



Nyorientering/återhämtning

”Jag vill inte återhämta mig genom att gå tillbaka och bli den person jag var innan jag blev sjuk. Jag har gått igenom en lång process och utvecklats så mycket som människa. För mig handlar det inte om återhämtning, utan om ett slags nyorientering.”



Åttonde sammankomsten

Det finns många vägar till nyorientering/återhämtning

Det som fungerar för den ene passar kanske inte alls den andre. Men vi kan dela med oss av tips och kanske inspirera varandra

Stärkande bemötande

I gruppen finns säkert erfarenheter av möten som stärkt. Erfarenheter av att någon trott på mig, erfarenheter av att bli sedd som den kompetenta person jag är.

Fundera på, samtala

1. Hur tänker du om citatet som inleder kapitlet?
2. Vad har bidragit till din återhämtning eller nyorientering?
3. Finns det sådant som kanske bromsat din återhämtning/nyorientering? Ge exempel!

Var finner jag kraft?

Vissa promenerar i skogen, andra målar, snickrar, skriver, påtar i trädgården eller fiskar. En del finner ro i badkaret med doftande oljor eller i vardagsrummet med en kopp te och skön musik.

Fundera på, samtala

Var finner du kraft, ro, frid, energi – eller just det du behöver för att må väl? Berätta för varandra. Gör det gärna i en runda.

Acceptans

Acceptans handlar om att se verkligheten som den är och acceptera läget, sig själv och även de svåraste känslor. Det handlar om att upphöra att kämpa mot sådant som inte går att förändra. Att släppa på kraven är en väg till ökad harmoni.

Fundera på, samtala

Vad betyder acceptans i ditt liv? Hur tänker du kring förändringar du vill kämpa för, kontra att medvetet välja att acceptera sakernas tillstånd? Berätta för varandra i bikupor eller storgrupp.

Kropp och själ hänger ihop

Fundera på, samtala

1. Vad kan jag göra för att må så fysiskt bra som möjligt?
Berätta för varandra!
2. Enskild reflektion: Vad av detta kan jag bestämma mig för nu?
Sätt ett realistiskt mål och skriv upp det! Bestäm dig för hur du ska följa upp och utvärdera ditt mål.
3. Berätta för de andra. Ge varandra tips och uppmuntran!

"Jag hatar sjukdomen, men jag skulle inte vilja vara utan de lärdomar den gett mig."

"Jag älskar min dotter och jag hatar hennes funktionsnedsättning. Jag skulle ändå inte vilja vara utan de lärdomar den gett mig."

Fundera på, samtala

1. Vilka tankar och känslor väcker citaten ovan hos dig?
2. Vilka viktiga lärdomar har din erfarenhet gett dig?

Fundera på, samtala – Min egen berättelse

Vad har jag fått med mig från dagens tema som jag kan lägga till i min egen berättelse?

Alla funderar och antecknar. När det gått en stund och pennorna stillat sig går ni laget runt och var och en nämner något han eller hon fått med sig. Vill man inte berätta "passar" man.

Övningsförslag

Skriv en sinquin om något du tycker om, något som får dig att må bra. En sinquin är en femradig dikt. Rad ett består av ett substantiv, rad två av två verb, rad tre av tre adjektiv. Rad fyra är en fritt formulerad mening och rad fem är ett sammanfattande ord.

Exempel:

Skogen	ett substantiv
Omsluter, välkomnar	två verb
Sval, tyst, accepterande	tre adjektiv
Här hämtar jag kraft	en fritt formulerad mening
Hemma	ett sammanfattande ord

