

Tankar för mig

*Leva väl livet ut –
en reflektionsbok för
dina samlade tankar*



Betaniastiftelsen



Inledning

I "Tankar för mig" kan du skriva ner de tankar som kommer till dig, när du går igenom utbildningen – "Leva väl livet ut".

Skriv ut eller ladda ner boken till en plats du har bra åtkomst till och använd den som tankestöd när utbildningen hänvisar till egen reflektion. Du kan också använda boken till reflektion efter utbildningen om dina funderingar behöver mer tid för att växa fram.

Utbildningen "Leva väl livet ut" och reflektionsboken och är framtagen av Betaniastiftelsen med stöd från Cancerfonden.



Livskvalitet

Du ska få börja med att fundera över begreppet livskvalitet.

1 Vad tycker du är livskvalitet?

Skriv ner minst två saker som är extra viktiga för dig exempelvis: aktiviteter, relationer eller situationer av betydelse.

2 Har din syn på vad livskvalitet är förändrats genom livet?

Vad du tror att förändringen berott på? Vad har förändringen haft för betydelse för dig?

3 Kan det du önskar uppfyllas?

Har du några tankar kring hur dina önskemål om livskvalitet kan uppfyllas?

Frågorna kan öka förståelsen för vad som verkligen betyder något för dig, och det finns inga svar som är rätt eller fel. Vad du upplever som meningsfullt och viktigt kan förändras över tid, men också av den situation du befinner dig i just nu.



Mina behov

Vi har alla grundläggande behov som är fysiska, psykiska, sociala och existentiella. De samspelar, och för vårt välbefinnande är alla perspektiv viktiga.

1

Vilka fysiska behov är viktiga för dig?

Vilka fysiska behov är viktiga i ditt liv just nu. Fysiska behov är kopplade till din kropp och kan handla om exempelvis mat, sömn, rörelse och vila.

2

Vilka psykiska behov är viktiga för dig?

Vilka psykiska behov är viktiga för dig just nu. Psykiska behov är kopplade till dina tankar och känslor.

3

Vilka sociala behov är viktiga för dig?

Vilka sociala behov är viktiga för dig just nu. Sociala behov hör ihop med relationer, känslan av gemenskap och tillhörighet.

4

Vilka existentiella behov är viktiga för dig?

Vilka existentiella behov är viktiga för dig just nu. Existentiella behov handlar om värderingar, livsmål, tro och det som gör livet meningsfullt.

Informera nära och kära om vad just du behöver. Sök stöd från vårdpersonal, samtalsgrupper eller kurator och försök hitta utrymme för meningsfulla aktiviteter och samtal.



Min sista tid

Vi har alla olika sätt att närma oss döden, döendet, och de tankar och känslor som kommer när vi närmar oss livets slut.

1

Vilken plats kan bidra till trygghet för dig i livets sista tid?

Känns hemmet tryggt eller skulle du vilja vara på ett sjukhus eller boende?
Varför tror du att det är så?

2

Vem eller vilka vill du ha nära i livets sista tid?

Är det familjemedlemmar eller andra som står dig nära?

Att sätta ord på sina önskningar kring vilka man vill ha nära i livets slutskede kan vara värdefullt. Det behöver inte alltid vara familjen – ibland finns det relationer att närma sig, andra att släppa taget om. Vårdpersonal finns där som stöd när det känns svårt att veta eller uttrycka vad man vill.



Mina tankar om döden

Frågor utan svar utmanar oss, och frågan om vad som händer efter döden kan vara är en sådan fråga. Att tänka på döendet, att någon nära ska dö och vad som händer med kroppen vid döendet kan skapa oro.

1

Oro vid tankar på döden

Vad är din största oro inför att du själv eller någon du känner ska dö?

2

Tidigare upplevelse av död

Har du sett någon dö tidigare i ditt liv? Hur var det?

3

Vad händer efter döden?

Vad, om några, funderingar har du kring döden och vad som händer efter den?

Många av oss är ovana att prata om döden och livets stora frågor. Tankarna kan kännas privata. Genom att våga reflektera kan du hitta ditt eget sätt att förstå och förhålla dig till dem – även om svaren inte alltid är givna.



En sista reflektion

Läs igenom alla dina tidigare reflektioner. Nu när du har genomfört hela utbildningen kanske du vill lägga till ytterligare tankar, idéer eller frågor.

1

Vad har gjort intryck på dig?

Vad bär du med dig från utbildningen?

2

Känns något meningsfullt eller möjligt att ta tag i?

Bär du med dig något från utbildningen som du själv vill förändra här och nu?
Ser du områden där du vill hjälpa och stödja andra i din närhet?

Hoppas det varit värdefullt att reflektera! Se till att spara dina nedskrivna tankar, så kan du återkomma till dem när du vill.



Tacka ja till palliativ vård
när det erbjuds.
Man dör inte fortare,
bara bättre med sjukvårdens hjälp.

”