

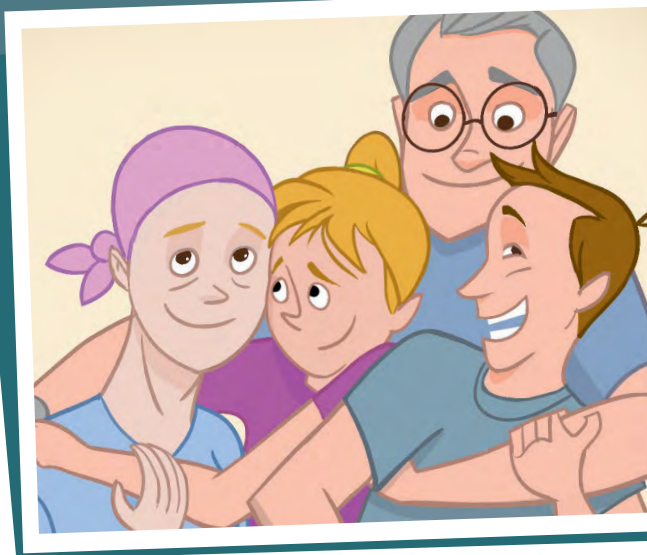
Om mamma eller pappa är sjuk

Är din mamma eller pappa kroniskt sjuk? Det här arbetsbladet kan hjälpa dig att se hur du kan ta hand om både din förälder och dig själv.

1 TA HAND OM DIN FÖRÄLDER

Vad har din förälder för sjukdom?

Vilka begränsningar har din förälder på grund av sin sjukdom?



Vad kan du göra för att underlätta för honom eller henne?



BEGRÄNSNINGAR

HUR JAG KAN HJÄLPA

Markera vad du skulle kunna hjälpa till med



Hur kan du vara ett stöd när din förälder kämpar med tunga känslor?

.....

.....

.....



Tips

"Visa medkänsla."
 (1 Petrus 3:8) Försök förstå hur det är för din mamma eller pappa att lida av den här sjukdomen. En tjej som heter Ellen berättar: "Under de första åren mamma var sjuk missade hon många viktiga milstolpar i mitt liv. Även om det var jobbigt för mig, så vet jag att det kändes ännu svårare för henne."



2 TA HAND OM DIG SJÄLV

”Många gånger fick jag vara på sjukhuset hela dagen eller vara helt ensam hemma. När mamma sedan var hemma och återhämtade sig tog hon smärtstillande medicin, som gjorde att hon inte var sig själv. Det var verkligen påfrestande att hjälpa mamma med hennes fysiska och känslomässiga problem.”
(Gregory)



Vilken är den största utmaningen för *dig* när du tar hand om din förälder?

Hur kan du ta hand om dig själv fysiskt?

VAD JAG KAN GÖRA:

VAD JAG SKA UNDVIKA:

Hur kan du ta hand om dig själv känslomässigt?

VAD JAG KAN GÖRA:

VAD JAG SKA UNDVIKA:

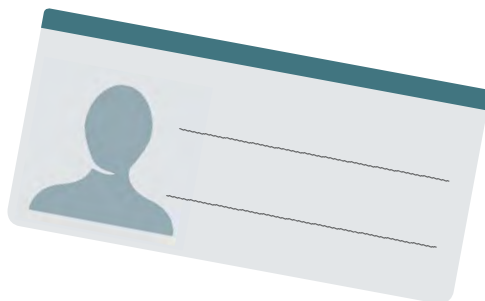
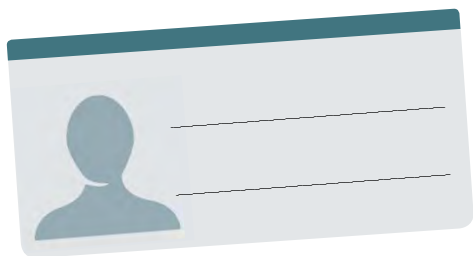
Hur kan du ta hand om din andliga hälsa?

VAD JAG KAN GÖRA:

VAD JAG SKA UNDVIKA:

DET FINNS HJÄLP

Bibeln säger: "En sann vän visar alltid kärlek och är en broder som föds för tider av nöd." (Ordspråksboken 17:17) Skriv upp två personer som du kan be om hjälp när du behöver det.



Bibeln säger: "Kasta din börda på Jehova, han skall stödja dig. Aldrig skall han tillåta att den rättfärdige vacklar." (Psalm 55:22) Med tanke på den versen, vilka specifika behov kan du prata om med Jehova när du ber?



Tips

Gör en lista med bibelställen som kan hjälpa dig. Ellen, som citerades tidigare, berättar: "En dag läste jag Jesaja 46:4 där det står: 'Ja, till er ålderdom är jag densamme; och till dess ert hår grånar är det jag som uppehåller. Jag skall gripa in, så att det är jag som bär och uppehåller och för i säkerhet.' Den versen påminner mig om att varken jag eller mamma är ensamma i det här. Jehova kommer att hjälpa oss att klara av vad som än händer."

