# 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 8

### TEHTÄVÄ 39

a) Millaisten tekojen ja ajatusten olet huomannut auttavan sinua? Millaiset asiat elämässäsi eivät ole auttaneet toipumisessasi ja mitkä taas ovat? Halutessasi voit korvata ”toipua” -ilmaisun esimerkiksi jaksamisella, selviämisellä, eteenpäin menemisellä tai tapahtuman kanssa elämisellä.

b) Muistele niitä selviytymiskeinoja, joiden olet huomannut olevan sinulle ominaisia.

### TEHTÄVÄ 40

Lue alla oleva tarina ja kerro, millaisia ajatuksia se herättää sinussa.

*”Kaksi intiaania istui nuotiolla illalla ja toinen intiaaneista sanoi: ”Minun sisälläni on kaksi koiraa. Toinen koira sanoo, että selviän, toinen koira sanoo, etten selviä.” Näin intiaanit kävivät nukkumaan. Aamulla intiaani kysyi toiselta: ”Kumpi koirista voitti?” Toinen vastasi: ”Se koira, jota ruokin.”*

### TEHTÄVÄ 41

Mitä ajattelet itsestäsi ja voimavaroistani nyt?

### TEHTÄVÄ 42

Ajattele tulevaisuutta. Mitä hyvä tulevaisuus tarkoittaa juuri nyt sinulle? Millainen haluaisit sen olevan? Mitä haluaisit itsellesi tulevaisuudessa tapahtuvan?

### TEHTÄVÄ 43

Millaista apua uskot tarvitsevasi traumaattisen tapahtuman kanssa elämiseen ja/tai siitä selviämiseen? Mistä tai keneltä voit hakea tätä apua? Millaisten asioiden tai toimintojen olet huomannut tarjoavan sinulle lohtua?

### TEHTÄVÄ 44

Miltä tämän oma-apuohjelman lopettaminen tuntuu?

### TEHTÄVÄ 45

Anna itsellesi jokin neuvo, vinkki tai tärkeä muistutus tulevaisuutta varten.