

En trygg plats för svåra tankar och känslor

Ulrika Ernvik
Socionom, leg psykoterapeut
www.familjegladje.se

1

- Socionom
- Leg psykoterapeut/familjeterapeut
- Barn- och familjepastor
- Missionär i Thailand
- Föreläsare och handledare
- Utvecklat Trygghetsberättelser
- Utforskar vad en "Gud-med-oss-psykoterapi" skulle kunna vara

2



www.familjegladje.se, ulrika.ernvik@gmail.com

3

INSPIRE

- Internationellt nätverk av forskare och praktiker som utforskar hur man kan föra in andliga och existentiella perspektiv i familjeterapi.
- Konferens i Oslo i jun 2025.
- Barnkonventionen visar att barn har rätt att utforska och utveckla en tro.
- Det finns i dagens samhälle en grundotrygghet. En tro och en relation till Gud kan ge en trygghet.
- En trygg anknytning, att bli sedd, lyssnad till och fått sina behov mötta av en trygg vuxen, främjar möjligheten att utveckla en personlig relation till Gud.
- En tro och en relation till en högre makt bidrar till trygghet och bättre psykisk hälsa.

4

*Du behöver inte predika för dina barn, eller undervisa dem i kristen tro.
Det viktigaste är att du är lyhörd för deras behov
och att de vid upprepade tillfällen ser dig utöva din religion.*

Pehr Granqvist, psykologiprofessor,
författare till "Tryggare kan ingen vara".

5

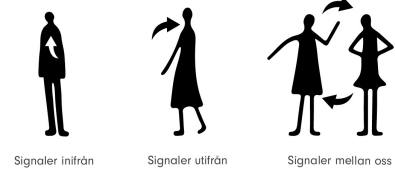
Närvaro
... andas ...
... med någon som är trygg ...

6

Vilka intryck fylls barn och tonåringar av i den tid som nu är?

7

Neuroception – amygdalan jobbar hårt



8

Vilka svåra känslor har barn och tonåringar i den tid som nu är?

9

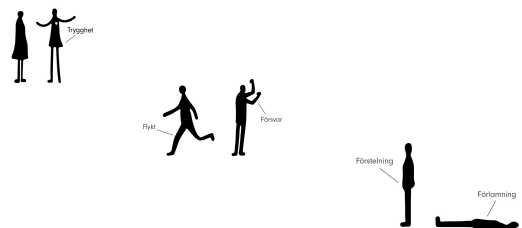
Vilka svåra tankar har barn och tonåringar i den tid som nu är?

10

Svåra ämnen

- Identitet
- Miljö
- Krig
- Kris
- Psykisk ohälsa
- Sexualitet
- Stress

11



12

En trygg hamn

- Glada ögon
- Öppna armar
- Lugn röst
- Inte för många frågor
- Det svåra är möjligt att prata om
- Det svåra är inte farligt att känna
- Gemensamt utforskande – provtänka, provprata
- Öppen nyfikenhet – icke-dömande
- Prata om någon annan
- Normalisera – "det är livet", "så här är det för många"

13

Närvaro

- Jag ser dej ...
- Jag hör dej ...
- Jag förstår hur stort det här är för dej.
- Jag är glad att få vara med dej och varsamt ta hand om din svaghet.
- Jag kan hjälpa dej i det du går igenom just nu.

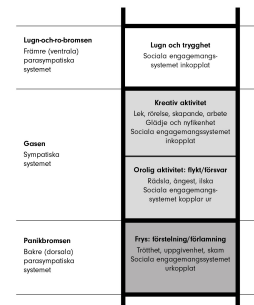
Immanuel journaling exercise
Life model works
www.joystartshere.com

14

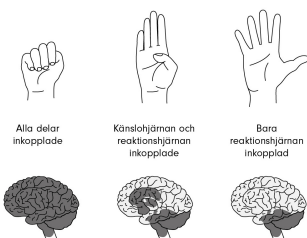
Medreglering



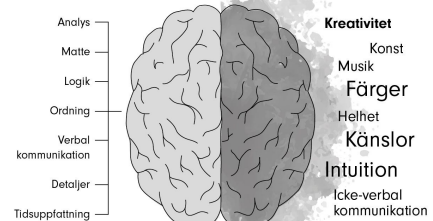
15



16



17



18

Rita och skapa

- Rita vad ni pratar om
- Rita känslor
 - Känslöhjärtan
 - Känslor i kroppen
 - Fyra känslor
- Kärlekstank och stresstank
- Collage
- Skapa med olika material

Vad längtar du efter?

19

Fyra känslor

- Vad gör dej glad?
- Vad gör dej ledsen?
- Vad gör dej arg?
- Vad gör dej rädd?
- Vad längtar du efter?

20

Leka

- Figurer
- Walkie-talkie

Vad längtar du efter?

21

Röra

- Röra sig i rummet – "ja och nej", "0-10", fyra hörn, "kärlek och stress"
- Gå ut!
- Promenad
- Cykla
- Hoppa studs matta
- Dansa
- Gunga
- Bolla
- Lyfta/trycka/dra
- Klappa

Vad längtar du efter?

22

Prata

- Inte så många frågor, utan mer ett gemensamt utforskande.
- Inte så länge.
- Man behöver inte titta på varandra.
- Pratpinne

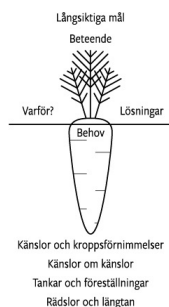
Vad längtar du efter?

23

Man kan "prata" på många "språk"

- Se med glada ögon och lyssna med nyfikna öron.
- Föreställ er att Jesus sitter med och lyssnar och ser.
- Fokusera på vad barnet längtar efter.
- Externalisera – t ex argmonstret.
- Normalisera
- Känslor och tankar är vänner – ge dem plats, lyssna till deras budskap, men be dem sedan vänligt att gå och göra något annat.
- Skicka "bubblor".
- Använd "moroten"

24



25

Vad längtar du efter?

Vi kan inte få allt vi längtar efter,
men vår längtan visar på våra behov.
Omöta behov påverkar våra tankar, känslor och beteenden.
Att få uttrycka vad jag längtar efter ger en upplevelse av
att jag är sedd och hörd.

Vi vuxna har ett ansvar att möta barns behov,
och att hjälpa dem att leva med de behov som inte kan bli mötta.

26

Inte stanna för länge i det som är svårt

- Vad tänkte du?
- Vad kände du?
- Vad var du rädd för?
- Vad längtade du efter? Vad hade gjort dej glad och trygg?
- Vad behövde du?
- Hur kan vi göra nästa gång – strategier?
- Vad kan vi vuxna göra så att du känner dej trygg?

27

Berätta

- För att sammanfatta det ni pratat om.
- För att sätta ord på det du tror rör sig i barnet.
- För att berätta om andra i liknande situationer, även bibelberättelser.
- Läs böcker tillsammans om svåra teman.

28

Trygghetsberättelser

- Traumberättelse
- Trygghetsberättelse
 - Vem hade kunnat komma och hjälpa dej?
 - Vad hade den sagt och gjort?
 - Hur hade det känts?
- Segerhandling – vad hade du velat göra?
- Traumberättelse, trygghetsberättelse och segerhandling invävd i en tidsberättelse.

29

Agera

- Handling ger hopp.
- Handling ger kraft.
- Handling ger gemenskap.
- Handling lugnar oro, ilska och rädsla.

30

Hopp

- Tankar och känslor får delas med någon som är trygg.
- Tankar och känslor är vänner som vill hjälpa oss.
- Jesus är med oss, han kan inte lösa allt, men han är med.
- Skapa, leka, sjunga, spela, dansa, röra på oss tillsammans med andra.
- Begränsa intryck – mindre skärmtid.

31

Frågor att ställa mej själv

- Vad är jag rädd för?
- Vad behöver jag?
- Vart går jag med mina tankar och känslor?
- Vad längtar jag efter?
- Vad ger mej hopp?

32

Vi behöver inte ha alla svaren.
Men vi behöver vara närvarande.

33

Vad tar vi med oss?

34