



Sorgarbejde og robusthed

Tal om de oplevelser, som gør mest ondt. Giv dig selv lov til at opleve følelserne og at tale om det. Sorgarbejde er lidt som at være i kviksand: Hvis du prøver at flygte, så synker du mere og mere ned. Hvis du derimod lægger dig ned, helt fladt med hele kroppen, så synker du ikke. Det er et billede på at turde være i kontakt i stedet for at forsøge at undgå. Det er den måde, du bliver stærkere og opbygger selvtillid.

Øvelse:

Fortæl en ven om dine skuffelser

Fortæl om de to værste skuffelser, du har haft i din familie, mens der var alkoholproblemer. Det er vigtigt at fortælle om oplevelserne til en, som du stoler på, og som du ved vil støtte og rumme din oplevelse.

Fortæl også, hvad de oplevelser efterfølgende gjorde ved din tillid til andre / dine forældre.

Øvelser:

Robusthed

Hvordan kan du passe på dig selv, hvis du bliver skuffet i fremtiden, uden at ødelægge din glæde og lykkefølelse på forhånd?



KRISTINA HERMANN

Autoriseret Psykolog

Hvem kan du støtte dig til, hvis du får et nederlag?

Er der noget, du undgår, fordi du er bange for, at du ikke magter et nederlag?

På hvilket område i dit liv er du nu klar til at turde løbe en risiko?

Robusthed opbygges ved at tale om dine oplevelser og give dig selv lov til at mærke alle de følelser, som kommer frem, når du fortæller. Følelser opløses, når de bliver rummet og forstået af nogle, du taler med. Smerten går over. Du får det godt igen, og måske er du blevet klogere på nogle ting.

Sølvgade 30 A
1307 København K.

tlf: 60 15 68 40
mail: info@kristina-hermann.dk

se/cvr nr: 3220 3698
reg. nr: 9004
konto nr: 45727 62675

WWW.KRISTINA-HERMANN.DK