

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

SELVIYTYMISKEINOJA

 Koottu eri ryhmien tuotoksista, Päivitetty 19.12.2017

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Ystävät, perhe, omaiset
* Puhuminen, kirjoittaminen
* Aika, etäisyys asioihin
* Arkirutiinien ylläpitäminen
* Tieto asioista, jotka tilanteeseen vaikuttavat, tieto kriisireaktioista
* Rituaalit
* Fyysinen toiminta, liikunta
* Harrastukset, käden taidot, luova ilmaisu
* Selviytymiskeinojen tiedostaminen
* Psykologinen kirjallisuus, muu kirjallisuus
* Pysähtyminen, asioiden tärkeysjärjestykseen laittaminen
* Lyhyen aikavälin tavoitteet, pienet tavoitteet
* Vaatimustason laskeminen
* Keskeneräisten asioiden läpikäyminen
* Aiemmat kriisit
* Älyllistäminen, ulkopuolelta tarkasteleminen, kokonaishahmotuksen tekeminen tilanteesta
* Konkreettinen apu arkeen
* Rukous, usko
* Hyvä lääkäri
* Ammattiauttajat

 Lähde: Virpi Kujala, Jaetun vanhemmuuden mahdollisuudet –opas, 2003 – Sininauhaliitto