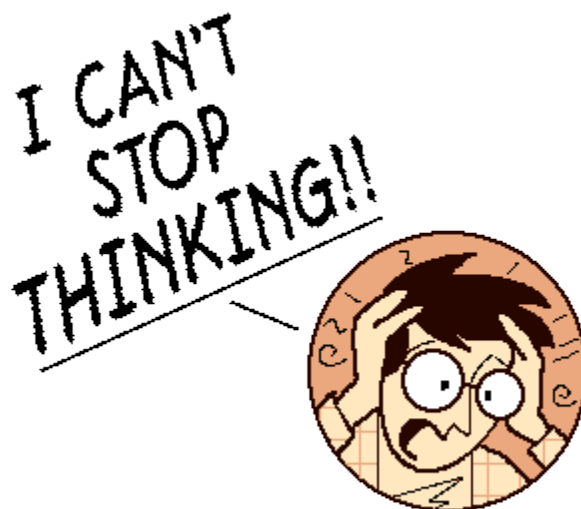
Når overbekymrende tanker brøler løs i vores hoveder, prøver vi ofte at få dem ud af hovedet, fordi der i kølvandet på dem opstår ubehagelige følelser – nervøsitet, tristhed, skam, skyld, angst og så videre. Så der er gode grunde til at ville af med tankerne. Og det bruger overbekymrede mennesker forskellige strategier til. Prøv at læse med her:

- At bekymre sig. Den strategi – for det er bekymring også – bruger de overbekymrede til at forberede sig på fremtidige problemer. Bekymringer kan formuleres som "hvad nu hvis-spørgsmål". Hvad nu hvis det aldrig bliver anderledes? Hvad nu hvis jeg dumper til matematik? Hvad nu hvis hun ikke længere vil være kærester?

Når spørgsmålene er formuleret, kan den overbekymrede prøve at forhindre, at de frygtede begivenheder finder sted. Problemet er bare, at det er umuligt at vide på forhånd, hvilke bekymringer, der er de vigtigste, ligesom der kan være bekymringer man helt overser. Og vigtigst af alt – overbekymringer fører som bekendt til angst.



- Der er også mange, der bruger meget tid på at holde øje med deres tanker og følelser. De tjekker hele tiden, hvordan de har det, og om de kan mærke noget ubehag i kroppen. De har ligesom en krops- og følelsesradar, der registrerer alt. Der findes også en anden type overvågningsradar. Den holder øje med, hvad andre mennesker gør og siger – og hvad de ikke siger og gør. Hvis den overbekymrede siger noget sjovt, lægger hun tydeligt mærke til, at ingen smilede. Hun lægger også mærke til, at det er klassekammeratens mobilcover, der bliver rost – og ikke hendes. Mange isolerer sig og holder op med at mødes med vennerne, gå i skole eller deltage i fritidsaktiviteter. I stedet sidder de derhjemme foran computeren. Og sådan får de endnu mere tid til at bekymre sig.



- Strategier til at kontrollere tankerne er også normale. Den overbekymrede prøver at styre sine tanker ved at undertrykke dem, tænke positivt, aflede sig selv eller udfordre dem ved at finde

beviser eller modbeviser for tankerne – hvad er der af beviser for, at den overbekymrede ikke er dum, grim eller uelsket?

Kontrolstrategierne virker ofte ligesom en badebold, du prøver at holde under vandet. Det kræver kræfter at holde den under overfladen, og det er svært at koncentrere sig om andet. Og når du slipper badebolden, farer den op ad vandet med voldsom fart. Sådan er det også med tanker, du prøver at holde nede eller væk. Det kræver mange mentale kræfter at holde dem væk, og de bliver bare hængende og buldrer endnu mere rundt i hovedet.

Selvom formålet er at komme af med de negative tanker, virker strategierne modsat – tankerne bliver og bekymringerne fortsætter. Det sker, at strategierne virker kortvarigt, men på længere sigt har de ikke den store effekt på overbekymring og angst - tværtimod. En lille øvelse viser, hvad jeg mener:

I det næste minuts tid må du ikke tænke på en grøn ged. Prøv det engang før du læser videre.

Det er muligt, at det lykkedes for dig. Men så har du brugt mange kræfter på at tænke på noget andet. Ofte sker der det, at den grønne ged bliver ved med at vende tilbage. Ja, det er lidt mærkeligt, når du ikke må tænke på den. Men hjernen er nødt til at vide, hvad det er, den ikke må tænke på for ikke at komme til at tænke på det. Og haps – så sidder du i fælden.



Hvis du ikke havde problemer med ikke at tænke på geden, skal du bare gøre det samme med dine bekymringer. Og så behøver du faktisk ikke at læse videre. Så er dit problem med overbekymring løst.

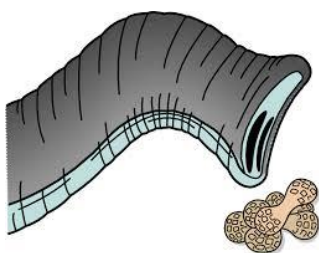
Men hvad skal du gøre, hvis det var et problem at holde den grønne ged udenfor din bevidsthed? Det vender jeg tilbage til. Først skal du vide, hvorfor overbekymrede mennesker bliver ved med at bruge strategier, der ikke hjælper.

Vores tanker om vores tanker styrer for vildt

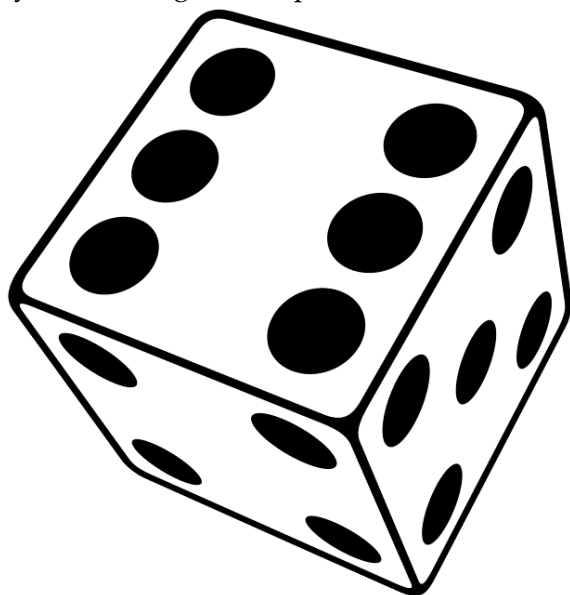
Er tanker og virkelighed det samme? Er tanker sandheden? Er tanker farlige? Kan du blive syg af tankerne? Hvordan påvirker tankerne vores følelser? Hvad er normalt at tænke?

De her spørgsmål er eksempler på, hvordan vi kan tænke om vores tanker – eller med andre ord vores tanker om vores tanker. Vi har alle sammen tanker om vores tanker. Det er ikke altid, at vi er bevidste om, hvad vi tænker om vores tanker, men med lidt hjælp – eller ved bare at stille spørgsmålet: Hvad

mener du, at tanker er? – bliver vi mere opmærksomme på, hvad vi mener om tanker. Hvad mener du eksempelvis om påstanden, at tanker og virkelighed ikke er det samme. At tanker udelukkende finder sted i vores hoveder, og ingen andre kan se dem.



Jeg kan tænke, at min kone vil se sjov ud med blå snabel og en grøn girafkrop, men lige meget hvor umage jeg gør mig, får hun aldrig en snabel og girafkrop af den grund. Jeg kan også tænke, at jeg vinder en million i Lotto i morgen, men selvom jeg virkelig anstrenger mig, er det ikke særligt sandsynligt, at det sker. Jeg kan også tænke, at min gode ven ikke vil med i biografen i morgen. Viser det sig, at han ikke vil med, er tanken stadig kun noget, der finder sted inde i mit hoved – og det er ikke fordi, jeg har tænkt tanken, at han ikke vil med – der er nogle andre grunde. Og når jeg til julepakkespil virkelig ønsker at slå en sekser – og gør det – så er det heller ikke mine tanker, der styrede terningen over på en sekser. Eller hvad? Hvad tænker du? Vi har nemlig hver i sær vores egne



tanker om vores tanker, og nogle mennesker påstår, at det var deres tanke, der var skyld i sekseren.

Heldigvis kan vi undersøge påstanden, at det er mine tanker, der får terningen til at slå seks. Vi laver et lille eksperiment, hvor forsøgspersonen tænker på en sekser ti gange i træk, inden han slår med terningen. Hvis han slår seks alle ti gange, kan der være noget om snakken – at hans tanker har magiske evner – og hvis ikke han gør, så kan vi afvise påstanden som falsk.

Men hvad med dig selv? Hvad går du og tror om dine tanker? Er tanker det samme som virkeligheden? Er tanker sandheden? Er du ikke noget værd, fordi du

tænker tanken, at du ikke er noget værd? Og har overbæymrede mennesker med angst særlige tanker om deres tanker? Det sidste spørgsmål, ser vi på i næste afsnit.

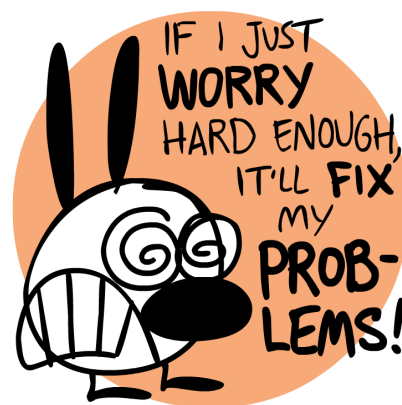
Overbevisningerne der holder liv i overbæymringen

Når det gælder angst og bæymringer, er vi på udkig efter en særlig slags tanker om tanker. Kan du huske, at årsagen til overbæymring ikke er de negative tanker – for dem har vi alle sammen - men de mange timer overbæymrede mennesker bruger på at bæymre sig. Så måden at komme ud af bæymringerne på er meget enkel – du skal bare lade være med at bæymre dig så meget. Det er lettere sagt end gjort for mennesker, der overbæymre sig – det ved jeg godt. Og hvorfor er det lettere sagt end gjort? Fordi overbæymrede mennesker har især to slags tanker om deres bæymringer. Og deres tanker – eller overbevisninger som vi kalder dem – om bæymringerne er med til at holde dampen oppe i bæymringsgryden. Så lad os se på de to overbevisninger, som overbæymrede mennesker ofte har om deres bæymringer:

- **Overbevisning 1 - Jeg kan ikke kontrollere mine bæymringer** - Overbæymrede mennesker mener – eller påstår - at de ikke kan lade være med at bæymre sig. De er blevet slaver af deres bæymringer, der tæsker løs, uden at de overbæymrede kan gøre noget ved det. For de har ved gud prøvet alt, mener de. Så de må bare halse efter, mens bæymringerne enevældigt

styrer bekymringsshowet. Hvis de overbekymrede kunne kontrollere bekymringerne, var de for længst stoppet med at bekymre sig.

- **Overbevisning 2 - Bekymringerne hjælper mig** - Mange overbekymrede mennesker påstår, at bekymringerne hjælper dem. De er overbeviste om, at de med hjælp fra bekymringerne kan foregribe problemer og modgang i fremtiden og dermed undgå dem.



Der findes også en tredje overbevisning hos nogle overbekymrede mennesker. De tror, at det er farligt at bekymre sig for meget. De mener, at de bliver skøre eller sindssyge af al den bekymring. Jeg vil ikke gøre mere ud af den overbevisning her i hæftet. Når du har arbejdet med de to første overbevisninger, bekymrer du dig ikke længere for meget, og så er der ikke fare for, at du bliver skør af overbekymring. Skulle den tredje overbevisning imod forventning stadig hjemsøge dig – hvis du har den – så må din behandler på banen og hjælpe dig af med den.

Overbevisninger er kun overbevisninger – de er ikke sandheden

I metakognitiv terapi er det en central pointe, at de to overbevisninger – jeg kan ikke styre mine bekymringer og mine bekymringer hjælper mig – ikke er andet end overbevisninger. Overbevisninger er ikke det samme som sandheden. Engang var vi mennesker overbeviste om, at Jorden var universets centrum – og flad. Det påstod kloge folk for mange, mange år siden. Påstandene – eller overbevisningerne – viste sig at være forkerte. Solen var centrum i vores solsystem, og Jorden var rund. Vi blev altså klogere, da vi undersøgte overbevisningerne nærmere.

Du skal gøre det samme i metakognitiv terapi – undersøge dine overbevisninger nærmere. Er det rigtig, at du ikke kan styre bekymringerne, men bare er en sølle slave af deres vilje, og hjælper de dig egentlig med at foregribe problemer i fremtiden? Det skal du i samarbejde med din behandler undersøge med en række udfordrende spørgsmål og forskellige øvelser. Du begynder med den første overbevisning – jeg kan ikke kontrollere mine bekymringer.



Kan du lappe en cykel med en sur sok?

Mange overbekymrede mennesker oplever, at de har prøvet alt for at tømme deres hoveder for de utrættelige bekymringer – men uden effekt. De benytter sig af de strategier, jeg tidligere beskrev – kontrolstrategierne blandt andet - men bekymringerne holder stædigt ud og forsvinder ikke. Så det er naturligt, at de er overbeviste om, at de ikke kan gøre noget ved deres ustoppelige bekymringer. Men det kan de. De har bare ikke brugt den rigtige strategi endnu.

De gør det samme som mennesker, der påstår, at det er umuligt at lappe cykler, når de har forsøgt at lappe cyklen med en sytråd, en hammer og et par sure sokker. Sådan får du aldrig lappet cyklen, men det betyder ikke, at det er umuligt at lappe cykler – du skal bare bruge det rigtige værktøj. Og sådan er det også med overbekymring – du skal bruge de rigtige strategier. Og dem ser vi på nu. Vi begynder med udfordrende spørgsmål.



Hårdtslående stød med udfordrende spørgsmål



Du skal undersøge, om det er rigtigt, at du ikke kan kontrollere, hvad du gør med dine bekymringer. I metakognitiv terapi påstår behandleren, at alle mennesker kan kontrollere, hvad de gør med deres bekymringer. Overbekymrede mennesker tror bare ikke på det.

I første omgang skal du undersøge det med en række spørgsmål. Men inden du kaster dig over spørgsmålene, skal du vurdere, hvor meget kontrol du mener, du har over dine bekymringer. På en skala fra nul til hundrede procent – hvor nul svarer til, at du overhovedet ingen kontrol har – hvor meget kontrol mener du så, du har over dine bekymringer? Når du har svaret på det, er du klar til at svare på spørgsmålene:

- Har du nogensinde oplevet, at bekymringer er stoppet? Hvis bekymringerne er uden for din kontrol, hvordan stopper de så nogensinde? Hvor bliver de af?
- Hvad sker der med bekymringerne, når du sover? Hvis bekymringerne er uden for kontrol, hvordan falder du så i søvn?
- Har du nogensinde glemt en bekymring tanke? Et par timer eller dagen efter? Hvor blev den af?
- Hvor mange af dine bekymringer fra i går, kan du huske nu? Har de været inde i dit hoved indtil nu? Har der været pauser, hvor du ikke bekymrede dig om et særligt problem?

- Har du nogensinde oplevet en nødsituation, du skulle reagere hurtigt på? Sygdom, trafikuheld, andre typer ulykker, drillerier og så videre? Hvad skete der med bekymringerne? Ændrede du fokus eller fortsatte du med at bekymre dig over det samme?
- Hvad sker der, når du bekymrer dig, og din mobil ringer? Naboen ringer på døren? En veninde skriver til dig? Din mor falder ned af trapperne? Din far skærer sig i fingeren? Eller du taber din mobil ned i lokummet? Stopper dine bekymringer i de situationer og forholder du dig i stedet til din mobil, naboen, veninden og dine forældre? Eller fortsætter du med at bekymre dig, som om intet var hændt?
- Hvis du stopper med at bekymre dig efter seks timer, kan du så også stoppe efter fem minutter? Hvad siger det om kontrollen?
- Kan du vælge at bekymre dig i længere tid, end du normalt gør? Hvis du kan, betyder det så ikke, at du kan kontrollere dine bekymringer?
- Nogle overbekymrede mennesker mener, at det er deres hjerne, der bekymrer sig. Men hvem styrer deres hjerne? Er det andre mennesker, der styrer deres hjerner? Er det naboen, der ringer på, eller mobilen, når den falder ned i lokummet, der styrer deres hjerner? Eller er det dem selv, der vælger, hvad de vil fokusere på?
- Hvis andre styrer din hjerne, kan de så også få dig til at afsløre dine allerdybeste hemmeligheder? Passwords til spilkonti, hvem du er hemmeligt forelsket i eller pinkoder?
- Hvem vælger, hvad der er vigtigst at fokusere på – bekymringerne i dit hoved, din mor, der falder ned af trappen eller mobilen i lokummet? Er det dig, der vælger fokus? Hvis du vælger fokus, er det så ikke også dig, der kontrollerer, hvad der sker med bekymringerne?



De her spørgsmål skal du få dig til at tænke over, hvor meget kontrol du har over bekymringerne. Inden du kastede dig over spørgsmålene, vurderede du, hvor mange procent du mente, du havde kontrol over dine bekymringer. Efter at have gennemgået spørgsmålene vil jeg bede dig gøre det igen. Hvor meget kontrol mener du nu, du har over dine bekymringer?

Du skal have tunet din opmærksomhed

Med forskellige øvelser skal du og din behandler undersøge, hvor meget kontrol du har over bekymringerne. Spørgsmålene fra før har måske fået dig til at indse, at du mange gange i løbet af

dagen fokuserer på andet end bekymringerne. Og du afgør selv, hvad du fokuserer på. Ringer det pludseligt på døren, retter du opmærksomheden mod døren, mens du lader bekymringerne være. Hvad siger det, om dine evner til at kontrollere bekymringerne?

Overbekymrede mennesker retter ofte deres fokus indad mod deres tanker, følelser og kropslige fornemmelser. De er overopmærksomme på tankerne, følelserne og de kropslige fornemmelser. Og det ender i bekymringer og forsøg på at undgå dem.

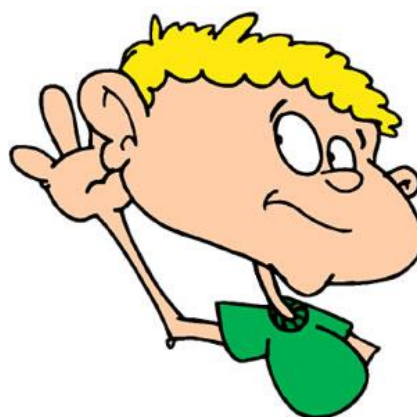
I løbet af din behandling skal du øve dig på at fokusere på ting og sager udenfor dig selv. Du skal øve dig på at gå fra at være indre- til ydrefokuseret. Samtidig viser en særlig øvelse, at du selv bestemmer, hvad du vil fokusere på – dine bekymringer inde i hovedet eller ting og sager udenfor dig selv. Vi kalder det en opmærksomhedsøvelse.



Du skal øve dig to gange dagligt derhjemme i et kvarter. Jo mere du øver dig, jo bedre bliver du til det. Din behandler vil gennemgå øvelsen med dig hver gang i mødes.

Hos behandleren kan opmærksomhedsøvelsen foregå på den her måde:

Inden øvelsen vælger I en række lyde og steder i og udenfor lokalet, som du skal fokusere på under øvelsen. Det kan være, at I åbner vinduet, så du kan høre larm ude fra gaden. Måske er der et ur i lokalet, der tikker sig igennem dagen, og gennem væggene kan I høre lyde fra andre dele af huset. Det kan også være, at behandleren sidder og tapper med en kuglepen i en ensartet rytme og tænder for mobilen, der udsender den lette klang af musik. To hjørner i lokalet udpeges som steder, du også skal fokusere på under øvelsen. Derfra kommer der ingen lyde, men du skal stadig fokusere på stederne. Når lyde og steder er udpeget, er du klar til øvelsen.



Behandleren vil på skift bede dig fokusere på bestemte lyde. I begyndelsen vil der være omkring et minut imellem hvert skift. Senere går det hurtigere – så vil der være 10-15 sekunder mellem skiftene, og til sidst skal du fokusere på alle lyde og steder på én gang.

Du må gerne lukke øjnene, og det er ikke meningen, at du skal kigge hen på stederne, når du fokuserer på dem. Det er alene inde i hovedet, at du skal rette opmærksomheden mod stederne.

Øvelsen tager et kvarters tid. Undervejs oplever du sikkert, at forstyrrende tanker, følelser og kropslige fornemmelser trænger sig på. Det er okay, og du skal ikke prøve at få dem væk. De må godt være der. Du skal bare koncentrere dig om at fokusere på den lyd eller det sted, som behandleren har bedt dig fokusere på. Ikke andet. Og hvis du mister fokus undervejs, skal du søge tilbage og fokusere på den aktuelle lyd igen.

Hjemme kan det være en god ide at finde faste tidspunkter at øve sig i. Der er behandlere, der udleverer lydfiler til øvelserne. Hvis det ikke er tilfældet, eller lydfilerne er for sværere, kan du lave dine egne lyde. Der er ikke krav om, at det skal være bestemte lyde. Du kan for eksempel lukke øjnene i bussen og skiftevis fokusere på lyde inde og udenfor bussen. Du kan også sætte dig på en bænk og



fokusere på lyde derfra – hunde, fugle, vinden, flyvere i himlen, biler, busser, tog, fodtrin og mennesker, der taler sammen. Der er mange muligheder.

Inden du går i gang med opmærksomhedsøvelserne, skal du vurdere, hvor indre- eller ydrefokuseret du er. Du kan sætte et kryds på en linje, der går fra 100 procent indrefokuseret til 100 procent ydrefokuseret. Efterhånden som du øver, skulle du gerne gå fra mere indre- til mere ydrefokuseret. Du skal også

opleve, at du bliver bedre og bedre til at kontrollere dit fokus. Skal dit fokus være inde i hovedet hos bekymringerne eller ude i verdenen?

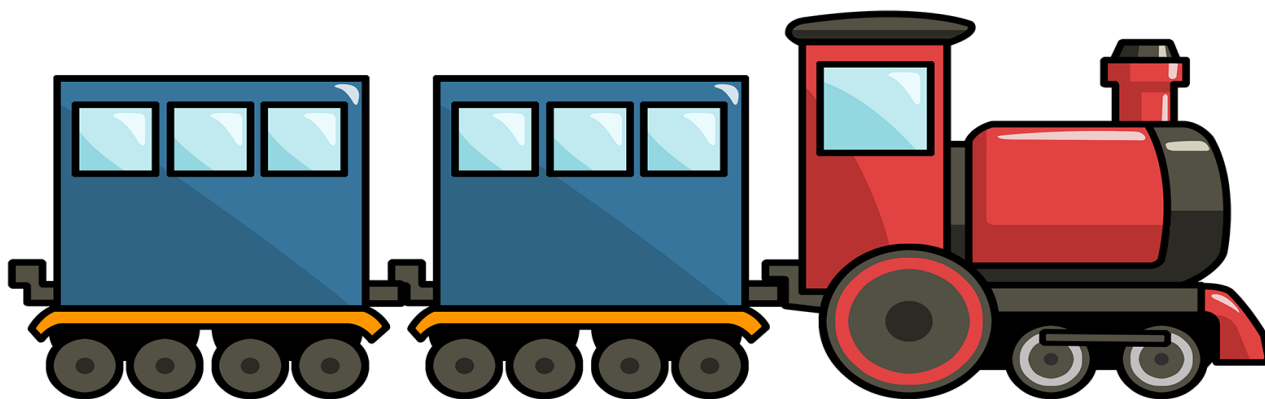
Lyder det kompliceret? Du behøver ikke at være bekymret for, om du klarer det – din behandler skal nok guide dig igennem i ro og mag.

Og så til næste trin på behandlingstrappen - lade tankerne være

Så er meningen bare, at du skal lytte til fuglekvidder, trafikstøj og hunde, der gør – og så er de bekymringer banket på plads? Skal du bare aflede dig selv med lydene fra en omgang kuglepenstrømmeri og et dovent ur, der slæber sig igennem dagen? Nej, det er ikke formålet med behandlingen. Du skal opleve, at du selv bestemmer, hvad du fokuserer på – og samtidig kan lade forstyrrende bekymringer være. Og det skal vi se nærmere på i dette afsnit.

Husker du de mange strategier, overbekymrede mennesker benytter? Vi var omkring bekymringerne, tjekkeadfærd og kontrolstrategier – undertrykkelse, tænke positivt og erstatte de negative tanker med behagelige tanker. Jeg beskrev strategierne, så du kunne være opmærksom på, når du selv bruger dem. De hjælper ikke i kampen mod overbekymring og angst. De er tværtimod med til at holde gang i bekymringerne. Men hvad skal du så gøre for at stoppe dem?

Tanker er ligesom tog. Forestil dig, at du står på en af Københavns Hovedbanegårds perroner. Der er mange spor, og der kommer hele tiden tog. De kommer og går. De ankommer til perronen, standser, åbner dørene og et minut efter lukker de dem igen og kører videre. Når toget holder ved perronen, kan



du vælge at gå ombord eller blive på perronen. Bliver du på perronen, kører toget videre uden dig og forsvinder hurtigt ud af syne. Du kan også vælge at gå ombord og køre med.

Det er med tanker som med tog – der kommer hele tiden nye tanker til, og du vælger, om du vil hoppe ombord i dem eller lade dem være og køre videre. Og det skal du øve om lidt – at lade tankerne være.

Jeg kan afsløre, at du allerede er en mester i at lade tankerne være. For hvad sker der med bekymringerne, i det øjeblik mobilen med et plask lander i lokummet? Eller når du pludselig står over for en bidsk muskelhund, der viser tænder og er klar til at bide dig i røven? Så lader du bekymringer være bekymringer og fokuserer på mobilen og den knurrende hund. Du bruger ikke kræfter på at få bekymringerne ud af hovedet og erstatte dem med tanker om mobilen og hunden. Det sker automatisk, at du lader dem være. Og det gør du med mange, mange tanker hver dag. Du lægger bare ikke mærke til det. Men lad os springe ud i det og se på nogle af de øvelser, din behandler kan finde på at præsentere dig for.



Slip tigren løs i Tigerøvelsen

I Tigerøvelsen skal skabe en tiger i dine tanker. Det er lige meget, hvordan den ser ud. Det bestemmer du selv. Når den er på plads i hovedet, skal du lade den være. Du skal bare observere den – ikke andet. Hvis den bliver stående er det fint. Går den sin vej, er det lige så godt. Den kan også skifte farve eller forvandle sig til en grøn gås. Måske kigger andre tanker forbi – og de er også velkomne. Uanset hvad der sker, skal du fortsætte med at observere uden at gøre noget som helst ved tankerne. De skal bare passe sig selv. Meningen er ikke, at der skal ske tankerne noget bestemt. Meningen er, at du skal øve dig i at lade dem være.

Vi kalder det detached mindfulness, når du er opmærksom på tankerne og lader dem være. På dansk kalder vi det afkoblet opmærksom. Det er ligesom at have et myggestik, der kribler og krabler som bare fanden, uden du klør i det. Du mærker det tydeligt, men lader det passe sig selv. Eller have et tyggegummi i munden uden at tygge på det. Du kan mærke og smage tyggegummiet men lader det være.

Nogen gange skal øvelsen gentages, før den sidder i skabet. Er du er vant til at gøre noget ved tankerne – undertrykke dem eller tænke på noget positivt – skal du måske øve dig noget mere. Din behandler guider dig og følger op med undersøgende spørgsmål efter øvelserne for at sikre, at du gør det rigtigt.

Pointen med øvelsen er, at du gør det samme med dine triggertanker og bekymringerne – lader dem være. Du oplever også, at tanker kun er tanker – tanker er ikke virkeligheden. Tanker kommer og går, når du lader dem være. Og det viser næste øvelse også.



Kan du slippe ordene i Ordrækkeøvelsen?

Der er to versioner af Ordrækkeøvelsen. I første del finder behandleren neutrale ord – bord, leverpostej, ulveunge, elefantsnot, bukser og køleskab - mens han i den anden udgave blander triggerord med neutrale ord. Triggerord kan være "søvnløs", "dumpe", "terror", "sygdomme", "død" og så videre.



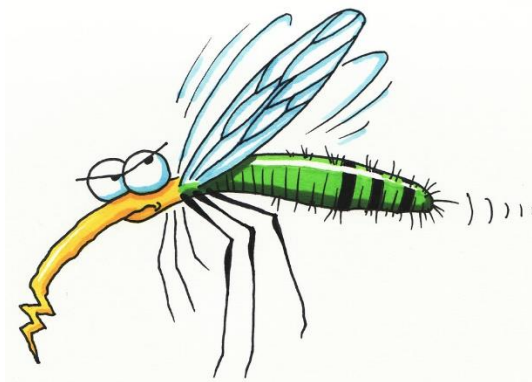
Når behandleren siger ordene, skal du ikke gøre andet end at observere, hvad der sker med ordene og tankerne. Du skal ligesom med tanketogene og myggestikket lade ordene og tankerne være. Hvad sker der med tankerne? Bliver tanker erstattet af andre

tanker? Og hvad med de første ord – bliver de ved med at rumstere, efterhånden som flere ord kommer til?

Du øver dig i at lade tankerne være, men øvelsen viser også, hvordan tankeuniverset fungerer. Tankerne opstår, når indtryk fra verdenen omkring os møder vores mentale arkiv over mange års oplevelser. Og lader vi tankerne være, bliver de hele tiden erstattet af nye. Vi er tilbage til tanketogene, der hele tiden

kommer og går – og du bestemmer selv, om du vil hoppe om bord eller bare lade dem køre videre.

Det kan være øvelsen skal gentages flere gange, før du kan lade tankerne være. Øvelse gør som bekendt mester.



Vinduesøvelsen

I en tredje øvelse skal du skrive din bekymring eller triggerord på et vindue. Det kan være du skriver "Jeg dumper til eksamen".

I første omgang fokuserer du på bekymringen. Bagefter skal du ligesom kigge igennem bekymringen og beskrive, hvad der er på den anden side af vinduet – to høje træder uden blade. Fire parkeret biler. Der er en rød, grøn, blå og gul, og de har nummerplader og så videre.



Du skifter fokus mellem bekymringen og omgivelserne udenfor igennem bekymringen.

Hvad sker der, når du gør det? Du oplever sikkert, at du med lidt øvelse udmærket kan beskrive omgivelserne udenfor, selvom du kigger igennem bekymringen. Måske glemmer du ligefrem bekymringen. Det er fint, men det er ikke meningen med øvelsen. Meningen er at vise dig, at du kan fokusere på andre ting, selvom bekymringerne tumler rundt i din bevidsthed.

Der findes flere øvelser, der træner din evne til at lade tankerne være. Ofte er det bedst at holde sig til nogle få og virkelig øve sig på dem. Men er det fuldstændig umuligt med de øvelser, jeg har nævnt her, er jeg sikker på, at din behandler kan trylle flere ud af ærmet.

Nå du, er det så rigtigt, at du ikke har styr på bekymringerne?

Sammen med de udfordrende spørgsmål og opmærksomhedsøvelserne, skal Tiger, - Ordrækkesøvelserne og Vinduesøvelsen vise dig, at du selv bestemmer, hvad der skal ske med dine triggertanker og bekymringer. Vil du hoppe ombord i dem, eller foretrækker du at lade dem være?

Du ved, hvad der sker, når du hopper ombord i tankerne – det er kongevejen til overbekymring og angst. Men du kan også hoppe ombord og springe fra igen, inden overbekymringerne kommer buldrende. Det gør mennesker uden angst og overbekymring ofte. Pointen er nemlig også, at du skal bekymre dig, når det er relevant og lade være, når der går overbekymring og angst i den.

Spørgsmålet er nu, hvor meget du tror på, at du ikke kan kontrollere, hvad du gør med dine bekymringer. Tror du stadig, at du ikke kan kontrollere, hvad der sker med dine bekymringer? Hvis du har det sådan, kan det være, du skal øve dig mere. Måske skal din behandler hjælpe dig med at finpudse din evne til at lade bekymringerne være. Når først du har lært metoden, drejer behandlingen sig om at kigge den efter i sømmene. Lader du bekymringerne være – eller sniger gamle uvaner sig ind? Det kan være de gamle strategier kigger forbi og spænder ben for de nye.

Måske har du det, som en del overbekymrede mennesker har det i begyndelsen, når de skal lade deres triggertanker og bekymringer være. De siger, at det er let nok at lade en tiger og neutrale- og triggerord være sammen med behandleren, men derhjemme og når det gælder de virkelige seje bekymringer – så er det umuligt. Hvis du har det sådan, kan det være din behandler spørger dig, hvem det er, der bestemmer, om en bekymring er virkelig sej? Hvem bestemmer, om en bekymring er vigtig eller ej? Ved bekymringerne, om de er vigtige? Så hvem er det, der tillægger dem en særlig betydning? Dig? Eller bekymringerne selv? Og kan de det?

Sandheden er, at uanset deres indhold er tanker kun tanker, og det er os selv, der suverænt afgør, om de er vigtige eller ej. Så på et tankeplan findes der ikke specielt seje tanker og bekymringer.

Vi samler lige op og får styr på tropperne

Har du styr på, hvad du skal gøre, når bekymringerne står i kø for at gøre dig overbekymret eller angst? Svaret er enkelt – du skal bare lade dem være. Og så skal du fortsætte med det, du var i gang med – pakke sportstasken, spille computer, lave en aftale med en ven, tegne eller smutte i bad.

Det kan også være, din behandler foreslår, at du indfører bekymringstid. Hvis du tænker, at en bekymring er så vigtigt, at du er nødt til at hoppe ombord i den så vælg at gøre det på et planlagt tidspunkt i løbet af dagen. Det kan være, det skal være fra 18 til 18.20. I det tidsrum tillader du dig selv at gå fuldstændig bekymringsamok.

For nogen hjælper det at vide, at de kan bekymre sig senere på dagen – så er det lettere at lade generende tanker være, når de opstår. Og viser det sig, at der ikke er behov for at bekymre sig, når tiden er til det, så lader du bare være. Men det kan du tage en snak med din behandler om.



Lad os lige tjekke om det er en fordel at overbekymre

Husker du den anden overbevisning om bekymringer? Den der påstår, at det er godt at bekymre sig. Overbekymrede mennesker med den overbevisning mener, at bekymringerne hjælper dem med at finde løsninger og foregribe fremtidige problemer. Ifølge overbevisningen er det altså en fordel at bekymre sig.

Det må betyde, at jo mere du bekymrer dig, jo større er chancen for at komme ud af bekymringerne og angsten.

Genkender du overbevisningen hos dig selv, skal du bare give den bekymringsgas hele dagen. Nej vel – den holder ikke. Det kan et lille eksperiment vise.

Du kan prøve at gå fuldstændig bekymringsamok i et par minutter. Tænk på noget, der plejer at gøre dig angst og bekymret. Og begynd så at megabekymre dig over det. Bliver dit humør bedre eller dårligere efter de to minutters bekymringstid? Det bliver sjældent bedre. Nogle få oplever en kortvarig bedring, men på længere sigt hjælper bekymringerne ikke – de holder i stedet gang i angsten og overbekymringen. Det er ligesom med kviksand – den her type jord, som du synker ned i. Jo mere du kæmper for at komme fri af kviksandet, jo mere synker du ned i det. Jo mere du bekymrer dig, jo mere synker du ned i angsten og overbekymringens sorte hul.



Lige et par hurtige afsluttende ord og ønske om god vind fremover

Jeg håber, du har fået et brugbart indblik i metakognitiv terapi. Hæftet kan som bekendt ikke stå alene – det er i hvert fald ikke meningen. Meningen er, at du i ro og mag kan sætte dig ind i metakognitiv terapi inden eller samtidig med, at du går i behandling for din angst og overbekymring hos en psykolog eller læge. Behandleren vil guide dig sikkert igennem forløbet og styre dig uden om de værste forhindringer og sørge for, at du kommer helt i mål og får vredet dig ud af angsten og overbekymringernes snerrende klør. Det sker i tæt samarbejde med dig.

Og så er der kun tilbage at ønske dig held og lykke med behandlingen – og god vind fremover... 😊

Hilsen

Jens Henrik Thomsen
Psykolog

Litteraturliste

Lev mere Tænk mindre – Pia Callesen, Politikens Forlag, København 2017

Metakognitiv terapi til børn med angst – Barbara Hoff Esbjørn, Nicoline Nordmann og Marie Louise Reinholdt-Dunne, Akademisk Forlag, København 2016

Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression – Adrain Wells, The Guilford Press, London 2009