

*Gedræktarkassinn á að minna okkur á að sjálf getum við gert ýmislegt til að hafa áhrif á hugsun og velliðan sem er undirstaða góðrar geðheilsu.*



*Sjúkrakassi er til á flestum heimilum og er leitað í hann við minniháttar skrámur eða slys. Gedræktarkassann er gott að nota líkt og sjúkrakassann. Leita má í hann þegar að steðjar vanlíðan og neikvæðar hugsanir skjóta upp kollinum t.d. eftir erfiðan dag, rifrisldi eða skammir, þegar okkur leiðist, finnst við einmana eða vantar stuðning.*

*Innihald kassans er einstaklingsbundið. Í hann má setja hluti sem vekja gleði og góðar minningar. Þetta geta verið myndir af ástvinum, tónlist, kvikmynd, ljóð, sögur ástarbréf, hársokkur, klútur með uppáhalds ilmi, slakandi tónlist eða eitthvað annað sem vekur jákvæðar hugsanir, eða blað og skrifffæri til að skrifa okkur frá neikvæðum hugsunum.*

*Fyrirmyndin að kassanum eru ráð konu nekkurrar sem missti mann sinn frá tíu börnum þeirra um aldamótin 1900. Hún þurfti að láta frá sér átta elstu börnin. Til að hjálpa þeim að halda voninni og að takast á við sorgina við föðurnissinn og upplausn heimilisins útbjóg hún að skilnaði kassa handa hverju og einu þeirra. Í kassana setti hún hluti sem höfðu mikið persónulegt gildi fyrir þau. Í sumu kassana setti hún klúta sína sem báru með sér lykt af henni og leikföng og annað smálegt. Börnin áttu að nota kassana ef þeim líði illa og draga upp fallegar minningar og minnast um leið loferðs móður þeirra um að fjölskyldan myndi sameinast aftur þótt síðar yrði. Það gekk eftir að lokum.*

*(Elín Ebbá Ásmundsdóttir, 2005.)*