

Tro, hopp och smärta

Vidmakthållandeplan

Det här är en vidmakthållandeplan där du får sammanfatta vad som har varit till hjälp för dig i samtalsgruppen *Tro, hopp och smärta*, och där du kan fundera över hur du kan hantera risksituationer framöver.

Det här har jag lärt mig i samtalsgruppen *Tro, hopp och smärta*:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Det här är mina viktigaste värden i livet just nu: (exempelvis *medkänsla, ärlighet, trofasthet, nyfikenhet, närvaro, andlighet* ...)

.....
.....
.....
.....
.....

Så här ska jag fortsätta att arbeta med de färdigheter jag lärt mig under tiden med samtalsgruppen:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Det här är mina »risksituationer« eller tidiga tecken på försämrat mående:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

När jag märker att jag börjar fastna i negativa tankar, som

»Jag klarar inte detta längre«, vill jag testa att:

- använda en defusionsteknik (»Jag märker att jag har en tanke att ...«)
- andas medvetet i tre minuter
- be Sinnesrobönen eller en egen bön
- kontakta en vän, familjemedlem eller stödperson
- läsa ett bibelord som ger tröst
- göra en liten men viktig handling i linje med mina värderingar
- sätta ord på min smärta i en dagbok eller bön.

De här övningarna vill jag göra regelbundet:

.....
.....
.....
.....

Min tro hjälper mig genom att:

.....
.....
.....

Det här ger mig hopp även när det är tungt:

.....
.....
.....

Det här bibelordet, citatet eller den här meningen vill jag bära med mig framåt:

.....
.....
.....
.....