



V/ Anette Jackson

VEJLEDER I ARBEJDE OG LIV

Aut. Ergoterapeut, Master i Rehabilitering

Funktionsevne – når skaden er sket, hvad så?

Forestil dig, at din funktionsevne er ligesom en unik gyngestol, der sidder i en stue. Den består af mange del-elementer – faktisk langt flere end man umiddelbart tror.

Det har betydning at kære om de enkelte dele, for at den er stabil og behagelig at sidde på. Og det har betydning at forholde sig til det rum og underlag, hvor gyngestolen er placeret. Du kan forestille dig, hvordan en gyngestol gynger, når den står i mudder;-)

Udvikling af funktionsevnen efter en skade eller sygdom er ligesom at lave en gyngestol helt fra bunden. Det vil sige fra en *træstamme* som *nybegynder*:

Du er "lost". Du ved kun, at man vil have et bestemt produkt – ofte det du kender og som kan passe i de vante omgivelser. Det går langsomt - ikke mindst i starten - fordi det er virkeligheden her og nu, du må forholde sig til. For tendensen er, at du sammenligner med før eller du frygter fremtiden (Det kan der også være en tendens til at dem omkring dig gør). Du (og dem omkring dig) kan fastlåses i den virkelighed du og I oplever – du ved ikke, hvor du skal starte, hvad der skal laves og hvordan. Det hjælper at få den rette vejledning og det rette værktøj.

Der går noget tid. Det er som det er.

Det går fremad, men der er også dele, der knækker i processen. du overvældes - indser hvor stort et projekt, det egentlig er.

Det hjælper at stoppe op,
at få overblik lige her og nu – At give sig tid og opmærksomhed.

Og ligesom udviklingen af funktionsevnen efter en sygdom/skade tager det meget længere tid, end du umiddelbart regner med. **Men det er ikke ensbetydende med, at du ikke kan lave noget. Det er tydeligt, hvilken indsats der kan ydes**, når du laver noget, hvor der er en følelse af handleevne og et formål. Ofte skal der mindre tiltag til, end vi umiddelbart regner med.

Når gyngestolen er færdig, **er det helt i orden**, at den måske gynger lidt skævt. Den er unik og vel-opbygget, fordi man har taget sig af del-elementerne. Og den er placeret i omgivelser, der støtter frem for at forstyrre.

Skab rum til bevægelse

+45 20 46 22 77 | anette@jact.dk | www.jact.dk

©Anette Jackson 2021

Materialet er udviklet af JACT og er dermed beskyttet af Ophavsretsloven. Det kræver skriftligt samtykke, hvis du vil benytte det eller dele af det i andre sammenhænge end til dig helt personligt.



V/ Anette Jackson

VEJLEDER I ARBEJDE OG LIV

Aut. Ergoterapeut, Master i Rehabilitering

Kend dit udgangspunkt og vær opmærksom lige nu og her

Hold fast i hele dig selv – ikke kun din skade/sygdom – så du finder vej til et liv, som giver dig mening og tilfredsstillelse.

Du har unik viden om dig selv og dit virke. Du kan øge indsigten, når du er klar til det.

Start hvor du står lige nu. Måske virker det overvældende.

Det er, som det er. Men hvad er det egentligt?

Er det forestillinger, forventninger, fordomme eller fakta?

Funktionsevnen kommer til udtryk i hverdagen og kan udvikles der igennem. For at der sker en udvikling kræver det, at du iagttager virkeligheden indeni og udenpå uden at dømme det, du registrerer. Det gavner ikke at sætte det i bås som værende godt eller dårligt. Det er det rent faktuelle, du registrerer. Det kan også være en registrering af din oplevelse af det. Nogle gange kan det opleves som "the fucking facts". Så er det sådan du *oplever* det lige her og nu. Men det er ikke det samme, som det er dig og dit liv, der f.eks. er dårligt og altid vil være det.

Dit udgangspunkt er altid i bevægelse.

Det er varigt i det givne øjeblik, men du behøves ikke opleve dig kronisk begrænset.

Jo mere indsigt, du har i mulighederne for at fungere med det, der nu er en del af din livssituation her og nu, jo stærkere og mere fleksibelt står du.

Find dine vejledere og sortér i værktøjet.

Jeg har fuld forståelse for, at din funktionsnedsættelse ikke er ønsket, som en gyngestol kan være.

Men uanset hvad, er det her, du er.

Spørgsmålet er, hvad du gør med det. Hvad så?

Hvis du er interesseret i et ark med spørgsmål til din funktionsevne, kan du skrive til mig via mail på anette@jact.dk. Dette ark kan bruges til en egen refleksion og besvares med mellemrum, så du registrerer din egen bevægelse på rejsen.

Jeg ønsker dig held og lykke på vejen!

+45 20 46 22 77 | anette@jact.dk | www.jact.dk

©Anette Jackson 2021

Materialet er udviklet af JACT og er dermed beskyttet af Ophavsretsloven. Det kræver skriftligt samtykke, hvis du vil benytte det eller dele af det i andre sammenhænge end til dig helt personligt.