

Plan för mitt fortsatta arbete

Det är bra att reflektera över vad du lärt dig och vad du behöver arbeta vidare med. Hur du mår kommer att variera under livet. Genom att skriva ner vad som varit hjälpsamt för dig nu har du större möjligheter att hjälpa dig själv i perioder då du mår sämre.

Vad har jag lärt mig? Vilka strategier har varit mest användbara?

Vad behöver jag jobba vidare med?

I vilka situationer behöver jag vara särskilt uppmärksam så att jag inte återfaller i gamla beteenden?

Fortsätt på nästa sida

Vilka tidiga tecken finns det på att jag börjar må sämre igen?

Vad behöver jag göra om problemen återkommer? Hur kan jag få hjälp?

Plan för mitt fortsatta arbete

Det är bra att reflektera över vad du lärt dig och vad du behöver arbeta vidare med. Hur du mår kommer att variera under livet. Genom att skriva ner vad som varit hjälpsamt för dig nu har du större möjligheter att hjälpa dig själv i perioder då du mår sämre.

Vad har jag lärt mig? Vilka strategier har varit mest användbara?

Att vad jag gör påverkar hur jag mår, jag behöver göra saker även när jag inte har lust. Planera in! Det händer inte av sig själv. Öva på självmedkänsla istället för självkritiska tankar.

Vad behöver jag jobba vidare med?

Avsätta tid för saker som jag gör bara för min egen skull. Halvtimmes egentid efter middagen. Träning med min kompis på torsdagar. Veckoplanering.

I vilka situationer behöver jag vara särskilt uppmärksam så att jag inte återfaller i gamla beteenden?

Förändring i livet av något slag. Slutet av terminen då jag har mycket att göra och lätt prioriterar bort mig själv.

Vilka tidiga tecken finns det på att jag börjar må sämre igen?

Struntar saker jag egentligen gillar, slutar prioritera träningen, mindre tålamod, känner mig låg.

Vad behöver jag göra om problemen återkommer? Hur kan jag få hjälp?

Prata med min partner om hur jag mår. Avsätta tid för saker jag tycker om. Ta kontakt med vårdcentralen igen om jag behöver.

Plan för mitt fortsatta arbete

Det är bra att reflektera över vad du lärt dig och vad du behöver arbeta vidare med. Hur du mår kommer att variera under livet. Genom att skriva ner vad som varit hjälpsamt för dig nu har du större möjligheter att hjälpa dig själv i perioder då du mår sämre.

Vad har jag lärt mig? Vilka strategier har varit mest användbara?

Jag har lärt mig att jag blir mindre nervös om jag övar på det jag är rädd för. Det var bra att göra en plan för hur jag skulle öva.

Vad behöver jag jobba vidare med?

Presentationer i skolan är fortfarande jobbigt.

I vilka situationer behöver jag vara särskilt uppmärksam så att jag inte återfaller i gamla beteenden?

Vet inte. Kanske om jag är stressad eller något jobbigt har hänt.

Vilka tidiga tecken finns det på att jag börjar må sämre igen?

Om jag börjar komma på olika anledningar till att jag inte ska träffa kompisar eller om jag låter bli att prata i klassrummet.

Vad behöver jag göra om problemen återkommer? Hur kan jag få hjälp?

Prata med mina föräldrar om hur jag mår. Ta fram min plan och bestämma vad jag behöver öva på. Jag kan också ringa mottagningen om jag behöver.
