



# Övning: Vad kan jag påverka?

## Mål

Du lär dig att skilja åt vilka saker i ditt liv du kan och inte kan påverka.

Du lär dig också att bedöma kontrollkänslan som självskadebeteendet ger och dess beständighet.

## Anvisning

Denna övning innehåller två delar.

I den första delen granskas vilka saker och händelser i ditt liv du kan påverka och vilka du inte kan påverka. Du kan använda frågorna som hjälp.

I den andra delen behandlas självskadebeteende och känslan av kontroll. Skriv ner exempel på situationer och använd dem som stöd.

## Del 1

Skriv två listor. Skriv om saker relaterade till ditt liv som du känner att du kan påverka på den ena listan. På den andra listan skriver du vad du inte kan påverka, även om du ville det.

Använder du rusmedel? Kan du kontrollera ditt rusmedelsbruk? Har du svårigheter i människorelationer? Upplever du att du inte kan påverka dina känslor? Har du kontroll över dina studier? Trivs du på jobbet, och är nöjd över din parrelation och dina vänskapsrelationer? Har du möjligheter att påverka dessa områden i livet?

På följande sida finns ett exempel på listan och en mall som ska fyllas i.

Saker i mitt liv som jag kan påverka	Saker i mitt liv som jag inte kan påverka
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mobbing: jag kan berätta om det hemma eller i skolan för vuxna.</li><li>• Människorelationer: jag kan ta initiativ och oftare be en vän tillbringa tid tillsammans med mig och komma på sätt att lära känna nya människor.</li><li>• Att göra saker som är meningsfulla för mig: jag kan fortsätta med en viktig hobby, även om jag ibland känner att inget intresserar mig.</li><li>• Att söka hjälp för svårigheter i skolan: jag kan kontakta skolpsykologen eller kuratorn, eller tala med en bekant lärare.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ibland känner jag mig ensam.</li><li>• Andra beter sig inte alltid som jag skulle vilja.</li><li>• Alla människor gillar inte alla.</li><li>• Jag spänner mig för att söka hjälp, och lösningar hittas inte alltid snabbt.</li></ul>



Saker i mitt liv som jag kan påverka	Saker i mitt liv som jag inte kan påverka

## Del 2

Fundera härnäst på om du använder självskadebeteende som ett sätt att öka din känsla av kontroll. Skriv några exempel på situationer.

- Beskriv hur känslan av kontroll först minskade till följd av en händelse.
- Beskriv vilka outhärdliga känslor den minskade kontrollen förde med sig.
- Beskriv slutligen hur självskadebeteendet ökade känslan av kontroll och hur permanent denna kontrollkänsla var.