

FØRSTEHJÆLPSKIT

I denne øvelse skal du udforme et førstehjælpskit, som du kan bruge i specifikke situationer eller i perioder, hvor du møder udfordringer, overvældes af livet, svære tanker og følelser, oplever smerte eller på anden vis går igennem noget svært. Vi er alle forskellige, og vi håndterer udfordringer på forskellige måder. Nogen har behov for at trække sig og tilbringe tid alene. Andre har behov for at være omkring mennesker. Nogen har behov for dage uden for mange aktiviteter, og andre har brug for at holde sig i gang (i dette tilfælde kan det være en god idé at se nærmere på funktionen af aktiviteterne – fungerer de som distraktion på en uhensigtsmæssig måde, eller er de nærende på præcis den måde, du har behov for?).

Ved man ikke, hvad der virker, må man eksperimentere og prøve forskellige tiltag af. Det burde vi alle gøre – åbne op for nye måder at håndtere lidelse på. Der er altid rum til udvikling af mestringsevner. Men der eksisterer også en tryghed i at gøre det, som man VED virker. Særligt i krisesituationer, hvor man ikke er særligt modtagelig for nye input, men har brug for "plejer", genkendelighed og sikkerhed.

I førstehjælpskittet kan man altså skrive, hvad der vil hjælpe én, når man kæmper med svære tanker og følelser, oplever smerte og ubehag, har en dårlig dag eller mærker modgang. Man kan tage udgangspunkt i, hvad der plejer at hjælpe, eller hvad man tænker vil være godt for én.

Her er idéer og inspiration til, hvad du kan eksperimentere med og skrive ind i dit eget førstehjælpskit (der er ligeledes en række links til relevante skriv, hvor det uddybes yderligere):

- Bevæge sig
- Få nok søvn
- Overveje kan-skal-vil-bør
- Droppe alt det, man burde (hvis det føles som en belastning)
- Tænke forandring eller accept og fokusere på det, man kan kontrollere (hvad er uden for min kontrol? Kan jeg forandre noget? Eller bør jeg acceptere?)
- Give plads til indre oplevelser frem for at skubbe dem væk og undgå dem
- Lukke øjnene, opsøge stilhed og tillade sig selv at være uden stimuli
- Tilbringe tid alene
- Sige nej. Det er okay. Der er en grund til det, og de fleste mennesker vil forstå det
- Skrive til en person, man har tillid til, og som kender én
- Gå ture og få sol og frisk luft
- Skabe en god morgenrutine
- Bruge tid sammen med tætte, trygge personer, hvis det føles rigtigt og nærende
- Give udtryk for ens behov over for andre (jeg har behov for at blive lyttet til og mødt der, hvor jeg er – ikke få gode råd eller blive talt ud af mine følelser)
- Fastholde nærende rutiner (med fleksibilitet – og altså uden rigidity)
- Græde
- Være bevidst om, hvilke former for underholdning og nyheder, man eksponerer sig selv for
- Lytte til musik
- Prøve at træde et skridt tilbage og se, om man kan se det hele i et større perspektiv
- Skrive – det kan skabe overblik, nærvær og ro
- Give slip på ønsket og illusionen om kontrol
- Praktisere bevidst nærvær, fx via sanser eller åndedrætsøvelser
- Få massage (selvmassage er også godt)
- Tænde et stearinlys og tjekke ind med sig selv
- Minde sig selv om, at intet er definitivt, og at denne tilstand VIL ændre sig
- Lave lister og få overblik – det giver en følelse af tryghed og "kontrol"

FØRSTEHJÆLPSKIT