GRATIS MALL – hantera skam

Det jag vill ha hjälp att säga

En vald berättelse med egna gränser

Skriv inga detaljer du inte vill ha här. Välj en trygg kontakt; bladet är ingen traumabehandling.

Så använder du arbetsbladet

Välj en enda vardagssituation och skriv kort. Låt osäkra svar vara öppna. Beskriv vad du vet och vilket stöd du behöver. Avsluta sedan registreringen; den är inget krav på att må perfekt.

Ett påhittat exempel

Illustration, inte en verklig användares berättelse eller ett behandlingsresultat.

Situation: Har dragit mig undan och säger att allt är bra.

Tanke: Det känns skamligt att behöva stöd.

Handling: Ber en vän lyssna en stund utan att jag behöver berätta allt.

Observation: Kan beskriva behovet och en gräns.

Pausa eller förenkla om skrivandet leder till mer kontroll eller självkritik. Ta upp det med vården.

DITT EGET UNDERLAG

Skriv med dina egna ord

Datum: _____ Situation: _____

Vad gör skammen svårt att säga?

Vilket stöd behöver jag just nu?

Vem kan rimligen hjälpa med det?

Vilken första mening vill jag använda?

Vad vill jag inte dela ännu?

Du behöver inte fylla i allt. Arbetsbladet ställer ingen diagnos och ger inga individuella behandlingsinstruktioner.

FÖLJ UPP VARSAMT

Vad vill du ta med vidare?

En kort återblick räcker. Beskriv konkreta händelser och behov utan att betygsätta ditt värde eller granska varje känsla.

Blev min gräns respekterad?

Vilket stöd finns efter samtalet?

Behöver jag en annan kontakt?

Inför ett samtal med vården

Ta med ett exempel på hur vardagen påverkas och de frågor du har. Berätta om registreringar gör besvären större och be om hjälp att välja ett lämpligt nästa steg.

Stöd när du behöver det

Artikeln och dagboken ersätter inte professionell hjälp. Sök vård vid nya eller svåra kroppsliga symtom. Vid omedelbar fara, eller om du inte kan hålla dig trygg, sök akut vård.

ETT ARBETSBLAD – EN STÖRRE STRUKTUR

Vill du samla din fortsatta praktik?

Ångestdagbok är ett KBT-baserat program för vuxna med dagliga reflektioner, övningar och uppföljning under 12 veckor.

12 veckor | 97 skrivfrågor | Print + digital

Det här är ett litet smakprov

Arbetsbladet är skrivet för den här artikeln. I det kompletta programmet finns dagliga registreringar, verktyg och veckoreflektioner som ger en sammanhängande struktur.

Printversionen omfattar 156 sidor och den digitala versionen 155 sidor. Välj det format som passar din vardag och dina förutsättningar.

Du behöver inte skriva mycket för att börja. Ett kort exempel och en fråga att ta vidare kan vara en meningsfull start.

Se hela Ångestdagbok

Programmet är ett stöd för självreflektion. Det ställer inga diagnoser, ersätter inte vård och lovar inte ett visst resultat. Använd det gärna som komplement till professionellt stöd.