



Brista, läka – tro igen!

VI
GUIDAR
DIG!



RELATIONS-
EXPERTEN:
Charlotte Sander



PSYKOLOGEN:
Eva Rusz



HEARTBREAK-
COACHEN:
Johanna Danis



PARTERAPEUTEN:
Anneli Östling



RELATIONS-
PODDAREN: Malin
Nordström

FOTO: GETTY IMAGES

Jakten på att hitta, fånga och behålla den där stora kärleken tillhör livets stora frågor.

Ofta kan det vara pirrande härligt och alldeles underbart komplicerat samtidigt. Och inte sällan kommer alla känslorna på en och samma gång. **amelia** firar kärleken med en maffig relationsspecial.

- ✓ **Har du blivit ghostad?**
Lär dig navigera rätt i svajp-kulturen!
- ✓ **Så läker du ett brustet hjärta**
Heartbreak-coachens bästa tips
- ✓ **Testa din relation**
– bygger den på äkta kärlek?



Så läker du ett brustet hjärta

Har kärleken kraschat? Lugn, det finns hjälp att få! (Även om det känns supertungt och omöjligt just nu.) Möt Johanna Danis, Sveriges första heartbreak-coach. Hon hjälper dig att läka och minska ditt lidande.

TEXT: ANNELI OLSSON FOTO: SHUTTERSTOCK

FOTO: ADRIANULANDER



● Separationer är en del av livet, men ibland sjunker man så djupt i sorgen att det känns omöjligt att ta sig upp. "Tänk om det fanns bra hjälp att få", tänkte **Johanna Danis** efter egna jobbiga separationer.

– Det började tidigt för mig med olycklig kärlek och svårt att släppa taget om ex, vilket följde med in i vuxenlivet och påverkade självkänslan negativt.

Vid Johannas senaste separation sökte hon febrilt efter en specialist på hjärtesorg. Hon hade tidigare gått i psykodynamisk terapi men behövde nu mer effektiv och billigare hjälp.

– Jag hittade verkligen ingen som hade nischat sig på detta, varken kurser eller terapeuter. Så konstigt!

Beteendevetaren och coachen

bestämde sig för att skapa hjälpen hon själv

behövde, kompletterade med kurser i sorgbearbetning och mental träning och skapade sedan Sveriges första kurs i hur man kommer över sitt ex och tog yrkestiteln "heartbreak coach".

Idag coachar Johanna onlinebaserat, både individuellt och i grupp i kursen "Kom över ditt ex på en kvart om dagen i 30 dagar".

– Gruppcoachning ger väldigt bra respons; att känna igen sig i andras berättelser och att upptäcka mönster i hur man själv tänker och även i hur ens ex har betett sig. Det är annars lätt att

dra slutsatsen att det tagit slut för att man själv varit otillräcklig.

Flera av deltagarna har tidigare sökt hjälp hos både nätpsykologer och kuratorer utan att det har löst problemen. Johanna Danis har ju specialiserat sig just på att ta hand om känslomässiga reaktioner efter uppbrott.

– Det är ett väldigt konkret program för att jobba med det. Så det är förstås lättare för mig att förstå precis vad vi behöver jobba med och ge en långsiktig lösning snarare än att bara erbjuda stödsamtal.

Att anlita PT eller städhjälp rynkar få på näsan åt och ingen säger till den som bryter benet att hårda ut eftersom det kommer att läka. Men att söka hjälp i en livskris som ett uppbrott kan innebära är kanske inte lika accepterat eller vanligt. Än.

– Jag tror att jag fått höra från två personer att folk får rycka upp sig alternativt borde klara sig med stödet från vänner. Som om det här inte skulle vara något allvarligt, säger Johanna.

Hon tillägger att det självklart är jätteviktigt med vänner stöd, men det är inte alla gånger man får rätt råd. Och "själv är bäste dräng"-mentaliteten kan leda till onödigt lidande, när det går att påverka situationen med evidensbaserade verktyg.

– Att tiden läker alla sår är en sanning med modifikation. I så fall skulle vi alla ha en trygg anknytning vid 25 och inte vara påverkade av barndoms-

Läs mer om kursen på Komoverdittex.nu.



trauman under ett helt liv. Man måste göra skillnad på smärtlindring och läkning. Den akuta smärtan klingar oftast av, men om man inte bearbetat uppbrottet kan man ta med sig problem med låg självkänsla och otrygg anknytning in i nya relationer.



Obearbetade uppbrott kan leda till otrygg anknytning in i nya relationer, säger Johanna.

Med rätt hjälp och att inte kasta sig ut på Tinder förrän man tagit hand om sorgen så ökar chansen för att komma ur krisen bättre rustad för ett nytt förhållande så småningom.

– För de flesta tar det cirka 18 månader, men det behöver inte ta så lång tid

om man tar rätt hjälp och inte gör sorgen till ett problem.

Under tiden kan man leta sina drivkrafter och det som är kul och fylla på med det, för att livet inte ska bli ett tomrum som måste fyllas med en ny partner. ●



5 tips från heart-break-coachen

1 Bryt all kontakt med exet i 90 dagar. Fokusera på dig. Sluta följa hen i sociala medier. Om ni har barn ihop – bestäm dagar för att ha kontakt. Nervsystemet får då vila däremellan.

2 Skapa sociala rutiner. Ät middag hemma med vänner en kväll i veckan eller gå i skogen med ett syskon varje lördag. Du behöver fysisk aktivitet och tid med dem som älskar dig. Bestäm dig för att inte bara prata om ditt ex när ni ses.

3 Tro inte på allt du tänker. Både förälskelse och sorg ger förändrad hjärnkemi som påverkar vad du tänker om dig själv, framtiden och ditt ex. Vid ett uppbrott uppstår faktiskt en kemisk abstinens efter relationen som kan få dig att fastna i idealisering av exet. Skriv ner och granska återkommande tankar, gärna med hjälp av en vän eller terapeut.

4 Meditera och bjud in i känslorna du försöker fly ifrån. Ge dem plats och öva dig i självmedkänsla.

5 Sov! Förlägg dina sömntimmar så att du sover minst två timmar före midnatt. Det har visat sig ha stor betydelse för hjärnans och kroppens läkningsprocesser.

Till vänner/familj

→ Tänk på hur du bjuder in till middagar och dylika sammanhang. En av de största sorgerna för skilda är att de inte längre bjuds in där de tidigare umgåtts som par/familjer. Du kan bjuda in vännen och exet varannan gång.

→ Våga fråga! "Hur sover du?", "Vad har du för känslor just nu?", "Hur går det med ekonomin?" etc. Men ta också plats med dina behov, även om samtalen kommer att kretsa kring vännen ett tag.

→ Bjud in till singelhippa för att ta hand om och peppa din vän! Ät, dansa, håll pepp-tal, och låt kompiserna få prata ut och gråta medan ni lyssnar kärleksfullt.

**TESTA HUR STARK
ER RELATION ÄR! >>**