

Det svåraste och finaste

- om känslor och npf





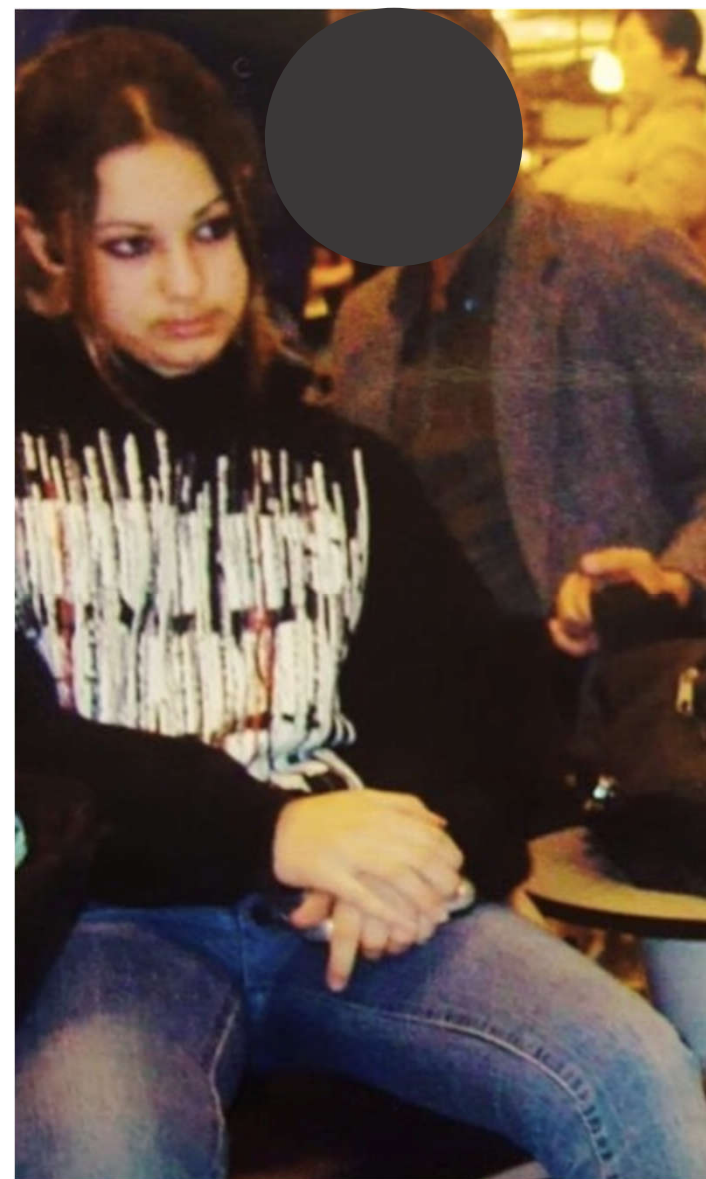
- Egnerfaret perspektiv av adhd, emotionell dysreglering och självskadebeteende
- Psykoedukativa material om känslor – av personer med NPF *för* personer med NPF
- Känsloreglering och NPF
- Vilket särskilt stöd kan personer med NPF behöva för att ta sig ur ett självdestruktivt beteende?



- Alltid haft stora känslor
- Hur långt är oändligt?

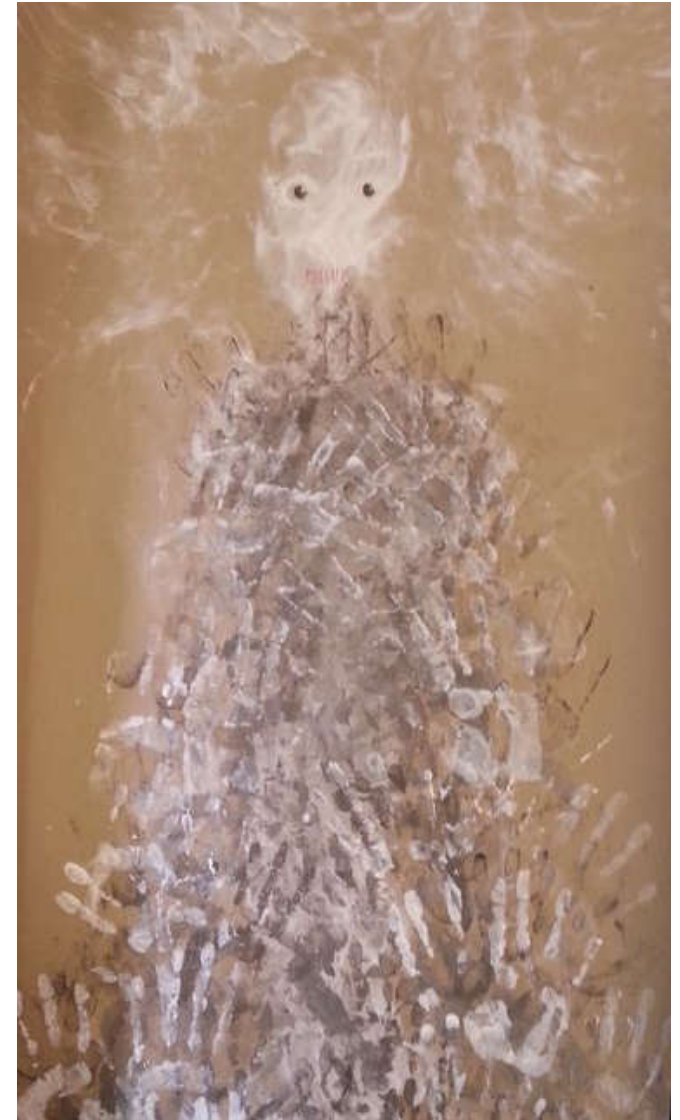


- Gick bra i skolan
- Socialt sammanhang i stallet
- Började må sämre





- Ett sätt att skapa en känsla av kontroll
- Förstod inte vad som hände
- Svårt att prata om





- Sökte lösningen i det yttre
 - Ville inte sluta
- Mediciner och akutbesök



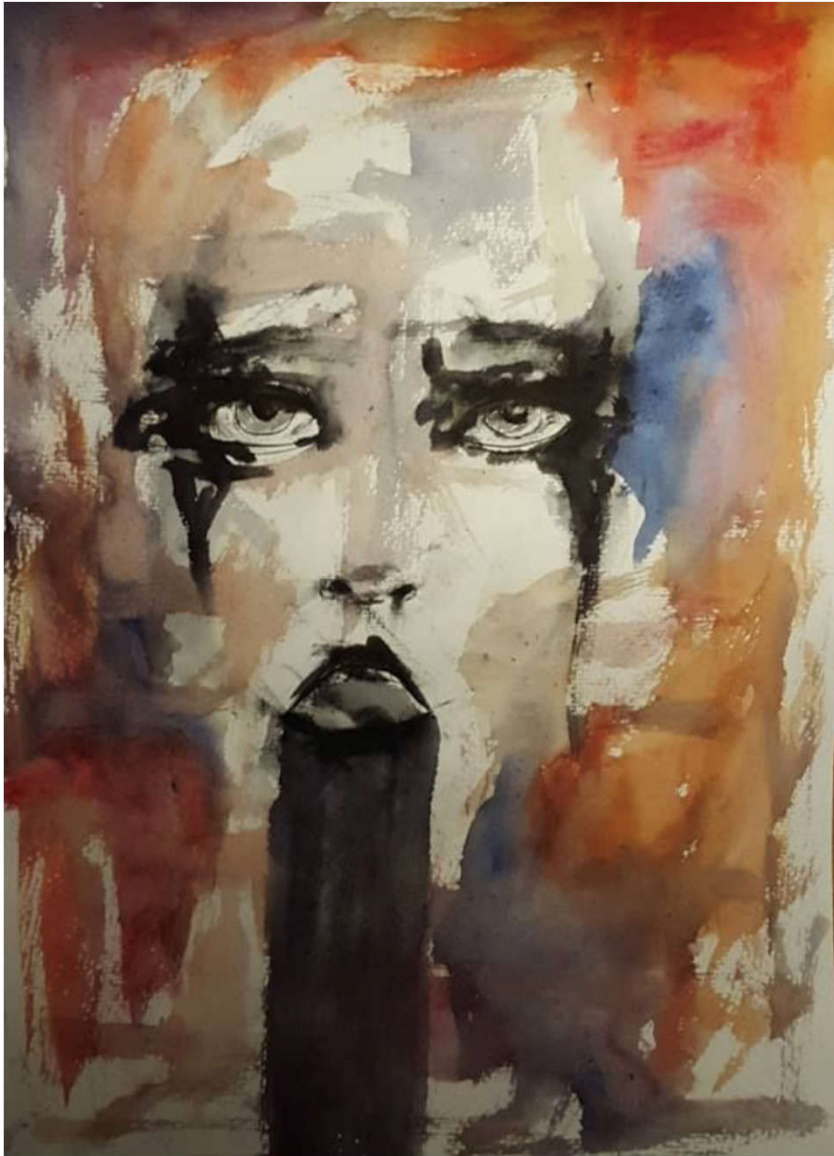


NPF och känsloreglering

- NPF som svårigheter med självreglering innebär också svårigheter med emotionell reglering
- Svårigheter med interoception (att tolka inre signaler) minskar möjligheterna att påverka en känsla i lägre volym

- Att ha ett normbrytande funktionssätt leder till att oftare mötas invaliderande
- NPF är överrepresenterat vid självdestruktiva beteenden
- Det är svårare att stoppa självdestruktiva impulser om en har svårt med impuls kontroll



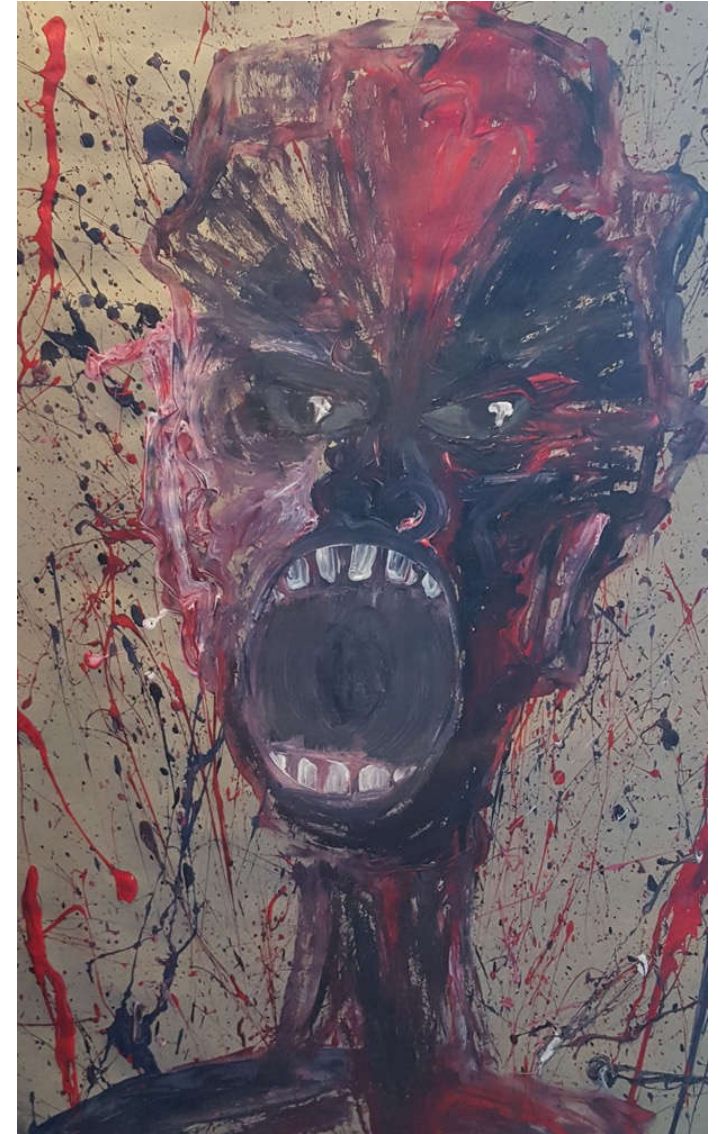


NPF och självdestruktivitet

- Att få förståelse för funktionen
- Olika uttryck – undvik fokus på metod
- Personen gör så gott hen kan
- En komplex process att ta sig ur



- Svårt att be om hjälp
- ADHD-utredning gav klarhet
- Tillhörighet i brukarrörelsen





"Det är svårt men inte omöjligt"

- en enkätundersökning om känslor och NPF

känsloförvirrad

översvämmad

stissig

skuldtyngd

kaosig

hyperfokuslugn

maktlös

kittelglad

otillräcklighet

erfarenhetsstolt

ångeststel

stormig

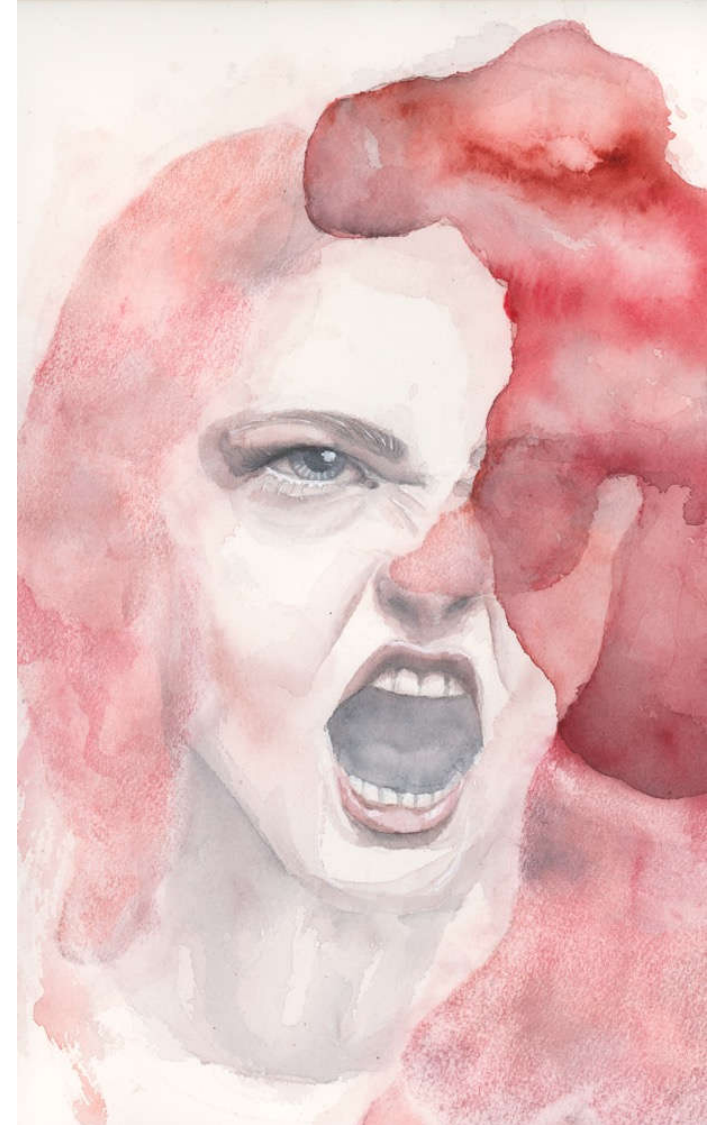
skakarg

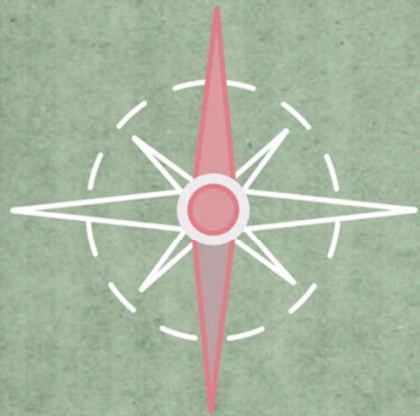
hudlös

“JAG FÖRSÖKER FÖRKLARA O
BESKRIVA, MEN DE TROR
SÄLLAN PÅ MIG. JAG
FÖRSÖKER GE EXEMPEL PÅ
HUR DE KÄNNER I OLIKA
SITUATIONER O BESKRIVER
ATT DET ÄR SÅ FÖR MIG FAST I
ANDRA SITUATIONER, MEN DE
TROR INTE PÅ MIG ÄNDÅ. DET
ÄR JÄTTESVÅRT FÖR FOLK
TROR ATT ALLA ÄR SOM DOM.”



- KASAM för att nå förändring
- Att stå ut med att vara stilla
- Hjälp att lära mig reglera känslor





KÄNSLOGREJEN

DU GÖR
SÅ GOTT
DU KAN!



SKROLLA
NER

En guide om känslor



Till startsidan

FÖRSTÅ SINA KÄNSLOR

KÄNSLO-
GREJEN

Titta på filmerna



Identifiera känslor



Skilja på tankar och känslor



Vägledas av känslor

FÖRSTÅ SINA KÄNSLOR

- **Se andra** – att iaktta hur andra uttrycker känslor och i vilka situationer kan vara till hjälp för att känna igen sina egna reaktioner. Se på tv-serier, läs skönlitteratur eller observera andra.

- **Skriv ned** – att skriva ned sina tankar och upplevelser ger en större chans att se dem mer utifrån och kan hjälpa hjärnan att sluta processa dem.

- **Hitta rätt intensitet** – när du lärt dig känna igen vilken sorts känsla du känner, hitta olika ord för att beskriva rätt intensitet. Om du är arg – är du irriterad, ilsken eller ursinnig?



Till startsidan

HANTERA SINA KÄNSLOR

KÄNSLO-
GREJEN

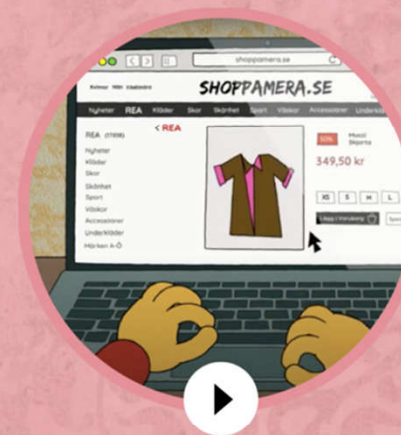
Titta på filmerna



Agera trots känslan



Träna känslomuskeln



Se sina impulsmönster

HANTERA SINA KÄNSLOR

- **5. Öva** – att ändra sitt förhållningssätt till starka känslor tar tid, och även med mycket träning och insikt kan de överväldiga oss. Även om det inte går som du vill, fortsätt försöka!

- **2. Tillåt dem** – att acceptera känslorna och låta dem finnas kan göra det lättare att inte svepas med av dem. Det gör också att känslan ofta lugnar sig fortare.

- **10. Träna omgivningen** – förklara för andra i förväg hur du vill bli bemött om du får starka känslopåslag. Validering kan vara ett effektivt verktyg för att lugna ned situationer.

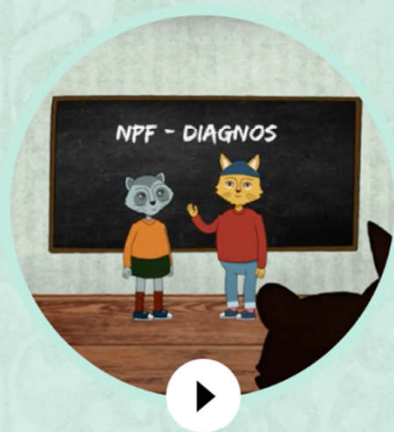


Till startsidan

PRATA OM SINA KÄNSLOR

KÄNSLO-
GREJEN

Titta på filmerna



Lär känna sig själv



Utgå ifrån sig själv



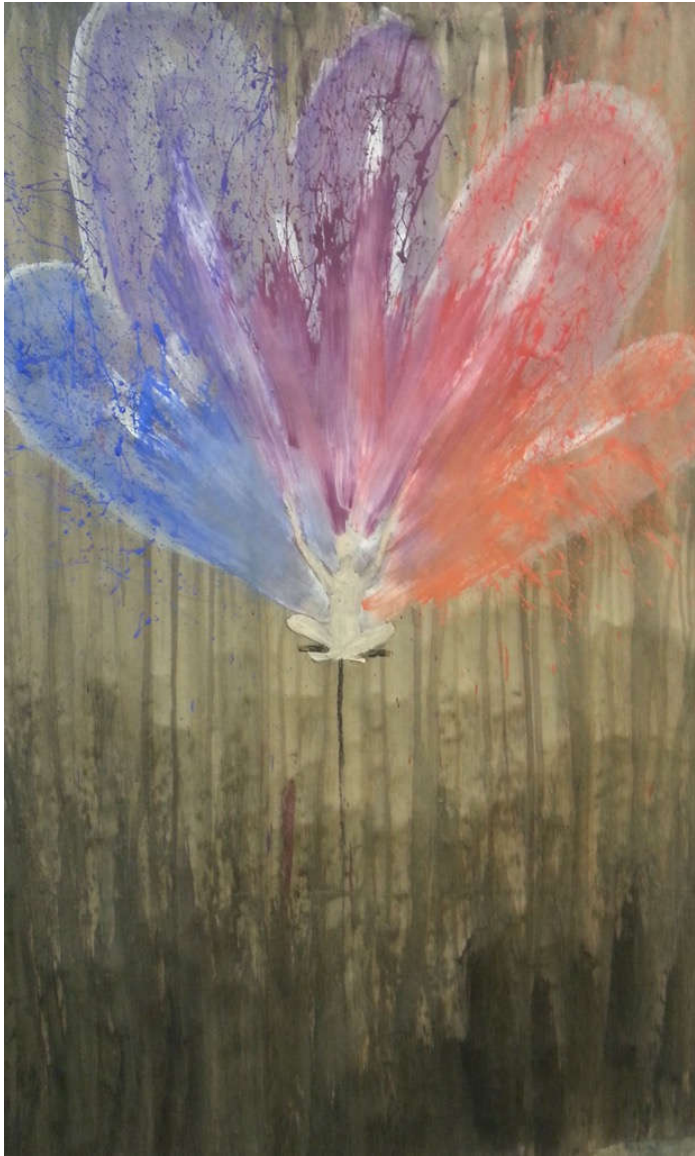
Be om hjälp

PRATA OM SINA KÄNSLOR

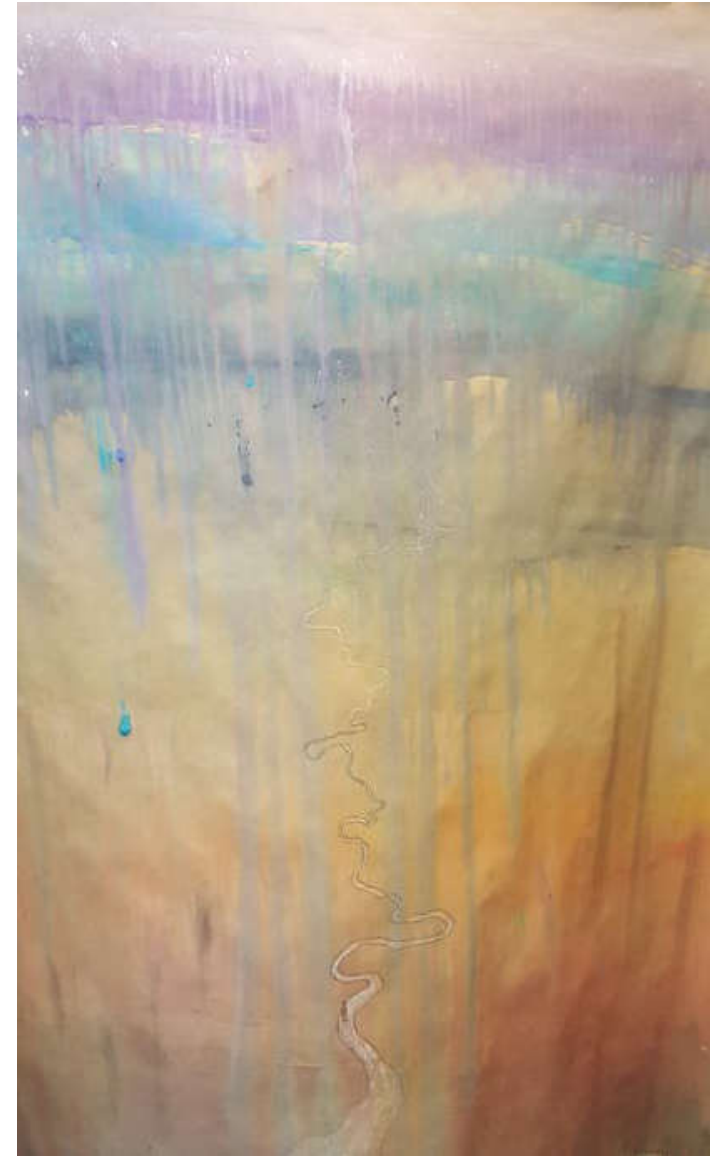
- **3. Hitta enkla strategier** – när känslorna är starka är det mindre chans att lyckas med avancerade upplägg. Testa förbestämda kodord för att pausa och ha synliga påminnelser.

- **2. Använd alternativa sätt att kommunicera** – om det är svårt att prata med andra på ett sätt du blir nöjd med, testa andra sätt. Skriv det du vill förmedla eller använd dig av känslkort.

- **7. Be andra upprepa** – ett sätt att se hur den andre har förstått det som du har sagt är att be dem upprepa i egna ord vad du har sagt. Då ser du om det är något du behöver förtydliga.



- Vara vän med kroppen
 - Emotionell diet
- Låta mig vara som jag är





Attention

STOCKHOLM

STILLHETSGREJEN

Stillhet för
rastlösa



SKROLLA NER



Boktips!

NICOLE WOLPHER

NAVIGERA GENOM STORMARNA

– om känslor och npf



- Självdestruktiva beteenden fyller en funktion – om man kunde klara sig utan dem skulle man redan det
- Den mänskliga kontakten kan vara det viktigaste i ett möte
- Man kan behöva hjälp att be om hjälp
- Brist på begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet kan vara det som hindrar en förändring

Kontakt:
nicole.wolpher
@gmail.com

