

HÚMOR - HARMUR

ÁFÖLL-BJARGGRÁÐ



EDDA BJÖRGVINSDÓTTIR

Háskólinn á Bifröst - Menningarstjórnun (MA)

Meistararitgerð: HÚMOR Í STJÓRNUN

Háskóli Íslands - Jákvæð sálfræði (DplMA)

Háskóli Íslands - Sálgæsla (DplMA)



Copyright Hörður Kristinsson 1999

EG/ÞÚ SÁLGÆTIRINN/SYRGJANDINN



ÁFALL/ÁFÖLL

- Sterk streituviðbrögð í kjölfar óvæntra viðburða:
- Missir - slys - veikindi - náttúruhamfarir - ofbeldi
- Áfall er ekki tilfinning eða hugsun, heldur slær sjálft lífskerfið út og veldur algjöru öryggisleysi og úrræðaleysi
- Tengslarof á sér stað eftir missi



EINKENNI

- Tilfinningaleg deyfð. Doði. Óraunveruleikatilfinning
- Afneitun
- Reiði óöryggi
- Ásökun sektarkennd
- Nístandi meðvitund um missi
- Einmanaleiki, depurð, andleg þyngsl

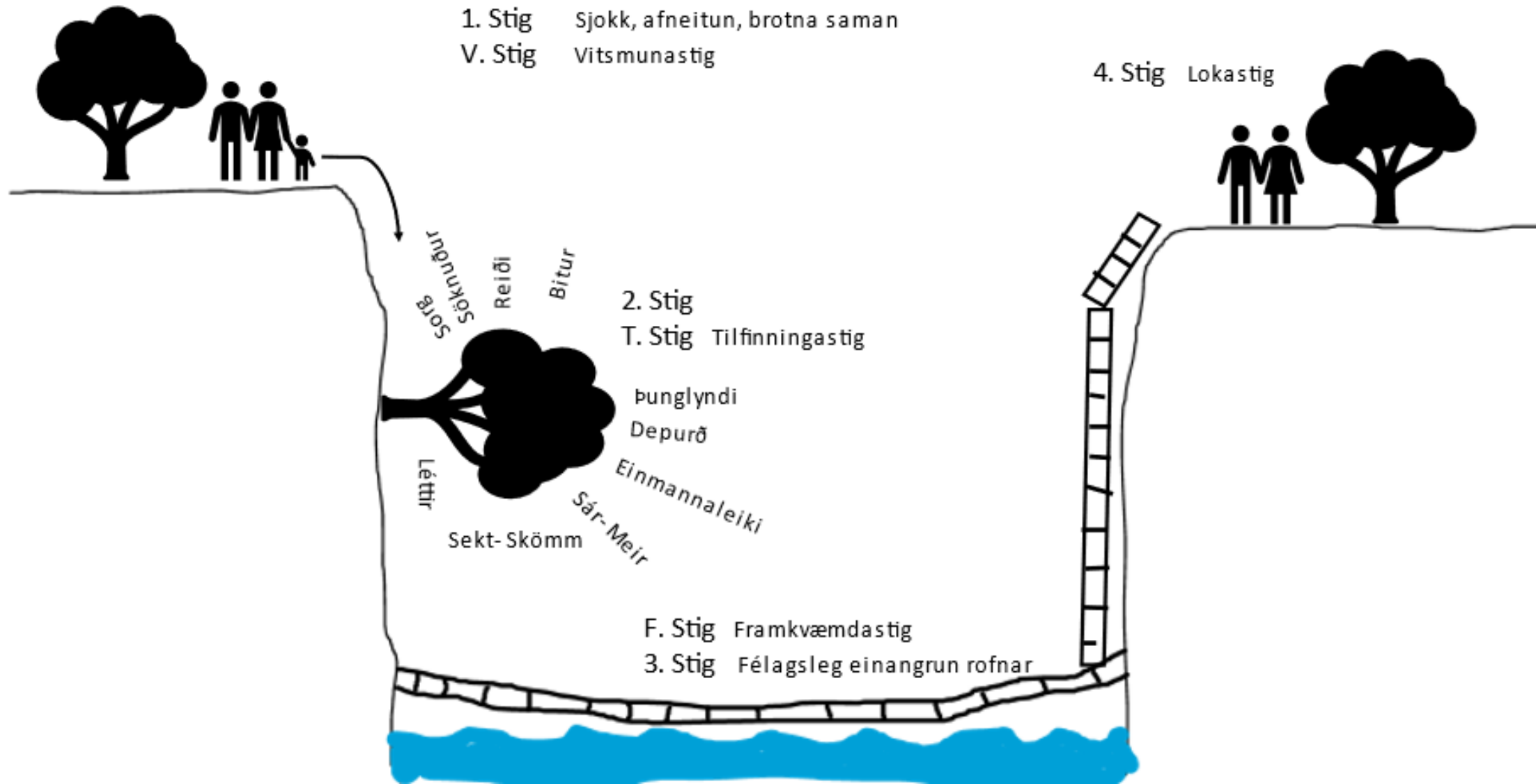


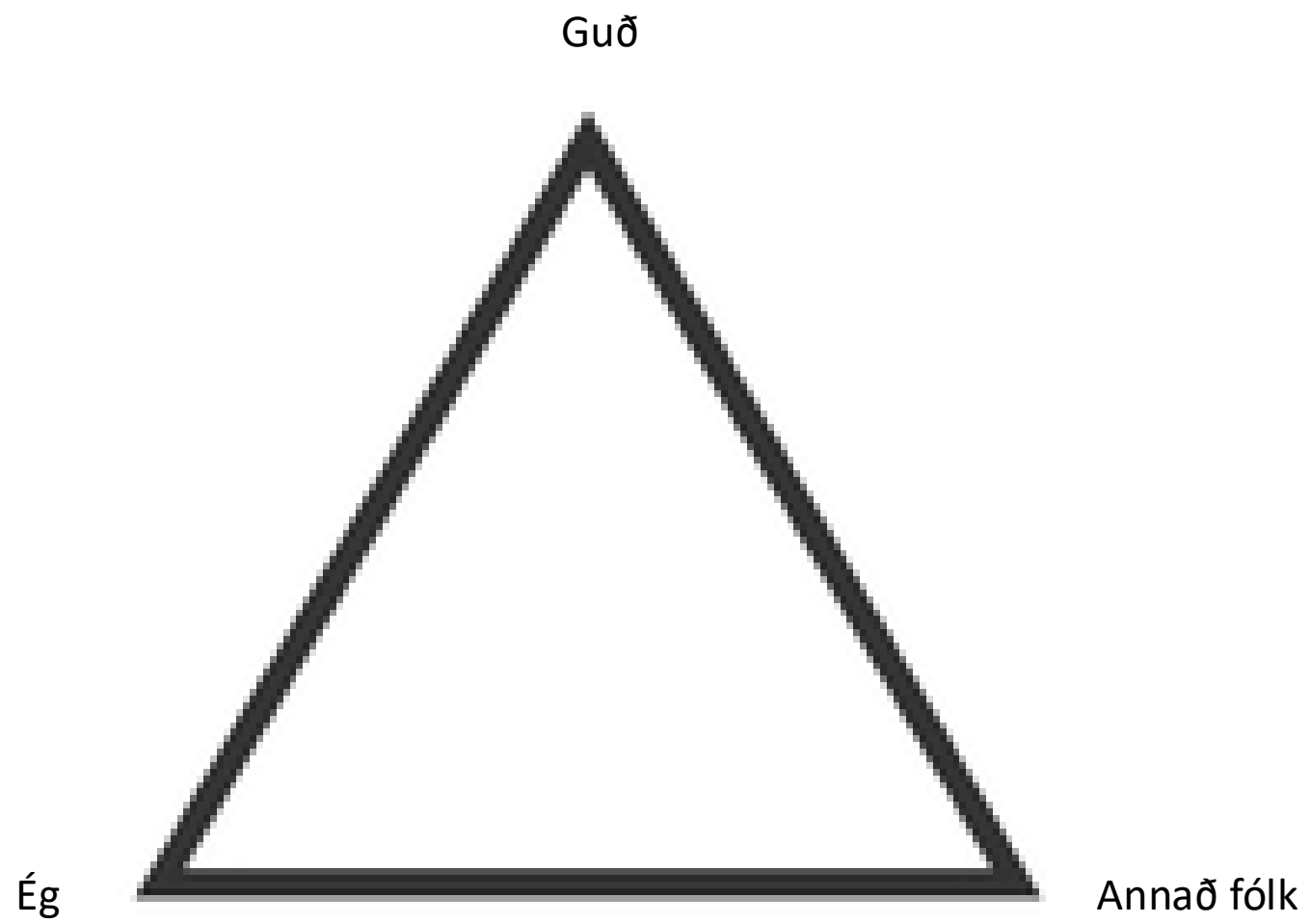
SORG

- Sorg er eðlileg.
- Sorgarferlið er mikil vinna, tekur langan tíma og er óútreiknanlegt
- Leiðin út úr sorginni er í gegnum hana
- Sorgin er sársaukafull og hún kemur og fer
- Sorgarúrvinnslan verður áhrifaríkust með aðstoð annarra
- Sálgæsluaðilar geta ekki tekið burt þjáningu syrgjenda
- Ferðalagið er einmanalegt því hver syrgjandi er aleinn í þeirri ferð



Missir / Sorg



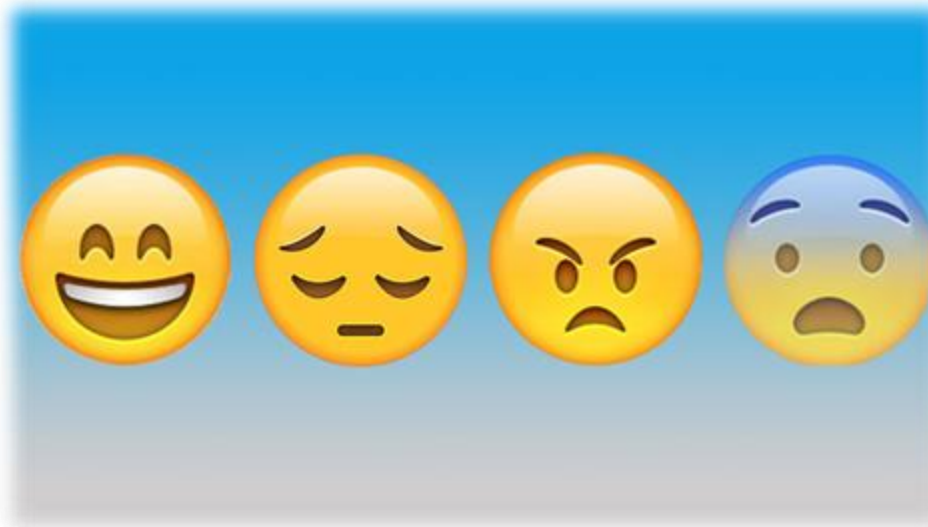


MÍN SORG - ÁFÖLL - STYRKLEIKAR

- Áföll mín og úrvinnsla
- Hvaða atburði man ég eftir sem olli sorg?
- Mín sorg - sorg samferðafólks
- Hvaða styrkleika gat ég nýtt til að takast á við verkefnið?

AÐ ÞEKKJA TILFINNINGAR SÍNAR

- Hvernig líður mér?
- Gleði mín og lífsorka (mikil - lítil?)
- Síðustu 10 dagar. Síðasta hálfa árið. Síðustu 3 árin.



TENGL - STUDNINGUR

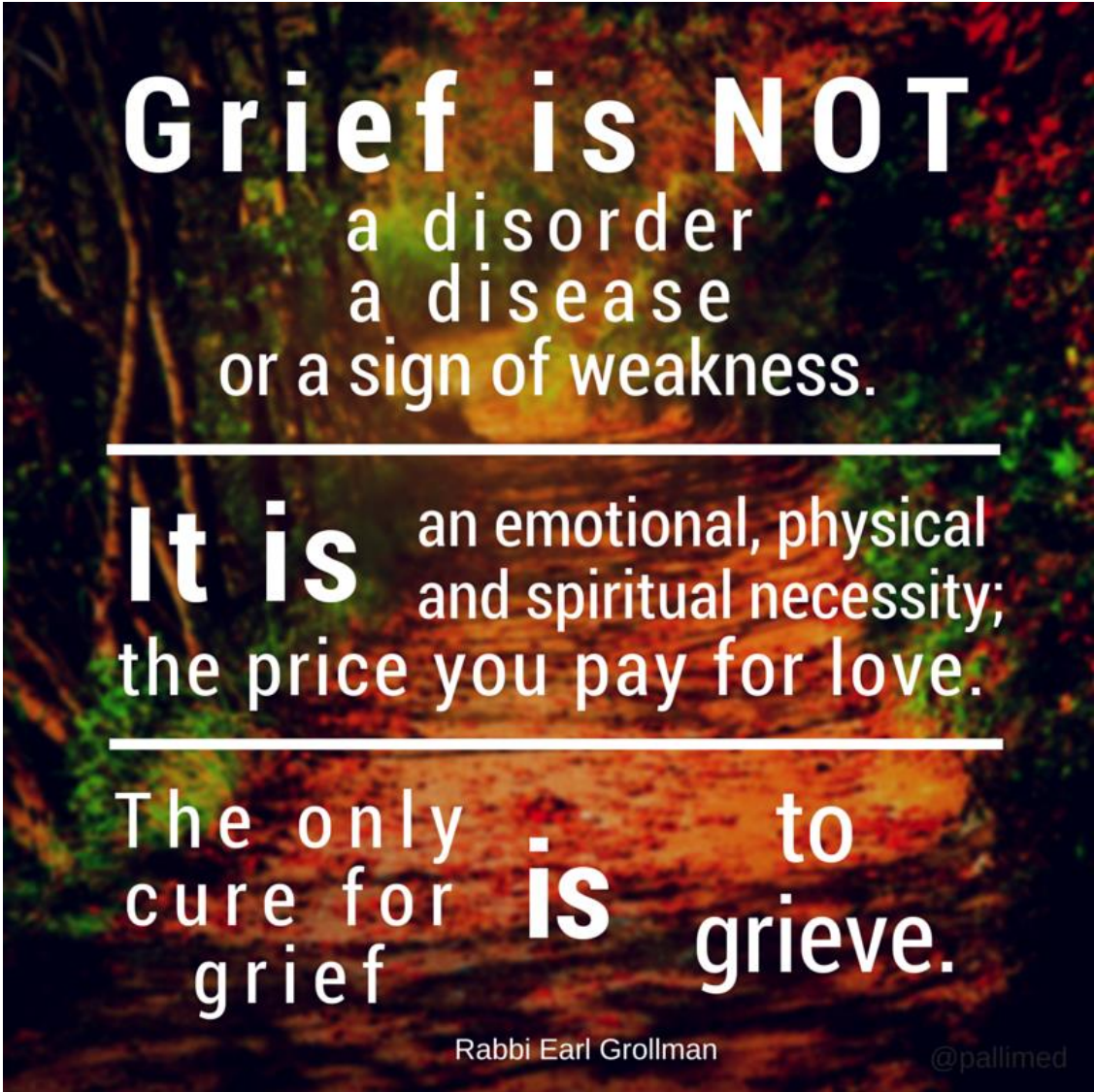


BJARGRÁÐ



Grief + Time
Still
=
Grief





Grief is NOT

a disorder
a disease
or a sign of weakness.

It is an emotional, physical
and spiritual necessity;
the price you pay for love.

The only
cure for
grief **is** to
grieve.

Rabbi Earl Grollman

@pallimed

TÍMINN



People tend to believe that grief shrinks over time



What really happens is that we grow around our grief



BJARGRÁÐ



Grief + Time
Still
=
Grief



TÍMINN



People tend to believe that grief shrinks over time



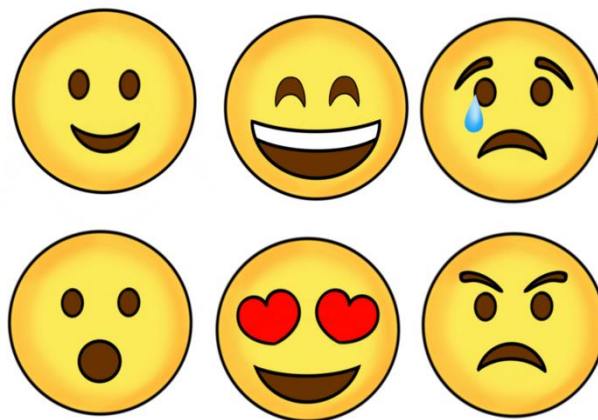
What really happens is that we grow around our grief



BJARGGRÁÐ - JÁKVÆÐNI

TÍMASETNING JÁKVÆÐNINNAR

- „Með því að leita strax að hinu góða í öllum aðstæðunum er manneskjan í raun að sleppa því að fara í gegnum mikilvægt ferli, hvort sem það er sorg, reiði eða vonbrigði“



ÓHJÁLPLEG JÁKVÆÐNI

- Þú jafnar þig
- Tíminn læknar öll sár
- Þú átt góðar minningar
- Hresstu þig nú við

RAUNVERULEG JÁKVÆÐNI

- Horfast í augu við allar tilfinningar, sama hversu „góðar“ eða „slæmar“ þær kunna að vera.
- Viðurkenna að allar tilfinningar eru hluti af mannlegri reynslu.
- Skilja og sætta sig við að ekki er öll reynsla góð.
- Finna sátt við sjálfa/n sig og aðra

GLEÐIGJAFARNIR/GLEÐISTUNDIRNAR Í LÍFI MÍNU

- Í vinahópnum
- Í fjölskyldunni
- Á vinnustaðnum



ÆFING TIL AÐ FRAMKALLA GÓÐAR TILFINNINGAR

- Hvenær upplifði ég síðast sterkar jákvæðar tilfinningar (gleði)?
- Hvað var ég að fást við?
- Með hverjum var ég?
- Hvað er gott við mitt líf í dag?
- Fyrir hvað er ég þakklát/þakklátur
- Gleðibanki



HAMINGJUAUKANDI INNGRIP

- Þakklæti
- 3 góðir hlutir í dag – 3 vikur
- 3 fyndnir hlutir í dag - 3 vikur
- Góðverk
- Húmor
- Styrkleikar





AF HVERJU HAMINGJA?



AF HVERJU HAMINGJA?

- Hamingjusamt fólk nýtist betur
- Er duglegra/orkumeira
- Skarpara (heilinn virkar betur)
- Meira skapandi
- Jákvæðara
- Heilsuhraustara



HAMINGJUAUKANDI STYRKLEIKAR

- Lífsorka/kraftur
- Bjartsýni/Von
- Þakklæti
- Kærleikur
- Þekkingarþrá/löngun til að vaxa
- Húmor



HÚMOR - GLEĐIBANKI



MYNDABANKI EDDU



....



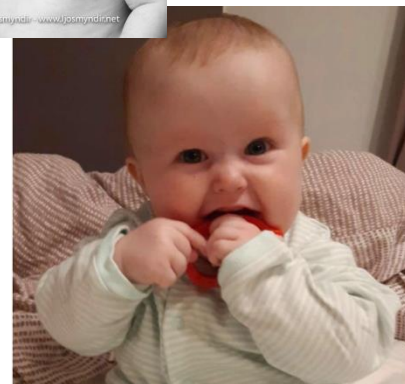
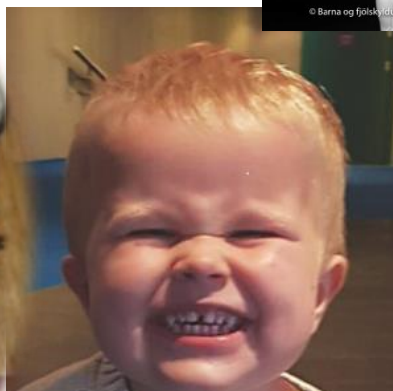
■ ■ ■







GLEÐIBANKI: BARNABANKINN



MINN GLEÐIBANKI

- ◆ Hlátursköst
- ◆ Þínleg atvik
- ◆ Barnabankinn
- ◆ Fyndnar upppákomur í lífinu
- ◆ Fyndin myndbönd/kvikmyndir/bækur etc.



SKRÁIÐ HJÁ YKKUR OG DEILIÐ