



Hvad er metakognitiv terapi

- et oplysningshæfte til teenagere med depression



Et par vigtige ord om hæftet, inden det går løs med læsningen

Det her hæfte er skrevet til dig, der er teenager med depression. Du har været forbi en læge og måske en psykolog, der har vurderet, at dit humør er så trist og nedtrykt, at du er deprimeret. Du er i gang eller skal i gang med psykologisk behandling. Eller måske er du i tvivl, om psykologisk behandling kan hjælpe dig. Uanset hvor du befinder dig på behandlingsvejen - før eller under - så har nogen tænkt, at den behandlingsmetode, vi kalder metakognitiv terapi, måske er noget for dig. Af hvad for en fisk, spørger du måske - meta-hvad-for-noget? Og det er lige præcis grunden til, at jeg har skrevet hæftet - så du kan få svar på meta-hvad-for-noget-spørgsmålet?

Jeg regner med, at du allerede ved, hvad en depression er. Det har lægen eller psykologen beskrevet for dig og dine forældre. Kort fortalt er du deprimeret, når dit liv er præget af trist- og nedtrykthed, og du har begrænset lyst til aktiviteter, du tidligere nød og dagligt vågner op til en dag præget af træthed og manglende energi - hvis du overhovedet får sovet. Og hvis du er optaget af selvbefejdelser, skyld, lavt selvværd og ikke tror på dig selv, mens selvmordstanker måske er blevet daglige gæster i dit triste sind - så er du deprimeret, og hæftet kan være en hjælp for dig.

MEN, det er ikke et selvhjælpshæfte. Depression er en alvorlig sag, og du skal altid søge hjælp hos dine forældre eller anden voksen, du har tillid til, hvis du tror, du er deprimeret. Men hæftet kan være en støtte for dig, der er i gang eller skal i gang med metakognitiv terapi. Eller bare vil vide, hvordan psykologer behandler depression med metakognitiv terapi.

Jeg præsenterer dig for principperne i metakognitiv terapi, men det kan ikke erstatte den behandler, der skal guide dig igennem behandlingsforløbet. Hæftet giver mulighed for, at du i ro og mag sætter dig ind i metakognitiv terapi, så du er forberedt på, hvad der kan ske i behandlingen. Læser du hæftet undervejs i behandlingsforløbet, hjælper det med at huske på, hvad formålet med de mange spørgsmål og øvelser er.

Jeg beskriver principperne, men psykologer er forskellige og bruger forskellige eksempler og øvelser. Så det er ikke sikkert, at din psykolog benytter sig af de samme spørgsmål og øvelser, der er beskrevet i hæftet. Depressive mennesker er også forskellige, så det kan være, du har nogle andre behov, end dem der er beskrevet 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 stadig grundlæggende de samme. Og det hjælper hæftet dig med at få indblik i.

Ikke flere indledende ord herfra. Du skal i gang med at læse, så jeg vil ønske dig god fornøjelse og håber, du bliver klogere på metakognitiv terapi og kommer ud af din depression med hjælp fra din behandler. God fornøjelse

Hilsen

Jens Henrik Thomsen, Psykolog

Indhold

• Vores hjerner er effektive tankefabrikker	4
• Vi skal lige have styr på, hvad der er normalt at tænke	4
• Så hvad er det, der gør mennesker depressive, hvis det ikke er de negative tanker	5
• Grublerier – den triste vej til depression	5
• Triggertankerne - gnisterne, der sætter gang i grublerierne	6
• Hvordan er det, du prøver at få styr på dine negative tanker?	7
• Vores tanker om vores tanker styrer for vildt	9
• Overbevisningerne der pumper liv i depressionen	10
• Kan du fælde træer med en bananskræl?	11
• Hårdtslående stød med udfordrende spørgsmål	11
• Du skal have tunet din opmærksomhed	13
• Og så til næste trin på behandlingstrappen - lade tankerne være	15
• Slip tigeren løs i Tigerøvelsen	16
• Kan du slippe ordene i Ordrækkeøvelsen?	16
• Nå du, er det så rigtigt, at du ikke har styr på grublerierne?	17
• Vi samler lige op og får styr på tropperne	18
• Lad os lige tjekke om det er en fordel at gruble	18
• Lige et par hurtige afsluttende ord og ønske om god vind fremover	19
• Litteraturliste	20

Vores hjerner er effektive tankefabrikker

Vores hjerner er små effektive tankefabrikker. Det er ikke altid, vi er opmærksomme på vores tanker, men hjernen producerer hele tiden tanker. Selv når vi sover, tænker vi – så drømmer vi nemlig.

På gode dage spytter hjernen 70.000 tanker ud af vores hoveder. De er sværere at tælle, for det er sjældent, at de har en tydelig begyndelse og slutning. De løber ofte over i hinanden og kan virke mærkelige og uforståelige. Tanker er i øvrigt ikke bare ord og sætninger – det er også billeder eller små film, der afspilles i vores hoveder.

Hjernen skaber tankerne ud af vores tidligere oplevelser, og det vi oplever nu. Så når jeg sidder i bussen og ser en cyklende kvinde med rød kjole, kommer jeg i tanker om en nytårsaften, hvor himlen var rød af raketter. Det kan også



være, at jeg går forbi et bageri og lugten af kager sender mine tanker tilbage til en særlig juleaften med mine

bedsteforældre, hvor vi mæskede os i

lækre julekager. Og på væggen hang et maleri af solsikkeplanter, der vuggede i sommersonnen, og pludselig befinder mine tanker sig på en varm sommerdag sidste

år, hvor jeg cyklede rundt og svedte i Spanien sammen med min kone. Vi cyklede på støvede grusveje og pling, så tænker jeg på støvede bussemænd. Og sådan fortsætter tankefabrikken med at spytte tanker ud i lange baner.



Vi skal lige have styr på, hvad der er normalt at tænke

Depressive mennesker tænker mange negative tanker – jeg er ikke særlig køn, jeg kan ikke finde ud af det her, og hvad skal der blive af mig. Bare for at nævne nogle få. Men det er ikke kun depressive mennesker, der tænker negative tanker. Alle mennesker tænker negative tanker. Det er lige så normalt som at trække vejret. Især når vi møder modgang og udfordringer, og det er en uundgåelig del af



livet. Det kan være venner, der bliver sure på os, opgaver i skolen vi har knoklet med, og som vi alligevel ikke er tilfredse med. Måske er kæresten skredet eller forældrene blevet skilt. Det kan også være en vrissen mand i Netto-køen, der sender os et surt blik, uden vi ved hvorfor. Eller en lærer i skolen, der smiler lidt for meget af vores forkerte svar. Og på Facebook eller Instagram ser vi, hvordan andre lever et tjekket liv med fede interesser og saftige ferieoplevelser. Så titter en misundelig tanke frem, der ønsker, at det er os, der lever det søde Instagramliv. I stedet bliver vi

overvældet af tanker om vores eget dødssyge liv.

Negative tanker påvirker vores følelser i negativ retning. Vi bliver sorgfulde, når kæresten forlader os, eller forældrene bliver skilt. Når vi svarer forkert i klassen, bliver vi ramt af pinlighed eller mindreværdsfølelse. Og vi bliver sure eller kede af det, når andre vrisser eller griner ad os.

Det er alle sammen normale tanker og følelser. Vi oplever dem alle sammen og ender ikke i depressionens mørke hul af den grund. Vi bliver ikke langvarigt nedtrykte og triste og mister interessen for det, der tidligere gjorde os glade, ligesom vi heller ikke oplever udmattelse og tung træthed af den grund. Oftest går det relativt hurtigt over igen. Kærestesorger og skilsmisser er vi naturligvis længere tid om at komme over end den tilfældige vrisne mand fra Netto og hans sure blik. Men det gør os ikke deprimeret.



Så hvad er det, der gør mennesker depressive, hvis det ikke er de negative tanker?

Kloge mennesker har undersøgt forskellen på depressive og ikke-depressive menneskers tanker og fundet ud af, at det ikke er de negative tanker, der gør nogle depressive. Som jeg skrev, har vi alle



sammen negative tanker, men det gør os ikke depressive. Men hvad gør os så depressive? De kloge mennesker fandt ud af, at depressive mennesker bruger lang tid på at tænke over deres negative tanker. Når først depressive mennesker er blevet ramt af en negativ tanke, kan de bruge op til ti timer om dagen på at tænke negative tanker. De bliver ved og ved og synes ikke, de kan stoppe igen. Rundt og rundt i hovedet kværner de negative tanker løs hos depressive mennesker, mens tankerne hos folk uden depression ret hurtigt forsvinder igen. Og det sker uden, at mennesker uden depression gør noget særligt for at tænke på noget andet. Det sker ligesom bare – oplever de.

Så for lige at slå pointen fast med syvtommersøm – det er ikke de negative tanker, der gør dig deprimeret. Det er tiden, du bruger på at køre rundt i de negative tanker, der gør dig deprimeret. Vi kan også sige det på en anden måde – depression er ikke et tankeindholdsproblem, det er et tanketidsproblem. Tænker vi negative tanker mange timer om dagen, bliver vi depressive.

Grublerier – den triste vej til depression

Nu ved du, at det er normalt at tænke negative tanker. Og du ved, at det ikke er de negative tanker alene, der fører dig i armene på depression. Vi bliver først depressive, når vi bruger mange timer hver dag på at tænke negative tanker.

Det her mønster af negative tanker kalder vi for grublerier. Depressive mennesker grubler altså meget.



At gruble stammer fra det engelske ord *ruminate*, der svarer til køernes drøvtyggeri. Køer bruger lang tid på at tygge sig igennem den samme græstot igen og igen. Depressive mennesker bruger lang tid på at tygge sig igennem de samme negative tanker - igen og igen.

Ved at gruble håber depressive mennesker at finde svar på vigtige spørgsmål, der kan få dem ud af deres triste depressive humør. Så grublerierne er forsøg på at finde løsninger, der baner vejen ud af depressionen.

Spørgsmålene er "hvad", "hvorfor" og "hvordan".

Hvad har jeg gjort for at ende med dette mislykkede liv? Hvad kunne jeg have gjort anderledes? Hvorfor kan jeg ikke bare lade være med at være så trist og ikke at lade mig gå på så let af modgang? Hvorfor er det altid mig, det går ud over? Hvordan skal det gå? Hvordan skal jeg nogensinde få vredet mig ud af depressionens klør igen? Og sådan fortsætter det i timevis.

Det er den slags spørgsmål, der buldrer ustopeligt rundt i hovedet på depressive mennesker. Men når det er grublerierne, der er skyld i depressionen, hvorfor lader de så ikke bare være med at gruble så meget? Det er et rigtig godt og vigtigt spørgsmål, og det vender jeg stærkt tilbage til senere.

Triggertankerne - gnisterne, der sætter gang i grublerierne

Når du skal lære din depression at kende, tager du udgangspunkt i en situation, du har oplevet for nylig, der endte med, at du blev trist og nedtrykt. 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 grublerierne. Vi kalder gnisten for triggertanken, og det er den allerførste tanke, der går igennem hovedet på dig og sætter gang i grubleriet.

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

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 grublerier. Lad os se på nogle eksempler. Det er triggertankerne med fed skrift. I halen på dem kommer grublerierne 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 bare 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 altid, jeg vil være sådan

Hvordan er det, du prøver at få styr på dine negative tanker?



Når negative tanker brøler løs i vores hoveder, prøver vi ofte at få dem ud af hovedet, fordi der i kølvandet på dem, opstår negative følelser - nedtrykthed, tristhed, skam, skyld, angst og så videre. Så der er gode grunde til at ville af med tankerne. Og det bruger depressive mennesker forskellige strategier til.

Selvom formålet er at komme af med de negative tanker, virker strategierne modsat – tankerne bliver og depressionen fortsætter. Det sker, at strategierne virker kortvarigt men på længere sigt, har de ikke den store effekt på depressionen - tværtimod. Du får lige et overblik over strategierne, så du ved, hvornår du selv bruger dem:

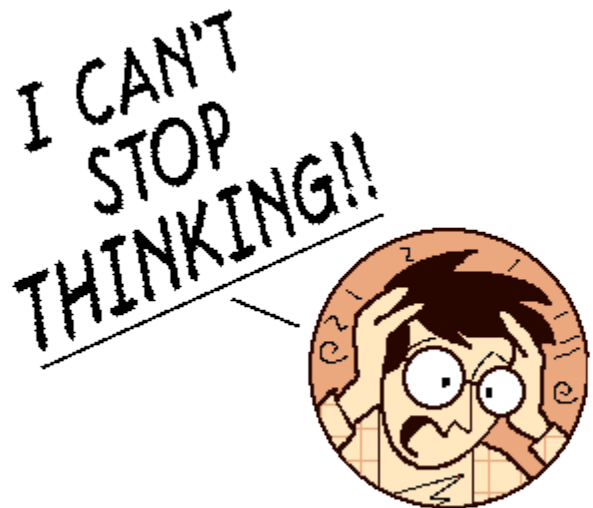
- Grublerierne har vi set på. De skal hjælpe den depressive med at finde løsninger og svar på depressionen. Det gør de bare ikke. I stedet bliver den depressive ved med at være depressiv.

- At bekymre sig er en anden strategi. Den bruger depressive mennesker på at forberede sig på fremtidige begivenheder. 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 kæreste? Når spørgsmålene er formuleret kan den depressive 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 – bekymringerne fører 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 depressive 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 gruble

- Strategier til at kontrollere tankerne er også normale. Den depressive 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 depressive ikke er dum, grim eller uelsket? Kontrolstrategierne virker ofte ligesom badebolden, 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. Og 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.

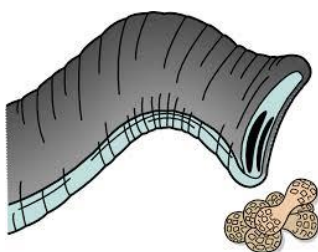


Selvom depressive mennesker anstrenger sig og kæmper hårdt, hjælper det ikke med strategierne. I stedet holder strategierne depressionen til ilden. Men hvad skal du så gøre? Det vender jeg tilbage til. Først skal du vide, hvorfor depressive mennesker bliver ved med at bruge strategier, der ikke hjælper.

Vores tanker om vores tanker styrer for vildt

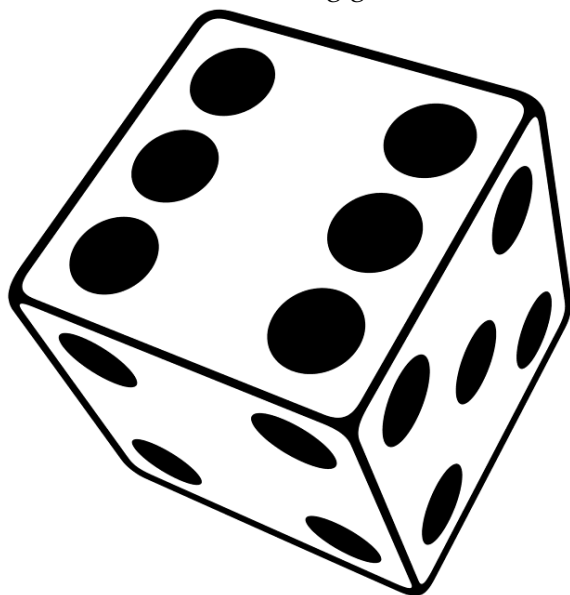
Er tanker og virkelighed det samme? Er tanker sandheden? Er tanker farlige? Kan du blive syg af tankerne? Hvordan påvirker tankerne vores følelser? Hvad er normalt at tænke?

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 rigtig nok ikke vil med, så 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 mennesker med depression særlige tanker om deres tanker? Det sidste spørgsmål, ser vi på i næste afsnit.

Overbevisningerne der pumper liv i depressionen

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

- **Overbevisning 1 - Jeg kan ikke kontrollere mine grublerier** - Depressive mennesker mener – eller påstår - at de ikke kan lade være med at gruble. De er blevet slaver af deres grublerier, der tæsker løs, uden at de deprimerede kan gøre noget ved det. For de har ved gud prøvet alt, mener de. Så de må bare halse efter, mens grublerierne enevældigt styrer depressionsshowet. Hvis de deprimerede kunne kontrollere grublerierne, så var de for længst stoppet med at gruble.
- **Overbevisning 2 - Grublerierne hjælper mig** - Mange mennesker med depression påstår, at det hjælper dem at gruble. De er overbeviste om, at de med hjælp fra grublerierne finder svar på vigtige spørgsmål, som kan vriste dem fri af depressionen – Hvordan bliver jeg et menneske, der er værd at holde af for eksempel. Eller hvorfor dummer jeg mig altid eller havner i mobbeofferrollen? Den slags spørgsmål hjælper grublerierne med at besvare. Og så undgår den depressive at falde i depressionsfælden fremover.



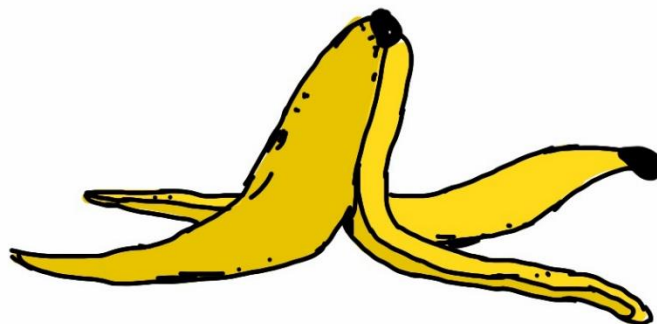
I metakognitiv terapi er det en central pointe, at de to overbevisninger – jeg kan ikke styre mine grublerier og mine grublerier hjælper mig – ikke er andet end - ja overbevisninger. Overbevisninger er ikke det samme som sandheden. Engang var vi mennesker overbeviste om, at Jorden var universets centrum – 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.

Og det er det samme, du skal gøre i metakognitiv terapi – undersøge dine overbevisninger nærmere. Er det rigtig, at du ikke kan styre grublerierne, men bare er en sølle slave af deres vilje, og hjælper de dig egentlig med at finde svar på vigtige spørgsmål? 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 grublerier.



Kan du fælde træer med en bananskræl?

Mange mennesker med depression oplever, at de har prøvet alt for at få tømt deres stakkels hoveder for deres utrættelige grublerier – men uden effekt. De benytter sig af de strategier, jeg tidligere beskrev – kontrolstrategierne blandt andet - men depressionen holder stædigt ud og forsvinder ikke. Så der er gode grunde til, at de oplever, at grublerierne og depressionen klæber til hjernen som klistret honning på fingrene. Så det giver god mening, at de er overbeviste om, at de ikke kan gøre noget ved deres ustoppelige grublerier. 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 fælde træer, når de har forsøgt at fælde træer med en hovedpude, et par gamle høretelefoner og en bananskræl. Sådan får du aldrig jævnet et kæmpe egetræ med jorden, men det betyder ikke, at det er umuligt at fælde store ædle egetræer – du skal bare bruge det rigtige værktøj. Og sådan er det også med depression – du skal bruge de rigtige strategier. Og dem kaster vi os over 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 grublerier. I metakognitiv terapi påstår behandleren, at alle mennesker kan kontrollere, hvad de gør med deres negative tanker og grublerier. Depressive 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 grublerier. 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 grublerier? Når du har svaret på det, er du klar til at svare på spørgsmålene:

- Har du nogensinde oplevet, at negative tanker er stoppet? Hvis grublerierne er uden for din kontrol, hvordan stopper de så nogensinde? Hvor bliver de af?
- Hvad sker der med grublerierne, når du sover? Hvis grublerierne er uden for kontrol, hvordan falder du så i søvn?
- Har du nogensinde glemt en negativ tanke? Et par timer eller dagen efter? Hvor blev den af?
- Hvor mange af dine negative tanker fra i går, kan du huske nu? Og har de været inde i dit hoved indtil nu? Har der været pauser, hvor du ikke har grublet over det særlige 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 grublerierne? Ændrede du fokus eller fortsatte du med at gruble over det samme?
- Hvad sker der, når du grubler, 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? Stoppe dine grublerier i de situationer og forholder du dig i stedet til din mobil, naboen, veninden og dine forældre? Eller fortsætter du med at gruble, som om intet var hændt?
- Hvis du stopper med at gruble efter seks timer, kan du så også stoppe efter fem minutter? Hvad siger det om kontrollen?
- Kan du vælge at gruble i længere tid, end du normalt gør? Hvis du kan, betyder det så ikke, at du kan kontrollere dine grublerier?
- Nogle depressive mennesker mener, at det er deres hjerne, der grubler. 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 og sociale medier?
- Hvem vælger, hvad der er vigtigst at fokusere på – grublerierne 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 grublerierne?



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

Du skal have tunet din opmærksomhed

Med forskellige øvelser skal du og din behandler undersøge, hvor meget kontrol du har over grublerierne. Spørgsmålene fra før har måske fået dig til at indse, at du mange gange i løbet af dagen fokuserer på andet end grublerierne. Og du afgør selv, hvad du fokuserer på. Ringer det pludseligt på døren, retter du opmærksomheden mod døren, mens du lader grublerierne være. Hvad siger det, om dine evner til at kontrollere dine grublerier?

Depressive 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 grublerier, bekymringer og forsøg på at undgå dem.

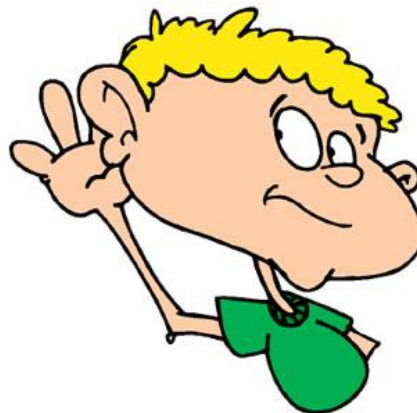
I løbet af din behandling skal du øve dig på at fokusere på ting og sager udenfor dig selv. Du skal øve dig på at gå fra at være indre- til ydrefokuseret. Samtidig viser en særlig øvelse, at du selv bestemmer, hvad du vil fokusere på – dine grublerier inde i hovedet eller ting og sager udenfor dig selv. Vi kalder det en opmærksomhedsøvelse. Du skal øve dig to gange hver dag 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 lydkilder. Der er ikke krav om, at det skal være særlige lyde. Du kan for eksempel lukke øjnene i bussen eller toget og skiftevis fokusere på lyde inde og udenfor bussen eller toget. 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 grublerierne eller ude i verdenen?

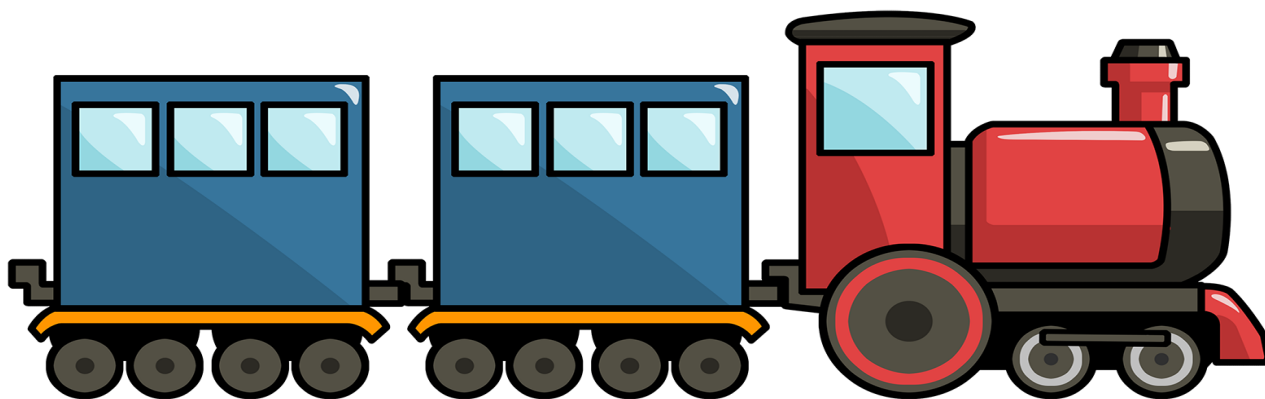
Lyder det kompliceret? Du behøver ikke at være bekymret for, om du klarer det – din behandler skal nok guide dig igennem i ro og mag.

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 den depression banket på plads? Skal du bare aflede dig selv med lydene fra en omgang kuglepenstapperi 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 negative tanker være. Og det skal vi se nærmere på i dette afsnit.

Husker du de mange strategier, depressive mennesker benytter? Vi var omkring grublerierne, bekymringer, 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 tristhed. De er tværtimod med til at holde gang i depressionen. Men hvad skal du så gøre for at stoppe grublerierne?

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 for et minut efter at lukke dem igen og køre 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 grublerierne, i det øjeblik mobilen med et skæbnesvangert plask lander i lokummet? Eller når du pludselig står over for en bidsk muskelhund, der viser tænder klar til at sætte sit gebis i din røv? Så lader du grublerier være grublerier og fokuserer på mobilen og den knurrende hund. Du bruger ikke kræfter på at få grublerierne ud af hovedet og erstatte dem med tanker om mobilen og hunden. Det sker automatisk, at du bare lader dem være. Og det gør du



med mange, 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 tigeren løs i Tigerøvelsen

I Tigerøvelsen skal du i dine tanker skabe en tiger. 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 er du afkoblet opmærksom. Det er ligesom have et myggestik, der klør som bare fanden uden, at 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 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.

Pointen med øvelsen er, at du gør det samme med dine triggertanker og grublerier – 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 Ordækkeøvelsen?

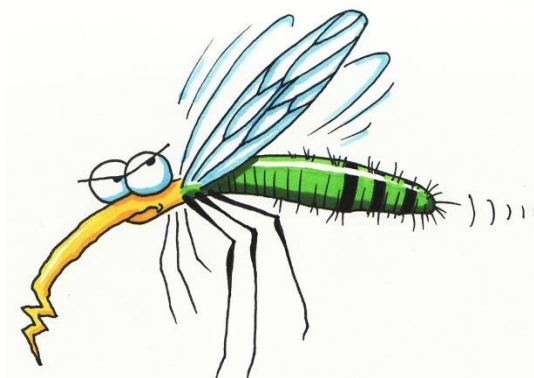
Der er to versioner af Ordækkeøvelsen. I første del finder behandleren neutrale ord – bord,

leverpostej, ulveunge, elefantsnot, bukser og køleskab – mens han i den anden udgave blander triggerord med neutrale ord. Triggerord kan være "tristhed", "selvmord", "afvisning", "håbløshed", "søvnløshed" 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.

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, så 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 grublerierne?

Sammen med de udfordrende spørgsmål og opmærksomhedsøvelserne, skal Tiger- og Ordrækkesøvelserne vise dig, at du selv bestemmer, hvad der skal ske med dine triggertanker og grublerier. 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 tristhed og depression. Men du kan også hoppe ombord og springe fra igen, inden tristheden kommer buldrende. Det gør mennesker uden depression ofte.

Spørgsmålet er, hvor meget du tror på overbevisningen om, at du ikke selv kan kontrollere, hvad du gør med dine tanker. Tror du stadig på, at du ikke kan kontrollere, hvad der sker med dine tanker? 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 tankerne være. Når først du har lært metoden, drejer behandlingen sig ofte om at kigge den efter i sømmene. Lader du rent faktisk tankerne 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 depressive mennesker har det i starten, når de skal lade deres triggertanker og grublerier 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 triggertanker – så er det umuligt. Hvis du har det sådan, kan det være din behandler spørger dig, hvem det er, der bestemmer, om en triggertanke er virkelig sej? Hvem bestemmer, om en triggertanke er vigtig eller ej? Ved tanker, om de er vigtige? Så hvem er det, der tillægger dem en særlig betydning? Dig? Eller

tanker 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.

Vi samler lige op og får styr på tropperne

Har du styr på, hvad du skal gøre, når triggertanker står i kø for at gøre dig trist og nedtrykt? 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 grubletid. Hvis du tænker, at et spørgsmål er så vigtigt, at du er nødt til at hoppe ombord i det 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 grubleamok.



For nogen hjælper det at vide, at de kan gruble 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 gruble, 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 gruble

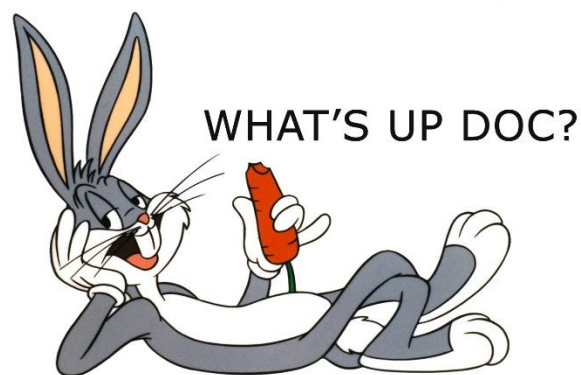
Husker du den anden overbevisning om grublerier? Den der påstår, at det er godt at gruble. Depressive mennesker med den overbevisning mener, at grublerierne hjælper dem med at finde løsninger på deres problemer og finde svar på deres mange spørgsmål. Ifølge overbevisningen er det altså en fordel at gruble.

Det må betyde, at jo mere du grubler, jo større er chancen for at komme ud af tristheden og af med depressionen. Genkender du overbevisningen hos dig selv, skal du bare give den grublegas hele dagen.

Nej vel – den holder ikke. Det kan et lille

eksperiment vise. Du kan prøve at gå fuldstændig grubleamok i et par minutter. Tænk på noget, der plejer at gøre dig trist og nedtrykt. Og begynd så at megagruble over det. Bliver dit humør bedre eller

dårligere efter de to minutters grubletid? Det bliver sjældent bedre. Nogle få oplever en kortvarig bedring, men på længere sigt hjælper grublerierne ikke – de holder i stedet gang i depressionen. 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 grubler, jo mere synker du ned i depressionens 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 ment sådan. Meningen er, at du i ro og mag kan sætte dig ind de metakognitive principper inden eller samtidig med, at du går i behandling for din depression hos en psykolog eller læge. Behandleren skal 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 depressionens 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