

# Å sortere bekymringer

## Formål

Denne øvelsen kan brukes til få en oversikt over og bli bevisst egne tanker, uro og bekymringer. Hensikten er å bidra til at pasienter og pårørende kan forholde seg til bekymringer på en helsefremmende måte.



Noe av det som skaper bekymring kan løses rimelig raskt, annet må vente. Det kan være at personen trenger hjelp og støtte på enkelte områder, mens visse ting må aksepteres at det ikke kan gjøres noe med. Sortering av uro og bekymringer kan gjøre at de dempes, fordi man slipper å tenke på alle bekymringer samtidig. Ryddejobben kan fremme opplevelsen av å ha oversikt, kontroll og det å håndtere situasjonen.

## Slik gjennomføres øvelsen

Gi en kort beskrivelse av hva øvelsen går ut på, for eksempel:

*Å bekymre seg er helt normalt og forsterkes gjerne ved sykdom eller i en situasjon du ikke har oversikt eller kontroll på. Hvordan du håndterer bekymringer kan i ganske stor grad påvirke hvordan du har det. Derfor blir det viktig å være bevisst på hvordan du tenker og forholder deg til reelle bekymringer.*

Gi en kort instruksjon til hva som skal gjøres:

Individuelt:

1. Skriv på en lapp hvilke bekymringer og tanker de har med hensyn til hvordan helsa og livssituasjonen deres oppleves .
2. Sortere bekymringene etter 4 alternativer :
  - hva må de gjøre noe med nå?
  - hva kan vente til et annet tidspunkt?
  - hva må de be om hjelp til?
  - hva må de akseptere at ikke kan gjøres noe med?

## Dialog og refleksjon om oppgaven

Dette kan gjerne først gjøres i grupper på 3 stk :

- Del noe av det som ble skrevet ned
- Hvordan var det å sortere bekymringene? Meningsfullt? Nyttig sortering?

- På hvilken måte kan dette være en hjelp?

I plenum:

Deretter leder du en dialog i plenum basert på gruppens opplevelser og refleksjoner.



Deltakeren kan sortere ved å skrive inn på skuffene i kommoden.

---

Inspirasjon til øvelse er hentet fra Kreftforeningen