

## REDSKAB #2

### DAGBOG FIND DINE EGNE ORD

Det hjælper at udtrykke sig kreativt, når man skal komme sig. Hvis du har det godt med at skrive, er en dagbog let at gå i gang med. Skrivning samler tankerne og er med til at sætte ord på begivenheder og følelser.

Mange har fundet styrke, ro og retning ved at skrive dagbog. Du kan også tegne, male, danse, eller hvad der nu får tingene til at falde på plads i dig. Det gør en forskel.

#### NÅR DU SKRIVER

- Skriv til dig selv.
- Det er ikke vigtigt, om det bliver godt.
- Prøv at lade dig rive med. Tankerne må gerne springe. Gå gerne ned i tilfældige detaljer.

#### SÅDAN KAN DU KOMME I GANG

- Det er bedst at skrive i hånden. En telefon eller computer kan også bruges.
- Tag udgangspunkt i dig selv. Det kan være noget, der er sket i dag.
- Vær nysgerrig på dig selv, og hvad der dukker op.

Hvis du ikke kan komme i gang, kan du læse din sygehusjournal på [sundhed.dk](http://sundhed.dk). Måske står der noget, du gerne vil beskrive på en anden måde.

#### TIL MEDARBEJDERE

Dette er brugerens eget redskab og bygger på principperne for ekspressiv skrivning. Del gerne information, hvis der er skrivegrupper, livshistoriefortælling eller andre recovery-kurser hos jer.

Hvis I begge er indstillet på det, kan I drøfte, om skrivningen giver anledning til at tale om noget. Det behøver ikke handle om, hvad du kan gøre som medarbejder. Man har ofte behov for, at andre lægger mærke til, at man selv gør noget for at komme sig.