

Reflektionsfrågor till

När livet inte blev som det var tänkt

Det var inte det här jag ville

- Vad upplever du att du har förlorat?
- Finns det förluster som är svåra att sätta ord på?
- Vad saknar du mest från hur livet var tidigare?
- Hur gör du för att hantera den nya verkligheten?
- Hur reagerar och agerar människor i din omgivning på förändringarna?

Sorg

- Vad fick du för tankar när du hörde ordet väntesorg?
- Vilka reaktioner hos dig själv har du lagt märke till?
- Hur brukar du hantera dina känslor och tankar som sorgen väcker?
- Är det något du först trodde var "fel", men som du nu förstår är en del av sorg?
- Hur märks sorgen i kroppen/tankarna/beteendet/relationerna för dig?
- Finns det något i din sorg som andra kanske inte ser?
- Har din sorg förändrats över tid? På vilket sätt?
- Har du upptäckt några nya styrkor hos dig själv?
- Finns det stunder då sorgen känns annorlunda än du trodde den skulle göra?
- Vad har varit mest överraskande i din sorg?
- Hur skulle du beskriva din egen sorg just nu, om den fick vara en bild, en färg eller ett väder?

Hur ska jag orka?

- Vilka känslor och tankar är svåra att dela med andra?
- Vilka sociala relationer/sammanhang har varit och är viktiga för dig?
- Är det okej att sätta gränser för att få tillgång till ett eget liv?
- Vad skulle vara ett litet, vänligt steg mot dig själv den här veckan?
- Finns det något du gör bara för din egen skull?
- Hur skulle omsorg om dig själv kunna se ut?
- Vad kan ge dig en liten stund av återhämtning i vardagen?
- Vad hjälper dig när det känns extra tungt?
- Finns det något stöd du önskar att du hade mer av?

Det finns en fortsättning

- Vad får du för tankar kring försoning?
- Finns det något i vardagen som du värdesätter mer idag än tidigare?
- Vad i livet just nu känns som mest meningsfullt, värdefullt?
- Vad skulle kunna hjälpa dig att ta ett steg framåt just nu?

Avslutning vid varje samtalstillfälle

- Vad tar du med dig från dagens samtal?

