

# Självhjälps- materialet

## “Växt-Rummet”



Detta självhjälpsmaterial ska ge hjälp att hantera saker privat eller på arbetet. Materialet riktar sig till personer som är beredda att satsa en stund varje dag eller varje vecka för att få bättre vanor av olika slag. Det fungerar som att man har eller möten eller monologer med sig själv där man svarar på några frågor.

Kommentarer från några användare: “- Jag använder det främst när jag känner att jag är på väg åt fel håll (oftast varje dag).”  
/Elev på Komvux

“- Jag använder materialet ungefär varannan dag. Jag har en rutin där jag lagar kaffe, går upp och sätter mig framför TV'n och vaknar till till BBC nyheterna. När jag känner mig lagom vaken så går jag igenom materialet för dagen. De viktigaste delarna för mig är nog att lugna sig (det man gör i början av varje dag) och "gravitera" samt att få överblick över vad jag tänkt med dan och hur mycket som är rimligt att lägga in. De olika "karaktärs-utformningarna" på de olika dagarna blir en rolig variation på denna grundanvändning och ser till att mina tankar inte snurrar igenom samma hjulspår varje gång jag använder materialet. Det har hänt ibland att jag gått igenom grunden i huvudet när materialet inte har varit tillgängligt.”  
/Tidningsdistributör

“- Det här materialet hjälper mig att bättre identifiera mina känslor och ökar min förståelse för vad respektive känsla vill säga mig.”  
/ Läkare

### KORT MONOLOG

Ett tag efter att du har vaknat eller kommit till arbetet etc.: Sitt ner i avskildhet, läs och svara! Sitt en stund och andas, gärna tills tankarna har blivit stilla som en spegelblank vattenyta. Materialet fungerar bäst om det är utskrivet på papper.

### MORGON MÖTE

#### BÖRJAN

- Nu sitter jag, stillar mig och observerar vad som händer. Jag andas in och jag andas ut tills tankarna har blivit stillsamma.

- Vad gjorde jag igår och den senaste tiden?
- Vad känner jag just nu?
- Vad vill jag idag?
- Vad behöver jag göra idag och framöver?
- Med tanke på det som jag upplever, tänker på, känner eller vill just nu, vilka ord nedanför beskriver detta?

Behagligt	- Obehagligt
Glädje	- Sorg
Kärlek	- Hat/Avsky
Förvåning	- Igenkänning
Ro	- Oro
Mål	- Medel
Person	- Sak

- Nu avslutas mötet och jag reser mig och möter händelser och personer. **SLUT**

### PRESENTATION

#### Vad ska detta materialet ge användaren?

Materialet ska ge stöd för större långvarig hälsa, välbefinnande och välgång genom att konkret förstå, hantera och uttrycka mer saker på ett smidigare sätt. Om man har monologerna eller mötena som här beskrivs med sig själv så är tanken att man ska få stöd för bra orientering i vardagen och att hantera saker och ting med hjälp av bra aktiviteter. Efter att en person har använt det en dag så ska personen ha mer koll på läget och ha en bättre uppfattning om vad som är mest lämpligt att göra härnäst. Förhoppningsvis ger det “en bra känsla” av ro och glädje hos användaren. Idén är att ju mer medveten om

saker man är desto större blir chansen att man kan hantera dessa saker med tanke på vad man värderar som viktigt i livet och vad man önskar för något. Författaren har inte sett något likadant sätt för att hantera livets olika ämnen.

**Hur använder man det?** Idén är att dessa monologer ska fungera ungefär som när man pratar med en vän, partner, professionell vårdare, chef eller coach etc. Monologer ger naturligtvis inte alla bra saker som dialoger med andra människor ger utövarna. Några fördelar med att använda monologer är att man kan prata så mycket man önskar utan att behöva fundera över om den andra har tid att lyssna, är intresserad av att lyssna, om det känns ok att berätta en viss sak för en viss person. Monologer rekommenderas här naturligtvis endast som ett komplement till dialoger och samtal med andra människor. I denna version är materialet utformat för att göra det dagligen under en period.

**Exempel på användning:** För att illustrera hur materialet kan användas visas olika exempel från rollfiguren Paul som har morgonmöten där han resonerar med sig själv. Han har en bror som heter Markus och är gift med Lisa, och de har två söner. Exempelen är allmänna och innehållet i dem reflekterar av naturliga skäl erfarenheterna hos författaren. De kan säkert kännas lite övertydliga, men de är skrivna så för att vara lättillgängliga. De kan säkert låta lite som någon som berättar något personligt i en dokusåpa eller på Facebook.

**Instruktion för användare:**

FRÅGA1: Hur mycket tid vill jag lägga på detta självhjälps-material varje dag/vecka och hur lång period? (exempelvis: 10 min per dag under en månad)

MITT SVAR:

FRÅGA2: När vill jag göra det?  
(exempelvis: på morgonen)

MITT SVAR:

**Målgrupp:** Materialet riktar sig allmänt till personer över 16 år som vill uppnå något och är beredda att satsa lite tid för att nå sitt mål. Materialet riktar sig speciellt till personer med Neuro-Psykiatriska Funktionsnedsättningar (NPF) som önskar erfa mer välbefinnande och är beredda att satsa en stund varje dag eller varje vecka för det.

**Referensmaterial:** Detta material har skapats med hjälp av många källmaterial. Inspiration har kommit från: Självhjälps-vägledaren Anthony Robbins, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Beteende aktivering och textböcker i medicin och psykologi.

**Mer information:** Det finns många guider till att förstå och hantera olika ämnen. Sådana texter kan redigeras för att läggas in i och anpassa dessa monologer etc. På följande länkar finns mycket matnyttigt. [www.1177.se](http://www.1177.se) och <http://web4health.info/sv>

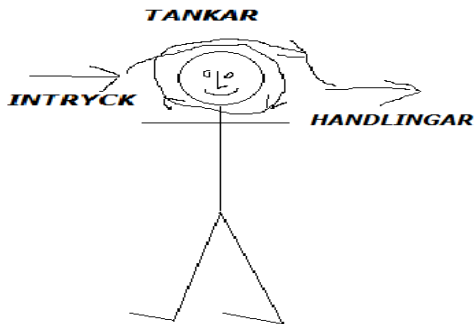
**Professionella rådgivare:** Materialet ska naturligtvis inte ersätta rekommendationer från professionella rådgivare som läkare och psykologer, utan undertecknad uppmanar patienter att fullfölja givna behandlingar från hälsovården.

**Upphovsperson:** Materialet är skapat genom en praktik-period av Samuel Lindskog i lokalavdelningen till föreningen Attention i Linköping. Kontaktuppgifter: 0731-518018, [samuel.lindskog@gmail.com](mailto:samuel.lindskog@gmail.com)

**Övrigt:** Kritik, förslag, bidrag, användare, välkomnas!!

# MÅNDAG

– När man "går ner för landning", blir stilla och kommer ifatt sig själv.



**Morgon möte med stöd för relationer och sysselsättning** (Exemplen handlar om Paul som är gift med Lisa och de har barnen Adam och Peter. Paul arbetar på ett hotell.)

## BÖRJAN

(Ett tag efter att du har vaknat eller kommit till arbetet etc.: Sitt ner i avskildhet, läs och svara! Sitt en stund och bara andas, gärna tills "tankarna" har blivit stilla som en spegelblank vattenyta på en insjö.)

– Nu sitter jag, stillar mig och observerar vad som händer. Jag andas in och jag andas ut tills tankarna har blivit stillsamma.

## Allmänna saker

– Vilka resurser ser jag nu?

**Paul:** Vår nya större frys och ett nytt pingis bord på arbetet. Nu kan vi ha mer mat på lager, äta lite mer varierat. Det är värdefullt om våra måltider får vara som små höjdpunkter, där vi njuter tillsammans. På fikarasterna kan vi spela pingis så vi får mer omväxling.

– Vad tänker jag på?

**Paul:** Att jag verkligen måste få klart något att presentera till mötet på fredag. Jag ska fundera över vad de vill ha av mig och hur en kollega skulle gjort samma sak, så min chef blir tillfreds.

– Vad känner jag just nu?

**Paul:** Jag ängslas lite för att jag kanske måste panikarbeta på torsdag inför mötet på fredag. Det vill jag ju inte, så jag gör en bit dag för dag måndag till torsdag.

– Vad vill jag göra idag?

**Paul:** Till på fredag vill jag få hela veckans uppgifter på arbetet ur händerna, så helst vill jag få klart en skiss idag till presentationen på fredag.

– Vad är min fråga idag?

**Paul:** Hur upplever min bror Markus läget just idag? Han har det säkert också lite krävande, så jag undviker att prata ut om det som pressar mig på jobbet, men jag kan berätta känslan av det lite försiktigt.

– Vad behöver jag mest göra idag och denna vecka? Använd gärna orden i bilden!

**Paul:** Köra till arbetet och titta igenom sakerna på min att-göra-lista. Sedan ser jag framför mig hur jag ska göra uppgifterna praktiskt. Ikväll ringer jag Markus och hans familj och hör om de har några planer för helgen.

## Personliga saker

– Idag överlåter jag mig till: medvetenhet, närvaro, tålmod. Idag överlåter jag mig även till att handla med en balans mellan: Förnuft & känsla, Acceptans, överlåtelse och handling, Kaos & ordning

– Nu avslutas mötet och jag reser mig och möter olika händelser och personer. **SLUT**

## TISDAG

– När man tar "tjuren i hornen" och hanterar saker.



Schedule = Schema  
Cost = Kostnad  
Performance = Utförande

### Morgon möte

– Nu sitter jag, stillar mig och observerar vad som händer. Jag andas in och jag andas ut tills tankarna har blivit stillsamma.

– Vad gjorde jag igår?

**Paul:** Jag var ju rätt ivrig att komma igång med presentationen så jag gjorde en skiss till vad jag kan visa upp på fredag. Så nu har jag riktigt arbetsiver för att få detta ur händerna. Nu känner jag mig lättad och ser goda chanser till att få ihop nåt bra tills på fredag.

– Vad känner jag just nu?

**Paul:** Koncentration inför det som ska göras idag.

– Vad vill jag idag?

**Paul:** Hålla huvudet kallt om det dyker upp nya problem.

– Vad behöver jag göra idag?

**Paul:** Få med lunch-lådan till jobbet. Idag ska jag gå med barnen till skolan på väg till arbetet. Oftast går de själva, men ibland följs vi åt.

## ARBETSGÅNG FÖR ATT HANTERA SAKER

Exemplet visar hur Pauls bror Markus resonerar för att få bättre chanser till en anställning som säljare i en affär.

1. Vad är situationen och vad behöver hända?

**Markus:** I det stora så behöver jag en anställning och i det lilla komma rätt dagligen, ganska ofta missar jag att komma i tid till avtalade möten.

2. Vad krävs av mig och det som jag önskar ska hända? Vad kräver/vill jag av mig själv?

**Markus:** För att få en anställning behöver jag arbeta klokt och samordnat. Därför behöver jag skapa ett slutvärde för arbetsgivarens målgrupp, som affärens kunder. Om jag ska fungera så behöver jag nog verkligen tänka och känna efter ofta vad som blir följderna av mina val. För att jag ska handla på det sättet så krävs det att jag planerar dagarna väl.

3. Vilka förmågor eller funktioner behöver åtgärden innehålla för att saker ska utvecklas bra?

**Markus:** En sak som jag kan göra är att gå en vidareutbildning som leder till att man kan förstärka andra personers förmågor. Min starka vilja att själv utvecklas eller "mogna" när det gäller hur jag planerar saker tror jag skulle underlätta för mig att bättre kunna hjälpa andra till liknade saker. Det skulle nog göra min insats som säljare i en butik mer tillfredsställande för hela arbetsplatsen.

4. Hur skulle det kunna se ut praktiskt? Vilka alternativ ser jag? Vilket alternativ bör jag välja? Vilken konsekvens och med vilken chans förväntar jag av åtgärden?

**Markus:** Några saker i min plan för att handla samordnat är att föra dagbok, prata mer med vänner om upplevelser. Jag har hittat en coachutbildning som verkar bra. Jag har sett kursprogrammet och vilka krav de ställer för att bli antagen. Kraven verkar helt rimliga så jag ska söka den.

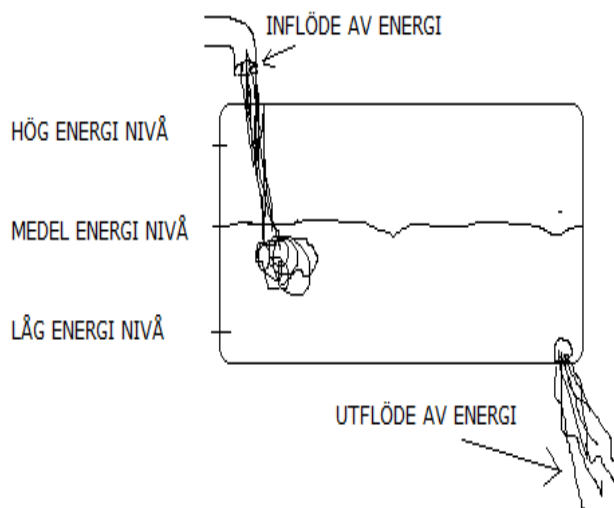
5. Genomför steg 4 och utvärderar efter ett tag! Hur blev resultatet?

**Markus:** Nu har jag blivit antagen till coachutbildningen och ser fram emot att gå den. Tack vare att jag har pratat mer med vänner och skrivit mer dagbok märker jag att jag har mer koll på saker och mer saker blir gjorda smidigt.

## ONSDAG

- När personer omsätter energi.

### EN MÄNNISKA SOM EN ENERGI-BEHÅLLARE



### Morgon möte

- Nu sitter jag, stillar mig och observerar vad som händer. Jag andas in och jag andas ut tills tankarna har blivit stillsamma.

- Vad gjorde jag igår?

- Vad känner jag just nu?

- Vad vill jag göra idag?

- Vad behöver jag göra idag?

- Med tanke på det som jag upplever, tänker på, känner eller vill just nu, vilka ord nedanför beskriver detta?

### Nedanför visas några poler av vanliga känslor

Glädje	- Sorg
Kärlek	- Hat/Avsky
Ro	- Oro
Igenkänning	- Förvåning
Likgiltighet	- Ilska

Tänk dig bilden till vänster som att en person fungerar som att aktiviteterna som denne gör kan fylla personen med energi, men också tömma personen på energi. Som exempel visas Pauls erfarenheter och känslor av dem.

- Vad tömmer dig på energi?

**Paul:** Ansvarsuppgifter naturligtvis och sånt som gör mig ledsen... som tragiska nyheter i tidningar och TV. Det brukar lindra att acceptera problem som är bortom räckhåll för mig själv.

- Vad tömmer mycket energi från dig?

**Paul:** Konflikter med anhöriga. Det brukar ge mig mycket oro. Jag brukar alltid försöka försonas med dem som det har känts ansträngt med.

- Vad fyller på energi hos dig?

**Paul:** Ordentlig mat, bra sömn och att ha koll på läget i vardagen så att jag känner mig närvarande. Jag gillar verkligen känslan av att känna igen mig i det som händer. Att ha en ställtid innan möten med folk, så jag undviker att komma till dem med andan i halsen. Ju lugnare jag är desto lättare brukar det vara att göra förnuftiga val.

- Vad fyller dig med mycket energi?

**Paul:** Gemenskapen hemma med familjen, vi... uppskattar varandra. Det gör mig rofylld och glad. Att lyckas med saker, det gör mig tillfreds och det ger mig självförtroende.

## TORSDAG

– När man sätter ord på saker och ting.

### Morgon möte

– Nu sitter jag, stillar mig och observerar vad som händer. Jag andas in och jag andas ut tills tankarna har blivit stillsamma.

– Vad gjorde jag igår?

**Paul:** *Det var rätt mycket vardag, måltider, arbete och avkoppling på kvällen här hemma. Om man njuter av det som man har så blir saker enklare.*

– Vad känner jag just nu?

**Paul:** *Jag ser fram emot helgen. Ikväll kan vi prata om vad vi ska göra under helgen. Det har ju blivit rätt stökigt här hemma så det vore skönt om vi kunde ta en storstädning på lördag förmiddag.*

– Vad vill jag göra idag?

**Paul:** *Det sägs att man behöver minst 30 minst ordentlig motion varje dag. Våra kroppar är ju byggda för att röra på sig, så jag och Lisa ska cykla på motionscyklarna i källaren ikväll en timme. Man får så mycket energi av att motionera. Barnen brukar gilla att vara i närheten då och leka med något.*

– Vad behöver jag göra idag?

– Med tanke på det som jag upplever, tänker på, känner eller vill just nu, vilka ord nedanför beskriver detta?

**Paul:** *Idag önskar jag verkligen njuta av mina sinnesintryck från ögonen och öronen och vara medveten om de personer jag samtalar med. Då blir det lättare att vara flexibel inför andras signaler. Mina kollegor brukar uppskatta när jag ger dem ordentligt med utrymme att berätta hur läget känns en dag. När något inte känns bra för mig brukar jag vilja resonera förnuftigt själv för att förstå "var skon klämmer" så att jag kan göra bra val utifrån situationen.*

### ORD OM SINNES-INTRYCK

Intryck från: syn, hörsel, känsel, lukt och smak.

### ORD OM TANKAR:

Att förstå saker, att använda saker, medvetenhet, hopp, flexibilitet, anpassning, förnuft, inkänning, sunda vanor, uthållighet, tålmod, pålitlig, känslor, val, beslut, klokhet, måttligt, rättvisa, mod

### ORD OMSAKER MAN GÖR:

– "...Få saker ur händerna..."

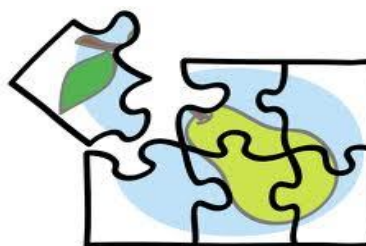
– "...Känna flow...känna arbetsflöde..."

– "...Vara uppe i varv..."

– "...När man rör sina muskler för något ..."

– "...Att ha ordning och reda på saker..."

– "...Att motivera sig till saker..."





## FREDAG

- När man tar beslut och gör vägval.



### Morgon möte

- Nu sitter jag, stillar mig och observerar vad som händer. Jag andas in och jag andas ut tills tankarna har blivit stillsamma.

- Vad gjorde jag igår?

- Vad känner jag just nu?

- Vad vill jag göra idag?

- Vad behöver jag mest göra idag?

**Paul:** *Hålla presentationen i arbetsgruppen. Nu känner jag mig rätt lättad eftersom jag har fått fram en bra serie av OH-blad att prata om.*

Med en "Att-göra-lista" kan man få överblick över saker som man behöver göra. Ett bra upplägg är att man numrerar dem efter prioriterings-ordning. Sen tittar igenom listan varje morgon för att se vad som man ska göra under dagen och så gör sakerna i nummer-ordning helt enkelt.

**Paul:** *Ok, nu har jag slitit ordentligt för att få ihop presentationen och jag tror att jag kommer att visa nåt som möter det behov som arbetsgruppen har. Presentationen var min första prioritet denna vecka. Det som är kvar är att ringa två samtal och att skissa på två annonser. Det känns alltid lite märkligt och spännande att se en idé växa fram från en idé på att-göra-listan till att man har en klar bild av hur det ska göras och så göra det praktiskt, röra musklerna så att det fungerar. Det som jag gjorde praktiskt i denna uppgift var att trycka på tangenterna på datorn och stå upp inför gruppen och berätta sakerna högt en stund.*

### SPESIFIKT FÖR EN VISS GRUPP PERSONER

- Här finns plats att lägga till egna frågor, påståenden eller annat.

## LÖRDAG

- Där personer har översikt på läget.

### Morgon möte

- Nu sitter jag, stillar mig och observerar vad som händer. Jag andas in och jag andas ut tills tankarna har blivit stillsamma.

- Vad gjorde jag igår?

- Vad känner jag just nu?

- Vad vill jag göra idag?

- Vad behöver jag göra idag?

- Valfritt m.a.p behov & situation:

- Med tanke på det som jag upplever, tänker på, känner eller vill just nu, vilka ord uttryck nedanför beskriver detta? (Idag lördag ska Paul och familjen städa.)

**Paul:** Här hemma ligger det en del papper, kläder, prylar på golvet, i soffan och på köksbordet. Jag blir okoncentrerad och kan inte hitta det som jag vill ha. Det kan som högst ta två timmar att få ordning och reda här hemma om vi städar alla fyra. Nu har vi ännu ångan uppe efter veckodagarna. Ibland känns det så trögt att få saker gjorda, men det enda man gör är ju egentligen bara att man rör sina muskler ett tag för något.



- "...Få saker ur händerna..."
- "...Känna flow...känna arbetsflöde..."
- "...Vara uppe i varv..."
- "...Ha ångan uppe..."
- "...Att ha ordning och reda på saker..."
- "...Att motivera sig till saker..."
- "... att vara känslig inför sin stressnivå..."
- "...När man rör sina muskler för något ..."





# SÖNDAG

– När man blir stilla, kommer ifatt sig själv och är vid sina sinnen.



– Med tanke på det som jag upplever, tänker på, känner eller vill just nu, vilka ord nedanför beskriver detta?

**Paul:** *Efter att det har varit fullt upp i veckan har jag till slut landat och fått lite lugn och ro. Min bror Markus sa när vi pratade i måndags att jag hade gett intryck av att vara väldigt pressad den senaste tiden av alla ansvarsuppgifter. Han uppmanade mig att hantera min stressnivå och hinna få en paus mellan att jag gör ansvars-uppgifter. Det gäller att skilja på saker som är valfria att göra och de som är nödvändiga att göra. Idag ska jag föreslå Lisa att vi väljer att ta det lugnt här hemma och umgås med varandra.*

## Morgon möte

– Nu sitter jag, stillar mig och observerar vad som händer. Jag andas in och jag andas ut tills tankarna har blivit stillsamma.

- Vad gjorde jag igår?
- Vad känner jag just nu?
- Vad vill jag göra idag?
- Vad behöver jag göra idag?

Den senaste tiden - Framöver  
Landa - Ha fullt upp  
Undvika något - Välja något  
Valfritt/frivilligt - Nödvändigt  
Upprördhet  
Hopp  
Tillfredsställande saker  
Hantering av stress  
Kommentarer från vänner

## Kort Monolog



### Morgon möte (eller veckomöte) som stöd för bra relationer och aktiviteter

#### BÖRJAN

(Ett tag efter att du har vaknat eller kommit till arbetet etc.: Sitt ner i avskildhet, läs och svara! Sitt en stund och bara andas, gärna tills tankarna har blivit stilla som en spegelblank vattenyta.)

– Nu sitter jag, stillar mig och observerar vad som händer. Nu andas jag in och jag andas ut tills tankarna har blivit stillsamma.

Läs frågorna högt och berätta svaren för dig själv!

- Vad gjorde jag igår och den senaste tiden?
- Vad känner jag just nu?
- Vad vill jag idag?
- Vad behöver jag mest göra idag och framöver?
- Valfritt m.a.p behov & situation:
- Med tanke på det som jag upplever, tänker på, känner eller vill just nu, vilka ord uttryck nedanför beskriver detta?
- Nu avslutas mötet och jag reser mig och möter händelser och personer. **SLUT**

#### ORD OM FÖRMÅGOR OCH VANOR:

- För orientering och handlingar: Logiskt, Rumsligt, Synligt, Musikaliskt, Kroppsligt, Socialt, Självkännedom Språkligt.
- Disciplin, Syntes, Kreativitet, Respekt, Etik
- Läsa, räkna, skriva, tala, lyssna
- Själv-uppfattning, självhantering, ansvarstagande
- Samarbete, gemenskap, förhandling, ledarskap, lagarbete, kulturell flexibilitet,
- Kreativt tänkande, Problemlösning, beslutstagande, visualisering, kritiskt tänkande
- Medvetenhet, närvaro, vänlighet, glädje, tålmod, resonemang, förnuft & känslor, Acceptans, överlåtelse och handling

#### ANVÄNDBARA ORD OM OLIKA SITUATIONER:

- |                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| Kontinuitet       | - Flexibilitet         |
| Helhet            | - Delar                |
| Enskilda          | - Gemensamma uppgifter |
| Kaos              | - Ordning              |
| Landa             | - Ha fullt upp         |
| Den senaste tiden | - Framöver             |

Undvika något - Välja något  
Valfritt/frivilligt - Nödvändigt  
Anledning - Konsekvens  
Upprördhet  
Hopp  
Tillfredsställande saker  
Hantering av stress

### **ORD OM SINNES-INTRYCK:**

Intryck från syn, hörsel, känsel, lukt och smak.

### **ORD OM TANKAR:**

Att förstå saker, att använda saker, medvetenhet, hopp, flexibilitet, anpassning, förnuft, inkänning, sunda vanor, osunda vanor, uthållighet, tålamod, pålitlig, känslor, val, beslut, klokhet, måttligt, rättvisa, mod.

### **ORD OM SAKER MAN GÖR:**

- "...Få saker ur händerna..."
- "...Känna flow...känna arbetsflöde..."
- "...Vara uppe i varv..."
- "...Ha ångan uppe..."
- "...När man rör sina muskler för något ..."
- "...Att ha ordning och reda på saker..."
- "...Med max två valalternativ så..."
- "...Att motivera sig till saker..."
- "... att vara känslig inför sin stress-nivå..."

### **ANDRA ORD:**



## **MINI MONOLOG**

### **MORGON MÖTE som stöd för bra relationer och aktiviteter**

#### **BÖRJAN**

– Nu sitter jag, stillar mig och observerar vad som händer. Nu andas jag in och jag andas ut tills tankarna har blivit stillsamma.

Läs frågorna högt och berätta svaren för dig själv!

– Vad gjorde jag igår och den senaste tiden?

– Vad känner jag just nu?

– Vad vill jag idag?

– Vad behöver jag mest göra idag och framöver?

– Valfritt:

– Med tanke på det som jag upplever, tänker på, känner eller vill just nu, vilka ord nedanför beskriver detta?

Glädje - Sorg

Kärlek - Avsky

Förvåning - Igenkänning

Ro - Oro

Mål - Medel

Person - Sak

Behagligt - Obehagligt

– Nu avslutas mötet och jag reser mig och möter händelser och personer.

#### **SLUT**