

- När livet förändras

Om Acceptans

Genom att acceptera sin situation
får man tillbaka sitt liv

Ulrika Hösterey Ugander

Leg. Psykolog Leg. Psykoterapeut

Specialist i klinisk psykologi

Klinisk genetik SU/S

Acceptans

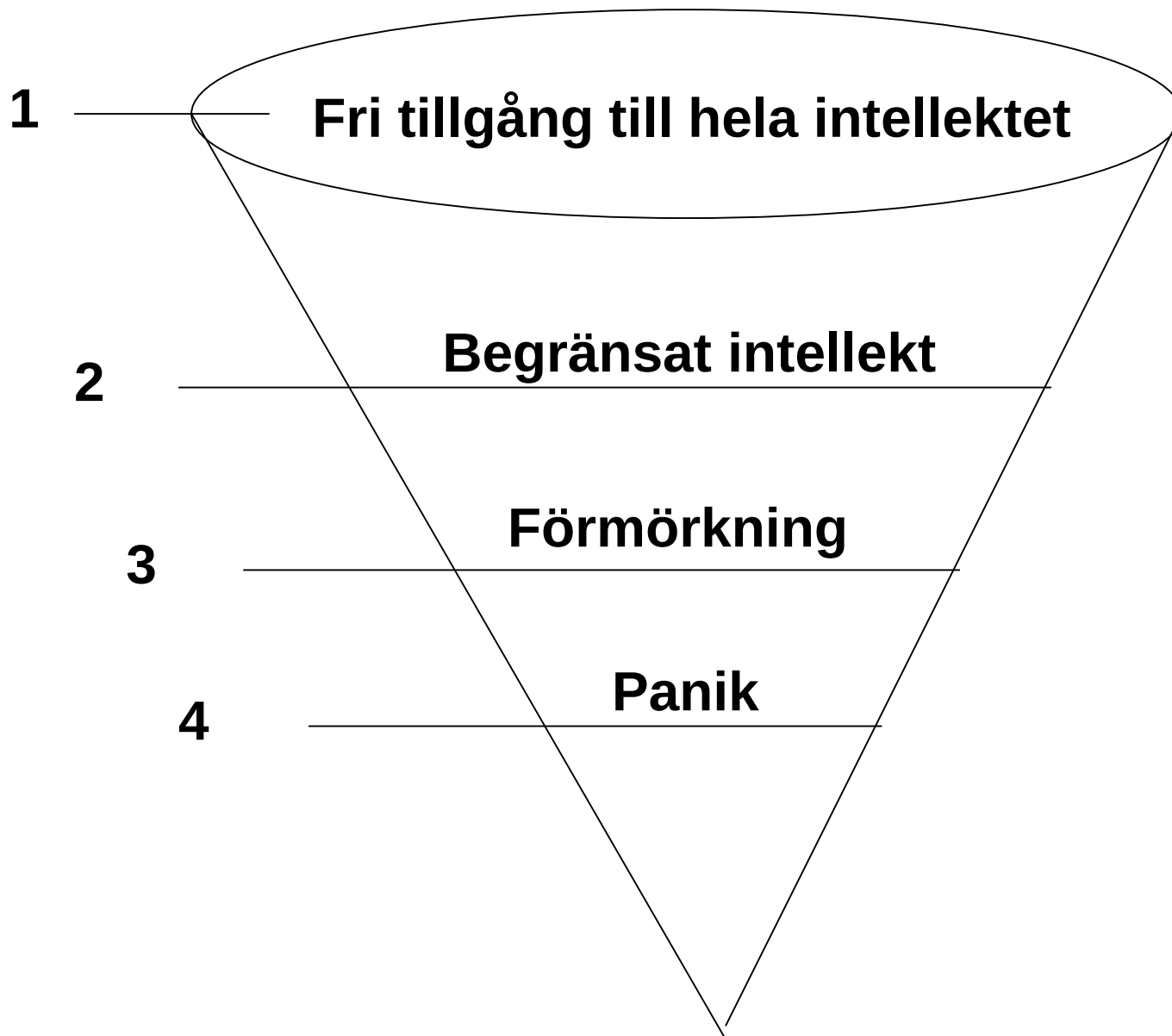
- Provocerande begrepp?
- Nu – (vi vet inte mycket om framtiden)
- Tillåta, möta
- Första steget till förändring
- Motverka negativa tankar
- Möta/öppna upp istället för att undvika
- Processen till acceptans

Provocerande begrepp

- Latin: Accept, acceptere = mottaga, antaga, gilla
capere = taga
1. Mottaga, godkänna, godtaga
 2. Finna sig i, gå med på, resignera, nöja sig med, försona sig med
 3. Skriva på

Psykologisk definition:

- Att tolerera känslor som är förknippade med ett starkt obehagligt stimulus eller en stark obehaglig situation genom att varken undvika, fly, attackera, förvränga eller döma.
- Man är villig att med alla sinnen uppfatta stunden exakt så som den är här och NU.



Att acceptera sig själv trots
funktionsförändring
ökar ditt egenvärde

Genom att acceptera sin situation får
man tillbaka sitt liv

TILLÅTA MÖTA

- Autopilot - Tankar är inte fakta
- Tänka tvärtom – ej undvika utan möta
- Hålla sig kvar i NUET
- Avslappning/Andningen
- Acceptans är en aktiv handling

Att ta hand om sig

- Avslappning, meditation, yoga
- Kroppskännedom
- Måltid
- Gång – Motion
- Pauser
- Sömn

Livsomställningen går i faser

- Upptakten – att erkänna för sig själv
- Saknad – Bearbetning – Lära om
- Upprätta självbild och framtid
- Underhålla livsomställningen

Det är vanligt att pendla mellan dessa faser, som tar olika lång tid för olika personer.

Upptakten att erkänna för sig själv

- Att erkänna att tillståndet inte kommer att försvinna
- Att erkänna medför konsekvenser för hela livssituationen
- Erkännandet är vändpunkten
- Fokus nuet och framtiden

Saknad – Bearbetning – Lära om

- Erkännandet leder till emotionell reaktion på förlusten, en krisreaktion
- Sorgearbete
- Ur sorgprocessen insikt om förändringen och kraft att lära nya strategier
- De nya strategierna gör att självförtroendet ökar

Upprätta förändrad självbild

- Samla erfarenheter som gjorts under livsomställningen
- Skapa en helhet
- Förändra övergripande hållningar i livet
- Genom omprioriteringar blir nya mål och livsprojekt synliga

Underhålla livsomställningen

- Den nya situationen måste underhållas.
- Lyssna till sin kropp och sina behov
- Egenvård

Avslutande ord

Kierkegaard:

Livet är inte ett problem som skall lösas utan en verklighet som skall upplevas

Kontaktuppgifter

Ulrika Hösterey Ugander

Tel. 0708 – 99 09 16

ulrika.hosterey@vgregion.se