

Har du som adoptert mange spørsmål og et behov for å bli hørt og forstått?

Har du opplevd å kjenne på et savn etter mer indre ro, trygghet og harmoni?

Har du tanker om hvorfor din biologiske mor ga deg bort og lurer på om hun er lei seg?

Går du med et savn etter å finne svar på dine biologiske røtter og speile deg i noen som ligner på deg?

Opplever du deg selv litt annerledes og undrer du på hvem du egentlig er?

Føler du deg sårbar og redd for å bli avvist og forlatt?

Er du preget av ensomhet og en følelse av ikke å høre til?

Mange kjenner på og har tanker om hvordan adskillelsen har påvirket deres følelser og personlighet. Ønsker du hjelp til å forstå dine egne følelser, tanker og reaksjoner og forstå årsakssammenhengen til dine sårbarheter?

Kognitiv terapi

Vi opplever livene våre gjennom en linse fra fortiden.

Tankene er en refleksjon over alt du har erfart i livet ditt og personligheten lagrer alle hendelser fra fortiden.

Personligheten er endeproduktet fra fortiden og reflekterer alt du vet.

Vi mennesker lever gjennom spesielle følelser som vi lar definere oss.

Følelsene påvirker tankene våre og vi kan ikke tenke større enn vi føler.

Følelsene og tankene blir linsen du opplever virkeligheten gjennom.

Samtalene, terapien og prosessen vil gi deg innsikt og forståelse for dine mønstre som en følge av det livet du har opplevd og dermed bidra til å gjøre deg mer bevisst på egne tanker, tankemønstre, følelser og reaksjoner. Du vil bli kjent med den emosjonelle årsaken til din situasjon/ tilstand og lære deg å forholde deg til hvordan den har påvirket deg og din utvikling.

For å gjøre endringer trenger vi verktøy. Ofte står vi fast i mønstre som ikke er hensiktsmessige for oss.

Disse mønstrene kan tappe oss for mye energi.

Du vil derfor lære i detalj hva som styrer tanke og adferd slik at du ved hjelp av kunnskap og bruk av enkle praktiske og konkrete verktøy kan gjøre de endringene du måtte ønske og ha behov for i det tempo og omfang du kjenner er riktig for deg.

Her vil du lære å kommunisere på en konstruktiv, tydelig og empatisk måte for på den måten ha større mulighet til å nå inn til hverandre, forstå hverandre bedre og seg selv i relasjonen.

Med mer selvinnsikt, forståelse og kognitive verktøy har du mulighet til å bli tryggere og sterkere i deg selv med bedre selvfølelse. Du vil dermed også kunne oppleve å bli tryggere i relasjoner med andre og gjøre valg som er til det beste for deg og dine omgivelser.

Jeg benytter ulike kognitive verktøy og lindrende samtaleterapeutisk behandling samt meditasjon og pustøvelser avhengig av hver enkeltes utfordringer og stressnivå.

Jeg vil møte deg med empati og forståelse.

Litt om meg

Jeg er selv adoptert og har adopsjon som spesialområde, men tar også i mot mennesker med ulike kognitive utfordringer og har gjort det siden 2013.

Jeg har fått hjelp til å endre mitt liv gjennom kognitiv prosess i [Dialoggruppen](#).

Det har gitt meg dyp innsikt og forståelse i årsakssammenhenger og i tilknytningsproblematikk og relasjonsutfordringer og hvordan man kan endre fastlåste mønstre slik at man kan leve et bedre liv med større utnyttelse av sitt eget potensiale, leve mer harmonisk med seg selv, andre og bedre helse.

Kompetanse

Jeg er utdannet kognitiv terapeut gjennom Dialoggruppens utdanning og er medforfatter til lærebok i kognitiv metode basert på Dialoggruppens metodikk. Jeg er også utdannet innen holistisk energibehandling. Min tidligere yrkeserfaring har jeg fra privat næringsliv som prosjektleder og selvstendig næringsdrivende.

Jeg holder kurs og foredrag.

Kontakt

Du er velkommen som enkeltperson eller i parterapi med mor eller far.

Vil du ha en uforpliktende samtale på telefon for å finne ut om dette er noe for deg eller bestille en time.

Da kan du ta kontakt med meg via mail, sms eller telefon.

Jeg tilbyr også samtaler og terapi på skype for de som ikke har mulighet for å møte meg på mitt kontor i Drøbak.

Vennlig hilsen og alt godt fra Jorunn

Jorunn Eid Fuglu

Kognitiv terapeut/ Reg.Homøopraktiker MNLH

Fuglu Dialog

E-post: jorunn.fuglu@dialoggruppen.no

www.dialoggruppen.no

Tlf: 91362988

Adresse: Amfi Drøbak City kjøpesenter, Inngang E
Holterveien 3, 1448 Drøbak.



INTERVJUER OG NRK TV MED JORUNN, TEMA ADOPSJON

Min biologiske mor, - Tore på sporet

Som adoptert har jeg alltid og naturlig nok vært interessert og nysgjerrig på mine røtter og aller mest på min biologiske mor som ga meg fra seg rett etter fødselen.

Spørsmålene har vært mange.

Hvorfor så jeg ut som jeg gjorde? Var det noen der ute jeg lignet på? Har jeg noen søsken?

Lurte min biologiske mamma på hvem jeg var, hvor jeg var, hvordan jeg så ut, om jeg hadde det bra?

Savnet hun meg? Var hun lei seg for at hun hadde gitt meg bort?

Hadde jeg noen evner jeg ikke visste om? Hvem var jeg egentlig?

Hvorfor var jeg så sårbar og selvavvisende, redd for å bli avvist og forlatt?

I 2013 oppdaget jeg en 1,5 år gammel etterlysning fra Tore på sporet som ønsket kontakt med de som kjente eller visste noe om Åse Marie, Rocke- lill.

Jeg sendte Tore Strømøy en mail og fortalte at Åse Marie var min biologiske mor.

Min søster hadde sett det samme blogginnlegget og tatt kontakt noen uker før meg.

Hun visste ikke at hun hadde en søster.

Dette resulterte i et Tore på sporet program som ble vist på NRK i 2015.

Programmet viser hvordan livet som adoptert kan være og vår reise for å finne ut mer om vår biologiske mor og livet til Norges første kvinnelige rockesanger som ga bort sine 4 barn.

[Her kan du se Tore på sporet programmet](#)

Følelsen av å komme til verden, og bare bli gitt bort av den som skal elske deg mer enn noe annet, har gjort meg svært sårbar

De fleste barn som kommer til verden er høyt ønsket, og allerede fra første stund har de et sterkt bånd til sin mor. Men det er ikke alle mødre som, av ulike grunner, er i stand til å ta vare på barnet sitt. Slik det var for min mor. Hun forlot meg rett etter fødsel.

Én ting er at du ikke ligner på noen, men jeg tror også at savnet etter å kunne speile seg i noen, er tilstede hos mange. Det er slike ting andre naturlig nok tar for gitt.

I intervjuet gjort av bladet KK forteller jeg om min reise, min reise til å forstå hvem jeg innerst inne er og hvordan jeg gjennom kognitiv prosess i Dialoggruppen har endret mitt liv. Et liv med mer indre trygghet, bedre selvfølelse og egenkjærlighet.

[Les hele artikkelen i KK fra 2017](#)

Et sterkt, uforglemmelig og rørende møte med mine ukjente søsken.

Tore Strømøy sporet opp min mor i Tyskland, men han var en uke for sent ute.

Likevel fikk jeg gjennom Tore på sporet oppleve og møte mine to gjenlevende storesøsken – tvillingene Nina og Bob.

Det var et sterkt, uforglemmelig og rørende møte. Det har påvirket livet mitt på så

mange positive måter og vi har i dag nær kontakt.

Det var først når vi møttes at vi fikk vite at vi hadde vokst opp i samme by.

Jeg er evig takknemlig til Tore Strømøy for hans engasjement og arbeid med å hjelpe andre med å forene og finne biologisk opphav.

[Faksimile fra Se & Hør 2016](#)

Jeg ønsker å hjelpe andre adopterte gjennom min jobb som kognitiv terapeut.

I dag ser jeg sammenhengene, men det har jeg ikke alltid gjort. Møtet med søsknene mine og møte med min mors historie har gjort at jeg har fått mange svar på ting jeg har lurt på hele livet.

Jeg har så lenge jeg kan huske blant annet lurt på hvorfor jeg så ofte følte, tenkte og reagerte annerledes enn mange andre i forskjellige situasjoner.

Jeg var ofte preget av et sterkt savn og følte meg ofte ensom og alene, selv om jeg var sammen med andre mennesker.

[Les mer om mine erfaringer og opplevelser som adoptert fra Tore på sporet blogg, 2015](#)