

GRUPPEFORLØB 2020



1: LIVET MED SYGDOM *Sorgproces, accept og nyorientering*

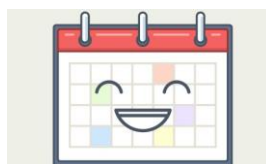
Ved autoriseret psykolog Karen Margrethe Kirketerp

PROGRAM FOR I DAG

- Kom til stede øvelse

Velkommen til forløbet

- Formål
- Rammer for kurset
- Lære hinanden at kende
- Forventninger
- Mestringsemner



Tema: Sorg & Accept

Tak for i dag 😊

FORMÅL

Sygdom kan medføre mange psykologiske, eksistentielle og relationelle problematikker, og påvirker mange livsområder.

Fokus på at få et vitalt, meningsfuldt liv på trods af sygdom:

- Små **faglige** oplæg samt erfaringsdeling, øvelser og proces i gruppen, hvor I kan møde andre i samme situation.
- Viden om de **almindelige** psykologiske reaktioner og ledsagesymptomer ved autoimmune sygdomme.
- Indsamle **mestringsredskaber** til egen værktøjskasse: Fokus på hjælp til selvhjælp, f.eks. sætte værdier i spil, lære at sætte grænser og øve sig i selvhensyn.

RAMMER FOR FORLØBET

- 6 x 2,5 timer (med forbehold for -15 min)
- Pauser
- Tavshedspligt
- Aktiv deltagelse
- Hjemmearbejde hver gang
- Køb gerne selv en dagbog eller skriv noter for at huske og notere proces. I vil få vidensark samt en hjemmeopgave med hjem hver gang.
- Vi starter med "kom til stede"-øvelse samt en "siden-sidst"-snak. Ligeså afsluttes hver gang med en opsummering af gangen samt en præsentation af hjemmeopgave.

INTRODUKTION TIL TILLADELSER

Tilladelser – små beskeder, vi kan give os selv:

- Jeg kunne ønske for mig selv, at jeg de næste seks gange...
- Jeg tillader mig selv i dag, at...
- De næste to timer, er det i orden, hvis jeg...
- Det er OK, at jeg...
- Jeg ved, at jeg i dag nok vil tænke..... - og det er OK.
- Hvis jeg i dag føler, at er det OK.
- Uanset hvad jeg føler i dag, er det, hvad jeg føler, og det er OK.
- Selvom jeg har tanker om andet, så tillader jeg mig selv i dag, at....

INTERVIEW ØVELSE



1. To og to - 15 minutters interview (7,5 min hver)
2. Runde: Præsentation for de andre - 10 minutter
Hvem I er, og fællestræk ved det, som I har oplevet og oplever.

Spørgsmål:

- Fortæl kort om dig selv som person, interesser m.m.
- Hvad har sygdom betydet for bl.a. aktiviteter og fritid, arbejde, familieliv, oplevelse af dig selv, dit humør, krop/fysik osv.
- Hvad vil du gerne have hjælp/inspiration til at håndtere? Og hvorfor?

HVAD HAR SYGDOM BETYDET FOR MIG?

Nedsat overskud Skam Identitetstab Tristhed Sygemelding Medicin
 Svære tanker

Sænket livskvalitet Økonomiske vanskeligheder Træthed

Dårlig samvittighed Vægtøgning Søvnbesvær Vrede

Depression Stress Sorg Behandling

Genoptræning Ændret arbejdsliv Behov for hjælp

Social isolation og ensomhed Funktionstab Kognitive vanskeligheder

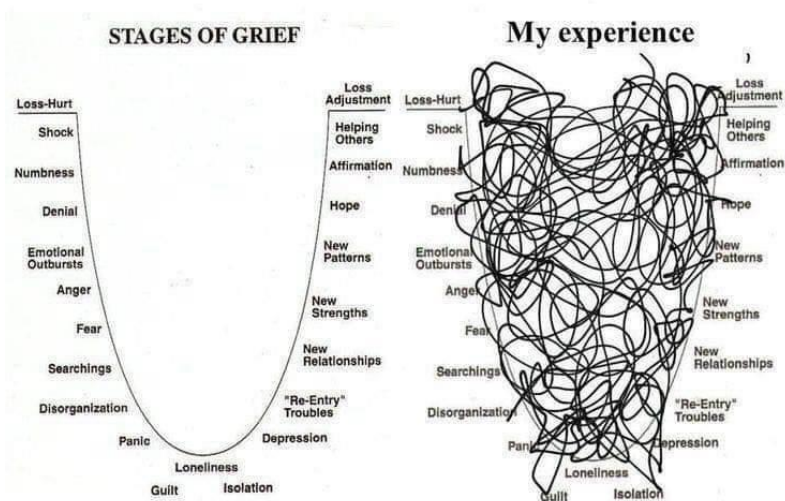
Ensomhed Patientrollekrav Skuffelser

Utilstrækkelighedsfølelse Svingende humør Angst

Andres manglende forståelse Overforbrug Ændrede fritidsaktiviteter

Samlivsproblemer Energitaab Magtesløshed Frustration

MESTRING OG SYGDOM – U- KURVE



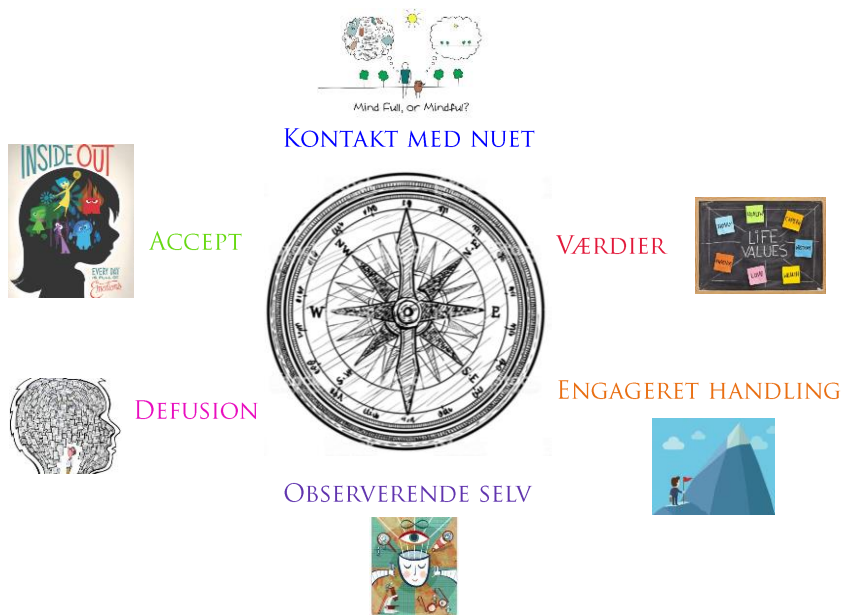
FORVENTNINGER

- Hvad er jeres forventninger til dette forløb?
- Forventninger til psykologen?
- Forventninger til holdet som helhed?

- Hvilke muligheder kunne du tænke at give dig selv undervejs?
- Hvilken måde vil du drage omsorg for dig selv, hvis og når det bliver udfordrende?

EMNER PÅ KURSET: **Mestring i fokus**

- Sorgproces, accept og nyorientering
- Livsværdier og ny målsætning
- Viden om psykologiske følgevirkninger:
Sammenhæng mellem krop, tanker, følelser og adfærd
- Tankemestring og mindfulness
- Kommunikation & samliv
- Søvn og energiforvaltning
- Stress og stresshåndteringsstrategier

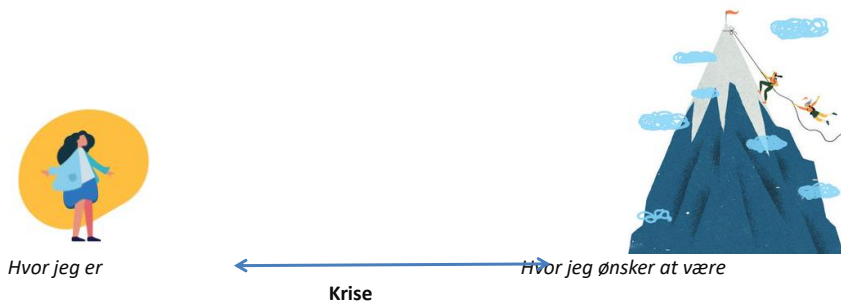


TANKER KAN FANGE OS; **Accept** viser vej

”Sygdom er blevet et lukket rum, jeg ikke kan finde ud af, og døren er limet fast med bekymring” – Patient

”Nogle gange tænker jeg; det er jo alligevel forbi; det er ikke ok; Jeg er ikke OK, men jeg ved også, at det bare er min hjerne, der snakker og ønsker mere – ligesom jeg selv gør” – Patient.

DEN VIRKELIGHED, JEG HAR, OG DEN, JEG ØNSKER



TAB OG SORG

- Når vi ikke længere kan det, som vi kunne før, og det vi syntes, at vi BURDE kunne, kan vi føle et tab af os selv. Sygdom ofte ensbetydende med en afsked med noget.
- Sorg er en **naturlig følge** af sygdom; man siger farvel til det gamle liv før sygdom.
- **Sorg over ikke kun det liv, man havde, og den person, man var, men også det liv, man håbede og forventede at få og den person, man gerne ville være.**
- Ændringer af selvbillede og selvværd; Som at miste en nærtstående; Som en livsbane, der afkobles, som togskiner.
- Det er en lang, hård proces, der ikke kan undgås. Der er gode og dårlige dage.
- **Husk:** Vi vil alle reagere forskelligt



ACCEPT



- Accept er **en livslang proces og en aktiv forholdemåde**. Den er ikke passiv. Den betyder ikke, at fx sygdom er "okay", og at man giver op, men at man tillader virkeligheden at være, som den er. At man tager skridt på den vej, man faktisk kan gå på.
- **Accept hjælper os til at være i nuet med det, der er; at møde det svære, at se fremad og komme videre, tilpasse og genopbygge vores liv og reagere direkte på, det der sker, ud fra vores ønsker og værdier.**
- Der er forskel på rationel, følelsesmæssig og adfærdsmæssig accept: **vide, føle og udleve**. Med tiden opnås mere erfaring, viden og mestring, der gør det nemmere at føle accept.
- Manglende accept kan gøre, at vi kan sidde fast i eget liv; fanget af skam, manglende selvomsorg, svære tanker og magtesløshed.
- **OBS:** *Det bliver som regel nemmere at leve med sin sygdom, som man hen ad vejen får mere erfaring, viden og mestring til at håndtere den*

GENOPBYGNING: Veje til accept

- At forme det nye liv: At genfinde og tilpasse egne værdier
- At lære at være tilstede i nuet og se fremad: At være med sygdommen, som den er lige nu
- At møde det svære, det smertefulde, med accept, omsorg og nænsomhed.
- At skelne mellem oplevelsen af din sygdom og dine tanker om sygdom



TOSPORSMODELLEN

Taborienteret

- Sorgarbejde
- Genoplevelse af sorg
- Undring, vrede, anger
- At give slip på – *fortsætte* – omforme bånd til afdøde
- Fornægtelse/undgåelse af genopbygningens forandringer

Genopbygnings-orienteret

- Forholde sig til livsændringer; Accept
- Gøre nye ting. Sætte nye mål indenfor værdier
- Afledelse/undgåelse af sorg
- Nye roller/identiteter/relationer



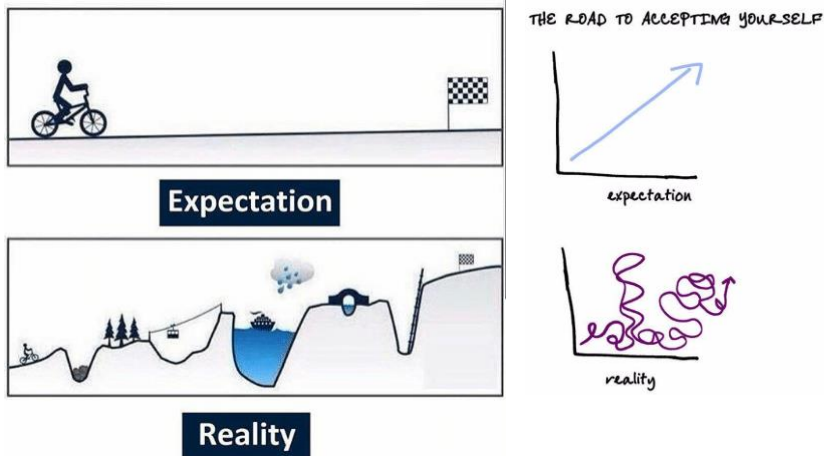
Severity
n. The quality of being bright, stern, and calm. — MERRIAM 1924

SINDSRO-BØNNEN

**”...Giv mig sindsro
til at acceptere de ting, jeg ikke
kan ændre,
mod til at ændre de ting, jeg kan,
og visdommen til at se forskellen”.**

- Reinhold Neibuhr, Amr. Teolog og præst (1892-1971)

VEJEN FREM ER BUMPET



HJEMMEOPGAVE: MESTRINGSTRATEGIER

Hvad har du prøvet for at mestre sygdom?

Besvar følgende for de strategier, du har prøvet...

1. Hvad har du prøvet for at reducere og kontrollere sygdom, smerter og andre symptomer?
2. Hvad var dine resultater på kort sigt?
3. Hvad er dine resultater på lang sigt?
4. Hvad fortæller denne erfaring dig? Hvad har omkostningerne været af at dine forsøg på at kontrollere din sygdom?
5. Fremover: Hvad skal du give dig selv for bedre at mestre og leve med din sygdom fremover?

DAGENS AFSLUTNINGSCITAT

”Heling er at acceptere tingene, som de er, fremfor at kæmpe for at tvinge dem til at være, som de var engang, eller som du gerne vil have dem til at være, for at du kan føle dig tryk eller få det, som du tror, du vil have det”

– Jon Kabat Zinn (2007, 66)

TAK FOR I DAG

