

PODCASTEN

SMERTE MESTRING

- er det muligt?

Til patienter med
længerevarende smerter
– og til dig som fagperson

— Episode 3 —

ARBEJDSARK



HALEON

Arbejdsark - episode 3

Vi har allesammen værdier vi (ofte) ubevidst navigerer vores liv efter. Når vi oplever os begrænsede i at efterleve eller udleve vores værdier, så truer det vores følelse af identitet, rolle og mening.

Når du bevidst træner at leve efter dine vigtigste værdier – det, der giver dit liv mening – kan det skabe klarhed. Det kan samtidig give ro og overskud - også i de kropslige systemer.

Derfor inviteres du i denne episode at reflektere over hvad der gør dig glad, hvad dine værdier er og første skridt til at sætte værdierne på skema.

Refleksionsøvelse: Find 20 ting, der gør dig glad

- | | |
|---------|---------|
| 1. ... | 11. ... |
| 2. ... | 12. ... |
| 3. ... | 13. ... |
| 4. ... | 14. ... |
| 5. ... | 15. ... |
| 6. ... | 16. ... |
| 7. ... | 17. ... |
| 8. ... | 18. ... |
| 9. ... | 19. ... |
| 10. ... | 20. ... |

Arbejdsark - episode 3

Sæt ring om de 5-10 værdier, som du oplever som mest centrale for dig.
Tilføj gerne selv dine egne.

Accept
Ansvar
Autenticitet
Balance
Barmhjertighed
Begejstring
Beskedenhed
Empati
Engagement
Egenomsorg
Forandring
Forståelse
Frihed
Generøsitet
Helhed
Humor
Inklusion
Integritet
Kreativitet
Kvalitet i relationer
Kærlighed
Loyalitet
Medfølelse
Mod
Modstandsdygtighed
Nærvær

...

...

Nysgerrighed
Omsorg
Optimisme
Oprigtighed
Passion
Respekt
Retfærdighed
Retskaffenhed
Samarbejde
Selvdisciplin
Selvrefleksion
Selvstændighed
Taknemmelighed
Tillid
Tilgivelse
Tolerance
Transparens
Tryghed
Tålmodighed
Udholdenhed
Vedholdenhed
Velvære
Venskab
Vision
Værdighed
Ærlighed

...

...

Sæt dine vigtigste 3 værdier på skema.

Husk en aktivitet ikke behøver vare flere timer. Start med få minutter eller del den op i små bidder – det gør det lettere at komme i gang. Giv dig selv tid, vær tålmodig og mød dig selv med venlighed, også på de dage hvor planen ikke holder. Du kan altid prøve igen en anden dag eller på et andet tidspunkt.

	Dagens værdi	Hvilken konkret handling kan jeg tage i dag, der afspejler denne værdi?	Tid
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			

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



HAL-EON



podcast@faks.dk