

SRG Talk om Tankemylder

Line Brehm Johansen, psykolog

Maria Bergström, psykolog

 Studenterrådgivningen



Program

- Hvordan forstår vi tankemylder?
- Hvad er vores opmærksomheder i arbejdet med studerende?
- Hvad er vores tilgange i arbejdet med studerende?
- Vores tilbud til studerende med tankemylder



Hvordan forstår vi tankemylder?



Begrebsafklaring

Tanker der vandrer

Planlægningstanker

Sammenligninger

Katastrofetanker



Overtænkning

Tankemylder

Bekymringer

Spekulationer

Grublerier



Et perspektiv: Kontekstuelt betinget

- Høj belastning: omstændigheder der stresser, samfundets krav og forventninger



Et andet perspektiv: Strategi til at håndtere ubehag

- Følelse af utilstrækkelighed, tvivl, uvished, at der er meget på spil
- Tankemæssig strategi for at løse ubehag
- Hjælper ikke nødvendigvis på ubehaget



Hvad er vores opmærksomheder i arbejdet med studerende?



1. Mindske egen forventning om quick fix

- Tanken om at nemt kunne mestre det kan give følelse af utilstrækkelighed, når det ikke lige går væk
- Forventningsafstemning ift. hvorvidt man kan fjerne en del af at være menneske



2. Normalisering

- Øge forståelsen for hvor tankemylderet kommer fra
- Afpatologisering og afdramatisering – at man ikke er forkert
- Mindske frustration og selvkritik



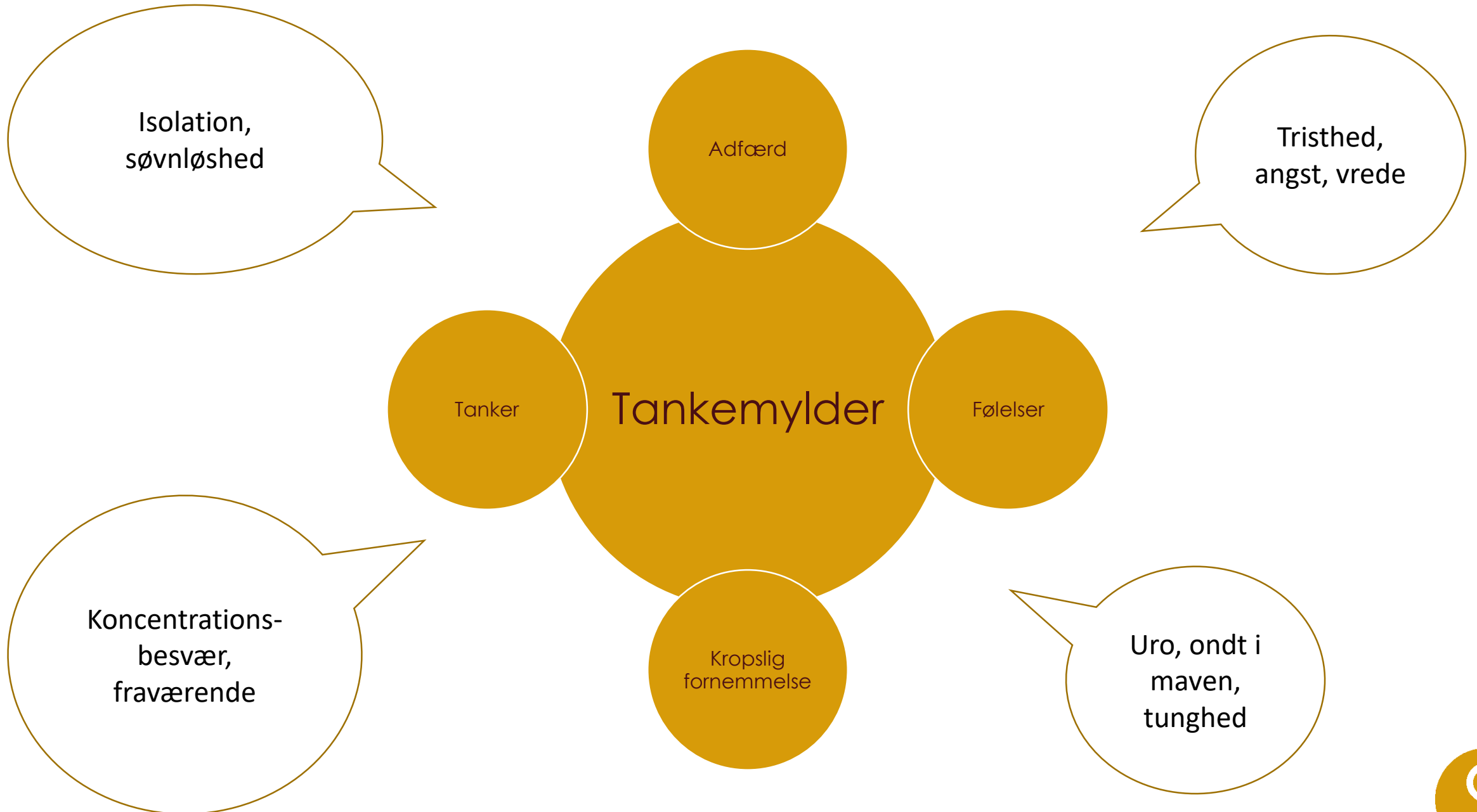
3. Øge agens

- Øge handlerummet ift. hvad der er hjælpsomt at gøre, når man har tankemylder
- Tankemylder som adfærd fremfor personligt træk
 - "Jeg er sådan som person" → "Jeg bruger det som strategi" → "Jeg kan bruge en anden strategi"



Vores tilgange i arbejdet med studerende med tankemylder





Adfærd: Ændre vedligeholdende adfærd

Tilbagetrækning og isolation er adfærd vi kan se hos studerende, der kæmper med tankemylder.



Følelser: Følelsesregulering og selvomsorg

Tankemylder kan give anledning til at føle **angst**, **tristhed** og **vrede**, hvilket bidrager til det ubehag mange forbinder med tankemylder

Her arbejder vi med at regulere følelserne via **accept** og **selvomsorg**

Øvelse: Vær med ubehag

1. Find en rolig vejrtrækning
2. Registrer ubehaget
3. Hvor mærker du det?
4. Læg en omsorgsfuld hånd på netop det sted
5. Mind dig selv om, at selvom det er ubehageligt at være i kontakt med lige nu, så er du ok og det vil forsvinde igen.
6. Slut øvelsen af på en udånding



Krop: beroligelse

Med tankemylder fylder ofte anspændthed og andre tegn på kropslig uro såsom: hurtig vejrtrækning og ondt i maven.

I de tilfælde guider vi de studerende til at træne selv-beroligelse ved brug af åndedræt og progressiv muskelspændingsprincipper

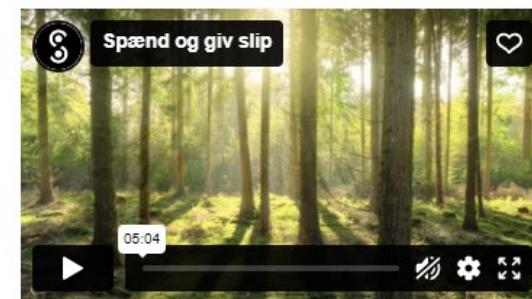
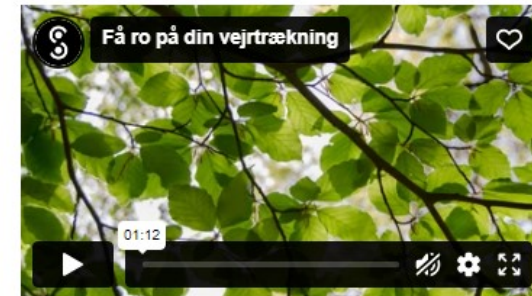
Øvelserne findes på www.srg.dk



Lydguides: få ro i kroppen

Vores rådgiver Nanna guider dig her i at få ro på din vejrtrækning og slippe stressen i kroppen. Lyt så mange gange, du vil, og indtil du mærker, at ubehaget falder, og du kan tænke klart igen.

Hvor er lydfileerne? Hvis du ikke kan se fileerne, skal du huske at [tillade cookies](#).



Kognition: afledning og udsættelse

Opmærksomhedstræning:
det som vi tildeler vores
opmærksomhed vil vokse



Afledning:

Brug kroppen,
kategoriser ting omkring dig,
søg kontakt

Udsættelse:

Parkeringsplads for tanker

Defusion:

"jeg får den tanke, at.."



Vores tilbud til studerende med tankemylder



Vores tilbud til studerende med tankemylder

Individuelle samtaler

om det, som udfordrer
netop dit studieliv

Workshop

Oplæg og øvelser med medstuderende

Online støtte

som består af forskellige e-læringsforløb, hvor
du selv kan vælge det/eller dem, der passer
bedst til dig

Booklets

med gode råd til studielivet

Find vores tilbud på vores hjemmeside: <https://srg.dk/>

Vores nye workshop

Om tankemylder

Hvordan **forstår** vi tankemylder?
Hvordan vi kan **forholde** os til vores tankemylder

Håndtering af tankemylder

Øge **bevidstheden** om tankemylderet
Øge **tolerance** for ubehagelige tanker og følelser
Handle på en måde, der er hjælpsom i situationen



INDHOLD

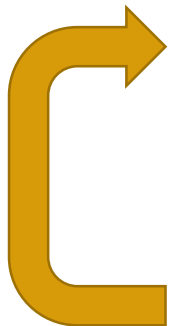
01	Hvorfor bekymre sig om bekymring?	4
02	Hvor kommer al den bekymring fra?	9
03	Hvordan kan du skrue ned for bekymringerne?	13
04	Øvelse, energi og velvære	19
05	Hold gang i den gode udvikling	23
	Kontakt	27

BEKYMRINGENS KUNST

Lær at give slip og slappe af



Booklet: Findes på www.srg.dk



Online Støtte: Findes på www.srg.dk



Hjem Katalog Opgaver Samtaler **1** Klienter Specialister

Bekymringens kunst

Lær at give slip og slappe af

Har du brug for redskaber til at tøjle bekymringerne, så de ikke tager din energi og din livsglæde? Her kan du lære, hvordan du ændrer din måde at håndtere bekymringer på, så de fylder mindre i dit liv.

Dette modul indeholder 5 kapitler

- Er du bekymret? ▾
- Hvorfor bekymrer du dig? ▾
- Sådan giver du slip ▾
- Opbyg din resiliens ▾
- Hold fast ▾
- ☰ Du har gennemført alle trinene!



Tak for
i dag!

