At finde ny mening

Vi mennesker har behov for at forstå det, der sker i vores liv. Når der sker store forandringer, så prøver vi at få det til at give mening - også selvom det kan være svært.

I denne strategi skal vi tale om, hvordan I kan finde mening som familie. Det kan være noget, I gør sammen, som giver jer stunder med hygge, ro, glæde, sjov og nærhed.

Lige om lidt stiller vi jer tre spørgsmål:

- Det første handler om jeres liv før afasi.
- Det andet handler om jeres liv her og nu.
- Det tredje handler om jeres fremtid med afasi.

Vi viser jer en tidslinje, så det er lettere at følge med.

Modsatrettede følelser

De her spørgsmål handler om, at det er helt naturligt at have modsatrettede følelser. Man kan f.eks. være ked af det over det, man har mistet. Samtidig kan man føle taknemmelighed for det, der stadig er og betyder noget.

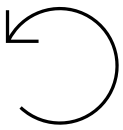
Sig f.eks.: Nu kigger vi på tiden før afasien. Mange familier savner noget fra den tid. Er der noget særligt, I kan mærke, at I har mistet?

Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan det er lige nu. Nogle oplever, at de både kan føle f.eks. kærlighed og savn på samme tid. Det er helt normalt. Kan I genkende modsatrettede følelser hos jer selv?

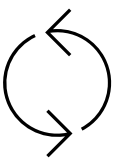
Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan fremtiden med afasi kan se ud. Når de modsatrettede følelser fylder, hvordan vil I så kunne støtte hinanden i dem?

At gøre noget meningsfuldt sammen

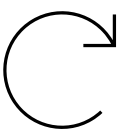
De her spørgsmål handler om, hvad der opleves meningsfuldt for jer. F.eks. når I er sammen om natur, kunst, tro, mad, musik eller sport.



Sig f.eks.: Nu kigger vi på tiden før afasien. Hvor fandt I typisk ro eller mening - i naturen, gennem tro, kunst eller noget helt andet?



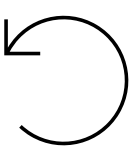
Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan det er lige nu. Noget af det, der før var meningsfuldt at gøre, kan være blevet sværere. Hvilken oplevelse har I af det?



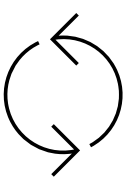
Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan fremtiden med afasi kan se ud. Er der noget, I kan gøre på en lidt anden måde? Er der noget nyt, I kunne prøve at være sammen om?

Små handlinger og traditioner

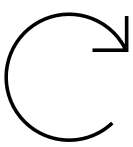
De her spørgsmål handler om de små ting i hverdagen - vaner, ritualer og traditioner, som kan give jer en følelse af nærhed og mening.



Sig f.eks.: Nu kigger vi på tiden før afasien. Var der små ting, I gjorde for hinanden, som betød særlig meget - og som er blevet sværere at gøre nu?



Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan det er lige nu. Er der små ting, I allerede gør for hinanden, som giver en god følelse og skaber nærhed?



Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan fremtiden med afasi kan se ud. Hvad kunne være én lille ting, I kunne gøre fast - f.eks én gang om ugen eller én gang om året - som markerer, at I hører sammen? Det kan være noget helt enkelt som at lave mad sammen, dele et musiknummer med hinanden eller at tænde et lys på årsdagen for skaden.

At finde nye håb

Når vi mennesker oplever store omvæltninger, er det naturligt at håbe på, at alt bliver som før.

I denne strategi skal vi tale om, hvordan I kan give plads til savnet efter det, der var. Og hvordan I samtidig kan åbne jer op for nye og mere realistiske håb.

Lige om lidt stiller vi jer tre spørgsmål:

- Det første handler om jeres liv før afasi.
- Det andet handler om jeres liv her og nu.
- Det tredje handler om jeres fremtid med afasi.

Vi viser jer en tidslinje, så det er lettere at følge med.

Nye muligheder

De her spørgsmål kan åbne op for tanken om, at noget nyt kan blive muligt. Det kan godt være, at det er anderledes, men det kan stadig være godt.

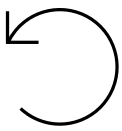
Sig f.eks.: Nu kigger vi på tiden før afasien. Hvordan plejede I at tale om fremtiden, og hvad drømte I om?

Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan det er lige nu. Mange familier oplever, at det kan være svært at forestille sig, hvad der er muligt efter afasien. Det er helt naturligt. Hvis I har overskud til at tænke på det, hvilke små tanker med håb dukker der så op?

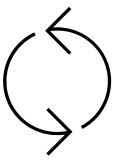
Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan fremtiden med afasi kan se ud. Hvis I skulle prøve at gøre noget nyt sammen, hvad kunne så være rart at lave eller opleve?

Humor

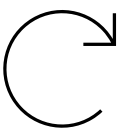
De her spørgsmål handler om, at humor kan give et pusterum fra det svære. Sort humor eller selvironi kan lette spændinger og skabe afstand til det, der føles håbløst. Et blik, et smil, eller et fælles grin over en misforståelse kan skabe nærhed, hvor ord mangler.



Sig f.eks.: Nu kigger vi på tiden før afasien. Har humor eller det at kunne grine sammen på svære tidspunkter, tidligere haft betydning for jer?



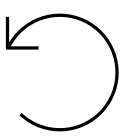
Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan det er lige nu. For mange familier kan det at grine være en måde at mærke, at man hører sammen - også midt i det svære. Kan I tænke på situationer, hvor det kunne være rart at grine sammen - selv af små og absurde ting i hverdagen?



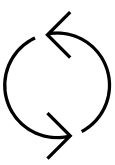
Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan fremtiden med afasi kan se ud. Hvad kunne I gøre for at skabe flere små pusterum, hvor I kan smile eller grine sammen?

Tålmodighed

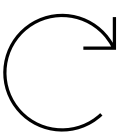
De her spørgsmål handler om, at tålmodighed er vigtig, fordi al udvikling tager tid. Det betyder ikke, at man bare skal vente passivt, men at man skal øve sig i at være i det uafsluttede uden at lede efter løsninger. På den måde kan man gradvist acceptere, at udvikling går langsomt, og at nogle håb også må tilpasses virkeligheden undervejs.



Sig f.eks.: Nu kigger vi på tiden før afasien. Har I før oplevet, at ting tog længere tid, end I havde håbet? Hvordan klarede I det dengang?



Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan det er lige nu. Mange familier oplever, at tålmodighed handler om at give ting tid. Hvad er nemt for jer at være tålmodige med, og hvad er sværere?



Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan fremtiden med afasi kan se ud. Hvor kunne I starte - helt konkret - hvis I skulle give noget lidt mere tid i den kommende uge?

At justere (behovet for) kontrol

Hos os mennesker hænger følelsen af at være i kontrol sammen med oplevelsen af at have indflydelse på sit eget liv. Nogle gange prøver vi at kontrollere mere, end det er muligt. Andre gange bliver vi passive, hvis situationen føles for uoverskuelig.

Det handler om at finde den rette balance: at gøre det, vi kan - og give slip på det, vi ikke kan ændre.

Lige om lidt stiller vi jer tre spørgsmål:

- Det første handler om jeres liv før afasi.
- Det andet handler om jeres liv her og nu.
- Det tredje handler om jeres fremtid med afasi.

Vi viser jer en tidslinje, så det er lettere at følge med.

At slippe kontrollen

De her spørgsmål handler om, at afasi og den ambivalente sorg ikke er nogens skyld. Vi kan ikke kontrollere alt, og derfor er det bedst at fokusere på det, vi faktisk kan ændre.

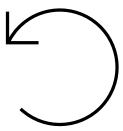
Sig f.eks.: Nu kigger vi på tiden før afasien. Mange familier fortæller, at de normalt har det godt med at have styr på tingene. Hvordan har I tidligere håndteret situationer, hvor det var svært at have kontrol?

Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan det er lige nu. Det giver mening, at I leder efter forklaringer. Husk, at afasien ikke er noget, I har forårsaget eller kunne have forhindret. Hvordan har I det med, at situationen kan føles uden for jeres kontrol?

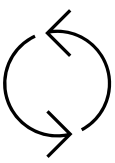
Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan fremtiden med afasi kan se ud. Måske handler det ikke om at få styr på det hele, men om at finde de ting i jeres hverdag, som I faktisk kan påvirke. Hvad kunne det være for jer?
Støt familien ved at tegne eller skrive to felter: ”Det vi kan påvirke” og ”Det vi må leve med”, så det bliver konkret og visuelt.

Hvad I kan påvirke

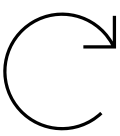
De her spørgsmål er til familier eller familiemedlemmer, der kan i perioder kan føle sig hjælpeløse, passive og måske ligefrem fastlåste. De handler om at arbejde med at acceptere den ambivalente sorg. Samtidig handler det om at finde små områder i hverdagen, hvor det er muligt at have indflydelse på det, der sker.



Sig f.eks.: Nu kigger vi på tiden før afasien. Hvad har I tidligere gjort, når I har stået i en situation, som I ikke kunne løse eller ændre?



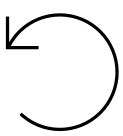
Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan det er lige nu. Mange familier oplever, at de kan føle sig hjælpeløse og fastlåste i deres situation. Det er helt normale følelser. Hvilke små ting i hverdagen oplever I, at I stadig kan påvirke?



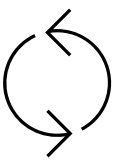
Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan fremtiden med afasi kan se ud. Selvom meget ikke kan ændres, er der ofte ting, I stadig kan gøre noget ved. Hvilke beslutninger eller handlinger i jeres hverdag giver jer følelsen af at have indflydelse - og hvad kunne I gøre mere af fremover?

At bede om hjælp

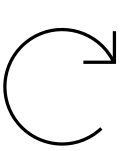
De her spørgsmål får jer til at overveje, hvordan I kan bede om hjælp udefra. Mange familier oplever, at det kan gøre en stor forskel i hverdagen at få hjælp. Men det kræver, at man øver sig i at bede om den og sige højt, hvad man har behov for.



Sig f.eks.: Nu kigger vi på tiden før afasien. Var det let eller svært at bede andre om hjælp, når I havde behov for det?



Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan det er lige nu. Midt i det svære - hvordan hjælper I allerede hinanden i hverdagen?



Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan fremtiden med afasi kan se ud. Hvis I skulle øve jer i at bede om hjælp, hvad ville være rart at få hjælp til - og hvem kunne I spørge?

At finde sig selv

Når hjerneskade og afasi bliver en del af familielivet, kan det være svært at genkende sig selv og hinanden. Nye roller og opgaver fylder ofte i hverdagen, og det kan skabe usikkerhed.

Spørgsmål som: “Hvem er jeg nu?”, “Hvem er vi som familie?”, “Hvem skal have ansvar for hvad?”, melder sig ofte.

I denne strategi skal I reflektere over, hvem I er - hver for sig og sammen - og hvordan I kan finde plads til både gamle og nye måder at være familie på.

Lige om lidt stiller vi jer tre spørgsmål:

- Det første handler om jeres liv før afasi.
- Det andet handler om jeres liv her og nu.
- Det tredje handler om jeres fremtid med afasi.

Vi viser jer en tidslinje, så det er lettere at følge med.

At være jer – før og nu

De her spørgsmål handler om at få det gamle og det nye til at være der samtidig. Når man udtrykker, hvem man var før afasien - og hvad der stadig er vigtigt - bliver det lettere at finde plads til det nye, uden at det føles, som om det gamle liv er forsvundet.

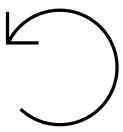
Sig f.eks.: Nu kigger vi på tiden før afasien. Hvis I tænker tilbage, hvordan vil I så beskrive jer selv og hinanden?

Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan det er lige nu.
Selvom meget har ændret sig - hvad kan I stadig genkende hos jer selv og hinanden?

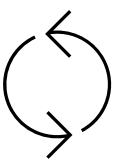
Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan fremtiden med afasi kan se ud.
Hvordan vil I kunne holde fast i det, der er vigtigt for jer fra før afasien?
Og hvordan vil I samtidig kunne give plads til det nye?

Gamle og nye roller

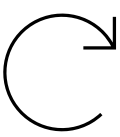
De her spørgsmål handler om at tale åbent om rollerne i familien - og om, hvordan I oplever dem.



Sig f.eks.: Nu kigger vi på tiden før afasien. Hvordan var rollerne fordelt imellem jer?



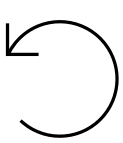
Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan det er lige nu. Hvordan er rollerne fordelt i dag? Og hvad fungerer godt - og hvad er udfordrende?



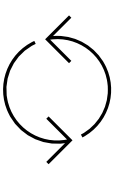
Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan fremtiden med afasi kan se ud. Hvis rollerne skal passe bedre til det, der er vigtigt for jer nu - hvordan kunne I så fordele ansvar og opgaver?

Familiens kendetegn

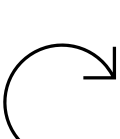
De her spørgsmål handler om den fælles fortælling, I har som familie - det, der kendetegner jer. Det kan være værdier, måder at være sammen på eller noget, I altid har været særligt gode til.



Sig f.eks.: Nu kigger vi på tiden før afasien. Når I tænker på jer selv som familie - hvad har så kendetegnet jer? Er der noget, I har været særligt gode til eller stolte af?



Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan det er lige nu. Selvom hverdagen er blevet mere udfordrende, betyder det ikke, at jeres styrker som familie er væk. Hvordan kommer de til udtryk i dag?



Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan fremtiden med afasi kan se ud. Hvilke ord eller udsagn håber I, at I vil kunne beskrive jeres familie med fremadrettet?

At give plads til ambivalens

(At normalisere ambivalens)

Når vi mennesker oplever store omvæltninger, er det en normal reaktion at have modsatrettede følelser. Man kan f.eks. føle kærlighed og vrede eller lettelse og sorg. Følelserne kan være der på samme tid eller skifte over tid.

Målet er ikke at fjerne de svære følelser eller ambivalensen. I stedet handler det om at få øje på følelserne, sætte ord på dem og øve sig i at acceptere, at følelserne godt kan eksistere side om side.

Lige om lidt stiller vi jer tre spørgsmål:

- Det første handler om jeres liv før afasi.
- Det andet handler om jeres liv her og nu.
- Det tredje handler om jeres fremtid med afasi.

Vi viser jer en tidslinje, så det er lettere at følge med.

At dele svære følelser

De her spørgsmål handler om, at svære følelser er en naturlig del af at stå i en situation som jeres. Og at det ofte kan være godt at dele dem med hinanden.

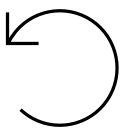
Sig f.eks.: Nu kigger vi på tiden før afasien. Hvordan har I tidligere gjort, når I har haft behov for at dele svære følelser med hinanden?

Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan det er lige nu. Mange familier oplever både at være taknemmelige for dét, der er gået godt, og samtidig sørge over den del, der er mistet. Hvilke svære og måske modsatrettede følelser er I fyldt op af lige nu?

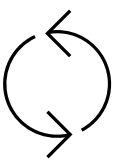
Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan fremtiden med afasi kan se ud. Målet er ikke at få de svære følelser til at forsvinde, men at finde måder at leve med dem på. Hvad kunne hjælpe jer med at dele dem mere åbent med hinanden fremadrettet?”

Uenighed i familien

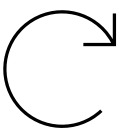
De her spørgsmål handler om, at der skal være plads til uenighed og forskellige perspektiver i en familie. Konflikter opstår ofte, fordi presset er stort, når man står midt i sorg og store forandringer. Det erikke fordi, nogen gør noget forkert. De kan være udtryk for savn, afmagt, træthed eller behov, som endnu ikke er blevet mødt eller kommet til udtryk.



Sig f.eks.: Nu kigger vi på tiden før afasien. Når I tidligere blev uenige om noget, hvordan plejede I så at håndtere det?



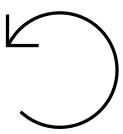
Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan det er lige nu. Mange familier oplever, at konflikter i virkeligheden handler om pres, belastning eller behov, der ikke er blevet mødt. Er det noget, I kan genkende, i den situation I står i lige nu?



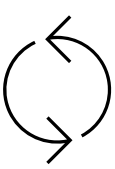
Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan fremtiden med afasi kan se ud. Hvordan kan I blive bedre til at give hinanden plads til at have forskellige perspektiver og være uenige, uden at I distancerer jer fra hinanden?

Pres om at "komme videre"

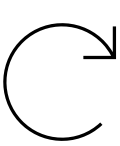
De her spørgsmål handler om det pres, der kan opstå - både indefra og fra omgivelserne – om at man burde "komme videre". Sådanne forventninger kan skabe skyld, utilstrækkelighed og en følelse af ikke at gøre det godt nok. For mange kan det være en lettelse at vide, at målet ikke er at komme over det, der er sket, men at finde en måde at leve med det på.



Sig f.eks.: Nu kigger vi på tiden før afasien. Hvis I tidligere har kendt andre, der har stået i svære situationer, hvilke forestillinger havde I så om, at de skulle "komme videre"?



Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan det er lige nu. Hvad gør det ved jer, når I selv - indefra eller udefra - mærker forventningen om, at I burde "komme videre"?



Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan fremtiden med afasi kan se ud. Hvis I møder den slags forventninger igen, hvad har I så brug for at minde jer selv om eller udtrykke til andre?

At justere tilknytning

Når en familie lever med afasi, kan relationerne føles forandrede.

Denne strategi handler om gradvist at finde nye måder at være familie på. Det kan være ved både at holde fast i det, der stadig fungerer for jer fra før afasien, og samtidig åbne op for nye måder at være sammen på.

Lige om lidt stiller vi jer tre spørgsmål:

- Det første handler om jeres liv før afasi.
- Det andet handler om jeres liv her og nu.
- Det tredje handler om jeres fremtid med afasi.

Vi viser jer en tidslinje, så det er lettere at følge med.

Det, der binder jer sammen

De her spørgsmål handler om, at man godt kan bevare sin forbindelse til den familie, man var, samtidig med at man udvikler nye måder at være familie på. Det handler om at finde en balance, hvor der er plads til både det gamle og det nye.

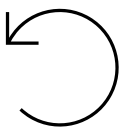
Sig f.eks.: Nu kigger vi på tiden før afasien. Når I tænker tilbage på jeres familie dengang, hvad var det så, der gav jer følelsen af at høre sammen?

Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan det er lige nu. Selvom nogle opgaver eller roller har ændret sig, betyder det ikke, at tilknytningen er væk. Hvad oplever I stadig binder jer sammen?

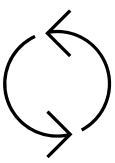
Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan fremtiden med afasi kan se ud. Hvilke små ting vil I kunne gøre i hverdagen, så I holder fast i det, der tidligere har betydet noget? Og hvilke små ting vil I kunne gøre, så I afprøver nye måder at være sammen på?

Åbenhed

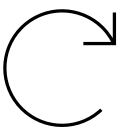
De her spørgsmål handler om, at det kan være hjælpsomt at øve sig i at være åbne overfor omgivelserne. På den måde bliver det lettere for andre at forstå, hvad afasi er, og hvad I går igennem som familie.



Sig f.eks.: Nu kigger vi på tiden før afasien. Tænk på en tid, hvor I stod i en svær situation. Hvordan inddrog I familie og venner, eller valgte I at holde det for jer selv?



Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan det er lige nu. Kan I pege på relationer, hvor I holder det svære for jer selv, og hvor det måske kunne være rart at tale mere åbent om det?

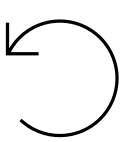


Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan fremtiden med afasi kan se ud. Hvem ville det være oplagt at starte med, hvis I gerne vil udtrykke mere om, hvordan I har det? Og hvordan vil I kunne forberede situationen, så det er lettere for jer at være i?

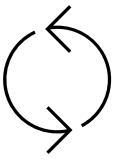
At justere tilknytning

At være sammen uden ord

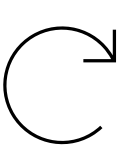
De her spørgsmål handler om, at når ord ikke slår til, eller følelser er svære at sætte ord på, kan alternative udtryksformer være en hjælp. Det kan være billeder, musik, film eller andre fælles aktiviteter, som fungerer som et alternativt sprog.



Sig f.eks.: Nu kigger vi på tiden før afasien. Har I tidligere haft måder at være sammen på, hvor det ikke handlede så meget om at tale sammen - f.eks. musik, billeder, film eller andre fælles oplevelser?



Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan det er lige nu. Er der situationer lige nu, hvor musik, billeder, film eller andre udtryksformer hjælper jer med at udtrykke noget, som det er svært at sætte ord på?



Sig f.eks.: Nu kigger vi på, hvordan fremtiden med afasi kan se ud. Hvis I skulle prøve én lille ting, hvor I er sammen om noget andet end ord - f.eks. at dele musik, billeder, tekster, film - hvad kunne I så tænke jer at starte med?

At justere tilknytning