

To spor i dit hverdagsliv

Øvelsen her kan hjælpe dig til at blive klogere på dine egne reaktioner efter at sygdom er en del af dit liv.

1

Sygdommens to spor

Her kan du udfylde dine erfaringer med at bevæge dig imellem de to spor. Indskriv dine egne eksempler i de lilla felter.



Spor for tab/sygdom

Eksempler hvor følelser og tanker er forbundet med sygdom.

Fx: Angst for at mine smerter bliver værre eller frustration over at sygdom har forandret mit liv.



Spor for genoprettelse/liv

Eksempler hvor følelser og tanker er forbundet med liv, nye løsninger etc.

Fx: Jeg arbejder nedsat tid eller jeg har fået nye roller i hverdagen.

| | | |
|---|--|---|
| <div style="background-color: #d8bfd8; width: 100%; height: 20px;"></div> <div style="background-color: #add8e6; width: 100%; height: 20px;"></div> | | <div style="background-color: #d8bfd8; width: 100%; height: 20px;"></div> <div style="background-color: #add8e6; width: 100%; height: 20px;"></div> |
| <div style="background-color: #d8bfd8; width: 100%; height: 20px;"></div> <div style="background-color: #add8e6; width: 100%; height: 20px;"></div> | | <div style="background-color: #d8bfd8; width: 100%; height: 20px;"></div> <div style="background-color: #add8e6; width: 100%; height: 20px;"></div> |
| <div style="background-color: #d8bfd8; width: 100%; height: 20px;"></div> <div style="background-color: #add8e6; width: 100%; height: 20px;"></div> | | <div style="background-color: #d8bfd8; width: 100%; height: 20px;"></div> <div style="background-color: #add8e6; width: 100%; height: 20px;"></div> |

2

Hvis du har lyst kan du tale med din partner eller anden nær relation om hans eller hendes bevægelse mellem de to spor.

Din partner har mulighed for at indskrive sine erfaringer i de blå felter.

Tal derudfra om:

- Episoder hvor I har været i samme spor på samme tidspunkt og måske oplevet nærhed og forståelse.
- Episoder hvor I har været i hver jeres spor og måske har haft svært ved at forstå hinanden og kommunikere.

2

Hvad eller hvem er værdifuld i dit liv?

Efter du har set et eksempel på hvad du undgår, og hvilken effekt det har på kort og på lang sigt, kan det være en hjælp at undersøge om det stemmer overens med det, der er værdifuldt for dig.

Hvilke relationer er værdifulde i mit liv?

Hvilke aktiviteter er værdifulde i mit liv?

3

Refleksion og evaluering efter din undersøgelse af hvad du undgår og hvad der er værdifulde relationer/aktiviteter:

Er der mon noget, du får øje på, at du vil justere på? Noget der skruer op for værdi og ned for undgåelse?