

Kurshefte til smertemestringskurs



INNHOLDSLISTE

Kursinformasjon og gruppregler	s. 1 - 4
Kapittel 1: Smerte: et sammensatt fenomen	s. 5 - 10
Kapittel 2A: Fysisk aktivitet og smerte	s. 11 - 13
B: Avspenning	s. 14 - 15
Kapittel 3: Mål og mestring	s. 16 - 19
Kapittel 4: Selvbilde og sosialt nettverk	s. 20 - 25
Kapittel 5: Sammenheng mellom tanker, følelser og kropp	s. 26 - 28
Kapittel 6: Kommunikasjon	s. 29 - 34
Anbefalt litteratur	s. 35



Opplag 5
Kurshefte er redigert av ansatte ved
Lærings- og mestringscenteret, SUS,
april 2019.

Mestringskurs

Til deg med langvarige smerter

Dette er et tilbud om kurs til deg som sliter med langvarige smerter.

Målet er å gi deg kunnskaper om hvordan du selv kan arbeide aktivt for å mestre smerter, og dermed oppnå høyere livskvalitet og funksjon til tross for smertene.

Kurset består av 6 ukentlige samlinger med en oppfølgingsdag etter 6 mnd. Hver samling varer fra klokken 9.00–14.30 - inkludert lunsj.

Som kursdeltager er du en viktig ressurs i gruppen. Fremmøte er obligatorisk.

Ressurser og krav må balansere



Kursinnhold

Kurset består av samtaler, avspenningsteknikker i gruppe, undervisning samt hjemmoppgaver. Kurset krever stor grad av egenaktivitet.

Sentrale tema er avspenning, mestring, selvbilde, nettverk, selvhjelp, fysisk aktivitet, kommunikasjon og ernæring.

Undervisning – faktakunnskap

tilført fra andre



Innsiktskunnskap

Egne erfaringer

MÅL:

Kunnskap og ferdighet om hvordan du selv kan arbeide aktivt med å mestre smerter, og dermed oppnå høyere livskvalitet, livsstyrke og funksjon til tross for smerten.

MESTRINGSSTIGEN

- 6) KOMMUNIKASJON
- 5) TANKER/FØLELSER OG ATFERD
- 4) SELVBILDE/SOSIALT NETTVERK
- 3) MÅL OG MESTRING
- 2) B: AVSPENNING
- 2) A: FYSISK AKTIVITET
- 1) SMERTE SOM SAMMENSATT FENOMEN

FORANDRINGSPROSESSEN

- 4) ATFERDSFORANDRING
- 3) HOLDNINGSFORANDRING
- 2) FORSTÅELSE
- 1) UNDERVISNING

Grupperegler for samtalegruppe

- Presis fremmøte
- Taushetsplikt (moralsk)
- Retten til å tale og tie
- Vis respekt og omsorg for hverandre
- Snakk i “jeg” form. Unngå “man” eller “vi”
- Gruppelederne har ikke fasitsvar
- Det er lov å reise seg, bytte stol eller bevege seg ved ubehag
- Slå av mobiltelefonen
- Alle har et ansvar for gruppens trivsel
- Deltakelse på alle samlingene er viktig for kontinuitet, og evt. fravær må meldes



Smerte: et sammensatt fenomen I

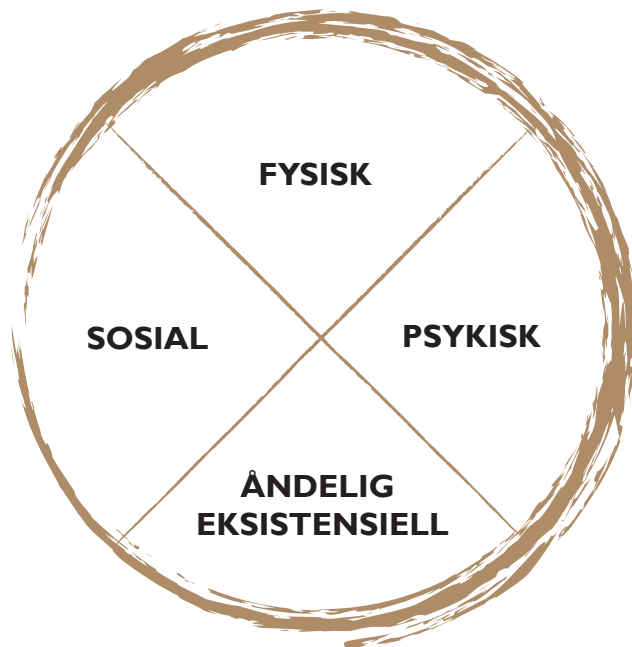
INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR THE STUDY OF PAIN:

Smertedefinisjon:

Smerte er en ubehagelig, sansemessig og følelsesmessig opplevelse knyttet til vevsødeleggelse, truende vevsødeleggelse, eller beskrevet som slik opplevelse.

(IASP 1986)

Smerte i et helhetsperspektiv



Smerte er en opplevelse. Alle våre sorger og gleder virker inn på denne.

Stein Husebø 1986

LIVSUTFOLDELSE ER DEN BESTE SMERTESTILLENDENDE MEDISIN

EN LITEN ORIENTERING OM ÅRSÅK, BEHANDLING OG FORNUFTIGE
LEVEREGLER VED LANGVARIG ELLER TILBAKEVENDENDE SMERTE ved
PER EGIL HAAVIK, seksjonsoverlege, Smerteklinikken,
Stavanger Universitetssjukehus

Smerte er et faresignal som beskytter oss mot skade og sykdom. Uten smerte ville vi ikke ha noen mulighet til å bevare liv og helse. Smerten er en opplevelse av at kroppen utsettes for, eller trues av skade. Ingen blodprøver, laboratorieundersøkelser eller røntgenbilder kan si oss noe vesentlig om hvor sterk smerten er. Akutt smerte er som regel både nyttig (som når man trekker hånden tilbake fra en varm kokeplate), og forståelig (fødende kvinner vet at det er normalt med rie-smerter). Men smerter som skyldes medisinsk behandling eller uhelbredelige sykdomstilstander, er uhensiktsmessige, meningsløse og noen ganger direkte helseskadelige.

Langvarig smerte fører ofte til angst, depresjon, aggressivitet, søvnmangel og nedsatt funksjonsevne både i arbeid og fritid. Slike vanlige og for så vidt naturlige reaksjoner, virker ofte selvforsterkende. Man kommer lett inn i en ond sirkel hvor negative tanker og opplevelser kan ta overhånd. I en slik situasjon vil man også sende negative signaler til omgivelsene. Familie, venner og kolleger vil oppleve at man er et menneske som det er vanskelig å være sammen med. Konflikter, samlivsbrudd og uførhet kan bli resultatet.

Langvarige smerter er vanskelige å behandle. Mange tror at det finnes gode medikamenter som kan løse problemet. Det er ikke riktig. Smertestillende medikamenter egner seg best til behandling av akutte, tidsbegrensede smerter. Ved langvarig smerte er det ofte fastlåste personlige problemer og dyptgripende forstyrrelser i nervesystemet. Disse forstyrrelsene er så kompliserte at det virker utenkelig at man kan finne frem til en "vidundermedisin".

Men medikamenter kan gi en viss grad av lindring for enkelte smertetyper, og på den måten bidra til å forhindre smertens onde sirkel. "Svake" smertestillende midler som Paracet, Napren, Ibux, Voltaren, m.fl. er ofte effektive hvor det er en akutt eller pågående vevsskade. (Noen ganger bedre enn de "sterke"). Disse medikamentene påvirker ikke nervesystemet og gir derfor ingen døsigthet av betydning. Men i for store doser er de livsfarlige. Alle sterke, smertestillende midler (Kodein = Paralgin-/Pinex Forte, Nobligan,

Ketogan, Dolcontin) er i slekt med morfin og medfører risiko for morfinets bivirkninger: Tretthet, rus, treg avføring og påvirkning av hjerte og lunger. Sterke smertestillende egner seg godt til kortvarige og tidsbegrensede smerter. Ved fast, langvarig bruk (daglig dosering i uker eller måneder) risikerer man avhengighet, og det er også vanlig at medikamentene gradvis mister den smertestillende effekten (toleranseutvikling). I verste fall kan man derfor ende opp med å være avhengig av en medisin som ikke virker. Dette kan forhindres ved å la være å ta medisiner på gode dager. Noen smertetyper (nerveskadesmerter, såkalt nevrogen smerte) kan lindres av medikamenter som ikke er vanedannende, vanligvis epilepsimedisiner og de såkalte trisykliske antidepressiva.

Smerte er altså en opplevelse, og det vi opplever påvirkes av en rekke forhold. Sykdom, negative forventninger, mistrivsel, dårlig selvbilde, angst, depresjon, sorg, dårlig økonomi og søvnmangel forsterker smerte. Det gjelder både akutt og kronisk smerte av enhver årsak. På sykehus ser vi at engstelige operasjonspasienter som frykter det som skal skje, opplever langt sterkere smerter etter operasjonen enn dem som føler seg trygge og optimistiske. Og ved at smerten i seg selv utløser negative reaksjoner, kan smerte virke selvforsterkende. På den annen side vil alle positive forhold, slik som trygghet, kjærlighet, håp, livslyst, følelse av egenverd, humor og alle engasjerende, meningsfylte og behagelige opplevelser virke smertelindrende.

For å dempe smertene er det derfor viktig at man bevisst dyrker en positiv livsholdning, og satses på å fylle livet med meningsfylte opplevelser.

LIVSUTFOLDELSE ER DEN BESTE MEDISIN!

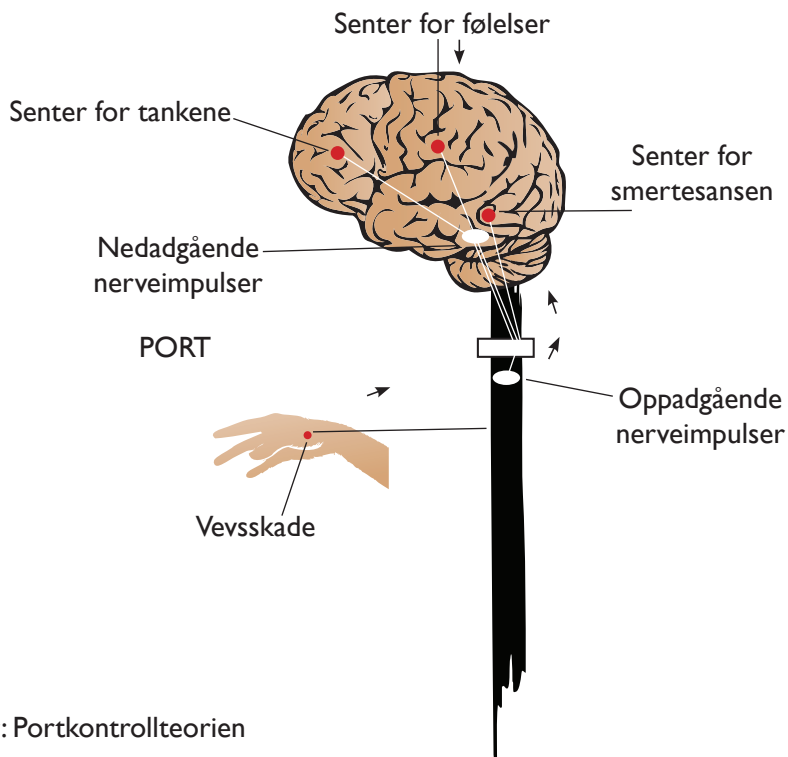
Ingen har mer vondt enn den som apatisk sitter hjemme, ser i taket, tenker på hvor vondt det gjør, og på hvor deilig det hadde vært å bli smertefri. "Når smertene er borte, da kan jeg begynne å leve", tenker mange. Slike holdninger er farlige. For smerten fyller opp den ledige plassen i bevisstheten, og en passiv tilværelse fører til at smertene bare vil øke. Man må tenke motsatt, begynne å leve for å lindre smertene, man må søke spennende og meningsfylte aktiviteter som kan utkonkurrere smerteopplevelsen. Det er ikke så viktig hva man gjør, men at det man gjør gir en god opplevelse. Så om du jogger, lytter til musikk, kjører motorsykkel eller går på kino spiller liten rolle, bare det er noe du liker og behersker. For det du driver med skal være realistisk, gjennomførbart og lystbetont. Det lønner seg å ha kortsiktige mål. Ta en dag om gangen. Du lever bare i dag! Langsiktige mål kan ofte virke forstyrrende på det som betyr mest: Dagen i dag.

Forholdene som lindrer og forverrer smerte kan altså forklares psykologisk ved at smerteopplevelsen fortrenses, når oppmerksomheten flyttes til andre områder. Nevrofysiologisk er det nå påvist hvordan det skjer endringer i hjernens aktivitet ut fra hva vi tenker, opplever og gjør. Vi vet at det fra hjernen går nervebaner som stanser smerteimpulser lenger nede i nervesystemet, og at disse smertehekkende banene øker aktiviteten når vi er engasjert i fysiske og positive, tankemessige gjøremål. På denne måten lindres smertene. De samme mekanismene er påvist ved tallrike dyreforsøk. Det er også vist at smertelindrende hypnose endrer hjernens blodgjennomstrømning, og at "narrepiller" (placebo) kan gi frigjøring av endorfiner (kroppens egen morfin). Det er altså samsvar mellom psykologi og nevrofysiologi. Kropp og sjel i ett. De to fagområdene beskriver det samme, men måten å betrakte fenomenene er forskjellige.

DET ER NORMALT Å HA SMERTEPLAGER

I alle land og kulturer har et flertall av befolkningen perioder hvor smerte virker hekkende både i arbeid og fritid. I Norge oppgir 70 prosent av den voksne befolkningen at de en eller flere ganger har vært plaget av vondt i ryggen. For de fleste er den bakenforliggende sykdommen uten betydning. En viss grad av smerte må altså betraktes som en naturlig del av dagliglivet, men kroniske smerteplager får stadig større betydning som årsak til sykefravær og uførhet. Vi vet ikke sikkert om alle årsakene til dette. Kan hende har samfunnets, i særlig grad helsevesenets fokusering på symptomer og sykkelighet, skapt et angstfremmende inntrykk av at alle trivielle plager er farlige symptomer som må undersøkes og behandles av lege. Mange blir så opptatt av å lytte til kroppens (negative) signaler, at de går glipp av alle gledene livet har å by på. Disse ulykkelige menneskene risikerer å få tilværelsen ødelagt av noe som startet som ufarlige bagateller. Man må ikke la smerten få overtaket. Ved en aktiv, positiv livsholdning unngår man å komme inn i smertens onde sirkel. Likevel er det nok slik at mange av oss må lære å leve med en viss grad av smerter. Men kanskje har det også sine positive sider. Bare den som har vært syk vet virkelig å verdsette det å være frisk, og uten kontraster ville livet i lengden bli kjedelig.

Overlege Per Egil Haavik
SUS, Smerteklinikken



Figur: Portkontrollteorien

Illustrasjon:

Tanker, følelser og atferd kan være med på å åpne eller lukke “porten” for smertestimuli. Stikkord: “Livsutfoldelse”

HJEMMEARBEID tema 3: “Smerte som et sammensatt fenomen”

Oppgave 1:

Hvilke tanker får meg til å glemme smerten?

Har jeg brukt dette bevisst?

Oppgave 2:

Hvilke gjøremål (i videste forstand) lindrer mine smerter?

Har jeg brukt dette bevisst?

Notater

Smerte og fysisk aktivitet 2A



Ved akutt smerte gir kroppen oss signal om at vi skal holde oss i ro. For eksempel er det naturlig å avlaste en forstuvet fot. Akutt smerte kan vare opptil flere timer, dager og uker. Det er da hensiktsmessig å la kroppen få ro til tilheling.

Smerte som vedvarer; måneder og år, selv om den opprinnelige skaden er tilhelet, er ikke et signal på akutt smerte. Tvert i mot kan lite bevegelse og inaktivitet over tid føre til nye sekundære smerter som kan komme i tillegg til grunnsmerten. Akutt og langvarig smerte kan være vanskelig å skille fra hverandre. Langvarig smerte beskytter nødvendigvis ikke kroppen.

Mål:

Forståelse for at

- Langvarig smertetilstander ofte ikke kan behandles direkte, men påvirkes gradvis ved endring av livsstil, aktivitetsnivå, helsetilstand og mål med eget liv.
- Fysisk aktivitet og trening kan gi energi og overskudd til livet.
- Forskning og klinisk erfaring viser at fysisk aktivitet kan virke smertedempende.
- Aktivitet er en av de viktigste og best dokumenterte måtene for å forandre sin egen fysiske funksjon, yteevne, utseende og helse.
- Mangel på regelmessige aktivitet kan føre til sekundære smertetilstander og er en risikofaktor for å utvikle andre sykdommer.
- Optimalt utbytte av en aktivitet er avhengig av personlig interesser, personlig kapasitet og evne til å finne glede eller tilfredshet med valgt aktivitet. Det er i mindre grad avhengig av hvilke type aktivitet som utøves.
- Å være aktiv kan innebære endring av tanker, følelser og atferd.



Praktiske øvelser som gjennomgås på kurset:

- Øvelser med fokus på kroppsbevissthet og tilstedeværelse i bevegelsen
- Øvelser med fokus på stabilitet, bevegelighet og sirkulasjon
- Pusteøvelser
- Øvelser for avspenning

Øvelsene er valgt fordi:

- De kan utføres av de fleste uansett fysisk funksjonsevne
- Vanskelighetsgraden kan tilpasses.
- De kan gi økt bevissthet rundt kroppsbruk.
- De kan utføres daglig og er lite tidkrevende.

HJEMMEARBEID:

- Hvor fysisk aktiv er jeg?
- Er aktivitetsnivået ditt godt tilpasset smerteproblemene dine?
- Trenger jeg å endre på noe?
- Ta i bruk øvelsene som du lærer underveis på kurset.

Fysisk aktivitet: - En kroppslig tannbørsting. Skal gjøres hver dag!

Notater

Avspenning 2B



Langvarig smerte gir ofte et økt spenningsnivå i kroppen og kan påvirke pustemønsteret vårt. Avspenning kan være en god innfallsport til smertemestring ved at det autonome nervesystemet kan påvirkes.

Det autonome nervesystemet er todelt og består av den sympatiske og den parasympatiske del. Det sympatiske nervesystemet forbereder kroppen vår på kamp og flukt slik at kroppen reagerer før bevisstheten. Det parasympatiske nervesystemet gjenoppretter kroppsfunksjonene når faren er over og jobber best når vi er avslappet.

Ved langvarig smerte og/eller stress er det som om den sympatiske delen er slått på store deler av dagen. Det parasympatiske nervesystemet får ikke mulighet til å slippe til, selv om faren egentlig er over. Dermed går kroppen i en konstant alarmfase og får ikke mulighet til å hente seg inn igjen.

Avspenning er en måte å aktivere det parasympatiske nervesystemet på. Det skaper en dempende effekt på smerte og stress slik at kroppen får mulighet til å hente seg inn igjen.

Avspenning kan således være et godt hjelpemiddel til smertekontroll. Målet med avspenning er å la kroppen finne «av-knappen», minske spenning i musklene og redusere indre stress. Dette kan utføres på flere måter. En må finne en metode som passer til den enkelte, der en klarer å styre kropp og tanker inn på oppmerksomt nærvær og avspenning.

HJEMMEARBEID:

- Hva er din erfaring med avspenning?
- Utfør avspenning daglig og kjenn hvordan du opplever dette. Prøv flere metoder slik at du finner det som passer best for deg.
- Øv regelmessig. Prøv å etablere gode rutiner for dette. Hvor/ når passer det best for deg i løpet av dagen? Avspenning er noe du må trene på som med alt annet nytt du vil lære deg. Det er fornuftig å begynne med kortere avspenningsøkter. Øk lengden gradvis, opptil 30 minutter er anbefalt. Øv regelmessig, gjerne daglig!

Mål og mestring 3

Mål:

Uten medvirkning til livets hendelser er det ofte tilfeldighetene som bestemmer hva som skjer. En forutsetning for å få medvirke til forløpet i ditt eget liv, er at du har tenkt gjennom hva du ønsker skal skje, og hva du må gjøre for å oppnå dette. Du må med andre ord sette deg mål for hva du ønsker å oppnå. Et mål er en beskrivelse av en ønsket fremtidig situasjon. Ofte er målet formulert positivt for deg det gjelder. Målet skal beskrive en aktivitet du vil utføre, hvilke forhold du skal utføre den under, og hvilket resultat du ønsker å oppnå. Det viktigste å tenke på når du skal sette egne mål, er at målet skal være tilpasset deg og dine forutsetninger. Det må være godt spesifisert, målbar i etterkant, realistisk sett i forhold til dine muligheter, men viktigst av alt; noe du ønsker å arbeide for. Du kan sette opp flere mål samtidig som gjelder flere områder i livet.

Det finnes ulike typer mål.

Kortsiktige mål: Omhandler ønskede situasjoner bare timer, dager eller få uker frem i tid. Disse målene er ikke så energi- og tidkrevende som langsiktige mål.

Langsiktige mål: Omhandler ønskede situasjoner måneder eller år frem i tid. Disse målene krever en del energi og tid. Målene er store og kan deles opp i flere delmål eller kortsiktige mål.

Eks 1: Kortsiktige mål

- avgjøre hvem jeg ønsker å gjenopprette kontakt med
- trene på å si nei i situasjoner som ikke passer meg

For hvert av de kortsiktige målene som oppnås, er du et skritt nærmere å nå det langsiktige målet. Når du deler opp langsiktige mål i kortsiktige mål, kan du tydeligere se fremgangen, og det er lettere å holde motivasjonen oppe.

Eks 2: Langsiktig mål:

- gjenopprette kontakten med de venner jeg har mistet kontakten med som følge av min sykdom.

Hvordan kan jeg komme videre på mestringsstigen?

Når man starter som langvarig smertepasient og skal bli verksmester, er det som å orientere seg. På veien støter man på mange hindringer, og det gjelder å stanse opp og ta ut en kompasskurs for ikke å komme i feil retning.

Det viktigste er å vite hvor en skal, og hvor målet er. På samme måten må man vite hva man vil gjøre med eget liv, og det blir da lettere om man har skrevet ned sine mål tydelig.

I det følgende er noen eksempler på verktøy rundt mål knyttet til ulike sider av livet. I hjemmearbeid skal du lage et tilsvarende verktøy knyttet til din egen situasjon. Bruk gjerne farger og illustrasjoner. Prioriter målene. Reflekter over dem, og skriv ned når det er realistisk å nå disse. Det kan være lurt å arbeide med delmål underveis.

- realistisk tidsplanlegging
- ikke ta med arbeid hjem

- sette av fast tid til:
familiehygge, ferie

arbeid

familie

MINE MÅL

venner

meg selv

- lære meg å si ifra
- ta kontakt med venner jeg
ikke har sett på lang tid

s. 97. Liber AB.

Brattberg, Gunilla, 1996.
Värkmästarens verktyg,

Håndtering av vonde og vanskelige dager

Mål: Planlegg dagen din fra du står opp til du går og legger deg, slik at den inneholder aktivitet nær opp til det du har vært vant til.

Forslag:

1. Hva pleide du å gjøre? Hva var viktigst, morsomst? Små ting, som å få med 10 minutter av morgennyhetene, var kanskje like verdifulle som 8 timer arbeid. Hva gledet du deg til?
2. Hvilke av disse tingene kan du gjøre med litt anstrengelse? Pynte deg, drikke en ekstra kopp kaffe, lytte på det radioprogrammet du pleide å høre, ringe til en venn, finn deg en god bok, se på fjernsyn, skaffe en plante å vanne og stelle.
3. Gå ikke glipp av mulighetene som ligger i følgende aktiviteter:
Musikk: Velg musikk, merk deg virkningen den har på deg, og foreta eventuelle forandringer i musikkvalget. Forsøk å lytte til musikk omtrent tre ganger om dagen i perioder på 20-30 minutter. Hos noen pasienter gjør dette smerten mer utholdelig eller reduserer den, og kan dermed redusere behovet for smertelindrende midler.
4. Kroppsøving: minst en gang om dagen. I begynnelsen kan det være meget begrenset hva du kan få til, som å strekke på tærne eller trykke sammen en ball med hånden. En viss grad av fysisk aktivitet blir for mange en viktig del av det daglige opplegget.
5. Prat med en venn minst en gang daglig, ta en telefon eller gå på besøk.
6. Vurder å sette opp en skriftlig oversikt over dine daglige aktiviteter. Be om hjelp hvis nødvendig.
7. Legg inn hvileperioder. Ikke overanstreng deg. Ta en pust i bakken.
8. Varier aktivitetene dine med jevne mellomrom.
9. Skift på din daglige rutine. Alle dager behøver ikke være like. Variasjon setter en spiss på tilværelsen. På vonde dager er det ekstra viktig å være snill mot seg selv.
10. Finn noe å glede deg til på slutten av dagen, som belønning for utholdenheten.
11. Det kan være vanskelig å komme i gang med planene. Men du finner nok ut at det går lettere når du først er kommet i gang.
12. Ha en plan for gode dager og en plan for vonde dager.

HJEMMEARBEID tema 3: Egne mål

Arbeid med egne mål

- a) Lag et hovedmål
- b) Lag 2-3 konkrete delmål, på vei mot hovedmålet

Selvbilde og sosialt nettverk

Selvbilde:

Den som ser og blir sett

En definisjon: "Selvbilde er det enkelte menneskes subjektive oppfatning av sin verdi. Det er dets oppfatning av hva det er som vesen, hva det kan, hvordan det ser ut og hvordan det mener at andre mennesker ser på det".

Roller i yrkesliv og privatliv er grunnlaget for vårt selvbilde. Nye roller erstatter de gamle.

For utvikling av godt selvbilde er det viktig med anerkjennelse og tillatelse i de ulike utviklingsfasene (fra barn til voksen).

Positivt selvbilde: Selvbilde har en avgjørende betydning for vår måte å takle livet på. Har man et positivt og realistisk selvbilde, står man bedre rustet til å klare påkjenninger.

Selvbilde er foranderlig. Det dannes av alle inntrykkene vi mottar fra vi er nyfødt, og fortsetter hele livet. Barneårene er viktige for utviklingen av et godt selvbilde.

Positivt selvbilde er nyttig for en selv, fordi det påvirker hvordan vi oppfatter verden, lærer, tar utfordringer, tar ansvar og ser oss selv i sammenheng med andre. Mennesker med positivt selvbilde har større sjanse til å bli selvstartere og aktive i eget liv. Det dannes raskt en positiv spiral når man kan stole på seg selv, man tar sjanser, lærer, får erfaring og blir enda sikrere.

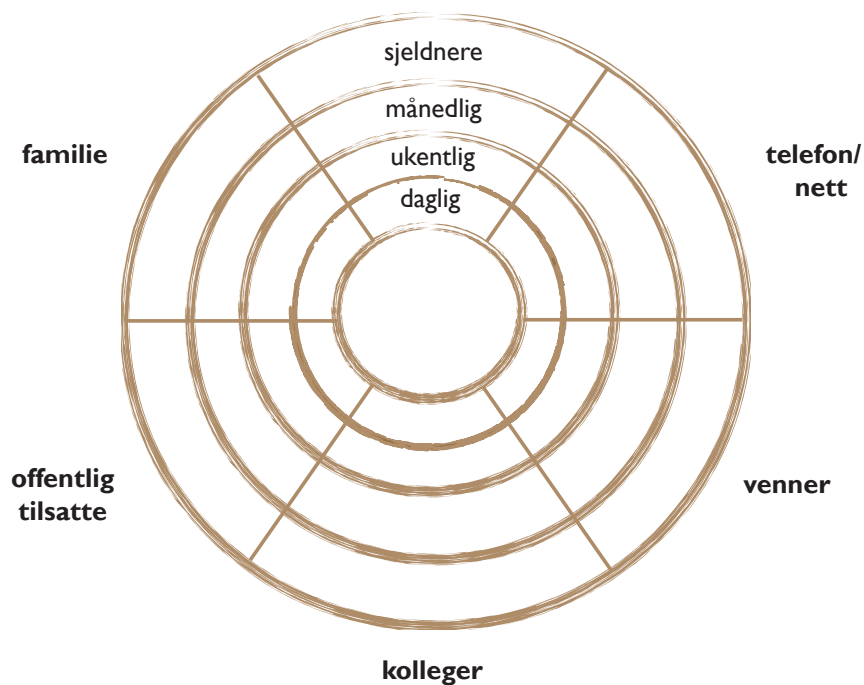
Legge til rette for å bygge opp sitt eget selvbilde. Da kan vi gjeninnsette verdighet og livskvalitet. Viten om egen styrke er viktig.

Negativt selvbilde: Her står en dårligere rustet til å tåle påkjenninger og krav. En gir fortere opp, og våger ikke å prøve noe nytt, fordi en ikke har tiltro til seg selv. En mister troen på sin egen verdi og kan dermed få vansker med å knytte kontakter med andre mennesker. Resultatet blir gjerne at vedkommende trekker seg bort fra alt som skaper usikkerhet og angst, og innskrenker sitt aktive liv til et minimum. Det oppstår en vond sirkel. Passivitet og usikkerhet forsterker et lavt selvbilde.

Rehabilitering må baseres på den enkelte sin motivasjon og ønsker om forandring. Dette har mye med selvbilde og selvfølelse å gjøre. Sosial forandring fører alltid til et slags sorgarbeid. En må gi opp noe som var: livsstil, rolle, idé.....

Det er sammenheng mellom selvbilde og sosialt nettverk.

Nettverkskart



GRUNNLEGGENDE KVALITETER SOM FINNES I GODE SOSIALE NETTVERK

- **Stabilitet**

Det er mulighet for regelmessig kontakt mellom aktørene

- **Positive følelser**

Kontakten er mellom mennesker som liker hverandre, og som liker å være sammen

- **Gjensidighet**

Kontakten er preget av at medlemmene har gjensidig nytte av hverandre

- **Mobiliserbarhet**

Medlemmene støtter hverandre i vanskelige situasjoner

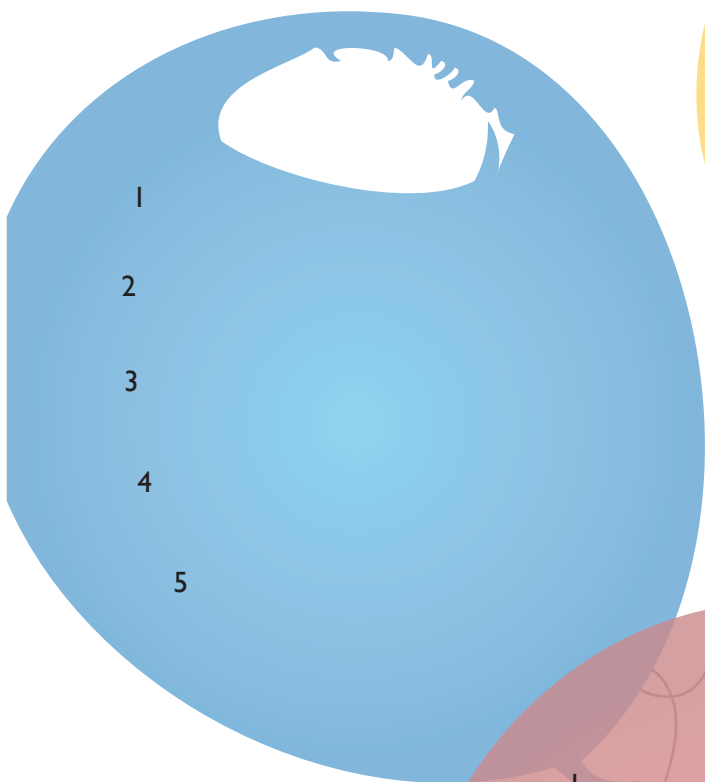
- **Aktivitetsfellesskap**

Medlemmene har felles interesser

- **Sosiale ferdigheter**

Medlemmene kjenner til og mestrer grunnleggende normer for samspill som regulerer forholdet dem imellom

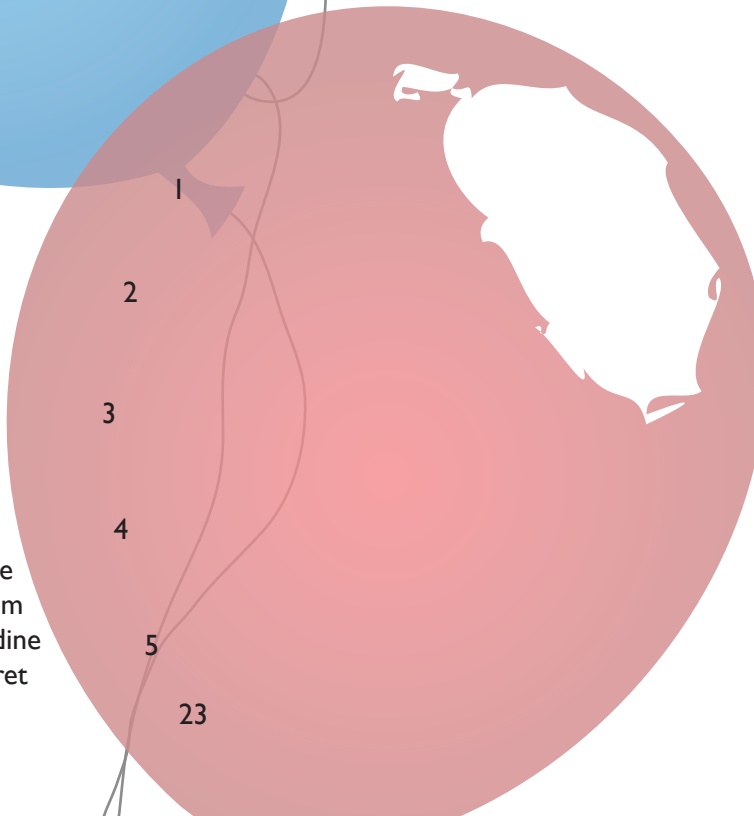
Hjemmearbeid tema 4: Selvbilde/sosialt nettverk



1-Verktøy:
Ballongen er fylt med egenskaper som jeg er fornøyd med hos meg selv.
Mine positive sider.

2-Verktøy:
Ballongen er fylt med sider ved meg selv som jeg vil arbeide videre med.
Utfordringen er å forandre.

NB: Tenk ikke på det du vil forandre som noe negativt. Det er noe som kan bli mer tjenlig for dine mål hvis de blir forandret



Hjemmearbeid:

TENK PÅ NETTVERKET DITT

Hvilke personer betyr mye for deg?
Hvilken avstand har du til disse menneskene?

Hvilke personer har du et positivt forhold til,
og hvem har du et negativt forhold til?

Hvilke personer i nettverket ditt kjenner hverandre?
Er det mange?

TEGN NETTVERKET DITT!

Marker gjerne med ulike symbol, for eksempel sirkel/firkant, forskjell mellom mann og kvinne.

De positive forholdene kan du tegne med grønt og trekke linjer mellom dem som kjenner hverandre. Du kan gjøre likt med de negative, men merke med rødt.

Er du fornøyd med nettverket ditt? Tenk over det.

Hvorfor står noen mennesker deg nærmere enn andre? Hvorfor føler du deg mer vel sammen med noen?

Er det på grunn av at vedkommende er ekstra grei for eksempel, eller har det noe med deg å gjøre?

Og tenk over de konfliktfylte forholdene dine. Hvorfor er det slik?

Hvilke behov er det disse forskjellige personene dekker hos deg?

Er det balanse i nettverket ditt, eller er det glissent i noen deler?
Kan du gjøre noe med det? Ønsker du å gjøre noe med det?

Hvor, når og hvordan kan du gjøre noe med nettverket ditt?

Du er i mange andre sitt nettverk. Tenk over hva du betyr for dem?

Notater

Sammenhengen mellom tanker, følelser, atferd og kropp 5

Når du begynner å arbeide med deg selv, vil noe skje. Du må arbeide aktivt for å forandre noe. Du bestemmer selv hva som er best å begynne med. Mange føler at atferden eller tankene er lettere å forandre enn følelsene, men du kan selv bestemme om du vil begynne med tankene, følelsene eller atferden. Gradvis vil du oppleve at de andre områdene påvirkes.

AUTOMATISKE TANKER:

De tanker og/eller visuelle bilder som i en gitt situasjon kommer først, kalles gjerne automatiske tanker. De er ofte ledsaget av til dels sterke følelser. Automatiske tanker er ikke et resultat av fornuftig eller logisk tenkning, de bare “finnes der.”

KJENNETEGN:

- Ufrivillige
- Raske
- Kortvarige
- Fragmentert (telegramstil)
- De assosieres til bestemte utløsende situasjoner og/eller sinnsstemninger
- Er vanskelige å avbryte

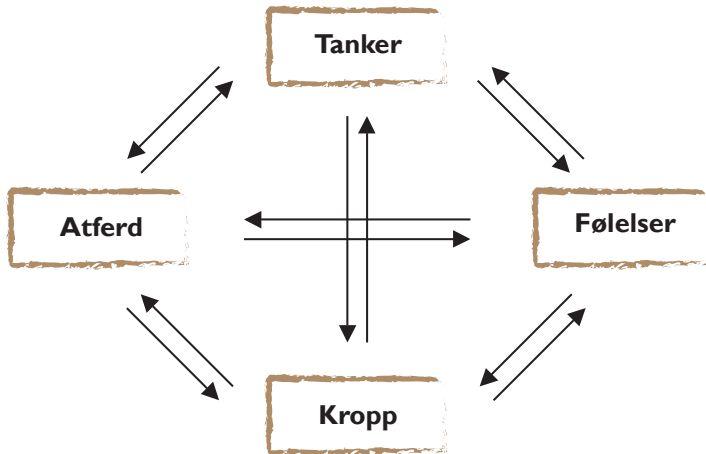
Ulike måter å misoppfatte informasjon og hendelser

Eksempler:

- “Overgeneralisering”. Generalisere fra en hendelse til alle hendelser.
- “Tankelesing”. Man tar for gitt at andre skal se ens behov uten at man har gitt tydelig uttrykk for dem. (Vanlig i samlivsrelasjoner).
- “Katastrofetenking”: Vær forberedt på det verste, for det er det som hender.
- “Alt-eller-intet” tenking: Hvis jeg er blitt såret av et menneske en gang, oppfatter jeg dette mennesket negativt.

Forholdet mellom tanker, følelser, atferd og kropp:

Sirkulær prosess: Påvirker hverandre gjensidig



Det finnes en innbyrdes sammenheng mellom våre tanker, følelser, handlinger og kroppslige reaksjoner.

A.Aron Beck

HJEMMEARBEID tema 5: Tanker/følelser/atferd/kropp

Endringsprosessen

- Hvilke negative tanker sliter du med?
- Hvor mye tror du på disse tankene?
- Er det spesielle situasjoner der de har lett for å komme?
- Vet du noe som er til hjelp for deg når disse tankene kommer?

- Hvilke positive tanker har du?
- Hvordan føler du at disse påvirker deg fysisk og psykisk?
- Hva kan du selv gjøre for å hente dem fram?
- Tenk igjennom tidligere strategier for å løse helseproblemet, og hvor fornøyd du har vært. Tenk igjennom hvilke strategier som har ført deg nærmere det livet du ønsker å leve. Hva blir viktigst for deg nå?
- Hva må jeg gjøre anderledes slik at min livssituasjon forbedres?

Notater

Kommunikasjon 6

Hvordan kommuniserer jeg mine behov? Hvordan setter jeg grenser?

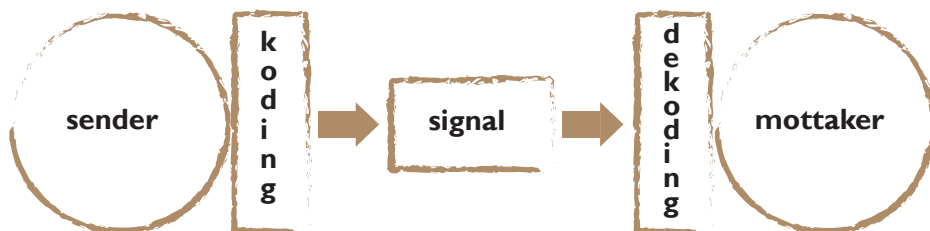
Mennesket er et sosialt vesen med behov for å være sammen med andre. Vi knytter bånd til andre, og vi lager sosiale nettverk. Et av de viktigste redskapene våre i dette arbeidet er vår evne til å kommunisere.

Kommunikasjon kommer av det latinske ordet *communis* som betyr felles, og *communicare*, gjøre i fellesskap.

Selv om alle kommuniserer, tenker vi sjelden over hvordan vi faktisk gjør det. Vi bruker lite tid til å tenke over hvor sammensatt denne ferdigheten er, og hvor vanskelig det kan være å få kommunikasjonen ordentlig til. Dersom kommunikasjonen ikke fungerer bra, bruker en mye energi og krefter på noe som kan løses på en bedre måte.

Indre kommunikasjon er de samtalene vi hele tiden har med oss selv. De kan handle om vurderinger av oss selv, som når jeg forteller meg selv hva jeg kan og ikke kan. På en måte setter jeg karakter på mine ferdigheter og egenskaper. Vi snakker ofte til oss selv i absolutte vendinger eks. "Dette vil du aldri få til!" eller "Dette klarer du, du kan det jo så godt". Selv om disse instruksjonene tilhører vårt indre liv, kan det ofte ses på oss om vi har positive eller negative selvinstruksjoner.

I en ytre kommunikasjon må det være minst to personer til stede.



Ved kommunikasjon forsøker en sender å overføre et budskap til en mottaker ved hjelp av en bestemt atferd eller et signal. Den som sender signalet kalles ofte sender. Som samtalepartner/sender forsøker vi å formidle et budskap. Et budskap blir ikke bare gitt med ord.

Kommunikasjonsteorier sier at bare 20 prosent av budskapet blir gitt med ord, mens 80 prosent blir gitt med andre ting som for eksempel bekledning, tonefall, latter og smil, blikkontakt og kroppsspråk. Kroppsspråket inneholder sterke kommunikasjonssignaler. Vi stoler ofte mer på det vi ser, enn på det vi hører. Er vi usikre på hva andre mener, vil kroppsspråket være det avgjørende. For at budskapet skal kunne formidles fra sender til mottaker, er det nødvendig å sette det inn i et kodesystem slik at det kan overføres og oppfattes av en mottaker. Dette kalles koding. Senderens idéer må uttrykkes i en form eller et signal som kan oppfattes av mottakerens sanseapparat, for eksempel lyduttrykk, språk, visuelle uttrykk, bilder, symboler og tegn. Vi koder ofte vårt budskap i atferd og handling uten å bruke ord.

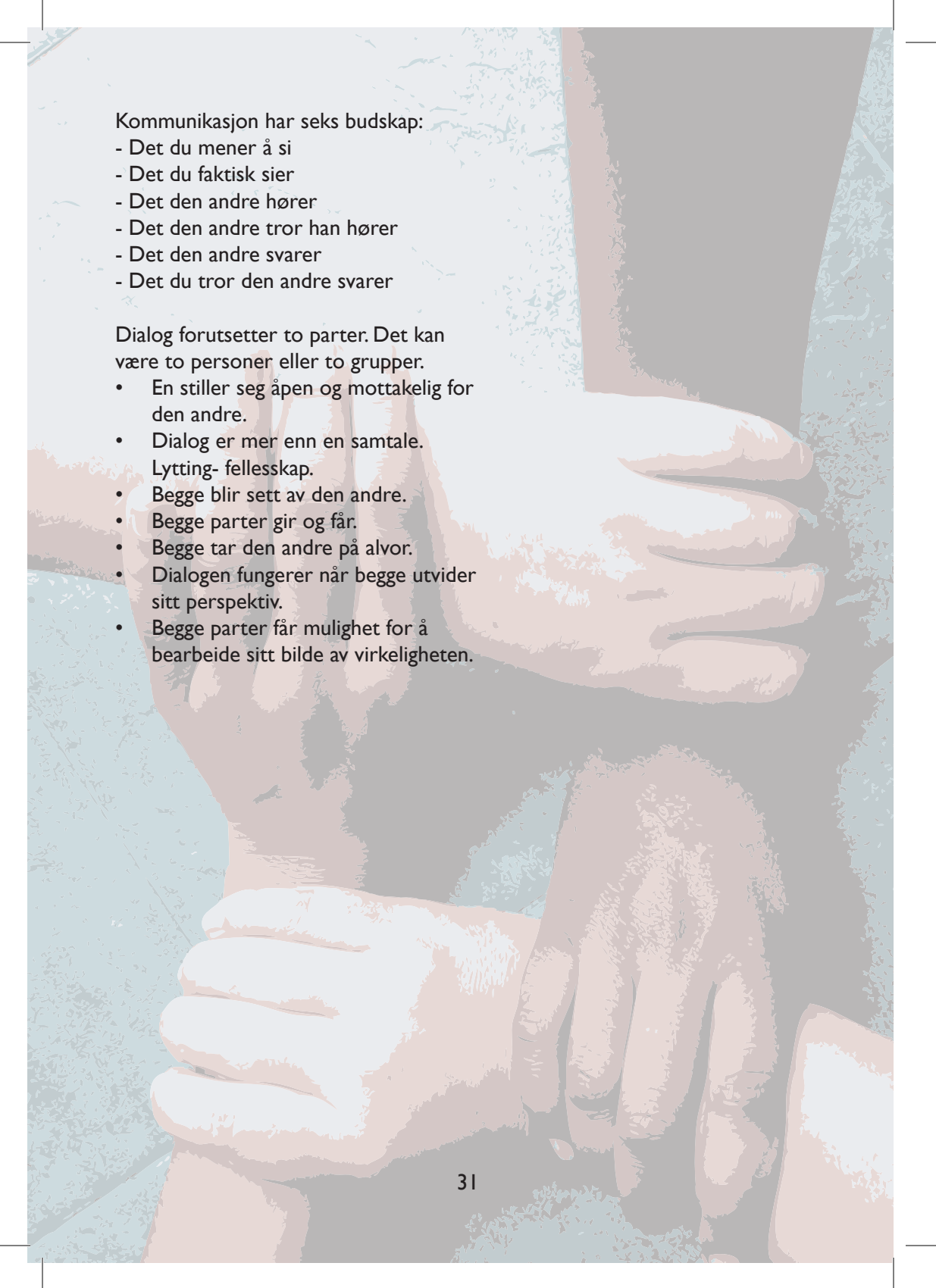
Som modellen antyder er dekodingen den tilsvarende del av prosessen hos mottakeren. Mottakeren vil forsøke å tolke eller dekode sendingen ut fra sine premisser. En forutsetning for en meningsfylt kommunikasjon, er at de to partene i kommunikasjonen har kjennskap til hverandres koder, for eksempel at de taler samme språk, kjenner til samme tegn, tolker signaler på samme måte osv. Det er nettopp denne forutsetningen som ofte svikter.

To mennesker som sender og mottar budskap, gjør dette gjennom en kanal som hele tiden påvirkes av støy. Slik støy vil være en distraherende faktor som tar oppmerksomheten bort fra budskapet. Eksempler på dette kan være en upassende klesdrakt, språkproblemer, liten tillit eller motivasjon.

Hensikten med en kommunikasjon er å overføre et budskap eller en mening fra sender til mottaker. Senderen har en mening som han ønsker å formidle. Mottakeren, på sin side, mottar ved hjelp av sine sanser disse signalene. Men de blir ikke til et budskap med mening før han har tolket dem (dekoding). Mottatt budskap behøver slett ikke være helt likt senderens budskap.

Spørsmålene i en kommunikasjonssituasjon blir:

- Hva er budskapet?
- Hvordan ble budskapet gitt?
- Hvordan blir budskapet mottatt?
- Hva skjer med hver enkelt person i situasjonen, og hva skjer med samspillet mellom personene?



Kommunikasjon har seks budskap:

- Det du mener å si
- Det du faktisk sier
- Det den andre hører
- Det den andre tror han hører
- Det den andre svarer
- Det du tror den andre svarer

Dialog forutsetter to parter. Det kan være to personer eller to grupper.

- En stiller seg åpen og mottakelig for den andre.
- Dialog er mer enn en samtale. Lytting- fellesskap.
- Begge blir sett av den andre.
- Begge parter gir og får.
- Begge tar den andre på alvor.
- Dialogen fungerer når begge utvider sitt perspektiv.
- Begge parter får mulighet for å bearbeide sitt bilde av virkeligheten.

HJEMMEARBEID/VERKTØY tema 6: Kommunikasjon

Hjemmeoppgaver til ettertanke:

Hvordan kommuniserer jeg mine behov?

Hvordan belønner jeg meg selv?

OPPGAVE OM GRENSESETTING

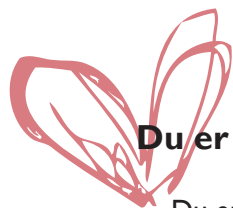
Hvordan setter jeg mine grenser?

Identifiser situasjoner der du har sagt "ja", selv om du egentlig ville ha sagt "nei". Funder siden på hva du i stedet kunne ha sagt. Praktiser det neste gang det blir aktuelt å si nei.

Situasjoner:

Alternative svar:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

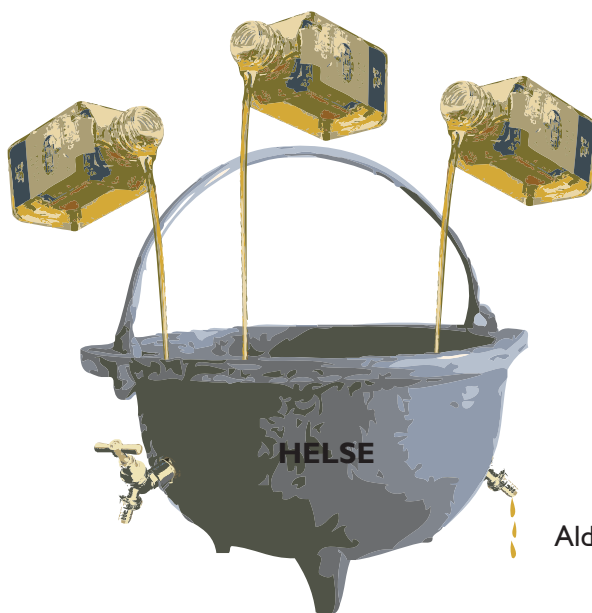


Du er enestående

Du er enestående.
Du er mer verdt enn noen kan måle.
Du kan noe som er spesielt for deg.
Du har noe å gi andre.
Du har gjort noe du kan være stolt av.
Du har store ubrukte ressurser.
Du duger til noe.
Du kan godta andre.
Du har evne til å forstå og lære av andre.
Det er noen som er glad i deg.

Erling Førland

HELSEGRYTEN



Skade
Sykdom
Sosiale problemer

Alder

Notater

Anbefalt litteratur:

- Brattberg, G: Väckarklockor för människor i livets väntrum. Värkstaden, 1998
- Bruknaapp, A: Ut av rundkjøringen Genesis, Oslo, 2000
- Frølich, S: Kroniske smerter, kan man leve med det? Nytt Nordisk Forlag 2001
- Håtun, Anbjørg Sætre: Stressmester: 10 bud for å få en hverdag med mindre stress og mer overskudd. Gyldendal Norske Forlag 2011
- Håtun, Anbjørg Sætre: God bedring. Gyldendal Norske Forlag, 2012
- Ihlen, H/ Koss, BM og Jo: Effekt. Falske smil og ekte ørefiker. Cappelen, 2000
- Klintman, H: Den gåtefulle smerten, et helhetsperspektiv. Akribe, 1999
- Kåver, Anna: Å leve et liv, ikke vinne en krig: om akseptering. Gyldendal akademiske 2005
- Magelsen, Marianne: Pust for livet. Arneberg forlag 2008
- Nilsonne, Åsa: Hvem bestemmer i ditt liv? Gyldendal akademisk 2005
- Nilsonne, Åsa: Mindfulness; treningsredskap for hjernen. Gyldendal akademiske 2010
- Steen, E/ Haugli, L: Når livet setter seg i kroppen. Noras Ark, 2002
- Tørnblom, Mia: Selvfølelse nå. Pantagurel forlag 2007
- Wilhelmsen, Ingvar: Kongen anbefaler. Hertervig forlag 2007

Notater

