

Livsmestring





Frisk og syk på samme tid

- Hva er livskvalitet for deg?
- Truer sykdom din livskvalitet?

Vanlige reaksjoner på sykdom

- Usikkerhet og redsel
- Bekymring
- Tristhet og sorg
- Sinne
- Skyldfølelse
- Endret selvfølelse
- Skåne andre
- Trekke seg unna sosialt – ensomhet





Tapsopplevelse



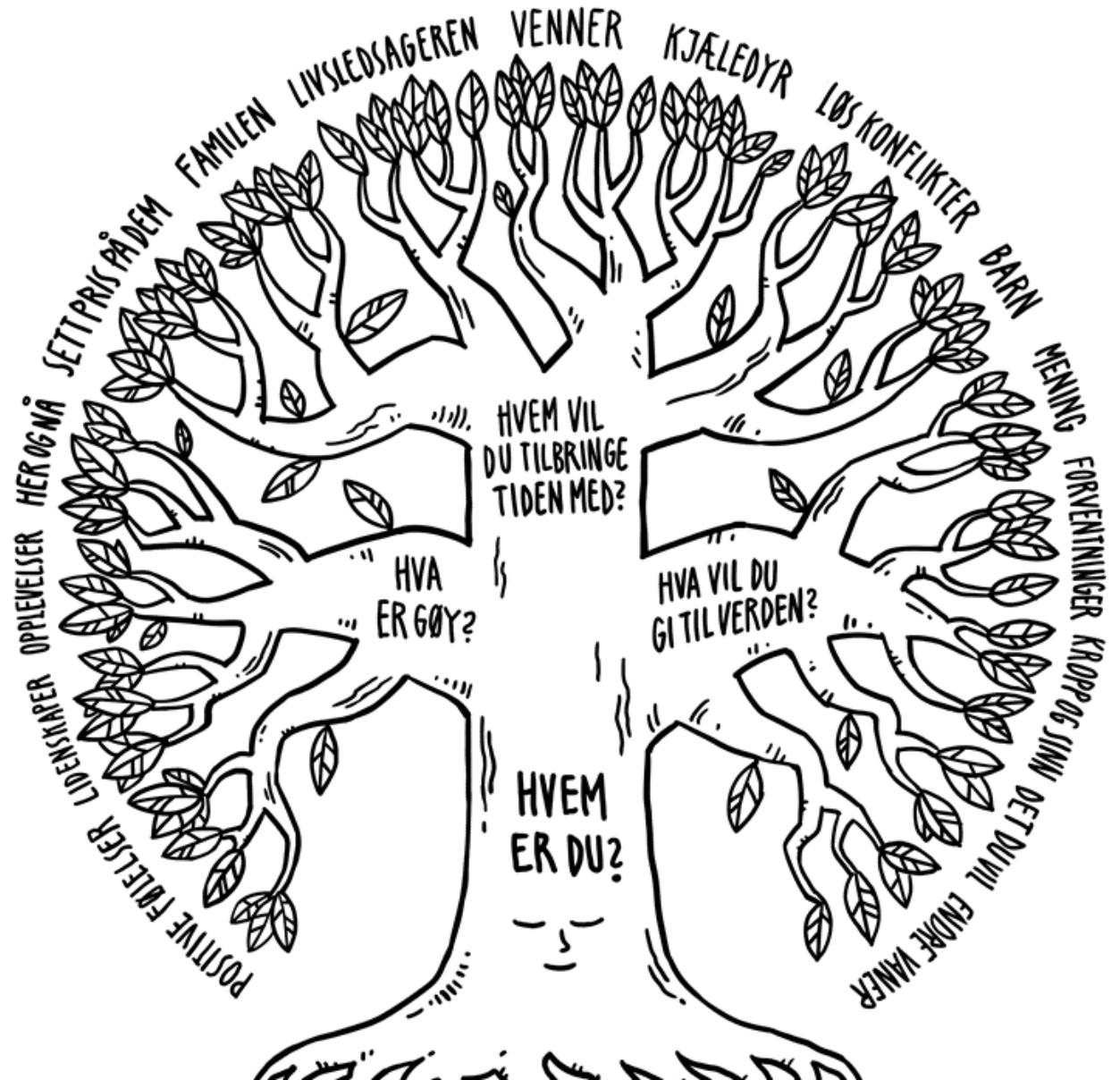
Tospors - modellern

Identitet og mening



Mening i livet

- Hva tenker du er meningsfullt i livet akkurat nå?



Mentale utfordringer

- Gi sykdommen passe oppmerksomhet
- Leve i nuet
- Takle plagsomme symptomer
- Meningsfull aktivitet
- Gi rom for de vanskelige følelsene og samtidig se mulighetene



Mestring

- Det er viktig å skjelne mellom sånt vi ikke har styring på, og det vi kan gjøre noe med



Mestring

- Hva er det I ditt liv som gir deg indre styrke?
- Hva er dine kilder til håp, styrke, trøst og fred?
- Hva er det som holder deg oppe og gir deg vilje til å gå videre?



Hva fremmer mestring?

- Støtte i nettverk, familie og venner
- Støttende indre dialog
- Mestringstro
- Humor
- Aksept og medfølelse

