

## En biopsykososial forståelse av utmattelse, time 1 og 2

### ***Time 1: Informasjon om opplegget og om hvordan utmattelse kan forstås***

Her er ***[dagsorden \(https://www.kognitiv.no/wp-content/uploads/2015/10/Dagsorden-1-time.pdf\)](https://www.kognitiv.no/wp-content/uploads/2015/10/Dagsorden-1-time.pdf)*** for time 1. Under finner du en presentasjon av viktig informasjon. Denne informasjonen er utdypet og forklart i ***[Hvordan utmattelse kan forstås \(https://www.kognitiv.no/wp-content/uploads/2015/10/Hvordan-utmattelse-kan-forst--s-08-08-2015.pdf\)](https://www.kognitiv.no/wp-content/uploads/2015/10/Hvordan-utmattelse-kan-forst--s-08-08-2015.pdf)*** samt i kapittel 1, 3 og 7 i *Energityvene* (Berge, Dehli & Fjerstad, 2016).

### ***En kognitiv tilnærming***

***[Kognitiv terapi \(https://www.kognitiv.no/kognitiv-terapi/\)](https://www.kognitiv.no/kognitiv-terapi/)*** er både en terapiform og en selvhjelpsmetode der målet er å mestre utfordringer i livet, både ved stressplager, sykdom med smerter og vedvarende utmattelse og psykiske lidelser. Metoden er også brukt innenfor idrettspsykologi og lederutvikling for å styrke prestasjonsevnen. I likhet med bruk av en kognitiv tilnærming ellers krever dette opplegget en innsats med hjemmeoppgaver mellom hver time og lesing av materiell med konkrete råd om hvordan du kan gå frem. Vi er klar over at det vil være krevende, det er jo nettopp utmattelse som er temaet! Samtidig vil vi understreke at dersom du investerer tid og krefter i å gjøre hjemmeoppgavene, vil du få økt utbyttet.

Opplegget er rettet inn mot to forhold: For det første konstruktiv tilrettelegging av hverdagens gjøremål, med kloke aktiviteter som gir deg økt kontroll over dagen din. For det andre påvirkning av de psykologiske faktorene, de fleste energivare. De som ikke har mange av dem, er poenget er å styrke seg mentalt slik at du *forebygger* at du får noen.

### ***Hva er hensikten?***

Hensikten er å lære verktøy som du kan bruke i hverdagen. Det betyr at vi dette opplegget vil prioritere trening på selve verktøyene mer enn å be deg gå detaljert inn i problemene du har i livet ditt. De er selvsagt viktige, men her vil vi være særlig opptatt av hvordan du kan lære deg å *anvende verktøyene for å støtte deg selv i de vanskelige situasjonene*. De problemene du velger på trekke frem, for eksempel når du kartlegger de vanskelige situasjonene, gir en verdifull mulighet for å trene på å bruke verktøyene. Forhåpentligvis vil du raskt få erfaring med at disse verktøyene er til nytte for deg. Noen sier at de i starten merket en viss økning i utmattelsen, fordi de gjennom kartleggingen ble klar over hvor utmattet de faktisk var.

La oss understreke *holdningen* vi ønsker at du skal ta med deg, nemlig å møte deg selv med en konstruktiv og hjelpsom holdning når du har det vanskelig. Tenk at du gjennom dette opplegget velger å prioritere deg selv og dine behov. Du setter av tid til deg selv for at du skal få det bedre. Det har du fortjent.

Du finner en oversikt over de videre timene på ***timeoversikten*** (<https://www.kognitiv.no/wp-content/uploads/2015/10/Timeoversikt.pdf>). Vi vil følge opplegget slik det er satt opp her. Du kan, eventuelt sammen med din samarbeidspartner, vurdere om du skal gjøre spesielle tilpasninger. Du vil se at hver time har en klar struktur og dagsorden. Det er mange punkter på hver dagsorden, slik at det er viktig å få satt av tilstrekkelig tid til hvert punkt. Gå altså ikke for fort frem, men ta den tiden du trenger. Vi vil bruke informasjonsmateriellet om utmattelse fra denne hjemmesiden, med fire informasjonshefter, dagsorden for hver time, hjemmeoppgaver og oppsummeringsark, samt skjemaer til bruk for hjemmeoppgaver.

### ***Hjemmeoppgaver***

Hver time starter med en gjennomgang av hjemmeoppgaven du har fått, og avsluttes med presentasjon av ny hjemmeoppgave. Det vil både være lese- og kartleggingsoppgaver. Dersom du har mental utmattelse, og i perioder synes det vanskelig å holde konsentrasjonen og bli en utfordring å få gjort oppgavene. Hvilke barrierer tror du vil oppstå, og hva er tiltak for å passere disse barrierene? Du kan for eksempel dele inn leseoppgavene i håndterlige porsjoner, ha jevnlig pauser og skrive stikkord for å huske viktig informasjon.


Et hjelpemiddel for å utføre hjemmeoppgaver er å bruke *handlingsregler*, regler som sier hvis A, så B: Når jeg kommer hjem og har spist middag, skal jeg ta frem oppgaven. Da forhåndsinnstiller du hjernen på en konkret handlingsplan for hva du skal gjøre. Se konkret for deg når og hvor du vil gjøre hjemmeoppgavene, og ha de hjelpemidlene du trenger lett tilgjengelig. Du kan lese mer om bruk av handlingsregler i *Energityvene* (kapittel 11).

Visste du at ved å konkret *se for seg* når og hvor vi skal utføre en bestemt oppgave, øker vi sjansen for å få gjort den? Gjennom en slik visualisering setter du en mental innstilling, der hjernen er forberedt på oppgaven. Det er vesentlig at du er bevisst på å sette av tid til hjemmeoppgavene og at du jobber systematisk med dem. Hjemmeoppgaver som innebærer å skrive kan oppleves rart i starten. Stol på at nedtegnelsene du systematisk gjør, har verdi på sikt. La det derfor bli en god vane. Samtidig vet vi alle at livet noen ganger er slik at andre ting kommer i veien for gode intensjoner, og at vi ikke får gjort det vi har planlagt. Dersom det skjer, kan du undersøke hva som har hindret deg, og så iverksette tiltak for å få utført oppgaven likevel. Tenk at det er viktig og at du prioriterer deg selv ved å gjøre det.

### ***Bruk av medhjelper***

Det kan være nyttig at du i tillegg til din samarbeidspartner i veiledet selvhjelp fra helsevesenet, for eksempel fastlegen din, bruker en ”privat” medhjelper. Det kan være et familiemedlem, en venn eller en arbeidskollega, som kan innvies i arbeidet og være en støttespiller for deg. Medhjelperen kan lese og drøfte informasjonsmateriellet sammen med deg og planlegge gjennomføringen av hjemmeoppgaver, og være en samtalepartner. Kanskje du allerede nå har

tanker om hvem som kunne fungert som en slik støttespiller. Vår erfaring er at noen gjerne vil bruke en medhjelper, mens andre ikke ønsker eller ikke har mulighet for det. Her vet du selv hva som er best.

  
(<https://www.kognitiv.no>)

### ***En biopsykososial forståelse av utmattelse***

I dag mener man at utmattelse er et resultat av *samspillet* mellom biologiske, psykologiske og sosiale faktorer. Kildene til utmattelse er mange, og det som opprettholder utmattelsen kan være noe annet enn det som i sin tid utløste den. Enkle og ensidige årsaksforklaringer som at utmattelse enten er fysisk eller psykisk, er til liten hjelp.

Den ***biopsykososiale modellen*** av utmattelse gir en oversikt over ulike energityper, av biologisk, psykologisk og sosial karakter. Den gir et grunnlag for å forstå utmattelse som et sammensatt symptom, og gir dessuten en begrunnelse for hvordan ulike tiltak kan hjelpe. I

***Hvordan utmattelse kan forstås (<https://www.kognitiv.no/wp-content/uploads/2015/10/Hvordan-utmattelse-kan-forst--s-08-08-2015.pdf>)*** er den biopsykososiale modellen illustrert og beskrevet. Hjemmeoppgaven til neste gang vil være å lese denne informasjonen. La oss nå gå kort igjennom modellen, og bruke revmatisk inflammatorisk sykdom som eksempel.

De *biologiske faktorene* er knyttet til kroppen og til sykdommen. Ved inflammatorisk revmatisk sykdom kan *betennelsen* kan være ”motoren” i utmattelsen for noen, men ikke for alle. En annen kilde er *smertes*. Man blir sliten og trett av å ha vondt hele tiden, og noen ganger påvirker det også nattesøvnen – mangel på *søvn* er altså en annen energityv. Så har vi *ernæring*. Kroppen trenger mat og drikke og de riktige næringsstoffene, og et dårlig kosthold kan bidra til utmattelse. Det samme gjelder hvis man har *andre sykdommer*. Nedsatt *kondisjon* og styrke bidrar også til utmattelse. Her er det lett å komme inn i onde sirkler. Er man trett og sliten, er det lett å tenke at man må hvile heller enn å trene. Det er også naturlig at hvis sykdommen gir *fysiske begrensninger*, så koster alle gjøremål ekstra krefter.

Hva så med de *psykologiske faktorene*? Det er energityver vi har ”mellom ørene” slik som for eksempel *bekymring*. Sykdom er en ekstra kilde til bekymring og grubling, men man er ofte ikke klar over hvor mye krefter slike kvernetanker faktisk krever. *Stressbelastning* er en annen

faktor. *Aktivitetsnivået*, enten det er for høyt, lavt eller ujevnt, kan være en annen energityv, og denne skal vi snakke mer om i tredje time. Så har vi *sykdomsforståelse*, hvordan kan den være en energityv? Et eksempel: Hvis du mener at du gjør en avtale med noen om å ta deg med ro for ikke å bli verre, kan du komme inn i en ond sirkel der du gjør for lite. Det er dessuten økt risiko for å bli *deprimert* når man ikke har krefter til det man liker å holde på med, og depresjon gjør deg enda mer utmattet og nedtrykt. En annen faktor er *perfeksjonisme* – et personlighetstrekk som innebærer at man legger listen altfor høyt for det man vil gjøre. Det blir man selvsagt veldig sliten av. Det samme gjelder *problemer med å sette grenser*, for eksempel ved at man stiller opp for andre, men ikke får tatt nødvendig omsorg for seg selv. Egen *livshistorie* spiller også inn; vi blir ikke slitne bare av belastningene her og nå, men også av de vi har i bagasjen. En gammel sorg, eller andre påkjenninger, kan dukke opp som ekko fra fortiden og tære på kreftene.

De *sosiale faktorene* omfatter situasjonen du lever i; arbeid, skole, støtte eller mangel på støtte. Stikkord er småbarnsforeldres hektiske liv, omsorgsoppgaver, økonomiske problemer, familiekonflikter eller belastninger og vansker med NAV og andre offentlige hjelpeinstanser.

*Hvis du tenker på din egen situasjon, hva er energityvene i ditt liv og hvordan er samspillet mellom dem i hverdag din?*

Hjemmeoppgave 1 er å lese ***Hvordan utmattelse kan forstås***

***(<https://www.kognitiv.no/wp-content/uploads/2015/10/Hvordan-utmattelse-kan-forst--s-08-08-2015.pdf>)*** og ***oppsummeringsarket fra første time***

***(<https://www.kognitiv.no/wp-content/uploads/2015/10/Oppsummering-1-time-.pdf>)*** – og så tenke rundt hva som er energityver i din hverdag. Vi anbefaler at du bruker

fra en til tre dager på å gjennomføre dette, maksimum en uke. Dersom du har en medhjelper, for eksempel en venn, er det fint at du har en samtale med ham eller henne der du formidler dine tanker og får tilbakemelding på disse. I samtalen med din samarbeidspartner i veiledet selvhjelp, for eksempel fastlegen din, kan dere sammen se på hvilke faktorer som påvirker utmattelsen din, for eksempel sykdom, smerter og stressbelastninger.

***Time 2: Diamanten – et verktøy for å forstå sammenhenger og for å sortere***

Her er **dagsorden** (<https://www.kognitiv.no/wp-content/uploads/2015/10/Dagsorden-2-time.pdf>) og **oppsummeringsark** (<https://www.kognitiv.no/wp-content/uploads/2015/11/kognitivtime-2.pdf>) for time 2. Temaet i denne timen er Diamanten. Det er et verktøy for å se sammenhenger mellom de fire sidene av det å være menneske; kropp, tanker, følelser og handlinger. Modellen hjelper oss til å se hva som kan være konstruktive tiltak for å snu onde sirkler.

Ta frem **hjemmeoppgave 2** (<https://www.kognitiv.no/wp-content/uploads/2015/10/Hjemmeoppgave-2-Diamanten.pdf>) der Diamanten er tegnet opp. Oppgaven til neste gang er å bruke denne modellen i en situasjon der du opplever utmattelse. La oss nå beskrive de fire "hjørnene" i Diamanten. Modellen illustrerer ulike sider av det å være menneske og sammenhengen mellom dem. Vi har en kropp, vi har tanker og følelser og vi gjør handlinger – atferd. Vi påvirkes fra alle disse fire hjørnene, og rundt har vi *omgivelsene* – alt det omkring (relasjoner til andre mennesker) som også har innvirkning på oss. *Tanker* om sykdom og symptomer er viktig for hvordan vi har det, og tankene kan i seg selv være vel så tyngende som selve symptomene. *Men*, og nå kommer noe viktig: Tanker kan påvirkes! Denne muligheten kan styrke opplevelsen av å ha kontroll, nettopp det sykdom og utmattelse gjerne tar fra deg.

Utmattelse og smerter i *kroppen* så vel som negative *følelser*, er magneter for negative og pessimistiske tanker, som forsterker utmattelsen ytterligere. Det er lurt å legge merke til tankene når de er der, og å skille mellom følelser og tanker. Men hvordan gjør vi det? En tommelfingerregel er at en følelse kan uttrykkes med et eller to ord mens det som er formulert som en hel setning, ofte er en tanke. Du kan lese mer om det og også om ulike typer av følelser i *Energityvene* (se kapittel 15). Noen *handling*er forsterker utmattelse, mens andre gir energitilførsel. Å tenke *diamantisk* er å være klok, tenke på flere måter samtidig og invitere til mangfold: Hvordan har jeg det i kroppen, og hva føler og tenker jeg, og hva gjør jeg?

Vi vil i stor grad bli påvirket av andre personer som er til stede i situasjonen, enten det er familiemedlemmer, arbeidskolleger, venner eller naboer. Avhengig av vårt forhold til den vi snakker med, kan en telefonsamtale om samme tema og av samme varighet være

energitappende eller en energitilførsel. Det står mer om Diamanten i **Hvordan utmattelse kan forstås** (<https://www.kognitiv.no/wp-content/uploads/2015/10/Hvordan-utmattelse-kan-forst-s-08-08-2015.pdf>) (<https://www.kognitiv.no>).

**Hjemmeoppgave 2** (<https://www.kognitiv.no/wp-content/uploads/2015/10/Hjemmeoppgave-2-Diamanten.pdf>) er: Finn to eksempler i hverdagen der Diamanten benyttes, og skriv stikkord på de fire elementene samt forhold i situasjonen som bidro til utmattelse.

Norsk Forening for Kognitiv Terapi /  
Norwegian Association for Cognitive Behavioral Therapy

Administrasjon:

NFKT, Furuhallveien 8c, 3512 Hønefoss

(<https://www.google.no/maps/place/Helgelandsmoen+N%C3%A6ringspark+AS/@60.1120388,10.226496,17z/data=!3m1!4b1!4m2!3m1!1s0x4641072>

Kurslokaler:

Pilestredet 75C(4. etg.), 0354 Oslo

(<https://www.google.no/maps/place/Pilestredet+75,+0354+Oslo/@59.9259375,10.7254085,17z/data=!3m1!4b1!4m2!3m1!1s0x46416e77e502e143:0x>

Telefon: 90 54 37 54 (tel:90543754)

E-post: [post@kognitiv.no](mailto:post@kognitiv.no) (mailto:post@kognitiv.no)

Personvern (<https://www.kognitiv.no/personvern/>)

Om nettsiden (<https://www.kognitiv.no/om-nfkt/om-nettside/>)

For kursleder (<https://www.kognitiv.no/utdanning-i-kognitiv-terapi/for-kursleder/>)

For ferdighetstrener (<https://www.kognitiv.no/utdanning-i-kognitiv-terapi/ferdighetstrening/>)

For veileder ([/utdanning-i-kognitiv-terapi/for-veileder/](https://www.kognitiv.no/utdanning-i-kognitiv-terapi/for-veileder/))

Design & kode

Godt Sagt (<https://www.godtsagt.no>)



(<https://www.kognitiv.no>)