Att arbeta med oro och ältande

En metakognitiv gruppbehandling för repetitiva negativa tankar

Terapeutmanual

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Översatt av Sofia Hultkrantz och Mari von Bahr Bentzer på Gustavsbergs VC med tillstånd av Peter McEvoy och Bruce Campbell – Centre for Clinical Interventions. Perth, Australia.

© Centre for Clinical Interventions
Psychotherapy, Research, Training
2015

Title: Working with Worry and Rumination: A Metacognitive Group Treatment Programme for Repetitive Negative Thinking.

All information and materials in this manual are protected by copyright. Copyright resides with the State of Western Australia. All Rights Reserved. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review, as permitted under the Copyright Act, no part of the publication may be reproduced by any process without written permission from the Centre for Clinical Interventions.

The Centre for Clinical Interventions grants permission for the reproduction of these materials for use in psychotherapy.

ISBN: 0975799584

If referencing this text:
Saulsman, L., Anderson, R., Campbell, B., & Swan, A. (2015). *Working with Worry and Rumination: A Metacognitive Group Treatment Programme for Repetitive Negative Thinking.* Perth: Centre for Clinical Interventions.

This manual is available from:

Centre for Clinical Interventions
Psychotherapy, Research, Training
223 James Street, Northbridge WA 6003

Förord

Behandlingsmanualen utgår mestadels från Adrian Wells arbete med metakognitiv terapi (MCT), som har möjliggjort effektiva behandlingar för en rad olika psykiatriska problem. De som är bekanta med MCT kommer att upptäcka att den här manualen skiljer sig från Wells MCT, främst med tanke på att övningar i mindfulness används som en form av uppmärksamhetsträning (attention training). Trots att koncept från ACT används i manualen, så är de introducerade i primärt syfte att öka metakognitiv medvetenhet och förändring och manualen anses således inte vara ett ACT-protokoll. Vi anser att manualen är en form av metakognitiv behandling.

Gruppbehandlingen för oro och ältande är en transdiagnostisk metakognitiv behandling för repetitivt negativt tänkande. Manualen har utvecklats av kliniker på the Centre for Clinical Interventions (CCI). Publicerad forskning på den här behandlingen visar på stora effekter, vilket innebär att deltagarna ägnar sig åt mycket mindre repetitivt tänkande mot slutet av kursen. I jämförelse med liknande publicerade studier har denna behandling visat på effekt efter kortare tid - 6 veckor (McEvoy et al., 2015).

I boken ”terapeutmanual” finns en detaljerad beskrivning av innehållet i varje session och beskrivningar av hur interventionerna ska introduceras för deltagarna i gruppen. I boken ”arbetsbok” finns allt material som deltagarna behöver för att kunna genomföra gruppbehandlingen. Trots att det finns en tydlig struktur i manualen behöver terapeuten använda sig av sin personliga stil som terapeut och vara flexibel utifrån individerna i gruppen.

Jag vill uttrycka vår tacksamhet och respekt för de hundratals patienter som har deltagit i våra behandlingar och möjliggjort för oss att skapa och förbättra den här behandlingsmanualen.

Trots att manualen erbjuder en omfattande beskrivning för terapeuter är det rekommenderat med grundläggande kunskaper i kognitiv beteendeterapi (KBT) och MCT samt tillgång till handledning.

Dr Lisa Saulsman
Senior Clinical Psychologist
Översatt av Mari von Bahr Bentzer på Gustavsbergs vårdcentral

Referens

MvEvoy, P. M., Erceg-Hurn, D. M., Anderson, R. A., Campbell, B. N. C., Swan, A., Saulsman, L. M., Summers, M., & Nathan, P. R. (2015). Group metacognitive therapy for repetitive negative thinking in primary and non-primary generalized anxiety disorder: an effektiveness trial. *Journal of Affectice Disorders, 175,* 124-132.

Introduktion

Vem kan utföra behandlingen?
Det är viktigt att det är samma person som leder alla sex grupptillfällen inklusive uppföljningen. Om ni är två terapeuter som tillsammans leder gruppen så behöver ni vara överens om vem som leder vilka delar i manualen. Det kan vara värdefullt att avsätta tid efter varje grupptillfälle för att diskutera gruppens process och framsteg.

Hur många kan delta i behandlingen?
Det här kan påverkas av tillgängligheten av personal och lokal. På CCI har vi 6-8 deltagare. 6 deltagare är lagom om det enbart är en terapeut som leder gruppen. Om det är möjligt med två terapeuter rekommenderar vi max 10 deltagare, med tanke på behandlingens korta och intensiva upplägg.

Bedömning innan gruppstart
Behandlingen är inte utformad för personer med missbruksproblematik, ätstörningar, psykossjukdom eller personlighetssyndrom.

Behandlingen är lämplig för personer med diagnoser där oro och ältande är vidmakthållande faktorer. Det inkluderar främst generaliserat ångestsyndrom (GAD) och depression, men kan även inkludera social ångest, hälsoångest, dysmorfofobi (BDD) och tvångssyndrom (OCD). På CCI inkluderas vuxna personer med ångestsyndrom eller depression som primär diagnos, vissa somatoforma syndrom (hälsoångest) och vissa tvångssyndrom (OCD och BDD).

Vid bedömning genomförs en strukturerad diagnostisk intervju och patienten får fylla i skattningsskalor som ger information om orons och ältandets frekvens och intensitet.

Förväntningar på behandlingen
Vid bedömning är det också lämpligt att undersöka vilka förväntningar patienten har på behandlingen. Vi har sett att många har förväntningar som påverkats av vad de har sett i media eller tidigare erfarenheter från gruppbehandling. Ibland stämmer inte dessa förväntningar överens med utformningen av den här gruppbehandlingen. Till exempel kan de som förväntar sig att behandlingen ska vara självutlämnande och innebära mycket stöd från de andra gruppmedlemmarna bli besvikna om de inte fått information om behandlingens strukturerade format.

Vi ger därför muntlig och skriftlig information om behandlingen till eventuella deltagare och ger dem chansen att ställa frågor. Vi understryker att behandlingen kommer erbjuda strategier för att hantera oro och ältande, snarare än att undersöka deras individuella negativa tankar. Vi ger även information om att behandlingen liknar deltagande i en kurs och att den ger en möjlighet att få förståelse för sina problem samt lära sig strategier för att hantera dem.

Utvärdera behandlingen
Vi uppmuntrar alla som använder behandlingsmanualen att utvärdera med skattningsskalor vid flera tidpunkter:

a) Vid bedömning – innan behandlingen startar.
b) Efter behandlingen – tillfälle 6.

c) Vid uppföljning - tillfälle 7.

Vilka skattningsskalor som används beror på vilka variabler ni anser är mest intressant att utvärdera och vilka skattningsskalor som finns tillgängliga. Vi rekommenderar dock att ni överväger att använda skattningsskalor som mäter ångest och depression, någon skattning av oro, ältande eller repetitivt tänkande samt en skattningsskala som mäter livskvalitet. Vi vill också uppmuntra er att mäta patientnöjdhet.

Att utföra upprepade mätningar kan upplevas som en betungande uppgift för både terapeuten och patienten. Vi har dock upplevt att patienten kan bli motiverade att genomföra mätningarna och uppleva dem hjälpsamma, förutsatt att de har fått information om varför det är viktigt att utvärdera en behandling och får återkoppling på genomförda mätningar.

För ytterligare information om CCI besök: www.cci.health.wa.gov.au.

Ändringar i manualen

I samband med översättning av manualen på Gustavsberg vårdcentral har vi gjort följande ändringar i manualen:

- Längden på sessionerna är utökad till 2.5 timme per tillfälle för att få mer utrymme att gå igenom, diskutera och planera hemuppgifter.
- Layouten för att planera hemuppgifter är ändrad så att deltagarna kan planera vilken tid och dag de ämnar utföra hemuppgiften.
- I arbetsboken har vi löpande lagt till patientexempel och ett formulär med frågor för att utmana positiva antaganden om oro vid tillfälle 4.
- Vid tillfälle 2 har vi lagt till 2 övningar i Detached mindfulness.
- Vid tillfälle 5 har vi lagt till en övning om problematiska beteenden.

Alla ändringar har utförts i diskussion med författarna till manualen.

Översikt av behandlingen	
Tillfälle	Innehåll
1	• Introduktion till behandlingen. • Info om oro och hur den vidmakthålls genom metakognitiva antaganden. • Registrera oro till nästa gång.
2	• Utmana antagandet att oro/ältande är okontrollerbart. • Introducera ”att skjuta fram oro” och uppmärksamhetsträning.
3	• Utmana antagandet att oro/ältande är skadligt/farligt. • Experimentera med att stanna kvar i oro. • Fortsätt ”skjuta fram oro” och gör uppmärksamhetsträning.
4	• Utmana antagandet att oro/ältande är hjälpsamt. • Experimentera genom att höja och sänka oro. • Fortsätt ”skjuta upp fram” och gör uppmärksamhetsträning.
5	• Problemlösning: diskutera ohjälpsamma beteenden. • Visa flödesschema för oro. • Introducera problemlösning. • Fortsätt ”skjuta upp fram” och gör uppmärksamhetsträning.
6	• Sammanfatta. • Gör avståndsmetaforen. • Skriv vidmakthållandeplan.
7	• Uppföljning.

Agenda session 1

Översikt av sessionen	
Generell introduktion	5 min
Översikt av programmet	10 min
Introduktion av deltagarna	15 min
Riktlinjer för gruppen	10 min
Vad är oro och ältande?	30 min
Paus med promenad	**15 min**
Vad vidmakthåller oro och ältande?	25 min
Sätta upp mål	10 min
Planera hemuppgifter	20 min
Sammanfattning av sessionen & förhandstitt på nästa session	10 min

Generell introduktion (5 min)

- Gruppledarna introducerar sig själva.
- Tacka alla för att de har kommit till gruppen, och förstärk den motivation de har visat genom att komma dit.
- Gå igenom dagens agenda.
- Gå snabbt igenom saker som har att göra med lokalerna, toaletterna, fikamöjligheter mm.
- Gå kortfattat igenom vad det kan finnas för förväntningar på kursen, och klargör vad det är för typ av grupp. Till exempel: *Alla ni kommer att ha olika förväntningar på gruppen. Några av er känner er förväntansfulla, några kan känna sig lite ängsliga och några kan känna sig lättade. Vissa av er känner av allt det här. Några av er kan ha genomgått en gruppbehandling tidigare och kan ha vissa idéer om vad det handlar om, vissa av er har ingen idé alls om hur det kan vara. För det första är det inte som grupper som ni kan ha sett på TV eller filmer där människor pratar i detalj om sina personliga erfarenheter.*

  Vissa av er kan bli lättade av att höra det, vissa besvikna. Den här gruppen är mer av en kurs där du kommer att lära dig hur du kan tänka och vad som kan göras för att förändra dina tankemönster. Du kommer att få lära dig mer om oro och ältande och tillsammans kommer vi att lära oss en mängd strategier för att hantera dessa bekymmersamma tankemönster.
- Betona vikten av att inta en öppen och nyfiken attityd samt vilja att experimentera med några av deras antaganden utifrån de strategier som erbjuds. Detta kommer att ge dem den bästa möjligheten att få ut mycket av kursen.

Översikt av programmet (10 min)

Programmets struktur

- Sex veckor med en session varje vecka, följd av en uppföljningssession ca en månad efter den sjätte sessionen.
- Varje session kommer att pågå i 2,5 timmar.
- Betona vikten av att delta i varje session och ge information om att de deltagare som har fått bäst resultat är de som har deltagit på alla sessioner.

Hemuppgifter

- Viktigt att göra hemuppgifter mellan varje session. Förstärk detta genom att tala om att forskning visar att de som genomför sina hemuppgifter är de som vinner mest på terapin. Du kan tillägga: *Vissa tror felaktigt att enbart att komma till sessionerna 2 timmar varje vecka är "terapin", men dessa sessioner fungerar bara som förberedelser för den verkliga terapin som äger rum när du tränar på det som du har lärt dig veckans övriga 166 timmar. (hemuppgifterna är terapin).*
- Dela ut arbetsmaterialet och betona vikten av att de har med sig det varje vecka.
- Du kan erbjuda information om effektiviteten i denna behandling. Till exempel: *Publicerad forskning på just den här behandlingen visar på stora effekter, vilket innebär att deltagarna ägnar sig åt mycket mindre repetitivt tänkande mot slutet av kursen. I jämförelse med liknande publicerade studier har denna behandling visat på effekt efter mycket kortare tid - 6 veckor* (McEvoy et al., 2015).

Sessionens struktur

- Uppmärksamhetövning i början av varje session, från och med tredje sessionen och framåt (så om man kommer sent får man smyga in tyst).
- Genomgång av hemuppgifterna som deltagarna har haft under veckan.
- Genomgång av nya strategier/övningar.
- Genomgång av kommande hemuppgifter.
- Avslutningsvis sammanfattning av sessionen samt en förhandstitt på nästa session.

Rational kring frågeformulär

Stäm av att alla har gjort en premätning och ge rational: *Dessa formulär är ett sätt för oss att följa varje persons resa. Efter kursen kan er behandlande psykolog ge er feedback kring hur era skattningar har förändrats under kursens gång. Skattningarna kan också ge oss information för att utvärdera behandlingens effektivitet.*

Förväntningarna på förändring

Betona att förändringsprocessen generellt går upp och ned, snarare än att den sker i form av en stadig och jämn förbättring. Berätta att progressionen blir jämnare med tiden och att dalarna jämnar ut sig. Det kan vara till hjälp att visa dessa grafer på whiteboardtavlan. Uppmuntra deltagarna att inte misströsta och ge upp när de möter på motstånd utan hänga kvar och rida ut detta motstånd - annars riskerar de att missa topparna som kommer. Prata om att viss oro är en naturlig del av tillvaron.

Introduktion av deltagarna (15 minuter)

Be kursdeltagarna att presentera sig själva och berätta något för gruppen som inte är relaterat till oro och ältande (t.ex. favoritprogram på tv, hobby etc.). Terapeuterna bör också delta i denna övning.

Riktlinjer för gruppen (5 min)

- Vikten av att hålla sekretessen.
- Respekt för andra gruppmedlemmar (t.ex. ge alla deltagare lika mycket utrymme, respekt för andras synpunkter).
- Deltagarna behöver informera terapeuterna om de inte kan komma på en session. Likaså att terapeuterna meddelar om någon session måste ställas in.
- Här kan det också vara bra att nämna att det är tillåtet att påpeka om någon oroar sig/ältar under sessionen. Lyft fram vinsterna med detta (t.ex. ökad medvetenhet, möjligheten att använda strategier, hålla fokus) och försäkra dem om att detta ska göras i syfte att hjälpa varandra och inte för att döma.

Vad är oro och ältande? (30 minuter)

Här kommer generell info om oro och ältande för att skapa en gemensam grund.

Skilj mellan oro och ältande.
Skriv upp 2 spalter på tavlan. Be om exempel och skriv även ner vad som är gemensamt för båda:

Gemensamt
Repetitivt negativt tänkande: grubbla, överanalysera
En verbal mental aktivitet
En kedja av tankar. Vara fast, låst, fångad i tankar

Oro
Tänk om
Framtidfokuserat
Förutse/undvika fara
Ångest/rädsla/spänd
”tänk om jag förlorar jobbet”
”tänk om det händer mina barn något”

Ältande
Varför, om bara, jag borde
Fokus på dåtid
Deppig/nere
Förluster, misslyckanden, försöker förstå
”varför hände det mig?
”borde jag ha…” ”om jag bara hade”

Vanliga orosområden
Familjen, vänner, tidigare misslyckanden, ekonomi, hälsan, framtiden etc.

Normalisera att vi kan ha en miljon orostankar men att dessa oftast kretsar kring några få teman. Nämn att forskning visar att vi alla oroar oss och att vi oroar oss över liknande saker. Det är hur mycket tid vi lägger ner på att oroa oss och svårigheten att sluta oroa sig som avgör om oron är ett problem eller inte.

Negativa konsekvenser
Uppmuntra deltagarna att fundera över vilka negativa konsekvenser som oron ger: *hur känner du dig när du oroar dig? Vad gör du då?* Skriv ner dessa på tavlan (efter exempel på oro).

Leta efter: ångest, nedstämd, lättirriterad, arg, trött, sömnsvårigheter, spänd, värk, rastlöshet, koncentrationssvårigheter, svårt att slutföra uppgifter, passivitet, skjuter upp saker, undviker saker, paralyserad.

Konsekvenserna ovan är ett antal ohjälpsamma och jobbiga konsekvenser av att oroa sig – det är ju därför de nu går i den här behandlingen.

Vi kommer inte fokusera på innehållet i oro
Vi tänker ofta olika negativa tankar. *Hur skulle det bli om vi försökte lösa varje enskild orostanke under den här behandlingen?* Leta efter: för många problem, vi skulle vara kvar här för alltid, nya tankar dyker alltid upp.

Vi kommer inte prata om er individuella oro. Vi kommer inte prata om innehållet i oron. Istället kommer vi fokusera på processen när vi oroar oss: alltså när vi fastnar i negativt tänkande. Det är det som är problemet. Problemet är inte vad du tänker på, utan hur du fastnar i tankarna.

Introducera och skriv ner på tavlan

Våra initiala negativa tankar är INTE problemet
utan hur vi reagerar på våra negativa tankar

3 anledningar till att den initiala negativa tanken inte är problemet

1) **Negativa tankar är helt normala.** Forskning visar att vi alla har samma negativa tankar som dyker upp ibland. Ur ett evolutionärt perspektiv är vår hjärna designad för att hitta dåliga och negativa saker i vår omgivning. Vår hjärna byggdes som en ”larmdetektor”, och det är anledningen till varför människan överlevt och frodats. Så när vår hjärna plockar fram negativa tankar så gör den bara det den är designad att göra.
2) **Våra hjärnor är väldigt upptagna.** Forskning visar att vi har cirka 4000 tankar per dag. Det är rimligt att tänka att en del av de här tankarna kommer vara negativa. Vi kan helt enkelt inte kontrollera alla tankar som dyker upp i vår upptagna hjärna.

3) **Många av oss har riktiga problem i livet.** Det är rimligt att dessa problem dyker upp i vårt medvetande.

Så att de initiala negativa tankarna dyker upp i vårt medvetande är helt normalt. De är inte ett problem och inte något vi kan kontrollera. De blir bara ett problem när vi agerar på dem på ett sådant sätt som ger tankarna hög viktighetsgrad, tid, energi och uppmärksamhet. Då tenderar de att bli större eller leda oss in i en spiral av negativa tankar som inte leder till något konstruktivt.

Vi har en tendens att reagera på våra negativa tankar på två olika sätt.
Antingen försöker vi dra tankarna närmre oss och lyssna noga på dem, vilket förstås leder till mer oro. Eller så försöker vi trycka bort tankarna och försöker på så sätt bli av med dem, vilket oavsiktligt också leder till mer oro.

Försök att trycka bort eller trycka ned negativa tankar brukar alltid slå tillbaka. Till exempel, försök att INTE tänka på en rosa elefant under de kommande två minuterna… Hur gick det?

Det finns mycket forskning som visar att nedtryckning av tankar helt enkelt inte fungerar, utan istället får motsatt effekt och gör att vi tänker mer på det vi försöker undvika att tänka på. Det är som att försöka hålla en badboll under vatten… det är utmattande och du kan bara hålla på en kort stund. Till slut flyger den upp ur vattnet, slår till dig i ansiktet och stänker mycket mer vatten än den hade gjort om du bara hade låtit den flyta bredvid dig. Så den här tendensen att reagera på våra negativa tankar genom att antingen dra dem närmre oss eller trycka bort dem gör att vi fastnar i vårt negativa tänkande och skapar ännu fler negativa tankar.

Alltså: den initiala negativa tanken inte är problemet utan vad vi gör med den.

Ge realistiska men hoppfulla förväntningar av kursen
Efter den här kursen kommer du fortfarande att ha negativa tankar som dyker upp, det är normalt och vi kan inte kontrollera vilka tankar som kommer, men du kommer kunna svara på dem annorlunda. Tidigare deltagare har berättat att de efter kursen upplever sig kunna välja om de ska tänka vidare på det, de kan bättre skifta fokus från negativa tankar och de ser tankarna som bara tankar, vilka de inte behöver fastna i eller skjuta bort.

Efter pausen kommer vi att undersöka varför vi trycker bort eller drar våra tankar närmre oss: alltså vad som gör att vi fortsätter med oro och ältande.

Paus i 15 minuter

Vad vidmakthåller oro och ältande? (25 minuter)

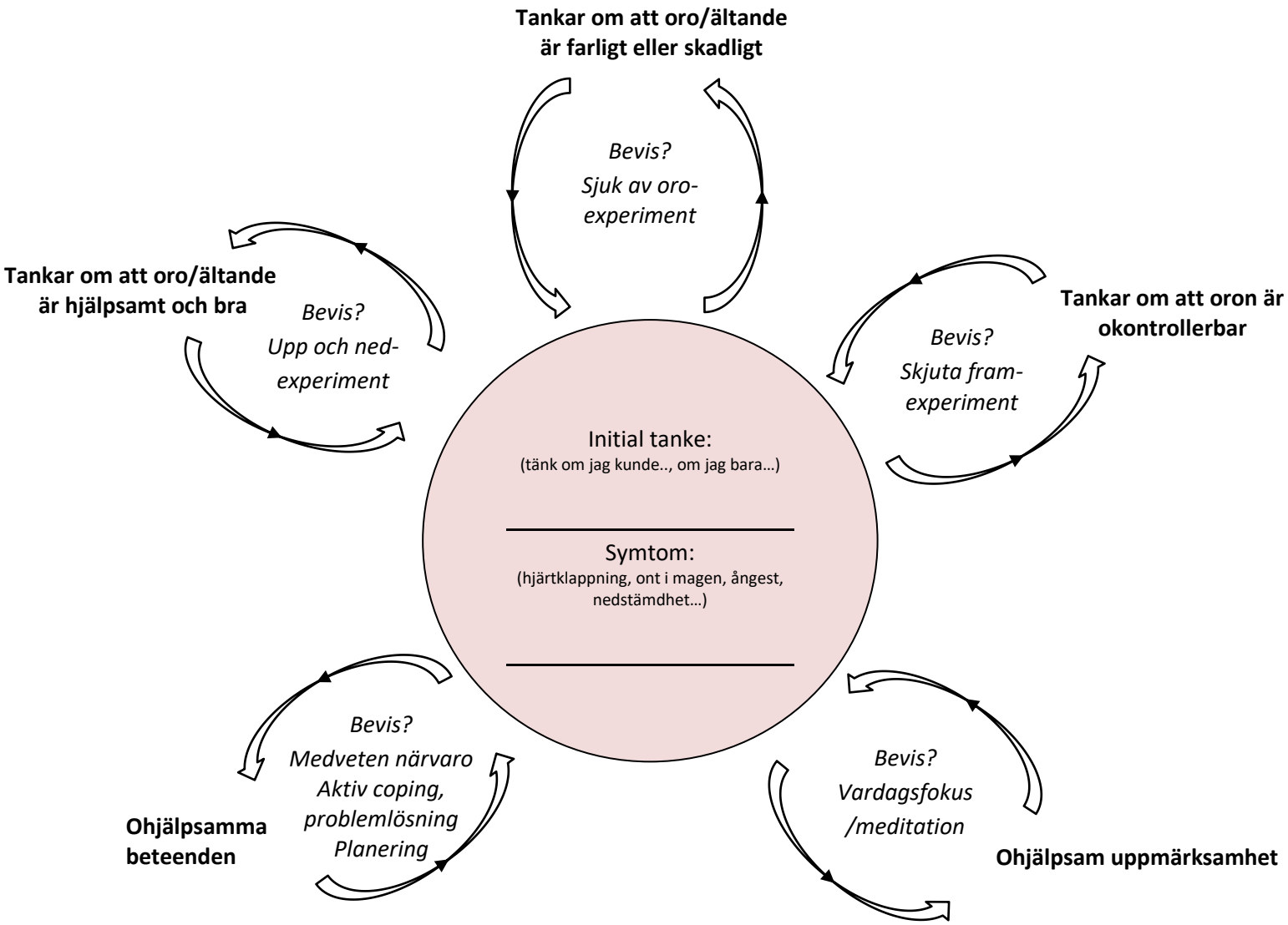
Vi ska nu undersöka varför vi skjuter bort/drar tankar närmre, vilket gör att oro och ältande eskalerar/vidmakthålls.

Identifiera initiala tankar och symtom
Börja med att rita upp modellen nedan. Rita ringen, skriv ner en orostanke från deltagarnas exempel tidigare och notera negativa konsekvenser.

Identifiera vidmakthållande faktorer
Vi ska titta på hur oro och ältande vidmakthålls. Det är inte den specifika initiala tanken som är viktig för att förstå varför vi oroar oss/ältar. Det är antagandena vi gör om oro/ältande som vidmakthåller det. De antaganden vi har om oro/ältande, alltså de tankar vi har om oron avgör om vi trycker bort och drar våra negativa tankar närmre, och därmed fastnar i oros-/ältandespiralen.

- Rita upp blomman på whiteboardtavlan, ett blad i taget.
- Uppmuntra deltagarna att fylla i den lömska oros-och ältandespiralen utifrån deras egna specifika problem i sina arbetsböcker.

Den lömska oros- och ältandeblomman



1) **Positiva antaganden**
   - Fråga: *Varför börjar du oroa dig/älta när en negativ tanke dyker upp? Vad hoppades du få ut av att fortsätta tänka på den initiala tanken?* Skriv ner deras positiva antaganden:
     - *Tänker du att oro/ältande är hjälpsamt? Hur? Vilka är fördelarna med att oroa sig/älta? Gör oron dig förberedd, hjälper den dig att lösa problem eller kan den minska risken att du blir överraskad?*
     - *Om du inte skulle oroa dig/älta, är du rädd att något dåligt ska hända?*
   - Understryk att man fortsätter att göra saker som upplevs som hjälpsamma (visa med pilarna).

2) **Tankar om att oro/ältande är farligt**
   - Fråga: *Har du tänkt att oro/ältande är skadligt för dig? Att du inte vill tänka vissa tankar?*
   - *Oroar du dig över oron och vad som kommer att hända om du fortsätter oroa dig? Hur det kommer påverka dig fysiskt och psykiskt? T ex att du ska bli galen, hamna på sjukhus, bli sjuk, få en hjärtattack eller krocka?*
   - Understryk att om de tror att oron är skadlig så måste det vara ångestväckande att oroa sig. Den här rädslan håller igång oron. Dessutom så vill man förmodligen sluta om man tror att det är skadligt – man kommer då att försöka trycka bort den, vilket ju bara gör att det blir ännu starkare och ökar i frekvens (visa med pilarna).

3) **Tankar om att oron är okontrollerbar**
   - Fråga: *Givet att oron är skadlig, varför slutar du inte? Kan du sluta oroa dig/kontrollera oron?*
   - Understryk att tankar om att oron är okontrollerbar måste väcka ångest, vilket leder till ökad oro. Koppla ihop det med tanken om att oron är skadlig – *om du tänker att oro/ältande är både skadligt och okontrollerbart, så förstår man att det blir stressande.* Plus att vi vill försöka kontrollera något som upplevs som okontrollerbart, genom att trycka bort den (visa med pilarna).

4) **Ohjälpsam uppmärksamhet**
   - Fråga: *"Var kommer du att ha ditt fokus om du upplever oron som hjälpsam? Var är ditt fokus när du oroar dig?"* Skriv ner svar som: negativa tankar, orostankar, dåtid, framtid, symptom, uppe i huvudet, självfokus.
   - Understryk att vårt fokus är på det som oroar oss, snarare än på nuet, och det gör att vi fastnar i oron (visa med pilar).

5) **Ohjälpsamma beteenden**
   - Fråga: *Om oron är skadlig och okontrollerbar, vad gör du för att sluta oroa dig/kontrollera den?* Fokusera på: undvikanden av situationer, kontrollera, distrahera sig, alkohol/droger, be om försäkringar, söka information, dra sig undan.
   - Understryk att vissa av dessa beteenden hjälper kortsiktigt, men på lång sikt gör så att oron ökar/studsar tillbaka igen och bevisar dina tankar om att den är okontrollerbar (visa med pilar).

Varför ska vi förändra de vidmakthållande faktorerna?
Referera till ett ”blomblad” i taget:

Om du varken trodde att oron var bra (positiv…) eller skadlig (farlig…), utan att det bara är tankar som för alla dyker upp… och att du kunde välja om du ville engagera dig i tankarna (okontrollerbara…) och skifta fokus från tankarna till nuet (ohjälpsam uppmärksamhet…)… och du agerade på sätt som hjälper dig långsiktigt (ohjälpsamma beteenden…) – alltså att du inte trycker bort oron, utan istället problemlöser frågor som behöver tas tag i, släpper taget om det som du inte kan kontrollera, och fokuserar på dina dagliga aktiviteter… har du ett problem då? Framför allt: om du kunde välja om du ska oroa dig eller inte, skulle du ha ett problem då?

Påminn om att problemet inte är den ursprungliga tanken (cirkeln i mitten av blomman), utan hur vi responderar (blombladen) genom att antingen fastna i oron för att den upplevs som hjälpsam, eller trycka bort den för att den upplevs som skadlig och okontrollerbar. Det är därför vi fastnar i oro och ältande.

Introducera behandlingsstrategier
Förklara att vi varje vecka kommer att ”plocka” ett nytt blomblad. Betona att alla blomblad kommer behöva plockas och arbetas med för att behandlingen ska få maximal önskvärd effekt.

- *För blombladen som handlar om tankar på oro som någonting positivt, skadligt eller okontrollerbart kommer vi arbeta med att utmana dessa antaganden under sessionerna samt med att försöka hitta sätt att utmana dessa antaganden utanför sessionerna.*
- *För blombladet som handlar om ohjälpsam uppmärksamhet kommer vi att använda oss av övningar i mindfulnessbaserad uppmärksamhetsträning för att hjälpa er att stärka er uppmärksamhet så att ni kan bli mer medvetna om när er hjärna fastnar i orostankar, samt möjliggöra för er att styra om er uppmärksamhet till uppgiften ni har framför er.*
- *För blombladet som handlar om ohjälpsamma beteenden kommer vi att hjälpa er att sluta trycka bort era negativa tankar och i stället hitta mer hjälpsamma sätt att agera när oron poppar upp, inklusive att kunna problemlösa kring saker som behöver tas itu med.*

Repetera att vi inte kommer utmana deras specifika negativa tankar, utan i stället utmana deras antaganden om oro och ältande som gör att de har fastnat i detta sätt att tänka på. Ni kan behöva utbilda patienterna kring att dessa antaganden om oro och ältande kallas för metakognitioner, vilket innebär att den tekniska termen för den här terapistilen är Metakognitiv terapi.

Målsättning (10 minuter)

- Ta fram målsättningsbladet i arbetsboken.
- Förklara att alla deltagare har samma mål (d.v.s. ”att hantera min oro/ältande”) eftersom kursen har ett väldigt specifikt fokus. Deltagarna kan dock vilja lägga till något till denna målsättning för att göra den mer personlig (t.ex. någon indikator på

vilka positiva konsekvenser som skulle följa på det här målet eller hur de skulle känna och vad de skulle göra annorlunda om de bättre kunde hantera sin oro/ältande).
- Försäkra er om att deltagarna skattar hur långt de hittills har kvar för att uppnå målet. Informera gruppen om att de kommer ombes att se över sina målsättningsblad på nytt i slutet av programmet, som ett sätt att mäta förändring/framsteg.
- Referera till behandlingsplanen på målsättningsbladet, för att återigen försäkra er om att deltagarna vet vad kursen innebär

Hemuppgifter (20 minuter)

Betona att strategierna som deltagarna kommer att lära sig under kursens gång enbart kan appliceras först när de är medvetna om att de oroar sig/ältar.

Med detta i åtanke så kommer den första hemuppgiften för den här veckan bestå i att försöka ”fånga upp” sin oro/sitt ältande. Hemuppgiften kommer också att involvera inlärning kring att inte fastna i detaljer eller innehållet i vad de oroar sig för, utan i stället erkänna och benämna orosprocessen och klumpa ihop all oro/ältande (t.ex. ”ah, där är en orostanke, där är en annan” etc.).

Referera till arbetsbladet: ”ältande och orosregistrering”. Gå igenom rationalen för och proceduren kring att använda registreringen. Betona särskilt vikten av att hålla registreringen av den initiala tanken kortfattad, så att övningen inte blir oro eller ältande i pappersform. Be dem att fylla i dessa som hemuppgift under nästkommande vecka (en för varje dag i veckan). Informera patienterna om att registreringsbladen kommer att gås igenom i början av nästa veckas session, och betona vikten av att försöka fylla i dem. Det är inte ovanligt för människor att börja oroa sig kring hemuppgifterna (t.ex. tänk om de inte kan genomföra dem på rätt sätt? Tänk om uppfångandet av oron kommer göra dem värre? Etc.). Betona att denna process kan ske och uppmuntra deltagarna att känna igen och benämna detta som oro, att inte fastna i detaljer, samt att skriva in det i sina registreringsblad innan de lämnar sessionen.

Be dessutom deltagarna att läsa kap 1 i arbetsboken. Deltagarna få planera när de ska registrera och läsa häftet under ”planering av hemuppgifter under kommande vecka”. Påminn patienterna om att ta med sig arbetsboken till session 2.

Sessionssummering och information om kommande session (10 minuter)

Be deltagarna fylla i ”summering av session 1” i arbetsboken genom att skriva ned nyckelkoncept som de har lärt sig under sessionen. Locka fram 3 punkter de vill ta med sig från sessionen. Gå ett varv och be deltagarna berätta en punkt var.

Det är viktigt att terapeuten går igenom innehållet i nästa veckas session i slutet av varje session, i syfte att uppmuntra deltagarna att komma tillbaka. Informera om att vi nästa gång kommer undersöka tankar om att oron är okontrollerbar. Understryk att den teknik vi går igenom och det experiment de ska göra nästa gång är en vital del av behandlingen.

Tack för att ni kom idag! Är det någon som inte kan komma nästa gång?

Agenda session 2

Översikt av sessionen	
Genomgång av hemuppgifter	20 min
Utmana metakognitioner: antagandet om att oron är okontrollerbar	30 min
Beteendeexperiment: att skjuta fram oro	20 min
Paus med promenad	**15 min**
Introduktion till uppmärksamhetsövning	15 min
Uppmärksamhetsträning	20 min
Planera hemuppgifter	20 min
Summering av sessionen & förhandstitt på nästa session	10 min

Hemuppgifter (20 minuter)

Det är viktigt att hålla tydligt fokus på genomgång av hemuppgifter och inte fastna i allmänna diskussioner om hur deltagarnas vecka har varit. Detta garanterar att genomgången inte tar upp tid från det som ska hinnas med under sessionen.

Förstärk deltagarna som har fullföljt hemuppgifterna genom att lägga tid på deras redovisning och var uppmuntrande. När deltagarna stött på problem med uppgifterna, fråga gärna andra i gruppen om de har några förslag som kan vara behjälpliga.

Be deltagarna diskutera i par och ha fokus på följande (skriv ev. ner några punkter på tavlan):

- Vad har de upptäckt om sin oro/sitt ältande under veckan?
- Har registrerandet ökat deras medvetande om oro/ältande? Kunde de lägga märke till eller känna av när de oroade sig/ältade?
- Finns det vissa ämnen/teman som återkommer?

Diskutera vad de pratat om och även punkterna nedan i helgrupp:

- Hur var det att benämna eller ringa in alla deras negativa tankar istället för att bli uppslukad av innehåll och detaljer?
- Finns det konsekventa tecken/symtom som de kan hålla ett vakande öga på för att upptäcka att de har börjat oroa sig/älta?
- Använde deltagarna en, flera, eller inga strategier för att försöka kontrollera oro/ältande? Hur mycket noterade de att de närmade sig eller tryckte bort sina negativa tankar?

Att utmana metakognitioner: oron är okontrollerbar (30 minuter)

Rita upp blomman på tavlan

Be deltagarna namnge de olika blombladen. Påminn om att den initiala tanken inte är problemet. Idag kommer vi börja jobba med tankarna om att oron/ältandet är okontrollerbart.

Titta tillsammans på exempel på antaganden i arbetsboken. Be deltagarna skatta hur mycket de tror på att ”oron är okontrollerbar” i sina arbetsböcker (0-100). Skriv ner olika skattningar på tavlan.

Ge rational för att utmana tanken
Om du upplevde oro/ältande som kontrollerbart, att du hade ett val, skulle det vara störande då? Skulle du vilja utmana/ifrågasätta det här antagandet?
Det kan vi göra på 2 sätt:

1. Titta på fakta och bevis för/emot. Som en advokat/detektiv.
2. Konstruera ett experiment som testar om tanken är sann.

Skriv ner bevis för och emot på tavlan
Be deltagarna skriva ner dem i sin arbetsbok. Använd frågorna:

- Har din oro någonsin avbrutits? Funkar det att distrahera sig kortsiktigt?
- Brukar oron till slut minska? Hur kommer det sig om den är okontrollerbar? Borde den inte fortsätta för alltid då?
- Kan du manipulera oron/ältande – d.v.s. öka eller minska den? Skulle det vara möjligt om den var helt okontrollerbar?
- Har du agerat på oron och har det lett till att den har minskat?
- Vilka strategier har du testat för att kontrollera oro/ältande? Har det inneburit att du har tryckt bort oron (påminn om rosa elefanten). Det kanske inte är oron som är okontrollerbar utan dina strategier?
- Har du testat att skjuta upp oro? Inte trycka bort den, utan välja att ta tag i den vid ett senare tillfälle? Om du har gjort det, vad säger det dig om dess okontrollerbarhet? Om du inte har gjort det, hur vet du då att den är okontrollerbar?
- Är det möjligt att den går att kontrollera, men du vet inte om det än?

Notera: När deltagarna kommer med bevis kan man fråga 1) är det fakta eller ännu ett antagande om oro/ältande? 2) innebär det att oron är okontrollerbar?

Deltagarna får åter skatta hur starkt de tror på antagandet

Beteendeexperiment: att skjuta upp oro (20 minuter)

Vi behöver vara nyfikna vetenskapsmän som testar våra antaganden genom experiment.

Introducera stegen för att göra beteendeexperiment

1. Vad är det vi ska testa? Vilken hypotes?
2. Planera experimentet
3. Genomför det
4. Utvärdera resultatet

Introducera att skjuta fram oro och ältande
*”Som vi har nämnt tidigare så tenderar vi att göra en av två saker när det dyker upp en negativ tanke i huvudet. Antingen så **drar** vi den närmre oss, vilket betyder att vi lyssnar på den och spenderar massa tid och uppmärksamhet på att tänka på den. Eller så försöker vi **trycka** bort den, försöker trycka undan den, få bort den, försöker sluta tänka på den. Men vi vet att försöka trycka undan tankar inte fungerar, och tanken som vi försöker trycka undan brukar istället dyka upp med ännu mer kraft. Så att trycka undan och att försöka dra negativa tankar närmre leder bara till mer negativt tänkande, vilket kan göra att det verkar som att oron och ältandet inte går att kontrollera.*

*Men! Kanske går det faktiskt att kontrollera oro och ältande, du har bara inte använt rätt strategi ännu! Ett sätt att testa detta är att skjuta fram det negativa tänkandet till senare. Att skjuta fram innebär varken att dra tanken närmre eller trycka undan den. Att skjuta fram är att ”lägga åt sidan” eller ”parkera” den negativa tanken för stunden. Att skjuta fram tankar betyder att det är **helt ok** och naturligt för en initial negativ tanke att dyka upp (t ex tänk om jag inte klarar min tenta), men att du bestämmer dig för att inte **”**jaga**”** tanken just då. Istället så skjuter du fram ditt negativa tänkande till senare. Detta hjälper dig att förlägga oron till en del av dagen, snarare än att du bär med dig oron hela tiden. Det viktigaste med att skjuta fram är att det låter oss experimentera med oron för att se om den verkligen är okontrollerbar. För om det är så att vi kan avbryta och skjuta fram våra negativa tankar till senare, så betyder ju det att den inte är okontrollerbar.*

När en tanke dyker upp, skriv ner den med några ord, och bestäm dig för att du ska ta upp den igen på din tanketid, försäkra dig om att du har bestämt en tid.”

Ge exempel genom att göra det själv på tavlan*: ”nu dök det upp en tanke om att jag undrar hur mitt barn trivs i skolan. Jag skriver upp ”X skolan” och skjuter upp att tänka på det mer i 15 min kl. 16 i em. Nu skiftar jag mitt fokus tillbaka till vad vi gör här. Snart dyker tanken upp igen, då markerar jag det*.” Visa med ton på rösten att det är ok att tanken dyker upp, visa att du inte går in i den genom att börja tänka rationellt (det får man göra på tanketiden), normalisera att det behöver upprepas.

Gå till arbetsbladet ”skjuta fram tanken”

Sätt av en tanketid

- Bestäm dig för en tid, en tidslängd och en plats där du kommer göra allt ditt negativa tänkande.
- Försök att hålla dig till samma tanketid varje dag (t ex: kl. 18, 15 min, vardagsrummet). Planera om till en annan tid om något oväntat kommer i vägen!
- Försök att inte lägga tanketiden precis innan du ska sova.
- Planera eventuellt in en belöning/trevlig aktivitet efteråt.

När du har din tanketid

- Tänk bara på de saker du listat om du känner att du måste**.** Om du inte upplever att du behöver ha tanketid så gör du något annat istället.
- Du behöver inte tänka på dem om de inte längre stör dig, eller om de inte längre är relevanta för dig. Du kan bara stryka dem från listan för att signalera att de inte längre är viktiga.

- Om du behöver lägga tid på att tänka på dem, så gör bara det på din bestämda tanketid och gör detta på ett produktivt sätt på papper: t ex: Vad är problemet? Vilka alternativ har jag för att lösa problemet? Vilken plan skulle jag behöva för att sätta igång med lösningen av problemet?
- Om problemet som stör dig är något som du tänker att du överreagerar kring så försök att tänka på det mer hjälpsamt, balanserat och realistiskt, t ex: Vad skulle vara ett mer hjälpsamt sätt att tänka om det här? Vad skulle jag säga till en vän som sa samma sak? etc.
- Ibland är problemet något som du inte kan lösa genom att göra något åt det eller tänka annorlunda kring. Då kan du antingen tänka igenom det på papper, eller använda dina övningar i medveten närvaro för att försöka acceptera och släppa tankarna, eller fortsätta att skjuta fram dem just nu.

Det här är hemuppgift till nästa gång. Be deltagarna skriva ner vad de tror kommer hända och hur mycket de tror på sin förmåga att skjuta upp oro och ältande på. De får gärna dela med sig. Påminn dem om att de inte behöver göra det här för all framtid.

Träna genom rollspel: deltagarna får tänka högt: *”vad ska du säga till dig själv när en negativ tanke dyker upp?” Hitta gärna på en fras: skjuta upp, vi ses senare, parkerar den.*

Övning i frikopplad uppmärksamhet
För att illustrera ytterligare hur deltagarna kan ”skjuta fram oro” är det bra att göra en övning i frikopplad uppmärksamhet samt koppla till en metafor. Gör förslagsvis **”tiger övningen”**: *”om en stund kommer jag be er ha en tanke om en tiger och låta den tanken ha sin egen plats i ditt sinne. Jag skulle vilja att ni noterar tanken utan att kontrollera eller styra den. Om det känns ok kan ni blunda. Ok, kan du ha den tanken nu? Få upp en bild av en tiger. Du kanske ser att det rör sig, men du gör ingenting för att den ska röra sig. Den kanske rör på svansen, men det är inte du som får den att göra det. Tanken kanske suddas ut, men det är inte du som får den att suddas ut. Du kanske observerar andra tankar, men det är inte du som styr tankarna. Gör inget annat än att följa tigern. Se hur tigern är en tanke i ditt sinne, den har ett eget beteende och är frikopplad från dig.”*

Efter ca 2 minuter: fråga hur det gick, hur rörde sig tigern och hur förändrades bilden. Fick deltagarna tigern att röra sig på ett visst sätt eller hände det spontant? Vissa kanske upplevde att de behövde ”hålla i tanken”. Det indikerar att hen försökte göra någonting med tanken, vilket inte är målet med övningen. Påminn försiktigt om att syftet är att endast observera tigern. Om någon upplevde att tigern rörde sig fritt så är det ett bra exempel på hur man kan förhålla sig likadant gentemot tankar. Övningen kan upprepas då deltagarna igen får testa att låta tigern röra sig fritt.

Gör också övningen: **”Låt tanken ha en egen plats”:** *”Vi tänkte nu göra ytterligare en övning för att illustrera hur vi kan förhålla oss till tankar och oro. Om det känns ok kan du blunda. Plocka nu fram en negativ tanke, en tanke som kanske känns obehaglig och svår. Låt den tanken ha sin egen plats i ditt sinne utan att svara på den, försöka ta bort den eller resonera med den. Det är bara en tanke”*

Diskutera vad som hände med tanken. Hur gick det att inte svara på den? Det är vanligt att börja leta efter tanken och försöka trycka bort det. Be eventuellt deltagarna testa igen.

Koppla ihop detta med övningen ”att skjuta fram oro”. Framöver är målet att deltagarna ska få ett nytt förhållningssätt till de negativa tankar som dyker upp. Jämför med **”tågmetaforen”**: *”Om du ser dig själv som en tågpassagerare på en tågstation. Du står och väntar på tåget. Ditt sinne är som en stökig tågstation och dina tankar och känslor är tågen som passerar förbi. Det finns ingen poäng med att hoppa på varje tåg. Var en åskådare och se dina tankar passera.”* Berätta även ”**telefonmetaforen”**: *”Se tankarna som att telefonen ringer, måste du svara? Kan du välja att inte svara?”*

Paus i 15 minuter

Introducera uppmärksamhetsträning (15 minuter)

Var de har sin uppmärksamhet?
Be deltagarna reflektera över var de har sin uppmärksamhet (dåtid, nutid, framtid) i stunder av oro/ältande.

Vad skapar det för problem?
Be deltagarna fundera över vilka problem det kan finnas med att ha sin uppmärksamhet i dåtid eller framtid i stället för i nuet (t ex, underhåller oro/ältande, ökar stress, tar bort nöjet från en uppgift eller uppgiften blir lidande, glömmer saker, missar saker, får inte rätt saker gjorda, lever i sitt huvud).

Ge rational
Få deltagarna att förstå vikten av att de tränar sin uppmärksamhet. *”När du börjar oroa dig/älta- och kommer ihåg att det är ett normalt mänskligt beteende…, om du då snabbt blir medveten om vad som händer och för tillbaka uppmärksamheten till det som pågår i nuet, skulle du då tänka att oro och ältande är ett problem?*

Vår uppmärksamhet är en muskel, för närvarande är muskeln svag, den blir fastlåst i negativa tankar, du är ofta inte medveten om att detta sker och när det sker kan du inte frigöra den från dessa negativa tankar, muskeln behöver stärkas så att du vet var du har din uppmärksamhet, kan omdirigera den när du vill att den ska riktas mot nuet, och göra den mycket mer flexibel.”

Redogör för de två uppmärksamhetsövningarna som används i kursen

1. **Vardagsfokus**- träna på att bibehålla uppmärksamheten utåt via dina sinnen, när du gör vardagliga sysslor.
2. **Meditation**- lyssna på övningar i att fokusera på nuet och vad som sker inuti (i huvudsak andning, samt uppmärksamma tankar, kroppsliga sensationer, känslor etc.).

Notera att båda metoderna är övningar i mindfulness (träna på att vara uppmärksam på nuet utan att värdera; distanserat betrakta upplevelsen).

Introducera övningarna i vardagsfokus ytterligare
Var är din uppmärksamhet när du gör vardagliga sysslor?" (autopilot, kan vara primetime för oro/ältande, att inte vara i nuet). Utförandet av vardagliga sysslor erbjuder bra tillfälle att öva vår uppmärksamhet. Alltså att träna oss i att vara medvetna om var vi har vår uppmärksamhet, omdirigera den, bibehålla den, fånga den när den oundvikligen vandrar i väg, etc.

Välj minst en vardagssyssla
"Vilka vardagliga aktiviteter kan du använda för uppmärksamhetsövningar" Be varje deltagare att komma på exempel. (Tvätta håret, borsta tänderna, diska, hänga tvätt etc.).

- Ge i hemuppgift att deltagarna väljer minst en vardagssyssla om dagen för uppmärksamhetsträning och skriv in denna i sin arbetsbok. Notera att det handlar om saker de redan gör (så vi adderar inte en uppgift), de kommer bara att förändra sättet de gör den på.
- Förklara att formuläret kan användas första gången de gör en fokuseringsövning i vardagen, för att leda dem in på den sensoriska delen av sysslan, som de vill rikta uppmärksamheten mot varje gång de utför sysslan.
- Betona målet och därigenom även attityden i genomförandet av övningen. Detta är viktigt att göra för att försäkra sig om att fokuseringsövningen genomförs med en accepterande och inte förtryckande attityd, och för att förebygga att frustration uppstår. "*Målet med den här övningen är inte att ha perfekt bibehållen uppmärksamhet hela tiden… det är omöjligt. Målet är att notera när uppmärksamheten har vandrat iväg från att observera sensoriska aspekter av uppgiften och tankarna är på något annat, fånga den, och föra tillbaka den".*

Uppmärksamhetsträning: meditation (20 minuter)

Förklara att vi nu ska praktisera den andra metoden för att träna vår uppmärksamhet, meditation. Det kan vara av intresse att fråga om det är någon av deltagarna som har gjort mindfulness tidigare, vilka deras erfarenheter har varit, och vad de vet om mindfulnessmeditation. Be deltagarna spela in övningen med sin telefoner för att kunna göra den hemma sen.

Betona återigen målet med meditationen och att attityden är viktig*. Målet är inte att bli helt blank, att inte ha några tankar.., det är omöjligt. Påminn dig om vad vi redan har lärt oss om att försöka trycka bort tankar. Målet är i stället att upptäcka när dina tankar vandrar iväg, och utan att förebrå dig själv, vänligt föra tillbaka dem.*

Närvarande andetag (ca 4 min)
Börja med att hitta en så bekväm position du kan. Tänk dig att hela din ryggrad förlängs med din nacke och ditt huvud i en rak linje… Låt dina armar och ben få vila i en position som känns bra för dig… och när du är redo, kan du sluta ögonen…

Den här stunden kan du få släppa det som du annars brukar ägna dig åt… ditt ständiga ordnande, görande och tänkande. Låt istället det här bli en stund då du bara är. Tillåt dig själv att bara vara… bli medveten om och betrakta vad som sker inom dig när du tillåter dig själv att bara vara här och nu… (pausa i 10 sekunder)

Något som är med dig i varje stund är ditt eget andetag. Börja fokusera på dina andetag, och hur det känns i kroppen när du andas… följ ditt andetag… notera rytmen och rörelsen det har när du andas in, och när du andas ut… Du behöver inte ändra eller kontrollera din andning på något sätt… var bara medveten om ditt andetag och de förnimmelser du får av att andas… lägg märke till varje andetag när du andas in och när du andas ut… låt ditt andetag liksom flyta, djupt ner i magen… känn hur magen rör sig utåt med varje inandning, och känn hur den slappnar av och sjunker ihop vid varje utandning. Låt dig själv vara i varje ögonblick, i varje andetag… försök inte att uppnå något särskilt… var bara närvarande och iaktta varje andetag du tar… (pausa 1 minut).

Du kan ha upplevt att du då och då kommer att tänka på annat, att dina tankar vandrar iväg till något annat än andetagen. Kanske till minnen från förr, oro för något framöver eller planer på något. Kanske dömer de ut det du håller på med just nu, kanske fastnar de vid någon förnimmelse i kroppen eller vid en känsla du har, eller så försvinner de iväg åt något annat håll… Det är okej, och inte konstigt alls. När du märker att dina tankar svävat iväg och inte längre fokuserar på dina andetag, bara gratulera dig själv för att du har noterat det – eftersom just det är uppgiften – att vara uppmärksam på när dina tankar vandrar iväg och då föra tillbaka dem till andetaget… Acceptera att dina tankar kommer att dra iväg, och att det är ditt jobb att vänligt fånga in dem igen… Det spelar ingen roll hur många gånger de drar iväg; en gång, tio gånger, hundra gånger… Bara konstatera att det har hänt, och för sedan vänligt tillbaka uppmärksamheten till andetaget - nästa inandning och utandning – tills du återigen bara följer det ständiga flödet i din andning (pausa i 1 minut).

Dina tankar kanske drar iväg igen, fastnar i något särskilt - kanske i en känsla eller något tillstånd i kroppen… återigen är det så det är… Om du vill kan du benämna det du just upptäckt, med ord som ”det finns tankar… oro… planerande”, ”det finns känslor” eller ”det finns förnimmelser”. Undersök om du kan göra lite plats för det som dina tankar fortsätter att dras till. Försök att se det som en del av ett vidare landskap inom dig, ett landskap som innehåller en massa olika tankar, känslor och sensationer. Kom ihåg att du inte är alla de här tankarna, känslorna och sensationerna – du är den som iakttar de där tankarna, känslorna och sensationerna. Se om du kan behandla dina tankar som bara tankar, känslor som bara känslor och sensationer som bara sensationer – varken mer eller mindre. När du väl tillkännagivit och gjort plats för alla dessa saker inom dig, kan du återigen vänligt föra tillbaka uppmärksamheten till känslan av varje inandning och utandning – följande varje andetag – tills din andning blir till ett ankare som fäster dig i just den här stunden (pausa 1 minut).

Fortsätt uppmärksamma var ditt fokus tar vägen, och för tillbaka det till din andning så ofta det behövs. Varje gång du märker att det far iväg till något annat än andetaget, bara notera det för dig själv och släpp sedan taget, så att du kan återgå till att betrakta flödet i din andning i varje enskilt ögonblick… (pausa 1 minut).

Den här övningen börjar närma sig sitt slut, så ägna en liten stund åt att reflektera över hur det är att ta en paus från ditt vanliga sätt att göra och tänka; att ägna en stund åt att bara existera… se om du kan besluta dig för att bara vara i stunden lite oftare… (pausa i 20 sekunder)… och nu kan du långsamt börja vicka på fingrar och tår så att du försiktigt väcker din kropp… börja sakta ta in din omgivning igen… och när du är redo kan du öppna dina ögon…

Ge utrymme för en kort diskussion: Vad upptäckte deltagarna under mindfulnessövningen?

Sätt upp daglig övning som en hemuppgift. Be deltagarna att sätta upp en särskild tid varje dag för övningen (som man skulle göra i ett fysiskt träningsprogram), i stället för att bara lyssna på övningen när de oroar sig/ältar, i ett försök att få bort det.

Det kan vara på sin plats att nämna att övningar i uppmärksamhet kan vara behjälpligt vid framskjutning (att träna uppmärksamheten kan hjälpa patienterna att bli mer medvetna om initiala negativa tankar som kan kräva framskjutning, det kan hjälpa till att anta en accepterande attityd gentemot dessa initiala negativa tankar, det kan underlätta att frigöra sig från tankemönster och omdirigera uppmärksamheten till nuet, och det kan hjälpa till att notera om tankarna kommer tillbaka och behöver skjutas fram igen).

Påminn deltagarna att mindfulness inte är någonting man kan lyckas eller misslyckas med. Det handlar om att bli medveten om sin uppmärksamhet, notera var den är, och vänligt föra tillbaka den till nuet och vad som pågår där.

Planera hemuppgifter (20 minuter)

Be deltagarna planera och dela med sig av när/var/hur de ska göra sina hemuppgifter under ”planering av hemuppgifter under kommande vecka”:

- Läsa kapitel 2 i arbetsboken.
- Utföra experimentet: Att skjuta fram tankar.
- Träna på vardagsfokus. Försäkra dig om att de har specificerat en vardagssyssla.
- Göra uppmärksamhetsövningar dagligen med hjälp av övningarna via inspelning.

Sessionssummering och information om kommande session (10 minuter)

Be deltagarna att fylla i ”Summering av session 2” i arbetsbladet genom att skriva ner nyckelord som de har lärt sig under sessionen. Formulera 3 saker de tar med sig från sessionen. Be dem dela med sig genom att säga en sak var högt till gruppen.

Berätta att nästa session kommer att börja med en uppmärksamhetsövning, så de som kommer sent måste ansluta i tystnad. Efter övningen kommer ni att gå igenom hur det gått med uppgiften att ”skjuta fram tankar” och därefter titta på hur man kan lära sig att hantera föreställningen om att oro/ältande är farligt.

Tack för att ni kom idag! Är det någon som inte kan komma nästa gång?

Agenda session 3

Översikt av sessionen	
Träning i uppmärksamhet: meditationsövning	15 min
Genomgång av hemuppgifter	20 min
Utmana metakognitioner: oro/ältande är okontrollerbart	15 min
Paus med promenad	**15 min**
Utmana metakognitioner: oro/ältande är skadligt	25 min
Beteendeexperiment: att oroa sig sjuk	30 min
Planera hemuppgifter	20 min
Sammanfattning av sessionen & förhandstitt på nästa session	10 min

Uppmärksamhetsträning: övning i meditation (15 minuter)

Närvarande andetag (ca 4 min)
Börja med att hitta en så bekväm position du kan. Tänk dig att hela din ryggrad förlängs med din nacke och ditt huvud i en rak linje… Låt dina armar och ben få vila i en position som känns bra för dig… och när du är redo, kan du sluta ögonen…

Den här stunden kan du få släppa det som du annars brukar ägna dig åt… ditt ständiga ordnande, görande och tänkande. Låt istället det här bli en stund då du bara är. Tillåt dig själv att bara vara… bli medveten om och betrakta vad som sker inom dig när du tillåter dig själv att bara vara här och nu… (pausa i 10 sekunder)

Något som är med dig i varje stund är ditt eget andetag. Börja fokusera på dina andetag, och hur det känns i kroppen när du andas… följ ditt andetag… notera rytmen och rörelsen det har när du andas in, och när du andas ut… Du behöver inte ändra eller kontrollera din andning på något sätt… var bara medveten om ditt andetag och de förnimmelser du får av att andas… lägg märke till varje andetag när du andas in och när du andas ut… låt ditt andetag liksom flyta, djupt ner i magen… känn hur magen rör sig utåt med varje inandning, och känn hur den slappnar av och sjunker ihop vid varje utandning. Låt dig själv vara i varje ögonblick, i varje andetag… försök inte att uppnå något särskilt… var bara närvarande och iaktta varje andetag du tar… (pausa 1 minut).

Du kan ha upplevt att du då och då kommer att tänka på annat, att dina tankar vandrar iväg till något annat än andetagen. Kanske till minnen från förr, oro för något framöver eller planer på något. Kanske dömer de ut det du håller på med just nu, kanske fastnar de vid någon förnimmelse i kroppen eller vid en känsla du har, eller så försvinner de iväg åt något annat håll… Det är okej, och inte konstigt alls. När du märker att dina tankar svävat iväg och inte längre fokuserar på dina andetag, bara gratulera dig själv för att du har noterat det – eftersom just det är uppgiften – att vara uppmärksam på när dina tankar vandrar iväg och då

föra tillbaka dem till andetaget… Acceptera att dina tankar kommer att dra iväg, och att det är ditt jobb att vänligt fånga in dem igen… Det spelar ingen roll hur många gånger de drar iväg; en gång, tio gånger, hundra gånger… Bara konstatera att det har hänt, och för sedan vänligt tillbaka uppmärksamheten till andetaget - nästa inandning och utandning – tills du återigen bara följer det ständiga flödet i din andning (pausa i 1 minut).

Dina tankar kanske drar iväg igen, fastnar i något särskilt - kanske i en känsla eller något tillstånd i kroppen… återigen är det så det är… Om du vill kan du benämna det du just upptäckt, med ord som ”det finns tankar… oro… planerande”, ”det finns känslor” eller ”det finns förnimmelser”. Undersök om du kan göra lite plats för det som dina tankar fortsätter att dras till. Försök att se det som en del av ett vidare landskap inom dig, ett landskap som innehåller en massa olika tankar, känslor och sensationer. Kom ihåg att du inte är alla de här tankarna, känslorna och sensationerna – du är den som iakttar de där tankarna, känslorna och sensationerna. Se om du kan behandla dina tankar som bara tankar, känslor som bara känslor och sensationer som bara sensationer – varken mer eller mindre. När du väl tillkännagivit och gjort plats för alla dessa saker inom dig, kan du återigen vänligt föra tillbaka uppmärksamheten till känslan av varje inandning och utandning – följande varje andetag – tills din andning blir till ett ankare som fäster dig i just den här stunden (pausa 1 minut).

Fortsätt uppmärksamma var ditt fokus tar vägen, och för tillbaka det till din andning så ofta det behövs. Varje gång du märker att det far iväg till något annat än andetaget, bara notera det för dig själv och släpp sedan taget, så att du kan återgå till att betrakta flödet i din andning i varje enskilt ögonblick… (pausa 1 minut).

Den här övningen börjar närma sig sitt slut, så ägna en liten stund åt att reflektera över hur det är att ta en paus från ditt vanliga sätt att göra och tänka; att ägna en stund åt att bara existera… se om du kan besluta dig för att bara vara i stunden lite oftare… (pausa i 20 sekunder)… och nu kan du långsamt börja vicka på fingrar och tår så att du försiktigt väcker din kropp… börja sakta ta in din omgivning igen… och när du är redo kan du öppna dina ögon…

Hemuppgifter (20 minuter)

Be deltagarna sitta i mindre grupper i ca 10 minuter och berätta för varandra hur de har jobbat med veckans hemuppgifter. Ge instruktionen: *”Välj en av hemuppgifterna och berätta hur du har jobbat med den och hur det gick”.* Skriv upp de olika hemuppgifterna på white boarden.

Sitt i helgrupp och fråga hur det har gått att skjuta fram oron:

- Be om en påminnelse av stegen som är involverade i uppskjutande samt attityden när varje steg utförs.
- Genomförde de övningen? Gjorde de den ordentligt?
- Vad hände när de gjorde uppskjutandet? Kunde de rikta om uppmärksamheten till den nuvarande uppgiften?
- Hur ofta var de tvungna att upprepade gånger skjuta fram en tanke? Hur hanterade de detta?
- Vad hände under tanketiden? Hur viktig upplevdes oron vara då? Vad föreslår det om hur viktig oron var från första början?
- Hur väl stämde förutsägelserna överens med vad som faktiskt hände?

- Vad lärde uppskjutandeövningen deltagarna om deras oro/ältande? Vad lärde det dem om kontrollerbarhet?
- För de som fann att övningen ”inte fungerade” – vad var det specifikt som de inte kunde göra? Accepterade de den initiala närvaron av negativa tankar som normal eller slog de ned på sig själva över dem och försökte trycka bort dem? Upprepade deltagarna uppskjutandet om det krävdes eller tog det som ett tecken på att det inte fungerade och gav upp? Skrev de ned oron eller gjorde de det inte formellt? Gick de tillbaka till orostankarna på tanketiden eller undvek de detta?

Dagliga uppmärksamhetsträning (meditation och vardagsfokus):

- Försök att fokusera på de som har gjort övningen och vad de har lärt sig då de har gjort den.
- Problemsök för eventuella svårigheter med att göra hemuppgiften och påminn deltagarna om målet med och attityden till uppmärksamhetsträningen (t.ex. att målet är medvetenhet om uppmärksamhet, ett vandrande sinne, att föra tillbaka uppmärksamheten till nuet; attityden är acceptans; målet är inte ett tomt sinne, inga tankar, perfekt bibehållen uppmärksamhet; attityden är inte att trycka bort tankar).

Utmana metakognitioner: antagandet att oron är okontrollerbar (15 minuter)

Deltagarna får lägga till bevis som dykt upp under veckan i arbetsboken från session 2 och skatta i arbetsboken hur starkt de tror på att oron är okontrollerbar. Be om skattningar och jämför dem med förra veckan.

Diskutera några mer balanserade och hjälpfulla antaganden/slutsatser: t ex *jag kan inte kontrollera vilka tankar som dyker upp, men jag kan kontrollera om jag ska börja oroa mig över det”.*

Uppmuntra de som skattar över 0 att fortsätta utmana och träna på att skjuta upp oron – *vad gör att det inte är 0? Vad behöver du göra för att skatta 0?*

Påminn om att det kanske inte har lärt sig det än, de har oroat sig större delen av livet och skjutit upp oron i endast en vecka.

Paus i 15 minuter

Utmana metakognitioner: antagandet att oro/ältande är skadligt (25 minuter)

Ge allmän introduktion

Idag ska vi fokusera på blombladet som handlar om att **oro och ältande** upplevs som **farligt/skadligt**/inte bra för mig. Fråga hur deltagarna tror att oro/ältande kan skada dem, fysiskt/psykiskt? Se exempel i arbetsboken. Notera på vilket sätt: få ångest, bli galen, skada kroppen, bli sjuk, krocka, hjärtattack.

Prata en stund om att ”**tankar bara är tankar**”: Eftersom den mänskliga hjärnan är så välutvecklad har vi förmågan att både minnas saker som har hänt och föreställa oss scenarion om obehagliga saker som skulle kunna hända. Tyvärr kan vi ofta **känna obehag bara av tanken**, trots att det vi tänker inte händer just nu eller kanske ens är sant. Många **upplever att själva tanken vore farlig** för att den handlar om något farligt. Kan vi tänka vad som helst utan att ta skada av det eller att det behöver vara sant? Orostankar kan ofta upplevas som lika obehagliga som de skrämmande saker de kretsar kring. Negativa tankar, känslor och händelser är en naturlig del av tillvaron. Forskning visar att försök att **trycka undan negativa tankar och känslor istället får motsatt effekt och gör att de ökar**.

Be deltagarna skatta 0-100 i arbetsboken hur starkt de tror på antagandet att oron är farlig. Skriv ner exempel på tavlan. Notera: Använd synonymer till farlig – skadlig/ inte bra för mig/dålig/.

Diskutera hur detta antagande vidmakthåller oro/ältande
O*m du tror att oron/ältandet är skadligt för dig, om du har vissa tankar som du inte vill tänka, vad gör du när du märker att du oroar dig?* Försäkra dig om att deltagarna förstår att detta antagande gör att de försöker trycka undan oron och gör dem rädda för oron, vilket ger de negativa tankarna kraft. Det är nästan som att de har en fobi för tankarna.

Ge rational
Om du inte var rädd, skulle tankarna påverka dig då? Om du kunde förhålla dig neutralt till negativa tankar, hur bekymrad skulle du då vara när de dyker upp? Vill du utmana det här som vi gjorde förra veckan?

Skriv ner bevis för och emot på tavlan, deltagarna skriver i arbetsboken.

Använd följande frågor:

- **Tema tankar är bara tankar:**
    - Kan vi tänka vad som helst utan att det är skadligt för oss eller att det betyder att tanken är sann?
    - Gör du en magisk koppling mellan tanken och vad som skulle kunna hända på riktigt?
    - Skulle du våga tänka de värsta tankar du kan komma på?
    - Hur kommer det sig att vi så ofta tänker tankar som upplevs som obehagliga? (ett sätt att upptäcka faror?)
    - Om du medvetet oroade dig intensivt i denna stund, skulle skadan uppkomma? Om inte, varför då?

- **Tema ångest:** Vilken specifik fara eller skada är du bekymrad över? Hur kan oro/ältande direkt orsaka detta? (ångest, hjärtklappning, blodtryck, spänning, adrenalin etc.)
    - Dessa reaktioner är en del av fight-och flightresponsen vilket ur ett evolutionistiskt perspektiv är något som skyddar oss. Hur kan något som har hjälpt oss att överleva vara skadligt?

    - Dessa saker förekommer när vi tränar (hjärtklappning, blodtryck, spänning) - och detta är bra för dig! Sägs det inte att vi ska få hjärtat att pumpa kraftigare 30 min per dag? Och atleter gör detta mycket mer än 30 min.
    - Adrenalin används för att rädda människors liv under hjärtstillestånd.

- **Tema media**: Hur vet du säkert att oro/ältande skapar dessa tillstånd? Var kom din kunskap ifrån? Är din kunskap hämtat från välgrundad vetenskap, eller något annat:
    - Selektiv medierapportering.
    - En hälsoindustri som vill att du ska köpa produkter för att stressa ner.
    - Selektiv internetsökning (referera till arbetsboken).
    - Myter som förts vidare i generationer.
    - De verkliga fysiska sensationerna oro/ältande kan orsaka (hjärtklappning, spänning, huvudvärk, magkänningar): är detta bevis för fara eller skada? Även om de upplevs obehagliga, är symtomen verkligen farliga?
    - Är stress och oro samma sak? Oro är en ohjälpsam copingstrategi som respons på stress. Vad är stress? Stress är ett faktiskt en vagt och oklart koncept, och forskningen kring stress är därför också ”luddig”. Andra möjliga perspektiv på stress:
        - Vissa menar att häsloindustrin har strävat efter att göra oss rädda för stress- så att vi ska köpa produkter för att bota den
        - Människor som drabbats av cancer har trott att stress kan vara en orsak. Men forskningen hittar inget samband (myt)
        - Man har sett att psykologiska störningar har reducerats under perioder av hög stress (krig). Ett exempel på att stress är bra för vår mentala hälsa?

- **Tema sjukdomar**: Finns det andra förklaringar eller större riskfaktorer för den sjukdom du är tänker att oro/ältande orsakar? (gener, diet, träning, livsstil, rökning, alkohol, etc.)
    - Hur länge har du oroat dig/ältat? Vilken specifik fysisk eller mental skada har det resulterat i hittills? Om oro finns för t ex utmattning – finns det andra faktorer som också ledde till utmattningen? Hade du inte strategier för att kontrollera din oro då?
    - Under denna tid då du oroat dig/ältat har du blivit sjuk eller galen?
    - Kommer alla som oroar sig till skada psykiskt eller fysiskt?
    - Ägnar du dig åt saker som är skadliga? Snabbmat, rökning, alkohol? Varför? I lagom doser är de ok, det behöver vara stora intag samt samverka med andra faktorer för att de ska vara farliga. Du kan tänka att något är farligt men ändå göra det utan omedelbara effekter och därför inte vara rädd för det.

<u>Notera</u>: När deltagarna kommer med bevis kan man fråga 1) är det fakta eller ännu ett antagande om oro/ältande? 2) innebär det att oron är skadlig/farlig? 3) finns det andra förklaringar till det förutom att oron är farlig?

Det huvudsakliga budskapet

- Tankar är bara tankar – vi kan tänka vad vi vill utan att det är skadligt.
- Negativa tankar och känslor är en naturlig del av tillvaron och ökar bara när vi försöker trycka undan dem.
- Relationen mellan oro/ältande och mental och fysisk skada är oklar. Mental och fysisk hälsa är komplex och mångfacetterad.
- Många av de idéer om skadlighet vi har utvecklat är kanske inte vetenskapligt grundade.
- Att ha dessa föreställningar om att stress är skadligt underhåller bara oron, leder till just det vi inte vill, och hjälper inte mot målet att må bra, så dessa föreställningar om stress behöver skjutas fram när de uppstår.
- Om vi kan kontrollera oro genom att skjuta fram den, är all uppfattning om skada irrelevant.

Deltagarna får åter skatta i arbetsboken hur starkt de tror på antagandet.

Beteendeexperiment: att oroa sig sjuk (30 minuter)

Att debattera är inte lika effektivt som att göra ett experiment då vi själva kan få uppleva om oron kan skada oss eller inte. De ska nu få möjligheten att experimentet på mottagningen under de kommande 15 min. Vi ska undersöka om det är farligt att oroa sig, vad som händer om vi inte trycker undan oro.

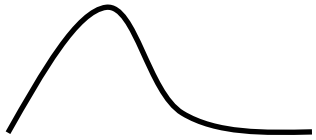
Berätta hur experimentet går till

Välj ett ämne och tänk på det/var kvar i negativa tankar i 15 minuter. Stanna kvar i samma orosområde, men det är ok om det leder till nya orostankar, t ex tänk om jag blir arbetslös… då förlorar jag mitt hem… och min familj. Om det upplevs som obehagligt går det bra att välja ett lagom ångestväckande orosområde.

De behöver låta ångesten variera, och inte försöka minska den. Om de försöker dämpa ångesten så fungerar inte experimentet. Påminn om att ångest inte är farligt. Vi ska undersöka vad som händer om vi låter negativa tankar och obehagliga känslor vara.

Visa med en hackig ångestkurva hur ångesten går upp och ner genom att man trycker undan oron. Det fungerar kortsiktigt men blir snart en dragkamp.

I det här experimentet ska deltagarna inte trycka bort oro/ältande. Visa med ångestkurvan ”som en våg” hur obehaget kan öka för att sedan sjunka efter ett tag, men påminn om att syftet inte är att ångesten ska minska utan att vi ska undersöka vad som händer.



Berätta att många faktiskt blir uttråkade efter ett tag. Det är svårt för någonting att vara både farligt och tråkigt. Vi vill ge er möjligheten att undersöka hur det blir för er.

Det ska vara tyst i rummet i 15 min. Blunda om man vill. De få sprida ut sig i rummet för att sitta ifred. Varannan minut kommer kursledaren be deltagarna skatta från 0-100 hur stort obehag de upplever just då. Deltagarna ska då snabbt skriva ner en skattning.
Om någon inte vill delta behöver man inte diskutera vidare. Det är också lärorikt att observera.

Referera till arbetsbladet ”beteendeexperiment – oro och ältande”. Innan de beslutar sig för om de vill vara med, be dem förbereda experimentet genom att fylla i arbetsbladet.

Genomför experimentet i 15 minuter

Diskutera upplevelser och fyll i arbetsbladet.

- Vad hände?
- Hur stämmer det överens med hur de trodde att det skulle bli?
- Vad lärde de sig av experimentet?
- Skatta hur starkt de tror på antagandet att oron är farlig.

Notera: vissa upplever inte att ångesten klingar av. Påminn om att det inte är syftet utan att vi vill undersöka om det är farligt. Diskutera att ångest inte är farligt. Hur hanterade de ångesten? Vad kan de göra nu för att det ska kännas bättre? Diskutera eventuellt andra lärdomar av experimentet, t ex om det var hjälpsamt att oroa sig?

Beröm deltagarna och uppmuntra dem att hitta på ytterligare experiment för veckan som kommer. Exempel: gör samma sak igen men ensam, mät puls/hjärtfrekvens när de tränar/vilar/ oroar sig.

Notera: experiment med överdriven oro ska bara göras vid specifika tillfällen, som vid tanketid, resten av tiden ska deltagarna skjuta upp oron.

Planera hemuppgifter (20 minuter)

Be deltagarna planera och dela med sig av när/var/hur de ska göra sina hemuppgifter under ”planering av hemuppgifter under kommande vecka”:

- Läs arbetsboken.
- Fortsätt skjuta upp oro/ältande och ha tanketid.
- Fortsätt göra beteendeexperiment kring att vara kvar i oro/obehagliga tankar.

- Träna dagligen på uppmärksamhetsträning via inspelning/länk och träna på att vara närvarande i vardagsaktiviteter.

Sessionssummering och information om kommande session (10 minuter)

Deltagarna får fylla i sammanfattning av Session 3. Be dem dela med sig.

Nästa gång börjar vi med uppmärksamhetsövning. Vi kommer sedan gå igenom hur det har gått med beteendeexperimenten och lära oss strategier för att hantera antagandet att oron är hjälpsam.

Tack för att ni kom idag! Är det någon som inte kan komma nästa gång?

Agenda session 4

Översikt av sessionen	
Träning i uppmärksamhet: meditationsövning	15 min
Genomgång av hemuppgifter	20 min
Utmana metakognitioner: oro/ältande är skadligt	15 min
Paus med promenad	**15 min**
Utmana metakognitioner: oro/ältande är hjälpsamt	35 min
Beteendeexperiment: höja och sänka oro	20 min
Planera hemuppgifter	20 min
Sammanfattning av sessionen & förhandstitt på nästa session	10 min

Uppmärksamhetsträning: mindfulnessövning (15 minuter)

Att titta på sina tankar (6min)

Börja med att hitta en bekväm position för huvudet, nacken och ryggen… låt dina armar och ben vara i en position som känns skönt för dig… och när du känner dig redo, slut försiktigt dina ögon…

För din uppmärksamhet mot förnimmelser du upplever just nu, så som hur din kropp kommer i kontakt med kläderna eller den möbel som bär upp dig… Du kanske också noterar känslan av din andning när du andas in och ut… (pausa 20 sekunder)

När du noterar de här förnimmelserna så är det naturligt att tankarna vandrar iväg till någonting annat… Det kan vara oro, bekymmer, minnen, reflektioner kring saker som hänt, planering inför framtiden, dagdrömmar, fantasier eller till och med omdömen om vad du gör eller känner just nu… vad tankarna än är, notera dem bara utan att göra någonting mer med dem. Tryck inte undan tankarna genom att försöka stoppa eller ändra dem. För inte tankarna närmare genom att ge dem en massa uppmärksamhet, eller att lyssna på dem, prata tillbaka till dem, eller utöka dem med fler tankar. Bara låt tankarna vara där, låt dem ta upp sitt utrymme utan att göra något mer med dem. Tillåt tankarna att vandra omkring i sin egen takt. Följ passivt hur tankarna kommer och går, snarare än att försöka stoppa eller jaga dem. (Pausa 30 sekunder).

För att hjälpa dig att öva på att bara notera dina tankar - föreställ dig en fors framför dig. Forsen har flera löv som flyter på vattenytan… bara titta medan löven flyter förbi, medan de färdas bortåt nerför forsen. (Pausa 15 sekunder).

När en tanke kommer, placera den på ett löv och se hur lövet ibland flyter närmare mot dig… ibland längre bort… men ofrånkomligt så flyter lövet till slut förbi dig och nerför forsen och gör rum för nästa löv att komma. Fortsätt titta på forsen och ta varje tanke som dyker upp

och lägg den på ett löv och titta medan det flyter nerför forsen. Ibland har forsen väldigt få löv och ibland många löv. Bara fortsätt med att göra ingenting mer än att titta på löven. Ibland kanske en tanke återvänder. Återigen, bara lägg tanken på ett löv och notera hur det kommer och går längs vattnet. Gör ingenting mer än att titta på dina tankar som flyter på sina löv längs forsen. (Pausa 1 minut).

Kom ihåg, det finns inget behov av att gå ner i vattnet med löven… eller att försöka stoppa dem eller fånga dem. Bara tillåt de tankar som kommer upp, acceptera de löv som råkar vara i forsen, bara titta på dem flyta förbi en efter en. (Pausa 1 minut).

Medan den här övningen närmar sig sitt slut, ta en stund att notera hur det är att titta på dina tankar på det här sättet, och försök ha för avsikt att titta på dina tankar såhär oftare (pausa 20 sekunder)... Och nu kan du gradvis börja röra dina fingrar och vicka på dina tår medan du försiktigt väcker din kropp… Långsamt kan du börja bredda din uppmärksamhet och ta in vad som finns omkring dig… Och när du känner dig redo så kan du öppna dina ögon…

Genomgång av hemuppgifter (20 minuter)

Be deltagarna sitta i mindre grupper och berätta för varandra hur de har jobbat med veckans hemuppgifter. Ge instruktionen: *”Välj en av hemuppgifterna och berätta hur du har jobbat med den och hur det gick”.* Skriv upp de olika hemuppgifterna på White boarden.

Sitt i helgrupp och fråga patienterna om deras:

- Pågående framskjutningsövningar, påminn om deras mål och attityd till övningen (kolla att de inte återgått till att trycka undan tankar). Fråga om övningarnas betydelse för föreställningen om okontrollerbarhet. Fokusera mest på den här punkten vid genomgång av hemuppgifterna.
- Dagliga uppmärksamhetsträningar (vardagsfokus och meditation med hjälp av inspelning/länk), och påminn om deras mål och attityd till övningarna (kolla att de inte använder det för att trycka undan tankar).
- Beteendeexperiment för att utmana föreställningar om skadlighet. (i.e., experimenten som de har utfört under veckan eller reflektion av experimentet som gjordes under förra sessionen):
    - Vad lärde de dem om deras oro/ältande?
    - Hur väl stämde deras prediktioner överens med vad som verkligen hände?

Utmana metakognitioner: antagandet att oron är skadligt (15 minuter)

Deltagarna får lägga till bevis som dykt upp under veckan i arbetsboken och skatta hur starkt de tror på att oro/ältande är skadligt. Be om skattningar och jämför dem med förra veckan.

Diskutera några mer balanserade och hjälpfulla antaganden/slutsatser: t ex *det känns inte bra att oroa sig/älta men det är inte farligt, jag behöver inte vara rädd för oro/ältande.*

Uppmuntra de som skattar över 0 att fortsätta utmana genom beteendeexperiment och träna på att skjuta upp oron – *vad gör att det inte är 0? Vad behöver du göra för att skatta 0? Vilka experiment behöver de göra framöver?*

Uppmuntra deltagarna att fortsätta öva på att skjuta upp oron:

- Om oron går att kontrollera så gör det inget om den är farlig.
- Behöver de öva mer på att skjuta upp oron/kontrollera den?
- Kom ihåg att tankar om att oron är farlig går att skjuta upp.

Paus i 15 minuter

Utmana metakognitioner: antagandet att oro/ältande är hjälpsamt (35 minuter)

Idag ska vi fokusera på blombladet som handlar om att oro/ältande upplevs som hjälpsam. Fråga hur deltagarna tror att oro kan hjälp dem? T ex hjälpa mig lösa problem, förstå saker, förbereda mig, motivera mig, visar att jag bryr mig, förhindra att dåliga saker händer, komma ihåg/organisera saker osv, se exempel i arbetsboken.

Be deltagarna skatta
0-100 hur starkt de tror på antagandet att oron är hjälpsam. Skriv ner exempel på tavlan.

Diskutera hur detta antagande vidmakthåller oro/ältande
Om du tror att oro/ältande är hjälpsamt för dig, vad gör du när ett problem dyker upp?
Försäkra dig om att deltagarna förstår att detta antagande gör att de kommer börja oroa sig/dra oron närmare sig, eftersom vi tänker att vi gör något bra när vi fortsätter tänka på ett problem.

Ge rational
Om oron verkligen var hjälpsam skulle du vara här då? Om du tyckte att oron var meningslös skulle du ägna dig åt det då?

Skriv ner bevis för och emot på tavlan, deltagarna skriver i arbetsboken.

Använd följande punkter som stöd:
***Oro underlättar problemlösning*. Exempel: Om jag oroar mig över problem som dyker upp på arbetet så kommer jag att hitta bättre lösningar på dem.**

- Löser du verkligen dina problem genom att oroa dig eller går du bara igenom problemet om och om igen i huvudet?
- Får oron dig att verkligen lösa dina problem eller blir du så ångestfylld att du skjuter på att lösa dem eller undviker dem helt och hållet?
- Blandar du ihop en tanke (oro) med en handling (problemlösning)?

***Oro som en motiverande kraft*. Exempel: Om jag oroar mig över min arbetsprestation så kommer jag att bli motiverad att lyckas.**

- Känner du någon som är framgångsrik på arbetet och som inte är en orolig person?
- Förväxlar du att oroa sig med att bry sig? D.v.s. är det möjligt att vilja lyckas på jobbet och ändå inte oroa sig över det hela tiden?
- Förbättrar verkligen oro din prestation? Finns det några negativa konsekvenser av din starka oro över arbetet? (T.ex. svårt att koncentrera sig, problem att minnas saker, intensiv ångest.)

***Oro är ett skydd mot negativa känslor*. Exempel: Om jag oroar mig över att min son skulle kunna få en allvarlig sjukdom så kommer jag att vara bättre känslomässigt förberedd om det händer.**

- Har någonting dåligt någonsin hänt dig som du hade oroat dig för i förväg? Hur kändes det? Blev du skyddad från smärtan eller ledsamheten som det orsakade?
- Är det så att du ökar dina negativa känslor här och nu genom att oroa dig över saker som kanske aldrig inträffar?

***Oro, i sig självt, kan förhindra negativa händelser*. Exempel: När jag oroar mig över en kommande examen gör jag bra ifrån mig; när jag inte oroar mig gör jag inte bra ifrån mig.**

- Har du någonsin gjort dåligt ifrån dig på en examen trots att du oroade dig?
- Är din regel om oro (dvs. oro = bra utfall; ingen oro = dåligt utfall) baserad på verkliga bevis eller är den ett antagande? Är det t.ex. möjligt att du bara kommer ihåg de prov som du gjorde bra på när du hade oroat dig och att du glömmer de som du inte gjorde bra när du hade oroat dig?
- Oroade du dig verkligen inte när det inte gick så bra på vissa prov eller minns du det bara så för att stödja ditt antagande?
- Kan du testa den här teorin? Skulle du t.ex. kunna registrera din oro före alla prov och sedan titta på vad du fick för resultat på vart och ett av dem?
- Är det möjligt att oro/ältande och utgång är orelaterat? Detta kan vara relevant att fråga vid magiskt tänkande, dvs. att man tror att tänka på något hindrar det från att hända. Här kan man använda ”elefanten på spåret”- metaforen för att illustrera detta:

En ängslig tågpassagerare observeras av medpassagerare då den river små papperslappar och slänger ut dem på spåret. När den får frågan vad den gör svarar den ”jag slänger ut papperslappar för att hålla elefanterna borta från spåret”. Medpassageraren ser förbryllad ut och frågar ”det finns ju inga elefanter i närheten av spåret att bekymra sig över”. Den ängsliga passageraren svarar ” då måste det funka” och fortsätter att kasta papper.

***Oro som ett positivt personlighetsdrag*. Exempel: Det faktum att jag oroar mig över mina barn visar att jag är en god och omhändertagande förälder.**

- Finns det någonting annat som tyder på att du är en bra och ansvarskännande förälder? Är det bara att oroa sig över sina barn som är ett tecken på omsorg och kärlek?
- Känner du till någon annan förälder som du skulle betrakta som ”bra och omhändertagande” men som inte oroar sig överdrivet mycket?
- Har du upplevt några negativa konsekvenser från vänner eller familj pga. din överdrivna oro? Har någon någonsin betrakta din överdrivna oro som ett *negativt* personlighetsdrag? Har det t.ex. hänt att dina barn har sagt att du kväver dem eller tjatar på dem för mycket, eller har det hänt att dina vänner inte har tagit dig på allvar för att du oroar dig så mycket?

Kostnaden för att oroa sig: Möjligt ifrågasättande av alla slags uppfattningar om oro

- Har överdriven oro för det här ämnet påverkat dina relationer med familj eller vänner?
- Har överdriven oro påverkat din arbetsprestation? Tycker du att det tar längre tid för

dig att göra färdigt uppgifter än det tar för andra som oroar sig mindre

- Hur mycket tid och kraft ägnar du varje dag åt att oroa dig över det här ämnet? Får du bättre resultat genom att oroa dig (t.ex. ett bättre förhållande till dina barn, överlägsen arbets- eller studieprestation) jämfört med folk som oroar sig mindre?
- Om oro/ältande är hjälpsamt, varför då gå denna kurs?
- Det kan vara hjälpsamt att använda föreställningar som deltagarna redan nämnt och fråga dem på ett varmt sätt (*om oro håller dig motiverad, måste du vara en av de mest motiverande människorna som finns; om det håller dig organiserad, måste du vara en av de mest organiserade människor som finns)*.

Hjälpsamma slutsatser
Oro/ältande är meningslöst
Att agera och problemlösa är hjälpsamt, inte att oroa sig
Man kan lösa problem och vara förberedd utan att oroa sig/älta
Att oroa sig/älta och problemlösa är olika saker
Jag kan vara omtänksam utan att oro mig
Oro ökar inte min prestationsförmåga
Oro skyddar inte mot jobbiga känslor
Oro kan inte förhindra negativa händelser

Notera: När deltagarna kommer med bevis kan man fråga 1) är det fakta eller ännu ett antagande om oro/ältande? 2) innebär det att oron är hjälpsam? 3) finns det andra förklaringar till det förutom att oron är hjälpsam?

Deltagarna får åter skatta hur starkt de tror på antagandet.

Beteendeexperiment: höja och sänka oro/ältande (20 minuter):

För att kunna testa och själva uppleva om oro/ältande verkligen är hjälpsamt måste vi nu manipulera vår oro/ältande och observera och jämföra utfallet vi får när vi oroar oss mycket med utfallet vi får när vi inte oroar oss. Idén är att om oro/ältande är hjälpsamt så borde vi också kunna observera specifika fördelar, och när vi inte ägnar oss åt oro/ältande borde vi kunna se specifika nackdelar. Detta kommer att kallas för ”höja-och-sänka-orosexperimentet” eftersom det kommer att involvera att skruva upp respektive ned volymen på vår oro och notera utfallet.

Gå igenom arbetsbladet ”experiment- höja och sänka oron ”och försäkra er om att deltagarna tydligt vet vad de behöver göra dag 1 (minska oron) och dag 2 (öka oron) o.s.v. Dagar av minskad oro kommer att involvera användandet av alla deras nya framskjutande- och uppmärksamhetsträningsförmågor, och dagar av ökad oro kommer att involvera återgången till gamla vanor (endast för denna vecka).

- Ibland blandar deltagare ihop ”ökad orosdagar” med att ha en dålig dag och alltså en dag med mycket oro, och ”minskad orosdagar” med att ha en bra dag, d.v.s. en dag med lite oro. Försäkra er om att deltagarna förstår att termerna öka och minska oro refererar till orosvolymen. Det viktigaste är att deltagarna växlar mellan dessa olika

orosdagar och vet vilken dag de ska oroa sig mer och vilken dag de inte ska göra det, samt observerar skillnaderna och kan jämföra dessa.

- Be deltagarna att göra klart sina prediktioner om vad som kommer att hända de dagar då de oroar sig mer, och diskutera detta i gruppen. Uppmuntra dem att särskilt notera positiva aspekter genom att fråga ”*vilka bra saker kommer att inträffa de dagar då du oroar dig/ältar mer, och vilka dåliga saker kommer att inträffa de dagar då du inte oroar dig/ältar?”* Om de enbart kan komma på dåliga utfall av oron eftersom de på ett framgångsrikt sätt redan har lyckats utmana sina positiva uppfattningar, så kan de fortfarande notera dessa och experimentet kan användas för att stärka dessa nya uppfattningar om att oro och ältande inte alls är hjälpsamt.
- Baserat på deras prediktioner, förmå deltagarna att generera sina egna indikatorer och planera in så att de mäts varje dag (exempelvis gradera ”att vara förberedd” mellan 0-10 där 0=inte alls förberedd och 10=fullt förberedd).

Notera: deltagarna kan bekymra sig över att gå tillbaka till gamla orosvanor, särskilt om de lyckats väl med framskjutandet. Bekräfta denna oro men uppmuntra samtidigt alla deltagare att testa och se vad som händer, och att testa sina prediktioner (*”vad spelar en halv vecka av att återgå till gamla vanor egentligen för roll om det på lång sikt hjälper dig att effektivt behandla din oro”, ”de flesta av er har oroat er hela livet, vi ber er bara om att göra det i en halv vecka till”, ”är det farlighetstankar som stoppar er? – kom ihåg vad vi har upptäckt”).* Betona att om det ens finns 1 % tro på att oro/ältande kan vara hjälpsamt så kommer denna tro att suga dem tillbaka in i orosspiralen vid någon tidpunkt, vilket gör dem mottagliga för återfall. Därför är detta experiment så viktigt.

Planera hemuppgifter (20 minuter)

Be deltagarna planera och dela med sig av när/var/hur de ska göra sina hemuppgifter under ”planering av hemuppgifter under kommande vecka”:

- Läs arbetsboken.
- Fortsätt skjuta upp oro/ältande.
- Gör experimentet ”höja och sänka oro”.
- Träna dagligen på uppmärksamhetsträning via inspelning/länk och fokus på vardagsaktiviteter.
- Läs arbetsblad om positiva antaganden och frågor man kan ställa sig.

Sammanfattning av sessionen & förhandstitt på nästa session (10 minuter)

Deltagarna får fylla i sammanfattning av session 4. Be dem dela med sig. Nästa gång börjar vi med uppmärksamhetsövning. Vi kommer sedan gå igenom hur det har gått med beteendeexperimenten och lära oss strategier för att ta aktiva steg mot att lösa det som oroar oss (problemlösning).

Tack för att ni kom idag! Är det någon som inte kan komma nästa gång?

Agenda session 5

Översikt av sessionen	
Träning i uppmärksamhet: meditationsövning	15 min
Genomgång av hemuppgifter	20 min
Att utmana metakognitioner: kvarvarande positiva uppfattningar	15 min
Genomgång av flödesdiagram över oro	15 min
Paus med promenad	**15 min**
Att utmana ohjälpsamma beteenden: problemlösning	25 min
Att utmana ohjälpsamma beteenden: schemaläggning	15 min
Planera hemuppgifter	20 min
Sammanfattning av sessionen & förhandstitt på nästa session	10 min

Uppmärksamhetsträning: mindfulnessövning (15 minuter)

Närvarande andetag (ca 4 min)
Börja med att hitta en så bekväm position du kan. Tänk dig att hela din ryggrad förlängs med din nacke och ditt huvud i en rak linje… Låt dina armar och ben få vila i en position som känns bra för dig… och när du är redo, kan du sluta ögonen…

Den här stunden kan du få släppa det som du annars brukar ägna dig åt… ditt ständiga ordnande, görande och tänkande. Låt istället det här bli en stund då du bara är. Tillåt dig själv att bara vara… bli medveten om och betrakta vad som sker inom dig när du tillåter dig själv att bara vara här och nu… (pausa i 10 sekunder)

Något som är med dig i varje stund är ditt eget andetag. Börja fokusera på dina andetag, och hur det känns i kroppen när du andas… följ ditt andetag… notera rytmen och rörelsen det har när du andas in, och när du andas ut… Du behöver inte ändra eller kontrollera din andning på något sätt… var bara medveten om ditt andetag och de förnimmelser du får av att andas… lägg märke till varje andetag när du andas in och när du andas ut… låt ditt andetag liksom flyta, djupt ner i magen… känn hur magen rör sig utåt med varje inandning, och känn hur den slappnar av och sjunker ihop vid varje utandning. Låt dig själv vara i varje ögonblick, i varje andetag… försök inte att uppnå något särskilt… var bara närvarande och iaktta varje andetag du tar… (pausa 1 minut).

Du kan ha upplevt att du då och då kommer att tänka på annat, att dina tankar vandrar iväg till något annat än andetagen. Kanske till minnen från förr, oro för något framöver eller planer på något. Kanske dömer de ut det du håller på med just nu, kanske fastnar de vid någon förnimmelse i kroppen eller vid en känsla du har, eller så försvinner de iväg åt något annat håll… Det är okej, och inte konstigt alls. När du märker att dina tankar svävat iväg och

inte längre fokuserar på dina andetag, bara gratulera dig själv för att du har noterat det – eftersom just det är uppgiften – att vara uppmärksam på när dina tankar vandrar iväg och då föra tillbaka dem till andetaget… Acceptera att dina tankar kommer att dra iväg, och att det är ditt jobb att vänligt fånga in dem igen… Det spelar ingen roll hur många gånger de drar iväg; en gång, tio gånger, hundra gånger… Bara konstatera att det har hänt, och för sedan vänligt tillbaka uppmärksamheten till andetaget - nästa inandning och utandning – tills du återigen bara följer det ständiga flödet i din andning (pausa i 1 minut).

Dina tankar kanske drar iväg igen, fastnar i något särskilt - kanske i en känsla eller något tillstånd i kroppen… återigen är det så det är… Om du vill kan du benämna det du just upptäckt, med ord som ”det finns tankar… oro… planerande”, ”det finns känslor” eller ”det finns förnimmelser”. Undersök om du kan göra lite plats för det som dina tankar fortsätter att dras till. Försök att se det som en del av ett vidare landskap inom dig, ett landskap som innehåller en massa olika tankar, känslor och sensationer. Kom ihåg att du inte är alla de här tankarna, känslorna och sensationerna – du är den som iakttar de där tankarna, känslorna och sensationerna. Se om du kan behandla dina tankar som bara tankar, känslor som bara känslor och sensationer som bara sensationer – varken mer eller mindre. När du väl tillkännagivit och gjort plats för alla dessa saker inom dig, kan du återigen vänligt föra tillbaka uppmärksamheten till känslan av varje inandning och utandning – följande varje andetag – tills din andning blir till ett ankare som fäster dig i just den här stunden (pausa 1 minut).

Fortsätt uppmärksamma var ditt fokus tar vägen, och för tillbaka det till din andning så ofta det behövs. Varje gång du märker att det far iväg till något annat än andetaget, bara notera det för dig själv och släpp sedan taget, så att du kan återgå till att betrakta flödet i din andning i varje enskilt ögonblick… (pausa 1 minut).

Den här övningen börjar närma sig sitt slut, så ägna en liten stund åt att reflektera över hur det är att ta en paus från ditt vanliga sätt att göra och tänka; att ägna en stund åt att bara existera… se om du kan besluta dig för att bara vara i stunden lite oftare… (pausa i 20 sekunder)… och nu kan du långsamt börja vicka på fingrar och tår så att du försiktigt väcker din kropp… börja sakta ta in din omgivning igen… och när du är redo kan du öppna dina ögon…

Genomgång av hemuppgifter (20 minuter)

Be deltagarna sitta i mindre grupper och berätta för varandra hur de har jobbat med veckans hemuppgifter. Ge instruktionen: *”Välj en av hemuppgifterna och berätta hur du har jobbat med den och hur det gick”.* Skriv upp de olika hemuppgifterna på white boarden.

Sitt i helgrupp och fråga patienterna om deras:

- Pågående **framskjutningsövningar**, påminn om deras mål och attityd till övningen (kolla att de inte återgått till att trycka undan tankar). Fråga om övningarnas betydelse för föreställningen om okontrollerbarhet. Viktigt att fokusera på hur det går för deltagarna att skjuta upp oro. Undersök vad de gör när negativa tankar kommer. Påminn om ”frikopplad uppmärksamhet” från session 1.
- **Beteendeexperimentet ”höja och sänka oro”** för att utmana föreställningar om att oron är hjälpsam:
    - Vad lärde det dem om deras oro/ältande?
    - Hur väl stämde deras prediktioner överens med vad som verkligen hände?

    - Om de tyckte att det var svårt att återgå till gamla orosvanor, vad säger det dem om deras framsteg och om huruvida oro går att kontrollera?
    - Om någon upplevde positiva konsekvenser av att oroa sig – vad hände mer specifikt? Var det p.g.a. deras oro/ältande eller p.g.a. någonting annat?
- **Dagliga uppmärksamhetsträningar** (vardagsfokus och meditation med hjälp av inspelning/länk), och påminn om deras mål och attityd till övningarna (försäkra er om att de inte använder det för att trycka undan tankar).

Utmana metakognitioner: antagandet att oron är positiv/hjälpsam (15 min)

Deltagarna får lägga till bevis som dykt upp under veckan och från ”experimentet höja och sänka oro” i arbetsboken kap 4 och skatta hur starkt de tror på att oron är hjälpsam 0= tror inte på det, 100= tror fullt ut på det. Be om skattningar och jämför dem med förra veckan.

Diskutera några mer balanserade och hjälpfulla antaganden/slutsatser:

Problemlösning är hjälpsamt, inte att oroa mig.
När jag tänker på samma problem om och om igen oroar jag mig förmodligen.
Jag kan vara en omtänksam och ansvarstagande förälder/partner utan att oroa mig.
Oro gör inte att jag skyddar mig från kommande svåra händelser, det ökar negativa känslor här och nu.
Jag presterar inte bättre för att jag oroar mig.

Uppmuntra de som skattar över 0 att fortsätta utmana antagandet under veckan som kommer – (*Vad gör att det inte är 0? Vad behöver du göra för att skatta 0?)*

- Fortsätt med ” experimentet höja och sänka oro”
- Jämför att oroa dig och göra problemlösning (kommer vi gå igenom idag)
- Påminn om att om de tror att oron är 1 % hjälpsam så kommer de dras in i det igen, det är därför viktigt att fortsätta utmana antagandet.

Ohjälpsamma beteenden

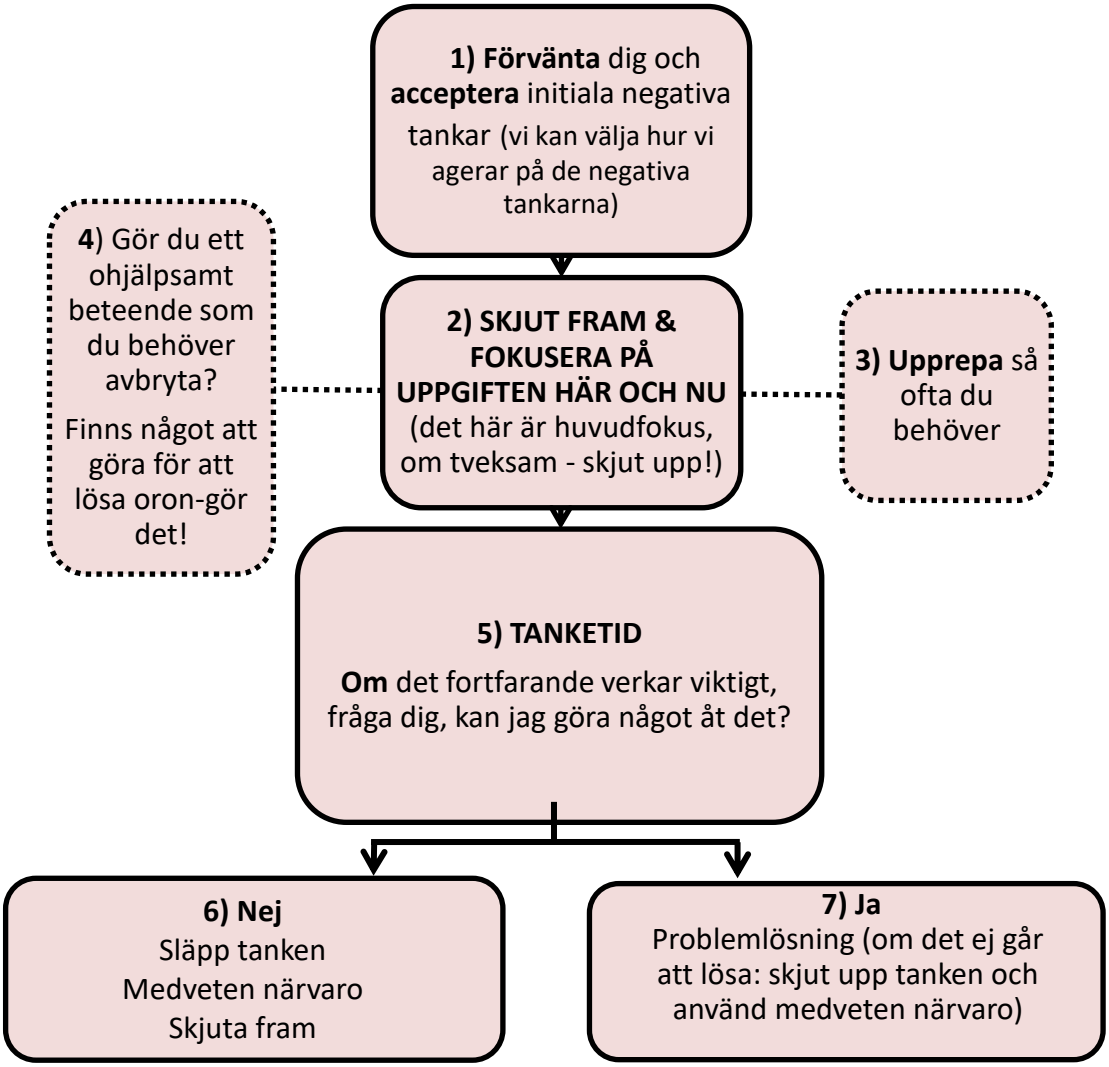
Ta en stund och fokusera på vanliga ohjälpsamma beteenden som många hamnar i vid oro/ältande. Rita upp en ABC på White boarden:

A	**B**	**C**
Tänk om…	Kontrollerar Googlar Läser på olika forum Ber om försäkran Läser igenom mail/sms flera gånger Undviker/skjuter upp	Kort sikt: lugnare Lång sikt: oron ökar, svårare att stå ut Litar inte på min egen förmåga

Fråga deltagarna vad de ofta gör för att sluta oroa sig/kontrollera oron/känna sig lugnare i stunden? Understryk att vissa av dessa beteenden hjälper kortsiktigt, men på lång sikt ökar oron.

Gå igenom flödesdiagram över oro/ältande (15 minuter)

Flödesschemat summerar de viktigaste strategierna de lärt sig så här långt och leder oss in på problemlösning. Schemat visar hur strategierna kan användas i vardagen.



Det kan vara bra att diskutera schemat utifrån aspekten oro som man kan/inte kan göra någonting åt (se även i arbetsboken):

Oro som jag **inte kan** göra något åt rör ofta ämnen som är: • Påhittade (alltså har inte hänt) • Osannolika • Det har redan hänt • Helt utanför min kontroll *Till exempel:* *”Tänk om min partner råkar ut för en olycka?”* *”Tänk om jag blir sjuk och inte kan försörja min familj”* *”Varför lämnade min partner mig?”* *”Tänk om jag inte får ett jobb”*	Oro som jag **kan** göra något åt rör ofta ämnen som är: • Reell (det har hänt eller händer) • Pågående (nu) • Inom min kontroll i någon eller full utsträckning *Till exempel:* *”Jag hatar mitt jobb”* *”Jag gillar inte förhållandet jag är i”* *”Jag har inte nog med pengar att betala alla räkningar”*

Notera att huvudsakligt fokus ligger på framskjutande som nyckelstrategi för att hantera oro och ältande hädanefter. Det är viktigt att betona att framskjutande är ett sätt att uppnå målet, inte målet i sig. Genom att formellt genomföra framskjutande kan vi lära oss att vi kan välja att engagera oss i våra negativa tankar. När vi på riktigt lär oss detta kommer framskjutande troligtvis att bli någonting som vi framför allt använder oss av på ett mer informellt/automatiskt sätt.

Paus i 15 minuter

Utmana ohjälpsamma beteenden med problemlösning (25 minuter)

Ibland konfronteras vi med problem som kräver att vi agerar. Stora problem kan göra att vi tappar förmågan att problemlösa.

Gå igenom stegen för problemlösning i arbetsboken

- Det viktiga är att hitta olika förslag på lösningar. Det finns kanske inte en perfekt lösning.
- Deltagarna får testa att göra en problemlösning, om de vill kan de träna tillsammans.
- Be deltagarna identifiera ett problem som de kan träna problemlösning på under veckan. Be dem formulera problemet i arbetsboken.
- Deltagarna kan börja oroa sig över att inte hitta rätt lösning mm. Diskutera att de behöver utsätta sig för ovisshet eftersom vi inte kan veta om det är ”rätt” beslut.

- Diskutera skillnaden mellan repetitivt negativt tänkande och problemlösning. En regel är att problemlösning genomförs med papper och penna. Om man är osäker på om det är oro eller problemlösning – skjut upp!

Ämne "Jag hatar mitt jobb"	
Oro/ältande. *Hur låter det?*	**Problemlösning**. *Hur låter det?*
Tänk om? Varför?	Vad kan jag göra åt det här?
Samma frågor/negativa tankar om och om igen	Hur kan jag hantera det här?
Leder inte till handling	Vad är nästa steg?
Cirkulära, repetitiva, förvirrande	Linjära, metodiska, strukturerade

Utmana ohjälpsamma beteenden: Schemaläggning (15 minuter)

Som avslutande steg i problemlösningen kan du behöva planera in de steg som du vill ta. Använd "veckoaktivitetsregistrering" i arbetsboken.

Veckoschemat kan användas på 3 sätt:

1. Planera in ditt "första steg" från problemlösningen.
2. Skippa problemlösningen om det inte behövs – ibland går det direkt att identifiera något du behöver göra. Kan de komma på något nu som de kan göra i veckan som kommer? Ge deltagarna tid att planera in det i schemat och dela med sig till gruppen.
3. Schemat kan även användas för att planera in återhämtande och roliga aktiviteter.
    - Prata om varför det här är viktigt. Vad händer med oron när de gör något de tycker om?
    - Prata kort om beteendeaktivering: att planera in viktiga och roliga aktiviteter.
    - Prata kort om att "gå emot känslan" och agera trots brist på motivation. Vi väntar ofta på att vi ska känna oss motiverade. Det blir särskilt svårt om vi är deprimerade. Beskriv beteende före tanke och känsla (rita förändringståget).
    - Ge deltagarna tid att schemalägga minst en rolig/njutningsfull/meningsfull aktivitet för kommande vecka. Be dem dela med sig. Ge dem eventuellt förslag på aktiviteter.

Planera hemuppgifter (20 minuter)

Be deltagarna planera och dela med sig av när/var/hur de ska göra sina hemuppgifter under "planering av hemuppgifter under kommande vecka":

- Läsa arbetsboken
- Öva på problemlösning
- Använda aktivitetsschemat (problemlösningsagerande, återhämtning och nöje)
- Fortsätta med framskjutande
- Öva daglig uppmärksamhetsträning och övningar i vardagsfokus
- Påminn om att göra postmätningar till nästa session

Sessionssummering och information om kommande session (10 minuter)

Be deltagarna att göra klart ”summering av session 5” i arbetsboken genom att skriva ned nyckelkoncept som de har lärt sig under sessionen. Ta fram 3 nyckelaspekter att ta med sig hem från sessionen.

Nästa session kommer att vara fokuserad kring att utvärdera deltagarnas framsteg under kursen, sammanfatta materialet som har tagits upp under kursens gång, utveckla ”avståndsmetaforer” som kan vara hjälpsamma för ett mer effektivt framskjutande, samt utveckla vidmakthållandeplaner för att upprätthålla framstegen över uppföljningsperioden.

Tack för att ni kom idag! Är det någon som inte kan komma nästa gång?

Agenda session 6

Översikt av sessionen	
Träning i uppmärksamhet: meditationsövning	15 min
Genomgång av hemuppgifter	20 min
Genomgång av framsteg	15 min
Sammanfattning av behandlingen	15 min
Paus	15 min
Avståndsmetaforen	20 min
Vidmakthållandeplan	20 min
Planera hemuppgifter	20 min
Sammanfattning av sessionen & förhandstitt på nästa session	10 min

Uppmärksamhetsträning: mindfulnessövning (15 minuter)

Att titta på sina tankar (6min)

Börja med att hitta en bekväm position för huvudet, nacken och ryggen… låt dina armar och ben vara i en position som känns skönt för dig… och när du känner dig redo, slut försiktigt dina ögon…

För din uppmärksamhet mot förnimmelser du upplever just nu, så som hur din kropp kommer i kontakt med kläderna eller den möbel som bär upp dig… Du kanske också noterar känslan av din andning när du andas in och ut… (pausa 20 sekunder)

När du noterar de här förnimmelserna så är det naturligt att tankarna vandrar iväg till någonting annat… Det kan vara oro, bekymmer, minnen, reflektioner kring saker som hänt, planering inför framtiden, dagdrömmar, fantasier eller till och med omdömen om vad du gör eller känner just nu… vad tankarna än är, notera dem bara utan att göra någonting mer med dem. Tryck inte undan tankarna genom att försöka stoppa eller ändra dem. För inte tankarna närmare genom att ge dem en massa uppmärksamhet, eller att lyssna på dem, prata tillbaka till dem, eller utöka dem med fler tankar. Bara låt tankarna vara där, låt dem ta upp sitt utrymme utan att göra något mer med dem. Tillåt tankarna att vandra omkring i sin egen takt. Följ passivt hur tankarna kommer och går, snarare än att försöka stoppa eller jaga dem. (Pausa 30 sekunder).

För att hjälpa dig att öva på att bara notera dina tankar - föreställ dig en fors framför dig. Forsen har flera löv som flyter på vattenytan… bara titta medan löven flyter förbi, medan de färdas bortåt nerför forsen. (Pausa 15 sekunder).

När en tanke kommer, placera den på ett löv och se hur lövet ibland flyter närmare mot dig… ibland längre bort… men ofrånkomligt så flyter lövet till slut förbi dig och nerför forsen och gör rum för nästa löv att komma. Fortsätt titta på forsen och ta varje tanke som dyker upp och lägg den på ett löv och titta medan det flyter nerför forsen. Ibland har forsen väldigt få löv och ibland många löv. Bara fortsätt med att göra ingenting mer än att titta på löven. Ibland kanske en tanke återvänder. Återigen, bara lägg tanken på ett löv och notera hur det kommer och går längs vattnet. Gör ingenting mer än att titta på dina tankar som flyter på sina löv längs forsen. (Pausa 1 minut).

Kom ihåg, det finns inget behov av att gå ner i vattnet med löven… eller att försöka stoppa dem eller fånga dem. Bara tillåt de tankar som kommer upp, acceptera de löv som råkar vara i forsen, bara titta på dem flyta förbi en efter en. (Pausa 1 minut).

Medan den här övningen närmar sig sitt slut, ta en stund att notera hur det är att titta på dina tankar på det här sättet, och försök ha för avsikt att titta på dina tankar såhär oftare (pausa 20 sekunder)... Och nu kan du gradvis börja röra dina fingrar och vicka på dina tår medan du försiktigt väcker din kropp… Långsamt kan du börja bredda din uppmärksamhet och ta in vad som finns omkring dig… Och när du känner dig redo så kan du öppna dina ögon…

Genomgång av hemuppgifter (20 minuter)

Prata först i par/mindre grupper och sedan i helgrupp hur de har jobbat med:

- Pågående framskjutningsövningar (som illustreras i flödesdiagrammet).
- Dagliga uppmärksamhetsträning (via inspelning/länk och fokus på vardagsaktiviteter).
- Användandet av problemlösning och schemaläggning.

Mina framsteg (15 minuter)

Fyll i framsteg, förändringar och saker de lärt sig i arbetsboken. Be dem dela med sig (skriv upp på White board). Be deltagarna gå tillbaka till ”behandlingens mål” i kap 1 och gör nya skattningar. Fråga om deltagarna har noterat några förändringar hos varandra. Diskutera eventuell oro över att kursen är slut. Be om förslag på vilka strategier de kan använda för att hantera den oron. De ska nu vara sina egna terapeuter. De har lärt sig strategier som de kan fortsätta med/träna på egen hand.

Sammanfattning av behandlingen (15 minuter)

Rita upp den onda orosspiralen med deltagarnas hjälp och skriv ner hur de har arbetat med varje del:

- Okontrollerbarhet: bevis för och emot samt att skjuta upp oro.
- Farligt: bevis för och emot samt experimentet att oroa sig sjuk.
- Positiva antaganden: bevis för och emot samt experimentet att öka och minska oro.
- Ohjälpsam uppmärksamhet: genom meditation och vardagsfokus.
- Ohjälpsamma beteenden: istället för att skjuta undan/kontrollera mm. – skjut fram, mindfulness (låta gå), problemlösning, planera in steg och roliga saker.

Deltagarna får nu göra nya skattningar på de 3 antagandena (kap 2, 3 och 4). Vad behöver de göra för att det ska bli 0 %?

Diskutera vilka nya metakognitioner de har utvecklat.

Vilka nya metakognitioner har de utvecklat?
Mina tankar är bara tankar
Jag behöver inte tro på allt jag tänker
Negativa tankar är inte problemet, det är hur jag reagerar på dem
Mina tankar kan verka viktiga i stunden, men är ofta inte viktiga senare
Oro/ältande är varken bra eller dåligt
Jag behöver inte vara rädd för eller kämpa emot mina negativa tankar
Oro/ältande är meningslöst
Jag behöver inte jaga eller trycka bort mina tankar
Oro/ältande är ett val
Jag kan inte kontrollera vad som dyker upp i mitt huvud, men jag kan kontrollera vad jag gör med det
Det är handling och problemlösning som hjälper, inte att oroa sig eller älta
Tillåt den initiala tanken
Jag behöver inte lyssna på mina tankar

Paus i 15 minuter

Avståndsmetaforen (20 minuter)

Med tanke på det vi lärt oss om oro/ältande så behöver vi kanske inte se så allvarligt på tankarna när de dyker upp. Det är attityden gentemot tankar när vi skjuter upp dem (*”jag vet att det här känns viktigt just nu men inte senare, så jag kommer återkomma till dig och avgöra om det fortfarande är viktigt”).* Det kan vara hjälpsamt att hitta en genväg för att påminna oss om att inte se så allvarligt på oron. Kanske hitta ett sätt att ha mer distans till dem. T ex genom att hitta en metafor (gärna en humoristisk): Ett tjatigt barn, en ”back seat driver”, en fiskmås/säl/skällande hund. Deltagarna får göra följande övning:

Steg 1: Tänk tillbaka på en tid när du var väldigt upptagen med oro eller ältande, när din hjärna verkligen jagade dig med negativa tankar.

Steg 2: Slut dina ögon och föreställ dig att du är tillbaka i den situationen när du hade mycket oro/ältande, som att det händer just nu. Det är okej om du inte kan få en tydlig bild, bara en känsla av hur det var då duger fint.

Steg 3: Nu kan du släppa den bilden, och låta en annan bild få ta plats som representerar dina negativa tankar. Det här kan ta lite tid. Tillåt vad som än kommer upp, och se om du efter en stund kan bestämma dig för en bild som representerar din hjärnas ältande eller oro.

Steg 4: Och hur kan du sedan använda den här bilden för att inte ta dina tankar för seriöst? Jo, hitta en bild som representerar att inte lyssna på din oro eller ältande, alltså att helt enkelt inte ge det för mycket uppmärksamhet. Se efter om något behöver ändras i din bild för att kunna inge känslan av att inte behöva lyssna eller ge det någon uppmärksamhet, eller om den bild du har redan räcker.

Sammanfatta
Vilka metaforer har deltagarna valt? Skriv ner dem i arbetsboken.

Diskutera hur de ska använda sig av den för att skjuta upp oro och ältande: ”*Här kommer fiskmåsen/de klapprande tänderna igen – jag tar tag i det senare/ vi ses kl. 16 igen”.*

Uppmuntra deltagarna att utveckla sina metaforer hemma för att göra de tillgängligare. T ex genom att öva på dem, rita bilder. Be dem anteckna i arbetsboken hur de ska jobba vidare med sin metafor.

Vidmakthållandeplan (20 minuter)

Diskutera att det är viktigt att fortsätta arbetet på egen hand för att vidmakthålla framstegen. Prata om bakslag och att det kommer förr eller senare. Det viktiga är hur vi reagerar på bakslaget. Om man är förberedd på bakslag kan de gå fortare att minska oro och ältande igen.

Gå igenom och fyll i vidmakthållandeplanen i arbetsboken. Uppmuntra deltagarna att vara så specifika som möjligt.

Diskutera var de ska förvara vidmakthållandeplanen och hur ofta den ska uppdateras.

Hemuppgifter (20 minuter)

Hemuppgifterna börjar förhoppningsvis att kännas som ett nytt sätt att leva på, snarare än formella hemuppgifter. Påminn likafullt deltagarna om att följa flödesschemat för oro och planera in följande under ”planering av hemuppgifter under kommande månaden”:

- Framskjutande
- Daglig uppmärksamhetsträning via inspelning/länk och fokus på vardagsaktiviteter
- Problemlösning
- Schemaläggning
- Träna på avståndsmetaforen

STÄM AV ATT ALLA DELTAGARE HAR FYLLT I SIN POSTMÄTNING!

Sessionssummering och information om kommande session (10 minuter)

Be deltagarna att fylla i ”Summering av session 6” i arbetsboken genom att skriva ned nyckelkoncept som de tar med sig från sessionen. Ta fram tre nyckelaspekter att ta med sig hem från sessionen

Ge information om uppföljningssessionen om fyra veckor. Betona att ni under denna session kommer att utvärdera hur det har gått att vidmakthålla eller förbättra sina framsteg under uppföljningsperioden. Ni kommer även att försöka problemlösa kring eventuella svårigheter samt förbättra vidmakthållandeplanerna.

Agenda session 7

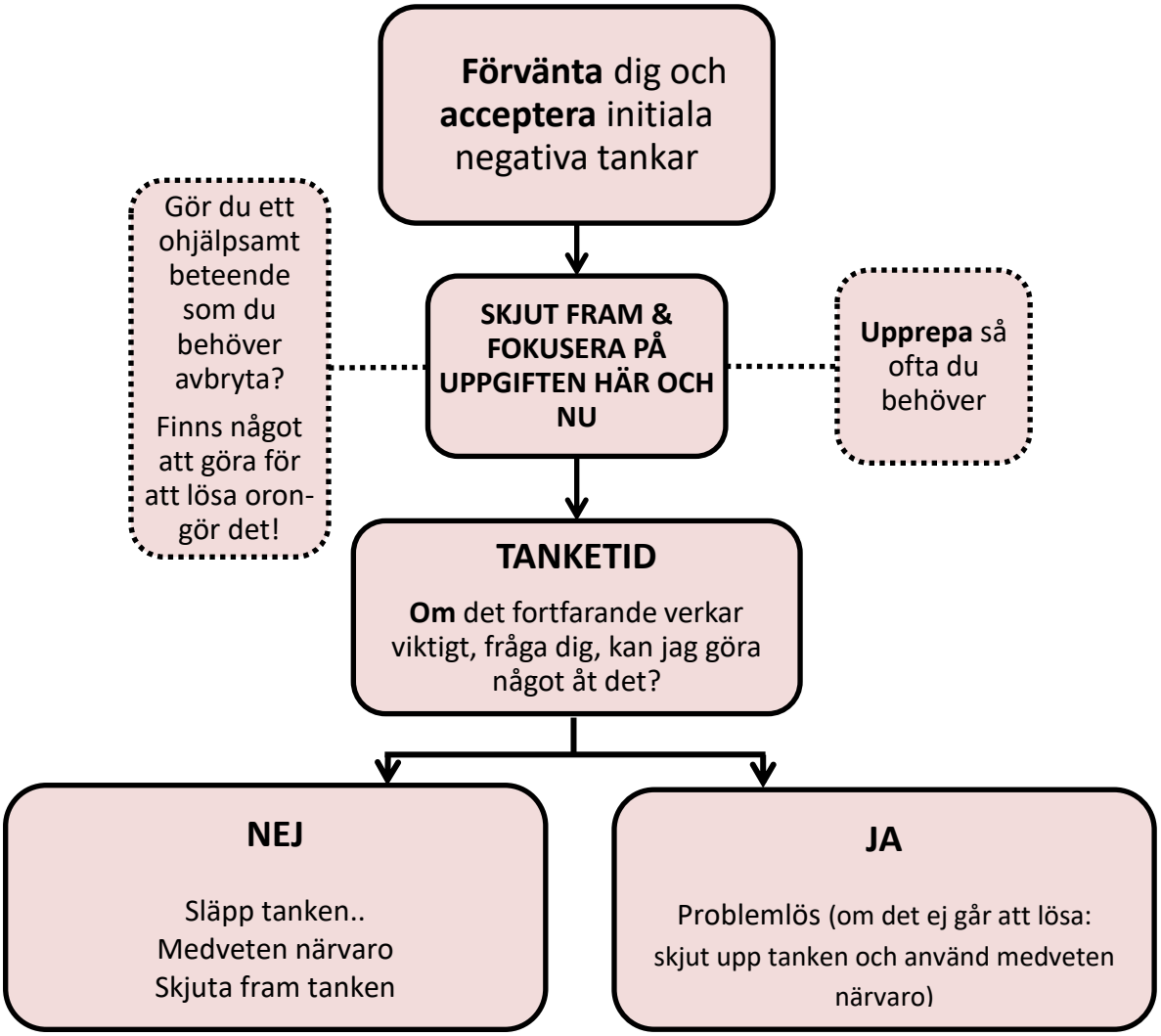
1-månads uppföljning

Översikt av sessionen	
Mina framsteg	40min
Hälsosamma jag	20 min
Paus med promenad	**15 min**
Sammanfatta behandlingen: take home message	30 min
Planera framåt	30 min
Mål och utvärderingar	15 min

Mina framsteg (40 minuter)

Välkomna deltagarna och gratulera att de har tagit sig fram till slutet av kursen.

Be om påminnelser av kursens olika strategier och placera in dessa i flödesdiagram över oro på White boarden.



Be deltagarna sitta i par i 10 minuter och diskutera hur det har gått att vidmakthålla framstegen sedan senaste besöket. De kan använda sig av ”mina framsteg” och ”vidmakthållandeplan” i kap 6.

Sammanfatta i helgrupp

- Be om exempel på hur deltagarna har använt strategierna den senaste månaden.
- Följ upp hur det har gått att använda avståndsmetaforen som introducerades session 6.
- Uppmärksamma de som har fortsatt använda sig av strategierna och koppla ihop hur det har lett till minskad oro och ältande.
- Diskutera hur de har påmint sig om att använda strategierna och hur de ska påminna sig framöver. Har de tappat någon av strategierna?

Påminn om att måendet går upp och ner i perioder. Förbättringen ser inte ut som en rak linje.

Hälsosamma jag (20 minuter)

Fyll i ”hälsosamma jag” i arbetsboken. Understryk att det behövs ett holistiskt angreppssätt när det kommer till hälsa. Uppmuntra deltagarna att hjälpa varandra med idéer för varje kategori i arbetsbladet. Be dem planera in aktiviteter i ”veckoaktivitetsregistrering”.

Sammanfatta i helgrupp.

Vid bakslag kan de plocka upp en sak i taget från hälsosamma jag, vidmakthållandeplanen och flödesschemat för oro.

Paus i 15 minuter

Sammanfatta behandlingen (20 min)

Be deltagarna använda sina sammanfattningar av varje session för att reflektera över vad de främst vill ta med sig från kursen. Samla de viktigaste punkterna på arbetsbladet ”summering av session 7”.

Be om exempel från deltagarna.

Planera framåt (30 min)

Deltagarna får planera för hur de ska jobba vidare med de olika delarna i behandlingen med hjälp av arbetsbladet ”summering av session 7”. Be dem dela med sig av vad de främst ska fokusera på framöver.

Mål och utvärderingar (15 min)

Gå tillbaka till ”behandlingens mål” i kap 1 och gör nya skattningar.

Be om reflektioner på kursen.

Stäm av att alla gjort sina uppföljningsmätningar. De som inte fyllt i kan göra det på plats.