

**Mi
ND**

Mind

Mind är en ideell förening som arbetar för psykisk hälsa.

Vi stödjer människor i kris, vi sprider kunskap och bildar opinion.





Minds stödverksamheter

Självordslinjen

Äldrelinjen

Föräldralinjen

Mind Forum

Varför är självmord skamligt?

- 1856: Självmord inte längre olagligt i Sverige
- 1908: Föreskriften om att självmördare skall begravas ”i stillhet” utan klockringning och på en avskild plats upphävs
- 1994: NASP (Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa) bildas
- 2008: Riksdagen beslutar om en Nollvision för självmord



Varför är det
viktigt att
förstå skam?



Skillnaden mellan skuld och skam

Skuld - kunna

- ▶ Kopplar till något jag har gjort, till en handling
- ▶ Trigger empati och reparativa handlingar

Skam - duga

- ▶ Kopplar till vem jag är, min känsla av själv, känsla av identitet
- ▶ Trigger isolering och undvikande beteenden

Skammens språk

Pinsam

Äcklig

Patetisk

Förnedrad

Utskämd

Vanärad

Osynlig

Löjlig

Oduglig

Ful

Usel

Fel

Defekt

Värdelös

Bortgjord

Tillintetgjord



Exempel från Självmordslinjen

”Det var så jobbigt när jag fick barn
Jag skäms över att jag klagar så mycket
Och att jag inte alls tycker det är mysigt”



Exempel från Självmordslinjen

” Jag pratar aldrig om hur jag mår men samtidigt känner jag enorm skam över att känna såhär och att jag bara borde ta mig i kragen, jag är bara lat och bortskämd.



Skammen slår på självkänslan

- ▶ Den utifrån kommande skammen: När en viktig person kritiserar, avvisar, förnekar, bedömer eller fördömer oss riskerar vi skammens attack på självkänslan
- ▶ Den inifrån kommande skammen: När vi misslyckas, nedvärderar oss själva, föregriper skammen: "det klarar jag aldrig!"

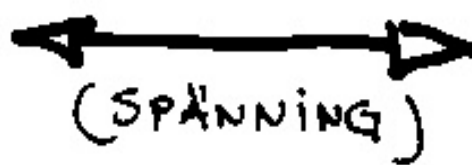
Skam är energin som....

...motiverar oss
att behålla nära
relationer

&

...skyddar en
relativt positiv
upplevelse av sig
själv

TILLHÖRIGHET



AUTONOMI

Skammens 4 uttryck

Skamkompassen

D. NATHANSON, SHAME & PRIDE 1992



A person wearing a grey hoodie and a brown backpack is walking away from the camera on a path. The path leads towards a bright, glowing light source, likely the sun, which creates a strong lens flare and illuminates the scene. The overall mood is contemplative and somewhat somber.

Skammens uttryck 1

Tillbakadragande

A person is seen from behind, sitting in a boat on a calm lake. The sun is setting in the distance, creating a bright glow that reflects on the water. The surrounding mountains are silhouetted against the light sky. The overall scene is peaceful and serene.

Skammens uttryck 2
Attackerar sig själv




Skammens uttryck 3
Undvikande



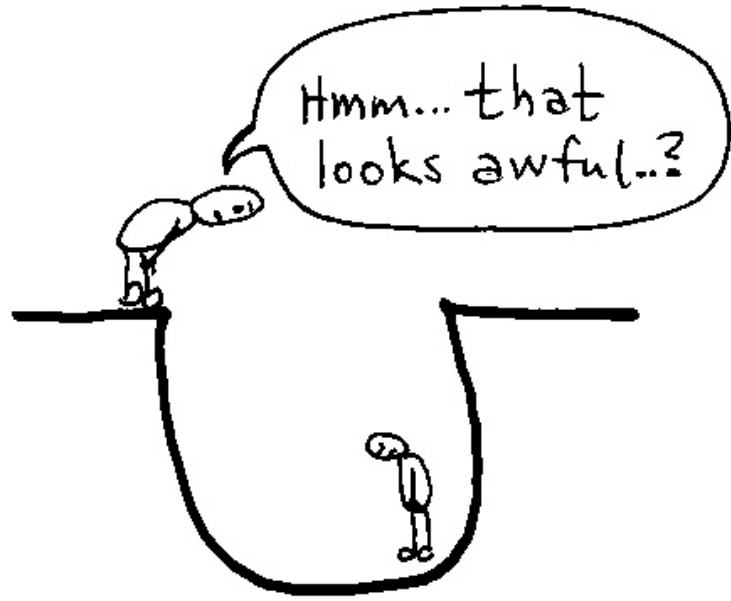
Skammens uttryck 4
Attackerar andra

1. Tillbakadragande
2. Attackerar sig själv
3. Undvikande
4. Attacker andra

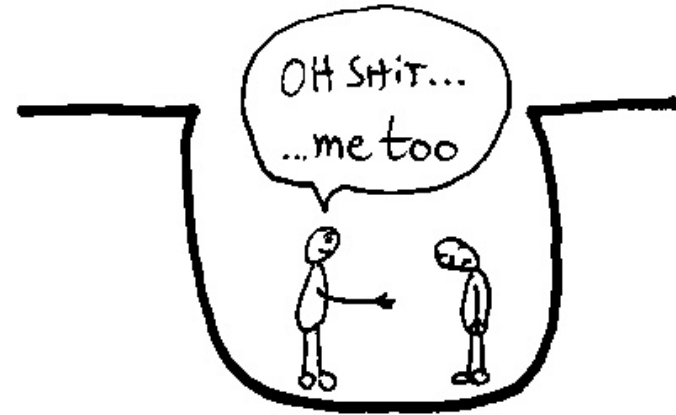


The image features a dark background with two bright, circular stage lights at the top, creating a soft glow. The text is centered and written in a clean, white, sans-serif font.

När skammen går upp på
scenen...går medkänslan
av



SYMPATHY



EMPATHY
OR COMPASSION...

An elderly woman with short, wavy white hair is shown from the chest up. She is holding a silver mobile phone to her ear with her right hand and has her left hand clasped near her chin. She has a thoughtful or slightly concerned expression on her face. The background is dark and out of focus, suggesting an indoor setting. The overall lighting is soft and somewhat dim.

Sårbarhet är vår tids
värsta svaghet

A photograph of a large, ancient tree trunk in a forest. The tree trunk is covered in thick, vibrant green moss. The bark is deeply textured and greyish-brown. The ground is covered with fallen autumn leaves in shades of orange, yellow, and brown. The background shows a dense forest with green foliage. The text "När vi pratar om trollden spricker dom" is overlaid in white, sans-serif font on the left side of the image.

När vi pratar om trollden
spricker dom

Skamreparation

Skam händer och helas i en relation.

Själva viljan att reparera med den andre helar skam och återknyter kontakten. Att bli sedd med empati. Att se med empati.

Låt oss göra om skam till skuld.



Medkänsla börjar med dig

Hand på bröstet

Tänk på något som inte gått så bra

Tänk på en god vän, vad skulle du säga som tröst?

Nu: säg det till dig själv...



A young girl with blonde hair in pigtails, wearing a red cape and purple clothing, stands on a rooftop looking out over a city at sunset. The sky is a mix of blue and orange, and the city buildings are visible in the background.

Tack!

Mi
ND