

Rappelling – "Angst"

Hvad er angst – hvorfor:

- "Katastrofetanke"
- Almindelig egenskab – Hjælpefunktion, "stenalder tiden" (krybdyrhjernen)
- "Motivation" ifm.; "Frys, Kamp vs. Flugt", Eksamen, Overlevelse ellers Konsekvens etc

Angst; Intens, og kan være en belastende følelse => katastrofe
fx:

- Overvurdere; Sandsynligheden/ Konsekvenser
- Undervurdere; egen Præstation og Evner

"Realistisk Tænkning" vigtigt – så, man Undgår Situationer/ Ting man har Lyst/ Brug for til at Gøre/ Kunne.

Fysisk/ kropslig fornemmelser:

fx:

- Svedende og hjertebanken
- Vejrtrækningsproblemer/ trykken i brystet
- Hoved/ mavepine, kvalme
- Kroppen kan ryste
- Svimmel og besvimelse

Tanke Omstrukturering:

- Realistisk/ Sandsynligt – Ændre sine Katastrofetanker
 - "Stille Spørgsmål til sig Selv"
- Realistisktænkning:
 - ...Hvad er det værste der kan ske?
 - ...Hvad ville min bedste ven gøre nu?
 - ...Ser positivt på tingene.
 - ...Hvad er sandsynligheden for, at ... etc.

MålPlanlægning/ Undgåelse & Sikkerhedsadfærd:

- Sætte udviklingsmål
- Mindre delmål ("korte imellem målene)
- "Blive bekendt" med det ukendte"!
- Frigørelse af sikkerhedsmetoder.... Etc

Huskekort:

- Få nedskrevet realistiske tanker på en seddel, når man senere evt. er i "katastrofe Mute" ("går i sort")
-

Hvis... Tilbagefald

- begynde 'et trin tilbage igen, og ind og arbejde med Tænkning og Adfærd igen.
- Positive tanker – Hvad Hjælp sidst (realistisk og udfordrende)

Husk/ procedure:

- Gæsterne: Få tisset. Har i spist/ drukket/ sovet godt – ellers i ventetiden
- Gæsterne: Ud med løs genstande: fx mobil, nøgler osv
- Inst: "zone for nærmeste udvikling: "flaske og/ eller model"
- Inst: Brug selvlukkende karabiner – i halvdelen af systemet
- Inst: Logbog og indberetning til FR.
- Inst: Regning
- Inst: Billeder/ video til FB.