

# MåBRAcelets

## DU BEHÖVER

Trådar i olika färger (1 m. av varje färg), sax, säkerhetsnål eller tejp för att hålla armbandet på plats.



Knyt ett armband laddat med superkrafter (skyddsfaktorer) för att må bra i livet! Det är bra att ha dessa superkrafter i ditt liv. Alla mår dåligt ibland men med dessa superkrafter mår du snabbare bra igen.



Välj ut fyra superkrafter som är extra viktiga för dig och som du vill påminna dig själv om. Kanske några som du har lätt att glömma bort? Välj ut fyra olika färger på tråd, en för varje av dessa fyra superkrafter. Skriv vilken färg du valt efter respektive superkraft.

Dessa trådar ska du nu knyta ett armband av. Sätt armbandet runt din handled och varje gång du ser det påminns du om vad som är viktigt för dig för att må bra.

Under tiden armbanden knyts kan ni prata om varför vissa skyddsfaktorer är extra viktiga för just dig och tipsa varandra om hur de kan få ta plats i vardagen.

Kompisar och vänner \_\_\_\_\_

Träning och att röra på sig \_\_\_\_\_

God självbild (att du känner dig själv och vet vad du är bra och mindre bra på) \_\_\_\_\_

Delaktighet, att få vara med \_\_\_\_\_

Fritidsintressen som är roliga \_\_\_\_\_

Att trivas på skola eller jobb \_\_\_\_\_

Kunna sova bra \_\_\_\_\_

Äta mat som är bra för dig \_\_\_\_\_

Att vila och få vara för sig själv \_\_\_\_\_

Annat \_\_\_\_\_

Här finns instruktionsfilm som visar hur du knyter ditt armband. I filmen används sex trådar men fyra går lika bra.



Vill du lära dig mer om vad skyddsfaktorer är och varför de är viktiga? Se denna film från Folkhälsomyndigheten om psykisk hälsa.

