

# Veien tilbake fra utbrenthet

*Et strukturert 12-ukers program*

---

Et helhetlig program for deg som har vært gjennom langvarig stress, utmattelse eller sykmelding – og som trenger en trygg, steg-for-steg prosess for å bygge deg opp igjen.

FYSIOLOGI

PSYKOLOGI

PRAKTISKE VERKTØY

12 UKER

9 MODULER

3 FASER

*av Lars Christian Larssen*

# Slik er reisen

*Programmet er bygget opp i tre tydelige faser. Hver fase har sitt eget tempo, fokus og virkemiddel.*

Fase 01

## Lande & forstå

**UKE 1-3**

Vi går bevisst sakte. Ned med trykket i kroppen, møte nervesystemet slik det er, bygge trygghet og bedre søvn.

Fase 02

## Bygge kapasitet

**UKE 4-9**

Gradvis bygging av fysisk og mental kapasitet – pust, bevegelse, restitusjon og mental trening for å møte frykt og ubehag.

Fase 03

## Veien tilbake

**UKE 10-12**

Trygt tilbake til hverdagen med strategier for grenser, prioritering og vedlikehold av fremgang.

# Tidslinje

*Hver uke har et tydelig fokus. Du beveger deg fremover i ditt tempo – noen leksjoner åpnes gradvis (drip) slik at du ikke overveldes.*



## FASER

● Lande & forstå · Uke 1–3

● Bygge kapasitet · Uke 4–9

● Veien tilbake · Uke 10–12

# Modulene

## 01 Introduksjon **OPPSTART**

---

- VIDEO Introduksjon av Lars
- VIDEO Introduksjon til programmet
- VIDEO Hvordan bruke programmet
- VIDEO Hvordan bruke AI-veileder og forum
- TEKST Hvordan laste ned Vidde-appen

## 02 Kartlegging **FØR VI STARTER**

---

- VERKTØY Introduksjon av testene
- VERKTØY Burnout Assessment Tool (BAT)
- VERKTØY Stresstest
- VERKTØY Bolt-score – et enkelt mål på pustefunksjon
- VERKTØY Blodprøver

## 03 Lande og restituere **UKE 1-2**

---

- VIDEO Målet med denne modulen
- MODUL Forklaring på utbrenthet
- MODUL Søvn
- MODUL Nedreguleringsverktøy

# Modulene

## 04 Lande og restituere **UKE 3**

---

- TEKST Mål for denne modulen
- VIDEO Funksjonell pust i hverdagen vs pusteøvelser
- VIDEO Test for kartlegging av hyperventilering
- VIDEO Hvorfor vi skal bruke mye tid på pust
- MODUL Dysfunksjonell pust ved utbrenthet · drip 14d
- MODUL Hvordan bygge god pust gjennom god mekanikk · drip 14d
- MODUL Puste- og lytteøvelser · drip 14d

## 05 Bygg kapasitet **UKE 4-5**

---

- VIDEO Introduksjon til «bygge kapasitet»
- MODUL Forstå fysisk og mental kapasitet
- MODUL Bygge fysisk og mental kapasitet
- MODUL Lyttefiler for å bygge kapasitet

## 06 Bygg kapasitet **UKE 6-7**

---

- VIDEO Introduksjon til modulen
- MODUL Progresjon i kapasitetsbygging
- MODUL Trening og bevegelse
- MODUL Restitusjon og søvn

# Modulene

## 07 Bygg kapasitet **UKE 8-9**

---

- VIDEO Mål for denne modulen
- MODUL Mental trening – Din nye historie
- VIDEO De 3 fundamentale ting vi frykter, og hvordan møte frykten
- VIDEO 5-steps-metoden for å møte frykt og ubehag
- VIDEO Ta kontroll på det du kan kontrollere

## 08 Veien tilbake **UKE 10-12**

---

- VIDEO Mål for denne modulen
- MODUL Tilbake til hverdagen – strategier
- MODUL Sette grenser og prioritere
- MODUL Vedlikeholde fremgang

## 09 Bibliotek **RESSURSER**

---

- VIDEO Velkommen til biblioteket
- TEKST Kjøp Garmin-klokke her
- MODUL Bruk av Garmin smartklokke
- MODUL Mindfulness-videoer
- MODUL Lyttefiler
- MODUL Yoga og bevegelighet

# Hva du får

## AI-veileder

Personlig veileder i appen – døgnet rundt.

## Vidde-appen

Alt innhold tilgjengelig på mobil.

## Lyttefiler

Nedreguleringsverktøy, meditasjoner, søvn.

## Kartleggingstester

BAT, Stresstest, Bolt-score, blodprøver.

## Garmin-integrasjon

Følg restitusjon og søvn over tid.

## Bibliotek

Yoga, bevegelighet, mindfulness.

## Forum

Trygt fellesskap med andre.

## Live webinarer

Kunngjøres løpende – opptak tilgjengelig.

*Klar til å begynne?*

**Veien tilbake starter med ett trygt steg.**

vidde.no · Lars Christian Larssen