

KÄNSLOS KOLAN

Terapeutmanual



Jennie Billman
leg. psykolog, specialist i klinisk psykologi

BAKGRUND

Denna manual har utvecklats vid Mottagning Unga vuxna vid Psykiatriska kliniken vid Norrlands Universitetssjukhus. Mottagningen har ett allmänpsykiatriskt uppdrag och dess patienter söker vanligtvis för olika former av ångest- och affektiva tillstånd samt personlighetsrelaterade svårigheter såsom relationsproblem, självdestruktiva beteenden och emotionell instabilitet. Neuropsykiatriska tillstånd är också vanligt förekommande.

I mötet med vår unga målgrupp har vår mottagning ställts inför vissa utmaningar i att implementera evidensbaserade behandlingsmetoder. Vi har från mottagningens start haft ett flertal gruppbehandlingar med KBT-inriktning i vårt behandlingsutbud, men upplevt svårigheter i att genomföra dessa enligt befintliga manualer. Framför allt på så vis att våra unga patienter haft en hög grad av uteblivande från sessioner eller avbrutna behandlingar. I samtal och utvärderingar har patienter återkommande lyft upplevelser av att dessa behandlingsformer upplevts för krävande sett till hemuppgifter och förväntningar på att själv vara drivande i förändringsarbetet. Förklaringar till detta kan säkert variera, i somliga fall har vi tolkat det som uttryck för exekutiva nedsättningar och i andra fall att det stått för ett fortsatt behov av vuxenstöd för att upprätthålla motivation och riktning. Våra unga patienter har dessutom ofta föränderliga livsvillkor och kan av denna anledning ha svårt att åta sig eller kunna fullfölja behandlingsinsatser som sträcker sig över en längre tidsperiod.

Ett generellt kännetecken för psykiatrins målgrupp är också den höga graden av samsjuklighet, vilket väckt en önskan om att utforska transdiagnostiska behandlingsupplägg - ett område där just känsloreglering visat sig vara ett lovande fokusområde för psykologisk behandling vid psykiatriska tillstånd. Slutligen har vi sett att många unga kämpar med ensamhet och isolering till följd av psykisk ohälsa. Att erbjuda behandling i grupp har därför inneburit många vinster, såsom möjlighet till erfarenhetsutbyte, gemenskap och en trygg arena att öva på nya beteenden.

Det har varit i syfte att försöka problemlösa kring ovanstående utmaningar som författaren har satt samman interventionen Känsluskolan. Den är utformad som en affektfokuserad, transdiagnostisk gruppintervention på KBT-grund för att behandla unga vuxna med komplex psykiatrisk problematik och där alexityma besvär och svårigheter med funktionell känsloreglering är en faktor som vidmakthåller problematik och symtombild. Förhoppningen är att interventionen i sig kan vara en tillräcklig behandlingsinsats för somliga patienter, alternativt utgöra ett första steg för att öka motivation och färdigheter för att kunna gå in i en mer förändringsinriktad eller diagnosspecifik behandling.

TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

En central utgångspunkt för Känslskolan är att behandlare med KBT-kompetens enkelt skall känna igen sig i behandlingsprinciperna och innehållet. Interventionen är således inte avsedd som en ny behandlingsmetod utan som ett försök att integrera och anpassa delar ur redan befintliga metoder inom KBT-spektrat, som var för sig uppvisat evidens för de olika tillstånd som patientgruppen söker för.

De psykoedukativa inslagen bygger på en teoretisk grund i inlärningspsykologi, affektteori och anknytningsteori. Gruppträffarnas övriga innehåll har satts samman av arbetsmaterial och övningar från olika behandlingsmetoder med KBT-grund, såsom Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Compassion Focused Therapy (CFT) och Unified Protocol (UP). Yttre form och ansats för gruppträffarna har hämtat inspiration från gruppmomenten inom Emotion Regulation Group Therapy (ERGT) och Dialektisk beteendeterapi (DBT) samt även Persson och Armelius Affektskola i det att träffarna är tematiskt indelade med en träff för respektive grundkänsla.

DEFINITION KÄNSLOREGLERING

Begreppet känsloreglering används på olika sätt av olika teoretiker och inom olika psyko terapeutiska skolor. Vad gäller känsloreglering inom KBT-traditionen så återkommer vissa delasppekter i litteraturen och framstår som centrala komponenter för att definiera vad funktionell känsloreglering omfattar i detta sammanhang, samt hur brister i denna förmåga kan adresseras i behandling. De övningar och interventioner som ingår i Känslskolan är valda med utgångspunkt i att täcka dessa delasppekter av känsloreglering;

Kognitiv komponent: Avser den inre processen att kunna differentiera mellan, sätta ord på och tolka olika känslotillstånd. Psykoedukation och validering kring känslors biologiska bas och adaptiva funktioner och uttryck är ett inslag som återkommer i de flesta KBT-modeller.

Upplevelsemässig och fysiologisk komponent: Känsloreglering omfattar också förmågan att tolerera och stanna kvar i de kroppsliga eller upplevelsemässiga förnimmelser som ingår i en känsloupplevelse, utan att varken undvika dem eller att utagera känslan utan eftertanke. För detta ändamål är exponering den primära interventionen.

Beteendekomponent: En annan viktig del för funktionell känsloreglering är att kunna omsätta den adaptiva information som känslorna ger till ändamålsenligt handlande. Vad som är ändamålsenligt i en given situation är en avvägning mellan önskade konsekvenser på kort respektive längre sikt sett till den enskildes värderingar och mål. Interventioner riktas både mot att tydliggöra personliga värden och att omsätta dessa i konkreta handlingar

Relationell komponent: Slutligen återkommer färdigheter i att kommunicera känslor till sin omgivning på ett tydligt, flexibelt och socialt accepterat sätt som en viktig del i känsloreglering. Bristande färdigheter inom denna domän kan ofta förstås utifrån personens inlärningshistoria och ett anknytningsperspektiv på de strategier som blivit förstärkta. Särskilt inom DBT-metodiken lyfts detta fram som ett eget område för färdighetsträning där balansen mellan sund självhävdelse, att bevara relationer och att uppnå sina mål utforskas.

GRUPPLEDARNAS ROLL

Gruppen bör helst hållas med två ledare. Dels för att kunna hjälpas åt att hålla fokus på såväl instruerande inslag som att fånga upp deltagarnas reaktioner, men också då det fyller en pedagogisk funktion att kunna hålla och demonstrera övningar ihop samt att visa på gruppledarnas olikheter sinsemellan som något positivt och naturligt. Manualen är avsedd att ge en grundstruktur för upplägg och innehåll men gruppledare bör dock vara väl förtrogna med KBT-behandling och ha god förståelse för de teoretiska principerna för inlärningspsykologi samt affekt- och anknytningsteori. Detta för att kunna ha flexibilitet i att anpassa och levandegöra information, exempel och övningar utifrån deltagarnas behov.

Känslskolan är inte bara avsedd som en psykoedukativ grupp utan har en psykoterapeutisk inriktning där modellinläring och att göra nya känslomässiga erfarenheter är ett centralt inslag. Genomgående är att gruppledare i ord och handling uttrycker ett validerande förhållningssätt till känslor och visar på deras funktionella och meningsskapande roll. I gruppdiskussioner och övningar bör ledarna sträva efter att stimulera deltagarnas nyfikenhet, lekfullhet och utforskande och att skapa ett inkluderande gruppklimat. Gruppledare har alltså en aktiv roll och behöver våga bjuda på sig själv eller personliga exempel, skoja, leka, göra bort sig eller visa sig berörd - allt inom rimliga gränser så klart.

LOKAL & ARBETSMATERIAL

Det är önskvärt om lokalen för gruppträffarna har utrymme för att röra på sig och möjlighet att kunna justera möbleringen för att passa både gemensamma diskussioner eller övningar och individuellt arbete. Om man önskar använda bildspel för psykoedukationen behövs tillgång till dator och bildskärm. Det har varit uppskattat att tillgång funnits till kriter, pennor och ritpapper för att ge möjlighet till dem som önskar att uttrycka sig i bild utöver de förtryckta arbetsbladen.

Ett sätt att hantera arbetsmaterialet som tillkommer för varje träff - tex. deltagarkompendium, deltagarnas egna situationsanalyser eller bilder - har varit att dela ut personliga mappar för att samla upp material i. Mapparna har förvarats av gruppledarna mellan träffar och sedan överlämnats till deltagarna vid gruppens avslut.

KÄNSLOSKOLANS GRUNDSTRUKTUR

Interventionen omfattar totalt nio träffar med två-timmars sessioner. Gruppträffarna är utformade för att hållas med sex deltagare. Gruppen hålls veckovis och träffarnas teman följer en given ordningsföljd:

- Träff 1: INTRODUKTION
- Träff 2: RÄDSLÅ
- Träff 3: LEDSENHET
- Träff 4: ILSKA
- Träff 5: SKAM
- Träff 6: AVSKY/AVSMÅK & FÖRAKT
- Träff 7: INTRESSE
- Träff 8: GLÄDJE
- Träff 9: KÄNSLOR I RELATIONER

PSYKOEDUKATION

För att levandegöra psykoedukationen har ett enklare bildspel satts samman. De psykoedukativa delarna har även sammanfattats i ett kompendium till deltagarna, tillsammans med färdigheter och övningar vi använt oss av på gruppträffarna.

SITUATIONSANALYS

Görs i syfte att öva sig i att kartlägga hur kognitioner, kroppsliga reaktioner och handlingsimpulser samspelar i en känsloupplevelse. Deltagarna får fylla i ett arbetsblad på egen hand, med utgångspunkt i en självvald, nylig händelse där de upplevt den aktuella känslan. I kartläggningen ingår att reflektera över vad de vanligtvis gör då känslan dyker upp och vilka konsekvenser detta får på kort respektive lång sikt. Kartläggning kring eventuella sekundära känsloreaktioner görs också. För dem som önskar erbjuds material att måla eller rita en bild. Därefter följer en runda där var och en får berätta om sin situation och sina upplevelser av den aktuella känslan samt möjlighet till gemensam reflektion och erfarenhetsutbyte kring likheter och olikheter inom gruppen.

FÄRDIGHETSTRÄNING

Formen för färdighetsträningen varierar mellan guidade övningar, rollspel, reflekterande team eller erfarenhetsutbyte inom gruppen. Innehållet bör till viss del ses som principstyrt snarare än strikt manualiserat. Exempelvis kan begrepp som självmedkänsla, medveten närvaro, acceptans eller exponering illustreras och övas praktiskt på en mängd olika sätt. I denna kontext har materialet utformats för att passa målgruppen unga vuxna. Då många av mottagningens patienter uttrycker stark oro och blygsel inför att tala i grupp så används genomgående talar-rundor för att fördela ordet samt att psykoedukativa inslag och övningar ofta har en ingång med humor i syfte att lätta upp samtalsklimatet något. En annan anpassning som gjorts utifrån målgruppens förutsättningar är att hemuppgifter är frivilliga, huvudbetoningen ligger istället på att genomföra färdighetsträning och upplevelsebaserade övningar tillsammans på gruppträffarna.

Träff 1

INTRODUKTION

AGENDA

PRESENTATIONSRUNDA (ca 10 min)

- Mitt namn, när jag trivs som bäst respektive sämst samt min känsla inför att vara här idag

UPPRÄTTA GRUPPKONTRAKT (ca 15 min)

- Gemensamma överenskommelser rörande praktiska frågor och samtalsklimat

PSYKOEDUKATION (ca 2 x 30 min med en fikapaus i mitten)

- Bildspel med introduktion av grundläggande begrepp rörande affekter och känsloreglering utifrån ett biologiskt, utvecklingspsykologiskt och inlärningspsykologiskt perspektiv.

Temat som går igenom:

- Känslors biologiska bas och funktion
- Känslor som kommunikationsmedel
- Känsloreglering utifrån anknytningsrelationer och inlärningshistoria
- Primära och sekundära känsloreaktioner
- Känsloupplevelsens beståndsdelar: tankar – kroppsupplevelser – handlingsimpulser
- Rational för situationsanalys samt färdighetsträning

AVSLUTANDE RUNDA

Frågor och reflektioner från deltagarna, känslan inför nästa gång



ARBETSBLAD SITUATIONSANALYS Kartläggning av känsloupplevelser

KÄNSLA:

.....

SITUATION:

KROPPSUPPLEVELSER:

TANKAR/TOLKNINGAR:



HANDLINGSIMPULSER:

VAD BRUKAR JAG GÖRA när jag känner denna känsla?

KONSEKVENSER i stunden?

på längre sikt?

SEKUNDÄRA KÄNSLOR?

Träff 2

RÄDSLÅ

AGENDA

INLEDANDE RUNDA

- Delge varandra dagsform och reflektioner från föregående gruppträff

PSYKOEDUKATION (ca 10 min)

Bildspel med teman som gås igenom:

- Rädslans funktion och signalvärde
- Påverkan på tankar-kroppsupplevelser-handlingsimpulser
- Likheter och skillnader rädsla och ångest
- Kort om hjälpsamma strategier för reglering: kontrollerad andning, villighet och exponering
- Rational för senare färdighetsträning

SITUATIONSANALYS (ca 15 min)

- Individuell reflektion och kartläggning

ERFARENHETSUTBYTE och gemensam diskussion (ca 20 min)

FIKAPÅUS/BENSTRÄCKARE (ca 10 min)

UPPLEVSEBÅSERÅDE ÖVNINGÅR/FÅRDIGHETSTRÅNING (ca 50 min)

- Guidad övning i kontrollerad andning/förlångd utandning
- Exponeringsövning i grupp

ÅVSLUTANDE RUNDA

- Hur har dagens gruppträff upplevts? Vad tar deltagarna med sig?
- Frivilligt att formulera en hemuppgift åt sig själv



GRUPPÖVNING Träff 2: Villighet att uppleva rädsla!

SYFTE

Villighet att uppleva rädsla gör att man kan prova nya saker och därigenom få nya erfarenheter. Det gör också att man får en större frihet i vad man kan och vågar göra. Att bli medveten om hur rädsla påverkar mig och mitt beteende. Att öva mig på villighet att vara kvar i en situation eller aktivitet trots att jag känner rädsla.

FOKUSERA INÅT UNDER TIDEN AKTIVITETEN PÅGÅR

Observera och beskriv tyst för dig själv vad som händer i kropp, tankar och impulser. Försök att inte värdera det du upplever i "bra eller dåligt", utan beskriv så objektivt och detaljerat du kan. Notera även om upplevelsen förändras över tid – ökar/minskar rädslan eller övergår den i någon annan känsla?

FÖRSLAG PÅ AKTIVITETER ATT GÖRA UNDER 2 MINUTER

- Stå stilla framför gruppen som får agera tyst och intresserad/stirrande publik.
- Stå upp och håll ett kort tal inför gruppen om ditt bästa sommarminne.
- Sjunga en liten sång/visa inför gruppen.
- Sitt två och två mittemot varandra. Håll ögonkontakt i 2 minuter, utan att titta bort.
- Gå fram till whiteboardtavlan och rita ett självporträtt, så fint du kan. Visa för gruppen sedan.
- Bli förhörd på gånger-tabellen inför gruppen.
- Stoppa in handen i Hemliga lådan och håll kvar den i 2 min (oavsett vad som händer!!).
- Eget förslag på något som väcker rädsla?

Träff 3

LEDSENHET

AGENDA

INLEDANDE RUNDA

- Delge varandra dagsform och reflektioner från föregående gruppträff
- Uppföljning av eventuella hemuppgifter

PSYKOEDUKATION (ca 10 min)

Bildspel med teman som går igenom:

- Ledsenhetens funktion och signalvärde
- Påverkan på tankar-kroppsupplevelser-handlingsimpulser
- Kort om hjälpsamma strategier för reglering; validering, självtröst, att söka stöd hos andra
- Rational för senare färdighetsträning

SITUATIONSANALYS (ca 15 min)

- Individuell reflektion och kartläggning

ERFARENHETSUTBYTE och gemensam diskussion (ca 20 min)

FIKAPPAUS/BENSTRÄCKARE (ca 10 min)

UPPLEVELSEBASERADE ÖVNINGAR/FÄRDIGHETSTRÄNING (ca 50 min)

- Gruppövning i validering

AVSLUTANDE RUNDA

- Hur har dagens gruppträff upplevts? Vad tar deltagarna med sig?
- Frivilligt att formulera en hemuppgift åt sig själv



GRUPPÖVNING TRÄFF 3: Att validera sig själv och andra

VAD VALIDERING ÄR

Att i handling och ord visa acceptans av någon och det den upplever.
Att bekräfta någon på ett sätt som får den att känna sig sedd och lyssnad till.
Att inte döma.

VAD VALIDERING INTE ÄR

Det behöver inte betyda att man håller med, ger den andre rätt eller tycker att något är bra.

Exempel på saker som man kan validera hos någon:

- Känslor: kan aldrig vara rätt eller fel, de bara är.
- Ansträngningar
- Intentioner
- Hur svår en uppgift eller situation är
- Det någon gör för andra
- Det en person gör för sig själv
- Åsikter eller tankar om något
- Drivkraften att vilja och försöka
- En annan persons kroppsupplevelser

REFLEKTERANDE TEAM: ÖVNING I ATT VALIDERA NÅGON ANNAN

En av gruppledarna intervjuar deltagarna en och en utifrån den situation man valt för situationsanalysen (alternativt valfri situation kopplad till ledsenhet som känns bekväm att dela med gruppen). Intervjuaren hjälper huvudpersonen att beskriva situationen och den egna reaktionen. (*max 5 min*)

Övriga gruppdeltagare och den andra gruppledaren sitter tysta och lyssnar under intervjun. Sedan får gruppen reflektera kring det som huvudpersonen berättat medan huvudpersonen sitter tyst och lyssnar. Validera det ni hört och lagt märke till. Dela gärna med er av tankar eller råd om hur personen skulle kunna visa omsorg om sig själv i situationen. Huvudpersonen får dela med sig av hur det kändes att höra gruppens reflektioner och om det är något den vill ta med sig. (*max 5 min*)

Träff 4

ILSKA

AGENDA

INLEDANDE RUNDA

- Delge varandra dagsform och reflektioner från föregående gruppträff
- Uppföljning av eventuella hemuppgifter

PSYKOEDUKATION (ca 10 min)

Bildspel med teman som går igenom:

- Ilskans funktion och signalvärde
- Påverkan på tankar-kroppsupplevelser-handlingsimpulser
- Kort om hjälpsamma strategier för reglering; jag-budskap och sund självhävdelse
- Rational för senare färdighetsträning

SITUATIONSANALYS (ca 15 min)

- Individuell reflektion och kartläggning

ERFARENHETSUTBYTE och gemensam diskussion (ca 20 min)

FIKAPPAUS/BENSTRÄCKARE (ca 10 min)

UPPLEVELSEBASERADE ÖVNINGAR/FÄRDIGHETSTRÄNING (ca 50 min)

- Uppvärmningsövning; prova säga nej med olika kraft
- Rollspel i par med utgångspunkt i deltagarnas exempel från situationsanalysen
- Summerande gruppdiskussion

AVSLUTANDE RUNDA

- Hur har dagens gruppträff upplevts? Vad tar deltagarna med sig?
- Frivilligt att formulera en hemuppgift åt sig själv



GRUPPÖVNING TRÄFF 4: Att uttrycka ilska

UPPVÄRMNINGSÖVNING (ca 15 min)

Gruppledarna markerar ut olika punkter i rummet på en skala från 1 till 4 och demonstrerar hur ett nej kan uttryckas med ökande kraft. Detta medan gruppen får i uppgift att generera nonsens-frågor som - oavsett hur rimligt det känns - alltid ska besvaras med ett nej. Deltagarna får sedan prova en och en att röra sig längs skalan och notera om det finns vissa lägen som upplevs lättare eller svårare än andra.

ROLLSPEL I PAR (ca 30 min)

Med utgångspunkt i deltagarnas exempel från situationsanalysen, alternativt någon annan situation som väckt ilska och varit svår och hantera. Ena deltagaren får spela sig själv och den andra deltagaren spelar motparten i den aktuella situationen. Övriga gruppen utgör en panel som kan pausa rollspelet för att inflika råd eller instruktioner till både huvudpersonen och motparten, i syfte att utmana huvudpersonen i att uttrycka sig, hävda sig eller markera sin gräns.

GEMENSAM DISKUSSION (ca 10 min)

Kring balans mellan att visa självrespekt, bevara relationer och att uppnå egna mål.

Träff 5

SKAM

AGENDA

INLEDANDE RUNDA

- Delge varandra dagsform och reflektioner från föregående gruppträff
- Uppföljning av eventuella hemuppgifter

PSYKOEDUKATION (ca 10 min)

Bildspel med teman som går igenom:

- Skammens funktion och signalvärde
- Påverkan på tankar-kroppsupplevelser-handlingsimpulser
- Kort om hjälpsamma strategier för reglering; värme, humor och självmedkänsla
- Rational för senare färdighetsträning

SITUATIONSANALYS (ca 15 min)

- Individuell reflektion och kartläggning

ERFARENHETSUTBYTE och gemensam diskussion (ca 20 min)

FIKAPPAUS/BENSTRÄCKARE (ca 10 min)

UPPLEVELSEBASERADE ÖVNINGAR/FÄRDIGHETSTRÄNING (ca 50 min)

- Individuell övning: skriva ett självmedkännande brev till sig själv med utgångspunkt i deltagarnas exempel från situationsanalysen
- Summerande gruppdiskussion

AVSLUTANDE RUNDA

- Hur har dagens gruppträff upplevts? Vad tar deltagarna med sig?
- Frivilligt att formulera en hemuppgift åt sig själv



INDIVIDUELL ÖVNING TRÄFF 5: Att visa sig själv medkänsla

KORT REPETITION

Om skillnader mellan självkritik och självmedkänsla

SKAPA EN INRE BILD AV MEDKÄNSLA (ca 15 min)

Deltagarna får sprida ut sig i rummet och sätta sig bekvämt. Vi inleder med en guddad visualiseringsövning där de får muntlig instruktion att försöka skapa en inre bild/representation av medkänsla. Betoning ligger på egna, personliga associationer och vad deltagaren skulle önska när det kommer till att känna omtanke och att bli bemött på ett medkännande sätt. Gruppledarna ställer frågor kring upplevelsen av medkänsla via olika sinnen och modaliteter i syfte att fånga in så många aspekter som möjligt. Deltagarna instrueras att vissa kvalitéer bör finnas med som ledstjärnor:
Klokhét, Styrka, Värme och Icke-dömande

SKRIV ETT MEDKÄNNANDE BREV TILL DIG SJÄLV (ca 15 min)

Deltagarna uppmuntras stanna kvar i känslan av medkännande och att återvända till den situation de kartlagt tidigare och som väckt skam. De får skriva ett kort brev till sig själva, där de får öva på att uttrycka medkänsla med sig själva kring det som hänt och hur det kändes.

GRUPPDISKUSSION (ca 15 min)

Om hur det upplevdes att uttrycka medkänsla med sig själv samt olika sätt att göra detta på.

Träff 6

AVSKY/AVSMAK & FÖRAKT

AGENDA

INLEDANDE RUNDA

- Delge varandra dagsform och reflektioner från föregående gruppträff
- Uppföljning av eventuella hemuppgifter

PSYKOEDUKATION (ca 10 min)

Bildspel med teman som går igenom:

- Avskyns/avsmakens funktion och signalvärde samt kopplingen till förakt/självförakt
- Påverkan på tankar-kroppsupplevelser-handlingsimpulser
- Kort om hjälpsamma strategier för reglering av förakt/självförakt; repetition av skillnaden mellan primära och sekundära känslor
- Rational för senare färdighetsträning

SITUATIONSANALYS (ca 15 min)

- Individuell reflektion och kartläggning

ERFARENHETSUTBYTE och gemensam diskussion (ca 20 min)

FIKAPPAUS/BENSTRÄCKARE (ca 10 min)

UPPLEVELSEBASERADE ÖVNINGAR/FÄRDIGHETSTRÄNING (ca 50 min)

- Gruppövning i att skilja ut primära och sekundära känslor
- Repetition av tidigare genomgångna färdigheter

AVSLUTANDE RUNDA

- Hur har dagens gruppträff upplevts? Vad tar deltagarna med sig?
- Frivilligt att formulera en hemuppgift åt sig själv



GRUPPÖVNING TRÄFF 6: Spåra primära känslor

REFLEKTERANDE TEAM

En av gruppledarna intervjuar deltagarna en och en utifrån den situation man valt för situationsanalysen (alternativt valfri situation kopplad till förakt/självförakt som känns bekväm att dela med gruppen). Intervjuaren hjälper huvudpersonen att beskriva situationen och den egna reaktionen. (ca 5 min)

Övriga deltagare samt den andra gruppledaren utgör reflekterande team med uppgift att lyssna efter och spåna kring *eventuella andra känslor* hos den intervjuade i relation den situation som beskrivs, samt komma med förslag på hur dessa i så fall skulle kunna hanteras utifrån de färdigheter vi tidigare gått igenom. Huvudpersonen får dela med sig av hur det kändes att höra gruppens reflektioner och om det är något den vill ta med sig. (ca 5 min)

Träff 7

INTRESSE

AGENDA

INLEDANDE RUNDA

- Delge varandra dagsform och reflektioner från föregående gruppträff
- Uppföljning av eventuella hemuppgifter

PSYKOEDUKATION (ca 10 min)

Bildspel med teman som går igenom:

- Intressets funktion och signalvärde
- Påverkan på tankar-kroppsupplevelser-handlingsimpulser
- Kort om hjälpsamma strategier för reglering; beteendeaktivering och värderade riktningar
- Rational för senare färdighetsträning

SITUATIONSANALYS (ca 15 min)

- Individuell reflektion och kartläggning

ERFARENHETSUTBYTE och gemensam diskussion (ca 20 min)

FIKAPPAUS/BENSTRÄCKARE (ca 10 min)

UPPLEVSEBASERADE ÖVNINGAR/FÄRDIGHETSTRÄNING (ca 50 min)

- Individuell skrivövning
- Gruppövning "Hos Skavlan": parvis intervju och presentation av varandras intressen
- Summerande gruppdiskussion

AVSLUTANDE RUNDA

- Hur har dagens gruppträff upplevts? Vad tar deltagarna med sig?
- Frivilligt att formulera en hemuppgift åt sig själv
- Påminnelse om att ta på oömma kläder nästa gång



INDIVIDUELL- & GRUPPÖVNING TRÄFF 7: Att utforska och visa intresse

INDIVIDUELL SKRIVÖVNING (ca 15 min)

Deltagarna förses med papper och penna och instrueras att skriva helt fritt och oavbrutet i på temat: "Vad jag allra helst skulle ägna min tid åt om mitt mående eller yttre omständigheter inte begränsade mig". Betoning på att låta idéer flöda snarare än textens kvalitet.

HOS SKAVLAN (ca 25 min)

Deltagarna får intervjua varandra parvis. De turas om att vara "Skavlan" – någon som intervjuar på ett aktivt, intresserat och engagerat sätt – eller att vara sig själv och berätta om något som väcker intresse. En utgångspunkt kan vara i något av det som framkommit under skrivövningen alternativt andra intresseområden i dåtid, nutid eller i framtid. Därefter får deltagarna presentera varandra för gruppen utifrån de intressen och engagemang som framkommit.

GRUPPDISKUSSION (ca 10 min)

Om hur det känns att intervjua/visa intresse respektive att berätta om sådant som väcker intresse.

Träff 8

GLÄDJE

AGENDA

INLEDANDE RUNDA

- Delge varandra dagsform och reflektioner från föregående gruppträff
- Uppföljning av eventuella hemuppgifter

PSYKOEDUKATION (ca 10 min)

Bildspel med teman som går igenom:

- Glädjens funktion och signalvärde
- Påverkan på tankar-kroppsupplevelser-handlingsimpulser
- Kort om hjälpsamma strategier för reglering; närvaro i nuet, lek och kreativitet
- Rational för senare färdighetsträning

SITUATIONSANALYS (ca 15 min)

- Individuell reflektion och kartläggning

ERFARENHETSUTBYTE och gemensam diskussion (ca 20 min)

FIKAPPAUS/BENSTRÄCKARE (ca 10 min)

UPPLEVSEBASERADE ÖVNINGAR/FÄRDIGHETSTRÄNING (ca 50 min)

- Stående guidad övning i medveten närvaro
- Ballongleken
- Golv-volleyboll
- Summerande gruppdiskussion

AVSLUTANDE RUNDA

- Hur har dagens gruppträff upplevts? Vad tar deltagarna med sig?
- Frivilligt att formulera en hemuppgift åt sig själv



GRUPPÖVNING TRÄFF 8: Att skapa förutsättningar för glädje

KONTAKT MED NUET (ca 5 min)

Stående guidad övning i medveten närvaro med utåtriktat fokus. Deltagarna instrueras att använda sina sinnen för att förankra sig i nuet och rummet – syn, hörsel, lukt/smak, känsel.

BALLONGLEKEN (ca 10 min)

Deltagarna får stå i ring och hålla varandras händer med uppdraget att hjälpas åt att hålla en ballong i luften utan att den nuddar golvet eller att cirkeln bryts. Gruppledare fyller på med fler ballonger eftersom för att göra uppdraget svårare.

“GOLV-VOLLEYBOLL” (ca 25 min)

Deltagarna delas in i två lag och får sätta sig på golvet med en skiljelinje mellan sig. Vi spelar volleyboll där en ballong får fungera som boll. Grundreglerna är att deltagarna endast får använda fötter och huvud för att manövrera ballongen samt att rumpan alltid måste ha kontakt med golvet. Att använda händerna är förbjudet (reglerna modifieras på lämpligt sätt om deltagare av någon anledning inte kan delta enligt dessa förutsättningar). Lagkamraterna hjälps åt att se till att ballongen inte nuddar golv på deras planhalva och att sparka ballongen över till motståndarnas planhalva. Lagen får poäng om ballongen nuddar golv på motståndarens planhalva, straffpoäng utdelas även vid regelbrott. Första laget till 3 poäng vinner och det är väldigt viktigt att kämpa för att vinna!

GRUPPDISKUSSION (ca 10 min)

Om kopplingen mellan glädje, lek och närvaro i nuet.

Träff 9

KÄNSLOR I RELATIONER

AGENDA

INLEDANDE RUNDA

- Delge varandra dagsform och reflektioner från föregående gruppträff
- Uppföljning av eventuella hemuppgifter

PSYKOEDUKATION (ca 10 min)

Bildspel med teman som går igenom:

- Kort om anknytningsteori
- Hur tidiga relationserfarenheter påverkar förmågan till känsloreglering
- Relationsmönster i vuxen ålder
- Kort om hjälpsamma strategier för att utmana relationsmönster
- Rational för senare färdighetsträning

SITUATIONSANALYS (ca 15 min)

- Individuell reflektion och kartläggning

OBS: För denna träff med utgångspunkt i ett nyligt relationsproblem eller -dilemma. Fokus ligger på att ringa in de känslor detta väcker hos deltagaren samt hur denne/-a vanligen agerar i ett sådant läge och vilka konsekvenser detta får på kort respektive lång sikt.

Kartläggning kring eventuella sekundära känsloreaktioner görs också. Gemensam reflektion görs dock inte direkt utan i samband med färdighetsträningen, se nedan.

FIKAPPAUS/BENSTRÄCKARE (ca 10 min)

UPPLEVSEBASERADE ÖVNINGAR/FÄRDIGHETSTRÄNING (ca 70 min)

- Reflekterande team: Gruppövning kring relationsfärdigheter

AVSLUTANDE RUNDA (ca 10 min)

- Hur har Känslskolan i sin helhet upplevts?
- Vad tar deltagarna med sig och vad vill de öva vidare på?
- Dela ut tider för individuella utvärderingssamtal



GRUPPÖVNING TRÄFF 9: Relationsmönster och -färdigheter

REFLEKTERANDE TEAM

En av gruppledarna intervjuar deltagarna en och en utifrån det relationsdilemma man valt för situationsanalysen (alternativt annan valfri situation som känns bekväm att dela med gruppen). Intervjuaren hjälper huvudpersonen att beskriva situationen och den egna reaktionen.
(ca 5 min)

Övriga deltagare samt den andra gruppledaren utgör reflekterande team som sitter tysta under intervjun, med uppgift att lyssna till den intervjuades problem, vilka känslor som väcks hos lyssnaren samt att komma med förslag på hur dilemmat skulle kunna hanteras utifrån de färdigheter vi tidigare gått igenom. Till hjälp har "teamet" en lista med alla genomgångna färdigheter, tematiskt uppdelade utifrån strategier för acceptans respektive förändring. Den intervjuade får kommentera hur det kändes att höra teamets reflektioner, om det var något som kändes hjälpsamt eller som den vill ta med sig. (ca 5 min)



GRUPPÖVNING TRÄFF 9: Förslagslista för färdigheter

ACCEPTANS

VALIDERA

VISA SJÄLVMEDKÄNSLA

ANDAS: PUSTA UT

LINDRA MED SINNEN

FÅ LITE DISTANS

ANVÄNDA HUMOR

BE OM URSÄKT

VISA SIG SÅRBAR

DISTRAHERA SIG

FANTISERA

FÖRÄNDRING

PROBLEMLÖSA

LÄMNA SITUATIONEN

VARA PÅSTRIDIG

STÅ UPP FÖR SIG

SÄGA IFRÅN

UTMANA RÄDSLOR

KRÄVA EN URSÄKT

AKTIVERA SIG

BE OM HJÄLP

ANALYSERA

ANDRA FÖRSLAG?