

## Redskab 1. Hvad er jeg god til?

- Hvad er jeg god til?
- Hvad har jeg tidligere været god til?
- Hvilke menneskelige egenskaber og kvaliteter besidder jeg?
- Hvem betyder jeg noget for?



## Redskab 2. Mit netværk

Spørgsmål omkring netværk:

- Hvem vil være en støtte, hvis jeg har det skidt?
- Hvem vil kunne rumme mig uden at stille for store krav?
- Hvem er bedst til en biograf- eller cafétur?
- Hvem er bedst at lave hobbyting med?
- Har jeg brug for at frigøre mig fra eller sætte grænser for bestemte mennesker?
- Hvem skal jeg holde mig fra, hvis jeg kan mærke, at en mani eller depression er under opsejling?

## Redskab 3. Indlæggelsesplan



Hvis du står over for en indlæggelse, kan det være en god idé at lave en liste over, hvad der har betydning for dig. Du kan fx spørge dig selv:

- Hvor vil jeg gerne indlægges?
- Hvad er formålet med indlæggelsen?
- Hvem vil jeg gerne have besøg af?
- Hvem vil jeg ikke have besøg af?
- Hvordan underholder jeg mig selv?
- Kan jeg fx strikke, hækle, være kreativ, læse, gå ture?
- Hvad er vigtigt for mig, mens jeg er indlagt?
- Hvad er vigtigt for mig, når jeg bliver

## Redskab 4. Dagbog



I din dagbog kan du fx beskrive:

- Hvad er der sket i mit liv den seneste tid?
- Hvordan påvirker det mit liv og min trivsel?
- Hvad er vigtigt for mig lige nu?
- Er der nogle der kan gøre mig klogere på mine følelser?
- Hvordan har jeg sovet?

## Redskab 5. Forebyggelsesplan



- Hvad giver mig overskud?
- Hvilke situationer kan der opstå, hvor jeg skal være opmærksom på ting, der kan trigge mig?
- Hvad vil jeg konkret gøre i de situationer for at undgå at blive triggeret?
- Hvad er mine tidlige tegn på en krise? (Det er ofte små tegn fx dårlig søvn, irritabilitet, mere angst end normalt, uro, osv.)
- Hvad ser andre, når jeg har symptomer?
- Hvad kan jeg eller andre gøre, der er en hjælp for mig? (Hvad virker? Fx mindre skærmtid og mere natur, og hvad virker ikke fx alkohol og høj musik).
- Hvilke nøglepersoner kan jeg kontakte, hvis jeg kan mærke, at en krise eller episode er på vej?

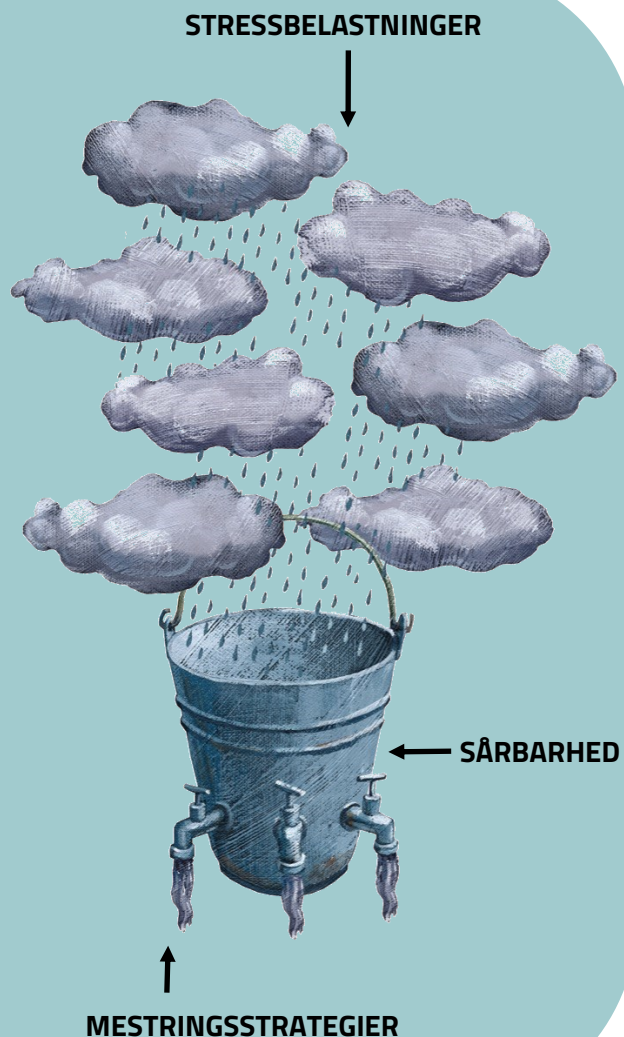
## Redskab 6. Stressbelastninger og strategier

Skriv, hvilke konkrete stressbelastninger du har nu, og hvad du kan gøre for at reducere mængden af stress. Stress-spanden er et dynamisk redskab, som du kan tage i brug, når du har brug for at få et overblik over dit stressniveau.

- Hvad er dine stressbelastninger?
- Hvad er dine mestringsstrategier?

Overvej også:

- Hvilken størrelse og form har din stress-spand?
- Hvor fuld er den?
- Hvad er tegnene på, at din stress-spand bliver for fuld og flyder over?
- Hvordan håndterer du din stress? Hvad kan du gøre for at falde til ro?



## Redskab 7. Dagens gode øjeblik



- Skriv tre ting ned, du er lykkedes med i dag, eller som har givet dig glæde:
- Alle ting, store som små, tæller i den sammenhæng. Det kan fx være at rede sin seng, få lavet kaffe, gå ud med skraldet eller at gå en tur.
- Du kan også spørge dig selv: Har der været noget, der har givet bare en kortvarig følelse af glæde eller tilfredshed? Noget, som jeg er taknemmelig for findes i mit liv?

## Redskab 8.

### Hvad er seksualitet for dig

Brainstorm om seksualitet

- Skriv ned, hvilke ting du forbinder med sex
- Skriv ned, hvilke ting du forbinder med seksualitet



## Redskab 9.

### Mine værdier og mål

Du kan fx spørge dig selv:

- Hvad er vigtigt for mig i mit liv?
- Hvad er mine drømme og planer både på den korte og lange bane?
- Hvem kan hjælpe mig på vej?

## Redskab 10.

### Min velværeplan

- Hvad er velvære for mig?
- Hvad giver mig energi og glæde?
- Hvordan kan jeg gøre mere af det i min hverdag?

