

[Flash cards til hverdagen]

[Hjælp til at håndtere følelser og
svære situationer]

Har du svært ved at huske alle de gode strategier du har - netop når du har allermest brug for dem?

Brug flashcards til at hjælpe dig med at huske, hvad du har brug for i svære situationer.

Du kan lave flashcards, som hjælper dig med at håndtere svære følelser, adfærd og situationer.

Du kan klippe dem ud eller skrive dem ind på din telefon

[Eksempler]

Se eksempler her og bliv inspireret til at lave dine egne flashcards

[Impuls- shopping]

Når jeg impulsshopper, er det ofte fordi:

Jeg er trist
Jeg keder mig
Jeg har brug for spænding

[Det hjælper at]

Gøre noget spændende fx spille spil, løbe en tur, se en sjov video

Flytte mig væk fra computeren

Vente en uge med at købe det, som jeg har lyst til at købe. Hvis det stadig føles vigtigt, er det OK at købe.

[Vrede]

Når jeg bliver vred, er det ofte fordi jeg:

Er stresset eller presset
Føler mig misforstået eller overset
Ikke har fået nok søvn

[Det hjælper at]

Få et kram

Komme ud af situationen

Gå en tur

Få alenetid

[Voldsom
vrede]

[Det hjælper at]

Slap af i hænder og skuldre

DYB vejrtrækning

Distrahér mig selv - fx se en video

Afslappende musik

Gå væk fra situationen

[Uro i kroppen]

Jeg oplever uro:

Når jeg har behov for at bevæge mig
Ofte omkring kl. 18
Min krop og hjerne har brug for stimuli

[Det hjælper at]

Løbe en tur

Bruge indendørs-træningsprogram

Spise mad eller drikke te

Bruge fidgets

Gå i gang med oprydning

[Angst]

Jeg oplever angst:

Når jeg ikke føler mig god nok

Når jeg føler, at jeg laver fejl

Når jeg har svært ved at rumme mine følelser

[Det hjælper at]

Huske mig selv på, at jeg har det anderledes om 30 min - følelser ændre sig hele tiden

Dybe vejrtrækninger

Få et kram eller ringe til en ven

[Selvværd]

Jeg føler mig ikke altid god nok:

Når jeg sammenligner mig med andre
Når jeg er stresset
Når jeg skal sige fra og sætte grænser

[Det hjælper at]

Huske på:

Jeg er god nok præcis som jeg er

Andre mennesker holder af mig

Det er OK at lave fejl

Jeg har ret til at grænser for at passe på mig selv