

## Øvelse: Find et pusterum fra din lungesygdom

Denne øvelse, er til dig, som oplever at din sygdom fylder meget i hverdagen.

Når du lever med en alvorlig lungesygdom, kan det nogle gange føles som om, at sygdommen har overtaget dit liv og at det er svært at holde fast i det liv, du levede, før du blev syg. Derfor kan det være en hjælp for dig at finde nogle pusterum, hvor sygdommen træder i baggrunden.

Det er vigtigt, at du prioriterer at give dig selv lov til at være i disse pusterum. Det er der, du kan blive "ladet op" og få energi og overskud til at klare den følelsesmæssige belastning, sygdommen kan være.

Til at hjælpe dig med at finde dine pusterum fra sygdommen og få dem prioriteret i din hverdag, kan du bruge følgende øvelse:

### Mit pusterum:

1. Lav en liste: Hvad giver mig energi og gør mig glad? Det kan være en hobby, at være sammen med familie og venner, at drikke en kop kaffe på terrassen, at læse en god bog eller passe havens krukker og bede. Det kan også være at mødes med gamle kollegaer, at tage på fisketur eller at gå til linedance.

Min liste: Hvad giver mig energi og gør mig glad i hverdagen?

a.

---

b.

---

c.

---

2. Prioriter din liste: Hvad er vigtigst? Skriv 1,2,3 ud for.
3. Overvej: Hvordan kan jeg få de ting ind i min hverdag, der gør mig glad og giver energi. Det kan fx være at lave en fast aftale om at mine gamle kollegaer kommer over hos mig hver torsdag.

Min liste: Hvordan får jeg flere ting ind i min hverdag, som gør mig glad?

---

---

---

4. Listen kan være svær at få udført. Måske kan det hjælpe dig, at lave aftaler med andre. Spørg om hjælp for at få det gjort.