Kurs i självmedkänsla

OCD-FÖRBUNDET
OCD-FÖRENINGEN STOCKHOLMS LÄN

Attention
STOCKHOLMS LÄN

Välkommen en kurs i självmedkänsla av OCD-föreningen Stockholm och Attention Stockholms län!

Självmedkänsla handlar om att utveckla en kärleksfull och accepterande attityd gentemot oss själva, som vi oftast tänker och gör gentemot våra nära och kära. Det handlar om att vara snälla och empatiska mot oss själva, även när vi stöter på svårigheter eller känner att vi inte gör så bra som vi borde.

Under kursen kommer vi att titta på grunden i självmedkänsla och lära oss praktiska verktyg och övningar för att bygga en grund för den. Vi hoppas också att skapa en trygg och öppen plats för dialog och erfarenhetsutbyte. Varje persons upplevelse av självmedkänsla är unik, och genom att dela våra tankar och erfarenheter kan vi lära av varandra och stärka vår förmåga att vara medkännande gentemot oss själva.

Materialet är baserat på Karolinska Institutets manual och kurshandbok ”En intervention i självmedkänsla för studenter” av Johan Stake och Helena Hay.

Kurstillfälle 1

Självmedkänsla och hur det skiljer sig från självkänsla och självförtroende

Självmedkänsla är en förmåga och ett förhållningssätt gentemot dig själv som innebär att du behandlar dig själv med vänlighet, förståelse och medkänsla på samma sätt som du skulle göra med en nära vän i tider av smärta, misslyckande eller lidande. Det handlar om att vara snäll och empatisk mot dig själv, även när du står inför utmaningar eller känner dig otillräcklig och inte når det du känner att du borde.

Jämfört med begreppen självkänsla och självförtroende har självmedkänsla några viktiga skillnader:

1. **Självmedkänsla kontra Självkänsla**:
    - Självkänsla handlar om hur du ser och bedömer dig själv baserat på prestationer, jämförelser med andra och externa kriterier. Den kan variera mycket eftersom den vanligtvis är beroende av yttre faktorer.
    - Självmedkänsla fokuserar istället på inre acceptans och vänlighet gentemot dig själv, oavsett omständigheterna. Kan vara mer stabil eftersom den inte är beroende av prestationer och syftar till att skapa en konstant kärleksfull relation med dig själv.
2. **Självmedkänsla kontra Självförtroende**:
    - Självförtroende är kopplat till din tro på dina egna förmågor och kompetenser. Det kan variera beroende på dina prestationer och kan vara skört.
    - Självmedkänsla fungerar som en grund för självförtroende genom att erbjuda stöd och vänlighet oavsett resultaten. Den hjälper dig att hantera misslyckanden och svåra tider genom att främja inre styrka och acceptans.
3. **Självmedkänsla och Självcentrering**:
    - Självmedkänsla uppmuntrar till att vara självcentrerad när det kommer till att vårda ditt eget inre välbefinnande och växa som individ. Det handlar om att ta hand om dig själv för att kunna vara mer närvarande och stödjande gentemot andra.
    - Självkänsla och självförtroende kan ibland leda till ett alltför självfokuserande beteende och jämförelser med andra, medan självmedkänsla skapar en öppenhet för att dela din medkänsla med andra och kan bygga starkare och mer hälsosamma relationer.

I sammanfattning handlar självmedkänsla om att utveckla en vänlig och accepterande relation med dig själv, oavsett yttre omständigheter eller prestationer. Det är en förmåga som kan stärka din mentala hälsa och hjälpa dig att hantera livets utmaningar på ett mer balanserat och medkännande sätt.

Diskussion om självkänsla, självförtroende och självmedkänsla

Erfarenheter av positiv självkänsla?

- Kan du beskriva en situation där du hade en positiv känsla av dig själv?
- Hur uppkom den positiva känslan?
- Går det att upprepa den känslan?
- Försök tänka på situationen med självmedkänsla

Erfarenheter av negativ självkänsla?

- Kan du beskriva en situation där du hade en negativ känsla av dig själv?
- Hur uppkom den negativa känslan?
- Hur bemötte du den känslan?
- Försök tänka på situationen med självmedkänsla

Första hemuppgiften

Armbandsövning

- Notera negativa tankar om sig själv
- Armband eller annat föremål med sig under dagen
- Ska vara enkelt att komma åt och flytta fysiskt

Hemuppgift armband

- Använd armbandet under hela dagen
    - Om du inte är bekväm med armband går det bra att byta det mot annat föremål. Bra om det föremålet är något du kan ha med dig och fysiskt flytta och beröra.
- Flytta armbandet till andra armen om du upplever en negativ tanke om dig själv. Exempelvis ”jag är dålig”, ”det där gjorde jag fel”, ”skärp dig”.
- Notera bara tankarna du får, du behöver inte använda armbandet för att få positiva tankar, använd det bara för att notera negativa tankar.
    - De flesta negativa känslor kommer per automatik och är svåra att styra, därför syftar övningen till att notera när tankarna kommer och knyta de fysiskt till armbandet eller annat föremål.
- Det går inte att göra fel i övningen, armbandet eller annat föremål används endast för att utforska negativa tankar, inte bemöta eller ändra dem.

Tips!

Övningen syftar till att upptäcka negativa tankar då det här är det första steget att bemöta tankar. Det är ofta svårare än vad man tror att känna av de tankar man får, armbandet kan vara ett stöd i det.

Viktigt att inte lägga för mycket värde i själva flytten av armbandet. Du gör inte fel om du ”glömmer” att flytta armbandet.

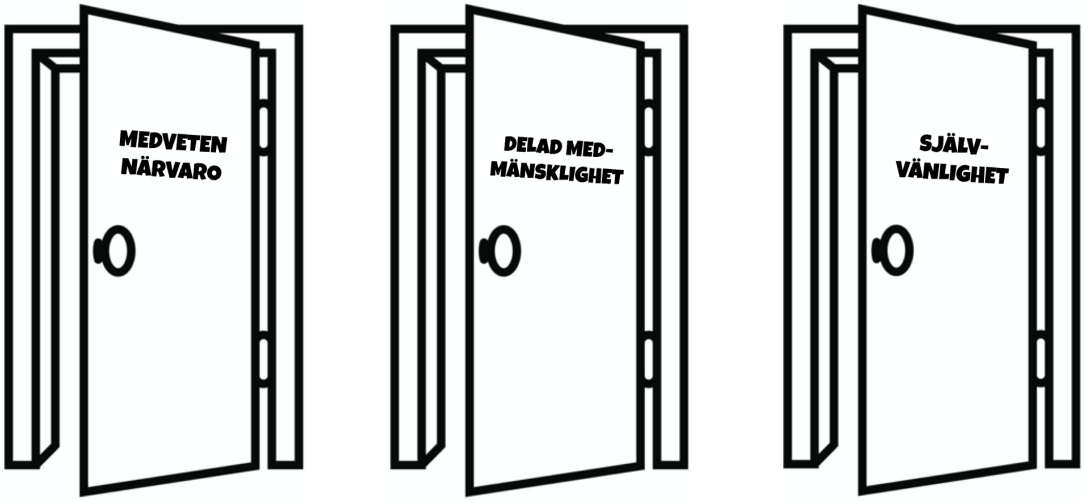
Ha armbandet i närheten till sängen, mobil eller nycklar så du inte glömmer att ta på det under dagen.

Kurs i självmedkänsla tillfälle 2

Först går vi igenom hemuppgiften och diskuterar hur veckan har varit.

Tre dörrar till självmedkänsla

Nu kommer vi att utforska begreppet "De tre dörrarna till självmedkänsla". Dessa dörrar representerar viktiga aspekter av hur vi kan närma oss självmedkänsla och kan förtydliga vad självmedkänsla betyder.



Medveten närvaro: Vi börjar med den första dörren, "Medveten närvaro". Detta handlar om att utveckla förmågan att vara mer medveten om våra tankar, känslor och upplevelser i nuet. Genom att vara närvarande kan vi skapa en öppna upp för att förstå våra egna reaktioner och behov utan att döma dem. Det är genom medveten närvaro som vi skapar grunden för att öppna upp för självmedkänsla.

Delad medmänsklighet: Därefter har vi den andra dörren, "Delad medmänsklighet". Detta koncept uppmanar oss att förstå att vi delar en gemensam mänsklig erfarenhet. Genom att erkänna att vi alla står inför liknande utmaningar och lidanden skapar vi en känsla av gemenskap och förståelse, vi nästan aldrig ensamma i det vi känner. Att öppna upp för delad medmänsklighet ger oss möjlighet att känna att vi inte är ensamma i våra strävanden och att det är naturligt att möta motgångar.

Självvänlighet: Slutligen når vi den tredje dörren, "Självvänlighet". Här handlar det om att odla en kärleksfull och stödjande relation med oss själva. Självvänlighet innebär att behandla oss själva med samma vänlighet och empati som vi skulle behandla en nära vän. Genom självvänlighet skapar vi en inre känsla av stöd och acceptans, oavsett våra prestationer eller situationer.

Varför är självmedkänsla viktigt?

Självmedkänsla kan vara avgörande kring vårt välbefinnande av flera skäl. För det första främjar det psykiskt välbefinnande genom att det kan minska självkritik och självskadande

tankemönster. Genom att öppna upp för medveten närvaro, delad medmänsklighet och självvänlighet kan vi minska den inre stressen och skapa en mer positiv självbild.

Dessutom kan självmedkänsla stärka våra relationer. När vi lär oss att vara vänliga och stödjande gentemot oss själva blir vi också bättre på att vara det gentemot andra. Det skapar en positiv cirkel av medkänsla och stärker våra sociala band.

Självkänsla som vi diskuterade förra veckan är en viktig komponent för välmående, men det finns som sagt risker med att helt och hållet basera sitt välmående på detta koncept. Här är några risker och utmaningar:

1. **Sårbarhet för yttre påverkan:** Om självkänsla är starkt kopplad till yttre prestationer och godkännande från andra, blir den sårbar för variationer när vi inte presterar eller blir bemötta positivt.
2. **Perfektionism:** En överdriven betoning av självkänsla kan ge upphov till perfektionism. Människor kan kämpa för att upprätthålla en bild av sig själva som felfria och undvika misslyckande till varje pris. Perfektionism kan leda till hög stressnivå, ångest och självkritik.
3. **Förlita sig på andra som huvudkälla:** Att söka godkännande och bekräftelse från andra som huvudkälla för självkänsla kan vara riskabelt. Det kan leda till en ständig oro för vad andra tycker och en brist på självständighet och tron på sig själv.
4. **Svårt att upprätthålla över tid:** Om självkänslan är kraftigt beroende av yttre faktorer och prestationer, kan den vara svår att upprätthålla över tid. Åldrande, förändrade omständigheter eller andra livsfaktorer kan påverka ens självkänsla negativt om den enbart är baserad på yttre aspekter.

För att skapa en mer robust grund för välmående är det viktigt att komplettera självkänsla med andra aspekter som självmedkänsla, acceptans och inre styrka. Att utveckla en mer holistisk syn på sitt välmående kan hjälpa till att minimera riskerna och skapa en mer hållbar och balanserad självbild. Självmedkänsla kan vara ett mer hållbart förhållningssätt till sig själv då det utgår från dina tankar om dig själv och hur du bemöter dem, istället för tankar som baseras på yttre faktorer som prestation, andras tankar eller livssituation.

Andra hemuppgiften

Dagbok om de tre dörrarna till självmedkänsla

- Pausa 1 gång om dagen och skriv ner en negativ tanke du haft om dig själv
- Bemöt den negativa tanken i skrift med de tre dörrarna till självmedkänsla
- Boka gärna in eller skriv in i din kalender 1 gång om dagen för uppgiften

Armbandsövning

- Notera negativa tankar om sig själv
- Armband eller annat föremål med sig under dagen
- Ska vara enkelt att komma åt och flytta fysiskt

Hemuppgift dagbok

Tid ca 10 min

Material: papper/noteringshäfte och penna (går att skriva på mobil / dator)

- Försök att hitta en tid på kvällen där du har en stund av lugn och ro
- Summera händelser under dagen i text
    - Lägg extra vikt på negativa tankar och känslor du haft, exempelvis om du kritiserat dig själv för något, tyckte att du uppförde dig konstigt eller något du upplevde som jobbigt.
    - **Viktigt att du inte stannar i att analysera de negativa händelserna!**
- Bemöt de negativa tankarna med de tre dörrarna till självmedkänsla: Medveten närvaro, Delad medmänsklighet och Självvänlighet
    - **Självvänlighet:** Skriv några snälla tankar till dig själv. Påminn dig själv att du också förtjänar glädje även om det känns dåligt. Exempelvis: ”Det som hände på Coop är inte hela världen, det blir bättre nästa gång jag handlar och jag är bra som försökte vara i situationen”
    - **Medveten närvaro:** Försök att sätta ord på känslorna tankarna väcker. Skriv ner att du kände exempelvis: rädsla, oro, ångest, stress, skam, oförståelse. Försök att inte låta känslorna komma tillbaka utan skriv bara hur du kände där och då. Exempelvis: ”jag kände mig konstig i kassan på Coop och blev stressad när kassakillen tittade på mig”
    - **Delad medmänsklighet:** Försök skriva så att du delar upplevelsen med flera andra människor och att du inte är ensam att känna som du kände när du var i stunden. Exempelvis: ”det är vanligt att folk är stressade när de handlar, många tycker att det är jobbigt att stå i kö nära människor och är obekväma att hälsa på kassapersonal”
    - **Lägg störst vikt att bemöta de negativa tankarna med de tre dörrarna.** Om möjligt försök undersöka de på ett nyfiket sätt, hur hade jag tänkt om jag varit snällare mot mig själv? Hur skulle jag tänkt om någon annan gjort samma sak som jag? Är det farligt att bara notera tanken när den dyker upp, måste jag ta till mig av den?

Tips!

- Försök boka in 10 minuter i kalendern vid slutet på varje dag där du har lugn och ro att skriva.
- Om du tycker det är jobbigt att hitta rätt ord, försök att bara skriva ner det första som kommer till dig. Viktigare är att du förstår det du skriver än att du skriver ”rätt”
- Ju mer du repeterar skrivandet ju lättare blir det att sortera negativa tankar. Att sätta ord på det vi tänker kan hjälpa oss att göra tankarna tydligare och bemöta dem med andra tankar vi sätter ord på
- Det finns ingen prestation i övningen, du kan inte göra fel att skriva ”för lite”, ”för mycket” eller ”fel saker”. Det viktiga är tankarna du har och hur du kan bemöta dem framåt.

Kurs i självmedkänsla tillfälle 3

Först går vi igenom hemuppgifterna och diskuterar hur veckan har varit

Prestation, varför är det viktigt och hur tänker vi kring det?

Prestation är något som följer oss i vardagen. Vi tänker ofta på att prestera när vi vill uppnå något större mål, som att börja träna eller klara av ett nytt moment i skola eller jobb. Men prestation kan också följa oss i de små sakerna som vi gör i vardagen. När vi borde städa, hur snabbt vi tar hand om disken eller om vi tar en promenad under dagen. Nedan följer exempel där prestationstankar ofta finns och hur de påverkar vårt välbefinnande.

Social jämförelse och prestationskrav: Det lätt att tänka på vad andra har och hur bra de har det och börja jämföra de med oss själva och vad vi har och gör. Jämförelsen med andra kan skapa en känsla av rivalitet, och det blir lätt att känna sig otillräcklig om vi inte mäter oss upp till andras framgångar. Att inspireras av andra är bra, men vi får inte känna oss sämre av att tänka på andra. Det är viktigt att komma ihåg att varje individs resa är unik, och att framgång är väldigt svårt att mäta och skiljer sig beroende på var du är.

Resultat kopplat till prestation: När vi presterar väl och når våra mål, stärks vår självkänsla och självförtroende. Sätter vi utmanande mål som vi når går det att få en bra struktur på framgång och välbefinnande. Å andra sidan kan bristande resultat eller misslyckanden underminera vår självkänsla om vi låter dem definiera bilden av oss själva. Vi är inte sämre människor för att vi inte diskar i tid, tränar tillräckligt eller städar ordentligt.

Prestationer kopplat till självkänsla: När vi presterar och når våra mål påverkas vår självkänsla positivt, men det finns en risk att den påverkas negativt när vi inte når våra mål. Är tanken om oss själva beroende på vad vi presterar finns en risk att vi hela tiden ökar målen vi måste uppnå för att känna oss nöjda. Därför är det viktigt att vi skapar en positiv och stöttande inre dialog oavsett om vi når våra mål eller inte. När vi målen kan vi belöna oss själva, om vi inte når målen kan vi stötta oss själva att göra bättre nästa gång.

Att tänka kring prestation, mål och social jämförelse kräver en medveten ansträngning för att inte låta yttre faktorer bestämma vår självkänsla. Det kan vara ovant om man är van att tänka på att prestera i det mesta man gör i vardagen, men att reflektera och tänka kring vad som är viktigt för dig själv är viktigt för att skapa ett hållbart välbefinnande. Självmedkänsla är ett verktyg för att stärka synen på dig själv utan att fastna i de negativa tankar som prestation kan skapa.

Att misslyckas

Prestation är en del av livet, en resa fylld av framgångar och ibland misslyckanden. De stunderna när våra ansträngningar inte ger de önskade resultaten kan vara utmanande. Att misslyckas är inte en indikation på bristande kompetens, utan snarare en naturlig del av vår strävan efter göra och må bättre.

Självmedkänsla innebär att behandla sig själv med vänlighet och förståelse i stunder av misslyckande. Istället för att låta självkritiska tankar ta över, kan vi fråga oss själva: "Hur skulle jag bemöta en vän som genomgår samma situation?" Det är att skapa ett utrymme för att vara mänsklig och acceptera att ingen är immun mot motgångar. Genom självmedkänsla kan vi skifta fokus från självkritik till en mer stödjande inre dialog.

Att möta misslyckanden med självmedkänsla innebär också att inte fokusera på känslan i stunden av misslyckande. Det handlar om att betrakta misslyckandet som en möjlighet till lärande och personlig tillväxt. Varje misslyckande är en lärdom som leder oss närmare vår potential och vad vi behöver för att må bättre.

När prestationen inte går som planerat, försök att tänka på självmedkänsla istället för självkritik. Genom att ge dig själv samma stöd och förståelse som du skulle ge en nära vän, kan du navigera genom misslyckanden med ökad inre styrka och motståndskraft. Självmedkänsla blir således inte bara ett sätt att stötta dig själv, utan också en tydligare väg för personlig utveckling i mötet med livets utmaningar.

Tredje hemuppgiften

Dagbok om de tre dörrarna till självmedkänsla

- Pausa 1 gång om dagen och skriv ner en negativ tanke du haft om dig själv
- Bemöt den negativa tanken i skrift med de tre dörrarna till självmedkänsla
- Boka gärna in eller skriv in i din kalender 1 gång om dagen för uppgiften

Armbandsövning

- Notera negativa tankar om sig själv
- Armband eller annat föremål med sig under dagen
- Ska vara enkelt att komma åt och flytta fysiskt

Kurs i självmedkänsla tillfälle 4

Först går vi igenom hemuppgifterna och diskuterar hur veckan har varit.

Avslut och vägen vidare

Under sista tillfället summer vi kursen och tittar på hur vi kan använda självmedkänsla fortsatt framåt för att möta motgångar och kanske förbättra synen på oss själva. Idag kommer vi kort att gå igenom begreppen vi har pratat om, självförtroende, självkänsla och självmedkänsla och de tre dörrarna till självmedkänsla samt hur självmedkänsla kan ett bra verktyg i mötet med motgångar.

1. Självkänsla och självförtroende: Medan självkänsla handlar om hur vi värderar oss själva som personer, fokuserar självförtroende på vår tro på våra förmågor. Självmedkänsla blir en grundläggande byggsten för att stärka både vår självkänsla och självförtroende. Det är något vi alltid kan ha med oss och stöttar oavsett yttre bedömningar eller prestationer genom att vi bemöter tankar och känslor när de kommer till oss med positivitet och vänlighet.

2. De tre dörrarna till självmedkänsla: Vi har pratat om de tre dörrarna till självmedkänsla, Självvänlighet, Medmänsklighet och Medveten närvaro. Genom att utveckla vänlighet gentemot oss själva, förstå att vi inte är ensamma om det vi tänker och känner och kultivera medvetenhet om våra känslor samt hur vi bemöter dem, kan vi skapa en grund för en snällare relation med oss själva. Dessa dörrar är alltid öppna för oss, en påminnelse om att självmedkänsla är en pågående process som vi kan ta med oss i livet.

3. Självmedkänsla för motgångar: Självmedkänsla kan vara ett kraftigt verktyg när vi möter motgångar. Genom att tillåta oss själva att känna och uttrycka medkänsla gentemot våra egna smärtor och svårigheter kan vi omfamna motgångar som en naturlig del av livet. Självmedkänsla blir vår inre stöttepelare och vägvisare när livet är rörigt omkring oss.

Reflektera gärna om självmedkänsla skulle vara något du kan ta med dig för att möta framtida motgångar. Det är ett förhållningssätt som kan öppna upp för nya sätt att se på en själv, men det är ett komplext ämne som kräver att man aktivt jobbar med sig själv och hur man möter de tankar och känslor som man möter. För att självmedkänsla ska fungera är det viktigt att man övar återkommande tills man blir trygg i begreppen och främst kan använda de verktyg och förhållningssätt vi pratat om när man möter en motgång eller negativ tanke.