

GRUER DU DEG TIL FERIE?



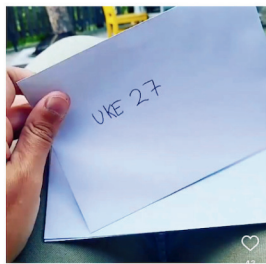
FERIEKORT

-og andre verktøy som kan gjøre pause
fra behandling **litt** mer håndterbar!

For mennesker med komplekse traumelidelser kan lengre opphold i behandlingen være svært krevende. Selv om behandler bare har ferie, kan det oppleves som om vedkommende har forsvunnet for godt og aldri vil komme tilbake igjen. Man kan føle seg ensom og forlatt, eller gå i en overlevelsestilstand hvor man stenger helt av følelsene sine.

Vi har derfor samlet noen verktøy som kan gjøre ferien LITT mer håndterbar. Hensikten med disse er å få litt hjelp til å regulere seg, til tross for behandlers fravær, og dermed erfare at man faktisk klarer å gjøre dette på egen hånd. Det er også en måte å opprettholde tilknytningen til behandler, som gjerne er ganske skjør for mennesker med relasjonstraumer og har lite erfaring med trygg tilknytning.

✕ FERIEKORT



Be behandler **skrive en liten hilsen** til deg for hver uke det er ferie, gjerne håndskrevet. Denne kan f.eks. åpnes i begynnelsen av uken eller dagen du vanligvis ville hatt terapitime.

@dissosiasjonsforum

✕ NEDTELLING

Lag kalender med nedtelling sammen med behandler. Eller bruke en app på telefonen.



@dissosiasjonsforum

✕ OVERGANGSOBJEKT



Er det en **trygg gjenstand** på kontoret til behandler du kunne lånt med deg hjem i ferien? Eller kan behandler gi deg noe symbolsk?

Dette kan også gå motsatt vei hvor du selv gir en gjenstand til behandler som kan stå på kontoret, eller bli med behandler hjem i ferien.

@dissosiasjonsforum

✕ LYDFIL



Mange finner mye trøst i å **høre stemmen** til behandler. Behandler kan enten legge igjen en beskjed på telefonsvarer eller ta opp lyd på telefonen og sende til deg.

@dissosiasjonsforum

✕ SMÅ OPPGAVER

Avtal med behandler små oppgaver du skal gjennomføre i ferien. Det kan være å gå tur, ta et bilde hver dag ol.



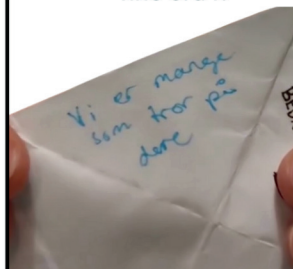
Eller hva med å finne et felles prosjekt, f.eks. å lese samme bok i ferien?



@dissosiasjonsforum

✕ ANDRE TING

Hva med en **spå** fra behandler med noen fine ord i?



Eller kanskje du kan perle matchende **armbånd** til deg og behandler som dere kan bruke i ferien?



Har du andre idéer?

@dissosiasjonsforum