



Ærligt samarbejde

Workbook





Indhold

Introduktion	03
Ærligt samarbejde med din krop	04
Smertedagbog	05
Ærligt samarbejde med dig selv	08
Styrk dit selvværd	10
Fra offer til kriger	11
Find dine værdier	12
Ærligt samarbejde med dine nærmeste	13
Guide til pårørende	15
Kommunikation	18
Ærligt samarbejde med omverdenen	19
Selvkærlighed	20
Socialt samvær	21

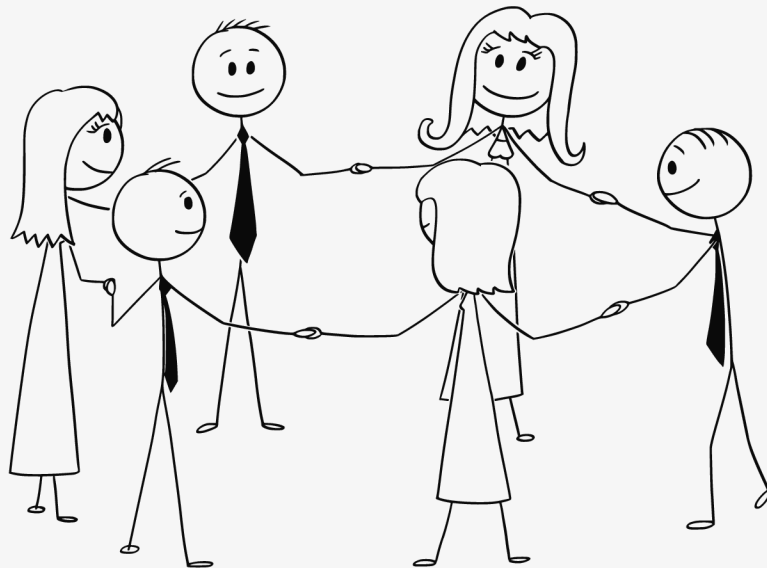
Ærligt samarbejde

Ærligt samarbejde kan foregå på mange niveauer:

- Med din krop
- Med dig selv
- Med dine nærmeste
- Med omverdenen

Din Life Book er derfor struktureret efter disse, så vi kan arbejde med én del ad gangen. Ærligt samarbejde handler om at mærke efter og finde ind til, hvad du faktisk mener og føler.

Ofte har vi faste forestillinger om, hvad man "kan" og "ikke kan", i stedet for at lytte til os selv og vores egne behov. Dit liv skal leves af dig – og det skal passe til dine følelser og behov.

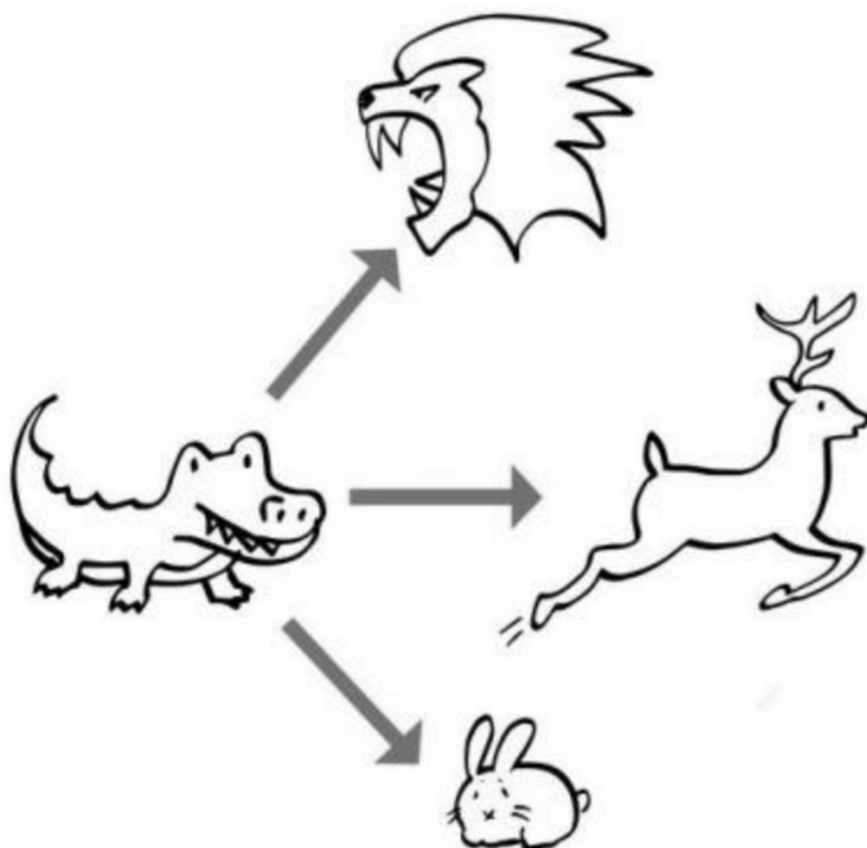


Ærligt samarbejde med din krop

Kamp/flugt strategi

Når vi får smerter er vores alarmberedskab på overarbejde. Reptilhjernen styrer, og der er 3 muligheder:

1. Kæmp
2. flygt
3. eller spil "død"



Smertedagbog

For at øve dig i at lære at mærke efter, hvad det er der sker i din krop, når smerterne raser, kan det være godt at føre en smertedagbog. Der er rigtig mange af dem på internettet, så det handler om at finde en der passer til dig.

Men før vi kan begynde at udfylde et smerteskema, eller en smertedagbog, bliver vi nød til at få defineret, hvor meget smerterne er i tal. Vi tager her udgangspunkt i VAS smerteskalaen, som anvendes til at vurdere smertens intensitet, (0-10, hvor 10 er den højeste smerte).

- **0.** Smertefri.
- **1.** Meget let ubehag. Lejlighedsvis svage smerter.
- **2.** Let ubehag. Lejlighedsvis kraftigere smerter.
- **3.** Generende smerter, der virker distraherende. Næsten konstant ømhed med lejlighedsvis smerter og en følelse af instabilitet.
- **4.** Generende smerter, som kan ignoreres, hvis jeg er meget optaget af noget. Men konstant ømhed med jævnlige udbrudssmerter.
- **5.** Smerterne kan ikke ignoreres ret længe ad gangen. Muligt at arbejde og være social, men kun i begrænset omfang og med hyppige skift af stilling. Konstant træthed med trang til hvile. Konstant ømhed og smerter.
- **6.** Svært ved at koncentrere sig. Kun det mest nødvendige klares. Omgivelser – herunder egne børn – kan opleves som belastende. Konstant, kraftig smerte. Arbejde, både digitalt og praktisk, kræver ofte korrektion. Ting forlægges hyppigt, aftaler glemmes, beskeder besvares ikke, og det er svært at tage stilling og træffe beslutninger. En stærk trang til at sove dominerer.
- **7.** Funktionsevnen er stærkt nedsat og kræver stor anstrengelse. Der er et behov for at trække sig fra social kontakt. Tilstanden er præget af generel utilpashed, konstant træthed.
- **8.** Smerterne er meget voldsomme og ledsages måske af kvalme og svimmelhed. Alment ubehag er markant, og kan migræne kan forekomme.
- **9.** Kommunikation er ikke mulig. Der kan forekomme ukontrollerede smertesymptomer som højlydte udbrud og motorisk uro.
- **10.** Bevidsthedsniveauet påvirkes. Smerterne er så voldsomme, at de kan føre til besvimelse.



Eksempel på smertedagbog

Dato	Klokken	Beskriv dine smerter på en skala fra 0 til 10	Bemærkninger
23/10-2014	Kl. 14.30	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Hævearbejde - ondt i hofte
23/10-2014	Kl. 19.00	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
24/10-2014	Kl. 7.30	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Vågnede med smerter

Dato	Klokken	Beskriv dine smerter på en skala fra 0 til 10	Bemærkninger
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Beskriv hvor ondt du har det fra 0 til 10. 0 betyder, at du slet ingen smerter har, mens 10 betyder, at smerten er allerværst. 5 er middelsvære smerter osv. Skriv evt. hvordan smerten føles, hvad du har foretaget dig, om du har taget medicin eller andet, som du mener er relevant. Hvis smerten varierer hen over dagen, kan du notere intensitet på forskellige tidspunkter på en dag.

Dato	Klokken	Beskriv dine smerter på en skala fra 0 til 10	Bemærkninger
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Beskriv hvor ondt du har det fra 0 til 10. 0 betyder, at du slet ingen smerter har, mens 10 betyder, at smerten er allerværst. 5 er middelsvære smerter osv. Skriv evt. hvordan smerten føles, hvad du har foretaget dig, om du har taget medicin eller andet, som du mener er relevant. Hvis smerten varierer hen over dagen, kan du notere intensitet på forskellige tidspunkter på en dag.



Eksempel på smertedagbog

Dato	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bemærkninger:
Dag 1: 8/5								X				hønsarbejde - ondt i hofte
Dag 2: 9/5				X								hviledag - hofte
Dag 3:												

Notér dine smerter på en skala fra 0 til 10

0 = ingen smerter. 10 = stærke smerter

Dato	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bemærkninger:
Dag 1:												
Dag 2:												
Dag 3:												
Dag 4:												
Dag 5:												
Dag 6:												
Dag 7:												
Dag 8:												
Dag 9:												
Dag 10:												
Dag 11:												
Dag 12:												



Ærligt samarbejde med dig selv

De tanker og hæmmende overbevisninger som du har, hvor stammer de fra? Kommer de fra din opvækst, eller situationer du har oplevet senere hen?

Hæmmende overbevisninger

Markér tanker i skemaet som genkender hos dig selv, eller notér dine egne



Det virker nok ikke	Jeg synes det er svært
Jeg kan ikke finde ud af at stille de rette spørgsmål	Det virker meget kompliceret
Det tager nok for lang tid	Jeg kan sikkert ikke finde ud af det
Jeg får nok ikke tid til alt det andet jeg skal	Jeg er ikke god nok
Hvad vil andre tænke om mig?	Jeg er for sårbar til at indgå i fællesskabet
De andre er sikkert rigtig gode til det	Jeg har svært ved at finde en mening med tingene
Det lyder dumt når jeg siger noget	Min mening er for dum til at dele
Jeg talte vist for meget, så hvad tænker de andre om mig nu?	Det har jeg ikke prøvet før, så det kan jeg sikkert ikke

Hvordan kan du få flere støttende tanker og overbevisninger ind i din hverdag? Hvordan føles det når du oplever den positive indstilling til dig selv? Find gerne en positiv sætning du hele tiden kan vende tilbage til, som f.eks: Jeg gør det bedste jeg kan.

Støttende overbevisninger

Markér tanker i skemaet som genkender hos dig selv, eller notér dine egne



Det kan jeg sagtens finde ud af	Jeg har det, som skal tli
Jeg vil begynde at handle på noget	Det virker
Jeg har kompetencerne	Jeg finder det meget interessant
Meget er nemt	Det er spændende at arbejde sådan
Meget giver mening	Der kan på sigt spares tid
Meget er udviklende	Jeg har lyst til at ændre mine overbevisninger
Jeg kan bruge mine tidligere erfaringer	Meget er givende
Jeg vil gerne lære mere	Jeg gør det så godt som jeg kan og lærer undervejs

Styrk dit selvværd – én sætning ad gangen

Læs dette højt for dig selv hver morgen og aften. I begyndelsen kan det føles kunstigt – men jo mere du formår at finde en følelse af glæde, mens du læser, desto mere selvværd vil du opbygge.

Jeg er stærk

Jeg har været nede, og har rejst mig igen, så jeg kender mine styrker og svagheder. Hvornår jeg giver op? Jeg giver aldrig op!

Jeg er værdifuld

Jeg har fundet ud af, at jeg ikke skal være perfekt, men at jeg er helt ok som jeg er.

Jeg er som jeg er

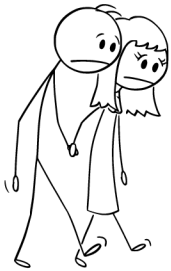
Jeg går ikke op i, om jeg ligner en fotomodel, men mit selvværd og glæde kommer dybt indefra, og dét udstråler jeg.

Jeg er mig

Sommetider har jeg følt mig alene og ensom, men med dyb kærlighed til **mig**, har jeg fundet ud at at jeg altid har mig selv.

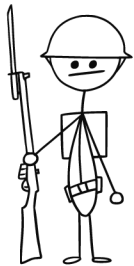


Fra offer til kriger



Ofre ser problemer

- Dræner sig selv og andre for energi
- Fokus på begrænsninger
- Fokus på fremtidens problemer



Krigere ser muligheder

- Skaber større livskvalitet for sig selv og andre
- Fokus på løsninger
- Fokus på fremtidens muligheder

Notér dine tanker om hvordan du kan bruge din indre kriger til at skabe løsninger og muligheder:



Find dine værdier

Hvis du ikke kender dine værdier, risikerer du igen og igen at overskride dine egne grænser.

Er det svært selv at sætte ord på dine værdier, kan du bede dine nærmeste om at beskrive, hvilke værdier de forbinder med dig – f.eks. via en sms.

Find mindst 12 værdier – f.eks: omsorgsfuld, sjov, kærlig osv.



Udvælg 5 værdier som har den største betydning for dig

1.

2.

3.

4.

5.



Ærligt samarbejde med dine nærmeste

For at dine nærmeste kan passe på sig selv – og I sammen kan få mest muligt ud af hinanden – har jeg lavet en lille guide til dem. Guiden kan printes ud og bruges i forbindelse med trinnet "Ærligt samarbejde med dine nærmeste" i forløbet Dit nye liv. Dine nærmeste pårørende har fem vigtige roller:

1. At give dig støtte
2. At holde øje med forandring og bedring
3. At være dine ekstra øjne og ører
4. At holde styr på det praktiske
5. At passe på sig selv

1: Hvordan kan dine nærmeste støtte dig bedst? – Hvad har du brug for af hjælp?



2. Hvilke forandringer ser dine nærmeste hos dig? Man mærker ikke altid selv forandring. Del det med læge, sagsbehandler og andre, så alle er opdateret.



3. Det er en god idé at have en af dine nærmeste med til lægebesøg og møder med kommunen.

Når smerterne fylder meget, kan det være svært at huske og koncentrere sig. Ved at deltage sammen, kan I bedre huske, hvad der bliver sagt. Skriv her, hvordan dette samarbejde bedst kan fungere for jer.



4: Der vil helt naturligt være opgaver i hjemmet, som du ikke kan overskue. Derfor er det en god idé at aftale, hvem der gør hvad. Husk, at du hver dag bruger lige så meget energi på at være syg, som din partner bruger på en hel dags arbejde.



5. Her kan din partner notere, hvordan han eller hun vil passe på sig selv i denne proces. Du kan også skrive, hvordan du vil støtte din partner i at tage vare på sig selv.



Guide til pårørende

10 gode råd til dig som pårørende til en nærtstående med kroniske smerter

1. Klæd dig på til opgaven

Det er vigtigt at tilegne sig en grundlæggende viden om smerter. Det kan være en god måde at forberede sig på den opgave, det er at være pårørende. Jo mere du ved om symptomer og forskellige behandlingsmuligheder, desto bedre kan du også støtte den smerteramte. Det kan være en god idé at kontakte relevante foreninger, der beskæftiger sig med de diagnoser, din kære lider af.

2. Tal om forandringer

Når en nærtstående får smerter, kan det næsten ikke undgås, at rollerne i familien ændrer sig. Det kan medføre forandringer på både det praktiske, følelsesmæssige og intime plan. Tal med hinanden om, hvordan I har det med de nye roller, og hvordan I sammen kan organisere de nødvendige ændringer. Måske har I brug for en ny fordeling af de huslige pligter. Måske skal I justere, hvem der gør hvad i forhold til eventuelle børn. Eller måske skal I finde en ny måde at være intime sammen som par. Det kan være rart at vide, at den, der lever med kroniske smerter, ofte bruger omtrent lige så meget energi på at være syg i løbet af en dag, som du bruger på en hel arbejdsdag.

3. Giv plads til dine egne følelser

Selvom det ikke er dig, der har kroniske smerter, er du også ramt af situationen og de omvæltninger, den medfører. Du kan derfor opleve at være stærkt følelsesmæssigt påvirket. Det er helt normalt at gennemgå et væld af følelser og humørsvingninger. En følelse af magtesløshed kan for eksempel komme til udtryk som vredesudbrud eller irritabilitet. Du kan også opleve, at du lettere bliver ked af det, hvis små ting går dig imod i hverdagen.

Nogle pårørende føler sig usynlige, fordi fokus ofte er på, hvordan den smerteramte har det, mens venner og familie kan glemme at vise interesse for dig. Du har måske også mistet noget af det, I havde sammen før. Derfor er det vigtigt, at du giver dig selv plads til den sorgproces, det kan være at miste en del af den fælles hverdag.

Alle disse reaktioner er helt normale og naturlige, men for mange pårørende kan de være forbundet med dårlig samvittighed. Som nær pårørende kan du nemlig føle, at dine egne problemer blegner i forhold til dem, den smerteramte står med. Det er dog vigtigt, at du giver plads til dine egne følelser og tillader dig selv at have tidspunkter, hvor du er frustreret eller ked af det. Det kan være en god idé at finde ud af, hvordan du lader op – ikke som pårørende, men blot som dig selv.



4. Brug dit nære netværk

Tal med andre, der står dig nær – for eksempel familiemedlemmer eller gode venner. Det er vigtigt, at du har et sted, hvor du kan læse af og fortælle, hvordan det er at være dig i en hverdag med nye vilkår. Det er ikke altid let at bede om hjælp, men ofte vil folk gerne træde til. Vær tydelig omkring, hvad du har brug for – det gør det lettere for dine nærmeste at støtte dig. Ofte kan konkret hjælp være det mest effektive: at lægge tøj sammen, hente børn fra institution eller købe ind. Det er ikke et tegn på svaghed at bede om hjælp – det er en styrke.

5. Meld jer ind i foreninger og netværk

Både for den smerteramte og for dig som pårørende kan det være en stor fordel at melde jer ind i en forening, der har viden og erfaring med den pågældende diagnose. Her kan der ofte hentes hjælp i form af information, rådgivning og konkrete tilbud – som for eksempel netværksgrupper, fællesskaber og arrangementer med ligesindede.

6. Tal med andre pårørende

Som pårørende kan det være en stor støtte at tale med andre, der står i en lignende situation. Der findes mange netværk og grupper – blandt andet på Facebook – som kan være relevante for dig. Der er både grupper for personer med forskellige smertediagnoser og særlige netværk for pårørende. Du behøver ikke stå alene med det hele. I nogle byer findes der også selvhjælpsgrupper, som kan være et godt tilbud, hvis du har brug for et fysisk fællesskab. Det kan give stor støtte og lindring at tale med andre i samme situation – og møde mennesker, der er klar til at lytte og dele erfaringer.

7. Få råd og vejledning af professionelle

Som pårørende kan du have behov for at tale med fagpersoner, der kan give dig svar på dine spørgsmål og rådgive dig i forhold til de udfordringer, I møder i hverdagen. Det kan handle om job, økonomi eller problemer i familien.

Jeg har mange gange deltaget i pårørendesamtaler, hvor de relevante personer er samlet omkring den smerteramte. Sammen tager vi udgangspunkt i det, der fylder – både for den smerteramte og for dig/jer som pårørende. Bor I langt væk fra Viborg, kan samtalen også foregå online. Det kan være en stor lettelse at få støtte og perspektiv fra en fagperson, som står uden for de mønstre og dynamikker, der ofte har sat sig fast i familien.

8. Pas på dig selv

Som pårørende er det vigtigt, at du husker at tage vare på dig selv og ikke glemmer dine egne behov. Du behøver ikke opgive alle dine interesser og vante aktiviteter, selvom du lever tæt på en person med kroniske smerter. Du har brug for tid til dig selv, for oplevelser og for at passe på dit eget helbred. At passe på dig selv giver dig samtidig det nødvendige overskud til at kunne yde omsorg og støtte til din partner.



9. Bak op om en sund livsstil

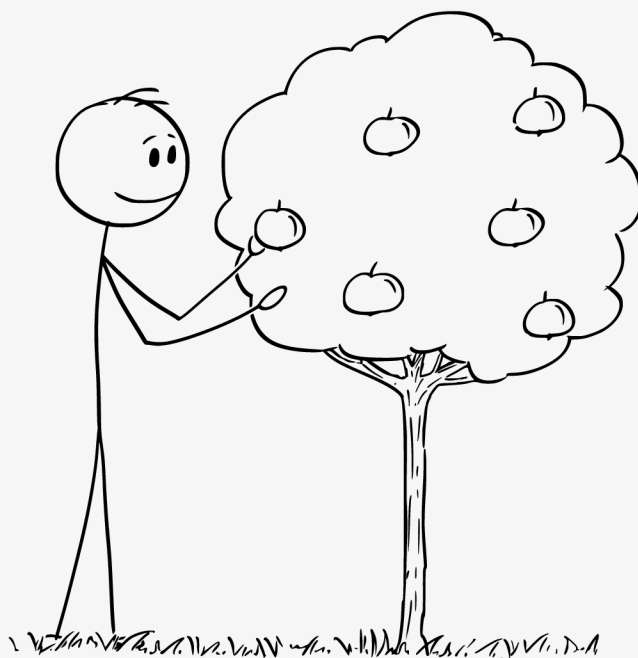
Mennesker, der lever med kroniske smerter, har ofte en øget risiko for livsstilsrelaterede sygdomme. Det skyldes blandt andet et lavere energiniveau og bivirkninger fra eventuel medicin.

Derfor er det ekstra vigtigt at være opmærksom på generelle sundhedsanbefalinger i forhold til kost, motion, rygning, alkohol og stress. Som pårørende kan du støtte ved at bakke op om en sund og balanceret livsstil – men det er vigtigt ikke at presse. Hård og langvarig motion kan være for belastende for mange smerteramte. Deres system er i forvejen overbelastet og sensitivt.

I stedet kan blide og nænsomme aktiviteter – som en stille gåtur – være en god og overskuelig måde at bevæge sig på.

10. Husk det positive – trods alt

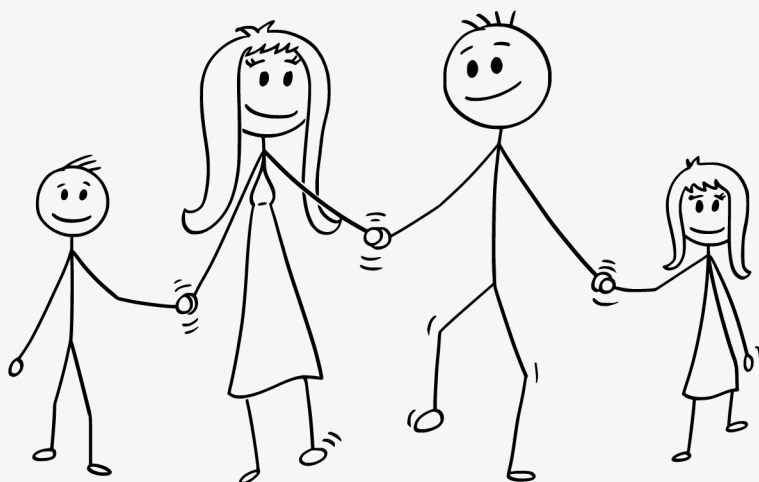
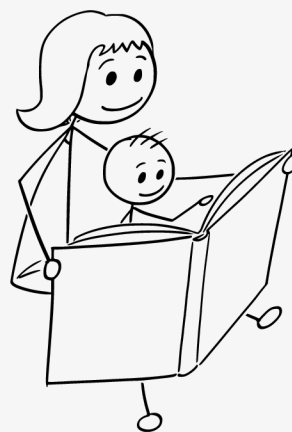
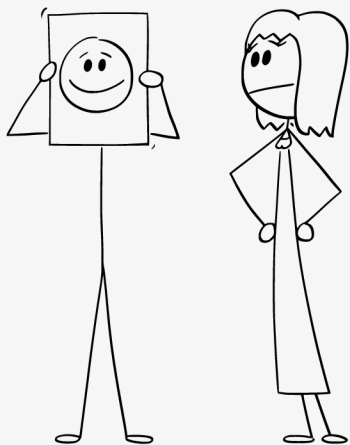
Det kan føles helt uoverskueligt at stå i den situation, du befinder dig i nu. Midt i kaos og bekymringer kan det være svært at holde fast i det, der stadig fungerer. Prøv alligevel at rette opmærksomheden mod det, der stadig er muligt – fremfor udelukkende at fokusere på det, der er svært eller umuligt. Smerterne fylder meget, men de er ikke alt i verden.



Kommunikation

Kommunikation – om smerterne og jeres samarbejde omkring det liv med smerter, der nu er en realitet
Hvordan kan I tale åbent og ærligt om smerterne, uden at det opleves som pylrende eller klagende?
Det handler om at finde en måde, der passer til jer.

- Find frem til jeres strategi: Er det f.eks. kugler i en skål, en smiley på bordet, en åben samtale, eller noget I tager op én gang om ugen?
- Tal med hinanden, og find de løsninger, der fungerer i hverdagen – både for dig og dine nærmeste.

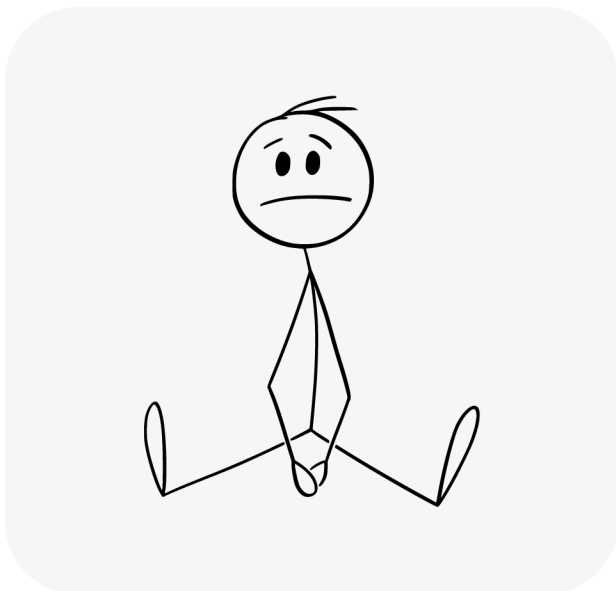


Ærligt samarbejde med omverdenen

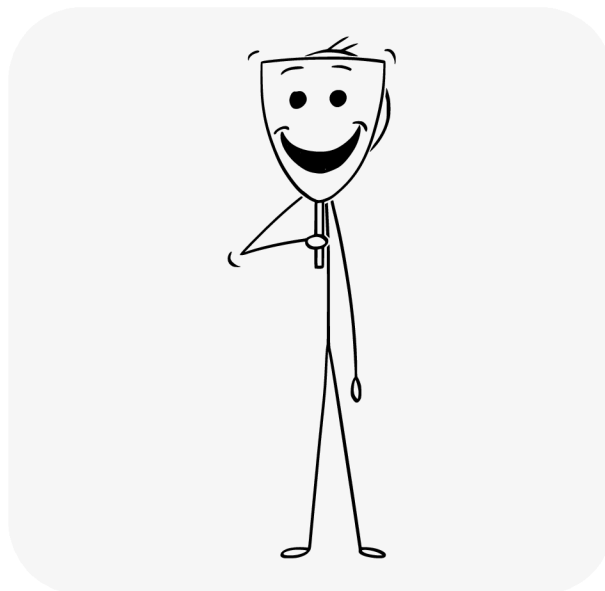
- Hvordan skal dit udtryk og dine ord hos sagsbehandler være?
- Hvordan skal dit udtryk og dine ord hos lægen være?
- Hvordan skal dit udtryk og dine ord overfor dine pårørende være?

Hvis der er forskel på det, du siger, og det du føler, så overvej, om det ikke ville være lettere at være dig, hvis dine ord og følelser var mere ens

Sådan har du det



Sådan ser du ud



Hvordan kan du øve dig i at være mere ærlig?

Start med at sætte ord på dine følelser og behov – også selvom det kan føles svært eller ubehageligt. Vær opmærksom på situationer, hvor du måske undgår sandheden, og prøv at stoppe op og sige, hvad du faktisk tænker eller føler. Øv dig i små, trygge situationer, hvor konsekvenserne ikke er store – fx med nære venner eller familie.

Husk, at ærlighed også handler om at være venlig og respektfuld – du kan være ærlig uden at såre andre. Giv dig selv ros for at være ærlig, selv når det er svært. Det bliver lettere med tiden.

Selvkærlighed

Du kan ikke elske en anden person mere, end du elsker dig selv. Derfor er det et krav, at vi lærer at elske os selv, for at kunne give kærlighed til andre.

Når livet vendes på hovedet på grund af smerter, kan det være svært at bevare selvværd og selvtillid. Men de følgende 7 råd kan være nyttige at holde øje med, hvis der er overskud til det.

Boost din selvkærlighed med disse 7 trin

1. Forbliv opmærksom og kvik: Folk med større selvkærlighed ved typisk, hvad de synes, føler og ønsker. De er opmærksomme på, hvem de er, og lever i overensstemmelse med det. De handler ikke efter, hvad andre ønsker for eller af dem.

2. Handl efter dine behov, ikke dine ønsker: Kærlighed betyder ikke at give efter for andres ønsker, men snarere at give dem det, de har brug for. Det samme gælder, når du elsker dig selv. At fokusere på dine egne behov hjælper dig med at bryde automatiske mønstre, der kan være mindre sunde og som kan skabe problemer eller fastholde dig i fortiden.

3. Udøv god personlig pleje: En måde at elske dig selv mere på er ved at tage bedre vare på dine grundlæggende behov. Mennesker, der elsker sig selv, plejer sig dagligt med sunde aktiviteter. Det inkluderer god ernæring, motion, vedligeholdelse af gode søvnvaner samt sunde intime og sociale relationer. Boost din selvkærlighed ved at passe bedre på dig selv.

4. Etabler grænser: En person med selvkærlighed har styrken til at sætte grænser og sige nej til ting, der påvirker én fysisk, følelsesmæssigt eller åndeligt.

5. Beskyt dig selv mod giftige mennesker: Selvkærlige mennesker beskytter sig mod giftige relationer og spilder ikke tid på personer, der forsøger at forgifte deres sind eller ånd.

6. Tilgiv dig selv: Vi kan være hårde ved os selv, men ansvar for egne handlinger betyder ikke, at vi skal straffe os selv. Selvkærlige mennesker lærer af deres fejl, accepterer deres begrænsninger og tilgiver sig selv.

7. Lev med hensigt: For at elske og acceptere dig selv mere, er det vigtigt at have en klar hensigt med dit liv. Hvis du ønsker at leve et meningsfuldt og sundt liv, bør dine beslutninger understøtte denne hensigt. Det giver dig mulighed for at have det godt med dig selv, når du når dine mål. Selvkærlighed vokser, når du ser dig selv opnå det, du ønsker. Start derfor med at fastsætte dine hensigter, og begynd med små, realistiske mål, så du hurtigt kan skabe succes.



Socialt samvær

Hvilke nære relationer har du, og hvordan plejer du at have det i denne relation?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Tærer eller nærer dine relationer?

Hvem tærer og hvorfor?



Hvem nærer og hvorfor?



Hvad er det gode samvær for dig, uden at skele til, hvad du plejer at gøre/føle?

