



Övning: Att prata om något som är svårt

Varför?

Mitt i en kris eller svår situation är det normalt att reagera genom att dra sig undan eller känna sig ensam.

Det kan kännas jobbigt och nervöst att berätta för någon annan. Om du förbereder dig går det ofta lättare att inleda samtalet. I denna övning lär du dig att öppna upp dig om det som känns svårt.

Den här övningen består av fem steg. Med hjälp av dem kan det bli lättare att berätta för någon annan om något som känns svårt.

Hur?

Fundera på frågor här nedanför och skriv ner dina svar.

Skriv ner här vem du skulle kunna prata med om det som tynger dig.

T.ex. min träningskompis. Hen är pålitlig och vänlig.

Skriv ner här de saker som du skulle vilja berätta för den här personen.

T.ex. Jag skulle vilja berätta att jag har mått dåligt. Det känns som att det här inte kommer att gå över.

Fundera på var gränsen går för vad du berättar. Skriv ner här vad du inte vill berätta.

T.ex. Jag vill bara berätta om mitt eget mående. Jag vill inte berätta hur de där hemma mår.



Fundera på var, när och hur du berättar.

T.ex. Jag berättar det för min kompis när vi går tillsammans från träningspasset. Då har vi inte bråttom någonstans, och det är lättare att prata medan man går.

Skriv ner vad du tänker säga. Du kan fundera på hur du ska börja eller vad du ska berätta om hur du mår.

T.ex. Jag önskar att du lyssnar på mig. Det känns nervöst att säga det här, men jag har mått väldigt dåligt sen...

Skriv ner här i vilken typ av sällskap eller vem du trivs med.

T.ex. Träningskompisarna och min syster