

Procedure for udvikling af Sikkert Sted / Roligt Sted

| | |
|---|--|
| Instruer klienten i at anvende efter behov | Bruges med eller uden øjenbevægelser Brug evt. andre mestringsstrategier, hvis de er mere anvendelige (Kontainer øvelse eller andre ressourcer) |
| Billede | <i>"Prøv at tænke på en oplevelse du har haft, eller et sted hvor du har været eller kan forestille dig at kunne være. Et sted som føles roligt, sikkert og trygt. Måske ved stranden eller i bjergene eller en aktivitet du har holdt af. Et sted du har haft det godt. Hvilket billede repræsenterer dit sted? Beskriv hvad du ser."</i> |
| FØLELSER/FORNEMMELSER | <i>"Når du tænker på denne oplevelse, bemærk dig hvad du ser, hører, føler? Hvilke følelser oplever du? Og hvad mærker du i kroppen?"</i> |
| Forstærkning/ Forankring | <i>"Fokuser på dit sikre rolige sted---Hvad du ser, hører, dufter og fornemmer. Fortæl mig mere om hvad du oplever/fornemmer/bemærker."</i> |
| Øjenbevægelser | <i>"Bring billedet frem af dit sted. Koncentrer dig om, hvor du føler den behagelige fornemmelse i din krop og tillad dig selv at nyde det og følg mine fingre (4-8 langsomme BLS) Hvad lægger du mærke til nu?"</i> Hvis positivt: <i>"Fokuser på det. (BLS) Hvad bemærker du nu?"</i> Hvis negativt: Re-orienter opmærksomheden væk fra billedet, sæt alt negative til side eller væk og vend tilbage til det positive, om muligt. Hvis dette frembringer det positive tilbage sig da <i>"fokuser på det eller læg mærke til det"</i> (BLS) <i>Hvad bemærker du nu?</i> Hvis ikke det bliver positivt, så find et andet sikkert , trygt og roligt sted i stedet eller lav en mindfulness- øvelse eller åndedræsteknik. |
| Kodeord | <i>"Er der et ord som repræsenterer dit rolige, sikre og trygge sted? Tænk på _____ og bemærk dig den positive følelse du får når du tænker på det ord. Koncentrer dig om fornemmelsen og ordene _____ og følg mine fingre (4-8 BLS) (pause). Hvad bemærker du nu?" (pause til respons). Gentag og forstærk den positive følelse med BLS så længe den positive oplevelse forstærkes.</i> |
| Aktivering af Kodeord | <i>"Nu vil jeg bede dig sige ordene _____ og bemærk hvordan det føles nu.... Hvad lægger du mærke til"?</i> |
| Aktivering af mindre forstyrrelse | <i>"Nu vil jeg bede dig forestille dig en mindre forstyrrelse (SUD 1-2) og bemærk dig, hvad du føler. Frembring nu kodeordet/-erne _____ og læg mærke til, om der kommer nogen forandring i din oplevelse. Hvad bemærker du?"</i> |
| Selvregulering efter forstyrrelse | <i>"Jeg vil nu bede dig om at tænke på en anden mindre forstyrrende hændelse (SUD 2-3) og bemærk dig, hvad du føler og frembring nu ordene _____ af dig selv og læg især mærke til, om der kommer nogen ændring i din krop, når du fokuserer på dit kodeord."</i> |

* Her skal der sættes ord på (så de ikke tager en "7" frem)