

FORBEDRE øyeblikket – filmmanus

Settet med hold-ut-ferdigheter kjent som FORBEDRE øyeblikket handler om å gjøre noe med en krisesituasjon for å redusere hvor ille den er. Den består av syv ferdigheter.

Indre bilder betyr å bruke bilder til å skape mer avslappende omgivelser, din egen personlige forestilling av et hyggelig sted som du kan flykte til når du er stresset. Du kan leke deg med dette, og utviklet bildet mer etter hvert. Det kan være basert på et ekte sted du kjenner, eller det kan være fantasert. Så lenge det er en omgivelse hvor du føler deg trygg og rolig. Den andre måten du kan bruke indre bilder på, er ved å faktisk forestille deg at ting går bra. Forestill deg at du klarer deg bra. Forestill deg hvordan de neste par ukene og månedene kan bli, på en måte som er fin og rolig, uten kriser. En siste måte du kan bruke indre bilder på, er ved å forestille deg at stresset forlater kroppen din. For eksempel kan du se for deg at stresset renner ut av kroppen din, som vann ut av et rør.

Mening referer til den ferdigheten hvor du i bunn og grunn sier til deg selv: Hvis jeg må gjennomgå dette, så får jeg i hvert fall noe ut av det. Mening er en form for å lage sitronsaft

av sitroner – hva kan jeg få ut av denne opplevelsen, selv om den føles grusom her og nå? Det kjente sitatet «det som ikke dreper deg, gjør deg sterkere» er faktisk et eksempel på dette. Det handler om å si at det er noe jeg kan få ut av denne situasjonen, og jeg skal finne den meningen. For eksempel kan du si: denne krisesituasjonen er viktig fordi den hjelper meg å forstå hvilke ting som er viktigst for meg, menneskene som er viktigst for meg, verdiene som er viktigst for meg.

Den tredje ferdigheten er Bønn. Denne ferdigheten består i å åpne hjertet ditt til en overordnet skapning, eller en større visdom, og be om styrke til å komme deg gjennom denne vanskelige tiden. Bønn kan kanskje være en viktig del av livet ditt allerede. Andre, som er religiøse uten å be eller som ikke identifiserer seg som religiøse, kan fortsatt bruke denne ferdigheten, fordi man kan be til mange ulike ting. Det må ikke være til Gud. Det kan være til din egen visdomssans. Bruk et minutt på å gå inn i deg selv, og be om styrke til å komme deg gjennom situasjonen.

Den fjerde ferdigheten er Avslapning. Her fokuseres det på å slappe av i øyeblikket som en måte å gjøre øyeblikket mindre smertefullt. Ta et par minutter til å bare sitte og puste dypt, sørg for at utpust er lenger enn innpust. Det er utpust som leder til den psykofysiologiske responsen avslapning. Andre ting du kan gjøre for å slappe av er å ta et beroligende bad eller en dusj, å sitte og drikke te eller kaffe med en bok i en behagelig stol, yoga, eller å ta en 5-minutters pause fra alt annet du gjør for å gjøre noe beroligende og fredfullt.

Den femte ferdigheten er å Gjøre én ting om gangen. Når vi er i en krise, når vi opplever et høyt nivå av stress, er tankene vår ofte tusen steder på en gang. Én ting av gangen handler om å vie din fulle oppmerksomhet til bare den ene tingen du gjør for øyeblikket. Dette kan være hva som helst. Det kan være at jeg tar oppvasken, og i dette øyeblikket tar jeg bare oppvasken. Jeg går fra bilen min til jobb eller hjem, og jeg går bare. Det er den eneste tingen jeg gjør. Jeg er i en samtale med noen, og det er alt jeg gjør. Si til deg selv, bevisst i de neste fem minuttene: Jeg skal gjøre denne ene aktiviteten. Og uansett hva den aktiviteten er, skal du vie din fulle oppmerksomhet til den.

Den sjettede ferdigheten er Ferie. Ferie handler om å gi deg selv en fysisk og psykisk pause. Det er å legge deg i senga, og dra dyna over hodet i 20 minutter. For at Ferie skal fungere som en ferdighet

DBT-ferdighetene på film

må du gjøre det på en måte som ikke skader deg selv i det lange løp. Du skal for eksempel ikke ta ferie når du skulle vært på noe viktig. Du sier til deg selv: «Jeg skal gjøre dette i en tidsbegrenset periode, og bare la meg selv sone ut. Jeg skal se på det mest tulleste jeg kan finne på nett. Jeg skal sitte i sofaen og spise chips i 20 minutter. Dette skal jeg gjøre, og når timeren går av, er ferien min over, og jeg skal gå tilbake til arbeid. Det handler bare om å ta en pustepause.

Den siste FORBEDRE øyeblikket-ferdigheten er Selvoppmuntring. Selvoppmuntring er enkelt og greit å heie på deg selv. Det er å gjenta gang på gang de tingene du sannsynligvis ville sagt til andre, men isteden si de til deg selv. Eksempler på Selvoppmuntring er: «Jeg takler dette, jeg klarer dette, jeg kommer meg gjennom dette, dette vil ikke vare for alltid, dette vil også gå over, det er greit å føle det sånn». Å oppmuntre seg selv faller kanskje ikke naturlig for deg. I så fall kan du spørre deg selv: «hva ville jeg sagt til en venn?», for så å føre det over til deg selv. Du må lære deg kunsten å snakke til deg selv som om du snakker til noen andre.

For å oppsummere; de syv FORBEDRE øyeblikket-ferdighetene er: Indre bilder, Mening, Bønn, Avslapning, Gjøre en ting av gangen, Ferie og Selvoppmuntring. Dette er ferdigheter som kan gjøre vanskelige øyeblikk du står i bedre