

Arbejdsskema 25: Brevskrivning – fra compassion-figuren

Eksempel på hensigtsmæssig brevskrivning:

Det er trist, at du har haft en svær periode, og du kæmper og lider fortsat. Din tristhed er forståelig. Du har haft mange negative oplevelser. De har resulteret i angst og tanker om at være anderledes.

Du er blevet deprimeret.

Når du har en svær tid, kan jeg godt forstå, at du ønsker at gemme dig. Selvom det hjælper dig, gør det dig også mere isoleret. Det vil være rigtig svært, men det vil måske hjælpe dig at tale med andre mennesker og være sammen med dem. Det kan måske hjælpe på dit humør. Du har behov for beroligelse.

Der er ikke noget at miste.