



:

Om det värsta händer

Övningsmaterialtmaterial

Att möta rädslan med acceptans

Den här övningen kräver ett tryggt rum och kan väcka starka känslor.

Var noga med att du är känslomässigt förankrad innan övningen avslutas

Använd gärna en kort grounding-övning som avslutning, t.ex. att känna in fötterna mot golvet, andas djupt eller räkna fem saker i rummet.

Att möta rädsla med acceptans

Syfte: Att identifiera och bearbeta den underliggande rädslan bakom svartsjuka eller tillitsproblem. Övningen hjälper dig att stanna kvar i känslan, snarare än att agera på den, och utforska vad som faktiskt är möjligt att hantera – även om det värsta skulle inträffa.

Tid: 20–30 minuter

Steg 1: Utforska rädslan

Kan göras individuellt eller i par.

Fundera på följande fråga och skriva ner ditt svar (eller dela muntligt):

- *"Vad är det jag egentligen är rädd för ska hända?"*

Vanliga svar kan vara:

- Att partnern ska bli kär i någon annan
- Att bli lämnad
- Att bli bortvald, övergiven eller ersatt
- Att inte vara tillräcklig

Följ upp med:

- *"Vad säger jag till mig själv om mig själv om det händer?"*

Exempel: *"Jag skulle känna mig värdelös. Ingen kommer älska mig. Jag är alltid den som blir lämnad."*

Steg 2: Gå in i katastrofscenariot

Föreställ dig (eller er, en i taget) att det värsta faktiskt händer – att rädslan blir verklighet. Föreställ dig att det du är mest rädd för faktiskt händer. Du blir lämnad. Partnern träffar någon annan. Du står där ensam. Lagg märke till vad som händer i kroppen. Andas. Tillåt känslorna att komma utan att trycka bort dem.

Svara på:

- Vad känner jag just nu? Vad skulle jag behöva om detta faktiskt händer?
- Har jag överlevt liknande känslor tidigare?
- Kan jag tillåta att denna rädsla finns – utan att låta den styra mina handlingar?

...utan att försvara dig.

Steg 3: Reflektera och integrera

Avsluta med att se att rädslan, även om den känns stark, går att härbärgera. Formulera ett lugnande mantra eller inre budskap, t.ex.:

- Jag vet att rädslan finns där, men jag behöver inte agera på den.
- Jag kan känna svartsjuka och ändå vara trygg i mig själv.
- Om det värsta händer, kommer jag att ta hand om mig.

Ungdomsmottagning

Västra Götaland

www.vgregion.se/ungdomsmottagning



4 av 4