



SMERTEGUIDEN

MATHILDE KEHLER

Find livskvaliteten ved at (gen)finde dine værdier

Smerteguiden.dk // Mathilde Kehler

Diplom muskuloskeltal fysioterapeut, smertecoachspecialist



VELKOMMEN

1,3 millioner danskere kæmper med kroniske smerter.

Når smerter bliver vedvarende, stædige eller kroniske, får det en markant påvirkning på livskvaliteten og har ofte konsekvenser som funktionsnedsættelse, mental udbrændthed og følelser af bekymring, frustration og magtesløshed.

I dag ved vi, at det er alt for reducerende kun at fokusere på kropsniveau, hvis man vil hjælpe dig med smerter eller sygdom til at få det bedre. **Det handler også om, hvordan du oplever, at dit liv har kvalitet, mening og en retning, du trives i.**

Der er håb om et rigt liv, mestringsevne og tillid til fremtiden – trods smerte eller sygdom. Det vil du lære om i dette kursus. Et godt sted at starte, hvis du vil finde frem til, hvad livskvalitet egentlig er for dig, er gennem dine værdier.

Værdier er spørgsmål som:

- Hvad er egentlig meningsfuldt for mig?
- Hvad er virkelig vigtigt i mit liv?
- Hvornår trives jeg allermost – og hvilken værdi er det, jeg får opfyldt dér?

Alt, du behøver nu, er at følge de online lektioner. Jeg vil guide dig igennem simple og effektive mentale værktøjer, der hjælper dig med at få overblik, prioritere og finde værdierne i dit liv.

Kurset giver dig svar på:

“Hvad er livskvalitet for mig – og hvordan får jeg helt lavpraktisk mere af det?”

Smerteguiden hjælper mennesker med smerter til at føle sig bevægelsesfrie igen – både kropsligt og mentalt.

Alle de faktorer, der kan påvirke dig som menneske, kan også påvirke dine smerter. Følelsen af livskvalitet er essentiel for alle, men især når vi som mennesker bliver udfordret af smerte eller sygdom.

Jeg håber, at dette kursus vil hjælpe dig med at finde vejen mod en oplevelse af, at livskvaliteten vokser i dit liv.

Rigtig god fornøjelse.

Mathilde Kehler

ARBEJDSARKET INDEHOLDER

1. Introduktion til værdier.
2. Sådan finder du din målsætning.
3. Sådan finder du værdien bag din målsætning.
4. Sådan sikre du dig, at du efterlever dine værdier.



”

Kend dine
værdier
- så ved du,
hvem du er.

Mathilde Kehler

Lektion 1



Dine værdier er din indre GPS.

Dine værdier er dét, der guider dig igennem beslutninger og valg hver eneste dag. Det kan være i det små, så som tøjvalg, madvaner, boligindretning til de større ting der handler om valg af partner, venner og uddannelse. Men værdierne er også det som guider dig, når du oplever konflikter, udfordringer og pres. Hvad får dig til at føle uretfærdighed, vrede eller forargelse? Det er dine værdier, der taler. Hvad får dig helt op i de lyserøde skyer af begejstring, glæde og tilfredshed? Det er dine værdier der taler.

Når vi oplever pres eller kriser i livet, bliver vi ofte udfordret på vores værdier. Enten fordi de ikke bliver opfyldt, eller fordi de bliver enormt vigtige at få opfyldt. Det kaldes en værdikonflikt.

3 livstidspunkter, hvor værdiarbejdet er helt genialt.

- **Mistet mig selv:** Søger retning, mening og forfæste igen.
- **Skift i livet:** Identitet, job, retning, partner, nytår.
- **Tvivl og usikkerhed:** Store valg og vigtige beslutninger.

De 2 grunde til at arbejde med værdier, som smerteramt.

- Et stort studie fra 2021, viser at vejen igennem kroniske smerter involvere at genetablere kontakten til sig selv, og lære sig selv at kende på ny efter alt der er sket.
- Tillid til egne evner (pain self efficacy) er en af de vigtigste mentale kompetencer at opøve, da det både har betydning for følelsen af mestring og for prognosen. Du tager kontrollen tilbage.

Værdiprocessens 4 trin:

- Målet
- De gamle værdier
- De nye værdier
- Planen for at udleve de nye værdier

Lektion 2

Livshjulet

De 3 trin:

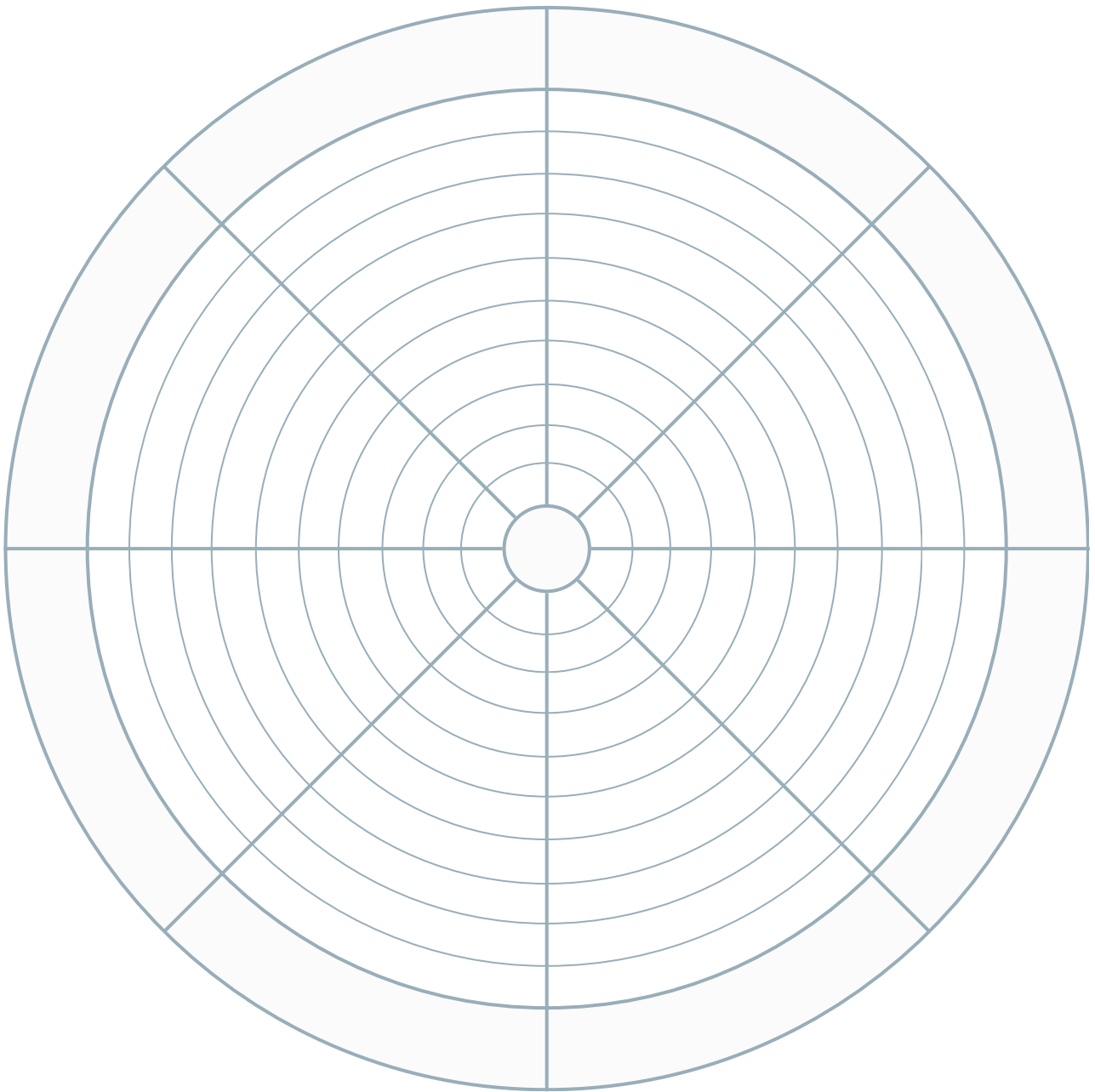
1. Navngiv de 8 livsområder.
2. Vurder dem fra 0-10, hvor er du nu og hvor vil du hen.
3. Prioriter hvilket livsområde der har størst indflydelse på din livskvalitet og brainstorm på, hvad der skal til for at ændre på det.

Trin 1: Navngiv dine 8 livsområder

Forslag til navngivning af dine livsområder

- Bolig, hjemmet, hus, indretning, have
- Sport, træning, fritidsinteresse, hobby, sang, musik
- Parforhold, intimitet, relationer, partner, kærlighed
- Karriere, økonomi, arbejdsmarkedet, frivillig, job, studie
- Helbred, sundhed, velvære, kroppen, smertehåndtering
- Selvomsorg, mig-tid, personlig tid, inspiration, personlig udvikling
- Familie, børn, børnebørn, omgangskreds
- Sociale liv, venner, veninder, forening
- Kreativitet - hækle, tegne, læse, blomster

Dit livshjul



Lektion 2

Livshjulet

Trin 2: Vurdér hvert livsområde ud fra spørgsmålet:

- **I hvor høj grad trives jeg på dette livsområde på en skala fra 0-10?**
- 0 = ingen trivsel
- 10 = maksimal trivsel

Tegn en streg hen over hvert lagkage-stykke, så du til sidst får dit eget diagram og overblik over dit liv, sådan som det føles lige nu.

Lektion 2

Livshjulet

Trin 2: Vurdér igen herefter hvert livsområde ud fra spørgsmålet:

- **Hvor højt skal den OP, før jeg føler at jeg trives på det her livsområde på en skala fra 0-10?**
- 0 = ingen trivsel
- 10 = maksimal trivsel

Tegn igen en streg hen over hvert lagkage-stykke (gerne med en anden farve, stiplet linje eller bølget linje) så du til sidst får dit eget diagram hvor du gerne vil have dit liv hen.

Lektion 2

Livshjulet

Trin 3: Prioriter ét livsområde, som du tænker vil have størst betydning for din livskvalitet

- **Hvad ligger der mon mellem de 2 tal?**

Din brainstorm:

Lektion 2

Opsummering

Dét livsområde
der er vigtigst
for mig at
fokusere på er:

Aktuelt er jeg
på (0-10)

Jeg vil have den
op på (0-10)

3 ting der vil hjælpe med at flytte tallet opad er:



”

Dine
værdier er
din *indre*
GPS

Mathilde Kehler

Lektion 3

Værdibaseret målsætning

Find værdien bag din målsætning

1. Gentagne spørgsmål: Hvad vil det give mig?
2. BONUS-trick: Start ved slutningen.

Vælg én af de ting, der kunne øge dit tal eller vælg et mål, en vane, en handling, som du virkelig ønsker at få ind i dit liv.

Jeg vil...

Dét vil
give
mig...

Dét vil
give
mig...

Dét vil
betyde
for mig...

Lektion 3

Målsætnings- formulering

Jeg vil...

For dét
vil give
mig...

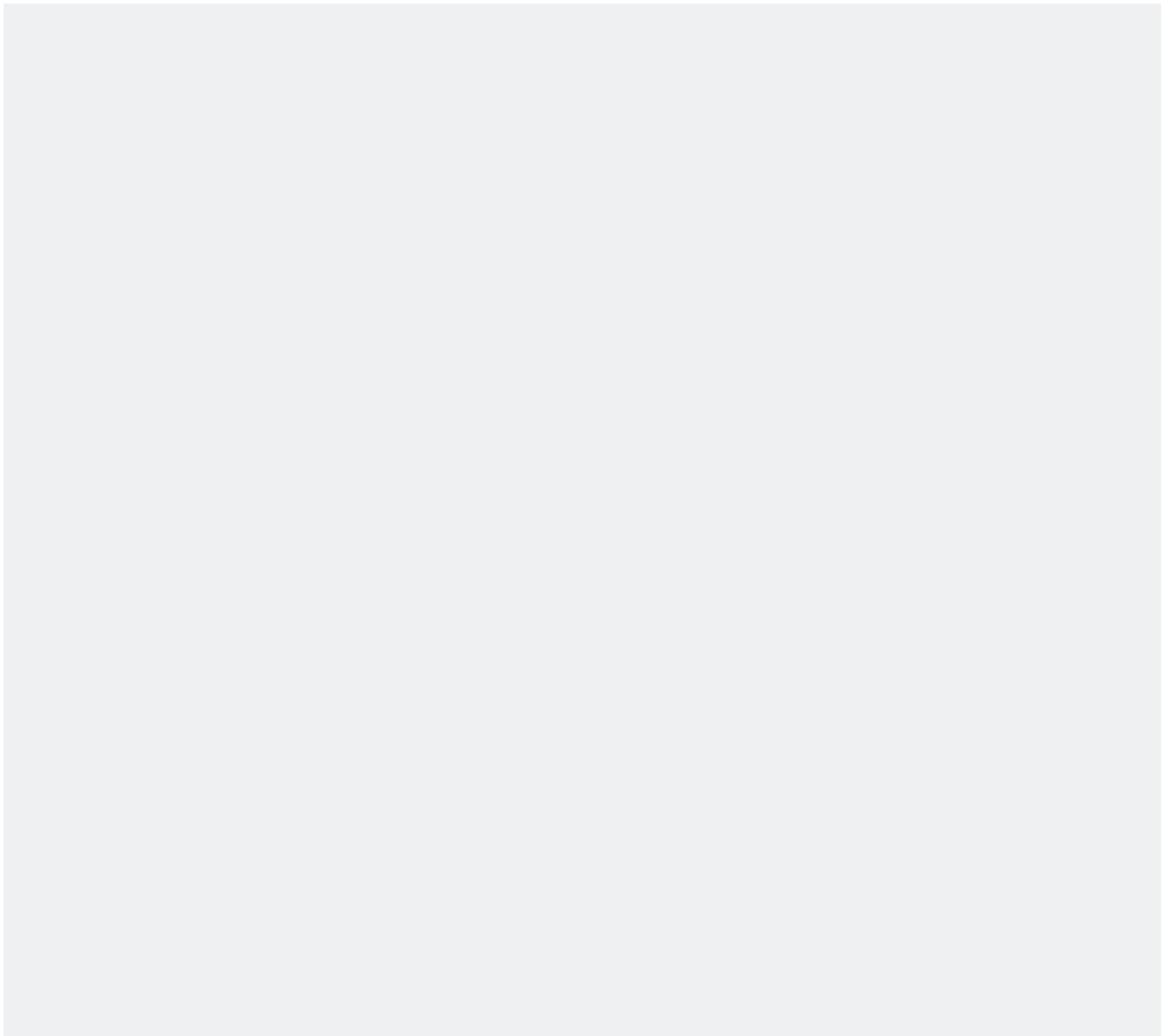


Lektion 3

BONUS TRICK

Start ved slutningen

Jeg ville vide jeg er i mål, når jeg ...

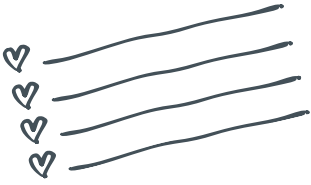




”

Smerte er en
identitetsrøver -
hvordan holder
du fast i dét,
som er dig?

Mathilde Kehler



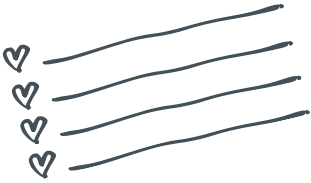
Lektion 4

Din værdi regler

Regler for reglerne

1. De skal være nemme at opfylde.
2. De skal være 100% i din kontrol.
3. De må ikke indeholde et 'OG'.

'Jeg mærker/føler X, hver gang jeg...'



Lektion 4

Eksempler

- **Jeg føler venlighed hver gang jeg...**

- sænker tempoet
- stopper op og ser ud
- trækker vejret dybt 3 gange
- spørger 'hvad har jeg brug for?'
- ligger en hånd på brystet

- **Jeg føler frihed hver gang jeg...**

- går en tur
- danser
- hører musik
- griner højt
- siger hvordan jeg har det

- **Jeg føler ansvar hver gang jeg...**

- går i seng før kl. 22.00
- lytter til min krop
- laver Godmorgenkrop
- tager mit ingefærshot
- er tydelig om mine behov

- **Jeg føler glæde hver gang jeg...**

- ser mine kære i øjnene
- bevæger min krop frit
- er kreativ
- er i naturen
- ser gamle billeder

Lektion 4

Dine værdi regler

Find minimum 3 regler for din vigtigste værdi

Jeg mærker

Hver gang jeg...

Hver gang jeg...

Hver gang jeg...

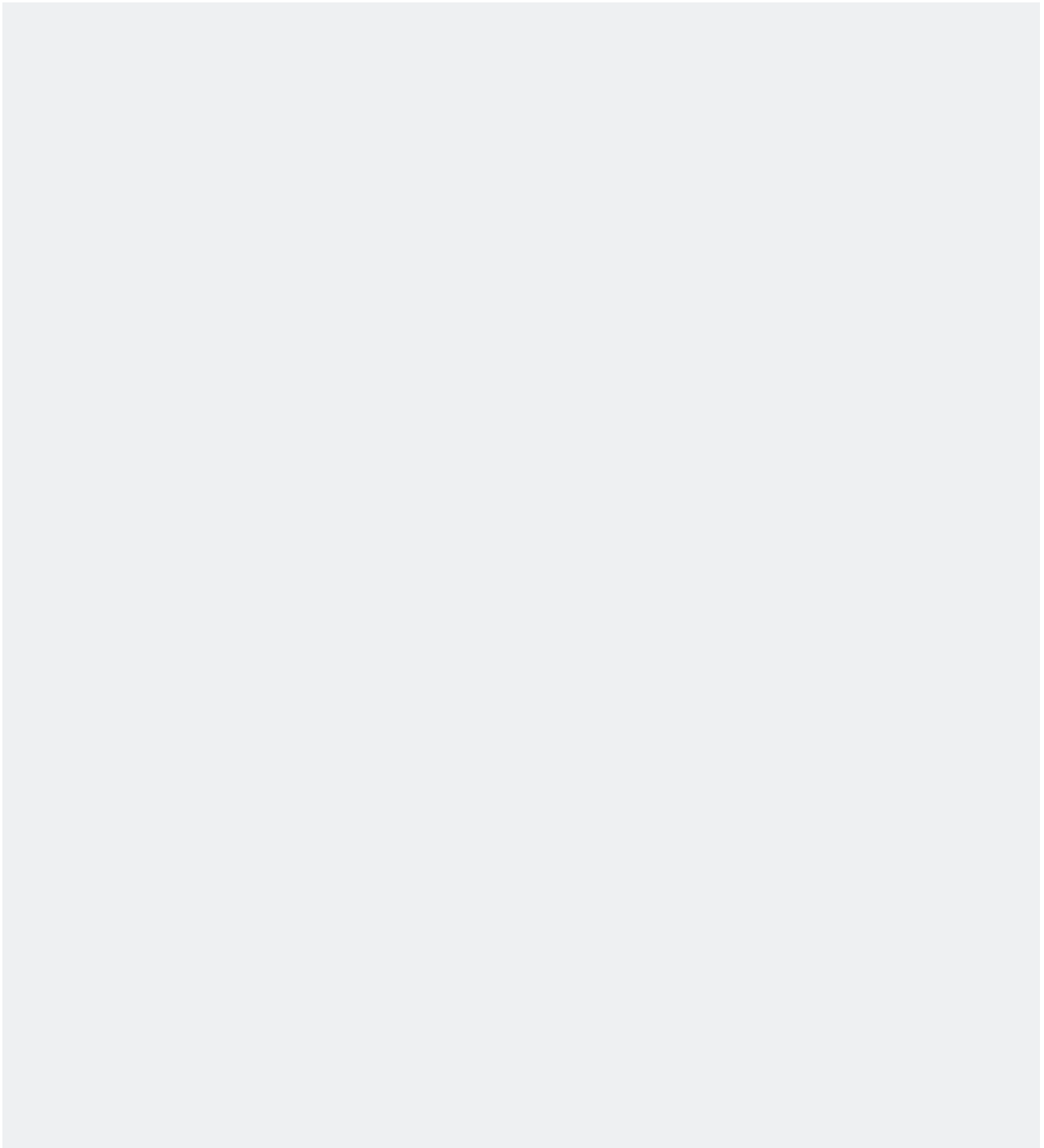


Mit **nye** jeg
lever efter
værdier, der
giver mig
livskvalitet.

Mathilde Kehler

Lektion 4

Livskvalitet for mig er...



Lektion 2

Opsummering

Mit vigtigste
livsområde er:

Jeg vil have den
op på (0-10)

Mit mål er at...

For det vil give mig...

Jeg ved jeg efterlever min vigtigste værdi, hver gang jeg...

Jeg ved jeg er i mål, når jeg...

TAK FOR NU



VIL DU HA' EN GRATIS SMERTEVURDERING

Overvejer du at få min hjælp til at opnå din smertefrihed?
Book en helt gratis og helt uforpligtende smertevurdering, hvor jeg lærer mere om din smertesituation og problematik - og finder frem til om, og hvordan jeg kan hjælpe dig.

WWW.SMERTEGUIDEN.DK



Book din tid her



Vil du have hjælp til at finde vejen frem til 'Mit nye jeg'?



8 ugers individuel coachingforløb

VÆRDIFORLØBET: 'MIT NYE JEG'



Efter langvarige smerter er det normalt at opleve et identitetstab: *"Jeg var på én måde engang, men jeg er ikke eller jeg kan ikke være på samme måde mere. Så hvem er jeg nu?"*

Forløbet er for dig der:

- Føler du har mistet dig selv til smerterne eller sygdomme.
- Længes efter dit gamle jeg, selvom du godt ved at du ikke skal tilbage.
- Svært ved at finde ud af hvem du egentlig er og hvordan du kan finde livskvaliteten igen.

Du får en tydelig plan for hvordan du kommer håbefuldt **videre** i dit liv, Du får en **dyb afklaring** om hvem du er nu. Du får en guide til hvordan du genfinder **livskvaliteten** - *uanset vilkår*.

Som medlem af FAKS sparer du 1500 kr. Du kan dele betalingen op og der er 100% tilfredshedsgaranti - eller pengene tilbage.

WWW.SMERTEGUIDEN.DK

DEL DET GODE BUDSKAB



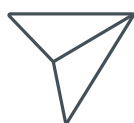
OPDATERET SMERTEBEHANDLING TIL FLERE!

Smerteguiden mission er at formidle opdateret smertebehandling til flere, så mennesker med længerevarende smerter kan få specialiseret og **respektfuld evidensbaseret behandling**. Det kan du hjælpe med.

Mennesker med længerevarende smerter er en overset gruppe. De er en ofte misforstået, tabt eller tilsidesat gruppe i sundhedsvæsenet. En af de primære årsager er en forældet smerteforståelse og dermed en uforståenhed overfor, hvorfor smerterne bliver ved.

Desværre er det **den smerteramte, der betaler prisen** for den forældede smerteforståelse. Det vil jeg gerne lave om på.

Smerteguidens mission er at formidle den nye smerteforståelse til smerteramte og behandlere, så alle i fremtiden kan få tilbudt professionel, specialiseret og skræddersyet behandling.



Del din oplevelse af kurset på sociale medier.



Fortæl dine nærmeste, din læge, din fys om kurset.



Fortæl mig om din oplevelse med kurset.
mk@smerteguiden.dk



Tusind tak!

WWW.SMERTEGUIDEN.DK