

SKRIFTSERIE NR C2016:1

En intervention i självmedkänsla för studenter

Manual och kurshandbok

Johan Stake
Helena Hay



**Karolinska
Institutet**

Innehållsförteckning

1	Förord.....	3
2	Introduktion	5
2.1	Grundläggande program	5
2.2	Övningar och hemuppgifter	5
2.3	Stöd för övning i självmedkänsla.....	7
2.1	Kursledare.....	8
2.1	Deltagare.....	8
2.2	Hur interventionen kan användas	9
2.3	Om formatet i manus.....	9
3	Första kurstillfället: Introduktion till självmedkänsla	10
3.1	Förberedelser	10
3.2	Program för första kurstillfället	10
3.2.1	Välkomna och agenda.....	10
3.2.2	Namnruna, introduktion till kursen och förhållningssätt	10
3.2.3	Veckans tema: introduktion till självmedkänsla	12
3.2.4	Övning	15
3.2.5	Hemuppgifter	16
3.2.6	Frågor och avslutning	22
4	Andra kurstillfället: Självmedkänsla, självkritik och motivation	23
4.1	Förberedelser	23
4.2	Program för andra kurstillfället.....	23
4.2.1	Välkomna och agenda.....	23
4.2.2	Uppföljning av hemuppgifter	23
4.2.3	Veckans tema: Självkritik, självmedkänsla och motivation	24
4.2.4	Övning	27
4.2.5	Hemuppgifter	29
4.2.6	Frågor och avslutning	33
5	Tredje kurstillfället: Vidmakthållande	34
5.1	Förberedelser	34
5.2	Program för tredje kurstillfället	34
5.2.1	Välkomna och agenda.....	34
5.2.2	Uppföljning av hemuppgifter	34
5.2.3	Summering av kursens innehåll.....	35
5.2.1	Veckans tema: Individuell plan för fortsatt träning	36
5.2.1	Övning	37
5.2.2	Utvärdering.....	37
5.2.3	Frågor och avslut.....	38
6	Viktiga resurser.....	39
7	Referenser	40
8	Tidigare rapporter	42
9	Appendix.....	45
9.1	Stödord för samtliga kurstillfällen	45
9.2	Programmets handböcker.....	47

1 Förord

Vid Karolinska Institutets sektion för psykologi bedriver vi inom ramen för forskargruppen Motivation-Kompetens-Hälsa forskning om högskolestudenters psykiska hälsa och studievillkor samt om den nyutexaminerade högskolestudentens etablering och utveckling på arbetsmarknaden. I epidemiologiska studier har vår forskargrupp visat på höga och stigande nivåer av stress och lättare psykisk ohälsa under utbildningstiden samt i övergången mellan utbildning och arbetsliv (Gustavsson, Hultell, & Rudman, 2013; Gustavsson, Jirwe, Frögéli, & Rudman, 2014). Under de senaste åren har forskningen också riktats mot att utvärdera interventioner med fokus på att påverka denna negativa utveckling. Inom ramen för vår verksamhet har studier genomförts för att utvärdera effekten av stressreduceringstekniker baserade på Acceptance and Commitment Therapy (Frögéli, Djordjevic, Rudman, Livheim, & Gustavsson, 2016) och för närvarande pågår en utvärdering av en stressintervention baserad på tekniker från Kognitiv Beteendeterapi (Gustavsson, Frögéli, & Rudman, 2015). Vi arbetar också med att sammanställa litteratur som granskar och utvärderar redan publicerade utvärderingar inom området (Gustavsson, Jirwe, Miller, Aurell, & Rudman, 2016; Högman, Gustavsson, & Rudman, 2016; Miller, Rudman, Högman, & Gustavsson, 2016).

Under flera år har vi i gruppen också studerat självkänsloträvanden och konsekvenserna av detta för stress och ohälsa (Hallsten, 2012; Hallsten, Rudman, & Gustavsson, 2012; Rudman & Gustavsson, 2011). Problemen med att sträva efter självkänsla har i den internationella litteraturen också kopplats till negativa effekter på lärande, kompetensutveckling och relationer (Crocker & Park, 2004). En forskare som har uppmärksammat dessa problem och som anpassat tekniker med fokus på att med självmedkänsla ge upp dessa självkänsloträvanden är Kristin Neff (Neff, 2003a; Smeets, Neff, Albert, & Peters, 2014; Neff & Germer, 2012). Teknikerna är inte varken nya eller unika, men hur de tillsammans kan användas för att adressera problemen med självkänsla är ett intressant och viktigt bidrag. Helena Hay och Johan Stake (tidigare studenter på Karolinska Institutets psykologprogram samt medarbetare i vår forskargrupp) har intresserat sig för problematiken och studerat olika potentiella interventioner.

Föreliggande rapport dokumenterar den korta interventionen (en kurs i tre sessioner under sammanlagt tre veckor) i självmedkänsla riktad till högskolestudenter med lättare psykisk ohälsa som Hay och Stake har utvecklat under sin tid i vår forskargrupp. I rapporten introduceras först interventionen i generella drag, därefter följer för alla tre veckor en manual för kursledare och slutligen inkluderas kurshandböcker ämnade för kursdeltagare. Interventionen har inom ramen för ett examensarbete vid Karolinska Institutet vetenskapligt prövats i en randomiserad kontrollerad studie (Hay & Stake, 2016). Resultaten av denna prövning visade att ökad självmedkänsla minskade stressnivåerna och skapade positiva effekter på motivationen.

Det är vår förhoppning att denna rapport kan bli en utgångspunkt för nya projekt och utvärderingsstudier. I avsnitt 2.2 (Hur interventionen kan användas) nedan återfinns

en del rekommendationer inför användning av detta material. Vid förfrågningar och intresse av att använda interventionen om självmedkänsla i ditt arbete, hör av dig till Johan Stake och Helena Hay på följande e-postadress selfcompassion.sweden@gmail.com. Ann Rudmans och Elin Frögélis engagemang i föreliggande projekt var finansierat av AFA Försäkring inom ramen för projektet ”Säker, motiverad och skicklig. Forskningsbaserad intervention för att stimulera hälsa, arbetsengagemang och kompetens hos nya sjuksköterskor”. Petter Gustavsson har varit handledare till Hay och Stake, samt varit vetenskaplig ledare för projektet.

© 2016 Upphovsrätten till detta material tillhör Karolinska Institutet samt Johan Stake och Helena Hay.

Petter Gustavsson, professor, forskargrupsledare

December, 2016

Karolinska Institutet, Stockholm, Sverige

2 Introduktion

Kursen som beskrivs i denna rapport är utvecklad för att ge en grundlig introduktion till övning i självmedkänsla. Det som övas är ett särskilt förhållningssätt gentemot inre och yttre svåra upplevelser. Detta förhållningssätt karakteriseras av acceptans och icke-dömande, vänlighet och omsorg, samt förståelse för att alla delar en upplevelse av att inte vara perfekt.

Målet är att lära deltagarna självmedkänsla för att mer effektivt hantera upplevelser av smärta eller otillfredsställelse. Fokus för kursen är att praktisera självmedkänsla i vardagen med hjälp av hemuppgifter. Kursens teoretiska inslag har en viktig psykoedukativ funktion och ger grunden för att förstå syftet med hemuppgifterna. Presentationerna är anpassade för en studentkontext. Kursledarna har en viktig roll i att via egen erfarenhet av övning i självmedkänsla förmedla hur den bäst övas och därigenom utvecklas. Ytterligare en viktig roll kursledarna har är att bidra till att skapa ett gott klimat i gruppen, ett klimat som ger smak av självmedkänsla och ger goda förutsättningar för att öva självmedkänsla.

Utvecklingen av kursen inspirerades av en studie som testade ett program i självmedkänsla för kvinnliga psykologstudenter (Smeets, Neff, Alberts & Peters, 2014). Av den aktuella interventionens övningar utvecklades övningen i kärleksfull vänlighet av Johan Stake, medan resterande övningar anpassades från Neff (2011) samt Kristin Neffs hemsida www.self-compassion.org.

2.1 Grundläggande program

Kursen är strukturerad enligt ett gruppformat med tre kurstillfällen och inkluderar både teoretiska presentationer och upplevelsebaserade övningar. Längden på kurstillfällena varierar från en och en halv timme för de två första kurstillfällena, till en timme för det avslutande kurstillfället. Den övergripande strukturen för de två första kurstillfällena är sådan att varje kurstillfälle inleds med genomgång av agenda. Därefter är första halvan avsatt för teoretisk genomgång, medan den andra halvan fokuserar på upplevelsebaserade övningar och att introducera hemuppgifter (se Tabell 1). Det sista kurstillfällets andra hälft fokuserar på att formulera en egen plan för fortsatt övning, en s.k. vidmakthållandeplan. Vid varje kurstillfälle leds deltagarna i övningen kärleksfull vänlighet, som är en grund för självmedkänsla och en viktig hemuppgift under kursen. I övrigt används genomgående metaforer, och nya lärdomar och färdigheter delas inom gruppen.

2.2 Övningar och hemuppgifter

Kursens upplägg ger en gradvis introduktion och fördjupning av övning i självmedkänsla. Under första kurstillfället är fokus inledningsvis på medveten närvaro och därefter på alla tre komponenter av självmedkänsla (dvs. medveten närvaro, delad mänsklighet och självvänlighet). Dessa begrepp definieras nedan i manus för kursen och de tre komponenterna kommer också benämnas som de tre dörrarna in till självmedkänsla. De första två övningarna och den första

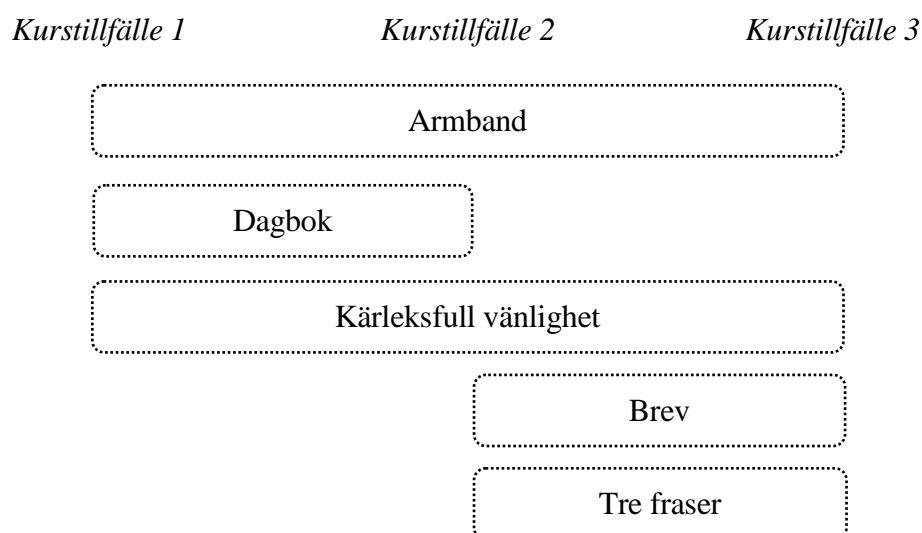
hemuppgiften (dvs. armbandsövningen) under första kurstillfället inriktas på övning i medveten närvaro. De syftar till att börja lägga märke till självkritiska tankar eller andra svåra upplevelser, istället för att överidentifiera sig med eller skjuta bort upplevelsen. Därefter fokuserar första kurstillfällets andra två hemuppgifter, dvs. dagbok för självmedkänsla och övning i kärleksfull vänlighet, på att aktivt engagera alla tre komponenter av självmedkänsla (se Tabell 1 och Figur 1).

Tabell 1
Översikt av kursens upplägg och fokus.

	<i>Kurstillfälle 1</i>	<i>Kurstillfälle 2</i>	<i>Kurstillfälle 3</i>
<i>Fokus för presentation</i>	Introduktion till självmedkänsla	Självmedkänsla, självkritik och motivation	Sammanfattning av kurs och syfte
<i>Fokus för övning</i>	Medvetenhet och självmedkänsla	Självmedkänsla	Självmedkänsla och plan för fortsatt övning

Från andra kurstillfället fördjupas och intensifieras övning i självmedkänsla i vardagen. Exempelvis är övningen dagbok för självmedkänsla under första kursveckan inriktad på en specifik situation, medan den uppföljande övningen tre fraser under andra kursveckan kan genomföras när som helst under vardagen. På så vis syftar upplägget till att underlätta för deltagarna att integrera övning i självmedkänsla i vardagen. Notera att samtliga övningar förutom armbandsövningen integrerar alla tre komponenter av självmedkänsla. Sammanfattningsvis, kursens upplägg underlättar för att gradvis göra övning i självmedkänsla till en naturlig del av vardagen.

Figur 1
Översikt av kursens hemuppgifter, när de introduceras och övas.



Hemuppgifternas olika tillvägagångssätt kan göra kursen mer tillgänglig och attraktiv. Deltagarna övar de tre komponenterna av självmedkänsla med allt från skrivövningar, till att använda fraser när det behövs i vardagen och att aktivt träna ett förhållningssätt av självmedkänsla under en stunds stillhet. En fördel med flera former för övning är att deltagare kan hitta övningar som de upplever meningsfulla och effektiva, vilket bör leda till mer övning både under och efter kursen. Då målet är att deltagarna övar och lär sig ett visst förhållningssätt, är det viktigt att de gör det på ett sätt som fungerar. På samma gång som vi ser det som en fördel menar vi att det är viktigt att uppmuntra deltagarna att göra alla hemuppgifter. Dels för att det efter kursen kan vara lättare att återkomma till specifika övningar, om de har provat på samtliga hemuppgifter, och dels för att en övning behöver upprepas flertalet gånger för att effekten av den ska kunna utvärderas. Att deltagarna prövar en övning är också en förutsättning för att de nästkommande kurstillfälle ska kunna få konkret stöd och perspektiv kring hur de kan fortsätta med specifika övningar.

2.3 Stöd för övning i självmedkänsla

Kurshandböcker används för att underlätta övning i självmedkänsla. Dessa summerar teoretiska genomgångar, har nödvändiga instruktioner och inkluderar utrymmen för att anteckna i samband med genomförande av hemuppgifterna. De delas ut vid slutet av varje kurstillfälle och är avsedda att fungera som en länk mellan kurstillfällena och övning på egen hand. Ett ytterligare syfte med att ha instruktioner tillgängliga i kurshandböcker är att underlätta fortsatt övning efter kursen. För övning i kärleksfull vänlighet erbjuds deltagarna, förutom instruktioner i kurshandboken, ett alternativ att använda en inspelad guidad version. Vänligen mejla författarna till rapporten för att ta del av länken, se mejladress i förordet ovan.

Problemlösning inför att göra hemuppgifter är viktigt för att hjälpa deltagarna att genomföra dem. Kurstillfällena och kurshandböcker ger förutsättningar för att öva självmedkänsla. För att göra det på egen hand behöver deltagarna ta steget till specifika beteenden. Men att komma ihåg hemuppgifter, ge utrymme för dem och att faktiskt göra dem är en vanlig utmaning. I samband med genomgång av hemuppgifterna är det därför viktigt att ge verktyg för hur de ska komma ihåg. Det främsta sättet vi kan göra det är att uppmuntra deltagarna att formulera en så konkret, specifik och realistiskt plan som möjligt för hur de ska öva mellan kurstillfällena.

Uppföljning av hemuppgifter är en central del i programmet för att hjälpa deltagarna att lära sig ett självmedkännande förhållningssätt. Kursledarna behöver främja en lärandemiljö som inspirerar till ansträngning. Troligen är det viktigaste att positivt förstärka vilken ansträngning till övning som deltagarna än gör under uppföljning av hemuppgifter. Övning i självmedkänsla behöver vara ett frivilligt val och en autonom motivation är en förutsättning för att kunna utforska självmedkänsla som ett nytt förhållningssätt till svåra upplevelser. Det är därför viktigt att inte oavsiktligt stimulera interna eller externa prestationskrav. Därför betonar vi att vi kommer stötta och positivt förstärka vilken ansträngning deltagarna än må ha gjort, istället för att

förhöra någon om hur det gått med hemuppgifterna. Det är sedan viktigt att uppföljningen av hemuppgifterna genomförs så som uttryckt.

Flera perspektiv är viktiga att explicit förmedla till deltagarna när de inleder övning i självmedkänsla. En vanlig utmaning är att göra hemuppgifter så som man tänkt under veckan. Det kan lätt uppfattas som ett nederlag, vilket då kan leda till självkritik. Ett perspektiv som är viktigt att betona är att övning i självmedkänsla inte handlar om att genomföra övningar perfekt, utan om att testa sig fram och få både ny information och nya erfarenheter. Kursledarna behöver därmed uppmuntra deltagarna att göra samtliga hemuppgifter, men också validera att det är både en stor utmaning och att det är vanligt att man i slutet av veckan har övat mindre än tänkt. Därutöver är det viktigt att visa att precis i en sådan situation finns en möjlighet att öva och lära sig att engagera de tre dörrarna in till självmedkänsla. T.ex. genom att komma ihåg att det är en gemensam upplevelse för alla är att inte vara perfekt och det kan inkludera att glömma bort hemuppgifter. Betona således att det inte går att misslyckas med hemuppgifter och att man hela tiden har en möjlighet att förhålla sig med ett medkännande förhållningssätt. Nyckeln ligger i att lära sig att skilja på vad som faktiskt går att påverka i en given stund. Slutligen betonar vi starkt att vi önskar att deltagarna kommer på nästkommande kurstillfälle, även om de skulle öva mindre än de tänkt, och att det då är särskilt viktigt att fortsätta komma till kurstillfällena.

2.1 Kursledare

Lämplig kompetens är en förutsättning för att leda kursen i självmedkänsla. Vi rekommenderar starkt att två kursledare närvarar vid varje kurstillfälle. Kursledarna bör vara klara med vilken intention de har med att leda kursen och vad de vill förmedla till deltagarna. Det centrala bör vara att förmedla ett medkännande förhållningssätt. För att kunna göra det bör minst en av kursledarna ha en egen fördjupad erfarenhet av övning i medkänsla, i form av en praktik som genomsyrar vardagen. Det är nödvändigt med egen övning i meditation i vardagen och längre perioder dedikerade till mer intensiv övning. En professionell kompetens från ett relevant yrke inom hälso- och sjukvård är önskvärt hos åtminstone en av kursledarna. Kompetens inom kognitivbeteende terapi är nödvändigt, särskilt med tanke på vilken betoning kursen lägger på vikten av positiv förstärkning under viktiga moment. Därutöver är samtalsfärdigheter viktiga, så som kompetens i att ställa öppna frågor för att stöda deltagarnas egen inläring.

2.1 Deltagare

Kursen har lovande vetenskapliga resultat för ett brett urval av studenter. Interventionen är lämplig för alla som upplever självkritik, stress, ångest, nedstämdhet eller prestationsbaserad självkänsla. Kursen har visats vara attraktiv för ett brett urval av studenter och har utvärderats vetenskapligt för studenter med lättare psykisk ohälsa (Hay och Stake, 2016). Kursens korta längd och intensitet är attraktiv för studenter, vilket också kan göra den tillgänglig för fler.

Tydliga förväntningar från kursledare är nödvändigt för att deltagandet i kursen ska bli så givande som möjligt. Utgångspunkten är att deltagare bör vara närvarande vid

varje kurstillfälle. Det är en fördel om denna förväntan uttrycks redan vid intresseanmälan genom att kursledarna undersöker om deltagarens tid och möjlighet att delta under hela kursen. Först därefter bör intresseanmälan accepteras för att kursen ska bli så givande som möjligt. Självfallet kan undantag göras om det bedöms lämpligt.

Deltagarna förväntas delvis självständigt kunna lära sig övning i självmedkänsla. Både kursen och kurstillfällena är relativt korta, det gör kursen tillgänglig för fler studenter. I det aktuella upplägget av kursen som beskrivs i rapporten är tiden för individuell planering av övning mellan kurstillfällena begränsad. Det innebär att deltagarna delvis på egen hand behöver planerar hur de ska öva mellan kurstillfällena. Det förväntas också att deltagarna är redo att dela något av sig själva, i en gruppsituation men framförallt i par. Givetvis är detta alltid utifrån vad deltagarna själva är bekväm med.

2.2 Hur interventionen kan användas

Programmet har visat lovande resultat på lättare psykisk ohälsa och är ett attraktivt alternativ för högskolestudenter vad gäller både upplägg och tidsomfattning. Interventionen kan användas i icke-kommersiella syften inom studenthälsan för studenter på alla universitetsutbildningar samt i forskningssammanhang. Programmet kan likväl vara lämpat för studenthälsan på gymnasieskolor, emellertid har interventionen inte testats i detta sammanhang.

För att möta olika gruppers behov av övning i självmedkänsla är det önskvärt att den intervention som följande manus beskriver i framtiden anpassas, testas och utvärderas i olika grupper. Vissa specifika grupper av högskolestudenter och andra personer kan behöva mer tid till att utforska och öva självmedkänsla. Exempelvis skulle en förlängning av programmet eller kurstillfällenas längd ge mer tid för dialog efter och under presentationer och övningar, vilket skulle kunna underlätta inläring för vissa grupper. Ett tillfälle skulle dessutom kunna användas enbart till att fokusera på att öva självmedkänsla och utgå från behov och frågor. För högskolestudenter var vår erfarenhet att programmets längd fungerade väl för det avsedda syftet (se Hay & Stake, 2016).

2.3 Om formatet i manus

Formatet i manus är anpassat för att underlätta för kursledarna att leda kursen. För att särskilja instruktioner som är enbart riktade till kursledarna används kursiv text. För att indikera att något praktiskt ska utföras av kursledarna visas en bock ✓. För att betona vikten av att vissa frågor bör formuleras som öppna frågor istället för slutna frågor används en klöver ♣ och där ges även förslag på öppna frågor. I vissa fall har vi lagt till fördjupande instruktioner, dessa är inkluderande för att ge kursledarna information och kan inkluderas i undervisningen i den mån det finns utrymme och om det bedöms vara till hjälp för deltagarna.

3 Första kurstillfället: Introduktion till självmedkänsla

Det huvudsakliga målet med första sessionen är att introducera deltagarna till självmedkänsla och att skapa förutsättningar för en god dialog under resten av kursen. Under första kurstillfället behöver en del praktiska punkter tas upp vilket gör att kursledarna behöver vara noggranna med tiden. En viktig aspekt av den teoretiska presentationen är för att förstå övningarna. För att skapa god dialog är ledarna personliga och öppna med sin egen upplevelse av delad mänsklighet (dvs. att inte vara perfekt).

3.1 Förberedelser

- ✓ Närvarolista
- ✓ Kurshandböcker
- ✓ Kort och pennor för deltagarna att skriva med
- ✓ Kursarmband till ledare och deltagare
- ✓ Skriv stödord på tavlan
- ✓ Ställ fram stolar

3.2 Program för första kurstillfället

Total tid: 1.5 timme

3.2.1 Välkomna och agenda

Tid: 5 minuter

Inled kurstillfället med att önska deltagarna välkomna och beskriv kort syftet med kursen. Förmedla er glädje för att denna kurs blev möjlig att genomföra, samt att ni ser fram mot att lära känna deltagarna och tillsammans utforska självmedkänsla.

Agendan för idag är:

- Namnrunda, introducera kursen och förhållningssätt under
 - Introduktion till självmedkänsla
 - Övningar
 - Första veckans hemuppgifter
 - Summering och frågor
- Kort bensträckare i mitten av sessionen

3.2.2 Namnrunda, introduktion till kursen och förhållningssätt

Tid: 10 minuter

Det är viktigt att snabbt låta deltagarna själva prata under första tillfället. Inled därför direkt med en namnrunda. Därefter ges ramarna för kursen ges i en kort introduktion där man går igenom syftet med kursen, strukturen, betoningen på hemuppgifter, användandet av kurshandböcker och ledarens roll. Avslutningsvis sker

en överenskommelse om ett gemensamt förhållningssätt gentemot varandra i gruppen.

Namnruna:

Vi vill inleda med en namnruna. Det vi önskar att vi säger är vad vi heter, samt något kort om vilka förväntningar ni har på kursen. När vi gör detta vill vi att vi är här som personer, och inte att vi är här som i rollen utifrån ett visst utbildningsprogram. Därför vill vi inte att vi säger vilken utbildning vi går eller vilken termin. Det är för att förstärka känslan av att vi alla i grund och botten är människor.

För att underlätta för deltagarna kan det ibland vara bra att kursledarna själva börjar. När deltagarna berättar lyssna aktiv, använd enkel validering och tacka direkt efteråt för att lämna över till nästa deltagare.

- ✓ En av kursledarna tar närvaro under namnrundan om det behövs.

Introduktion till kursen:

- Kursen är kort och intensiv. Vår förhoppning är att ni får med er mycket från de här tillfällena, både teoretiskt och praktiskt. Det praktiska är i fokus, teorin behövs framförallt för att förstå varför vi gör övningarna. De första två tillfällena kommer vi i första delen ha presentationer och i andra delen gör vi övningar och går igenom hemuppgifter till nästa vecka. Under sista tillfället återkopplar vi till vad vi gjort under de två veckorna och fokuserar hur vi ska fortsätta på egen hand.
- Vi kan se kursen som ett startskott för en förändring. Det är en början och vår målsättning är att kursen ska ge er intresse och verktyg för att fortsätta utforska ett självmedkännande förhållningssätt på egen hand.
- Hemuppgifterna är en viktig del i den här kursen. För att lära sig något nytt krävs träning och för att ni ska få de bästa möjliga förutsättningarna att lära er av kursen så behövs övning på egen hand mellan träffarna. Övning ger helt enkelt färdighet.
- Vår roll under kursen som kursledare är att hjälpa till med detta. Vi kursledare övar själva ett självmedkännande förhållningssätt under kursen, eftersom det är något som ständigt är under utveckling.
- Vi kommer använda oss av en kurshandbok som ett stöd i vardagen. Där finns en sammanfattning av vad vi gått igenom under kurstillfället, översikt av övningar under veckan och instruktioner för dessa, och även utrymmen för att anteckna i samband med att vi gör hemuppgifter. Så ni behöver inte anteckna om ni inte vill.

Förhållningssätt under kursen:

Ni har anmält er till den här kursen i självmedkänsla och är här för att det väckte ett intresse. Vi tänker att det finns några saker som kan hjälpa till med att skapa en god atmosfär och ge möjlighet att fokusera på det som är allra viktigast på träffarna – att utforska hur vi kan öva oss i självmedkänsla i vardagen.

- Frågor som dyker upp får ni gärna ta direkt! Vi vill gärna ha frågor och dialog. Vi säger till när vi behöver gå vidare, eftersom det är en rätt intensiv kurs och vi vill hinna med så mycket som möjligt.
- Det som sägs här stannar här. Ingen behöver dela något man inte vill dela.
- Om det dyker upp något hos någon som man inte vill dela i helgrupp, säga att det är okej att ta upp det med oss efteråt.
- Viktigt att lyssna på varandra i gruppen. Samt att vi respekterar att alla har olika erfarenheter, att man inte kritiserar eller ifrågasätter det någon annan ger uttryck för.
- Det hjälper även mycket om man stänger av mobiltelefonerna.
- Viktigt att komma i tid, då vi har begränsat med tid. Men om ni är något sena kom ändå! Om ni vet att ni kommer bli sena, meddela gärna oss via sms.

Fråga: Kan vi vara överens om detta?

3.2.3 Veckans tema: introduktion till självmedkänsla

Tid: 15 minuter

3.2.3.1 Presentation

För att få en översikt av följande introduktion, notera att den följer ordningen: "Varför behövs självmedkänsla?", "Vad är inte självmedkänsla?", "Finns det ett alternativ?" och "Vad är självmedkänsla?".

- Livet innefattar svårigheter och smärta för alla människor. Upplevelser av stress, oro och nedstämdhet är något alla upplever i perioder. Det är naturligt, inte ett tecken på att något är fel eller konstigt. Livet under studietiden kan vara en särskilt krävande period med många utmaningar.
- Ett fokus på prestation och framgång kan göra studietiden ännu svårare. Vi påverkas av vår miljö och i vår kultur är detta fokus vanligt. Man kan få en känsla av att behöva vara speciell eller över medel för att känna sig tillräckligt och att allt annat är ett misslyckande. Men per definition är det omöjligt för alla att vara över medel.
- Självmedkänsla är inte självömkan eller självupptagenhet. Det första är att tycka synd om sig själv, medan det andra är att vara alltför intresserad av den egna personen och alltför lite intresserad av andra, dvs. egocentrisk.
- Forskning har visat hur självmedkänsla är i kontrast till en strävan efter hög självkänsla. Hög självkänsla är beroende av prestation i olika livsområden, så som hur det går med studierna eller socialt. Följaktligen är det varken att stabilt eller konstant tillstånd, utan istället något som varierar.
- Att sträva efter hög självkänsla handlar om att vilja behålla en positiv bild av sig själv. Ofta baseras det på en jämförelse med andra studenter där man ser sig själv i ett mer positivt ljus. Enligt forskning leder denna strävan efter hög självkänsla till problem, just eftersom det är beroende av hur det går i viktiga områden i livet och inte går att uppnå som något stabilt, d.v.s. det varierar med framgång och misslyckande. Det ger stöd till tanken att det är denna

strävan som kan bidra till att man som student känner sig otillräcklig och att det kan förvärra den stress och de utmaningar som vi ställs inför.

- Att sträva efter en hög självkänsla kan liknas med att äta jättemycket godis, vi får en snabb kick och sedan en rejäl krasch. Vi fastnar i att äta godis för att få tillbaka kicken och undvika kraschar. Vi fastnar i ett behov av att se oss själva i ett positivt ljus och att jämföra oss med andra. Vi blir beroende av positiva bedömningar från omvärlden, att det går bra i viktiga livsområden. Misslyckanden blir då näst intill katastrofala, eftersom vår självbild riskerar att raseras. När man oundvikligen kraschar hamnar man i självkritik. Sammantaget hindrar strategin oss från att vara dem vi vill vara och leva så som vi vill leva.
- Alternativet till denna strävan är att sluta både döma och värdera oss själva helt och hållet. Grunden är att sluta värdera sig själv som bra eller dålig och helt enkelt acceptera sig själva som vi är med ett öppet hjärta. Det är det övningarna vi kommer göra syftar till att hjälpa oss med. Det handlar också om att behandla sig själv med samma vänlighet, omsorg, och medkänsla som vi skulle visa en god vän, eller till och med en främling. Tyvärr kan det vara så att det är nästan ingen man behandlar sämre än en själv.
- Självmedkänsla är ett positivt sätt att relatera till sig själv. Det kräver inte att alltid lyckas i viktiga livsområden och det är inte beroende av positiva bedömningar från omgivningen eller en själv. Det är tillgängligt vid både med och motgångar, för både personliga styrkor och svagheter. Självmedkänsla är ett verktyg för att hantera svåra känslor.
- Definitionen av självmedkänsla är att bli berörd av och öppna upp för egen otillfredsställelse, utan att undvika eller stänga av från upplevelsen, samtidigt som man genererar en önskan att lindra sitt lidande och att hjälpa sig själv med vänlighet.
- Det finns tre möjliga distinkta sätt att öva sig i självmedkänsla, likt tre dörrar in: medveten närvaro, känsla av delad mänsklighet och självvänlighet. För att gå igenom vad var och en av dessa är, vill vi illustrera dem med hjälp av ett exempel.

3.2.3.2 Genomgång av de tre dörrarna in till självmedkänsla

Tänk dig en student som för två veckor sedan lämnade in ett stort arbete, ett PM eller uppsats som är viktig för hen och som hen kämpat hårt med. Nu två veckor senare får hen ett mail med återkoppling från sin lärare, det står att arbetet inte blev godkänt och att stora förändringar behöver göras för att det ska bli godkänt. Hen får då självkritiska tankar, blir hård med sig själv och säger till sig själv saker som "Jag är helt misslyckad, hur kunde jag vara så dum? Jag kommer aldrig att klara det här nu!". Hen blir ledsen och känner sig besviken på sig själv.

Nu tänkte vi gå igenom vad de olika dörrarna innebär och för varje dörr ska vi sedan tillsammans försöka komma på hur personen i exemplet skulle kunna bemöta sig själv utifrån de tre olika dörrarna

- **Medveten närvaro:** Handlar om att kunna vara medvetet närvarande om smärtsamma känslor och tankar, att observera och notera dem med acceptans och icke-dömande. Notera att detta är en smalare aspekt av medveten närvaro än det vi vanligen menar när vi säger medveten närvaro.

♣ *Fråga:* Kan vi få ett förslag, på hur personen i exemplet skulle kunna bemöta sig själv med medveten närvaro?

Ge utrymme för förslag.

- Sammanfattningsvis: att notera/identifiera vilka känslor man känner och tillåta dem att vara där utan att döma sig själv för det. Acceptera. Inte skjuta ifrån.

Om tid finns: Exempel, ”Jag kände mig ledsen över att jag inte blev godkänd, och jag kände mig dum/skamsen efteråt”.

- **Delad mänsklighet:** Handlar om att kunna se att smärta är något alla upplever i livet. Att vara människa innebär att vara ofullkomlig och inte perfekt. Att se det gör att när man själv känner smärta upplever man sig mindre isolerad och ensam i sin upplevelse.

♣ *Fråga:* Kan vi få ett förslag, på hur personen i exemplet skulle kunna bemöta sig själv med delad mänsklighet?

Ge utrymme för förslag.

- Sammanfattningsvis: att se att alla går igenom svåra saker ibland, ingen är perfekt och att alla delar denna upplevelse. Man är inte ensam.

Om tid finns: Exempelvis, ”Ingen är perfekt, alla kan misslyckas, det är helt mänskligt att det blir jobbigt när man känner att man inte har lyckats”. Du kanske också vill tänka på de olika orsakerna eller omständigheterna som ligger bakom den smärtsamma händelsen. Exempelvis, ”Jag har jättemycket att göra just nu och den närmsta tiden, så när jag fick det mejlet från min lärare så kände jag mig överväldigad och det blev för mycket på en och samma gång. Om jag hade haft mer normala förutsättningar hade jag inte reagerat lika starkt”.

- **Självvänlighet:** Handlar om att bemöta sig själv med vänlighet och omsorg. Självvänlighet är en vänlighet med sig själv både när går bra och när det inte går bra.

♣ *Fråga:* Kan vi få ett förslag, på hur personen i exemplet skulle kunna bemöta sig själv med självvänlighet?

Ge utrymme för förslag.

- Sammanfattningsvis: att vara vänlig mot sig själv oavsett hur det går. Hur det än går påverkar inte ens värde. Att säga vänliga och omsorgsfulla saker till sig själv så att man visar sig själv att man vill sig själv väl.

Om tid finns: Exempelvis: ”Det är okej. Det här blev inte bra, men det är inte hela världen. Jag blev verkligen ledsen/skamsen och det blev för mycket för mig just då. Jag värderar skolarbetet högt och det är förståeligt att jag mår dåligt just nu. Det har redan hänt, jag kan inte förändra det, men jag kan förändra hur jag förhåller mig till det jag gör nu. Nu behöver jag ta hand om mig själv för att må bättre. Kanske ska jag ta hjälp av min vän kring vilka ändringar jag behöver göra.”

Tack för bra förslag!

3.2.3.3 Sammanfattning av första delen av kurstillfället

För att runda av första delen av kurstillfället vill vi sammanfatta vad vi pratat om.

- Självmedkänsla finns alltid tillgängligt. En liknelse för självmedkänsla är att det alltid finns tillgängligt precis som syret i luften finns för alla, utan krav på att behöva förtjäna det.
- Att sluta döma och värdera oss själva är syftet med självmedkänsla. Sluta värdera sig själv som ”bra” eller ”dålig” och helt enkelt acceptera sig själva som vi är med ett öppet hjärta. Det är det övningarna vi kommer göra syftar till att hjälpa oss med.
- Självmedkänsla är ett förhållningssätt som går att träna på. Det spelar ingen roll vilken av dörrarna vi börjar med, när vi är inne så är vi inne. Då har vi tagit del av kraften i självmedkänsla.
- Upplevelsen av smärta förändras och blir mer hanterbar. Kraften i självmedkänsla gör att man kan omvandla sin relation till smärta, som en del av livet, på ett nytt och kreativt sätt. Ett självmedkännande förhållningssätt gör att smärta och misslyckanden inte är något man till varje pris måste undvika. Det möjliggör på sikt en ökad känslomässig stabilitet.
- Läs gärna mer om det här i denna veckas kurshandbok, där står det ännu mer utförligt om det vi har pratat om idag.

Fråga: Någon som har några tankar eller frågor om det här innan vi går vidare?

Nu ska vi gå vidare till den praktiska delen av kurstillfället, där vi först gör några övningar tillsammans och därefter går igenom övningar som vi kommer göra under den kommande veckan som hemuppgifter.

3.2.4 Övning

Tid: 20 minuter

3.2.4.1 Dela egna erfarenheter av självkritik och skriva ned på kort

Syftet med denna övning är att uppmärksamma och medvetandegöra vilka självkritiska tankar vi har, för att i förlängningen träna oss i ett alternativt förhållningssätt.

Vi börjar med att ni i tystnad får på egen hand fundera på följande frågor: ”Hur brukar du behandla dig själv när du möter svårigheter?” och ”Vilka typer av självkritiska tankar är vanliga för dig då?”.

Ge utrymme för tyst reflektion.

I nästa steg delar vi upp oss två och två, för att dela våra personliga reflektioner. Vanligtvis brukar vi inte dela de självkritiska tankar vi kan ha. Det i sig kan vara obekvämt, låt det vara så, och kom ihåg att var och en bestämmer hur mycket man vill dela och vad som känns bekvämt.

✓ *Dela ut kort och pennor.*

Som ett sista steg, skriv nu ned de självkritiska tankar du blev medveten om under övningen med hjälp av dessa kort. Det du skriver ned är bara för dig själv och ska inte visas för någon annan. Att skriva ned och ha kvar hemma kan vara en fördel. Dels för att det kan hjälpa att komma ihåg vilka självkritiska tankar som är vanlig för en själv, och dels för att lära känna hur vi relaterar till oss själva är ett viktigt syfte med kursen.

3.2.4.2 Reflektera över vad man behöver

Efter att vi har börjat identifiera och bli medveten om egna självkritiska tankar, är nästa övning att själv börja reflektera över vad vi skulle behöva. Hur skulle ett vänligt och omsorgsfullt förhållningssätt kunna se ut för oss?

Fundera över följande fråga på egen hand: Vad behöver jag för att känna mig förstörd och tröstad när jag möter svårigheter i vardagen?

Ge utrymme för tyst reflektion.

Det kan vara lättare att komma på det om man frågar sig, vad skulle vi vilja att vår kompis sa till oss när vi behöver tröst? *Om det skulle hjälpa ge deltagarna exempel på vad man kan behöva, t.ex. "Just nu har jag det jobbigt, men det är inte konstigt med tanke på vad som hänt" eller "Det är okej att känna att det är jobbigt".*

Kort paus.

Skriv nu ned på korten vad du kom att tänka på. Kom ihåg att vi i denna övning börjar reflektera och att vi inte behöver känna oss helt färdiga.

✓ *Ge tid för kort bensträckare.*

3.2.5 Hemuppgifter

Tid: 35 minuter

✓ *Dela ut kurshandbok och kursarmband.*

Vi kommer göra tre övningar under den kommande veckan. Börja med övningarna ikväll och fram till och med kursdagen. Ni ser instruktioner för dessa på sida 2-5 i kurshandboken för denna vecka.

3.2.5.1 Armbandsövning

Vi har armband till var och en av oss, inklusive oss själva. Vi kommer ha på oss dessa under hela kursen, varje dag. Armbandsövningen är en enkel och lätt övning att komma ihåg i vardagen. Övningen innebär att flytta kursarmbandet till andra handleden när självkritiska tankar dyker upp. Exempel på vanliga självkritiska tankar är: ”Jag duger inte”. ”Jag är misslyckad”, eller ”Skärp dig nu”.

Övningen syftar till att medvetandegöra och identifiera när vi får självkritiska tankar och vilka dessa är. Det är ett första steg, för att aktivt öva ett självmedkännande förhållningssätt i sådana stunder. Kursarmbandet är även en generell påminnelse för att öva självmedkänsla.

Kom ihåg att tankar ofta dyker upp utan att vi märker det och är ofta automatiska, det gör det till en utmaning att identifiera självkritiska tankar. Det är därför viktigt att påpeka att målet med övningen är att börja utforska och lägga märke till vilka självkritiska tankar vi får och när. Däremot är det inte ett mål att lägga märke till eller att ”lyckas” fånga exakt varje självkritisk tanke. Ett sådant mål är inte ett meningsfullt mål i sig självt. Istället blir det en sorts prestation, som lätt leder till att man kritiserar sig själv när målet inte uppnås.

När du gör denna övning se om du kan utföra den med en utforskande nyfikenhet. Hjälpsamt är att komma tillbaka till en medveten närvaro grundad i kroppen (dvs. en uppmärksamhet om kroppsliga förnimmelser).

Kursarmbandet ska vi ha på oss varje dag under hela kursen. För att komma ihåg att ha på sig armbandet kan det hjälpa att helt enkelt inte ta av armbandet eller att under natten lägga det på nattduksbordet.

Fråga: Är det något som är oklart kring hur övningen går till? Fråga gärna nu innan vi går vidare.

3.2.5.2 Självmedkänsla dagbok

Vid lämpligt tillfälle i samband med genomgång av hemuppgiften, be deltagarna att titta i kurshandböckerna för att orientera sig.

Forskning har visat att skriva dagbok är ett effektivt sätt att uttrycka känslor, vilket har visats förhöja både mental och fysiskt välmående.

Övningen går ut på att varje kväll vid lämplig tidpunkt, när man har en stunds lugn och ro, gå igenom dagens händelser. Planera gärna in en stund varje dag så att det blir enklare att komma ihåg.

Skriv ned i dagboken upplevelser som under dagen har känts jobbiga, som gjort att du kritiserat dig själv, eller som var en svår upplevelse som orsakade dig smärta. För varje händelse du kommer på, skriv till dig själv med vänlighet och omsorg, med

hjälp av de tre komponenterna av självmedkänsla. Använd medveten närvaro, en känsla av delad mänsklighet, och vänlighet för att bearbeta händelsen.

Syftet är alltså att engagera sig i ett alternativt förhållningssätt med självmedkänsla, inte att grotta ned sig i det som är jobbigt.

För vidare instruktioner om hur man skriver till sig själv utifrån de tre komponenterna av självmedkänsla se sida 2-4 i kurshandboken för vecka 1. Det är viktigt att läsa instruktionerna innan du gör övningen.

Om tid finns: Att öva sig i dessa tre komponenter av självmedkänsla med denna skrivövning hjälper oss att organisera våra tankar och känslor, samtidigt som det hjälper oss att minnas dem.

Fråga: Är det något som är oklart kring hur övningen går till? Fråga gärna nu innan vi går vidare.

3.2.5.3 Kort övning i kärleksfull vänlighet

Övningen går först ut på att varje dag vid lämplig tidpunkt hitta en stund att stanna upp och komma i medvetet närvarande kontakt med vår kropp och våra känslor. För att sedan genom att tyst för sig själv upprepa tre fraser, odla en vänlig och omsorgsfull intention eller attityd.

Innan vi gör övningen vill vi berätta om några principer vi använder oss av i övningen och som ligger till grund för övningen. Om vi förstår dem hjälper det oss att fortsätta med övningen.

Principer för övningen:

- Vi kan rikta vår uppmärksamhet. Det är en naturlig förmåga som vi alla har. Vi kan välja att rikta och vila uppmärksamheten på vår nuvarande upplevelse och en intention av vänlighet och omsorg.
- Prova olika sätt att använda fraser. I övningen odlar vi först en intention av vänlighet och omsorg först till oss själva och sedan till andra. Ett sätt att odla denna intention är med hjälp av olika fraser. Fraserna är som en lätt reflektion, eller en hälsning med betydelse, som gör att vi kan rikta och stärka en tendens till vänlighet och omsorg.
- En del av övningen är att föra tillbaka sin uppmärksamhet gång på gång. Våra sinnen fungerar associativt. Det betyder att sinnet tenderar att vandra iväg till annat än vad vi avser att fokusera på. Det är helt naturligt att vår uppmärksamhet plötsligt inte är där vi avsåg. Det är alltså inte ett tecken på att något är fel – det är så för alla.
- Det vi fokuserar på, med andra ord det vi med vår uppmärksamhet kommer tillbaka till, tenderar att växa. Det vi väljer att rikta och vila vår uppmärksamhet på tenderar att växa. Med övning stärks gradvis en intention av vänlighet och omsorg, det blir lättare att komma ihåg och

använda i vardagen. Att acceptera oss själva som vi är blir gradvis en vana och en del av ett förhållningssätt till livet.

- Var vaksam på prestationskrav. Testa att se den här övningen som att du har semester. Se om du under övningen kan släppa tankar om att behöva prestera och istället bara engagera dig i övningen.
- Bedöm inte övningen utifrån om den ger behagliga känslor eller inte. Vi behöver inte bekymra oss om resultatet. Övningen är inte "lyckad" om vi får behagliga känslor och "misslyckad" om vi inte får det. Poängen är inte att få behagliga känslor. Återigen, det enda vi behöver göra är att komma tillbaka till vår upplevelse här och nu, med en intention av vänlighet, omsorg och medkänsla.
- Ett frö behöver förutsättningar för att växa och bli ett stort och stadigt träd. Övningen är lite som att plantera ett frö, som man sedan måste sköta om och ge tid för att den ska växa. Ett frö behöver ljus, vatten och näring. Genom att göra övningen en första gång sår vi ett frö. När vi gör övningen över tid, då kommer vi upprepade gånger tillbaka till en intention av vänlighet och omsorg, vilket gradvis gör det förhållningssättet en naturlig del av våra liv.

Fråga: Är det något som är oklart kring hur övningen går till? Fråga gärna nu innan vi går vidare.

Instruktioner för övning i kärleksfull vänlighet:

Nu kommer jag strax leda igenom övningen. Kroppshållningen är viktig under övningen. Sitt så att ryggen får en naturligt rak och avspänd hållning. Det behövs för att vara både vaken, alert och avslappnad. *Tänk på att om gruppen sitter på stolar uppmana då samtliga att prova sitta på främre delen av stolen. Det påverkar höftens lutning och kan underlätta att sitta med en god hållning enligt ovan.*

Om möjligt slut nu dina ögon, men om du känner dig sömnig är det bättre att ha ögonen halvöppna. Låt dina fötter vila plant mot marken, händerna i ditt knä eller ovanpå dina ben.

1. *Stanna först upp med vad du gör.*
 - Ägna först en stund åt att bara sitta, utan att göra något särskilt.
 - Påminn dig själv om att det faktum att du sitter ned för att göra den här övningen är just för att du är viktig för dig själv. Se om du kan ha en attityd till denna stund lite som att vara på semester, utan några prestationskrav eller måsten överhuvudtaget. Testa att göra övningen med en sådan lätthet och med en lagom ansträngning. Likt en gitarrsträng som är lagom spänd – som då kan ge ifrån sig en vacker ton.
2. *Skanna mjukt igenom din kropp.*
 - Notera förnimmelser i fötterna och benen, kroppens tyngd mot stolen. Lägg märke till andningen, som kommer och går. Håller du in magen? Eller spänner du axlarna? Låt ditt ansikte bli mjukt, särskilt runt dina ögon.
3. *Var medveten och tillåtande med känslor.*
 - Tillåt de känslor som finns att få finnas där (både behagliga och obehagliga), se om du kan släppa värdering av känslor som bra eller dåliga.
 - Odlar på så vis ett förhållningssätt att vad du än känner är okej. Att du varken behöver hålla fast eller skjuta ifrån något. Att allt är välkommet. Gradvis se om du kan göra detta mer och mer, under hela övningen.

Paus.

Om tid finns: Om det finns jobbiga känslor, kom då mjukt tillbaka till direkta fysiska förnimmelser i kroppen. Se om du kan lägga märke till och betrakta tankar som kan hänga ihop med känslorna, låt dem komma och gå.

4. *Dig själv.*

- Nu ska vi använda en fras. Testa att använda frasen som om du släpper en liten sten på en vattenyta och ser hur ringarna sprider sig. Se om du kan använda fraserna så, och kom tillbaka till det när du behöver.
- Vi säger en fras, väntar sedan nyfiket och känner hur det känns i kroppen. Säg frasen tyst för dig själv efter mig ”Må jag ha vänlighet och omsorg med mig själv”.

Upprepa fras.

Paus.

- Varje gång din uppmärksamhet vandrar iväg, för varsamt tillbaka din uppmärksamhet till din fysiska upplevelse, de känslor som finns och fraserna när det behövs. Övningen går ut på att komma tillbaka om och om igen, vi behöver inte under övningen fastna i tankar om varför uppmärksamheten vandrade iväg.

Kort paus.

- Säg tyst för dig själv: ”Må jag ha vänlighet och omsorg med mig själv”

Upprepa fras.

Paus.

Om tid finns: Om du finner att du blir överväldigad av känslor, kan du alltid komma tillbaka till direkta fysiska förnimmelser i kroppen och andningen som ett ankare för att lindra och lugna dig själv. Sedan, när du är redo kom tillbaka till att odla intentionen i övningen.

5. *Andra.*

- Rikta nu din uppmärksamhet till alla andra och odla samma intention av vänlighet och omsorg. Innan vi går vidare med nästa fras, kan du kort reflektera på att precis som jag har en önskan om att må väl, så har alla andra samma önskan.
- Innan du använder fraserna kan du reflektera: precis som jag har en önskan om att må väl, så har alla andra samma önskan.
- Vi säger en fras, väntar sedan nyfiket och känner hur det känns i kroppen. Säg frasen tyst för dig själv efter mig ”Må alla ha vänlighet och omsorg med sig själva och varandra”.

Upprepa fras.

Paus.

- Återigen, varje gång din uppmärksamhet vandrar iväg, kom på ett lämpligt vis tillbaka till din fysiska upplevelse, de känslor som finns och fraserna. Övningen går ut på att börja om och om igen.
- Säg frasen tyst för dig själv: ”Må alla ha vänlighet och omsorg med sig själva och varandra”.

Upprepa fras.

Paus.

6. *Avsluta med varsamhet.*

- Innan du avslutar sitt en kort stund utan att göra någonting, bara sitt. Låt din upplevelse komma och gå utan att etikettera eller värdera det som händer.

Kort paus.

- Om känslor av vänlighet och omsorg uppstår, är det okej. Om det inte känns något särskilt, eller inte mycket alls så är det lika okej. Det viktiga är den intention av vänlighet och omsorg som du odlat under övningen.

Kort paus.

- Börja avsluta övningen i egen takt och när du känner dig redo öppna ögonen. Under dagen kan du återkomma till kärleksfull vänlighet när du vill.

♣ *Fråga:* Hur var det här, vad upplevde ni under övningen? Vad var skillnaden mellan att rikta en medkännande attityd till sig själv och gentemot andra? Hur kändes det i kroppen?

Instruktioner inför att göra övning i kärleksfull vänlighet som hemuppgift:

Hemuppgiften är att göra övningen varje dag. Ge gärna varje steg lite mer tid, det kan hjälpa att komma in i övningen i början. Läs igenom instruktionerna i kurshandboken innan ni gör övningen i kärleksfull vänlighet. Använd de fraser som fungerar bäst för dig. I kurshandboken finns förslag på fler fraser. Vi vill uppmuntra att, när ni gör hemma, gör övningen i 10 minuter eller om ni kan lite mer. Det kommer ge er en bra möjlighet att komma in i övningen. Om ni märker att 10 minuter till en början är svårt att få till - då är den tid ni hinner med bra!

Om man vill kan man titta på instruktionerna under övningen när man behöver och ha en klocka framför sig för att hålla tiden. Vi har också en ljudfil ni kan använda. Ni kommer få ett mejl med en länk till SoundCloud, där finns övning i en inspelad version. Använd den om ni önskar. Ni avgör själva om ni vill testa att använda den eller om ni vill utgå från kurshandboken.

3.2.5.4 Sammanfattning och problemlösning kring hemuppgifter

I korthet är det tre hemuppgifter varje dag: armbandsövningen, självmedkänsla dagbok och övning i kärleksfull vänlighet. Läs gärna i kurshandboken för att repetera instruktionerna. Hemuppgifter är den centrala delen för att få effekt av kursen. Lägga gärna lite mer tid till hemuppgifterna de första dagarna, för att hinna läsa instruktioner och komma in i övningarna. De ger en bra start och allteftersom blir det enklare.

Det är lätt hänt att det blir svårt att få till hemuppgifterna så som man skulle önska. Vi vet att av erfarenhet att för andra har följande punkter varit till hjälp för att göra det mesta av kursen:

- Det kan till exempel vara svårt att få tid eller att komma ihåg. Många upplever därför att det är hjälpsamt att redan i förväg planera konkret för hur du ska göra för att få till hemuppgifterna. Exempelvis kan man använda påminnelser i mobilen och lägga kurshandboken på en plats hemma där man kommer se den (t.ex. nattduksbordet).
- Väldigt hjälpsamt är att söka stöd av en vän eller sambo, berätta om att du gör den här kursen och be om hjälp att komma ihåg.
- Fundera gärna på eventuella hinder för att göra hemuppgifterna under veckan och fundera ut konkreta lösningar för hur du kan hantera dessa hinder. Exempel: T.ex. ”Jag ska åka bort i helgen, vad behöver jag ta med och när under dagarna kan jag tänkas finna tid trots att jag inte är hemma?”.

Om tid finns: Instruera deltagarna att sätta sig två och två för att prata om hur de ska göra för att hemuppgifterna ska bli av under veckan. Gärna med ett fokus på eventuella hinder och lösningar för dessa enligt ovan.

3.2.6 Frågor och avslutning

Tid: 5 minuter

♣ *Fråga:* Vad tar ni med er om självmedkänsla från idag? Vad tänker ni nu inför att göra övningarna?

Fråga: Har det dykt upp några frågor idag, om det vi pratat om eller om övningarna?
Övriga frågor?

- Nästa vecka följer vi upp hur det har gått med denna veckas övningar. Därefter fokuserar vi på hur att utforska hur självmedkänsla och självkritik på olika sätt påverkar vår motivation. Sedan gör vi övning i kärleksfull vänlighet, följt av nya övningar och genomgång av nästa veckas hemuppgifter
- Kom ihåg att all ansträngning ni gör med hemuppgifterna är väldigt värdefull och gör att ni kan lära er något nytt som ni kan ha med er framöver i vad ni än gör. Hemuppgifterna är därför väldigt viktiga under kursen!
- Till sist vill vi betona att om det under veckan inte blir som ni tänkt med hemuppgifterna, kom ändå vid nästa tillfälle! Vi kommer inte förhålla er kring det men vi kommer följa upp och stötta er i arbetet.
- Vi vill även verkligen uppmuntra alla att komma till varje kurstillfälle. Eftersom kursen är så kort så missar man väldigt mycket om man missar ett tillfälle. Dessutom är det viktigt för de andra deltagarna att så många som möjligt kommer eftersom att vi lär oss och har hjälp av varandra under kursen.

Önska deltagarna lycka till under veckan och bjud in till att de kan höra av sig om det dyker upp några frågor!

4 Andra kurstillfället: Självmedkänsla, självkritik och motivation

Målet med interventionens andra kurstillfälle är att fördjupa kunskap om och övning i självmedkänsla. Fokus är att utforska hur självmedkänsla och självkritik på olika sätt påverkar vår motivation. Nya övningar introduceras i syfte att påbörja arbetet att motivera sig själv med medkänsla. Ytterligare övningar är ämnade att föra in självmedkänsla som förhållningssätt i vardagen.

4.1 Förberedelser

- ✓ Närvarolista
- ✓ Kurshandbok för vecka 2
- ✓ Kurshandböcker för vecka 1 om någon vill ha en ny
- ✓ Extra kursarmband om någon tappat bort det
- ✓ Skriv stödord på tavlan
- ✓ Ställ fram stolar

4.2 Program för andra kurstillfället

Total tid: 1.5 timme

4.2.1 Välkomna och agenda

Tid: 5 minuter

Inled andra kurstillfället med att önska deltagarna välkomna tillbaka och uttryck gärna er egen känsla av att det är kul att se dem igen.

Fråga: finns det några praktiska frågor som dykt upp sedan förra träffen?

Agendan för idag är:

- Uppföljning av hemuppgifter
- Presentation om hur självkritik och självmedkänsla fungerar som motivation
- Övning i kärleksfull vänlighet
- Nya övningar
- Andra veckans hemuppgifter
- Avsluta

Kort bensträckare i mitten av sessionen

4.2.2 Uppföljning av hemuppgifter

Tid: 10 minuter

Be deltagarna att sätta sig två och två och reflektera kring tre frågor. Cirka två minuter per person. Påminn om att alla väljer själva hur mycket man vill dela med sig.

- Hur ni tycker att det har varit att göra övningarna under veckan?
- Har ni stött på några svårigheter?
- Vad har ni lärt er, tagit med er av övningarna?

Öppna sedan för reflektion i hela gruppen så att goda erfarenheter sprids mellan deltagarna. När möjligt i mån av tid, låt varje person få chans att dela något. Fokusera gärna samtalet med följande öppna frågor.

♣ *Fråga:* Vad har fungerat bra för er under veckan för att komma ihåg övningarna och att göra hemuppgifterna?

♣ *Fråga:* Vad specifikt behöver ni hjälp med kring att göra hemuppgifterna?

Om tid finns: Fråga: Vad har ni upplevt under övningarna? Är det någon som tyckt att någon varit särskilt givande, eller som har kämpat med en viss övning? Hur har det gått att avsätta tid? Hur fungerar det att ha på och använda armbanden?

4.2.3 Veckans tema: Självkritik, självmedkänsla och motivation

Tid: 15 minuter

Presentationen under detta kurstillfälle inleds med en kort återblick kring vad som togs upp under första kurstillfället. Sedan fortsätter den med att gå igenom dagens tema om motivation.

4.2.3.1 Kort återkoppling till temat under första kurstillfället

Veckans presentation inleds med en kort summering av det vi pratade om under första veckan.

- Självmedkänsla är ett positivt sätt att relatera till sig själv. Det kräver inte att alltid lyckas i viktiga livsområden, eller att andra eller en själv alltid ska bedöma en positivt.
- Det är tillgängligt vid både med och motgångar, för både personliga styrkor och svagheter.
- Grunden i självmedkänsla är att tillåta och acceptera oss själva som vi är.
- Självmedkänsla har tre dörrar in: självvänlighet, känsla av delad mänsklighet och medveten närvaro.

4.2.3.2 Presentation

Veckans tema inleds med ett citat, ”The curious paradox is that when I accept myself as I am, then I change” (Rogers, 1995, s.17).

Det som vi tänkte prata om idag är hur självkritik påverkar oss, hur vi kan må när vi är självkritiska och hur det påverkar vår motivation. Därefter återknyter vi till självmedkänsla för att utforska om det kan vara ett mer funktionellt sätt att motivera oss själva på.

- En vanlig anledning till att folk inte vill vara medkännande gentemot sig själva är att det finns en rädsla för att man då skulle bli lat, självupptagen och att inte få någonting gjort. Det är vanligt med ett synsätt att man måste vara hård mot sig själv för att motivera sig själv och komma framåt.

Fråga: Finns det någon som känner igen sig i det?

- Dagens tema handlar om att besvara frågan om det verkligen stämmer att man måste vara hård mot sig själv för att få något gjort. Till att börja med, vilken sinnesstämning leder självkritik till? Vilket humör? Hur mår man när man säger saker som ”Du duger inte, du är misslyckad och inte bra till något” till sig själv? Känner man sig inspirerad och fylld med ny energi att börja en ny dag? Nej, troligtvis tvärtom! Självkritik leder till negativ sinnesstämning.
- Vi skulle inte göra så mot en vän, mot en vän skulle vi oftast visa vänlighet och omsorg. Så varför gör vi inte det mot oss själva? Som vi nämnde första veckan, när vi strävar efter hög självkänsla är vi ofta våra egna värsta kritiker. Vad beror det på att det inte fungerar att vara hård med sig själv för att kunna prestera?
- Forskning visar att en tro på vår egen förmåga leder till att vi i högre grad uppnår våra mål. Något som har setts underminera denna tro är just självkritik. Istället för att hjälp gör det på längre sikt svårare för oss att göra vårt bästa.
- Motivationen baseras på en rädsla för att misslyckas. För att det är så obehagligt att bli hårt kritiserad av sig själv när man misslyckas, motiveras man av en rädsla för framtida misslyckanden. Följden blir att man vill undvika och fly från denna kritik. Självkritik som strategi kommer till ett högt pris.
- Den flykt och det undvikande som självkritik medför ger oss flera typer av besvär. För det första blir misslyckanden svårare att hantera. För det andra kan det leda till ångest, som är distraherande och påverkar vår förmåga att fokusera och göra vårt bästa. Det gör det svårare för oss att göra det vi vill, kanske hålla föredrag, skriva en uppsats, eller kunna utsätta oss för situationer där vi ska bli bedömda. Sedan gör det även att man tar till knep för att undvika att klandra oss själva vid misslyckande. T.ex. att vi inte gör vårt bästa eller gör för mycket för att inte behöva klandra oss själva vid eventuella misslyckanden. I längden gör detta att misslyckanden faktiskt blir mer troliga.

Om tid finns: Kom ihåg att knep inte är medvetna och genomtänkta beslut. Vi avser inte att hamna där. Men de är förstäneliga utifrån där vi är, eftersom vi gör det som fungerar, det som för stunden gör att vi mår bättre. Knep vi kan ta till kan vara att inte göra vårt bästa eller att prokrastinera. Att inte göra vårt bästa kan t.ex. vara att vi inte plugga eller träna tillräckligt innan ett test av något slag. Att prokrastinera kan vara att skjuta upp det vi behöver göra till sista stund. Båda dessa knep gör vi för att vi ska ha en ursäkt om vi misslyckas, så att vi kan undvika vår egen självkritik.

Ett annat knep är det motsatta, att man känner att ett misslyckande skulle vara så jobbigt att man hela tiden gör lite för mycket för att undvika det. Även om något kräver 70 % av oss så gör vi ändå 100 %. Det leder till en hög stressnivå och det gör att vi kontinuerligt får mindre tid över för återhämtning, eftersom det inte blir prioriterat.

- Sammantaget leder konsekvenserna av självkritik till att vi får svårare att uppnå våra mål. Istället för att vara ett användbart sätt att motivera sig själv, kan självkritik liknas vid att skjuta sig själv i foten.
- Varför är då självmedkänsla en bättre källa till motivation än självkritik? Självmedkänsla baseras inte på rädsla utan på vänlighet och omsorg för en själv. Till skillnad från självkritik, som handlar om "Är jag tillräckligt bra?", handlar självmedkänsla om "Vad är verkligen bra för mig?". Denna aktiva självomsorg ger trygghet och tillit till oss själva. Delvis för att oxytocin, ett av våra må-bra-hormoner utsöndras. Medan rädsla däremot gör oss osäkra och ångestfyllda, genom aktivering av rädslocentra i hjärnan och utsöndring av stresshormonet kortisol.
- När vi är förstående mot våra brister blir inte misslyckanden något vi till varje pris måste undvika. När vi inte behöver vara rädda för misslyckanden har vi resurser över för att fokusera på att göra sådant vi mår bra av. Med en acceptans för oss själva så som vi är kan vi vara lugna i att vi är okej oavsett hur vi presterar. Vi kan motivera oss själva på ett sätt som skapar trygghet och tillit. Det gör att vi kan fokusera på att lära oss, eftersom vi vet att vi är okej oavsett hur vi presterar.
- Självmedkänsla skapar nya möjligheter till välmående för att det är ett djupare sätt att tro på sig själv och bry sig om hur man mår. Det är inte ovanligt att tro att självmedkänsla är bara en varm må-bra-känsla, ett sätt att dalta med oss själva och därför inte relevant eller kraftfullt. Faktum är att självmedkänsla innefattar att göra sådant som kan vara jobbigt för stunden men som på längre sikt för oss närmare våra mål. Det ger möjlighet att göra val som på sikt leder till välmående och som har verklig betydelse för oss. T.ex. kan det vara att i tid börja plugga inför en jobbig men viktig tentamen eftersom vi vet att det leder till de mål man vill uppnå.
- Med självmedkänsla gör vi det vi behöver för att lära oss och växa utifrån en acceptans och omsorg för oss själva. Självmedkänsla gör att vi vågar vara ärliga med oss själva om vad vi behöver förändra. Vi märker också att vi kan vara vänliga och omsorgsfulla, samtidigt som vi är engagerade i det utmanande arbetet att förändras. Att vi inte behöver vara hård med oss själva under denna process, det gör all skillnad. Slutligen kan vi lära oss att bemöta självkritik med självmedkänsla.

4.2.3.3 Sammanfattning av första delen av kurstillfället:

- Att vara självkritisk är vanligt och det är inte ovanligt att tro att det är enda sättet att motivera sig själv. Men det leder tyvärr till negativa konsekvenser så som ångest och att misslyckanden blir svårare att hantera. Det gör att

man tar till knep för att undvika obehaget associerat med misslyckande. Strävan efter hög självkänsla medför ofta att vi är våra egna värsta kritiker.

- Motivationen baseras på rädsla, en rädsla för att misslyckas. Det fungerar till viss del, men följderna blir att vi kritiserar oss själva hårt när vi upplever att vi misslyckas och inte når upp till våra mål. Man faller krokben för sig själv – för att det känns bättre att ha en ursäkt vid eventuella misslyckanden.
- Att motivera sig själv med medkänsla har en motsatt effekt. Vänlighet och omsorg möjliggör mer trygghet och tillit till oss själva, samt mindre stress och ångest. Med förståelse för egna brister och misslyckanden, behöver de inte undvikas till varje pris. Med mindre rädsla för misslyckanden har vi mer resurser över för att fokusera på det vi mår bra av. Vi kan fokusera på att lära oss, eftersom vi vet att vi är okej oavsett hur vi presterar.
- Vi blir mer motiverade att göra det som behövs för att nå våra mål och för att må bra. Även saker som är jobbiga för stunden men som på längre sikt är bra för oss. På så vis kan vi agera i linje med våra mål, vad som verkligen har betydelse och mening för oss, istället för att låta våra starka känslor styra hur vi agerar. Självmedkänsla skapar därför möjligheter, vi kan både vara ärliga med oss själva och förändra utmanande saker i våra liv.

Fråga: Är det någon som känner igen sig i att man kan ofta skjuta upp jobbiga saker eller på andra sätt fälla krokben för sig själva?

Fråga: Någon som har några tankar eller frågor om det här innan vi går vidare?

4.2.4 Övning

4.2.4.1 Kort övning i kärleksfull vänlighet

Tid: 15 minuter

Andra gången är det viktigt att kursledaren inte ger för mycket instruktioner under övningen. Det kan leda till att deltagarna enbart passivt följer instruktionerna, vilket kan bli ett hinder för att börja utforska övningen på egen hand. Ge de essentiella instruktionerna som guider deltagarna och samtidigt ger dem utrymme att testa sig fram på egen hand.

Vi kommer nu göra övning i kärleksfull vänlighet igen eftersom det är ett viktigt och återkommande inslag i kursen. Vi vill påminna igenom om att syftet med övningen är att komma tillbaka till sin egen upplevelse här och nu, med en intention av vänlighet och omsorg varje gång sinnet vandrar iväg. Kom ihåg att det inte är ett tecken på att man gör fel om sinnet vandrar iväg, så är det för alla. Detta är viktigt att upprepa många gånger, då det lätt glöms bort.

♣ *Fråga:* Hur var det här, vad upplevde ni under övningen? Vad var skillnaden mellan att rikta en medkännande attityd till sig själv och gentemot andra? Hur kändes det i kroppen?

✓ *Ge tid för kort bensträckare.*

4.2.4.2 Att motivera sig själv med självmedkänsla

Tid: 10 minuter

Under övningen är ett viktigt inslag att kursledaren guidar deltagarna tillbaka till sin direkta upplevelse av känslor i kroppen. Det är även viktigt att anpassa takten du läser och regelbundet pausa kort mellan varje steg så att deltagarna får tid att reflektera. Instruktionerna innehåller även exempel, dessa kan anpassas för att bättre passa deltagarna.

Syftet med denna övning är att reflektera kring hur man motiverar sig själv och framförallt att hitta ett sätt att motivera sig själv med självmedkänsla istället för självkritik.

Börja med att sätta er så bekvämt ni kan och blunda gärna om det hjälper dig att fokusera på instruktionerna.

1. *Medvetenhet om självkritik.*

- a. Tänk efter på vilka sätt du använder självkritik som ett sätt att motivera dig själv. Är det något du vill förändra i ditt liv och som du brukar kritisera dig själv för i syfte att få dig själva att göra den förändringen? T.ex. att du motionerar för lite, brusar upp lätt och säger saker du ångrar, eller skjuter upp saker du behöver göra. Hur brukar dina självkritiska tankar låta?
- a. Ett exempel på självkritiska tankar för att motionera för lite kan vara, ”Skärp dig nu, du kan inte se ut så här”. Exempel på självkritiska tankar för att brusa upp lätt kan vara, ”Vilken idiot jag är som säger så igen, det är väl bara att hålla tyst”.
- b. När du identifierat självkritiska tankar som du brukar använda för att motivera dig själv, se om du kan känna hur det känns att säga så till dig själv. Vad känner du i kroppen? Vad får du för känslor?

2. *Medkännande motivation.*

- a. Vi går vidare med att tänka ut ett mer medkännande sätt att motivera dig själv, att göra en förändring, om en sådan behövs. Det kan vara hjälpsamt att tänka sig hur en omtänksam nära vän eller anhörig hade formulerat sig för att säga till dig att det som du gör inte fungerar så bra och samtidigt uppmuntrar till att göra annorlunda. Vad är den mest stöttande meningen som du kan komma på som är i linje med dina mål om att vara lycklig och må bra?
- b. Beroende på vad du kommer och tänka på som du kan kritisera, kan en mening låta exempelvis så här, ”Många olika faktorer ledde fram till att det blev som det, mitt ansvar är en faktor bland många andra. Hur kan jag fortsätta nu och använda mina förutsättningar på bästa sätt?” eller ”Så som jag har pluggat till

den här tentamen men hittills har inte fungerat, det är bra att jag nu inser det så att jag kan vara kreativ och komma på hur jag ska gå vidare”.

Fråga: Nicka när ni har kommit på en mening, så att jag vet om jag kan fortsätta.

- c. Upprepa din mening några gånger tyst för dig själv. Vad känner du i kroppen? Vad får du för känslor? Känns det annorlunda i kroppen när du bemöter dig på detta vis?

3. *Avsluta.*

- a. När du känner dig redo, avsluta övningen och öppna ögonen.

Kort paus.

♣ *Fråga:* Hur var den här övningen för er?

Om tid finns: Denna övning är inte en hemuppgift, men om du vill, testa gärna att varje gång du märker av att du är självkritisk kring detta i framtiden så kan du uppmärksamma hur det får dig att känna och må. Försök också att omformulera sättet du tänker om dig själv på det sättet du övade på. Kom ihåg att kärlek, vänlighet och omsorg motiverar starkare än rädsla.

4.2.5 Hemuppgifter

4.2.5.1 Tre fraser

Tid: 15 minuter

Under övningen är ett viktigt inslag att kursledaren guidar deltagarna tillbaka till sin direkta upplevelse av kroppen och känslor. Det är även viktigt att anpassa takten du läser och att regelbundet pausa kort mellan varje steg så att deltagarna får tid att reflektera.

Syftet med denna övning är lära oss hur vi i vardagen kan använda oss av de tre dörrarna in till självmedkänsla, särskilt när man hamnar i situationer med negativa tankar eller känslor.

Övningen går ut på att utforma fraser att säga till oss själva, som vi sedan ska kunna använda i situationer där de behövs i vår vardag. Fraserna är avsedda att vara en hjälp för att få kontakt med självmedkänsla och på så vis odla en intention av acceptans, vänlighet och omsorg gentemot oss själva. Övningen är lik dagboksövningen, från förra veckan, men skillnaden är att vi nu ska använda fraserna när vi behöver i vardagen. Denna övning är också en av hemuppgifterna under veckan.

I övningen ska vi formulera tre fraser som hänger ihop med de tre dörrarna in till självmedkänsla (medveten närvaro, delad mänsklighet och vänlighet med sig själv). Jag kommer att ge exempel på fraser, testa gärna de jag föreslår och se hur de

fungerar. Givetvis har ni frihet att anpassa dem och göra dem relevanta för er så länge de är i linje med de tre komponenterna. Kom ihåg att det inte finns några perfekta fraser. Under övningen gör vi ett första utkast på fraser och när du använder dem under veckan i vardagen låt dem vara levande och förändras.

✓ *Dela ut kurshandböcker och pennor*

Instruktioner för att guida övningen tre fraser:

Innan vi börjar övningen ska vi göra två saker, först, slå upp sidan 6 i kurshandboken och ha den redo i knät med en penna. Jag kommer att be er skriva ner korta fraser för respektive dörr in till självmedkänsla på raderna under övningen. Det andra vi ska göra är att välja en situation i livet som är svår just nu, som gör dig stressad eller får dig att må dåligt. Välj en situation som faktiskt känns jobbigt, men välj inte den allra värsta om du inte känner dig redo för det.

Fråga: Vänligen nicka när ni har kommit på en situation så att jag vet att vi kan gå vidare.

Börja med att sätta er så bekvämt ni kan och blunda gärna om det hjälper att fokusera under övningen. Kom nu tillbaka till den situation du valde. Föreställ dig situationen på ett sätt som gör den levande för dig (t.ex. med en bild av händelsen) och se om du kan känna den stress eller de jobbiga känslor i kroppen som väcks i samband med situationen. Varje gång tankarna vandrar iväg till andra saker, kom tillbaka till situationen och hur det känns i kroppen under hela övningen. Vila i hur det känns i kroppen.

Nu ska vi formulera en fras i taget:

- Vi börjar med medveten närvaro.
 - Om du behöver kom först tillbaka till den jobbiga händelsen eller situationen och få kontakt med hur det känns i kroppen.
 - *Säg fraserna med kort paus mellan.* Testa nu följande fraser: ”nu har jag det jobbigt”, ”nu är jag väldigt stressad”, ”detta är väldigt svårt”. Kom ihåg att göra frasen meningsfull för dig och din situation.
 - Slå varsamt upp ögonen och skriv ner den frasen eller de fraserna som du tänkte på. Om du inte känner dig helt klar, skriv ner det du hittills tänkt på.
Kort paus.
 - Slut nu ögonen igen och kom tillbaka till den situation som du valt. Känn hur det känns i kroppen just nu.
- Vi fortsätter med delad mänsklighet.
 - *Säg dessa med lite paus mellan.* Testa nu följande fraser: ”svårigheter är en del av livet”, ”andra känner likadant som jag”, ”jag är inte ensam att känna så här” eller ”vi har alla olika saker som vi kämpar med”.
 - Slå varsamt upp ögonen och skriv ner den frasen som du tänkte på. Om du inte känner dig helt klar, som förut skriv bara ned det du hittills

tänkt på.

Kort paus.

- Slut nu ögonen igen och kom tillbaka till den situation du har valt.
Känn hur det känns i kroppen just nu.
 - Sist går vi vidare till en vänlighet med sig själv.
 - *Säg dessa med lite paus mellan.* Testa nu följande fraser: ”må jag vara vänlig med mig själv”, ”må jag ge mig själv den medkänsla jag behöver”, ”må jag lära mig att acceptera mig själv som jag är”, ”må jag förlåta mig själv”, ”må jag vara stark”, eller ”må jag vara tålmodig”.
 - Slå varsamt upp ögonen och skriv ner den frasen som du tänkte på. Om du inte känner dig helt klar, skriv ner det du hittills tänkt på.
- Kort paus.*
- Slut nu ögonen igen och kom tillbaka till den situation du har valt.
 - Upprepa nu de tre olika fraserna för dig själv och titta på ditt papper om du behöver. Det kan räcka att upprepa fraserna bara några gånger. Samtidigt som du gör detta känn hur det känns i kroppen.

Paus.

Nu kan vi avsluta övningen, öppna ögonen och komma tillbaka till rummet.

4.2.5.2 Sammanfattning och problemlösning kring hemuppgifter

Tid: 15 minuter

För nästkommande vecka är det fyra hemuppgifter. Två fortsätter från föregående vecka, armbandsövningen och övning i kärleksfull vänlighet. Sedan är två hemuppgifter nya, tre fraser och medkännande brev. Läs gärna i kurshandboken för att repetera instruktionerna.

Armbandsövningen gör vi på samma sätt som under första veckan. Vi gör även övning i kärleksfull vänlighet på samma sätt. Precis som veckan innan uppmuntrar vi till att göra övningen en gång per dag vid ett lämpligt tillfälle. Repetera gärna på egen hand instruktionerna för övningen i första veckans kurshandbok.

Den tredje hemuppgiften är därmed att använda tre fraser, en från varje dörr in till självmedkänsla, när ni möter svårigheter i vardagen. Kom ihåg att det spelar ingen roll vilken dörr man börjar med, gör det som fungerar. Fraserna formulerades i föregående övning och skevs ner i kurshandboken. Vi uppmuntrar er till att anpassa fraserna så att de är levande för er personligen och passar för de situationer som uppkommer under veckan. Ett sätt göra detta är att i vardagen fråga sig själv ”vad behöver jag höra just nu för att vara vänlig och omsorgsfull med mig själv?”, och så vidare för var och en av de tre komponenterna.

Den fjärde och sista hemuppgiften är att skriva ett medkännande brev och sedan läsa detta brev två gånger under veckan. Instruktioner finns i kurshandboken men vi går igenom dem också nu:

Instruktioner för hemuppgiften medkännande brev:

1. Första delen av övningen handlar om att komma i kontakt med något hos dig själv som gör att du känner dig otillräcklig eller dålig (så som något med ditt utseende, om studierna eller något annat område i livet). Detta steg syftar till att känna hur det känns om vi är helt ärliga med oss själva. Att bara känna hur det känns, varken mer eller mindre.
2. I nästa steg i övningen ska du först tänka på en påhittad vän som är ovillkorligt kärleksfull, accepterande och icke-dömande, vänlig och medkännande. Den här vännen kan se alla dina styrkor och alla dina svagheter, inklusive det som du precis tänkte på.
 - a. Uppgiften är att skriva ett brev till dig själv utifrån perspektivet av denna vän och fokusera på den situation som du uppmärksammade i början av övningen.
 - b. När du gör övningen reflektera kring vad din vän skulle säga till dig om din upplevda brist utifrån ett medkännande perspektiv? Hur skulle din vän uttrycka sin djupa medkänsla mot dig? Vad skulle din vän skriva för att påminna dig om att du inte är mer än mänsklig och att alla har styrkor och svagheter?
3. Ett användbart tips från tidigare kursdeltagare är att skriva det här brevet samma kväll. När du har skrivit brevet så kan du lägga det ifrån dig. Återkom sedan till brevet två gånger under veckan och läs det och låt orden sjunka in och känn efter hur det känns i kroppen medan du läser det.
4. Det finns utrymme längst bak i kurshandboken för att skriva ditt medkännande brev. Det är enbart ett förslag, skriv precis där ni vill.

Fråga: Någon som har några frågor om det här innan vi går vidare?

Precis som under förra kurstillfället fokusera på det som kan hjälpa deltagarna att problemlösa kring hemuppgifterna och underlätta genomförande under veckan. Nedan följer samma punkter som under första kurstillfället, anpassa dem utifrån gruppens främsta behov.

Det är lätt hänt att det blir svårt att få till hemuppgifterna så som man skulle önska. Vi vet att av erfarenhet att för andra har följande punkter varit till hjälp för att göra det mesta av kursen:

- Det kan till exempel vara svårt att få tid eller att komma ihåg. Många upplever därför att det är hjälpsamt att redan i förväg planera konkret för hur du ska göra för att få till hemuppgifterna. Exempelvis kan man använda påminnelser i mobilen och lägga kurshandboken på en plats hemma där man kommer se den (t.ex. nattduksbordet).
- Väldigt hjälpsamt är att söka stöd av en vän eller sambo, berätta om att du gör den här kursen och be om hjälp att komma ihåg.
- Fundera gärna på eventuella hinder för att göra hemuppgifterna under veckan och fundera ut konkreta lösningar för hur du kan hantera dessa hinder.

Exempel: T.ex. ”Jag ska åka bort i helgen, vad behöver jag ta med och när under dagarna kan jag tänkas finna tid trots att jag inte är hemma?”.

Om tid finns: Instruera deltagarna att sätta sig två och två för att prata om hur de ska göra för att hemuppgifterna ska bli av under veckan. Gärna med ett fokus på eventuella hinder och lösningar för dessa enligt ovan.

4.2.6 Frågor och avslutning

Tid: 5 minuter

♣ *Fråga:* Vad tar ni med er om självmedkänsla från idag? Vad tänker ni nu inför att göra övningarna?

Fråga: Har det dykt upp några frågor idag, om det vi pratat om eller om övningarna? Övriga frågor?

- Nästa vecka följer vi först upp hur det har gått med veckans övningar och gör sedan övning i kärleksfull vänlighet tillsammans. Därefter återkopplar och summerar vi det vi idag gick igenom om självmedkänsla. Sedan gör vi en kort utvärdering av kursen. Vi kommer också se framåt, hur vi på egen hand kan fortsätta öva oss i självmedkänsla.
- Kom ihåg att all ansträngning ni gör med hemuppgifterna är väldigt värdefull och gör att ni kan lära er något nytt som ni kan ha med er framöver i vad ni än gör. Hemuppgifterna är därför väldigt viktiga under kursen!
- Till sist vill vi åter betona som förra veckan att om det under veckan inte blir som ni tänkt med hemuppgifterna, kom ändå vid nästa tillfälle! Vi kommer inte förhöra er kring det men vi kommer följa upp och stötta er i arbetet.
- Vi vill även igen verkligen uppmuntra alla att komma till varje kurstillfälle. Eftersom kursen är så kort så missar man väldigt mycket om man missar ett tillfälle. Dessutom är det viktigt för de andra deltagarna att så många som möjligt kommer eftersom att vi lär oss och har hjälp av varandra under kursen.

Önska deltagarna lycka till under veckan och bjud in till att de kan höra av sig om det dyker upp några frågor!

5 Tredje kurstillfället: Vidmakthållande

Målet för det tredje och sista kurstillfället är att fortsätta med att följa upp hemuppgifter och stötta deltagarna till fortsatt övning och utforskande av vänlighet och omsorg. Vi sammanfattar det vi gjort under kursen, vad syftet med självmedkänsla är och vikten av att fortsätta öva. Viktigt är att ge deltagarna goda förutsättningar för att kunna fortsätta på egen hand genom att lägga upp en individuell plan för vad man vill fortsätta att öva på.

5.1 Förberedelser

- ✓ Närvarolista
- ✓ Kurshandbok för vecka 3
- ✓ Kurshandböcker för vecka 1 och 2 om någon vill ha en ny
- ✓ Extra armband om någon tappat bort det
- ✓ Skriv stödord på tavlan
- ✓ Ställ fram stolar

5.2 Program för tredje kurstillfället

Total tid: 1 timme

5.2.1 Välkomna och agenda

Tid: 5 minuter

Inled tredje kurstillfället med att önska deltagarna välkomna tillbaka och att detta är den sista avslutande kurstillfället. Betona gärna vikten av att under kurstillfället göra en plan för fortsatt övning.

Agendan för dagens träff:

- Uppföljning av hemuppgifter
- Övning i kärleksfull vänlighet
- Summering av kursens innehåll
- Individuell plan för fortsatt träning
- Utvärdering av kursen
- Avsluta

5.2.2 Uppföljning av hemuppgifter

Tid: 10 minuter

På samma sätt som förra veckans kurstillfälle be deltagarna att sätta sig två och två och reflektera kring tre frågor. Cirka två minuter per person. Påminn om att alla väljer själva hur mycket man vill dela med sig.

- Hur ni tycker att det har varit att göra övningarna under veckan?
- Har ni stött på några svårigheter?

- Vad har ni lärt er, tagit med er av övningarna?

Öppna sedan för reflektion i hela gruppen så att goda erfarenheter sprids mellan deltagarna. När möjligt i mån av tid, låt varje person få chans att dela något. Fokusera gärna samtalen med följande öppna frågor:

♣ *Fråga:* Vad har fungerat bra för er under veckan för att komma ihåg övningarna och att göra hemuppgifterna?

♣ *Fråga:* Vad specifikt behöver ni hjälp med kring att göra hemuppgifterna?

5.2.3 Summering av kursens innehåll

Tid: 5 minuter

Idag vill vi kort repetera vad vi har gått igenom under kursen.

Första kurstillfället:

- Definitionen av självmedkänsla är att bli berörd av och öppna upp för egen otillfredsställelse, utan att undvika eller stänga av från upplevelsen, samtidigt som man genererar en önskan att lindra sitt lidande och att hjälpa sig själv med vänlighet.
- Självmedkänsla är att acceptera oss själva som vi är, vilket är i kontrast till att sträva efter att behålla en positiv bild av oss själva (dvs. att sträva efter en hög självkänsla). Det är ett förhållningssätt som går att öva och det finns alltid tillgängligt, precis som syret i luften. Med övning gör självmedkänsla att vi kan hantera smärtsamma upplevelser på ett kreativt sätt, vilket på sikt leder till känslomässig stabilitet och trygghet.
- Det finns tre möjliga dörrar in till självmedkänsla: medveten närvaro, självvänlighet och känsla av delad mänsklighet. Vi kan börja med någon av dem. När vi väl inne är vi inne. Då blir det lättare att engagera de andra.

Andra kurstillfället:

- Att vara självkritisk är vanligt och det är inte ovanligt att tro att det är enda sättet att motivera sig själv. Men det leder tyvärr till negativa konsekvenser så som ångest och att misslyckanden blir svårare att hantera. Det gör att man tar till knep för att undvika obehaget associerat med misslyckande. Strävan efter hög självkänsla medför ofta att vi är våra egna värsta kritiker.
- Motivationen baseras på rädsla, en rädsla för att misslyckas. Det fungerar till viss del, men följden blir att vi kritiserar oss själva hårt när vi upplever att vi misslyckas och inte når upp till våra mål. Man faller krokben för sig själv – för att det känns bättre att ha en ursäkt vid eventuella misslyckanden.
- Att motivera sig själv med medkänsla har en motsatt effekt. Vänlighet och omsorg möjliggör mer trygghet och tillit till oss själva, samt mindre stress och ångest. Med förståelse för egna brister och misslyckanden, behöver de inte undvikas till varje pris. Med mindre rädsla för misslyckanden har vi

mer resurser över för att fokusera på det vi mår bra av. Vi kan fokusera på att lära oss, eftersom vi vet att vi är okej oavsett hur vi presterar.

- Vi blir mer motiverade att göra det som behövs för att nå våra mål och för att må bra. Även saker som är jobbiga för stunden men som på längre sikt är bra för oss. På så vis kan vi agera i linje med våra mål, vad som verkligen har betydelse och mening för oss, istället för att låta våra starka känslor styra hur vi agerar. Självmedkänsla skapar därför möjligheter, vi kan både vara ärliga med oss själva och förändra utmanande saker i våra liv.

Påminnelser om syftet med övning i självmedkänsla:

- Att acceptera oss själva som vi är möjliggör förändring. Syftet med de övningar vi gör är att acceptera oss själva precis som vi är, att släppa dömande och värderande. Det hjälper oss också släppa ett beroende av positiva bedömningar från andra. Över tid förhåller vi oss med mer vänlighet och omsorg gentemot oss själva. Det är ett förhållningssätt som förändrar våra sinnestillstånd, hur vi mår inom oss själva. Ett förändrat sinnestillstånd möjliggör i förlängningen en förändring i hur vi agerar och lever. Tankar, känslor och beteenden påverkar varandra och är tätt sammanlänkade. Vänliga och omsorgsfulla tankar och känslor som föds av övning i självmedkänsla påverkar på sikt hur vi lever.
- Att träna sig i detta förhållningssätt generellt i vardagen gör det mycket lättare att komma ihåg och använda sig av det när man sedan har det tufft, i perioder av motgångar. Då behöver vi inte bli lika stressade, oroade eller självkritiska när en sådan period väl kommer.

Fråga: Någon som har några tankar eller frågor om det här innan vi går vidare?

5.2.1 Veckans tema: Individuell plan för fortsatt träning

Tid: 10 min

Deltagarna får tid att börja skriva en plan för hur de vill fortsätta träna sig i självmedkänsla. Det finns förtryckta frågor i Kurshandboken för vecka 3 där det även finns utrymme att skriva.

Innan de börjar skriva, gå igenom följande instruktioner:

Under de senaste två tillfällena har vi introducerat flera olika övningar som ni har fått öva på. För att det här nya förhållningssättet med självmedkänsla ska bli en naturlig del av er vardag är det viktigt att fortsätta att öva. Alla är vi olika och har behov att öva på olika saker. Därför tänker vi att det är viktigt att nu ta en stund till att planera hur er fortsatta träning ska se ut. Fundera på vad ni tycker har varit givande för er när ni gör upp er plan.

Vi har förberett ett arbetsblad där ni själva får fundera över och skriva ner vad ni har lärt er, hur det vi gjort har varit givande för er, vad ni skulle vilja fortsätta öva på och en planering för hur det ska gå till. Detta är för att öka chanserna för att det blir av.

Var gärna så specifik och konkret som möjligt när ni skriver, för att ni i efterhand ska kunna gå tillbaka till det här dokumentet och ha en tydlig plan för hur ni vill fortsätta.

Ta några minuter till att fylla i arbetsbladet, skriv gärna i punkter och om ni inte hinner klart nu fortsatt gärna när ni kommer hem.

När deltagarna fått skriva i några minuter påminn dem om att spara sina planer och återkomma till dem regelbundet för att bli påmind om vad de gjort under kursen och hur de kan fortsätta öva.

5.2.1 Övning

5.2.1.1 Kärleksfull vänlighet

Tid: 15 minuter

Precis som tidigare ge lagom med instruktioner under övningen. För mycket instruktioner kan leda till att deltagarna enbart passivt följer instruktionerna. Ge de essentiella instruktionerna som guidar deltagarna och samtidigt ger dem utrymme att testa sig fram på egen hand.

Vi kommer nu göra övning i kärleksfull vänlighet igen eftersom det är ett viktigt och återkommande inslag i kursen. Vi vill påminna igenom om att syftet med övningen är att komma tillbaka till sin egen upplevelse här och nu, och till en intention av vänlighet och omsorg varje gång sinnet vandrar iväg. Kom ihåg att det inte är ett tecken på att man gör fel om sinnet vandrar iväg, så är det för alla. Detta är värt att upprepa många gånger, då det är vanligt att man glömmer bort. Repetera gärna på egen hand instruktionerna för övningen i första veckans kurshandbok.

♣ *Fråga:* Hur var det här, vad upplevde ni under övningen? Vad var skillnaden mellan att rikta en medkännande attityd till sig själv och gentemot andra? Hur kändes det i kroppen?

5.2.2 Utvärdering

Tid: 10 minuter

Innan kursen avslutas helt är det alltid en god idé att utvärdera sin egen insats som kursledare. Detta är givetvis valfritt. Nedan följer utvärderingsfrågor som vi själva använde oss av med samtliga deltagare. Förslagsvis ansvarar en av kursledarna för frågorna medan den andra antecknar det som deltagarna tar upp.

- Vilka inslag i kursen har ni tyckt har varit bra, värdefulla för er?
- Om ni tänker på det vi gjort under kursen och skulle föreslå en förändring, vad skulle det vara?
 - Är det något specifikt ni tycker skulle ha mer utrymme eller mindre utrymme?
 - Är det något som varit oklart?

5.2.3 Frågor och avslut

Tid: 5 minuter

I den avslutande delen är det viktigt att fånga upp om det finns några återstående frågor eller om det är något som är oklart.

- Om någon saknar ett armband eller behöver en ny kurshandbok så har vi några extra exemplar med oss.
- Vi hoppas att ni har kunnat ta med er något från den här kursen och att ni fått med er något som ni kan fortsätta att använda i er vardag.

Avsluta gärna med något positivt, t.ex. om hur det för kursledarna varit roligt och givande att arbeta med gruppen och att önska dem lycka till.

6 Viktiga resurser

Utvecklande av innehållet och strukturen för denna intervention i självmedkänsla inspirerades av följande källor:

- Anālayo, B. (2015). *Compassion and Emptiness in Early Buddhist Meditation*. Cambridge, UK: Windhorse Publications.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology, 70*(9), 794-807.
- Neff, K., & Tirsch, D. (2013). Self-compassion and ACT. In T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, Acceptance and Positive Psychology* (pp. 78-106). Oakland: Context Press.
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*(3), 263-287.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28-44.
- Frögéli E, Djordjevic A, Rudman A, Livheim F, Gustavsson P. 2016. A randomized controlled pilot trial of acceptance and commitment training (ACT) for preventing stress-related ill health among future nurses. *Anxiety, stress, and coping 29*: 202-18
- Djordjevic, A., & Frögéli, E. (2012). Mind the gap: Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for preventing stress-related ill-health among future nurses. A randomized controlled trial. Master thesis. Department of Clinical Neuroscience, Karolinska Institutet, Stockholm.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: stop beating yourself up and leave insecurity behind*. London: Hodder & Stoughton.
- Neff, K. (2003a). Self- Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101.

7 Referenser

- Crocker J, Park LE. 2004. The Costly Pursuit of Self-Esteem. *Psychological Bulletin* 130: 392-414
- Frögéli E, Djordjevic A, Rudman A, Livheim F, Gustavsson P. 2016. A randomized controlled pilot trial of acceptance and commitment training (ACT) for preventing stress-related ill health among future nurses. *Anxiety, stress, and coping* 29: 202-18
- Gustavsson JP, Hultell D, Rudman A. 2013. *Lärares och sjuksköterskors hälsoutveckling och karriärvägar de första åren efter utbildning. Rapport till AFA försäkring. Rapport B2013:5*. Stockholm: Sektionen för psykologi, Institutionen för klinisk neurovetenskap, Karolinska Institutet.
- Gustavsson JP, Jirwe M, Frögéli E, & Rudman A. 2014. *Orsaker till ökande problem med stress under sjuksköterskeutbildningen - En longitudinell analys. Rapport B2014:1*. Stockholm: Sektionen för psykologi, Institutionen för klinisk neurovetenskap, Karolinska Institutet.
- Gustavsson JP, Frögéli E, Rudman A. 2015. *Säker, motiverad och skicklig. Forskningsbaserad intervention för att stimulera hälsa, arbetsengagemang och kompetens hos nya sjuksköterskor. AFA dnr 14007: Delrapport 1 2015*. Stockholm: Karolinska Institutet.
- Gustavsson P, Jirwe M, Miller E, Aurell J, Rudman A. 2016. *Autonomy-supportive interventions in schools: A review. Report B 2016:3*. Stockholm: Karolinska Institutet. Institutionen för Klinisk Neurovetenskap.
- Hallsten L. 2012. *A note on the assessment of performance-based self-esteem. Report A2012:1*. Stockholm: Division of psychology, Department of clinical neuroscience, Karolinska Institutet.
- Hallsten L, Rudman A, Gustavsson JP. 2012. Does higher education increase contingent self-esteem? *Self and Identity* 11: 223-36
- Hay H, Stake, J. 2016. A Randomized Controlled Pilot Study Testing a Short Self-Compassion Intervention for Students with Psychological Distress. Master thesis. Department of Clinical Neuroscience, Karolinska Institutet, Stockholm.
- Högman N, Gustavsson P, Rudman A. 2016. *Social-Belonging Interventions in Academic Settings: A review. Report B 2016:4*. Stockholm: Karolinska Institutet. Institutionen för Klinisk Neurovetenskap.
- Miller E, Rudman A, Högman N, Gustavsson P. 2016. *Mindset Interventions in Academic Settings. A review. Report B 2016:1*. . Stockholm: Karolinska Institutet. Institutionen för Klinisk Neurovetenskap.

- Neff, K. (2003a). Self- Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Rudman A, Gustavsson JP. 2011. Early-career burnout among new graduate nurses: A prospective observational study of intra-individual change trajectories *International Journal of Nursing Studies* 48: 292-306
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794-807.

8 Tidigare rapporter

Petter Gustavssons forskargrupp samlas under namnet ”Motivation, kompetens och hälsa” (inkludernade de så kallade LUST- och LÄST-projekten) och är en del av sektionen för psykologi, Institutionen för Klinisk Neurovetenskap, Karolinska Institutet. Som en del av verksamheten utges rapporter sammanställda i tre olika skriftserier. Skriftserierna benämns:

- A. Forskningsrapporter
- B. Arbetsrapporter
- C. Övriga rapporter

Följande rapporter har tidigare utgivits:

- No. B 2007:1. Longitudinell Undersökning av Sjuksköterskors Tillvaro (LUST-studien): En landsomfattande longitudinell enkätstudie av sjuksköterskestudenters hälsoutveckling och karriärval under utbildningsåren och i mötet med arbetslivet: Urvalsram, kohorter och genomförande 2002-2006. Gustavsson, P., Svärdson, Å., Lagerström, M., Bruce, M., Christensson, A., Schüldt-Håård, U., & Omne-Pontén, M.
- No. B 2007:2. Lärares Tillvaro i Utbildning och Arbete: LÄST-studien. Urvalsram, kohort och genomförande 2005-2006. Gustavsson, P., Kronberg, K., Hultell, D., & Berg, L-E.
- No. B 2007:3. Exit 2006: En landsomfattande populationsbaserad studentspeglning av sjuksköterskeutbildningen. Hasson, D., Omne-Pontén, M., & Gustavsson, P.
- No. B 2007:4. Lärarutbildningen anno 2006. En nationell studentutvärdering baserad på avgångsstudenterna hösten 2006. Hultell, D., Kronberg, K., & Gustavsson, P.
- No. B 2008:1. (2:a upplagan). Den nyfärdiga sjuksköterskans arbetsvillkor. En beskrivning av anställning, verksamhet och arbetsförhållanden 1 år efter utbildningen. Rudman, A., Schüldt-Håård, U., & Gustavsson, P.
- No. C 2008:1. Hjälptill självhjälp. En lathund för SPSS. Hultell, D.
- No. B 2009:1. Den nyfärdiga sjuksköterskans arbetsvillkor. En beskrivning av anställning, verksamhet och arbetsförhållanden 1 år efter utbildningen. Rudman, A., Djordjevic, A., Frögéli, E., & Gustavsson, P.
- No. B 2009:2. Det första året i yrket – Nyexaminerade lärares erfarenheter och upplevelser av arbetsvillkor och yrkesroll. Frögéli, E., Rudman, A., Hultell D., & Gustavsson, P.
- No. B 2009:3. Övergången mellan utbildning och yrkesliv: Lärares reflektioner kring yrkesförberedelse, introduktion och arbetsituation 2 år efter lärarexamen. Djordjevic, A., Rudman, A., & Gustavsson, P.

- No. B 2009:4. Lärarstudenters erfarenheter av stärkande utbildningsmoment och engagerande förebilder. Wännström, I., Djordjevic, A., Hultell, D., & Gustavsson, P.
- No. B 2009:5. Lärarstudenters erfarenheter av stöd och psykosocialt klimat under lärarutbildningen. Wännström, I., Hultell, D., & Gustavsson, P.
- No. B 2010:1. Manual of the Scale of work engagement and burnout (SWEBO). Hultell, D. & Gustavsson, P.
- No. B 2010:2. Lärarstudenters uppfattning om tillägnad kompetens och yrkesförberedelse. Frögéli, E., Wännström, I., & Gustavsson, P.
- No. B 2011:1. 235 röster om ”glappet”. Sjuksköterskors reflektioner om övergången mellan utbildning och yrkesliv 2 år efter examen. Djordjevic, A., Rudman, A., & Gustavsson, P.
- No. B 2011:2. Lärares erfarenheter av mobbing under de tre första åren i arbetet. Hultell, D.
- No. A 2012:1. A note on the assessment of performance-based self-esteem. Hallsten, L.
- No. A2013:1. A prospective study of changes in burnout and work engagement for beginning teachers. Hultell D, & Gustavsson P.
- No. B 2013:1. Utbildningens förberedelse av sjuksköterskestudenter för användning av forskningsresultat och tillämpning av evidensbaserad vård – En jämförelse mellan lärosäten. Nilsson-Kajermo, K., Rudman, A., Wallin, L., & Gustavsson, P.
- No. B 2013:2. Lärares karriärvägar och hälsoutveckling de första åren efter utbildning. Enkät använd vid LÄST-projektets datainsamling tre år efter examen (2010). Hultell D, Rudman A, & Gustavsson P.
- No. B 2013:3. Sjuksköterskors karriärvägar och hälsoutveckling de första åren efter utbildning. Enkät använd vid LUST-projektets datainsamling för X2004-kohorten fem år efter examen (2010). Rudman A, Hultell D, & Gustavsson P.
- No. B 2013:4. Sjuksköterskors karriärvägar och hälsoutveckling de första åren efter utbildning. Enkät använd vid LUST-projektets datainsamling för X2006-kohorten tre år efter examen (2010). Rudman A, Hultell D, & Gustavsson P.
- No. B 2013:5. Lärares och sjuksköterskors hälsoutveckling och karriärvägar de första åren efter utbildning: Rapport till AFA Försäkring. Gustavsson P, Hultell D, & Rudman A.
- No. B 2014:1. Orsaker till ökande problem med stress under sjuksköterskeutbildningen – En longitudinell analys. Gustavsson P, Jirwe M, Frögéli E, & Rudman A.
- No. B 2015:1. Nya sjuksköterskors exponering för höga arbetskrav, låg kontroll och lågt stöd under sina första tre år i yrkeslivet. Gustavsson P, Frögéli E, Dahlgren A, Lövgren M, & Rudman A.

- No. A 2015:1. The effects of early career burnout on long-term sickness absenteeism. Hultell D, & Gustavsson P.
- No. A 2015:2. Sickness absence in sequential cohorts of new graduate nurses in Sweden between 2001 and 2006. Lövgren M, Gustavsson P, & Rudman A.
- No. A 2015:3. A longitudinal study into the effect of induction on the development of burnout in beginning teachers. Hultell D, & Gustavsson P.
- No. A 2015:4. Yes we can! Measuring newly graduated teachers' professional self-efficacy. Frögéli E, Hultell D, & Gustavsson P.
- No. B 2016:1. Mindset interventions in academic settings. A review. Miller E, Rudman A, Högman N, & Gustavsson P.
- No. B 2016:2. Mäta mindset: Utprovning av den svenska versionen av Theory of Intelligence measure. Högman N, Gustavsson, P & Rudman A.
- No. B 2016:3. Autonomy-supportive interventions in schools. A review. Gustavsson P, Jirwe M, Aurell J, Miller E, & Rudman A.
- No. B 2016:4. Social-belonging interventions in academic settings: A review. Högman N, Gustavsson, P & Rudman A.
- No. C 2016:1. En intervention i självmedkänsla för studenter. Manual och kurshandbok. Stake J, & Hay H.

Rapporterna och aktuella publikationsförteckningar finns att ladda ned från forskargruppens hemsida:

<http://ki.se/cns/petter-gustavssons-forskargrupp>

9 Appendix

9.1 Stödord för samtliga kurstillfällen

Förslag på stödord för respektive kurstillfälle följer nedan. Dessa kan med fördel användas i pedagogiskt syfte, genom att skriv upp på tavla eller blädderblock innan kurstillfällena.

Stödord för första kurstillfället:

För inledning:

- Skriv upp agendan.

För presentationen:

- Att sträva efter hög self-esteem:
 - Vill behålla en positiv bild av sig själv.
 - Baseras på jämförelse med andra.
 - Leder till problem...
- Självmedkänsla är:
 - Ett sätt att positivt relatera till sig själv
 - Att bli berörd av och öppna upp för egen otillfredsställelse, utan att undvika eller stänga av upplevelsen, samtidigt som man genererar en önskan att lindra sitt lidande och att hjälpa sig själv med vänlighet.
 - Att sluta döma och värdera oss själva
- Komponenterna:
 - Medveten närvaro
 - Delad mänsklighet
 - Självvänlighet

För reflektionsövningarna:

- Övning 1:
 - Hur brukar du behandla dig själv när du möter svårigheter?
 - Vilka typer av självkritiska tankar är vanliga för dig då?
- Övning 2:
 - Vad behöver du för att känna sig förstådd och tröstad när du möter svårigheter i vardagen?

För veckans hemuppgifter:

- Armbandsövningen
- Självmedkänsla dagbok
- Övning i kärleksfull vänlighet

Stödord för andra kurstillfället

För inledning:

- Skriv upp agendan.
- ”The curious paradox is that when I accept myself as I am, then I change” (Rogers, 1995, s.17).

För genomgång av hemuppgifter:

- Hur ni tycker att det har varit att göra övningarna under veckan?
- Har ni stött på några svårigheter?
- Vad har ni lärt er, tagit med er av övningarna?

För presentationen:

- Självkritik som motivation
 - Baseras på rädsla
 - Misslyckanden blir svåra att hantera och undviks
 - Ångest
 - Tar till "knep"
 - Svårare att uppnå sina mål
- Självmedkänsla som motivation
 - Baseras på vänlighet och omsorg
 - Acceptans
 - Mindre stress och oro
 - Gör det som krävs för att uppnå våra mål

För veckans hemuppgifter:

- Tre fraser
- Självmedkännande brev
- Armbandsövningen
- Övning i kärleksfull vänlighet

Stödord för tredje kurstillfället:

För inledning:

- Skriv upp agendan.

För genomgång av hemuppgifter:

- Hur ni tycker att det har varit att göra övningarna under veckan?
- Har ni stött på några svårigheter?
- Vad har ni lärt er, tagit med er av övningarna?

För presentationen:

- Första kurstillfället:
 - Definitionen, cirklar:
 - Smärta
 - Berörd av
 - Skjuter inte ifrån
 - Önskan att lindra (med vänlighet och omsorg)
- Tre ”dörrar” in

- Andra kurstillfället:
 - Självkritik motiverar med rädsla
 - Självmedkänsla motiverar med vänlighet och omsorg
 - Trygghet och tillit
 - ↑ Fokus - viktigt/lära oss
 - ↓ Fokus – undvika misslyckanden
- Påminna oss om syftet:
 - Acceptera (sig själv som man är)
 - Positiva bedömningar (stryk över denna, eftersom handlar om att släppa beroendet av positiva bedömningar från andra och sig själv).
 - ↓ Dömande och värderande
 - Vänlighet och omsorg
 - Förändrar hur vi agerar

9.2 *Programmets handböcker*

Kurshandböcker för samtliga kurstillfällen följer nedan på nästa sida.

KURSHANDBOK

Kurs i självmedkänsla Vecka 1

© 2016 Upphovsrätten till detta material tillhör Karolinska Institutet samt Johan Stake och Helena Hay.

Översikt

- Vad är självmedkänsla?
 - Översikt av övningar
 - Instruktioner till övningar
- Min dagbok för självmedkänsla – utrymme att skriva

Vad är självmedkänsla?

Självmedkänsla är ett förhållningssätt gentemot sig själv. Detta förhållningssätt innebär att man behandlar sig själv med samma vänlighet, omsorg och medkänsla som vi skulle visa för en god vän. Det är ett positivt sätt att relatera till sig själv, utan att döma och värdera. Att helt enkelt acceptera sig själv som den man är med ett öppet hjärta.

Självmedkänsla definieras som "att bli berörd av och öppna upp för egen otillfredsställelse, utan att undvika eller stänga av upplevelsen, samtidigt som man genererar en önskan att lindra sitt lidande och att hjälpa sig själv med vänlighet". Det är ett förhållningssätt som går att öva på för att lära sig att bemöta och hantera svåra känslor. Det finns tre möjliga sätt att utveckla självmedkänsla, som brukar liknas vid tre dörrar:

- *Medveten närvaro*: att vara medveten om smärtsamma känslor och tankar, och förhålla sig accepterande och icke-dömande gentemot dem.
- *Delad mänsklighet*: att kunna se att smärta är något alla upplever i livet. Att se det, gör att man känner sig mindre isolerad och ensam i sin upplevelse när man själv känner smärta. Att vara människa innebär att vara ofullkomlig och inte perfekt.
- *Självvänlighet*: att visa sig själv vänlighet och omsorg. Självvänlighet är en vänlighet gentemot sig själv både när det går bra och när det inte går bra.

Att engagera sig i en av dessa dörrar gör det sedan lättare att engagera sig i de andra. Ibland kan vi känna att det är lättare att gå in genom en dörr än en annan, beroende på nuvarande humör och nuvarande situation. Men när vi väl är inne så är vi inne. Då har vi tagit del av kraften i självmedkänsla, vilket gör att vi kan omvandla vår relation till smärta, som en del av livet, på ett nytt och kreativt sätt.

Ett självmedkännande förhållningssätt gör att smärta och misslyckanden inte är något man till varje pris måste undvika. På sikt möjliggör det en ökad känslomässig stabilitet. Från en mer stabil grund av självmedkänsla, kan vi med ökad vishet guida vårt agerande på ett sätt som leder till bättre hälsa och välmående. Istället för att låta svåra känslor föra iväg oss i exempelvis självkritik, så kan vi bearbeta våra svåra känslor med hjälp av de tre dörrarna in till självmedkänsla. Vi kan tillåta dem, acceptera dem, och vara medkännande gentemot oss själva när vi känner dem. Det bästa är att vi inte behöver förlita oss på någon annan eller något annat för att kunna använda oss av den här förmågan. Inte heller behöver vi vänta tills omständigheterna är exakt de rätta.

Sammanfattning

- Självmedkänsla är ett positivt sätt att relatera till sig själv som går att öva sig i. Det är ett förhållningssätt med acceptans och icke-dömande, samt med vänlighet och omsorg.
- Definition av självmedkänsla är att bli berörd av och öppna upp för egen otillfredsställelse, utan att undvika eller stänga av upplevelsen, samtidigt som man genererar önskan att lindra sitt lidande och att hjälpa sig själv med vänlighet.
- Det finns tre möjliga dörrar in till självmedkänsla: medveten närvaro, delad mänsklighet och självvänlighet. Vi kan börja med vilken som helst av dörrarna. När vi väl inne är vi inne och då är det lättare att öppna de andra.
- Med självmedkänsla kan vi guida vårt agerande med vishet. Istället för att svepas iväg av jobbiga känslor och hamna i självkritik kan känslorna bemötas och bearbetas. Det ger större möjlighet att välja att agera på ett sätt som på sikt leder till varaktigt välmående och känslomässig stabilitet.

Översikt av övningar

Övning	När?
Armbandsövning	Varje gång du tänker en självkritisk tanke
Dagbok för självmedkänsla	Finn en lugn stund varje kväll
Kärleksfull vänlighet	Varje dag vid lämplig tidpunkt

Instruktioner till övningar

Armbandsövningen

Övningen går ut på att flytta kursarmbandet till andra handleden *varje gång* du märker att du har självkritiska tankar. Du behöver ha på dig armbandet varje dag under hela kursen för att kunna genomföra övningen.

Tankar kan vara automatiska. Det gör att det kan vara utmanande att identifiera självkritiska tankar. Syftet med övningen är att öka medvetenheten om *hur* och *när* vi får självkritiska tankar. Detta är ett första steg, eftersom ju mer vi är medvetna om våra självkritiska tankar, desto mer kommer vi kunna engagera oss i självmedkänsla som ett alternativt förhållningssätt i dessa stunder.

Dagbok för självmedkänsla

Gå igenom dagens händelser varje kväll vid någon lämplig tidpunkt, när du har en stund av lugn och ro. Planera gärna in en stund varje dag så att det blir enklare att komma ihåg.

I din dagbok - skriv ned om du har varit med om något som känns jobbigt, som gör att du kritiserar dig själv, eller som var en svår upplevelse som orsakade dig smärta. (Exempel: Kanske kände du dig arg på en servitör under lunchen för att det drog ut på tiden med att få notan. Du kanske sa något elakt och gick snabbt därifrån utan att lämna dricks. Efteråt kände du skam och genans).

För varje händelse du kommer på - skriv till dig själv och använd medveten närvaro, en känsla av delad mänsklighet, och självvänlighet för att bearbeta händelsen med självmedkänsla. Syftet är således att engagera sig i ett alternativt förhållningssätt med självmedkänsla, inte att grotta ned sig i det som är jobbigt. Om du märker att du fastnar i det som är jobbigt, kom tillbaka till medveten närvaro, med icke-dömmande och acceptans för de känslor som just nu är jobbiga i kroppen. När du känner dig redo kan du sedan gå vidare med de andra två dörrarna in till självmedkänsla (dvs. självvänlighet och delad mänsklighet). Nedan följer instruktioner för hur du kan skriva till dig själv med hjälp av de tre dörrarna.

Medveten närvaro

Det här handlar framförallt om att föra en medvetenhet till smärtsamma känslor som uppstår som en följd av självkritik eller smärtsamma omständigheter. Skriv om hur du kände dig: ledsen, skamsen, rädd, stressad och så vidare.

När du skriver - se om du kan acceptera och vara icke-dömmande i förhållande till din upplevelse, utan att förringa den eller att göra den alltför dramatiskt. (Till exempel: "Jag var frustrerad för att hon var långsam. Jag blev arg, överreagerade, och kände mig dum efteråt").

Delad mänsklighet

Skriv ned hur din upplevelse var kopplad till människans upplevelse i stort. Att vara människa innebär att vara ofullkomlig, inte att vara perfekt. Alla människor har liknande smärtsamma upplevelser. En del av att skapa en känsla av delad mänsklighet är att erkänna detta. (Till exempel: "Alla överreagerar ibland; det är helt mänskligt"). Du kanske också vill tänka på de olika orsakerna eller omständigheterna som ligger bakom den smärtsamma händelsen. (Till exempel: "Min frustration förvärrades av att jag var sen till min läkartid på andra sidan staden och att det var mycket trafik just den dagen. Om omständigheterna hade varit annorlunda, hade min reaktion troligen varit annorlunda.")

Självvänlighet

Skriv några vänliga, omsorgsfulla och förstående ord som ger stöd till dig själv. Påminn dig om att du bryr dig om dig själv och om att allt vi gör kommer från en önskan att må väl. Anta på så vis en varsam och uppmuntrande ton. (Till exempel: "Det är okej. Det här blev inte bra, men det är inte hela världen. Jag blev frustrerad och tappade bara fattningen för ett ögonblick. Jag värderar att vara vänlig mot andra personer och det är därför jag mår dåligt just nu. Kanske kan jag försöka att vara extra tålmodig och generös med kypare denna vecka.")

Att öva dig i dessa tre komponenter av självmedkänsla genom denna skrivövning kommer hjälpa dig att sortera dina tankar och känslor, samtidigt som det hjälper dig

att minnas dem. Längst bak i handboken finns dagboksblad som du kan använda om du vill, men skriv din dagbok där det känns lättast för dig.

Kärleksfull vänlighet

Praktiskt och allmänt om övningen

Genomförande och syfte. Övningen utförs varje kväll innan sänggående. Först stannar vi upp, kommer i medveten närvarande kontakt med kroppen och känslor, och upprepar därefter fraser tyst för oss själva. Fraserna är en hjälp för att odla en vänlig och omsorgsfull intention. Syftet är dels att i stunden helt och hållet acceptera oss själva som vi är, dels att stärka en generell tendens att ha omsorg med oss själva och andra.

Kärleksfull vänlighet kombinerar alla de tre dörrarna in till självmedkänsla. Medveten närvaro innebär att förhålla sig icke-dömande och accepterande till både behagliga och obehagliga upplevelser. Självvänlighet är den intention eller attityd av vänlighet och omsorg som vi odlar. Delad mänsklighet innebär att se att alla människor är ofullkomliga och att alla delar den upplevelsen. Sammantaget möjliggör övningen att vi kan acceptera oss själva som vi är, med både styrkor och svagheter.

Val av ord. För att hänvisa till den sammanlagda attityden av de tre komponenterna skriver vi nedan en attityd av vänlighet och omsorg. För att hänvisa till det förhållningssätt övningen syftar till att odla, använder vi både orden attityd och intention. Vi beskriver också förhållningssättet som en tendens, för att betona att det inte endast är något som man övar på i ensamhet utan även mitt i sitt liv gentemot sig själv och andra. I instruktionerna till övningen som står längre ned förekommer ordet lidande i en alternativ fras. Det är viktigt att skilja smärta från lidande. Smärta är en del av livet medan lidande är en följd, en reaktion på smärta och är inte en nödvändig del av livet.

Instruktionerna. Innan du börjar utföra övningen de första gångerna kan det vara en bra hjälp att läsa igenom instruktionerna några gånger för att få en översikt. Det går också bra att, till en början, ha instruktionerna framför dig som ett stöd när du behöver. Stadierna 1-3 är förberedande och till hjälp inför stadierna 4-5. Under hela övningen är det, när det behövs, användbart att komma tillbaka till steg 1-3. När du har en viss erfarenhet och upplevelse av övningen kan det räcka att komma tillbaka till instruktionerna endast om du behöver det.

Att avsluta övningen. Det är hjälpsamt att avsluta övningen med varsamhet och att ge dig själv en kort stunds paus innan du fortsätter med dagen.

Längd. Låt hela övningen ta ungefär 10 minuter. I början kan du gärna ge varje steg lite mer tid. Det kan hjälpa dig att komma in i övningen.

Principer som vi använder oss av i övningen

Vi kan rikta vår uppmärksamhet. Det är en naturlig förmåga som vi alla har. Vi kan välja att rikta och vila uppmärksamheten på vår nuvarande upplevelse och en intention av vänlighet och omsorg.

Övningen består i att komma tillbaka igen och igen. Våra sinnen fungerar associativt. Det betyder att sinnet tenderar att vandra iväg till annat än vad vi avser att fokusera på. Det helt naturligt att vår uppmärksamhet plötsligt inte är där vi avsåg. Det är alltså inte ett tecken på att något är fel – det är så för alla. Övningen går ut på att komma tillbaka varje gång vi märker att vår uppmärksamhet vandrat iväg.

Det vi fokuserar på tenderar att växa. Det vi väljer att rikta och vila vår uppmärksamhet på tenderar att växa. Genom övning stärks gradvis en intention av vänlighet och omsorg och det blir lättare att komma ihåg och använda den i vardagen. Att acceptera oss själva som vi är blir gradvis en vana och en del av ett förhållningssätt till livet.

Syftet med fraser. Vi kan odla denna intention med hjälp av olika fraser. Det finns flera alternativa fraser - välj de som fungerar bäst för dig. Fraserna liknar en lätt reflektion, eller en hälsning med betydelse, som gör att vi gång på gång kan komma tillbaka till en intention av vänlighet och omsorg. Testa dig fram för att se hur ofta du behöver använda dem.

Behagliga känslor är inte ett tecken på framgång. Var vaksam på prestationskrav. Se om du under övningen kan släppa tankar om att behöva prestera och istället bara engagera dig i övningen. Poängen är inte att få behagliga känslor. Övningen är inte lyckad om vi får behagliga känslor och misslyckad om vi inte får det. Var vaksam på vad som händer med dig. Det kan vara så att du märker att du under övningen börjar döma och värdera dig själv eller sådant som händer under övningen. Om du märker att det händer, testa att tänka "det har redan hänt, jag kan inte påverka det nu, men jag kan påverka hur jag förhåller mig till det som är nu". På så vis kan du komma tillbaka till en icke-dömande och accepterande attityd och gå vidare med övningen utan att behöva skjuta bort din upplevelse.

Övningen är lite som att plantera ett frö, som vi sedan odlar. Ett frö som man sedan måste sköta om och ge tid för att den ska växa. Ett frö behöver ljus, vatten, näring. Genom att göra övningen en första gång sår vi ett frö, när vi gör övningen om och om igen, och kommer tillbaka till en intention av vänlighet och omsorg, stärks denna tendens i våra liv.

Instruktioner för övningen

Kroppshållningen är viktig under övningen. Sitt så att ryggen får en naturligt rak och avspänd hållning. Det behövs för att vara både vaken, alert och avslappnad. Om du sitter på en stol, sitt då gärna på främre delen av stolen, det påverkar höftens lutning och kan underlätta att sitta med en god hållning enligt ovan.

Om möjligt slut nu dina ögon, men om du känner dig sömnig är det bättre att ha ögonen halvöppna. Låt dina fötter vila plant mot marken, händerna i ditt knä eller ovanpå dina ben.

1. *Stanna först upp med vad du gör.*
 - o Ägna först en stund åt att bara sitta, utan att göra något särskilt.
 - o Påminn dig själv om att det faktum att du sitter ned för att göra den här övningen är just för att du är viktig för dig själv. Se om du kan ha en attityd till denna stund lite som att vara på semester, utan några prestationskrav eller måsten överhuvudtaget. Testa att göra övningen med en sådan lätthet och med en lagom ansträngning. Likt en gitarrsträng som är lagom spänd – som då kan ge ifrån sig en vacker ton.
2. *Skanna mjukt igenom din kropp.*
 - o Notera förnimmelser i fötterna och benen, kroppens tyngd mot stolen. Lägg märke till andningen, som kommer och går. Håller du in magen? Eller spänner du axlarna? Låt ditt ansikte bli mjukt, särskilt runt dina ögon.
 - o Vila i en upplevelse av hela kroppen.
3. *Var medveten och tillåtande med känslor.*
 - o Tillåt de känslor som finns att få finnas där (både behagliga och obehagliga), se om du kan släppa värdering av känslor som bra eller dåliga.
 - o Odla på så vis ett förhållningssätt att vad du än känner är okej. Att du varken behöver hålla fast eller skjuta ifrån något. Att allt är välkommet. Gradvis se om du kan göra detta mer och mer, under hela övningen.
 - o Om det finns jobbiga känslor, kom då mjukt tillbaka till direkta fysiska förnimmelser i kroppen. Se om du kan lägga märke till och betrakta tankar som kan hänga ihop med känslorna, låt dem komma och gå.
4. *Dig själv.*
 - o Nu ska vi använda en fras. Testa att använda frasen som om du släpper en liten sten på en vattenyta och ser hur ringarna sprider sig. Se om du kan använda fraserna så några gånger och kom tillbaka till fraserna när du behöver. Säg en fras tyst för dig själv, vänta sedan nyfiket och känn hur det känns i kroppen.
 - i. "Må jag ha vänlighet och omsorg med mig själv"
 - ii. Alternativ: "Må jag vara tillfreds", "Må jag vara vänlig med mig själv", "Må jag vara fri från lidande".
 - o Varje gång din uppmärksamhet vandrar iväg, för varsamt tillbaka din uppmärksamhet till din fysiska upplevelse, de känslor som finns och fraserna när det behövs. Övningen går ut på att komma tillbaka om och om igen, vi behöver inte under övningen fastna i tankar om varför uppmärksamheten vandrade iväg.
 - o Om du finner att du blir överväldigad av känslor, kan du alltid komma tillbaka till direkta fysiska förnimmelser i kroppen och andningen som ett ankare för att lindra och lugna dig själv. Sedan, när du är redo kom tillbaka till att odla intentionen i övningen.
5. *Andra.*
 - o Rikta nu din uppmärksamhet till alla andra och odla samma intention av vänlighet och omsorg. Innan du använder fraserna kan du kort

reflektera: precis som jag har denna önskan gentemot mig själv, så har alla andra samma önskan.

- Säga en fras tyst för dig själv, vänta sedan nyfiket och känn hur det känns i kroppen.
 - i. "Må alla ha vänlighet och omsorg med sig själva och varandra"
 - ii. Alternativ: "Må alla vara tillfreds", "Må alla vara vänliga med sig själva", "Må alla vara fria från lidande".
- Återigen, varje gång din uppmärksamhet vandrar iväg, kom på ett lämpligt vis tillbaka till din fysiska upplevelse, de känslor som finns och fraserna. Övningen går ut på att börja om och om igen.

6. *Avsluta med varsamhet.*

- Innan du avslutar, sitt en kort stund utan att göra någonting särskilt och bara sitt. Låt dina upplevelser komma och gå utan att etikettera eller värdera det som händer.
- Om känslor av vänlighet och omsorg uppstår, är det okej. Om det inte känns något särskilt, eller inte mycket alls så är det lika okej. Det viktiga är den intention av vänlighet och omsorg som du odlat under övningen.
- Börja avsluta övningen i egen takt och när du känner dig redo öppna ögonen. Under dagen kan du återkomma till kärleksfull vänlighet när du vill.

Lycka till! Vi ses nästa vecka!

Min dagbok för självmedkänsla

Dag 1

Vad har jag varit med om idag?

Använd de tre dörrarna in till självmedkänsla och skriv till dig själv:

Dag 2

Vad har jag varit med om idag?

Använd de tre dörrarna in till självmedkänsla och skriv till dig själv:

Dag 3

Vad har jag varit med om idag?

Använd de tre dörrarna in till självmedkänsla och skriv till dig själv:

Dag 4

Vad har jag varit med om idag?

Använd de tre dörrarna in till självmedkänsla och skriv till dig själv:

Dag 5

Vad har jag varit med om idag?

Använd de tre dörrarna in till självmedkänsla och skriv till dig själv:

Dag 6

Vad har jag varit med om idag?

Använd de tre dörrarna in till självmedkänsla och skriv till dig själv:

Dag 7

Vad har jag varit med om idag?

Använd de tre dörrarna in till självmedkänsla och skriv till dig själv:

KURSHANDBOK

Kurs i självmedkänsla Vecka 2

© 2016 Upphovsrätten till detta material tillhör Karolinska Institutet samt Johan Stake och Helena Hay.

Översikt

- Självkritik, självmedkänsla och motivation
 - Översikt av övningar
 - Instruktioner för övningar
- Medkännande brev – utrymme att skriva

Självkritik, självmedkänsla och motivation

"The curious paradox is that when I accept myself as I am, then I change" (Rogers, 1995, s.17).

Ett vanligt synsätt är att man måste vara hård mot sig själv för att komma framåt, få sig själv att göra något och motivera sig själv; att om man inte är på sig själv och driver sig hårt så kommer man att bli lat och inte få någonting gjort. Men stämmer verkligen detta synsätt?

Föreställ dig att du har en uppgift att utföra, som är jobbig men viktig, och fundera på följande frågor: Hur skulle du motivera dig själv? Fråga dig även, hur skulle du motivera en god vän i samma situation? Vad skulle du säga? Är det en skillnad i hur du bemöter dig själv jämfört med hur du skulle bemöta din vän? Det är inte ovanligt att vi är våra egna värsta kritiker, särskilt när vi strävar efter hög självkänsla.

Tillbaka till frågan: stämmer det att man måste vara hård mot sig själv för att kunna prestera och undvika att bli lat? Den forskning som gjorts på området visar att det snarare är tvärtom. Studier har visat att en tro på sin egen förmåga gör att vi i högre grad uppnår våra mål och att självkritik försämrar tron på vår egen förmåga. Men till viss del måste denna typ av motivation fungera – annars skulle ingen göra det! Problemet är att det fungerar endast av en anledning, av rädsla. Eftersom det är så obehagligt att bli hårt kritiserade av oss själva när vi misslyckas, baseras motivationen på en rädsla för misslyckande. Vi motiveras då av att undvika och fly från självkritik.

Denna strategi för att motivera oss själva har ett högt pris. Den leder till ångest, vilket underminerar förmågan att prestera. Ångest gör det i sin tur svårare att göra det som är viktigt för oss, till exempel hålla föredrag, skriva en uppsats, eller utsätta oss för situationer där vi blir bedömda. Ångest är distraherande, vilket påverkar både vår förmåga att fokusera på den uppgift vi sysslar med och att kunna göra vårt bästa.

Utöver att självkritik leder till ångest gör den även att vi tar till olika knep för att undvika misslyckande. Det kan till exempel vara att inte göra sitt bästa eller att skjuta upp det vi måste göra, i syfte att ha en ursäkt för eventuella misslyckanden. Ett annat knep är att alltid göra lite för mycket, i syfte att undvika eventuella misslyckanden. Istället för att fungera som användbar motivation, är självkritik som att skjuta sig själv i foten.

Varför är då självmedkänsla ett bättre förhållningssätt? Varför är det en bättre källa till motivation? Eftersom det inte bygger på rädsla för att misslyckas, utan på vänlighet, omsorg och medkänsla. Kärlek ger oss trygghet och tillit till oss själva, medan rädsla gör oss osäkra och ångestfyllda.

När vi är förstående inför våra brister och misslyckanden blir de inte längre något obehagligt som vi till varje pris måste undvika. Vi behöver inte orsaka oss själva onödig stress och ångest. Vi kan vara lugna i att vi är okej oavsett hur det går med en uppgift eller liknande. Detta medför att vi inte behöver ta till olika knep för att undvika självkritik vid misslyckanden.

Om vi motiverade oss själva med medkänsla, skulle vi anstränga oss överhuvudtaget? Det är inte ovanligt att tro att självmedkänsla bara är en varm må-bra-känsla, att det är ett sätt att dalta med oss själva och inget mer. Som ett sätt att trösta sig själv så att man slipper göra jobbiga saker, en attityd som gör en passiv och att det inte är relevant eller kraftfullt i sig.

Självmedkänsla innefattar att göra saker som på lång sikt gör att vi mår bra. Det är ett djupare sätt att tro på oss själva och bry sig om hur vi mår. När vi har omsorg om oss själva, då gör vi det vi behöver för att lära oss och växa. Att bry sig om sig själv innebär att man gör sådant som kanske är jobbigt för stunden men som ligger i linje med det man vill uppnå på längre sikt. Ett exempel på det kan vara att börja plugga i tid inför en jobbig, men viktig tentamen eftersom man vet att det tar en närmare de mål man vill uppnå.

Om vi vill växa behöver vi möta och hantera de beteenden som kanske skadar oss själva och komma på ett sätt att introducera andra beteenden i linje med våra långsiktiga mål. Något som gör all skillnad är att vi inte behöver vara hårda med oss själva under denna process. Vi kan vara vänliga och omsorgsfulla, samtidigt som vi är engagerade i det utmanande arbetet med att förändras. Självmedkänsla gör att vi vågar vara ärliga med oss själva om vad vi behöver förändra. Vi kan erkänna att livet är tufft och att utmaningar är en del av den mänskliga upplevelsen. Till sist i de fall vi märker att vi ändå är självkritiska gentemot oss själva, kan vi komma tillbaka till självmedkänsla med hjälp av en av de tre dörrarna. Detta är ett tillfälle att öva. Till exempel kan vi reflektera såhär: "Detta har redan hänt. Jag kan inte förändra det nu, men jag kan förändra hur jag förhåller mig till det jag upplever nu". Det är möjligheten med självmedkänsla.

Sammanfattning

- Att vara självkritisk är vanligt och det är inte ovanligt att tro att det är enda sättet att motivera sig själv. Men det leder tyvärr till negativa konsekvenser så som ångest och att misslyckanden blir svårare att hantera. Det gör att man tar till knep för att undvika obehaget associerat med misslyckande. Stråvan efter hög självkänsla medför ofta att vi är våra egna värsta kritiker.

- Motivationen baseras på rädsla, en rädsla för att misslyckas. Det fungerar till viss del, men följden blir att vi kritiserar oss själva hårt när vi upplever att vi misslyckas och inte når upp till våra mål. Man faller krokben för sig själv – för att det känns bättre att ha en ursäkt vid eventuella misslyckanden.
- Att motivera sig själv med medkänsla har en motsatt effekt. Vänlighet och omsorg möjliggör ökad trygghet och tillit till oss själva, samt mindre stress och ångest. Med förståelse för egna brister och misslyckanden, behöver de inte undvikas till varje pris. Med mindre rädsla för misslyckanden har vi mer resurser över för att fokusera på det vi mår bra av. Vi kan fokusera på att lära oss, eftersom vi vet att vi är okej oavsett hur vi presterar.
- Med omsorg för oss själva blir vi mer motiverade att göra det som behövs för att nå våra mål och för att må bra. Villigheten ökar att göra sådant jobbigt för stunden men som på längre sikt är bra för oss. På så vis kan vi agera i linje med våra mål, vad som verkligen har betydelse och mening för oss, istället för att låta våra starka känslor styra hur vi agerar. Självmedkänsla skapar därför möjligheter, vi kan både vara ärliga med oss själva och våga ta tag i det vi behöver göra för att förändra våra liv i den riktning vi vill.

Översikt av övningar

Övning	När?
Armbandsövning	Varje gång du tänker en självkritisk tanke
Kärleksfull vänlighet	Varje dag vid lämplig tidpunkt
Medkännande brev	Skriva ett brev och läsa två gånger under veckan
Tre fraser	Varje gång du möter svårigheter

Instruktioner till övningar

Armbandsövningen

Fortsätt med armbandsövningen som vi introducerade förra veckan. Instruktioner finns i Kurshandboken från vecka 1.

Kärleksfull vänlighet

Fortsätt övningen i kärleksfull vänlighet från förra kurstillfället, vid någon lämplig tidpunkt under dagen. Om möjligt kan det hjälpa att planera in ungefär samma tid varje dag. Se instruktioner i Kurshandboken från första veckan.

Medkännande brev

Inom kort tid efter kurstillfället skriv ett medkännande brev och läs brevet två gånger under veckan. Kom ihåg att vi har alla någonting hos oss själva som vi inte gillar, något vi skäms för eller känner en osäkerhet kring. Ingen är perfekt och känslor av misslyckande och otillräcklighet är en del av livet. Ge dig den tid du behöver för båda stegen i övningen. Gå vidare från första steget när du känner dig redo. Utrymme att skriva ditt brev finns längst bak i denna kurshandbok.

Första steget:

- Tänk på ett problem som brukar få dig att känna dig otillräcklig och illa till mods med dig själv. Det kan vara något i ditt utseende, angående studierna eller något annat område i livet.
- Hur får den här aspekten av livet dig att känna? Rädd, ledsen, osäker, arg, eller någon annan känsla? Vilka känslor kommer upp *nu* när du tänker på detta?
- Var så ärlig med dig själv som möjligt och testa att låta jobbiga känslor få finnas där – låt dem ta plats. Försök att bara känna det som känns, varken mer eller mindre. Du behöver varken skjuta ifrån eller hålla kvar något.

Andra steget:

- Tänk på en påhittad vän som är ovillkorligt kärleksfull, accepterande, icke-dömande, vänlig och medkännande. Föreställ dig att denna vän kan se alla dina styrkor och alla dina svagheter, inklusive det du precis tänkte på.
- Tänk på hur denna vän känner gentemot dig och hur han eller hon älskar dig och accepterar dig precis som du är. Denna vän är vis och förstår att allt det du varit med om i livet har format dig till den du är.
- Skriv ett brev till dig själv ur din väns perspektiv och fokusera på den situation som du uppmärksammade i början av övningen. *Vad skulle din vän säga till dig om din upplevda brist utifrån ett medkännande perspektiv? Hur skulle din vän uttrycka sin djupa medkänsla gentemot dig? Vad skulle din vän skriva för att påminna dig om att du inte är mer än mänsklig och att alla har styrkor och svagheter?*
- När du skriver med din väns perspektiv – försök att fylla brevet med acceptans, vänlighet, omsorg, och en vilja att du ska må bra och vara lycklig.

När du har skrivit brevet kan du lägga det ifrån dig. Återkom sedan till brevet två gånger under veckan genom att läsa det och låta orden sjunka in. Känn efter hur det känns i kroppen medan du läser det.

Tre fraser

Vid det senaste kurstillfället utformade vi tre personliga fraser under en övning. Din uppgift är att när du möter svårigheter i din vardag, så ofta som möjligt, säga dessa tre fraser till dig själv som ett sätt att öva självmedkänsla. Kom ihåg att du är fri att anpassa dem så länge de är i linje med de tre komponenterna av självmedkänsla. Låt dem vara levande och förändras så att de passar den situation du hamnar i.

Uppgift under veckan:

Din uppgift är att när du möter svårigheter i din vardag, *så ofta som möjligt*, säga dessa tre fraser till dig själv som ett sätt att öva självmedkänsla.

Tips för övningen:

De tre dörrarna in till självmedkänsla interagerar och förstärker varandra. När du väl engagerat en, är det lättare att engagera de andra. Utforska detta under övningen! Testa att känna hur det känns i kroppen när du använder dina fraser i din vardag. Känns det annorlunda när du bemöter dig själv med självmedkänsla?

Mina fraser:

Nedan följer instruktioner från kurstillfället då vi formulerade våra första fraser ifall du skulle önska en påminnelse om hur vi gjorde detta:

- Uppgiften är att formulera tre fraser utifrån de tre delarna i självmedkänsla (d.v.s. medveten närvaro, delad mänsklighet och vänlighet mot sig själv). Gör fraserna till dina egna. Det finns exempel testa gärna dessa först, men du har frihet att anpassa dem så att de passar just dig och den situation du befinner dig i. På nästa sida finns utrymme att skriva ned de fraser du kommer på.
- Börja med att sätta dig så bekvämt du kan. Blunda gärna om det hjälper dig att fokusera under övningen.
- Tänk på en situation i livet som är svår just nu, som gör dig stressad eller får dig att må dåligt. Välj en situation som känns jobbig, men välj inte den allra värsta om du inte känner dig redo för det. Föreställ dig den situationen på ett sätt som gör den levande för dig (t.ex. med en bild av händelsen), och se om du kan känna den stress eller de negativa känslor i kroppen som väcks i samband med situationen.
 - Medveten närvaro:
 - Kom tillbaka till den jobbiga situationen och få kontakt med hur det känns.
 - Därefter säg till dig själv något i stil med: "Nu har jag det jobbigt", "Nu är jag väldigt stressad", "Detta är väldigt svårt". Kom ihåg att det är viktigt att göra frasen meningsfull för dig och i din situation.
 - Skriv ned den frasen eller fraserna du tänkte på.
 - Delad mänsklighet:
 - Du kan exempelvis säga: "Svårigheter är en del av livet", "Andra känner likadant som jag", "Jag är inte ensam om att känna så här" eller "Vi har alla olika saker som vi kämpar med".
 - Skriv ned den frasen eller fraserna du tänkte på.
 - Självvänlighet:
 - Du kan exempelvis säga: "Må jag vara vänlig mot mig själv", "Må jag ge mig själv den medkänsla jag behöver", "Må jag lära mig att acceptera mig själv som jag är", "Må jag förlåta mig själv", "Må jag vara stark", "Må jag vara tålmodig"?
 - Skriv ned den frasen eller fraserna du tänkte på.
- Upprepa nu de tre olika fraserna för dig själv en stund. Det kan räcka med några gånger. Samtidigt känn hur det känns i kroppen.

Mitt medkännande brev

KURSHANDBOK

Kurs i självmedkänsla Vecka 3

© 2016 Upphovsrätten till detta material tillhör Karolinska Institutet samt Johan Stake och Helena Hay.

Översikt

- Sammanfattning av kursens innehåll
 - Översikt av övningar
 - Egen plan för fortsatt övning
- Min plan för fortsatt övning – utrymme att skriva ner din plan

Sammanfattning av kursens innehåll

Under det sista kurstillfället repeterades först kursens innehåll från första och andra kurstillfället med kortare sammanfattningar. Om du önskar att på egen hand göra det igen, återbesök då gärna tidigare kurshandböckers sammanfattningar.

Påminnelse om syftet med övning i självmedkänsla

Att acceptera oss själva som vi är möjliggör förändring. Syftet med de övningar vi gör är att acceptera oss själva precis som vi är, att släppa dömande och värderande. Det hjälper oss också släppa ett beroende av positiva bedömningar från andra. Över tid förhåller vi oss med mer vänlighet och omsorg gentemot oss själva. Det är ett förhållningssätt som förändrar våra sinnestillstånd, hur vi mår inom oss själva.

Ett förändrat sinnestillstånd möjliggör i förlängningen en förändring i hur vi agerar och lever. Tankar, känslor och beteenden påverkar varandra och är tätt sammanlänkade. Vänliga och omsorgsfulla tankar och känslor som föds av övning i självmedkänsla påverkar på sikt hur vi lever.

Att träna sig i detta förhållningssätt generellt i vardagen gör det mycket lättare att komma ihåg och använda sig av det när man sedan har det tufft, i perioder av motgångar. Då behöver vi inte bli lika stressade, oroade eller självkritiska när en sådan period väl kommer.

Översikt av kursens hemuppgifter

Övning	När?
Armbandsövning	Varje gång du tänker en självkritisk tanke
Dagbok för självmedkänsla	Finn en lugn stund varje kväll
Kärleksfull vänlighet	Varje dag vid lämplig tidpunkt
Medkännande brev	Skriva ett brev och läsa det två gånger under veckan
Tre fraser	Varje gång du möter svårigheter

Egen plan för fortsatt övning

Under de första två kurstillfällena introducerade vi flera olika övningar som du har fått träna på. För att det här nya förhållningssättet med självmedkänsla ska bli en naturlig del av din vardag är det viktigt att fortsätta öva regelbundet. Det är bättre att göra det regelbundet än att göra det mycket då och då. Alla är vi olika och har behov av att öva på olika saker. Därför tänker vi att det är viktigt att planera hur din fortsatta övning ska se ut. Fundera på vad du tycker har varit givande för dig när du gör upp din plan.

I slutet av kurshandboken finns ett arbetsblad där du får fundera över och skriva ner vad du har lärt dig under kursen. Till exempel: Vad har jag lärt mig under kursen som har varit viktigt för mig? Vad skulle du vilja fortsätta öva på? Samt en planering för hur det ska gå till. Detta är för att öka chanserna för att det blir av. Var gärna så specifik och konkret som möjligt när du skriver. Detta för att du i efterhand ska kunna gå tillbaka till det här arbetsbladet och ha en tydlig plan för hur du vill fortsätta träna.

Spara gärna din plan när du är klar med den så att du kan återkomma till den när du behöver påminna dig själv om varför det här är viktigt för dig och för att se hur den plan du lade upp för dig själv såg ut. Ha gärna planen nära till hands så att du ser den. I början kan det vara bra att återkomma till din plan med jämna mellanrum för att påminna dig själv.

Lycka till med din fortsatta träning!

Min plan för fortsatt övning

Var så specifik och konkret du kan när du funderar och svarar på frågorna.

Vad har jag lärt mig under kursen som har varit viktigt för mig?

Vilken skillnad har övning i självmedkänsla gjort för mig?

Vad vill jag fortsätta öva på?

**Hur vill jag att min fortsatta övning ska gå till? Vilka övningar vill jag göra?
När vill jag göra dem?**



**Karolinska
Institutet**