

Självmedkänsla – tilläggsmodul

Avsett för

Tilläggsmodulen i självmedkänsla är en transdiagnostisk modul som kan erbjudas som tillägg till alla våra behandlingsprogram. Programmet baseras sig 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", "X eller y som varit med om liknande reagerar ju inte så här!".
- **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 triggas

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 i varje avsnitt

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

Ljudövningar

Ljudövningarna i modulen finns även på Soundcloud [här](#).

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

Kommande moduler

Invånaryerna har uppdaterats med ett nytt utseende, något vi ännu inte visar i granskningsläget i steg och formulär. Vi rekommenderar därför att du testar den nya designen genom att först publicera momentet för test och sedan starta momenten på dig själv som testinvärnare. På så sätt ser du hur det kommer presenteras visuellt för användaren.

Modul 2: Situationsanalyser	Sätt till aktuell	Dagar kvar: 7
Modul 3: Mål och hinder	Sätt till aktuell	Dagar kvar: 7
Modul 4: Möt dina monster på ett nytt sätt	Sätt till aktuell	Dagar kvar: 7
Modul 5: Tankar och känslor	Sätt till aktuell	Dagar kvar: 7
Modul 6: Medveten närvaro i vardagen	Sätt till aktuell	Dagar kvar: 7
Modul 7: Värderad riktning	Sätt till aktuell	Dagar kvar: 7
Modul 8: Agerande som fungerar	Sätt till aktuell	Dagar kvar: 7
Tilläggsmodul: Självmedkänsla	Sätt till aktuell	Dagar kvar: 7

Steg 2

Sätt den som aktuell när du vill aktivera den

Aktuella moduler



Invånarvyerna har uppdaterats med ett nytt utseende, något vi ännu inte visar i granskningsläget i steg och formulär. Vi rekommenderar därför att du testat den nya designen genom att först publicera momentet för test och sedan starta momenten på dig själv som testinvärnare. På så sätt ser du hur det kommer presenteras visuellt för användaren.

Tilläggsmodul: Självmedkänsla

Sätt till avklarad

Dagar kvar: 7

Steg 3

Då hamnar den som aktuellt innehåll hos patienten

Mitt aktuella innehåll

Tilläggsmodul: Självmedkänsla Bör vara klar: 30 oktober 2023

Avklarad innehåll

Modul 1: Ett första steg

Modul 2: Situationsanalyser

Steg 4

Patienten kan sätta igång med modulen

Mitt aktuella innehåll

Tilläggsmodul: Självmedkänsla Bör vara klar: 30 oktober 2023

Tilläggsmodul: Självmedkänsla:

- Välkommen till modulen i självmedkänsla
- Vem vill du ha som följeslagare i svåra stunder?
- Hur kan ökad självmedkänsla hjälpa dig?
- Steg 1. Lägg märke till din inre kritiker
- Vanliga utmaningar
- Steg 2. Få distans till dina kritiska tankar
- Steg 3a. Agera med självmedkänsla
- Steg 3b. Agera med självmedkänsla
- Sammanfattning
- Avslut