

## Modul 11 - Gode råd til egenomsorg

- ☞ Respekter de følelser, du mærker i maven.
- ☞ Vær god ved dine tanker. Fx lad være med at bebrejde sig selv og få dårlig samvittighed.
- ☞ Stil dig selv gode spørgsmål, så du kan se mere realistisk på situationen og det, som bekymrer dig. Fx "hvad er det værste, der kan ske?"
- ☞ Ros dig selv for den indsats, du gør, i stedet for at tænke, at du ikke gør nok.
- ☞ Gør ting, som gør dig glad og som giver overskud.
- ☞ Tal med dine nærmeste. Fx din mand, din veninde eller andre du stoler på – det må du gerne, selvom du har tavshedspligt, så længe du respekterer kvindernes anonymitet.
- ☞ Bed andre om hjælp og sparring. Fx en anden BydelSMØDRE fra gruppen, koordinatoren, fagpersoner eller landsorganisationen.
- ☞ Husk at erfaringsudveksle på månedsmøder