HEALING

Fremgangsmåte for å resette livet etter vold

---

1. Symptomer på et brent nervesystem
    1a. Kognitive
    1b. Fysiske
    1c. Nervesystemet
    1d. Traume
    1e. Utmattelse ved langvarige belastninger
2. Reset livet
    2.1 Refleksjon og kunnskap
        2.1.1 Ekstern refleksjon og kunnskap
        2.1.2 Intern refleksjon og kunnskap
    2.2 Realitetsorientering
    2.3 Aksept
    2.4 Identifisering av triggere
        2.4.1 Triggere for det sympatiske nervesystemet
        2.4.2 Bli kjent med nervesystemet ditt
        2.4.3 BodyMap - Fysiske smerter koblet til spesifikke traumer
        2.4.4 Hvordan man bruker BodyMap til å kartlegge nervesystemet og triggere
3. Tenk selv
4. Bryt alle skadelige relasjoner
    Definisjonen på en skadelig relasjon er:
5. You're the problem
6. Fallgruver med healing
7. Healing som foresatt
8. Tegn på at du er på vei ut av survival mode
    8.1 Ut av langtidsmodus
    8.2 Ut av akutt modus
9. Hvor lang tid tar det å heale
    1 til 6 måneder «Tåke- og friksjonsfasen»
    6 til 18 måneder «Sinne- og oppvåkningsfasen»
    2 til 3+ år «Gjenerobring og fred»
10. Den nye deg

1. Symptomer på et brent nervesystem

1a. Kognitive	1b. Fysiske	1c. Nervesystemet	1d. Traume
Angst Konstant uro Hyperårvåkenhet Irritabilitet Sinne Rastløshet Panikk Skvettenhet Følelse av fare Følelse av å være fanget Emosjonell nummenhet Følelsesmessig ustabilitet Dissosiasjon Depersonalisering Derealisering Nedstemthet Håpløshet Utmattelse Konsentrasjonsvansker Hukommelsesproblemer Hjernetåke Beslutningsvansker Overveldelse Lav stresstoleranse	Hodepine Migrene Muskelspenninger Nakkesmerter Ryggsmerter Kjevespenninger Muskelverk Leddsmerter Nervesmerter Brennende smerter Prikking Nummenhet Svakhetsfølelse Utmattelse Kraftløshet Svimmelhet Tinnitus Synsforstyrrelser Kvalme Mage-/tarmsmerter IBS-lignende plager Appetittendringer Seksuell dysfunksjon	Høy puls Hjertebank Svingende puls Svimmelhet Skjelving Svetting Hetetokter Kuldefølelse Temperaturfølsomhet Pustevansker Hyperventilering Trykk i brystet Kvalme Urolig mage Endret tarmfunksjon Søvnforstyrrelser Innsovningsproblemer Hyppig oppvåkning Ikke-oppfriskende søvn Overstimulering Sensorisk overfølsomhet	Flashbacks Mareritt Påtrengende minner Unngåelse Alarmberedskap Freeze-respons Fight-respons Flight-respons Fawn-respons Startle-respons Kroppslig alarm uten tydelig årsak Sterke reaksjoner på triggere Vansker med å føle seg trygg Vansker med å slappe av Konstant kroppslig spenning Følelse av å «aldri få fri»
1e. Utmattelse ved langvarige belastninger			
PEM/forverring etter belastning Energisvikt Lang restitusjonstid Lav belastningstoleranse Kognitiv utmattelse Fysisk utmattelse Søvn som ikke gir hvile Overstimulering «Krasj» etter aktivitet Vansker med å regulere stress Vansker med å regulere følelser Redusert kapasitet til sosial kontakt			

2. Reset livet

2.1 Refleksjon og kunnskap

Refleksjon og kunnskap er nøkkelen til å resette deg selv og livet ditt. Kunnskap vil gi deg en forståelse av et helt bilde og refleksjon vil hjelpe deg med å prosessere følelser og hendelser. Med [hele bildet] menes [speilet] som du tidligere så til for å se verden før traumene. Voldsaktør har knust dette speilet i millioner av biter for å hindre deg i å plukke opp hva som har foregått.

Din jobb er å sette sammen speilet igjen. For å få til det må du reflektere dypt over hva som har skjedd, hvem som har gjort hva og hvorfor. Inkludert dyp selvgranskning.

2.1.1 Ekstern refleksjon og kunnskap

Still deg selv disse spørsmålene:

- Hva er psykisk vold?
- Hvordan foregår skjult mishandling?
- Hva heter det jeg blitt utsatt for?
- Hva heter de taktikkene voldsutøver har brukt mot meg?
- Hva har egentlig skjedd?
- Når startet det?
- Når bikket det?
- Hva kan ha utløst det?
- Hvem har utøvd vold mot deg?
    - Er det bare partneren din? Har voldsutøver familiemedlemmer som *enabler* voldsutøver, ikke sier noe eller oppmuntrer voldsutøver?
    - Har familien din eller venner av deg tatt voldsutøvers side?
    - Har systemet eller noen i det norske systemet gjentagende ganger ikke hørt på deg?

2.1.2 Intern refleksjon og kunnskap

Det aller viktigste, og det som vil gi de største og kjappeste resultatene, er å reflektere og ta grep det eneste stedet du kan faktisk kan påvirke positivt - i deg selv:

- Hva heter det jeg blitt utsatt for?
- Hva heter de taktikkene voldsutøver har brukt mot meg?
- Hvorfor har jeg havnet i denne situasjonen?
- Hvilke grenser er det vanskelig for meg å sette, for mitt eget beste?
- Hvor er jeg ikke snill nok med meg selv?
- Hvorfor tyr jeg alltid til å sette andres behov, ønsker og følelser før mine egne?
- Hvorfor tør jeg ikke å sette meg selv først?
- Hva slags traumer eller vanskelige situasjoner i barndommen har ført til at jeg velger å forsømme meg selv?
- Hvorfor tror jeg at jeg ikke fortjener bedre?
- Orker jeg en ny relasjon som skader meg?

2.2 Realitetsorientering

Realitetsorienter deg ift. hvilken rolle du selv har spilt i ditt eget liv. Dette innebærer å se nøye på hvorfor og hvordan du havnet i en skadelig situasjon. Du må så bli komfortabel med at årsaken er at du på ett eller flere tidspunkt har vært for naiv, og/eller tatt dårlige valg for deg selv. Eksempler på dårlige valg kan være:

- ➢ At du har valgt å overse røde flagg i en partner
- ➢ At du har fått barn med en mann du ikke var helt sikker på
- ➢ At du skulle fulgt mageføleIsen din, men valgte å gjøre som noen andre ønsket i stedet
- ➢ At du skulle hørt på dine egne følelser i stedet for noen andres følelser
- ➢ At du skulle vært mer kritisk
- ➢ At du valgte bort deg selv gang på gang, på gang

2.3 Aksept

Du må akseptere at livet ditt før du ble utsatt for vold og svikt, eller den du var før traumene tok overtaket på deg, aldri igjen vil eksistere.

Du må så reflektere til det punktet at du til en viss grad forstår at det er *svært god ting*.

Personen du var før:

- ➔ Stolte på mennesker som ville deg vondt
- ➔ Slapp mennesker tett innpå deg som ikke ønsket deg godt
- ➔ Lot andre mennesker knekke deg
- ➔ Lot seg kontrollere
- ➔ Lot seg manipulere
- ➔ Satte bort seg selv og sine absolutte behov
- ➔ Lot seg lure
- ➔ Var naiv
- ➔ Lot seg styre av egne og andres følelser
- ➔ Tok valg basert på følelser og redsel
- ➔ Mistet stemmen sin
- ➔ Godtok å bli behandlet dårlig
- ➔ Godtok *bare minimum*
- ➔ Trodde du ikke fortjente det aller beste
- ➔ Var utslitt og utbrent

Når mennesker har knukket, knust og rasert deg til din innerste celle, har du en gyllen mulighet til å bli den du trodde at du var.

Vellykket dyp refleksjon og forhøyet kompetanse på menneskehjernen vil ta deg ut av den kognitive dissonansen som voldsaktøren har satt deg i.

Personen du skal bli:

- ➔ Er emosjonelt smart og opplyst
- ➔ Er urokkelig
- ➔ Er vanskelig å manipulere
- ➔ Er selektiv med hvem du har rundt deg
- ➔ Er selektivt med hvem du stoler på
- ➔ Er selektiv med hvor du legger følelsene dine

- ➔ Har kontroll på følelsene sine
- ➔ Kontrollerer hvem, hva, når, hvor, hvorfor og hvorfor ikke
- ➔ Har sterke meninger og tør å stå for dem
- ➔ Klarer å porsjonere ut riktig bruk av energi
- ➔ Lever livet sitt for seg selv og ikke andre

…og mest sannsynlig veldig sliten de første årene uten vold.

2.4 Identifisering av triggere

Negative reaksjoner i kroppen din utløses av flere ting enn kun traumer/retraumatisering.

2.4.1 Triggere for det sympatiske nervesystemet	
Høye, akutte lyder	Noens tonefall (godartet)
Uforutsigbare lyder	Noens tonefall (ondartet)
Lyder med høy pitch	Volum på stemme
Lyder med lav pitch (bass)	Pauser i tale
Repetative lyder	Lang svartid (fysisk)
Repetative handlinger	Lang svartid (digitalt)
Naturlig lys	Lyd av *notifications*
Kunstig lys	At telefonen ringer
Spesifikke lystyper (Kelvin-type)	Vibrasjoner i telefon
Lukter	Blinkende lys
Bevitne andres ord (godartet)	Sterke lyskontraster (mørkt/lyst)
Bevitne andres ord (ondartet)	Plutselig endring i lys (mørkt⇆lys)
Bevitne andres handlinger (godartet)	Temperaturforskjeller
Bevitne andres handlinger (ondartet)	Temperaturendringer
Ord rettet mot deg (godartet)	Visuell bevegelse i periferien
Ord rettet mot deg (ondartet)	Fysisk berøring (godartet)
Handlinger rettet mot deg (godartet)	Nærhet til andre
Handlinger rettet mot deg (ondartet)	Noen innenfor/for nært personlig sfære

2.4.2 Bli kjent med nervesystemet ditt

1. Tilegn deg kunnskap om hvordan et trigget nervesystem fungerer

2. Identifiser hva som trigger symptomene dine
   Det gjør du ved å være årvåken og å følge med på hvilke symptomer du får, når du får dem, og hva du gjorde i dagene, timene, minuttene og sekundene før symptomene oppstod.

3. Gjør endringer i hverdagen deretter.

2.4.3 BodyMap - Fysiske smerter koblet til spesifikke traumer

Et tema som for kan fremstå som delvis svevende for noen. Hvis du ikke er åpen for å tenke litt utenfor boksen, så kan du fint skippe punkt 7.

Hvis du har mye smerter i kroppen som fremstår som veldig spesifikke, kan dette også brukes som et verktøy til å kartlegge nervesystemet og triggere.

Forskning viser at traumet ikke nødvendigvis må ha skjedd i det området der smerten senere oppstår. I en prospektiv studie av personer som hadde overlevd seksuelle overgrep utviklet omtrent 58–60 % nye eller forverrede klinisk betydelige smerter i løpet av 6 uker til 3 måneder. Viktig nok oppsto smertene ofte i kroppsområder som ikke hadde blitt fysisk skadet under overgrepet.

2.4.4 Hvordan man bruker BodyMap til å kartlegge nervesystemet og triggere

Eksempel
Du har startet en ny relasjon med en partner. En bekjent av deg havner på sykehuset og du forteller dette til den nye partneren din. Partneren din responderer med verbal støtte, men er svarer i et tonefall som trigger deg. Tonefallet trigger et traume i deg som angår manglende støtte/forståelse (også selv om partneren din oppriktig hadde sympati og empati for deg).

30 minutter senere begynner det å verke i øvre del av ryggen din.

Pain Location	Trauma Connection
Upper Back	*Feeling a total lack of emotional support*

BodyMap by Louise Hay

Body Part / Pain Location	Trauma Connection
Left Shoulder	Broken heart, unprocessed grief, or feeling unloved.
Right Shoulder	Carrying heavy responsibilities and burdens for others.
Neck	Stubbornness, unsaid words, or refusing to see another side.
Upper Back	Feeling a total lack of emotional or relational support.
Lower Back	Financial fear, survival stress, and feeling ungrounded.
Stomach / Gut	Anxiety, fear, and "swallowing" or hiding your emotions.
Hips	Fear of moving forward, trauma, or resisting life changes.
Jaw	Repressed anger, resentment, and biting your tongue.
Knees	Ego, pride, stubbornness, or a fear of bending to life's flow.
Feet & Ankles	Feeling stuck, directionless, or depriving yourself of pleasure.

3. Tenk selv

Fra nettsteder, fysioterapeuter, leger og behandlere, er det ofte mye fokus på fysisk bevegelse. Mange i helsesystemet mener ettertrykkelig at fysisk bevegelse, aktivering og sosialisering er en stor, og til tider avgjørende del, av svaret på healing. De kan ofte *pushe* på å stå i jobb, og å advare mot å isolere deg fra samfunnet.

Sannheten er at etter å ha opplevd store emosjonelle belastninger over tid vil det mest naturlige for kroppen være å ha en lengre periode med så mye fred og ro som mulig. Mange trenger en lengre periode med fri fra både arbeid, samfunnet og sosiale sammenkomster for å rebalansere et opphauset nervesystem. De fleste vil ha godt av en periode med “isolasjon” for å komme seg på beina igjen. Se punkt 8.

Akkurat hvor mye “fred og ro”, eller hvor kraftig “isolasjonen” er, vil selvfølgelig variere fra person til person, og fra et liv til et annet.

Èn ting som er sikkert er at det overhodet ikke er *gitt* at fastleger og behandlere i helsesystemet innehar spesielt dyp kompetanse eller forståelse for hvordan en kropp og et sinn har det etter å ha opplevd systematisert vold over lengre tid, ei hvordan veien tilbake til å leve et verdig liv er - faktisk er det samfunnets voldsutsatte som har gått stien før deg som sitter på den beste og dypeste kunnskapen. Det er nemlig kunnskap en får mens en går.

Derfor oppfordrer vi alle til å kjenne etter selv, lese hva kroppen og hjernen prøver å fortelle deg, bli kjent med hvor grensene må gå, og finn ut av hva akkurat du og din helse trenger.

Det sentrale nervesystemet trenger psykisk, emosjonell og fysisk trygghet hver dag, stabilt over en lang periode, og du må ikke glemme, forsømme eller undervurdere at din fysiske kropp også trenger hvile, forutsigbarhet og trygghet selv om en "kun" har opplevd psykisk og emosjonell vold.

Det kan for mange være viktig å ha fokus på å ha det fysisk komfortabelt som et grep i å signalisere til nervesystemet at "alt er vel": bruk dynetrekk som har et tiltalende stoff, bruk klær du er komfortabel i, bruk klær som lar deg slappe av, bruk myke tepper, etc..

Det viktigste er at du gjennom å tenke og føle selv, finner en balanse. Hvis du kjenner at du ønsker å gå deg en tur, så går du deg en tur. Kjenner du at du blir sliten mens du er ute og går, så går du hjem igjen. Kjenner du at du vil ligge på sofaen under en dyne - så henter du dyna.

4. Bryt alle skadelige relasjoner

Hvis du virkelig vil heale, må du kvitte deg med alle relasjoner som du hadde før du ble utbrent som er skadelige.

> **Definisjonen på en skadelig relasjon er:**
>
> «En relasjon der samspillet over tid systematisk eller gjentatte ganger påfører en person psykisk, emosjonell, fysisk, sosial eller økonomisk belastning,
>
> eller gradvis svekker personens trygghet, selvfølelse, autonomi, grenser eller evne til å fungere fritt.»

Det er *ikke* avgjørende at relasjonen har konflikter. Alle relasjoner vil ha noen former for konflikter eller uoverensstemmelser i ny og ne. Det som gjør en relasjon skadelig er et pågående negativt mønster, konsekvensene det har for deg og eventuelt skjev maktfordeling.

5. You're the problem

På listen over de kraftigste nøklene er: å hengi seg til at *you're the problem*. Det eneste du kan kontrollere og endre på er deg selv, dine reaksjoner, ditt forhold til andre, ditt syn på andre, din relasjon til andre, hvem du velger å ha en relasjon til og ikke, dine traumer, dine sår, og dine problemer.

Dette betyr ikke at andre ikke oppfører seg dårlig, for det gjør de.

Eksempel

Du opplever å bli snakket stygt eller nedlatende til av en venn eller et familiemedlem. Da må du aller først reflektere over hvordan du bidro til å skape den negative situasjonen.

Konklusjonen av refleksjonen skal da helst bli: at du inviterte mennesket inn i ditt hjem, at du åpnet deg opp om noe og fikk en ufrivillig tilbakemelding, at du har valgt å beholde relasjonen selv om du vet at de ofte svarer negativt eller nedlatende, etc..

6. Fallgruver med healing

Dette er de største årsakene til at man mislykkes med å heale:

1. **Du tror at healing betyr at man aldri skal ha det vondt igjen**

   Tilbakeslag, triggere og dårlige perioder er en del av prosessen.
   Det betyr ikke at man er tilbake til start.

2. **Du tror at du må tilgi den eller de som har skadet deg for å få det bra med deg selv**

   Dette er bare en myte som stammer fra religion. Realistisk og logisk sett finnes det ingen gode årsaker til å skulle tilgi noen som har hatt/har som *life goal* å ødelegge deg, livet ditt, barna dine, eller ønsker deg død. Tilgivelse er grunnet i å skulle ha empati og sympati for dem som sliter og som i dette tilfellet håndterer det personlig ved å utøve vold.

   Det finnes ingen regler eller psykologisk logikk som tilsier at du må tilgi noen som har gjort deg vondt. Mange som går gjennom healing opplever derimot at de ser på voldsutøveren sin til slutt som “stakkarslig” og sådan holder den formen av sympati for dem.

   At tilgivelse er en myte og hverken er nødvendig eller aktuelt, har bl.a. *Dr. Ramani* uttalt ved flere anledninger.

3. **Du opprettholder skadelige relasjoner**
   Hovedpunkt 5.

4. **Du hører primært på, og healer primært i forhold til, random tips og triks fra fastlege og/eller andre behandlere**

   Du må alltid først og fremst høre på deg selv og signalene kroppen sender deg. Det er bare du som kjenner deg, historien din, barna dine, livet ditt, traumene dine, voldsutøveren og livet ditt med voldsutøveren. Ingen annet menneske.

   Det finnes umåtelig mange beretninger om voldsofre som har oppsøkt hjelp etter lang tid med systematisert vold og store traumer, som har blitt rådet til å:
   - Gå på tur
   - Svømme i saltvann
   - Få hodebunnsmassasje
   - Ta et par helger fri
   - Trene på helsestudio
   - Være i jobb
   - Prøv å jobbe annenhver dag

- Få deg bedre rutiner
- Ta deg sammen
- Tenke positivt
- Ikke isolere deg
- Prøve avspenning

5. **Du lar hverdagen din bli påvirket av hva venner og familie mener du burde gjøre og ikke**

   Mange har venner og familie som gir lignende råd som i punkt 3.:
   - Gå på tur
   - Svømme i saltvann
   - Få hodebunnsmassasje
   - Ta et par helger fri
   - Trene på helsestudio
   - Være i jobb
   - Prøv å jobbe annenhver dag
   - Få deg bedre rutiner
   - Ta deg sammen
   - Tenke positivt
   - Ikke isolere deg
   - Prøve avspenning

   Du er nødt til å håndtere healing alene (mentalt og emosjonelt, ikke nødvendigvis fysisk), helt fritt for dumme styringer og forslag fra andre om hva som er, ikke er, og *overhodet ikke er*, "best" for deg.

6. **Ditt første instinkt i situasjoner er å se på *andre* og ikke *deg selv***
   You're the problem.

7. Healing som foresatt

De samme punktene gjelder selv om du har satt barn til verden - å ha barn er ikke synonymt med å forsømme seg selv, men en må som regel påregne seg lengre tid før en ser de samme resultatene i en alenemor som i en som ikke har barn. Dette handler hovedsakelig om:

- Mindre tid alene
- Manglende tid til overs
- Nødvendigheten av at en ofte må sette barnets behov før sine egne
- Støynivå
- Uforutsigbarheteter
    - Lyder
    - Energibruk
    - Søvn

Du er altså nødt til å gi deg selv mye mer empati, sympati, tålmodighet, ydmykhet og forståelse, enn hvis du var alene. Det kan være en stor utfordring i seg selv.

8. Tegn på at du er på vei ut av survival mode

Kroppen føler ofte endringen før tankene helt forstår det. En bivirkning av healing er at når en først er på vei ut av overlevelsesmodus kan du plutselig føle deg helt utslitt eller bli syk. Dette skjer fordi kroppen slutter å puste ut adrenalin, og den ber deg innstendig om å sove og hvile.

8.1 Ut av langtidsmodus

Tegn på at kroppen er er på vei ut av et langtidsmodus:

Normalisert pust
Pusten din endrer seg fra korte, overfladiske drag i brystet til lange, dype pust med magen.

Ekte hvile
Søvn begynner å gi deg mer energi.

Rolige morninger
Du våkner ikke lenger med hjertebank og en følelse av at du allerede ligger bakpå.

Bedre humør og innstilling
Hjernen har mer overskudd til andre ting enn bare å overleve dagen.

Høyere frustrasjonstoleranse
Småting gjør deg ikke lenger rasende eller panisk.

Glede og lyst
Du begynner å gjøre ting fordi du har lyst

Fremtidsvisjoner
Tanker som omhandler fremtidsplanlegging, meninger og ønsker om hvordan den kan se ut.

Mer følelser
Du slutter å føle deg helt følelsesløs eller "fjern". Du kan plutselig begynne å gråte eller le fordi kroppen slipper ut gammelt stress.

8.2 Ut av akutt modus

Du vil oppleve med jevne mellomrom at du blir akutt trigget, og går inn i et akutt, men midlertidig, overlevelsesmodus. Dette har forskjellige navn som:

F-response (4 typer: *fight, flight, freeze or fawn*)
Acute stress response
Amygdala hijack
Nervous system dysregulation

Tegn på at kroppen er ferdig med et akutt modus:

Gjesping
Dype sukk (et plutselig, tungt sukk)
Skjelving
Muskelrykninger (leamus)

Endringer i kroppstemperatur
Svetting
Romling i magen
Følelsesmessig utladning/«kræsj»
Gråt (selv om du ikke er trist)
Latteranfall
Plutselig utmattelse (sovner, eller trenger å sove)

9. Hvor lang tid tar det å heale

Healing har ikke en sluttstrek. Healing handler om å omprogrammere hjernen og nervesystemet, få et sunnere syn og forhold til seg selv, sette grenser, holde dem, og å finne balanse i livet og i hverdagen.

Det finnes dog en tidslinje som omhandler de første fasene:

1 til 6 måneder «Tåke- og friksjonsfasen»

Den tøffeste og mest utmattende perioden. Selv om du er i sikkerhet nå, vet ikke kroppen din det ennå. Ikke prøv å «fikse» livet ditt ennå - fokuser utelukkende på å overleve dagen. Sov, drikk vann, spis, og kutt all kontakt (*go no-contact*).

Symptomer
Sterk hjernetåke, konstant tvil på din egen virkelighet (en «bakrus» etter gaslighting) og dyp fysisk utmattelse. Mange opplever en intens smerte rundt det som kalles «traumebånd» – et savn etter overgriperen, selv om du vet at personen er skadelig for deg.

6 til 18 måneder «Sinne- og oppvåkningsfasen»

Sjokket begynner å legge seg, det går gradvis opp for deg hva som har skjedd og hva du har blitt utsatt for. En periode hvor mange opplever en enorm bølge av ufiltrert raseri. Sinne i denne fasen er bra - det betyr nemlig at selvfølelsen din våkner og sier: «dette fortjente jeg ikke.» Dette er den beste tiden for å begynne å bearbeide følelsene dine.

Symptomer
Du kan føle et intenst sinne mot overgriperen, men også på deg selv. Flashbacks er vanlig her, fordi hjernen din endelig føler seg trygg nok til å bearbeide det som skjedde.

2 til 3+ år «Gjenerobring og fred»

I denne fasen skjer den virkelige integreringen. Du slutter å kjempe daglige, mentale kamper mot overgriperen inni hodet ditt. Det er vanligvis nå et offer føler seg trygg nok til å tenke på f.eks. dating igjen, starte med nye hobbyer, eller gjøre store positive endringer i livet.

Symptomer
Du begynner å huske hvem du var før misbruket startet, eller du finner glede i å bygge en helt ny versjon av deg selv. Du begynner å sette pris på stillhet og ro, i stedet for å forveksle fred med kjedsomhet eller å gå rundt og vente på at «den andre skoen skal falle».

Hva større og langtidsvirkende healing gjelder må en for eksempel anta at en alenemor kan komme til å måtte bruke 2-3 ganger så lang tid på å nå et nivå av healing som en som er singel.

10. Den nye deg

Målet er ikke å bli som man en gang var - målet er å bli en bedre versjon enn den du var før. En som klarer å elske seg selv og andre på en riktig måte, en som er kapabel til å beskytte seg selv fra skadelige relasjoner og mennesker, en som ikke lenger er naiv, en som kjenner seg selv og egne begrensninger, en som vet hva som er best seg selv, og en som nå har verktøy til å håndtere livet videre.