

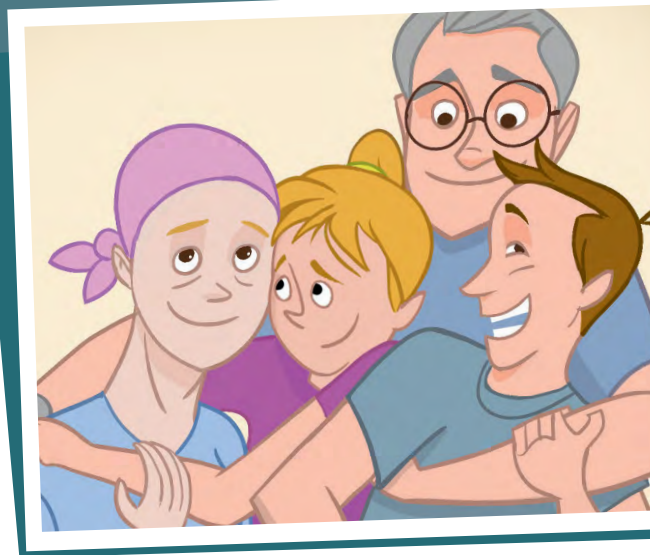
Når en af dine forældre er syg

Hvis din mor eller far er kronisk syg, vil det her arbejdsskema hjælpe dig til at tackle den situation

1 PAS PÅ DIN FORÆLDER

Hvad fejler din far eller mor?

Hvordan begrænser sygdommen din forælder?



Er der nogle begrænsninger du kan gøre noget for at afhjælpe?



BEGRÆNSNINGER

HVORDAN DU KAN HJÆLPE



Tænk over hvilke pligter du kunne tage på dig



Hvordan kan du hjælpe med at gøre din mors eller fars følelsesmæssige smerte mindre?

.....

.....

.....



Tip

Lær at have “medfølelse”. (1 Peter 3:8) Prøv at sætte dig ind i hvordan det må være for din far eller mor at have den her sygdom. For eksempel siger en ung kvinde der hedder Ellen: “Gennem de sidste par år er der sket flere vigtige ting i mit liv som min mor er gået glip af. Det har været svært for mig, *men jeg ved at det har været endnu sværere for hende.*”



2 PAS PÅ DIG SELV

“Vi tilbragte lange dage på hospitalet og alene derhjemme. Da min mor kom hjem og skulle komme til hæfterne igen, fik hun smertestillende medicin, og det gjorde at hun bare ikke var sig selv. Det blev meget krævende at tage sig af min mors fysiske og følelsesmæssige behov.” – Gregory.



Hvad er *din* største udfordring i forbindelse med at tage dig af din forælder?

Hvordan kan du passe på dig selv fysisk?

HVAD DU KAN GØRE:

HVAD DU IKKE SKAL GØRE:

Hvordan kan du passe på dig selv følelsesmæssigt?

HVAD DU KAN GØRE:

HVAD DU IKKE SKAL GØRE:

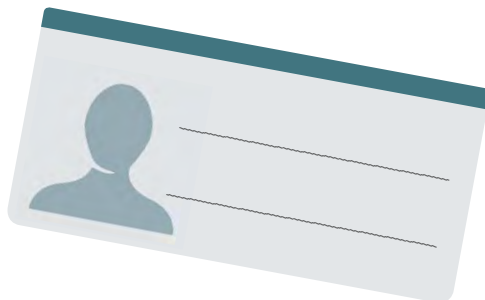
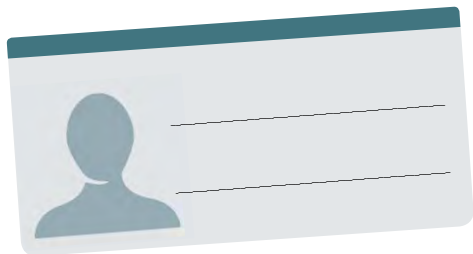
Hvordan kan du passe på dig selv åndeligt?

HVAD DU KAN GØRE:

HVAD DU IKKE SKAL GØRE:

HJÆLP

Bibelen siger: “En ven viser kærlighed til hver en tid og er en broder som er født med henblik på trængselen.” (Ordsprogene 17:17) Skriv herunder navnene på to personer du kan kontakte når du har brug for hjælp.



Bibelen siger: “Kast din byrde på Jehova, og han vil sørge for dig. Han vil aldrig tillade at den retfærdige vakler.” (Salme 55:22) Hvad kan du specifikt tage med i dine bønner med tanke på det her råd?



Tip

Lav en liste over bibelvers der hjælper dig. Ellen, der blev citeret tidligere, siger: “En dag faldt jeg over Esajas 46:4, hvor der står: ‘Til jeres alderdom er jeg den samme; og til hårene gråner er det mig der bærer byrden. Jeg vil gribe ind, så det er mig der løfter og mig der bærer byrden og bringer den i sikkerhed.’ Det vers minder mig om at jeg ikke er alene, og det er min mor heller ikke. Jehova vil hjælpe os til at tackle hvad vi end kommer ud for.”

