

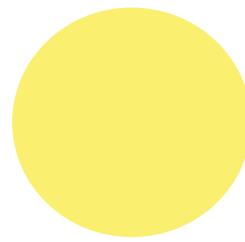
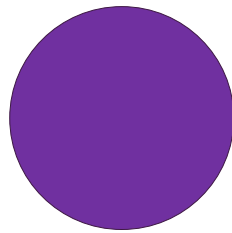
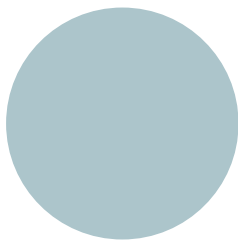
Skolen for Recovery



# Sundheds- og velværeplan

## Indhold

Introduktion.....	1
Del 1: Lær dig selv bedre at kende .....	2
Del 2: At passe på mig selv .....	3
Del 4: At opnå det jeg gerne vil .....	7



## Introduktion

Du kan bruge Sundheds- og velværeplanen til at hjælpe dig med at finde ud af, hvordan du udvikler og bevarer en følelse af indre velbefindende og indre balance.

At komme sig efter en psykisk sygdom betyder ikke nødvendigvis, at du bliver symptomfri, eller at du kan leve et "uafhængigt" liv.

Det handler om at skabe håb, prøve af, udvikle modstandskraft og endelig handler det om at have mere kontrol over sit liv.

Sundheds- og velværeplanen hjælper dig til at finde dine indre ressourcer og se dine kreative potentialer. Den hjælper også til, at du kan overveje, hvordan de muligheder der viser sig, kan bruges til at øge din livskvalitet.



## Del 1: Lær dig selv bedre at kende

” Regel nr. 1 i livet: Gør hvad der gør DIG glad” – Ukendt

**Hvad betyder ordet ”recovery” for mig?**

**Hvad er jeg god til?**

## Del 2: At passe på mig selv



” Smerten du føler i dag, er styrken du vil føle i morgen. Hver udfordring du møder, er mulighed for vækst” – Ukendt

Min Sundheds- og velværeplan er min egen, en unik liste af ting jeg kan gøre, ressourcer jeg har adgang til, og tiltag jeg kan bruge for at fremme min oplevelse af min sundhed og mit velvære.

Her er nogle idéer, jeg kan overveje, og som er gode for mit helbred:

- at spise 3 sunde måltider om dagen
- at bruge afslapning og/eller meditation
- at kontakte en ven
- at deltage i en behagelig aktivitet
- at deltage i arbejde (lønnet eller ulønnet)
- at tage min medicin
- at dyrke motion
- at få nok søvn

**Hvad stresser mig?**

**Hvad gør mig mere sårbar?**

**Hvad er min motivation for at passe på mig selv?**

**Hvordan gør jeg det?**

**Er der noget til hinder for, at jeg gør disse ting og hvordan kan det overvindes?**

## Del 3: At håndtere op- og nedture

“Life is not linear; you have ups and downs. It's how you deal with the troughs that defines you.”  
Michael Lee-Chin

### **Livsbegivenheder og udløsende faktorer som kan påvirke mit velbefindende.**

Er der specielle begivenheder / tidspunkter / situationer, som giver mig stress og som påvirker, hvordan jeg har det?

Nogle af disse kan være udløsende faktorer, som skaber ubalance for mig.

### **Her er eksempler på begivenheder, jeg kan overveje:**

- årsdagene for traumatiske oplevelser
- at et forhold slutter
- at der er gnidninger i familien
- at have økonomiske problemer
- at være for meget alene
- at opleve tiltagende stress

### **Tidlige advarselstegn**

Tidlige advarselstegn kan være det første, der viser, at jeg skal gøre noget. Tegnene er individuelle og til at starte med, kan de være meget diskrete. Når jeg lærer dem at kende, bliver de nemmere for mig at genkende.

### **Her er nogle eksempler på tidlige advarselstegn som jeg kan overveje:**

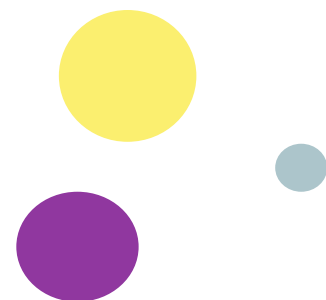
- at opleve øget angst eller uro
- at tilbringe mere tid alene og ikke komme ud
- at trække mig tilbage fra aktiviteter
- at mine spisevaner ændrer sig
- at mit søvnmønster ændrer sig
- at jeg er optaget af tanker eller bekymringer
- at jeg er i dårligt humør
- at jeg bruger for mange penge
- at jeg ryger mere

Der kan være tidspunkter, hvor det føles, som om tingene er ude af kontrol.

Når det bliver rigtig slemt, hvordan ved jeg det så? Hvilke forandringer lægger jeg mærke til?

### **Her er nogle eksempler, jeg kan overveje:**

- at jeg ikke spiser eller drikker
- at jeg enten sover for meget eller slet ikke
- at jeg føler mig modløs
- at jeg får panikanfald
- at jeg føler mig overvældet





**Udløsende faktorer – risikosituationer**

**Tidlige advarselstegn**

**Handleplan – strategier**

**Hvem kontakter jeg?**

## Del 4: At opnå det jeg gerne vil

### Personlige mål



I skemaet kan du skrive et par ord om, hvilke drømme du har for fremtiden, og hvilke mål, der er vigtige for dig nu og her.

Skemaet skal støtte dig i at holde fokus på det, du gerne vil på sigt, og hvad du gerne vil have ud af din behandling. Du behøver ikke følge skemaet kronologisk. Du kan hoppe rundt i det, som det passer dig og tage pauser undervejs, ligesom du kan tage det frem, når du har brug for at revidere dine mål og /eller plan for at nå dem.

#### Mine mål

##### På kort sigt:

##### På lang sigt:

*(Disse kunne for eksempel være: at bo i min egen lejlighed, at komme tilbage på arbejde, at kunne rejse til Jylland for at se min familie)*

##### Sådan kan du komme videre:

*(Her kan du skrive ned, hvad du tænker, der skal gøres for at du når dine mål. Du kan udfylde skemaet alene eller sammen med en medarbejder)*

## Handleplan



**Hvad skal jeg begynde med?**

**Hvad får jeg brug for støtte til?**

**Hvem kan støtte mig med hvad?**

**Hvordan kan jeg se, at det går den rigtige vej?**

Bearbejdet af Skolen for Recovery efter:  
Health and Wellbeing Plan  
Central and North West London, u. å.

