

OVERVINDE KRISER:

- Jeg hjælper med at sætte historien om begivenheden sammen, så man får en oplevelse af en sammenhæng. Herved lindres den følelse af indre kaos, der følger umiddelbart efter en voldsom/traumatisk hændelse.
- Jeg hjælper med at huske hvordan man trods alt klarede at vende den alvorlige modgang til relativ medgang. Herved bliver man bevidst om sine overlevelsestalenter, sine styrker, sine mestringssevner.
- Jeg hjælper med at fortælle historien så mange gange, at de fleste detaljer kommer med. Herved minimerer man antallet af mareridts og flash-backs.
- Jeg hjælper med at sammenholde historien med de fakta man kender, så den afspejler hvad der skete i virkeligheden. Herved sikrer man sig at ens erfaringer bygger på realiteter, og at beslutninger om fremtiden hviler på sikker viden.

Når historien er fortalt hjælper jeg så med at fortælle fortsættelsen: Hvordan kan man komme videre herfra? Hvordan skal næste kapitel være? Herved skaber man en plan for fremtiden, der har sammenhæng med det der virkelig skete, og som tager højde for de konsekvenser begivenheden har medført.

(Læs mere i min bog: "psykologisk førstehjælp")