

Metoder i Chilled

Metode: Realistisk tænkning

Formål: At øve den unge i at tænke mere realistisk om de ting, som han/hun tænker urealistisk omkring og som skaber angst og dårligt humør.

Hvordan: Undgå at komme med beroligende kommentarer – men stil i stedet for spørgsmål, som sætter den unges egen refleksion i gang: fx *"hvad er det værste der kan ske"*, *"Hvad er det mest sandsynlige der vil ske"*, *"hvad plejer at ske i lignende situationer"* osv.

Anvendelse: Bruges fx hvis den unge har mange bekymringer, eller inden han/hun skal eksponere eller lave adfærdseksperiment.

Metode: Trappestiger

Formål: At holde op med at undgå ting, som man egentligt gerne vil kunne eller hvis man skal stoppe med at gøre noget man gør for meget af – fx tjekke ting.

Hvordan: Man finder en ting, som den unge vil arbejde hen imod og deler det op i mindre opgaver, som er mere overskuelige og til at komme i gang med. Man arbejder sig gradvist frem og bevæger sig først videre, når en del-opgave ikke længere er for svær.

Anvendelse: Bruges når den unge går efter et mål, som han hun gerne vil opnå, men som det er svært at tage på en gang.

Metode: Problemløsning

Formål: At få løst et konkret problem eller komme i gang med noget, der er svært.

Hvordan: Man laver en brainstorm over mulige måder at løse et problem på og vælger dernæst, hvilken løsning der vil være lettest at prøve og går derefter efter at forsøge denne.

Anvendelse: Bruges når man er gået i stå fx på en trappestige eller ikke ved, hvordan man skal komme i gang med en ting, som er vanskelig

Metode: Bekymringssurfing

Formål: At undgå at lade sig begrænse af sin angst, lære at selvom jeg er angst, så kan jeg godt foretage mig ting.

Hvordan: Man holder fokus på det man er i gang med og forsøger derved at acceptere, at man er angst men at det ikke skal forhindre en i at lave det, som man er i gang med.

Anvendelse: Bruges når man har mange bekymringer eller er så bange at det er svært at lave realistisk tænkning.

