



Att få till förändring!

Ett häfte med enkla övningar baserat på KBT,
MI och ACT för att underlätta förändringsarbete

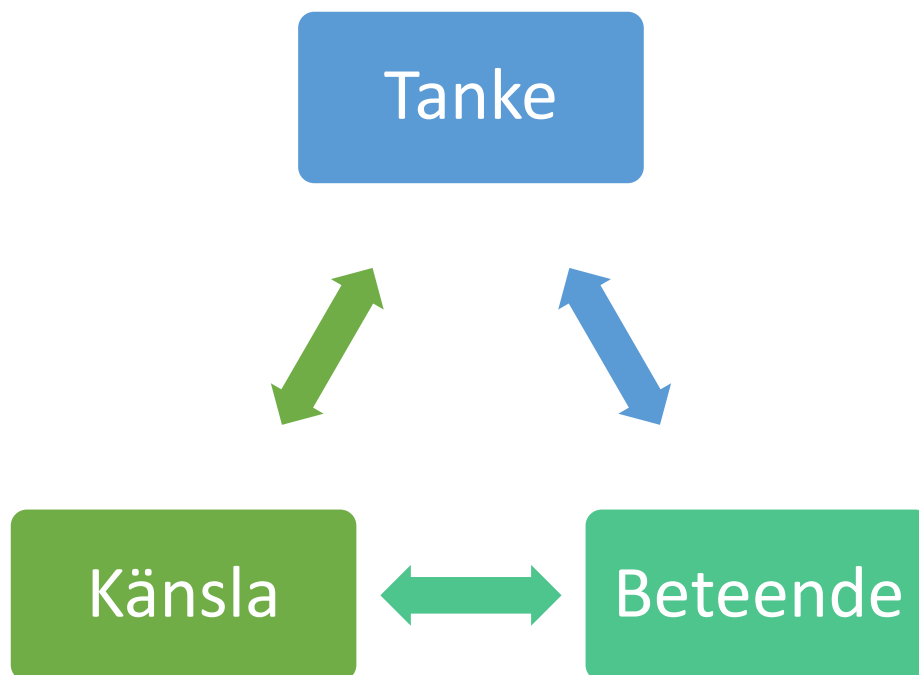
Det här häftet syftar till att hjälpa dig vidare att praktiskt påbörja en förändring efter att du deltagit på föreläsningen om "*Känslor, tankar och beteenden*". Först kommer en kort sammanfattning från föreläsningen, sedan kommer fyra praktiska övningar som det är en tanke med att du ska göra i den ordning som följer i dokumentet.

För att göra arbetet tydligt och överskådligt kommer ni att få följa "Leo" och hans strävan att få till förändring i sitt liv. Ni kommer få se hur man kan fylla i de olika övningarna, men kom ihåg att det bara är exempel. Utgå alltid ifrån dig själv!

Lycka till!

Sammanfattning

Att få till en förändring i sitt liv kan vara svårt. Det kan vara skrämmande att ta ett steg ut i det okända. Du kan även få självkritiska tankar som säger att du inte kommer klara av det eller att det inte hjälper. När vi känner oss osäkra så är det lätt vi stannar upp och tvivlar inför att ta det där steget ut i det okända eller testa några gånger till. Våra tankar och känslor tenderar följaktligen att påverka vårt beteende. Därför är det bra att du har med dig den här modellen i bakhuvudet.



När du trots tvivel och osäkerhet utför ett nytt beteende så sätter du dig i en situation där du har möjlighet att uppleva nya (och förhoppningsvis positiva) tankar och känslor. På så vis följer tankarna och känslorna efter beteendet. Det kanske inte *känns* bättre på en gång men det betyder inte att du är på fel väg eller att du ska sluta. Du behöver ge dig själv tid så att dina tankar och känslor får möjlighet att hänga med i förändringen. Därför ska du när du gör en förändring alltid prova flera gånger innan du utvärderar hur det har fungerat.

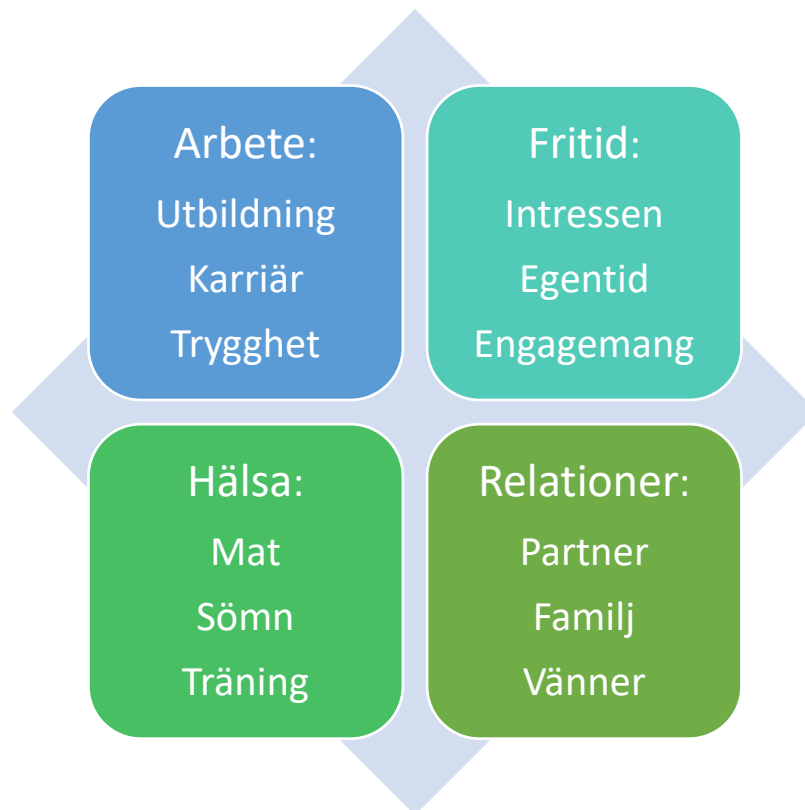
Värderad riktning och känna meningsfullhet

Ett viktigt steg för att förbättra välmående är därför att fundera över om du lever i riktning med det som är viktigt och meningsfullt för dig - dina värderingar. När du inte agerar i linje med dina värderingar är risken stor att andra saker istället börjar styra i livet.

En värdering innebär en riktning som aldrig går att komma fram till, det är en riktning inom ett livsområde som en ständigt kan röra sig mot. Värderingar skiljer sig från mål utifrån att mål är någonting som går att uppnå på väg mot det som en värderar. Jämför exempelvis målet “att bli förälder” med värderingen “att vara en bra förälder”

Fundera över din värderade riktning inom olika livsområden till exempel inom arbete, fritid, hälsa och relationer. Råder det skillnad mellan hur du önskar att du hade det och hur du har det för närvarande? Vad hindrar dig från att leva i din värderade riktning? Prova att stanna upp ibland och fråga dig själv “Är detta hjälpsamt för mig att agera i min värderade riktning?”

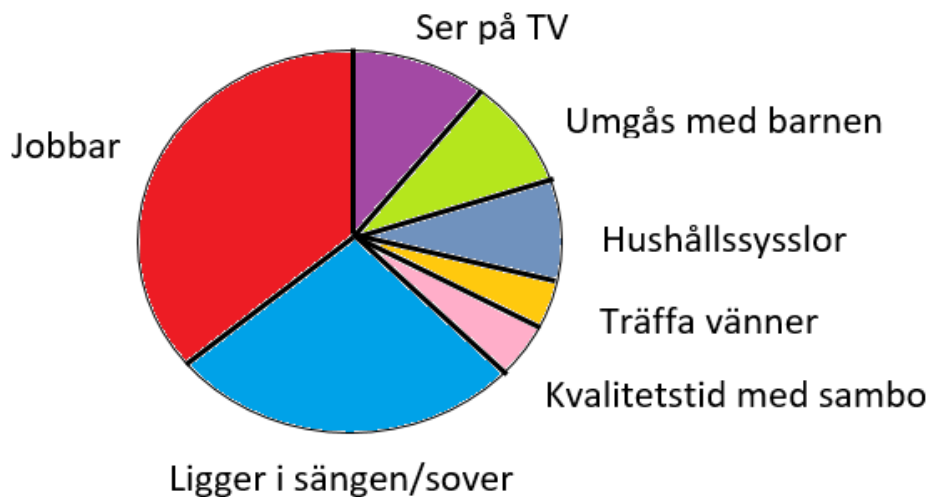
Här ser ni exempel på olika värderingar inom olika livsområden:



Övning 1. Livshjulet eller livstårtan

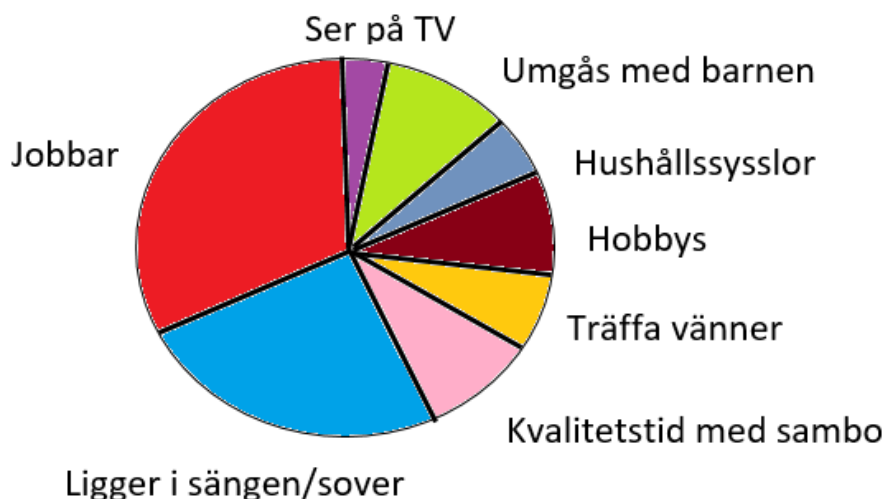
För att kunna inleda en förändring är det bra att du funderar över vad det är du gör och hur du disponerar din tid. Nedan så får du en tårta. Du får själv välja vilken smak det ska vara då det är just din "Livstårta".

När Leo fyller i sin livstårta så blev det som nedan:



När Leo ser sin nuvarande tårta så blir han både fundersam och förvånad. Jobbet tar en stor del i hans vardag. Dessutom blir han väldigt stressad av det, vilket leder till att han blir väldigt trött, behöver vila mycket och därmed ligger han mycket i sängen. När han inte gör det så tittar han på TV, vilket också är en förvånansvärt stor tårtbit för Leo. Han blir också lite ledsen när han ser att bitarna som har med hans relationer/sociala umgänge att göra är så pass små. Slutligen inser han att hans hobbies – spela musik och vara ute i naturen – inte ens får plats.

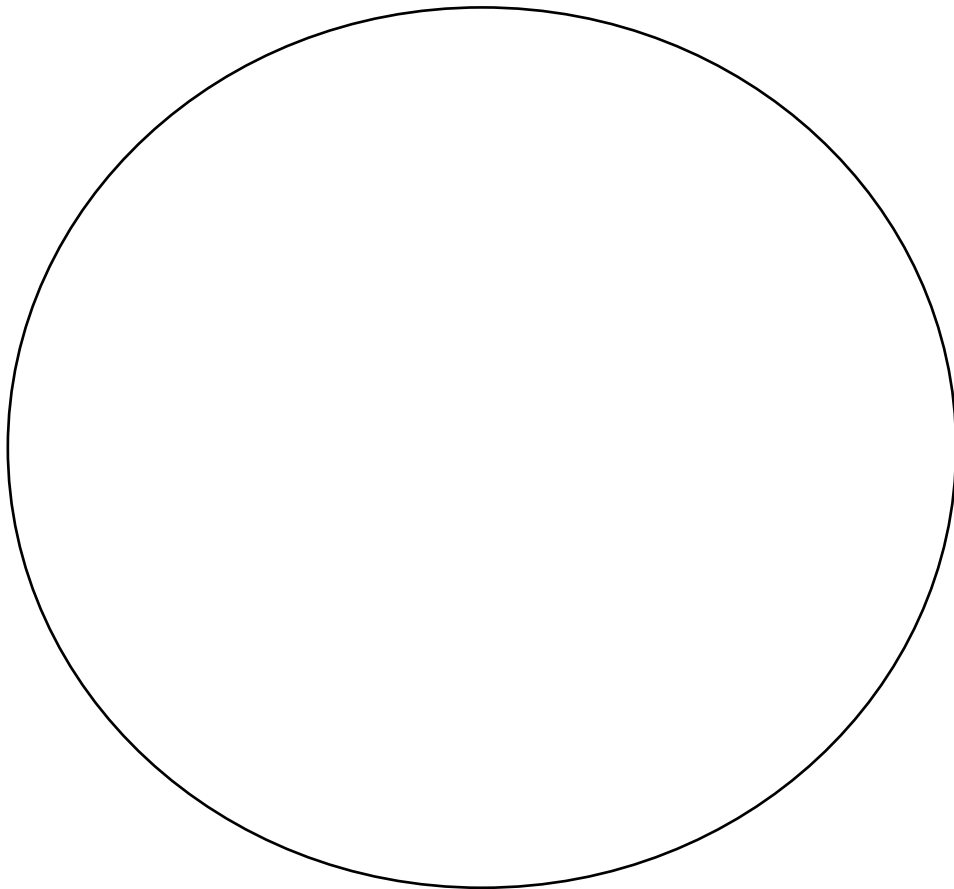
Nästa steg för Leo är att fylla i hans idealtårta – alltså hur han hade velat att livet såg ut istället. Såhär blev det för honom då:



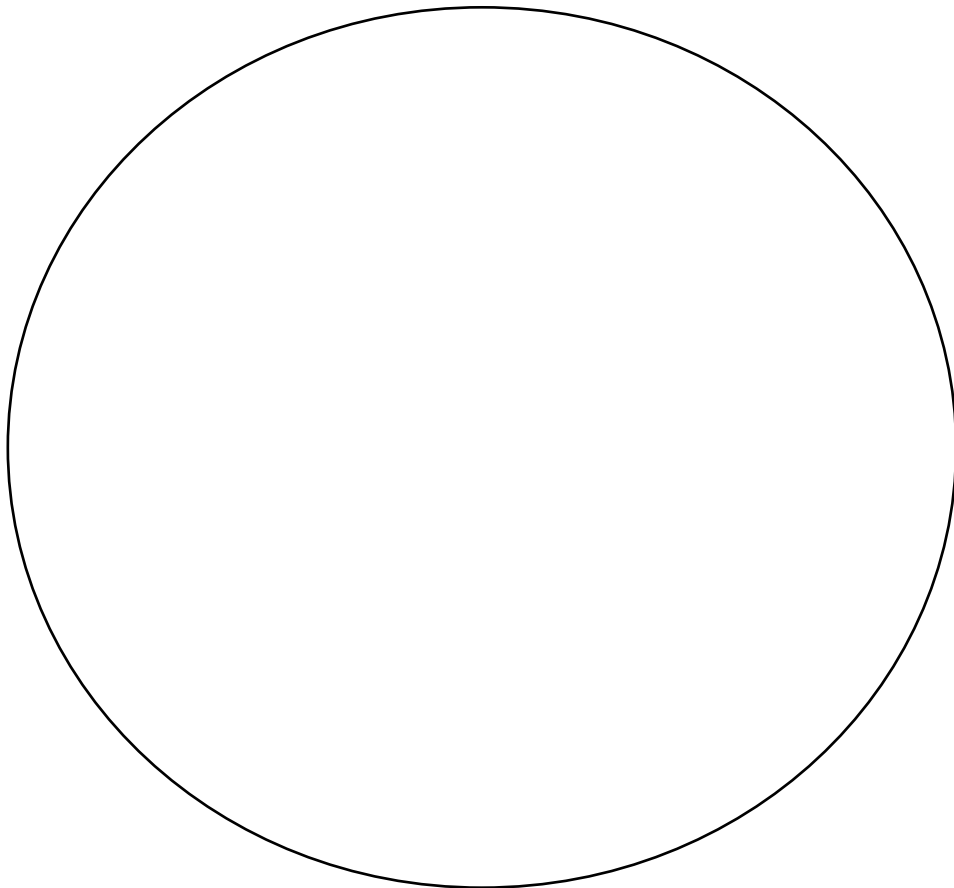
Leo insåg att han var mycket stressad på jobbet vilket ledde till att han ofta jobbade över och blev trött. Han inser att han inte bör jobba över lika mycket. Om jobbet blir mer hanterbart tänker han att han inte behöver vila lika mycket och därmed kan han lägga mer tid på meningsfulla aktiviteter. Han önskar även att dra ner på sitt TV-tittande samt hushållssysslorna och vill prata med sin sambo om hur de kan lägga upp det.

Du ska nu fylla i olika tårtbitar som representerar hur du disponerar din tid och hur stora dessa tårtbitar är för dig just nu. Tänk dig hur du använder dina 24 timmar en genomsnittlig dag. 8 timmar blir en tredjedel av tårtan, 6 timmar en fjärdedel osv. Dock behöver det inte vara exakt, detta ska vara uppskattningar och riktlinjer för dig!

Hur ser din livstårta ut? Fyll i delar som arbete, sömn, familj, vänner/socialt, hobbys etc.



Nu ska du få fylla i en ny tårta - din *idealtårta*. Alltså om du hade fri vilja att disponera över dina 24h - hur hade den sett ut då? Om du tycker att det är svårt kan du utgå ifrån hur din tårta har sett ut i en annan period av ditt liv då du mådde bra och var nöjd med din situation i livet eller hur andra kanske har det, vad gör vänner och familj?



Nu när du har fyllt i de två olika tårtorna är det dags att observera. Är de likadana? I så fall kanske du inte har ett stort behov av förändring. Vad får störst respektive minst plats just nu? Om tårtorna skiljer sig åt, i vilka bitar är det skillnad? Är denna skillnad viktig för dig att åtgärda? Vill du försöka få till en förändring och var i så fall?

TIPS! Det är alltid lättare att lägga till något än att sluta med något så om du kan formulera din förändring i termer av vad du vill göra mer av istället för vad du vill göra mindre av kommer det bli lättare och roligare att jobba mot just ditt mål och din livstårta.

Övning 2. Ambivalenskorset

Nu när du har gjort livstårtan så har du kanske kommit fram till något livsområde som du önskar förändra, kanske något som du önskar att du gjorde mer av i ditt liv. Samtidigt är det vanligt att känna att det kan vara svårt att motivera sig till att komma igång med en förändringsprocess. För att göra en förändring kan det vara bra att tydliggöra fördelar och nackdelar med den nuvarande situationen samt fördelar och nackdelar med förändring. Ambivalenskorset är en övning för dig som känner dig ambivalent inför en förändring och som skulle vilja klargöra för dig själv vart du står. Följ rutorna i nummerordning.

I Leos fall var jobbet centralt. Han är mån om sin karriär och vill gärna prestera på en hög nivå för chef och kollegor. Han är van att ses som "klippan" på arbetsplatser som alltid kan hjälpa till vid behov. Leo blev då lite osäker kring hur det skulle gå att minska tid på jobbet. Han fyllde då i korset enligt följande punkter:

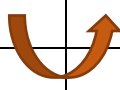
1. Vilka fördelar finns om den nuvarande situationen skulle vara oförändrad?
2. Vilka nackdelar finns om den nuvarande situationen skulle vara oförändrad?
3. Vilka nackdelar finns det om du skulle genomföra en önskad förändring?
4. Vilka fördelar finns det om du skulle genomföra en önskad förändring?

	Nuvarande situation	Förändring
Fördelar	<p>1. Igenkännande från chef och kollegor Känner sig duktig, kompetent och behövd Förhoppning om eventuell befordran</p>	<p>4. Bättre välmående, mindre stressad & gladare Mer tid till roliga saker med familj, vänner & hobbys Mindre stress/press på jobbet</p>
Nackdelar	<p>2. Blir stressad, trött och irriterad Har inte tid för familj, vänner & hobbys Blir bråk om jobbet hemma Osäkerhet kring framtiden, "blir jag befordrad?"</p>	<p>3. Läskigt/osäkert, "tänk om chefen eller kollegorna blir arga/besvikna" Rädsla för att förlora "status" på jobbet "Tänk om jag får sparken"</p>

Nu är det din tur att fylla i ambivalenskorset. Välj en förändring som du skulle vilja genomföra men har delade känslor kring.

1. Vilka fördelar finns om den nuvarande situationen skulle vara oförändrad?
2. Vilka nackdelar finns om den nuvarande situationen skulle vara oförändrad?
3. Vilka nackdelar finns det om du skulle genomföra en önskad förändring?
4. Vilka fördelar finns det om du skulle genomföra en önskad förändring?

	Nuvarande situation	Förändring
Fördelar	1.	4.
Nackdelar	2.	3.



Fundera över nedanstående punkter:

Vad tänker du när du ser ditt ambivalenskorset?

Vad känns viktigt för dig just nu?

Om du funderar på lite längre sikt, vad blir då viktigt?

Om du inte gör förändringen, vad händer då?

Övning 3 del 1. Hitta problemet

Nu är det dags att planera för hur, när och var du ska göra din förändring. Ju mer specifik du kan vara desto troligare är det att den kommer bli av.

Att lösa problem är en färdighet som man kan behöva träna upp. Det finns olika sätt att lösa problem på. Ett bra sätt att börja är dock att definiera problemet så konkret som möjligt. Ett exempel från Leos situation hade varit problemet "Jag är så trött när jag vaknar". Det kan omformuleras till "jag sover för lite varje kväll" vilket i sin tur kan specificeras till "jag kommer inte i säng i tid eftersom jag fastnar och halvsover framför min TV". Då kan man börja komma på mer konkreta lösningar på problemet "Hur kan jag se till att jag inte fastnar framför min TV?".

Då har vi gått från ett otydligt problem till ett tydligare. Då har vi skapat förutsättningarna för att kunna jobba med det på ett bättre sätt.

Övning 3 del 2. Ta fram olika lösningar

Nästa steg då? Ibland kan problemet fortfarande kännas så stort och övermäktigt att vi inte vet hur vi ska börja ta itu med det. Då kan vi behöva bryta ner det i mindre delar. Till exempel: "Vad hindrar mig från att stänga av min TV och gå och lägga mig?". Kanske är man så trött så man inte orkar gå upp ur soffan, kanske har man ingen annan tid att se klart på sin serie, kanske har man en sambo som inte behöver gå upp tidigt och så är man van att titta tillsammans. Detta är kärnan i problemlösning, att tydligt definiera problemet så att man kan börja hitta lösningar till dem.

När problemen i deras olika steg är tydliga gäller det att hitta på olika lösningar till dem. Detta görs mest effektivt genom att komma på så många möjliga lösningar som möjligt utan att direkt tänka på konsekvenserna eller värdera hur genomförbara de är. Ju fler lösningar man kommer på genom denna brainstorming desto tydligare blir det att

det faktiskt finns flera olika val. Ta gärna hjälp av en anhörig, en vän eller en partner och skriv ner alla lösningar ni kommer på.

Leo tog hjälp av sin sambo för att komma på olika lösningar på problemet. Ni kan se hur de resonerade på nästa sida.



Nu när Leo och hans sambo fick en mängd möjliga lösningar så värderade de tillsammans deras för- och nackdelar. De kom fram till att de skulle först testa att Leo själv sätter alarm för att påminna sig själv. Detta ville de testa genom ett så kallat beteendexperiment.

Övning 3 del 3. Beteendeeperiment – testa lösningen

Ett beteendeeperiment går till precis som det låter - vi experimenterar med våra beteenden och undersöker vilka konsekvenser vi får. Kort och gott går det ut på att medvetet gå ur gamla hjulspår för att prova något nytt. Vi ska medvetet trotsa våra tankar och känslor för att helt enkelt se vad det är som händer (kom ihåg den första modellen!).

Det finns två syften med beteendeeperiment: det första syftet är att testa hur väl en tanke stämmer. Det andra syftet är att prova att göra något på ett nytt sätt, uppleva de kort- och långsiktiga konsekvenserna av detta och uppleva frihet och flexibilitet. Målet är att man så småningom ska kunna agera utefter konsekvenserna på beteenden - inte om föreställningar, regler eller vanor. Genom experiment ökar vi dessutom vår beteenderepertoar vilket gör att vi är mer välutrustade för att hantera nya/okända situationer i framtiden.

Hur gör man ett beteendeeperiment? Här finns en mall över hur man kan planera ett beteendeeperiment. Noggrann planering är viktigt och tänk på att utforma experimentet på en nivå som känns rimlig för dig. Så här såg det ut för Leo:

Beteendeeperiment - stegvist utförande

1. Gammalt/vanemässigt beteende

Sitter och slötittar på TV istället för att gå och lägga mig

2. Nytt/alternativt beteende

Sätta alarm på telefonen för att påminna om att gå och lägga mig.

3. Hypotes (Vad tror du kommer hända om du utför det nya beteendet? Hur kommer du märka det?)

Jag tror att det kan vara svårt att motivera mig själv även om larmet går. Jag kanske behöver någon som tjarar på mig ändå.....

Det kommer nog vara tråkigt att inte få se klart. Tänk om larmet går mitt i en cliffhanger...

4. Skatta trovärdighet av hypotes (Hur mycket tror jag på hypotesen på en skala från 1 – 10?)

8 - 9

5. Metod (Hur ska jag bära mig åt när jag genomför experimentet? Planera tid, plats, material etc. noga. Skriv ner eventuella hinder och lösningar på dessa.)

Jag sätter ett alarm 30 minuter innan jag går och lägger mig så jag vet att jag har gott om tid på mig att se klart avsnittet. Jag ska lägga mig 22:00 så jag sätter ett automatiskt alarm varje dag kl 21:30. Då kommer jag inte att glömma bort det. Jag ser till att larmet är högt och att mobilen är laddad så att jag inte skulle råka missa det. Mobilen kommer jag nog ha i fickan eller lägga på soffbordet ändå, så den ligger nära. Jag måste bara dubbelkolla att den är laddad när jag kommit hem från jobbet. I värsta fall kan jag låna sambons powerbank.

6. Resultat (Skriv ner vad som hände. Var din förutsägelse riktig?)

Larmet gick ju som det skulle och det funkade någon gång. Men i de flesta fallen glömde jag bort larmet efter att jag stängde av det. De gånger som jag gick och la mig så kunde jag avsluta i tid, det kändes inte så jobbigt som jag trodde.

7. Slutsatser och utvärdering (Vad har du lärt dig? Vilket beteende är mest effektivt? Vad hade man kunnat göra annorlunda?)

De nätter jag kom i säng tidigare kunde jag somna lättare vilket var skönt! Jag kände mig då lite piggare dagen efter och jobbet kändes lättare.

Jag tror dock att jag behöver mer än ett larm. Jag testar att ha flera istället. Första alarmet är 30 min innan, andra alarmet är 10 minuter innan. När det tredje alarmet går MÅSTE jag stänga av TVn och fixa mig för sängen. Vill jag sluta innan det andra eller tredje larmet går så får jag det.

Och nu är det din tur att få testa på problemlösning! Följ de tre stegen på nästa sida och ta hjälp av Leos exempel ifall du skulle köra fast.



Steg 1. Hitta problemet:

Försök att ringa in vad det är som du upplever som ett problem. Gör det så tydligt som möjligt. Skriv det färdiga problemet nedan:

Steg 2. Ta fram olika lösningar:

Utgå ifrån problemet och ta fram så många lösningar som du kan. Ta gärna hjälp av andra om det behövs!

Steg 3. Beteendexperiment – testa lösningen:

Som i Leos fall kan du med fördel ta hjälp av den stegvisa mallen när du ska testa och utvärdera lösningen. Testa varje lösning **minst 3 gånger** innan du avfärdar den!

Beteendeeperiment - stegvist utförande

1. Gammalt/vanemässigt beteende

2. Nytt/alternativt beteende

3. Hypotes (Vad tror du kommer hända om du utför det nya beteendet? Hur kommer du märka det?)

4. Skatta trovärdighet av hypotes (Hur mycket tror jag på hypotesen på en skala från 1 – 10?)

5. Metod (Hur ska jag bära mig åt när jag genomför experimentet? Planera tid, plats, material etc. noga. Skriv ner eventuella hinder och lösningar på dessa.)

6. Resultat (Skriv ner vad som hände. Var din förutsägelse riktig?)

7. Slutsatser och utvärdering (Vad har du lärt dig? Vilket beteende är mest effektivt? Vad hade man kunnat göra annorlunda?)

Avslutande tips!

- ❖ Använd dig av problemlösning och testa gärna många olika beteenden genom beteendeeexperiment!
- ❖ Välj ut en eller flera nya aktiviteter att testa. Prioritera dem som är viktiga för dig enligt din livstårta!
- ❖ Bestäm dig för att vara öppen när du testar aktiviteter. Även om experimentet inte kändes lyckat kan det vara värt att utvärdera: ”Vad gick snett?” ”Kan jag testa igen med någon förändring?”

Övning 4. STORKK

I förra övning sa vi att beteendeeexperiment var bra för att undersöka konsekvenser av våra beteenden. I den sista övningen kommer du nu få ett verktyg för att undersöka konsekvenser ännu mer noggrant!

Ett sätt att lära sig att se samband mellan tankar, känslor, fysiska reaktioner, de beteenden som följer samt vilka effekter de har för ditt liv är genom en så kallad STORKK. STORKK används för att bryta ned det som händer i en specifik situation i mindre delar för att se hur de olika delarna hänger ihop och samverkar. Att bena ut situationen genom en STORKK kan hjälpa dig att förstå hur det kommer sig att du fastnar i vissa beteendemönster och vad du kan göra för att förändra dessa beteendemönster.

STORKK är en akronym som står för:

S - situationen som triggar ångest eller obehag.

T - tankar i situationen.

O - organism, det som händer inom dig i den aktuella situationen (känslor, fysiska reaktioner mm.).

R - reaktion på situationen – det du faktiskt gör.

K - kortsiktig konsekvens. Alla reaktioner på olika situationer får konsekvenser. En kortsiktig konsekvens utgörs av de känslor och tankar som följer direkt på reaktionen.

K - långsiktig konsekvens, de konsekvenserna som följer på längre sikt.

På följande sida har du ett exempel på hur en STORKK kan se ut. Sidan efter har du en tom där du gärna får fylla i en eller två situationer som känns relevanta för dig. Använd detta som hjälpmedel i ditt arbete för förändring. Skriv gärna av modellen på ett större papper ifall det känns enklare.

Detta var den sista övningen i häftet. Testa att jobba med dem och se hur det går för dig. Om du upplever behovet att söka professionell hjälp framöver kan det vara bra om du redan inlett ett eget förändringsarbete.

Lycka till!

Exempel på STORKK för Leo

När Leo skulle göra en STORKK så återgick han till sin arbetsplats. Eftersom han är ”klippan” på jobbet är det många som kommer till honom med uppgifter och frågor. Han är rädd för att säga nej till sina kollegor då han oroar sig för hur de kommer att reagera.

Situation	Tanke	Organism (känslor och kroppsliga reaktioner)	Respons	Konsekvens kortsiktig	Konsekvens långsiktig
En kollega kommer till mig 10 min innan jag ska sluta och frågar om hjälp med ett projekt	“Om jag säger nej kommer kollegan bli arg och besviken”	Ångest Obehag Stressad och uppvarvad	Säga ”ja” till kollegan och tar sig an uppgiften	Ångest och obehag minskar Jag känner mig lugnare	Förebråelser från Sambo Ännu mer ångest och obehag inför att säga nej nästa gång
Jag vet att jag skulle behöva komma hem för att hjälpa till med middagen	“Han kommer säga det till chefen som också blir besviken” “Jag kommer bli latmasken på jobbet, och bli sedd som opålitlig” “Jag kanske hinner, sambon kommer förstå!”	Hjärtklappning Svettning Magont Torr i munnen	Jobbar över och kommer hem sent	Känns bra att presentera, känner mig som en bra kollega	Möter inte rädslan kopplat till att säga nej Ingen förbättring, jag kommer inte lära mig att säga nej... Jag kommer få fler frågor framöver Minskad tid till aktiviteter utanför jobbet

Med hjälp av STORKK ser Leo att de långsiktiga konsekvenserna av hans beteende inte är vad han önskar (enligt hans livstårta).

Situation	Tanke	Organism (känslor och kroppsliga reaktioner)	Respons	Konsekvens kortsiktig	Konsekvens långsiktig