

**Body-maping.**

- Måla sin känsla i kroppen, genom att fånga den i färg/form och därefter fästa den på ett papper eller en inplastad tom kropp.
- Känna efter var i kroppen känslan sitter.
- Sätta färg på sina känslor med den här metoden, blir lite som att knacka på dörren till ”mindfulness”.
- Med hjälp av färg, vara i sin kropp och färgsätta sina känslor och tankar.

**Övningar:**

*Fånga en känsla*, illustrera den med en eller flera färger:

Vad har dagen gjort för/med dig?

Vad har du för känsla i din kropp?

En känsla från en omvårdnadssituation ur– min egna, patientens eller en anhöriges synvinkel?

Hur kändes det för mig?

Var satt/sitter känslan?

Hur tror du känslan kändes för patienten/anhörige?

Vilken färg har den?

Vilken form har den?

**KASAM**

- Reflektion ”Här och Nu”
- Ha en känsla av att ha varit i ett sammanhang – KASAM – som stärker och bekräftar mig.
- Få möjlighet att i ett sammanhang reflektera över en händelse eller ett problem, att händelsen/problemet blir begripligt, hanterbart och meningsfullt.

**Reflektion utifrån Orlandos reflektionsmodell:**

- Vad ser jag?
- Vad tänker jag?
- Vad känner jag?
- Vad gör jag?

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well*. San Francisco, Calif: Jossey-Bass. Orlando, I. J., (1990).

The dynamic nurse-patient relationship, function, process and principles.

National League for Nursing. New Yor