

# DIN EGEN MAKT

*Ett studiematerial om  
att ta makten över sitt liv*

**sensus**

**NSPH** 





## Tack

Tack till cirkelledarna Gudrun Ohlsson och Rose Britten-Austin samt deltagarna i deras pilotcirklar i "Din egenmakt". Era kloka kommentarer och synpunkter har varit ovärderliga.

## Hej!

Det här är ett studiematerial som handlar om att ta makten över sitt liv. Det vänder sig till dig som tillsammans med andra vill fundera på frågor som: Vad vill jag, egentligen? Vilka värden är viktiga för mig? Hur ska jag hitta min styrka? Hur ska jag gå vidare med mitt liv?

Vi som står bakom det här materialet tror att de flesta av oss blir klokare och starkare och får fler idéer då vi pratar med varandra. När jag lyssnar på andra och då någon lyssnar på mig. Det är därför Din egenmakt har tagits fram för studiecirkeln.

En handledning för cirkelledaren finns att beställa från NSPH:s hemsida: [www.nsph.se](http://www.nsph.se)

**Kerstin Selén**

Sensus studieförbund

NSPH, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa

# DIN EGEN MAKT

*Ett studiematerial om  
att ta makten över sitt liv*



# DIN EGEN MAKT

*Ett studiematerial om  
att ta makten över sitt liv*

- 1 FÖRSTA TRÄFFEN**  
Egenmakt – vad är det?
- 2 ANDRA TRÄFFEN**  
Vad drömmar du om?
- 3 TREDJE TRÄFFEN**  
Egenmakt och självkänsla
- 4 FJÄRDE TRÄFFEN**  
Vad styr ditt liv?
- 5 FEMTE TRÄFFEN**  
Att leva enligt sina värderingar
- 6 SJÄTTE TRÄFFEN**  
Vilka är mina drivkrafter?
- 7 SJUNDE TRÄFFEN**  
Att vara sin egen bästa vän
- 8 ÅTTONDE TRÄFFEN**  
Hitta dina kraftkällor
- 9 NIONDE TRÄFFEN**  
Modet att säga nej – och modet att säga ja
- 10 TIONDE TRÄFFEN**  
Stegen vidare



# 1 FÖRSTA TRÄFFEN

## Egenmakt – vad är det?

*Vid den första träffen bekantar vi oss med varandra och med studiematerialet. Vi kommer också in på vad begreppet "egenmakt" står för. Redan nu tar vi det första steget mot en ökad egenmakt.*

### **Välkommen till studiecirkeln!**

En studiecirkel är en mindre grupp människor som tillsammans söker kunskap och där deltagarna också lär av varandra. Varje människa har kunskaper, tankar och erfarenheter att bidra med. Cirkelledaren är inte en lärare som "lär ut" det som deltagarna ska lära sig, utan mer av en processledare.

Samtalet utgår ofta från ett studiematerial, men det är alltid deltagarnas egna frågor som är viktigast. Studiematerialet kan vara bra för att få inspiration till samtalen och en struktur som hjälper gruppen att komma vidare.

Fem till åtta deltagare brukar vara lagom i en grupp. Det är tillräckligt många för att ge en bredd av erfarenheter och perspektiv. Det är inte heller flera än att alla hinner lyssna på varandra.

Vid den första träffen tar vi oss tid för att lära känna varandra, prata om hur vi vill ha det i vår studiecirkel och bekanta oss med studiematerialet.

## Egenmakt – vad är det?

Vad tänker du på när du hör ordet "egenmakt"?

Här är en definition: *Att i största möjliga utsträckning styra över* sådant som berör en själv. Begreppet motsvarar engelskans "empowerment". "Power" har betydelsen makt, kraft och förmåga.

Det är mycket som vi inte har makt över och som vi inte kan styra, men alla människor behöver känna att de kan påverka sitt liv och sin framtid genom sina egna val.

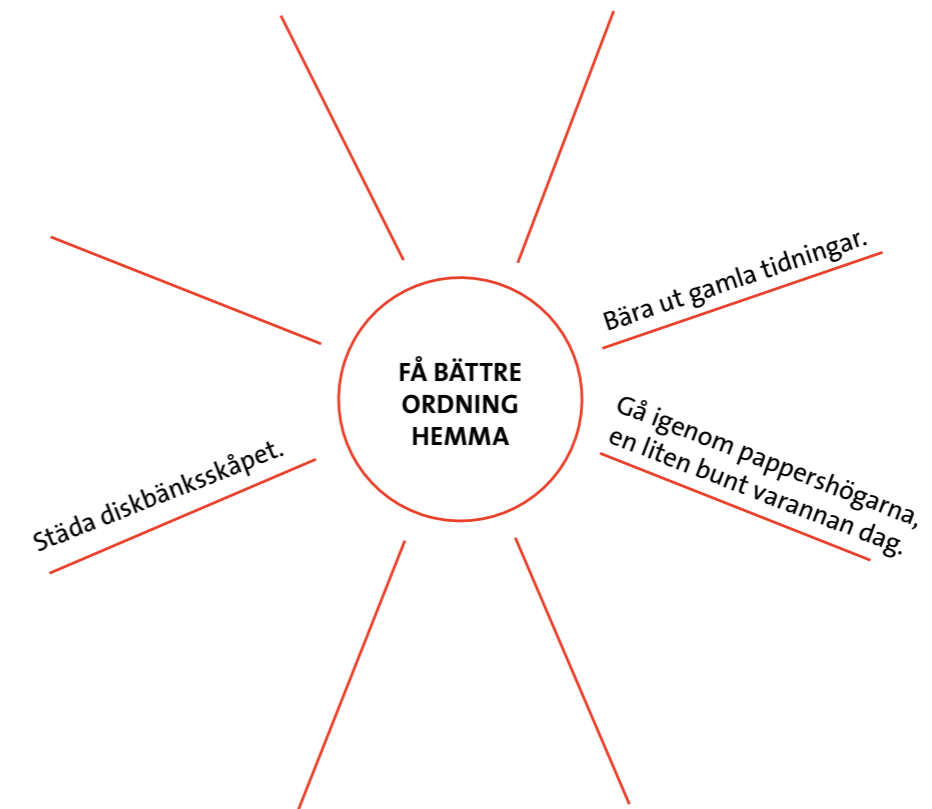
### Reflektions- och samtalsfrågor

- Utifrån samtalet i gruppen om egenmakt och dina tidigare funderingar: Ser du något område inom vilket du vill öka din egenmakt? Du kanske kommer på flera, både stora och små? Skriv upp varje område på en post it-lapp. Ett område per lapp.
- När alla tänkt klart kan den som vill lämna in sin post it-lapp/ sina post it-lappar till cirkelledaren som skriver upp områdena på tavlan. Den som önskar vara anonym med sitt område kan vara det.
- Nu har vi ett antal områden på tavlan. Fundera tillsammans, område för område: Hur skulle ett större område kunna brytas ner i små steg? Vad skulle kunna vara det första steget mot ökad egenmakt inom varje område?

### Ta ett litet steg mot ökad egenmakt

En elefant äter man inte i en munbit. Livsförändringar fungerar för det mesta bäst om man gör dem ett *litet* steg i taget. Du kanske ser flera områden i ditt liv där du önskar förändring. På nästa uppslag finns plats för att arbeta med en förändringskarta med hjälp av en mindmap eller en "solmodell". Om du trivs bättre med att rita fritt är sidan 11 tom, och om du hellre gör listor är sidan 10 linjerad.

Så här kan ett förändringsområde se ut i "solmodellen":

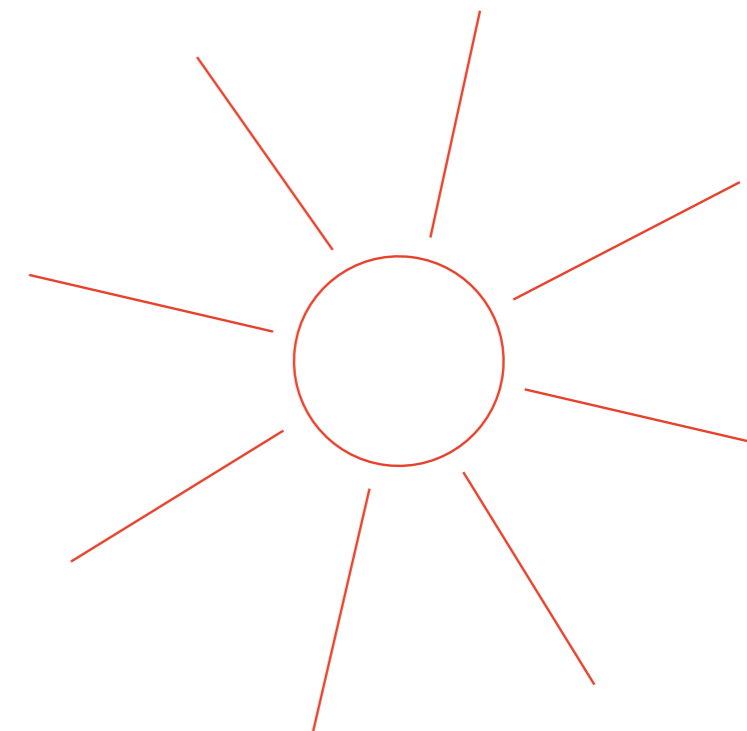
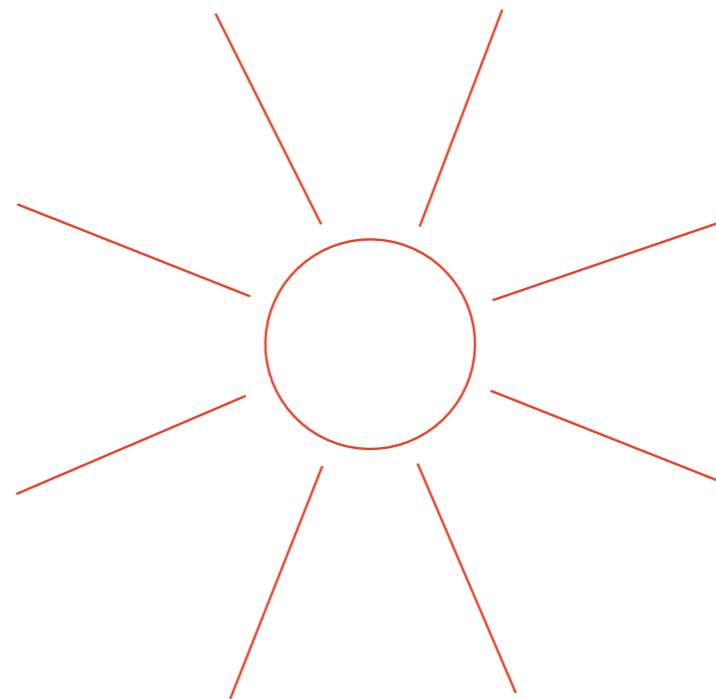
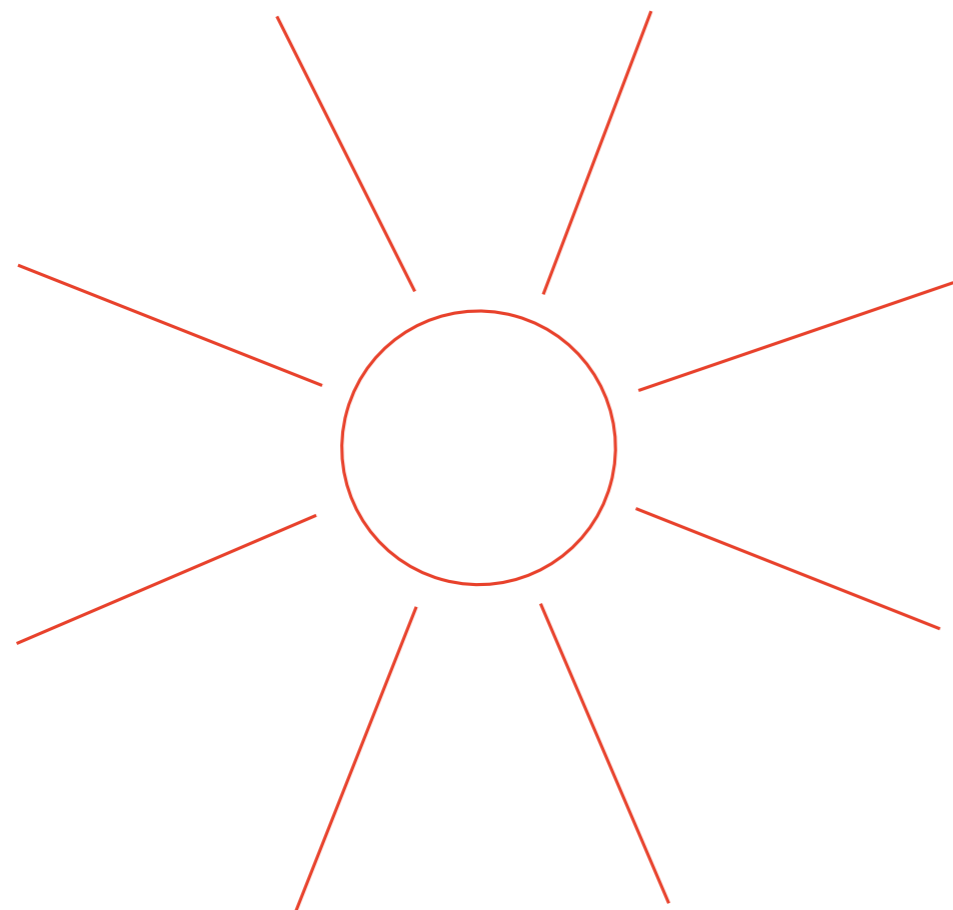


### TILL NÄSTA GÅNG

*Om du inte under träffen kommit på något område som du skulle vilja förändra eller utveckla, fundera gärna vidare till nästa gång. Du som redan hittat ett område kanske kan ta ett första litet steg?*

## MINA UTVECKLINGSPROJEKT

Cirklar med plats för egen text: Inom det här området vill jag ha förändring eller utveckling. Från cirkeln kommer "strålar" på vilka man kan skriva: "Det här kan jag göra"



## MINA FÖRÄNDRINGSPROJEKT



## 2 ANDRA TRÄFFEN

# Vad drömmar du om?

*Vad drömmar du om? Tänk stort! Det kostar ingenting att drömma. Släpper du loss drömmarna kan de ge dig inspiration och idéer. Du kanske inte kommer att förverkliga de mest högtflygande drömmarna men ändå få en skjuts att göra något som för dig närmare det du mest önskar.*

Vid vår andra träff går vi loss med papper, saxar och lim och gör ett kollage som uttrycker det vi önskar och drömmar om. I ditt kollage kan du också föra in sådant som du vet att du mår bra av.

### **Mina drömmar – ett kollage**

- Utgå från tidningar och reklamblad. Klipp eller riv ut bilder, färger och ord. Du kan också skriva egna ord och rita egna bilder på lappar. Vad väcker din lust? Vad uttrycker dina ideal? Planera inte. Analysera inte. Gå nu mera på känsla än tanke.
- Fäst dina bilder och ord på ett papper.
- När alla är klara gör ni en utställning med era kollage på väggen.
- Titta på utställningen en stund under tystnad.
- Den som vill berättar om sin bild.

Spara gärna ditt kollage och sätt upp det på väggen hemma som inspiration!





## 3 TREDJE TRÄFFEN

# Egenmakt och självkänsla

*Vid den tredje träffen ska vi prata mera om egenmakt och vad begreppet betyder i praktiken. Vi ska också prata om självkänsla och inleda en utforskning av vad vi kan göra för att stärka självkänslan.*

Egenmakt har en koppling till självkänsla. Har jag en god självkänsla är det lättare för mig att ta makten över mitt liv. Jag kan lättare bryta mig loss från andras förväntningar, göra mina egna val och leva med hänsyn till mina egna behov och enligt mina egna värderingar.

### Exempel på vad det kan innebära att ha en stark självkänsla

- En person med stark självkänsla har en realistisk självbild och upplever att "jag duger som jag är, med mina fel och brister". (Det ska inte förväxlas med att vara arrogant.)
- En person med stark självkänsla tar sina egna behov och önskningar på allvar och vågar kräva sin rätt. (Det ska inte förväxlas med att vara egoistisk eller egocentrisk.)
- En person med stark självkänsla har lättare att stå för sina åsikter och kan sätta gränser. (Det ska inte förväxlas med att vara hänsynslös.)
- En person med stark självkänsla kan tycka om sig själv även när hen inte varit duktig och kan förlåta sig själv när hen gjort något galet.



Många av oss önskar att vi hade en starkare självkänsla. Grunden till vår dåliga självkänsla kan ligga långt tillbaka i tiden, kanske i en barndom då vi inte blev sedda och inte fick tillräckligt med bekräftelse i att vi var älskade precis sådana som vi var. Vi kanske bara fick höra goda ord när vi varit särskilt duktiga, och innerst inne blivit övertygade om att vi måste prestera för att accepteras. Vi kanske har haft en skoltid som varit förödande för vår självbild.

Vår självkänsla kan under livets gång påverkas av hur vi blir bemötta och vad vi gör.

### Självkänsla och självförtroende

Att ha en god självkänsla behöver inte innebära att man har ett gott självförtroende. Att ha ett gott självförtroende behöver inte innebära att man har en god självkänsla. Självförtroende handlar om hur bra man tror sig kunna göra saker. En person som saknar en realistisk självuppfattning kan tro sig om att klara av saker som hen inte alls behärskar. En annan person kan vara otroligt kompetent och ha ett gott självförtroende på mängder av områden men sakna självkänsla. En sådan människa kan beskriva sig själv som en rysk docka där det under flera lager av prestationer och duktighet finns en liten, liten person som är fullständigt övertygad om sin värdelöshet.

Det finns också en koppling mellan självförtroende och självkänsla. Då jag tror mig om att klara av en sak och därför vågar göra nya erfarenheter kan min självkänsla växa.

Vårt självförtroende kan under livets gång påverkas av hur vi blir bemötta och vad vi gör.

### Att stärka sin självkänsla är ingen quick fix

Det finns mängder av gurus som ger enkla metoder för hur självkänslan kan stärkas. Forskning har visat att vissa sådana metoder är verkningslösa eller till och med skadliga. Att exempelvis försöka stärka självförtroendet genom att intala sig att man har egenskaper och förmågor som man i själva verket saknar kan leda till känslor av skuld och skam: man påminns om allt man *inte* är och har och uppenbarligen *borde* vara och ha. Det är bättre att ha en realistisk självbild.

I stället kan man jobba med att försöka se mindre dömande och mer positivt på sig själv och över lag gå in för att uppmärksamma det positiva hellre än det negativa. Att sätta upp rimliga mål och uppnå dem är ett sätt att öka tron på sin egen förmåga och stärka sin självkänsla.

### Reflektions- och samtalsfrågor

- Fundera över skillnaden och kopplingen mellan självförtroende och självkänsla och dela era tankar med varandra parvis eller i liten grupp.
- Kan ni ge några exempel på när en person har god självkänsla och dåligt självförtroende och vice versa?
- Hur ska vi vara mot dem vi möter och umgås med för att stärka dem i deras självkänsla – få dem att känna att de är okej?

### Dålig självkänsla är ofta självbekräftande

En besvärlig sak med dålig självkänsla är att den lätt blir självbekräftande. Jag tenderar att bete mig på ett sätt som gör att min självkänsla sänks allt mer:

- Jag kan ha svårt att stå för mina behov eller ställa krav. När jag blir illa behandlad bekräftar det för mig att jag inte är värdefull.
- Jag kan ha svårt att stå för vad jag tycker, vilket kan göra att jag hänger med på saker som inte är bra för mig eller saker som går emot mina värderingar. Det får mig att känna mig sämre.
- Jag har en tendens att tolka saker negativt. Om, exempelvis, några personer går ut och fikar tillsammans efter ett möte tänker jag kanske direkt att de inte vill ha mig med. De gillar mig inte.
- Jag kan ha svårt för att be om hjälp med att göra något som skulle få mig att känna att jag växer.
- Jag har svårt att ta till mig beröm och komplimanger.
- Jag drar mig undan sociala aktiviteter, vilket leder till ensamhet och isolering.

### Reflektions- och samtalsfrågor

- ➔ Kan du komma på flera exempel på hur en dålig självkänsla kan yttra sig? Dela dina tankar med gruppen.
- ➔ Vilka exempel känner du igen dig i? Den som vill kan dela med gruppen.

### Det går att stärka sin självkänsla

Det är möjligt att stärka sin självkänsla genom att jobba med sina tankar och medvetet handla på ett sätt som stärker den. Tanke, handling och känsla hänger ihop.

Att uttrycka och pröva sina tankar och dela sina känslor i en god grupp gemenskap kan vara stärkande för självkänslan.

### Hur kan jag stärka min självkänsla?

Här är några förslag på hur självkänslan kan stärkas och i förlängningen makten över det egna livet. Det kan kräva en total förändring i tankemönster och förhållningssätt. Det kräver därför ett medvetet och uthålligt arbete:

- Jag ska undvika att jämföra mig med andra.
- Jag ska ha i åtanke att de scener och bilder personer visar på sociala medier ofta inte ger hela bilden.
- Jag ska gå in för att se det positiva hos mig själv.
- Jag ska reflektera över vilka värderingar jag har och försöka leva enligt dem.
- Jag ska sätta upp mål, eller delmål, och gå in för att uppnå dem.
- Jag ska klappa mig själv på axeln när jag lyckats med något.
- Jag ska klappa mig själv på axeln när jag misslyckats med något och säga till mig själv att det var klokt/bra/modigt av mig att försöka.
- Jag ska se på mig själv med en vänlig blick och acceptera mig själv som den person jag är.
- Jag ska uttrycka mina behov och inte låta någon sätta sig på mig.

- Jag ska ta hand om mig själv och behandla mig som den värdefulla person som jag är.
- Jag ska söka mig till personer och sammanhang som gör att jag känner mig bra.

### Reflektions- och samtalsfrågor

- ➔ Kan du komma på fler exempel på hur man kan stärka sin självkänsla?
- ➔ Hur tänker du kring kopplingen mellan självkänsla och egenmakt?

### Fundera och dela om du vill

- Vilka utmaningar i punktlistan ovan är svårast för dig?
- Vilken är lättast för dig att börja jobba på?
- Ser du någon utmaning som du särskilt behöver jobba på?
- Vad skulle kunna vara ditt första steg?
- Besluta dig gärna för att ta det steget.

### TILL NÄSTA GÅNG

*Ta gärna ett steg för att stärka din självkänsla. Det kan handla om att träna ett förhållningssätt som gör att du känner dig bättre.*

*Ta – om du vill – ytterligare ett steg vidare i ditt utvecklingsprojekt/något av dina utvecklingsprojekt.*

## HUR JAG SKA STÄRKA MIN SJÄLVKÄNSLA




## 4 FJÄRDE TRÄFFEN

# Vad styr ditt liv?

*Vad styr ditt liv? Det är så klart många faktorer som påverkar våra liv. Vid denna träff går vi in på ett par av dessa faktorer: roller och förväntningar.*

### **Roller, normer och förväntningar**

Vi har alla flera roller. Olika normer och förväntningar är förknippade med dessa roller.

Mina roller kan exempelvis vara att vara ung kvinna, dotter, barnbarn, lärare, fotbollstränare och mycket mer.

Normer däremot, är många gånger outtalade, oskrivna regler om vad som uppfattas vara "normalt" och vad som oreflekterat förväntas av oss. Normer kan vara positiva och underlätta kontakten mellan människor, men de kan också vara begränsande och stänga människor ute. De personer som tillhör normen har i regel större makt. De kan exempelvis styra över vad som är okej och inte okej. Därför är det viktigt att vi granskar normerna i de sammanhang vi befinner oss i.

### **Varifrån kommer förväntningarna?**

Förväntningar kan komma från den kultur vi lever i, från släkt och familj och dem vi umgås med, från sociala medier, etc.

Vi har förväntningar på oss själva och vi har förväntningar från andra. Det händer att vi inbillar oss att andra har vissa förväntningar på oss.

## Rimliga och orimliga förväntningar

Förväntningar kan vara rimliga och orimliga.

- Många av förväntningarna känns för de flesta helt rimliga, till exempel att vi hälsar när vi möter någon vi känner. Den artigheten förväntar vi av oss själva och den förväntas också av dem vi möter.
- Vi kan också ha helt orimliga förväntningar på oss själva. Att alltid ha ett välstädat hem skulle kunna vara exempel på en sådan.
- Andra kan ha orimliga förväntningar på oss. Ett exempel kan vara en person som förväntar sig att jag alltid ska ställa upp för hen, utan att hen någonsin ger något tillbaka.
- Vi kan också inbilla oss att andra har orimliga förväntningar på oss. Här kan det alltid välstädade hemmet igen vara exempel.

## Inventera och hantera förväntningar

- Skriv ner några, kanske tre, viktiga roller i ditt liv, till exempel förälder, partner eller vän.
- Skriv sedan ner de förväntningar som du upplever är knutna till rollen.
- Markera de förväntningar som du tycker är rimliga.
- Stanna till vid varje förväntan och fundera en stund: Var kommer den ifrån? Från dig själv, någon viss person, medier, ditt umgänge, annat? Anteckna ursprung.
- Vad kan vara vettigt att göra med de förväntningar som kommer från andra och som du tycker är orimliga? Vad är alternativet?
- Vad kan vara vettigt att göra med de förväntningar som kommer från dig själv och som du tycker är orimliga? Vad är alternativet?
- Samtala parvis eller i liten grupp om det ni kommit fram till.

I början av tabellen finns ett exempel på förväntningar som kan kopplas till farmorsrollen. Fyll på med dina roller!

ROLL	UPPLEVD FÖRVÄNTNING	RIMLIG?	UPPLEVT URSPRUNG
Farmor	Umgås med barnbarnet Hämta från dagis nästan varje dag Baka bullar Köpa dyrbara presenter Sticka och sy barnkläder Vara barnvakt ibland	Ja Nej Nej Nej Nej Ja	Från barnets föräldrar Från barnets föräldrar och vår kultur Från mig själv och vår kultur Från vår kultur Från mig själv Från "alla"

ROLL	UPPLEVD FÖRVÄNTNING	RIMLIG?	UPPLEVT URSPRUNG

### Reflektions- och samtalsfrågor

- ➔ Har du under träffens reflektioner och samtal om roller och förväntningar kommit på något nytt utvecklingsprojekt? Anteckna gärna.
- ➔ Har du kommit på något steg du vill ta?
- ➔ Det kan vara så att det värdefullaste för dig är att vara uthållig kring ett område och fatta samma beslut om och om igen. Anteckna gärna.
- ➔ Dela gärna era tankar i gruppen.

### TILL NÄSTA GÅNG

*Ta gärna det steg som du beslutat dig för!*





## 5 FEMTE TRÄFFEN

# Att leva enligt sina värderingar

*Vid den femte träffen ska vi reflektera över våra värderingar och försöka komma fram till några värdeord som kan leda oss i våra beslut och vägval.*

Vår självkänsla stärks när vi agerar enligt de värderingar vi har. Då känner vi att vi är "vårt bästa jag". Omvänt sänks vår självkänsla när vi gör sådant som går emot våra värderingar, kanske för att vara andra till lags. Alla har vi värderingar men vi har kanske inte systematiskt inventerat dem.

### **Värderingar, värdeord, ledord**

Ett värdeord uttrycker en värdering: något man värderar högt och tycker är viktigt. Ett värdeord kan bli ett ledord för hur mitt liv ska levas för att ta den riktning jag önskar. Ett värdeord kan också bli ett ledord på så sätt att det står för ett förhållningssätt som jag väljer för att på bästa, mest konstruktiva sätt, hantera mitt liv.

### **Så här berättar Elin:**

” Mina ledord i livet är Mod, Förlåtelse och Tillit. Jag har en lätt utvecklingsstörning och när jag första dagen kom till skolan sade fröken till mig och till mina föräldrar att jag aldrig skulle lära mig läsa. Mitt stora mål har varit att ta körkort. Nu har jag fixat det! Och så klart lärde jag mig läsa, men det var många turer med skolan innan det blev bra för mig där.”

### Och så här är det för Ellen:

*Ett mycket viktigt värde för Ellen är hållbarhet. Sedan hon engagerat sig för en mer hållbar värld har hon lärt sig allt mer och hennes sätt att leva har förändrats på många sätt. Hon äter, reser och handlar annorlunda. Hon har till och med påverkat sin arbetsplats i en mera hållbar riktning.*

#### Reflektions- och samtalsfrågor

- ➔ Vad känner och tänker du när du läser Elins berättelse?
- ➔ Hur tror du Elins ledord, Mod, Förlåtelse och Tillit hjälpt henne vidare i livet?
- ➔ Vad kan du lära dig av Elin, tänker du?
- ➔ Vad tänker du när du läser om Ellen?

#### Mina egna värdeord

- Stryk under de tio värdeord på nästa sida som är **viktigast** för dig. (Du tycker säkert att många fler än tio är viktiga.)
- Av dessa tio väljer du sedan de fem viktigaste. Stryk under dem med ett streck till.
- Av de fem värdeorden ovan väljer du nu ut de tre som är **allra** viktigast för dig. Ringa in dem.
- Berätta – om du vill – för gruppen om dina värdeord och de tankar och känslor orden väcker.

## VÄRDEORD

äkthet solidaritet rättvisa tillit lärande  
generositet hjälpsamhet engagemang  
kärleksfullhet kreativitet trygghet välfärd  
samarbete öppenhet vänskap effektivitet  
jämlighet glädje hänsyn balans etik  
förnyelse frihet lojalitet kvalitet omtanke  
trofasthet förlåtelse stolthet hälsa trovärdighet  
pålitlighet glädje andlighet hållbarhet  
acceptans tolerans inkludering envishet  
nyfikenhet auktoritet uppoffring makt hopp  
gemenskap respekt meningsfullhet utveckling  
värdighet intelligens struktur självinsikt mod  
förtroende kreativitet autonomi visdom  
hängivenhet empati plikt mod ärlighet  
självförverkligande kompetens långsiktighet

## EGNA ORD

### Reflektions- och samtalsfrågor

- Hur väl stämmer dina värdeord med det liv du lever idag?
- Vad skulle kunna hända om dina värdeord blev dina ledord? Hur tror du att de värdeord du valt skulle kunna leda dig i dina val, handlingar och beslut?
- När du tittar på ditt/dina utvecklingsprojekt: Ger dina ledord något tips om något vidare steg du skulle kunna ta? Anteckna gärna!
- Om det är möjligt: Besluta dig för att ta det steget till nästa gång.

### TILL NÄSTA GÅNG

*Bär med dig dina ledord varje dag. Reflektera över hur de kan hjälpa dig i vardagen och leda dig i dina tankar, i dina beslut och i ditt beteende.*

*Ta gärna det steg som du kanske beslutade dig för i övningen ovan. Eller så tar du ett litet steg till i en riktning som du redan tidigare beslutat dig för.*



## 6 SJÄTTE TRÄFFEN Vilka är mina drivkrafter?

*Vid vår sjätte träff ska vi jobba mer metodiskt kring ett utvecklingsprojekt.*

Anledningen till att vi inte gör förändringar är många gånger att det finns något i hur det är nu som vi tycker om och vill ha, trots att vi är medvetna om att det inte är bra och tänker att vi borde få till en förändring. Ett exempel är att äta mer godis än vad kroppen mår bra av.

Förändringen kan ha ett pris som gör att vi avstår från att ta steget. Förändringen kan kännas så krävande att genomföra så att vi drar oss för att kämpa för det som vi inser vore bäst för oss. Ett tyngre exempel är att stanna kvar i en destruktiv relation.

Vid den här träffen ska vi kartlägga våra drivkrafter för och emot förändring. Vi ska titta på skillnaden mellan hur det är och hur det skulle kunna vara. Då kanske det händer något som gör att vi vill gå vidare.

### **1. Om du har identifierat flera utvecklingsprojekt kan du nu välja att jobba med ett av dem.**

Välj något som verkligen engagerar dig och där du vill ha en förändring. Det spelar ingen roll om du fortsätter med ett utvecklingsprojekt där du redan tagit några steg eller om du väljer något annat område där du vill ha förändring.

Ett exempel:

Nisse vill ha bättre kondis. Han har beslutat sig för att cykla till jobbet i stället för att ta bilen.

## 2. Besvara sedan frågorna nedan. Skriv allt som kommer för dig på ett löst papper.

### a) Vad händer om du *inte* gör förändringen?

- Vilka är *fördelarna* med att inte göra förändringen, vad blir bättre eller vad tjänar du på det?

För Nisses del är det bekvämare att inte göra förändringen. Han kan sova längre på morgnarna. Han hinner mer under dagen.

- Vilka är *nackdelarna* med att inte göra förändringen, vad blir sämre eller vad förlorar du på det?

För Nisses del kommer hans kondition att bli allt sämre. Nisses blodsocker ligger redan vid gränsen för vad som är acceptabelt och hans hälsa är i fara om han inte rör mera på sig.

- Lägg in dina ledord från förra träffen i reflektionen. Vad händer då?

### b) Vad händer om du *gör* förändringen?

- Vilka är *nackdelarna* med att göra förändringen?

Nisse missar att lyssna på morgonnyheterna på bilradion och han kan inte åka och hälsa på sin mamma direkt efter jobbet som han ofta gjort. Nisse måste rusta upp sin cykel och köpa en ny jacka och mössa.

- Vilka är *fördelarna* med att göra förändringen?

Nisse blir starkare och förbättrar sin hälsa. Det är bra för miljön. Arbetsresorna blir billigare.

- Lägg in dina ledord från förra träffen i reflektionen. Vad händer då?

## Dela

Om det känns bra, berätta för någon annan i gruppen vad du tänkt.

## 3. Om du är motiverad att förändra något, vilket ska bli ditt första steg?

Nu har du fått upp för- och nackdelar med att göra – eller inte göra – förändringen på bordet. Du har funderat kring hur det är – och hur det skulle kunna vara.

- Hur känns det? Vill du arbeta för att få till stånd förändringen?
- Vilket ska bli ditt första steg? (Om du jobbar vidare med ett utvecklingsprojekt blir det inte ditt första, utan ditt nästa, steg.)
- Skriv gärna ner det som du ska göra på uppslaget eller sidan med dina utvecklingsprojekt.
- Dela gärna med gruppen om du vill.

## TILL NÄSTA GÅNG

Ta gärna ett litet steg!



## 7 SJUNDE TRÄFFEN Att vara sin egen bästa vän

*Vid denna träff ska vi prata mer om vad vi kan göra för att stärka vår självkänsla och vår egenmakt genom hur vi tänker. Vi ska utmana gamla tankemönster och försöka se på oss själva med större acceptans, värme och omsorg. Vi ska reflektera över och testa tanken hur vi skulle förhålla oss till oss själva om vi vore vår egen bästa vän.*

### **Vad är en riktigt god vän?**

Fundera på vad en riktigt god vän är. Hurdan är en vän mot sin vän?

Vi tar med oss egenskaperna och vännens "blick" när vi nu ska titta på oss själva och se hur vissa tankemönster kan sänka vår självkänsla och ställa till det för oss.

Poängen med tanken att vara sin egen bästa vän är att det vänliga förhållningssättet till mig själv hjälper mig att ta ansvar för mig själv och mina behov och gränser.

När jag ser på mig själv med en mindre dömande och mer positiv blick får jag lättare syn på mina resurser. De resurser som jag behöver för att få kraft till att genomföra förändringar och ta makten över mitt liv.

### **Vi är sällan vår egen bästa vän**

Vi är många gånger mycket mer kritiska och dömande mot oss själva än mot andra. Vi har mindre tolerans för våra egna misstag och

ställer högre krav på oss själva. Vi är mindre förlåtande och mindre generösa mot oss själva. Vi ser lättare det som vi gör fel än det som vi gör rätt.

Tänk dig att Kim valt som utvecklingsprojekt att börja röra på sig mer. Kim hade beslutat att stiga av bussen tre hållplatser tidigare varje morgon och ta en promenad varje kväll. De tre första dagarna gjorde Kim det. Den fjärde dagen och den påföljande dagen åkte Kim buss ända fram. Den femte dagen regnade det, och inte heller kvällspromenaden blev av. Kim var tillbaka i sin gamla stillasittande livsstil.

Kim tänker: "Det gick inte. Jag är ett hopplöst fall. Andra går på gym och springer i skogen och jag klarar inte ens av en kvällspromenad. Det är ingen idé att försöka ändra på något. Jag lägger ner det här projektet."

#### Reflektions- och samtalsfrågor

- Vad skulle en riktigt god vän säga till Kim?

Kanske vännen hade sagt: "Vad bra att du klarade de första tre dagarna! Det är himla lätt att falla in i gamla mönster, och du hade ju verkligen inte vädret på din sida. Så där är det ju; ibland går det bra och ibland går det mindre bra. Det är ingen skada skedd! Jag vet att du klarar av att komma igen och jag hejar på dig."

#### Reflektions- och samtalsfrågor

- Vad gör det för Kim att höra de vänskapliga kommentarerna och uppmuntran?
- Vad gör det för Kim att lyssna till sin egen dömande och negativa röst?

### Hur är det med dig själv?

#### Reflektions- och samtalsfrågor

- Kan du komma på tillfällen då du varit kritisk, dömande och oförsonlig mot dig själv?
- Vad skulle du i stället ha sagt till dig själv om du varit din egen bästa vän?
- När det gäller ditt vardagliga liv: Vid vilka tillfällen behöver du bekräftelse, en uppmuntrande puff, ord av omsorg och medkänsla?
- Om du vill hjälpa någon att lyckas, hur talar du till den personen då?
- När det handlar om ditt vardagliga liv: Vilka råd skulle en riktigt god vän kunna ge dig?
- Vilka råd kan du ta till dig?
- Hur skulle du kunna ta fram och rikta en mer bekräftande, uppmuntrande och medkännande röst till dig själv?
- När det handlar om ditt utvecklingsprojekt (eller dina utvecklingsprojekt): Vad skulle du säga till dig själv om du såg dig som din bästa vän.

### TILL NÄSTA GÅNG

*Träna på att få din inre röst att vara uppmuntrande, bekräftande och omtänksam mot dig själv. Tänk särskilt på det när du tar steg vidare i ditt utvecklingsprojekt.*



## 8 ÅTTONDE TRÄFFEN

# Hitta dina kraftkällor

*En hundägare berättar: "Varje kväll tänker jag på om Ella haft en bra hunddag idag. Har hon fått vara ute mycket? Har hon fått springa fritt? Har hon fått nosa runt? Har hon fått mental stimulans? Har hon blivit kliad på magen och fått vila nära mig? Har hon fått busa med någon annan valp? Har hon ätit bra?"*

Ett bra hundliv är förmodligen sig ganska likt mellan olika hundar, särskilt om de är i samma ålder. Mellan oss människor finns mer variation. Hundägarens reflektion hjälper henne att planera vovvens dag. Hunden har ingen egenmakt. Hundägaren borde kanske styra upp sitt eget liv med samma omsorg?

### Reflektions- och samtalsfrågor

- Vad tänker du kring historien ovan?
- Vad är en bra dag för dig? Vilka är de vardagliga ingredienser som gör att du känner att du haft en bra dag?
- Hur skulle du förändra ditt liv om du gjorde det med samma omsorg som Ellas matte styr upp hennes liv?

### Var hittar du dina kraftkällor?

Ett sätt att ta hand om sig själv är att aktivt söka upp de sammanhang, sällskap och aktiviteter som gör att man mår bra.



### Reflektions- och samtalsfrågor

- ➔ Hur hämtar du kraft?
- ➔ När känner du att du lever i nuet?
- ➔ Hur känner du då?
- ➔ Var laddar du dina batterier?

### Det jag uppmärksammar påverkar mina tankar och känslor

Vi kan faktiskt i någon mån välja att rikta vår uppmärksamhet mot sådant som får oss att må bra.

Det är en stor utmaning om man mår dåligt, för deppiga hjärnor har en tendens att sälla bort det positiva. Nedan beskrivs en övning som du kanske vill testa:

### Tre saker jag är tacksam över – en övning som kan göra gott

Ta en stund någon gång varje dag, för många passar det bra vid sänggåendet, för att tänka igenom dagen. Försök hitta minst tre saker du känner tacksamhet för. Det kan vara små och enkla saker som att du hann till tåget innan regnet började falla eller att någon log mot dig.

Gör denna övning i minst två veckor. Du behöver inte hitta på nya saker varje dag. Utvärdera därefter: Är det här en rutin som du trivs med och vill fortsätta med?

### TILL NÄSTA GÅNG

*Ta gärna ett steg till. Gör övningen Tre saker jag är tacksam över.*

## TRE SAKER JAG ÄR TACKSAM ÖVER




## 9 NIONDE TRÄFFEN

# Modet att säga nej – och modet att säga ja

*Trädgårdsmästaren tar bort grenar och kvistar på äppelträdet för att ge näring och ljus till de grenar som ska utvecklas. På samma sätt kan vi behöva välja bort vissa saker då vi bestämt oss för vad vi vill ska utvecklas i vårt liv. För att kunna säga ja behöver vi ibland säga nej.*

### Reflektions- och samtalsfrågor

- Finns det något i mitt liv jag skulle kunna gallra bort för att få mer plats för det som jag tycker är viktigare, mer utvecklande, bättre för mitt mående?
- Hur kan mina ledord från den femte träffen hjälpa mig i den här frågan?

### Våga sätta gränser, våga säga nej.

Det kan vara jobbigt att säga "Nej, jag vill inte", "Jag kan inte". Det kan vara svårt att sätta gränser. Men det kan också vara helt nödvändigt att sätta gränser om man vill känna att man har makten över sitt eget liv.

### Reflektions- och samtalsfrågor

- I vilka sammanhang tycker du att det är svårast att säga nej?
- Kan du komma på en konkret situation då du av självrespekt önskar att du hade sagt nej i stället för ja? Hur skulle du ha kunnat formulera ett nej?

#### Att säga nej

Ett enkelt "nej" ska förstås respekteras, men i många sociala situationer vill vi visa oss vänliga och undvika att såra den vi behöver säga nej till.

Det är i regel bättre att vara tydlig än att komma med långa invecklade förklaringar.

Jag-budskap är bra. De går inte att säga emot. Ett jag-budskap är när du säger vad du själv tänker, tycker och känner, alltså inte hur "det är" eller vad "man" tänker, tycker och känner; det kan ju alltid den du pratar med ha en annan åsikt om. Att använda jag-budskap är ett sätt att ta ansvar.

#### Att göra medvetna val

När jag lyssnar på mitt inre, när jag tänker till och försöker förstå vad det är som jag egentligen vill – och talar om det – då tar jag ansvar. När jag bara hänger med på sådant jag egentligen inte har lust med kan jag alltid bli sur på den andre för att det inte är som jag önskar. Det är inte rättvist mot den personen. Risker finns att båda blir missnöjda och att relationen försämras.

#### Modet att säga ja

Martin sjöng bra och han var bra på att spela gitarr. Han såg framför sig en framtid som stjärna. Nu blev det inte så. Han fyllde tjugo och han fyllde tjugofem och han hade fortfarande inte slagit igenom. Han gav upp och lade gitarren på hyllan. Där blev den liggande och Martin satsade på annat. Lite bitter var han. En kväll plockade han upp en gitarr hos en kompis och började sakta spela. Han kom ihåg sin längtan. Han kom ihåg hur mycket det gav honom att skapa och uttrycka sig i musik. Uttrycksbehovet var kanske ändå starkare än behovet av yttre bekräftelse?

### Reflektions- och samtalsfrågor

- Vad tänker du kring historien ovan?
- Finns det något i berättelsen som du kan relatera till ditt eget liv?

#### Våga misslyckas

Vad är ett misslyckande egentligen? När pianisten tränar in ett nytt musikstycke och repeterar sekvenser om och om igen, misslyckas hen då? Misslyckas femåringen som kämpar med att lära sig cykla och ramlar om och om igen ända till dess att hen cyklar bra?

"Misslyckande är oviktigt. Det krävs mod att göra bort sig." Så lär Charlie Chaplin ha sagt.

*"Misslyckande är oviktigt. Det krävs mod att göra bort sig."*

### Reflektions- och samtalsfrågor

- Vad tänker du om begreppet "att misslyckas"?
- Vad tänker du om citatet av Charlie Chaplin?
- Har du någon gång varit så rädd för att misslyckas att det hindrat dig i livet?
- Har du egen erfarenhet av att våga misslyckas?
- Kan du komma på något område inom vilket du skulle kunna träna på att inte ge upp?
- Kan du koppla till ditt utvecklingsprojekt (eller något av dina utvecklingsprojekt)?

### Acceptans

Ett sätt att "säga ja" är att acceptera att det är som det är, även om det inte är som man önskar att det vore. Om sakernas tillstånd inte går att förändra så kan acceptans vara ett sätt att spara på sin energi. Man kan tala om att "välja sina strider".

### Reflektions- och samtalsfrågor

- Finns det i ditt liv någon strid, som du skulle må bra av att lägga ner? Vilken? Vad skulle hända om du lade ner den striden?
- Finns det i ditt liv något mål som det skulle kunna vara konstruktivt att formulera om till ett mer hanterbart format? Vilket?
- Hur skulle du kunna formulera om målet?
- Vad skulle kunna hända om du gjorde det?

### TILL NÄSTA GÅNG

*Säg nej till något som du inte mår bra av.*

*Träna på att acceptera att du ibland misslyckas och att det inte blir som du önskar.*

*Ta ett steg vidare i något av dina utvecklingsprojekt.*



## 10 TIONDE TRÄFFEN Stegen vidare

*Nu är vår studiecirkel nästan slut. Som tidigare sagts äter man inte en elefant i en munbit utan i många små tuggor. Vi möter livet ut nya utmaningar. Det är lätt att falla in i gamla spår som man jobbat hårt för att komma ur. Att hålla fast vid en ny god vana kan vara motigt, men ju längre man håller på desto lättare blir det. Vad kan och vill du fortsätta göra för att stärka din egenmakt?*

### Reflektions- och samtalsfrågor

- Se nu tillbaka på de gångna veckorna: Vilka små steg har du tagit? Hur har det känts?
- På vilket sätt har dina tankar kring vad det innebär att ta makten över sitt liv påverkats av övningarna och samtalen under studiecirkelns tid?
- Vad ska du göra för att vidmakthålla den förändring som du åstadkommit eller för att fortsätta med ditt utvecklingsprojekt?

### Ge varandra fiktiva presenter

Avsluta studiecirkeln genom att ge varandra en "hittepå"-present. Jag kanske vill ge min vårtrötte cirkelkamrat en resa till ett sydligt land: "Varsågod. Här får du en resa till Thailand!", säger jag då och sträcker mina händer mot kamraten. Hitta på en present till var och en av kamraterna. Den får vara hur knasig och orealistisk som helst. Huvudsaken är att det är något som du tror kamraten blir glad över.



© 2018 NSPH (Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa) och Sensus

Materialet är tillåtet att användas och kopieras, men det är förbjudet att göra förändringar i innehållet.

ISBN 978-91-984743-3-6

**PRODUKTION:** Helena Lunding Hultqvist/tecknar.nu

**TRYCK:** Åtta.45, Stockholm 2018

# DIN EGEN MAKT

*Ett studiematerial om  
att ta makten över sitt liv*

Det här studiematerialet handlar om att ta makten över sitt liv. Det vänder sig till dig som vill fundera på frågor kring att hitta din egen styrka och sätt att gå vidare i livet.

Vi på NSPH vill att personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa ska ha större möjligheter att både påverka sitt eget liv och hur samhället fungerar.

Det är viktigt att vi som drabbats av psykisk ohälsa känner oss trygga, att vi vågar drömma och att vi försöker förverkliga de idéer vi har och har haft i livet. "Din egenmakt" ger dig möjlighet att reflektera tillsammans med andra om vad du behöver för att våga, orka och vilja försöka nå de mål som är viktiga för dig.

**sensus**

**NSPH** 