

MODUL 6

Bygge sosial støtte

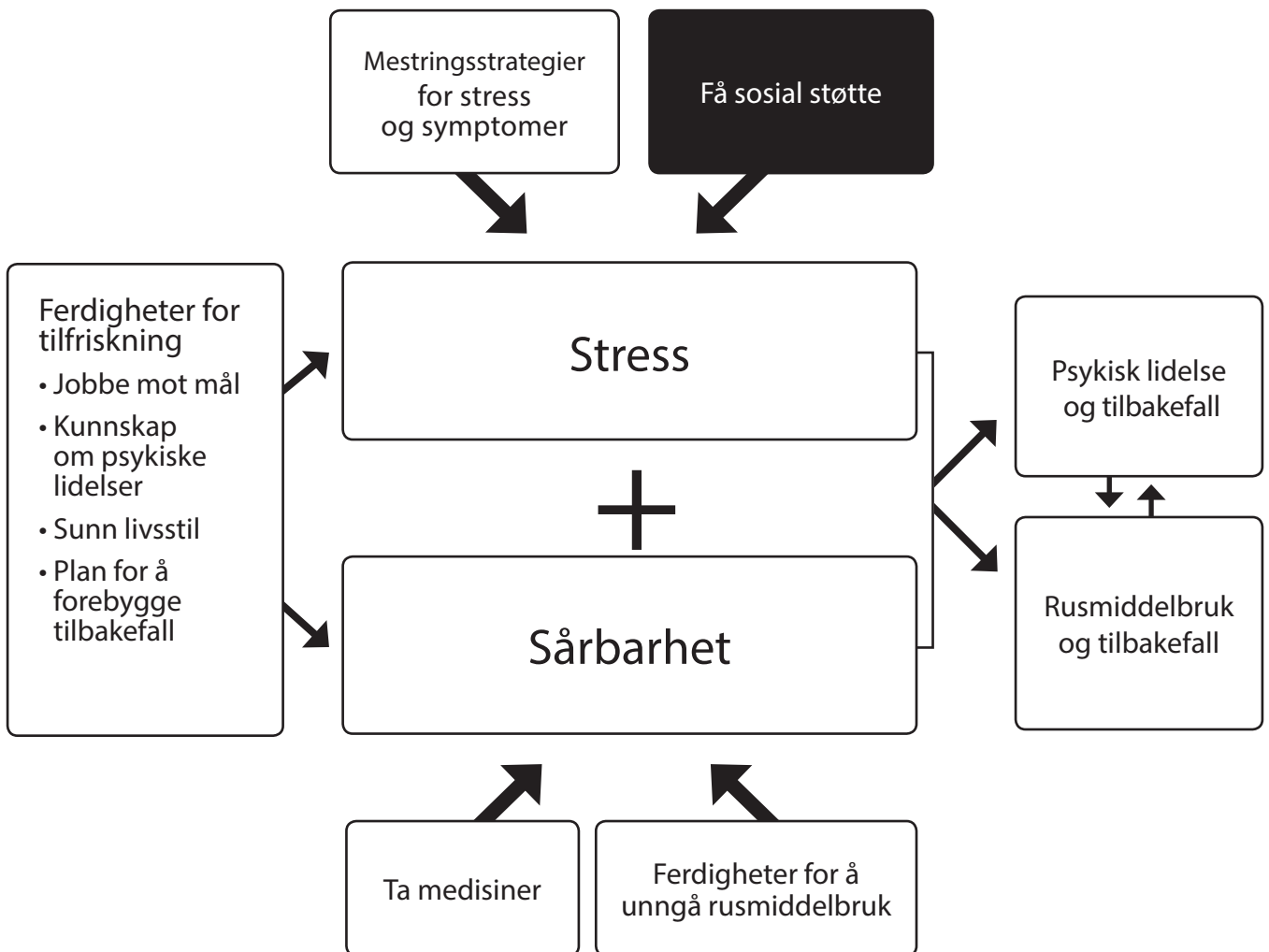
Individuell mestring og tilfriskning

// I tilfriskningsprosessen fra psykiske lidelser og rusmisbruk har jeg fått utrolig mye støtte fra venner og familie. Med deres hjelp har jeg klart å ta gode beslutninger om psykiatriskbehandling og holde meg rusfri. Og da hjelper jeg dem også. Det er en situasjon hvor begge parter må gi og ta. **//**

— MARIA., student i tilfriskning fra depresjon og ruslidelse

Stress-sårbarhetsmodellen

for psykiske lidelser og ruslidelser



Spørsmål for å komme i gang:

Hvordan får du flere mennesker inn i livet ditt?

Hvordan får du kontakt med andre og utvikler nære relasjoner?

Hvordan finner du personer som vil støtte deg i tilfriskningen og prosessen med å bli rusfri?

Hvordan kan du ha det gøy sammen med andre uten alkohol eller rusmidler?

Vi gjennomgår 4 emner i denne modulen:

Emne 1: Få kontakt med andre og starte en samtale

Emne 2: Ha hyggelige samtaler

Emne 3: Utvikle et støttenettverk

Emne 4: Etablere nære relasjoner

Bestemme en agenda:

Format for hver IMR-time:


1. Gå gjennom forrige time
 2. Gjennomgang av:
 - hjemmeøvelse
 - mål
 - rusmiddelbruk
 - symptomer
 3. Få informasjon om et nytt emne
 4. Oppsummere timen og bestemme hjemmeøvelser
-

Emne 1 Få kontakt med andre og starte en samtale

Å etablere sunne, rusfrie relasjoner er en viktig del av tilfriskningsprosessen. Gode samtaleferdigheter kan gjøre det lettere å bygge sosial støtte og gjøre hverdagen bedre. Det kan også bli lettere å bli kjent med nye mennesker og ta kontakt med personer du ikke har sett på en stund.

I denne timen introduserer vi to relevante temaer som kan utvide det sosiale nettverket ditt:

 Snakke med personer du møter regelmessig

 Gjenoppta kontakten
(med venner og slektninger)

Hvert av disse temaene blir beskrevet mer detaljert etter hvert. Vi anbefaler at du tester dem ut med din IMR-terapeut eller andre deltakere. Når du øver på samtaler i timene, får du bedre sosiale ferdigheter og blir tryggere på å ha slike samtaler på egen hånd.

Snakke med personer du møter regelmessig

De fleste av oss møter andre mennesker i hverdagen. Men vi snakker kanskje ikke alltid med dem. Å snakke med mennesker du møter regelmessig kan faktisk være en god måte å utvikle samtaleferdighetene dine på, og det kan føre til flere samtaler senere.

Du kan f.eks. finne noen å snakke med i disse settingene:

- Hjemme
- Når du gjør ærend (f.eks. går i butikken, på kafé eller restaurant)
- I klassen
- I programmer eller grupper du deltar i
- På jobben
- På dugnad
- I menigheten din / trossamfunnet ditt



La oss snakke om det:

Hvor møter du vanligvis andre mennesker?

Hvem er de?

Når snakket du sist med noen av dem?



Mestre det selv

Få kontakt med andre og starte en samtale

Øvelse gjør deg tryggere. Det er normalt å være redd for at du ikke skal ha noe å snakke om når du prøver å starte en samtale. Det kan være lurt å finne noen samtaleemner på forhånd. Listen under viser temaer andre har brukt for å starte en samtale. Hvilke samtaleemner har du prøvd tidligere? Hvilke kunne du tenke deg å prøve? Skriv ned svarene og forslagene dine i feltene under.

Samtaleemne	Jeg har prøvd det før	Jeg kunne tenke meg å prøve det
Været		
Sport		
Mat		
Jobb		
Kjæledyr		
Musikk		
TV-programmer		
Komplimenter		
Nåværende aktivitet eller virksomhet (Ikke for personlige)		
Annet		

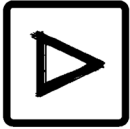


La oss snakke om det

Hva synes du er gode temaer for å starte en samtale?

Hvilke temaer fra listen bruker du allerede for å starte en samtale?

Hvilke temaer gir deg ideer til hvordan du kan starte en samtale?



Test det ut

Starte en samtale

Ved å øve kan du bli tryggere på deg selv og få mer ut av livet.

STEG 1

Gå gjennom stegene i ferdigheten

- ▷ Se på personen og smil.
- ▷ Hils på personen, si f.eks. «hei» eller «hallo».
- ▷ Still et enkelt spørsmål, f.eks.: «Hvordan står det til?» Eller si noe dagligdags om sport eller været.
- ▷ La samtalen være lett og kort.

STEG 2

Se en demonstrasjon av ferdigheten

Din IMR-terapeut viser deg hvordan du skal bruke stegene i ferdigheten.

STEG 3

Gå gjennom demonstrasjonen

Din IMR-terapeut vil be om tilbakemeldinger på demonstrasjonen. Han/hun stiller spørsmål som: Fulgte jeg stegene? Hvor effektiv synes du jeg var?

STEG 4

Test det ut

Nå har du sjansen til å teste ut ferdigheten. Angi med hvem, når og hvor du vil bruke ferdigheten. Din IMR-terapeut spiller rollen som den andre personen.

STEG 5

Få tilbakemeldinger

Etter at du har testet det ut, vurderer du sammen med din IMR-terapeut hva du gjorde bra, hvor effektiv du var og (eventuelt) hva du kan gjøre enda bedre neste gang.

STEG 6

Fortsette å øve og få tilbakemeldinger

Ved behov vil din IMR-terapeut gi deg flere situasjoner å teste ut. Etter hver øvelse tar terapeuten en gjennomgang.

STEG 7

Test det ut på egen hånd

Planlegg med hvem, når og hvor du kan øve på ferdigheten på egen hånd.



Gjenoppta kontakten

For mange innebærer det å bygge sosial støtte å gjenoppta kontakten med familie og venner. Vi skal snakke om å gjenoppta kontakten med venner først. Så skal vi diskutere hvordan vi kan gjenoppta kontakten med slektninger.

Gjenoppta kontakten med venner

For å komme i gang kan du bestemme hvem du har lyst til å ta kontakt med, og hvordan du vil ta kontakt med dem. Det er flere måter å ta kontakt på. Du kan

- sende en e-post
- sende en melding via Facebook
- eller SMS
- bruke Instagram eller Snapchat
- ringe

Så kan det være lurt å tenke på noe du kan snakke om eller ta med i meldingen, f.eks.

- ting dere har til felles (som andre venner, hobbyer eller interesser)
- aktiviteter dere pleide å gjøre sammen (kurs, felles arbeidsplass, sport, musikk/konserter, ferier, dataspill, filmer eller TV-programmer, religiøse møter)
- fortelle personen hva du gjør nå (uten å bli for personlig)
- spørre personen hva han/hun gjør nå (uten å bli for personlig)

Når du gjenopptar kontakten med en venn, bør du si hvem du er og fortelle hvorfor du tar kontakt. Du kan f.eks. si: «Hei! Det er Ben. Vi har ikke snakket sammen på en stund, og jeg ville bare høre hvordan det sto til.»

Avhengig av hvordan samtalen utvikler seg, kan du foreslå at dere gjenopptar kontakten, f.eks. tar en kaffe sammen.

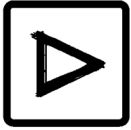


La oss snakke om det

Har du en venn du kunne tenke deg å gjenoppta kontakten med?

Hva pleide dere å gjøre sammen?

Hva hadde dere til felles?



Test det ut

Gjenoppta kontakten med en venn

Ved å øve kan du bli tryggere på deg selv og få mer ut av livet.

STEG 1

Gå gjennom stegene i ferdigheten

Før du tar kontakt med personen, bestemmer du hvordan du vil gjøre det, f.eks. på e-post, Facebook, SMS eller telefon.

Følg deretter disse stegene:

- ▷ Si hvem du er og gi en kort begrunnelse for hvorfor du tar kontakt, f.eks.: «Jeg ville bare høre hvordan det sto til.»
- ▷ Velg et enkelt samtaleemne, f.eks. et fra listen i dette avsnittet.
- ▷ Hvis samtalen går bra, kan du foreslå hvordan dere kan holde kontakt, f.eks. ved å snakkes senere eller ta en kaffe sammen.

STEG 2

Se en demonstrasjon av ferdigheten

Din IMR-terapeut viser deg hvordan du skal bruke stegene i ferdigheten.

STEG 3

Gå gjennom demonstrasjonen

Din IMR-terapeut vil be om tilbakemeldinger på demonstrasjonen. Han/hun stiller spørsmål som:

Fulgte jeg stegene? Hvor effektiv synes du jeg var?

STEG 4

Test det ut

Nå har du sjansen til å teste ut ferdigheten. Angi med hvem, når og hvor du vil bruke ferdigheten. Din IMR-terapeut spiller rollen som den andre personen.

STEG 5

Få tilbakemeldinger

Etter at du har testet det ut, vurderer du sammen med din IMR-terapeut hva du gjorde bra, hvor effektiv du var og (eventuelt) hva du kan gjøre enda bedre neste gang.

STEG 6

Fortsette å øve og få tilbakemeldinger

Ved behov vil din IMR-terapeut gi deg flere situasjoner å teste ut. Etter hver øvelse tar terapeuten en gjennomgang.

STEG 7

Test det ut på egen hånd

Planlegg med hvem, når og hvor du kan øve på ferdigheten på egen hånd. ◻

HOVEDPUNKT
Å gjenoppta kontakten med slektninger og gamle venner kan være en god måte å utvide det sosiale nettverket ditt på.

Gjenoppta kontakten med slektninger

Å gjenoppta kontakten med slektninger er litt som å gjenoppta kontakten med venner, men det er noen forskjeller. Du kjenner for det første slektninger bedre, og du har kjent dem lenger. Du må dessuten være forberedt på å fortelle mer om hva du har gjort, og om perioder hvor du ikke har hatt kontakt med dem.

Dere har kanskje ikke hatt kontakt på grunn av opprivende ting som har skjedd tidligere. Kanskje er du fortsatt opprørt eller flau over dette, eller du tror at slektningene dine synes det er ubehagelig. Det finnes ikke noen «riktig» eller «feil» måte å forholde seg til slike familieproblemer på. Tilnærmingen kommer an på personen, situasjonen og familieforholdet. Men følger du noen enkle råd, går det ofte greit å gjenoppta kontakten med slektninger.

PROBLEMLØSING Her er noen alternativer for å håndtere ubehagelige hendelser i fortiden:

Hvis hendelsen var ubetydelig eller har blitt løst allerede, behøver du ikke gå så mye inn på den. Du trenger kanskje ikke å nevne den i det hele tatt. Du kan velge å gå kort inn på hendelsen og deretter fortelle om de positive tingene du har gjort nylig. Du kan også gi uttrykk for at du ønsker kontakt igjen.

Hvis du mener at hendelsen var betydelig eller kan gjøre det vanskelig å snakke med slektningen det gjelder, bør du kanskje ta det opp direkte. Det kan være at du har mistet fatningen og skjelt ut noen, at du har gjort noe ubehagelig i påvirket tilstand eller på grunn av de psykiske problemene dine eller at du har skremt noen. Det kan være bra å nevne den tidligere atferden din og de vonde følelsene det kan ha forårsaket, i korte ordelag og be om unnskyldning. Så kan du fortelle om positive endringer du har gjort i det siste.

Hvis du har kjent slektningen lenge og han/hun vet at du har hatt psykiske problemer og/eller rusproblemer, bør du kanskje være åpen om dette. Du kan f.eks. fortelle vedkommende at du får behandling, og at du har gjort flere endringer i livet ditt.



La oss snakke om det

Hvilke slektninger har du lyst til å gjenoppta kontakten med?

Er det noe som har hindret deg i å kontakte disse slektningene før?



Test det ut

Gjenoppta kontakten med slektninger

Ved å øve kan du bli tryggere på deg selv og klare å nå målene dine.

STEG 1

Gå gjennom stegene i ferdigheten

Før du tar kontakt med den aktuelle slektningen, bestemmer du hvordan du vil gjøre det, f.eks. på e-post, Facebook, SMS eller telefon. Følg deretter denne fremgangsmåten:

- ▷ Si hvem du er og gi en kort begrunnelse for hvorfor du tar kontakt, f.eks.: «Jeg har ikke sett deg på en stund og ville bare høre hvordan det sto til.»
- ▷ Be eventuelt om unnskyldning for ubehagelige hendelser tidligere.
- ▷ Fortell vedkommende at du har lyst til å fortelle hva du har gjort, og gjerne vil høre hvordan det går med ham/henne.
- ▷ Hvis samtalen går bra, kan du foreslå hvordan dere skal holde kontakten, f.eks. ved å snakkes senere eller møtes.

STEG 2

Se en demonstrasjon av ferdigheten

Din IMR-terapeut viser deg hvordan du skal bruke stegene i ferdigheten.

STEG 3

Gå gjennom demonstrasjonen

Din IMR-terapeut vil be om tilbakemeldinger på demonstrasjonen.

STEG 4

Test det ut

Nå har du sjansen til å teste ut ferdigheten. Din IMR-terapeut spiller rollen som den andre personen.

STEG 5

Få tilbakemeldinger

Etter at du har testet det ut, vurderer du sammen med din IMR-terapeut hva du gjorde bra, hvor effektiv du var og (eventuelt) hva du kan gjøre enda bedre neste gang.

STEG 6

Fortsette å øve og få tilbakemeldinger

Ved behov vil din IMR-terapeut gi deg flere situasjoner å teste ut.

STEG 7

Test det ut på egen hånd

Planlegg med hvem, når og hvor du kan øve på ferdigheten på egen hånd. ▣





Hjemmeøvelse

Få kontakt med andre og starte en samtale

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1:

Start en samtale med noen du møter regelmessig.

ALTERNATIV 2:

Ta initiativ til å gjenoppta kontakten med en venn eller slektning.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Stegene jeg vil jobbe med

Med hvem

"Øvelse gjør mester!"



HOVEDPUNKTER • Emne 1

Få kontakt med andre og starte en samtale

Å snakke med mennesker du møter regelmessig kan gi deg bedre selvtillit og samtaleferdigheter.

Før du starter en samtale, kan det være lurt å ha tenkt ut noen samtaleemner.

Å gjenoppta kontakten med venner og slektninger kan være en god måte å utvide det sosiale nettverket ditt på.

Emne 2 Ha hyggelige samtaler

Forrige emne dekket grunnleggende steg for å starte en samtale. Dette emnet gir forslag til hvordan du kan holde en positiv samtale i gang. Det er en veldig god fremgangsmåte hvis du vil bli bedre kjent med noen.

I denne timen introduserer vi to relevante temaer for å holde en samtale i gang:



Lytte og stille spørsmål



Gi informasjon, med en komfortabel grad av utlevering

Lytte og stille spørsmål

Å kunne vise den andre personen at du lytter er en viktig ferdighet for å ha gode samtaler. Du kan vise den andre at du lytter ved å følge disse stegene:

- Se på personen Nikke
- Nikk på hodet
- Si «hm», «OK» eller «jeg skjønner»
- Gjenta personens hovedpoeng eller kommentere det han/hun nettopp sa

EKSEMPEL Maria fortalte Ben at hun hadde hatt en tøff dag på jobben. Han hadde øyekontakt med henne, nikket og sa «jeg skjønner» mens hun fortalte om dagen sin. Maria token naturlig pause, og Ben viste at han forsto poenget hennes ved å si: «Det høres ut som om sjefen din ba deg gjøre mye mer enn det som kan forventes. Det må ha vært stressende for deg.»

Å stille spørsmål er en annen nyttig strategi for å ha meningsfulle samtaler. Det viser at du er interessert og ønsker å forstå den andre personens synspunkt. Her er noen eksempler på spørsmål som kan holde samtalen i gang:

«Du nevnte at du liker å spille kort. Hvilke kortspill liker du best?»

«Du sa du var så glad i dag. Hva har skjedd som gjorde deg så glad?»

«Så du skal begynne på høyere utdanning til høsten. Hvilke fag skal du ta?»

«Du nevnte at du kommer til å få en travel dag. Hva skal du gjøre i dag?»

Gi informasjon


En annen måte å utvikle samtalen på er å gi den andre personen informasjon. Du kan f.eks. legge til noe om samtaleemnet, si hva du mener eller fortelle personen om dine erfaringer og følelser knyttet til temaet. Her er noen eksempler på hvordan du kan dele informasjon:

«Apropos det å spise sunnere – jeg så et bra program om det på Matkanalen denne uken.»

«Jeg har sett den filmen du nettopp snakket om. Jeg likte spesielt godt actionscenene i ørkenen.»

«Det var leit å høre at du har hatt en tøff dag. Jeg forstår deg veldig godt. Jeg har også hatt mye å stri med i dag.»

«Det høres ut som du har hatt en hyggelig helg, særlig den sykkelturen. Lørdag gikk jeg tur i parken og så på alle de fine vårblomstene.»



HOVEDPUNKT
Du kan vurdere hvor mye personlig informasjon du vil dele med noen, ut fra hvor godt kjent du har blitt med vedkommende.

Dele personlig informasjon

Det kan være vanskelig å vurdere hvor mye du skal fortelle andre. Hvis du forteller for mye for fort, kan den andre personen føle seg overveldet og trekke seg unna. Å dele personlig informasjon kalles utlevering. Hvis du utleverer for lite om deg selv over tid, kan det bli vanskelig å bygge et nært forhold.

Det kan være nyttig å tenke gjennom de forskjellige relasjonene du har, og de ulike gradene av deling (eller utlevering) i disse relasjonene. Så kan du vurdere om du vil opprettholde samme grad av utlevering eller ta et steg videre og dele mer informasjon om deg selv, slik at forholdet utvikler seg.

Liten grad av deling eller utlevering

En liten grad av deling (eller utlevering) innebærer å fortelle ting om deg selv som ikke er særlig personlige, f.eks. hva du liker når det gjelder mat, filmer, TV, bøker, nettsider og spill. De fleste har en liten grad av utlevering første gang de møter noen, eller når de bare kjenner noen tilfeldig (f.eks. venter på bussen på samme holdeplass). Ofte vil du også ha en liten grad av utlevering når du kun kjenner noen i yrkessammenheng (f.eks. ansatte i dagligvarebutikken).

EKSEMPEL PÅ LITEN GRAD AV UTLEVERING:

Jostein var i ferd med å bli kjent med en gutt i klassen som het Isac. De snakket om hjemmeoppgaver og fag de hadde til felles.

Middels grad av utlevering

De fleste øker graden av utlevering etter hvert som de tilbringer mer tid sammen. Med en middels grad av utlevering forteller du litt mer personlige ting om deg selv. Du kan f.eks. fortelle om jobben din, hvor du bor, hva du liker å gjøre på fritiden, hva du mener om nye ting som skjer og hva du liker/misliker.

HOVEDPUNKT
Det er som regel best å øke graden av utlevering litt etter litt og begynne med en liten grad.



EKSEMPEL PÅ MIDDELS GRAD AV UTLEVERING:

Etter hvert som Jostein ble litt bedre kjent med klassekameraten Isac, fortalte han hvilke lærere han likte best, hva han syntes var vanskelig med skolearbeidet, hva som fikk ham til å le i klassen og hvilket nivå han hadde nådd i favorittspillet sitt. Jostein fortalte også litt om problemer han hadde hatt på skolen, blant annet at han hadde hatt konsentrasjonsvansker.

Stor grad av utlevering

Når du blir ordentlig kjent med noen, vil du ofte føle deg komfortabel med å fortelle mer personlige ting om deg selv. Du kan f.eks. dele informasjon om følelser, håp, drømmer, vanskelige opplevelser du har hatt eller ting du bekymrer deg for. Det er naturlig å ha en større grad av utlevering når du har tilbrakt mye tid sammen med noen og vedkommende har delt personlige ting om seg selv.

EKSEMPEL PÅ STOR GRAD AV UTLEVERING:

Etter at Jostein hadde blitt godt kjent med Isac, fortalte han om sin erfaring med psykiske lidelser og rusproblemer. «Før var jeg bekymret for mange ting som ikke gir mening nå, jeg trodde blant annet at alle var mot meg, selv om det ikke var tilfellet. Jeg røykte også mye marijuana, fordi jeg følte at det hjalp meg å slappe av. Men det utviklet seg til å bli et alvorlig problem, så jeg sluttet. Jeg har det mye bedre nå.»



La oss snakke om det

Kan du komme på personer du har hatt forskjellige grader av utlevering med?
Hva snakker dere om?

LITEN GRAD AV UTLEVERING:

MIDDELS GRAD AV UTLEVERING:

STOR GRAD AV UTLEVERING:



Test det ut

Ha hyggelige samtaler

Ved å øve kan du bli tryggere på deg selv og få mer ut av livet.

STEG 1

Gå gjennom stegene i ferdigheten

▷ Hils på personen.

▷ Still et spørsmål eller finn et samtale-emne som du tror han/hun er interessert i.

▷ Lytt til vedkommende. Vis at du forstår ved å nikke eller si «hm» eller «jeg skjønner».

▷ Gi litt informasjon om deg selv med en komfortabel grad av utlevering

▷ Avslutt i en positiv tone ved å si f.eks.: «Det var veldig hyggelig å snakke med deg, men nå må jeg komme meg av gårde.»

STEG 2

Se en demonstrasjon av ferdigheten

Din IMR-terapeut viser deg hvordan du skal bruke stegene i ferdigheten.

STEG 3

Gå gjennom demonstrasjonen

Din IMR-terapeut vil be om tilbakemeldinger på demonstrasjonen. Han/hun stiller spørsmål som: Fulgte jeg stegene? Hvor effektivt synes du rollespillet var?

STEG 4

Test det ut

Nå har du sjansen til å teste ut ferdigheten. Angi med hvem, når og hvor du vil bruke ferdigheten. Din IMR-terapeut spiller rollen som den andre personen.

STEG 5

Få tilbakemeldinger

Etter at du har testet det ut, vurderer du sammen med din IMR-terapeut hva du gjorde bra, hvor effektiv du var og (eventuelt) hva du kan gjøre enda bedre neste gang.

STEG 6

Fortsette å øve og få tilbakemeldinger

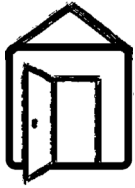
Ved behov vil din IMR-terapeut gi deg flere situasjoner å teste ut. Etter hver øvelse tar terapeuten en gjennomgang.

STEG 7

Test det ut på egen hånd

Planlegg med hvem, når og hvor du kan øve på ferdigheten på egen hånd. ◻

HOVEDPUNKT
Etter at du har startet en samtale,gi kan du holde den i gang ved å og stille spørsmål. Da blir du bedre kjent med den andre personen.
Det er også viktig å la ham/henne bli bedre kjent med deg.



Hjemmeøvelse

Ha hyggelige samtaler

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1:

Øv på å ha en hyggelig samtale med noen du ikke kjenner så godt, med en liten grad av utlevering.

ALTERNATIV 2:

Øv på å ha en hyggelig samtale med noen du allerede kjenner godt, f.eks. en venn eller slektning. Bruk en middels eller stor grad av utlevering.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Steget jeg vil jobbe med

Med hvem

"Øvelse gjør mester!"



HOVEDPUNKTER • Emne 2

Ha hyggelige samtaler

Etter at du har startet en samtale, kan du holde den i gang ved å lytte og stille spørsmål. Da blir du bedre kjent med den andre personen.

Det er også viktig å la ham/henne bli bedre kjent med deg.

Du kan vurdere hvor mye personlig informasjon du vil dele med noen ut fra hvor godt kjent du har blitt med vedkommende.

Det er som regel best å øke graden av utlevering litt etter litt og begynne med en liten grad.

Emne 3 Utvikle et støttenettverk

Når du har bestemt deg for å gjøre en viktig endring i livet ditt, er det fint å få støtte fra mennesker som bryr seg om deg. Har du noen i livet ditt som støtter deg, har du også noen du kan snakke med og stole på. Hvis du er i ferd med å kutte ned på eller slutte å drikke alkohol eller bruke rusmidler, kan det være ekstra verdifullt å ha noen i livet som støtter beslutningen du har tatt.

I denne timen introduserer vi fem relevante temaer som kan utvide nettverket ditt av venner og familie:



Vurdere hvem som kan støtte deg



Finne noen som deler interessene dine



Bruke meningsfulle roller i livet ditt til å møte nye, støttende mennesker



Finne morsomme aktiviteter som ikke involverer alkohol eller rusmidler



Strategier for å respondere på tilbud om alkohol og rusmidler

Vurdere hvem som kan støtte deg

For å overvinne problemer med alkohol og rusmidler er det bra å være sammen med mennesker som ikke ruser seg. De vil ikke friste deg til å drikke eller ruse deg. Personer som er i tilfriskning fra rusproblemer og ikke lenger drikker eller ruser seg, kan være en ekstra god støtte, fordi de ofte har de samme erfaringene og målene som deg.

Personer som jobber med å bli rusfrie, sier at de har fått støtte fra

- en venn
- en partner eller ektefell
- personer i menigheten/trossamfunnet
- deres medlemmer av en lokal støttegruppe
- noen som deltar i samme behandlingsprogram
- medlemmer av en selvhjelpsgruppe for rusmiddel- eller alkoholproblemer, som Anonyme Alkoholikere eller Anonyme Narkomane.





Mestre det selv

Personer jeg kjenner som ikke bruker alkohol eller rusmidler

Å være mer sammen med personer som ikke bruker alkohol eller rusmidler, gjør det lettere å kutte ned på eller slutte å bruke rusmidler. Bruk tabellen under og skriv navnet på personer du kjenner som ikke bruker rusmidler. Etter hvert navn angir du hvor ofte du er sammen med vedkommende. Vurder om du kunne tenke deg å være mer sammen med denne personen.

Navn	Hvor ofte er jeg sammen med denne personen (hver dag, én gang i uken, én gang i måneden, én gang i året.)	Jeg kunne tenke meg å være mer sammen med denne personen: ja eller nej



La oss snakke om det

Hvem valgte du som støttepersoner du kunne tenke deg å være mer sammen med? Hvorfor valgte du dem?

Finne personer som deler interessene dine

Du finner ofte personer som ikke bruker alkohol eller rusmidler, og som har noen av de samme interessene som deg, på lokale klubber, gjennom interessegrupper eller i kirken/trossamfunn. Søk på interessene dine på Internett. Se etter brosjyrer eller oppslag på offentlige steder som biblioteket eller dagligvarebutikken. Du kan også spørre venner, familie eller andre du deltar i behandlingsprogrammer sammen med. Fortell dem om interessene dine (f.eks. friluftsliv, musikk eller fremmedspråk). Spør om de kjenner noen med de samme interessene eller vet om organisasjoner eller klubber som er knyttet til disse interesseneor.

Bruke meningsfylte roller i livet ditt til å møte nye, støttende mennesker

Jobb, skole og frivillig arbeid kan være en naturlig arena for å bli kjent med andre. Du kan også bli med i turgrupper eller organisasjoner som gir deg mulighet til å delta i aktiviteter sammen med andre. Hvis du tar deg tid til å bli kjent med mennesker på jobben eller skolen, kan du få venner som ikke bruker alkohol eller rusmidler. Her er noen forslag til hva du kan gjøre for å få kontakt med personer som kan støtte deg:

Slå av en prat. Gjør det til en regel å snakke med folk før eller etter grupper, skoletimer, arbeid eller dugnad.

Vær sammen med andre i pauser. Ta lunsjpausen sammen med andre. Inviter andre til å sitte sammen med deg ved måltider. Spør noen om de vil bli med ut og spise lunsj eller ta en kaffe.

Kjør/gå sammen med noen. Bli med i en bildelering, ta bussen/T-banen eller gå til og fra skolen eller jobben sammen med noen.

Meld deg som frivillig i en organisasjon som er knyttet til dine interesser. Mange organisasjoner trenger innsats fra frivillige.

HOVEDPUNKT
Et støttenettverk er for mange en viktig del av tilfriskningen.



La oss snakke om det

Hvilke meningsfylte roller har du i livet ditt? Hvem har du blitt kjent med gjennom disse rollene? Hva gjorde du for å bli kjent med dem?

Finne morsomme aktiviteter som ikke involverer alkohol eller rusmidler

Noen synes det er vanskelig å finne andre interessante og morsomme ting å bruke tiden sin på når de slutter å bruke alkohol og rusmidler. Tidligere tok drikking og rusmiddelbruk mye av tiden deres og ga dem noe å gjøre. Det er viktig å finne nye aktiviteter når du blir rusfri.



Mestre det selv

Sosiale aktiviteter jeg har lyst til å prøve

I listen under finner du eksempler på hyggelige aktiviteter du kan gjøre sammen med andre. Kryss av for de aktivitetene du er interessert i, eller legg til noen nye.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Gå på voksenopplæring | <input type="checkbox"/> Delta i religiøse arrangementer |
| <input type="checkbox"/> Gå ut og spise | <input type="checkbox"/> Gå på museum |
| <input type="checkbox"/> Høre på musikk | <input type="checkbox"/> Lære å spille et instrument |
| <input type="checkbox"/> Ta dansetimer | <input type="checkbox"/> Spille kort eller brettspill |
| <input type="checkbox"/> Jogge, sykle, svømme | <input type="checkbox"/> Gå på kurs i yoga, tai chi, kampsport eller meditasjon |
| <input type="checkbox"/> Drive med håndverk, keramikk, smykkedesign | <input type="checkbox"/> Stjernekekking |
| <input type="checkbox"/> Tegne, male eller fotografere | <input type="checkbox"/> Spille utendørs ballspill (som badminton, tennis eller volleyball) |
| <input type="checkbox"/> Frivillig arbeid | <input type="checkbox"/> Strikke eller hekle |
| <input type="checkbox"/> Se film | <input type="checkbox"/> Gå på skrivekurs |
| <input type="checkbox"/> Vektløfting, aerobic | <input type="checkbox"/> Gå fotturer |
| <input type="checkbox"/> Lage mat eller bake | <input type="checkbox"/> Spille dataspill |
| <input type="checkbox"/> Delta i lagidrett (som basketball, fotball, håndball eller bowling) | <input type="checkbox"/> Legge puslespill, løse kryssord eller sudoku |
| <input type="checkbox"/> Skrive dikt eller historier, føre dagbok | <input type="checkbox"/> Gå på idrettsarrangementer |
| <input type="checkbox"/> Fiske | |
| <input type="checkbox"/> Kaste ball eller frisbee | |
| <input type="checkbox"/> Lese, bli med i en lesegruppe | |
| <input type="checkbox"/> Fugletitting | |
| <input type="checkbox"/> _____ | |
| <input type="checkbox"/> _____ | |



La oss snakke om det

Hvilke aktiviteter krysset du av for?

Hvilke andre aktiviteter vil du legge til i listen?



Mestre det selv

Utvikle et støttenettverk

Lag en plan for å utvide støtte-nettverket ditt, der du gjør minst én av disse tingene:

- Være mer sammen med personer du allerede kjenner som ikke bruker alkohol eller rusmidler
- Være sammen med nye mennesker du har felles interesser med
- Bruke en meningsfylt rolle som jobb, skole eller frivillig arbeid til å møte nye mennesker som ikke bruker alkohol eller rusmidler
- Finne fritidsaktiviteter du kan ha glede av som ikke involverer alkohol eller rusmidler

Ta med disse detaljene i planen din:

Hva planlegger du å gjøre for å utvide nettverket ditt av personer som ikke bruker alkohol eller rusmidler? Vær konkret.

Når og hvor planlegger du å gjøre det?

Vil du at noen skal hjelpe deg? I så fall, hvem og hvordan

Strategier for å respondere på tilbud om alkohol og rusmidler



HOVEDPUNKT
Fritidsaktiviteter er fin måte å bygge et støttenettverk på.

Når du har bestemt deg for å slutte å bruke rusmidler, er det til veldig stor hjelp å være sammen med mennesker som er rusfrie, og finne morsomme aktiviteter som ikke involverer alkohol og rusmidler. Det er imidlertid ikke mulig å unngå all kontakt med mennesker som drikker eller bruker rusmidler. Det kan dessuten hende at de tilbyr deg rusmidler eller ber deg bruke sammen med seg. Det er viktig at du har nok selvtillit til å takke nei til tilbud om alkohol og rusmidler.

Avslå tilbud om alkohol og rusmidler fra fremmede

Når det gjelder tilbud fra narkolangere eller andre enn vennene dine, fungerer det som regel å holde samtalen kort og unngå diskusjon.



Test det ut

Avslå tilbud om alkohol og rusmidler fra narkolangere og fremmede

Ved å øve kan du bli tryggere på deg selv og få mer ut av livet.

STEG 1

Gå gjennom stegene i ferdigheten

- ▷ Avslå med fast stemme.
- ▷ Unngå å komme med unnskyldninger for at du takker nei.
- ▷ Gjenta avslaget om nødvendig.
- ▷ Trekk deg ut av situasjonen så snart som mulig.

STEG 2

Se en demonstrasjon av ferdigheten Din IMR-terapeut viser deg hvordan du skal bruke stegene i ferdigheten.

STEG 3

Gå gjennom demonstrasjonen Din IMR-terapeut vil be om tilbakemeldinger på demonstrasjonen. Han/hun stiller spørsmål som: Fulgte jeg stegene? Hvor effektiv synes du jeg var?

STEG 4

Test det ut Nå har du sjansen til å teste ut ferdigheten. Angi med hvem, når og hvor du vil bruke ferdigheten. Din IMR-terapeut spiller rollen som den andre personen.

STEG 5

Få tilbakemeldinger Etter at du har testet det ut, vurderer du sammen med din IMR-terapeut hva du gjorde bra, hvor effektiv du var og (eventuelt) hva du kan gjøre enda bedre neste gang.

STEG 6

Fortsette å øve og få tilbakemeldinger Ved behov vil din IMR-terapeut gi deg flere situasjoner å teste ut. Etter hver øvelse tar terapeuten en gjennomgang.

STEG 7

Test det ut på egen hånd Planlegg med hvem, når og hvor du kan øve på ferdigheten på egen hånd. ◻

Avslå tilbud om alkohol og rusmidler fra venner og familie

Når venner og familie tilbyr deg alkohol eller andre rusmidler, bør du gi en begrunnelse for hvorfor du ikke ønsker å drikke eller bruke rusmidler og foreslå en alternativ aktivitet.



Test det ut

Avslå tilbud om alkohol og rusmidler fra venner og familie

Ved å øve kan du bli tryggere på deg selv og få mer ut av livet.

STEG 1

Gå gjennom stegene i ferdigheten

▷ Avslå med fast stemme.

▷ Fortell dem at det er viktig at du holder deg rusfri og be dem respektere det.

▷ Foreslå en alternativ aktivitet.

▷ Hvis de fortsatt insisterer, forklarer du at situasjonen er vanskelig for deg, og at du må gå.

STEG 2

Se en demonstrasjon av ferdigheten Din IMR-terapeut viser deg hvordan du skal bruke stegene i ferdigheten.

STEG 3

Gå gjennom demonstrasjonen Din IMR-terapeut vil be om tilbakemeldinger på demonstrasjonen.

STEG 4

Testa Nå har du sjansen til å teste ut ferdig-heten. Din IMR-terapeut spiller rollen som den andre personen.

STEG 5

Få tilbakemeldinger Etter at du har testet det ut, vurderer du sammen med din IMR-terapeut hva du gjorde bra, hvor effektiv du var og (eventuelt) hva du kan gjøre enda bedre neste gang.

STEG 6

Fortsette å øve og få tilbakemeldinger Ved behov vil din IMR-terapeut gi deg flere situasjoner å teste ut.

STEG 7

Test det ut på egen hånd Planlegg med hvem, når og hvor du kan øve på ferdigheten på egen hånd. ◻





Hjemmeøvelse

"Øvelse gjør mester!"

Utvikle et støttenettverk

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1:

Bygg ditt rusfrie nettverk ved å iverksette planen du laget i en av «Mestre det selv»-øvelsene i dette emnet.

ALTERNATIV 2:

Øv på ferdigheter for å takke nei til tilbud om alkohol og rusmidler, enten i en reell situasjon eller gjennom rollespill med en støtteperson.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Steget jeg vil jobbe med

Med hvem



HOVEDPUNKTER • Emne 3

Utvikle et støttenettverk

Et rusfritt nettverk er for mange en viktig del av tilfriskningen.

Andre som har blitt rusfrie, forstår hva du har vært gjennom og har ofte de samme målene som deg.

Fritidsaktiviteter er en fin måte å bygge et rusfritt nettverk på.

Det kan være vanskelig å takke nei når du blir tilbudt alkohol eller andre rusmidler. Hvordan du skal respondere på tilbud om å bruke rusmidler, er en viktig ferdighet å øve på for å være forberedt i sosiale sammenhenger.

Emne 4 Etablere nære relasjoner

Å etablere nære relasjoner er et viktig mål for mange. De fleste ønsker å ha et godt forhold til venner, familie og kjæreste/partner. I en meningsfylt relasjon har man forståelse for den andre personens synspunkter og omtanke for hans/hennes helse og velvære.

I denne timen introduserer vi fem relevante temaer for å etablere nære relasjoner:



Se etter gode egenskaper i en relasjon



Uttrykke positive følelser og gi komplimenter



Finne ut hva som gjør den andre glad



Inngå kompromisser og iblant gi etter



Hjelpe den andre når han/hun trenger det

Se etter gode egenskaper i en relasjon

Vi er alle forskjellige, og de fleste av oss trives best sammen med en bestemt type mennesker. Ofte ser vi etter disse egenskapene hos venner og nære relasjoner:

- Ærlighet
- Forståelse
- Støtte og oppmuntring
- Trygghet
- Dele med hverandre (ikke at den ene alltid gir og den andre alltid tar)
- Felles interesser

Selv om det er flere individuelle forskjeller, sier mange som prøver å bli rusfrie at de ser etter enda noen egenskaper i nære relasjoner:

Personer i tilfriskning sier ofte at de søker noen som

- selv har sluttet å bruke alkohol og rusmidler
- oppmuntrer til sunne vaner
- har empati med andre som sliter
- støtter dem i behandlingen og tilfriskningen



La oss snakke om det

Hvilke av egenskapene på forrige side er viktigst for deg?

Hva synes du er viktig å se etter i en relasjon når man jobber med å bli rusfri?

Er det andre egenskaper som er viktige for deg?

På hvilken måte er listen med egenskaper som mennesker i tilfriskning ser etter hos venner, lik/ulik de egenskapene du ser etter?

Kan du komme på en venn, slektning eller andre som står deg nær, som har disse egenskapene?

Uttrykke positive følelser og gi komplimenter

Når du føler deg komfortabel sammen med noen og dere har blitt bedre kjent, ønsker du kanskje å få et nærmere forhold til vedkommende. Det kan hjelpe å la personen få vite hva du synes om ham/henne. Du kan blant annet gi uttrykk for og vise at du er glad i vedkommende. Du kan f.eks. si at du beundrer visse egenskaper hos personen, eller at du setter pris på ting han/hun gjør.

Her er noen eksempler på komplimenter:

«Jeg liker skjorten din. Fargen er kjempefin.»

«Du har et vennlig smil. Jeg liker smilet ditt.»

«Takk for at du lytter. Det er godt å snakke med deg.»

«Takk for at du tok med kaffe til meg. Det var snilt av deg.»

Det er også viktig å ta imot komplimenter fra andre. Da holder du kommunikasjonen åpen begge veier.

EKSEMPEL Hvis noen sier at «skjorten din er kjempefin», bør du ikke si ting som: «Denne gamle greia? Det er vel ikke noe spesielt ved den.» Gjør det til en vane å takke for komplimenter. Du kan f.eks. svare: «Så hyggelig at du liker den. Takk for komplimentet.»



La oss snakke om det

Hvem har du lyst til å gi en kompliment eller uttrykke positive følelser overfor?

Hva vil du si til vedkommende?



Test det ut

Uttrykke positive følelser

Ved å øve kan du bli tryggere på deg selv og få mer ut av livet.

STEG 1

Gå gjennom stegene i ferdigheten

▷ Velg noen du kan dele en positiv følelse med.

▷ Bestem hva du skal si.

▷ Vurder hva du kan si for å fortsette samtalen.

▷ Ha øyekontakt.

▷ Avslutt i en positiv tone.

STEG 2

Se en demonstrasjon av ferdigheten Din IMR-terapeut viser deg hvordan du skal bruke stegene i ferdigheten.

STEG 3

Gå gjennom demonstrasjonen Din IMR-terapeut vil be om tilbakemeldinger på demonstrasjonen. Han/hun stiller spørsmål som: Fulgte jeg stegene? Hvor effektiv synes du jeg var?

STEG 4

Test det ut Nå har du sjansen til å teste ut ferdigheten. Angi med hvem, når og hvor du vil bruke ferdigheten. Din IMR-terapeut spiller rollen som den andre personen.

STEG 5

Få tilbakemeldinger Etter at du har testet det ut, vurderer du sammen med din IMR-terapeut hva du gjorde bra, hvor effektiv du var og (eventuelt) hva du kan gjøre enda bedre neste gang.

STEG 6

Fortsette å øve og få tilbakemeldinger Ved behov vil din IMR-terapeut gi deg flere situasjoner å teste ut. Etter hver øvelse tar terapeuten en gjennomgang.

STEG 7

Test det ut på egen hånd Planlegg med hvem, når og hvor du kan øve på ferdigheten på egen hånd. ◻





Test det ut

Gi komplimenter

STEG 1

Gå gjennom stegene i ferdigheten

▷ Velg noen du har lyst til å gi en kompliment.

▷ Tenk på hva du liker ved denne personen. Eller du kan gi en mer tilfeldig kompliment:
«Så fine sko du har!»

▷ Øv på å ta imot komplimenter selv også. Hvis personen gir deg en kompliment tilbake, kan du f.eks. si: «Tusen takk! Så hyggelig at du liker den nye frisyren min.»

STEG 2

Se en demonstrasjon av ferdigheten Din IMR-terapeut viser deg hvordan du skal bruke stegene i ferdigheten.

STEG 3

Gå gjennom demonstrasjonen Din E-IMR-terapeut vil be om tilbakemeldinger på demonstrasjonen.

STEG 4

Test det ut Nå har du sjansen til å teste ut ferdigheten. Din IMR-terapeut spiller rollen som den andre personen.

STEG 5

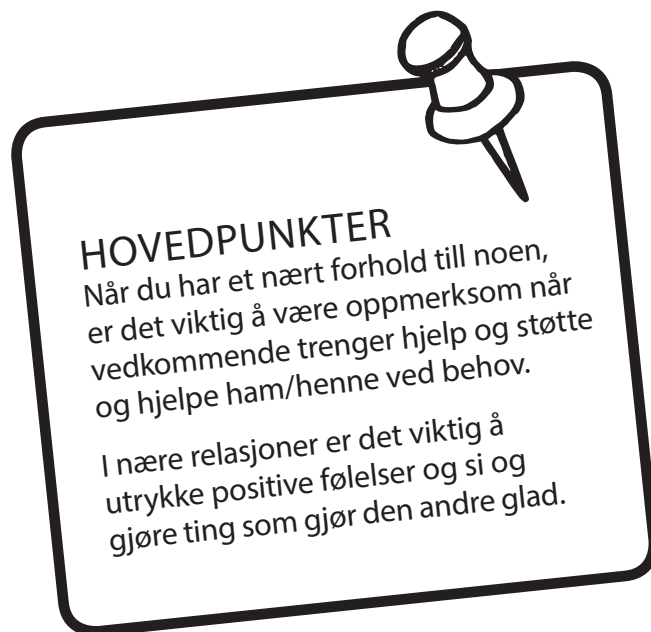
Få tilbakemeldinger på rollespill Etter at du har testet det ut, vurderer du sammen med din IMR-terapeut hva du gjorde bra, hvor effektiv du var og (eventuelt) hva du kan gjøre enda bedre neste gang.

STEG 6

Fortsette å øve og få tilbakemeldinger Ved behov vil din IMR-terapeut gi deg flere situasjoner å teste ut.

STEG 7

Test det ut på egen hånd Planlegg med hvem, når og hvor du kan øve på ferdigheten på egen hånd. ◻



Finne ut hva som gjør den andre glad

Å bli bedre kjent med noen innebærer også finne ut hva som gjør ham/henne glad. Gjør det til en vane å spørre hva andre liker. Finn ut hva de liker / ikke liker. Når dere gjør noe sammen, kan du snakke om det dere har gjort og stille spørsmål som:

- «Hva synes du var bra med timen i dag?»
- «Hva likte du best ved filmen vi så?»
- «Har du lyst til å gå tur i skogen en annen dag?»
- «Hva synes du om stedet hvor vi spiste lunsj i dag?»

Du kan også spørre hva den andre personen synes om forskjellige ting. Her er noen eksempler:

- «Hvilket TV-program liker du best?»
- «Tror du fotballaget vårt kan klare å vinne serien?»
- «Hva slags musikk liker du best?»
- «Hva er din yndlingsrett?»



Mestre det selv

Det er viktig å ta seg tid til å gjøre noe som den andre personen liker. Når du vet hva han/hun liker, kan du planlegge aktiviteter som dere begge har glede av. Under finner du en liste med forslag for å komme i gang. Sett et kryss ved siden av de aktivitetene du vil prøve.

- Hvis begge liker å være utendørs, kan dere planlegge en tur sammen.
- Hvis begge er glad i å se film, kan du velge en film begge har lyst til å se.
- Hvis begge er interessert i kunst, kan dere planlegge et museumsbesøk, eller dere kan se i en kunstbok sammen.
- Hvis begge liker musikk, kan dere høre på en CD eller gå på konsert sammen.
- Hvis personen har en yndlingsrett, kan du lage den og invitere ham/henne på middag.
- Hvis personen liker rockemusikk, kan du finne en radiostasjon som spiller rock, eller finne rock på Internett.
- Hvis personen liker humor, kan du fortelle en morsom historie eller en vits.
- Hvis personen er glad i blomster, kan du gi ham/henne en potteplante eller bukett.

Inngå kompromisser og iblant gi etter

I nære relasjoner er man ikke alltid enig. Hvis du har et annet synspunkt på noe, kan du prøve å inngå et kompromiss. Når du inngår et kompromiss med noen, får dere begge litt av det dere ønsker, men dere må også gi avkall på noe.

Hensikten med kompromisser er å finne en løsning som begge parter kan godta. Kanskje har dere begge lyst til å se en film, men den ene vil se en actionfilm og den andre en komedie. Da kan dere kanskje velge en humoristisk actionfilm. Eller dere kan se en actionfilm den ene helgen og en komedie helgen etter.

Inngå kompromisser

Her er noen eksempler på ting man ofte inngår kompromisser om:

- Når man skal møtes
- Hvor man skal spise lunsj
- Hvilken film man skal se
- Hvem som skal lage middag, og hvem som skal ta oppvasken

Iblant må du også gi etter for det den andre ønsker for å gjøre ham/henne fornøyd. Personen du har et nært forhold til, vil kanskje gå i bursdagsselskapet til en slektning, og du har ikke lyst. Men du blir med likevel for å glede ham/henne.

Det er ikke bra at den ene parten alltid gir etter for den andres ønsker. Det er heller ikke bra å gi etter når uenigheten dreier seg om sikkerhet eller noe annet som betyr mye for deg. Hvis du har blitt rusfri, er det også viktig at du ikke gir etter for press om å drikke eller bruke rusmidler.

Gi etter

Her er noen eksempler på situasjoner hvor det kan være fornuftig å gi etter:

- Se en fotballkamp der favorittlaget til den andre personen spiller
- Gå tur med hunden til vedkommende
- Gå på konsert med favorittgruppen til vedkommende
- Spise middag på yndlingsrestauranten til vedkommende

Ikke gi etter

Her er noen eksempler på situasjoner hvor det ikke er fornuftig å gi etter:

- Sitte på med noen som har drukket eller ruset seg
- Gjøre noe som får deg til å føle deg utrygg
- Takke ja til alkohol for å være høflig
- Være enig i noe som strider mot prinsippene dine, f.eks. hatefulle ytringer eller krenkelser mot andre



La oss snakke om det

Kan du komme på noen situasjoner hvor det er bra å inngå kompromisser?

Kan du komme på noen situasjoner hvor det ikke er bra inngå kompromisser?



Hjelp den andre når han/hun trenger det

Alle trenger hjelp og støtte iblant. Noen ganger trenger vi følelsesmessig støtte, f.eks. hvis vi har mistet noen vi er glad i eller opplevd skuffelser. Eller vi kan ha behov for praktisk hjelp, som å pakke når vi skal flytte inn i ny leilighet. Jo mer vi hjelper hverandre, desto nærmere blir forholdet mellom oss.

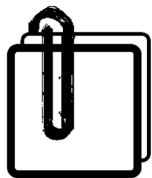
Her er noen eksempler på hvordan du kan hjelpe:

- Hvis personen er syk, kan du hente medisiner eller mat
- Hvis personen har problemer med bilen, kan du tilby skyss eller finne ut når bussen går
- Hvis personen har hatt en dårlig dag, kan du lytte
- Hvis personen har en ekstra travel dag, kan du tilby å hjelpe til i huset eller gjøre andre ærend.
- Hvis personen sliter med et problem, kan du hjelpe ham/henne å finne en løsning



La oss snakke om det

Når har du hjulpet noen som trenger det? Har du eksempler på hvordan du kan hjelpe noen som trenger det?



Tilfriskningshjørnet

“Å HA ET GODT NETTVERK rundt meg har vært veldig viktig for å håndtere de psykiske utfordringene og rusproblemene mine. Jeg har alltid vært veldig sjenert, også før jeg fikk problemer med angst, depresjon og alkohol. Etter at jeg fikk disse problemene, hindret sosial angst meg i å delta på AA-møter (Anonyme Alkoholikere) og andre selvhjelpsgrupper – eller å være i store forsamlinger generelt. Selv etter at jeg kom i 30-årene, var jeg redd for å møte nye mennesker, og jeg skammet meg og ville ikke fortelle noen om angsten. Jeg hadde prøvd før, men visste aldri hva jeg skulle si og avsluttet alltid samtalen tidlig – før jeg i det hele tatt fikk sjansen til å bli kjent med den andre personen.

En dag spurte terapeuten min om jeg hadde funnet en fadder i AA. Jeg bestemte meg for å fortelle sannheten om min sosiale angst og ble overrasket da hun sa at hun kunne lære meg å bli mer komfortabel med å omgås andre. Vi øvde på å starte samtaler, og så forsøkte jeg på egen hånd. Jo mer vi øvde, og jo mer jeg prøvde å snakke med folk på egen hånd, desto bedre gikk det, og desto mer komfortabel ble jeg sammen med andre. Nå har jeg en AA-fadder og flere venner. Jeg er ikke ensom lenger. Jeg har lært at det ikke spiller noen rolle hvor gammel du er – du kan uansett lære å snakke med folk i alle aldrer og få meningsfylte bekjentskaper. Nå har jeg til og med fått meg kjæreste! Å kunne snakke med folk har forandret livet mitt.”

— Isac



Hjemmeøvelse

Etablere nære relasjoner

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1:

Velg noen du har lyst til å bli bedre kjent med. Gjør noe for å hjelpe hvis personen trenger det. Hvis ikke, kan du finne på noe som gjør ham/henne glad.

ALTERNATIV 2:

Øv på å gi komplimenter og dele positive følelser med noen i livet ditt.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Steg jeg vil jobbe med

Med hvem

"Øvelse gjør mester!"

HOVEDPUNKTER · Emne 4

Etablere nære relasjoner



I en meningsfylt relasjon har man forståelse for den andre personens synspunkter og omtanke for hans/hennes helse og velvære.

I nære relasjoner er det viktig å uttrykke positive følelser og si og gjøre ting som gjør den andre glad.

Når du er uenig med noen som står deg nær, er det bra å prøve å inngå kompromisser, slik at dere begge får noe av det dere ønsker.

Når du har et nært forhold til noen, er det viktig å være oppmerksom og hjelpe vedkommende når han/hun trenger det.