

REDSKAB #1

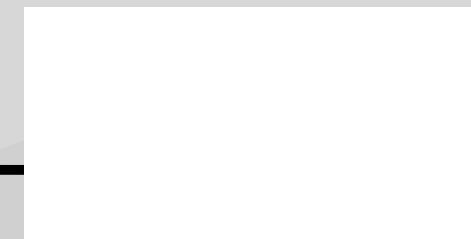
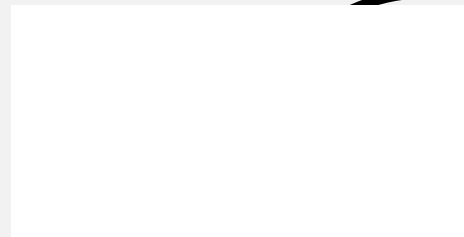
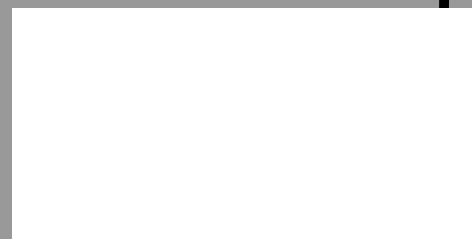
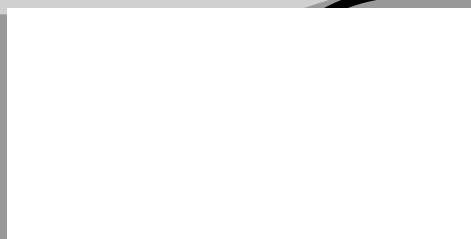
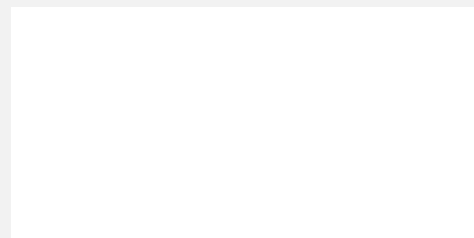
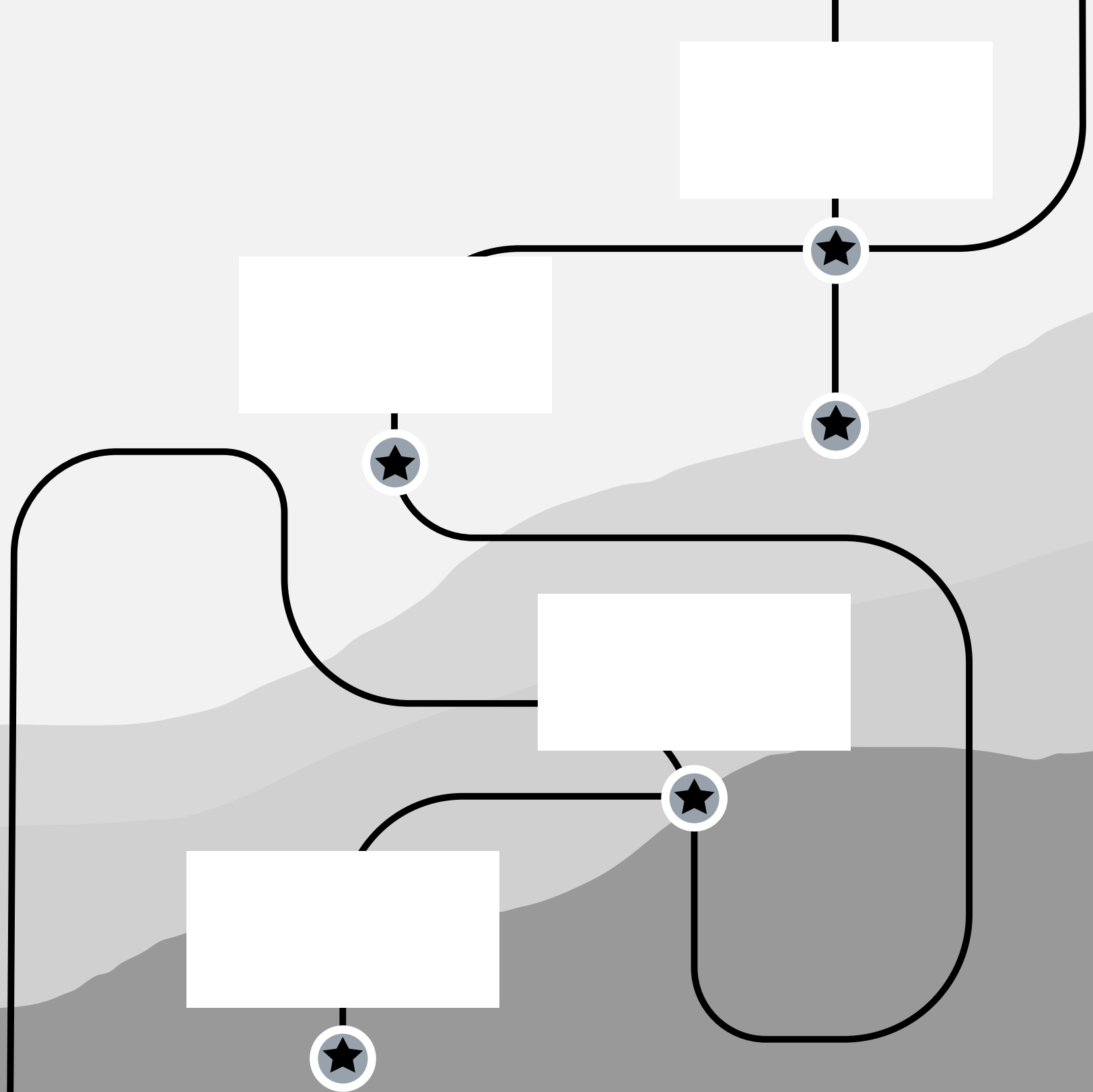
TIDSLINJE HVAD ER DER SKET?

Tidslinjen kan bruges til at forstå og skabe mening i det, der er sket. Det gør det ofte lettere at være i den situation, man er i. Samtidig kan tidslinjen hjælpe dig med se, hvad og hvem der er vigtige i dit liv.

Skriv de begivenheder ind på tidslinjen, der har haft betydning for dig. Du bestemmer selv, hvornår du begynder, og hvad der skal med. Giv gerne begivenhederne navne, du synes er passende. Lav så mange tidslinjer, du har lyst til.

Nogle bruger tidslinjen til at beslutte, hvad man deler om sig selv med andre. Du kan også lave en tidslinje om en krise, du har været i, som du er kommet ud af. Det kan minde dig om, hvad der har virket for dig før.

Det kan også være godt at lave en tidslinje om alt det, du faktisk har gjort og kæmpet for – også selvom du måske ikke undgik krisen.



TIL MEDARBEJDERE

Dette er brugerens eget redskab og en del af at arbejde med CHIME. Del gerne information, hvis der er skrivegrupper, livshistoriefortælling eller andre recovery-kurser hos jer.

Hvis I begge er indstillet på det, kan I sammen bruge tidslinjen til fx at blive klogere på, hvad og hvem der hjælper – eller ikke hjælper.

Du kan
downloade
flere
skemaer
her

