

DISA

Din Inre Styrka Aktiveras

En metod att förebygga stress och nedstämdhet bland tonårsflickor

Ung Tjej Idag, Malmö - 2/5-2010

evamari@mac.com

D.I.S.A.

Din Inre Styrka Aktiveras

- Vad är DISA metoden?
- Beskrivning av metoden

evamari@mac.com

D.I.S.A.

Din Inre Styrka Aktiveras

Vad är DISA metoden?

- Din Inre Styrka Aktiveras / Depression In Swedish Adolescents
- Baserad på Kognitiv Beteende Terapi
- Skolbaserat program
- Evidensbaserad metod
- Förebyggande metod
- Ett material för Tjejer

evamari@mac.com

D.I.S.A.

Din Inre Styrka Aktiveras

Praktiska saker att veta om DISA undervisning

- Ett material för tjejer (max 14 per grupp)
- Tio träffar på ca 75-90 minuter
- Fast grupp, fast tid
- Strukturerat handledarmaterial
- Arbetsbok för eleverna
- Verksamhetsansvarigs stöd!

evamari@mac.com

D.I.S.A.

Din Inre Styrka Aktiveras

DISA metodens fyra grundpelare

- Förändra av negativa tankemönster
- Öka antalet hälsofrämjande aktiviteter
- Stärka den sociala förmågan och det sociala nätverket
- Problemlösningstrategier

evamari@mac.com

D.I.S.A.

Din Inre Styrka Aktiveras

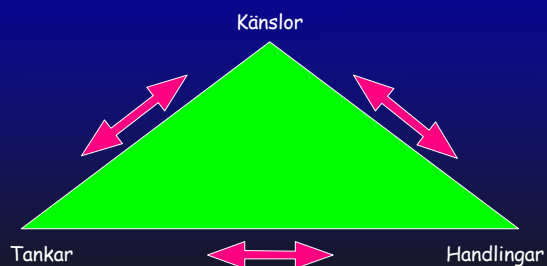
DISA metodens fyra grundpelare

- Förändra av negativa tankemönster
- Öka antalet hälsofrämjande aktiviteter
- Stärka den sociala förmågan och det sociala nätverket
- Problemlösningstrategier

evamari@mac.com

D.I.S.A.

Din Inre Styrka Aktiveras



evamari@mac.com

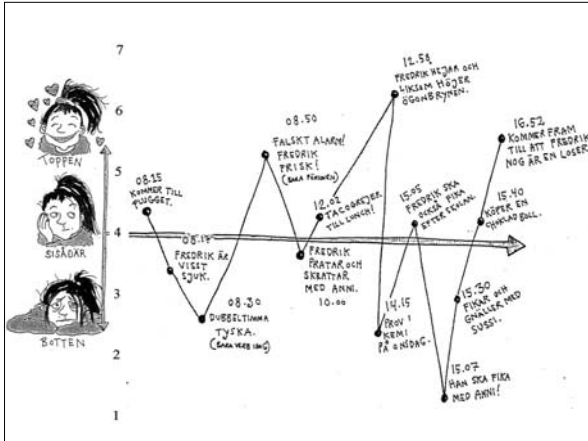
DAGBOK ÖVER SINNESSTÄMMING

1	2	3	4	5	6	7	Mån	
1	2	3	4	5	6	7	Tis	
1	2	3	4	5	6	7	Ons	
1	2	3	4	5	6	7	Tors	
1	2	3	4	5	6	7	Fre	
1	2	3	4	5	6	7	Lör	
1	2	3	4	5	6	7	Sön	

Exempel på när jag var mycket ledsen och mätte mycket dåligt (siffran 1):

Exempel på när jag var mycket glad och mätte mycket bra (siffran 7):

evamari@mac.com



D.I.S.A.
Din Inre Styrka Aktiveras

Utlösande Händelse
 och
 Negativa tankar

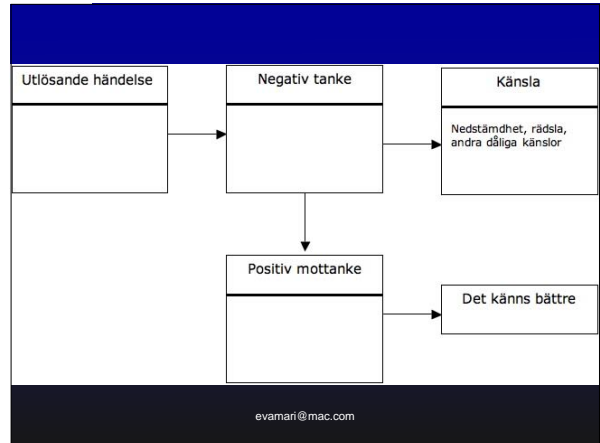
evamari@mac.com



D.I.S.A.
Din Inre Styrka Aktiveras

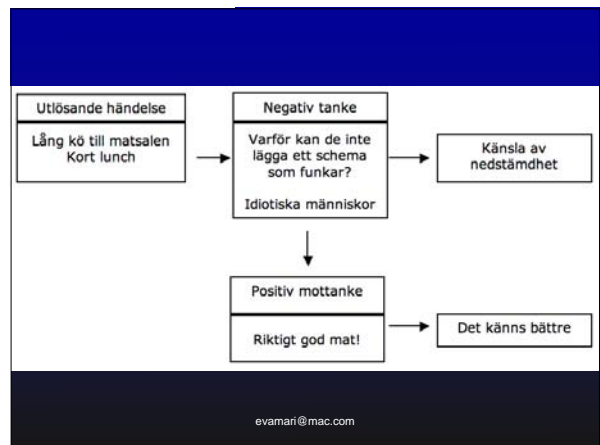
Utlösande Händelse - Negativa tankar
 och
 Positiva mottankar

evamari@mac.com



Några av mina tankar	Positiva mottankar
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

evamari@mac.com



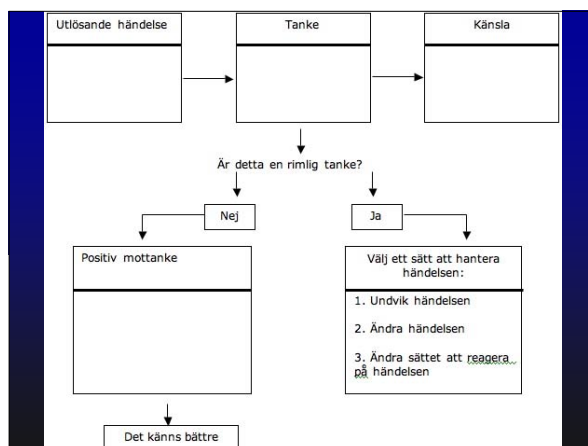
D.I.S.A.

Din Inre Styrka Aktiveras

Andra sätt att hantera jobbiga händelser

- Undvik händelsen
- Ändra händelsen
- Ändra hur du reagerar på händelsen

evamari@mac.com



D.I.S.A.

Din Inre Styrka Aktiveras

DISA metodens fyra grundpelare

- Förändra negativa tankemönster
- Öka antalet hälsofrämjande aktiviteter
- Stärka den sociala förmågan och det sociala nätverket
- Problemlösningstrategier

evamari@mac.com

D.I.S.A.

Din Inre Styrka Aktiveras

Öka antalet hälsofrämjande aktiviteter

- Bejaka det positiva: Positiva egenskaper, positiva aktiviteter
- Egenskaper som folk i allmänhet tycker om
- Tankestoppstekniker

evamari@mac.com

D.I.S.A.

Din Inre Styrka Aktiveras

DISA metodens fyra grundpelare

- Förändring av negativa tankemönster
- Öka antalet hälsofrämjande aktiviteter
- Stärka den sociala förmågan och det sociala nätverket
- Problemlösningstrategier

evamari@mac.com

D.I.S.A.

Din Inre Styrka Aktiveras

Stärka den sociala förmågan och det sociala nätverket

- Aktivt-, passivt- och icke-lyssnande
- Rollspel
- Kommunikationsträning/Uttrycka känslor
- Din stund för andra

evamari@mac.com

D.I.S.A.

Din Inre Styrka Aktiveras

DISA metodens fyra grundpelare

- Förändra negativa tankemönster
- Öka antalet hälsofrämjande aktiviteter
- Stärka den sociala förmågan och det sociala nätverket
- Problemlösningstrategier

evamari@mac.com

D.I.S.A.

Din Inre Styrka Aktiveras

Problemlösningstrategier

- Tankefallor
- Förebygga stress
- Varningstecken
- Vad jag ska fortsätta att göra för att MÅ BRA?

evamari@mac.com

UTVÄRDERING AV GRUPPTRÄFFARNA I DISA-METODEN, 2

Jag tycker att DISA-träffarna har varit:

☹️ - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 ☺️

Inte bra - Mycket bra

Jag har inte länt att det här har varit på allvar liksom... 😊

evamari@mac.com

UTVÄRDERING AV GRUPPTRÄFFARNA I DISA-METODEN, 2

Jag tycker att DISA-träffarna har varit:

☹️ - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 ☺️

Inte bra - Mycket bra

Vad har betytt mest för dig under träffarna?

Det har varit bra för man kan prata om nästans allting och det har gjort att jag blir lite bättre jag har sett fram emot DISA-träffarna så fort en träff slutar. Så det som har betytt mest är att man kan prata om allting.

evamari@mac.com

D.I.S.A.
Din Inre Styrka Aktiveras

Slutligen: DISA metodens styrkor

- Evidensbaserad
- Strukturerat material
- Logiskt för målgruppen
- Tjejerna tycker i allmänhet om materialet och tar till sig kunskapen
- Stärker individen
- Stärker gruppen



evamari@mac.com

D.I.S.A.
Din Inre Styrka Aktiveras

Frågor?

<http://www.disa-metoden.com>

evamari@mac.com
070 3919785

evamari@mac.com