

Självvårdsmaterial för könsdysfori

Källa: Hoffman-Fox, You and Your Gender Identity, 2017 samt klienterna på Kompetenscentrum för könsmångfald.

Eftersom det emellanåt kan vara mycket betungande att leva med könsdysfori, är det väldigt viktigt att reservera tid till att ta hand om sig själv. Efter att ha undersökt könsdysfori eller ha arbetat med andra egna frågor, skulle det vara bra att försöka göra någonting, som får en på ett bättre humör eller som man vet att främjar ens välbefinnande. I den här listan finns olika självvårdsmetoder, varav du kan välja sådana som passar dig, eller på basen av som du kan komma på helt nya idéer. Överlag skulle det vara bra att försöka dagligen göra ens en liten stund någonting som är trevligt eller viktigt för en själv. Det är inte alltid möjligt men det kan användas som ett riktgivande mål, eller så kan du formulera ett personligt realistiskt mål på basen av din självkänedom (till exempel 3 gånger i veckan). Ringa in de metoder som passar dig och skriv in egna idéer i sidans nedre kant. Håll listan synlig hemma eller skriv listan ner i telefonens minne.

Om självvård är redan ganska lätt för dig, kan ditt mål vara att använda metoder ännu lite mångsidigare från olika färg grupper.

Den här listan kan också användas då och då när dysforin dyker upp. Det är ändå bra, om du i måttliga mängder, som passar dig själv, också möter känslorna som dysforin orsakar, och hanterar dem på sätt som passar dig. Metoder kan vara till exempel att tala med någon, skriva, rita eller måla, eller helt bara koncentrera på att känna, hur det känns, och till exempel ventilerar känslan genom att gråta eller på något annat sätt. Efter det är det speciellt bra att välja någon trevlig aktivitet från självvårdslistan att göra.

skriva dagbok

kreativ skrivande

ritande

målning

skapande

stickande

virkande

att sy

färgläggning

fotografering

lyssna på musik

spela ett instrument

sjunga

karaoke

göra en spellista

läsa fiktion

läsa facklitteratur

studera ett ämne du älskar

göra pussel

göra korsord

lösa tankenötter

skumma instagram eller annan some

läs din favoritblogg

se din favoritfilm

se din favoritserie

se en ny film

se en ny serie

se på idrott

spela videospel

spela mobilspel

kodande

yoga

stretchande

tai chi

meditering

bada eller ta en dusch

ta en tupplur

ASMR (asmr.fi)

tända ljus

tända rökelse

aromaterapi osv. njutande av dofter

göra en Tarot-läsning

be

recitera mantra

göra en andningsövning

skyddsställeövning

vara under tyngd filt

ha en bekymmerstund

gråta

gång

springande

gå på gym

cykling

dans

vandring

idrott

organisera hemmet

städande

lacka naglarna

smink

färga håret

ha på favoritkläder

skämma bort sig själv

lyssna på spoken word

gå på konstutställning

se på trevliga bilder (t.ex. naturbilder,
konstbilder)

spendera tid med närstående

spendera tid med husdjur

baka eller laga mat åt andra

leka

spendera tid med barn

rollspel

massage

sex (ensam eller med andra)

gå på favoritrestaurang

gå på favoritkafé

drick favoritdryck

ät favoritmat

bakande eller laga mat åt en själv

trädgårdsarbete

gå i skogen

gå till strand

klättra på ett berg eller en backe

spendera tid i naturen

frivilligverksamhet

shoppa

gå på en åktur

gå till favoritställe