

Erkendelse og accept 1

Udarbejdet af Tina Thomsen – April 2020

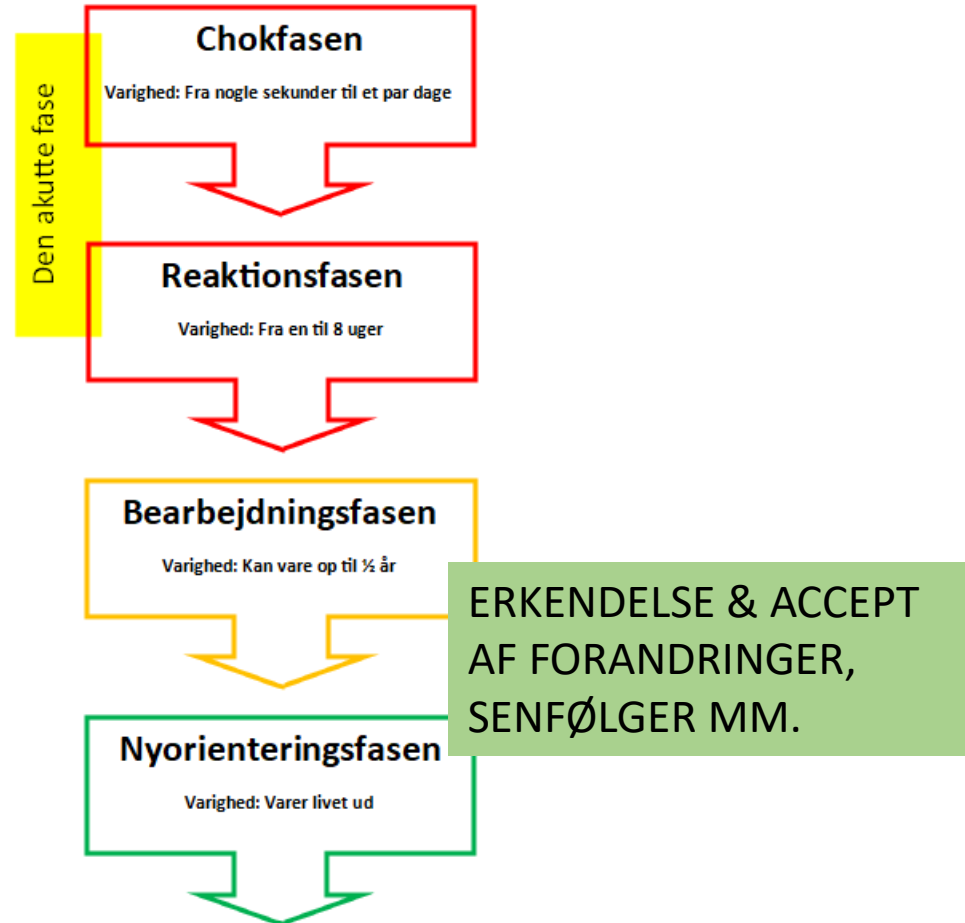
De forskellige faser i sygdomsforløb

Vi reagerer alle forskellige i krise/sorg forløb.

Det kan være almindeligt at hoppe frem og tilbage mellem de forskellige faser i løbet af et sygdomsforløb.



Erkendelsesprocessen



Selvurdering.....Hvor er du henne? Før og efter sygdomsforløbet

Jeg er præcis
som før mit
sygdomsforløb

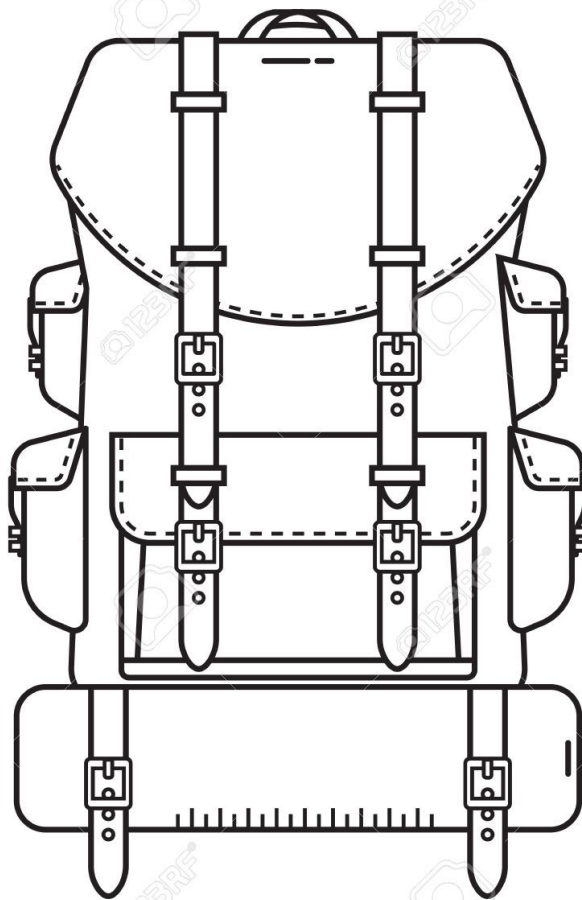
Jeg kan ikke helt det
samme som før mit
sygdomsforløb, så
føler at jeg er ændret
en lille smule

Jeg føler mig som en
helt anden person
efter mit
sygdomsforløb

Øvelse: Mine tre styrker før og nu

1. Tag et stykke papir.
2. Fold det på midten – så du får to kolonner
3. Skriv i den venstre side – ”Før”
4. Skriv i den højre side – ”Nu”
5. Beskriv nu kort i hver af de to kolonner dine tre største styrker henholdsvis før dit sygdomsforløb og nu

Vores "rygsæk"



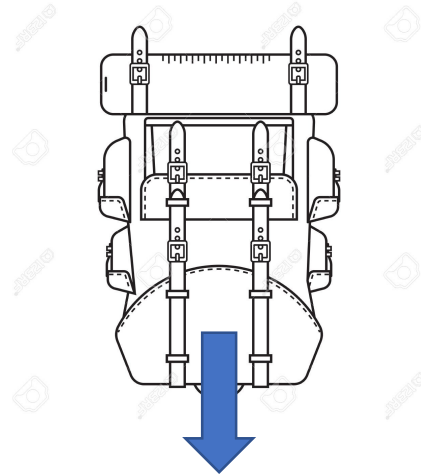
Vores "rygsæk"

Opvækst og barndom

Familie

Venner og netværk

Skole og uddannelse

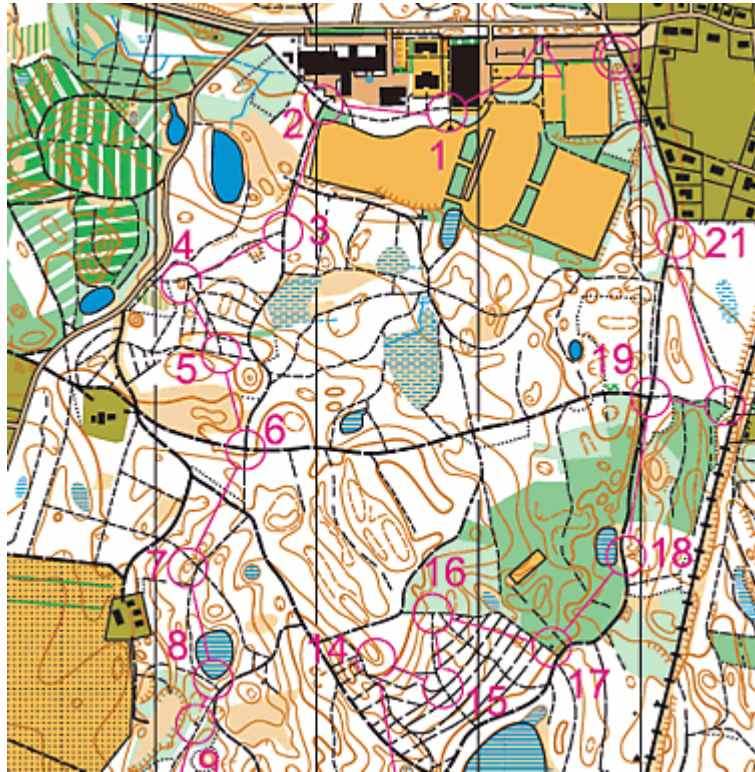


Begivenheder fx
bryllup, barndåb mm

Oplevelser

Dit sygdomsforløb

Livets vej



Ny identitet

- Det er ikke ligetil. Hverken at acceptere at du ikke bliver fuldstændigt den du var, eller at skulle finde ud af: hvem er du så?
- Det kræver en omfattende gentænkning af dig selv.
Hvem du var, hvem du er, men i høj grad også hvem du gerne vil være.

Vejen til din nye identitet er krævende, lang og ofte ensom.

Du vil gentagne gange tvivle på dig selv.

Du vil opleve at du reagerer på måder du ikke genkender som dig selv.

Du vil hade at skulle acceptere de ting du ikke længere kan uden hjælp – eller ikke kan overhovedet.

Men der er lys forude.

Tal eventuelt med ligesindede når du bliver i tvivl.

Øvelse – Beskriv dig selv nu

Prøv med dine egne ord at beskrive dig selv.

I forhold til dine styrker og svagheder

I forhold til dine venner og sociale netværk

I forhold til dit arbejde og professionelle liv

I forhold til din fritid.... Osv.

Marker gerne det som du har svært ved at acceptere ved dig selv nu.



"That's all Folks!"