

Et skridt ad gangen

Efter at have lyttet til "Smerter og det, de gør ved dig" har du nu mulighed for at lave en plan for, hvordan du et skridt ad gangen, vil arbejde med at mindske smerternes følgevirkninger.

1

Hvilke følgevirkninger har smerterne taget med ind i mit liv?

Fx: Jeg bevæger mig kun når det er nødvendigt. Jeg bruger min krop meget lidt, og undgår at bevæge mig udenfor.

2

Udvælg nu hvilken følgerkning du først og fremmest vil arbejde med.

Hvad er dit første skridt, på din vej til at ændre på den indflydelse som følgerkningen har fået i dit liv? Brug gradvis tilvænning til skridt for skridt at gøre noget værdifuldt, som du for en periode har undgået.

1. skridt F.eks. Jeg vil ud i haven 10 minutter om dagen, fordi det er værdifuldt for mig at mærke den friske luft. Din tur:	2. skridt Byg videre på din plan når du er klar til at tage endnu et skridt..	3. skridt	4. skridt
--	---	------------------	------------------

3

Del din plan med din partner eller en anden pårørende.

Han/hun kan på den måde være med til at støtte dig undervejs. Hvis du har brug for hjælp til øvelsen, er du også meget velkommen til at tage kontakt til en psykolog eller psykoterapeut i Krifa.