



# Övning: Fundera på för- och nackdelar med copingmetoderna

---

## Varför?

Varje copingmetod har fördelar och nackdelar. Genom att reflektera över dem kan du lägga märke till hur den copingmetod du använder påverkar situationerna och din ork.

Genom att observera nackdelarna och fördelarna kan du fundera på om du kunde agera på ett annat sätt i en situation. Fungerar metoden du använder eller skulle du vilja prova något annat?

Alternativa metoder kan stödja din egen ork i situationen. De kan leda till ett annat resultat. Du kanske också upptäcker att det nuvarande sättet är bäst i er situation.

## Hur?

Tänk på de copingmetoder som du kartlade i föregående övning. Fundera på deras för- och nackdelar med hjälp av frågorna.

---

### Vilka copingmetoder märkte du att du använder?

T.ex. "Jag försöker kontrollera den ungas rusmedelsbruk. Jag kräver att hen berättar för mig vad hen har gjort."

Vad fungerade i det här tillvägagångssättet? Vilka är fördelarna för dig och för den unga? Du kan överväga för- och nackdelarna med varje metod separat.

T.ex. "När jag ingriper märker den unga att jag inte överger hen. Det känns som om jag åtminstone har gjort vad jag kunnat."



**Vad fungerade inte i det här tillvägagångssättet? Vilka är nackdelarna med detta ur din synvinkel? Och ur den ungas synvinkel?**

T.ex. "Vi har häftiga gräl hemma när jag sätter gränser. Det är påfrestande att kontrollera den unga."

**Hur skulle du kunna agera nästa gång i en liknande situation?**

T.ex. "Jag börjar diskutera lugnt och lyssnar på den unga. Jag diskuterar saken när den unga är nykter."

**Hur skulle du kunna öka din ork i utmanande situationer?**

T.ex. "Jag tar en paus när jag känner att jag blir för upprörd. Jag planerar i förväg hur jag kan lugna ner mig i en svår situation."