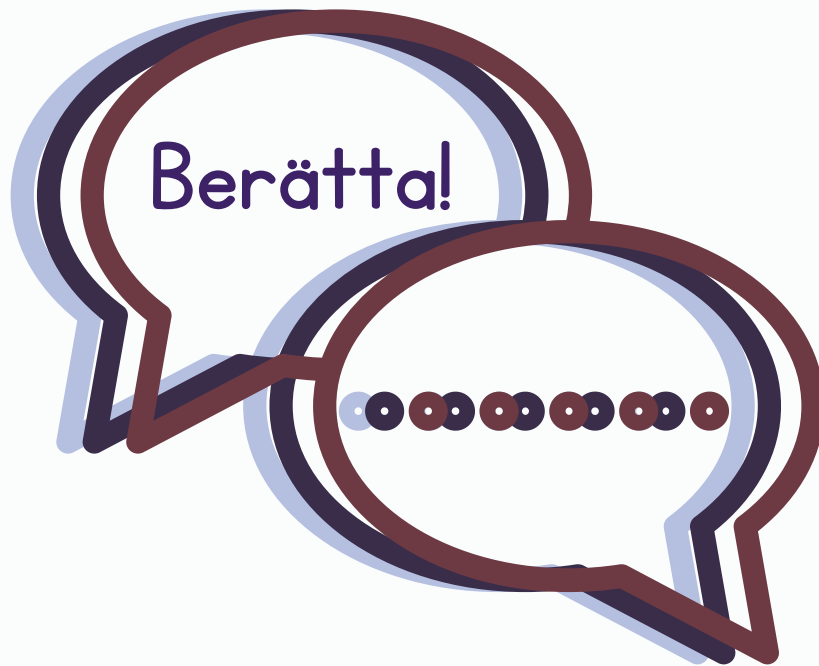


SORGSÖRJAN och Livsgnistan

extra material av Annika Kjeller



Varsågod
Extra material till dig!

Livsgnistan och SÖRJan ger dig tre viktiga tips för att hitta din magiska superkraft

1. Det här med sorgsörja är en alldeles naturlig sak att känna när livet blir svårt!

Du har rätt att känna sorg på ditt eget sätt över olika förluster
och svåra händelser i livet. Du är inte ensam!

2. Din sorgsörja är bara din, den ser inte ut som andras.

Att åka i sörjsmetsberg-och-dalbanan är riktigt läskigt. Den slänger dina tankar huller om buller, tankarna blir till känslor som kan göra ont i kroppen. Att prata med vuxenpersoner man litar på gör så att tankar och känslor inte fastnar och skrämmer lika mycket.

En magisk superkraft kan nu börja kännas varm och tröstande i ditt hjärta.

3. Alla människor har den magiska superkraften inom sig.

Men precis som med sorg så ser kraften olika ut för alla och tar olika lång tid att få.

Kraften skapas lite i taget när du förstår vad sorg och sorgsörja är!

Du måste öva lite på det varje dag - genom att leka, prata, rita, skriva, måla eller berätta på det sätt som passar dig allra bäst. Kraften hjälper dig att må bättre igen, fast på ett annat sätt än innan sorgsörjan flyttade in.

Sorgsörjan kan växa sig högljudd och stor om igen, efter en kort eller lång, lång tid - då vill den på nytt berätta något för dig. Inte skrämmas.

Det gäller att lyssna på vad den har att säga och åter igen hitta en vuxenperson att berätta för. Då krymper den och superkraften kan växa.

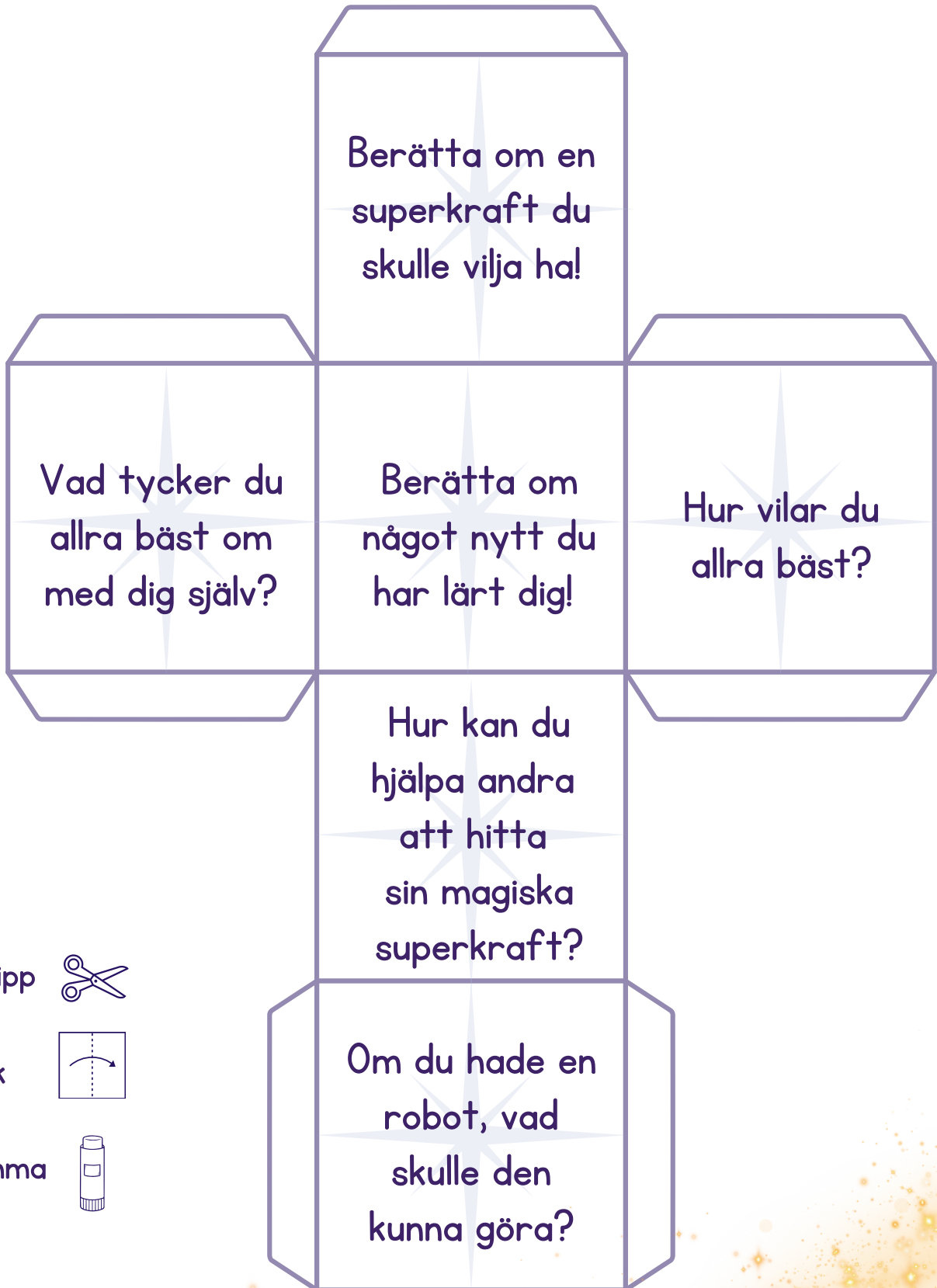
I det här häftet finns några fler sätt som hjälper till med berättandet!

Lycka till!



Berättarkuben

en igångsättare av samtal



1. klipp 

2. vik 

3. limma 

Vilken känsla bor under ditt ilskeparaply?

Sorg kan göra så att endast ilska syns utåt medan det ofta gömmer sig andra känslor under ytan. Rita, skriv och berätta om din ilska!



rädsla



gråt



skam / skuld



alla sorgkänslor
på en gång

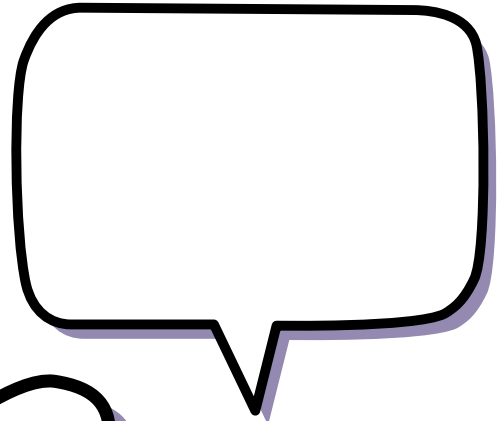


oro / ångest

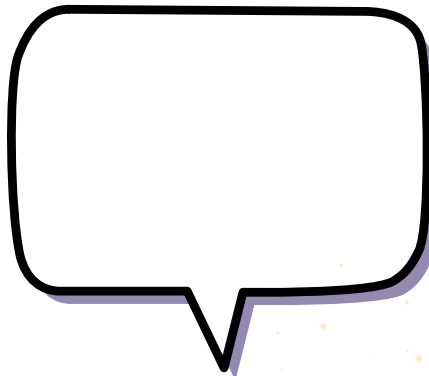


annan känsla





TANKEKARTA



Glimmerjakt

Glimmers, mikroögonblick av förundran och glädje som skapar värme inombords för liten och stor person, är en viktig del för mental hälsa. Speciellt i sorg och svåra situationer.

En enkel förundran som att gosa med ett husdjur, ett skratt, en lek, en vy, en doft, en smak osv.

Vilka glimmers hittar du?

Rita eller skriv





Annika är pedagogen/pedagogistan, familjehandledaren, rektorn och verksamhetschefen som innehar mångårig erfarenhet av att arbeta med barn och unga samt deras familjer i sorg och svåra situationer, liksom med att samordna det systematiska kvalitetsarbetet för arbetsgrupp och ledning inom såväl utbildningssektor som ideell organisation.

Hon ser möjligheter i förändringsarbete och handleder utvecklingsprocesser med kreativitet och värme.

Idag ger hon genom det egna företaget stöd till små, mellanstora och deras stora individer i sorg efter olika förluster och inspirerar till empowerment samt att tända livsgnistor med det pedagogiska förhållningssättet som bas. Hon innehar även ett uppdrag som verksamhetsutvecklare på Kraftens hus Göteborg, som är en mötesplats för cancerberörda.

www.kmentorway.se

info@kmentorway.se

+46 31 220810



kmentorway



Annika Kjeller

