

Å være foreldre til barn med en sjelden diagnose

Bo Lennart Persson, prest OUS

Under finner du 3 spørsmål.

Tenk gjennom, eller diskuter med andre/hverandre, før kursstart:

1. *Hva opplever du som de største utfordringene ved å være forelder til et barn med en sjelden diagnose? Er det noe du har opplevd som positivt?*
2. *Hvordan fungerer det å gi rom til både ditt barns behov og dine egne behov?*
3. *Hvis du er i et parforhold – hvordan påvirkes parforholdet av å ha et barn med en sjelden diagnose? Hva er viktig for dere som par i denne situasjonen?*

For å bli bevisst og mestre egen situasjon kan en øvelse være å tegne en sol.

La strålene representere situasjoner, aktiviteter eller personer som er positive eller som tapper for energi. Det som *gir energi peker innover*, strålene som peker *utover* er «*energisluk*».

Jobb for å styrke strålene innover, og vurder hvordan du kan fjerne eller redusere energisluk. Ikke alle sluk er mulige å fjerne, ett av dem kan være barnets sykdom.

