

# UNDVIKANDE OCH ÖVERPRESTATION

**Målgrupp:** Passar alla

**Tidsåtgång:** Ca 20 - 30 min

**Vad som behövs:** Ingenting

Den här är en diskussion kring undvikande och överprestation som två vanliga sätt att hantera jobbiga tankar och känslor.



## HÖGLÄSNING VARVAT MED DISKUSSION

En del personer hanterar sina ekokänslor främst genom undvikande. Det betyder att man gör saker för att slippa känna de jobbiga känslorna, exempelvis genom att man distraherar sig med något annat.



Kan du komma på några sätt som gör att man slipper känna för stunden?

Andra hanterar mest sina känslor genom att agera. Till exempel att starta en namnsamling eller vara med i den här gruppen.



Kan du komma på saker som du kan göra åt klimatproblemen och ekosystemkriserna, som kanske bidrar till att lösa problemen?

En kombination av de här olika sätten fungerar oftast ganska bra. Ibland är det viktigt att vila från jobbiga tankar genom att distrahera sig. Men det är också viktigt att agera. För ganska många som vi har träffat blir det obalans, så att man antingen enbart undviker eller enbart presterar nästan hela tiden.

Vi kan kalla de här två sätten att vara för Undvikande Uttern och Presterande Puman. Uttern är ett tystlåtet däggdjur som är bra på att simma. Vi kan tänka oss att uttern simmar iväg eller dyker ner under vattenytan hela tiden när den blir rädd. Pumor är stora kattdjur som är bra på att jaga, har stora revir, men inte kan ryta som till exempel lejon. Vi kan tänka oss att Puman hela tiden springer och kämpar med jakt.



Vad finns det för problem med att vara den Undvikande Uttern hela tiden?

Vad finns det för problem med att vara den Presterande Puman hela tiden?

(Det här gäller egentligen inte bara klimatet utan generella prestationskrav. Det kan vara tufft att hinna göra något för miljön när man samtidigt vill vara toppstudent, en bra vän, bra partner osv.)

Ibland kan Presterande Puman visa sig egentligen vara Undvikande Uttern. Man presterar för att slippa känna något, till exempel oro, ångest eller sin egen självkritik. I längden finns en risk för utmattning. Att hela tiden prestera för att springa ifrån rädslor, leder också till att det sällan eller aldrig blir tillfälle att bearbeta rädslorna.



Hur kan du hitta balans mellan undvikande och överprestation?

Hur mycket prestation tror du blir bäst för planeten/samhället?

Det här är ledande frågor som syftar till att hjälpa gruppen att prata om utmattning, stress, och att inte orka mer i längden.