

# EVA HYLANDER

## SVAG MEN ÄNDÅ STARK

### Frågor för samtal eller egen reflektion

Med dessa sidor vill jag uppmuntra till reflektioner om hur vi tänker och känner kring hälsa, lidande, kamp och om förväntningar på livet och Gud. Tankar om vad som är viktigast för oss och hur vi kan ha ett bra liv trots motgångar.

I *Svag men ändå stark* berättar jag personligt i bilder, dikter och korta texter om livet med smärta och begränsningar och vad jag har upptäckt och lärt mig genom mina tuffa år. Alla liv innehåller motgångar, kamp, sorg och smärta, bara i olika mängd och i olika perioder. Därför vänder sig boken inte bara till dem som själva lever med just fysisk smärta.

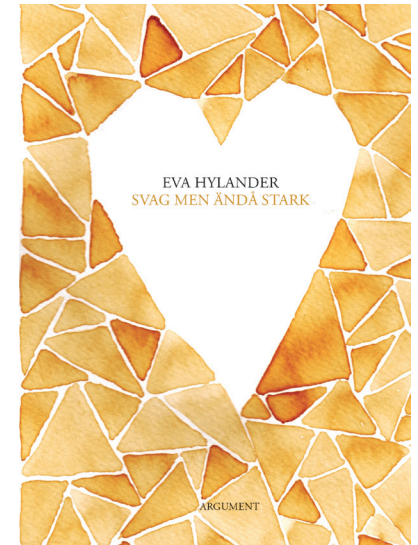
Frågorna är indelade i åtta teman, som följer boken. Varje tema hänvisar till sidor i boken. De kan användas i en samtalsgrupp/studiecirkel eller som hjälp för egen reflektion. Det finns många frågor till varje avsnitt, så att man kan välja något ämne som man fastnar för, eller reagerar på.

### Till samtalsledaren

Boken *Svag men ändå stark* kan med fördel användas som material för en samtalsgrupp eller studiecirkel.

- » Texterna är korta, så det finns tid att läsa texterna och titta på bilderna tillsammans när man träffas. Naturligtvis får man ut ännu mer av samtalen om deltagarna förberett sig genom att läsa och titta på bilderna i förväg.

- » Välj ut frågor som passar för din grupp. En del frågor är kanske för personliga för att kunna samtala om i grupp. Då kan man i stället få med sig någon/några sådana frågor hem, att fundera på själv. Sedan kan man börja nästa träff med korta reflektioner kring förra träffens tema.
- » För den som lever i kamp och lidande kommer boken att ge igenkänning. Det innebär att jobbiga känslor och tankar, som man tryckt undan under lång tid, kan väckas. Då kan man behöva prata enskilt med någon professionell. Du som samtalsledare behöver inte ha en sådan profession, men hjälp gärna den som behöver det att hitta sådan hjälp hos vården, eller i kyrkan.



*Eva Hylander, februari 2018*

Har du frågor eller tankar om boken eller detta reflektionsunderlag? Saknade du något? Mejla mig gärna på [evah0622@gmail.com](mailto:evah0622@gmail.com) eller kontakta mig via Facebooksidan »Svag men ändå stark – Eva Hylander«.

## I. DET OSYNLIGA

### Att förstå och bli förstådd

*Sidorna 8–15*

- » Vad kan det osynliga i ett liv vara?
- » Finns det något osynligt i ditt liv, som du önskar att andra visste om?
- » »Hur mår du?« och »Hur är det?« är vanliga hälsningsfraser. Vad brukar du svara? Vad skulle du vilja svara?
- » Känner du dig förstådd?
- » Om inte, vem eller vilka skulle du önska förstod dig bättre?
- » Har du varit med om att du har berättat om något viktigt och att den du berättat det för börjat prata om annat, eller sagt något som förminskar din berättelse och känsla?
- » Hur känns det att träffa någon som har haft liknande erfarenheter som du?
- » Har du upplevt att någon har sett dig, brytt sig och fått dina negativa spiraler att vända uppåt igen?
- » Kan du känna att Gud ser på dig med en kärleksfull och förstående blick?

## 2. LIDA

### En del av livet

*Sidorna 16–21*

- » Vad tänker du om Lina Sandells ord om att varje dag har sin beskärda del av fröjd, smärta, möda, vila och behag?
- » Hur är fördelningen mellan de olika delarna för dig i dag? Hur har det varit genom livet?
- » Tänker du att du har det sämre eller bättre än andra?
- » Vad tänker du att man kan förvänta sig, eller till och med kräva, av livet?
- » Hur känns det, när du tänker på att Gud har varit människa och fått lida?

- » Drar ditt lidande dig närmare eller bort från Gud? Varför?
- » Söker du en mening med ditt lidande, smärta eller sjukdom?
- » Har någon sagt till dig att »Gud har en plan med det här« eller »du ska se att det kommer något gott ur det här«? Hur kändes det? Hur tror du att den som sa det ville att du skulle känna?
- » Fundera på vad som känns bra att höra och vad som sårar när du mår dåligt.

## 3. SMÄRTA

### Känslan och konsekvenserna

*Sidorna 22–27*

Jag skriver om smärta, men smärta kan här stå för vilket lidande som helst. Kanske lider du av sjukdom, utmattning, depression eller sorg.

- » Hur känns din smärta? Försök beskriva hur det känns i kroppen och i sinnet just nu, eller hur det känns ibland.
- » Vad gör din smärta med ditt humör? Blir du arg, ledsen, frustrerad ...?
- » Hur påverkar din smärta dina sinnen (synen, hörseln, luktsinnet, känseln, smaken)?
- » Hur påverkar din smärta dina funktioner (minnet, sömnen, koncentrationen och förmågan att göra olika saker)?
- » Kan du se hur de olika problemen hör ihop?
- » Vad tänker du om din smärta?
- » Vad gör du när du bara vill fly bort från det smärtsamma?
- » Mår du bättre eller sämre av att göra det?
- » Mår du bättre eller sämre när du är tillsammans med andra?

## 4. FOKUS

### Att hantera smärtan

*Sidorna 30–49*

- » Vad hjälper dig att stå ut med smärtan?
- » Vad kan få dig att glömma smärtan?
- » Vad ger din kropp och själ vila?
- » Vad är du riktigt intresserad av? Hur kan du använda det intresset för att må bättre?
- » Hur kan du ge utlopp och uttryck för dina jobbiga känslor?
- » Har du provat att skriva eller måla det du tänker och känner för att förstå och bearbeta dina tankar och känslor? Våga prova! Ingen behöver få se det utom du.
- » Behöver du prata med någon som är professionell (en präst eller diakon i kyrkan. En kurator, psykoterapeut eller psykolog i vården)? Det finns också rehabiliteringskurser för många olika tillstånd. Fråga din läkare om du kan få gå en sådan kurs, för att lära dig att hantera just din situation.

## 5. INSTÄNGD

### Att hantera begränsningar, beroende och ensamhet

*Sidorna 50–55*

- » Vad begränsar dig mest?
- » När känner du dig mest ensam och utanför?
- » Hur känns det att tänka på minnen av sådant du inte kan göra längre?
- » Tillåter du dig att sörja över det som du förlorat (frihet, förmågor, ekonomisk trygghet ...)?
- » Har du upplevt lättnaden när tanken på något du förlorat inte längre gör så ont?
- » Tycker du synd om dig själv? Vill du att andra ska tycka synd om dig?
- » Får du den hjälp du behöver? Kan du ta emot den hjälp du erbjuds?
- » Hur känns det att vara beroende av hjälp?

- » Skulle du vilja vara helt oberoende eller finns det något positivt med att vara beroende?
- » Vad kan du fortfarande göra när du mår som sämst? Skriv gärna upp det någonstans, för när man mår som sämst är det svårt att komma på något alls.

## 6. IDENTITET

### Vem är jag nu?

*Sidorna 56–63*

- » Hur skulle du beskriva dig själv?
- » Har du som person förändrats av smärtan (positivt och negativt)?
- » Värderar du dig själv utifrån vad du kan göra?
- » Kan du tro på och känna att du är oändligt värdefull, bara för att du finns till?
- » Hur är du till glädje för människor omkring dig nu?
- » Vad tänker du om att »Gud har skapat dig efter sin vilja« och att du är Guds avbild precis som du är (s 61)?
- » Vilka av dina sidor är du glad för och nöjd med?
- » Vilka av dina sidor är du besviken på och skäms för?
- » Vilka av dina sidor har du stor glädje av i din nuvarande situation?

## 7. BALANSGÅNG

### Att hoppas och acceptera

*Sidorna 65–71*

- » Hur känns det att tänka framåt i tiden? Känns det skrämmande, tungt, hoppfullt ...?
- » Hur smakar ordet hopp för dig? Smakar det ljus eller kamp?
- » Har du hoppats på förbättringar och fått dem förverkligade?
- » Har du hoppats på förbättringar och blivit besviken?
- » Väntar du på att det onda ska gå över?

- » Hur ser din balansgång ut?
- » Hur smakar ordet acceptera för dig? Smakar det lugn eller uppgivenhet?
- » Skulle du kunna acceptera att livet fortsätter som det är just nu?
- » Ger du dig själv tid att leva och vila?
- » Vad behövs för att man ska må bra, fast man har ont, är sjuk eller begränsad?
- » Vilka är ramarna och vilka är möjligheterna i ditt liv?
- » Hur kan tanken på ett liv efter döden hjälpa dig?

## **8. RIK**

### **Att se vad jag har**

*Sidorna 72–77*

- » Vad har du kvar, trots det du förlorat?
- » Har du fått någonting av din smärta?
- » Vem eller vilka jämför du ditt liv med? Är det rimligt att jämföra sig med dem?
- » Hur viktiga är de olika delarna i ditt liv (hälsa, arbete, familj, intressen, tro, vänner, trygghet, ekonomi ...)? Hur såg listan ut för till exempel 20 år sedan?
- » Vad ger dina dagar mening och glädje?
- » Vad har du för frihet innanför ramarna?
- » Vad kan du vara nöjd med i ditt liv?
- » Vad gör ett liv rikt?