GRATISÖVNING · FRÅN 13 ÅR · ALLA IDROTTER

JAG HAR TANKEN ATT ...

”Det kommer att gå igen.” Oro för en ny skada är vanlig när du är på väg tillbaka. Den här övningen hjälper dig att märka tanken, se om den hjälper dig – och göra det planen säger ändå. Den är ett av 17 verktyg i kursen Tillbaka efter skada.

Varför? Viss försiktighet är rimlig – kroppen har varit skadad. Men risken bedöms av fysions eller läkarens tester, inte av oron. Målet är inte att tänka bort tanken. Målet är att den inte ska bestämma vad du gör.

1 HITTA TANKEN

Tänk på en tanke som brukar komma när du rehabbar eller tänker på comebacken.

”Knät kommer att gå igen.” · ”Jag hinner aldrig ikapp.”

2 KÄNN EFTER

Säg den tyst för dig själv i några sekunder. Lägg märke till hur den känns i kroppen.

3 TA ETT STEG TILLBAKA

Säg den igen, men börja med ”Jag har tanken att ...”. Märk skillnaden: tanken finns kvar, men den bestämmer inte lika mycket.

4 FÖLJ PLANEN

Fråga dig: vad säger min rehabplan att jag ska göra nu? Gör det.

> **”Jag har tanken att knät går igen” – och jag gör övningen som planerat.**

LYSSNA PÅ KROPPEN – OCH PÅ PLANEN

- Oro är inte samma sak som en signal om skada.
- Avbryt och säg till fysion eller läkaren vid ny, skarp eller ökande smärta, svullnad, eller om leden viker sig eller låser sig.
- Ditt medicinska team leder rehaben. Övningen ersätter inte deras råd.

Mental träning är färdighetsträning och ersätter inte vård eller professionellt stöd. Mår du dåligt över tid: prata med någon du litar på, elevhälsan eller vårdcentralen (1177). Vid akut fara: ring 112.

MINA TANKAR

TA ETT STEG TILLBAKA FRÅN TANKEN

TANKE 1

Situation – när dyker tanken upp?

Tanken, ordagrant

”Jag har tanken att ...”

Vad säger planen att jag gör nu?

TANKE 2

Situation – när dyker tanken upp?

Tanken, ordagrant

”Jag har tanken att ...”

Vad säger planen att jag gör nu?

TANKE 3

Situation – när dyker tanken upp?

Tanken, ordagrant

”Jag har tanken att ...”

Vad säger planen att jag gör nu?

TVÅ VECKOR – KRYSSA NÄR DU HAR GJORT ÖVNINGEN PÅ ETT PASS

V1 mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
V2 mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön

VILL DU GÅ VIDARE?

Övningen är ett av 17 verktyg i **Tillbaka efter skada** – den mentala sidan av rehaben, för alla idrotter och från 13 år. Du kartlägger resurser och hinder, sätter delmål med din fysio, tränar tankar och självprat och planerar comebacken steg för steg.

Läs mer på **kurs.northernelitecoaching.se**