

«Alle som trenger det, bør få mulighet til å kunne finne en å snakke med som passer en akkurat! Uten å føle på et behov for å måtte forklare seg, finne riktige ord, eller beskytte seg»

Det er først og fremst **deg som adoptert** jeg brenner for å hjelpe. Om du er ungdom, ung voksen eller voksen. Dette fordi det kan være utfordrende å finne noen som kan forstå hvordan det er å være adoptert med alt det innebærer. På alle plan gjennom livet. Enten det er i relasjon til deg selv, din partner, dine barn, eller dine foreldre. Eller litt av alt? Kanskje er det på arbeidsplassen du kjenner mest på utfordringer, i kontakt med venner, eller i møte med skole og helsetjeneste. Vi har alle ulike utfordringer, men som adoptert kan veien til å finne ut av oss selv og andre, være ekstra krevende og ensomt.

Er du i kontakt med din biologiske familie, eller er i prosess med å søke etter de, vil dette også gjerne kreve veldig mye av deg. Og det kan være utfordrende å stå i disse prosessene alene.

Jeg tror det er få som står i slik draging som oss som er adopterte, når det gjelder å passe inn og prestere gjennom hele livet.

Jeg er selv adoptert og måtte finne veien gjennom hjelpeapparatet stort sett på egenhånd, slik som de fleste av oss dessverre fortsatt må. Jeg er her for å gjøre reisen **din** litt lettere og mindre ensom enn det jeg selv følte da jeg begynte å lete etter hjelp da jeg trengte det som mest.

Jeg tar også gjerne imot deg som **adoptiv forelder**, både til terapi og terapeutiske samtaler. Et viktig poeng for meg og mitt virke, er at vi kan ikke hjelpe andre hvis vi ikke også har/ eller samtidig hjelper oss selv. Derfor er det viktig for meg å snakke med deg først, før og evt dersom barna dine skulle bli tatt med på samtale. Jeg opplever at enkelte foreldre fort kan bli litt blinde overfor egne behov og mønstre når de så gjerne gjør ALT for å hjelpe sine adoptivbarn. Jeg har selv fått barn via donor, og kan derfor relatere meg til det å føle på at jeg måtte gjøre alt for å "føle" meg som god nok forelder. Spesielt for det barnet jeg heller ikke har født selv.

En ofte glemt gruppe som er berørt av adopsjon, er **deg som partner** til en som er adoptert. Mitt fokus i terapi er på relasjonen til oss selv og dermed også relasjonen til andre. Dette opplever jeg er kjernen i det som mange adopterte sliter mest med. I prosessen med å etablere oss i et parforhold når vi er adoptert, vil det være tøft for deg som partner å forstå det vi selv ikke forstår. Fordi mye av det vi bærer med oss er skadede reaksjon- og relasjonsmønstre som sitter ubevisst i kroppen. Vår måte å knytte oss til andre mennesker på, er grunnlagt på avvisning fra vi var barn. Derfor kan det by på ekstra utfordringer for deg når du selv kjenner på avvisning i møte med din adopterte partner.

Jeg tar imot deg som ønsker en bærekraftig parrelasjon, og ønsker å gjøre det du selv kan i møte med deg selv, for å lettere kunne forstå og være til støtte for din adopterte partner. Du må sette deg selv i fokus, for å kunne se den andre.

EQ- Terapi

Eq terapi er å bli kjent med dine egne følelser, mønstre og behov, slik at du kan greie å ta godt vare på deg selv og bli i stand til å danne gode nære relasjoner til andre, ved å etablere et godt språk for hvem du er og hva du har behov for. Tidligere het terapiformen relasjonsterapi. EQ står for

emosjonell intelligens. Jeg jobber ut fra et helhetlig menneskesyn hvor kropp, psyke og sinn (det spirituelle) sees i sammenheng). I terapien hjelper jeg deg til å tørre å kjenne etter hvordan du har det her og nå. Tørre å la kroppen gi deg svarene. I stedet for å prøve å tenke. Fra det du kjenner på, kommer minner opp, og disse vil jeg hjelpe deg å bearbeide, og endre slik at neste gang du reagerer på noe i dine omgivelser, vil du kunne føle på mer ro, trygghet og kontroll fordi du ikke lenger blir styrt av frykt, skam, eller annet ubehag som egentlig hører fortiden til. Du vet nå hva dine reaksjoner kommer av, og du har lært og erfart at du er trygg også med disse følelsene.

Jeg er fra tidligere utdannet sykepleier, så jeg kan hjelpe deg med å finne ut av hvilke områder i ditt liv det er lurt å se nærmere på for å kunne oppnå en bedre helhetlig helse. Når vi lærer oss å bli kjent med hva kroppen forteller oss, og ikke lenger er redd for følelsene vi kjenner på når den signaliserer behov, vil vi bli i stand til å ta bedre valg, og vi kan legge ned beskyttelsen og slutte å rømme. Det som har stresset og bekymret oss, kanskje ubevisst, kan få komme frem, bli bearbeidet, og forløses slik at kroppen slipper å skrike for å bli hørt. Da vil det bli mulig å lande i din egen kropp, være her og nå. Blir du samtidig også bevisst på dine fysiske grunnleggende behov; slik som mat, aktivitet, søvn, hvile, sosialisering, og behovet ditt for annet nettverk, hvor i dette du trenger endringer, vil du langt på vei legge grunnlaget for en god bærekraftig helse som videre kan få deg dit du vil videre i livet.

...

Om meg:

Jeg er selv adoptert, og er utdannet EQ- terapeut MNEQ (medlem av Norsk Forening for EQ- terapeuter). EQ- terapi er godkjent som alternativ behandling av helsedirektoratet..

Via studiet har jeg selv gått veien med å komme på plass i relasjonen til meg selv, og dermed opplever jeg også å ha gode bærekraftige relasjoner til de jeg har rundt meg. Jeg har funnet ro og trygghet med hele min adopsjonshistorie. EQ- studiet er myntet på at vi store deler av studietiden jobber med oss selv og bearbeider vår egen historie. Dette med bakgrunn i at vi kan ikke komme lenger i relasjon med andre enn det vi har kommet selv. Slik kan jeg som terapeut møte deg der du er, og ikke gjennom filteret av min egen levde historie.

Jeg er fra tidligere utdannet sykepleier med bred erfaring innen rehabilitering av eldre, på sykehjem, hjemmetjeneste og sykehus, samt akutthjelp (fysisk og psykisk) til mennesker med redusert bevegelse eller påvirket psyke. Via trygghetsentral og legevaktstjeneste. Jeg har dermed også god kjennskap til de helsetjenester som finnes tilgjengelig i de ulike delene av helsetjenesten.

Jeg var ikke selv klar over i hvor stor grad min adopsjonshistorie og mine første leveår hadde noe å si for hvordan jeg har opplevd meg selv og mitt liv. Det måtte ro og trygghet til rundt meg for at jeg skulle begynne å tørre å prøve å nøste opp i og se på mine tillærte sannheter om hvem jeg egentlig var. Var jeg kanskje verdt den gode kjæresten min like vel? Trengte jeg ikke lenger kjempe for at ikke de næreste rundt meg skulle forsvinne? Sakte begynte jeg å kjenne min egen verdi og et grunnfeste unner meg, uten behov fra en annen til å bekrefte meg. I alle sammenhenger i livet. Verden og dets muligheter ble dermed større. Jeg ble glad i meg selv på en fundamental måte, og begynte å ville meg selv vel. Jeg tok bedre valg og satte tydeligere grenser overfor meg selv og i møte med andre. Jeg kunne plutselig begynne å leve, mer enn å overleve og gi slipp på det å hele tiden ubevisst jobbe med å tilpasse meg.

Jeg ønsker så inderlig med min praksis å hjelpe deg med å kunne oppleve noe av det samme.

Du er hjertelig velkommen til meg som du er.

Terapi og terapisaamtaler foregår endten online, fortrinnsvis via zoom, eller hjemme på kontor i Oslo:
Løvsetdalen 13. 1188 Oslo

Tlf: [90103396](tel:90103396). Booking av terapi eller terapisaamtale v/ sms til dette nummeret.

Jeg kan også kontaktes via mail: sandrajulieth.adoptert@gmail.com

Du kan lese mer om meg og min tilnærming på:

Facebook: [Sandra Julieth Adoptert - Home - Facebook](#)

Instagram: [Terapi 💎 Adopsjon 💎 Tilknytning is on Instagram • 25 posts on their profile](#)

Mer om EQ – terapi kan leses på www.eqterapeuter.no