iFightDepression®
european alliance against depression

NSSF Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging

European Alliance Against Depression

Workshop 3 og 4

Workshop 3: Planlegge og gjøre noe som gir glede

1 I denne workshopen…

… er hensikten å veilede deg til øke antallet positive aktiviteter i dagliglivet ditt. Du vil se:

- hvordan du kan planlegge og gjøre aktivitetene som gir deg glede
- hvordan du kan få en struktur og rutine på dagene dine

Workshop 3:

2 Planlegging i forkant

Her skal du lære hvordan du kan planlegge dagen/uken din i forkant. Hvis du planlegger dagen din i forkant vil det...

- hjelpe deg å føle at du har kontroll over livet ditt og gi deg en følelse av at livet ditt har en retning.
- ta bort behovet for å konstant ta små beslutninger (hva skal jeg gjøre nå?), siden planen din for dagen allerede er lagt.
- få gjøremålene du ønsker å gjennomføre til å virke mindre skremmende, fordi de vil bli brutt ned i mindre gjøremål som er lettere å gjennomføre ett av gangen.
- øke sannsynligheten for at du gjør de aktivitetene du har planlagt.
- sikre at du oppnår en balanse mellom ting du må gjøre og ting du har lyst til å gjøre

Workshop 3: Komme i gang - øvelse

3 Øvelse med planlegging i forkant: Å komme i gang

Sett av tid til å planlegge den neste dagen eller uken din jevnlig. En søndag kan være en god dag til å lage en plan for den kommende uken på.

- Sørg for å være alene, slik at du kan jobbe uforstyrret når du setter deg ned for å planlegge.
- Pass på at du i tillegg til daglige plikter og jobb, også planlegger aktiviteter som gir deg glede og mestringsfølelse. Det bør være minst en slik aktivitet hver dag
- Hvor mye du gjør, avhenger også av humøret ditt. Kanskje du bare ønsker å gjøre en mindre aktivitet til å begynne med – små steg er helt greit. Du bestemmer hvilke steg du vil ta og når du vil ta dem.

Workshop 3: Komme i gang - forslag til aktivitet

Skjem bort deg selv | Bli aktiv | Slapp av | Sosiale aktiviteter | "Tid for meg selv" | Gjøremål

Noen ting du kan gjøre for deg selv

- Ta godt vare på deg selv – dusj, kle deg pent, puss tennene
- Spis en god frokost – f. eks. en skål med frokostblanding og litt frukt.
- Ta på deg klær som du føler deg fin i.
- Gå til frisøren, ordne håret eller gjør noe nytt med håret ditt (en venn kan hjelpe deg).
- Kvinner: ta deg en ansiktsmaske, fiks neglene dine eller gjør andre skjønnhetsbehandlinger.
- Menn: barber eller trim skjegget ditt.

Workshop 3:

4 Øvelse - introduksjon

Planlegg den neste uken (ikke for den uken du er i nå).

- Du kan enten planlegge for en hel uke, eller så kan du starte med bare en dag og legge til resten steg for steg.
- Prøv å planlegge en hel dag fullstendig. Tenk på alle tingene du ordner om morgenen og om kvelden.
- Hvilke positive aktiviteter kan du gjøre? ? Hvor har du lyst til å gå? Kanskje du har lyst til å møte noen eller gjøre noe spesielt hjemme? Hva er du nødt til å gjøre og hvor må du gå?

Når du planlegger dagen din, prøv å skape en **balanse** mellom ting du må gjøre og ting som er mer lystbetont, for eksempel:

Workshop 3: Arbeidsark – planlegge i forkant

iFightDepression®
european alliance against depression

Arbeidsark: Planegge i forkant

Min plan for uke:

Slik gjør du det: Beskriv de aktivitetene du planlegger denne uka. Så markerer du hvilken type aktivitetene er med en farge (grønn = fritidsaktivitet, blå = obligatorisk atkivitet, oransje = annen aktivitet). Er det en god balanse mellom type aktivitet, eller trenger du å endre litt på planene? Har du planlagt å gjøre lystbetonte aktiviteter (minst en hver dag)? Når du har gjennomført planene dine, skal du vurdere hvordan det gikk. Gjorde du alt du planla? Kryss av for gjennomførte aktiviteter og vurder humøret ditt for hver enkelt aktivitet (på en skala fra en til 10 der 10 er best humør). For den neste uka, prøv på samme måte eller enda mer å planlegge aktiviteter som gjør deg godt!

Tids-punkter	Mandag			Tirsdag			Onsdag			Torsdag			Fredag			Lørdag			Søndag		
	Aktivitet	Gjort?	Humør	Aktivitet	Done?	Mood	Aktivitet	Gjort?	Humør	Aktivitet	Gjort?	Humør	Aktivitet	Gjort?	Humør	Aktivitet	Gjort?	Humør	Aktivitet	Gjort?	Humør
06:00 - 08:00																					
08:00 - 10:00																					
10:00 - 12:00																					
12:00 - 14:00																					
14:00 - 16:00																					
16:00 - 18:00																					
18:00 - 20:00																					
20:00 - 22:00																					
22:00 - 24:00																					
24:00 - 06:00																					

NSSF Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging

Workshop 3:

5 Denne ukens arbeidsark - forklaring

Steg 1 - Planen din | Steg 2- Balansen din | Steg 3 - Evaluering: Oppnådde du det du planla?

Først, ta deg tid og skriv ned alle aktivitetene du planlegger å gjøre den neste uken i planen. (Hvis du ikke rekker å planlegge hele uken i detalj, kan du lagre planen og skrive videre senere).

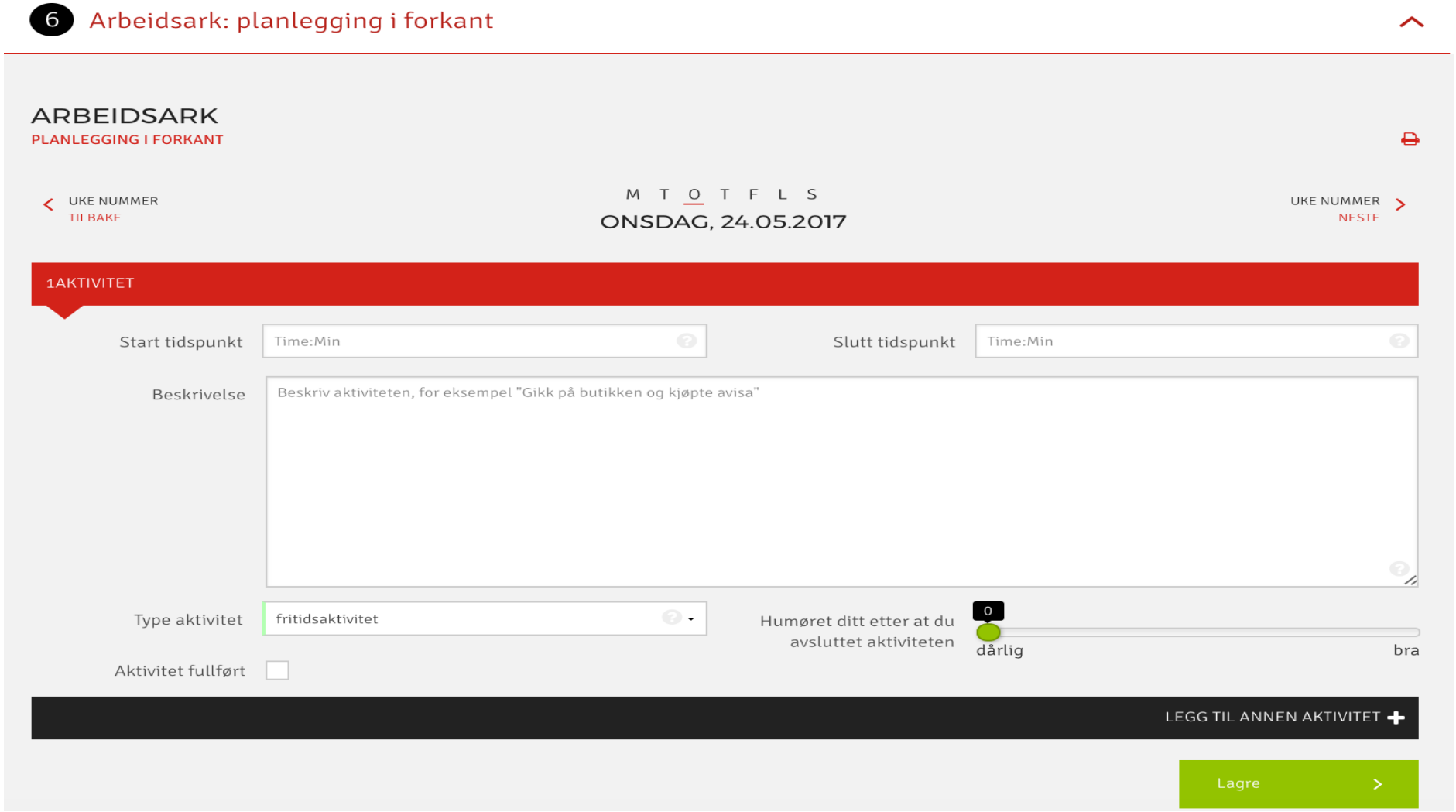
Du trenger ikke å planlegge en aktivitet for hver time – det er opp til deg å bestemme hva, hvor mye og hvor lang tid du ønsker å bruke på aktiviteten.

Mens du lager planen din, skal du for hver aktivitet:

- velge dato(er) for det du planlegger
- velge tidspunkt for når du ønsker å utføre aktiviteten.
- beskrive aktiviteten kort.
- velge hvilken type aktivitet.

Grønn: for fritidsaktiviteter og lystbetonte aktiviteter
Blå: for plikter og arbeid
Gul: for andre nøytrale aktiviteter (ikke spesielt lystbetonte og heller ikke en plikt)

Workshop 3:


6 Arbeidsark: planlegging i forkant
ARBEIDSARK
PLANLEGGING I FORKANT
UKE NUMMER
TILBAKE
M T O T F L S
ONSDAG, 24.05.2017
UKE NUMMER
NESTE
1AKTIVITET
Start tidspunkt
Time:Min
Slutt tidspunkt
Time:Min
Beskrivelse
Beskriv aktiviteten, for eksempel "Gikk på butikken og kjøpte avisa"
Type aktivitet
fritidsaktivitet
Humøret ditt etter at du avsluttet aktiviteten
0
dårlig
bra
Aktivitet fullført
LEGG TIL ANNEN AKTIVITET
Lagre

Workshop 4: Få ting gjort

1 I denne workshopen...

...kommer du til å

- fokusere på å få ting gjort, og
- lære hvordan du kan håndtere problemer.

«Få ting gjort» er workshopen hvor du kan fokusere på gjøremål som du har utsatt – kanskje på grunn av depresjonen din. Dette kan være hva som helst: vaske huset, betale en regning, ringe på en jobbannonse, sende inn søknad om studieplass, eller gjøre ferdig en innleveringsoppgave .

Workshop 4:

2 Delmål og mindre steg

Kan du komme på et problem eller et gjøremål som du har utsatt som du gjerne vil ta tak i og få gjort?

For å få ting gjort skal du bryte gjøremålene ned i mindre steg som er realistiske og oppnåelige. Å oppnå hvert av delmålene vil gi deg trygghet slik at du kan bygge videre på disse og få enda flere ting gjort.

Når du velger problem eller gjøremål å jobbe med kan det være nyttig å tenke på dette:

- Velg et gjøremål som er **gjennomførbart**, spesielt hvis du ikke føler deg så bra.
- Sørg for at det er noe du kan gjøre innenfor den tidsrammen du har satt av til det.
- Velg et gjøremål som kommer til å ha et tydelig resultat som du kan registrere, som for eksempel å rydde rommet ditt eller kontakte en nettbutikk angående en regning.

Workshop 4:

3 Øvelse - introduksjon

"Få ting gjort" øvelsen består av tre steg:

STEG 1 – PLANLEGG GJØREMÅLENE DINE

Som en forberedelse, tenk på gjøremål du har utsatt å gjøre. Hva ønsker du å oppnå? Hvilke problemer eller gjøremål kan bidra til å gjøre det lettere for deg hvis de blir løst?

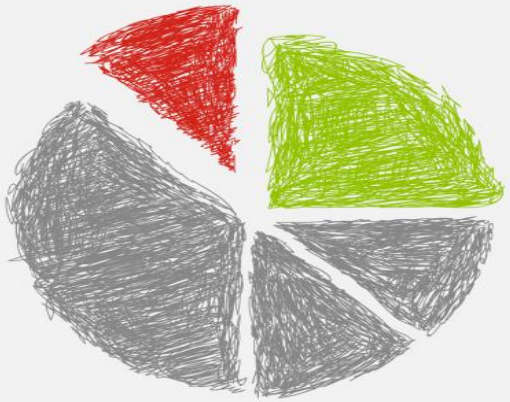
Noter ned alle gjøremål som du kan komme på.

STEG 2 – BRYT ET GJØREMÅL NED I MINDRE STEG

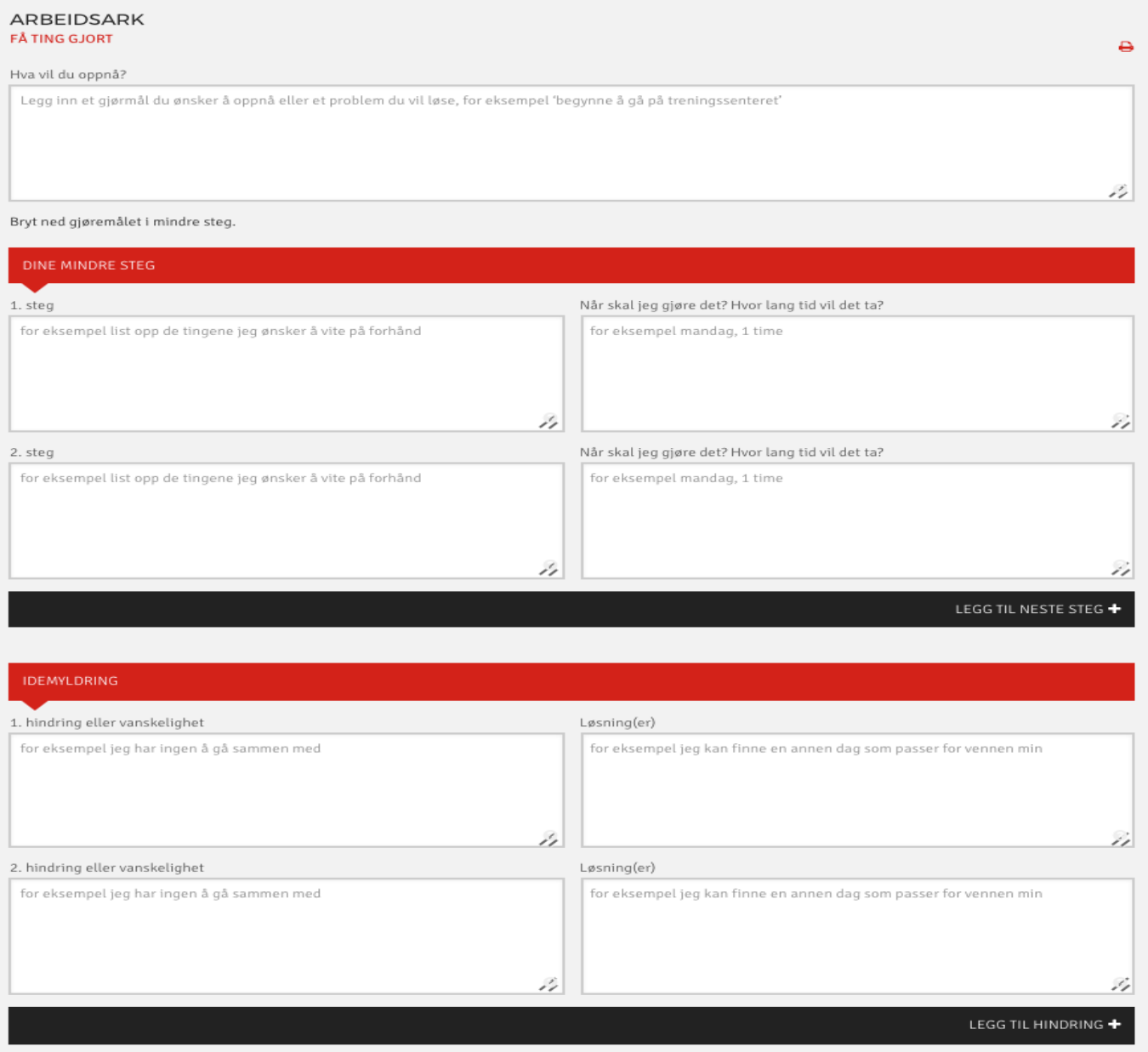
Som et neste steg skal du velge et gjøremål fra listen din. Velg noe som virker oppnåelig og som du har lyst til å starte med. Du skal så tenke på delmål eller mindre steg som gjøremålet kan deles opp i slik at det blir gjennomførbart.

STEG 3 – IDÉMYLDRING: FORUTSE HINDRINGER ELLER UTFORDRINGER

Hvis du vil løse et problem, kan det være nyttig å ta seg litt tid til å tenke gjennom problemet på forhånd. Det hjelper deg med å finne mulige løsninger. En del av denne workshopens arbeidsark kommer til å hjelpe deg med akkurat dette. Dette blir kalt 'Idemyldring'.



Workshop 4: Arbeidsark – få ting gjort



ARBEIDSARK

FÅ TING GJORT

Hva vil du oppnå?

Legg inn et gjørmål du ønsker å oppnå eller et problem du vil løse, for eksempel 'begynne å gå på treningssenteret'

Bryt ned gjøremålet i mindre steg.

DINE MINDRE STEG

1. steg

for eksempel list opp de tingene jeg ønsker å vite på forhånd

Når skal jeg gjøre det? Hvor lang tid vil det ta?

for eksempel mandag, 1 time

2. steg

for eksempel list opp de tingene jeg ønsker å vite på forhånd

Når skal jeg gjøre det? Hvor lang tid vil det ta?

for eksempel mandag, 1 time

LEGG TIL NESTE STEG +

IDEMYLDRING

1. hindring eller vanskelighet

for eksempel jeg har ingen å gå sammen med

Løsning(er)

for eksempel jeg kan finne en annen dag som passer for vennen min

2. hindring eller vanskelighet

for eksempel jeg har ingen å gå sammen med

Løsning(er)

for eksempel jeg kan finne en annen dag som passer for vennen min

LEGG TIL HINDRING +

iFightDepression®
european alliance against depression

NSSF Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging

Workshop 4:

7 Husk på å registrere og evaluere

I den forrige øvelsen lærte du hvordan du kan mestre et problem eller gjøremål. Nå er det tid for å øve på dette . Ikke glem å legge inn de mindre stegene du har planlagt i ukesplanene dine. Det neste du skal gjøre er å evaluere hva du har gjort. Ved slutten av hver uke, bør du se på listen av gjøremål som du har planlagt å gjøre og se hvordan det gikk. Det er viktig å feire det du fikk til. Prøv å ikke bli frustrert hvis du ikke klarte å mestre problemet eller de mindre stegene slik du ønsket. Husk at ved å planlegge, har du fortsatt begynt prosessen med å håndtere problemet.