

# Känna efter vad man vill & behöver - Att analysera valmöjligheter

Vi ställs varje dag inför en mängd olika val kring alltifrån vad vi skall laga till middag, vilken utbildning jag skall välja till om jag vågar fråga min kollega eller granne om vi skall ta en fika. Att välja och välja bort är ofta besvärligt. Om du har en depression är detta extra svårt. Att tänka och känna vad som är bäst för mig går ofta trögare. Som vi skrivit om innan är känslorna inte lika tydliga när man är nedstämd. Man brukar säga att känslorna är "det primära informations och motivationssystemet". Känslor säger till oss; \*Vad är viktigt just nu? \*Hur är det viktigt? \*Vad ska jag göra? Att inte kunna orientera sig bland depressiva symtom och känslor kan göra mig vilsen. Om mina behov ställs mot vad andra önskar från mig kan det också göra valsituationer svåra. Att då göra en så kallad valmöjlighetsanalys kan vara en hjälp att både känna in vad som är viktigt och få en överblick av situationen och hur jag bör gå vidare.

**1) NULÄGET.** Använd tabellen nedan för att beskriva och analysera den situation som du befinner dig i. Försök att skapa dig en bild vad som pågår runt dig. Vilka känslor och behov har du inför det som pågår? Vad gör det med ditt mående? Vilka andra är inblandade? Vilka är fördelarna respektive nackdelarna med att det är som det är?

NULÄGET			
Beskriv situationen i korthet:			
Fördelar (+)	Nackdelar (-)	Känslor kring detta	Andra funderingar
Frågor och reflektioner utifrån svaren ovan:			

**2) ALTERNATIVEN.** Fundera nu över de möjliga scenarier som du ser för framtiden. Känslorna vägleder dig i vad du vill! Skriv ned de alternativ som du vill utforska närmare i kolumnen till vänster och reflektera sedan kring dessa. Som stöd för din reflektion kan du ta följande frågor till hjälp:

- Hur tror du att du skulle känna om du genomförde alternativet?
- Vad skulle det göra för ditt mående på kort, respektive på lång sikt?
- Vilka fördelar respektive nackdelar ser du i alternativet?
- Vad skulle du sakna?
- Vad skulle andra känna inför att du gjorde detta val? Hindras du av andras känslor?

ALTERNATIVEN	Fördelar (+)	Nackdelar (-)	Känslor & Tankar

## Känna efter vad man vill & behöver - Att analysera valmöjligheter


3) **NYA FRÅGOR** - Om du tittar på det du skrivit ner, överblickar och känner efter - Vad väcker detta för känslor, tankar och funderingar i dig? I vilken riktning verkar dina behov och önskningar luta? På vilket sätt kan man se att det har att göra med det fokus som du har valt för denna behandling? Hur har detta med din depression att göra? Vad tror du att du skulle tyckt om detta om du inte hade en depression?

Skriv här:

4) **BESLUT** - När du nu har analyserat de olika alternativen är det dags att välja hur du ska göra. Troligt är att du i detta skede tycker att flera av alternativen är mer eller mindre bra eller dåliga. Hur gärna vi än skulle önska det, är det ändå i verkligheten så att vi sällan logiskt kan "räkna ut" vilket som är det bästa alternativet. I slutändan tvingas vi ändå till att göra ett val. Vi tvingas till att chansa. Att fatta beslut är att ta tag i sin situation och det är därför viktigt att vi kommer till den punkten. Använd tabellen till att punkta ned de beslut du fattar samt till att göra en plan för hur du ska genomföra dessa. Vad ska du göra? När ska detta ske? Hur ska det genomföras Var och med vem? Överväg att ta stöd från någon om du tror att det kan hjälpa ditt mående. Ibland kan det underlätta att på förväg berätta för någon om vad man tänker göra.

BESLUT	Hur?	När?	Var/vem?

5) **NYA FRÅGOR** – Använd svarsfältet nedan till att skriva ned dina reflektioner kring de beslut som du precis fattat. Har du några nya funderingar eller frågor? Vad har du för farhågor och förväntningar?

Skriv här:

Övriga tankar: