

**En ØVELSE i å skille mellom fakta (situasjon), tanker og følelser.**

Å skille mellom fakta (det som faktisk skjer), våre tanker **om** det som skjer og våre følelser som følger av våre tanker kan være vanskelig. For å løse vanskelig utfordringer i et felleskap er dette svært viktig. Vurder utsagnene nedenfor og skriv bak hver av dem om du mener det er fakta, tanke eller følelse som beskrives.

Situasjon/fakta

Tanke

Følelse

Magny er dårlig

Hun ligger i senga hele dagen

Hun er for lite tilstede

Han har feber

Dette får jeg aldri til

Jeg er trist

De på den avdelingen kan jo ingenting

Hun drikker ca. 500 ml hver dag

Ingenting her på avdelingen fungerer

Han slår personalet i hver stellsituasjon

Skyld

Jeg er sint og irritert

Han gjør det bevisst

Jeg er redd

Jeg orker ikke mer av dette

Hun kan ingenting fordi hun er vikar

Hun er hjelpleier

Glede

Hun kommer seg for lite ut

Atferden skyldes hjernesykdommen

Han har en langtkommen demenssykdom