

Øvelse: Hvor meget fylder din psykiske lidelse?

Figuren til højre viser, hvordan en psykisk lidelse kan "tage over" og blive hele ens identitet. Det efterlader kun en lille plads til andre vigtige roller som ven, musikelsker, søster, medarbejder eller frivillig. I recovery-processen kan du finde disse dele af din identitet igen, så lidelsen fylder mindre i din selvopfattelse.



Hvor meget fylder din psykiske lidelse i din opfattelse af dig selv?

- Synes du, at den fylder en lille del af, hvem du er?
- Synes du, at den fylder en stor del af, hvem du er?

Du kan vælge at arbejde med øvelsen på den måde, der passer dig bedst – tal, skriv, tegn eller andet.

Vend gerne tilbage til denne øvelse for at se, om noget har ændret sig i løbet af jeres arbejde med selvstigmatisering.

