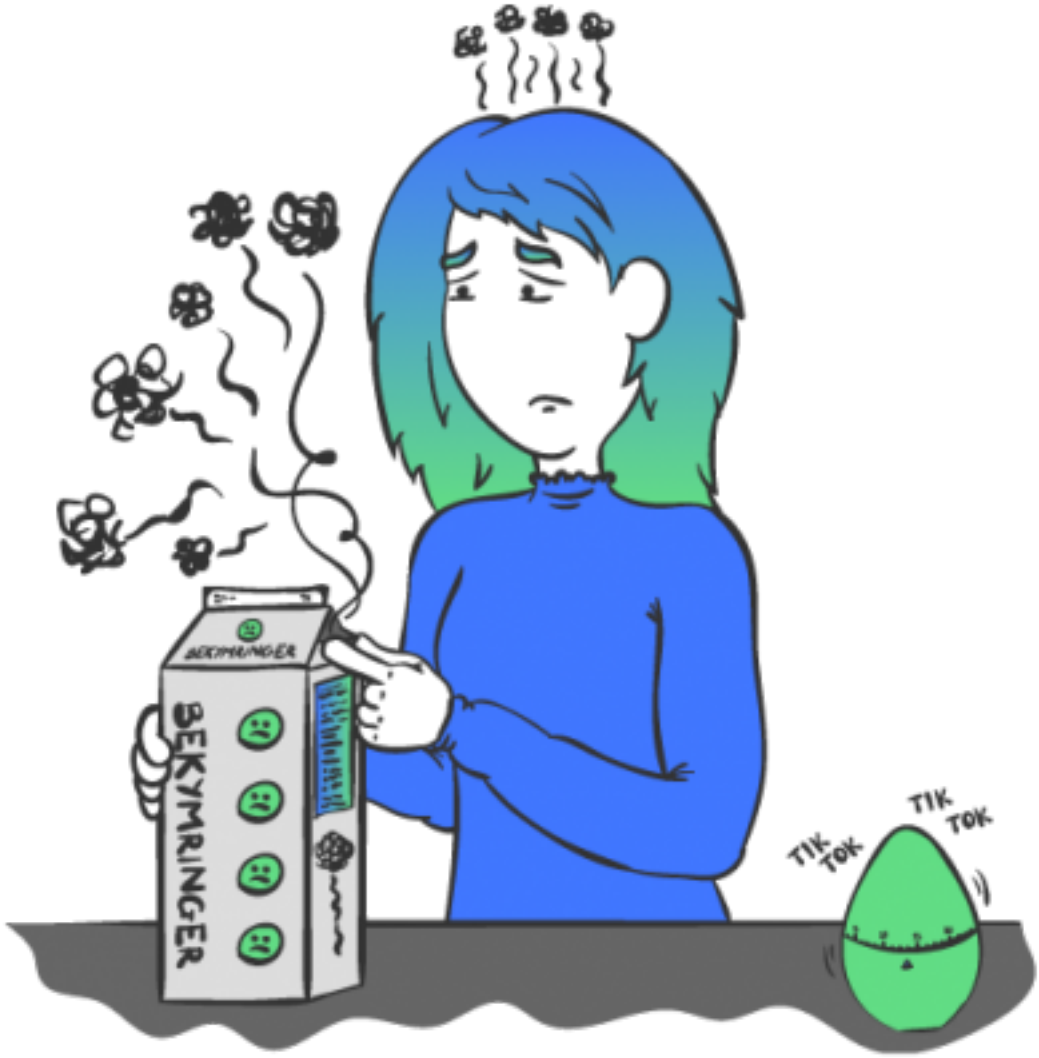
# Bekymringstid

**Tænk på en mælkekarton. Mælkekartoner har én vigtig funktion: At holde mælken inde. Uden kartonen ville mælken flyde ud til alle sider. Splat. Og hvad har det så med bekymringer at gøre, tænker du måske? En hel del. Bekymringer har det nemlig også med at flyde ud over hele døgnet. Altså medmindre du hegner dem ind.**




En god måde at hegne bekymringerne inde på er ved at afsætte et fast tidsrum til bekymringer hver dag. Fx fra 18.00-18.15. Popper der bekymringer op udenfor dette tidsrum, så skriv dem ned på et stykke papir eller på din telefon. Lad ellers være med at bruge energi på dem. Læg dem væk.

Først når klokken slår “bekymringstid”, hiver du tankerne frem igen. Nu kan du give fuld los for bekymringerne, men kun i 15 minutter. Og så er du færdig med dem for i dag.

I starten vil du sikkert synes, at det er svært at lægge dine bekymringer på hylden. De har det med at rive og flå i os. Men jo flere gange du fanger en bekymring i løbet af dagen og siger: 'Jep, jeg har set dig. Vi ses igen kl. 18.00', desto mindre kommer de til at fylde resten af tiden.

Sådan gør du

## Trin 1: Øv dig i at lægge mærke til, når bekymringer dukker op

Bekymringer er nogle gange lige som tanker. De kører bare rundt i hovedet på os – uden at vi nødvendigvis lægger mærke til, at de er der. Men alligevel har de her bekymringer det desværre med at trække vores humør og energi ned.
Første trin er derfor, at du øver dig i at lægge mærke til bekymringerne, når de popper op. Selvfølgelig ikke sådan at du konstant går og er helt opslugt af at overvåge dine tanker, men mere sådan, at du lige så stille øver dig i at være lidt mere opmærksom på de tanker, der suser gennem hovedet på dig, så du fx venligt kan sige til dig selv: "Hov, nu bekymrer jeg mig da igen".

## Trin 2: Skriv dine bekymringer ned og parker dem til, at du har bekymringstid

Når du har øvet dig i at lægge mærke til, når du får bekymrede tanker, så er næste skridt, at du skriver dem ned. Det kan fx være på din telefon, i en notesbog eller en post-it-seddel.



Fordelen ved at skrive bekymringen ned er, at det gør det lettere at give slip på den igen. Du har jo skrevet den ned nu, så du glemmer den ikke – og så kan du trygt vende tilbage til det, du ellers var i gang med. Du ved jo, at du kommer til at forholde dig til den. Blot lidt senere. Men nu har du en plan for den.

## Trin 3: Gennemgå dine bekymringer og forhold dig aktivt til dem

Nu er du nået til selve bekymringstiden. Her finder du listen med de bekymringer, du har skrevet ned i løbet af dagen frem.
Start med at kigge på bekymringerne og mærk efter, om de stadig fylder for dig. Er der bekymringer, der ikke længere plager dig eller føles vigtige, så streger du dem bare over – så er der ingen grund til at bruge tid på dem.
Kig nu på de bekymringer, der er tilbage på listen. Tag dem en for en fra toppen af listen og spørg dig selv: "Kan jeg gøre noget for at undgå, at min bekymring bliver til virkelighed?" Hvis, ja så prøv at lægge en plan for, hvad du kan gøre.

## Trin 4: Når den daglige bekymringstid er forbi

Vi anbefaler, at du afsætter ca. 15 minutter hver dag til bekymringstid. Sæt en alarm så du ved, hvornår tiden er gået. Når tiden er gået, så er det vigtigt, at du siger til dig selv: "Så nu skal jeg ikke bruge mere tid på bekymringer i dag, men i morgen kommer der en ny runde bekymringstid." Det gælder altså om at være lidt disciplineret, når alarmen ringer.
For mange fungerer det godt at have en fast ting, de gør lige efter, at bekymringstiden er slut. På den måde skaber du en god overgang til resten af dagen, og du får sluppet bekymringerne. Du kan fx planlægge at løbe en tur eller gå en tur med hunden. Eller du kan også se et afsnit af din yndlingsserie, tage et bad eller ringe til en ven. Det vigtigste er, at du har lagt en plan og at du ikke bruger mere tid på bekymringerne.

## Husk det kræver træning og tålmodighed

Det lyder måske lidt for let, at man bare sådan kan lægge bekymringerne fra sig og kun bruge tid på dem i sin bekymringstid.
Hvis du oplever, det er svært at lægge bekymringerne fra dig, og at de stadig fylder efter din bekymringstid, så skal du vide, at det er helt normalt. Særligt i starten. For lige som med mange andre ting, så kræver det øvelse at kunne mestre bekymringstid-teknikken. Men stille og roligt vil du blive bedre til det, og du vil bruge mindre og mindre tid på bekymringer uden for din planlagte bekymringstid. Derfor er det også rigtig vigtigt, at du giver teknikken chancen et stykke tid, selvom du i starten ikke føler, det virker.

## Hvornår på dagen skal du lægge din bekymringstid?

Vi anbefaler, at du lægger din bekymringstid om aftenen.
Når du lægger din bekymringstid om aftenen, så kan du i løbet af dagen parkere bekymringerne til det planlagte tidspunkt. Men det er samtidig en god idé ikke at gøre det for sent på aftenen, så du kan nå at slappe af og få tankerne over på noget andet, inden du skal i seng.

Vælg (så vidt muligt) et fast tidspunkt. For mange fungerer det godt at have bekymringstid omkring kl. 18.00. Her har du været oppe i mange timer, hvor du har kunne skrive dine bekymringer ned, men du kan samtidig stadig få noget ud af dagen efter din bekymringstid.

## Derfor hjælper bekymringstid dig:

Der er flere grunde til, at bekymringstid er en meget brugt og effektiv teknik. Her får du en række af dem:

### 1. Du bruger mindre tid og energi på "Åh-nej-hvad-nu-hvis"-tanker

Ved at hegne dine bekymringer inde i et bestemt tidsrum undgår du først og fremmest, at de kommer til at fylde hele din dag. Teknikken handler ikke om at stoppe bekymringer. Vi styrer ikke hvilke tanker, der dukker op fra øjeblik. Og jo mere vi siger: "Sådan her må jeg ikke tænke. Jo mere har de uønskede tanker det faktisk med at komme til at fylde." Så teknikken handler altså ikke om at stoppe bekymringer. Den handler derimod om at skrue ned for hvor lang tid, du bruger på at bekymre dig i løbet af dagen.

### 2. Du vil opdage, at nogle bekymringer mister deres kraft i løbet af dagen.

Med bekymringstid vil du helt sikkert opleve, at nogle af dine bekymringer mister deres kraft i løbet af dagen. Måske så meget, at de slet ikke fylder noget for dig længere, når klokken slår bekymringstid, og du vælger at kigge på dem.

### 3. Du får lettere ved at give slip på bekymringer i løbet af dagen

For nogle hjælper det at vide, at de kan bekymre sig senere på dagen – så er det lettere at lade generende tanker være, når de opstår. Og viser det sig, at der ikke er behov for at bekymre sig, når tiden er til det, så lader du bare helt være.
Pointen er her, at du lettere kan give slip på bekymringer i løbet af dagen, når du ved, at du har et system og en plan for, hvordan du håndterer dem. Du skubber ikke bekymringerne væk eller fejer dem ind under gulvtæppet – du siger: "Jeg skal nok forholde mig til dig. Det bliver bare ikke lige nu, men klokken 18, når jeg har bekymringstid".

### 4. Du øver dig i at forholde dig handlingsorienteret til dine bekymringer

Når bekymringerne løber løbsk i løbet af dagen, så har de det med at overmande dig. Noget af det allervigtigste med bekymringstidsteknikken er, at du lærer at handle på dine bekymringer. Du lærer at undersøge, hvad du kan gøre for at undgå, at bekymringerne bliver til virkelighed og på den måde lærer du også at tage styring over dine bekymringer, så de ikke ender med at sluge hele din dag.

**5. Du får lettere ved at stoppe bekymringer i opløbet**

Bekymringer er tit som en tankekarussel, der bare kører rundt og rundt. Hvis du ikke griber ind, så ender de med at køre rundt med dig og få kontrol over dig. Ved at skrive bekymringerne ned, lærer du at blive mere opmærksom på bekymringerne i det øjeblik, de opstår. På den måde får du lettere ved at stoppe dem i opløbet før de vokser sig store.