

# Validering

Nyckeln till känsloreglering

# Känsloreglering

- När dina känslor blir intensiva och tar över kan du med hjälp av känsloreglering minska intensiteten på känslan och ta tillbaka kontrollen över känslan.

# Acceptans

Badbollsmetaforen – badbollen är en jobbig känsla eller tillstånd

Du är på stranden en solig dag och badar med vänner/familj. När en badboll dyker upp i vattnet. Du kastar bort den men den kommer tillbaka. Du försöker trycka ner den under vattnet men den ploppar bara upp igen. Det är jobbigt och tröttsamt att hela tiden koncentrera sig på att få bort badbollen. De andra badgästerna säger att badbollen brukar dyka upp då och då. Men att de har accepterat att den finns där. Du övar dig på att låta badbollen vara. När den kommer för nära dig så puttast du varsamt bort den. Efter en stund märker du att badbollens närvaro inte stör dig. Du tycker fortfarande inte om badbollen. Men du har accepterat att den finns där.

# Acceptans

- Är ett aktivt val. Det är inte att ge upp.
- Att acceptera något är inte samma sak som att tycka om det
- Du kan acceptera att du har jobbiga känslor eller sjukdomstillstånd som inskränker på din vardag. Exempel: jag har psykisk ohälsa – det är jobbigt och jag gillar det inte men det är en del av mitt liv och det behöver jag finna mig i.
- Med hjälp av att acceptera utgångsläget kan du underlätta återhämtningen

# Du kan acceptera

- Dig själv som du är
- Din personliga historia och ditt förflutna
- Dina tankar och känslor
- Andra människor som de är
- Din svårighet att acceptera

# Validering

- Validering är förståelse och empati
- Att validera någon annan och sig själv är att respektera den personens tankar och känslor.
- Med acceptans och icke dömande tankar tillåt dig själv att känna vad du känner, tänka vad du tänker och vilja ha det du vill ha.

# Validering

- Validera de jobbiga känslorna som kan leda till en icke önskvärd handling eller icke önskvärt beteende. Exempel: känsla- arg, icke önskvärd handling – slänga mobiltelefonen i marken.
- När du validerar dig själv eller andra behöver du inte komma fram till en lösning. Försök med acceptans. Exempel: jag är långtidssjukskriven och just nu behöver jag vara det.

# Du kan validera

- Känslor- märk att den finns även om den är obehaglig
- Tankar – bekräfta utan att se den som sann
- Svårigheter – bekräfta att det är jobbigt
- Upplevelse – bekräfta fast du inte upplever samma sak
- Önskan om en förändring – bekräfta det giltiga i att vilja något även om det inte är möjligt att få eller uppnå det
- Åsikter och trosuppfattning – det är okej att tycka olika
- Hjälpsamhet – saker någon gör för någon annan

# Självvalidering

- Att självvalidera innebär att vara lite hygglig mot sig själv och mjuka upp den inre tonen
- Acceptera dina känslor, kritisera eller döm dem inte
- Var din egna bästa vän
- Var snäll och varsam mot dig själv och tillåt dig själv mat, sömn, tak över huvudet, personlig hygien och finnas till i ett sammanhang
- Notera att du dömer dig själv och låt det passera genom att hitta alternativa känslor. Exempel: jag är värdelös tänk istället jag är nedstämd och har svårt för att tänka positiva tankar men jag försöker.

# Validera andra

- Lägg undan mobilen och var uppmärksam och lyssna
- Bekräfta personens tankar, känslor, svårigheter och upplevelser
- Bekräfta inte någons handling som inte är hjälpsam

# Invalidering

- När du dömer dig själv eller andra
- Vi invaliderar dagligen utan att tänka på det.

# Validera inte

- Din eller någon annans handling som inte är hjälpsam. Exempel: självskadehandling/beteende.
- En handling eller ett beteende kan vara begripligt och samtidigt inte gynnsamt. Exempel: Känslan att ligga kvar i sängen när man har ångest är begriplig. Men att ligga kvar i sängen är inte hjälpsamt för dig.

# Övning

Skriv ner några självvaliderande meningar som du kan använda dig av i svåra situationer.

## Exempel

**Situation:** jag blir besviken när min kompis avbokar igen. Hen tycker säkert att jag är tråkig.

**Validering:** Nu blev jag besviken, det här är en tuff situation för mig. Jag hade önskat att vi skulle ha en mysig stund tillsammans.

**Bekräfta dig själv:** Jag har ansträngt mig för att hålla kontakten med min kompis. Jag är en bra och betydelsefull vän.

# Tips på böcker & webbsidor

- Att leva ett liv eller vinna ett krig- om acceptans Av: Anna Kåver
- Tillsammans- om medkänsla och bekräftelse. Av: Anna Kåver & Åsa Nilsonne
- Hjärnstark- hur motion och träning stärker din hjärna. Av Anders Hansen
- Hej, får jag störa din ångest?- handbok i ångesthantering. Av Linda Zetterström
- [www.hanterakanslor.se](http://www.hanterakanslor.se)

# Referenslista

1. DBT Sverige. (26 Juni 2023). Färdighetsträning-hantera känslor-medveten närvaro. <https://dbtsverige.se/fardighetstraning/>
2. Kåver, A., & Nilsonne, Å.(2002) Dialektisk beteendeterapi vid emotionell instabil personlighetsstörning. Natur och Kultur
3. Linehan, M. (2016). Dialektisk Beteendeterapi Arbetsblad för färdighetsträning (2 uppl.). Natur & Kultur
4. Thunström, Peter. Färdigheterna i Dialektisk beteendeterapi. (Utbildningsmaterial).
5. Allmänpsykiatriska avdelning 19, Region Halland. (Utbildningsmaterial)



**Region Jönköpings län**

[www.rjl.se](http://www.rjl.se)



**Region  
Jönköpings län**