
2. Trin: Vi erkender, at vi har behov for hjælp

For at vi kan få hjælp er det vigtigt, at vi erkender, at vi har behov for hjælp. Hvordan skal vi ellers kunne bede om hjælp eller være i stand til at modtage den?

Erkendelsen gør os ikke bare i stand til at modtage hjælp, den medvirker også til at vi kan tage ansvar for det vi har brug for hjælp til for at skabe så godt et liv som muligt – for os selv og for vores pårørende.

Du er allerede i gang med erkendelsen af at du har behov for hjælp. Måske har du allerede erkendt det. For du har opsøgt ABMS – Måske i håbet om at få viden om smerter, hjælp til smertehåndtering, måske håber du at kunne finde hjælp til et godt liv til trods for smerter via spejling i andre mennesker, som står i samme livssituation som dig selv, kunne trække på deres positive erfaringer eller blot at kunne være en del af et fællesskab hvor vi fylder på livskvalitetskontoen med vores fælles projekter, fællesspisning, julefrokost og sommerfest, foredrag, workshops og alt muligt andet rart og godt.

Det er individuelt hvad vi har behov for hjælp til og det forandrer sig ofte over tid, men den overordnede erkendelse af at vi har behov for hjælp er vigtig for at vi overhovedet kan opsøge den. Det gælder hjælp fra hinanden, men også fra vores pårørende, behandlere og andre, som vi hver især har behov for hjælp fra.

Når du arbejder med andet trin er det en rigtig god idé at skrive dine erkendelser ned på et stykke papir. På den måde, kan du finde dine erkendelser frem hvis du nu skulle komme til at lege superhelt og overbelaster dig selv i forsøget på at klare alting selv.



Det kan være svært at bede om hjælp. Måske vil du ikke være til besvær? Måske har du ikke tillid til den som kan hjælpe dig? Måske er du vænnet til at blive afvist når du spørger? Måske er du groet ind i rollen som "den der hjælper andre" og har svært ved selv at tage imod? Måske har dine pårørende opgivet at spørge dig fordi du ikke tager imod? Måske mener du slet ikke at du har behov for hjælp?

Øvelse 2.1. Refleksion over dét, at bede om hjælp

Denne øvelse varer et kvarters tid, men afsæt 30 min. til forberedelser og en god bagkant så du undgår fornemmelsen af at skulle holde øje med tiden undervejs.



Lydfil

Sluk for telefonen og andre forstyrrende elementer. Sæt dig på en stol og gør dig det så behageligt som muligt med tæpper, puder og evt. et glas vand. Hav også pen og papir klar ved din side så du har mulighed for at nedfælde et par stikord efter øvelsen.

Luk øjnene og koncentrer dig nu - skiftevis – om fokuseret opmærksomhed på din vejtrækning og på at betragte de svar der dukker op når du stiller dig selv spørgsmål. Følg formen som i nedenstående:

1. Luk øjnene og fokusér din opmærksomhed på din vejtrækning i 2 min.
2. Spørg dig selv flere gange: ” Kan jeg finde ud af at spørge om hjælp hvis jeg har brug for det? (2 min.).
Hvis der dukker svar op så husk, at der ikke er forkerte svar, men kun rigtige svar.
3. Fokusér din opmærksomhed på din vejtrækning i 2 min.



4. Spørg nu dig selv flere gange: ” Hvad spørger jeg om hjælp til og hvem spørger jeg? ” (2 min.)
5. Vend igen din opmærksomhed tilbage mod din vejtrækning i 2 min.
6. Spørg dig selv flere gange: ” Får jeg hjælp når jeg opsøger den? ” (2 min.)
7. Prøv nu, om du kan koncentrere dig, alt hvad du kan, om at give din vejtrækning din fulde opmærksomhed i 2 minutter.
8. Spørg så dig selv flere gange: ”Er der noget, som jeg kunne have glæde af at få hjælp til? (2 min.)
9. Fokuser din opmærksomhed på din vejtrækning i 2 min.
10. Spørg så dig selv flere gange: ”Vil jeg gerne øve mig i at spørge om hjælp? ” (2 min.)
11. Fokuser din opmærksomhed på din vejtrækning i 2 min.
12. Spørg så dig selv flere gange: ”Hvorfor vil jeg, eller hvorfor vil jeg ikke, øve mig i at spørge om hjælp? ” (2 min)
13. Fokuser din opmærksomhed på din vejtrækning i 2 min.

Øvelse 2.1 kan rekvireres som lydfil pr. mail

dittepode@abmsdanmark.dk.

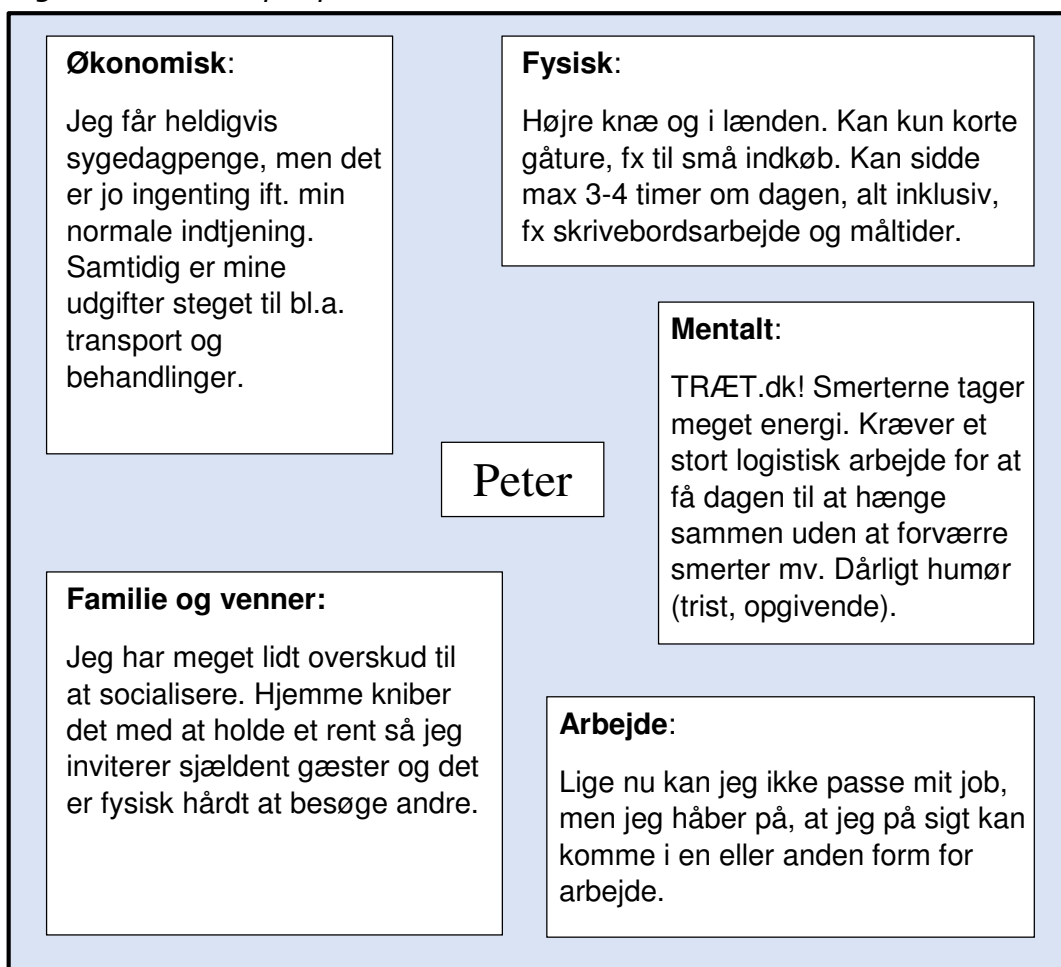
Øvelse 2.2. Din dagligdag med smerter

Grib en stakke post-its eller klip almindelige A4 ark i mindre stykker. Skriv dit navn på en af sedlerne og placér den centralt på et bord. Besvar nu nedenstående spørgsmål, et ad gangen, og skriv besvarelsenerne ned på hver sin seddel. Placér besvarelsenerne rundt om sedlen med dit navn, ligesom i Figur 2.2.

- Påvirker smerter dig fysisk? Hvis ja – Hvordan?
- Påvirker smerter dig mentalt? Hvis ja – Hvordan?
- Påvirker smerter dit arbejde? Hvis ja – Hvordan?
- Påvirker smerter dit samvær med familie og venner? Hvis ja – Hvordan?
- Påvirker smerter din økonomi? Hvis ja – Hvordan?

Når du har skabt dig et overblik over hvordan smerter påvirker dit liv som det er lige nu så prøv at gentage øvelse 2.1 og bemærk om de svar der dukker op undervejs har forandret sig.

Figur 2.2: Eksempel på Peters besvarelse af øvelse 2.2



Øvelse 2.3. Din smertehistorie

Øvelse 2.3 er et stort arbejde så giv dig selv den tid du har behov for.

Denne øvelse giver dig et overblik over din smertehistorie. For mange borgere med smerter er der sket så meget siden smerterne begyndte, at det kan være svært at huske hele sammenhængen. Med dette store arbejde, kan du, en gang for alle, skabe dig dit eget overblik, som du kan bruge igen og igen – når du får behov for det.

Det første du skal gøre er, at tegne en tidslinje. Læs nedenstående spørgsmål, et ad gangen, giv din besvarelse en overskrift som du placerer på tidslinjen sammen med et årstal og evt. en dato. Uddyb besvarelsen i brødtekst under tidslinjen opdelt i afsnit med tilhørende overskrifter.

Du bestemmer selv hvor meget du går i dybden med arbejdet. Tving ikke dig selv til at lave dette arbejde hvis det vækker ubehag. Du skal kun gøre det hvis det føles rigtigt for dig. Husk, at det er en øvelse du sagtens kan gå til og fra.

1) Hvornår begyndte dine smerter?

2) Har smerterne forandret sig? Hvordan og hvornår har de forandret sig?

Har smerterne været lindret i perioder eller endda forsvundet helt og siden vendt tilbage? Hvornår?

Hvor i kroppen er smerterne nu – Hvis de varierer så beskriv hvordan de varierer og hvor i kroppen smerterne er når de er værst.

3) Hvordan har smerter påvirket dit liv og hvordan påvirker de dit liv nu?

Arbejde?

Familie og venner?

Medicin?

Psykiske konsekvenser?

4) Undersøgelser og behandlinger?

Hvilke undersøgelser har du været igennem? Bliver du undersøgt nu?

Konservativ behandling? Hvilke behandlere har du været hos? Er du i et behandlingsforløb nu? Eksempelvis ved psykolog, fysioterapeut, kiropraktor, osteopat, alternativ behandler?

Medicinsk behandling? Hvilke typer medicin har du afprøvet? Er du i gang med medicinsk behandling?

Er du blevet opereret? For hvad? Skal du opereres?



Lydfil

Øvelse 2.4. Bodyscan

Ligesom øvelse 2.3 hjælper dig med at skabe sammenhæng, kan øvelse 2.4 hjælpe dig med, at give hele din krop opmærksomhed, som en stor samling af varme levende celler der arbejder for dig hver eneste dag. På denne måde er det ikke kun smerterne, de steder i kroppen hvor du har ondt og som insisterer på din opmærksomhed, der får din opmærksomhed.

Selv om du har ondt i hovedet så banker dit hjerte for dig, dine fødder flytter dig, din mund løber i vand så du kan nedbryde og optage maden, lungerne trækker vejret, tarmene arbejder, hele kroppen regenererer når du sover, dine muskler trækker sig sammen og slipper, ribbenene udvider sig og trækker sig sammen igen for hver eneste vejrtrækning – hele din krop arbejder for dig.

Læg dig godt tilrette så du ligger behageligt; Helst på ryggen med armene langs siden og håndfladerne pegende opad.

Lad fødderne falde ud til siderne så du slapper helt af og lad nu opmærksomheden glide fra tå til top – Prøv om du kan undersøge kroppen med en nysgerrig opmærksomhed – som var det første gang du opdagede den.

Det vigtigste er dog at du ligger behageligt så indret dig efter behov.

Du kan rekvirere både en kort og en lang bodyscan via mail til dittepode@abmsdanmark.dk.