



Övning: Min handlingsplan

Egenvårdsprogrammet för utmaningar i kompisrelationer

Mål

Du gör upp en plan för att underlätta en jobbig situation.

Anvisning

Läs och fundera på svaren i de olika skedena i handlingsplanen. Du kan göra övningen i en anteckningsbok eller i din telefon, eller skriva ner svaren i rutorna nedan.

1. Välj ett problem som du identifierar i dina vänskapsrelationer

2. Fundera på vilken typ av tankar och känslor som problemet väcker hos dig. Hur skulle du vilja hantera problemet?



3. Skriv upp olika handlingsalternativ.

Censurera inte, utan ta i det här skedet också med de alternativ som du inte är säker på kommer att fungera.

Skriv ner för- och nackdelarna med alternativen på kort och lång sikt.

4. Välj det som du tycker är det bästa handlingsalternativet.

Fundera på om det hjälper dig att se till dina behov. Stämmer det överens med dina värderingar, alltså hur du vill agera och vad som är viktigt för dig i allmänhet och i vänskapsrelationer?

5. Gör upp en plan för att genomföra alternativen.

Fundera på hur du hanterar eventuella yttre utmaningar (t.ex. en dålig attityd hos en vän) och inre hinder (t.ex. rädsla, oro, skam, ilska).

6. Öva på att ta upp saken och diskutera den med någon annan eller för dig själv, till exempel framför en spegel.



7. Genomför din plan.

Utvärdera slutligen planens framgång. Vad gjorde du för iakttagelser av situationen? Vad skulle du kunna göra härnäst?