

VIDERE MED TANKENE DINE

1. Verktøy for deg som vil utforske mer

Verktøy	Hva det kan hjelpe med	Hvor finner du det?
Daylio	Tracke humør og tanker	Gratis i App Store / Google Play
Tankevirus	“Moderne psykologi”, videobasert	Gratis i App Store / Google Play
Grubl	Overtenking/grubling, videobasert	Gratis i App Store / Google Play
Papirjournal	En notatbok til frie tanker og mål	Alt du trenger er papir og penn

2. Husk å ta pauser fra framtiden

Noen ganger trenger hodet ditt pause. Prøv dette:

- Pust inn i 4 sekunder – hold i 4 – pust ut i 4 – vent i 4. Gjenta 4 ganger.
- Gå en liten tur uten mobilen
- Spør deg selv: *Hva trenger jeg akkurat nå?* Søvn? Mat? Stillhet? Noen å snakke med?

3. Trenger du å snakke med noen?

Tjeneste	Hva de gjør	Kontakt
Helsestasjon for ungdom	Gratis samtaler med helsepersonell	Finn nærmeste: helsenorge.no
Mental Helse Ungdom	Råd og støtte, døgnet rundt	Ring 116 123 (gratis)
Kors på halsen	Anonym chat for barn og unge	korspahalsen.no
Rask psykisk helsehjelp	Gratis korttidsterapi – i mange kommuner	Søk “rask psykisk helsehjelp + kommunen din”
Ung.no	Svar på alt om følelser, skole, penger osv.	ung.no

4. Lag deg en egen "Framtidspakke"

Finn en konvolutt, boks eller digital mappe og fyll den med:

- En liste med ting du gleder deg til/likes å gjøre
- En lapp med "mine ressurser" (venner, styrker, kvaliteter, noe du er god på)
- En idé eller drøm du vil ta vare på
- En kontaktperson du stoler på

Ta den frem når du trenger å huske hvem du er og hva som betyr noe for deg.

5. Helt til slutt – 3 spørsmål å ta med deg:

- Hva vil jeg gjøre mer av i livet mitt fremover?
- Hvem kan jeg snakke med hvis jeg trenger støtte?
- Hva kan jeg gjøre allerede i morgen, som tar meg ett steg nærmere noe jeg gleder meg til?