

## Oppgave 28 del 8: Kartlegging for å utarbeide mestringsstrategier

Hva gjør du for å få det bedre når du er stresset?

Hva gjør du nå, eller hva har du gjort tidligere, som du finner glede i?

Hva gjør livet meningsfullt, og er viktig for deg?

Har du noen som hjelper deg med å holde det gående? Hva slags støtte gir i så tilfelle denne personen?