

Øvelse: Find et pusterum fra sygdommen

Denne øvelse er til dig, som er pårørende og oplever at sygdommen fylder meget i din hverdag.

Når du er pårørende til en der har 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. Derfor kan det være en hjælp for dig, at du finder nogle pusterum, hvor sygdommen træder i baggrunden.

Det er vigtigt, at du prioriterer og 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, det er at være pårørende til en med en alvorlig lungesygdom.

Til at hjælpe dig med at finde dine pusterum fra sygdommen og få dem prioritet 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 gå en tur alene i skoven, at tage på fisketur, at få tid til at træne eller gå på cafe.

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 bestille måltidskasse eller rengøringshjælp eller at have en fast træningsaftale med en kammerat.

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