

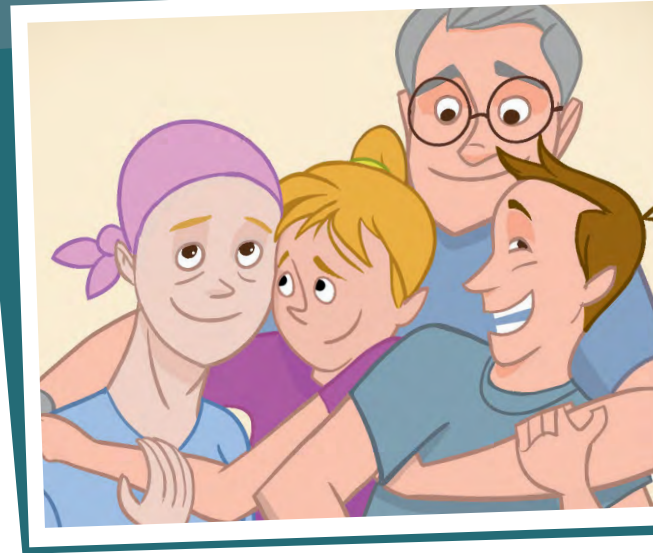
Når en forelder er syk

Hvis moren eller faren din sliter med en kronisk sykdom, kan dette arbeidsarket hjelpe deg til å ta vare på ham eller henne – og deg selv!

1 TA VARE PÅ FORELDEREN DIN

Hvilken sykdom har han eller hun?

På hvilke måter begrenser sykdommen forelderens din?



Hvilke av disse begrensningene (om noen) kan du hjelpe til med?



BEGRENSNING

HVA DU KAN GJØRE



Sett en hake ved de oppgavene du kan gjøre



På hvilke måter kan du lette det følelsesmessige presset forelderen din føler?

.....

.....

.....



Tips

Utvikle «samfølelse».
(1. Peter 3:8) Prøv å sette deg inn i hvordan det er for moren eller faren din å ha denne sykdommen. En jente som heter Ellen, sier for eksempel: «I løpet av de siste årene har jeg nådd flere spesielle milepæler i livet, noe moren min har gått glipp av. *Selv om det har vært vanskelig for meg, vet jeg at det har vært enda vanskeligere for mor.»*



2 TA VARE PÅ DEG SELV

«Det ble lange dager på sykehuset, og det ble dagevis alene hjemme. Da mor fortsatte rehabiliteringen hjemme, gikk hun på sterke smertestillende medisiner, og hun var bare ikke seg selv. Det å ta vare på mors fysiske og følelsesmessige behov ble veldig slitsomt.»
– Gregory.



Hva er den største utfordringen du har når det gjelder å ta vare på forelderen din?

Hvordan kan du ta vare på deg selv fysisk?

TING DU KAN GJØRE:

TING DU BØR UNNGÅ:

Hvordan kan du ta vare på deg selv følelsesmessig?

TING DU KAN GJØRE:

TING DU BØR UNNGÅ:

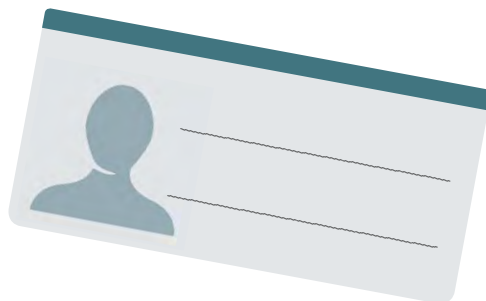
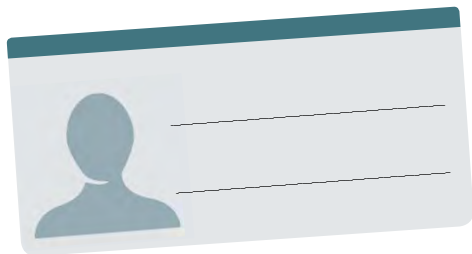
Hvordan kan du ta vare på deg selv åndelig sett?

TING DU KAN GJØRE:

TING DU BØR UNNGÅ:

KILDER TIL HJELP

Bibelen sier: «En sann venn viser alltid kjærlighet og er en bror som er født med tanke på tider med trengsel.» (Ordspråkene 17:17) Skriv opp navnet på to personer nedenfor som du kan kontakte når du trenger hjelp.



Bibelen sier: «Kast din byrde på Jehova, og han skal støtte deg. Aldri skal han tillate at den rettferdige vakler.» (Salme 55:22) Hva kan du i harmoni med det verset nevne i bønnene dine?



Tips

Lag en liste med skriftsteder som kan hjelpe deg. Ellen, som ble nevnt tidligere, sier: «En dag leste jeg Jesaja 46:4: 'Like til deres alderdom er jeg den samme; og til dere har fått grått hår, er det jeg som skal fortsette å holde oppe. Jeg selv skal visselig gripe inn, for at jeg selv skal bære, og for at jeg selv skal holde oppe og bringe redning.' Det verset minner meg om at jeg ikke er alene, og det er ikke mor heller. Jehova vil hjelpe oss til å takle hva som enn måtte skje.»

