

Välkomna

- ▶ Digital samtalsträff om Corona
- ▶ Presentation styrelsen
- ▶ Upplägg

Annorlunda tid -de tre O:na

- ▶ Oro
- ▶ Ovisshet
- ▶ Otrygghet

Dubbla känslor

- ▶ Lugnt och skönt
- ▶ Frustration, uttråkad
- ▶ Bunkra
- ▶ Överdrivet
- ▶ Sveriges inställning

Högekänslighet och corona-situationen

- ▶ Vårt nervsystem känsligare
- ▶ Vi bearbetar djupare
- ▶ Klarade bättre
- ▶ Mer katastroftankar

Minska sin oro

- ▶ Ta ett steg tillbaka
- ▶ Ej för alltid
- ▶ Ta bort viss media
- ▶ Skriv dagbok
- ▶ Distraction
- ▶ Vad kan jag påverka
- ▶ Hålla rutiner
- ▶ Prata med någon
- ▶ Göra saker som du gillar
- ▶ Fint för någon annan

Avslut

- ▶ **Alla olika**
- ▶ **Barndomen**
- ▶ **Naturliga ledare**
- ▶ **Emotionella rådgivare**
- ▶ **Behålla och sprida lugn**

Frågor

- 1. Vad känner du inför corona-situationen?**
- 2. Hur påverkar situationen dig och ditt liv?**
- 3. Hur skulle du önska att det var?**
- 4. Vad kan du själv göra för att må bra?**