

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