

# HURUDANA COPINGSTRATEGIER HAR DU?



JAG STANNAR  
UPP OCH  
LYSSNAR  
PÅ MIG SJÄLV



Jag joggar eller vistas utomhus  
Jag utövar min favoritidrottsgren  
Jag kopplar av och återhämtar mig  
Jag äter bra  
Jag sover tillräckligt

Jag skaffar mer information  
Jag gör upp planer  
Jag skriver upp saker och ting  
Jag löser problem  
Jag skriver listor

Jag får skydd och hopp från religion,  
ideologier och värderingar  
Jag funderar på meningen  
av livet  
Jag är stilla, funderar,  
ber, mediterar  
Jag är närvarande



HAR DU OLIKA  
STRATEGIER FÖR  
ÅTERHÄMTNING?



Jag söker efter nya sätt att agera  
Jag använder min fantasi  
Jag tänker positivt  
Jag lyssnar på mig själv  
Jag pysslar kreativt: lagar mat,  
målar, gör handarbete, snickrar

Jag skrattar, gråter och visar mina känslor  
Jag berättar om mina känslor  
Jag uttrycker mig själv och mina känslor  
genom konst: jag dansar, spelar,  
målar, skriver

Jag tillbringar tid med mina vänner  
Jag utövar fritidsintressen tillsammans  
i en grupp  
Jag tar emot stöd och stöder även andra  
Jag delar mina erfarenheter

JAG TESTAR  
OLIKA COPING-  
STRATEGIER