



Övning: Kom tillbaka till det här ögonblicket

Varför?

Det kan kännas som att vissa saker i din omgivning eller hos andra människor påminner dig om upplevelsen av sexuellt våld. När man upprepade gånger får en minnesbild av en händelse kallas det för en flashback. Om du upplever flashbacks ska du prova övningen nedan.

Den här övningen hjälper dig att komma tillbaka till nuet. Du kommer att upptäcka att saker som har med det förflutna att göra inte händer nu.

Hur?

I den här uppgiften kommer du tillbaka till nuet genom att avsluta följande meningar och säga dem högt för dig själv. Du kan göra om övningen varje gång du känner att det behövs.

Öva flera gånger på att komma tillbaka till nuet när du inte upplever en flashback. Det ökar sannolikheten för att du kommer ihåg övningen även när du har en flashback.

Det är år...

Säg högt vilket år det är. Du kan också säga månaden och dagen.

Runt omkring mig ser jag...

Beskriv noggrant några föremål som du ser just nu. Beskriv deras färg och form.

I min kropp känner jag...

Beskriv i detalj vad du känner i kroppen just nu. Till exempel "mina händer svettas, mitt hjärta slår".

Just nu känner jag...

Säg högt vad du känner just nu.

Mina känslor beror på att jag minns...

Säg den traumatiska upplevelsen, men beskriv den inte i detalj. Det räcker med att bara namnge den.

Samtidigt ser jag mig omkring och inser att jag är...

Säg högt var du är.

Runt omkring mig ser jag...

Beskriv återigen noggrant några föremål som du ser just nu. Beskriv deras färg och form.

Säg slutligen: "Jag vet att situationen som jag minns inte händer nu."

Om du vill kan du göra om övningen igen från början på en gång.
