



Hot- och trygghetssystemet

Övningsmaterial

Övning i att förstå när hotsystemet drar igång och aktivera trygghetssystemet i relationer.

Övning: “Stanna–Säg–Sök” (3–6 minuter)

Syfte: Att bryta autopiloten (fight/flight/freeze) och istället aktivera trygghetssystemet och uttrycka det sårbara under reaktionen.

När kan detta behövas?

När du märker att du blir triggad i relationen:
t.ex. vid “lämnad”-känsla, kritik, tystnad, uteblivet sms, missförstånd.

Steg 1: STANNA (30–60 sek)

Gör kroppen trygg först.

- Sätt båda fötter i golvet
- En hand på bröstet eller magen
- Andas in 4, ut 6 i 5 andetag
- Säg tyst:
- **“Det här är ett larm. Jag behöver lugn först.”**

Steg 2: SÄG (1 minut)

Säg **en** av meningarna nedan (välj den som passar).
Målet är inte perfektion – målet är kontakt.

Om du vill attackera (fight):

“Jag märker att jag blir kritisk nu. Egentligen är jag rädd att jag inte betyder något.”

Om du vill dra dig undan (flight):

“Jag vill stänga ner och försvinna just nu. Jag behöver en minut för att landa, men jag vill inte lämna oss.”

Om du stelnar (freeze):

“Jag blir tom och fastnar. Jag vill vara här, men jag behöver hjälp att komma igång.”

Steg 3: SÖK (1–2 minuter)

Ställ **en** nyfiken fråga (nyfikenhet minskar polarisering).

Välj en:

- "Kan du säga vad du menade, lite mjukare?"
- "Vad hände i dig precis nu?"
- "Kan du säga en sak du behöver av mig just nu?"
- "Vill du vara nära eller behöver du space – och hur länge?"

Bonus: "Trygghetssignal" (30 sek)

Avsluta med en liten trygghetssignal, om det känns okej:

- mjuk röst + "Vi är på samma sida."
- en hand på arm/axel (om samtycke)
- ögonkontakt 3 sek

Detta är mikrodoser av trygghetssystemet.

Hemuppgift (superenkel)

Under en vecka: skriv 1 rad efter varje trigger:

Trigger → Min autopilot (fight/flight/freeze) → Vad jag testade (Stanna/Säg/Sök)

Till exempel:

"Uteblivet sms → triggat flight → sa 'jag behöver 1 minut men vill inte lämna oss'."

Ungdomsmottagning

Västra Götaland

www.vgregion.se/ungdomsmottagning

