

Hej, jag heter Anna Kraft och jag är 47 år. Jag är adopterad från Sri Lanka, och uppvuxen i Sverige. Jag har arbetat och rest runt i många länder, och har träffat och arbetat med människor från olika kulturer och bakgrunder som har gett mig unika erfarenheter. Den erfarenheten har bidragit till att jag har en ödmjukhet, och ett bemötande som bygger på att se till att varje människas berättelse kommer till "liv". Jag har som mål att plocka fram varje individs styrka, och hitta de krafter som finns oavsett kön, härkomst och etnicitet. Jag har många års erfarenhet av både stöd-motivations- och bearbetande samtal. I samtalet är det din livshistoria, dina känslor, och dina tankar som är viktigast. Jag anpassar teorier och förhållningssätt utifrån varje individ. Jag har min bas i psykodynamisk, kognitiv beteendeterapi (KBT), system-, och anknytningsteorier. Fokus kan bland annat handla om din situation här och nu. Ibland behöver samtalet anpassas efter din livshistoria. För att förstå våra "rötter" behöver vi lära känna oss själva bättre.

Jag erbjuder *stöd-, och bearbetande samtal*. Samtalen utgår från dig som person, vem du är, och dina funderingar kring att vara adopterad. Vi fokuserar på dina tidiga minnen, upplevelsen av att känna sig "annorlunda". Vi pratar om relationer, dina känslor och tankar såsom tomhetskänslor, oro, ångest, tillit till andra människor, eller rädslor. Kanske har du tappat livsglädjen och känner att du har förlorat din förmåga att älska, kanske har du bara tappat förmågan att älska dig själv. Vi utgår från din berättelse, och vilka situationer i ditt liv som du har upplevt, och tvingats hantera som har skapat konflikter, sorg, och orättvisor när ingen förstår.

Jag erbjuder *coachande/motiverande samtal*, där vi kan prata om saker som ska kännas meningsfullt i ditt liv. Du har kanske svårt att komma igång, och behöver någon som lyssnar, motiverar och hjälper dig att hitta svaren. Kanske har du tappat bort dig själv, och vill öka din självkänsla, få bättre självförtroende och hitta mer energi och glädje. Det finns inga färdiga lösningar, men tillsammans med dig så utgår jag från olika frågor som ska hjälpa dig att skapa insikt, nya strategier, och perspektiv. Vi utgår från här- och nu, och jobbar framåt.

Jag arbetar under sekretess och tystnadsplikt

Kontakta mig via: www.samtalskontakt.se

E-post: anna@samtalskontakt.se

Tfn: 0727-340018