

YOMI vid nedstämdhet – online

Välkommen till en resa på 10 veckor som vi hoppas och önskar kommer att vara antingen början eller fortsättningen mot att ta viktiga steg mot ett bättre självomhändertagande. Ett bättre självomhändertagande som i sin tur leder till ett ökat välmående med fler strategier för att hantera de svårigheter som nedstämdhet och depression bjuder på.

Du kommer i YOMI vid nedstämdhet under 10 tillfällen få ta del av en liten bit av den rikedom och kunskap som psykologi, yoga och mindfulness erbjuder.

Genom korta föreläsningar, praktiska övningar och yangdominerad, fysiskt aktiv yoga, kommer vi att guida dig igenom varje session, var och en med ett nytt tema.

Programavsnitten syftar alla till att steg för steg hitta mer fungerande sätt att ta hand om dig själv i de svårigheter du upplever och samtidigt erbjuda en möjlighet till aktivitet och självreflektion.

Vem kan gå YOMI vid nedstämdhet?

YOMI vid nedstämdhet riktar sig framförallt till dig som känner dig nedstämd, upplever att du har fastnat i livet eller som känner dig deprimerad.

Programmet kan användas efter att du genomgått psykologisk behandling för depression eller som komplement till annan psykologisk behandling. Upplever du svårigheter som är på en nivå att de kraftigt påverkar ditt dagliga liv rekommenderar vi alltid att du tar kontakt med vården för bedömning och rekommendationer kring ditt mående och dina behov.

Du behöver inte ha yogat eller mediterat innan och du behöver inte vara vig, fysiskt stark eller rörlig. Vi går igenom variationer och modifikationer för alla yoga- och meditationspositioner. Har du kända skador kan det vara en god idé att prata med en

sjukgymnast om de positioner vi använder oss av för att få individuella anpassningar som är skonsamma för din kropp.

Det går bra att genomföra programmet om du är gravid. Har du några komplikationer i din graviditet rekommenderar vi att du pratar med din barnmorska först.

Mål med programmet

- Lära dig grunden i YOMI; kombinationen av psykologisk kunskap och yoga- och mindfulnesspraktik.
- Öka din kunskap om hur våra tankar, känslor och beteenden fungerar.
- Lära dig ett flertal verktyg för att hantera nedstämdhet och depression.
- Utforska mindfulnesspraktik genom en rad olika övningar.
- Lära känna din kropp genom yogaprogrammet.
- Lära dig att hitta såväl fysisk aktivitet som avspänning genom de praktiska yoga- och mindfulnessövningarna.
- Få möjlighet att inkorporera programmets innehåll i ditt vardagsliv.

Hur du använder YOMI vid nedstämdhet

Innan du sätter igång finns ett antal videosnuttar att ta dig igenom:

- *Introduktionsvideon:* Här går vi igenom hur programmet är upplagd och vad som kan vara bra att tänka på när du sätter igång med programmet.
- *Yogateknik:* I denna video går vi igenom kroppens sju segment, som hjälper oss att hitta en god yogateknik. Vi går även igenom solhälsningen som vi använder oss av i varje yogaklass.

- *Meditationsteknik*: Här går vi igenom grundläggande meditationsställningar, teknik och tips för dessa, samt hur du kan hantera svårigheter som är vanliga när man börjar meditera, till exempel smärta i ryggen, känslor av trötthet och rastlöshet.

Varje avsnitt av YOMI vid nedstämdhet består av följande delar:

- *Skriftligt material* – Som du kan läsa igenom först eller efter du har tittat på videorna. Materialet innehåller alltid teori kring avsnittets tema och ibland även praktiska övningar som du kan testa på egen hand.
- *Video med inledande psykoedukation* – I denna introducerar vi avsnittets tema och går igenom grundläggande teori till det vi sedan ska praktisera.
- *Video med mindfulness- och yogapraktik* – Med hjälp av denna video får du möjligheten att praktisera yogan och de för temat utvalda mindfulness- och meditationsövningarna, för att få uppleva och fördjupa din förståelse och erfarenhet.

Bra att tänka på

- Programmet kommer att innebära mycket som känns nytt, en del som känns inspirerande och lättillgängligt och en del som kanske känns främmande eller tvivelaktigt. Det är helt okej, vår enda uppmaning är att med ett öppet sinne ta till dig det i programmet du finner meningsfullt, tillåta dig att ifrågasätta det andra och låta det ta den tid du behöver.
- Vi kommer att guida och leda dig genom varje avsnitt via videor som innehåller såväl teori som praktik. Vi ber dig att respektera, ta hand om och lyssna till dig själv.
- Varje praktisk del består av en yoga- och mindfulnessklass där du får vägledning in i övningar som ger dig användbara verktyg. För att verkligen kunna applicera

det teoretiska in i praktiken är det viktigt att du utför klassen minst två gånger under en vecka, men gärna fler. Det är genom övning som kroppen och sinnet kommer minnas de olika verktygen på bästa sätt.

Programöversikt del för del

- Avsnitt 1
Introduktion av YOMI och hur vi kommer att arbeta med de tre fälten psykolog, yoga och mindfulness genom programmets gång. Genomgång av depressionsspiralen och hur nedstämdhet påverkar oss.
- Avsnitt 2
Andning genom varje steg. Psykoedukation kring hur vår andning påverkar oss och hur andningen påverkas då vi är nedstämda. Introduktion av begreppen grasping/ignoring/rejecting, defusion och genomgång av varför vi är hjälpta av att aktivera oss då vi är nedstämda.
- Avsnitt 3
Att tillåta sina känslor. Introduktion av Becks kognitiva triad, våra grundläggande känslor och känslomässigt kontrastundvikande. Vi tittar närmare på hur vi kan skapa en större tillåtelse för våra egna känslor.
- Avsnitt 4
YOMI-praktik. Vi stannar upp och ger mer utrymme åt tystnad och åt att låta det vi lärt oss under de första tre avsnitten få landa ner.
- Avsnitt 5
Introduktion av värderingar. Du får börja utforska vad som verkligen är viktigt för dig i livet och vilken riktning du önskar leva i. Vi går igenom begreppet upplevelsebaserat undvikande och på vilket sätt livet blir begränsat när vi fokuserar för mycket på vad vi vill komma ifrån istället för vad vi vill komma närmare.

- Avsnitt 6

Agera flexibelt. Vi tittar närmare på begreppet psykologisk flexibilitet och hur det kan vara en hjälp i att bryta låsta mönster, och invanda undvikanden. Du får lära dig skillnaden mellan ett beteendes form och funktion och varför det är viktigt att fortsätta göra åtaganden för att kunna ta hand om sig själv. På mattan övar vi på att ha ett flexibelt sinne och ger plats åt vår värderade riktning.

- Avsnitt 7

Medkänsla med dig själv och andra. Vi går igenom de 3 system som motiverar vårt handlande och reglerar våra känslor, dyker djupare i compassionbegreppet och funderar över på vilket sätt vi alla tillhör en gemensam mänsklighet. Till sist tittar vi närmare på sömnens betydelse vid nedstämdhet.

- Avsnitt 8

Från plan till handling. YOMI vid nedstämdhet är, om vi ska sammanfatta det, en program i självomhändertagande. För att ta hand om sig själv behövs olika strategier och verktyg, acceptans och mod att tillåta sig att känna även positiva känslor. Du får här fundera närmare på vad du kan fortsätta göra för att ta steg i den riktning som är viktigt och meningsfull för dig.

- Avsnitt 9

YOMI-praktik. Vi stannar återigen upp och bereder plats för tystnad, praktik och att låta all kunskap du fått till dig genom programmet få falla på plats. En längre praktik med inledande eldandning, kapalbhati, och en avslutande meditation med fokus på att utforska vad du hade gjort om alla dina hinder försvann.

- Avsnitt 10

YOMI i vardagen. Det är dags att avsluta, sammanfatta och blicka framåt mot hur du kan väva in det du lärt dig under YOMI vid nedstämdhet i din vardag. Du får möjlighet att själv reflektera över vad programmet har gett dig och vad du önskar fortsätta använda dig av. Vi avslutar med en praktik där du får möjlighet att upprepa ett flertal av de övningar och meditationer vi genomfört under programmets gång.

YOGOBE

Mer om YOMI

Vill du veta mer om Yomi och grundarna Maria Johansson och Frida Hylander kan du [läsa mer om dem här](#).

Coverfoto introduktionsvideor: Akira Visuals