



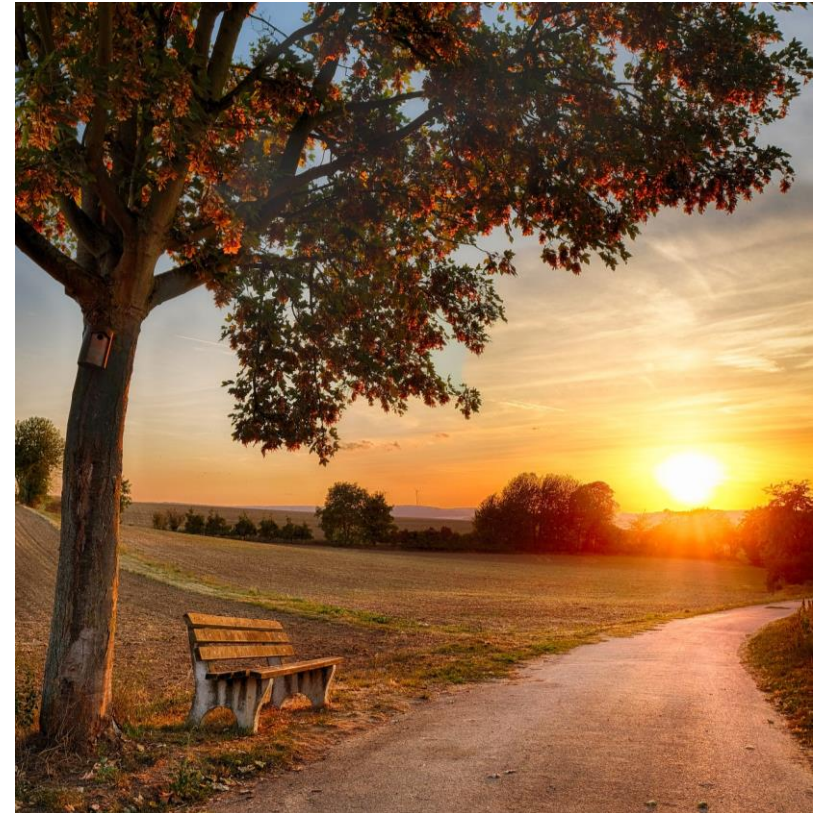
Samling 4
Sorgens konsekvenser i kroppen



Kristiansand
kommune

Sorgens konsekvenser i kroppen

Målet med fjerde samling er å bli mer oppmerksom på at kroppen kan fortelle hvordan vi har det og hvordan vi kan tilstrebe å justere oss etter kroppens signaler.







Pusteaner

Toprosessmodellen

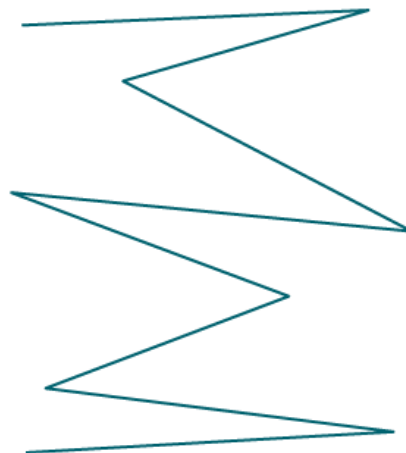


Tapsorientering

- Fokus på tapet
- Minnes den døde
- Smerte
- Benekter/unngår gjenoppbyggende endringer

Endring i hverdagslivet

Pendling



Gjenoppbygging

- Gjenoppbygging
- Tilpasning til ny tilværelse
- Nye roller og relasjoner
- Avkobling fra sorgen

Energipåfyll: Solstråler



Energikonto

- Skriv ned aktiviteter du gjør i løpet av uken.
- Sett grønn ring rundt det som gir deg energi
- Sett rød strek under det som tapper deg for energi

- Å fylle ut energikontoen med aktiviteter, kan bidra til bevisstgjøring. Husk å sett av tid til aktiviteter som gjøre deg godt. Kan du skape eller oppsøke flere positive aktiviteter/opplevelser? Dersom du ønsker kursendring, er det en god start å skrive ned det du ønsker å skape tid og rom for.

	Morgen	Dagtid	Kveld
Mandag	<u>Legetime</u>	<u>Ringe Lars</u> Gå en tur	<u>Kjøre/hente barn</u> Kjøpe gave Bursdagsmiddag
Tirsdag	<u>Stå opp kl 06.00</u> <u>Følge til aktivitet</u> <u>Ring rørlegger</u>		<u>Foreldremøte</u> Møte Trude og Rebecca
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			

Temperaturmåling

