



MODUL 3: DIN TREDJE BEHANDLINGSVECKA

INTRODUKTION TILL KÄNSLOREGLERING

INTRODUKTION	2
AFFEKTER	3
VAD ÄR AFFEKTER?.....	3
VARFÖR FINNS AFFEKTER?	4
BEHÖVER VI VÅRA AFFEKTER IDAG?	4
KÄNSLOR	5
VAD ÄR KÄNSLOR?	5
VARFÖR HAR VI KÄNSLOR?	5
KÄNSLORNAS FUNKTION.....	6
PRIMÄRA OCH SEKUNDÄRA KÄNSLOR.....	6
KÄNSLOTERMOMETERN	8
KÄNSLOREGLERING	13
INTRODUKTION TILL KÄNSLOREGLERING	13
KÄNSLOREGLERINGS-STRATEGIER	14
KÄNN IGEN DINA KÄNSLOR	15
Medveten närvaro	15
Medveten närvaro - tidsfönstret.....	16
Fokusträna: Identifiera, namnge och beskriva känslan	18
Känslotriggers	19
Känslan i kroppen	20
MEDVETEN NÄRVARO I VARDAGEN.....	22
Mer medveten närvaro	24
SAMMANFATTNING MODUL 3.....	24
HEMUPPGIFTER	25

Modul 3a - INTRODUKTION

Välkommen till modul tre i behandlingen!

I den första modulen fick du praktiska tips och information om hur den här behandlingen kommer att gå till, samt lite grunder inom kognitiv beteendeterapi. Du fick även lära dig hur våld definieras, att det kan ta olika uttryck och att våld kan påverka din psykiska hälsa. Du fick också utforma en krisplan för att redan nu kunna avbryta dina våldshandlingar och tog därmed ditt första steg mot att göra förändringar i ditt liv. Bra jobbat! I den andra modulen fick du lära dig hur ilska, utbrott och våld trappas upp. Du fick även information om hur olika livsstilsfaktorer kan göra dig extra sårbar för ilska och aggressioner. Du fick också möjlighet att syna dina individuella reaktionsmönster i sömmarna och noga kartlägga varför du gör som du gör och i vilka situationer. Avslutningsvis fick du sätta upp mål för behandlingen och vi hoppas att de ska hjälpa dig att styra dina beteenden i den riktning du vill leva och påminna dig om varför du genomför den här behandlingen, speciellt i stunder när du finner arbetet svårt och tufft.

Innan vi går vidare till vad den här modulen ska handla om är det bra om du tar en stund och funderar på:

- ☐ Vad har du lärt dig hittills?
- ☐ Vad har varit hjälpsamt?
- ☐ Hur går ditt arbete mot målen du satt upp?

Nu är det dags att gå vidare med behandlingen som i denna modul kommer fokusera på känsloreglering! I modul 1 fick du som sagt lära dig olika krisstrategier som är mycket värdefulla i akuta situationer där känslan snabbt måste brytas och impulsen stoppas. Eftersom dessa strategier inte löser något på lång sikt ska du nu få lära dig känsloregleringsstrategier som fokuserar på att kunna stanna upp och hantera känslor innan de blir allt för starka. För att kunna göra det är det viktigt att förstå hur affekter och känslor fungerar och hur de påverkar oss. Du kommer även att få lära dig hur känslor trappas upp och vad du bör göra vid de olika stegen i känslotermometern för att hantera din ilska. Du kommer att få öva på strategier som handlar om att identifiera och beskriva känslan, följt av strategier kring hur man kan gå vidare för att hantera känslan. Du kommer att få lära dig fler strategier för att hantera känslor i modul 4, så se denna modul som en introduktion till känsloreglering där du får påbörja ditt arbete med att reglera känslor. Som hemuppgift denna vecka kommer du bland annat få öva på att känsloreglera. Eftersom det tar tid att lära sig nya beteenden kommer du även att få fortsätta att SORK:a dina våldsbeteenden och öva på krisstrategierna som du arbetade med i föregående moduler.

Sammanfattningsvis kommer du få läsa och öva på följande:

- ☐ Affekter
- ☐ Känslor
- ☐ Känslotermometern
- ☐ Känsloreglering
- ☐ Medveten närvaro
- ☐ Hemuppgifter

Målen för denna modul är att du ska:

- ☐ få förståelse för varför vi har vissa känslor och hur de påverkar dig
- ☐ känna igen dina tecken för ilska och vad du behöver göra vid de olika stegen i känslotermometern
- ☐ lära dig att identifiera och beskriva känslor
- ☐ lära dig att vara mer medvetet närvarande i vardagen

AFFEKTER

VAD ÄR AFFEKTER?

Affekter är våra grundläggande känsloreaktioner. De är omedelbara och involverar inte vårt tänkande. Forskarna är inte helt överens, men de flesta anser att *ilska, sorg, glädje, intresse, förvåning, rädsla, skuld, skam* och *avsky* är affekter som vi föds med. När vi pratar om känslor så innebär det en medveten upplevelse av någon affekt eller en kombination av affekter. Vi återkommer till vad känslor är och hur de fungerar lite senare i den här modulen.

Affekter har både en fysisk och en psykologisk komponent. När en affekt aktiveras utlöses kroppsliga reaktioner och varje affekt är kopplad till typiska ansiktsuttryck, kroppshållningar, osv. När du exempelvis känner glädje visar du det för din omgivning bland annat genom ditt kroppsspråk och ansiktsuttryck. Andra skulle ha svårt att veta att du faktiskt kände glädje om du hade ett neutralt eller surmulet ansiktsuttryck. Affekterna mobiliserar oss även för handling, för när en affekt aktiveras vill vi något!



Varje affekt kan upplevas olika starkt. Ilska kan exempelvis upplevas från en svag aning av irritation till okontrollerbart raseri. Affekternas intensitet påverkar vår förmåga att tänka, reflektera, minnas och lära oss av våra erfarenheter, vilket kan bli problematiskt i vissa situationer. Det är därför viktigt, för vårt psykiska välfungerande, att kunna uppleva måttlig intensitet av affekt, utan att tappa förmågan till reflektion. När vi känner intensiv ilska har vi svårare att förstå den långsiktiga konsekvensen av vårt beteende och vi kan göra sådant som vi efteråt ångrar. Därför är det viktigt att lära sig strategier så att man kan reglera sin ilska och inte lika snabbt komma till kokningspunkt. Hur brukar det vara när du blir riktigt ilsken? Brukar du säga eller göra saker som du efteråt ångrar?

VARFÖR FINNS AFFEKTER?

Genom evolutionen har vi människor utrustats med de reaktioner som har haft ett överlevnadsvärde för oss. Det var exempelvis livsavgörande för stenåldersmänniskan att kunna bli arg för att kunna försvara sig mot farliga rovdjur. Spädbarn måste kunna signalera ledsenhet och gråt för att få den omvårdnad de behöver av sin omgivning. Även skuld och skam är viktiga affekter, eftersom de får oss att stanna upp och vilja göra gott igen. Detta är viktigt för att vi ska kunna fungera tillsammans med andra människor.

Affekter innehåller information och berättar för dig vilken situation du befinner dig i och vad du behöver. Ledsenhet innebär kanske att du är i nöd på något sätt och att du behöver söka hjälp och stöd. Om du inte kan uppleva dina affekter kan du inte ta hand om dig själv på bästa sätt. Vi människor kommunicerar genom att tala med varandra, men hur vi säger saker spelar ofta mycket större roll än vad vi säger, eftersom våra ansikten och kroppar också kommunicerar med andra. Om du har svårt att använda dina affekter så får andra svårare att förstå vad du menar och vill. Ett "nej" sagt med ett leende och bortvänd blick har inte alls samma effekt som ett "nej" sagt med direkt ögonkontakt, fast röst och lite rynkade ögonbryn.

BEHÖVER VI VÅRA AFFEKTER IDAG?

Ja, vi behöver våra affekter för att kunna fungera tillsammans med andra människor på ett tillfredsställande sätt. Om du inte tillåter dig att känna dina affekter har du förmodligen svårare att åstadkomma det du vill och önskar i livet. Att uppleva och uttrycka dina affekter innebär att reagera på ett personligt och uppriktigt sätt. Du vet vad du vill i olika situationer och kan därmed påverka din framtid. Detta innebär inte att du alltid får som du vill eller att du alltid bör agera utifrån varje känsla, men det innebär att du vet när en situation är eller inte är som du vill. Den inre kompassen fungerar som ett hjälpmedel att förstå dig själv och andra så att du kan navigera på ett klokt sätt mot den framtid du önskar.

Sammanfattningsvis kan man säga att affekter är automatiska reaktioner som främst kan avläsas i ansiktet. Affekterna kan ses som reflexer som agerar utan att du är medveten om det. Andra människor kan läsa av din affektreaktion innan du själv blir medveten om den. Affekterna ger information om att något har hänt. De positiva affekterna ber dig att fortsätta med något och de negativa affekterna ber dig att ändra på något. Affekterna är både biologiska och psykologiska fenomen. Affekterna kan ses som den process som binder samman medvetet och omedvetet, psyke och kropp, tanke och handling. De är biologiska föregångare till känslor och de finns även hos det lilla barnet som inte hunnit få något språk än. Känslor är mer komplicerade och förutsätter en medvetenhet och ett språk. Du kan välja att visa eller berätta vad du känner, men affekter är automatiska reaktioner som du behöver förhålla dig till.

KÄNSLOR

VAD ÄR KÄNSLOR?

Känslor är som sagt medvetna upplevelser av någon affekt eller en kombination av affekter. Vilken känsla du känner beror på hur du tolkar och värderar situationen som du befinner dig i. Människor reagerar ofta olika på en och samma situation. Det beror på att vi har olika erfarenheter, värderar saker och ting på olika sätt och att vi vill olika saker med våra liv.

VARFÖR HAR VI KÄNSLOR?

Känslor får oss att agera mot ett önskat mål. De är riktade mot något. Tänk dig själv: Du avskyr inte rakt ut i luften, utan du avskyr någon eller något och du är oftast inte bara allmänt glad, utan du är glad över något.

Känslor har en otroligt viktig roll i relationen till andra människor. De hjälper dig att läsa de sociala koderna och styra ditt beteende så att du kan uppnå det du vill i relationen. Om du exempelvis vill komma nära din partner och stärka er relation hjälper kärleksfullhet och glädje dig att uttrycka detta. Om du däremot vill utmana och göra upp med någon, hjälper ilskan dig. Har du istället gjort något som bryter mot dina egna eller andras värderingar hjälper skammen dig att sluta med detta beteende. Känslorna hjälper dig att kommunicera med andra människor, men det är viktigt att du visar dem på ett funktionellt sätt för att kunna uppnå det du vill.

KÄNSLORNAS FUNKTION

Varje känsla har en unik funktion, men du kan bestämma hur mycket du vill att känslorna ska påverka dig. Att exempelvis stoppa den plötsliga impulsen att slå till den du är rasande på genom att lägga händerna på ryggen, backa ett steg eller gå därifrån är att välja att ilskan ska påverka dig mindre än vad den säger åt dig att göra.

Här kommer en kort beskrivning av vad de olika känslorna bör ha för funktion:

Ilska	- förbereder gränssättning när dina gränser är kränkta
Rädsla	- förbereder för flykt inför verkliga hot
Ledsnad	- förbereder för att sörja och söka tröst
Skuld	- medvetenhet om det som du gjort fel
Avsky	- reglera törst och hunger genom lukt och smak
Glädje	- att stanna kvar och fortsätta med det du gör
Intresse	- att närma dig någon/något och skapa kontakt
Skam	- budskap till dig om att du gått emot dina värderingar och att du <i>tillfälligt</i> ska dra dig tillbaka från andra

PRIMÄRA OCH SEKUNDÄRA KÄNSLOR

Den känsla man upplever kan vara primär eller sekundär. Primära känslor är omedelbara känslor som en situation eller händelse skapar. Dessa känslor är funktionella och kan vägleda dig i en specifik situation. De sekundära känslorna är det du känner när du dömt, värderat eller undvikit den primära känslan. Den primära känslan uppstår alltså först i en situation och den sekundära känslan kommer som en reaktion på den primära känslan. Det besvärliga med sekundära känslor är att de oftast hindrar oss från att handskas funktionellt med en jobbig situation. Föreställ dig att ett barn springer rakt ut på gatan, din första (primära) känsla är troligtvis rädsla. När du inser att barnet är utom fara så övergår din rädsla till ilska (sekundär känsla) och du skäller på barnet som enligt dig borde veta bättre. Den sekundära känslan kan bli så överväldigande att den kan komma att dominera över den primära känslan så till den grad att du kanske inte ens är medveten om din primära känsla i den givna situationen. Sekundära känslor kan vara en kombination av flera av de primära känslorna t ex:

- ☐ Avundsjuka (kan vara sorg, ilska, skam/skuld)
- ☐ Svartsjuka (kan vara rädsla, ilska, ledsenhet)
- ☐ Ångest (kan vara rädsla, sorg, ilska)
- ☐ Ilska är ofta en sekundär känsla, men kan också vara primär i andra situationer.

Sekundära känslor kan påverka oss under en lång tid. Ta till exempel ett par som är ute på krogen.

Exempel

En okänd kille kommer fram till tjejen i paret och försöker ragga på henne. Partnern tycker inte att hans tjej är tillräckligt avvisande och känner sig ledsen över detta. Istället för att stanna i känslan av att vara ledsen (primär känsla) så blir han oerhört svartsjuk (sekundär känsla), en känsla som sitter i hela kvällen. Väl hemma så blir det ett stort bråk mellan dem två.

Här kommer ett till exempel för att tydliggöra hur man kan reda ut vad som är primära och sekundära känslor:

Exempel

Stefan har varit på födelsedagsfest hos sin kompis Maja. Hela gänget är nu på väg till nattklubben där de ska fortsätta fira hela natten lång. När de väl kommer fram till dörren släpper vakterna in alla utan Stefan. Han börjar tjafsa med vakterna och slår sedan till den ena vakten. Den andra vakten tar tag i Stefan och ringer till polisen som sedan kommer och hämtar honom.

Situationen: Jag blev nekad och kom inte in på nattklubben.

Primär känsla: Jag hamnar i underläge och skäms över att jag inte kom in. Jag känner mig obetydlig och oviktig. Jag är ledsen.

Tankar som påverkar känslan: Vakterna är idioter som inte låter mig komma in! Jag kommer inte in eftersom de inte tycker att jag passar in här. Det är orättvist! De kan inte göra så här mot mig!

Den här känslan har jag just nu (sekundär känsla): Jag är fruktansvärt förbannad!

De sekundära känslorna är ofta inlärd. Under din uppväxt och omgivning har du lärt dig vilka känslor som är normala och tillåtna att känna och visa utåt. Du har kanske lärt dig att du inte ska visa rädsla, skam eller ledsenhet, utan att det är bättre att visa ilska. Om du har lärt dig att dölja de primära känslorna och istället använda sekundära känslor kan det bli svårt att hantera vad du egentligen känner när du känner det. Utifrån exemplet skulle vi kunna tänka oss att Stefan hade svårt för att stanna kvar i den primära känslan (skam, ledsenhet), som är övergående, och istället hamnade i dömande tankar som gjorde att han

upplevde en sekundär känsla (ilska), som han sedan agerade på. Vi skulle alltså kunna tänka oss att det var skönare för Stefan att undvika den primära känslan på kort sikt och istället agera ut på ilskan, vilket dock fick dåliga konsekvenser på lång sikt eftersom han blev hämtad av polisen och anmäld för våld mot tjänsteman.

KÄNSLOTERMOMETERN

Känslotermometern är ett verktyg som du kan använda dig utav för att skapa en översikt över hur din ilska tas i uttryck i din kropp beroende på hur stark den är. Den ger dig även en översikt över hur du bör bemöta dina känslor för att hantera dem bättre.



Film 3.1: Känslotermometern 1

Nu är det dags att titta på Film 3.1, som handlar om att känna igen känslor av vanmakt. Gå till hemsidan och klicka på Film 3.1.

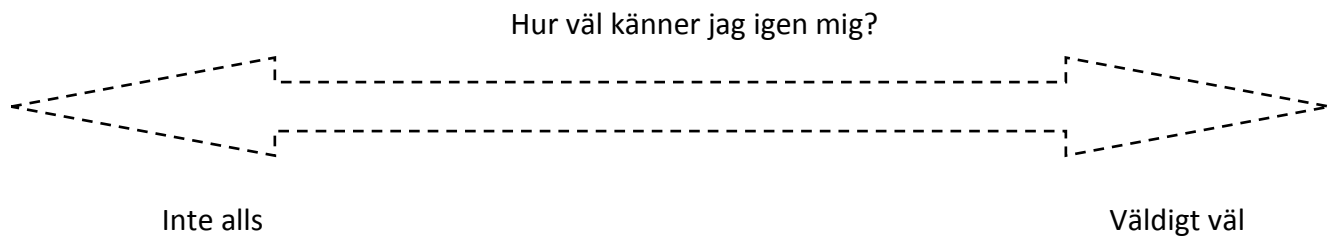
Sammanfattning av filmen:

- ☐ Känslor kan vara olika starka
- ☐ Det finns andra känslor under ilskan som gör att man blir arg
- ☐ Ilska (sekundär känsla) kommer ofta ur en upplevelse av svaghet och underläge/vanmakt (primär känsla)
- ☐ Gamla upplevelser av vanmakt gör dig mer sårbar för nutida vanmakt
- ☐ Genom att använda våld kan du känna makt, kontroll, styrka, överläge, avspänning
- ☐ Genom att sätta ord på din vanmakt kan din ilska dämpas



Övning 3.1

Som vi sa i filmen så kan det vara så att vissa saker, men inte alla, stämmer in på dig. Ta några minuter och fundera på hur väl du känner igen dig i innehållet i filmen. Var på pilen, från "känner inte igen mig alls" till "känner igen mig väldigt väl" skulle du placera dig? Gör sedan övningen nedan för att förstå ditt våld bättre. Du hittar övningen under fliken "övning" på hemsidan.



Våld har ofta föregåtts av en känsla av maktlöshet/vanmakt. Påståendena nedan handlar om hur andra tänkt, känt eller upplevt vanmakt innan de använt sig av våld. Skatta på skalan 1 till 6 hur pass väl påståendena stämmer med din upplevelse.

Stämmer inte alls	Stämmer inte särskilt väl	Stämmer i viss mån	Stämmer väl	Stämmer mycket väl	Stämmer fullständigt
1	2	3	4	5	6

I samband med våld/före våld har jag upplevt situationen som att:

1. ____ Ingen lyssnar
2. ____ Ingen förstår mig
3. ____ Jag inte vet vad jag ska ta mig till
4. ____ Jag inte kan påverka situationen
5. ____ Jag inte har någon kontroll över situationen
6. ____ Jag inte vet vad som ska hända
7. ____ Jag inte hittar några ord
8. ____ Jag blir attackerad
9. ____ Jag är inmålade i ett hörn och kan inte ta mig därifrån
10. ____ Jag känner mig liten och svag
11. ____ Jag hamnar i underläge
12. ____ Jag inte vet vad jag känner
13. ____ Jag inte vet hur jag ska visa vad jag känner
14. ____ Jag inte får känna det jag känner

15. ____ Jag känt ett starkt obehag inför vad jag känner inombords
16. ____ Min partner varit på väg att lämna mig
17. ____ Min partner inte brytt sig om mig
18. ____ _____
19. ____ _____



Övning 3.2

För över de fem påståenden, som du skattat högst i övningen här ovan till figuren nedan. Om du har fler än fem påståenden med höga skattningar välj då ut de fem viktigaste. Eftersom vanmakt kan bli gnistan som kan tända igång din ilska är det viktigt att vara observant på dessa upplevelser i vardagen. Bara genom att lugnt sätta ord på din vanmakt i en svår situation kan du dämpa din ilska och förhindra att den växer. Kom ihåg att du kan spara övningen genom att fylla i den på hemsidan under fliken "övninv".

Exempel:



1. Jag hamnar i underläge
2. Jag vet inte vad jag känner
3. Min partner har inte brytt sig om mig
4. Ingen lyssnar
5. Ingen förstår mig



Film 3.2: Känslotermometern 2

Nu är det dags att titta på film 3.2 som handlar om hur din känslotermometer kan se ut och hur du kan hantera din ilska. Gå till "Filmer" på hemsidan och klicka på Film 3.2.

Sammanfattning av filmen:

- ☐ Ilska har många namn och många nivåer
- ☐ Ju fler ord du har för din ilska, desto bättre kan du känna igen den och hantera den
- ☐ Det finns många kroppsliga symtom som har med ilska att göra
- ☐ Exempel på hur en känslotermometer kan se ut går nog igenom, men kom ihåg att hur man upplever ilska kan se väldigt olika ut från person till person. Det är därför viktigt att du funderar på hur just din känslotermometer ser ut



Övning 3.3

Ta återigen några minuter och fundera på hur väl du känner igen dig i innehållet i filmen. Gör sedan övningen nedan som handlar om att du ska fylla i din egen känslotermometer. Du hittar övningen under fliken "övning" på hemsidan. Det finns både ett exempel och en tom mall som du kan fylla i. I din känslotermometer ber vi dig fylla i strategier att använda dig av i de olika nivåerna på din termometer. Ta gärna hjälp av krisstrategierna som du lärde dig i modul 1. Om du upplever det svårt att komma på hur du ska hantera din ilska, kommer vi efter denna övning även komma in på känsloregleringsövningar som du kan inspireras av.

Exempel:

Poäng	Kroppsliga symtom	Namn på känslan	Så behöver jag göra
9-10	Det bultar i bröstet! Ansiktet är kokhett! Får knappt luft! Snurrar i huvudet! Energi i hela kroppen! Biter ihop tänderna kraftfullt!	Rasande	Jag måste genast ta mig därifrån!
7-8	Stark rastlöshet i kroppen, kan inte sitta stilla. Hett i ansiktet. Känner mig nästan yr. Tryck över bröstet. Krampaktigt spända nävar.	Arg	Jag säger till min partner: "Jag vill lyssna på dig, men jag behöver ta en time-out först för att lugna ned mig, så att jag kan prata om detta på ett bra sätt. Jag kommer tillbaka om ... minuter." Kom tillbaka då känslorna sjunkit till 4 eller lägre.
5-6	Ansiktet blir varmare och kroppen blir mer spänd. Det bultar lite grann i tinningarna. Andningen är ytligare och något snabbare.	Uppjagad	Jag säger till mig själv: "Detta är svårt... men jag klarar av att behålla lugnet." "Vänta", "Lugn", "Slappna av." Fortsätter att andas lugnt och djupt. Behåller medvetet avstånd till den andre.
3-4	Börjat få vissa spänningar i ansiktet och en mild rastlöshet startar.	Irriterad	Jag ska sätta mig ned och känna efter hur det känns att sitta, slappna av och ta ett antal djupa lugnande andetag.
0-2	Musklerna är avslappnade, andningen är jämn och rofylld, sval känsla i ansiktet.	Smått irriterad	Jag håller mig medveten om mina kroppsliga symtom. Håller bara ett vakande öga på hur det känns i min kropp.

Modul 3b - KÄNSLOREGLERING

Som du kanske märkte när du fyllde i känslotermometern så passar olika strategier olika bra beroende på hur mycket din ilska stigit på känslotermometern. Krisstrategierna som du lärde dig i modul 1 kan vara lämpliga att använda när ilskan kommit upp till 7-8 poäng. Innan dess kan det vara lämpligare att använda sig utav någon känsloregleringsstrategi. Vi ska därmed fokusera på vad du kan göra när du känner att ilskan börjar stiga, men ännu inte kommit till den punkt då du är på väg att explodera och ta till våldsamma beteenden.

Som vi tidigare nämnt är det viktigt att du tillåter dig att känna den primära känslan, eftersom den ger dig information om hur du kan agera för att följa den riktning du vill gå här i livet. Om du undviker den primära känslan kan du dels få svårt att känna det du egentligen känner och dels kan du plågas av den primära känslan ännu mer. Det finns som sagt tillfällen då det är bra att undvika känslan, såsom när den primära känslan övergått till en så stark sekundär känsla att du har svårt att kontrollera den och riskerar att ta till våldsamma beteenden. I dessa fall kan det istället vara lämpligt att använda någon utav de krisstrategier som du lärde dig i modul 1. Som du kanske kommer ihåg så löser inte krisstrategier några problem på lång sikt, utan lindrar endast obehagliga känslor på kort sikt.

Känsloregleringsstrategier kan däremot hjälpa dig att stå ut med det obehag som den primära känslan väcker och därmed hjälpa dig så att du kan välja ett beteende som är mer funktionellt på lång sikt än vad dina våldsamma beteenden är.

INTRODUKTION TILL KÄNSLOREGLERING

För att du lättare ska förstå meningen med känsloreglering kommer vi ge dig en metafor som gör det mer begripligt och som kommer följa med under delar av modulen.

Du och alla andra befinner sig på ett hav i en båt. Havet symboliserar livet, båten du själv och båtturen är ditt liv med allt vad det innebär. Naturens dramatik, dess skönhet och faror får symbolisera livets utmaningar och alla starka känslor de ger. Som seglare måste vi ha lärt oss vissa färdigheter som att läsa sjökort och hantera båten i olika sorters väder och vindar. Seglarkunskaperna behöver vi för att färden ska bli angenäm och spännande men framförallt för att hålla båten upprätt i de starka vindarna. Båtar behöver dessutom underhållas för att stå pall för havets nycker, för att kännas bra och bekväma att segla i. Det är en symbol för vikten av att hålla dig i fysiskt god form för att inte bli onödigt sårbar eller överväldigad när livet bjuder oss dramatik och svåra lägen.

Hur ska du då kunna navigera dig fram i ditt känsloliv så att segelturen blir som du vill ha den? I många stunder är resan tämligen lugn och vindstilla men för de flesta av oss inträffar dock någon gång i livet riktigt skarpa lägen. De skarpa lägena kan variera. Det kan vara svåra konflikter, förlust av någon nära, komplicerad kärlek, kränkningar och övergrepp, extrem uttröttnings eller annat som kräver vår uppmärksamhet. En sådan situation signalerar till oss att vi nu måste sätta oss upp i båten och använda de strategier som vi lärt oss, annars kan känslorna styra oss rakt in i orkaner som vi inte kan hantera.

KÄNSLOREGLERINGS- STRATEGIER

I modul 1 fick du lära dig olika krisstrategier som är mycket värdefulla i akuta situationer där känslan snabbt måste brytas och impulsen stoppas. Det är också viktigt att lära sig känsloregeringsstrategier som är funktionella i längden och som kan hjälpa dig till mer balans i livet. Först kommer du att få öva på strategier som handlar om att identifiera och beskriva känslan, följt av strategier kring hur man kan gå vidare för att hantera känslan. Du kommer att få lära dig fler strategier för att hantera känslor i modul 4, så se denna del som en introduktion till känsloreglering där du får påbörja ditt arbete med att reglera känslor. Det är alltså viktigt att...

1. du först lär dig att känna igen dina egna känslor och hur du reagerar i olika situationer,
2. för att sedan lära dig hur du på bästa sätt hanterar dessa känslor

Kom ihåg att alla strategier kanske inte kommer att passa just dig. Gå därför igenom alla och testa dem för att sedan avgöra vilka du vill stoppa ner i din verktygslåda och använda dig av på havet.

KÄNN IGEN DINA KÄNSLOR

Medveten närvaro

Medveten närvaro innebär ett förhållningssätt av att visa sig själv tålmod, medkänsla, öppenhet och vänlig envishet.

Medveten närvaro är en förmåga att avsiktligt uppmärksamma och utan att värdera, observera saker och ting som de är i stunden, här och nu.

Första strategin handlar om att vara medvetet närvarande. Medveten närvaro kan även kallas mindfulness. Många tror att medveten närvaro är meditation men det är snarare en komponent i den österländska konsten att meditera. Medveten närvaro kan beskrivas som en kontinuerlig träning i att vara uppmärksam och deltagande i omgivningen och sig själv. När du utövar medveten närvaro tar du reda på vad som händer inom dig, eller vad som pågår runt omkring dig, just nu. I denna modul kommer vi att fokusera på den del i medveten närvaro som fokuserar på det som pågår inom dig, eftersom det är där känslorna agerar. När du vet vad du känner, har du lättare att hantera din tillvaro, att fatta beslut, lösa problem, agera klokt, umgås med andra och kommunicera på ett bra sätt. Att lära sig att få syn på sina känslor har många fördelar, bland annat ökar det vår självkänsla.

Med regelbunden träning i medveten närvaro är det också möjligt att:

- ☐ Bli mindre reaktiv. Det betyder att du inte behöver "gå igång" på en känsla (t.ex. ilska) bara för att du känner den. Du kan istället låta känslan få finnas där, precis som den är, utan att agera på den och göra något som du ångrar längre fram, t.ex. använda våld i någon form. Du blir bättre på att stanna upp!
- ☐ Kunna lugna sig själv på egen hand, utan att ta till beteenden som på kort sikt är sköna men som på lång sikt får negativa konsekvenser (t. ex dricka alkohol).
- ☐ Vara mer närvarande i sitt liv, och inte fastna i ohjälpsamma tankar om framtiden eller dåtiden.

Att vara medvetet närvarande i dina känslor innebär att observera dem och beskriva dem precis som de är. Att observera sina känslor är ett sätt att utsätta sig själv för känslor utan att övergå till handling. Alltså lägga märke till att du känner en viss känsla, stå ut med att du känner den, utan att agera på den. Genom att göra detta kan du upptäcka att känslorna inte är så katastrofala som du trodde. Det kan leda till att du exempelvis slutar att vara rädd för vissa känslor och när du väl blivit mindre rädd kommer all den rädsla, panik, ilska, osv., som väckts av dina känslor att försvagas och till och med försvinna. Låter det komplicerat? Det är helt okej. För de flesta kan medveten närvaro upplevas väldigt abstrakt och svårtillgängligt.

Kanske blir det lättare när du föreställer dig medveten närvaro som ett sätt att förhålla dig till tid.

Medveten närvaro - tidsfönstret

Föreställ dig ett långt streck. Strecket är en tidslinje som börjar när du föddes och slutar vid din ålderdom. För varje situation vi befinner oss i så tar vi med en viss tidsrymd i beräkningen för att hantera just den situationen. Denna tidsrymd eller tidsfönster hjälper oss att lösa uppgiften i stunden. Är tidsfönstret för långt eller för kort kan vi fatta beslut som inte för oss i den riktning vi önskar, alltså mot de mål vi satt upp i terapin.

Exempel är att styras av omedelbara belöningar även om det leder till problem på sikt, såsom att hetsäta eller använda sig av våldsamma beteenden. Handlar du ofta impulsivt på dina känslor, kan medveten närvaro handla om att utvidga tidsfönstret och se de långsiktiga konsekvenserna. Men ett tidsfönster som är för långt kan också verka förlamande då man ägnar sig åt att grubbla kring det som varit och kommer ske i framtiden. Utmaningen är att hitta rätt tidsfönster. Tidsfönstret är en nyckelingrediens i att hantera känslor så att de inte drar iväg och blir oproportionerligt intensiva.

Exempel

Pojkvännen har lovat att ringa klockan fem, men han ringer inte. Sekunderna dras ut till plågsamma oändligheter och minnena flödar in. Minnen av tidigare pojkvänner som svikit, manipulerat, brutit löften, minnen av andra som skulle ha kommit eller hört av sig men som aldrig dök upp. Smärtan närmar sig outhärdlig och framtiden kopplas på. Det kommer alltid att vara så här, ingen kommer någonsin att älska mig eller vilja ha mig. Nu har tidsfönstret kommit att omfatta hela livet och den sammanlagda sorgen över det som varit och det vi tror ska ske, vilket sätter dig helt hur spel.

Här gäller det att påminna dig själv om det aktuella problemet i nuet och försöka att inte påverkas av allt du har med dig i din psykologiska ryggsäck eller oro inför framtiden.

Det är inte den pojkvän som gjorde slut för tre år sedan, det är inte mamma som inte fanns där när hon behövdes, det är inte framtiden som just nu ter sig svart. Just nu är situationen den att pojkvännen inte har hört av sig som han lovat. Det är bara det problemet vi behöver ta itu med för ögonblicket, inget annat. Håller vi tidsfönstret tillräckligt kort kan vi klara av att hantera den aktuella krisen i nuet. Poängen är att situationen i sig oftast är helt hanterlig i nuet. Det som inte är hanterligt är att svämmas över av både det förflutna och av framtiden, vilket kan bli överväldigande för vem som helst. När vi är överväldigade är det mycket svårt att klara av påfrestande situationer och att bemöta pojkvännen på ett sådant sätt att han gärna vill ringa igen.

Tänk nu på något som varit störande eller irriterande under senaste veckan. Inte något förfärligt katastrofalt bara en rätt normal irritationskälla. En räkning som varit större än du

väntat, någon som varit spydig eller som inte uppskattat det du gjort, något du skäms för och önskar att du inte sagt eller gjort. Tänkt tillbaka på det inträffade och försök komma tillbaka till känslan. Det kan ta någon eller några minuter, försök att tänka så konkret som möjligt på omständigheterna. Var befann du dig, vilka ljud hördes, hur såg det ut runtomkring, vem sa och gjorde vad? När du känner irritationen, sorgen, eller skammen skattar du hur intensiv den är på en skala 0-10.

Nästa steg är att vidga tidsfönstret. Försök att komma ihåg liknande situationer i det förflutna. Andra räkningar du inte kunnat betala. Andra människor som har sårat dig, andra pinsamma misstag du gjort. Du ser ett pärlband av liknande händelser. Hela livet karakteriseras av det ena sveket efter det andra, det ena misslyckandet efter det andra. Och framtiden då? Det finns ingen anledning att tro att någonting kommer förändras. Har vi blivit orättvist behandlade en gång kommer vi antagligen bli det igen. Har vi förlorat mycket som vi värdesatt – vänner, hälsa, pengar – så kommer vi antagligen att förlora ännu mer värdefulla resurser i framtiden. Tänk på detta en stund. Känn sedan efter hur starkt obehag du upplever när dina smärtsamma upplevelser aktiveras. Skatta från 0-10.

Krymp sedan tidsfönstret till nuet. Snäva in uppmärksamheten till hur du har det just i stunden. Är du hotad? Har du mycket ont någonstans? Är du förfärligt hungrig eller törstig? Sitter du bekvämt? Om inte, byt ställning eller flytta dig. Står lånedrivarna framför dörren? Finns det någon i din omedelbara närhet som kränker eller skadar dig på något sätt. Du sitter ju uppenbarligen här. Lär du dig något? Är du nyfiken? Observera din omgivning, din kropp, dina tankar och känslor. JUST NU. Släpp alla tankar om det som varit, tänk inte på framtiden. Känn efter hur det är att vara dig själv, just i den här stunden. När du gjort det, känn efter igen hur starka dina känslor är från 0-10.

För de flesta ökar obehaget mellan första och andra övningen för att sedan sjunka efter den tredje. Vad betyder detta? Jo dels att våra känslor är mycket lätttröliga, att de förändras i takt med våra tankar samt att vi själv kan styra vad vi tar med oss i beräkningen för att hantera en situation. Det betyder också att vi kan slippa plågas i onödan av att bjuda in alla våra sorger och besvikelser på en gång. Ofta är det inte särskilt ändamålsenligt att ha dem alla på scenen samtidigt.

Kom ihåg! Vi har ofta resurser att hantera den aktuella problematiska situationen om vi bara kan hålla oss till nuet och det är just det medveten närvaro handlar om.

Att öva på medveten närvaro består av olika delar. Du kommer därför att nedan få ta del av olika steg som kan hjälpa dig att bli mer uppmärksam på vad som händer inom dig. Du kommer lära dig att identifiera och beskriva en känsloreaktion, uppmärksamma vad som väckte känslan, hur det känns i kroppen, samt vad den här känslan säger dig.

Fokusträna: Identifiera, namnge och beskriva känslan

Första steget i att lära sig reglera sina känslor och vara medvetet närvarande är att känna igen och sätta ord på det man känner. Som en ficklampas riktade ljusstråle kan du rikta ditt fokus inåt och försöka observera vad du känner. Det är lättare att börja träna när du är lugn och när inget särskilt händer. Att vända blicken inåt är ett aktivt val du måste göra, precis som när du väljer att titta lite närmare på en tavla, läsa en speciell artikel i tidningen eller lyssnar lite extra då en vän berättar om sin djungeltur på Borneo. Att fokusträna kan göras helt omärkbart för din omgivning och tar bara en sekund av din tid. Att få syn på sina känslor är som fågelskådning där känslorna är fåglarna - de är svåra att upptäcka, ibland mycket otydliga, de lever i flock och är ständigt på väg ur kikarsiktet. Det krävs alltså tålamod för att upptäcka och urskilja en känsla. Precis som vid fågelskådning kan du sedan artbestämma det du upplever i stunden. Tidigare i modulen fick du lära dig om olika känslor och hur de benämns. Dessa kan du använda dig av när du övar på att sätta ord på vad du känner. Namngivningen kan hjälpa dig besluta vad du sedan ska göra med det du känner - fortsätta att bara ha känslan, öka den, minska den eller ta dig över till en annan känsla. Dessa hanteringsstrategier kommer vi in på lite närmre i modul 4.



Övning 3.4

Pröva tre gånger under dagen att fokusträna. Sluta inte helt med det du gör, men stanna upp mentalt. Du behöver inte söka avskildhet, inte inta någon speciell kroppsställning eller ha tystnad runt omkring dig. Ingen behöver märka vad du håller på med. Luta dig exempelvis bakåt i stolen, fäst blicken på något och styr koncentrationen inåt. Observera vad du känner. Vad hittar du? Spänningar, impulser att vilja röra dig, att du har ont någonstans, irriterad, energisk, uttråkad, distraherad, kaffesugen...? Något annat? Ta hjälp av det du minns från känslöavsnittet i modulen. Sätt ord på det du upptäcker. Exempelvis: Jag känner mig just nu lugn och trött. Nu är jag faktiskt lite irriterad. Jag känner mig rädd. Nu känner jag mig verkligen ledsen. Skönt... nu är jag glad och nöjd. Vill du skriva ner och spara övningen gör du enkelt detta under fliken "övning", på hemsidan.

Tillfälle 1.

Jag håller just nu på med:

Jag känner mig just nu:

Tillfälle 2.

Jag håller just nu på med:

Jag känner mig just nu:

Tillfälle 3.

Jag håller just nu på med:

Jag känner mig just nu:

Känslotriggers

Nästa steg i att vara medvetet närvarande i dina känslor är att titta på vad det är som utlöser en viss känsla. Det är viktigt att komma ihåg att triggers kan finnas både utanför dig, i din omgivning och inuti dig i form av tankar, minnen, drömmar, fantasier och kroppsfrömmelser. Exempel på en *inre trigger* är om du plötsligt får ett minne av svår konflikt med din partner som gör dig irriterad. Inre utlösta känslor kan också vara: tankar på en kommande resa som gör dig glad och upprymd, minnen från barndomen som gör dig ledsen, fantasier om att du ska göra bort dig på jobbet som leder till att du blir nervös, plötslig fysisk smärta som gör att du blir rädd. *Yttre triggers* kan exempelvis vara att en annan person gör dig irriterad eller att en låt som gör dig sentimental. Vår självkänsla bygger till stor del på att vi känner till våra unika känslomönster och att vi accepterar att vi har dem. Då blir tillvaron lättare att hantera.

**Övning 3.5**

Gör en lista över dina vanligaste känslotriggers. Då får du en bättre känsla för vem du är, samtidigt som du ökar din beredskap för att hantera de vindar som blåser över ditt hav. Du blir bättre förberedd när du vet vad som vanligtvis trigger dina olika känslor. När blir du arg och av vad? Vad gör dig glad? Vad får dig att bli trygg? Vill du skriva ner och spara övningen gör du enkelt detta under fliken "övning" på hemsidan.

Trigger	Känsla
<i>Ex: Lång kö på ICA MAXI (yttre trigger)</i>	<i>Ex: Arg, stressad och/eller irriterad</i>

Känslan i kroppen

En del av identifieringen och beskrivningen är att veta hur känslan sitter i kroppen. Kroppen är en klok genväg att använda när vi vill förändra det vi känner. Känslor utgörs till stor del av elektriska och kemiska signaler i vår kropp. De börjar ofta i våra sinnen – i syn, hörsel, lukt, smak och beröring. Signalerna tar sig sedan snabbt till hjärnan där de processas, sedan styr hjärnan våra reaktioner. För att kunna minska, öka eller förändra en känsla är det därför viktigt att veta vart i kroppen de såväl negativa känslorna känns som de positiva. Ta exempelvis rädsla. En stor varg kommer emot dig, vad säger dina sinnen dig? I detta fall är rädslan befogad och du gör bäst i att försöka ta dig därifrån, eller hur? Om du är rädd och rädslan inte är befogad, som inför en presentation på jobbet, vill du ändå fly, undvika eller åtminstone minska obehaget. När du är rädd kanske du känner att du spänner dig, du får hjärklappning, kanske hyperventilerar och vill röra dig fort eller så blir du helt handlingsförlamad. Ett sätt att minska känslan av rädsla är att göra det via kroppen. Att tvärtemot slappna av, gå lugnt, andas lugnt. På samma sätt är det bra att veta hur de positiva känslorna känns om du vill skapa mer av dem. När du är glad skrattar och ler du. Om du vet hur det känns i kroppen när du njuter och är glad kan du själv ta initiativet till att skapa dessa känslor - du kan le litegrann, skratta, öppna upp dig för andra och på så sätt bli lite gladare. Att göra på detta sätt kan te sig lite som att spela teater, men funktionen är alltså att skapa en känsla som vi vill ha. Om du ler och ser glad ut, trots att det inte stämmer med den initiala känslan, ökar det din chans att faktiskt bli glad efter en stund.

**Övning 3.6**

Gör en snabb genomgång av läget i kroppen när du har satt ord på din känsla. Är du spänd eller har du ont någonstans? Har du hjärklappning, yrsel? Är din kropp skönt avslappnad och lugn? Är din kropp i beredskap på något sätt? Din kropp ger dig viktiga meddelanden och lämnar underlag för ditt beslut om nästa steg - att ta dig ur en situation, härma en annan känsla, stanna kvar för att få mer av det du känner osv. Gör detta tre gånger under dagen. Vill du skriva ner och spara övningen gör du enkelt detta under fliken "övning" på hemsidan.

Tillfälle 1.

Vilken/vilka känslor har jag nu?

Hur och vart känns det i kroppen?

Tillfälle 2.

Vilken/vilka känslor har jag nu?

Hur och vart känns det i kroppen?

Tillfälle 3.

Vilken/vilka känslor har jag nu?

Hur och vart känns det i kroppen?

Som tidigare nämnts är känslor funktionella. De fungerar som en sorts inre rapportörer som talar om för oss vad som pågår. När något är behagligt eller roligt känner vi oss glada. Vårt känsloliv kan på sätt och vis liknas vid en sambandscentral som ständigt uppdaterar oss om det vi håller på med och hur vi upplever det. Negativa känslor som rädsla och ångest har som budskap att meddela att något i ditt liv är fel just nu. Är du rädd och ångestfylld behöver du göra något för att bryta läget. Antingen ta dig bort från det som skrämmer dig eller acceptera det och hantera att rädslan finns där. De positiva känslorna har som budskap att stanna kvar i en livssituation eller livsstil som får dig att må bra. Känslan säger åt dig att göra mer av detta. När du förstått innebörden i det känslan vill, måste du alltså fatta ett beslut om vad du ska göra med budskapet. Ta hänsyn till både vad som fungerar just nu och vad som är bäst för dig på längre sikt.

Vi ska nu gå vidare till att öva på medveten närvaro i vardagen, men fundera först en stund på vad du hittills har lärt dig och varför det är viktigt att först stanna upp och identifiera vilken känsla du bär på, vad som väckt denna och vad den vill att du ska göra.

MEDVETEN NÄRVARO I VARDAGEN

Medveten närvaro är en färdighet som vi kan träna upp, en färdighet som går ut på två saker:

1. Dels få ökad kontroll över hur man riktar sin uppmärksamhet och lägga märke till när man är överdrivet uppmärksam på kroppens reaktioner (t ex, ilska).
2. Dels kunna ha negativa tankar och känslor utan att försöka bli av med dem. Tanken är att det är ett sätt för dig att generellt sett börja uppmärksamma din ilska och de reaktioner du har på ilska på ett annat sätt än du gjort tidigare.

Du ska bara observera det som sker. Det kan mycket väl hända att känslor eller tankar, negativa som positiva, kommer till ytan när du övar. Du kan bli lugn, uttråkad, rastlös eller inte påverkas alls. Blir du lugn och glad så är det trevligt, men det är inte målet. Målet är att hitta en oas i vardagen där du kan observera dig själv, med alla känslor som kommer och går, utan att kämpa emot eller agera.

Det är inte meningen att medveten närvaro ska vara något som du bara gör hemma. Genom att då och då bli medvetet närvarande i vardagen så börjar du tillämpa denna övning även ute i verkligheten – där det verkligen betyder något.



Övning 3.7

Instruktionerna för denna övning är mycket enkla. En medveten närvaro-övning i vardagen går till på detta sätt.

1. Du står/sitter/går och gör vad du gör för tillfället, i kön i mataffären, på jobbet, på väg till bussen, läsande tidningen, framför teven, i duschen. Du kommer då plötsligt att tänka på att du regelbundet ska göra medveten närvaro i vardagen-övningen, och bestämmer dig för att göra den.

2. Du uppmärksammar vad du just nu gör, och vad som rörde sig genom ditt huvud precis innan du kom att tänka på den här övningen. Vad du än tänkte på, så konstaterar du det för dig själv, "jag tänkte på sport", "jag tänkte på huslånet", "jag tänkte på musik", och vad du än gör för tillfället så konstaterar du det för dig själv, "jag läser tidningen", "jag kör bil", etc.

3. Se om du kan vara närvarande i stunden. Vad för tankar far genom huvudet? Vilka kroppsliga sensationer känner du av? Du kan också uppmärksamma vart du befinner dig och notera ljud, lukter som du märker av eller notera din kroppshållning, vart och hur du står etc.

4. Om du uppmärksammar ilska så konstaterar du för dig själv vad du upplever. Se om du kan tillåta ilskan att få vara där, du kan beskriva hur det känns i kroppen och vad för tankar och känslor som väcks. Om du märker av en viss oro i samband med att du uppmärksammar ilska, notera du bara detta som oro och för försiktigt tillbaka fokus på ilska eller aktiviteten du höll på med. Ge övningen ungefär 5 minuter.

5. Sedan fortsätter du med det du höll på med, precis som vanligt.

Gör denna övning några gånger om dagen, när du kommer att tänka på den. Om det skulle vara så att du aldrig kommer att tänka på övningen så kan det finnas en poäng i att försöka vara mer planerande, t.ex. varje gång du kliver på bussen ska du göra den, i kön i mataffären, på väg till kaffeautomaten på jobbet.

Vill du skriva ut och spara övningen gör du enkelt detta under fliken "övning" på hemsidan.

Du kanske känner igen den här övningen? Den liknar "En promenad i närvaro" som du kanske provade på i modul 1 under din time-out. Syftet med den här övningen är att du ska börja träna på att vara medvetet närvarande i vardagen så att du lär dig att ta reda på vad du känner i olika situationer och hur det känns i kroppen. När du lärt dig detta är det lättare att välja vilken känsloregleringsstrategi du ska ta till. Du kommer som sagt att få lära dig olika känsloregleringsstrategier i nästa modul.

Mer medveten närvaro

Under den här veckan vill vi att du provar på en mindfulnessövning. När du kommer till hemsidan som länken nedan för dig till ska du klicka dig vidare in på "Övningar" som hör till boken "Lev med din kropp". Vi föreslår att du lyssnar på övning nr 1 – "Att vara här och nu". När du testat övningen en gång, är det sedan upp till dig om du vill fortsätta att träna mindfulness regelbundet. Man får störst effekt om man övar varje dag, men du bestämmer hur mycket tid du vill investera i detta. Rådet från oss är dock att ge det en chans, även om det känns lite ovant de första gångerna. Vi har träffat många som uttryckt tacksamhet för att vi uppmanade dem att fortsätta med övningarna. Du kommer ha stor nytta av övningarna, i synnerhet vad gäller din förmåga att stanna upp och hantera känslor. Om du väljer att fortsätta med mindfulnessövningarna kan du alternera mellan övning ett, två, tre och sex. Övning fyra och fem sparar vi till modul 4 och 5.

<http://www.nok.se/levmeddinkropp>

SAMMANFATTNING MODUL 3

I den här modulen har du fått lära dig vad affekter och känslor är, samt hur de fungerar och påverkar dig. Du har även fått lära dig hur känslor trappas upp och att identifiera situationer som triggar dig att ta till våld. Du har också fyllt i din egen känslotermometer där du fått fundera över vilka kroppsliga symtom du känner vid olika grader av ilska, vad du kan kalla känslorna och vad du behöver göra vid varje steg. Slutligen har du gått igenom grunderna till känsloreglering där du fått träna på att uppmärksamma vad du känner i olika situationer och hur dessa känslor känns i kroppen. Bra jobbat! Kom ihåg att det kan ta några gånger innan du känner att du lärt dig hur du ska vara mer medvetet närvarande i vardagen, eftersom det kan ta lite tid att lära sig nya saker. Detta har förhoppningsvis gjort dig redo inför nästa veckas modul där du ska få träna på att reglera olika känslor med olika känsloregleringsstrategier.

För att ytterligare pröva på att vara medvetet närvarande i vardagen kommer du få en hemuppgift att jobba med. Du kommer även att få fortsätta att öva på de krisstrategier du valde i modul 1, samt fortsätta SORK:a dina våldsamma beteenden som du påbörjade förra veckan, för att få så mycket övning som möjligt på de nya färdigheterna.

HEMUPPGIFTER

Nu har du tagit dig igenom tredje modulen i behandlingen. Du ska verkligen känna dig stolt över att du kommit så här långt! Vi avslutar precis som i föregående modul med ett par hemuppgifter som du får arbeta med. Hemuppgifterna är ofta den delen av psykologisk behandling som har störst effekt och bidrar till förändring allra mest. Du hittar hemuppgifterna under fliken "hemuppgifter" på hemsidan.

Lycka till!

Hemuppgift 3.1 – Frågor från din behandlare

- ☐ Varför bör du veta vad affekter och känslor är, samt hur de fungerar och påverkar dig?
- ☐ Varför ska du fylla i din egen känslotermometer?
- ☐ Varför är det viktigt att vara medvetet närvarande i vardagen?
- ☐ Vad har varit bra i denna modul och vad i innehållet tar du med dig?

Hemuppgift 3.2 – Öva på att vara medvetet närvarande i vardagen

I den här modulen har du fått börja öva på att vara medvetet närvarande i vardagen. Fortsätt med detta och skicka sedan in en reflektion kring två av gångerna du övat på denna strategi. Detta för att kunna få vägledning och svar på eventuella frågor som dykt upp. Fortsätt gärna öva så ofta du kan, övning ger färdighet!

Gör även minst en mindfulnessövning från <http://www.nok.se/levmeddinkropp>.

Fortsätt gärna med detta genom hela behandlingen!

Instruktionerna för denna övning är mycket enkla. En medveten närvaro-övning i vardagen går till på detta sätt.

1. Du står/sitter/går och gör vad du gör för tillfället, i kön i mataffären, på jobbet, på väg till bussen, läsande tidningen, framför teven, i duschen. Du kommer då plötsligt att tänka på att du regelbundet ska göra medveten närvaro i vardagen-övningen, och bestämmer dig för att göra den.

2. Du uppmärksammar vad du just nu gör, och vad som rörde sig genom ditt huvud precis innan du kom att tänka på den här övningen. Vad du än tänkte på, så konstaterar du det för dig själv, "jag tänkte på sport", "jag tänkte på huslånet", "jag tänkte på musik", och vad du än gör för tillfället så konstaterar du det för dig själv, "jag läser tidningen", "jag kör bil", etc.

3. Se om du kan vara närvarande i stunden. Vad för tankar far genom huvudet? Vilka kroppsliga sensationer känner du av? Du kan också uppmärksamma vart du befinner dig och notera ljud, lukter som du märker av eller notera din kroppshållning, vart och hur du står etc.

4. Om du uppmärksammar ilska så konstaterar du för dig själv vad du upplever. Se om du kan tillåta ilskan att få vara där, du kan beskriva hur det känns i kroppen och vad för tankar och känslor som väcks. Om du märker av en viss oro i samband med att du uppmärksammar ilska, notera du bara detta som oro och för försiktigt tillbaka fokus på ilska eller aktiviteten du höll på med. Ge övningen ungefär 5 minuter.

5. Sedan fortsätter du med det du höll på med, precis som vanligt.

Reflektion 1:

Situation:

Vad hände?

Lärdom:

Reflektion 2:

Situation:

Vad hände?

Lärdom:

Hemuppgift 3.3 – Fortsätt öva på krisstrategier

Första veckan gick vi igenom flera olika strategier som du kan använda dig av för att hantera krissituationer. Som vi skrev i inledningen, och kontinuerligt nämnt under behandlingens gång, fungerar teknikerna olika bra för olika personer. Det viktigaste är att du hittar ditt sätt att hantera dina kriser på. I modulen gick vi igenom fyra olika strategier: andas i fyrkant, enkla stopptechniker, time out och en promenad i närvaro. Eftersom det kan ta tid att lära sig nya beteenden så ska du få fortsätta att öva på de strategier som tilltalade dig mest och öva på denna eller dessa under veckan. Tänk på att det är viktigt att börja öva i lugna situationer innan du gör det i skarpt läge.

Skicka sedan in en reflektion kring två av gångerna du övat på strategin/strategierna. Detta för att kunna få vägledning och svar på eventuella frågor som dykt upp. Fortsätt gärna öva så ofta du kan, övning ger färdighet!

Reflektion 1:

Situation:

Strategi:

Vad hände?

Lärdom:

Reflektion 2:

Situation:

Strategi:

Vad hände?

Lärdom:

Hemuppgift 3.4 – Fortsätt SORK:a dina våldsbeteenden

Förra veckan fick du öva på att SORK:a dina våldsbeteenden. Eftersom detta är ett centralt verktyg för att få förståelse för sina egna reaktionsmönster och hur man kan bryta dessa, ska du fortsätta med detta även denna vecka. Välj nu två situationer där din ilska eskalerat och bryt återigen ner händelserna i mindre beståndsdelar med hjälp av en SORK.



SORK - Att identifiera tankar, känslor och beteenden i samband med utbrott, aggression och olika former våld

1. Sårbarhet	2. Situation/sammanhang	3. Organism	4. Respons	5. Konsekvenser
Humör, stress, blodsocker, trötthet, alkohol etc.	Beskriv situationen du befann dig i så pass tydligt att det känns som att du var där nu. Vad hände i detalj?	1) Fysiska reaktioner -kropp (0-10) 2) Känslor (0-10) 3) Tankar	Vad gjorde du? Hur hanterade du situationen? Beskriv i detalj!	Vilka konsekvenser leder detta till på kort sikt och på lång sikt?
	Hadde varit dålig stämning mellan oss flera dagar. Hon hade vi något tillfälle sagt att hon "smart inte orkar mera". Min sambo säger i en diskussion: "Det är ingen tid att prata med dig. Du fattar ändå inget."	Fysiologiska reaktioner Tryck över bröstet 9 Sammanknutna händer 5 Sammanbitna käkar 4 Känslor Ilcka 5 Rädsla 9 Tankar "Var fan tror hon att hon är!" "Ingen har rätt att tala till mig på det sättet!" "Hon gjorde så därför att hon har tröttnat på mig..." "Hon borde respektera mig och inte tjata så förbannat"	Jag puttrade in henne i garderoben, genom att trycka till henne ovanför bröstet. Hon föll bakåt och slog huvudet i garderobsdörren. Hon föll ihop på marken och försökte genast resa på sig. Jag tryckte då ned henne på golvet genom att ta tag med min bögra hand på hennes böga axel och tryckte samtidigt med min vänstra hand ned hennes huvud. Hon försökte då kläsa mig och skrek "din jävel!". Jag satte mig då på hennes ben med rumpan och tog stryptag och tryckte upp henne mot garderobsdörren medan hon satt. Jag höll kvar så i ca 10 sek och släppte när jag såg att hon fick svårt att andas. Jag blev nog rädd och släppte. Gick ut ur rummet och skrek "du ska fan inte tro att du kan bete dig hur som helst" och "du är fan inte klok." Hon låg kvar på golvet och grät. Det hela var över på 20 sekunder.	Först en skön känsla av att få henne att fatta! Det löser inget direkt... Vill egentligen inte vara sån.



SORK - Att identifiera tankar, känslor och beteenden i samband med utbrott, aggression och olika former våld

1. Sårbarhet	2. Situation/sammanhang	3. Organism	4. Respons	5. Konsekvenser
Humör, stress, blodsocker, trötthet, alkohol etc.	Beskriv situationen du befann dig i så pass tydligt att det känns som att du var där nu. Vad hände i detalj?	1) Fysiska reaktioner -kropp (0-10) 2) Känslor (0-10) 3) Tankar	Vad gjorde du? Hur hanterade du situationen? Beskriv i detalj!	Vilka konsekvenser leder detta till på kort sikt och på lång sikt?
		Fysiologiska reaktioner		
		Känslor		
		Tankar		

Hemuppgift 3.5 – Medvetenhet och reglering av känslor

Efter att du gjort din SORK försök också att besvara följande frågor:

Titta nu igenom listan på känslor i början av denna modul. Vilken eller vilka känslor har du svårast att stå ut med/hantera?

Hur uppmärksammar/lägger jag märke till dessa känslor?

Hur förhåller jag mig till känslorna, tillåter jag dem?

Hur visar jag mina känslor för andra?

Vad behöver jag när jag känner dessa känslor?
