

PODCASTEN

SMERTE MESTRING

- er det muligt?

Til patienter med
længerevarende smerter
– og til dig som fagperson

— Episode 2 —

ARBEJDSARK



HALEON

Arbejdsark - episode 2

Accept er som en muskel vi kan styrke, som vi kan blive ved med at øve os i. I denne øvelse inviteres du til at arbejde med værktøjer og refleksioner omkring accept.

Refleksionsøvelsen er inddelt i 5 mindre dele :

- 5 sætninger til inspiration
- 2 værktøjer.
- 3 refleksionsspørgsmål.

5 sætninger, der kan inspirere til et accept-mindset

- Accept betyder ikke at give op – men at give slip på kampen.
- Det er okay - også selvom det ikke er okay lige nu.
- Hvad end jeg mærker/føler/oplever - så er det okay.
- Tilføj 2 ord i slutningen svære følelser eller oplevelser 2 ord: 'Lige nu...'
 - Jeg mærker smerte, det er ikke til at holde ud ... lige nu...
 - Jeg føler mig magtesløs... lige nu...
 - Jeg er bekymret for fremtiden... lige nu...
- Kan jeg gøre plads til den oplevelse **OG** samtidig engagere mig i livet.

Arbejdsark - episode 2

Skriv følgende 3 ting 2 gange - først med et 'men' og derefter med et 'og'

Tænk på 5 ting, du gerne vil, men ikke føler du kan lige nu.

- Jeg vil gerne, men....
- Jeg vil gerne, men...
- Jeg vil gerne, men...

- Jeg vil gerne, og....
- Jeg vil gerne, og...
- Jeg vil gerne, og...

Arbejdsark - episode 2

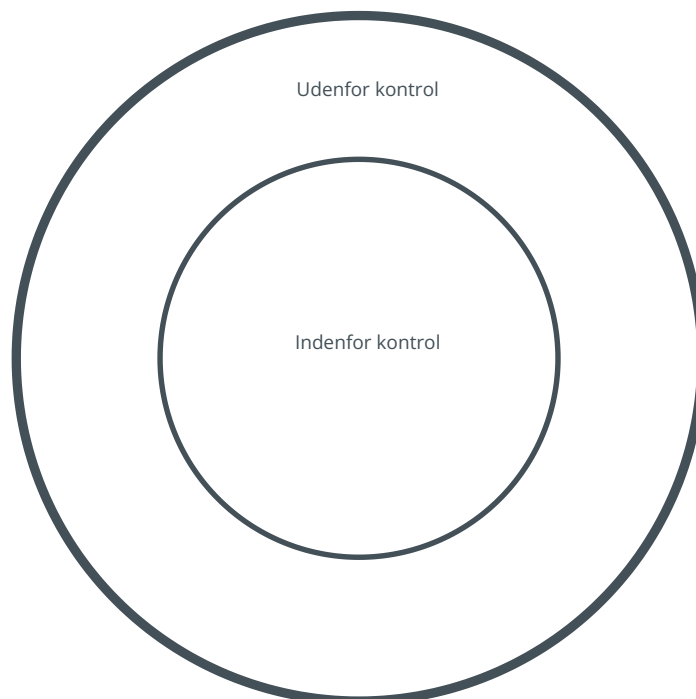
Tag evt. en post it blok og skriv alle dine tanker, bekymringer og udfordringer ned på hver sin post it. Placér dem derefter én for én i de 2 cirkler.

Af alle de tanker, der fylder i dit liv

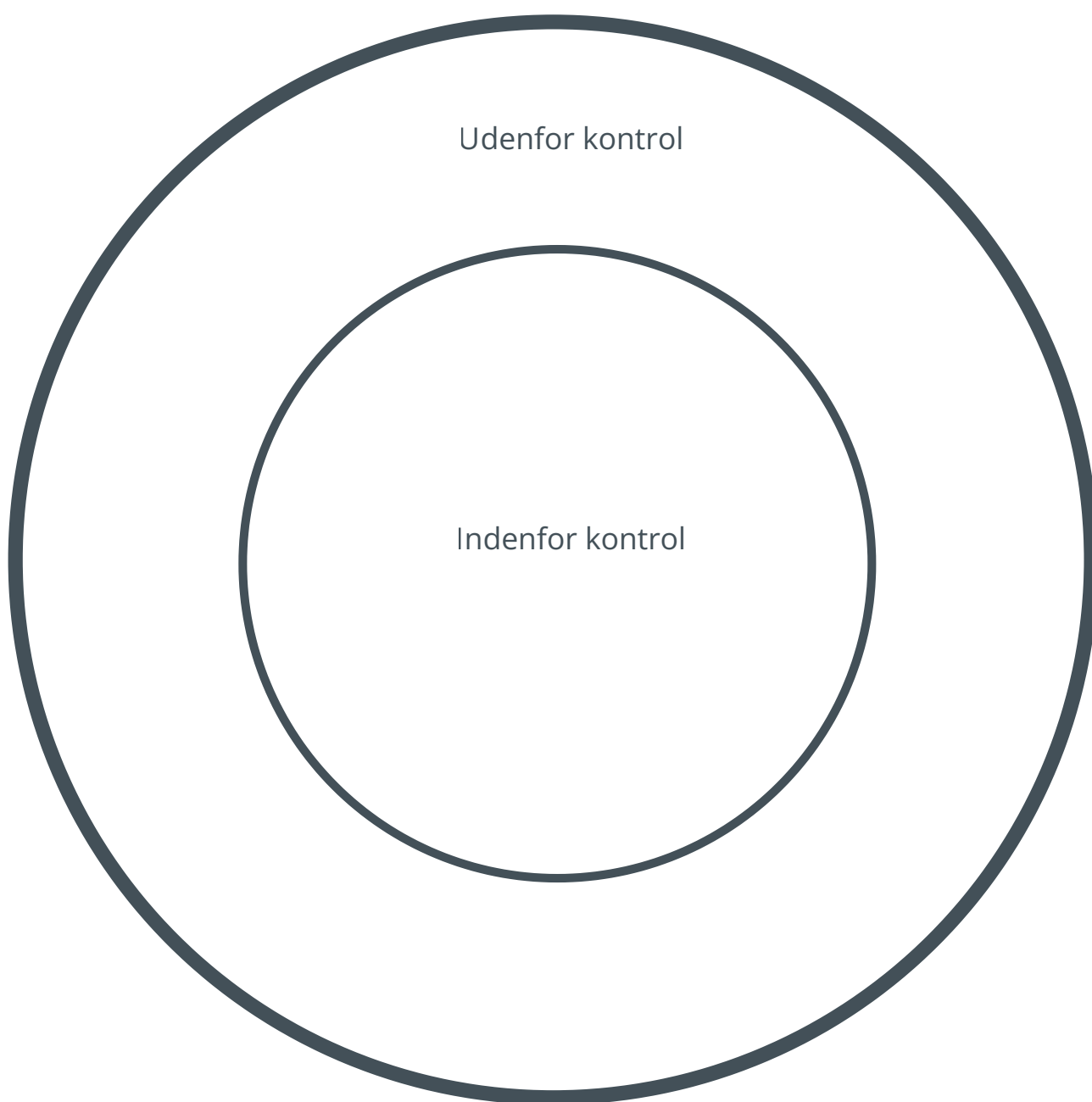
- Hvilke ting er så **indenfor** din kontrol, som du kan handle på
- Hvilke ting er **udenfor** din kontrol, som du ikke har mulighed for at handle på?

Vælg herefter én ting fra 'indenfor din kontrol' som du vil tage handling på.

Det, der ligger uden for din kontrol, kan du selvsagt ikke handle på. Derfor er det netop de emner, du for nu kan øve dig i at acceptere.



Arbejdsark - episode 2



Arbejdsark - episode 2

3 reflektionsspørgsmål omkring accept.

Hvad er det *sværeste* for mig at acceptere ved min nuværende situation?

Hvad er det for et liv jeg gerne vil leve – med ondt?

Nu hvor jeg *har* ondt, hvem vil jeg gerne være - med det?

HJÆLP OS HJÆLPE FLERE

Kender du én, der søger nye veje til smertemestring?

Send dem forbi podcasten!

Hvis podcasten giver dig værdi, er der stor chance for, at den også kan hjælpe andre. Måske kender du én, der søger nye veje til smertemestring?

Vi kan desværre ikke række hånden ud personligt, men vi vil gerne sige et kæmpe tak for, at du hjælper med at sprede vores vision om:

- at gøre smertemestring forståelig, mulig og tilgængelig for alle, der har brug for det.

Har du spørgsmål eller lyst til at dele din oplevelse, er du altid velkommen til at række ud – det vil være en fornøjelse at høre fra dig. Tusind tak.



Del din feedback

Hjælp andre med at finde podcasten: Giv stjerner og skriv en anmeldelse



Giv os feedback

Fortæl om din oplevelse på podcast@faks.dk



Spred budskabet

Del din oplevelse på sociale medier og hjælp andre smerteramte



Vi siger tusind tak!

www.faks.dk



www.faks.dk



HAL-ON



podcast@faks.dk

PODCAST

SMERTE MESTRING

-er det muligt?

ØKONOMISK STØTTET

Projektet er udviklet af FAKS med støtte fra Haleon, en global virksomhed med fokus på sundhed og velvære.

Haleon arbejder blandt andet med løsninger og produkter, der kan hjælpe mennesker til et bedre hverdagsliv.



FÅ HJÆLP



Du er aldrig alene i dine smerter!

Ring til **Smertelinjen**

- 60 13 01 01

FAKS TILBYDER



- Lokalgrupper
- Online webinar og kurser
- Råd og vejledning
- Smertemestringsforløb
- Bliv medlem
- Bliv sponsor



www.faks.dk



HALÉON



podcast@faks.dk