



Hverdagen med kronisk sygdom

Energiforvaltning

Opsummering fra sidste mødegang

- Vi talte om naturlige og normale reaktioner når man rammes af kronisk sygdom
- Når du får en kronisk sygdom, skal du både lære sygdommen at kende og lære at leve med sygdommen
- Vi talte om, hvilke følelser kan være forbundet med at blive ramt af kronisk sygdom
- Hvornår det især er svært at have en kronisk sygdom
- Du er ikke alene
- Det tager tid



Spørgsmål eller undren siden sidst?

- Og hvad har I lagt mærke til siden sidst?
- Har I gjort noget nyt eller andet?
- Har I mødt udfordringer eller forhindringer?



EMNET I DAG ER Energi forvaltning

Ofte med kronisk sygdom;

Mindre energi og overskud.

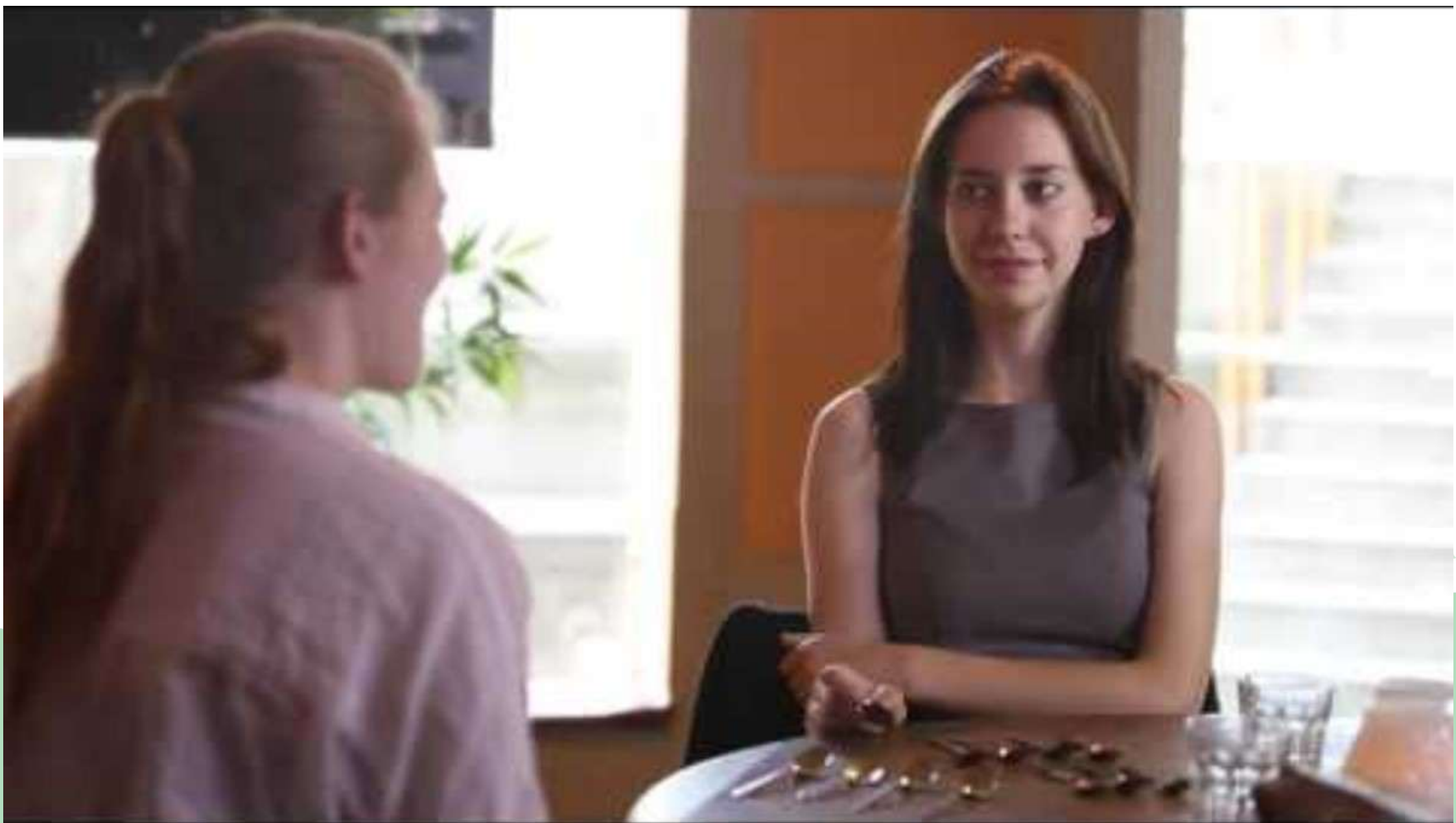
Samme ønsker og behov, på jobbet, i familien, som mor, som bedstemor, som kone, som mand, som datter, som søn.

Tit kommer man selv i sidste række. For der er så meget daglig arbejde.

Og når man fortæller andre, hvordan det er, siger de; det kender jeg godt... meeen.

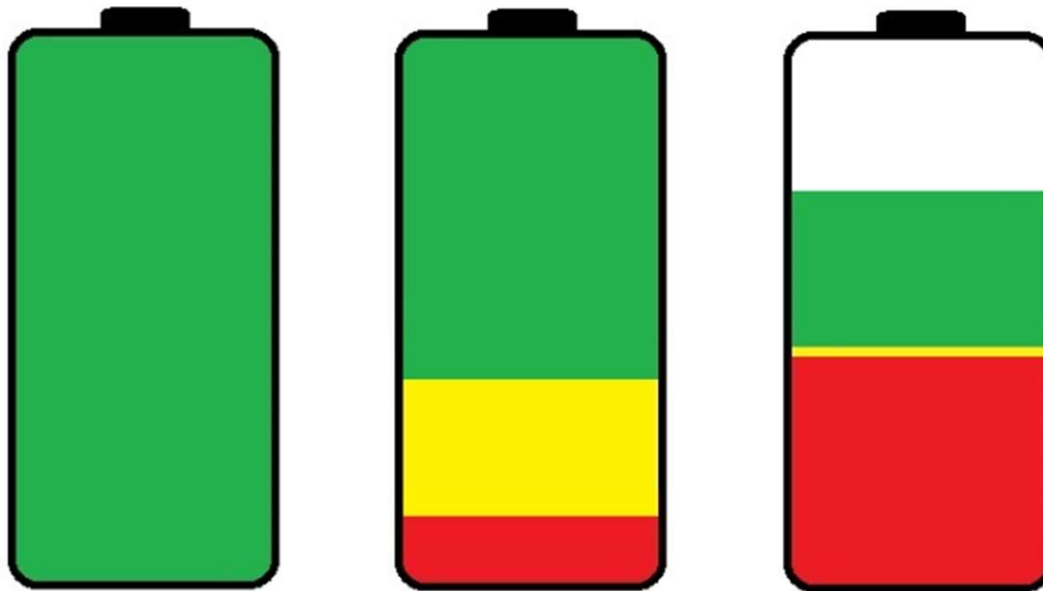
Her en lille film om energiforvaltning.



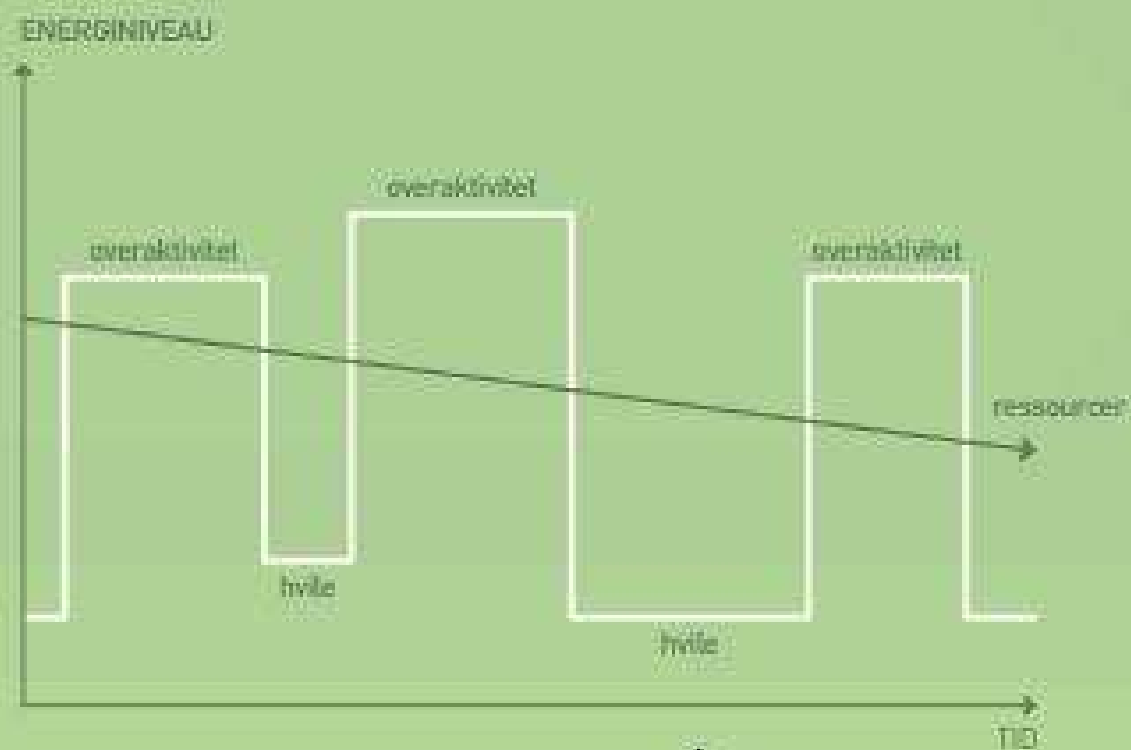




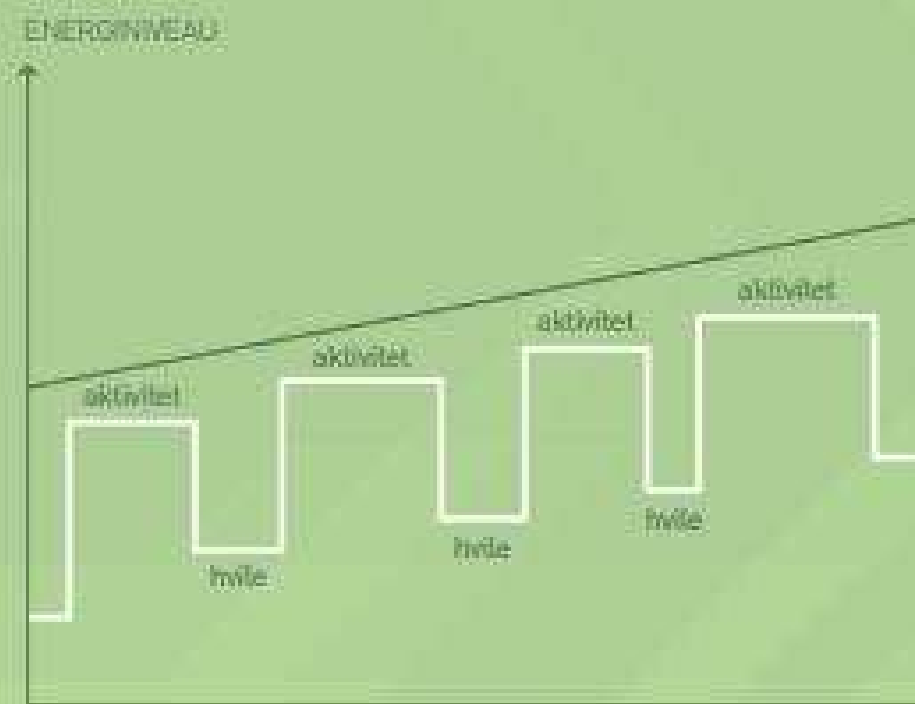
Batteri modellen



Afklaring af ressourcer: Hvordan ser din aktivitet – hvile / balance ud

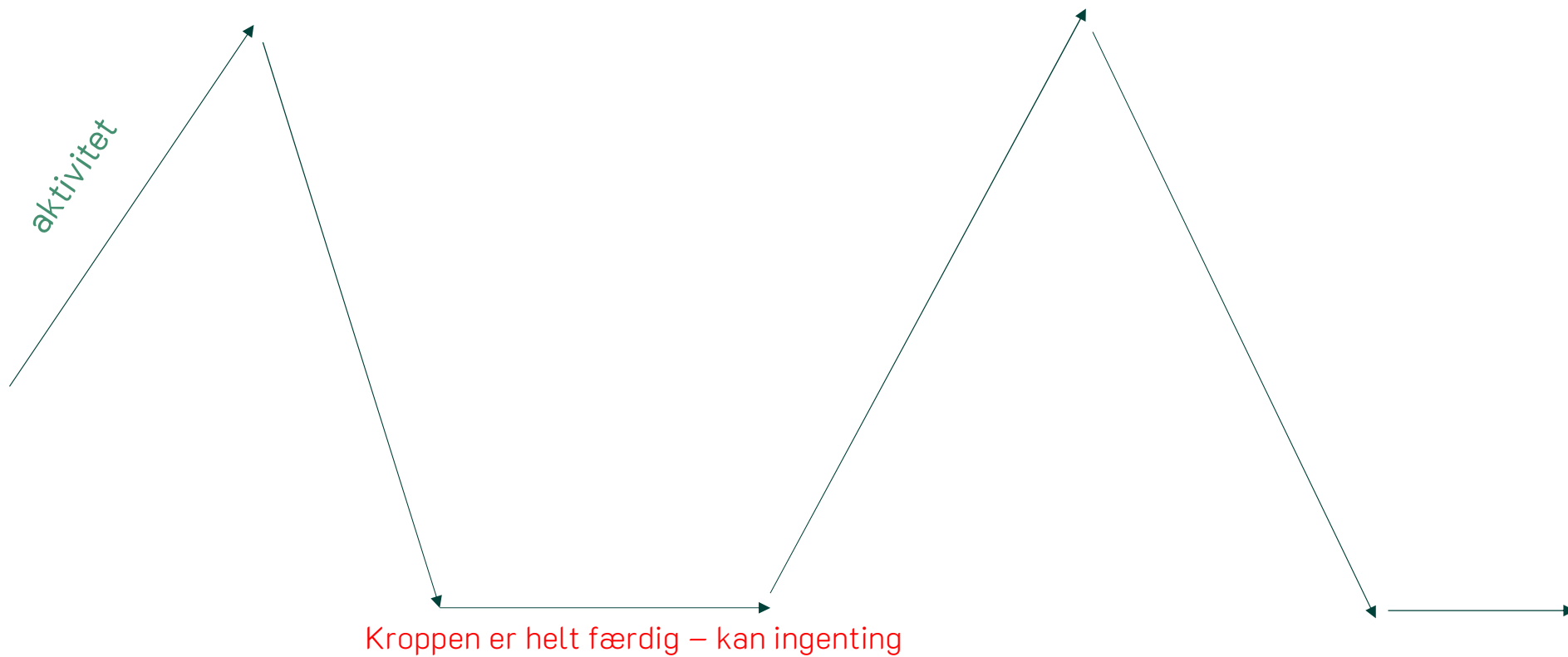


Aktiviteter over tid: energiniveau: brug for flere og længere pauser i skiftene form, kan mindre

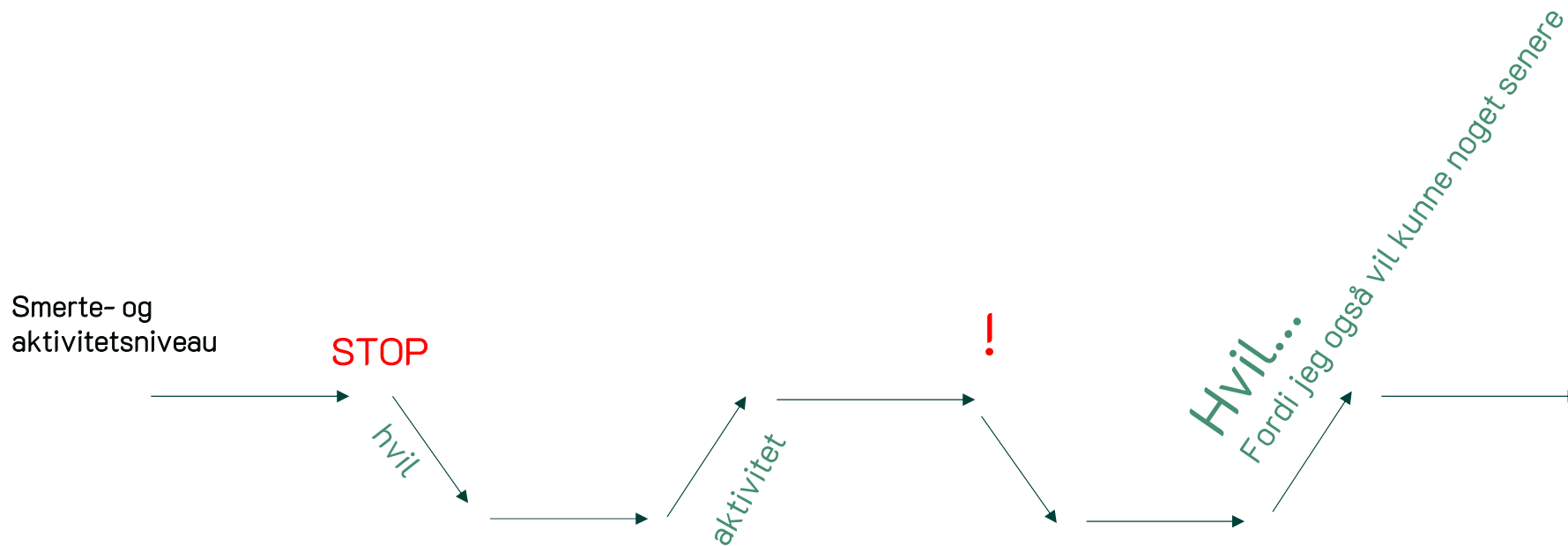


Aktivitet tilpasset energiniveau: kortere pauser, i bedre form, kan mere

I dag er en god dag...gi'den gas



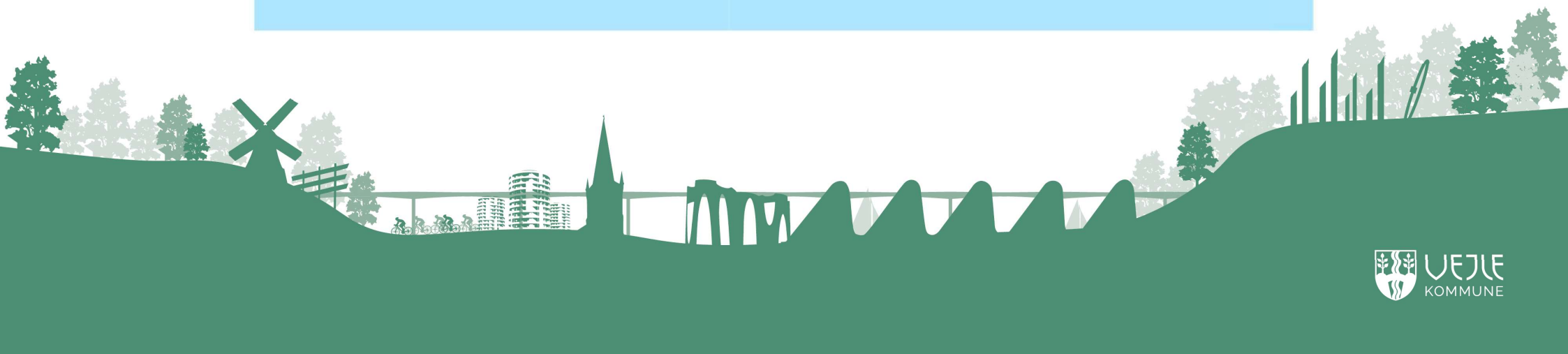
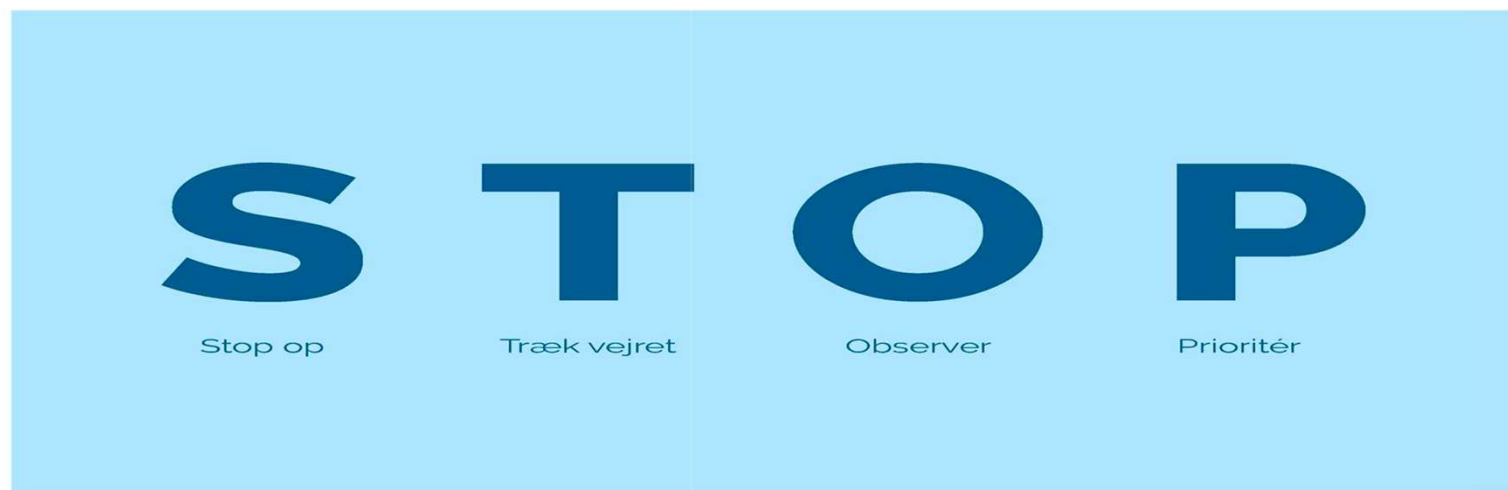
Guldkortet eller hvil?



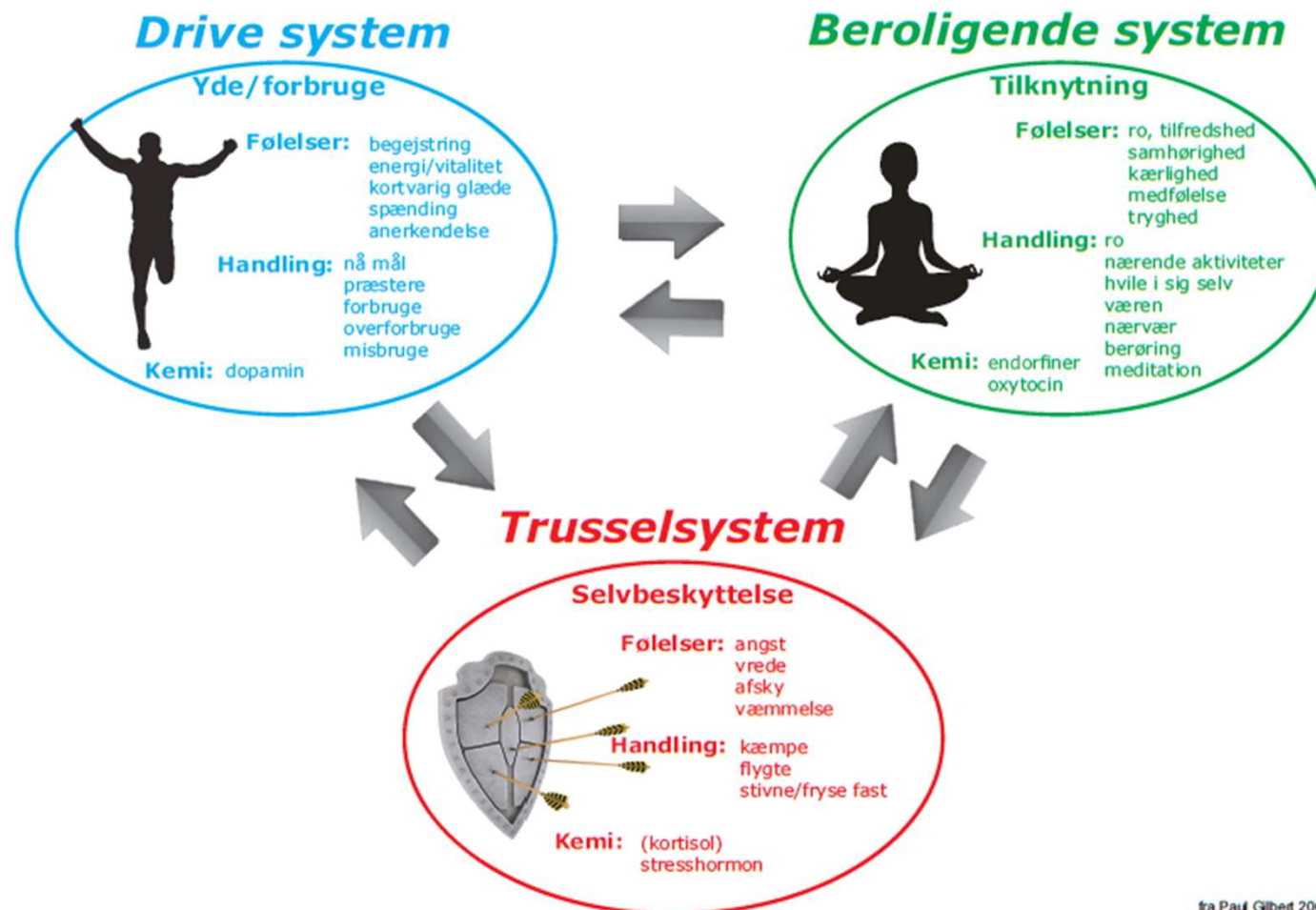
Gruppearbejde

- Hvordan gør du?
- Kunne du gøre det anderledes?
- Opsamling
- Pause

9. Min STOP-øvelse



De følelsesregulerende systemer – model



fra Paul Gilbert 2008

Det blå system



Det er et sundt instinkt. Risiko i det blå system er at vi bliver dopmin afhængige.



Systemet har ingen moral. Det handler om at mere vil have mere – hurtigere og hurtigere.



Fokus er på at undgå ubehag.



Når vi er aktiv i det blå system søger vi belønning på den korte bane



Vi kan blive misbruger af forskellige ting og vi kan komme til at overforbruge



Hvis det blå system ikke er forankret i det grønne system vil det køre stærkere og stærkere



På grund af overaktivitet vil det begynde at ringe det røde system op

Rødt system



Jo mere vi skruerne op for det røde system des mere ubevidste bliver vores handlinger



Vi kommer til at bruge os selv "alt" for akut



Rød tilgang virker på den korte bane (akut væk fra ubehag "farlige", men ikke på den lange.



Rødt system koster mere end det tager – kan tage vores frihed

Det grønne system



Øget ro i krop og nervesystem.



At træffe mere afbalancerede beslutninger – komme ud af rødt system.



Vi læser ansigter og sociale signaler mere præcist.



Sænker krav og selvkritik



Lettere ved at fokusere, bedre hukommelse, større problemløsningssevne

Hvad er der I mit beroligende system

Sammen 2/3 stykker

Hvilke aktiviteter kan jeg godt lide?

Hvordan finder jeg ro?

Hvad vil jeg gerne gøre mere af, hvis jeg havde al energi i verden?

Hvis jeg skulle gøre mere indtil næste gang, hvordan ville det se ud?

Åndedrætsøvelser

Berøring og grounding

Lyd og natur

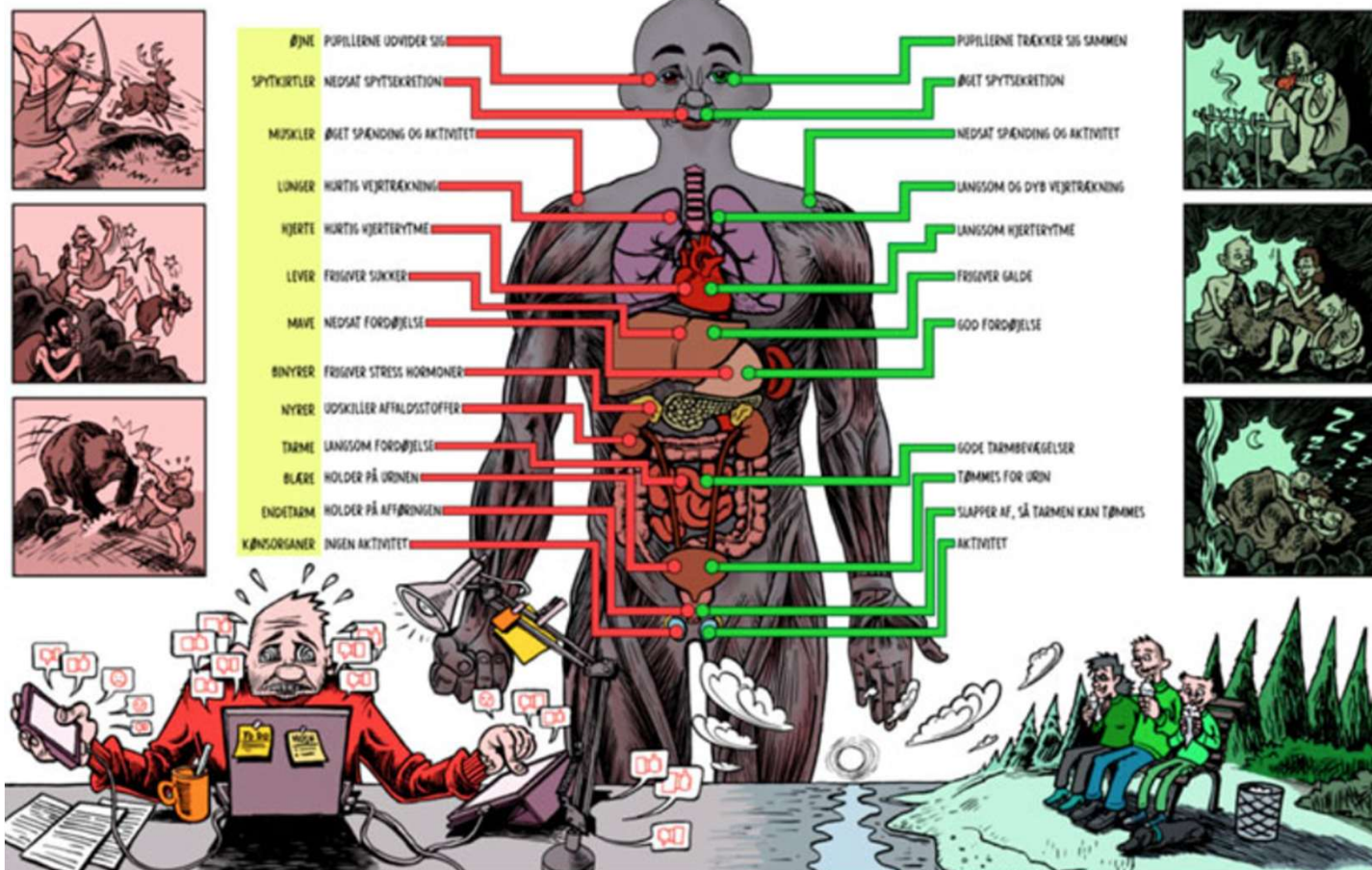
Mindfulness og kropsscanning

Blid bevægelse

STRESS SYSTEMET SYMPATICUS

DET UBEVIDSTE NERVESYSTEM AUTONOME

BEROLIGELSES SYSTEMET PARASYMPATICUS



Hvad er I dit grønne system?

Hvordan ser det ud hvis du er mere i det grønne system?



HVIS JEG KIGGEDE IND AF VINDUET HJEMME HOS DIG

Indtil næste gang:

- Hvordan vil du være mere i det grønne system,



Hvorfor er det så svært

Helt naturligt; vi kæmper for at
kunne klare det samme som før;

b

Bevægelse

Kom til stede; især med mærke krop

Hold, slip

Vejrtrækning stående, med bevægelse

Afslutning; hvad vil du gøre for dig selv idag; 1 god ting