

Fokusera på dina styrkor genom berättelsen - formulär (PDF)

Egenvård för utmattade anhöriga – oppaat.finfami.fi

En enkel övning kan förändra mycket.

Ta fram papper och penna, och sätt dig på en plats där du kan vara i lugn och ro för att skriva en stund.

1. Beskriv din situation och dess utmaningar. Vilken svår situation befinner du dig i? Vad händer och vilka svårigheter upplever du? Skriv ner det.

2. Nästa steg är att bli medveten om att du ändå har klarat dig – och du har klarat dig för att du har haft de färdigheter som behövts. Din överlevnad har inte varit en slump, utan du har själv haft en aktiv roll i den. Skriv ner dina tankar om vilken roll du har haft, och börja sedan lista de egenskaper, förmågor och färdigheter som har gjort att du har klarat av de situationer och problem du har stött på hittills. Försök att skriva så ärligt som möjligt, och framför allt, tro på dina egna ord.

3. Skriv sedan om hur dessa alla är egenskaper och färdigheter som du fortsättningsvis kommer att bära med dig och som bara kan utvecklas till det bättre. På grund av dina erfarenheter kan du möta liknande utmaningar i framtiden och de kommer att bli allt lättare tack vare din erfarenhet och allt du hittills lärt dig. Skriv en sådan berättelse om dig själv. 20 minuter är tillräckligt. Försök att upprepa denna övning minst två på varandra följande dagar, och gör det då och då. Sträva framför allt efter att tro på det du skriver.