

[Nye bøker](#)

## Er du en som grubler og bekymrer deg mye?

Det er fullt mulig å trene opp evnen til å la være å forfølge bekymringstanker. Her får du psykologens beste metoder for å redusere overtenking.



**OND SIRKEL:** Problemet med å snakke mye om bekymringene dine, er at du oppdrar hjernen til å bekymre seg enda mer, sier psykolog Line Rustberggaard.  
Foto: Pexels

**Jenny Marie Baksaas**

Sist oppdatert: 25.10.22 | Publisert: 25.10.22



### **Snakk mindre om det**

[Line Rustberggaard](#)

[Frisk forlag 2022](#)

– Det er ikke alltid det hjelper å snakke om det. Særlig ikke når det kommer til bekymringer og grubling, sier psykolog Line Rustberggaard. Hun er aktuell med boka [Snakk mindre om det](#) (Frisk forlag).

Pandemi, klimakrise, krig i Ukraina, renteøkning og høye strømpriser. Vi lever i bekymringens tid, sier psykologen.

### Lærer ikke å håndtere bekymringene

Alle bekymrer seg til tider, men for noen tar bekymringsstankene overhånd og blir vante tankemønstre det er vanskelig å komme ut av. Mange som sliter med overtenking ender på kontoret til Rustberggaard.

Her lærer de å vie bekymringene og grublingen mindre oppmerksomhet.

– Når du snakker om bekymringene dine, er det gjerne fordi du ønsker å bli kvitt dem. Du vil at noen skal si «det kommer til å gå bra» eller komme med gode argumenter for at bekymringen ikke skal slå til, sier Rustberggaard og fortsetter:

– Problemet med å snakke mye om bekymringer, er at du oppdrar hjernen til å bekymre seg enda mer. Dessuten lærer du ikke å håndtere bekymringer på egenhånd.

### Irriterer partneren

Folk bekymrer seg ofte over de samme tingene, sier psykologen. Det kan være sykdom, død, penger, klima, helse, partner, jobb, det å gjøre feil, å bli avvist eller å bli forlatt.

– *Hvor mye, er for mye bekymring? Når har det gått for langt?*

## LEDIG STILLING: Ledig stilling som psykologspesialist i barne- og ungdomspsykologi

– Når du selv opplever deg plaget av bekymringene. Du er kanskje urolig, sover dårligere, har begynt å unngå visse situasjoner eller har innført overdrevne ritualer som å trippelsjekke arbeid du leverer fra deg for å forsikre deg om at ingenting er feil, sier Rustberggaard.

Folk som bekymrer seg mye, kan slite med konsentrasjonen. De kan bli så opptatt av sine egne bekymringer at de faller ut i samtaler og ikke greier å engasjere seg i andre, sier hun.

– De klarer ikke la være å bekymre seg, noe som igjen ofte gjør dem nedstemte og skamfulle. En del forteller også at partner eller andre synes det er irriterende å høre om bekymringene deres hele tiden.

### – Du har et valg

– Bekymring er negative tanker om fremtiden. Noen bruker bekymringer som en slags beskyttelse som skal hindre dem i å bli skuffet, unngå katastrofer eller gjøre feil. Grubling er knyttet til fortiden, sier Rustberggaard.

Folk som grubler mye, ønsker ofte å løse problemer, forstå eller forsone seg med noe som har skjedd. Men sannheten er at både grubling og bekymring stort sett holder folk tilbake, understreker psykologen.

– Spør deg selv når en bekymring dukker opp; Er det nyttig for meg å tenke over dette enda en gang?

Noen ganger kan det føles som man ikke har et valg – tankene bare dukker opp igjen og igjen.

## LES OGSÅ: – For noen har grublingen blitt så altopplukende at de har glemt hva livet egentlig skal handle om

– Jeg jobber med å bevisstgjøre folk på at de *har* et valg og at det er mulig å trene opp evnen til å la være å forfølge bekymringstanker, sier Rustberggaard.

### Utsett bekymringene til kontortiden

I boka skriver Line Rustberggaard om seks steg til mindre bekymring. Metodene bygger på prinsipper fra metakognitiv terapi.

– I første omgang handler det om å ta et skritt tilbake og få oversikt og egne tanke- og handlingsmønstre. Kartlegg hvor mye tid du på å bekymre deg. Forsøk så å identifisere hva som trigger bekymringene.

Trigges helseangsten av å lese nettaviser eller dukker tankene om at du ikke er god nok opp når du sjekker Instagram?

Det går ikke an å tvinge bort tanker, men det nærmeste vi kommer en slik teknikk er å utsette bekymringene, skriver Rustberggaard.

Bekymringsutsettelse vil si å sette av en bestemt tid på dagen til grubling og bekymring. Det kan være ti minutter. Når bekymringstankene melder seg, sender du dem videre og ber dem komme tilbake i kontortiden.

#### – Det viktigste verktøyet for å redusere overtenking

Rustberggaard har videreutdanning i både kognitiv atferdsterapi og metakognitiv terapi.

Hun forklarer at det er stor forskjell på disse to retningene når det kommer til hvordan man jobber med tanker.

– I kognitiv terapi er man opptatt av *hva* man tenker og å utfordre tankeinnholdet. I Metakognitiv terapi er man opptatt av *hvordan man tenker* og å utfordre meta-antagelser – tanker om tenkningen. For eksempel utfordrer man antagelser om at det å bekymre seg er nyttig, ukontrollerbart eller farlig.



PSYKOLOG: Bekymringer er negative tanker om fremtiden, sier Line Rustberggaard. Foto: Sturlason

Hun forklarer at metakognitiv terapi ikke passer for alle problemstillinger, men at metoden absolutt er mest effektive måte å redusere overtenking og overdreven bekymring på.

#### Baksiden av åpenhetskulturen

Terapimetoden fokuserer også på følelser og handlingsmønstre.

– Det er et poeng å lære å forholde seg til følelser, ønske dem velkommen og tåle å stå i dem. Bekymring er gjerne et forsøk på å ta kontroll over indre uro, og et mål med denne typen terapi er å lære å håndtere uroen på andre måter. Det er for eksempel mulig å jobbe med eksponeringstrening, der man aktivt oppsøker uro for å erfare at det ikke er farlig, forklarer Rustberggaard.

– *Alle snakker om alt, overalt, skriver du. Snakker vi for mye om problemene våre?*

– Jeg synes absolutt at folk skal snakke om hvordan de har det. Det er bra med åpenhet rundt tabuer og skambelagte temaer, og det er viktig at folk som sliter forteller det til noen slik at de kan få riktig hjelp. Slik kan vi forebygge psykisk uhelse, ensomhet og utenforskap, sier Rustberggaard og fortsetter:

– Men en bieffekt av all åpenheten er at vi også snakker mer om bekymringene våre – og det kan virke mot sin hensikt, avslutter hun.

**LES OGSÅ:** Stressa? Det kan gjøre at du ser partneren din i et mer negativt lys (+)