



Övning: Identifiera dina gränser

Varför?

Denna övning hjälper dig

1. att bli medveten om hur dina gränser har passerats – att inse att du har behandlats fel är en viktig del av återhämtningsprocessen
2. att identifiera och sätta gränser som främjar ditt välbefinnande.

.

Hur?

Sök upp en lugn plats och reservera tid för att göra övningen. Gör övningen när du mår bra och känner dig lugn, eftersom övningen kan väcka svåra känslor och minnen till liv.

Lyssna på hur du mår. Om du tycker att övningen är för utmanande just nu kan du hoppa över den. Gå tillbaka till övningen senare.

Du kan också göra övningen tillsammans med någon trygg person om det känns lättare.

Övningen har tre faser.

Fas 1: Identifiera hur dina gränser har överskridits

Kartlägg hur dina gränser har överskridits eller hur de överskrids.

Mina gränser har överskridits...

- ☐ andligt. T.ex. Jag har blivit tillsagd hur och vad jag ska tro på.
- ☐ psykiskt. T.ex. Jag har pressats att dela med mig av privata saker offentligt. Jag har blivit hotad med att sociala relationer kommer att brytas.
- ☐ fysiskt. T.ex. Man har rört mig utan lov. Man har förbjudit mig att använda preventivmedel eller ta emot en blodtransfusion.
- ☐ socialt. T.ex. Mina relationer med personer utanför samfundet har begränsats. Jag har pressats att gifta mig med en viss person för snabbt eller när jag har varit för ung.
- ☐ sexuellt. T.ex. Min rätt att bestämma om intima saker, såsom preventivmedel, självtillfredsställelse, val av partner och sexuell läggning, har begränsats.
- ☐ ekonomiskt. T.ex. Jag har förväntats lägga mycket tid och pengar på samfundets verksamhet och därför kanske inte kunnat studera eller arbeta som jag hade velat.



Fas 2: Identifiera dina gränser

Fundera på vilken typ av gränser du skulle vilja lära dig att sätta. Hur får man behandla dig? Vilka gränser skulle bäst skydda ditt välbefinnande?

1. Mina andliga gränser

T.ex. Jag har rätt att bestämma över mina egna övertygelser. Jag låter inte andra bestämma hur jag ska tro.

2. Mina mentala gränser

T.ex. Jag bestämmer själv vad jag delar med mig av om mitt privatliv. Jag vägrar att lyssna på hot.

3. Mina fysiska gränser

T.ex. Jag bestämmer hur och när någon får röra min kropp. Jag bestämmer själv om frågor som rör min hälsa.



4. Mina sociala gränser

T.ex. Jag låter inte andra bestämma vem jag kan tillbringa tid med.

5. Mina sexuella gränser

T.ex. Jag bestämmer själv om preventivmedel, vem jag träffar och när och hurudant sex jag vill ha.

6. Mina ekonomiska gränser

T.ex. Jag låter inte andra bestämma vad jag lägger mina pengar på. Jag bestämmer själv om mina studier och min karriär.

Fas 3: Lär dig att försvara dina gränser

Reflektera över vad du kan göra från och med nu för att se till att dina gränser respekteras.

Till exempel:

- Jag lyssnar mer på mina känslor, behov och signaler från min kropp. Jag litar på dem och övar på att sätta ord på dem.



- Jag ber inte om ursäkt om jag inte har gjort fel.
- Jag ber om det jag behöver.
- Jag säger till om något kränker mig.
- Jag lär mig att lugna ner mig i utmanande situationer, till exempel genom att andas.
- Jag ger mig själv tillåtelse att säga nej.
- Jag lämnar situationer där mina gränser överskrids.
- Jag accepterar att jag ibland gör någon annan upprörd eftersom jag håller fast vid mina gränser.

Kommer du på några andra sätt?

Du kan tänka på en situation där du har haft svårt att sätta gränser. Fundera på hur du kan värna om dem på ett mer bestämt sätt i framtiden. Vad kan du göra och säga?

T.ex. Jag har inte vågat säga emot mina föräldrar när de har påstått att mina studier är onödiga. Jag kan säga att jag bestämmer över mitt eget liv och vad som är viktigt för mig. Jag kan också lämna situationen.

Observera

Efter övningen kan du känna en mängd olika känslor, såsom ilska eller sorg för att dina gränser har passerats. Alla känslor är tillåtna.

Dela dina upplevelser med någon trygg person om det är möjligt.