



SEDAN 1884

Tisdag 5 januari 2021

Pris mån-tors 40 kr, fre-sön 47 kr

SVENSKA DAGBLADET

Ylva Lagercrantz Spindler: Ola Rapace verkar inte alls vilja förstå fullt ut varför han blev som han blev.

■ Kultur | Sid 23



Ur ett historiskt perspektiv är 2020 ett bra år – sett till dödligheten i infektionssjukdomar.

■ Kultur | Sid 22



→ Makthavarna och coronarestriktionerna | SvD.se

Inrikesminister Mikael Damberg och Dan Eliasson, generaldirektör för Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB), på en presskonferens förra året. Foto: Pontus Lundahl/TT

Göran Eriksson: Eliassons bästa skydd nu är att han inte är ensam "syndare"

■ MSB-chefen Dan Eliassons resa till Gran Canaria sammanfaller med ett kraftigt sjunkande förtroende för svenska myndigheter, skriver SvD:s Göran Eriksson. Inrikesminister Mikael Damberg och Dan Eliasson ska mötas senare i veckan. **Sverige | Sid 6-8**

→ Coronaviruset i Sverige | SvD.se

Regioner vill vaccinera vårdpersonalen först

Region Skåne meddelar att man tagit beslutet att gå emot Folkhälsomyndighetens strategi och att man förmodligen kommer att börja vaccinera iva-personal inom två veckor. Även Västra Götaland och Stockholm flaggar för

att de kan gå emot Folkhälsomyndigheten. På måndagskvällen öppnade Folkhälsomyndigheten för att ompröva prioriteringsordningen.

■ Sverige | Sid 10

Erik Bergin: Donald Trump har skapat ett parallellt konspiratoriskt universum som nu delar även den republikanska partieliten.



■ Världen | Sid 12-13



Foto: Sofia Ekström

Videochatt gav ny dimension

■ Hannah Boman anmälde sig till en app där hon skulle videochatta om djupa, personliga frågor med främmande människor. Resultatet blev över förväntan. **Idag | Sid 20**

Läs eSvD på trettondagen

På trettondagen kommer ingen papperstidning. Men den digitala tidningen eSvD ges ut som vanligt. SvD.se/esvd



→ Självsorg | SvD.se

”Jag vågar möta mig själv och min inre kritiker, för det får komma obehag. Det får kännas läskigt eller tungt”, säger Hannah Boman om vad de digitala träffarna gav när deltagarna lyssnade på varandra. Foto: Sofia Ekström

Fakta | Kurs i sju veckor

■ **Kursen Self-compassion** i appen 29k tar sju veckor och är framtagen tillsammans med 17 forskare, bland annat de amerikanska pionjärerna professor Kristin Neff och psykolog Christopher Germer.

■ **Den inspelade kursen** i appen leds av Yoga Girl, Rachel Bråthén, som läser instruktionerna och guidar i övningarna.

Hannah, 30: Jag har lärt mig att se skillnad på ”gnällig” och ”sårbar” nu

Går det att prata om sitt inre i en videogrupp? Hannah Boman, 30, provade i appen 29k med kursen ”Self-compassion”, ledd av Yoga Girl, Rachel Bråthén. Syfte: personlig utveckling – fast digitalt. Över förväntan, konstaterar Hannah.

Agneta Lagercrantz
idag@svd.se

Första gången Hannah Boman skulle delta i en kurs med appen 29k tyckte hon det var ganska läskigt. I sin mobil skulle hon videochatta om djupa, personliga frågor med helt främmande människor. Varje måndagskväll, sju veckor i rad.

–Men de andra hade liknande tankar som jag. Herregud, alla verkar gå runt och tänka i samma banor om vissa saker. Då kunde jag slappna av.

Hannah Boman är 30 år och head of operations på hållbarhetsbyrå The New Division. Hon blev tidigt intresserad av personlig utveckling och har både varit på retreat och gått i terapi.

I februari anmälde hon sig till kursen ”Self-compassion” med Rachel Bråthén, Yoga Girl, i appen 29k som då var helt ny. Hon ville se om det kunde fungera i grupp.

Och att öppna sig för främlingar i videosamtalen.

–När någon annan berättade om hur den personen såg på ett problem, tänkte jag: ’Exakt så tänker jag också’. Det gav mig ett utifrån-och-in-perspektiv på mig själv. Skillnaden mot att gå i terapi är att det här blir mer tvåvägskommunikation, en ny dimension som jag förvånades över.

Så här går det till:

I varje kursmoment får deltagarna uppgifter att genomföra. Därefter träffas de via appens egen facetime-video och delar med de andra hur de upplevt övningarna. Tidpunkten gör de upp gemensamt. De får vara max sex deltagare och de känner bara till varandras förnamn, ”skönt att inte ha en aning om vad folk jobbar med och slippa standardfrågorna” tycker Hannah.

Appen föreslår att samtalet ska pågå i cirka 40 minuter och visar steg för steg hur det ska struktureras. Någon inom gruppen läser

varje gång upp riktlinjerna för hur delningen ska gå till:

- Inte avbryta eller komma med följdfrågor
- Inte ge råd och tips eller föreslå problemlösning
- Inte värdera det som sägs

Allt som delas är konfidentiellt.

–Det handlar om hur man rör sig i det här gemensamma utrymmet. Man ska lyssna, vara respektfull och signa upp för det, förklarar Hannah. Det var skönt med en tydlig guidning i början då det kunde bli litet trevande.

En övning i sjuveckorsprogrammet Self-compassion handlar om att tänka på vad ens *inre vän* respektive ens *inre kritiker* säger. Deltagarna ska registrera hur ofta dessa kommer upp och hur de betar sig.

–För mig blev det tydligt att man är sin egen värsta kritiker. Det var väldigt starkt att höra mig själv berätta om det inför gruppen.

Genom delningarna – att själv berätta och att lyssna på de andra – har hon blivit mer medveten om sin självkritik och kan därför hantera den bättre.

–Jag vågar möta mig själv och min inre kritiker, för det får komma obehag. Det får kännas läskigt eller tungt. Det var vad delningarna gav mig. Jag fick större sympati med mig själv, och också med andra.

När hon hörde hur de andra också kämpade med självkritik och kanske fastnade i sina tankar kunde det vara svårt att låta bli att avbryta, erkänner Hannah. Hon fick ofta impulser att reagera på vad de andra sa och komma med infall som ”jag med”.

–För mig blev det en väldigt stor sak att öva på att faktiskt bara sitta och lyssna. Och intressant att registrera vad som då händer i en själv. Vad betyder det att jag vill hoppa in här? Vill jag visa att jag kan relatera, ha uppmärksamhet för min historia?

Kursen hjälpte henne också att komma ur sig själv och sina tankar, säger hon. Hon tyckte det var skönt att inse att hennes tanke-mönster inte är så unika.

–Många går runt och tänker

samma sak. Det gav mig känslan av att vara en del av en helhet, i stället för att känna mig ensam i det.

Efter ”Self-compassion” anmälde sig Hannah till ”Nourishing relationships”, om att stärka kärleksförhållanden och vänskapsrelationer. Tre deltagare träffades varje måndag kväll klockan 20.

–En övning gick ut på att våga pusha en vänskapsrelation litet djupare. Vilken respons skulle man få? En av oss hade valt att testa det. Och sedan vågade jag också göra det. När man direkt kan se sig själv i en annans situation, då får man ett verktyg. Det är verkligen möjligt att skapa djupare vänskaper, i mitt fall fick vi en ny nivå!

Hannah upplever att hon fått ett verktyg också för att lyssna på sina behov och våga prata om dem, vilket har varit till stor hjälp för henne under pandemin.

–Att sätta ord på sina behov måste inte betyda att man drar ner stämningen. Nu kan jag se skillnad på att vara negativ eller gnällig och att vara sårbar. Det är olika saker. Jag har lärt mig att vara mer sårbar. ■