

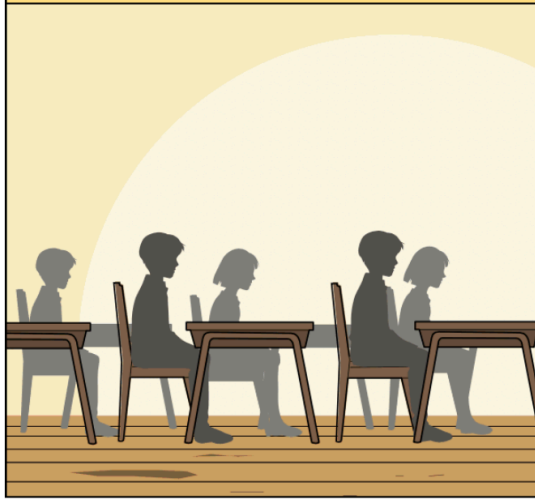


Denne bog er blevet lavet til teenagere af Jill Hosey og Adolescent Task Force i "Global Child-EMDR Alliance" under Covid-19 krisen. Denne lille tegneserie har til formål at være en ressource og at give information om, hvordan du kan håndtere det, der er svært, i denne usikre tid.



..... og så, elever, vi ved ikke hvornår vi kan komme tilbage til klassen, men følg med i skolens informationer. Dette er for alles sikkerhed.

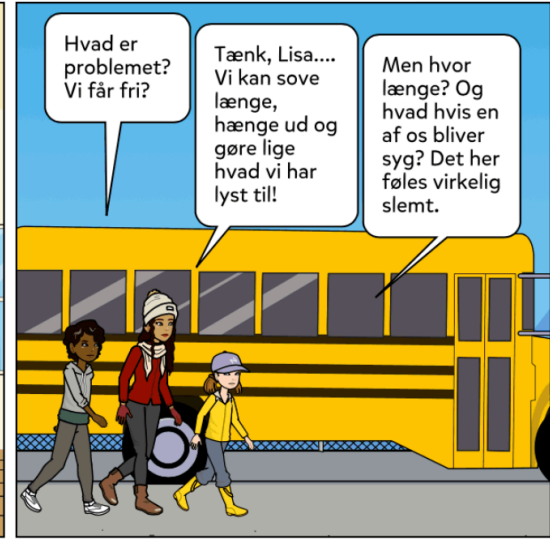
Hvad? Ingen skole? Og vi er ikke i sikkerhed?



Jeg er så lykkelig! Eksamen var lige op over, og jeg er bare overhovedet ikke klar.

Lige meget. Jeg kommer til at kede mig uden skole.

Lige meget? Det kan du ikke mene? Hvornår kan vi komme tilbage? Hvad kommer der til at ske med vores arbejde? Og hvad mente hun med "følg med?"



Hvad er problemet? Vi får fri?

Tænk, Lisa.... Vi kan sove længe, hænge ud og gøre lige hvad vi har lyst til!

Men hvor længe? Og hvad hvis en af os bliver syg? Det her føles virkelig slemt.



Du skal slappe af, Lisa. Vi kommer snart tilbage. Og når det sker, er jeg den uheldige.

Jeg vil vædde på, at din tante og onkel nok skal få dig til at lave lektier, Sam.

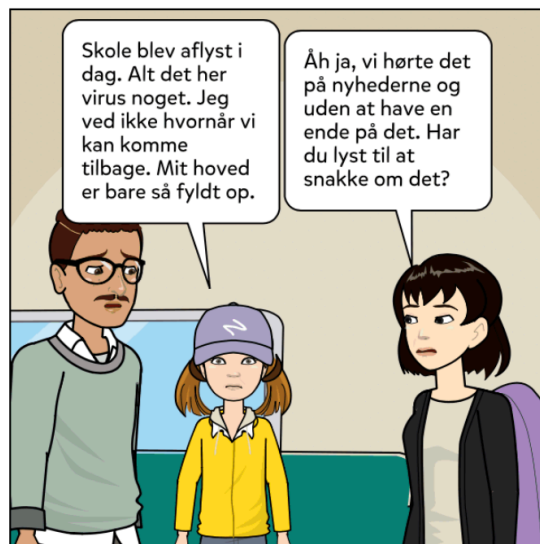


Hvorfor har Sam det ok med dette? Og hvorfor er det som om Jose er ligeglad? Og hvorfor er jeg så .....



Så...så....Jeg ved ikke? Jeg er så forvirret?

Nogle få minutter senere kom Lisa til sit stoppested og sagde farvel til Sam og Jose. Hendes hoved var stadig fyldt af kaos og forvirring. Det var ikke en ny følelse for Lisa. Men den føltes meget stærkere end tidligere.





Afsted til drømmeland...zzz...



.... Kort efter...

....hvor er jeg?



...og hvem er du? Hvor er jeg?



Jeg er Trina, din indre superhelt. Og vi er inde i din drøm, hvor jeg er kommet for at besøge dig.



? Hvad? Min indre hvad?



Lad os bare sige, at jeg er som en slags klog hjælper, der kan give nyttig information i denne svære tid. Du nævnte, at du føler dig udmattet af alt det svære og af de overvældende følelser, så jeg er her for at tilbyde dig nogle alternativer til at "lukke ned" og slukke, når det, der sker i verden, er så overvældende.



Vi lever i en vanskelig tid lige nu, og det kan være svært at vide, hvordan vi skal klare det med al Corona. Tidens panik og uvished.



Corona Tiden? Åh, du mener Corona Virussen. Den virus, som ødelægger mit liv.



Du er ikke alene i at føle, at Corona Virussen ødelægger dit liv. Vi har skullet lave så mange forandringer i vores hverdag, og når vi ikke ved, hvornår det får en ende eller ændrer sig igen, eller når vi konfronteres med uvished og overvældende følelser på grund af det, kan vi føle det som om vores liv bliver ødelagt.

Og når vi føler det som om vores liv bliver ødelagt, prøver vores krop og hjerne at beskytte os mod al den stress, det giver os! Jeg hører, at din strategi er at lukke ned. Jeg ved en del om at lukke ned. Jeg kender også nogle alternativer til at lukke ned, som kan være en hjælp.



Virkelig? Hvad ved du? Mine venner Sam og Jose har det ikke som jeg har det. De er glade og ubekymrede. Det har været meget forvirrende for mig. Så jeg kan ikke engang....



Det kan føles meget forvirrende, når andre har andre følelser om den samme situation. Jeg er kommet på besøg hos dig for at dele nogle ting med dig, der kan være en hjælp til at støtte dig igennem denne her svære tid. Du kan endda dele det med dine venner, selvom de kan have det anderledes.



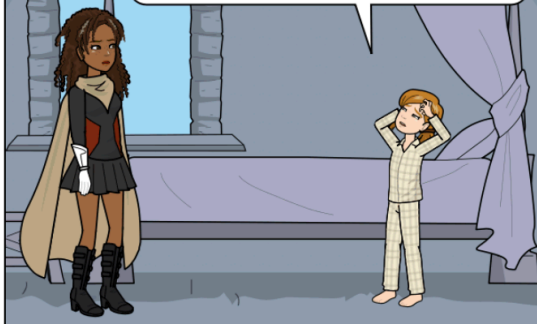
Jeg kan lære dig, hvordan du kan sænke tempoet og trykke på din egen indre bremse i stedet for at lukke ned på tidspunkter med stress.



Du har min opmærksomhed. Jeg plejer at lægge mig til at sove for at få det til at stoppe, men jeg har en følelse af, at det her ikke vil være overstået, når jeg vågner. Min far fortæller mig hele tiden, at det med at sove mine følelser væk ikke hjælper, men jeg ved ikke, hvad jeg ellers skal gøre. Det, at jeg ikke ved, hvad der kommer til at ske med Corona Virussen, er...er...bare for meget.



Jeg har spørgsmål for at forstå, hvad den her virus er? Og jeg forstår ikke, hvad der sker inden i mig, og hvad jeg kan gøre! Det føles bare som alt for meget. Normalt plejer jeg at se mine venner og snakke om alt det her, men det kan jeg ikke engang gøre!



Det kan jeg hjælpe dig med! Faktisk er det én af mine kræfter som en klog hjælper - kraften til at dele viden og information, så vi kan lære at tænke og føle samtidig uden at vi får brug for at lukke ned.

Jeg kan godt forstå, hvorfor det er vigtigt at have viden, men hvorfor er det vigtigt at kunne tænke og føle samtidig?



Det er et super godt spørgsmål! Det er vigtigt, at vi tillader alle vores indre budbringere at besøge os, uanset om det er som billeder, følelser, tanker eller kropslige fornemmelser.



Hvis ikke, risikerer vi, at meddelelserne kommer til at sidde fastfrosne inde os og puffer til os for at blive hørt. Når de ikke bliver hørt, kan disse meddelelser vise sig senere på ubehagelige måder for at fange vores opmærksomhed.





Hmmm, så det, du siger, er, at hvis jeg prøver at ignorere mine følelser eller skubbe dem væk, kan de komme tilbage senere, fordi de har en besked til mig?



Ja! Vores følelser, tanker og kropslige fornemmelser har vigtig information til os. Og når først vi har hørt meddelelserne, kan vi mærke vores indre og så få støtte fra andre og finde måder, vi kan støtte os selv på.



Corona Virussen kan også trigge os, så vi husker andre tidspunkter i vores liv, hvor vi havde svære følelser, ubehagelige tanker eller skræmmende oplevelser eller følte os uden kontrol.

Når vi har den information, kan vi få adgang til vores egen visdom og finde valgmuligheder.



Men for at få adgang til det, bliver vi nødt til at besøge det, der plager os, for den måde at give vores hjerne og krop en mulighed for at få det på plads, så det ikke kommer til at sidde fast inde i os. Det hjælper os også til at opbygge indre sikkerhedsmuskler, selv når det udenformåske ikke føles sikkert



Når vi opbygger indre sikkerhedsmuskler, finder vi ud af, hvad vi har kontrol over, så vi kan komme videre og finde øjeblikke med indre fred, selv når alting udenom føles eller synes umuligt at have kontrol over.



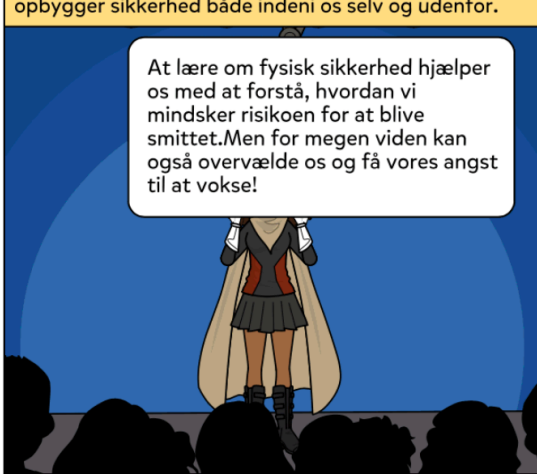
Ok, jeg er med. Jeg kunne virkelig bruge denne hjælp. Jeg kan ikke se mine venner, gå på biblioteket eller hænge ud i indkøbscentret. Jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre.

Ok! Allererst – lad os bygge vores rustning, og det gør vi med viden om fysisk sikkerhed.



Corona virussen, eller Covid-19, er en virus, som kan smitte fra person til person, hvis vi kommer for tæt på hinanden. Det er derfor, vi skal holde afstand til folk.

Det er vigtigt at vi forstår, hvordan virussen opfører sig, hvordan vi undgår at blive smittet, og hvordan vi opbygger sikkerhed både indeni os selv og udenfor.



At lære om fysisk sikkerhed hjælper os med at forstå, hvordan vi mindsker risikoen for at blive smittet. Men for megen viden kan også overvælde os og få vores angst til at vokse!

Hvis vi kun vælger 1 eller 2 informationskilder og nøjes med at tjekke dem 1 – 2 gange om dagen, bliver vi ikke så overvældede.



Ja, jeg har godt lagt mærke til, at nogle mennesker ser nyheder hele dagen! Det kan ikke være særlig godt.

Du skal vide, at det er så normalt at have alle de følelser. Følelser er budbringere, der kommer på besøg for at dele en meget vigtig information med os, selv når de er store eller ubehagelige. Følelser skal høres, for ellers kan de sidde fast inde i os! Når vi kan være med vores følelser, kan vi arbejde med dem, så de bliver mindre og nemmere at have at gøre med.



Hvilke følelser lægger du mærke til i svære tider? Er det nye følelser, eller gamle velkendte følelser?



Mon vi kan finde venlighed og medfølelse inde i os for disse følelser - både de nye og de gamle, og de ubehagelige og de behagelige? At hjælpe de store, svære følelser starter med at finde medfølelse for dem og for os selv.



Vi lægger måske også mærke til, at forvirrende tanker kan besøge os. De kan være meget overbevisende, men vi kan også være nysgerrige på, hvad de prøver at fortælle os.

Måske prøver de at hjælpe os og beskytte os. Måske er det gamle tanker, der er kommet tilbage på besøg. Hvilke tanker lægger du mærke til i denne svære tid?

OMG ja! Min hjerne begynder at tænke "Jeg er ikke i sikkerhed!" Der kommer til at ske noget slemt. Måske bliver min familie syg!" Og så får jeg en tung knude i maven, og det begynder at dunke i mit hoved.



Lisa, lige nu lægger du mærke til, hvordan vores følelser, tanker og kropsfornemmelser tit besøger os samtidig. Vores krop er endnu en budbringer, der kommer på besøg. Nogle gange føles kroppens meddelelser ikke særligt behagelige. Men kroppen er alligevel en vigtig budbringer at lytte til. Mon vi sammen kunne undersøge alle de meddelelser, som din krop prøver at sende til dig?

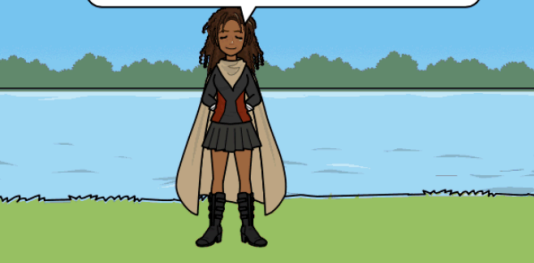
Ok, jeg forstår det. Det er vigtigt at lytte til de meddelelser, som vores følelser, tanker og krop giver os. Og hvis vi ikke lytter, bliver de bare ved med at komme tilbage for at gøre os opmærksomme på sig. Måske endda højere og endnu mere ubehageligt. Men hvad så?

Godt spørgsmål! Lad os nu snakke om hvad vi kan gøre for at hjælpe vores følelser, tanker og krop, når vi har hørt de meddelelser, som de er kommet for at give os.



Når vi har sat ord på de følelser, vi har, og vi har besøgt dem, kan vi begynde at bruge redskaber til at hjælpe os selv.

Ét redskab er at forestille os et roligt, fredfyldt sted indeni os, som bringer gode følelser til vores hjerte. Mit sted er ved søen, hvor jeg kan høre lyden af vandet, der flyder, og mærker duften af frisk luft.



Når jeg forestiller mig det, får jeg en varm, blød følelse i hjertet. Hvad med dig?

Mit er ved stranden med mine venner. Vi er der hver sommer, og jeg elsker følelsen af sand på fødderne og varmen fra solen på mit ansigt. Det får mig til at føle mig så rolig indeni.

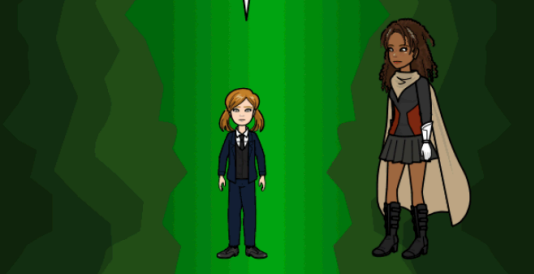


Når vores tanker bliver så forvirrende og sammenblandede og vores følelser så store, er der en ting til, vi kan gøre. Det er Sommerfugle Kram. Når vi laver sommerfugle kram, krydser vi armene over brystet, så vi har en hånd på hver skulder. Som om du giver dig selv et kram. Mens du gør det, kan du forestille dig dit rolige, fredfyldte sted og blidt og langsomt klappe først den ene og så den anden skulder



Prøv det! Kan du mærke hvordan alt bliver mere roligt?

Hvad med min krop? Jeg har lagt mærke til, at den føles så anspændt.



Sommerfugle kram og at forestille dig dit rolige, fredfyldte sted kan også hjælpe kroppen med at falde til ro. Men bevægelse kan også hjælpe med, at der løses op for fastlåste følelser, og afslapningsøvelser kan hjælpe os til at slappe af i kroppen! Hvordan kan du bedst lide at bevæge dig eller slappe af i kroppen?



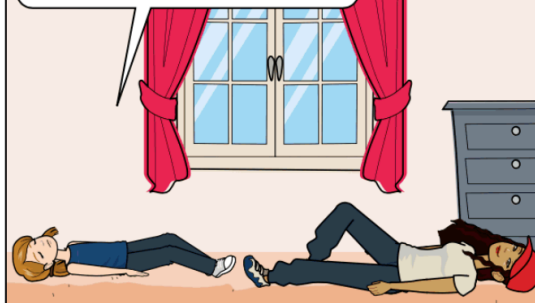
Jeg elsker yoga til at slappe af! Der var nogen, som fortalte mig, at der er online yoga klasser, endda en online gruppe med mine venner!



Jeg elsker også at se Tik Tok danse videoer! Så laver jeg de samme moves, og det hjælper mig til at få min krop i bevægelse. Jeg kan mærke, at mine skuldre er meget mere afslappede bagefter. Nogle gange synger jeg endda, og det føles rigtig godt.



Min ven Sam har også lært mig flere slags dyb vejrtrækning, mens vi ligger ned. Først troede jeg ikke, det nogensinde kunne fungere. Men det endte med, at jeg blev overrasket, for jeg følte mig så meget mere rolig bagefter.



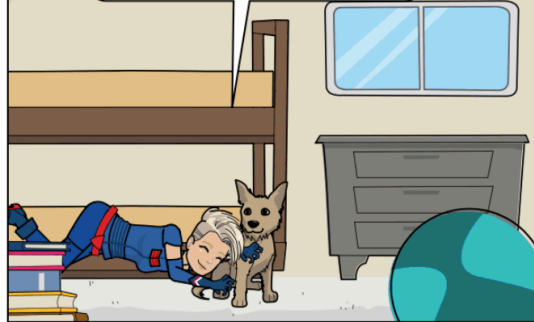
Alt dette er utrolige ting, som lærer os, hvad vi kan gøre for at føle, at vi har lidt kontrol, når alt er så uvist og ukendt. Mine venner har nogle flere ideer til, hvordan vi finder vores egen kraft i vanskelige og usikre tider!



Jeg føler mig tit ensom, når jeg ikke kan se mine venner og dem, jeg elsker, som bor langt væk. Vi har gruppe video snakke hver dag for at være i kontakt med hinanden, og det hjælper mig til ikke at føle mig så alene. Vi bruger tiden sammen til at fortælle sjove ting og til at grine, ikke med at snakke om alt det, der sker i verden, men at finde noget lethed, og det hjælper mig meget.



Jeg bruger tid sammen med mit kæledyr, som jeg krammer. Det hjælper mig til at føle mig i kontakt og ikke så alene, specielt nu hvor vi får at vide, at vi skal holde afstand til andre og undgå berøring.



Jeg bruger tid på at snakke og spille spil med den familie, som jeg bor sammen med. Vi bor alle i det samme hus og er indenfor, så vi laver te og spiller brætspil!



Jeg ringer til Børnetelefonen eller andre telefonlinjer for unge, når jeg har brug for ekstra støtte. Jeg har ikke ret mange mennesker i mit liv, som jeg kan snakke med, så det hjælper at vide, at der er folk derude, som jeg kan ringe til.

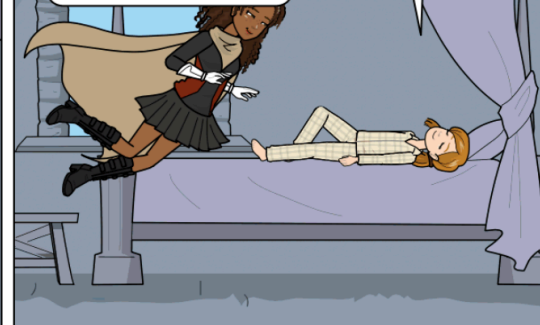


Wow Trina! Jeg føler det som om jeg bedre forstår, hvad der sker indeni mig, og som om jeg har flere muligheder og valg nu. Du og dine venner ved vist en masse om det her.



Vi er her når du har brug for os, Lisa. Det eneste, du skal gøre, er at gå ind i dig selv, og der vil du finde al denne fantastiske visdom, som bor i dig!

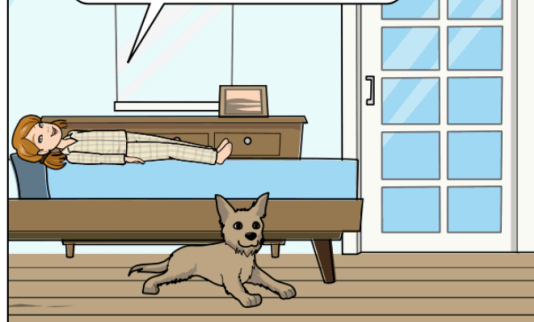
Tak...ja... jeg bliver søvrig. Al den afslapning. Jeg må fortælle Sam og Jose. De vil....zzz....



Lisa begyndte langsomt at vågne op fra sin lur og lagde mærke til, at hun havde det anderledes. Hendes krop føltes lettere, hendes tanker var stilnet af, og hun mærkede følelser af håb i hjertet.



Gizmo! Lad os stå op! Jeg har lige haft besøg af den mest utrolige viden i mine drømme! Lad os ringe til Jose og Sam og aftale en plan for video-snakke med hinanden! Og så vil jeg snakke med mor og Arun.





Husk, vi er alle i det her sammen. Du er ikke alene. Sammen kan vi dele vores ressourcer og kraften til at elske os selv og hinanden, uanset hvor langt væk fra hinanden, vi måtte være. Selvom det kan være utroligt ubehageligt, kan svære øjeblikke også være starten på smuk forandring og samarbejde.



Sammen er vi bedre og stærkere, for KÆRLIGHED er den største af alle vores kræfter.



**“Corona Tiden” er inspireret af Ana Gomez og AGATE Instituttets undervisning, og tilpasset af Jillian Hosey MSW RSW**

## **Acknowledgments**

**Artigas, L. & Jarero I. (1998). The Butterfly Hug. In M. Luber (Ed.), (2013). Implementing EMDR Early Mental Health Interventions for Man-Made and Natural Catastrophes: Models, Scripted Protocols and Summary Sheets.**

**Gomez, A.M. (2019). Let’s Have a Visit with Our Feelings: A Book for Children to Increase Emotional Tolerance and Acceptance. AGATE Books.**

**Gomez, A.M. (2018). Stories and Storytellers: The Thinking Mind, the Heart, and the Body. AGATE Books.**

**Gomez, A.M. (2012). EMDR Therapy and Adjunct Approaches with Children: Complex Trauma, Attachment, and Dissociation. Springer Publishing.**

**Parnell, L. (2007). Tapping in: A Step-by-Step Guide to Activating your Healing Resources Through Bilateral Stimulation. Sounds True.**

**Shapiro, L.E. & Sprague, R.K. (2009). The Relaxation and Stress Reduction Workbook for Kids: Help for Children to Cope with Stress, Anxiety, and Transitions. New Harbinger Publications.**

**Shapiro, R. (2009). EMDR Solutions II: For Depression, Eating Disorders, Performance, and More. W. W. Norton & Company.**