Självmedkänsla — tilläggsmodul

Avsett för

Tilläggsmodulen i självmedkänsla är en transdiagnostisk modul som kan erbjudas som tillägg till alla våra behandlingsprogram. Modulen baseras på Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Compassionfokuserad terapi (CFT), Mindful Self-compassion (MSC) samt närvaroträning.

Modulen passar personer som är självkritiska och/eller uppvisar låg självkänsla. Det kan exempelvis yttra sig på följande sätt:

- **Självkritiska eller dömande tankar**, framförallt i svåra stunder. Exempelvis: ”Jag är så dålig”, ”Jag är värdelös, jag klarar ingenting”, ”Jag förtjänar inte att må bra”.
- **Känslor av skuld och skam**. Exempelvis tankar som ”Jag borde må bättre”, ”Andra som varit med om liknande reagerar ju inte såhär!”.
- **Svårigheter med acceptans**. Exempelvis svårt att acceptera sitt aktuella eller tidigare mående.
- **Svårigheter att visa omsorg om sig själv**, framförallt i svåra stunder. Exempelvis brist på självomhändertagande beteenden.
- **Svårigheter att be om hjälp** och ta emot medkänsla från sin omgivning.

Överväganden vid inklusion

Inklusionskriterierna till tilläggsmodulen i självmedkänsla baseras på uppvisande av eller redogörelse för ovan beskrivna problemområden snarare än specifika diagnoser.

Du som behandlare bedömer själv när under programmets gång patienten ska erbjudas tilläggsmodulen i självmedkänsla. Om problemen som listats ovan utgör ett hinder för behandlingen föreslår vi att ni tilldelar patienten modulen tidigt i behandlingsförloppet.

Modulen

Tilläggsmodulen består av ett avsnitt där patienten får öva på självmedkänsla i tre steg:

1. Lägg märke till din inre kritiker

- Vem vill du ha som följeslagare i svåra stunder
- Hur kan ökad självmedkänsla hjälpa dig
- Övning: lägg märke till din inre kritiker
- Vanliga utmaningar

2. Få distans till dina kritiska tankar

- Ljudövning: få distans till dina kritiska tankar

3. Agera med självmedkänsla

- Övning: vad skulle du säga till en vän?
- Agera med självmedkänsla
- Sammanfattning

Sammanfattning

Fokus för modulen är att patienten ska få en förståelse för vad självmedkänsla är, vilka situationer som ofta triggar

självkritiska tankar, samt hur patienten kan få distans till dessa tankar för att därefter kunna agera med självmedkänsla.

Efter modulen bör patienten kunna svara på:

1. Vad är självmedkänsla?
2. Hur kan jag bemöta mig själv med självmedkänsla?

Återkommande registreringar

Då tilläggsmodulen är transdiagnostisk och erbjuds för patienter som genomgår olika behandlingsprogram sker inga registreringar i samband med tilläggsmodulen.

Ljudövningar

Ljudövningarna finns på: https://www.kbtonline.se/ljudfiler-sjalvmedkansla/

Filmer

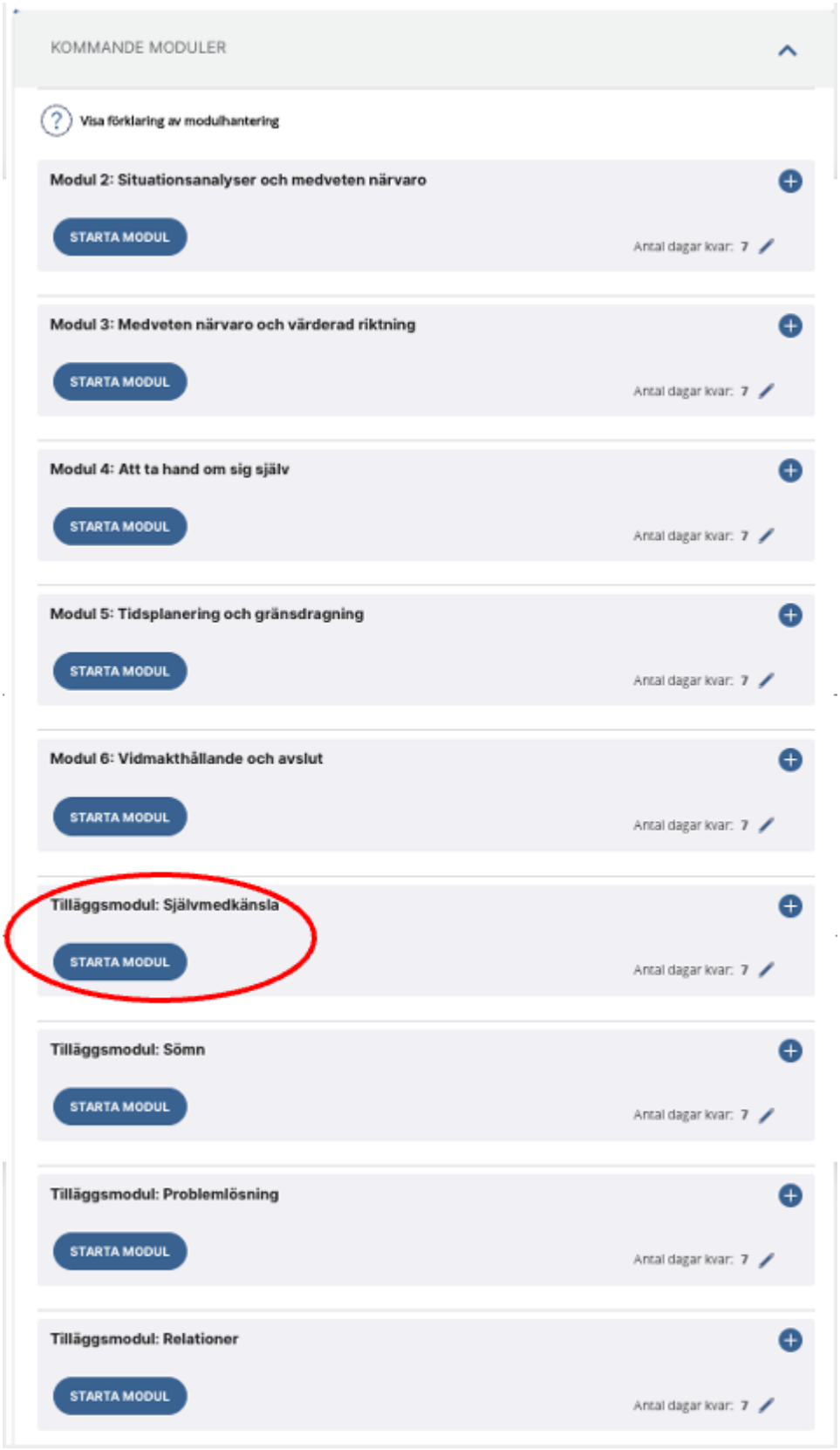
Filmer med undertexter finns på: https://vimeo.com/808710606

Lägg till modulen

Modulen finns inlagd i samtliga behandlingsprogram och kan användas i fyra enkla steg.

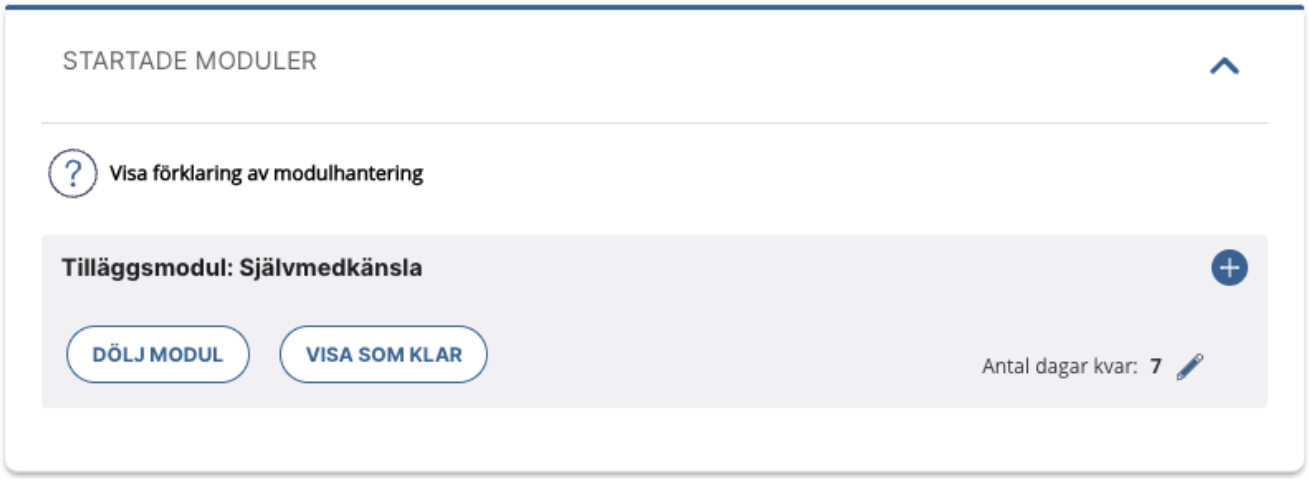
Steg 1
Du hittar modulen längst ner bland kommande

Steg 2
Klicka på Starta modul när du vill aktivera den.



Steg 3

Då hamnar den under Startade moduler.



Steg 4
Patienten kan sätta igång med tilläggsmodulen.

