Trygg eller lugn plats

Övningen i TF-KBT syftar till att utveckla **färdigheter i känsloreglering**. Genom att öva ges erfarenhet av att kunna **rikta och växla sin uppmärksamhet**.

Övningen kan vara lämplig för ett äldre barn, ungdom eller omsorgsperson, för att träna på att skapa en inre föreställning om en plats som förknippas med trygghet eller lugn, där det inte händer farliga och skrämmande saker. Eftersom en del har begränsad erfarenhet av att ha känt sig trygga eller lugna är val av ord viktigt. Kom tillsammans överens om vad ni ska kalla övningen, till exempel trygg plats, lugn plats eller något annat. Anpassa också övningen utifrån ålder, utvecklingsnivå och eventuell funktionsnedsättning.

Stegvis instruktion

1. Förbered och inled övningen

Be personen sätta sig bekvämt, gärna med rak rygg och fötterna mot golvet. Förklara kort rational för övningen, vad ni ska göra och att hen hela tiden har kontroll över övningen. Redan här kan ni prata om val av plats (läs mer under punkt 3).

”Vi ska prova en övning där du föreställer dig en vilsam plats där du kan känna dig lugn eller trygg. Det finns inget rätt eller fel sätt att göra den på. Tanken är att du genom att öva ska kunna välja när du vill vara på din plats och inte.”

2. Rikta uppmärksamheten inåt

Be personen, om det känns okej, att blunda eller fästa blicken på en bestämd punkt i rummet. Syftet är att minska andra intryck och göra det lättare att fokusera på den inre bilden.

”Du kan blunda om du vill, eller låta blicken vila på någon punkt i rummet.”

3. Välj en trygg eller lugn plats

Be personen föreställa sig en plats som känns trygg eller lugn. Det kan vara en verklig plats eller en plats som hen själv hittar på. Platsen ska inte vara förknippad med något farligt eller svårt, och inget farligt ska kunna hända där.

En fantasiplats kan ibland vara lättare än en verklig plats, särskilt om verkliga platser är förknippade med svåra och skrämmande erfarenheter.

”Tänk dig en plats där du kan vara helt trygg eller lugn. Det kan vara någonstans du varit, eller en plats som du hittar på helt själv.”

Tips! Låt platsen gärna vara **utan andra personer**, så att känslan av trygghet inte blir beroende av att någon annan finns där.

4. Gör platsen så tydlig som möjligt

Hjälp till att utforska platsen med flera sinnen. Ställ lugna frågor med pauser emellan så att instruktionen hinns med:

- *”Vad ser du omkring dig?”*
- *”Vilka färger eller former finns där?”*
- *”Hör du några ljud?”*
- *”Finns det någon doft?*
- *”Är det varmt eller kallt?”*

- *”Hur känns underlaget?”*
- *”Hur känns det i kroppen när du är där?”*

Undvik att styra innehållet. Det är personens egen plats och föreställning.

5. Stanna kvar en stund

Kom i förväg överens om en enkel signal, exempelvis att nicka, höja ett finger eller handen, när hen upplever att hen har kommit till sin trygga eller lugna plats.

När signalen kommer låter du personen stanna kvar i föreställningen en stund utan att ställa för många frågor.

6. Kom tillbaka till rummet

Be sedan personen att rikta uppmärksamheten tillbaka till rummet och till här och nu.

”Nu kan du låta den trygga platsen finnas kvar och flytta sakta uppmärksamheten tillbaka hit till rummet och till mig.”

Om det är svårt kan du hjälpa personen att orientera sig genom att be personen lägga märke till vad hen ser i rummet, känna stolen eller golvet under fötterna och röra på händer och fötter. Hen kan också sträcka på sig eller försiktigt skaka loss kroppen.

7. Följ upp upplevelsen

Be personen kort beskriva platsen och hur övningen fungerade.

Fråga exempelvis:

- *”Hur var det att vara där?”*
- *”Hur trygg eller lugn kände du dig?”*
- *”Var det något som gjorde det lättare eller svårare?”*
- *”Är **trygg plats/lugn plats** rätt namn för den, eller vill du kalla den något annat?”*

Validera även om ungdomen hade svårt att skapa en tydlig bild. Målet är inte att prestera eller att känna sig helt lugn.

8. Öva på att växla mellan platsen och här och nu

Be personen återvända till sin trygga eller lugna plats och stanna kvar några minuter. Efter en kort stund ber du hen åter rikta uppmärksamheten mot dig och rummet.

Prata sedan om vad som hände:

”Kunde du hitta tillbaka till platsen igen? Och kunde du sedan flytta uppmärksamheten tillbaka hit?”

Om det fungerade kan du uppmärksamma personens förmåga till egen kontroll:

”Du kunde alltså själv flytta uppmärksamheten dit och sedan tillbaka hit igen.”

Om det inte fungerade, validera och gör det till information snarare än ett misslyckande:

”Det verkar som att det var svårt just nu. Då kan vi fundera på vad som gjorde det svårt och vad som skulle kunna hjälpa nästa gång.”

9. Tydliggör när övningen ska användas

Avsluta med den viktiga skillnaden mellan att **känna sig rädd eller stressad när man faktiskt är trygg** och att befinna sig i en situation där det finns verklig fara.

”Den här övningen använder du när du är säker men kroppen eller tankarna ändå reagerar utifrån stress eller rädsla. Om något farligt faktiskt händer behöver du använda det som står i din säkerhetsplan.”

Lär dig mer!

Trygg plats (hanterakanslor.se)

I länken ovan finns fördjupningsmaterialet för dig som behandlare. För ett äldre barn, ungdomar eller omsorgsperson som ska öva på egen hand finns bland annat en inspelad övning. Fördjupningsmaterialet är framtaget av Akademiska sjukhuset i Uppsala.