

**NADIA
ANSAR**

«Det ingen så var at jeg bar på en ryggsekk full av skam
og mørke hemmeligheter. Selv ikke Abid visste alt.»

NADIA ANSAR



Min skam

EN HISTORIE OM FORVENTNINGER OG LØSRIVELSE

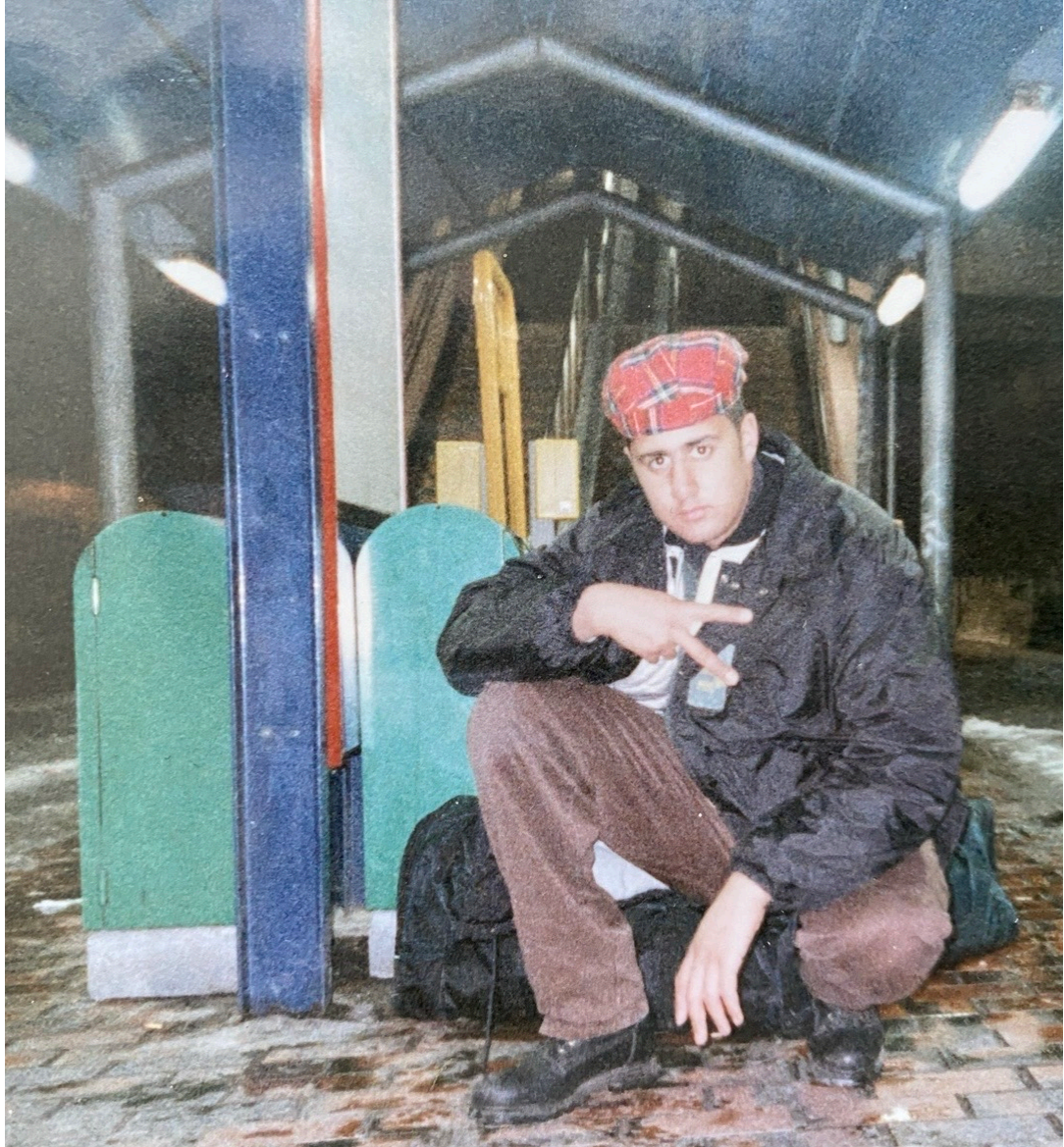
ÇAPPELEN DAMM

















10:49



ALKOHOLMISBRUK

Ifølge Helsedirektoratet har 90 000 barn minst én forelder som misbruker alkohol.

LILLEHAMMER -2°





Emosjonelle skjema



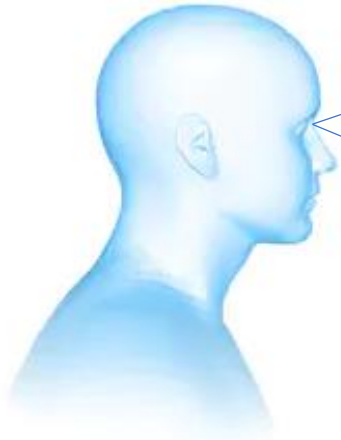
Implisitt kunnskap

Opplevelsesprosesser –
ikke representasjoner



Emosjonell
hukommelse

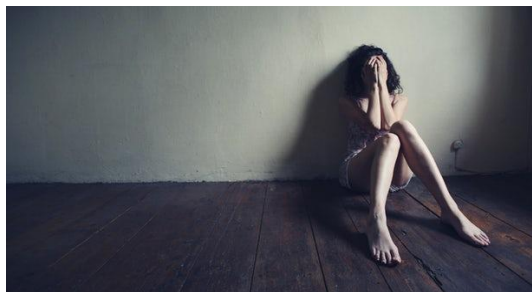




AFFEKT



Skambeskyttelse - den usynlige skammen



Tilbaketrekning



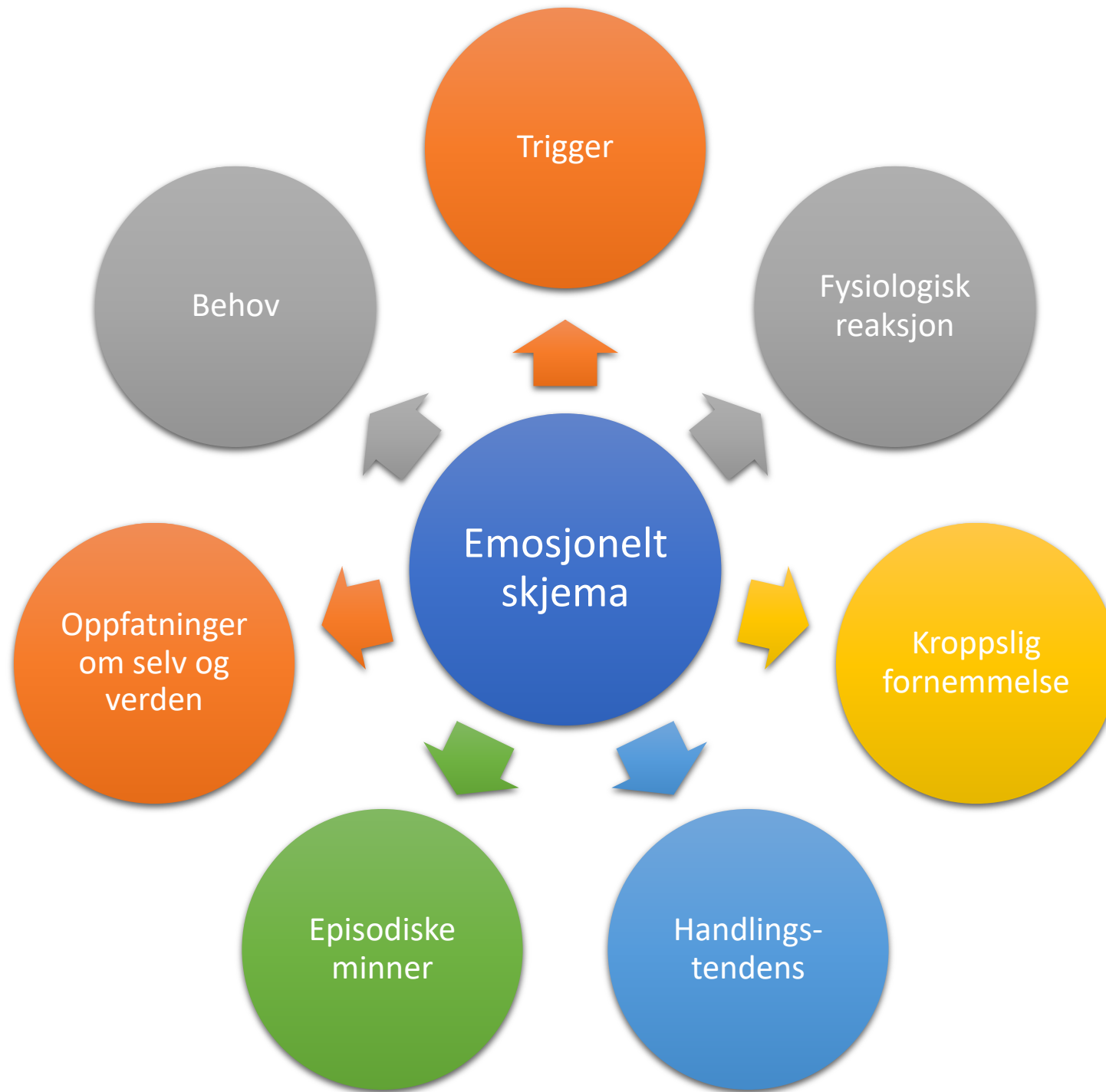
Angripe andre



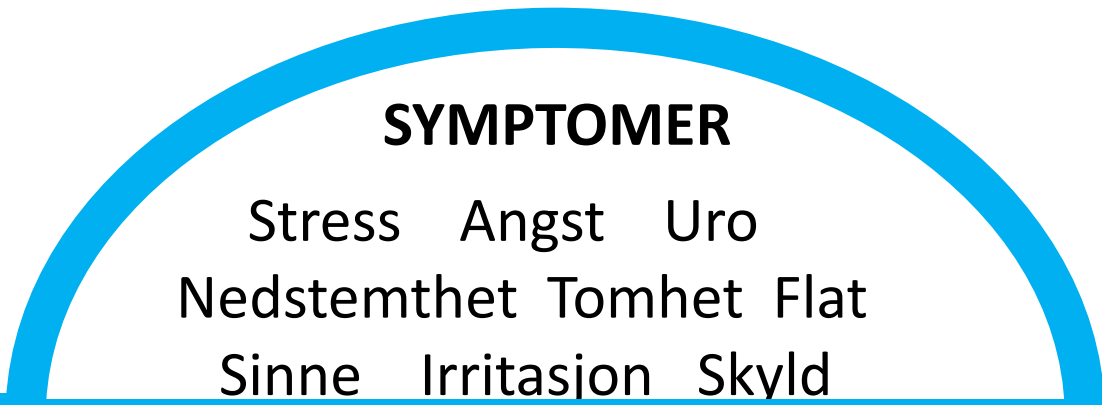
Angripe selv

Unngåelse









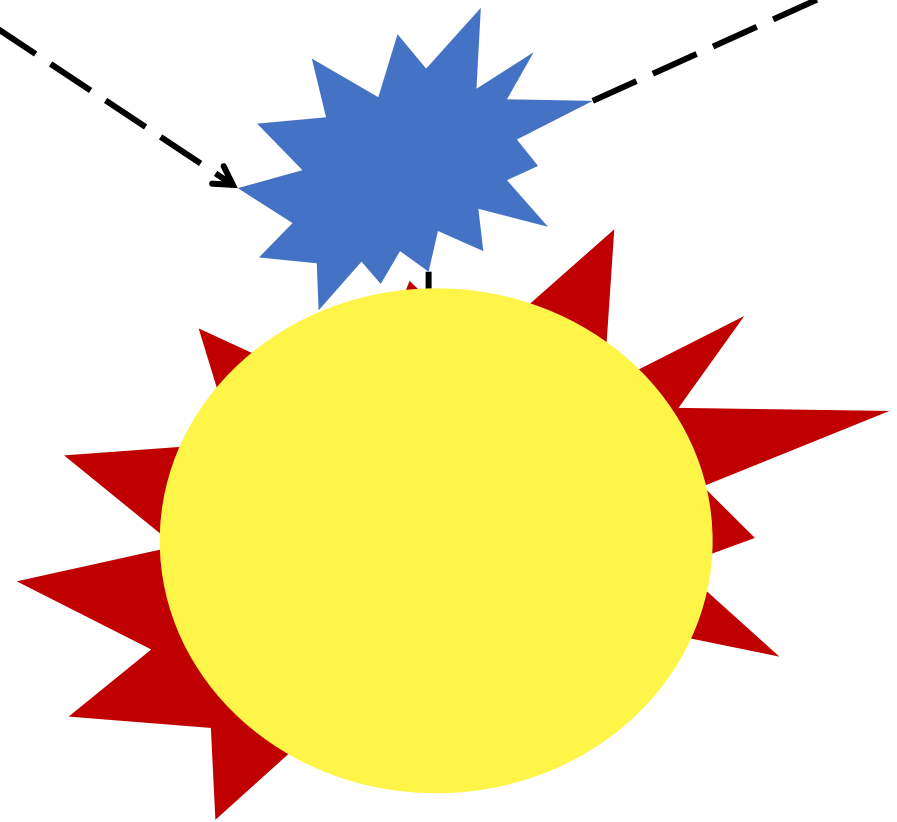
**STRATEGIER
FOR Å
REDUSERE
SYMPTOMER**

- Grubling
- Bekymring
- «Tenke positivt»
- Unngåelse
- Overarbeid
- Perfeksjonisme
- Rus

**UTFORSK OG SKAP
MENING AV DET VONDE**

**AVDEKK FØLELSES-
MESSIGE BEHOV**

**FASILITER HJELPSOMME
FØLELSER**





DAGBLADET



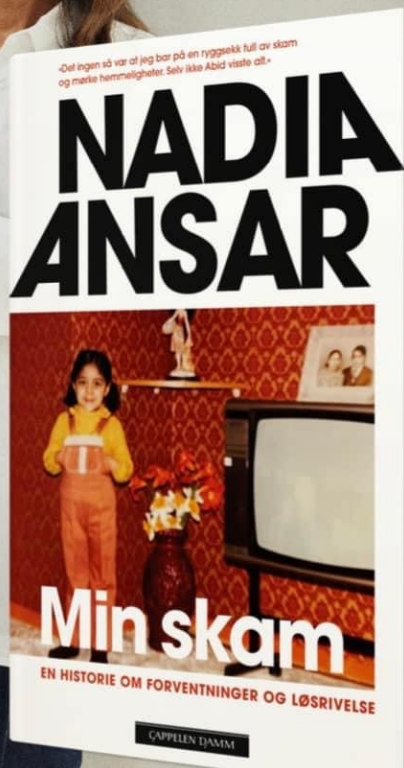
VG



BOK365

EN VIKTIG BOK

ANDREAS WIESE, DAGBLADET



«Det ingen så var at jeg bar på en ryggsekk full av skam og mørke hemmeligheter. Selv ikke Abid visste alt.»

NADIA ANSAR

HUN VANT OVER SKAMMEN

En nær og presis fortelling om skam, fortid og taushetsens pris. Like viktig: Boka viser en vei ut... Det vi alle fortjener er frihet og kjærlighet. Det er det budskapet som gjør denne boka så viktig og sterk.

ANDREAS WIESE, DAGBLADET

KRYSTALLKLART OM SKAM

Nadia Ansar løfter sin individuelle historie om skam og sårbarhet til en fortelling mange kan lære av...

SINDRE HOVDENAK, VG

DRAMATISK OPPVEKSTSKILDING

Direkte samfunnsnyttig bok når Ansar mot slutten presenterer en faglig fundert metode for forsoning.

INGUNN ØKLAND, AFTENPOSTEN

VELSKREVET OG VIKTIG

MORTEN STÅLE NILSEN, BOK365

NADIA ANSAR



Min skam