

Pegar foreldri þitt er veikt

Ef pabbi þinn eða mamma á við langvinnan sjúkdóm að stríða getur þetta vinnublað hjálpað þér að annast foreldri þitt og sjálfan þig.

1 ANNASTU FORELDRI ÞITT

Við hvers konar veikindi á foreldri þitt að stríða?

Að hvaða leyti setja veikindin foreldri þínu hömlur?



Hvernig getur þú orðið að liði ef veikindin setja foreldri þínu á einhvern hátt hömlur?



HÖMLUR

AÐSTOÐ



Merktu við þau heimilisstörf sem þú gætir tekið að þér



Hvernig gætirðu létt undir með foreldri þínu ef það er undir tilfinningalegu álagi?

.....

.....

.....



**Hug-
mynd**

Temdu þér ‚hluttekningasemi‘ eða umhyggju. (1. Pétursbréf 3:8) Reyndu að skilja hvernig það er fyrir pabba þinn eða mömmu að eiga við þessi veikindi að stríða. Ung kona sem heitir Ellen segir: „Undanfarin ár hefur mamma misst af nokkrum tímamótum í lífi mínu. Þótt það hafi verið erfitt fyrir mig þá veit ég að það var enn erfiðara fyrir mömmu.“



2 HUGSAÐU VEL UM SJÁLFAN ÞIG

„Ég var tímunum saman á sjúkrahúsinu og aleinn heima. Þegar mamma var komin heim var hún á verkjalyfjum á meðan hún var að jafna sig, svo hún var ólík sjálfri sér. Það reyndi mikið á að annast bæði líkamlegar og tilfinningalegar þarfir hennar.“ – Gregory.



Hvað finnst þér erfiðast í sambandi við umönnun pabba þíns eða mömmu?

Hvernig geturðu hugsað vel um líkamlegar þarfir þínar?

GERÐU ÞETTA:

FORÐASTU ÞETTA:

Hvernig geturðu hugsað vel um tilfinningalegar þarfir þínar?

GERÐU ÞETTA:

FORÐASTU ÞETTA:

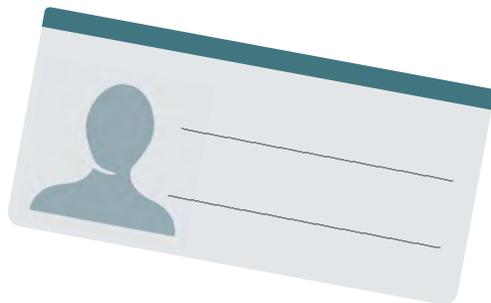
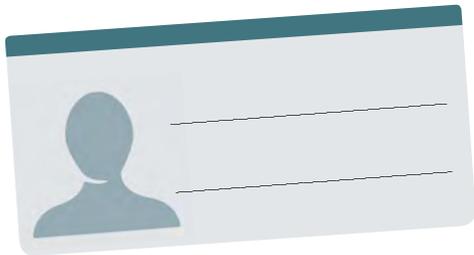
Hvernig geturðu hugsað vel um andlegar þarfir þínar?

GERÐU ÞETTA:

FORÐASTU ÞETTA:

ÚRRÆÐI

Biblían segir: „Vinur lætur aldrei af vináttu sinni, í andstreymi reynist hann sem bróðir.“ (Orðskviðirnir 17:17) Skrifðu nöfn tveggja einstaklinga sem þú getur leitað til þegar þú þarft á hjálp að halda.



Biblían segir: „Varpa áhyggjum þínum á Drottin, hann mun bera umhyggju fyrir þér, aldrei að eilífu lætur hann réttlátan mann hrasa.“ (Sálmur 55:23) Hvaða sérstöku mál gætir þú gert að bænarefni í samræmi við þetta ráð?



Hug- mynd

Skriðu hjá þér biblíuvers sem þér finnst vera gagnleg. Ellen, sem áður var minnst á, segir: „Dag einn rakst ég á Jesaja 46:4 en þar segir: „Allt til elliára yðar verð ég hinn sami, ég mun bera yður þar til þér verðið gráir fyrir hærnum.“ Þetta vers hjálpar mér að muna að ég er ekki ein og mamma ekki heldur. Jehóva hjálpar okkur að takast á við hvað sem á dynur.“

