



Funktionelle lidelser



Redskabssamling

Redskaber

Redskabssamling

© Sundhedsstyrelsen, 2021.
Publikationen kan frit refereres
med tydelig kildeangivelse.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Elektronisk ISBN: 978-87-7014-380-6

Sprog: Dansk

Version: 1.0

Versionsdato: 01092021

Format: pdf

Udgivet af Sundhedsstyrelsen,
September 2021

Indhold

Introduktion	4
Mit ugeskema	5
Mine symptomer	7
Min livslinje	9
Mit aktivitetsniveau	12
Min symptom-cirkel	15
Årsager til mine symptomer	18
Mit filter	22
Mine zoner	24
Min STOP-øvelse	27
Mine ressourcer og belastninger	29
Mine værdier	32
Mine strategier	35
Mit spektrum	37
Min måltrappe	39
Mit SMARTE-mål	41
Bilag	43

Introduktion

Denne samling af redskaber er udarbejdet af Sundhedsstyrelsen og er en hjælp til dig, som har en funktionel lidelse. Redskaberne er tænkt som en hjælp til forståelse og håndtering af de symptomer, du mærker, og du vil forhåbentlig opleve, at du ved at gå gradvist til værks kan få det bedre og bedre. Tal med din praktiserende læge om hvilke redskaber der vil være bedst for dig, og hvordan du bedst kan bruge redskaberne.

En funktionel lidelse er kendetegnet ved, at man har fysiske symptomer, der påvirker funktionsevne og livskvalitet, men hvor der ikke er én årsag til symptomerne. Funktionelle Lidelser er det, vi kalder multifaktorielle. Det betyder, at der er flere forskellige faktorer, som tilsammen forårsager sygdommen. Der er stort set altid fysiske, psykiske og sociale forhold, som på forskellig vis spiller sammen og påvirker hinanden. Funktionelle lidelser er hyppige, men kan håndteres og behandles, og mange vil opleve få et godt liv igen.

Det er alene dig, som mærker symptomerne, og det er derfor dig, der skal anvende redskaberne. Din læge kan bidrage med sin faglige viden og rådgive dig i forhold til bl.a. anvendelsen af redskaberne. I processen er det vigtigt at huske, at det kun er dig selv, der kan mærke, hvilke redskaber og tilgange der virker bedst på dig og dine symptomer.

Redskaberne præsenteres og gennemgås grundigt på de næste sider, og i bilaget findes figurer og skemaer i fuld størrelse, som kan anvendes direkte til at skrive i/på.

Mit ugeskema

Formål

Mit ugeskema anvendes til at undersøge, om der er et mønster i dine symptomer.

Om '*mit ugeskema*'

Et mønster i dine symptomer kan eksempelvis være, at du får det værre dagen efter, du har været fysisk aktiv, samtidig med at du er stresset, eller når du er sammen med bestemte mennesker. Måske mærker du lindring, når du går en tur i skoven, får tilstrækkeligt med søvn, strikker, synger eller laver andre aktiviteter, som du holder af?

Der er ingen rigtige eller forkerte observationer. Nogle får det eksempelvis bedre af at træne i et center, mens andre får det værre. For nogle kan musik virke beroligende, mens musik for andre kan virke stressende. Det er vigtigt, at du er nysgerrig og undersøgende i forhold til, hvordan *dine* symptomer opfører sig.

I arbejdet med ugeskemaet kan nogle opleve, at deres symptomer forværres, når de bliver bedt om bevidst at lægge mærke til dem og skrive dem ned. Dette er en vigtig observation, og det er ikke farligt, at symptomerne forværres i en kortere periode. Nogle oplever, at de bliver bedre til at håndtere symptomerne, når de har et skema til systematisk registrering af dem. For dem kan skemaet efterfølgende blive en fast del af hverdagen.

Sådan kan du bruge skemaet

1. Mit ugeskema

Notér for hver dag og tid på dagen, hvor svære dine symptomer var

Ingen symptomer 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Værst tænkelige symptomer

Før hvert notat skriver du et stikord om den situation du var i.
Det kunne f.eks. være: i bussen, på arbejde, med familien, dagligdagen...

	Dag og dato:	Dag og dato:	Dag og dato:	Dag og dato:	Dag og dato:	Dag og dato:	Dag og dato:
Formiddag							
Eftermiddag							
Aften							
Nat							

Du kan enten registrere dine samlede symptomer eller udvælge ét symptom (f.eks. smerte, træthed eller svimmelhed), som du ønsker at undersøge. Beslut dig for at gennemføre registreringen i en almindelig uge, hvor du udsættes for de belastninger, som almindeligvis er i dit liv.

- Udfyld skemaet 4 gange om dagen, så du registrerer de symptomer, du har om formiddagen, eftermiddagen, aftenen og om natten.
- Lav en vurdering af, hvor svære dine symptomer er på en skala fra 0 til 10, hvor 0 er slet ingen symptomer, og 10 er de værste symptomer, du kan forestille dig. Hvis du eksempelvis har sovet hele natten, har symptomerne været = 0.
- Noter et par ord om, hvad du lavede på det pågældende tidspunkt, og hvem du evt. var sammen med.

Det kan variere fra person til person, om skemaet skal udfyldes i en eller to uger for at finde et evt. mønster i symptomerne.

Mine symptomer

Formål

Mine symptomer anvendes til at give et indblik i og et overblik over alle de symptomer, du mærker og/eller har mærket.

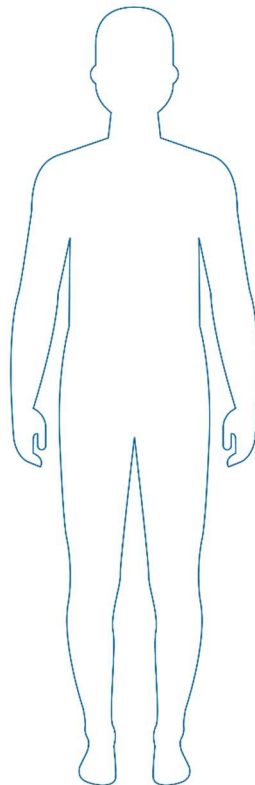
Om '*mine symptomer*'

En funktionel lidelse kan medføre mange forskellige signaler og symptomer fra forskellige steder i kroppen, og symptomerne kan løbende skifte karakter, så du på ét tidspunkt måske har ondt i knæene og på et andet tidspunkt er svimmel og træt. Når du sætter navn og lokalisering på dine symptomer, bliver det nemmere at forholde sig til symptomerne udefra, samtidig med at det hjælper din behandler til at få et indblik i alle dine symptomer på én gang.

Når du oplever mange forskellige symptomer, er det ikke ualmindeligt, at du gradvist udvikler en evne til at fortrænge eller 'glemme', hvor ondt det gør, eller hvor træt du er. Det kan derfor være overvældende at skulle forholde sig til og blive konfronteret med alle oplevede symptomer på en gang. Det er dog vigtigt at huske på, at dette kan hjælpe dig til fremadrettet at kunne håndtere dine symptomer.

Sådan kan du bruge figuren

2. Mine symptomer



- Tænk på, hvilke symptomer du har haft i løbet af de *sidste 2 uger*.
- Beskriv symptomerne og noter hvor på kroppen, du mærkede det pågældende symptom. Du kan vælge at sætte en streg eller pil hen til det område på kroppen, hvor du mærkede f.eks. smerte, føleforstyrrelser, svimmelhed, kvalme, træthed osv. Eller du kan vælge at skraverer eller farvelægge de områder i kroppen, hvor de forskellige symptomer sad.

Min livslinje

Formål

Min livslinje anvendes til at give et værdifuldt overblik over, hvordan dine symptomer har udviklet sig over tid. Livslinjen kan dermed anvendes til at finde eventuelle mønstre og sammenhænge i dine symptomer og dit liv

Om '*min livslinje*'

Hvis du har været syg længe, kan det være godt at gennemgå hele dit sygdoms- og livsforløb på en livslinje. Måske har der været perioder i dit liv, hvor du har haft det enten bedre eller værre? Livslinjen kan ligeledes hjælpe din behandler til at få et overblik over, hvilke undersøgelser du har fået foretaget, så intet overses, eller undersøgelser gentages unødigt.

Sådan kan du bruge figuren

3. Min livslinje

Navn	
Familielationer Forældre og søskende	
Symptomer, undersøgelser, diagnoser og behandling	Sociale begivenheder
Tid	

- Øverst (over dit navn) beskriver du dine familielationer: Dine forældre og søskende samt om de har eller har haft sygdomme. Du må også gerne notere andre oplysninger, som kan være væsentlige, f.eks. deres uddannelse, arbejde, familieforhold, pension, misbrug, skilsmisse eller andet.
- På tidsaksen (pilen) noterer du relevante årstal i dit liv: Start med dit fødselsår.
- Udfyld venstre side, som handler om dine symptomer, undersøgelser, diagnoser og behandling. Tænk hele dit liv igennem: Har du fået fortalt, at der var proble-

mer omkring din fødsel? Havde du smerter eller sygdom i barndommen? Hvornår oplevede du første gang symptomer, som fik dig til at søge læge? Hvordan blev du undersøgt? Fik du behandling? Har symptomerne været forsvundet i en eller flere perioder og er kommet tilbage?

Notér i stikordsform så mange oplysninger som muligt. Ud for hver væsentlig begivenhed skriver du det pågældende årstal på tidsaksen (pilen).

- Udfyld derefter højre side, som omhandler sociale begivenheder. Notér i stikordsform hvilke sociale og andre begivenheder, der har været i dit liv. Notér først 'almindelige' begivenheder såsom skolestart, uddannelse, jobskifte, flytning, ægteskab, børnefødsler osv. Derefter noteres andre væsentlige begivenheder, som har gjort indtryk på dig. Det kan bl.a. være arbejdsmæssigt stress, dødsfald, konflikter i familien, skilsmisse, mobning, økonomiske problemer mm. Ligeledes tilføjes de pågældende årstal på tidsaksen (pilen).

Mit aktivitetsniveau

Formål

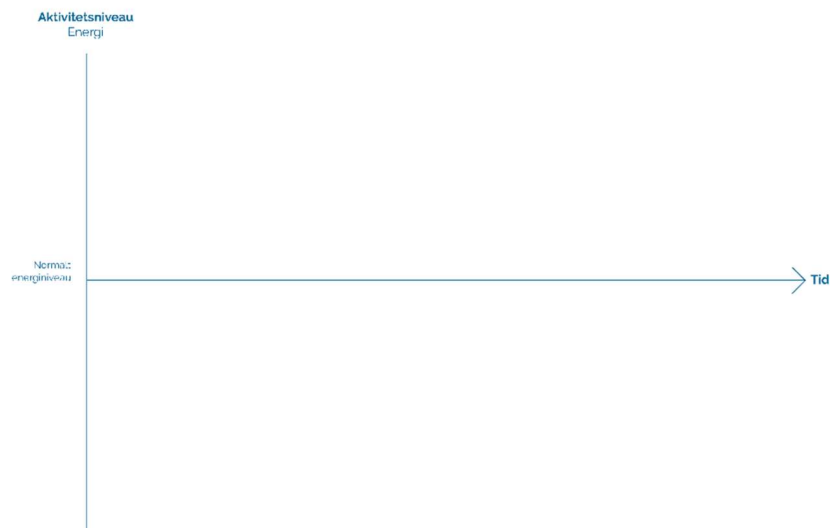
Mit aktivitetsniveau anvendes til at vurdere, om dit aktivitetsniveau er problematisk for dig i dit liv. Derudover kan det anvendes som hjælp til at se, hvad der evt. udløser og forværrer en overbelastning hos dig.

Om '*mit aktivitetsniveau*'

Livet med en funktionel lidelse kan medføre et aktivitetsmønster, som svinger meget. Det er et typisk mønster for mennesker med funktionelle lidelser, at de somme tider kan have en eller flere gode timer eller dage, hvor energien er høj, og hvor de så sørger for at få ordnet alle de ting, de har forsømt pga. symptomer. Men dagen efter vender det brat - batterierne er helt flade, og energien er brugt op. Måske bliver du så dårlig, at du er nødt til at ligge på sofaen eller i sengen det meste af dagen eller måske i flere dage. Dette mønster er vigtigt at få brudt. Ved at belyse dine aktivitetsmønstre, kan du arbejde hen imod at bryde et eller flere af dem.

Sådan kan du bruge skemaet

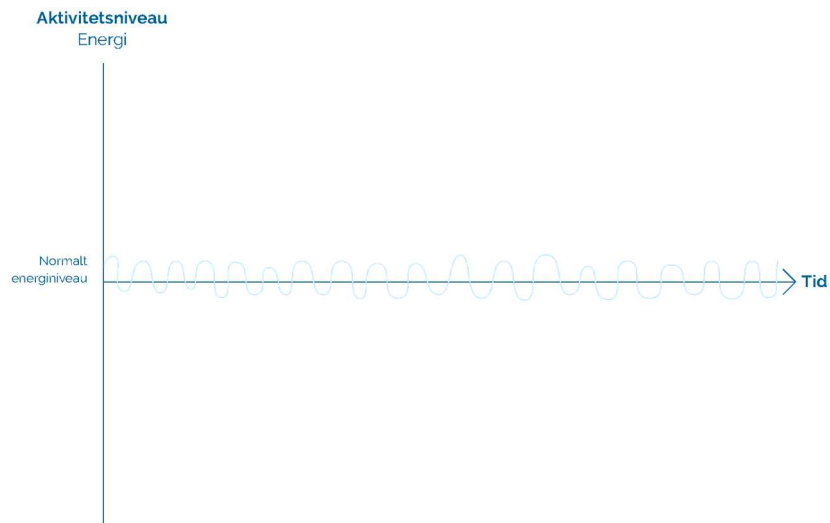
4. Mit aktivitetsniveau



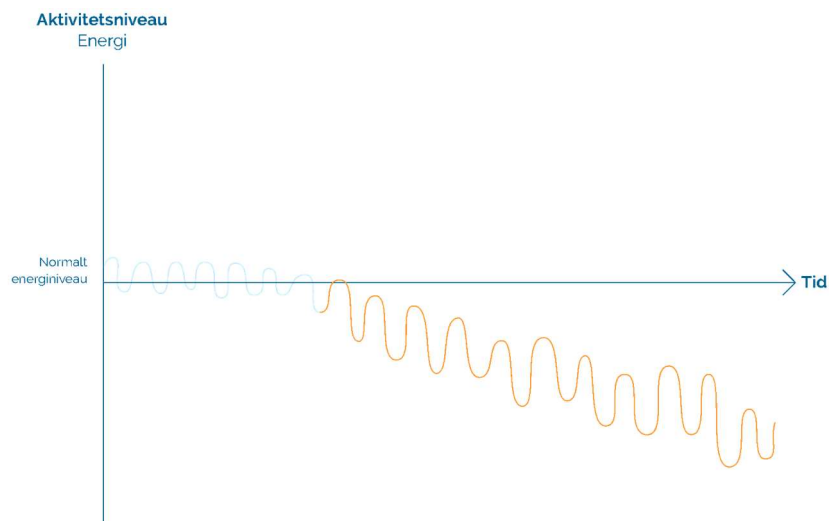
- I forhold til en jævnaldrende person, hvordan lå dit aktivitets- og energiniveau, før du blev syg?
Marker det sted på figuren.
- Da du begyndte at blive syg, hvor lå dit gennemsnitlige niveau da?
Marker også det sted på figuren.
- Tænk tilbage på de seneste 2 uger. Hvordan har dit aktivitets- og energiniveau været? Har det været stabilt? Eller har der været udsving? Hvis det er for vanskeligt at huske de sidste 2 uger, kan du i stedet vælge at lave skemaet de kommende 2 uger, hvor du for hver dag markerer, hvordan dit niveau har været (på tidsaksen). Aktivitetsniveauet kan for nogle svinge i løbet af dagen. Hvis det er tilfældet for dig, må du meget gerne markere dit niveau på figuren flere gange i løbet af dagen.

Eksempler:

De fleste mennesker har et aktivitets- og energiniveau, som svinger lidt omkring et nogenlunde stabilt niveau. Nogle dage har man mere energi end andre, men som regel kan man passe sit arbejde og de øvrige forpligtelser, man har. Indsættes det i figuren, kan det se sådan ud:



Mennesker, som udvikler en funktionel lidelse, har som udgangspunkt haft et normalt aktivitets- og energiniveau, inden de blev syge, men efter de er blevet syge, kan niveauet være faldet meget, og der kan være begyndt at komme perioder med skiftevis overbelastning og efterfølgende sammenbrud. Indsættes dette i figuren, kan det se sådan ud:



Denne veksel mellem overbelastning og sammenbrud er i sig selv vedligeholdende og forværrende for udviklingen af en sygdom. Det er derfor helt nødvendigt at få brudt et sådant mønster.

Min symptom-cirkel

Formål

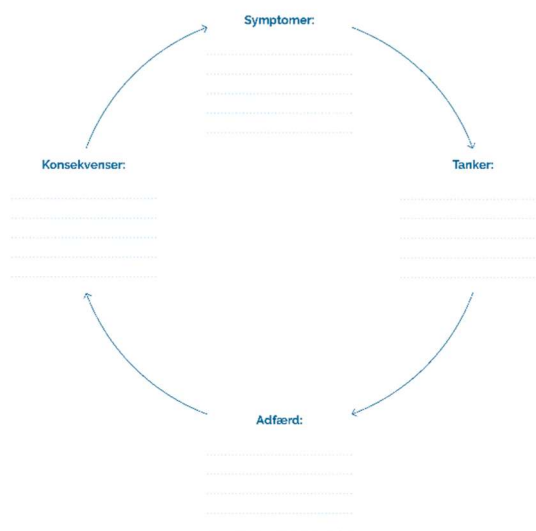
Min symptom-cirkel anvendes til at blive bevidst om sammenhænge mellem dine symptomer, tanker, adfærd og konsekvenser.

Om '*min symptom-cirkel*'

Du kan med fordel anvende symptom-cirklen, hvis du har mange symptomer, og du oplever, at de bliver flere og værre. Tanker om dine symptomer kan føre til en ændret adfærd, som kan have nogle konsekvenser, som igen kan påvirke dine symptomer. Dette foregår i en cirkel, som for de fleste mennesker sker ubevidst. Du kan anvende symptom-cirklen til at se, om din cirkel er blevet 'ond' eller en nedadgående spiral. Når du har kendskab til din symptom-cirkel, vil du kunne arbejde på at ændre den, så den bliver 'god' eller en opadgående spiral.

Sådan kan du bruge figuren

5. Min symptom-cirkel



Tag udgangspunkt i en bestemt situation, hvor du var særlig generet af et eller flere af dine symptomer, eller hvor du oplevede en ubehagelig forværring.

- Hvordan havde du det? Hvad mærkede du? Hvad lavede du på det tidspunkt? Var du sammen med nogen?
Notér det i stikordsform under '*symptomer*'.
- Hvad tænkte du? Blev du bange, vred, ked af det eller andet? Havde du nogle forestillinger om, hvad symptomerne kunne komme til at betyde for dig på længere sigt? Fik du 'typiske tanker', som altid kommer, når du har det dårligt? Notér det under '*tanker*'.
- Hvad gjorde du? Gik du hjem? Trænede du endnu hårdere? Isolerede du dig? Trøstespiste du? Gik du i seng?
Notér det under '*adfærd*'.
- Hvilke konsekvenser har det fået for dig, både på kort og længere sigt? Blev dine symptomer bedre eller værre? Kom du i bedre eller dårligere form? Blev du gladere eller mere trist? Blev du roligere eller mere anspændt? Konsekvenser på kort og længere sigt kan opleves forskelligt. Det kan eksempelvis på kort sigt føles godt og lindrende at gå i seng, hvis man har smerter, men på lang sigt kan led og muskler blive svagere, og ens fysiske form kan dermed forværres og føre til øget træthed, mindre overskud og flere smerter.
Notér det under '*konsekvenser*'.

- Overvej nu, hvordan denne cirkel påvirker dine symptomer. Er det gode tanker, som får dig til at ændre adfærd på en måde, så dine symptomer bliver færre eller nemmere at leve med? Eller er der tale om en ond cirkel, hvor dine tanker får dig til at foretage handlinger, som faktisk forværrer din tilstand?

Årsager til mine symptomer

Formål

Årsager til mine symptomer anvendes til at kortlægge alle de faktorer, der tilsammen kan være medvirkende til udvikling af dine symptomer.

Om '*årsager til mine symptomer*'

Ved nogle sygdomme er der én enkelt årsag til, at man er blevet syg, eksempelvis kan en bakterie være årsagen til en infektion, og et cykelstyrt kan være årsagen til et brækket ben. Har du en funktionel lidelse, er der oftest flere forskellige faktorer, der tilsammen medfører, at komplekse symptomer opstår, holdes ved lige og eventuelt forværres.

Det er individuelt fra person til person, hvilke faktorer der er involveret, og hvilke der spiller en særlig rolle. Det er derfor vigtigt, at du selv er med til at undersøge, hvilke faktorer der fylder meget for dig, samt hvilke der fylder lidt eller evt. er helt ubetydelige.

Sådan kan du bruge skemaet

6. Årsager til mine symptomer

Grundlæggende faktorer
↓
Udløsende faktorer
↓
Forstærkende og vedligeholdende faktorer

Udfyld hver kasse med de stikord, som, du tænker, passer på dig og din situation, ud fra beskrivelsen af de grundlæggende, udløsende, forstærkende og vedligeholdende faktorer herunder:

- **Grundlæggende faktorer:** Nogle mennesker kan have en øget sårbarhed i forhold til at få en funktionel lidelse på et senere tidspunkt i livet. Denne sårbarhed er i mange tilfælde grundlagt i barndommen. Der er ofte tale om nogle af følgende grundlæggende faktorer, som alle omhandler fortiden:
 - **Gener og arv:** Er der andre i din familie, som fejler det samme eller noget lignende? Forskning har vist, at en del af sårbarheden for at udvikle en funktionel lidelse sidder i vores gener. Det betyder, at nogle nemmere får en funktionel lidelse end andre.
 - **Social arv:** Er du blevet opdraget til at håndtere sygdom på en uhenigtsmæssig måde? Måske er der andre i din familie, som også er blevet syge? I nogle familier er der en tendens til at overfortolke almindelige symptomer og dermed sygeliggøre både sig selv og hinanden. I andre

familier kan der være en tendens til, at uanset hvordan det går, så skal du 'tage sig sammen' og helst undgå at lytte til sin krop. Her kan du nemt komme til at overskride dine egne grænser. Begge disse eksempler på at håndtere sygdom og symptomer er uhensigtsmæssige på den lange bane.

- **Belastninger i opvæksten:** Har du f.eks. oplevet svigt, overgreb, omsorgssvigt, sygdom hos dig selv eller i den nærmeste familie, stress, mobning, misbrug i familien eller andre hårde opvækstvilkår? Dette kan have en betydning for dine symptomer. I nogle tilfælde er det 'Det stærke barn' i børneflokket, som egentlig har klaret sig godt i mange år, der udvikler en funktionel lidelse. Mennesker med funktionelle lidelser har i en del tilfælde været gode til at overhøre deres egne behov. Det kan have været en udmærket 'overlevelsesstrategi', hvis der har været mange belastninger i barndommen. Men på den lange bane kan det udgøre en risikofaktor i forhold til senere at udvikle en funktionel lidelse.
- **Udløsende faktorer:** Hos nogle udvikler den funktionelle lidelse sig gradvist, mens den hos andre udløses af en markant begivenhed. Der er ofte tale om følgende udløsende faktorer, som alle omhandler fortiden:
 - **Et traume eller en ulykke:** Har du været ude for en trafikulykke? Fået et slag i hovedet eller andet? Kan du definere et klart 'før' og 'efter'? Somme tider kan traumet være meget lille, f.eks. at slå hovedet op i en skabslåge eller blive påkørt i bil med ganske lav fart. Ofte vil det fysiske traume ikke kunne stå alene. Var du bange, da det skete? Var det meget tæt på, at det kunne være gået meget mere galt? Havde du lige skiftet job, fået et barn eller stod i en anden livssituation, hvor det ikke var muligt at få den hvile, som var nødvendig i den første tid efter ulykken/traumet? Prøv at undersøge den udløsende faktor med en åben og nysgerrig tilgang.
 - **Anden sygdom:** Har du, eller har du haft en anden sygdom? Måske en slem maveinfektion? Måske en kronisk, alvorlig eller livstruende sygdom? Måske er du netop blevet erklæret rask og skulle til at leve livet igen? Det er ikke usædvanligt, at en funktionel lidelse opstår som en efterreaktion på den overbelastning, som både krop og psyke har været udsat for under et sygdomsforløb.
 - **Stress eller psykologisk belastning:** Er du blevet skilt, fyret, har oplevet dødsfald blandt dine nærmeste, har et sygt barn eller oplever arbejdsmæssig stress? Nogle mennesker udvikler angst eller depression på grund af stress eller psykologisk belastning, mens andre udvikler fysiske symptomer. Kroppen kan på den måde lukke ned og sige fra, og det er derfor vigtigt at lytte til kroppens signaler.
- **Forstærkende og vedligeholdende faktorer:** Disse faktorer omhandler dit liv på nuværende tidspunkt. Det vil derfor være muligt at arbejde på at ændre elementer i disse faktorer for herved at afhjælpe dine symptomer. Der tales ofte om følgende forstærkende og vedligeholdende faktorer:
 - **Vedvarende stress og belastninger:** Er du belastet på arbejde, i familien eller andre steder? Er det kortvarig stress, og er der nogle forhold, som du kan ændre på? Eller har du belastninger, som har stået på i lang

tid, og som ikke hører op lige foreløbig? Ofte er der flere forhold, som stresser og belaster på én gang.

- **Sundhedsvæsnet:** Somme tider kan håndteringen af din sygdom i sundhedsvæsnet eller kommunen i sig selv være en faktor. Føler du dig afvist? Bliver du ikke taget alvorligt? Føler du dig sat lidt ud af spillet uden at vide, hvad du selv kan gøre? Bliver du sendt igennem den ene undersøgelse efter den anden uden resultat? Nogle får medicin eller tilbydes operation for at lindre deres symptomerne, men for nogle bliver symptomerne værre af det i stedet for bedre.
- **Konflikter:** Er der konflikter med kommunen, en arbejdsgiver, et forsikringsselskab eller andre? Oplever du mistro, hvor du skal 'bevise', at du er syg, og at dine symptomer ikke bare er noget, du finder på? Denne type konflikter samt vrede og følelse af uretfærdighed kan vedligeholde symptomerne.
- **Tanker og håndtering af sygdommen:** Hvad tænker du om dine symptomer? Er du bange for, at du kan komme til at gøre det værre, eller at det aldrig bliver bedre? Har du nogle tanker om årsagen til symptomerne, og om de får konsekvenser for din fremtid? Tanker om dine symptomer kan medføre, at du lægger mærke til dem på en måde, hvor de føles stærkere. Dine tanker kan også få dig til at ændre adfærd. Det er derfor vigtigt at være bevidst om, hvilke tanker du har om din sygdom, og hvordan disse tanker påvirker din håndtering af symptomer.
- **Ændret følsomhed i nervesystemet:** Oplever du, at almindelig berøring er begyndt at gøre ondt? Er du blevet overfølsom over for almindelige ting som lyde, lys, lugte, varme og kulde? Bliver dine symptomer værre, hvis du er overstimuleret eller oplever mange forskellige indtryk på én gang? Hvis du har smerter gennem længere tid, kan nervesystemet udvikle en følsomhed over for smerte, hvilket kan medføre træthed, dårligere hukommelse og koncentrationsbesvær.

Mit filter

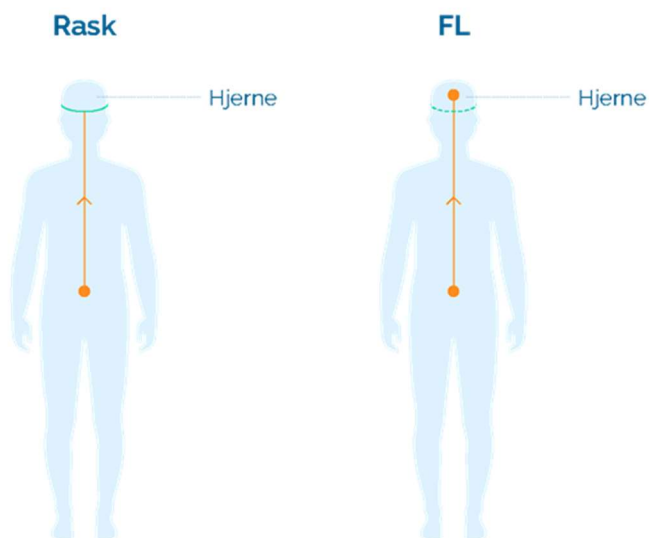
Formål

Mit filter anvendes til at give dig en bevidsthed om, hvordan din hjernes filterfunktion fungerer.

Om 'mit filter'

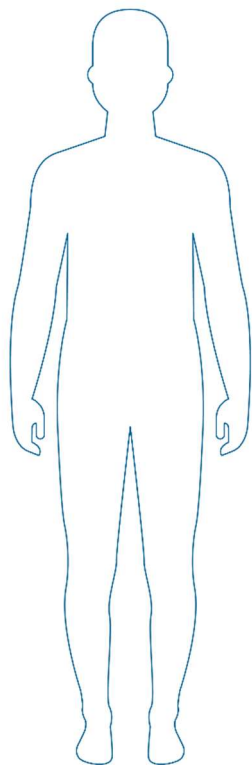
Hjernen modtager konstant signaler fra kroppen. En stor del af signalerne er ubetydelige og noget, som vi ikke behøver reagere på. Derfor er hjernen beskyttet af en form for filterfunktion, som gør, at en stor del af de ubetydelige signaler bliver sorteret fra og dermed ikke når vores bevidsthed. Hvis man f.eks. er plaget af mange symptomer fra maven, vil de fleste være bekymrede for, om der er noget i vejen i maven. Men hvis symptomerne skyldes en ændret filterfunktion, hvor flere signaler når bevidstheden end normalt, er der i virkeligheden ikke noget galt med maven, og man kan lave nok så mange indgreb i maven, uden at det vil hjælpe på symptomerne.

Hvis du har en svær funktionel lidelse, har du ofte en dårlig regulering i hjernens filterfunktion, hvilket betyder, at du kan have en oplevelse af at være mere følsom eller sensitiv overfor helt almindelige sanseindtryk end tidligere. Figuren herunder kan hjælpe dig med at undersøge, hvordan dit filter håndterer dine signaler.



Sådan kan du bruge figuren

7. Mit filter



- Notér alle de signaler og sanseindtryk, som er generende for dig i din hverdag - både dem der rammer din hjerne inde fra din krop og dem ude fra dine omgivelser. Er du eksempelvis blevet overfølsom overfor almindelig berøring, kulde eller varme? Er det umuligt for dig at koncentrere dig, hvis der er lidt baggrundsstøj, fordi du ikke kan overhøre støjen eller holde den ude af din bevidsthed? Bliver du generet af lys, lyde, lugte eller andre almindelige indtryk?

Mine zoner

Formål

Mine zoner anvendes til at hjælpe dig med at finde ud af, hvornår du er i hvilken zone (udfordrings-zonen, overbelastnings-zonen og komfort-zonen).

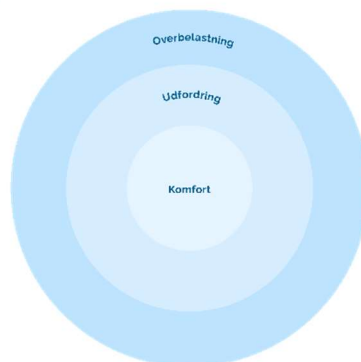
Om '*mine zoner*'

Mennesker med komplekse symptomer har ofte svært ved at finde den balance, hvor de hverken bliver overbelastet eller går i stå. Målet med viden om dine zoner er, at du skal opholde dig så meget som muligt i 'udfordrings-zonen'. Både 'overbelastnings-zonen' og 'komfort-zonen' kan vedligeholde eller forværre dine symptomer.

Hvordan zonerne opleves, er forskellig fra person til person. Et besøg i et fitnesscenter kan for nogle opleves tilpas udfordrende og udviklende, mens det for andre kan opleves stressende og ubehageligt. Som regel ændrer zonerne sig gennem livet, hvor det, som engang var en stor udfordring, bliver en rutine gennem træning og øvelse. Omvendt kan det, som tidligere var nemt, senere gå hen og blive svært, f.eks. på grund af ændrede livsomstændigheder.

Sådan kan du bruge figuren

8. Mine zoner



Overbelastnings-zone

Udfordrings-zone

Komfort-zone

Overvej for hver af de 3 zoner, hvornår du er i hvilken zone. Hvor er du mest? Veksler du mellem de forskellige zoner i løbet af dagen? Hvordan føles de forskellige zoner for dig? Notér stikord på figuren med udgangspunkt i zonebeskrivelserne herunder:

- **Komfort-zonen:** Du er i denne zone, når du skal slappe af og genoplade dine batterier. Det kan eksempelvis være i sofaen efter en lang arbejdsdag. Det kan også være, når du er helt udmattet efter en overanstrengelse. Det er udmærket at være her ind imellem, men hvis man opholder sig for længe i komfort-zonen, begynder kroppens muskler at miste styrke, kredsløbet ændrer sig, og man bliver mere træt og uoplagt.
Hvor er din komfort-zone? Hvordan er den? Hvornår opholder du dig her, hvor tit og hvor længe? Hvad gør komfort-zonen ved dine symptomer, dit humør og forholdet til dine omgivelser?

- **Udfordrings-zonen:** Det er i denne zone, du skal opholde sig mest. Det er her, du kan leve dit liv med almindelige aktiviteter hver dag, og hvor du hverken bliver overbelastet eller går i stå. Du udfordres og udvikler dig gradvist i et tempo, hvor både krop og psyke kan følge med.
Måske er din udfordrings-zone blevet meget smal, så der er kort vej fra overbelastning til udmattelse?
- **Overbelastnings-zonen:** Du er i denne zone, når du tager dig sammen, giver den en ekstra skalle, bryder grænser og klarer lidt mere, end du troede, at du kunne. Det er også udmærket at befinde sig i overbelastnings-zonen ind imellem. Du kan godt blive lidt høj af adrenalin i denne zone, og denne form for kortvarig stress og belastning er ikke usund. Men hvis du overbelastes for ofte og for længe, kan der indtræde en kronisk stresstilstand, som er nedbrydende, og som på den lange bane kan gøre dig syg.
Hvornår er du overbelastet? Hvor tit og hvor længe er du i overbelastnings-zonen? Måske har du i en periode mest været i denne zone? Hvad betyder det for dine symptomer, når du er her? Mærker du dem mere, eller kan du måske glemme dem for en stund?

Hvis du oplever, at det kan være svært at mærke, om du er i den ene eller den anden zone, eller hvis du ofte for sent finder ud af, at du nu igen har opholdt dig for længe i en zone, som ikke er god for dig, kan du prøve at indføre 'Min STOP-øvelse'.

Min STOP-øvelse

Formål

Min STOP-øvelse anvendes til at hjælpe dig til at blive mere bevidst om, hvordan du egentlig har det og samtidig hjælpe dig til at finde ud af, hvordan du bedst bør reagere på det, du mærker.

Om '*min STOP-øvelse*'

Hvis du har haft symptomer i lang tid, kan det være svært at mærke sin krop og reagere hensigtsmæssigt på alle de signaler, den udsender. Her kan STOP-øvelsen være en god hjælp i hverdagen. Øvelsen er meget simpel og kraftfuld, hvis du laver den med hyppige mellemrum. Øvelsen kan bruges som træning i at få en ny vane eller en ny opmærksomhed på et område.

Sådan kan du bruge øvelsen

g. Min STOP-øvelse



Beslut dig for hvor mange gange om dagen du vil lave øvelsen. Øvelsen tager ca. ét minut at lave. Et udgangspunkt kan eksempelvis være, at lave øvelsen én gang pr. time. Det er vigtigt, at du laver øvelsen, *inden* du mærker, at du har fået det dårligt.

- **S** betyder 'Stop op'. Du skal stoppe den aktivitet, du er i gang med.
- **T** betyder 'Træk vejret'. Du skal trække vejret godt igennem. Prøv om du kan gøre vejrtrækningen langsom og dyb. Gør dette 3 gange.
- **O** betyder 'Observer'. Du skal nu observere dig selv, din krop, dine tanker, dit humør og dine omgivelser lige her og nu. Hvad mærker du? Hvad tænker du? Hvad hører du? Er du sulten? Træt? Trænger du til at komme på toilettet? Er du øm i nakken eller andre steder i kroppen? Er du træt i hovedet? Er du irriteret? Er du generet af larm eller dårlig luft? Prøv om du kan observere dig selv på en åben, neutral og nysgerrig måde. Ingen observation er mere rigtig eller vigtig end andre.
- **P** betyder 'Prioriter'. Med baggrund i dine observationer, skal du til sidst prioritere, hvad du vil gøre, så snart stop-øvelsen er slut. Vil du rejse dig op og bevæge skuldrene? Vil du drikke et glas vand? Eller måske gå på toilettet? Måske har du det faktisk meget godt og skal bare fortsætte den aktivitet, du var i gang med.

På et tidspunkt vil du sandsynligvis opleve, at du vil få nemmere ved at tolke dine signaler og reagere på dem på en måde, så du vil få det bedre. Herefter vil mange opleve, at de ind i mellem helt automatisk laver en stop-øvelse.

Mine ressourcer og belastninger

Formål

Mine ressourcer og belastninger anvendes til at danne et overblik over, hvilke ressourcer og belastninger du har i dit liv, hvilket bl.a. kan anvendes til at arbejde hen mod en bedre håndtering af den samlede stressbelastning.

Om '*mine ressourcer og belastninger*'

Langvarig stress er en væsentlig faktor ved funktionelle lidelser. Stress, handler det helt basalt om en ubalance mellem de ressourcer, du har til rådighed, og de belastninger du har i dit liv. Dette forhold kaldes 'ressource-brøken'.

Hvad der anses som belastninger og ressourcer er individuelt og varierer fra person til person og kan ændre sig livet igennem.

$$\text{Stress} = \frac{\text{Belastninger}}{\text{Ressourcer}}$$

Sådan kan du bruge figuren

10. Mine ressourcer og belastninger

Belastninger

Stress =

Ressourcer

- Overvej, hvilke belastninger du har i dit liv. Tænk f.eks. over følgende områder: Din økonomi, dit parforhold, forholdet til dine forældre, søskende, børn, kolleger og naboer, dit arbejde, dit forhold til mad, tobak, alkohol, motion, sociale medier, hvile, søvn og aktivitet, dine fritidsinteresser, dit sociale netværk, din fortid, mulighederne for din fremtid mv.
Notér dine belastninger under brøkstregen.
- Overvej, hvilke ressourcer du har i dit liv. F.eks. mulighed for hjælp og støtte fra din familie eller dit sociale netværk, sund økonomi, godt ægteskab, forstående arbejdsgiver, tryghed i din ansættelse mv.
Notér dine ressourcer over brøkstregen.
- Overvej nu, om du på nogen måde kan nedsætte nogle af dine belastninger. Gennemgå belastningerne én ad gangen i prioriteret rækkefølge, hvor du begynder med den største belastning. Overvej mulige løsninger og notér dem i figuren. Beslut dig herefter for, hvilken belastning du i første omgang vil forsøge at nedsætte.
- Overvej til slut, om du på nogen måde kan øge dine ressourcer. Ofte kan følgende områder være hensigtsmæssige at arbejde med:
 - Forbedring af søvn
 - Forbedring af kost - hvor du spiser sundt og varieret og hverken spiser for lidt eller for meget.
 - Graderet fysisk genoptræning, hvor du gradvist opnår større styrke og bliver mere aktiv, uden at du bliver overbelastet og nedslidt.

- Mindfulness, afspænding, yoga, beroligende musik og ophold i naturen er eksempler på aktiviteter, som kan nedsætte kroppens stress. Prøv hvad der føles bedst for dig.
- Prioritering af positive aktiviteter, hvor du beskæftiger dig med noget, du holder af, og som gør dig glad. Det er måske længe siden, du har gjort det sidst?
- Bedre udnyttelse af dit netværk. Måske får du tilbudt hjælp, aflastning og støtte, men siger 'nej tak' af stolthed, generthed eller gammel vane?
- Bedre arbejdsforhold. Måske skal du gå lidt ned i tid eller bare huske at overholde dine pauser? Måske skal du tale med din arbejdsgiver eller tillidsrepræsentant?
- Overblik over økonomi. Det er for de fleste en stressfaktor, hvis du er bange for, om økonomien kan hænge sammen. Hvis du er sygemeldt, kan økonomien ændre sig og blive mere stram. Måske er der behov for, at du laver et realistisk budget, så du er klar over, hvordan du skal prioritere?

Mine værdier

Formål

Mine værdier anvendes til at undersøge, hvordan sygdom og symptomer kan medvirke til at skubbe dig i en retning, som du i virkeligheden ikke ønsker.

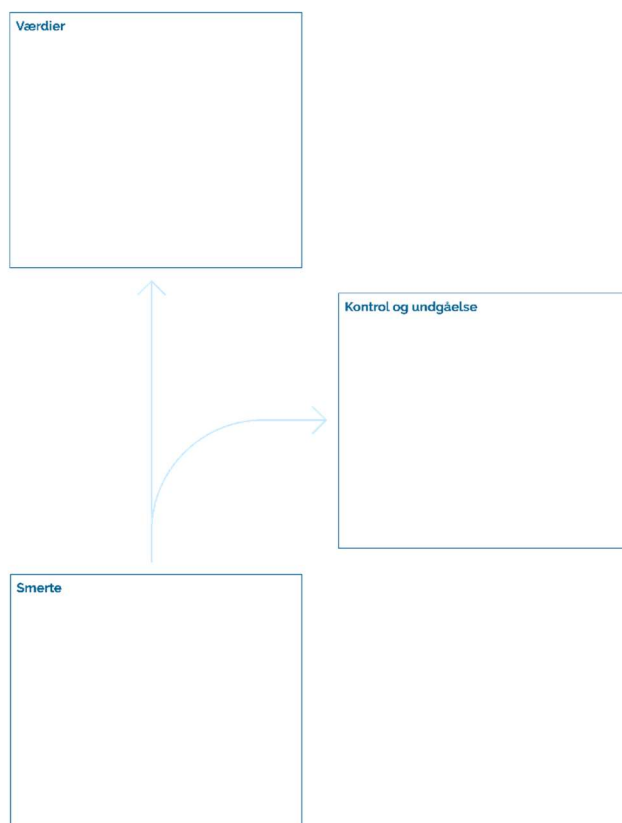
Om '*mine værdier*'

Anvendelse af *mine værdier* kan hjælpe dig med at komme på ret køl og blive i stand til at bevæge dig i en retning, som er meningsfuld for dig. Øvelsen kan være svær, og der kan derfor være behov for at udføre øvelsen flere gange.

Værdier kan ses som det fyrtårn, vi sigter efter, når vi ønsker at bevæge os i vores liv. Hvis du bliver syg, kan du nemt få følelsen af at være faret vild. *Mine værdier* kan hjælpe dig med at komme tilbage på sporet og sigte efter dine værdier.

Sådan kan du bruge figuren

11. Mine værdier



- Tænk over dine værdier og notér dem/de vigtigste af dem i den øverste kasse ('værdier'). Værdier er noget relativt stabilt, som giver tilværelsen mening og retning. Værdier er ikke mål, som du kan opnå og blive færdig med. Det kan f.eks. være en værdi at være en god og kærlig forælder eller at have et sundt og harmonisk familieliv. Det er vigtigt, at du finder ind til *dine* værdier, for det er dem, der giver *dit* liv mening.

Hjælpeøvelse til værdier

Hvis det er vanskeligt for dig at finde frem til dine værdier, kan du bruge denne lille øvelse:

Forestil dig den perfekte dag. En dag hvor du, fra du vågner om morgenen til du går i seng om aftenen, kan bestemme alt, hvad der skal ske. Der er ingen begrænsninger, hverken økonomi, tid, lovgivning, årstid eller andet. Luk øjnene og forestil dig, hvordan din perfekte dag skal forløbe. Hvor skal du vågne? Hvem er du sammen med? Hvad spiser du til morgenmad? I hvilke omgivelser? Alene eller sammen med nogen? Hvad taler I om? Hører I musik, eller er der andre baggrundslyde? Hvad laver du bagefter? Tager du et sted hen? Sammen med nogen? Hvad spiser du til frokost, til aftensmad, natmad og mellemmåltider? Hvad drikker du? Hvad laver du?

Prøv om du kan finde ind til så mange detaljer som muligt. Se din perfekte dag for dig, forestil dig lyde, lugte, dufte, smage og andre sanseoplevelser.

Nogle bliver overraskede over indholdet i deres perfekte dag. Måske finder du ud af, at indholdet i denne dag er stik modsat af det, du faktisk arbejder og kæmper for i din hverdag. Den perfekte dag er selvfølgelig urealistisk, ingen dage er helt perfekte, og ingen kan leve et perfekt liv. Men bevidstheden om, hvad du i virkeligheden ønsker, at dit liv skal handle om, hvis du kunne få lov til at bestemme alting, kan være et første skridt til at bevæge dig lidt i den retning, som er meningsfuld for dig.

- Overvej spørgsmålet: Hvad forhindrer dig i at leve i overensstemmelse med dine værdier?

Notér symptomer, tanker og følelser i den nederste kasse ('smerte') i figuren.

Mange mennesker, som er blevet syge, oplever, at sygdommen er blevet en forhindring i at bevæge sig i den retning, som føles meningsfuld. Hvordan er det for dig? Tænk over, hvilke fysiske symptomer, følelser og ubehagelige tanker, der forhindrer dig i at bevæge dig den vej, du gerne vil.

- Overvej spørgsmålet: Hvilke strategier bruger du i forsøget på at undgå eller kontrollere de ubehagelige symptomer, tanker og følelser?

Notér dine strategier i stikordsform i den sidste kasse ('kontrol og undgåelse') i figuren. Når vi mærker smerte, angst eller andre former for ubehag, vil vi helt automatisk forsøge enten at undgå det ubehagelige eller forsøge at kontrollere det. Det er nogle meget fornuftige strategier, når vi står overfor simpelt og kortvarigt ubehag. Men ved komplekse og langvarige symptomer vil mange opleve, at de strategier ikke er særlig hensigtsmæssige. Somme tider gør vores strategier os mere syge på den lange bane – selvom vi forsøger alt, hvad vi kan for at blive raske.

Prøv om du kan identificere, hvilke strategier du bruger, og om det hjælper dig i retning af dine værdier, eller om strategierne i virkeligheden skubber dig længere og længere væk fra den retning, som giver mening for dig.

Her er nogle eksempler:

- Hvis du f.eks. altid undgår at bruge din krop, når den gør ondt, vil du komme i dårligere form, hvilket ofte vil medføre endnu mere smerte.
- Hvis du bliver hjemme, når du har det dårligt, vil du efterhånden blive mere og mere isoleret.
- Hvis du overtræner og straffer dig selv, når du er træt, vil du risikere at blive overbelastet og endnu mere træt.

I forhold til analysen af dine strategier kan skemaet 'Mine strategier' være en hjælp.

Mine strategier

Formål

Mine strategier anvendes til at blive bevidst om, hvilke strategier du automatisk anvender, når du møder udfordringer og undersøge, om dine strategier er gode.

Om '*mine strategier*'

Hvis du ønsker at ændre den måde, du håndterer sygdom og symptomer på, er det i første omgang vigtigt at blive bevidst om, hvilke strategier du automatisk bruger. De fleste mennesker har forskellige vaner eller automatiske strategier, som anvendes, når de møder udfordringer. En strategi kan være god for en person men dårlig for en anden. Mange af disse vaner og strategier er blevet indarbejdet og trænet gennem mange år. Vaner og strategier kan sagtens være konstruktive og fornuftige, men somme tider vil de dog være uhensigtsmæssige – især hvis der anvendes gamle vaner og strategier til at håndtere nye problemer.

Sådan kan du bruge skemaet

12. Mine strategier

Trigger <small>Uønsket tanke, følelse kropslig fornemmelse</small>	Strategi	Korttidseffekt	Langtidseffekt

- Beskriv hvad der i en konkret situation kan 'trigge' en af dine strategier. Det kan f.eks. være 'smerte' eller 'hovedpine og lydoverfølsomhed fordi børnene larmer'.
- Beskriv herefter hvilken strategi du bevidst eller ubevidst vælger. Det kan f.eks. være 'jeg går i seng', eller 'jeg bliver irriteret og skælder børnene ud'.
- Beskriv efterfølgende, hvilken effekt din strategi har på den korte bane. Det kan f.eks. være 'smerterne bliver umiddelbart mindre, når jeg ligger stille' eller 'børnene bliver forskrækkede og tier stille, og de trækker sig fra mig'.
- Vurder til sidst, hvilke konsekvenser strategien har på den lange bane. Det kan f.eks. være 'jeg kommer i dårligere form og når ikke de ting, jeg gerne vil, når jeg ligger for meget i sengen', eller 'jeg får dårlig samvittighed og føler mig som en dårlig mor, når jeg skælder ud. Mine børn bliver utrygge'.
- Først når skemaet er helt udfyldt, skal du overveje, om dine strategier er hensigtsmæssige eller uhensigtsmæssige. Får dine strategier dig til at bevæge dig i retning hen mod eller væk fra dine værdier? Husk at være nysgerrig, venlig, åben og tilgivende over for dig selv. Selvom dine nuværende strategier måske ikke er gode, er der altid en god grund til, at du har brugt dem. Overvej, om der findes andre strategier, som du kan afprøve. Lav den samme analyse og se om de nye strategier hjælper dig, eller om de gør tingene endnu værre.

Mit spektrum

Formål

Mit spektrum anvendes til at overveje, hvor du er lige nu i din sygdom, og i hvilken retning din udvikling bevæger sig.

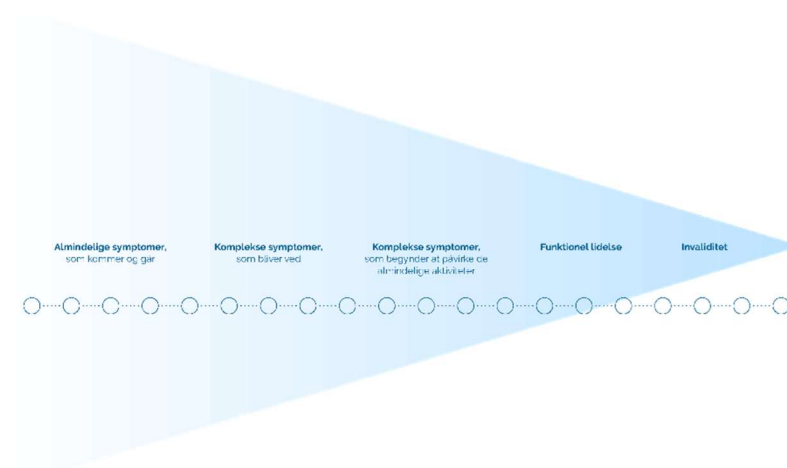
Om '*mit spektrum*'

En funktionel lidelse kan betragtes som et spektrum, der bevæger sig fra det normale, hvor alle mennesker oplever forskellige symptomer fra kroppen, til de vedvarende og komplekse symptomer, der efterhånden begynder at påvirke evnen til at gennemføre almindelige aktiviteter. Dette kan udvikle sig til langvarige funktionelle lidelser, hvor du ikke er i stand til at arbejde og fungere normalt, og hvor du har brug for at modtage hjælp og behandling.

Mit spektrum kan anvendes til at se, i hvilken retning du bevæger dig i din udvikling. Bevæger du dig i den negative retning, til højre i spektret, er målet derfor først og fremmest at undgå, at din tilstand rykker sig endnu mere i den negative retning og dernæst arbejde hen imod, at din tilstand rykker sig i den positive retning dvs. så langt til venstre i spektret som muligt.

Sådan kan du bruge figuren

13. Mit spektrum



Figuren har glidende overgange, og det er derfor ikke muligt præcis at definere, hvor du befinder dig i spektret. Figuren kan være et godt udgangspunkt for dine egne overvejelser og samtaler med din behandler og dine pårørende.

- Notér så præcist som muligt, hvor i spektret du føler du befinder dig. Det er vigtigt, at du er venlig mod dig selv og accepterer det sted, hvor du er lige nu. Først derfra kan du bevæge dig i den rigtige retning. Nogle mennesker med funktionelle lidelser har en erindring om, at de slet ikke havde symptomer og kunne næsten alt, hvad de havde lyst til, før de blev syge. Somme tider skyldes det, at de har været usædvanligt dygtige til at overhøre kroppens signaler og derfor i lang tid har kørt sig selv alt for hårdt, hvilket har været en medvirkende årsag til, at de er blevet syge. Det er derfor ikke realistisk at tænke: 'Jeg vil bare være, som jeg var, før jeg blev syg'. Det kan være nødvendigt, at du ændrer dine tanker og sætter et mål efter, hvad der er realistisk.

Min måltrappe

Formål

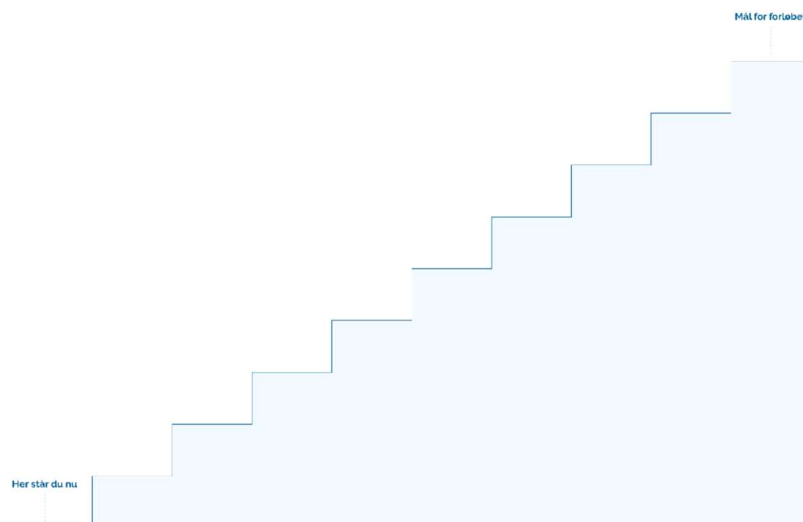
Min måltrappe kan hjælpe dig med at gå gradvist frem, uden du overbelaster dig selv og forværrer din tilstand.

Om '*min måltrappe*'

Når du skal arbejde med at få det bedre, er det vigtigt at gå gradvist frem og tage ét trin ad gangen. Måltrappen er et godt redskab til at sætte sig et overordnet mål for, hvad du gerne vil have ud af behandlingen. Derudover skal du sætte nogle delmål, hvor du efter hvert trin evaluerer, om det går som forventet, eller om du skal justere lidt på de næstkommende trin for at sikre, at du fortsat har fremgang i retningen mod dit overordnede mål.

Sådan kan du bruge figuren

14. Min måltrappe



- Først skal du definere dit overordnede mål. Det er vigtigt at overveje målet grundigt. Som hjælp kan du med fordel benytte redskabet 'Mit SMARTE mål'. Når du har besluttet dig for, hvilket mål du vil arbejde hen imod, noterer du det øverst på trappen.
- Herefter beslutter du dig for dit første delmål. Hvis dit overordnede mål f.eks. er at kunne gå 2 km, kan et 1. trin på måltrappen være at gå 100 m én gang om dagen. Du skal også beslutte dig for, hvor lang tid du vil give dig selv til at nå første delmål. Det skal være en overskuelig periode, 1-2 uger er tit passende.
- Når tiden for 1. delmål er gået, skal du evaluere trinnet: Hvordan gik det? Var det svært? Var det for nemt? Har du fået det bedre eller værre?
- Herefter skal du beslutte dig for dit 2. delmål og hvor lang tid, du vil give dig selv til at nå målet.
- Sådan fortsætter du trin for trin. Det vigtigste ved måltrappen er, at der hele tiden er en gradvis fremgang. Hvis du har været for ambitiøs og stillet for store krav til dig selv, kan du gøre trinene mindre, og hvis det går godt, kan du gøre trinene lidt større. Når man f.eks. begynder at gøre ting, som man tidligere ikke har gjort, er det normalt, at det vil være forbundet med en vis grad af ubehag. Det er ikke farligt men en del af at befinde sig i 'udfordrings-zonen'. Men hvis du oplever, at du bliver helt udmattet, eller du forværrer dine symptomer i mere end 1 dag efter, har du været for ambitiøs og valgt et for højt delmål.

Mit SMARTE-mål

Formål

Mit SMARTE-mål anvendes til at sætte fornuftige mål undervejs i dit behandlingsforløb.

Om 'mit SMARTE-mål'

For at kunne evaluere og justere undervejs i dit forløb f.eks. i forbindelse med redskabet 'min måltrappe', skal du sætte fornuftige mål, hvilket er muligt at gøre ved hjælp af skemaet 'mit SMARTE-mål'. Skemaet anvender du til at tjekke, om de mål, du har sat, er gode og dermed kan opfylde alle elementer i skemaet, herunder om det er specifikt, målbart, attraktivt, realistisk, tidsbegrænset og evaluerbart.

Sådan kan du bruge skemaet

15. Mit smarte mål

S Specifikt	
M Målbart	
A Attraktivt	
R Realistisk	
T Tidsafgrænset	
E Evaluerbart	

Tjek om det mål, du har sat dig, lever op til at være specifikt, målbart, attraktivt, realistisk, tidsafgrænset og evaluerbart jf. beskrivelserne nedenfor:

- **Specifikt:** dit mål skal være konkret og præcist. At skrive 'jeg vil være smertefri', 'jeg vil have det bedre' eller 'jeg vil i bedre fysisk form' er for uspecifikt. Det er specifikt at skrive f.eks. 'jeg vil kunne gå 2 km' eller 'jeg vil kunne arbejde 20 timer om ugen'.
- **Målbart:** du skal nemt kunne måle, om du har nået dit mål. Det er ikke målbart at skrive 'jeg vil kunne cykle mere' eller 'jeg vil være mere social'. Men det er f.eks. målbart at skrive 'jeg vil cykle 5 km' eller 'jeg vil deltage i min nevøs konfirmation om 3 måneder'.
- **Attraktivt:** målet skal være noget, som har en stor betydning for dig. Du skal ikke sætte et mål om at kunne træne i et center, hvis du ikke kan lide den form for motion. Målet skal være noget, som du virkelig savner og gerne vil have i dit liv. Det kan f.eks. være 'jeg vil kunne gå sammen med min søn, når han skal til fodboldtræning'.
- **Realistisk:** målet skal være muligt at nå. Hvis du er sengeliggende lige nu, er det ikke realistisk, at du skal kunne gennemføre et maraton om 3 måneder. Men målet kan eksempelvis være, at du kan gå en tur rundt om dit hus 3 gange om dagen. Du skal selv tro på, at du med en rimelig sandsynlighed vil kunne nå dit mål.
- **Tidsafgrænset:** der skal sættes tid på, hvornår dit mål og delmål skal være nået. 'Jeg vil gerne dyrke mere motion i fremtiden' har f.eks. ikke en slutdato. Men 'om 3 måneder vil jeg kunne gå 2 km' har en fastsat slutdato.
- **Evaluerbart:** du skal kunne evaluere og vurdere din udvikling, både når dit mål er nået og undervejs, i takt med du når dine delmål. 'Jeg vil have færre smerter', eller 'jeg vil kunne gå mere' er svært at evaluere. Men 'Om 3 måneder vil jeg kunne gå 2 km, så jeg kan følge min søn til fodboldtræning' er et eksempel på et specifikt, målbart, attraktivt, realistisk, tidsafgrænset og evaluerbart mål.

Det er muligt, at du skal justere nogle af elementerne undervejs, idet du lærer dig selv, dine ressourcer, værdier, belastninger, styrker og svagheder bedre at kende og dermed skal tilpasses denne viden.

Bilag

Hvert af de 15 redskaber indeholder enten et skema, en figur eller model, som du kan anvende. I bilaget præsenteres disse i fuld størrelse, som dermed kan anvendes direkte til at skrive i/på.

1. Mit ugeskema
2. Mine symptomer
3. Min livslinje
4. Mit aktivitetsniveau
5. Min symptom-cirkel
6. Årsager til mine symptomer
7. Mit filter
8. Mine zoner
9. Min STOP-øvelse
10. Mine ressourcer og belastninger
11. Mine værdier
12. Mine strategier
13. Mit spektrum
14. Min måltrappe
15. Mit SMARTE-mål

1. Mit ugeskema

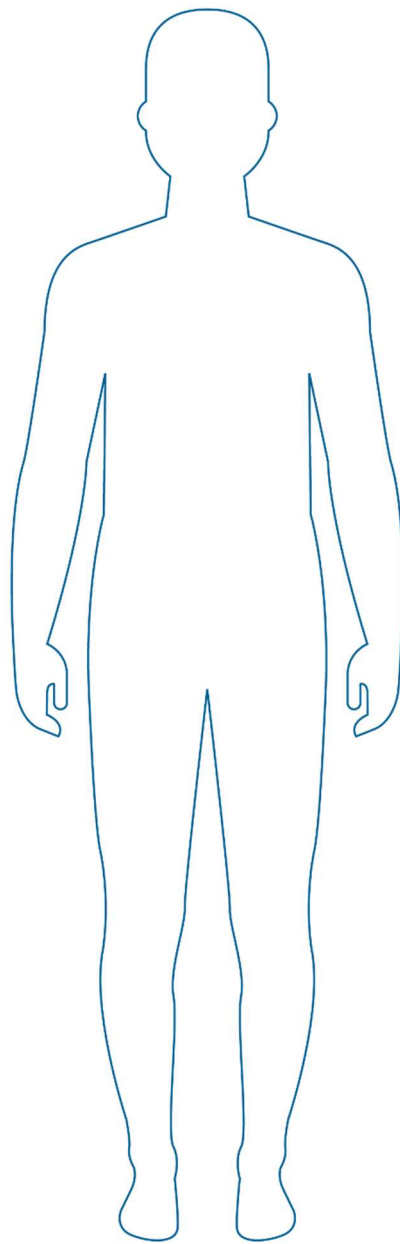
Notér for hver dag og tid på dagen, hvor svære dine symptomer var

Ingen symptomer 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Værst tænkelige symptomer**

For hvert notat skriver du et stikord om den situation du var i.
Det kunne f.eks. være: *i bussen, på arbejde, med familien, dagligdagen...*

	Dag og dato:	Dag og dato:	Dag og dato:	Dag og dato:	Dag og dato:	Dag og dato:	Dag og dato:
Formiddag							
Eftermiddag							
Aften							
Nat							

2. Mine symptomer



3. Min livslinje

Navn

Familierelationer

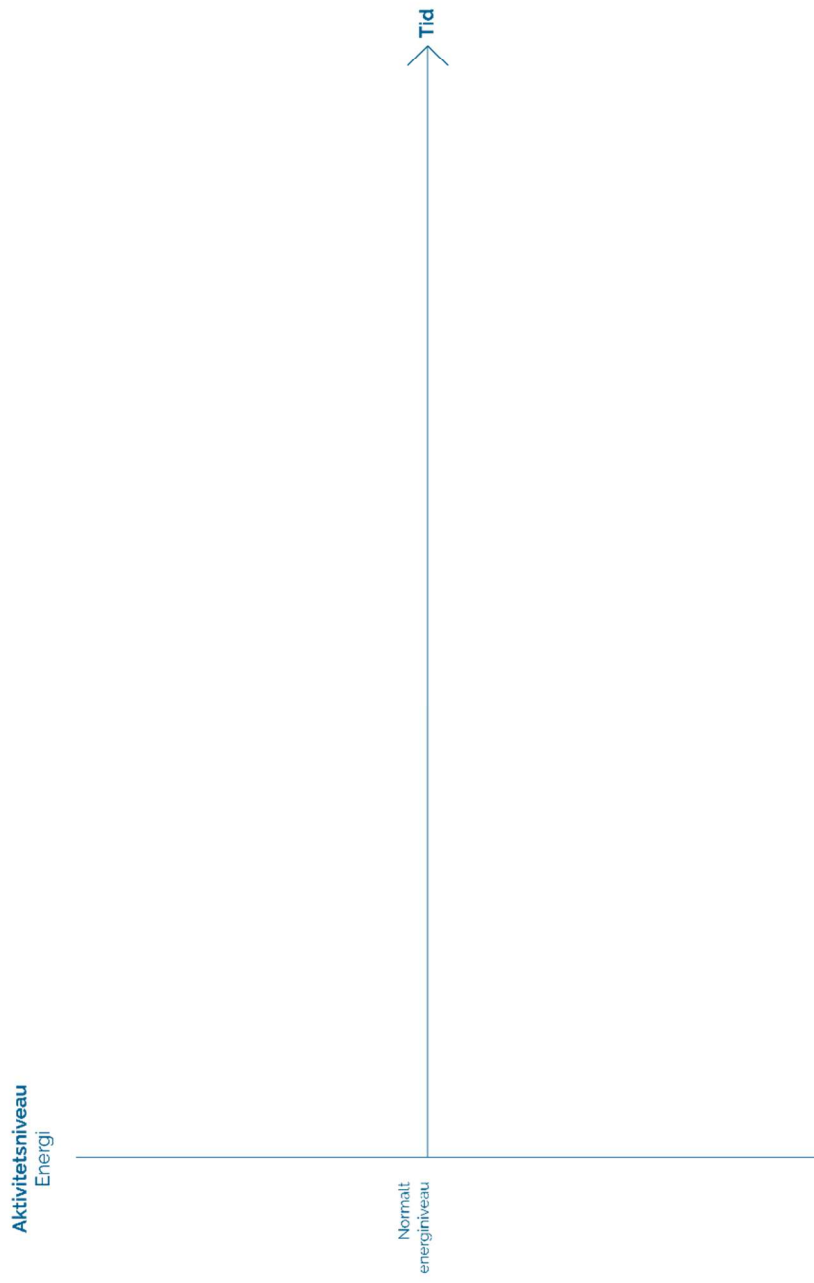
Forældre og søskende

**Symptomer, undersøgelser,
diagnoser og behandling**

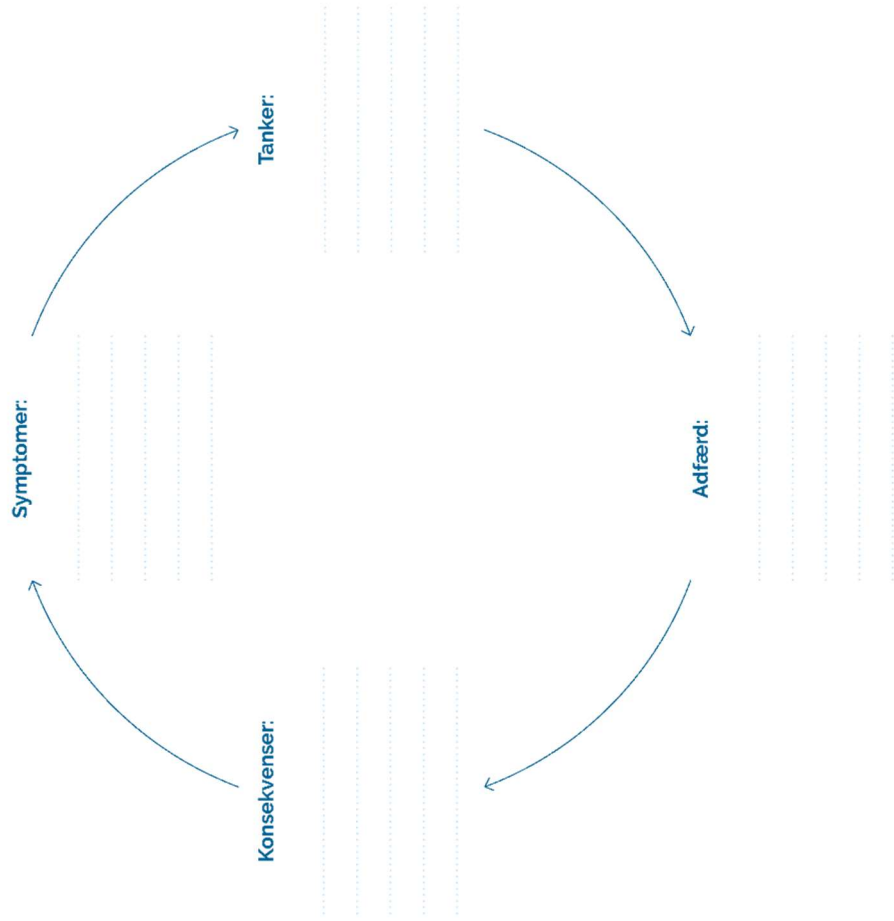
Sociale begivenheder

Tid

4. Mit aktivtetsniveau



5. Min symptom-cirkel



6. Årsager til mine symptomer

Grundlæggende faktorer

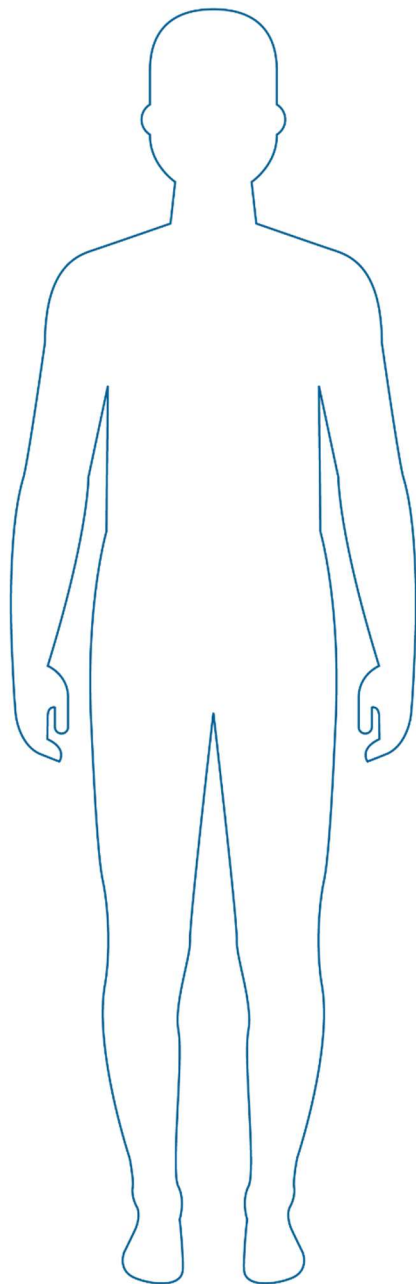


Udløsende faktorer

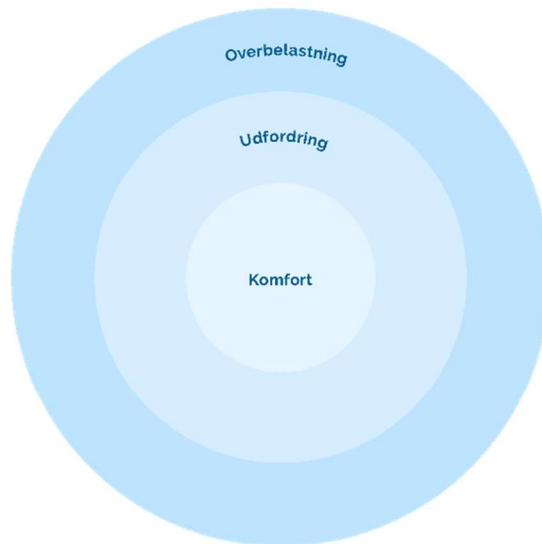


Forstærkende og vedligeholdende faktorer

7. Mit filter



8. Mine zoner

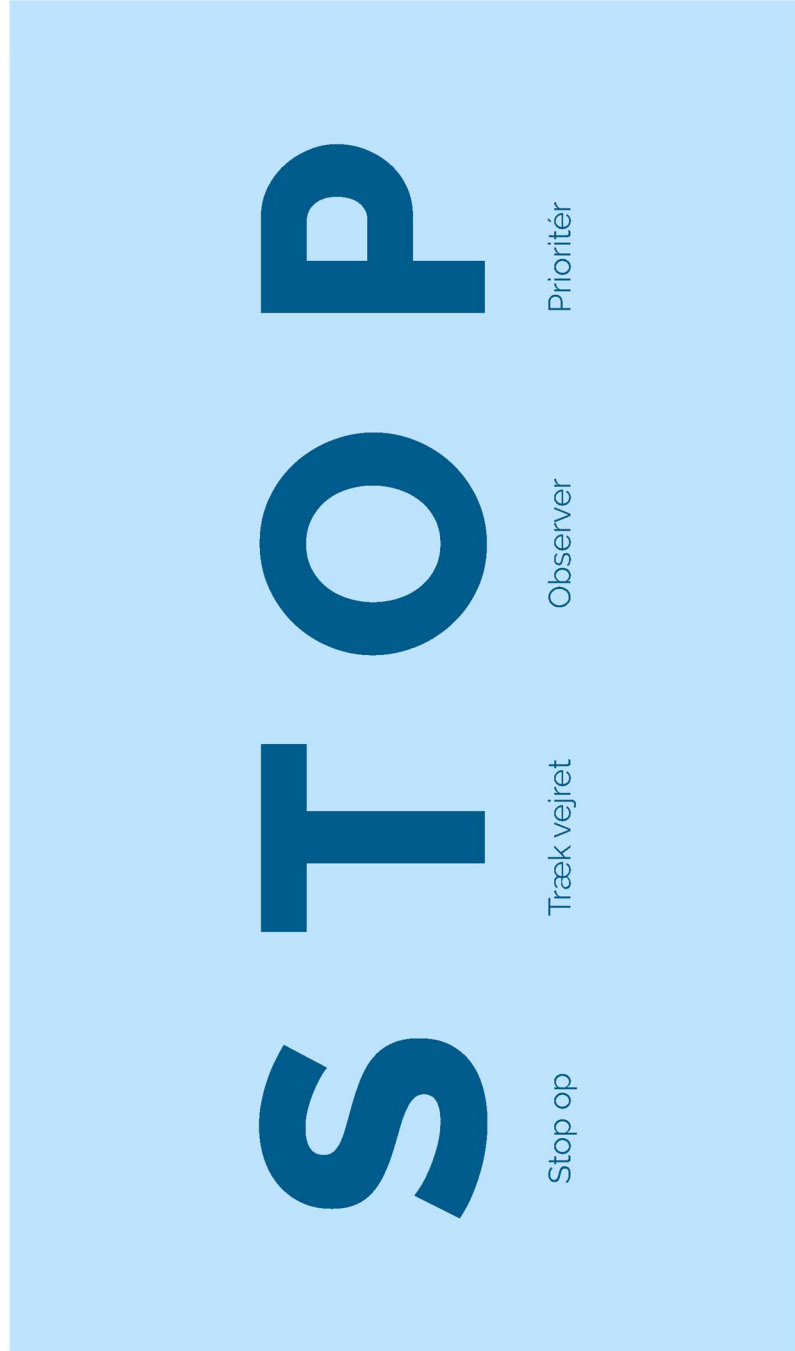


Overbelastnings-zone

Udfordrings-zone

Komfort-zone

9. Min STOP-øvelse



10. Mine ressourcer og belastninger

<p>Ressourcer</p>	<p>Belastninger</p>
--------------------------	----------------------------

Stress =

11. Mine værdier

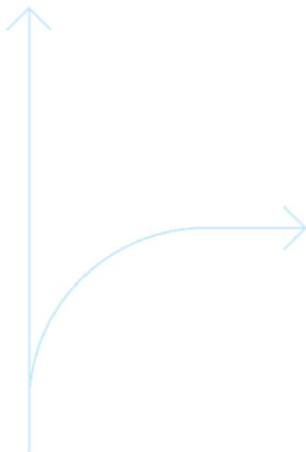
Værdier



Kontrol og undgåelse



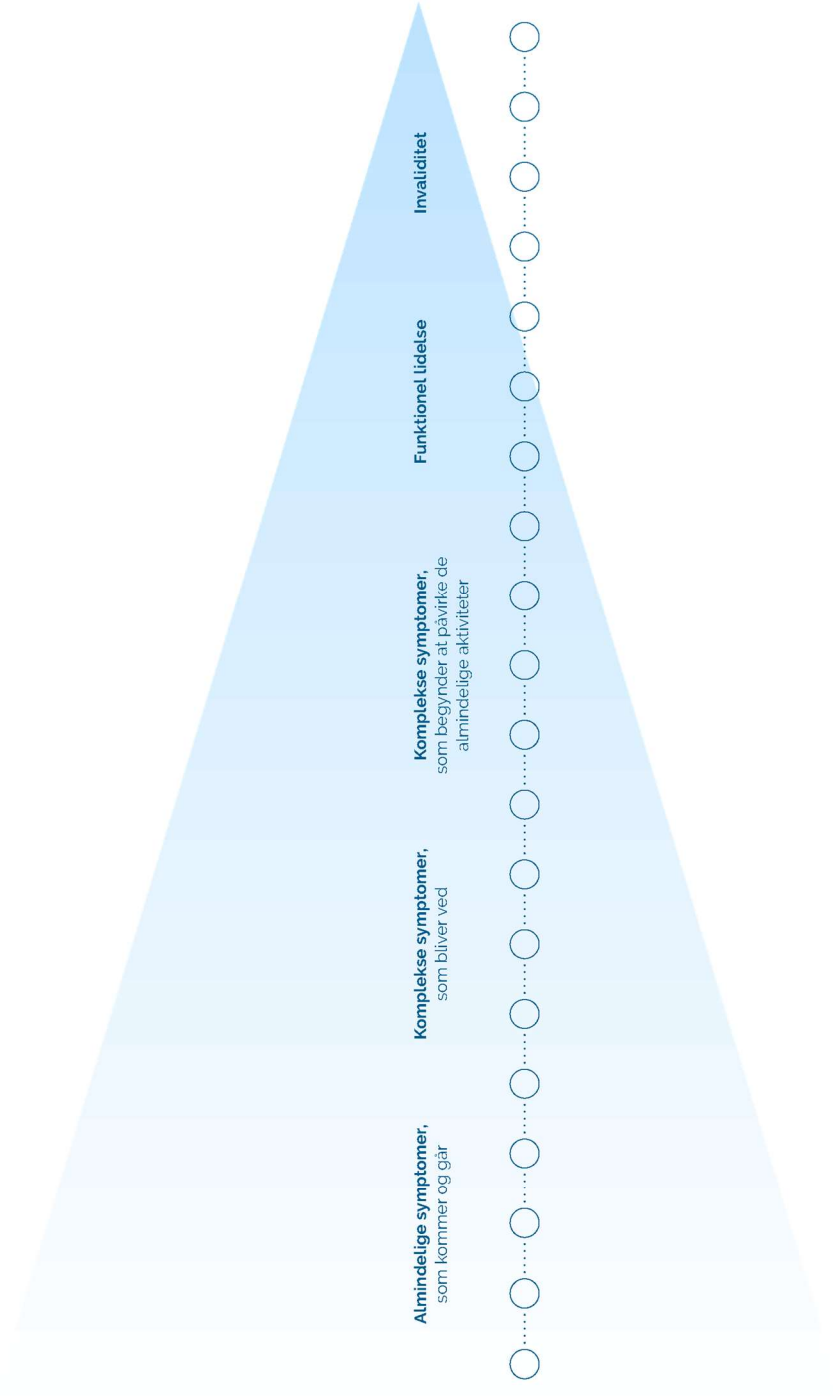
Smerte



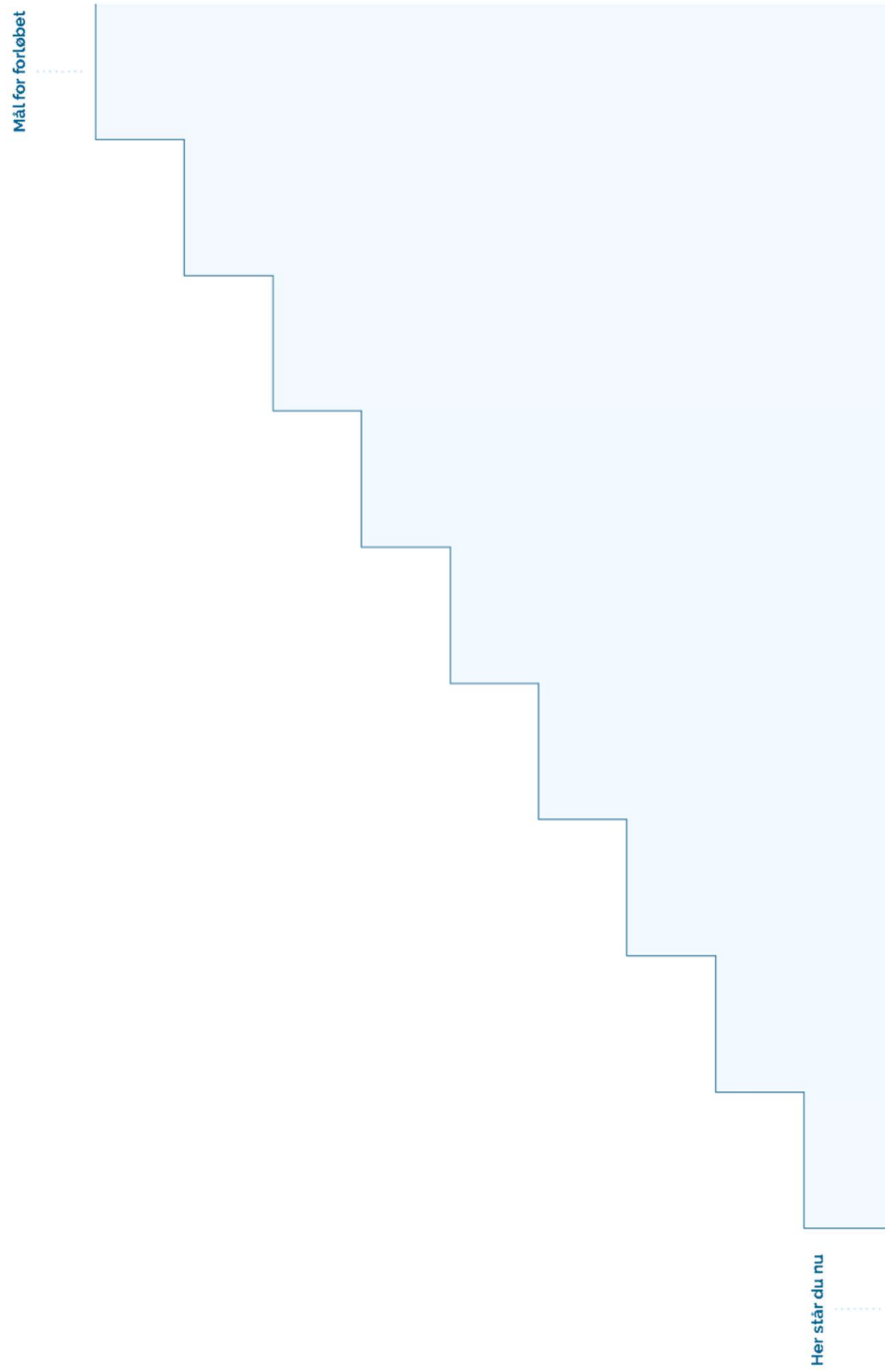
12. Mine strategier

Trigger Uønsket tanke, følelse, kropslig fornemmelse	Strategi	Korttidseffekt	Langtidseffekt

13. Mit spektrum



14. Min måltrappe



15. Mit smarte mål

S Specifikt	
M Målbart	
A Attraktivt	
R Realistisk	
T Tidsafgrænset	
E Evaluerbart	

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Sundhed for alle ♥ + ●