**Skilsmissefortællingen**

|  |  |
| --- | --- |
| **A) Husk tilbage på den dag, hvor din mor/far fortalte om skilsmissen.**   1. Hvilken dag var det? Hvor var du henne?  2. Hvem fortalte det? Hvad blev der sagt?  3. Hvad skete der?  4. Hvem var til stede ud over dig?  5. Hvordan reagerede du (og de andre)?  6. Blev du overrasket, eller havde du gættet det?  7. Hvad skete der resten af dagen?  8. Hvad skete der i tiden derefter? | **B) Tænk på skilsmissens betydning for dig nu og i fremtiden.**  1. Hvad fortæller du andre om, at dine forældre er skilt?  2. Ud over hvad dine forældre selv har sagt om det, har du så selv tanker om, hvorfor de blev skilt?  3. Hvad betyder det for dit liv nu og her?  4.Hvad betyder det for dig i fremtiden?  5. Hvor meget fylder det at dine forældre er skilt i din hverdag? (på en skala fra 1-10)  6. Hvor meget fyldte det lige efter de havde fortalt det? (på en skala fra 1-10) |
| **C) Hvilke tanker har du om skilsmissen?**  *Andre unge kan tænke:*  ”Min hverdag er besværlig pga. skilsmissen”  ”Jeg ved ikke om det er normalt at reagere som jeg gør”  ”Jeg har fået et bedre forhold til min mor/min far efter skilsmissen”  ”Jeg bruger meget energi på at tage ansvar ift. mine forældres behov”  ”Jeg kan ikke finde ud af hvad jeg selv vil ift. ferier, fødselsdage osv.”  ”Jeg ville ikke bytte mit liv nu med mit liv før skilsmissen” | **D) Hvilke følelser har du ift. skilsmissen?**  *Andre unge kan føle:*  Tomhed  Vrede  Ked-af-det-hed  Lettelse  Ensomhed  Glæde  Afmagt/handlingslammelse  Jalousi |