

Vend nedtur til optur!

Skilsmisse, fyring, ulykker – kan det være en velsignelse i forklædning? Ja! Mød tre kvinder, hvis liv faktisk blev forandret til det bedre.

AF ISABEL FLUXÁ ROSADO

INGRID BLEV SKADET I EN TRAFIKULYKKE:

“Nu arbejder jeg endelig med min passion”

FOTO: ANDREAS SZLAVIK

For ni år siden tog Ingrid Videbechs liv en drastisk drejning. Hun blev påkørt bagfra af en bil, der ikke holdt nok afstand. Uheldet resulterede i første omgang i et piskesmæld og en diskusprolaps, men allerede dagen efter var Ingrid tilbage på sit arbejde som regnskabsansvarlig på en produktionsskole. Der var dog flere usete skader.

“Jeg var svimmel og havde så meget hovedpine, at jeg ikke kunne hænge vasketøj op, og så havde jeg svært ved at huske. Senere fandt jeg ud af, at der var sket noget med mit ordforråd. Jeg skulle lede meget længe efter ordene,” fortæller Ingrid.

Hun fik det ikke bedre. På arbejdet fik Ingrid en assistent, og senere gik hun ned i tid. Men det viste sig at være uholdbart i længden.

“Jeg måtte klare mig med at skrive gule sedler, som hang overalt, for jeg kunne ikke huske noget. Hver aften måtte jeg gå i seng før

klokken ni, hvis jeg skulle helskindet igennem en dag på arbejde. Jeg blev simpelthen så træt!”

Ingrid søgte om revalidering, og med den fik hun mulighed for at forfølge en gammel drøm om at udforske psykologien med en uddannelses- og erhvervsvejlederuddannelse og senere en NLP-Practice Master, som hun ikke tidligere havde fået gjort noget ved.

“Det var et knoklearbejde! Jeg var kun på skolen en dag om ugen og læste derhjemme, men jeg fik hurtigt ondt i hovedet og havde svært ved at huske. Jeg fandt en rytme med en times læsning og en times pause, og så kunne det lige hænge sammen,” husker Ingrid.

Hjertestop under operation

Det blev en frustrerende tid. Ingrid ville helst bare arbejde på normale vilkår, men det lod sig ikke gøre. Da hun havde afsluttet uddannelsen, kom hun i praktik som sundhedskonsulent, og

det var hun glad for. Senere lykkedes det at få arbejde 20 timer om ugen som jobkonsulent og livsstilsvejleder for flygtninge og indvandrere i Aarhus Kommune. Det var alletiders. Ingrid nærmede sig støt og roligt sit drømmejob.

“Jeg følte mig meget heldig over, at jeg fik lov til at arbejde med noget, der interesserede mig. Hvis ikke uheldet var sket, havde jeg nok ladet mig nøjes og var blevet i det gamle job, som ikke var en passion. Det var det nye job. Men jeg havde svært ved at acceptere, at jeg ikke kunne huske mere.”

Oven i sprogproblemerne kom der andre uforklarlige eftervirkninger af trafikulykken. Ingrid oplevede, at hun ofte faldt. Hun undrede sig over, om der måske kunne være noget med hjertet. Lægerne tog målinger, men de viste ingen tegn på noget unormalt, så beskeden var i første omgang, at der ikke var grund til uro.

“I 2006 skulle jeg så gennemgå en mindre



Ingrid Videbech (52)

PRIVAT: Gift og mor til to døtre på 23 og 20 år.

JOB: Livsstilsvejleder, forfatter til bøgerne *Jeg begynder på mandag* og *Lever du eller overlever du*, foredragsholder m.m.
Se mere på paamandag.dk

En ulykke sparkede Ingrid i gang, og i dag arbejder hun med det, hun bedst kan lide.

operation i underlivet, og undervejs fik jeg hjertestop. Efter operationen fik jeg besked om, at jeg havde hjerteproblemer og skulle have indopereret en pacemaker. Det var svært at forstå, og det krævede noget bearbejdning.”

I dag lever Ingrid fint med pacemakeren. Den er blevet en konstant påmindelse om, at hun skal leve sit liv her og nu. En følelse, hun allerede fik, da hun var i trafikulykken.

“Ulykken betød, at jeg med det samme indstillede mig på at passe mere på mig selv med bedre kost, masser af motion og søvn. Siden dengang har jeg løbet, danset, trænet og værdsat livet mere end nogensinde.”

Nu som selvstændig

Efter i alt fire år i Aarhus Kommune i forskellige projektansættelser løb projekterne ud, og Ingrid måtte genopfinde sig selv. Hun havde

flere erfaringer med i bagagen, som andre kunne få gavn af. For 20 år siden havde hun tabt 30 kilo, og for fem år siden stoppede hun med at ryge. Hun fik lyst til at hjælpe andre som selvstændig livsstilsvejleder.

“Hvis jeg skulle udleve den drøm og holde foredrag om alt det, jeg havde lært gennem mit arbejde med mig selv og andre mennesker, så skulle det være nu.”

Ingrid og hendes mand solgte deres hus og flyttede i lejlighed, og for sin del af friværdien investerede hun i sin drøm. I dag har Ingrid nået at skrive to bøger om den proces, hun har været igennem, hun har sin egen virksomhed, og hun kan selv styre sin arbejdstid, så den passer med behovet for pauser og hvile.

“Sommetider må jeg knibe mig selv i armen. Det er fantastisk, at jeg fik muligheden for at udleve den her drøm. Hvis ulykken ikke var sket, havde den ene dag taget den anden, og jeg

var fortsat, som jeg plejede. I dag er jeg mere glad og tilfreds end nogensinde. Nogle gange kræver det et gevaldigt vink med en vognstang at tage sit liv op til revision. Noget, som synes forfærdeligt, kan gå hen og blive en gave, hvis du bruger det rigtigt. Det tror jeg på.”

Ingrids råd til dig i krise:

“Se tiden an! Det gælder om at have tillid til, at der nok skal vise sig en løsning, når du har et problem. Erfaringen viser, at de mest fantastiske ting sker, når du slapper lidt af og afventer, hvad der sker. Men du skal også være en aktiv medspiller og kæmpe for det, du tror på. Når forandringens vinde blæser, er der nogle, der bygger læhegn, mens andre bygger vindmøller. Jeg tror, at jeg igennem alle omvæltningerne har bygget vindmøller og forsøgt at bruge blæsten konstruktivt. Hvis du har en drøm, så hav mod og tillid til at turde forfølge den uden at lade dig slå ud, fordi det ikke lykkedes første gang.”

MIE FIK SIT HJERTE KNUST:

“Jeg har fundet sjælefred og styrke på Bali”

Mie Eje (53)

PRIVAT: Single, mor til en datter på 25 år.

JOB: Billedkunstner og ejer af pensionat Villa Kalisat på Bali. Se mere på mieeje.com



Et eksotisk og arbejdsomt liv er blevet Mies, efter at hun fik knust sit hjerte.

En af hans ansatte kørte hende rundt bag på sin motorcykel og hjalp med at lede efter et lille hus, hun kunne bo i.

“Han viste mig forskellige områder og huse, som jeg ikke rigtig følte noget for. Så sagde han henkastet, at en af hans venner havde et hus, som lå på en bjergvæg lidt oppe i højlandet. Jeg insisterede på at se huset, var solgt på stedet og stod med tårer i øjnene. Her ville jeg bo!”

At få et hjem op at stå på det pragfulde sted krævede en hel del fantasi og en masse knofedt. Der opstod flere problemer undervejs med byggeriet. Håndværkerne lavede fejl og forsøgte at snyde Mie. Heldigvis rakte posen med penge langt på Bali, og samtidig kom der igen bud efter Mies malerier hjemme i Danmark. Så mens hun byggede hus, fik hun også travlt med at male flere billeder til en kunstudstilling.

“Jeg elsker at restaurere gamle faldefærdige huse, men det var ikke problemfrit. Alligevel var det, som om en skytsengel åbnede den ene dør efter den anden fyldt med muligheder. Jeg

følte virkelig, at noget eller nogen holdt øje med mig og guidede mig i den rigtige retning,” fortæller Mie.

Som byggeriet skred frem, fik Mie en god

idé. Hun besluttede at gå i sine bedsteforældres fodspor. De havde i sin tid haft et gæstgiveri med udlejning af værelser i Gstaad i Schweiz, hvor Mie delvist voksede op. Der var altid en international stemming med indlogerende gæster fra hele verden.

“Jeg er oprindeligt hoteluddannet, men jeg havde ikke i min vildeste fantasi forestillet mig, at jeg skulle ende med at bygge et lille resort. Drømmen var egentlig at leve af at male mine eksotiske malerier, men her på Bali kan du nemt kaste dig ud i projekter. Pludselig stod jeg midt i et byggeprojekt med 30 mand omkring mig og måtte gå linen ud. Der var kun én vej, og det var frem mod målet. Min kreative sjæl jubede, og drømmen udviklede sig større, end

Mie Eje var netop kommet ud af et kort, udmagrende ægteskab, da hun mødte en mand, hun blev forelsket i. Lidt for hurtigt købte de sammen en grund og byggede et stort hus. Så satte den globale finanskrisen ind. Mie fik som billedkunstner svært ved at sælge sine malerier, og kæresten fik svært ved at tackle, at udgifterne til huset løb af sporet.

“Jeg kæmpede for den nye kærlighed, men min kæreste gik i sort. Hans følelser druknede i byggeri og et estimeret budget, der løb løbsk. Jeg kunne mærke, at jeg ikke ville vinde noget ved at blive ved med at kæmpe for kærligheden, så jeg valgte at flytte tilbage til mit gamle hus, hvor lejereren heldigvis havde opsagt lejemålet. Mit hjerte var knust, og hvis jeg ikke fandt en ny sti, ville jeg gå ned med flaget,” fortæller Mie.

Mie har rødder i Indonesien på sin mormors side og havde altid haft en drøm om at rejse til Bali for en længere periode. Nu skulle det være.

“Jeg har oplevet et par gange, at jeg har en god evne til til at overleve og finde muligheder, uanset hvor grotesk min situation er. Min drøm om Bali var helt sikkert ikke blevet til noget, hvis mit liv havde formet sig positivt i Danmark. Jeg elsker jo Danmark, de fire årstider, mine danske

rødder og den indforståethed, jeg har med min datter og mine venner. Men oplevelsen med min kæreste var dråben, der fik bægret til at flyde over. Det kunne ikke blive værre, så jeg tænkte, at jeg absolut intet havde at miste ved at kaste mig ud i min ultimative drøm.”

Mie solgte alt, hvad hun ejede – møbler, bil og værdigenstande – og satte nogle af sine malerier på auktion.

“Jeg havde besøgt Bali for 20 år siden, og det sekund, jeg satte mine ben der dengang, forelskede jeg mig i stedet. I mange år havde jeg drømt om at bo der, men jeg syntes ikke, jeg kunne tillade mig det, da min datter havde sin skole og sit liv i Danmark. Nu var hun voksen og levede sit eget liv.”

Huset på bjerget

Mie forlod Danmark en kold februar for knap to år siden og landede på Bali med to kufferter, en dynejakke og en lille pose penge. Hun anede ikke, hvor længe hun ville blive. Men hun kendte en dansker, som boede der i forvejen.

“Hvis jeg ikke fandt en ny sti, ville jeg gå ned med flaget.”

jeg nogensinde havde forestillet mig.”

I dag driver Mie et helt koncept på Villa Kalisat, hvor hun tilbyder luksuriøse ferieophold med spa, massage, pool og lækre måltider. Samtidig underviser hun interesserede i billedkunst og i at male.

“Jeg havde ikke undervist før, men jeg kastede mig bare ud i det. Jeg var rystende nervøs første gang, men jeg opdagede, at jeg faktisk er ret god til at lære fra mig. Jeg fandt også ud af, at jeg er en god værtinde og god til at lede et team af ansatte. Altså tre store nye opdagelser af, hvad jeg formår. Det viser sig, at virkeligheden overgår mine drømme, og ikke omvendt.”

Holdt sit løfte

I dag knokler Mie stadig derudad. Der er konstant udfordringer at overvinde med sprog- og kulturforskelle, og der er lang vej endnu, før investeringen på Bali er hentet hjem. Og hun savner sin datter og sine venner fra Danmark, selv om de ofte er på besøg i lang tid ad gangen. Hun har ikke tænkt sig at blive på Bali for altid, men drømmen skal leves helt ud, inden det er for sent:

“Min nære veninde gennem 25 år døde alt for ung og tragisk efter et svært sygdomsforløb. Det havde jeg i baghovedet, da jeg tog beslutningen. Hendes sidste ord runger stadig i mit hoved: ‘Lov mig, at du udlever din drøm på Bali’.”

Mie er midt i en proces, hvor hun har meget at lære endnu.

“Jeg er vokset med opgaven, og det giver mig en sjælefred. Jeg overdriver, hvis jeg siger, at jeg er lykkelig, for det bliver jeg ikke, før økonomien er helt på plads. Jeg svæver stadig i det uvisse, men jeg er stolt og glad for det, jeg har opnået. Livet har lært mig, at intet er så skidt, at det ikke er godt for noget. Selv om det ser sort ud, kommer der en ende på alting, så hold ud!”

Mies råd til dig i krise:

“Der er altid en udvej. Hvis du ikke kan se igennem alt det grimme, du står midt i, så prøv at se ud over næsetippen. En ven er ramt af cancer, en kollega har mistet sit job, grusomheder foregår i hele verden. Når du ser dig selv ved siden af disse billeder, får dit liv et helt andet perspektiv. Jeg tvinger mig selv til at tænke på alt det, jeg har, i stedet for alt det, jeg ikke har. For eksempel at jeg har et godt helbred, og at mit barn klarer sig godt. Herefter kan du i stille stunder visualisere dig hen til nye mål og se tydelige billeder af, hvad der vil gøre dig glad. Hvis du har konkrete drømme, så er det sandsynligt, at du også havner der på et tidspunkt.”

Da Eva mistede sit fundament, fandt hun ud af noget vigtigt om sig selv.



Eva Lisborg (41)

PRIVAT: Single, mor til to døtre på 6 og 8 år.

JOB: Ledig, på vej i aktivering i konsulentfirma.

EVA BLEV FYRET OG SKILT:

“Jeg har lært at klare mig for 500 kr. om ugen”

FOTO: TRINE BUKH

➤ For et år siden begyndte alt at ramle for Eva Lisborg. Fra at have fast indtægt og bo i hus med mand og to børn endte hun som enlig mor på kontanthjælp.

“Jeg var ansat i et møbelfirma, hvor alle var pressede eller ved at gå ned med stress, fordi de lavede to menneskers arbejde. Jeg var så mast, at jeg blev nødt til at sige fra, og det var jeg den eneste, der turde. Men min chef var fuldstændig uforstående over for problemet,” siger Eva.

Fyringen kom ikke uventet kort tid efter. Eva modtog den nærmest med lettelse, men så kom hun hjem til sin mand, som var lige så uforstående og oven i købet sur.

“Han mente, at jeg skulle have klemt ballerne sammen og opført mig ordentligt. Hele mit liv har jeg fundet mig i lidt af hvert – alt for meget faktisk. Men det var, som om, at det, at jeg for første gang havde fået sagt ordentligt fra, satte gang i en bølge,” fortæller hun.

Det blev enden på et i forvejen skrantende ægteskab mellem to mennesker med vidt forskellige værdisæt.

“Han gik op i, at vi havde penge og tag over hovedet. Jeg gik op i, at vi havde det godt. Vi havde haft problemer i et stykke tid, så det var ikke katastrofalt, da vi blev enige om at skilles tre måneder efter. Det var ikke det, der slog ➔

mig ud. Det gjorde derimod en ny fyring!"

Eva var flyttet i lejlighed sammen med sine to døtre og havde hurtigt fundet et nyt job som assistent for en coach. For sjov havde hun også besøgt et nyt datingsite på nettet, og hun stillede op til interview om at date yngre mænd i DR's *Aftenshowet* på tv. Men det viste sig at være en dårlig ide.

"Da jeg kom hjem, lå der en mail i min indbakke fra min nye chef. Hun syntes, det var upassende, at jeg var gået på tv, og at det ikke kunne kombineres med det, virksomheden stod for, og så blev jeg fyret igen."

Pludselig stod Eva i en situation, hvor hun ikke kunne betale sin husleje. Hun havde ikke meldt sig ind i en a-kasse, for hun havde altid haft nemt ved at få job. Men nu var hun på den,

"Jeg har været nede og ramme bunden, men det har været en fed oplevelse."

og al den stress, der havde ulmet under overfladen med flere måneders ophoben af problemer, brød ud som en vulkan.

"Hele fundamentet blev trukket væk under mig. Jeg havde ingen penge og måtte søge kontanthjælp, men jeg ville ikke kunne få hjælp før et par måneder efter. Først måtte jeg lukke et lille firma, jeg havde stablet på benene, og så måtte jeg søge om udsættelse af huslejen. Men det blev et afslag, så jeg måtte opsigte min lejlighed, og jeg og mine to børn skulle klare os for 500 kroner om ugen," siger Eva.

Styr på økonomien

Så begyndte en lang kamp for at overleve – en kamp, som ikke er slut endnu. Eva er stadig på kontanthjælp, men tingene har ændret sig i en positiv retning. Hun skal snart i aktivering som forandringskonsulent. Det glæder hun sig til, for hun ser det som et trinbræt til næste skridt i sin karriere.

"Jeg har grædt mange tårer undervejs, men jeg har også lært så meget om mig selv og andre. Jeg har lært, at det er okay at bede om hjælp, og de fleste har været vildt søde. Forældre fra mine børns skole, som jeg dårligt kender, er kommet med tøjposer til pigerne med rigtigt flot tøj. Og jeg har lært, at jeg godt kan klare mig for 500 kroner om ugen," fortæller Eva og fortsætter:

"Mine to piger har været helt fantastiske. De har været vant til, at hvis de manglede et par sko, så fik de bare nye, men sådan er det ikke længere, og de tager det virkelig flot! Krisen

har bragt os tættere sammen, og det ofte overdrevne forbrug, vi tidligere har været vant til, er et overstået kapitel, uanset hvor meget jeg kommer til at tjene i fremtiden. Jeg får så meget kærlighed fra mine børn og fra andre mennesker. Jeg har aldrig haft det federe end nu," fortæller Eva.

Hun har altid været søgende som person, har læst utallige selvhjælpsbøger og været på mange kurser for at finde det perfekte sted i livet. Men ingen bøger har kunnet give hende de erfaringer, som en tur ned på bunden af samfundet har gjort.

"Jeg har fået nogle helt andre værdier. Før købte jeg ofte mere, end jeg havde brug for, men det er totalt spild af penge. Nu nyder jeg, at der er styr på min økonomi, og jeg bruger kun de penge, jeg har. Vi klarer os i øjeblikket for cirka 2.000 kroner om måneden, og jeg er sågar i stand til at afdrage på noget gæld," fortæller Eva.

Vil starte virksomhed

Eva er stolt over, at hun har været i stand til at kæmpe sig igennem krisen alene.

"Der er så meget, jeg ikke længere kan hidse mig op over. For eksempel hvad andre tænker om mig. Jeg har fundet ud af, at hvis du står frem og er ærlig og sårbar, så er andre også mere kærlige over for dig."

Evas drøm er nu at starte egen virksomhed igen. Hun vil rådgive virksomheder, som står over for en forandringsproces og hjælpe dem og deres ansatte igennem. Og det ved hun noget om.

"Hvis du ikke har været i den situation, som folk er i, kan du jo ikke sætte dig ind i, hvordan de har det. Jeg kan stadig græde, når der dukker et nyt problem op, men jeg er nået til et vendepunkt, hvor der sker så mange gode ting for mig, og jeg kan mærke, at det lysner forude. Lige nu koncentrerer jeg mig om at være i nuet på en måde, du ikke kan læse dig til, og jeg ved meget mere om, hvad jeg vil."

"Jeg har været helt nede og ramme bunden, men det har været en fed oplevelse. Det har vist sig at være en gave, og som jeg ser det, kan det altså kun gå én vej nu. Og det er fremad!"

Evas råd til dig i krise:

"Når følelserne løber af med dig, kan du vælge at se på det som én historie ud af mange om dit liv. Det gør jeg, og jeg formår nu at vende de negative historier til noget positivt. Alt det her har hjulpet mig til at rydde op i mig selv. Det er rigtigt hårdt at stå midt i en krise, men modgang gør stærk – det har jeg lært på den hårde måde."



Korthuset kan vælte for os alle indimellem. Få hjælp til at bygge det op igen.

Fra chok til ny styrke

Er du blevet skilt? Fyret? Fået en diagnose? Uanset årsagen til din krise skal du ifølge psykolog Charlotte Clemmensen igennem fire faser. Og der er ingen smutveje!

1 Chokfasen

Du får en hård besked. Måske er dit værste mareridt blevet til virkelighed. Du bliver fyldt op af spørgsmål: 'Hvorfor lige mig?' og 'Hvordan kan det ske?'. Følelserne overtager styringen af dit liv, og du mister kontrollen over dig selv. Du mærker det måske fysisk: Du ryster, hyperventilerer, får hjertebanken, bliver svimmel. Din krop er fyldt op, nærmest besat af svære følelser, og du er ude af dig selv. Måske benægter du, det der sker. Eller du føler dig handlingslammet og ude af stand til at gøre noget som helst. Du kan også føle dig tom og hul indeni. Chokfasen kan vare fra en dag til flere uger.

Det kan du gøre:

Søg og modtag hjælp! Tal med nogen om dine tanker og følelser – gerne en, der står udenfor. Acceptér dine følelser, og at du har noget at være ked af! Undgå piller eller alkohol. Hvis følelserne er ved at vælte dig, så søg læge. Vær opmærksom på, at andre også er påvirkede.

2 Reaktionsfasen

Du vender følelserne væk fra dig selv. Du føler, at livet er uretfærdigt, og at det er de andres skyld. Du bliver vred på din chef, din eks eller på sundhedssystemet. Du opbygger en mur af had, jalousi, vrede, stolthed eller ligegyldighed. Du kan føle trang til at hævne dig eller tale grimt bag om ryggen på de involverede. Måske idylliserer du fortiden og husker kun alt det gode. Din selvtillid kan få et knæk: 'Åh nej, jeg finder aldrig en ny mand, et nyt job eller ...'. Du plager dig selv med skyld: 'Hvis bare jeg havde være kønnere/arbejdet hårdere/levet sundere.'. Du er enormt træt, har søvnløse

nætter, spekulerer, har ondt i kroppen. Måske isolerer du dig, lader som ingenting og fortrænger det, der er sket. Du lever på en løgn, og du lader, som om du har det fint. Alle reaktioner er helt normale, men alle forsvarsmekanismerne er kun med til at udskyde helingsprocessen.

Det kan du gøre:

Find dine reelle følelser frem – din sorg, din vrede og din smerte. Giv dig selv lov til at rase ud. Mærk efter, hvad du føler, vær ærlig, og fortæl om det til andre. Græd ud i stimer, hvis du har behov for det. Skriv ned, hvordan du har det! Hold dig i gang. Find noget, der gør dig glad, og gør det! Vær god ved dig selv. Vær sammen med andre så meget, du kan. Prøv at fokusere på de muligheder, som fremtiden byder, selv om det er svært. Hold dig væk fra alkohol. Søg eventuelt læge eller psykologhjælp. Denne fase kan vare i flere måneder eller år.

3 Bearbejdningsfasen

Nu begynder du at se muligheder og ikke kun begrænsninger. Du begynder at forstå og acceptere det, der er sket i dit liv. Du erkender, at noget er slut. Dit humør er ikke så svingende længere. Du flygter ikke fra dine følelser. Du bliver mere konstruktiv og indser, at en ny begyndelse er på vej. Du får mere fokus på dig selv: 'Hvad er det, jeg vil?'. Det er en tid med mange gode dage, men der er stadig en sorg over, at det ikke gik, som du havde drømt om.

Det kan du gøre:

Vær opmærksom på, at dit humør bliver bedre og mere stabilt, og at de gode oplevelser bliver flere. Saml på dem, og husk at dele dem med andre. Lær af din erfaring, sig tak for den, og giv den videre til andre. Begynd at planlægge din fremtid.

4 Nyorienteringsfasen

Din krise er ovre. Du ser fremad, og din selvtillid vender tilbage. Du har fået skabt ro om situationen og kan tale om den uden at græde eller blive vred. Her når de fleste til, selv om de ikke tror på det, når de står midt i krisen. Hvis du er nået godt igennem alle faser, har du mindre fokus på problemerne og de destruktive følelser og mere fokus på det, der fungerer godt. Måske mærker du en fornyet styrke, kan vende tilbage til livet og se tilbage på krisen med en oplevelse af, at det alligevel ikke var så slemt. Måske har du fået en dybere forståelse af livet? Hvis du ikke går igennem alle fire faser, når du ikke dertil, hvor du kan komme videre. Du forbliver i en stilstand, hvor du ikke kan se fremad.

Det kan du gøre:

Se på, hvad du har lært af krisen, også om dig selv. Hvad har livet at byde på? Hvad er dine styrker og ressourcer nu, efter at du har tilpasset dig forandringerne? Prøv at se tingene fra et andet perspektiv. Hvis det er svært, så få hjælp til det. Ofte er det meget lidt, måske kun et eller to besøg hos en psykolog, der skal til for at se dine problemer fra en anden synsvinkel. Måske siger du i bakspejlet: 'Jeg er også bare så følsom og nærtagende', men så kan det jo netop være din styrke. Tal med andre. Gå eventuelt med i en gruppe, hvor du kan dele dine erfaringer og lære af andres. Grupper er fantastiske for at hele. Og meget vigtigt: Vær nysgerrig!



Charlotte Clemmensen
Psykolog, familierådgiver og forfatter. Arbejder som privatpraktiserende psykolog med terapi og rådgivning til børn, unge, voksne, par og familier. Se mere på psykologcc.dk