



# Samtalsgrupp om känslor



Region Örebro län

## Inledning



## Presentation

## Information om gruppen

---

---

## Förväntningar på kursen

---

---

## Grundläggande känslor

Glädje



Sorg/ledsenhet



Ilska



Rädsla/oro



Skam



Kärlek

Flera känslor:





## Vad har man känslor till?

Känslor har en grundläggande funktion för människans välbefinnande och överlevnad.

Känslor är reaktioner på något som händer, utanför eller inom oss, och de påverkar hur vi beter oss.

---

---

## Med känslor förmedlar vi information och påverkar andra

Ansiktsuttryck och kroppsspråk som hör ihop med känslan är förprogrammerade i vårt beteende och är desamma i alla kulturer.

Känslouttryck är en viktig del i all social kommunikation. En av känslans viktigaste funktioner är att förstärka det man vill förmedla till andra.

Personer med AST kan ha svårt att läsa av andras kroppsspråk och ansiktsuttryck och kan därför också ha svårt att förstå vad andra känner. De egna känslorna uttrycks kanske inte heller på samma automatiserade sätt som hos andra. Detta kan leda till svårigheter i det sociala samspelet.

---

---

## Känslor motiverar och organiserar oss – får oss att agera

Oftast handlar vi utifrån våra känslor, även innan vi blir medvetna om vad vi känner.

Känslor kan spara tid eftersom de får oss att agera i viktiga situationer. Vi behöver inte tänka över det vi ska göra.

---

---

## **Känslor fungerar också som ett sätt att sända budskap till oss själva**

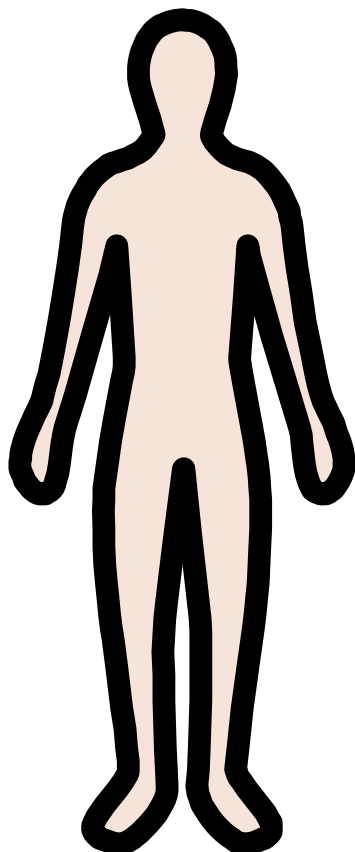
Känslor ger oss viktig information om människor och situationer. De kan göra oss uppmärksamma på att något viktigt händer. Känslor kan ge oss feedback på om det vi tänker eller gör är bra eller dåligt för oss.

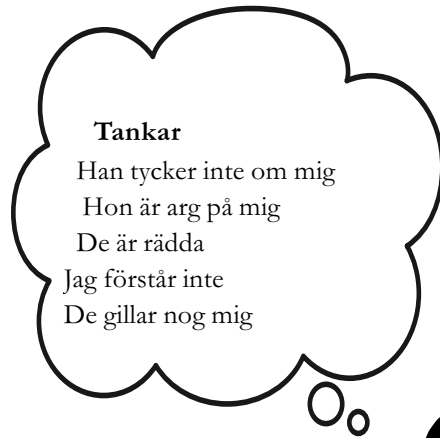
Har man svårt att tolka sina känslor kan man behöva mer tid för att hinna reagera i olika situationer. För personer med AST kan det vara svårare att reagera fort. Det kan även vara svårt att få den känslomässiga bekräftelsen på att det man gjort är rätt eller fel eller att känna sig motiverad till det ena eller andra.

---

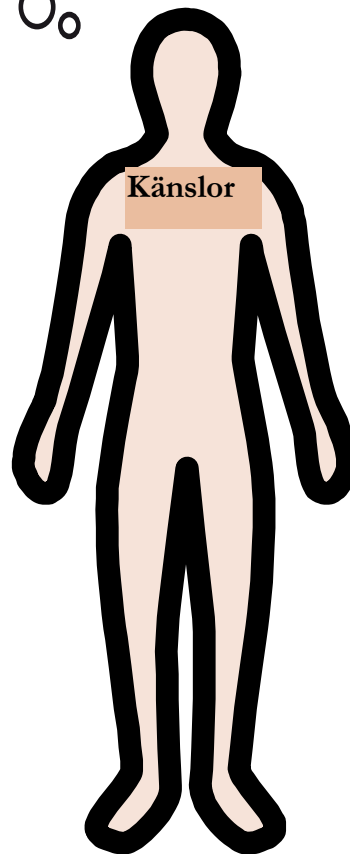
---

## **Var sitter känslorna?**





**Något händer /  
Någon säger  
eller gör**  
Sinnena ger information:  
Jag ser  
Jag hör  
Jag luktar



**Ord**  
"Jag älskar dig"  
"Jag tycker inte om"  
"Jag blir arg när..."  
"Det gör mig ledsen"

**Beteende**  
Gå därifrån  
Söka närhet  
Slå  
Kramas

**Kroppsliga reaktioner**  
Pulsen ökar  
Hjärtat slår  
Svettningar  
Rodnar  
Blir varm  
Tårar rinner  
Spänningar i muskler

**Eftereffekter**  
Fastnar i tankar  
Kanslan "fastnar" i kroppen  
Undvikande  
Bättre självförtroende

## Att förstå andras känslor



- **Iaktta** den andre personen  
Lägg märke till: röstens tonläge, kroppshållningen och ansiktsuttryck
- **Lyssna** på vad den andra säger
- **Fundera** på hur den andre personen känner  
**Fråga** hur hen mår
- **Visa** att du bryr dig om hur hen känner sig  
Du kan säga det, röra vid personen eller visa det med ditt ansiktsuttryck

## Hemuppgift

Tänk på känslan LEDSENHET till nästa grupptillfälle

Har du känt dig ledsen den senaste veckan?

Var i kroppen kändes det? Hur kändes det?

Har du sett andra vara ledsna?

Vad tror du gjorde dem ledsna?

---

---

---



## Ledsenhet



Ord som på olika sätt hör ihop med känslan ledsenhet t ex sorg

---

---

### Händelser som kan leda till ledsenhet:

Saker går inte som man vill

Att inte uppnå det man har arbetat för

Något var värre än väntat

Att någon man tycker om dör – tankar på att döden kan drabba människor man tycker om

Förluster av olika slag

Att bli avvisad eller utesluten

Att bli illa omtyckt eller underskattad av personer man bryr sig om

Att känna sig maktlös eller hjälplös

Att vara med någon som är ledsen, lider eller är sårad

Att läsa om andras bekymmer/lidande

---

---

## Hur uttrycks ledsenhet?

Ha ett ledset ansiktsuttryck

Prata lite eller inte alls

---

---

---

---

---

---

---

## Hur upplevs ledsenhet?

Känna sig trött, orkeslös

Tycka att det inte finns något roligt att se fram emot

---

---

---

---

---

---

---

**Tankar/tolkningar som kan framkalla ledsenhet:**

Att tro att en situation är hopplös

Att tro sig vara värdelös

---

---

---

---

---

**Eftereffekter av ledsenhet:**

Se negativt på tillvaron

Sömnsvårigheter

---

---

---

---

---

## Känsloreglering

### Handla tvärtemot känslan!

Med känslor följer **impuls till handling** som får oss att agera/göra på ett visst sätt.

Det kan vara till hjälp att veta vilken impuls som ofta hänger ihop med en viss känsla.

Ledsenhet → Dra sig undan

Många gånger kan impulsen vara en handling som endast förstärker en oönskad känsla. Då kan det vara till hjälp att identifiera motsatsen till impulsen så att en kan göra tvärtemot impulsen

Ledsenhet → **Bli Aktiv**

- Närma dig, undvik inte
- Gör saker som får dig att känns dig effektiv och säker

#### **Tröst**

- Trösta dig själv som du skulle tröstat en vän
- Gör något snällt mot dig själv
- Tänk på någon du tycker om
- Kontakta någon du tycker om

Fler förslag:

---

---

---

---



## Hemuppgift

Tänk på känslan GLÄDJE till nästa grupptillfälle

Har du känt glädje den senaste veckan?

---

---

Var i kroppen kändes det? Hur kändes det?

---

---

Har du sett andra vara glada?

---

---

Vad tror du gjorde dem glada?

---

---

## Glädje



Ord som på olika sätt hör ihop med känslan glädje t ex lycklig

---

---

Händelser som kan leda till glädje:

Att lyckas med något

Att få göra det man vill

Att få beröm, uppskattning eller beundran

Att få något man arbetat hårt för eller oroat sig för att man inte skulle få

Att få en överraskning

Att något blir bättre än man trott

Att njuta av något

Att känna gemenskap med andra

Att bli älskad eller omtyckt

Att vara tillsammans med personer som man älskar

Att göra något som skänker någon annan glädje

---

---

## Hur uttrycks glädje?

Ett öppet och glatt ansiktsuttryck

Inte kunna sitta still

---

---

---

---

---

---

---

## Hur upplevs glädje?

Känna sig upprymd

Känna sig energisk och aktiv

---

---

---

---

---

---

---

**Tankar/tolkningar som kan framkalla glädje:**

Att tolka en situation precis som den är utan att lägga till negativa moment

---

---

---

---

---

---

**Eftereffekter av glädje:**

Vara trevlig och vänlig mot andra

Se positivt på saker och ting

---

---

---

---

---

---





## Hur kan man öka positiva känslor?

**På kort sikt:** gör roliga saker som är möjliga nu

- Öka trevliga aktiviteter som leder till positiva känslor
- Gör en POSITIVA AKTIVITETER - lista och gör något från den varje dag

**På lång sikt:** Gör förändringar i ditt liv så att positiva saker inträffar oftare

### *Arbeta mot målen*

- Gör en lista med önskade positiva händelser
- Lista små steg som kan leda mot de positiva händelserna
- Ta första steget

### *Var uppmärksam på dina relationer*

- Reparera gamla bra relationer
- Sök nya relationer
- Upprätthåll de relationer som gör dig gott

### *Undvik att undvika*

Det är svårt att förändra sitt liv i positiv riktning om en undviker att ta tag i problem. Ju mer du undviker ju räddare blir du och ju sämre blir din självkänsla.

### *Ge inte upp!*

## **Uppmärksamma och bli medveten om positiva erfarenheter!**

Fokusera din uppmärksamhet på det positiva som inträffar  
För tillbaka din uppmärksamhet när du börjar fokusera på det negativa  
Förstör inte positiva erfarenheter genom att tänka på att de tar slut

## Positiva Aktiviteter - lista (lägg till dina egna)

● Lyssna på musik  ●

● Laga mat/baka ●

● Sjunga ●

● Rita/måla ●

● Gå ut och springa ●

● Ta ett bad ●

● Ta hand om husdjuren ●

● Ge någon en present  ●

● ●

● ●

● ●

● ●

● ●

● ●

● ●

## Hemuppgift



Tänk på känslan ILSKA till nästa grupptillfälle

Har du känt ilska den senaste veckan?

---

---

Var i kroppen kändes det? Hur kändes det?

---

---

Har du sett andra bli arga?

---

---

Vad tror du gjorde dem arga?

---

---

## Ilska



Ord som på olika sätt hör ihop med ilska t ex upprörd

---

---

### Händelser som kan framkalla ilska:

Bli förolämpad

Förlora makt/status/respekt

När saker inte blir som man förväntat

Fysiskt smärta

Känslomässig smärta

Hot om fysisk eller känslomässig smärta

Att bli hindrad eller avbruten i en viktig eller rolig aktivitet

Inte få det man vill ha

---

---

---

---

## Hur uttrycks ilska?

Ett ilsket ansiktsuttryck  
Bli röd eller vit i ansiktet

---

---

---

---

---

---

---

## Hur upplevs ilska?

Känns som man förlorat kontrollen  
Att bli spänd och stel i kroppen

---

---

---

---

---

---

---

## **Tankar/tolkningar som kan framkalla ilska:**

Känna sig orättvist behandlad

---

---

---

---

## **Eftereffekter av ilska:**

Skamkänslor och andra negativa känslor

---

---

---

---

## **Handla tvärtemot känslan**

Ilska → Attack

Istället: Undvik försiktigt; gör något snällt

Sätt dig in i den andra personens situation och föreställ dig sympati eller empati för hen snarare än att döma.

## Hemuppgift



Tänk på känslan RÄDSLA till nästa grupptillfälle

Har du känt rädsla den senaste veckan?

---

---

Var i kroppen kändes det? Hur kändes det?

---

---

Har du sett andra bli rädda?

---

---

Vad tror du gjorde dem rädda?

---

---

## Rädsla



Ord som på olika sätt hör ihop med rädsla t ex oro

---

---

### Händelser som kan göra att man blir rädd:

Vara i en situation (eller med en människa) man inte är van vid eller som ger obehag

Vara ensam

Vara där det är mörkt

Vara i en situation där man tidigare blivit skrämmd eller skadad

Vara i en situation där andra blir hotade, skadade eller utsatta för annat obehag

---

---

---

---



## Hur uttrycks rädsla?

Ha en svag och darrig röst

Gråta eller skrika

---

---

---

---

---

---

---

## Hur upplevs rädsla?

Börja svettas, börja skaka

Tappar andan

---

---

---

---

---

---

---

## **Tankar/tolkningar som kan framkalla rädsla:**

Tanken att man blir avvisad, kritiserad eller illa omtyckt

Tanken på att misslyckas, tro sig att misslyckas

---

---

---

---

## **Eftereffekter av rädsla:**

Bli förvirrad och okoncentrerad

---

---

---

---

## **Handla tvärtemot känslan**

Rädsla → Flykt

Istället: Närmande

Gör det du är rädd för att göra, om och om igen

Gör saker som ger dig en känsla av kontroll över situationen



## Hemuppgift

Tänk på känslan SKAM till nästa grupptillfälle

Har du känt skam den senaste veckan?

---

---

Var i kroppen kändes det? Hur kändes det?

---

---

Har du sett någon annan skämmas?

---

---

Vad tror du gjorde att hen kände skam?

---

---

## Skam



Ord som på olika sätt hör ihop med skam t ex ånger

---

---

### Händelser som kan framkalla skam:

Göra (känna, tänka) något som man tycker är fel eller omoraliskt

Göra (känna, tänka) något som människor man ser upp till skulle tycka är fel eller omoraliskt

Bli påmind om något omoraliskt eller skamligt man gjort

Andra får höra talas om något man gjort fel

Bli utskrattad eller förlöjligad

Bli kritiserad inför andra, minnas sådan kritik

Integritetskränkande händelser

Inte klara av något som man är, eller känner att man borde vara, kompetent att klara av

Bli avvisad eller kritiserad för något som man väntar sig uppskattning för

Andra människor bekräftar inte det du känner.

---

---

---

---

## Hur uttrycks skam?

Gömma sig, dra sig undan

Sänka huvudet

---

---

---

---

---

---

---

## Hur upplevs skam?

Ont i magen

Bli rastlös och nervös

---

---

---

---

---

---

---

**Tankar/tolkningar som kan framkalla skam:**

Tänka att man är dålig, omoralisk eller bara fel  
Jämföra sig med andra och tycka att man är sämre



---

---

---

---

**Eftereffekter av skam:**

Bli ledsen  
Känna sig värdelös

---

---

---

---

**Handla tvärtemot känslan**

Skam → Undvikande

Istället: Stå upp för dig själv

Du är den du är med fel och brister men också med styrkor och förmågor

Visa vem du är

## Hemuppgift



Tänk på känslan KÄRLEK till nästa grupptillfälle

Har du känt kärlek till någon eller något den senaste veckan?

---

---

Var i kroppen kändes det? Hur kändes det?

---

---

Har du sett andra visa kärlek? och på vilket sätt?

---

---

---

---

---

## Kärlek



Ord som på olika sätt hör ihop med kärlek t ex förälskelse

---

---

### Händelser som kan leda till kärleksfulla känslor:

Du är mycket tillsammans med någon

Du delar viktiga händelser/känslor med någon

Du får särskilt god kontakt med någon

---

---

---

---



## Hur uttrycks kärlek?

Se på varandra med lång ögonkontakt  
Ta på varandra; smekas, kramas, hålla om

---

---

---

---

---

---

---

## Hur upplevs kärlek?

Känna sig lycklig, glad och sprudlande  
Känna hjärtklappning

---

---

---

---

---

---

---

**Tankar/tolkningar som kan framkalla kärlek:**

Du tror att en person älskar, behöver eller uppskattar dig

Du tycker att någons personlighet är attraktiv och givande

---

---

---

---

**Eftereffekter av kärlek:**

Känna öppenhet och tillit

Minnas och föreställa sig andra positiva händelser

---

---

---

---





