

Taktu skref!ð

Að byggja upp heilbrigt líf

Þessi kafli mun hjálpa þér að byggja upp jákvætt og heilbrigt líf þar sem þú finnur ekki fyrir þörf fyrir að hegða þér á óviðeigandi eða skaðlegan hátt.

Lífsstílsbreytingar

Fólk sem hegðar sér óviðeigandi eða skaðlega lýsir oft lífstíl sínum sem að flest það sem er spennandi, skemmtilegt eða veitir unað í lífinu tengist þeirri hegðun. Hins vegar snúast aðrir þættir í lífi þeirra um skyldur, ábyrgð og venjur.

Ef þú tengir við að þitt líf skiptist svona getur þú samt haldið lengi áfram án þess að hegða þér óviðeigandi eða skaðlega. En ef það er ójafnvægi í skemmtun og skyldu, það sem þú átt og þarft að gera á móti því sem þú vilt gera og njóta, þá gætirðu farið að finna fyrir gremju. Slíkar tilfinningar geta ýtt undir neikvætt sjálfstal og hugsanaskekkjur sem gætu kallað fram óviðeigandi og skaðlega hegðun, til dæmis: „Ég vinn mjög mikið og á skilið að njóta mín, það er ekki að skaða neinn.“

Það er mikilvægt að ná jafnvægi milli ábyrgðar og skyldu annars vegar (eins og að fara í vinnu til að sjá fyrir fjölskyldunni) og gera eitthvað sem þú hefur gaman af, vegna þess að þig langar til þess og hefur ánægju af. Ef þú vilt forðast óviðeigandi hegðun þá þarf jákvætt og heilbrigt líf að vera þér mikilvægt og dýrmætt. Með öðrum orðum, lífsstíllinn þarf að vera meira gefandi fyrir þig en óviðeigandi og skaðlega hegðunin.

Það er mikilvægt að vita hverju þú sækist eftir með nýjum lífsstíl. Það getur verið eitthvað byggt á fyrri reynslu en einnig á nýjum hugmyndum. Þegar þú hefur greint þetta þarftu að átta þig á því **hvernig** þú getur náð þessu – það felur í sér markmiðasetningu og skipulagningu. Það getur verið gagnlegt að hugsa um skipulagningu eins og stiga, þar sem þú tekur eitt þrep í einu. Það er mikilvægt að markmið þín séu SMART (Skýr, Mælanleg, Aðlaðandi, Raunhæf

og Tímasett) en það er líklegast til árangur. Markmiðin geta falið í sér athafnir, sambönd, atvinnu, menntun, þjálfun eða breytingar í hegðun og viðhorfum.

Líkanið um gott líf



Líkanið um gott líf (e. good lives model) er nálgun sem sálfræðingurinn Tony Ward og samstarfsfólk hans þróuðu. Líkanið skiptir upp hugarástandi, persónulegum einkennum, athöfnum eða upplifunum sem fólk leitast eftir og eru líklegri til að auka andlega vellíðan þegar þau nást.

Hann kallar þessa þætti sem fólk sækist eftir **grunnþarfir**. Þær eru persónubundnar og eru því mismunandi eftir því hvers konar manneskja einstaklingurinn vill vera.

Sköpunarhæfni

Það er mikilvægt að hafa eitthvað í lífinu sem okkur finnst við góð í. Til þess að líða vel með okkur þurfum við að finna fyrir árangri. Þetta getur líka hjálpað til við sjálfsálitið. Þetta þýðir ekki endilega að vera „best“ í samanburði við aðra, heldur að finna að við erum að gera okkar besta í hvert sinn.

Færni

Færni í vinnu er að hafa tök á verkefnum og færniþjálfun sem eru mikilvæg fyrir okkur á vinnustaðnum. Það getur líka falið í sér að skapa; að geta búið til nýja hluti, komið með nýjar hugmyndir eða verið listræn eða hagnýt á einhvern hátt.

Gleði

Það er mikilvægt að fólk viti að það sé að eyða tíma í eitthvað sem er þess virði og að hafa aðgengi að einhverju sem býður upp á skemmtun, spennu, áskorun og árangur. Þetta gæti verið áhugamál, vinna eða hreyfingu. Þetta snýst einnig um jafnvægi í daglegum athöfnum (til dæmis á milli vinnu og einkalífs).

Tilgangur í lífinu

Hver sem við erum, þá er mikilvægt fyrir okkur að líða eins og við skiljum tilgang okkar í lífinu. Þetta gæti verið tengt trúarbrögðum en þó þarf það ekki að vera. Þetta gæti verið eitthvað eins og að vera góður vinur, gott systkini eða leggja sitt af mörkum í samfélaginu á einhvern hátt.

Innri friður

Að finna fyrir friðsæld og líða vel. Það þýðir að við ættum að finna fyrir tilfinningalegu jafnvægi og vera meðvituð um hvernig við getum tekist á við erfiðar tilfinningar þegar þær koma upp. Þetta þýðir líka að finna fyrir líkamlegu og andlegu öryggi.

Lífarni

Hvernig við lifum lífinu með tilliti til líkamlegrar og andlegrar heilsu (hreyfing, mataræði, líða vel með útlit okkar) .

Náin tengsl

Að finna fyrir nánnum tengslum bæði í rómantískum skilningi og einnig hvað varðar fjölskyldusambönd.

Sjálfstæði og trú á eigin getu

Að líða eins og við höfum stjórn á lífi okkar. Það er mikilvægt að þú getir tekið ákvarðanir og liðið eins og þú hafir eitthvað að segja til um líf þitt. Þetta snýst líka um að geta stjórnað því hvernig þú hagar þér og hvernig þér líður (eins og að vita hvað þú átt getur gert ef þú hefur átt slæman dag). Þetta snýst einnig um að geta tekið ákvarðanir og leyst vandamál sem koma upp í hversdeginum.

Þekking

Að hafa þekkingu og skilning svo okkur finnst við upplýst um heiminn, svo okkur finnst við skilja hvað er að gerast í kringum okkur. Þekking getur komið frá lífsreynslu, það sem við lærum í skólanum, úr bókum eða frá fjölmiðlum. Það þýðir ekki að vera „snjall“ heldur að líða eins og við vitum hvað við þurfum til að okkur líði vel.

Samfélag

Þetta snýst um að finnast þú tilheyra og hafa ábyrgð í samfélagshópnum sem þú ert í; að þú passir inn. Það er mikilvægt að við höfum hóp fólks sem okkur finnst við tilheyra. Að tilheyra vinahóp, fjölskyldu, samstarfsfólki, trúarhópi eða einhverjum öðrum hópi sem skiptir okkur máli.

Tilfinningastjórn og ánægja

Að líða vel hér og nú.

Þú getur fundið meira um Good Lives líkanið í bókinni „Sexual Deviance: Issues and Controversies“ eftir Tony Ward, D. Richard Laws og Stephen M. Hudson (2004, SAGE). Einnig er hægt að fara inn á www.goodlivesmodel.com.

Æfing – fyrri partur

Þessi æfing hjálpar þér að sjá það sem er mikilvægt fyrir þig, hvaða þarfir skaðlega hegðunin hefur verið að uppfylla og byrja að sjá hvaða þætti lífs þíns þú vilt bæta.

Í spurningunum hér á eftir skaltu hafa í huga hversu vel þörfum þínum er mætt (0 = alls ekki mætt; 10 = fullkomlega mætt). Reyndu að finna eitt dæmi við hverja spurningu sem skýrir svar þitt. Taktu eftir ef þú sérð að einhverri þörf þinni var mætt með skaðlegri hegðun.

1. **Finnurðu fyrir árangri eða afrekum?** Er eitthvað í lífi þínu, athafnir eða áhugamál, sem þér finnst þú standa þig vel í? Hver er tilfinning þín fyrir afrekum frá degi til dags?
2. **Upplifirðu sátt við hvernig þú eyðir tíma þínum?** Ertu í sátt með starfið þitt? Hefurðu nóg af áhugaverðum hlutum til að gera sem veita þér ánægju, spennu og áskorun?
3. **Ertu andlega þenkjandi?** Er trú þín á merkingu og tilgang í lífinu á góðum stað?
4. **Finnurðu fyrir friði og líður vel með líf þitt?** Ertu frjáls fyrir erfiðum tilfinningum og veist hvernig þú getur tekist á við þær þegar þær koma upp? Finnurðu fyrir líkamlegu og tilfinningalegu öryggi?
5. **Hversu heilbriggt lífernir stundarðu?** Hugsarðu vel um líkama þinn? Hvernig er andlegt heilbrigði þitt?
6. **Er fólk í lífi þínu sem skiptir þig máli og sem þú skiptir máli?** Er að minnsta kosti ein manneskja í lífi þínu sem þú getur verið þú sjálfur með? Finnurðu fyrir að tilheyra og passa inn í?
7. **Finnst þér þú vera við stjórnina?** Er hlustað á þig og þínar skoðanir? Finnst þér þú hafa áhrif á atburði? Geturðu stjórnað því hvernig þú hagar þér og hvernig þér líður?
8. **Upplifirðu öryggi í þekkingu þinni og skilningi?** Finnst þér þú vita hvað þú þarft til að allt sé í lagi hjá þér?

Æfing – seinni partur

Þó að allar þessar þarfir séu mikilvægar eru sumar mikilvægari fyrir þig en aðrar. Seinni partur æfingarinnar snýst um að sjá hvaða þarfir þurfa að vera í forgangi í þínu lífi.

- Skoðaðu þarfirnar hér á undan. Flokkaðu þær eftir forgangi. 1 er hár forgangur, 2 minni forgangur og 3 enn minni forgangur.

- Veldu mikilvægustu þörfina þína. Af hverju er þessi þörf svona mikilvæg fyrir þig?
- Hefurðu einhverjar hugmyndir um hvernig þú getur mætt þessari þörf án þess að grípa til skaðlegrar kynferðislegrar hegðunar og án þess að auka áhættuna á skaðlegri kynferðislegri hegðun?

Leiðir til að uppfylla grunnþarfir

Oft þarf að skoða hvaða skref þarf að taka til að uppfylla grunnþarfir sínar. Til dæmis gæti verið skref að hamingju sem er grunnþörf að byggja góð persónuleg sambönd.

Fólk sem hefur brotið af sér kynferðislega er oft að reyna að fylla grunnþarfir sínar með skaðlegum leiðum. Þess vegna þarftu að átta þig á hvaða grunnþörf er mikilvæg fyrir þig og hvaða heilbrigðar leiðir eða skref þú getur tekið í áttina að mæta henni.

Sem dæmi, skoðum Sigga sem hefur verið dæmdur fyrir brot á internetinu. Hann býr einn og er félagslega einangraður. Hann veit að grunnþörf sem hann þarf að fylla er félagsskapur og tengingar við aðra. Því hefur hann skráð sig sem sjálfboðaliða hjá hjálparsamtökum þar sem hann hittir mikið af nýju fólki.

Varaðu þig á hindrunum

Stundum getur verið erfitt að mæta þörfum sínum og hlutir geta staðið í vegi fyrir því.

Ef svo er raunin getur það aukið líkurnar á að þörfum sé mætt með skaðlegum hætti, sérstaklega ef þú hefur gert það áður.

Skoðum Sigga aftur. Ef fyrri brot hans koma í veg fyrir að hann geti verið sjálfboðaliði hjá ákveðnum hjálparsamtökum þá er áhætta að Siggi leiti aftur á internetið til að hitta fólk og á skaðlegan máta. Því gæti verið gott að hafa varaplan, til dæmis önnur samtök þar sem ekki er krafa um hreint sakavottorð.

Hvernig á að undirbúa sig fyrir hindranir?

Sumar hindranir er auðvelt að komast yfir en aðrar gætir þú þurft að fá faglega hjálp við.

Sumar hindranir taka langan tíma og getur verið erfitt að komast yfir þær en það er alltaf hægt

og mikilvægt er að reyna að hafa jákvætt viðhorf þegar tekist er á við hindranir. Skoðaðu kaflann um að leysa vandamál fyrir frekari ráð til að komast yfir hindranir.

Hugsað til baka

Þú hefur lært:

- Hvaða þarfir eru mikilvægar fyrir þig.
- Hvaða þörfum þú hefur reynt að mæta með skaðlegum hætti.

Þú veist núna:

- Hvernig þú getur mætt þörfum þínum með öðrum hætti.
- Hvernig þú getur fengið hugmyndir um leiðir til að komast yfir hindranir.

Þú veist líka:

- Sum markmið taka tíma og þrautseigju.
- Þú munt þurfa að endurskoða og setja þér ný markmið reglulega á leið þinni að byggja upp gott líf.

Hugsaðu um hverju þú hefur áorkað og einbeittu þér að þeim breytingum sem þú þarft að gera. Kannski þarftu að fara í gegnum sjálfshjálparaflana nokkrum sinnum eða sækja þér aðstoð og stuðning frá öðru fólki. En þú ert hér núna og greinilega með hvatann til að gera breytingar. Notaðu færnina sem þú hefur og það sem þú hefur lært til að vera manneskjan sem þú vilt vera til að lifa innihaldsríkt og gott líf.

Ef þú vilt ræða eitthvað sem kom fram í þessari æfingu, hefur átt erfitt með að komast í gegnum verkefni eða vilt tækifæri til að fara í gegnum verkefni með meðferðaraðila ekki hika við að hafa samband með tölvupósti á taktuskrefid@taktuskrefid.is