

DATING & PARFORHOLD

TOTALTID: 2 økter x 90 minutter (inkludert 15 min pause)

MÅLGRUPPE: Pasienter / Brukere i rusbehandling

FORMAT: Psykoedukasjon, refleksjon og gruppeøvelser som deles i plenum.

FORMÅL: Formålet er å styrke deltakernes bevissthet om hvordan dating og parrelasjoner påvirker; eget nervesystem, relasjonsvalg, grenser og behov, rusmestring, psykisk helse og seksuell helse.

HUSK:

- Påminnelse om grupperegler.
- Trigger Warning.

HOVEDPUNKTER:

- Utforskning av Dating og Parrelasjoner.
- Forskjellen på tiltrekning og trygghet.
- Psykoedukasjon og utforskning av nervesystemet og toleransevinduet.
- Forskjellen på å regulere og helbrede nervesystemet i relasjoner.
- Utforskning av tilknytningsmønstre.
- Utforske egne behov i en dating eller parrelasjon.
- Hva kan trigge rus og/eller uhelse i en dating kontekst / parrelasjons kontekst

INNDELING AV DOKUMENT

- **INFOTEKST OG FAGLIG VEILEDER:**
Faglig bakgrunn.
Psykoedukasjon.
Begrepsforklaringer.
- **REFLEKSJONSOPPGAVER**
Konkrete refleksjonsoppgaver til hver deltekst (1-5).

GJENNOMFØRING AV GRUPPEN I PRAKSIS

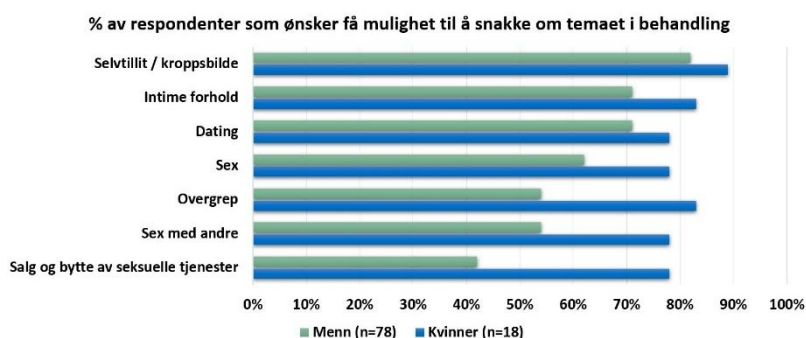
- Innledningen om dating og parforhold i rusbehandling er ment som en introduksjon.
- Utover dette er det opp til gruppeleder om det er mest fordelaktig å gjennomføre del 1 (Nervesystemet og Toleransevinduet) og deretter gå direkte løs på oppgavene til del 1, eller om det er mest fordelaktig å gjennomføre del 1 – 5, for deretter å gjennomføre oppgavene.
- Det er tiltenkt at samtaleopplegget skal vare over 2 økter, hvor psykoedukasjon og oppgaveskriving gjøres i økt 1, for deretter å samles å dele refleksjoner i økt 2.
- Ved deling av refleksjoner i økt 2, er det fordelaktig at gruppen ikke er større enn 5-7 stk., da større grupper potensielt ikke vil kunne ha nok tid til å gå gjennom alle delingene.

1. INFOTEKST OG PSYKOEDUKASJON

INNLEDNING OM DATING OG PARFORHOLD I RUSBEHANDLING

I en undersøkelse gjennomført av Tyrili (2023), hvor 100 pasienter deltok, kom det frem at ca. 70-80% av pasientene ønsket å snakke om dating og intime forhold. Dermed setter dette opplegget sikte på å utforske disse temaene i en gruppekontekst. Dette opplegget er praksistestet og har fått gode tilbakemeldinger fra både gruppeledere og gruppedeltakere.

TEMATIKK PASIENTER ØNSKER Å SNAKKE OM



Dating, eller det å få et pågående forhold til å fungere kan være fint, skummelt og krevende, særlig i en endringsfase. For en del av gruppedeltakerne har rus vært tett innvevd i dating, sex og parforhold. Av og til har også gruppedeltakerne en partner som inntar rusmidler, andre ganger kan noen leve et dobbelt liv (som å holde rusidentitet og familieliv separat), og av og til er det kanskje ikke de mest «stabile» personlighetene som finner sammen.

Generelt i rusbehandling er vi jo opptatt av å etablere og å skape nettverk, og å skape og opprettholde de gode og sunne relasjonene. Det å etablere disse gode relasjonene krever blant annet; å tåle nærhet, sette grenser, lære seg å stole på andre og å lære seg å si egne behov høyt. Noe som kan være helt jævlig slitsomt og ubehagelig å arbeide seg gjennom for de av oss som står i endringsfasen.

Nære relasjoner kan for noen være den største *risikofaktoren* for rusmestring og/eller rusfrihet. Risiko i en slik nær relasjon kan f.eks. være uklare grenser, blandede signaler, ghosting, press, sjalusi eller ulike behov i en parrelasjon. Disse risikoene kan utfordre toleransevinduet, og da må vi være nysgjerrige på hvordan disse relasjonene påvirker oss og vårt nervesystem.

Nære relasjoner kan også være den største *beskyttelsesfaktoren* for rusmestring og/eller rusfrihet. En kjæreste eller intim partner kan gi opplevelsen av tilhørighet, lek, lyst, støtte og mening. Å bli sett og ønsket kan styrke selvfølelsen, roe ned uro og gi retning i hverdagen. Det må bemerkes at disse sterke følelsene kan både aktivere og regulere nervesystemet vårt, og det er like viktig å være nysgjerrig på hvordan disse relasjonene påvirker toleransevinduet.

Derfor er det viktig å snakke om de relasjonene som normativt er nærest, hvordan endring kan påvirke selvfølelsen, selvoppfattelsen og selvbildet vårt i en dating og intimrelasjons kontekst.

DATING OG PARFORHOLD ER VIKTIG Å TEMATISERE I RUSBEHANDLING FORDI:

- relasjoner er en av de vanligste triggerne for både tilbakefall og vekst
- utrygge relasjoner kan føre til skam, ensomhet og russug
- trygge relasjoner kan være en av de sterkeste beskyttelsesfaktorene vi har
- relasjonstraumer krever relasjoner for å endres og helbredes. Nervesystemet reguleres ikke alene, det reguleres sammen med andre.
- Å tematisere dating og parforhold i behandling handler derfor ikke bare om sex og kjærighet, det handler om helse, forebygging og livskvalitet.

1.1. NERVESYSTEMET OG TOLERANSEVINDUET - OPPG. 2.1.

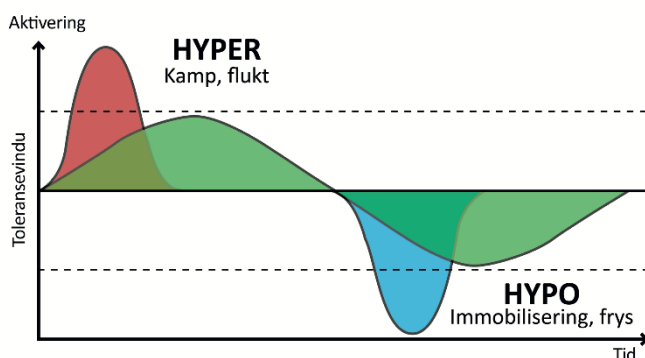
Når vi snakker om dating og relasjoner i rusbehandling, må vi snakke om nervesystemet. De av oss som har ruset seg over tid har et smalere toleransevindu. Blant annet fordi hormonsystemet er i ubalanse, man kan være abstinent, angst og traumeuttrykk blir også mer fremtredende og kroppen har kanskje ikke fått den næringen den trenger på en stund.

Toleransevinduet: beskriver det området der en person har tilstrekkelig emosjonell og kroppslig reguleringsevne til å være til stede, tenke klart, kjenne følelser og delta i relasjoner, altså man kan tenke seg til mer rasjonelle handlinger.

Når vi er innenfor toleransevinduet, er nervesystemet balansert. Personen har tilgang til språk, refleksjon, impuls kontroll og klarer enklere å reflektere å delta i endringsarbeidet.

Forelskelse, avvisning, seksuell spenning og ensomhet er sterke stimuli og kan føre til at vi beveger oss ut av toleransevinduet vårt. Typisk kan to reaksjoner oppstå:

- **Hyperaktivering (overaktivering):** Eks. stress, russug, angst og impulsive valg.
- **Hypoaktivering (underaktivering):** Eks. nummenhet, likegyldighet, «fuck alt».



Da kan det bli vanskelig å:

- Å gjøre vurderinger rundt hva du vil, og hva du trenger.
- Sette grenser.
- Stole på magefølelsen.

Viktige mål i behandling er å:

- Gjenkjenne egne signaler på over- og underaktivering.
- Å utvide toleransevinduet gjennom trygghet, relasjon, reguleringsstrategier og forutsigbare rammer.

Slik kan vi lettere stå i følelser, delta i relasjoner og arbeide med endring uten å bli overveldet eller koble helt av. Av og til hender det at vi handler på følelsene (over eller underaktiveringen), uten å tenke oss om, og av og til er disse valgene vi tar «feil» eller «dårlige» i forhold til de målene vi har satt eller ønsker for oss selv. Det er viktig å ha med seg at dette ikke handler om at man er en «dårlig person», men det handler om et overveldet nervesystem.

1.2. KOGNITIV ADFERDSTERAPI - OPPG. 2.2.

Kognitiv adferdsterapi – enkelt forklart: Kognitiv adferdsterapi handler om å lære seg sammenhengen mellom tanker, følelser, kropp og handlinger. Grunntanken er at måten vi tolker situasjoner på påvirker hvordan vi føler oss, og hvordan vi velger å handle på disse følelsene.

I kognitiv adferdsterapi arbeider vi med å:

- Bli bevisst på automatiserte tanker og handlinger.
- Utforske om disse tankene og følelsene er hjelpsomme eller urealistiske.
- Øve på alternative måter å tenke og handle på.
- Gjærne i sammenheng med toleransevinduet.

I rusbehandling brukes KAT ofte til å forstå triggere, russeg og handlingsmønstre, og til å utvikle nye strategier for å håndtere vanskelige følelser og situasjoner uten å bruke rusmidler. Målet er ikke å tenke «positivt», men å tenke mer realistisk og mer støttende slik at man får muligheten til å utvide toleransevinduet, handlingsrom og mestring.

KAT enkelt forklart:

- STOPP OG TENK
- KJENN ETTER
- TENK
- TA ET VALG
- KJENN ETTER
- TENK
- LÆR AV ERFARINGEN.

1.3. TILTREKNING OG TILKNYTNING - *OPPG. 2.3.*

Etter hvert som vi klarer å finne strategier for å regulere nervesystemet vårt, og har en bedre forståelse av hvorfor vi gjør slik vi gjør, er det ikke så merkelig om vi opplever verden og oss selv annerledes. Det er for eksempel ikke uvanlig å spørre seg selv:

«Er det jeg tidligere har vært tiltrukket av sunt for meg i dag?»

«Hvorfor har det jeg er tiltrukket av endret seg?»

Tidligere tiltrekning: La oss være ærlige. En del av oss har muligens vært tiltrukket av folk som var; kaotiske, emosjonelt utilgjengelige, intense og eventuelt like forstyrret som vi selv var/er.

Tiltrekning handler ofte om: Kjemi, spenning, lyst, nysgjerrighet og følelsen av å bli sett/valgt.

Men hva påvirker hva vi blir tiltrukket av?

Tilknytningsteori og tiltrekningsmønstre– Enkelt forklart: Tilknytningsteori handler om hvordan våre tidligere relasjoner til omsorgspersoner påvirker hvordan vi regulerer følelser, håndterer stress og inngår i relasjoner senere i livet. Teorien er utviklet av John Bowlby.

Som barn er vi helt avhengige av andre for trygghet og overlevelse. Gjennom gjentatte erfaringer lærer vi:

- Om verden er trygg eller utrygg.
- Om andre er tilgjengelige eller fraværende.
- Om egne behov blir møtt eller må skjules.

Disse erfaringene blir etter hvert til indre og automatiserte strategier, som ubevisste kart for hvordan vi forstår oss selv og andre i nære relasjoner. Disse mønstrene følger oss ofte inn i voksenlivet, også i vennskap, parforhold, behandling og grupper. Tilknytningsmønstre er strategier, ikke diagnoser. De har ofte vært nødvendige og hjelpsomme en gang, selv om de senere kan skape utfordringer.

ULIKE TILKNYTNINGSMØNSTRE

TRYGG TILKNYTNING	UTRYGG UNNVIKENDE TILKNYTNING
<p>Personen har erfaring med at andre stort sett er tilgjengelige og forutsigbare</p> <p>Tåler både nærhet og avstand.</p> <p>Kan regulere følelser med og uten hjelp fra andre.</p> <p>Opplever seg selv som verdifull.</p> <p>Eksempel i behandlingskontekst: Deltar i gruppe, kan dele noe personlig og tåler både støtte og uenighet uten å bli overveldet.</p> <p>Eksempel i en dating kontekst: Klarer å være interessert uten å miste seg selv. Tåler at den andre bruker tid på å svare, og kan uttrykke egne ønsker og grenser på en tydelig måte.</p> <p>Eksempel i en parrelasjonskontekst: Kan ta opp vanskelige temaer som sjalusi, sex eller uenighet uten at det blir truende for forholdet. Søker støtte, men tar også ansvar for egne følelser.</p>	<p>Personen har lært at behov ikke blir møtt, og har derfor blitt selvstendig tidlig.</p> <p>Holder avstand til følelser og relasjoner</p> <p>Har ofte et høyt kontrollbehov og lav kontakt med sårbarhet</p> <p>Kan oppleves som «lukket» eller følelsesmessig flat.</p> <p>Eksempel i behandlingskontekst: Sier lite i gruppe, bagatelliserer egne vansker og foretrekker å «klare seg selv» fremfor å be om hjelp.</p> <p>Eksempel i en dating kontekst: Holder relasjonen lett og uforpliktende. Trekker seg unna når det blir følelsesmessig nært, eller når den andre ønsker tydeligere avklaring.</p> <p>Eksempel i en parrelasjonskontekst: Kan oppleves som distansert eller lukket. Har vansker med å dele følelser eller behov, og kan reagere med irritasjon eller tilbaketrekning når partner ønsker mer nærhet.</p>
UTRYGG AMBIVALENT (ENGSTELIG) TILKN.	DESORGANISERT TILKNYTNING
<p>Personen har erfaring med uforutsigbar omsorg.</p> <p>Sterkt behov for nærhet og bekreftelse.</p> <p>Frykt for avvisning eller å bli forlatt.</p> <p>Følelser kan bli intense og svingende.</p> <p>Kjernen er frykt for å miste relasjonen, altså frykt for å bli forlatt.</p> <p>Eksempel i en behandlingskontekst: Blir urolig hvis behandler eller gruppedeltakere virker distanserte, og kan tolke små signaler som avvisning.</p> <p>Eksempel i en dating kontekst: Blir raskt følelsesmessig investert og kan oppleve sterk uro hvis den andre ikke svarer eller virker mindre interessert. Tolerer lett stillhet som avvisning.</p> <p>Eksempel i en parrelasjonskontekst: Søker mye bekreftelse og trygging. Kan bli sjalu eller redd for å bli forlatt, og reagere sterkt på små endringer i partnerens tilgjengelighet.</p>	<p>Personen har erfart at omsorg også kan være skremmende.</p> <p>Ønsker nærhet, men opplever den som utrygg.</p> <p>Kan reagere med kaos, sinne, frys respons eller dissosiasjon, & mangler en stabil strategi for relasjon.</p> <p>Kjernen er konflikt mellom trygghet og fare, altså frykt for nærhet.</p> <p>Eksempel i behandling: Kan åpne seg i én økt og trekke seg kraftig unna i neste, eller reagere sterkt på emosjonell nærhet i gruppa.</p> <p>Eksempel i dating: Ønsker nærhet, men får sterk indre uro når relasjonen blir mer intim. Kan veksle mellom intens kontakt og plutselig tilbaketrekning eller relasjonsbrudd.</p> <p>Eksempel i parrelasjon: Kan oppleve sterke følelsesutbrudd, frys responser eller nummenhet i nære situasjoner. Partnerens omsorg kan vekke både lengsel og mistillit samtidig.</p>

1.4. TILTREKNING OG TRYGGHET I EN ENDRINGSFASE - *OPPG. 2.4.*

HVORFOR ER NYE, SUNNE RELASJONSVALG KREVENDE?

Når vi er i rusbehandling, arbeider med vår psykiske helse eller er i en større livsendring, er det vanlig at både tiltrekningsmønstre og behov for trygghet endrer seg.

En del opplever at det de tidligere ble tiltrukket av, ikke nødvendigvis føles riktig lenger. Dette tenke jeg henger tett sammen med endringen av selvverd. Herunder hva vi tåler, hva vi forventer og hva man mener hva vi fortjener.

Allikevel kan vi av og til gå tilbake i gamle tiltrekningsmønstre fordi kroppen og nervesystemet savner det kjente. For noen har for eksempel frykt og kjærlighet betydd en og samme ting. Trygghet kan dermed føles uvant og til og med farlig. Et litt mer allment eksempel er «Nå går det jævlig bra i livet, faen så skummelt dette er». Slik kan det også være i relasjoner.

Det å havne tilbake i gamle tiltrekningsmønstre handler dermed ikke hovedsakelig om dårlig dømmekraft, men om kropp og erfaring. Kroppen søker det den kjenner igjen, også når det kjente har vært et helvete.

Et nyttig spørsmål om man skal date eller å opprettholde et parforhold i en endringsfase er derfor ikke bare:

- «Er jeg tiltrukket?

Men også:

- «Hvordan har jeg det i kroppen over tid?».
- Gir relasjonen mer ro eller mer uro?

Å velge trygghet betyr ikke å gi opp lyst og spenning. Det betyr å legge merke til hvordan relasjoner påvirker nervesystemet, selvbildet og hverdagen. Over tid kan trygghet gi et grunnlag der både lyst og spenning får bedre vilkår.

TRYGGHET

Trygghet handler om ro i kroppen, forutsigbarhet, respekt for grenser og opplevelsen av å kunne være seg selv over tid og bli møtt og akseptert for den man er over tid.

En viktig forskjell:

- Tiltrekning oppstår ofte raskt.
- Trygghet bygges, gjentakende handlinger og erfaringer.

1.5. KJÆRLIGHETSSPRÅK - *OPPG. 2.5.*

HVA ER ET KJÆRLIGHETSSPRÅK?

Kjærlighetsspråk handler om hvordan vi gir og tar imot kjærlighet, omsorg og bekreftelse i nære relasjoner. Folk kan bry seg like mye, men vise det på ulike måter. Når kjærlighet uttrykkes på et språk vi ikke gjenkjenner eller trenger, kan vi likevel sitte igjen med en følelse av å ikke bli sett eller møtt.

I en dating eller parrelasjon, særlig i en endringsfase, kan ulikt kjærlighetsspråk skape misforståelser, utrygghet, frustrasjon, aktivering eller underaktivering av nervesystemet, selv når intensjonen er god.

Å bli kjent med eget kjærlighetsspråk kan:

- Gjøre det lettere å sette ord på behov.
- Redusere tolkninger
- Bidra til tydeligere kommunikasjon og tryggere relasjoner
- Gi bedre grunnlag for å skille mellom tiltrekning og trygghet

De fem vanligste kjærlighetsspråkene beskrives ofte slik:

1. Bekreftende ord:

Å bli sett gjennom ord, ros, anerkjennelse og verbal trygging.

2. Tid sammen:

Opplevelsen av nærhet gjennom tilstedeværelse, oppmerksomhet og delt tid.

3. Tjenester / Handlinger:

Å vise omsorg gjennom det man gjør, hjelp, støtte og praktiske handlinger.

4. Gaver:

Symbolske uttrykk for omtanke og at noen har tenkt på deg.

5. Fysisk nærhet:

Berøring, klemming, intimitet og kroppslig kontakt

De fleste har ett eller to språk som betyr mer enn de andre, og dette kan endre seg over tid. Særlig i en endringsfase.

2. REFLEKSJONSOPPGAVER

2.1. INDIVIDUELL OPPGAVE:

TOLERANSEVINDUET – Å BLI KJENT MED EGET NERVESYSTEM I NÆRE RELASJONER

Hensikt: Å øke bevissthet rundt hvordan nære relasjoner og dating påvirker eget nervesystem, og hvordan dette igjen påvirker valg, grenser og rusmestring.

Oppgave: Ta utgangspunkt i deg selv og svar skriftlig eller i stikkord.

A. Når jeg er innenfor toleransevinduet mitt, merker jeg:

I kroppen:

I tankene:

I følelsene:

I relasjoner/dating:

B. Tegn på at jeg blir overaktivert i en relasjon (hyperaktivering) kan være:

(Eksempler: uro, sjalusi, sterk tiltrekning, impulsivitet, russug...)

C. Tegn på at jeg blir underaktivert i en relasjon:

(Eksempler: Nummenhet, likegyldighet, tilbaketrekning, «fuck alt»)

D. I nære relasjoner eller dating er det særlig disse situasjonene som utfordrer toleransevinduet mitt:

E. Hva hjelper meg med å komme tilbake innenfor toleransevinduet når jeg merker at jeg er på vei ut av det?

Personer:

Strategier:

Rammer:

F. Hvordan kan økt forståelse av toleransevinduet hjelpe meg til å ta trygge valg i relasjoner fremover?

2.2. INDIVIDUELL OPPGAVE: KOGNITIV ADFERDSTERAPI – FRA IMPULS TIL VALG

Hensikt: Å øve på å stoppe opp mellom følelse og handling, særlig i relasjonelle situasjoner som kan trigge russug eller utrygghet.

Oppgave: Tenk på en konkret situasjon knyttet til dating, parforhold eller nær relasjon (nylig eller tidligere)

A. Situasjon – Hva skjedde? (Kort beskrivelse)

B. Automatiserte tanker jeg fikk i situasjonen:

C. Følelser eller kroppslige reaksjoner i situasjonen:

D. Hva fikk jeg lyst til å gjøre der å da? / Eller / Hvordan handlet jeg da?

E. STOPP OG TENK

Var den tanken eller den handlingen hjelpsom eller lite hjelpsom?

**F. Finnes det alternative, mer realistiske eller støttende tanker eller handlinger til neste gang?
(Hva har jeg lært?)**

2.3. INDIVIDUELL OPPGAVE: TILKNYTNINGSMØNSTRE – MINE RELASJONSSTRATEGIER

Hensikt: Å bli nysgjerrig på egne relasjonsstrategier.

Oppgave: Les beskrivelsene av tilknytningsmønstre og svar ærlig for deg selv.

A. Hvilke trekk kjenner jeg meg mest igjen i? (Du kan kjenne deg igjen i flere)

- Trygg
- Utrygg unnvikende
- Utrygg ambivalent
- Desorganisert

B. Hvordan viser dette seg ofte i mine parrelasjoner eller i dating?

C. Hva tror jeg denne strategien har hjulpet meg tidligere med i livet?

D. Hva kan denne strategien gjøre vanskelig for meg i dag?

E. Hva kunne vært et lite, tryggere skritt i retning av mer regulerte og gjensidige relasjoner?

ULIKE TILKNYTNINGSMØNSTRE

TRYGG TILKNYTNING	UTRYGG UNNVIKENDE TILKNYTNING
<p>Personen har erfaring med at andre stort sett er tilgjengelige og forutsigbare</p> <p>Tåler både nærhet og avstand.</p> <p>Kan regulere følelser med og uten hjelp fra andre.</p> <p>Opplever seg selv som verdifull.</p> <p>Eksempel i behandlingskontekst: Deltar i gruppe, kan dele noe personlig og tåler både støtte og uenighet uten å bli overveldet.</p> <p>Eksempel i en dating kontekst: Klarer å være interessert uten å miste seg selv. Tåler at den andre bruker tid på å svare, og kan uttrykke egne ønsker og grenser på en tydelig måte.</p> <p>Eksempel i en parrelasjonskontekst: Kan ta opp vanskelige temaer som sjalusi, sex eller uenighet uten at det blir truende for forholdet. Søker støtte, men tar også ansvar for egne følelser.</p>	<p>Personen har lært at behov ikke blir møtt, og har derfor blitt selvstendig tidlig.</p> <p>Holder avstand til følelser og relasjoner</p> <p>Har ofte et høyt kontrollbehov og lav kontakt med sårbarhet</p> <p>Kan oppleves som «lukket» eller følelsesmessig flat.</p> <p>Eksempel i behandlingskontekst: Sier lite i gruppe, bagatelliserer egne vansker og foretrekker å «klare seg selv» fremfor å be om hjelp.</p> <p>Eksempel i en dating kontekst: Holder relasjonen lett og uforpliktende. Trekker seg unna når det blir følelsesmessig nært, eller når den andre ønsker tydeligere avklaring.</p> <p>Eksempel i en parrelasjonskontekst: Kan oppleves som distansert eller lukket. Har vansker med å dele følelser eller behov, og kan reagere med irritasjon eller tilbaketrekning når partner ønsker mer nærhet.</p>
UTRYGG AMBIVALENT (ENGSTELIG) TILKN.	DESORGANISERT TILKNYTNING
<p>Personen har erfaring med uforutsigbar omsorg.</p> <p>Sterkt behov for nærhet og bekreftelse.</p> <p>Frykt for avvisning eller å bli forlatt.</p> <p>Følelser kan bli intense og svingende.</p> <p>Kjernen er frykt for å miste relasjonen, altså frykt for å bli forlatt.</p> <p>Eksempel i en behandlingskontekst: Blir urolig hvis behandler eller gruppedeltakere virker distanserte, og kan tolke små signaler som avvisning.</p> <p>Eksempel i en dating kontekst: Blir raskt følelsesmessig investert og kan oppleve sterk uro hvis den andre ikke svarer eller virker mindre interessert. Tolerer lett stillhet som avvisning.</p> <p>Eksempel i en parrelasjonskontekst: Søker mye bekreftelse og trygging. Kan bli sjalu eller redd for å bli forlatt, og reagere sterkt på små endringer i partnerens tilgjengelighet.</p>	<p>Personen har erfart at omsorg også kan være skremmende.</p> <p>Ønsker nærhet, men opplever den som utrygg.</p> <p>Kan reagere med kaos, sinne, frys respons eller dissosiasjon, & mangler en stabil strategi for relasjon.</p> <p>Kjernen er konflikt mellom trygghet og fare, altså frykt for nærhet.</p> <p>Eksempel i behandling: Kan åpne seg i én økt og trekke seg kraftig unna i neste, eller reagere sterkt på emosjonell nærhet i gruppa.</p> <p>Eksempel i dating: Ønsker nærhet, men får sterk indre uro når relasjonen blir mer intim. Kan veksle mellom intens kontakt og plutselig tilbaketrekning eller relasjonsbrudd.</p> <p>Eksempel i parrelasjon: Kan oppleve sterke følelsesutbrudd, frys responser eller nummenhet i nære situasjoner. Partnerens omsorg kan vekke både lengsel og mistillit samtidig.</p>

2.4. INDIVIDUELL OPPGAVE: TILTREKNING OG TRYGGHET I ENDRING

Hensikt: Å utforske hvordan tiltrekning, trygghet og relasjonsvalg har endret seg gjennom rus, behandling og livsendring.

Oppgave:

A. Tidligere i livet har jeg vært tiltrukket av personer som:

B. Disse relasjonene ga meg ofte:

(Eksempel: spenning, kaos, bekreftelse, utrygghet og intensitet)

C. Hvordan hadde jeg det i kroppen i disse relasjonene over tid?

D. I dag merker jeg at jeg har et større behov for:

E. Når jeg møter trygghet i relasjoner i dag, kan det føles:

- Beroligende
- Rart
- Kjipt
- Skummelt
- Kjedelig
- Godt
- Annet:

F. Hva kan være et tegn for meg på at en relasjon gir mer trygghet enn uro?

