

VÆRDIER UNDER UDTRAPNING AF PSYKOFARMAKA



Jens Henrik Thomsen

Når abstinenserne fyger om ørerne på dig, hvor skal du så rette blikket hen? Når tvivlen gnaver ubønhørligt i din hjerne, der er tvunget i knæ af tunge abstinenser, hvad skal du så fokusere på? Hvad skal ankeret være, der holder dig på sporet, når kroppen skriger uafsladeligt i uger og måneder, at det er rendyrket galimatias, du har gang i, når du fortsætter med at reducere din dosis? Og hvad med tiden efter rumleturen – hvad skal give mening og retning i dit liv og holde psykiske lidelser på afstand i din nye tilværelse uden medicin?

De spørgsmål er der uden tvivl mange forskellige svar på afhængig af, hvem du får i røret, når du ringer op for at få nogle bud, men et af de – efter min mening – bedre svar, er dine værdier. Det er dem, der er det fælles svar for de fire spørgsmål.

Skal jeg kort definere værdier, er det din egne og dybt personlige retninger i livet – dem der farver tilværelsen meningsfuld, og som i deres kerne rummer svarene på, hvordan du ønsker at leve og være som menneske.

Det lyder måske en anelse langhåret og lidt fluffy – for hvordan kan værdierne være en hjælp under udtrapning, hvor det i perioder kan handle om at overleve aggressive sværme af abstinenser? Det er et rigtig godt spørgsmål. Jeg kan så følge op med at spørge dig, hvorfor du har valgt at trappe ud af din medicin, når nu det er så forbandet hårdt – for nu at formulere det en kende uelegant men ærligt? På grund af voldsomme bivirkninger, siger du? Hvad er problemet med de voldsomme bivirkninger? Formentlig – vil være mit skøn være - at du ikke kan være den, du ønsker at være og leve det liv, du ønsker at leve med bivirkningerne tonsende rundt i hoved og krop. Der kan selvfølgelig være mange andre gode grunde, men jeg vover alligevel påstanden, at uanset årsag, så dukker dine mere eller mindre skjulte værdier op, når vi skræller lagene af dine forklaringer.

Det var den første grund til at tale om værdier – den dybere årsag til, at du vælger at gå igennem ild og abstinenser for at blive medicinfri. Den anden anledning er, at du næsten altid kan rette fokus mod dine værdier uanset situationen – selv når du føler, at kæmpemæssige abstinensflammer slikker dig op og ned ad benene og er ved at brænde din krop af. Det er også et godt argument for at kaste sig over værdierne.

Måske giver værdisnakken ikke så meget mening lige nu, men forhåbentlig får du en lettere åbenbaring, når vi for alvor graver os ned i værdierne og lærer dem bedre at kende. Jeg vil blandt andet fortælle om egne erfaringer, og så skal du senere møde Lars og høre, hvordan arbejdet med værdierne hjalp ham under hans udtrapning. For en god ordens skyld skal du vide, at Lars er opfundet af ChatGPT på min foranledning.

Egne erfaringer med værdier

For at gøre den luftige værdisnak mere konkret, vil jeg nævne to af mine egne centrale værdier – nysgerrighed og hjælpsomhed. De er begge i spil i dette øjeblik. Jeg er nemlig optaget af at finde ud af (nysgerrighed), hvordan jeg kan formidle min viden om værdier til andre brugere af psykofarmaka under udtrapning, der måske kan inspireres, af det jeg skriver (hjælpsomhed).

Opmærksomheden på værdier er ikke ny for mig - den har fulgt mig siden dagene, hvor jeg besluttede at trappe ud af Mirtazapin efter fire år med stadig mindre og mindre effekt på søvnen – årsagen til at jeg fik det – og stadig flere og voldsommere bivirkninger. Værdierne skulle vise sig at blive mine hjælpsomme ledsagere under min etårig turbulente udtrapning og årene efter med lige så voldsomme abstinenser. De var venner i nøden, når abstinenserne virkelig bed fra sig, og jeg ikke magtede andet end at ligge i haven under et stort skyggefuldt kirsebærtræ og bare være på den mest smertelige måde - efter tre nætter uden søvn – og med åbne øjne, fordi lukkede øjne sparkede døren ind til voldsomme svimmelture med kraftig kvalme og svær angst til følge, fordi hjernen ikke kunne finde ud, om den hang nedad, til siden, opad eller hvirvlede voldsomt rundt i himmelrummet, når den ikke havde øjnene til at orientere sig med. Men det behøver jeg ikke at uddybe nærmere – du ved, hvad jeg mener, dig der selv har svære abstinenser og et nervesystem der går balalajka. Men her hjalp nysgerrigheden mig til at holde ud og bare være i det. Nysgerrig på abstinenserne. På kroppen. Nysgerrig på skyerne, der hele tiden dannede nye genkendelige former og figurer på himlen. På flokkene af fugle i haven, der på mange måder minder om os mennesker med deres indbyrdes kævlerier. De summende bier om kirsebærtræets blomster. På, hvor længe der ville gå, før jeg ikke længere kunne holde tankerne fokuseret på vejtrækningen. Og så videre.

Nysgerrigheden på alt muligt i den smertelige udtrapning, blev et anker, der holdt mig på sporet under forløbet og tiden efter. For når livet føles ustabil, kroppen er voldsom urolig, tankerne kværner derudaf og følelseslivet er dybt kaotisk, blev værdierne det indre kompas, der viste vejen i mørket – noget der ikke afhang af humør, abstinenser eller den ydre situation, og som pegede på det liv, jeg gerne ville leve, uanset hvordan jeg havde det lige der. Havde jeg klaret mig uden – måske. Det er ikke til at vide, men de var uden tvivl et vigtigt lys, da mørket var mørkest og tvivlen på projektet for alvor gnavede i mig. Og ser jeg tilbage på selve udtrapningen, ville jeg nødtigt have været dem for uden.

Så langt så godt. Håber værdisnakken giver lidt mere mening nu, og hvis ikke så fortvivl ej - der kommer flere muligheder for at lære dem at kende. For eksempel nu, hvor jeg præciserer, hvad de er, og hvad de ikke er.

Fortæl mig så, hvad værdier er

Værdierne er som nævnt retningerne i vores liv. Det er dem, der skaber mening. Du kan sammenligne værdier med at gå i retning af øst. Med det i baghovedet og værdien ”hjælpssom” rejser vi nu ind i værdiernes forunderlige verden og bliver klogere på dem:

- For det første bliver du aldrig færdig med at gå mod øst. Du kan ikke sætte flueben ved øst og sige: så er den ged barberet – jeg er nået til øst. Det kan du gøre med et mål, som for eksempel at ville giftes, have børn og lægge medicinen på hylden – men med ikke med værdier. For du kan altid fortsætte videre mod øst. På samme måde bliver du aldrig færdig med at være hjælpsom. Du var hjælpsom i går, er det i dag og fortsætter med at hjælpe dine medmennesker til det øjeblik, hvor du udånder for sidste gang. Selvfølgelig kan du være begrænset af dine abstinenser, men mange værdier kan alligevel udledes i mindre målestok, selvom du er ramt af abstinenser.
- For det andet kan du gå mod øst uanset, hvor i verden du befinder dig – i USA, Kina – eller i Køge. Derhjemme, på arbejde eller ude og ro kajak med vennerne, kan du hjælpe familien, kollegerne eller kajakkammeraterne. Lige meget hvem du er sammen med, og hvor I er, kan du hjælpe. Selv på afstand kan du hjælpe.
- For det tredje. Du skal ikke vente på, at særlige livsomstændigheder har lagt sig til rette på en måde, så de tillader dig at gå mod øst. Du kan gøre det lige nu. Ligeså med hjælpsomheden. Send en sms til en god ven og fortæl ham, hvor meget du holder af ham. Det er jo ret relevant, når talen falder på abstinenser, der jo lægger en voldsom dæmper på livsudfoldelserne. Du skal altså ikke vente på, at udtrapningen og abstinenserne er blevet til gamle minder i din abstinensfrie hjerne – du kan gøre det nu.
- Det bringer os videre til den fjerde pointe. Det er muligt, at du møder benspænd på vejen mod øst – måske en snestorm forhindrer dig i at fortsætte af den udstukket rute. Det gør ikke noget – værdier er nemlig fleksible. Så i stedet for at kæmpe dig igennem snestormen, går du bare udenom og fortsætter mod øst. Måske har du fået en skulderskade, så du ikke kan hjælpe med at bære flyttekasserne, da din søn flytter hjemmefra. Så er der helt sikkert noget andet, du kan hjælpe med. Køre bilen, bestille pizzaerne und so weiter. Der er uendelig mange måder at hjælpe på. Også i det små og med abstinenser.
- Den femte pointe understreger, at det er dig selv, der vælger øst. Dit valg er ikke udtryk for en moral, om hvad der er rigtig eller forkert. Det er alene dit valg – hvad der er rigtigt for dig – og ikke hvad der er rigtigt for andre. Du

alene vælger, om retningen i dit liv skal være nord, syd, øst eller vest. Hjælpsomheden skal altså være dit valg – ubetinget. Ingen løftede pegefingre skal diktere dit valg af værdi – den skal komme fra hjertet. Fordi du ikke kan lade være – og ikke på grund af moral eller en higen efter accept og anerkendelse fra andre. Det bringer os naturligt videre til sjette pointe.

- Du går mod øst, fordi du ønsker at gå mod øst – ikke fordi du flygter fra eller prøver at undgå vest. En værdi er altså ikke en flugt fra noget uønsket – andres fordømmelser for eksempel eller flugt fra abstinenser – det er viljen til at gå i retning af noget ønsket. Du er ikke hjælpsom, fordi du frygter din ægtefælles mishagsytringer – eller andre negative konsekvenser, hvis ikke du hjælper. Du er hjælpsom, fordi hjertet banker for denne værdi.
- Og vupti – så når vi den syvende pointe. Øst er ikke bare en tanke – øst kræver, at du gør noget – at du handler, så du bringer dig i retning af øst. Værdierne skal altså udmønte sig i konkrete handlinger. Det nytter selvfølgelig ikke, at du udelukkende tænker på at hjælpe.
- Det betyder også – for det ottende – at en værdi ikke er et område af dit liv for eksempel familien. Familien er et område, hvor værdier kan udspille sig. Tilbage til vores østværdi betyder det, at Danmark ikke er en værdi, men et område, hvor du kan gå mod øst. Arbejdet er ikke en værdi – arbejdet er et område, hvor du kan hjælpe dine kolleger.
- For det niende – og meget centralt – værdierne handler om, hvilken person du ønsker at være. Så enkelt kan det siges. Ønsker du at være hjælpsom – så er den ikke længere. Just go for it.
- Og så når vi til den tiende pointe – konkrete eksempler på værdier. Der findes jo et utal, men her får du blot nogle af dem. Bare til inspiration: At være accepterende, ansvarlig, bidragende, engageret, eventyrlysten, fair, fleksibel, flittig, fordomsfri, fri, generøs, hensynsfuld, hjælpsom, indlevende, humoristisk, samarbejdende, sund, tålmodig og tryghedsskabende. Og det fede er, at du kan vælge flere værdier. Sidst i hæftet får du en længere liste med værdier.

Så fik jeg præciseret værdierne. Om lidt skal du som nævnt møde Lars og hans værdier, mens han trapper ud. Så får du ud over mine eksempler hængt værdibegrebet op på en konkret fortælling om værdiernes rolle under udtrapning.

Psykologiske værktøjer skal der til

Værdierne kan på ingen måde stå alene. Der er uendelige mange forhold i verden, der prøver at spænde ben for dine værdier. Abstinenserne er bare et punkt på den

lange liste over mulige forhindringer. Negative tanker og ubehagelige følelser – der så afgjort kan være resultatet af en dosisreduktion, men som jo også lever i bedste velgående udenfor abstinensverdenen – er eksempler på to andre væsentlige aktører, der vil gøre hvad de kan for at hindre, at du lever i overensstemmelse med dine værdier.

Alt det ved de gode psykologer, der praktiserer ACT – Acceptance and Commitment Therapy – så udmærket (ACT udtales ”akt”). Værdiarbejdet er nemlig en central del af ACT-terapi. For at vride sig af løs af forhindringerne og nå i mål med værdiprojektet, kræver det et lille men kraftfuldt arsenal af psykologiske værktøjer. Og det tilbyder ACT. Hvad det er for værktøjer, finder du ud af, når vi efter Lars’ historie, bryder hans fortælling ned i små mundrette og letfordøjelige bidder med ACT-kniven, så vi kan kloge os på hans værdiarbejde - hvad det var, der skete, og hvad der hjalp ham igennem udtrapningen og livet efterfølgende.

Sammen med analysen får du undervejs bud på, hvordan du selv kan finde frem til dine værdier. Men lad os komme i gang med det, det handler om – et liv med abstinenser... og værdier.

En retning i mørket – Lars 40 år

Jeg vågnede en morgen og vidste, at noget måtte ændres. Ikke fordi solen skinnede anderledes, eller fordi jeg følte en pludselig styrke. Tværtimod. Jeg vågnede med det velkendte, grumsede låg over hovedet. Men midt i trætheden mærkede jeg en tynd, næsten gennemsigtig længsel: Jeg ville hjem. Ikke til et hus eller en adresse – men hjem i mig selv.

Det var fem år siden, jeg startede på medicinen. En generaliseret angstdiagnose, sagde psykiateren. Jeg havde været presset længe. Jobbet som mellemløber i en virksomhed, der aldrig slukkede lyset, havde langsomt tappet mig for energi. Søvnens forsvandt. Kroppen begyndte at snurre af uro, og tankerne sivede som gift gennem alle vågne timer. Først sagde jeg nej til medicinen. Det føltes som et nederlag. Som om jeg erkendte, at jeg ikke kunne klare livet. Men en nat, hvor jeg sad oprejst i sengen med hjertet galoperende og hænderne kolde som metal, bad jeg om hjælp. Pillerne dulmede. De fjernede noget af det værste – men også noget af det bedste. Jeg blev stille. Funktionsdygtig, men hul.

Et år blev til to. To til fem. Jeg var begyndt at glemme, hvordan det føltes at grine, sådan rigtigt. Hvordan det føltes at mærke noget uden filter. Jeg besluttede at trappe ud. Langsomt. Skånsomt. Men jeg vidste, jeg ikke kunne gøre det alene.

Min læge anbefalede Mette, en psykolog, der arbejdede med ACT – Acceptance and Commitment Therapy. Jeg havde ikke brug for flere råd om positiv tænkning.

Jeg havde brug for noget, der kunne bringe mig tættere på livet – også når det gjorde ondt.

Allerede første gang hos Mette sagde hun ikke: “Hvordan slipper vi af med angsten?” Hun spurgte: “Hvem vil du være, midt i alt det her?” Jeg stirrede på hende, som om hun havde bedt mig bygge et skib af tåge. Det spørgsmål havde jeg glemt, hvordan man stillede – endnu mere, hvordan man svarede på det.

Hun introducerede mig for en øvelse, hun kaldte *afskedstalen*. “Forestil dig, du ligger i kisten. Det lyder makabert, men følg mig. Du er død, og nu holder de mennesker, der kender dig bedst, taler om, hvem du var. Hvad håber du, de siger?”

Det tog mig dage at turde skrive noget, men da jeg først gik i gang, væltede det frem. Jeg forestillede mig min datter, voksen, stå med papir i hånden og stemmen bævende. “Min far var modig. Ikke fordi han aldrig var bange, men fordi han turde være ærlig, selv når det var svært. Han lyttede. Han elskede uden betingelser. Og han lærte mig at stå ved mig selv.”

Min bedste ven: “Han havde humor, også når det regnede. Og han havde integritet. Man vidste, hvor man havde ham.”

Min ekskone, hvis vi tør drømme: “Han var nærværende. Han dukkede op. Han var der – rigtigt der – når det gjaldt.”

Det blev smerteligt tydeligt, at jeg i årevis havde levet på tværs af mine egne værdier. Jeg havde valgt tryghed frem for ærlighed. Undgåelse frem for mod. Jeg havde dæmpet smerten – men også kærligheden, forbindelsen og nærværet.

Vi begyndte at kortlægge mine værdier. Jeg lavede et kort. Ikke et med byer og veje – men med pejlemærker: Ærlighed. Nærvær. Nysgerrighed. Omsorg. Kreativitet. Ikke som mål, jeg skulle opnå, men retninger jeg kunne bevæge mig i – uanset hvordan jeg havde det.

Sideløbende gik jeg i gang med udtrapningen. Milligram for milligram. Og med hvert lille fald i dosis fik jeg en lussing i sindet. Søvnløshed. Hovedpine. Et kaotisk følelsesliv. Tankerne skreg: *Du klarer det ikke. Du mister kontrollen. Du går i stykker.*

Men denne gang havde jeg mit kort. Mine værdier. Når panikken ramte, og kroppen ville flygte, satte jeg mig på gulvet, trak vejret og hviskede: “Hvad er vigtigt lige nu?” Det var ikke komfort, men nærvær. Det var ikke at få det godt, men at være tro mod mig selv. Jeg begyndte at skrive breve til min datter. Ikke fordi hun skulle læse dem nu – men fordi det mindede mig om, hvem jeg gerne ville være.

Når jeg følte mig ved at drukne, gik jeg en tur uden telefon. Ikke for at få det bedre, men for at være i verden – sansende, lyttende og i bevægelse. Når irritationen boblede i mig, og jeg havde lyst til at smække med dørene, mindede jeg mig selv om værdien omsorg. Jeg ringede til en ven. Jeg vaskede op med ro. Jeg prøvede ikke at ændre følelserne – jeg valgte at handle på det, der betød noget.

Mette sagde: "Livet er ikke det, der sker, når du får det godt igen. Det er det, der sker, *mens* du har det, som du har det. Værdierne gør det meningsfuldt at blive i livet – selv når det er mørkt."

Det ramte mig. Jeg havde brugt så mange år på at vente på det gode. På at holde vejret, indtil det gik over. Men livet gik ikke over. Det gik videre.

Og jeg med det.

Langsomt begyndte de tykke lag at smuldre. Ikke dramatisk. Men som når is tør. Først en dryppen, så en strøm. En morgen lagde jeg mærke til, hvor blød min datters stemme lød, da hun vækkede mig. Jeg svarede med et smil, før jeg tænkte. Jeg var der. Jeg følte. Og jeg fortrød det ikke.

Efter sidste dosis gik der måneder, før nervesystemet faldt til ro. Men værdierne blev mit anker. Når rastløsheden kom, lod jeg den være – og satte mig alligevel og tegnede. Når tomheden dukkede op, lod jeg den følges med mig i køkkenet, mens jeg lavede mad til min datter.

Jeg lever stadig med sårbarhed. Men det er ikke længere en fjende. Det er en del af det menneske, jeg gerne vil være: en far, der er nærværende. En mand, der tør stå ved sig selv. En ven, der kan lytte. Jeg er ikke "rask" i den gamle forstand. Men jeg er vågen. Levende og i bevægelse.

Og hver gang mørket banker på, spørger jeg mig selv: *Hvilken retning vil jeg gå i nu?*

Det var Lars' fortælling om sit værdiarbejde og små antydninger af de værktøjer, der bragte ham i mål med at leve i overensstemmelse med sine værdier. Men lad os se nærmere på fortællingen og få hængt den op på den store analysetavle, så vi bliver klogere på, hvad Lars gennemgik og udviklede i samarbejde med Mette.

Vi bliver klogere på Lars' arbejde med sine værdier

Her dykker vi ned i og bliver klogere på Lars' arbejde med sine værdier. Inden vi fortæber os i værdierne, er det værd at huske på, at værdierne blev det centrale fokus og gennemgående kompas og anker i Lars' udtrappingsforløb. De blev den røde tråd og drivkraften i hans udtræpning – og livet efter, hvilket fortællingens titel (En retning i mørket) og afslutning (Hvilken retning vil jeg gå nu?) afspejler meget klart.

Værdiafklaring

- **Afskedstalen** bliver en værdiafklarende øvelse: Datterens tale nævner mod, ærlighed og kærlighed uden betingelser. Ekskonens tale fremhæver nærvær.
- **Bevidstheden om at have levet i modstrid med sine værdier** (tryghed over ærlighed, undgåelse over mod) udløser erkendelse og motivation for forandring hos Lars.
- Han skaber et personligt værdikort med pejlemærker som *ærlighed, nærvær, nysgerrighed, omsorg og kreativitet*.
- Værdierne bliver det **eksistentielle anker**, der holder Lars oprejst i mødet med abstinenser, frygt og ubehag.
- Værdierne fører til konkrete handlinger: Lars skriver breve til datteren, ringer til en ven, vasker op med ro, tegner og laver mad trods tomhed.

Værdierne fungerer ikke som et psykologisk værktøj, men som et livskompass. Lars går fra at være styret af symptombehandling og undgåelse til at bevæge sig mod det liv, han ønsker at leve – selv midt i smerte og uvished.

Udover at skrive afskedstale kan du stille dig selv følgende spørgsmål i jagten på dine værdier:

- Der står ofte en solid mur af bekymrende tanker i vejen, når vi vil leve efter vores sande værdier. Men hvis bekymringerne ikke længere stod i vejen for dine værdier, hvad ville du så begynde at gøre eller gøre noget mere af? Er der noget, du vil holde op med at gøre eller gøre mindre af?
- Hvis dine bekymringer ikke stod i vejen for dine værdier, hvordan ville du så opføre dig anderledes overfor dine venner, din ægtefælle eller partner, børn, forældre og andre i familien, kolleger og så videre?
- Oplever du nogensinde en særlig følelse af mening, glæde eller tilfredshed i dit liv? Hvad gør du ved de lejligheder – som måske bare er et øjeblik? Hvad, hvornår, hvor, hvordan og med hvem oplever du det?

- Hvis du kunne udvikle nogle personlige styrker eller egenskaber, der kunne hjælpe dig til at blive et bedre menneske, udvikle dig som menneske eller gøre en forskel i andres liv – hvilke styrker eller egenskaber skulle det så være? Og hvor og hvordan kunne du udleve dem?
- Hvilke kvaliteter værdsætter du hos andre – og hvordan kan du bringe dem i spil i dit eget liv?
- Hvad gør du nu, som er i strid med dit ærlige jeg? I strid med, hvordan du inderst inde ønsker at være? Hvad ville du gøre anderledes?
- Hvad vil det betyde for dig at leve i tråd med en værdi – også selvom du har abstinenser?

Brug gerne livsområder som pejlemærker:

- Familie og relationer
- Helbred og selvomsorg
- Arbejde og uddannelse
- Fritid og kreativitet
- Personlig udvikling
- Spiritualitet eller natur

Udpeg 2-3 områder, der føles vigtige – og sæt ord på, hvad du gerne vil stå for i disse områder.

Accept – villighed til at rumme det svære

ACT fremmer accept, som er evnen til at rumme ubehagelige tanker, følelser og abstinenser, frem for at undgå eller kontrollere dem. Lars viser gradvist en voksende villighed til at mærke ubehaget, uden at lade det bestemme adfærden.

Eksempler:

- Under udtrapningen beskrives angst og kaos: "Tankerne skreg: Du klarer det ikke." I stedet for at handle på trangen til at flygte, vælger han at blive og handle efter sine værdier.
- "Når rastløsheden kom, lod jeg den være – og satte mig alligevel og tegnede." Det er et tydeligt udtryk for *accept i handling*.
- "Det var ikke komfort, men nærvær." – han vælger nærvær frem for symptomfrihed.

Accept er en nødvendighed for at kunne handle værdibaseret. Lars går fra undgåelse til villighed, og det ændrer forholdet til lidelse: det bliver ikke noget, han skal være fri af, men noget han kan bære – fordi noget andet (værdierne) er vigtigere. Du kan selv svare på følgende spørgsmål, i arbejdet med at acceptere din aktuelle situation:

- “Ja, det er svært – men hvad er vigtigt for dig lige nu?”
- “Hvilken retning vil du bevæge dig i – selv midt i abstinenserne?”

Abstinenserne forsvinder ikke – men værdierne hjælper med at leve *sammen med* abstinenserne, mens de står på.

Kognitiv defusion – at skabe afstand til tanker

Defusion i ACT handler om at se tanker som tanker – ikke nødvendigvis som sandheder, du skal handle på. Lars viser flere tegn på defusion:

Eksempler:

- "Tankerne skreg: Du klarer det ikke. Du mister kontrollen." – Han identificerer tankerne som separate fra sig selv.
- “Jeg prøvede ikke at ændre følelserne – jeg valgte at handle på det, der betød noget.” – Det viser en evne til at lade tanker og følelser være der, uden at følge deres dikter.
- Spørgsmålet "Hvad er vigtigt lige nu?" bruges aktivt til at skifte fokus fra indhold til retning.

Han lærer at tage tankerne med på tur, i stedet for at forsøge at fjerne dem. Værdierne bliver et pejlemærke, han holder fast i, mens tankerne råber fra bagsædet.

Defusionsteknikker og metaforer:

- Prøv at sige tanken højt med Mickey Mouse-stemme eller en anden tegneseriefigur
- Syng tanken til en melodi
- Begynd med at sige ”Jeg har tanken at...”
- Metaforer: Blade i en flod – tanker flyder forbi. Toget på stationen – lad toget køre og blive stående på perronen. Tanker som spam-mails – bare lade dem være

Kontakt med nuet – mindfulness

Kontakt med nuet handler om at være til stede i øjeblikket med åbenhed og opmærksomhed. I begyndelsen af fortællingen beskriver Lars en længsel efter netop dette: at komme “hjem i mig selv.”

Eksempler:

- “Jeg gik en tur uden telefon. Ikke for at få det bedre, men for at være i verden – sansende, lyttende og i bevægelse.”
- “En morgen lagde jeg mærke til, hvor blød min datters stemme lød...” – Detaljen viser evnen til at sanse livet i dets nuancer.

Kontakten med nuet er ikke et mål i sig selv, men en nødvendig praksis for at kunne mærke og leve efter sine værdier. Det er først, når han er nærværende, at han opdager, hvordan det føles *at være i live* igen.

Teknikker:

- Fem sanser-øvelse: Nævn 5 ting du kan se, 4 du kan høre, 3 du kan mærke osv.
- Kropsscanning: Lær at registrere fornemmelser uden at reagere.
- Mindful samtale: Øv dig i at lytte i stedet for at analysere, hvad du selv skal sige.
- Mindfulness meditation med fokus på åndedrættet, mens tankerne bare flyder forbi

Selvet som kontekst – du er mere end dine tanker og følelser

I ACT taler psykologerne om det observerende selv, der er en stabil enhed, der kan se tanker, følelser og oplevelser udefra uden at definere sig selv ud fra det. Det er ikke i centrum af fortællingen, men der er spor af denne proces:

Eksempler:

- Evnen til at observere egne reaktioner: “Når irritationen boblede... mindede jeg mig selv om værdien omsorg.”
- Lars udvikler et metaperspektiv på sit eget liv og valg: “Det blev smerteligt tydeligt, at jeg i årevis havde levet på tværs af mine egne værdier.” Han ser det med andre ord oppe fra helikopteren.

Denne metakognitive kapacitet – at kunne *betragte sig selv i proces* – bliver tydelig i tilbageblikkene og refleksionerne. Det styrker hans fleksibilitet og evne til at vælge nye handlinger.

Øvelser og metaforer:

- Observatør-selvet: “Du er den, der ser – ikke det, du ser.”
- Skygger på en væg: Tanker, følelser og abstinenser er som skygger – du er væggen bagved. Skyer på himlen: Tanker, følelser og abstinenser er som skyerne – du er himlen bag.

- Perspektivøvelse: Visualisér dig selv udefra – hvad ville en ven sige om dig?

Forpligtet handling – at leve efter værdierne i praksis

Forpligtet handling er ACT's motor: at gøre noget, ikke fordi det føles godt, men fordi det er vigtigt. Det er hele fortællingens bevægelse – Lars, der begynder at handle i overensstemmelse med sine værdier.

Eksempler:

- Breve til datteren → kærlighed og nærvær
- Telefonsamtale med ven, opvask med ro → omsorg og tilstedeværelse
- Tegne og lave mad trods tomhed → kreativitet og forbundethed
- Udtrapning som livsvalg, ikke symptomfokus → mod og ærlighed

Lars viser, at værdibaseret handling ikke er afhængig af følelsesmæssigt overskud. Det er et bevidst valg midt i kaos, og det bringer livskvalitet og mening med sig - selv i abstinensmørket.

Øvelser og teknikker:

- Adfærdsplan: Lav en konkret plan for en handling pr. uge
- Abstinenskompass: På en skala fra 0-10: Hvor voldsomme abstinenser kan du rumme i denne situation?
- Værdistyret eksponering: Gå bevidst ind i situationer, du normalt undgår, og brug dine ACT-værktøjer undervejs.
- Dagbog over handlinger i værdiernes retning.

Du kan også lave et værdiskema som det her, hvis formål er at skabe forbindelse mellem værdi og konkret handling:

Værdiskema – fra tanke til handling

Livsområde	Værdi	Lille handling i dag/uge
Familie	Nærvær	Spise ét måltid sammen uden telefon
Helbred	Selvomsorg	Gå en stille tur i 10 minutter
Venner	Oprigtighed	Skrive en kort besked til én ven
Personlig udvikling	Nysgerrighed	Læse 5 sider i en bog, jeg selv har valgt

Instruktion: Udfyld én række ad gangen. Vælg én handling, du kan gøre i dag.

En anden mulighed er følgende lille øvelse – Værdien midt i abstinensen – hvor formålet er at anvende værdierne aktivt, når abstinenserne raser:

Instruktion: Når du mærker abstinenserne, så spørg dig selv:

- Hvad ville mit *værdistyrede jeg* gøre lige nu?
- Hvis jeg ikke kunne få det til at gå væk – hvordan ville jeg så gerne håndtere det?
- Hvilken værdi kan jeg tage ét lille skridt i retning af – trods det hele?

Eksempel:

“Jeg føler mig ude af kontrol – men jeg vil gerne være én, der tager ansvar for sig selv. Så jeg drikker et glas vand og går udenfor i fem minutter.”

Psykologisk fleksibilitet i praksis

Psykologisk fleksibilitet er målet i ACT, og betyder bare, at Lars nu lever i overensstemmelse med sine værdier, selvom abstinenser og andre forfærdeligheder prøver at bringe ham ud kurs.

Han er et godt eksempel på, hvordan værdier kan være retningsgiver i svære livssituationer. De fem ACT-værktøjer understøtter retningen: Accept gør det muligt at være med ubehaget, defusion skaber afstand til tankerne, følelserne og abstinenserne uden at ændre på dem og giver plads til handling, kontakt med nuet åbner for nærvær, selvet som kontekst giver refleksion, og forpligtet handling omsætter alt dette til konkrete handlinger, selv når himmel og hav står i abstinensflammer.

Lars bliver ikke "rask" af processen men "levende". Og det er ACT's pointe: at livet ikke skal vente, til smerten og abstinenserne forsvinder – det skal leves midt i det hele, med værdierne som kompas. Det er psykologisk fleksibilitet.

Jeg siger ikke, at det er let – det ved jeg alt om – men det er en mulighed, der efter mine egne erfaringer er mere konstruktiv end hverdag med fokus på endeløse kampe og undgåelse i et væk. Og det fede er, at du kan fortsætte efter udtrapningen med at ride på værdibølgerne, der i modsætning til abstinensbølgerne tilfører livet det vigtige krydderi, vi kalder meningsfuldhed.

Dette lille værdiinput var ment som inspiration – i nogle tilfælde skal der støtte og sparring fra en psykolog for at komme helt i mål med værdiarbejdet. Men det udelukker ikke, at det er muligt at prøve på egen hånd – og lidt selvrefleksion skal du heller ikke undervurdere værdien af – apropos værdier.

Afslutningsvis får du en liste over værdier fra a til å – velbekomme

Liste over personlige værdier

A

- **Accept** – At give plads til det, der er, uden kamp.
- **Ansvar** – At tage ejerskab for sine handlinger og valg.
- **Anerkendelse** – At se og værdsætte sig selv og andre.
- **Autenticitet** – At være tro mod sig selv og egne værdier.
- **Altruisme** – At handle uselvisk for andres bedste.
- **Ambition** – At stræbe efter at nå sine mål.
- **Åbenhed** – At være modtagelig for nye ideer, perspektiver og mennesker.
- **Arbejdsomhed** – At lægge indsats og energi i det, man foretager sig.

B

- **Balance** – At skabe harmoni mellem forskellige livsområder.
- **Bæredygtighed** – At tage hensyn til fremtiden og miljøet.
- **Bidrag** – At gøre en forskel for andre eller noget større end én selv.
- **Beslutsomhed** – At turde vælge og stå ved sine valg.
- **Betænksomhed** – At handle med omtanke for andres behov.
- **Bevægelse** – At være aktiv fysisk eller i udvikling mentalt.
- **Barmhjertighed** – At vise mildhed og tilgivelse, især i mødet med andres fejl.

D

- **Dedikation** – At give sig helhjertet til noget vigtigt.
- **Dybde** – At forholde sig reflekteret og meningsfuldt til livet.
- **Disciplin** – At holde fast i en retning trods modstand.
- **Deltagelse** – At være en aktiv del af noget – et fællesskab eller en proces.
- **Dynamik** – At skabe og leve i bevægelse og forandring.

E

- **Engagement** – At være til stede og involveret.
- **Empati** – At mærke og forstå andres følelser.
- **Energi** – At bringe livskraft og handlekraft i spil.
- **Eventyrlyst** – At turde kaste sig ud i det ukendte.
- **Etik** – At handle i overensstemmelse med moralske principper.
- **Erfaring** – At lære og vokse gennem det, man har levet.
- **Enkelhed** – At vælge det enkle og nødvendige frem for det overflødige.

F

- **Frihed** – At kunne vælge sit eget liv.
- **Fællesskab** – At opleve samhørighed og støtte.
- **Forbundethed** – At føle sig knyttet til andre, naturen eller livet selv.
- **Forandring** – At kunne tilpasse sig og udvikle sig.
- **Forståelse** – At se tingene fra flere perspektiver.
- **Fornuft** – At handle velovervejnet og rationelt.
- **Forpligtelse** – At tage ansvar for det, man har sagt ja til.
- **Færdigheder** – At kunne noget, man har lært og øvet.
- **Forudseenhed** – At tænke frem og tage højde for konsekvenser.

G

- **Generøsitet** – At give af sig selv uden forventning om gengæld.
- **Gennemsigtighed** – At være åben og ærlig om sine motiver og handlinger.
- **Glæde** – At føle lethed, nydelse og livslyst.
- **Godhed** – At handle med varme og venlighed.
- **Grundighed** – At gå i dybden og tage sig tid til kvalitet.
- **Grænser** – At kende og udtrykke egne behov og rammer.

H

- **Hensyn** – At tage vare på andres behov og følelser.
- **Hjælpomhed** – At støtte og bistå andre.
- **Håb** – At tro på, at noget godt kan ske.
- **Humor** – At kunne le og se det sjove i livet.
- **Heling** – At søge genopretning fysisk og psykisk.
- **Helhed** – At se sammenhænge og forene delene.
- **Hjertevarme** – At møde andre med åbenhed og kærlighed.
- **Høj moral** – At stå ved sine værdier i handling.

I

- **Integritet** – At være ærlig og handle i overensstemmelse med sine værdier.
- **Indsigt** – At forstå sig selv og sine mønstre.
- **Indflydelse** – At gøre en forskel gennem handling eller ord.
- **Intuition** – At stole på sin indre fornemmelse.
- **Inklusion** – At give plads til forskellighed.
- **Indlevelse** – At sætte sig i andres sted.
- **Individualitet** – At stå ved sin unikke identitet.
- **Idealistisk tænkning** – At stræbe efter det gode og mulige.

J

- **Jordforbindelse** – At være til stede i kroppen og virkeligheden.

- **Jævnbyrdighed** – At møde andre i ligeværd.
- **Jubel** – At give slip og fejre livet.

K

- **Kærlighed** – At ønske og gøre det bedste for en anden.
- **Klogskab** – At handle med visdom og omtanke.
- **Kommunikation** – At udtrykke sig klart og lytte ærligt.
- **Kontinuitet** – At skabe stabilitet og sammenhæng.
- **Kreativitet** – At skabe nyt og finde originale løsninger.
- **Konkurrence** – At yde sit bedste i mødet med andre.
- **Kropslig sundhed** – At tage vare på sin fysiske trivsel.

L

- **Læring** – At tilegne sig ny viden og udvikle sig.
- **Loyalitet** – At være trofast og stå ved sine relationer.
- **Lederskab** – At tage ansvar og gå foran.
- **Leg** – At eksperimentere og være i nuet.
- **Ligestilling** – At alle har lige muligheder og værdi.
- **Livsløst** – At føle glæde ved at være til.
- **Livsformål** – At opleve retning og mening i livet.
- **Lydhørhed** – At være opmærksom på det, der bliver sagt og ikke sagt.
- **Lydighed** – At følge andres anvisninger, hvor det giver mening.

M

- **Mod** – At handle trods frygt.
- **Målrettethed** – At holde fokus og gå efter sine mål.
- **Medfølelse** – At møde andres smerte med varme.
- **Medmenneskelighed** – At være menneskelig og solidarisk.
- **Mental styrke** – At holde ud under pres.
- **Mening** – At opleve betydning i det, man gør.
- **Minimalisme** – At leve med det enkle og væsentlige.
- **Moral** – At skelne mellem rigtigt og forkert.

N

- **Nærvær** – At være til stede i nuet.
- **Nysgerrighed** – En åben og undersøgende tilgang til verden.
- **Naturforbindelse** – At føle sig knyttet til naturen.
- **Nytænkning** – At se nye muligheder og tænke kreativt.

O

- **Omsorg** – At drage kærlig opmærksomhed mod sig selv og andre.

- **Orden** – At skabe struktur og overblik.
- **Oprigtighed** – At være ærlig og autentisk.
- **Overblik** – At se helheden og bevare roen.
- **Optimisme** – At tro på det gode og mulige.
- **Opdagelse** – At finde nyt i det ukendte.

P

- **Passion** – At brænde for noget.
- **Pålidelighed** – At være til at stole på.
- **Præcision** – At gøre sig umage og være nøjagtig.
- **Personlig vækst** – At udvikle sig som menneske.
- **Pligtopfyldenhed** – At gøre det, man lover.
- **Perspektiv** – At se tingene i større sammenhæng.

R

- **Retfærdighed** – At stræbe efter fairness og lighed.
- **Respekt** – At anerkende andres grænser og værd.
- **Ro** – At finde fred i sig selv og omgivelserne.
- **Relationer** – At skabe og pleje meningsfulde forbindelser.
- **Robusthed** – At klare modgang og rejse sig igen.
- **Risikovillighed** – At turde vove sig ud over det sikre.

S

- **Selvomsorg** – At tage sig af sit eget velbefindende.
- **Selvstændighed** – At kunne stå på egne ben.
- **Selvrespekt** – At ære sin egen værdighed.
- **Samarbejde** – At løse opgaver sammen.
- **Samhørighed** – At føle sig forbundet med andre.
- **Sandhed** – At søge og tale ærligt.
- **Styrke** – At være modstandsdygtig og handlekraftig.
- **Stilhed** – At finde ro i det stille rum.
- **Stabilitet** – At skabe tryghed og forudsigelighed.
- **Selverkendelse** – At kende sig selv og sine mønstre.
- **Selvironi** – At kunne grine af sig selv.

T

- **Tillid** – At tro på andres gode vilje.
- **Tålmodighed** – At kunne vente og udholde.
- **Taknemmelighed** – At værdsætte det, man har.
- **Tryghed** – At føle sig sikker og beskyttet.
- **Trofasthed** – At være vedholdende og loyal.
- **Troværdighed** – At stå ved det, man siger og gør.
- **Tolerance** – At give plads til forskellighed.

- **Transparens** – At være åben og gennemskuelig.
- **Tilgivelse** – At slippe vrede og give ny chance.

U

- **Udholdenhed** – At blive ved trods modstand.
- **Udvikling** – At bevæge sig fremad.
- **Uafhængighed** – At kunne klare sig selv.
- **Uselviskhed** – At handle uden tanke på egen gevinst.
- **Udfordring** – At vokse gennem modstand og nye krav.

V

- **Venskab** – At have nære og tillidsfulde relationer.
- **Værdighed** – At bevare sin integritet og respekt.
- **Vilje** – At ville og handle på det.
- **Viden** – At søge indsigt og forståelse.
- **Vision** – At have en drøm eller retning for fremtiden.
- **Venlighed** – At møde andre med varme og respekt.

Æ

- **Ærlighed** – At være sandfærdig og troværdig.
- **Ære** – At handle med værdighed og integritet.
- **Ærefrygt** – At føle ydmyghed over for noget større.
- **Æstetik** – At værdsætte skønhed og form.

Ø

- **Ømhed** – At vise blidhed og varme.
- **Økologi** – At leve i respekt for naturens kredsløb.
- **Økonomisk ansvarlighed** – At forvalte penge og ressourcer med omtanke.
- **Øvelse** – At gentage og forbedre gennem erfaring.

Å

- **Åbenhed** – At være modtagelig og ikke dømmende.
- **Åndelighed** – At søge dybere mening og forbindelse.
- **Årvågenhed** – At være vågen, opmærksom og nærværende.
- **Årsagsbevidsthed** – At forstå sammenhænge og konsekvenser.

Listen er på ingen måde udtømmende, men der skulle være værdier nok af at kaste sig over – god fornøjelse

De bedste hilsner

Jens Henrik Thomsen

Tidligere bruger af psykofarmaka og svært abstinensramt under og flere år efter
endt udtrapning - juni 2025