

TEMA 1: Accept og balance

OPLÆG: Accept af livet med kronisk sygdom

Anbefalet

Formål

At deltagerne reflekterer over deres liv med kronisk sygdom.

Om oplægget

Kronisk sygdom er en livsomvæltning for alle i større eller mindre grad. Deltagerne - og deres nærmeste - skal vænne sig til dette nye livsvilkår, og det kan være svært at acceptere, at sygdom på den ene eller den anden måde skal sætte rammerne for, hvordan deltagerne lever deres liv.

Underviser udarbejder et oplæg, der indeholder følgende:

- Accept er en proces, og at livet løbende vil byde på udfordringer.
- Accept kan forstås forskelligt fra person til person, for personen med kronisk sygdom og dennes pårørende.
- Accept kan blive nemmere ved hjælp af øget egenomsorg, forståelse for medicinsk behandling, kostomlægninger med videre.
- Accept kan gå op og ned og i perioder give anledning til frustration, sorg eller uretfærdighedsfølelse.
- Accept kan lettes, hvis deltagerne tillader sig selv de tanker og følelser, som sygdommen medfører.
- Bevidsthed om vilkår som ikke kan ændres. Underviseren kan referere til øvelsen med lagkager og kontrolcirkel.

Endelig skal oplægget inspirere til, hvordan deltagerne - med baggrund i de tidligere modulers øvelser - kan arbejde med de områder, som de gerne vil have til at fylde, så deltagerne ikke lader den kroniske sygdom skygge for det, der i hverdagen giver livskvalitet.

Forberedelse

Udarbejd oplæg.

MATERIALER



• Powerpoint-skabelon downloades fra www.levlivet.online

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Hæng gerne tidligere modulers materialer op (som deltagerne har bidraget til).
- Inspirationsmaterialer findes i materialekataloget på www.levlivet.online