

Ditliv

Handlekraft til dig og dit liv

Tænk godt

Rør dig godt

Spis godt

Sov godt



Tekst og indhold:

Gitte Elkær Hansen
Susan Hovmand Lysdal
Nanna Kathrine Riiber

Fagkilder:

Anne Tjønneland, overlæge, dr.med.ph.d., forskningsleder i Kræftens Bekæmpelse
Anja Olsen, cand.scient. i Human Ernæring, Ph.d., seniorforsker i Kræftens Bekæmpelse
Julie Midtgaard, cand.psych., ph.d., seniorforsker ved Rigshospitalet
Morten Quist, fysioterapeut, cand.scient.san, ph.d., postdoc
Bobby Zachariae, professor, dr.med., cand.psych.
Poul Jennum, professor, overlæge, leder af Dansk Center for Søvnmedicin
Peter Genter, psykolog, leder af Kræftrådgivningen i Lyngby

Illustrationer:

StineStregen

Layout:

Dorte Kayser, Datagraf Communications

Tryk:

Strandbygaard Grafisk

1. udgave, oktober 2016

Indholdsfortegnelse

Velkommen til Ditliv	side 4
Tag et skridt ad gangen – i gang på en god måde	side 6
Spis godt	side 8
Rør dig godt	side 22
Tænk godt	side 34
Sov godt	side 52
Så nåede vi hele vejen rundt!	side 64



Velkommen til Ditliv

Ditliv har fokus på, hvad du selv kan gøre for at styrke krop og sind, når kræft er en del af dit liv enten som syg eller pårørende. På Ditliv-kurset arbejder vi med de fire områder Sov godt, Tænk godt, Spis godt og Rør dig godt. Det gør vi, fordi de fire områder er en del af alle menneskers liv, og fordi de påvirker hinanden både positivt og negativt.

Mad, søvn, tanker og bevægelse betyder meget for vores livskvalitet, og i hverdagen påvirker de fire områder hinanden. Du kan forestille dig de fire områder som fire bolde, der ligger tæt sammen. Et skub til den ene bold vil få den til at bevæge sig – og bevægelsen vil forplante sig til de tre andre bolde også.

Begynder du for eksempel at bevæge dig mere i hverdagen, så vil det påvirke din søvn positivt. Det bliver nemmere at falde i søvn om aftenen, og du føler dig mindre træt i dagens løb. Humøret bliver bedre, og du får måske også lyst til at spise god mad.

Når kræft er blevet en del af dit liv enten som syg eller pårørende, oplever du måske, at der sker ændringer på et eller flere af de fire områder. Der kan være noget, der bliver besværligt, uoverkommeligt eller umuligt for dig, og måske påvirker det også andre områder af livet. Har du f.eks. svært ved at sove, kan det påvirke både dit humør og energiniveau.

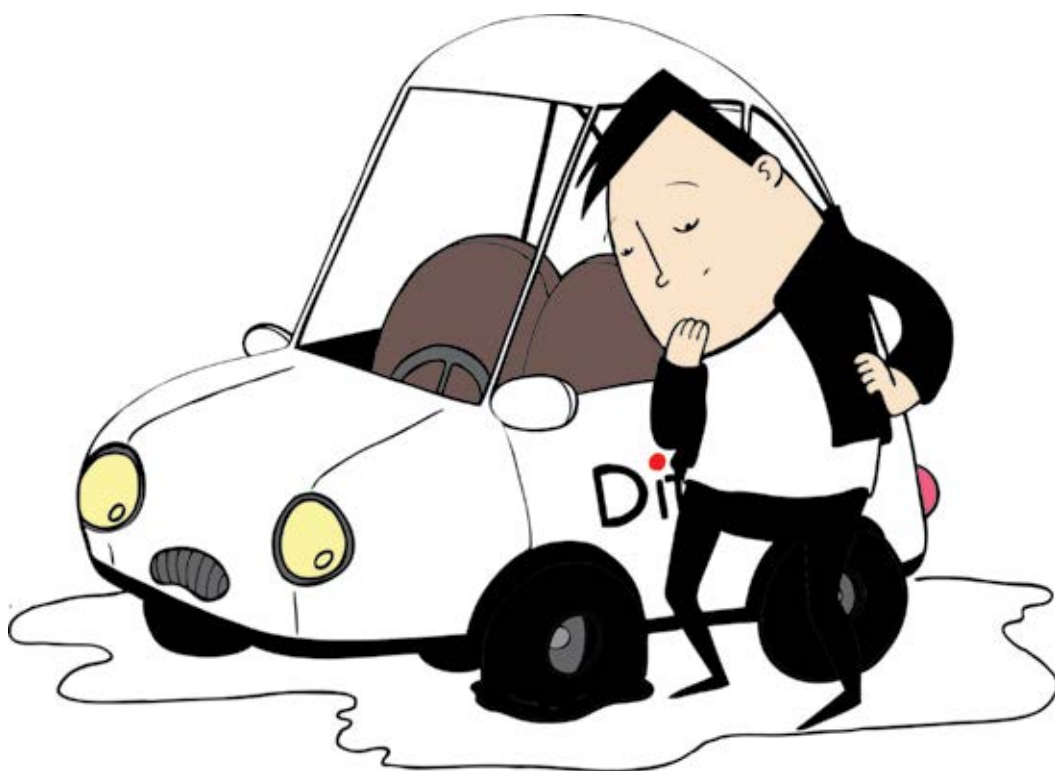
På Ditliv-kurset får du inspiration til, hvordan du – ved at arbejde aktivt med mad, tanker, søvn og bevægelse i din hverdag – kan genvinde styring og selv være med til at sætte en god spiral i gang. Du behøver ikke at fokusere på alle fire områder på én gang. Start dér, hvor det giver mening for dig, og hvor det føles overkommeligt.

Tag styringen med Ditliv

I Ditliv bruger vi en bil som billede på samspillet mellem mad, søvn, tanker og bevægelse – og den påvirkning, de fire områder har på din hverdag. Bilen har fire hjul; ét for hvert emne. Bag rattet sidder du – bilen er din, og det er din opgave at styre den så godt som muligt.

Vi kører alle sammen på livets vej. Vi kommer alle et sted fra, og vi har hver vores bagage og erfaringer med fra vores køretur. Ingen af os kender vejen på forhånd eller ved, hvor lang turen er.





Vejret, føret og vejens tilstand kan variere undervejs. Når vi kører på en bred, jævn vej, uden trafik og i smukt vejr, kan vi læne os tilbage og nyde turen uden at tænke så meget over, hvordan vi holder kursen. Andre gange tager vejen nogle store sving, vi ikke havde set komme. Eller vi kører ad smalle, snirklede bjergveje i mørke og tåge. Det kræver vores opmærksomhed og energi.

En kræftsygdom kan ændre kørselsforholdene på et øjeblik. Du kan føle, at der er blevet trukket i håndbremsen, lige da du kørte godt derudad. Du kan føle, at du har mistet kontrollen og drømmer måske om at lave en u-vending. Vejen fremad kan være svær at se – og ubehagelig at køre mod.

Pitstop

På Ditliv-kurset kan vi ikke ændre på de forhold, du møder på netop din vej. Men vi kan hjælpe dig med at forandre og forbedre din kørsel, så du er godt rustet til at møde de forhindringer, du møder. Og du kan fylde værktøjskassen med redskaber til at reparere og finjustere bilen, så den kører bedst muligt.

Brug Ditliv-kurset til at tage et pitstop og tjekke din bil. Er der brug for luft i et eller flere dæk? Flade dæk giver ujævn og energikrævende kørsel. Hvis ét dæk er fladt, kører de andre dæk heller ikke optimalt. Du er ekspert i lige netop din bil. Det er dig, der kan mærke, hvor hårdt hvert dæk skal pumpes, for at du kører bedst.

Benzin skal der selvfølgelig også til! Den får du fra alle de fire Ditliv-områder – og fra alt det andet i din hverdag, som giver dig energi: Familie og venner. En god bog. Samvær med andre. En tur i skoven. Det kan være hvad som helst – faktisk er du den eneste, der ved, hvad der giver dig ny energi, når tanken er ved at være tom.

Ditliv-kurset er et pitstop, hvor du selv er mekanikeren. Du får inspiration, viden og støtte – men det er dig, der bestemmer, og dig, der justerer på skruerne.

Sammen fylder vi nyt grej i din værktøjskasse og ny benzin på tanken!



Tag et skridt ad gangen – i gang på en god måde

Når du sætter dig bag rattet i din personlige Ditliv-bil, så er det rigtig vigtigt, at du husker dig selv på, at du ikke behøver at have fuld fart på alle områder for at få en god virkning på krop og sind. Uanset om du er i behandling for kræft eller er pårørende, vil hverdagen med kræft gå både op og ned. Der kan være perioder, hvor det kan virke uoverskueligt at afprøve noget nyt – eller blot at holde fast i de gode vaner, du allerede har. De perioder kan vare i dage eller uger, men dit energiniveau kan måske også skifte fra det ene øjeblik til det andet. Det skal der være plads til.

Hvis du har lyst til at lave ændringer i din hverdag, tænker du måske på at lægge en langsigtet og detaljeret plan. Men netop fordi forudsætningerne for at gennemføre planen kan ændre sig fra dag til dag, så er nagelfaste planer ikke nødvendigvis den bedste vej at gå. Det kan være meget demotiverende at opdage, at man ikke kan følge sin plan – og det kan i sig selv gøre, at man helt opgiver at nå sit mål.

Vær nysgerrig – vær i nuet

I Ditliv opfordrer vi derfor til, at du – frem for at lægge faste planer og mål – forholder dig eksperimenterende og nysgerrigt til, hvordan du kan opnå

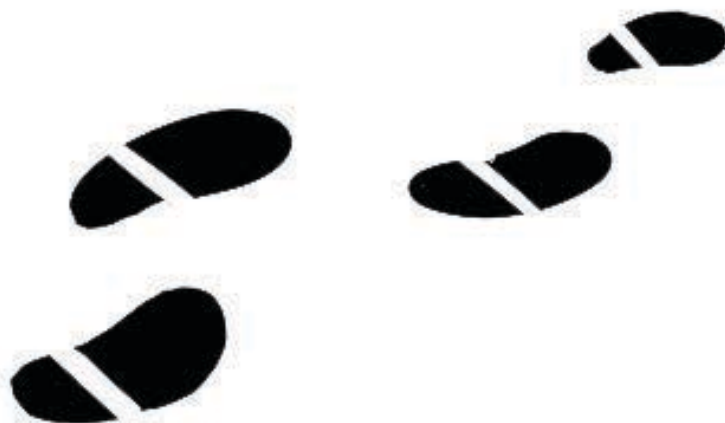
det, du gerne vil. På den måde giver du dig selv et langt mere inspirerende og motiverende udgangspunkt.

Du ved måske, hvor du gerne vil hen, men der kan være mange måder at komme dertil. Der er ikke kun én måde at gøre tingene på. Samtidig kan dine mål ændre sig undervejs – og det gør ikke noget. I stedet for at tænke langsigtet, så øv dig i at spørge dig selv: Hvad kan mit næste, bedste skridt være? Hvad vil gøre mig godt lige nu? Hvad lyder sjovt? Hvad vil give mig energi? Hvad har jeg lyst til?

Vent ikke på det perfekte tidspunkt, men gør det, der er muligt lige nu. Vær nysgerrig. Prøv ting af og tag dét, der virker for dig, med videre.

Gør det, der gør DIG godt

Kun du ved, hvad der virker for dig. Hvis det, du gør, virker, så bliv endelig ved med at gøre det.





Tænk på at tage et skridt ad gangen fra det udgangspunkt, du har nu. Stil dig selv spørgsmålet:



Hvad er mit næste, bedste skridt?

Hvad er det bedste, du kan gøre lige nu? Hvilket af de fire områder har du mest lyst til at kaste dig over? Hvad ligger lige for?

Det skal være noget, du er ret sikker på, at du kan klare, men det må samtidig gerne være noget, der udfordrer dig.

Når du har taget skridtet, så mærk effekten:



Succes – Glæd dig og brug succesen

Hvis det går godt, så glæd dig og ros dig selv. Nyd succesen! Læg mærke til, hvad det var, der fik det til at lykkes. Når du er klar til næste skridt, kan du stille dig selv spørgsmålet igen: Hvad er nu mit næste, bedste skridt? Træk på de erfaringer, du lige har gjort dig.



Fiasko – Lær af de nye erfaringer

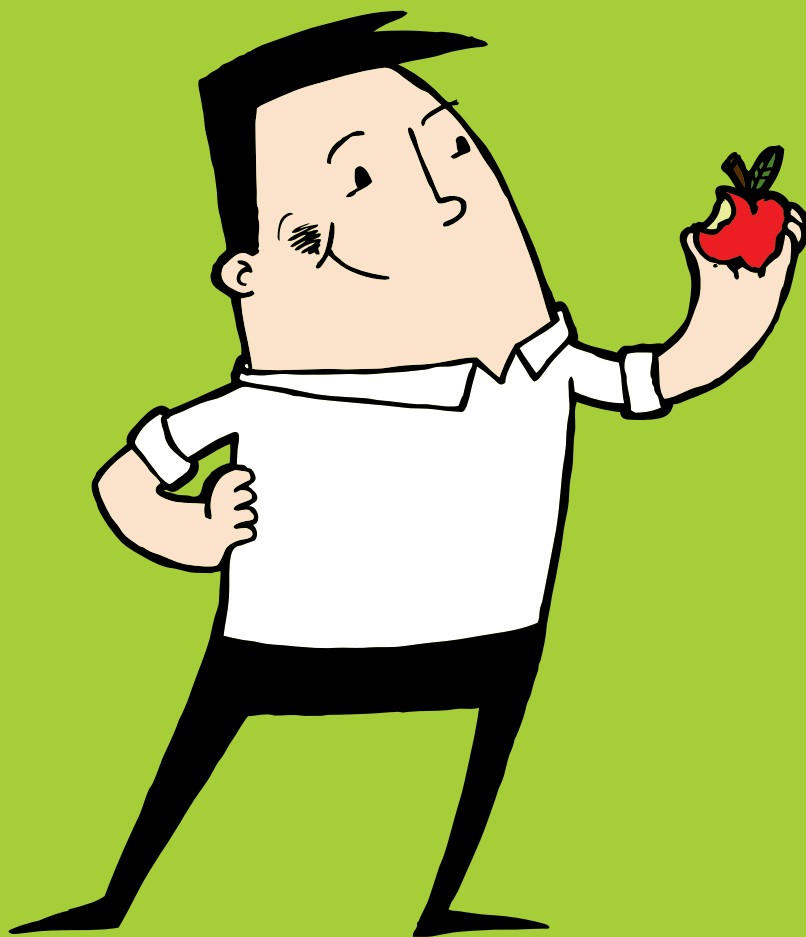
Hvis det ikke går så godt, kan det være, at dit skridt var for stort, gik i en forkert retning eller bare lå på et forkert tidspunkt. Du er altså blevet mere erfaren, når du igen spørger dig selv, hvad dit næste, bedste skridt nu kan være. Øv dig i at sige "pyt"! Og bliv ved med at søge efter det, der virker for dig.



Alt det midt i mellem

Nogle gange skal du tage det samme skridt mange gange, før du mærker, om det gør dig godt. Måske er der øvelser eller teknikker, der er helt uvante for dig, og som kræver tilvænning eller træning. Giv dig selv muligheden for at prøve skridtene flere gange, før du vurderer, om de gør dig godt.

SPIS
GODT



Spis godt

Mad er kroppens brændstof. Mad giver os næringsstoffer og energi og har samtidig en stor betydning for livskvaliteten. Ditliv har fokus på at finde madglæden og at spise sund mad, der både smager godt og styrker dig bedst muligt.

Mad giver os næringsstoffer og energi til hverdagen. Men for de fleste mennesker betyder mad også rigtig meget mere end det. Mad hænger tæt sammen med hygge, glæde og kærlighed og er nært forbundet med minder fra vores liv. En smag eller en duft kan på et øjeblik sende tankerne tilbage til en bestemt oplevelse eller et bestemt sted.

Dét at spise er også en vigtig del af vores samvær med andre. Vi spiser ofte sammen med vores familie og venner, og vi taler sammen om og over maden. Når kræft spænder ben for hverdagen, kan det påvirke dine mad- og spisevaner. Sygdommen og behandlingen kan helt konkret ændre lysten til mad, give kvalme og andre spiseproblemer. Måske bryder du dig ikke længere om nogle af de dufte og smage, du kunne lide tidligere. Andre faktorer i hverdagen kan også påvirke appetitten. Nogle mister f.eks. lysten til at spise, hvis de selv skal lave maden. De mange tanker om sygdommen kan også tage hårdt på appetitten både for den, der har kræft, og de pårørende.

Måske er du begyndt at tænke mere over den mad, du spiser – og det gør dine pårørende måske også. Du kan få lyst til at spise sundt for på den måde at

få en følelse af at styrke kroppen under behandlingen og gøre noget aktivt mod sygdommen. Men hvad er det så lige, der er sundt at spise? Det har rigtig mange mennesker en mening om, og der er ingen grænser for de kure og idéer, du kan blive præsenteret for. Nogle har hold i virkeligheden – andre har ikke.

I Ditliv bliver du præsenteret for de kostråd, Kræftens Bekæmpelse anbefaler til kræftpatienter. Med kostrådene som basis arbejder vi i Ditliv med at vække nysgerrigheden og styrke madglæden. Én ting er nemlig at have viden om anbefalinger og gode råd – noget andet er at bruge den aktivt i hverdagen. Sund mad er først sund, når den er spist!

På Ditliv-kurset lægger vi ikke kostplaner eller beregner kalorieindhold. Har du brug for dét, anbefaler vi, at du taler med en diætist. Til gengæld får du gode råd og redskaber til at eksperimentere med og justere på nogle af de mange faktorer, som både bevidst og ubevidst påvirker appetitten. F.eks. duft, udseende og smag. I Ditliv har vi fokus på at give anbefalingerne om sund mad et skud velsmag og at vække sanserne, så maden ender i maven. Det kalder vi at spise godt!

8 gode råd

Sund mad, når du har kræft

Uanset om du har kræft eller er pårørende kan du følge de 8 råd, når du gerne vil spise sundt:

- 1 Spis varieret**
Det er bedre at få alle næringsstoffer end at få meget af nogle få
- 2 Spis højst 500 gram kød fra okse, kalv, gris og lam om ugen**
Og spis kun små mængder forarbejdet kød som pålæg, pølser og bacon
- 3 Spis fuldkorn**
Og vælg gerne rug
- 4 Vælg flydende fedtstoffer frem for faste**
Altså planteolier – særligt raps- og olivenolie – frem for smør og margarine
- 5 Spis frugt og grønt**
Særligt kål og andre grove grøntsager
- 6 Tjek varedeklarationen**
Gå efter produkter med få og genkendelige ingredienser
- 7 Spar på sukker og salt**
Spar på saltholdige madvarer som pålæg
- 8 Hvis du taber dig meget, gælder andre regler**
Spar på frugt, grønt og fuldkorn – spis mad, der er rig på protein og fedt

Du kan læse mere om sund mad og de otte kostråd i kokebogen 'Spis godt – når kræft er en del af hverdagen' og på cancer.dk/kost



Hvis du gerne vil ændre på den mad, du spiser, så du følger de 8 kostråd, hvad kunne så være dit næste, bedste skridt?

6 særligt sunde råvarer

Enkelte råvarer som f.eks. gurkemeje, grøn te og broccoli bliver ofte fremhævet i medier, diæter osv. som særligt gode i forhold til kræft. Virkeligheden er desværre ikke helt så enkel. Selv om bestemte råvarer f.eks. kan hæmme kræftcellers vækst i laboratorieforsøg, så er det langt sværere at finde samme positive effekt, når de bliver testet på mennesker. Forskningen tyder dog på, at der er større grupper af råvarer, som er gode at have med i en varieret kost, når du har kræft. Det gælder blandt andet kål helt generelt – og altså ikke kun broccoli.



Kræft, vægt og mad

Når du har kræft, er det vigtigt, at du så vidt muligt holder den vægt, du normalt har. Det gør, at du er bedre rustet til at klare sygdom og behandling. Du skal altså se på, hvordan din vægt er nu, og hvordan sygdom og behandling har påvirket dine spisevaner. Det er afgørende for, hvad der er sund mad for dig.



Hvis du har tabt dig meget eller kun har en lille appetit, skal dit primære fokus være på at spise energi- og proteinrig mad, så du kan vende tilbage til din normalvægt og bevare din muskelmasse.

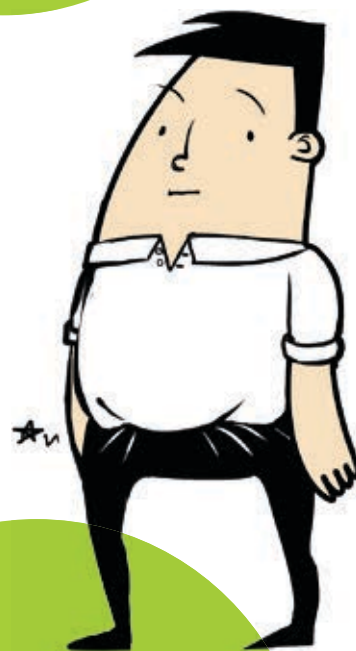
Hvis du oplever spiseproblemer, som f.eks. synkebesvær eller smerter i munden, kan der være særlige hensyn, du skal tage. Du kan læse mere om de typiske spiseproblemer på cancer.dk/spiseproblemer

Kræft, muskelmasse og mad

Når du har kræft, er det vigtigt, at du så vidt muligt bevarer din muskelmasse, så du er godt rustet til behandlingen. Du bevarer og styrker din muskelmasse ved at motionere og styrketræne (læs mere under 'Rør dig godt'). Det er også vigtigt at spise mad, der er varieret og rig på proteiner. Når du spiser proteinrig mad, giver du din krop de byggesten, den skal bruge til at opbygge muskelmassen. Du kan f.eks. få proteiner i kød (gerne kylling), fisk, æg, linser og bælgfrugter, mandler og nødder, ost og mælk.



Hvis din appetit ikke ændrer sig, og du holder din vægt, kan du følge Kræftens Bekæmpelses 8 råd for sund, kræftforebyggende mad.



Hvis du vejer for meget, er det ikke nu, du skal gå på slankekur. Ved at gå på kur risikerer du ikke kun at miste fedt men også muskelmasse, som er vigtig for at klare sygdom og behandling. Følg i stedet Kræftens Bekæmpelses 8 råd for sund mad.

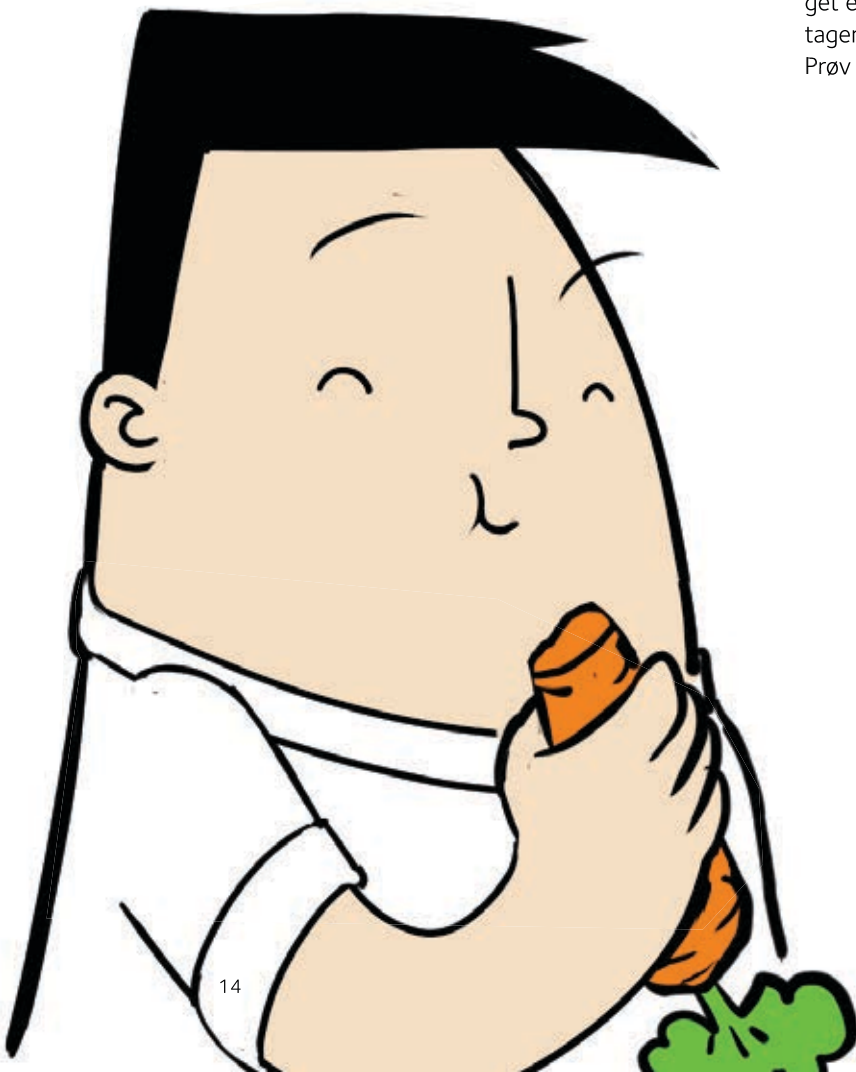
Smag, madglæde og appetit

Én ting er kostråd og anbefalinger om, hvad du skal tænke på i forhold til krop, vægt og muskelmasse. Noget andet er at få maden til at smage godt og vække madglæde og appetit, så du faktisk får spist den mad, som er sund for dig. Derfor skal det nu handle om velsmag og appetit på maden!

Smag er kompleks og meget forskellig fra person til person, for smag er forbundet til vores erfaringer og minder. De erfaringer, vi har gjort os gennem livet, giver os bestemte forventninger til maden. F.eks. har vi en forventning om hvilke indtryk, der vil komme, når vi tager en bid af et æble.

Madens smag bestemmes af alle dine sanser. Både smags-, syns-, lugte-, føle- og høresansen bidrager til smagsoplevelsen. Det lyder måske mærkeligt, at f.eks. høresansen har noget med smag at gøre. Men prøv engang at lukke øjnene og forestille dig, at du spiser en håndfuld chips. En knasende lyd vil formentlig være én af de tanker, du får.

Lugtesansen er også afgørende for madens smag, fordi lugten er med til at forstærke smagen af maden. Tænk bare på en stærk ost. Den kan lugte så meget, at du næsten kan smage den, før du har taget en bid. Og hvis du holder dig for næsen, når du tager en bid, vil osten ikke smage af særlig meget. Prøv det næste gang, du spiser ost!



Mundfølelse – maden i munden

Den fornemmelse, vi får, når vi har puttet maden ind i munden, er vigtig for vores oplevelse af maden. Det kaldes 'mundfølelse'. Mundfølelsen beskriver den måde, maden føles mod læberne, tænderne, tungen og i mundhulen, når vi tager en bid, tygger og synker maden.

Mundfølelsen er vigtig for den samlede smagsoplevelse. Vi lægger især mærke til den, når den ikke lever op til vores forventninger. F.eks. når kødet er sejt i stedet for mørt, når suppen er lunken i stedet for varm, når sodavanden er flad i stedet for brusende, eller når brøds skorpe er blød i stedet for sprød. Nogle madvarer kender vi især for den fornemmelse, de giver i munden. F.eks. chili og peberrod, der giver en stærk eller brændende fornemmelse.

Madens konsistens er vigtig for mundfølelsen. Konsistensen kan f.eks. være sprød, blød, hård, luftig, tung, svampet, sej eller grynet. Madens temperatur er også en del af mundfølelsen.

Hvordan vi tilbereder maden har også stor betydning. Tænk f.eks. på forskellen mellem helt udkogte grøntsager, der er bløde og slatne, og rå eller let kogte grøntsager, der har bid og er sprøde at tygge på. En rå gulerod smager også forskelligt i hel og i revet udgave. Vi kan altså vælge madvarer og tilberedning, der giver os en mundfølelse, vi godt kan lide.



Prøv selv:

Sodavand/danskvand: Mærk den boblende og prikkende fornemmelse på tungen og den skumagtige fornemmelse fra kulsyren

Chili: Mærk den brændende følelse i munden og måske en fornemmelse af skarphed eller let smerte

Flødeis: Mærk den cremede fornemmelse på tungen og kulden fra isen



Prøv selv:

Samme råvare, forskellig konsistens

Eksperimentér med en grøntsag ved at tilberede den på forskellige måder. Læg mærke til, hvordan konsistensen påvirker din smagsoplevelse.

Det kan f.eks. være:

- **En kartoffel:** Kogt, bagt, som pommes frites, som mos, som røsti, braset, råstegt, blendet til kartoffelsuppe
- **En gulerod:** Revet, kogt, skåret i stænger, blendet til gulerodssuppe
- **Blomkål:** Rå eller kogte blomkålsbuketter, bagte blomkålsskiver, fintrevet blomkål, blomkålspuré eller blendet til blomkålssuppe



Prøv selv:

Sammensæt en salat med flere slags smagsindtryk og konsistenser (tilsæt f.eks. mandler/nødder/rugbrøds croutoner, så det knaser)

Konsistens

Hård, blød, tør, saftig, grynet, cremet, klistret, slimet, luftig, knasende, cremet, svampet, melet, mørt, sprødt, vandet, trævlet, klumpet, fedtet

Temperatur

Skoldhed, varm, lun, lunken, kold, iskold

Vær nysgerrig

og find frem til det, der virker for dig! Måske opdager du nye råvarer eller retter, du kan lide. Der er ikke noget rigtigt og forkert – det, der virker for dig, er det, du skal gøre. For nogle er det lærerigt og motiverende at skrive et par noter i en maddagbog om, hvad der virker og hvorfor



De fem grundsmage

Hvis du kender grundsmagene og de madvarer, de findes i, er det meget nemmere at få maden til at smage godt. For at mad smager helt optimalt, skal alle fem grundsmage være til stede i en god balance. Samtidig kan du bruge grundsmagene til at justere maden, så den passer til netop din smag. Du kan eksperimentere med, om det måske smager dig bedre med lidt ekstra syrlighed, sødme eller bitterhed.

Salt

Forstærker madens egen smag. Du tilsætter den salte smag ved at bruge f.eks. salt, soja, fiskesauce, kapers og oliven.

Surt

Fremmer smagens friskhed. Er maden fed, kan syre gøre den mindre tung i smagen. Du tilsætter syrlighed ved at bruge f.eks. citron, lime, eddike, vin og syrnede mælkeprodukter.

Bittert

Giver modvægt til fedme, sødme og salt i maden. Du tilsætter bitter smag ved at bruge f.eks. peber, kål, krydderurter, kaffe, kakao, grape og skrællen fra kartofler og frugter.

Sødt

Afrunder madens smag. Sødmen skaber smagsfylde og balancerer de bitre og syrlige nuancer i maden. Du tilsætter sødme ved at bruge f.eks. honning, juice, frugt og rodfrugter (gulerødder, rødbede og selleri) og aromatiske krydderier (f.eks. kanel).

Umami

Umami kan beskrives som smagsfylde eller velsmag i maden. Umami kaldes ofte for 'kødsrag'. Smagen af umami er lidt diffus i sig selv, da umamis funktion i høj grad er at fremhæve smagen af madens andre ingredienser. Hvis din mad bliver ved at smage som om, der mangler noget, du ikke helt kan sætte fingeren på, er der en god chance for, at det er umami.

Umami kræver lidt mere øvelse at genkende og bruge end de fire andre smage. Til gengæld er umami ofte i retten helt af sig selv i en eller anden grad, når vi laver mad. Du kan derfor roligt koncentrere dig om at blive stærk i at bruge de fire andre grundsmage.

Du tilsætter umami ved f.eks. at bruge modne tomater, kogte kartofler, kød, fisk, skaldyr, æg, mælk, ost, svampe, kål, tang, soja, miso og worcestershire sauce. Umami er ofte til stede i gærede og lagrede madvarer.

Find din madglæde – Brug smag og mundfølelse

Når du planlægger og tilbereder din mad, kan du tænke over smag og mundfølelse. Det kan hjælpe dig med at finde mad, du har lyst til, selv hvis appetitten er lille. I hverdagen med kræft kan det variere, hvilken mad, du har lyst til – særligt hvis du har smagsforstyrrelser eller madlede. Det kan gøre det vanskeligt at planlægge og lave mad. Hvis du forsøger at tænke i mundfølelse, kan det måske hjælpe dig lidt på vej. Prøv at lægge mærke til, om det f.eks. er godt at spise suppe, eller om du har mere brug for at tygge på noget, der knaser. Nogle oplever, at bestemte mundfølelser – som f.eks. den prikkende fornemmelse fra kulsyren i dansk vand eller den lette smerte fra chili – kan hjælpe i perioder med smagsforstyrrelser.



Brug konsistens og mundfølelse til at give en god spiseoplevelse. Den måde maden føles i munden og de forskellige teksturer, du mærker i en bid mad, har stor betydning for, hvordan maden smager dig. En hotdog giver ikke samme smagsoplevelse, hvis den bliver blendet, før du spiser den. Selv om alle ingredienser til en hotdog er til stede, vil der mangle oplevelsen – mundfølelsen – af de knasende ristede løg, de syrlige agurker, knækket fra pølsen og det bløde brød. Øv dig i at mærke, hvad du godt kan lide. Måske er et sprødt drys medvirkende til, at du spiser mere af suppen?



Brug syrlige og bitre ingredienser til at lette smagen af fed mad. Det kan være en udfordring at spise mad med højt fedtindhold, hvis du har kvalme. Syrlige og bitre ingredienser som f.eks. citronsaft og -skal, chokolade, grapesaft og friske krydderurter kan give modspil til fedmen, så retten bliver friskere og nemmere at spise. For nogle er det også lettere at spise fed mad, der er kold – f.eks. lige som flødeis.



Øv dig i at smage maden til. Det gør en stor forskel for din spiseoplevelse, at maden er smagt til, så der er balance i smagsnuancerne. Du kan læse mere og se en video om at smage maden til på ditliv.dk



Eksperimentér med appetitvækkere. Det kan vække appetit og smagsløg at spise noget, som er saftigt og gerne syrligt (og evt. bittert) før måltidet. Det kan være lidt frugt, f.eks. æblebåde, en lille sodavandsis eller isterning lavet af saft. Det kan også være et lille glas juice, dansk vand eller lignende.



Skab gode rammer for madglæden:



Tænk over, hvordan maden serveres og læg mærke til, hvornår du nyder maden mest og har størst appetit. Det kan f.eks. være godt at servere maden anrettet i små portioner på tallerknerne frem for at sætte en ordentlig grydefuld på bordet



Borddækningen sætter stemningen og giver appetit. Prøv at dække hyggeligt op med stearinlys, serviet og blomster og se, om det betyder noget for din spiseglæde.



Spis sammen med andre, når du kan. Vi spiser ofte mere og synes, maden smager bedre, når vi spiser den sammen med andre.



Sæt farve på maden. Vi spiser også med øjnene. Derfor kan farverig mad ofte være mere appetitvækkende. Du kan bruge grøntsager, frugter og krydderurter til at sætte farve på din mad. Lidt grønt på toppen kan gøre en stor forskel.



Lav om på det, der ødelægger appetitten. Hvis du mister appetitten, når du selv har lavet maden, har dine pårørende eller nogen i dit netværk måske lyst til hjælpe med madlavningen i en periode. Hvis det ikke er en mulighed, kan du forsøge at lave maden på tidspunkter, hvor du ikke skal spise lige med det samme, så appetitten kan nå at komme tilbage. Hvis stegeosen giver dig kvalme, kan det være en hjælp at lave kold mad eller mad, der skal i ovnen.



Gearskifte #2 – ned i gear: Fokus væk fra maden

På dage, hvor du slet ikke har lyst til mad, kan du prøve at flytte fokus væk fra maden og hen til det, der er udenom. Det kan du gøre ved at spise sammen med andre, som du snakker med, spise foran tv'et eller lignende. På den måde er din fulde opmærksomhed ikke på den mad, du skal have spist, men på noget andet. Og så bliver det ofte lettere at spise, hvis appetitten mangler



Gearskifte #1 – ned i gear: Hverdags-opmærksomhed

Lav dine egne små opmærksomhedsøvelser, når du spiser og laver mad. Forestil dig at møde maden med et barns nysgerrighed. Eksempel: Tag en bid af dit æble (eller hvad du nu spiser!) og giv bidden særlig opmærksomhed. Luk øjnene, og oplev, hvordan æblet smager. Er det syrligt? Sødt? Hvordan er mundfølelsen? Er det knasende, sprødt, blødt, melet? Hvordan dufter æblet?

Gearskifte #3 – op i gear: Prøv at udfordre dig selv

Når du har overskuddet til at skifte til et højere gear, så prøv at udfordre dig selv og dine madvarer. Køb en madvare, du ikke plejer at bruge, til din aftensmad. Find en ny opskrift og prøv den. Måske lærer du noget nyt om dig selv og det, du kan lide



Øvelser

#1: Dit forhold til mad

Brug først nogle minutter på at overveje dine tanker om mad og måltider.

- Hvad tænker du generelt om at spise?
- Hvad tænker du, når du forbereder og spiser din mad?
- Hvilke tanker gør det svært for dig at spise godt?
- Hvilke tanker støtter dine valg af mad og din madglæde?

Prøv nu at spore dig mere ind på, hvornår du lykkes med at spise godt:

- Hvad er god, sund mad for dig?
- Hvad er det, du særligt godt kan lide at spise?
- Hvad er det, der lykkes for dig?

#2: Hvordan lykkes det at spise godt i din hverdag?

Læg mærke til de dage, hvor det lykkes at spise godt. Hvad gjorde, at det lykkedes? Stil f.eks. dig selv disse spørgsmål:

- Havde du lagt en madplan eller var madvalgene mere impulsive?
- Hvordan købte du ind til maden? I supermarkedet? På nettet?
- Havde du sørget for indkøbene i god tid? Eller købte du ind på dagen, så du kunne se, hvad du havde lyst til?
- Havde du nemme løsninger til dine måltider? F.eks. en færdiglavet ret i fryseren, en portion mad fra naboen eller måltidskasser?
- Brugte du nogle bestemte ingredienser?
- Hvad kunne du godt lide ved madens udseende, duft og smag?

#3: Inspirér dig selv

Lav en liste over mellemmåltider, du godt kan lide, både små og store, nemme og mere besværlige. Udvid listen løbende, når du finder på nye ting. Næste gang, du bliver sulten, har du idéerne lige ved hånden. Kig på listen, når du skriver indkøbsliste, så du husker at få købt de ting, du kan lide at spise til mellemmåltider.

Du kan selvfølgelig også lave en liste for dagens andre måltider. På den måde har du ikke en madplan, hvor alt er forudbestemt, men en inspirationsliste, når du er sulten og idéforladt – eller bare almindeligt doven eller har travlt med livet!





På dage med energi

Når du har dage med god energi og overskud til at lave mad, kan du f.eks. lave ekstra store portioner og fryse mad ned til travle eller energi-forladte dage. Det er måske også de dage, du skal prøve en ny opskrift, du har haft kig på, eller lave din egen smoothie eller juice. Husk også, at juice kan fryses ned til ispinde, hvis du har formen til det.

Hvis du har kvalme eller madlede

Kvalme kan gøre det svært at få maden indenbords. Heldigvis er der ting, du selv kan gøre, for at dæmpe kvalmen. F.eks. har frisk luft og motion en positiv virkning på kvalme. Du kan også justere på din mad, så den smager dig så godt som muligt:

- 1 Spis små, hyppige måltider, da sult kan forværre kvalme
- 2 For nogle kan det lindre kvalmen at spise ingefær, mandler og mad, der er salt eller syrlig. Kulsyreholdige drikke som f.eks. dansk vand – evt. blandet med saft – kan også være gode
- 3 Nogle har glæde af at børste tænder, før de spiser
- 4 Prøv at spise sodavandsis eller isklumper (f.eks. lavet af saft), før du skal spise. Det kan vække appetitten
- 5 Du kan også spise lidt saftig frugt som appetitvækker før maden, f.eks. et par æble- eller pæreblade
- 6 Vær nysgerrig og udforsk, hvad der virker for dig. Vi er ikke alle ens! Afprøv forskellige konsistenser og smage. For nogle er det rart at maden er blød og ikke skal tygges så meget – for andre giver blød mad kvalme. Så skal der måske noget sprødt til i stedet
- 7 Led efter de madvarer, der kan være dine gode, små fristelser

OBS: Hvis du har smerter eller sår i munden, skal du passe på med at spise mad, der er meget stærkt eller syrligt.



På dage uden energi

Uanset anbefalinger og et ønske om at spise sundt, så kan det være sin sag at få det passet ind i en hverdag, hvor kræft har vendt op og ned på det hele – og kræver både energi og tanker. Der kan være dage og perioder uden overskud til at lave mad eller du kan opleve, at alene lugten af mad giver dig madlede.

Acceptér, at du i dage eller perioder er nødt til at gå på kompromis. Det gør ikke din sygdom værre. Er du i behandling, er det først og fremmest vigtigt, at du får noget energi til hverdagen, og at du ikke taber dig. Spis derfor dét, du har lyst og overskud til frem for ingenting. Når du får mere overskud, kan du igen begynde at fokusere på sund og velsmagende mad.

Find inspiration med Ditliv

På **Ditliv.dk** kan du under 'Spis godt' finde gode råd og redskaber. Her ligger blandt andet videoer, hvor du kan lære at smage maden til.

Du har sammen med dette undervisningsmateriale fået kokebogen 'Spis Godt – når kræft er en del af hverdagen'. I den kan du læse meget mere om, hvad der er sundt at spise, når du har kræft. Du finder også lækre opskrifter til alle dagens måltider.

Du kan også finde opskrifter og viden om kost og kræft på **cancer.dk/opskrifter** og **cancer.dk/kost**. Brug de farvede prikker ved opskrifterne til at finde mad, der er gode ved kvalme, synkebesvær mm.

Hvis du har tabt dig meget eller kun har en lille appetit, kan du finde opskrifter og gode råd i pjecen 'Manglende appetit og vægttab' og på **cancer.dk/opskrifter**. Her skal du kigge efter den røde prik.

RØR
DIG
GODT



Rør dig godt

Det er godt for både krop og sind, at du rører dig hver dag, også når du har kræft. Bevægelse og motion giver energi, bedre humør og styrker kroppen – uanset hvad dit udgangspunkt og niveau er.

Mennesket er bygget til at være i bevægelse. Når du bevæger dig, bliver dine muskler, led, knogler og dit kredsløb styrket. Du er ganske enkelt med til at holde den komplekse maskine, som din krop er, velsmurt og i god form. Uanset om du har kræft eller er pårørende, så gør bevægelse samtidig, at du sover bedre om natten og føler dig mindre træt om dagen. Humøret bliver bedre og energien større.

Måske bevæger du dig mindre i dagligdagen, end før du blev syg. Det vil gøre, at du mister muskelstyrke og får en dårligere kondition, og du kan opleve at have mindre energi. Det kan sætte gang i en negativ spiral, hvor du undgår fysisk krævende aktiviteter i din hverdag og derfor kan føle dig endnu mere træt. Heldigvis kan du selv være med til at vende den negative spiral.

Selvom du måske ikke kan det samme eller lige så meget som før, så prøv alligevel at bevæge dig så meget, du kan. Motion og bevægelse har mange positive virkninger – også, når du har kræft. Det styrker f.eks. kroppen, giver bedre humør, mere energi og bedre søvn. Motion gør også kroppen stærkere og bedre rustet til kemobehandling, og det er med til at mindske de bivirkninger, behandlingen kan have.

Vores krop er sådan indrettet, at den bliver god til

at gøre det, vi udsætter den for i hverdagen. Hvis vi sidder hele dagen i sofaen, er det dét, kroppen bliver god til. Det vigtigste er derfor, at du tænker på at bryde de perioder, du sidder stille, for det vil i længden styrke dine muskler og dit kredsløb. Så rejst dig op med jævne mellemrum, gå en lille tur, lav et par strækøvelser, eller hvad du synes bedst om, og gør det så ofte som muligt. Du kan også gøre en stor forskel ved at tænke bevægelse ind i dine daglige aktiviteter, f.eks. ved at gå eller cykle i stedet for at tage bilen eller bussen. Hvis turen er for lang, kan du stå af bussen et stop eller to for tidligt og gå det sidste stykke. Det er altid bedre at gøre lidt end ingenting.

Forsøg også at lave aktiviteter, hvor du får pulsen lidt mere op. Det kan være en rask gåtur, dans, fodbold – hvad som helst! Det er ikke, HVAD du gør, men AT du gør det, der er afgørende. Her gælder samme pointe: Lidt er altid bedre end ingenting, også selv om du engang kunne meget mere. Har du kun overskud til en gåtur på fem minutter, så gør dét, og giv dig selv et skulderklap for det!

I Ditliv siger vi 'rør dig godt'. Det er nemlig en vigtig pointe, at ikke kun hård træning, men også helt almindelige hverdagsaktiviteter og motion, gør dig godt. Al bevægelse tæller og er med til at sætte en positiv spiral i gang.

11 gode grunde til at bevæge sig

Du skal røre dig, fordi bevægelse og motion ...

- 1 Ruster kroppen til behandlingen og mindsker bivirkninger og senfølger
- 2 Giver mere energi og mindre træthed
- 3 Hjælper mod den udprægede træthed (fatigue), mange kræftramte oplever
- 4 Giver større kropsbevidsthed. Du får en bedre fornemmelse for din krops signaler og genvinder kendskab og tillid til din krop, som den er nu
- 5 Forebygger angst og depression
- 6 Giver bedre humør og livskvalitet
- 7 Dæmper stresssymptomer
- 8 Styrker kroppens muskelmasse
- 9 Giver mulighed for socialt samvær
- 10 Fjerner fokus fra sygdommen for en stund
- 11 Styrker din bevægelighed og funktionsevne, så du bedre kan klare dig selv i hverdagen



Ny krop – ny selvforståelse

Både kræft og den behandling, du får, kan gøre, at din krop ikke kan det samme som før – og ikke ser ud som før. Det kan påvirke, hvordan du tænker om dig selv. Måske oplever du, at du er blevet uvenner med din krop og, at den har svigtet dig. Det kan føles som om, kroppen kun bidrager med negative oplevelser som smerter og udmattelse.

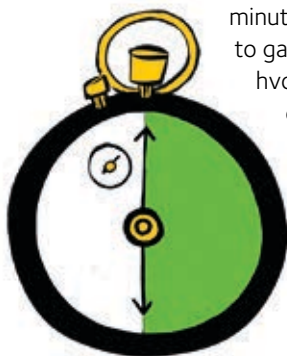
Når kroppen fungerer, mærker vi den typisk ikke – den er der bare. Nu gør kroppen pludselig opmærksom på sig selv på en voldsom og ubehagelig måde. Du har måske svært ved at genkende din krop, som den er nu.

Ved at motionere og bevæge dig mere i hverdagen kan du måske begynde at opbygge en ny selvforståelse med afsæt i og respekt for den, du er nu og den krop, du har nu. Med kræft som følgesvend har du et nyt og mere udfordrende udgangspunkt. Så vær stolt af dig selv, når du bevæger dig og motionerer – uanset om tempo og niveau er anderledes end før.

Hvor meget bevægelse, skal der til?

Bevæg dig i 1/2 time hver dag

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle voksne rører sig mindst 30 minutter hver dag, gerne hvor pulsen kommer lidt op undervejs. Du kan sagtens dele de 30 minutter op i mindre perioder (f.eks. 3 x 10 minutter) i løbet af dagen. Derudover bør man to gange ugentligt bevæge sig i 20 minutter, hvor pulsen er høj. De 20 minutter må gerne deles op i 2 x 10 minutter.



Disse retningslinjer er også gode, når du har kræft – både før, under og efter behandlingen. Hvis du ikke kan bevæge dig i 30 minutter om dagen, er der ingen grund til at lade dig slå ud. Husk altid på: Det vigtigste er at undgå inaktivitet. Lidt er altid bedre end ingenting. Helt banalt er 5 minutters bevægelse hver dag bedre end ingen, ti minutter er bedre end fem, femten minutter er bedre end ti og så videre. Så gør, hvad du kan, og giv dig selv et skulderklap uanset, hvor dit niveau er lige nu!

Styrketræning to gange om ugen

Sundhedsstyrelsen anbefaler også, at voksne styrketræner to gange om ugen. Særligt hvis du er eller har været i kemobehandling, er det godt, at dine muskler bliver stærkere, da behandlingen er hård ved kroppen. Det kan du gøre ved at træne i fitnessmaskiner, træne med vægte eller ved at lave øvelser, hvor du bruger din egen kropsvægt. Det gør du f.eks. med øvelser som armstrækninger, mavebøjninger, planken og squats (dybe knæbøjninger). Du behøver altså ikke at gå i fitnesscenter – du kan styrketræne derhjemme, i haven, i skoven eller hvor du nu har lyst.

Styrketræning er, når du højst kan lave 8-12 gentagelser af øvelsen ad gangen. Hvis du kan lave flere gentagelser, styrker øvelsen i højere grad din udholdenhed. Når du starter med at styrketræne, kan du måske kun lave øvelsen få gange i træk. Det er fint! Næste gang kan du forsøge at lave øvelsen lige så mange gange eller måske en gang eller to mere, hvis du kan. Efterhånden som du bliver stærkere, kan du arbejde dig frem mod at lave øvelsen 8-12 gange i træk. Når du kan det, kan du efter en pause på 1-2 minutter forsøge at gentage øvelsen 8-12 gange. Arbejd dig frem i dit eget tempo mod et mål, der er 3 runder à 8-12 gentagelser af hver øvelse, du laver.



Find dit niveau

Hvis du dyrker motion i forvejen, kan du fortsætte på samme niveau, som før du fik kræft, hvis du kan overkomme det, og hvis lægen siger god for det. Hvis du ikke motionerede, før du fik kræft, er det en god idé at arbejde på at få mere bevægelse ind i din hverdag. Begynd på et roligt niveau, så du kan overskue det og bevare motivationen. Når du føler dig klar til det, kan du skrue stille og roligt op for antallet af aktiviteter og intensitet.

Lyt til din krop og skru ned for niveau og intensitet, hvis du mærker, at du presser dig selv for meget. Stop altid, hvis du bliver svimmel eller får smerter. Muskelømhed i dagene efter træning er helt ok og kun et tegn på, at dine muskler bliver stærkere.

Stå, gå og bevæg dig

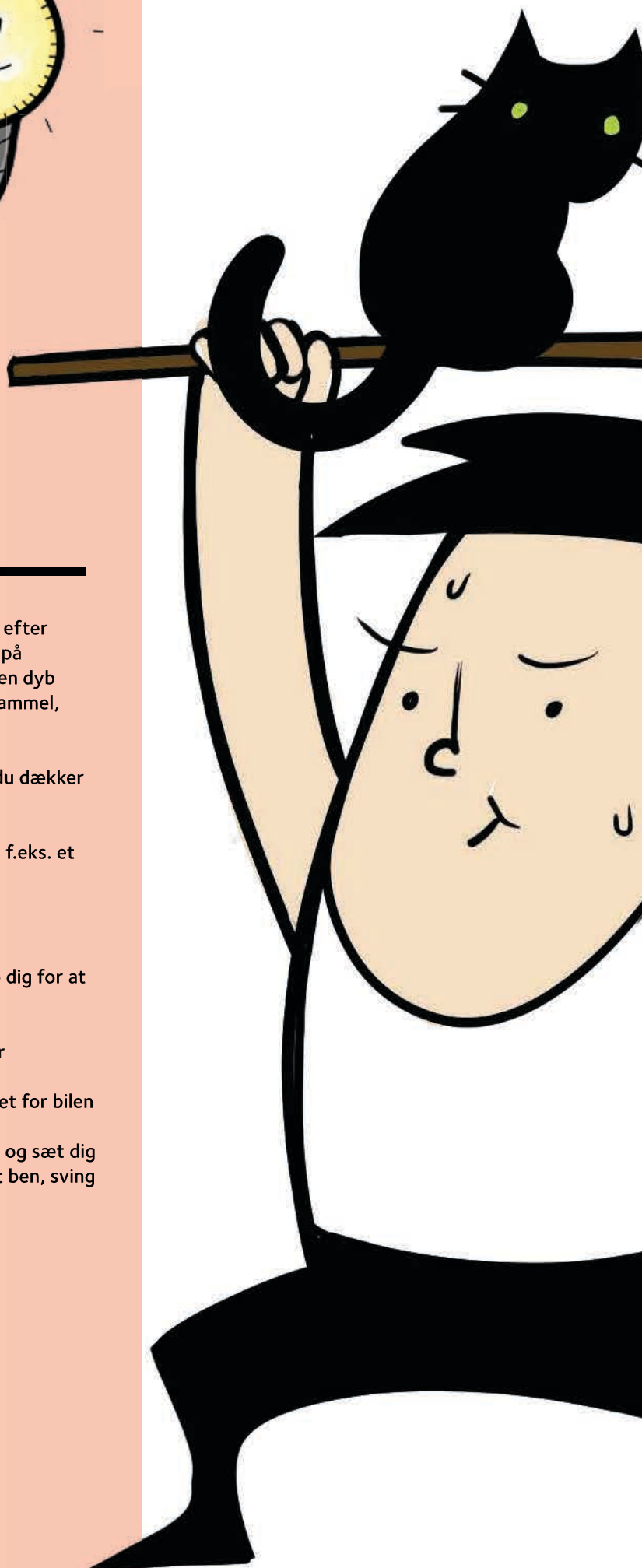
Vi bruger generelt meget tid på at sidde stille i løbet af en dag. Vi sidder ved computeren, ser fjernsyn, læser osv. Den nyeste forskning viser, at det har stor betydning for krop og velvære at forkorte de perioder, hvor vi sidder stille. Selv små afbrydelser, hvor du står op eller bevæger dig, styrker muskler, knogler og kredsløb og vil samtidig gøre, at du føler dig mindre træt. Uanset om du dyrker regelmæssig motion, har det betydning for krop og velvære at afbryde og forkorte den tid, du sidder stille.





Få mere bevægelse i din hverdag

- Lav vasketøjs-squats: I stedet for bare at række ud efter et stykke vasketøj til tørresnoeren, stiller du kurven på jorden. Når du skal samle et stykke tøj op, laver du en dyb knæbøjning, som om du skal sætte dig på en lille skammel, der står et stykke bag dig
- Gå flere gange i stedet for at bruge en bakke, når du dækker bord
- Stå op i stedet for at sidde, når det er muligt, brug f.eks. et hæve-sænkebord på arbejdet
- Tag trappen i stedet for rulletrapper og elevatorer
- Læg fjernbetjeningen så langt væk, at du skal rejse dig for at hente den, når du skal bruge den
- Vælg en lydbog frem for en "læsebog" og gå en tur
- Hvis du ikke skal langt, så gå eller tag cyklen i stedet for bilen
- Bevæg dig i fjernsynets reklamepauser. Rejs dig op og sæt dig ned 10 gange på stolen, lav høje knæløft, stå på et ben, sving med armene – find selv på andre muligheder!
- Dans, når du hører din yndlingssang
- Tag cyklen i stedet for bussen eller toget
- Parker bilen længst væk på parkeringspladsen





Hvis du gerne vil have mere bevægelse ind i din hverdag, hvad kunne så være dit næste, bedste skridt?

Gode og dårlige dage

I hverdagen med kræft er der både gode og dårlige dage. Energien svinger fra dag til dag, og det kan være svært at lægge en fast plan for bevægelse og motion. Tag hensyn til det i din planlægning og i dine forventninger til dig selv. Det kan du gøre ved at have forskellige aktiviteter til gode og til dårlige dage. Du kan for eksempel bevæge dig i kortere tid eller mindre intenst på dårlige dage – eller lave andre aktiviteter, som passer dig bedre. Nogle gange er det selve dét at komme i gang, som er svært. Når du først er i gang, så udvikler gåturen sig måske til at blive lidt længere, end du havde forestillet dig hjemmefra.

Mærk efter og sæt dine forventninger efter din dagsform! Gør det, du kan. Uanset hvor meget eller lidt, du bevæger dig på dine dårlige dage, så tænk på det som bonus på din bevægelseskonto. På den måde hjælper du dig selv godt i gang – og begynder at høste succesoplevelser.

Hvordan lykkes det i hverdagen?

Én ting er at tage en beslutning om at bevæge sig mere – noget andet er at gøre det! Sådan kan du hjælpe dig selv med at nå fra tanke til handling:



Prioritér din motion. Det kræver et aktivt tilvalg at motionere. For nogle hjælper det at lave faste rutiner og sætte tid af i kalenderen. For andre er det bedre at prioritere dagens energi hver morgen og så planlægge dagens aktiviteter derefter. Det er vigtigt at være realistisk i forhold til tidsforbrug og dagsrytme, så det er muligt for dig at få det til at lykkes i hverdagen



Sæt udfordrende, men realistiske mål. Sæt ikke barren så højt, at det virker uoverkommeligt, når du skal i gang. Det er en proces at få mere bevægelse ind i hverdagen – ikke mindst fordi din fysiske formåen måske er anderledes nu end før, du blev syg. Fokusér på det, du kan og allerede gør. Se det positive i, at du holder din form ved lige og forbedrer dig ud fra det udgangspunkt, du har nu. Husk på, at det er helt normalt, at din dagsform kan svinge. Vær tålmodig og venlig over for dig selv, men bliv også ved med at udfordre dig selv



Fejr dine succeser! Giv dig selv anerkendelse og ros for små og store sejre i hverdagen: Når du slår dine egne rekorder, når dine mål eller lykkes med at komme ud at motionere på en rigtig dårlig dag, hvor energien er i bund



Gør det enkelt. Lad være med at gøre det sværere for dig selv, end det behøver at være. Med mindre udstyret hjælper til at motivere dig, så er hverken pulsar, motionscykel eller lange træningsprogrammer afgørende for at komme i gang med at bevæge dig mere. Det handler i virkeligheden bare om at snøre skoene og gå en tur



Vælg motionsformer, du kan lide. Lad være med at begynde med at løbe, hvis du hader at løbe. Vælg i stedet noget, du kan lide. Find og dyrk din bevægelsesglæde men husk også, at du ikke altid føler lyst til at bevæge dig, før du er i gang



Husk effekten! Selv om det kan være svært at tage sig sammen til at motionere, så gør det. Mind dig selv om, hvor godt det føles bagefter. Humøret bliver bedre, og du får mere energi, når du har rørt dig. Og samtidig kan du være rigtig stolt af dig selv!



Lav aftaler med andre, hvis du kan og har lyst. Det er ofte nemmere at komme ud af døren, hvis der er nogen, som venter på dig. En god træningsmakker giver samtidig opbakning og støtte – og så er motion sammen med andre både sjovt og hyggeligt

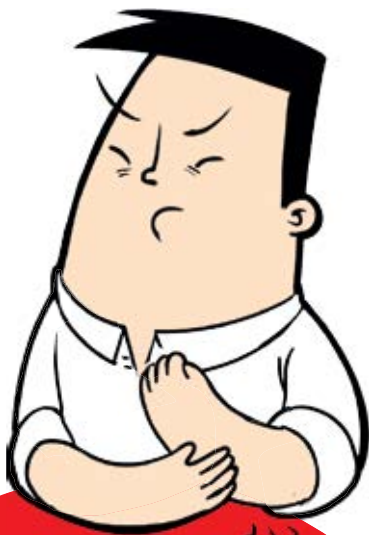


Brug elektronikken, hvis det motiverer dig. Det kan være en skridttæller eller diverse apps på smartphones, der f.eks. kan måle distancer, skridt, tempo og så videre. Du kan både bruge dem til at konkurrere mod dig selv, imens du træner, og til at følge din udvikling



Følg din proces. Det kan være motiverende at skrive ned, hvad du laver hver dag, f.eks. i et enkelt skema. Skriv også gerne ned, hvordan du havde det før og efter motionen. På den måde kan du både følge processen og din udvikling. Begge dele kan bruges til at motivere dig selv på dage, hvor energi og humør er i bund

DAG	YOGA	CYKLE	GÅ	FØR	EFTER
2/6			X	☹️	
3/6	X			☹️	
4/6		X		😊	



Smerter og ømme muskler

Det er helt normalt at få ømme muskler en dag eller to efter træning. Det er et tegn på, at dine muskler nu er ved at reparere sig selv. Bagefter vil de være lidt stærkere og mere udholdende end før træningen. Hvis du har kroniske smerter eller smerter, du ikke er tryk ved, er det godt at tale med din læge eller en fysioterapeut.

Forpustet

Når du er fysisk aktiv, har musklerne brug for ilt. Dit hjerte pumper hurtigere for at transportere ilt fra lungerne til blodet og videre ud i kroppen. Derfor trækker du vejret hurtigere, og pulsen stiger. Når du er forpustet, er du i gang med træne dit kredsløb – og altså dit hjertes evne til at pumpe ilt ud til de muskler, der arbejder. Det er altså godt, at du bliver forpustet – og helst så meget, at du ikke kan tale i hele sætninger, for så er du i gang med at forbedre din kondition.

Restitution – genopbygning af kroppen

Efter hård styrketræning skal kroppen have en hvileperiode, hvor den sunder sig og samler kræfter til den næste fysiske udfordring. I denne periode efter træningen, hvor dine muskler er ømme, genopbygges og styrkes kroppen. Det kaldes restitution. Kroppen restituerer, når du hviler og sover, men også når du bare laver dagligdags aktiviteter. Du skal bare ikke styrketræne intenst med de samme muskler dag efter dag. Du kan til gengæld godt træne på andre måder eller i et roligere tempo. Mellem to omgange styrketræning kan du f.eks. lave yoga eller træne dit kredsløb med løb, dans eller en god gåtur.



Gearskifte #1 – op i gear:

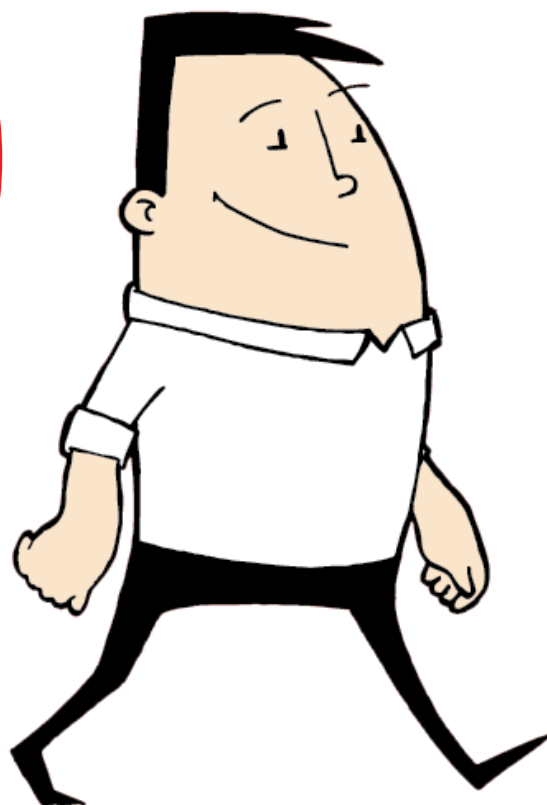
Prøv at lægge små perioder ind med høj puls, når du går, danser, løber, cykler eller lignende. Det kan også være, når du sidder i sofaen! På gåturen kan du lægge et minut ind nogle gange på turen, hvor du går så hurtigt, at pulsen stiger, og du måske bliver forpustet. Det er med til at forbedre din kondition. Sidder du i sofaen, kan du rejse dig og lave så mange høje knæløft, som du kan nå på 30 sekunder.

Gearskifte #2 – op i gear:

Styrk dine muskler med øvelser, hvor du bruger enten din egen vægt, håndvægte eller maskiner. Sørg især for at styrke de store muskler i lår og baller. Hvis du sidder ned, så rejst dig og sæt dig i hurtigt tempo, så mange gange i træk, du kan. Hvis du er i gang med vasketøjet, så lav vasketøjs-squats. Er du på løbe- eller gåtur, kan du tage et eller flere stop, hvor du laver 10-15 sekunders englehop.



Tag udgangspunkt i dit eget niveau, når du går op eller ned i gear. Det er forskelligt, hvad der er udfordrende for os og hvad der får pulsen til at stige! Niveaulet er ikke så vigtigt – det er fornemmelsen i din krop, der har betydning.



Gearskifte #3 – ned i gear:

Stræk kroppen, træn din koncentration og din kropsbevidsthed. Prøv f.eks. denne øvelse, hvor du også træner din balanceevne:

Stil dig med fødderne i en hoftebreddes afstand på bare tæer eller strømpefødder. Spred tæerne og mærk dem mod gulvet. Mærk hvordan hæl og forfod møder underlaget, og du står stærkt og stabilt på fødderne.

Løft nu hælene i roligt tempo, og stræk dig helt op på tæerne. Ræk armene op over hovedet, lad hænderne mødes og stræk dig ud. Sænk armene, imens du roligt sænker hælene tilbage i gulvet. Gentag øvelsen 3-5 gange, eller så længe du har lyst. Se om du kan trække vejret roligt, så du trækker vejret ind, når du går op på tæer, og puster ud, når du sænker dig ned igen. Hvis du vil udfordre dig selv lidt mere, kan du prøve at dreje kroppen roligt til hver side, når du er oppe tæerne.

Gearskifte #4 – ned i gear:

Giv kroppen ro til at restituere, når du har rørt dig. Hold træningsfri med god samvittighed. Lav dine hverdagsaktiviteter eller giv kroppen ro med afspænding eller meditation.

Er det sikkert at motionere og styrketræne?

Ja, det er det! Undersøgelser viser, at det er både sikkert og sundt at styrketræne og motionere, når du har kræft. Motion har en positiv indflydelse på krop, humør, søvn og livskvalitet i det hele taget. Det er derfor godt at indarbejde og fastholde bevægelse i din hverdag. Hvis du vil motionere mere ihærdigt end gåture og lignede, er det dog en god idé at tage en snak med din læge eller sygeplejerske om, hvor meget du må motionere, og om du skal være særligt opmærksom på noget i forbindelse med netop din sygdom og behandling. Træn aldrig intensivt, når du har feber.



Må jeg motionere og styrketræne, når jeg er træt og udmattet?

Du må gerne motionere og styrketræne, selv om du føler dig træt og udmattet – faktisk kan motion og bevægelse gøre, at du føler dig friskere bagefter. Regelmæssig motion kan også have en positiv virkning på den kræftrelaterede træthed, der kaldes fatigue. Samtidig giver motion en god fysisk træthed, og kan derfor være med til at give en bedre nattesøvn.

Find inspiration med Ditliv

På **Ditliv.dk** kan du læse mere om, hvad det vil sige at røre sig godt under og efter kræft. Du kan også få gode råd og redskaber til at få mere bevægelse ind i din hverdag.

Hvis du har en smartphone, kan du bruge Kræftens Bekæmpelses app 'Liv med kræft' til at registrere din træning og følge din udvikling. Du kan hente appen gratis i App Store og Google play.

TÆNK
GODT



Tænk godt

Tankerne kommer på overarbejde, når kræft er en del af hverdagen. 'Tænk godt' handler om alt det, der foregår oppe i hovedet, og som kan føles svært at ændre på – tankerne kommer jo bare! Det sidste kan vi ikke lave om på, men vi kan øve os i at blive bevidste om vores tankemønstre, og om hvordan vi reagerer på de tanker, der kommer. I Ditliv kalder vi det *at tænke godt*.

Der går tusindvis af tanker igennem hovedet hver eneste dag. Små og store, tunge og lette. Nogle tanker bliver siddende eller vender tilbage igen og igen, andre er flygtige og hurtigt glemt.

Når du har kræft eller er pårørende til en, der har kræft, sætter det af gode grunde sit præg på tankestrømmen. Der kan komme mange tunge og skræmmende tanker, og hovedet kan føles som et kaos. Samtidig bruger du al din energi på at håndtere de udfordringer, kræft giver. Måske mærker du helt nye og ukendte sider af dig selv på godt og ondt.

Du har måske hørt, at det er vigtigt at tænke positivt hele tiden, når du har kræft. Det er ikke rigtigt. Tværtimod kan det være en dårlig idé at forsøge at undertrykke følelser som vrede, frygt og tristhed, for de er helt naturlige, når kræft er en del af livet.

At tænke godt handler ikke om, at du kun må tænke positivt. Der skal være plads til både positive og negative tanker. At tænke godt handler derimod om at blive bevidst om den måde, du tænker på. På den måde kan du træne din evne til aktivt at vælge, hvordan du vil reagere på de tanker, der kommer. Med øvelserne i 'Tænk godt' kan du afprøve forskellige måder at forholde dig til dine tanker på. Det kan være at sætte særligt fokus på tankerne – men det kan også være, at give slip på tankerne. Det vil give dig bedre mulighed for i højere grad at vælge, hvordan du vil forholde dig til dine tanker i hverdagen. På den måde kan du hjælpe dig selv med at finde større ro, overskud og motivation.



Tanker og følelser svinger hele tiden

Som alvorligt syg eller pårørende står man i en usikker og stressende situation, hvor det er helt almindeligt at svinge som et pendul mellem positive og negative tanker og følelser. På den ene side kan du føle håb, optimisme og være fortrøstningsfuld, og på den anden side kan du føle håbløshed, pessimisme og angst. Pendulet kan ind imellem svinge hurtigt, så tankerne skifter side fra det ene minut til det andet, men det kan også svinge langsommere – og du og dine pårørende vil ikke altid svinge i takt.

Det kan være svært at tale sammen og forstå hinanden, når I ikke svinger i takt, for så er jeres udgangspunkt forskelligt. Men når du ved, at I kan svinge i utakt, så kan du bruge det til at være opmærksom på at fortælle dine pårørende, hvor du er lige nu, og hvad du har brug for. Samtidig kan det måske også blive lettere for dig at imødekomme dine pårørendes tanker og behov.





Når de negative tanker kører i ring – rumination

Vi tænker alle sammen over vores situation ind i mellem for bedre at kunne forstå os selv og de udfordringer, vi står midt i. Det er en god ting, som hjælper os med at udvikle os, finde løsninger på problemer og komme videre. Men når tankerne tager overhånd, og vi bliver ved med at gruble og bekymre os uden at komme nogen vegne, kaldes det rumination.

Ordet rumination kommer af det engelske ord for, når køer tygger drøv – hvilket også meget fint beskriver dét, vi ind imellem gør med vores tanker: Tygger dem igennem igen, og igen, og igen.

Rumination er hjernens forsøg på at bearbejde og skabe mening og sammenhæng. Det sker helt

naturligt og er derfor ikke noget, du selv sætter i gang.

Nogle mennesker har fra naturens side mere tendens til at ruminere end andre. Vi tygger mest drøv på tankerne, når vi har det dårligt og er stressede, fordi hjernen forsøger at hjælpe os med at finde en løsning på problemerne. Men hvis tankerne bliver ved med at køre i ring, så kan virkningen blive den stik modsatte. Når vi sidder fast i negative tankemønstre, har vi sværere ved at løse vores problemer.

Øvelserne i 'Tænk godt' hjælper dig med blive opmærksom på, når du tygger drøv på tankerne – og med at komme ud af det igen.

Vær nærværende lige nu – mindfulness

Meget af tiden lægger vi slet ikke mærke til vores tanker. De er der bare, lige som baggrundsmusikken i et supermarked. En stor del af tiden er vi nemlig styret af en strøm af automatiske tanker: Planlægning, problemløsning, bekymringer, vurderinger, dagdrømmeri og tanker om fortid og fremtid. Man kan sige, at vi kører på autopilot. Tankerne kan godt lide at følge velkendte veje.

Mindfulness kan oversættes til 'bevidst nærvær' og er et alternativ til autopiloten. Det centrale i mindfulness er at være åben, nysgerrig og møde tingene, som de er – lige netop i dette øjeblik, uden at vurdere eller dømme dem som gode eller dårlige. Ved at blive mere opmærksom på, hvad der sker i nuet, får vi en større frihed til at vælge, hvordan vi vil reagere på det.

Det kræver øvelse at lære mindfulness. Fuldstændig som med springgymnastik og klaverspil, skal der træning til. Den vigtigste træning er meditations-øvelser. En anden vigtig metode er at træne evnen

til at rette opmærksomheden mod det, vi er i gang med nu og her. Det kan f.eks. være at skrælle kartofler uden samtidig at tænke på, at du også skal lave salat – og uden at tænke på, at du skal til lægen i morgen. I stedet retter du hele din opmærksomhed mod det, du oplever med dine sanser lige nu, mens du skræller kartofler.

Både når du mediterer, og når du øver dig i at fokusere din opmærksomhed i hverdagen, er det vigtigt, at du fokuserer på noget, som kan fastholde din opmærksomhed på nuet – noget, der kan fungere som dit anker. Det kan være dit åndedræt, et ord eller de sanseindtryk du får, når du laver noget (f.eks. mens du skræller kartofler). Når du opdager, at dine tanker er begyndt at vandre, vender du blidt din opmærksomhed tilbage til det, der er dit anker i øvelsen uden at gå nærmere ind i de tanker, der var tilstede. Du vil opdage, at dine tanker går deres egne veje mange gange i løbet af sådan en øvelse – men det er helt naturligt, og du vil langsomt blive bedre til at holde fokus.

Sådan virker mindfulness

Når du observerer dine tanker og følelser uden at gå nærmere ind i dem og uden at dømme dem, bliver det efterhånden lettere at få et billede af, hvordan dine tankemønstre er, og hvordan du reagerer på dine tanker. Du bliver også mere bevidst om, hvor din opmærksomhed bevæger sig hen, og hvad du kan gøre for at rette opmærksomheden tilbage til nu og her.

Mindfulness kan være et godt redskab til at håndtere hverdagen med kræft, fordi du lærer at være i dét, der er, også når det er svært. Mindfulness kan hjælpe dig til at være til stede i det liv, du har – frem for at bruge al din energi på det, du vil undgå, og på at længes efter det, du ønsker. Når du er mindful, kan du øve dig i at træffe bevidste valg, der er gode for dig, frem for at fortabe dig i autopilotens tanker, følelser og gøremål. På den måde får du mulighed for at beskæftige dig med det, der er vigtigt og værdifuldt for dig. Som en ekstra bonus er der god dokumentation for, at mindfulness har en positiv virkning på kroniske smerter, angst, rumination og depression – også blandt kræftpatienter.

Mindfulness- øvelser

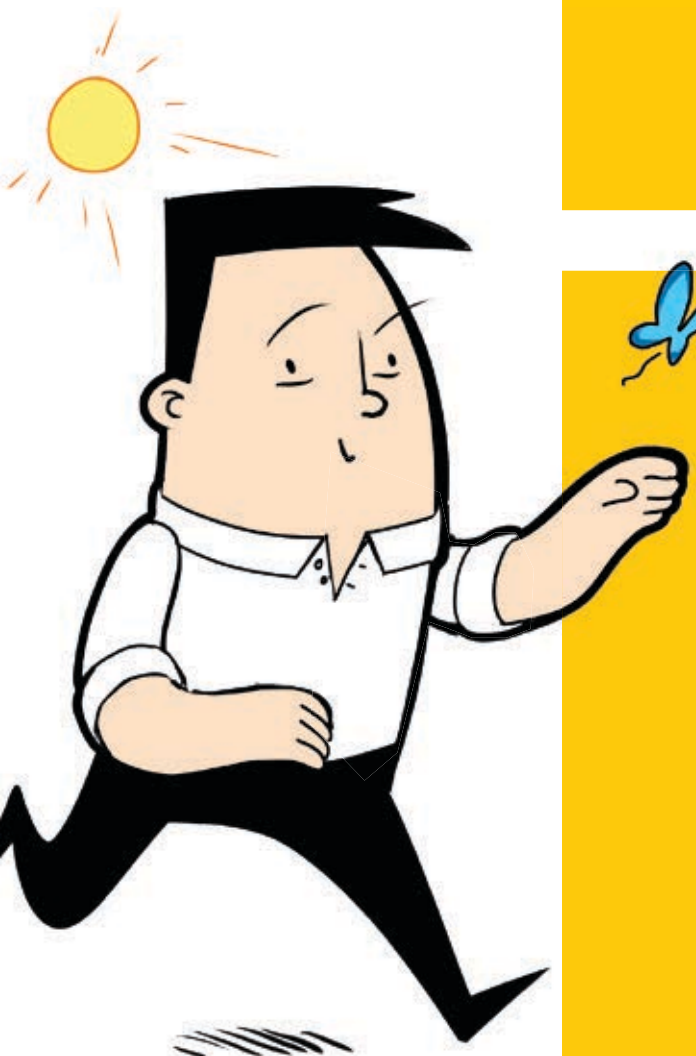


#1: Huset

Forestil dig, at du står inde i et hus, som bare har ét stort rum. Der er en åben dør på begge sider af huset. Midt i huset står et bord, der er dækket op til kaffe. Gæster og godtfolk kommer og går i en lind strøm; ind ad den ene dør og ud af den anden. Nogle tager sig god tid, før de går igen, andre er hurtigt ude af døren. Du hilser venligt på dem alle, men lader dem bare komme og gå, som de vil, uden at byde dem på kaffe.

Prøv at se dine tanker på samme måde. Tankerne kommer helt af sig selv – men de går også af sig selv igen, hvis du ikke byder dem på kaffe. Hvis de alligevel sætter sig for at drikke kaffe, så tak dem for opmærksomheden og lad dem gå ud af døren igen. Når du opdager, at du er forsvundet ind i dine tanker, så vend tilbage til bare at observere tankerne komme og gå.

Brug øvelsen i din hverdag. Læg mærke til, hvilke tanker, du "byder på kaffe". Tag stilling til, om du har lyst til at drikke kaffe med dem, eller du hellere vil lade dem gå ud af døren igen.



#2: Hverdags-opmærksomhed

Du kan øve dig i at være bevidst nærværende i din dagligdag ved at lave dine egne små opmærksomheds-øvelser, når du ordner vasketøj, spiser, går tur osv. Stil helt skarpt på dét, du gør, mens du gør det. Forestil dig at møde verden på samme nysgerrige måde som et lille barn gør.

Prøv selv: Når du går en tur, så brug lidt tid på at mærke turen med alle sanser. Hvilke lyde er der? Hvad ser du omkring dig? Hvordan føles underlaget mod dine fødder? Kan du mærke solen eller vinden? Er der dufte?

Prøv selv: Når du børster tænder, så prøv at give det særlig opmærksomhed. Hvordan føles tandbørsten i hånden og mod tænderne? Hvordan smager tandpastaen? Hvordan lugter det? Hvordan bevæger du tandbørsten? Presser du børsten hårdt eller blidt mod tænderne?



Når du er fulgt med tankerne

Når du laver øvelserne, vil du ind imellem opdage, at du har ladet dig opsluge af tankerne. Uden at tænke over det, har du budt dem på kaffe. Det vil ske igen og igen. Det kan måske føles som en fiasko, men er det slet ikke. For i dét øjeblik, hvor du opdager, at du har ladet dig flyde med tankerne og beslutter dig for at ændre det, så er du præcis det, du øver dig i at være: Mindful!



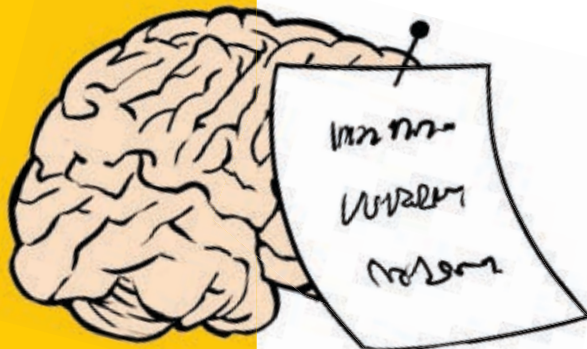
Brug åndedrættet som anker

Når du opdager, at du er blevet revet med af tankerne, så vend roligt din opmærksomhed tilbage mod det, du er i gang med; nemlig at lade tankerne komme og gå uden at lade dig rive med af dem eller vurdere dem. Du kan bruge åndedrættet som det anker, der holder dig fast i øvelsen. Når du glider væk i tanker, leder du venligt din opmærksomhed tilbage på åndedrættet. Fokuser på, hvordan næste indånding og næste udånding føles i kroppen. Husk at være venlig mod dig selv, når tankerne vandrer. Mind dig selv om, at det er helt naturligt, og vend så venligt din opmærksomhed mod åndedrættet igen og igen.

#3: Mærkat på tankerne

Sæt eller læg dig et sted, hvor du kan være uforstyrret i 5-10 minutter. Luk øjnene og betragt de tanker, der kommer. I starten kan der godt blive lidt stille. Vent roligt, mens du fokuserer på dit åndedræt. Måske kan du mærke åndedrættet som en bevægelse i maven. Eller måske kan du mærke, at luften er lidt kølig, når du trækker den ind i dine næsebor. Du skal ikke ændre på dit åndedræt, bare være nysgerrig på, hvordan det føles fra øjeblik til øjeblik. Når der dukker en tanke op, lægger du mærke til, hvad det er for en tanke. Uden at gå ind i selve tanken eller vurdere den, sætter du en passende mærkat på den, der beskriver tankens indhold. På mærkaterne kan der f.eks. stå 'erindring', 'planlægning', 'vurdering', 'bekymring', 'drømme' eller 'håb'. Hvis du mærker en smerte et sted i kroppen, giver du den mærkaten 'kropsfornemmelse' eller 'smerte'. Hvis du mærker, at du er glad, trist, vred eller lignende, står der 'følelse' på mærkaten. Og så videre.

Denne øvelse er god til at få øje på, hvilke tanker du bruger energi på, og om du tygger drøv på de samme tanker. Øvelsen kan også minde dig om, at tanker bare er tanker. Du behøver ikke tro på alt, hvad du tænker.





Når du bliver mere opmærksom på dine tanker og følelser, kan du spørge dig selv:

- Hvad har jeg brug for?
- Hvordan kan jeg hjælpe mig selv med at opnå det?
- Hvem kan hjælpe mig?

Tanker og krop påvirker hinanden

De tanker, du har, påvirker både dine handlinger, følelser og kropsfornemmelser, lige som vores krop, følelser og handlinger påvirker tankerne.

Et meget enkelt eksempel er, at når du tager en bid af et jordbær (handling), så vil du få en bestemt smag i munden (krop). Det vil måske få dig til at tænke på sidste sommer (tanke) og måske gøre dig glad (følelse). Se illustrationen på side 43.

Et andet eksempel kan være, at du mærker en smerte i skulderen (krop). Du tænker måske: 'Hvad er nu det – kan det være kræft?' (tanke). Du bliver nervøs (følelse). Du går på nettet og googler 'smerte + skulder + kræft' (handling). Du bliver bange (følelse) og får mere og mere ondt i maven (krop).

Det, der sker i nuet, sætter altså både tanker, følelser og kropsfornemmelser i gang. Ofte er vi ikke særlig bevidste om vores tanker, men de er der, og de påvirker vores reaktion på det, der sker. Afhængigt af hvem vi er, og hvilke erfaringer vi har haft gennem vores liv, kan den samme situation

udløse mange forskellige tanker, følelser og kropsfornemmelser. Din reaktion afhænger også af dit humør, og hvordan du har det.

Når du bruger modellen til at sætte dine tanker under lup, kan du undersøge, hvordan tankerne opstår, og hvordan de påvirker dig og dit liv.

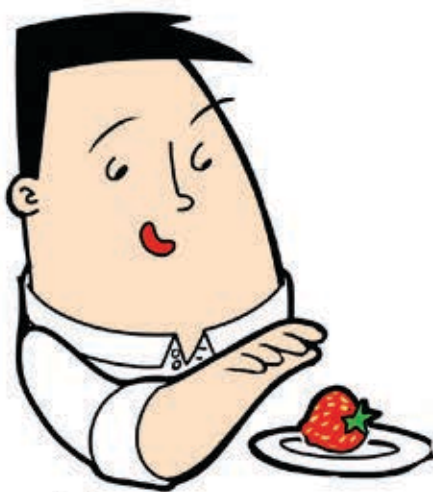
Du kan blive klogere på, hvad der foregår inden i dig. Er mavepinen en fysisk smerte, eller er det måske en følelse, der har sat den i gang?

Når du bemærker en følelse, kan du også spørge dig selv, hvad det var for en tanke, der udløste den. Hvis tanken ikke gavner dig, kan du måske se, hvad du ellers kunne tænke i den givne situation.

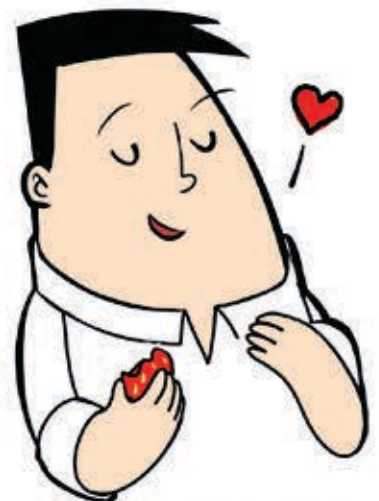
Der er næsten altid andre muligheder for, hvad vi kan tænke. Det er vi bare ikke altid bevidste om. Den tanke, vi har, kan føles som den eneste mulige forklaring på det, vi mærker eller ser. Kroppen reagerer derfor ud fra, at det er virkeligheden. Forestil dig, hvordan en anden tanke ville påvirke dine kropsfornemmelser, følelser og handlinger.



TANKE



HANDLING



FØLELSE



**KROPS-
FØRNEMMELSE**

Flyt fokus fra tankerne

Du kan ikke bare bestemme dig for at tænke og føle noget helt andet, end du gør. Men du kan skabe en god grobund for, at de negative tanker og følelser ikke kommer til at fylde det hele. For eksempel ved at gøre noget, du kan lide, og som kræver din koncentration. På den måde foretager du en handling, der påvirker følelser, tanker og kropsfølelser positivt. Du kan altså distrahere dine tanker på en positiv måde.



#1: Lav noget andet

Når bekymringerne kører i ring, kan du hjælpe dig selv ud af de negative tankemønstre ved aktivt at flytte fokus til noget andet. Det lyder banalt, men det virker! Gå i gang med noget, du kan lide at lave, og som kræver koncentration. Om det er korsstingsbroderi, bilvask, maleri, madlavning, puslespil, computerspil, havearbejde eller noget helt andet, kommer sig ikke så nøje. Det væsentlige er, at det er noget, der giver mening for dig, og som kræver fokus (for så kan du ikke gruble imens). På den måde distraherer du dig selv på en positiv måde. Det behøver ikke at være noget stort, du går i gang med. Det kan også være at gå en lille tur eller at gå ud i køkkenet og lave en kop kaffe. Når du flytter dig, flytter tankerne sig også.

Det er okay at holde fri fra bekymringer og sygdom. Du behøver ikke at tænke på det hele tiden.



#2: Vær sammen med andre

Socialt samvær er en god måde at flytte fokus væk fra bekymringerne. Samtidig kan det være befriende at mærke, at man – ud over alt det gode, man får med sig hjem fra dem, man er sammen med – også selv kan være noget for andre, selv om man er syg eller bare har det skidt. Du er ikke kun kræftpatient, du er stadig dig.

Udvælg, hvem du er sammen med, så det er mennesker, der gør dig godt! Og husk, at du selv har lov til at sætte rammerne for din kommunikation med andre. Nogle gange kan det være rart – også for dem, du er sammen med – at melde klart ud. F.eks. "I dag har jeg bare lyst til at tale om noget andet end min sygdom" eller "Jeg har brug for, at I lytter

til mig, men I behøver ikke at kommentere eller fortælle andres historier om kræft".

Hvis du mærker, at du har en dag, hvor du ikke orker at fortælle den lange historie, når folk spørger, hvordan det går med dig, så forbered et kort svar hjemmefra, som du kan bruge.

Øv dig i at mærke, hvad du har brug for hver dag, og vær tro mod det. Det er okay, at du ikke har lyst til at snakke om kræft hele tiden.



#3: Visualisering

Visualisering betyder at skabe indre billeder og sanseoplevelser ved at forestille sig en bestemt situation. I hverdagen visualiserer vi hele tiden, når vi forestiller os noget. Vi visualiserer f.eks. når vi planlægger en ferie eller tænker på, hvad vi skal spise til aftensmad. Man kan også bruge visualisering mere bevidst. Små visualiseringer kan bruges til at aflede tankerne fra bekymringer, smerter eller ubehagelige situationer. Fordi vores tanker, krop og følelser er tæt forbundne med hinanden, kan det være beroligende at visualisere, f.eks. når du sidder i venteværelset på hospitalet, er til scanning eller lignende.

Du kan vælge dit eget billede, som giver dig ro. Det kan f.eks. være, at du går på en strand en smuk forårsdag. Vandet slår blidt ind mod vandkanten. Du kan lugte hav og tang. Solen skinner på den klare blå himmel, og du har bare tæer i det varme sand. Vinden blæser lunt mod kinderne.

Du vælger selv, hvad der gør dig godt – måske er det noget helt andet end en strand. Forestil dig detaljer, dufte og lyde, så billedet kommer til at stå så klart som muligt for dig. Ved at forestille dig eller



Øvelse: Find styrke

Vores forestillinger har betydning for vores følelser og fysiske velbefindende. At visualisere kan hjælpe dig med at finde din indre ro og styrke. Luk øjnene, og forestil dig en positiv situation, hvor du føler dig fuldstændig veltilpas, rolig og stærk. Træk vejret roligt, og giv dig tid til at se situationen for dit indre øje og mærke situationen med alle dine sanser; fornem følelsen af at have energi, styrke og kontrol. Forestil dig til sidst, at du tager den fornemmelse, du har i kroppen nu, med dig resten af dagen. Tag en dyb indånding og åbn øjnene.

genkalde dig en situation, der er forbundet med positive følelser og fysiske fornemmelser, reagerer kroppen med de samme følelser.

Der er ingen rigtig eller forkert måde at visualisere på – det vigtigste er, at du ikke anstrenger dig, men lader din krop og dine fornemmelser vise vej. Hvis du aldrig har visualiseret før, kan det være godt at blive guidet igennem en visualisering de første gange.

Hvis du vil prøve at visualisere, findes der flere apps og cd'er, der kan guide dig. Spørg eventuelt i boghandleren eller på biblioteket, eller søg efter 'guidet visualisering' på nettet.

I Kræftens Bekæmpelses webshop kan du købe cd'en 'Mentale redskaber ved kræftsygdom' af Bobby Zachariae med visualiseringsøvelser. Se cancer.dk/pjecer





Sæt fokus på tankerne

Lige som det kan være godt at flytte fokus fra tankerne, så kan det andre gange være godt at undersøge sine tanker nærmere. Når du sætter fokus på dine tanker, kan du lettere tage stilling til, hvordan du vil reagere på dem.

#1: Sæt dine tanker under lup med kontrolcirklen

Som mennesker trives vi bedst med at have kontrol og indflydelse på vores hverdag. Jo mere, vi oplever at have indflydelse på de ting, der er vigtige for os, jo mindre belastende føles de udfordringer, vi står overfor. Det er derfor godt at finde frem til de områder, du kan påvirke – og som du har lyst til at have indflydelse på. Kontrolcirklen er et redskab, som kan hjælpe dig med at få øje på de ting, du har indflydelse på eller kontrol over.

Prøv at tage stilling til de tanker og bekymringer, du har: Vurdér, om de handler om noget, du har indflydelse på eller kontrol over, eller om de handler om et vilkår, som du ikke kan ændre på.



Hvis tanken handler om noget, der er et **VILKÅR**:

Vi møder hele tiden vilkår i vores liv, som kan være svære eller umulige at ændre på. I hverdagen kan det f.eks. være vejret, trafikpropper og togforsinkelser. Når kræft bliver et livsvilkår, vil det ofte medføre nye vilkår på mange områder i livet. Det kan være, at du bliver sygemeldt fra dit arbejde eller, at du er meget træt hele tiden.

Når du undersøger dine tanker, opdager du måske, at du bruger meget energi på at tænke på vilkår, som ikke lige lader sig ændre. Når det sker, kan du enten forsøge at slippe tanken igen, f.eks. ved at lave noget, der kan få dig til at tænke på noget andet (se side 44) – eller du kan forsøge at få øje

på, hvad du *kan* få indflydelse på, når nu dette er et vilkår. For selvom du ikke med dine tanker kan ændre på kræftdiagnosen, er der stadig områder, som er blevet påvirket af sygdommen, hvor du kan få indflydelse og tage kontrol.

Hvis det ikke lader sig gøre at slippe tanken eller bryde den ned i mindre dele, som du kan få indflydelse på, så anerkend, at det er sådan, du har det lige nu. Tænk over, om det kunne gavne at dele bekymringen med andre, eller forsøg at tænke over problemstillingen i afgrænsede perioder og så lægge det fra dig (se side 47). Det kan også være en hjælp at skrive dine tanker ned på papir og lægge papiret væk – eller at forestille dig, at du pakker problemstillingen ned i en kasse og stiller den til side.



Hvis tanken handler om noget, du har **INDFLYDELSE** på eller **KONTROL** over:

Der er ting i vores hverdag, som vi har kontrol over, eller som vi har mere eller mindre indflydelse på. Det kan f.eks. være, hvad vi spiser, eller hvordan vi reagerer i en given situation. Spørg dig selv: Handler mine tanker om noget, jeg har eller kan få indflydelse på? Hvad kan jeg selv gøre? Er der flere forskellige ting, jeg kan gøre? Vil jeg gøre noget nu? Hvis du ikke vil gøre noget nu, kan du bestemme, hvornår du vil se på det igen – og så lægge det til side.



Det kan være en hjælp at vide, at du kan arbejde med, **HVORDAN** du tænker om en given situation – også selvom den er et vilkår, som du ikke kan få indflydelse på. Eksempelvis kan du vælge, om du vil blive sur over, at der er trafikprop – eller om du vil sige 'pyt, det kan jeg ikke ændre på'. Det kræver megen øvelse og bevidsthed om, hvad det er for tanker, du tænker – og det er selvfølgelig langt sværere, når det handler om emner, der er mere alvorlige end en trafikprop.

Hold fokus på alle de ting, du kan gøre noget ved! Overvej hvad du har indflydelse på, og hvordan du kan bruge din indflydelse. Flyt dit fokus, så du ikke bruger energi og skaber unødige bekymringer ved at tænke på ting, du ikke har kontrol over eller indflydelse på.



#2: Del dine tanker

Ofte er det en hjælp at tale med mennesker, der kan lytte uden, at de nødvendigvis giver dig gode råd – og uden at de prøver at løse dine problemer. Det behøver ikke at være psykologer eller andre professionelle, du taler med. Det kan være familie, venner, kollegaer eller andre, du taler godt med. Det vigtigste er, at det er mennesker, du har tillid til, og som giver sig tid og ro til at lytte. Du kan også dele dine tanker på cancerforum.dk eller i Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger.



#3: Læg dine tanker fra dig på papiret

Når der er kaos i hovedet, og du ikke kan eller vil dele det med nogen, kan du i stedet lægge dine tanker fra dig ved at skrive dem ned på et stykke papir. Skriv ned, hvordan du har det lige nu. Tag alle dine tanker og følelser med, som de nu kommer til dig. Du kan skrive til dig selv, eller du kan formulere dine tanker som et brev til en bestemt person (du behøver ikke at sende brevet). Om du gør det ene eller det andet er ikke afgørende. Pointen er, at du ved at skrive ordene ned bliver klogere på dine tanker og følelser. At sætte ord på følelser gør dem lettere at håndtere. Samtidig kan du bagefter fysisk lægge tankerne fra dig, for nu har du dem på et stykke papir. Hvis de samme tanker vender tilbage, kan du roligt slippe dem igen, for du har dem allerede liggende i skuffen, og du kan altid finde dit papir frem igen.

Find dagens lyspunkter

Ved at notere dagens lyspunkter hjælper du dig selv med at flytte fokus fra de ting, du er ked af og frustreret over, til de ting i livet, du sætter pris på.

Skriv 3-5 lyspunkter ned fra dagen, der er gået, hver aften lige før du skal sove. Det kan være små og store ting, som har gjort dig glad eller taknemmelig i løbet af din dag. Det er godt, hvis du har dine lyspunkter samlet ét sted, så du kan bladre igennem dem. Du kan f.eks. bruge en notesbog, som du har liggende på natbordet, eller du kan bruge Kræftens Bekæmpelses app 'Liv med kræft', hvor der er et særligt sted, du kan samle dine lyspunkter.

Tips:



Prøv at være så præcis som muligt, når du beskriver, hvad du har glædet dig over eller været taknemmelig for. Skriv f.eks. noget konkret, du har lavet med din familie, frem for bare at skrive "min familie"



Vær opfindsom. Det kan være en god regel, at du ikke må skrive det samme som i går. På den måde hjælper du dig selv til at fokusere på det, der var særligt for i dag



Det må gerne være helt små eller hverdagsnære ting, du skriver ned. F.eks. at du gik en tur og så de første anemoner titte frem, eller at din nabo kom forbi til en kop kaffe.



Kan det virkelig gøre en forskel at skrive ned, at børnene kom hjem fra skole med flotte tegninger, og at solen skinnede? Ja, det kan det! Hjernen er sådan indrettet, at den gerne vil blive ved med at gruble over udfordringer og problemer i et forsøg på at løse dem. Også selvom der slet ikke er en løsning. Ved dagligt at skrive 3-5 lyspunkter ned lærer du din hjerne, at alt ikke er skidt – og det er rigtig godt! Undersøgelser viser, at mennesker, der bruger teknikken, oplever en bedre livskvalitet i hverdagen. Så fat pennen og prøv det af i et par uger.



Gearskifte



Indlæg små gearskift
i løbet af din dag,
som hjælper dig til
at tænke godt.

Gearskifte #1 – ned i gear: 5 dybe vejtrækninger

Træk vejret ind gennem næsen og mærk, at du først fylder lungerne og derefter maven. Læg gerne hænderne på maven, så du mærker, at vejtrækningen kommer helt ned i maven. Pust langsomt ud gennem næsen eller munden. Gentag mindst 5 gange.



Gearskifte #2 – ned i gear: Hverdags-opmærksomhed

Lav dine egne små opmærksomhedsøvelser, når du ordner vasketøj, spiser, går tur osv. (se mindfulness-øvelse #2 side 40). Gå helt ned i gear, og forestil dig at møde verden med et barns nysgerrighed for et øjeblik.

Gearskifte #3 – op i gear: Vær aktiv

Gør noget, du kan lide, og som er meningsfuldt for dig, så du flytter dit fokus fra dine tanker.

Det kan du gøre, når tankerne kører i ring

Observer tankerne, der kommer, uden at følge dem. Prøv at betragte dem som skyer, der driver afsted på himlen, eller blade, der flyder afsted i en å

Skriv tankerne ned eller sig dem højt. Det kan give lidt afstand til tankerne og gøre dem mindre overvældende. Når du har skrevet dem ned, så sig til dig selv, at nu lægger du dem fra dig. Så kan du tage dem frem igen på et andet tidspunkt

Distraher dig selv ved at flytte fokus. Lav noget, du kan lide, og som kræver din fulde opmærksomhed

Læs dine lyspunkter fra andre dage, så du bryder de negative tankemønstre. Prøv at genkalde dig dine sansninger og følelser fra tidspunktet

Indfør tænketid. Hvis du har mange negative tanker, så prøv at sætte regler for dig selv, så du f.eks. giver dig selv et bestemt tidsrum i løbet af dagen, hvor du tænker din situation igennem. Skriv evt. tankerne ned. Når tiden er gået, skal du øve dig i, at lægge tankerne fra dig indtil næste dags 'tænke-tid'



Fokuser på det, du har indflydelse på. Spørg dig selv: Hvad kan jeg forandre, og hvad kan jeg ikke forandre? Hvad kan der handles på lige nu, og hvad skal jeg give slip på?



Ring til Kræftlinjen på 80 30 10 30, hvor der sidder rådgivere klar til at tale med dig



Brug øvelsen 'Huset' til at finde et trygt sted, hvor du kan betragte tankerne komme og gå

Spørg dig selv, om du kan mærke den følelse, som tanken giver dig, et sted i kroppen. Det kan f.eks. være som en klump i halsen eller hjertebanken. Forestil dig, at du kan trække vejret hen til det sted i kroppen, hvor du mærker følelsen. Træk vejret sådan, mens du bliver ved med at lægge mærke til dine følelser og tanker

Giv dig selv et åndehul gennem "Et kort pusterum". Denne meditation finder du på ditliv.dk under Tænk godt og i appen 'Liv med Kræft'

Besøg en kræft-rådgivning. Kræftens Bekæmpelse har kræftrådgivninger i hele landet, se cancer.dk/raadgivning

Spørg dig selv: Stemmer tankerne med det, jeg ved, lige nu? Eller foregriber tankerne fremtiden? Eller hænger de måske fast i fortiden? Hjælp dig selv tilbage til nuet ved at spørge: Hvordan har jeg det lige nu – og lige nu?



Tal med et menneske, der gør dig godt

Find inspiration med Ditliv

Kræft udfordrer ikke kun fysikken, den stiller også store mentale krav. På Ditliv.dk finder du gode råd og redskaber til at tænke godt.

- På onlinemødestedet Cancerforum kan du dele tanker og erfaringer med andre, der har eller har haft kræft, eller med andre pårørende. **Cancerforum.dk**
- I Kræftens Bekæmpelses app 'Liv med kræft' finder du blandt andet meditationer, musik og mulighed for at

lave forskellige selvmålinger. Du kan f.eks. registrere 'Dagens lyspunkter'. Her kan du tilføje billeder og lyd-klip til dine lyspunkter, og du kan give din dag fra 1-5 stjerner. Du kan downloade appen gratis i App store og Google Play.

- Du kan gå til mindfulness på kræftrådgivninger landet over. Kontakt din lokale rådgivning for at høre nærmere. **Se cancer.dk/raadgivning**

SOV
GODT



Sov godt

Når du sover, genoplader både krop og sind energidepoterne. Perioder med dårlig eller manglende søvn kan derfor af gode grunde føles som om, kroppens batterier er flade. Ditliv hjælper dig med at give din søvn de bedste forudsætninger, når kræft er en del af hverdagen.

Vi bruger omkring en tredjedel af vores liv på at sove, og søvnen er vigtig for, at vi har det godt. Kroppen skal bruge den dybe søvn til at hvile, gen-danne celler og opbygge immunsystemet. Mentalt har vi brug for søvnen for at have energi til dagen, for at kunne koncentrere os og finde motivation til at gøre de ting, vi sætter os for.

Søvn bliver tit overset, når vi taler om sundhed og velvære – mad og motion har det med at stjæle billedet. Men det giver også rigtig god mening at tænke over, om du sover godt. Ikke mindst fordi søvn måske er dét område, hvor det mærkes tydeligst i hverdagen, at mad, motion, tanker og søvn påvirker hinanden både positivt og negativt.

For lidt søvn, for meget søvn eller dårlig søvnkvalitet påvirker humøret. Det kan betyde, at det bliver sværere at finde motivation og energi til at motionere, lave sund mad eller andre ting, vi egentlig gerne vil gøre. Omvendt er humøret typisk bedre og motivationen større, når vi er veludhvilede.

Kræft og kræftbehandlingen kan vende op og ned på din søvn og døgnrytme. Du kan få svært ved at sove om natten, selv om du måske føler dig meget træt. Det kan være på grund af smerter eller på grund af det kaos af tanker og bekymringer, sygdommen kan sætte i gang – både hos den, der har kræft, og de pårørende.

Det er helt naturligt at opleve søvnproblemer, når du er i en stresset og fysisk krævende situation. Heldigvis er der meget, du selv kan gøre for at få en bedre søvn. For eksempel at få mere bevægelse og motion ind i hverdagen. Og så har du jo allerede sat gang i to Ditliv-bolde med bare én handling!



Fatigue – udpræget træthed

Når du har kræft, kan du opleve en særligt overvældende træthed, som kaldes fatigue. Den kan skyldes sygdommen eller behandlingen og kommer for nogle periodevis, mens den for andre er en mere vedvarende tilstand.

Fatigue er mere intens og mere vedvarende end almindelig træthed. Dit søvnbehov kan blive større, men fatigue kan ikke fjernes ved at sove. Du kan have sovet ganske udmærket, og alligevel føle dig meget træt.

Du kan heller ikke fjerne fatigue ved at forsøge at presse dig selv til at kunne alt det, du plejer. Små ting, du normalt ikke regner for noget, kan være meget energikrævende. Øv dig derfor i at mærke dag for dag, hvad dit energiniveau er. Planlæg dine aktiviteter, så du bruger din energi på ting, der giver mening for dig – frem for at spille den på at tømme opvaskemaskinen.

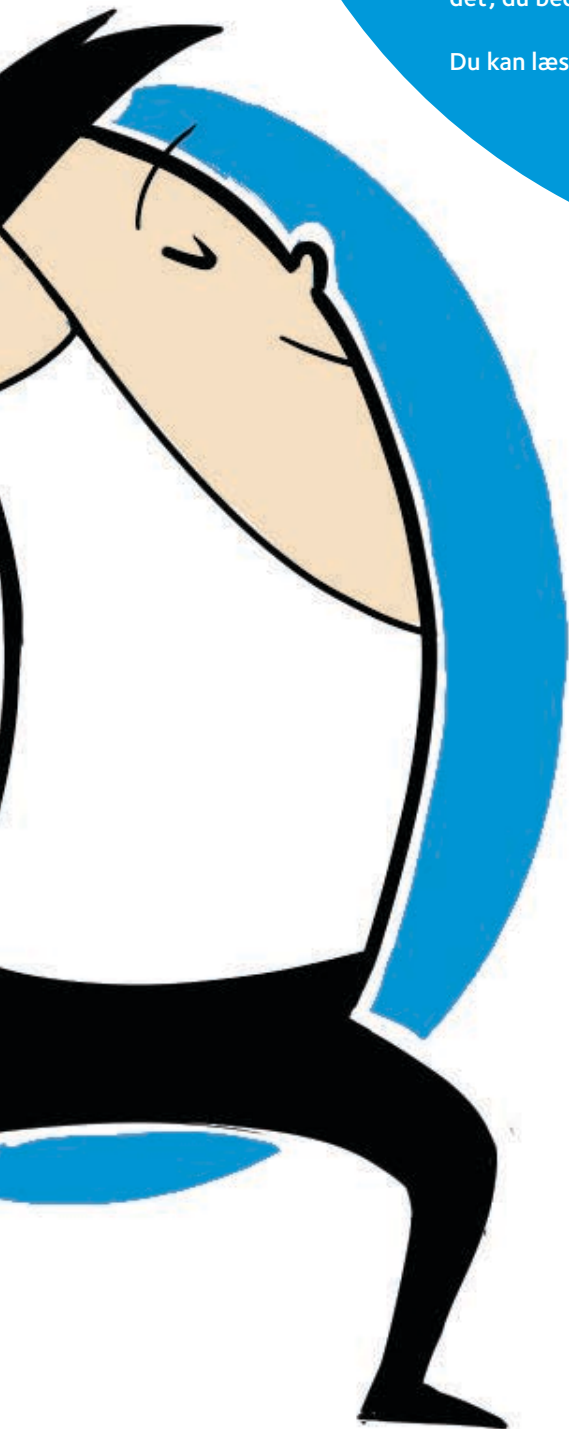
Det kan du gøre: Motion, afspænding og yoga har en positiv virkning på fatigue. Om du er til en gåtur i skoven, yoga eller noget andet er ikke så vigtigt – vælg det, du bedst kan lide og gør det og i den grad, du kan overskue det.

Du kan læse mere om fatigue på ditliv.dk

Træn din krop i af slappe af

Kræft kan sætte mange tanker og bekymringer i gang – både for den, der har kræft, og de pårørende. De stresshormoner, der udløses, når vi er bekymrede og stressede, fortæller kroppen, at den skal være vågen og klar til at tackle problemer – og det fremmer ikke just nattesøvnen! For at hjælpe dig selv til at sove bedre, kan du arbejde med at få ro på krop og tanker med teknikkerne under 'Rør dig godt' og 'Tænk godt'. Se flere gode råd under 'råd og redskaber' på ditliv.dk. Du kan træne kroppens evne til at slappe af med f.eks.:

- Afspændings- og åndedrætsøvelser
- Visualisering
- Yoga og mindfulness





Gearskifte #1 – ned i gear: Ro på før sengetid

Hvis du har mange aktiviteter i løbet af dagen, kan det være en god idé at skifte gear om aftenen, så du sætter tempoet ned. Ved at sætte tempoet ned, kan vi hjælpe kroppen på vej til den afslappede tilstand, den gerne skal have, når vi skal sove. Du kan f.eks. læse en bog, tage et fodbad, lave yoga- eller mindfulness-øvelser.

Gearskifte #2 – op i gear: Vær aktiv om dagen

Omvendt kan du også være inde i en periode, hvor dagene går med at ligge på sofaen, fordi du føler dig udmattet og træt, men hvor du alligevel ikke sover ordentligt om natten. Her kan du prøve at lægge små perioder ind i løbet af dagen, hvor du kommer lidt op i gear. Når du bevæger dig, bliver din krop naturligt træt og din nattesøvn bedre.

Hvis du har brug for at skifte til et højere gear ind i løbet af din dag, kan du finde gode tips under emnet 'Rør dig godt'.

Gearskifte#3 – ned i gear: Små pauser

Små pauser kan være meget effektive, når batterierne skal lades op. Hvis du mærker, at din krop har brug for hvile i løbet af dagen, kan du tænke et lille gearskifte ind, f.eks. en lille pause, afspænding eller meditation. Stil evt. et ur, så pausen ikke bliver for lang.



Kroppen har brug for både aktivitet og hvile for at fungere optimalt – også i forhold til din søvn. Det kan derfor være nyttigt at tænke på, hvilket gear du kører i om dagen, fordi det kan påvirke din nattesøvn.



Brug dit åndedræt!

To enkle teknikker, der giver ro på krop og tanker.

#1: Forlæng din vejtrækning

Træk vejret ind, mens du inde i hovedet tæller til to, og pust ud, mens du tæller til fire. Luk øjnene, og læg gerne en hånd på maven og en hånd på brystet, så du mærker, at indåndingen fylder brystkassen og kommer helt ned i maven. Mærk at mave og bryst tømmes for luft, når du ånder ud. Ånd ind gennem næsen og ud gennem næse eller mund. Fortsæt mindst 10 runder eller så længe, det føles rart.

Læg mærke til, at kroppen slapper naturligt af, bliver tungere og mere afspændt, hver gang du ånder ud. Rolig vejtrækning har en fysisk og psykisk afstressende effekt og nedbringer puls og blodtryk.

Når du bliver mere øvet, kan du prøve at forlænge vejtrækningen endnu mere, så du ånder ind, mens du tæller til tre, og ud mens du tæller til 6. Eller ind på 4 og ud på 8, hvis det virker naturligt. Øv dig også i at mærke den lille pause mellem indånding og udånding.

Hvis det er svært for dig at gøre udåndingen længere end indåndingen, kan du også få en god virkning ved at ånde ind, mens du tæller til tre eller fire og ånde ud på det samme antal. Du kan også prøve øvelsen 'Tæl til 10', hvor ind- og udånding er lige lange.

#2: Tæl til 10

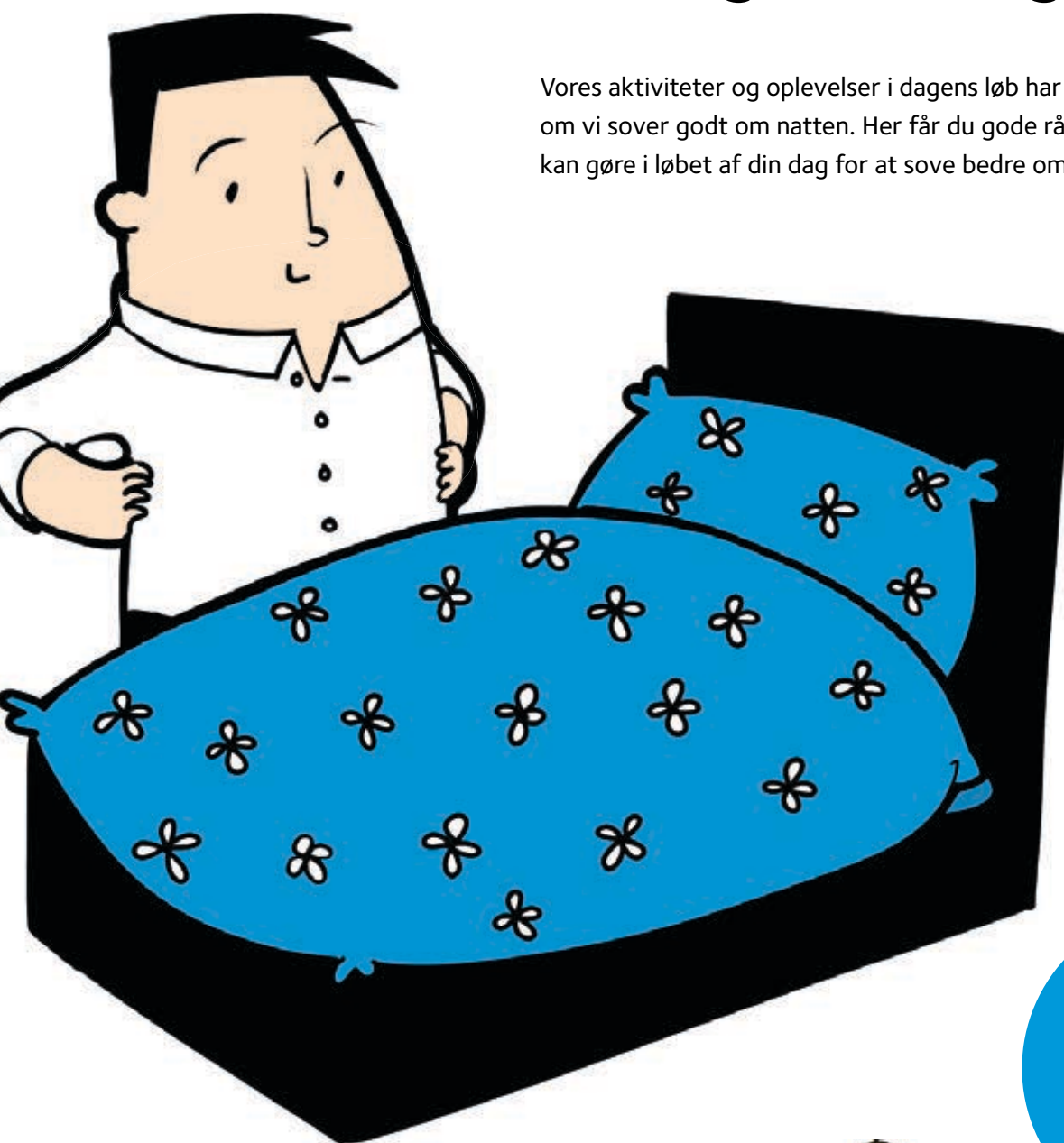
Tæl til 10 inde i dit hoved. Træk vejret ind, mens du tæller 1. Pust ud og tæl 2. Fortsæt med indåndinger på de ulige tal og udåndinger på de lige tal. Når du når til 10, starter du forfra med at tælle 1 på indåndingen og 2 på udåndingen. Læg mærke til den lille pause mellem indånding og udånding. Hvis du opdager, at der er kludder i tallene, eller du måske er kommet længere end 10, starter du bare forfra.



Hvis der kommer forstyrrende tanker, imens du laver åndedræts- og afspændingsøvelser, kan du øve dig i at se på tankerne som skyer, der svæver forbi på himlen. Du behøver ikke at lade dig suge ind i tankerne eller forholde dig til dem. Lad dem komme, og lad dem svæve væk igen. Vend igen din opmærksomhed mod øvelsen

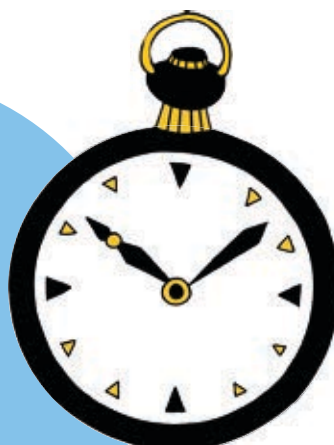
Gode råd til en god søvn - før du går i seng

Vores aktiviteter og oplevelser i dagens løb har betydning for, om vi sover godt om natten. Her får du gode råd til, hvad du kan gøre i løbet af din dag for at sove bedre om natten.



Undgå at drikke kaffe, te, cola og andre koffeinholdige drikke efter aftensmaden. Koffeinen kan holde dig vågen

Kroppen er et vandedyr. Forsøg at gå i seng og stå op på nogenlunde faste tidspunkter, så kroppen indstiller sig på, at det er tid til at sove



Lær din krop at slappe af ved at træne enkle åndedræts- og afspændingsteknikker i løbet af dagen. På den måde kan du hjælpe din krop til genkalde følelsen af at slappe af, når du ligger i sengen og skal sove

Motion, bevægelse og frisk luft fremmer den naturlige træthed og gør derfor, at vi sover bedre. Bevægelse er en af de mest effektive veje til at sove godt og hjælper for mange også på fatigue. Intensiv motion lige før sengetid kan dog gøre, at du bliver for frisk til at falde i søvn. Blid yoga og afspændingsøvelser før sengetid kan til gengæld have en afslappende effekt



Sørg for, at dit soveværelse er et rart rum at være i. Der skal være så mørkt og støjfrit som muligt, sengen skal være god, og der skal være en behagelig temperatur

Hvis du har svært ved at falde i søvn om aftenen og tager en lur i løbet af dagen, kan du undersøge, om det hjælper på nattesøvnen at sove middagslur tidligere på dagen, end du plejer. Prøv f.eks. at afslutte luren inden kl. 14

Hvis bestemte tanker rumsterer i hovedet, så forsøg at tænke dem igennem i god tid, før du går i seng. Skriv dem ned, læg papiret til side og gør noget, du finder afslappende, før du går i seng. Hvis de samme tanker og bekymringer vender tilbage dag efter dag, kan du tale med Kræftens Bekæmpelses rådgivere på Kræftlinjen eller i din lokale kræfttrådgivning. Det kan være en god hjælp at vende tankerne med en udenforstående



Gode råd til en god søvn – når du er gået i seng

For mange er det allersværest at holde tanker og bekymringer i skak om aftenen og om natten. Brug de teknikker, der virker for dig – om det er en bog, musik eller åndedrætsøvelser er sådan set ligegyldigt. Det, der virker for dig, er rigtigt for dig! Her er nogle gode ideer, du kan prøve af.



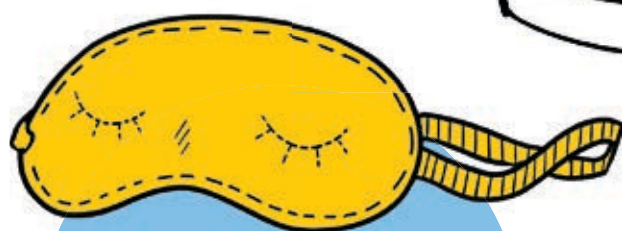
Fokuser dine tanker på noget behageligt, før du skal sove. En god måde at gøre det på er ved hver aften at skrive dagens lyspunkter ned. At tænke på det, du er glad eller taknemmelig for i løbet af din dag, kan være med til at berolige din krop og dine tanker. Læs mere om øvelsen – og hvordan den virker – på side 48

Brug åndedræts- og afspændingsøvelser eller visualisering til at få kroppen til at falde til ro. Det er godt at øve sig i teknikkerne om dagen også. Hvis du har brug for at blive guidet, kan du lytte til øvelserne på en cd eller på din mobiltelefon, f.eks. i Kræftens Bekæmpelses app 'Liv med Kræft'



Lyt til musik, der virker beroligende på dig. Det skal helst være musik uden markante skift i lydniveau og intensitet, da du gerne skal kunne sove uforstyrret videre, når du falder i søvn. Mange har glæde af at bruge afspændings- og afslapningsmusik, som f.eks. musikken på Kræftens Bekæmpelses App 'Liv med kræft'

z z z



Hvis du er generet af lys, så prøv at sove med en sovemaske. Lys stimulerer vågentilstand, og det kan være en stor hjælp at lukke lyset effektivt ude



Hav en notesbog eller blok liggende ved sengen. Skriv de tanker og bekymringer ned, der kommer, og læg papiret fra dig igen. Sig til dig selv, at du kigger på dem igen i morgen

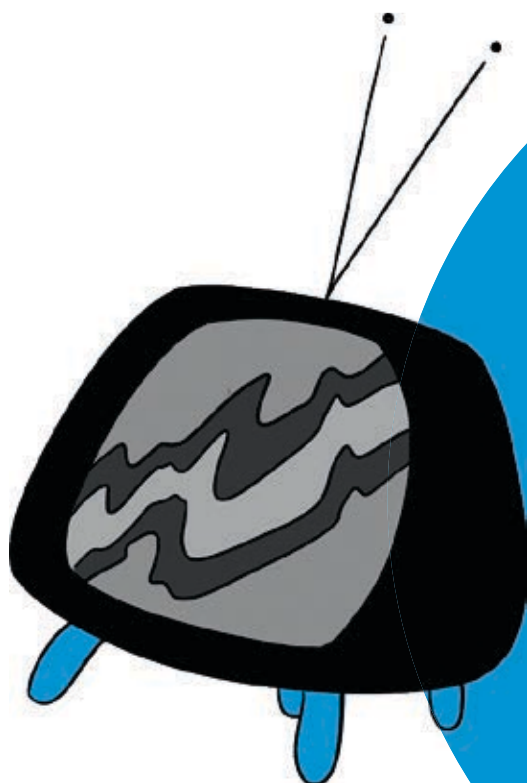
Ro på – søvn tager tid

Det tager tid at falde i søvn! Gå ikke i panik over, at du ligger i sengen et stykke tid, før du falder i søvn. Krop og sind skal omstille sig til søvnen, og det er helt almindeligt at ligge 15-20 minutter i sengen, før du falder i søvn.

Uanset om det tager længere tid, så forsøg at lade være med at blive revet med af tanker som "Åh nej, jeg kan garanteret ikke falde i søvn" eller "Åh nej, nu får jeg ikke søvn nok".

Tankerne kan gøre dig anspændt og fremme vågenhed.

Hvis tankerne allerede er der, kan du bruge nogle af teknikkerne fra 'Tænk godt' til når tankerne kører i ring. Se side 50-51



Skærme – godt eller skidt?

Det er godt at holde skærme som tv og iPads ude af soveværelset, da skærme udsender blåligt lys, som kan stimulere hjernen til at tro, at du skal være vågen i stedet for at sove. Samtidig styrker det hjernens kobling mellem soveværelse og søvnighed at holde aktiviteter, som normalt hører til i vågentilstand, ude af soveværelset.

Hvis du bruger tv som en hjælp til at finde ro og aflede tanker, inden du skal sove, og det virker for dig, så gør roligt det. Læg mærke til, om det beroliger din krop og fjerner fokus fra svære tanker – altså om tv'et hjælper dig til at falde i søvn – eller om det er med til at holde dig vågen. Sluk, hvis det ikke hjælper dig. Prøv evt. at læse en bog, lytte til en lydbog eller afslappende musik i stedet.

Alkohol som sovemiddel – godt eller skidt?

Alkohol kan gøre det lettere at falde i søvn, men giver til gengæld en dårligere søvnkvalitet. Søvn bliver mere overfladisk, og man kan derfor føle sig træt og udmattet selv efter mange timers søvn. Det bedste er derfor at finde andre måder at falde til ro på. Hvis du nogle dage bruger alkohol til at falde til ro, før du skal sove, så drik højest én genstand.





Hvornår sover jeg godt?

God søvn er, når du vågner veludhvilet om morgenen. For de fleste vil det betyde mellem 6 og 8 timers søvn, for andre lidt mere eller lidt mindre. Vi har altså ikke alle brug for 8 timers søvn. Hvis du ikke har problemer med at falde i søvn og føler dig veludhvilet om morgenen, er der ingen grund til at ændre på dine vaner. Det, der virker for dig, er det rigtige for dig!

Sovemedicin – godt eller skidt?

Hvis det hjælper dig, er det ok at bruge sovemedicin til at få en regelmæssig søvn i perioder, hvor du har særligt svært ved at sove. Undgå dog at bruge sovemedicin i lange perioder – og kan du falde i søvn på andre måder, så gør hellere det. Sovemedicin er vanedannende, og virkningen aftager hurtigt. Samtidig kan sovemedicin have en række bivirkninger, f.eks. dødsghed, svækket hukommelse og nedsat koncentrationsevne.



Find inspiration med Ditliv

Kræft kan vende op og ned på søvnen – både hos den, der har kræft, og de pårørende. På ditliv.dk finder du flere gode råd og redskaber til at sove godt.

'Liv med kræft' er Kræftens Bekæmpelses App til tablets og smartphones. Her finder du både musik, afspændingsøvelser, meditationsøvelser og meget mere. Du kan downloade appen gratis i App Store og på Google Play.

Så nåede vi hele vejen rundt!



Med Ditlivkurset og materialet her har du forhåbentlig fået inspiration og motivation til at spise godt, røre dig godt, tænke godt og sove godt.

Det er dig, der er ekspert i dit liv. På Ditliv-kurset har du fået en værktøjskasse fyldt med redskaber, tips og idéer, du kan bruge, som du har lyst. Tag dét med, der gør dig godt og prioritéér de ting i dit liv, som du kan mærke giver dig glæde og ny energi. Uanset om det er at sidde i haven og kigge på æbletræet, reparere motorcyklen eller at spise en flødeskumskage.

På de næste sider finder du øvelsen energikontoen, der kan hjælpe dig til at bruge din energi bedst muligt. Du finder også refleksions-spørgsmål, som kan hjælpe dig til at finde DIN vej. Det er dit liv – gør det, der gøre DIG godt!



Find ud af, hvad der virker for dig – og bliv ved med at gøre det!





Saml på dine successer

Når du vurderer, hvad der virker for dig, så tag udgangspunkt i, hvad du kan nu. Det er svært at få succesoplevelser, hvis du hele tiden sammenligner det, du kan, med hvad andre kan – eller hvad du selv har kunnet engang. Mød dig selv med venlighed og nysgerrighed. Når noget virker, så spørg dig selv: Hvad lykkedes? Hvad gjorde, at det lykkedes? Når du kan svare på de spørgsmål, kan du bedre gentage succeszen eller skabe nye – og begynde at samle på succeserne!

Energikontoen

Du kan se på den mængde energi, du har i hverdagen, som du ser en konto i banken. Lige som du kan hæve og sætte penge ind på din bankkonto, kan du bruge eller tilføje energi på energikontoen. Hvis du overtrækker kontoen, får du underskud og kommer til at betale tilbage med renter; det vil sige, at du får dage, hvor du er fuldstændig drænet for energi.

Det er kun dig, der kan finde ud af, hvad der giver og tager energi i din hverdag. Det kan du få overblik over ved at skrive dine daglige aktiviteter ned i en periode, f.eks. over nogle uger. For hver dag vurderer du, om de enkelte aktiviteter giver dig energi (+) eller bruger din energi (-). Husk, at en aktivitet sagtens kan være fysisk udmattende men alligevel give dig ny energi på kontoen.

Øvelsen giver dig en bevidsthed om, hvad du skal skrue op og ned for i din hverdag for at få overskud på energikontoen.

Du kan sagtens vælge at bruge energi på noget, du rigtig gerne vil – f.eks. et socialt arrangement – vel vidende, at det kræver meget af din energi og derfor kan give underskud på energikontoen i nogle dage bagefter. Det kan føles som en rigtig god investering alligevel!

AKTIVITET	
LAVE MAD	+
GÅ EN TUR	+
HANDLE	÷
FAMILIETAM-TAM HOS ODA	÷
BESØG AF HANS	+

Refleksions-spørgsmål:

Hvad er vigtigt
og giver mening
for mig i mit liv?

Hvilket af de
fire områder, har
jeg mest lyst til
at gå i gang med?

Hvem eller
hvad kan
støtte mig?

Hvad skal der
til for, at mit
næste, bedste
skridt lykkes?

Hvordan kan de
andre områder være
med til at skubbe
til eller støtte mit
fokusområde?

Hvad lykkes for
mig – og hvad gør,
at det lykkes?



Hvad giver
mig energi?



Hvordan mærker
jeg, at der er
noget, der lykkes
for mig?

Hvad er
mit næste,
bedste
skridt?

Tænk godt

Rør dig godt

Spis godt

Sov godt

Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Telefon 35 25 75 00

www.cancer.dk

