

# Ressourcer fra Mike Gade

Find mere på [www.mikegade.dk](http://www.mikegade.dk)

## Spørgsmål til personlig bedrings proces

### Vejledning:

Jeg vil på det kraftigste foreslå at du svarer på disse spørgsmål på skrift, enten elektronisk eller på papir, også når du har svaret på dem alle sammen så godt du kan. Så laver du en aftale med en der ønsker at hjælpe dig i din bedringsproces, det må også gerne være en der har godt kendskab til dig og dine handlemønstre. Det kan være en ven/veninde, familiemedlem, bostøtte eller mentor eller du kan kontakte mig (Mike Gade forfatteren) hvis du ønsker en personlig vejleder til din bedrings proces.

Så sætter i jer sammen et roligt og trykt sted enten fysisk, online eller i telefonen og gennemgår alle dine svar på spørgsmålene. Personen der lytter, må meget gerne stille tillægsspørgsmål, personen skal helst kunne fremhæve hvis de hører noget der ikke hænger sammen, eller noget der tyder på destruktiv adfærd eller andre ting de finder det nødvendigt at reagere på.

Efter drøftelsen, skulle dig der svare på spørgsmålene gerne have en ide om du har nogle arbejds punkter inden for de forskellige emner. God fornøjelse og god bedring.

### Er det sygdom?

Nogle der er psykisk syge eller psykisk sårbare, bruger deres sygdom som begrundelse for valg i livet. Nogle gange berettiget andre gange ikke. Så det første vi skal se på, er om du bruger din sygdom som undskyldning for at undgå at tage ansvar eller undgå forpligtelser du ellers skulle have taget dig af. Hvis du føler du ikke gør det, eller du føler dig støt over at jeg insinuerer at du kunne misbruge din sygdom på denne måde. Kan du trygt svare på følgende spørgsmål.

1. Er du åben om din sygdom? Hvis ja, er der forskel på hvor åben du er over for forskellige relationer? (For eksempel: kæreste, familie, arbejdsgiver, naboer og sundhedspersonale)
2. Er der nogle ting i din hverdag, din sygdom, gør det **umulig** for dig at udføre?  
Hvis ja, beskriv gerne hvad og hvorfor.

Telefon: 50 28 56 53

Se mere på [www.mikegade.dk](http://www.mikegade.dk)

Mail: [mikegade@mail.com](mailto:mikegade@mail.com)

Finde mere på YouTube kanalen: Mike Gade



# Ressourcer fra Mike Gade

Find mere på [www.mikegade.dk](http://www.mikegade.dk)

3. Er der steder, hvor du drager fordele af ikke at nævne din sygdom? Hvis ja, hvor og hvorfor?
4. Er der personer, hvor du drager fordele af ikke at nævne din sygdom? Hvis ja, hvem og hvorfor?
5. Er der tidspunkter, hvor du drager fordele af ikke at nævne din sygdom? Hvis ja, hvornår og hvorfor?
6. Er der steder, hvor du drager fordele ved at snakke om din sygdom? Hvis ja, hvor og hvorfor?
7. Er der personer hvor du drager fordele af at snakke om din sygdom? Hvis ja, hvem og hvorfor?
8. Er der tidspunkter, hvor du drager fordele ved at snakke om din sygdom? Hvis ja, hvornår og hvorfor?
9. Er du altid ærlig, om din sygdom, og hvordan den begrænser dig? Forklar gerne hvorfor, eller hvorfor ikke.
10. Har du brugt din sygdom til at få din vilje?
11. Har du været uærlig om din sygdom, for at få mulighed for at skade dig selv?  
(Fysisk, personligt, økonomisk, seksuelt eller socialt)

Personligt har jeg selv misbrugt min sygdom. Desværre! Både til at få min vilje og til at undgå ubehagelige forpligtelser. Det er ikke noget vi skal gå i gennem, for at slå os selv i hovedet, over vores dårlige opførelse. Men for at forstå, hvorfor vi måske nogle gange er bange for at få det bedre. For hvad vil det betyde af krav og forventninger til os. Og vil vi virkelig være i stand til at leve op til dem?

12. Er du bange for at få det bedre? Hvorfor eller hvorfor ikke?

13. Tror du at du er i stand til at bevare din bedring, når du får det bedre?

Telefon: 50 28 56 53

Se mere på [www.mikegade.dk](http://www.mikegade.dk)

Mail: [mikegade@mail.com](mailto:mikegade@mail.com)

Finde mere på YouTube kanalen: Mike Gade



# Ressourcer fra Mike Gade

Find mere på [www.mikegade.dk](http://www.mikegade.dk)

14. Tror du bedring er ude af din kontrol? Eller at du ikke har nogen indflydelse på din bedring?
15. Er du bange for at blive glad for livet, også når du mindst venter det, at blive syg og miste alt en gang til?
16. Hvad er et godt liv for dig?
17. Hvordan er dit liv i dag i forhold til, det liv du beskriver som godt?
18. Er der nogle ting du allerede kan gøre i dag, der vil bringe dig tættere på et godt liv? Hvis ja, hvad holder dig tilbage for at gøre det? Hvis nej, hvad skal der til for at du kan komme tættere på det du beskriver som et godt liv?
19. Er du bange for at fejle, på vejen til bedring?
20. Har du tillid til, at du er villig og udholdende nok til at klare det arbejde du skal ligge for dagen, for at få det bedre?
21. Har du svaret 100% ærlig på spørgsmålene indtil vider? Hvis nej, gem dine uærlige svar, og skriv nogle nye ærlige svar? Forklar gerne hvorfor du var uærlig.

Personligt føler jeg at man kan dele sit liv op i mindst 3 store kasser, som psykisk syg/ sårbar:

Den ene er, Personligheden. Den rummer din personlighed, det du kan lide, dine stærke og svage sider. Dine resurser, og dine fejl og karakter defekter.

Den anden er Sygdommen. Den er din(e) diagnose(r), de symptomer de(n) rummer, bivirkninger ved din medicin, den positive virkning ved din medicin, eventuelt ting du er glad for ved din sygdom og eventuelle økonomiske og sociale konsekvenser af sygdommen.

Den tredje er Menneskeproblemer. Som er alle de problemer der kommer ved at være menneske og at være i live. Det er menneskers ønske om at springe over hvor

Telefon: 50 28 56 53

Se mere på [www.mikegade.dk](http://www.mikegade.dk)

Mail: [mikegade@mail.com](mailto:mikegade@mail.com)

Finde mere på YouTube kanalen: Mike Gade



# Ressourcer fra Mike Gade

Find mere på [www.mikegade.dk](http://www.mikegade.dk)

gæret er lavest. Det er vores følelser ikke altid rummer hvad der sker i virkeligheden.

Det er uforudsete ting, dødsfald arbejdsløshed. Familie udfordringer.

Disse tre ting kan godt påvirke hinanden. Hvis din morfar dør, så kan de godt forværre dine symptomer, og påvirke den måde din medicin fungerer.

Men det betyder ikke, at det ikke kan være gavnligt at skille ad hvad der er hvad.

22. Har du en klar forståelse af hvad der er din sygdom og de symptomer du oplever på grund af den?

23. Hvad er bivirkningerne ved din medicin og hvad er symptomerne på din sygdom?

24. Har du problemer i din hverdag, der ikke skyldes din sygdom?

25. Er din personlighed skyld i problemer eller konflikter?

26. Er der almindelige menneske problemer, du kan løse, der påvirker din sygdom?

27. Er der almindelige menneske problemer, du ikke kan løse, som påvirker din sygdom?

Måske har det været overvældende at kigge på alle disse spørgsmål. Måske har du fået øjne op for nogle arbejds punkter. Måske er du skuffet over dig selv. Måske du opdagede det stod bedre til end du regnede med. Formålet med at du skulle svare på disse spørgsmål er at hjælpe dig til at kigge på dig selv. Hvad spørgsmålene afsløre kommer meget af hvem og hvordan man svare. Fremadrettet vil vi kigge på steder hvor du kan forbedre din hverdag og øge sin livskvalitet. Det kan gøre ondt at se i "spejlet" og se der er noget der trænger til at blive rettet. Men når vi det er overstået, vil det hjælpe os til at forbedre vores relationer til andre mennesker, samt at sige til og fra, så vi kan afværge fremtidige sygdomsperioder.

Telefon: 50 28 56 53

Se mere på [www.mikegade.dk](http://www.mikegade.dk)

Mail: [mikegade@mail.com](mailto:mikegade@mail.com)

Finde mere på YouTube kanalen: Mike Gade

