

## Situation: Jag blir sviken

### Jag tänker:

- Jag duger inte
- Allt är mitt fel för jag är dum i huvudet
- Ingen älskar mig
- Det är ingen mening med mitt liv
- Jag vill ta livet av mig

### Jag känner:

- Ångest
- Förtvivlan
- Hopplöshet
- Ensamhet

### Kroppen känns:

- Ont i magen
- Myror i kroppen
- Tung i kroppen
- Orkar inget

### Jag gör:

- Ingenting
- Gråter
- Dricker, ev tabletter
- Går inte ut
- Är ensam

## I kriser:

### Tankar

- Skilja på nu och då
- Nyansera
- Omstrukturera

### Känslor

- Sätta ord på känslor
- Stå ut med känslor utan att agera
- Reglera känslor

### Kroppen

- Lugna
- Få energi

### Handling

Fungerande coping:

- Prata med någon
- Städa
- Gå ut och gå
- Sysselsätta sig

## Mellan kriser:

### Tankar

- Skilja på nu och då
- Omstrukturera tankar om sig själv
- Öka reflektionsförmåga
- Sätta ord på upplevelser
- Flashcard jag duger

### Känslor

- Exponering i rummet
- Sätta ord på känslor

### Kroppen

- Koppla till sammanhang
- Ta hand om kroppen

### Handling

- Medvetandegöra och förstärka fungerande copingstrategier
- Säga ifrån och stå för sig

# Flashcard

Det där kommer från när du var liten

Du duger som du är

Stå på dig Ina

Älska dig själv som du är

## Situation: Jag blir sviken

### Jag tänker

- Jag duger
- Allt är inte mitt fel
- Jag kan bli älskad
- Det är jättejobbigt men jag klarar det

### Jag känner

- Ångest
- Sorg
- Ensamhet

### Kroppen känns:

- Ont i magen
- Myror i kroppen

### Jag gör:

- Gråter
- Pratar med någon
- Städar
- Går ut och går
- Sysselsätter mig