# SELMA-oma-apuohjelma

Voit kirjata tehtäviä tälle lomakkeella ja tulostaa tai tallentaa ne omalle koneellesi. Vaihtoehtoisesti voit käyttää kirjaamiseen mitä tahansa paperia, vihkoa tai tietokonetta itsellesi parhaiten sopivalla tavalla.

Voit kirjoittaa sen verran kuin hyvältä tuntuu. Älä välitä kielioppisäännöistä tai muista kielellisistä asioista kirjoittaessasi. Tärkeintä on, että annat itsesi kirjoittaa vapaasti niistä tuntemuksista, mitä vaikea elämäntilanne on sinulle aiheuttanut. Tavoitteena on, että yhden viikon aikana vastataan yhden istunnon kysymyksiin.

## Istunto 1

### TEHTÄVÄ 1

### Kirjoita, mitä on sinulle tapahtunut, minkälaisen äkillisen järkyttävän tapahtuman olet kokenut? Koska se tapahtui? Oletko käsitellyt tapahtunutta jo jossain aiemmin.

### TEHTÄVÄ 2

Kirjoita, mikä on tähän mennessä auttanut sinua vaikeassa elämäntilanteessa. (Esimerkiksi ystävälle puhuminen, liikunta, nukkuminen, mietiskely.) Kirjaa ylös myös, mitkä asiat eivät ole mielestäsi auttaneet sinua käsittelemään vaikeaa elämäntilannetta tai tuoneet helpotusta tilanteeseen.

### TEHTÄVÄ 3

### Minkälaisia tunteita ja ajatuksia sinä olet kokenut traumaattisen tapahtuman jälkeen? Oletko pyytänyt tai hakenut apua? Mitä ajatuksia teksti sinussa herättää?

### TEHTÄVÄ 4

### Oletko aiemmin ollut vaikeassa elämäntilanteessa tai kokenut traumaattisen tapahtuman? Miten silloin selviydyit? Mikä silloin helpotti ja oli avuksi? Miten tapahtuma vaikutti käsitykseesi itsestäsi ja mahdollisuuksistasi elämässä?

### TEHTÄVÄ 5

### Miten sinä suret? Jos joku läheisistäsi suree samaa tai vastaavaa tapahtumaa kuin sinä, miten hänen suremisensa eroaa mielestäsi omastasi? Millaista tukea haluaisit läheisiltäsi omaan suremiseesi? Keneltä voisit pyytää tukea? Miten toivoisit muiden ihmisten suhtautuvan sinuun?

### TEHTÄVÄ 6

### Miten kokemasi traumaattinen tapahtuman aiheuttama järkytys ja suru on tuntunut kehossasi?

### TEHTÄVÄ 7

### Kirjoita siitä, mikä kokemassasi tapahtumassa on ollut kaikkein vaikeinta kestää.

### TEHTÄVÄ 8

Mitä selviytymiskeinoja hyödynnät nyt ja mitä keinoja haluaisit oppia lisää?