

«DITT LIV»

med fokus på helse og mestring



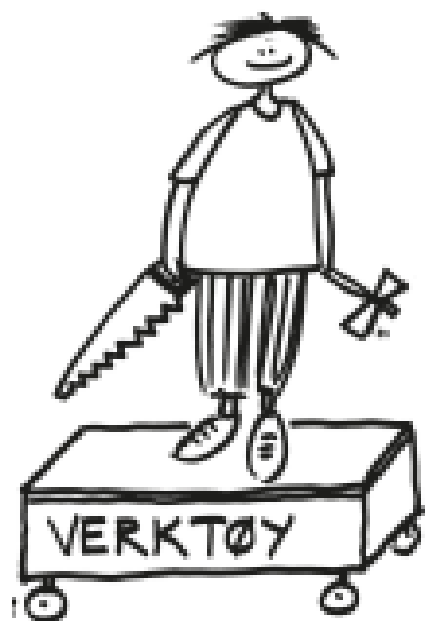
VELKOMMEN

Pernille Varre, kreftsykepleier, MNSc, godkjent kursleder KID
Eva Bjørnø, kreftsykepleier og Coach, godkjent kursleder KID

Hensikten med kurset

- er at du kan få økt innsikt og forståelse for din situasjon og hjelp til å se nye muligheter
- er at du kan få gode verktøy til å mestre din endrede livssituasjon og gjøre gode valg for deg
- er at du kan reflektere over egne verdier og hva som gir ditt liv mening

Ditt liv,- med fokus på helse og mestring



Noen rammer for kurs i gruppe

Dere har ulike diagnoser, prognoser og historier. Felles er at alle har utfordringer og strever. Vær varsom med å sammenligne

Fokus på helse og muligheter, ikke diagnoser

Dere kan bli «stoppet»

Taushetsplikt

Begrensede muligheter for individuell veiledning



Forsøk å delta aktivt

Det er ditt kurs, hvor nyttig det blir avhenger også av deg

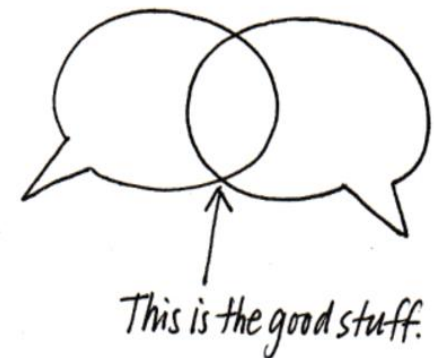
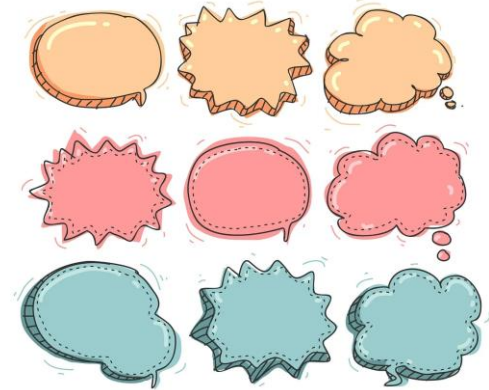
Gjør hjemmeoppgavene, de bidrar til refleksjon og du kan se nye muligheter for deg

Dette er ikke et prestasjonskurs

Å dele erfaringer kan gi mye, men forsøk å vær bevisst og ikke sammenlign for mye

Vær vennlig og støttende mot deg selv

Gi beskjed ved fravær til pev@ous-hf.no el tlf 22935050



Helse og mestring



Helse

Helse er et personlig fenomen. Mennesker er ulike. Derfor må helse som mål og veiene til helse bli forskjellig fra individ til individ. Avhengig av alder, sosial situasjon, sykdomsbyrde, bosted mm

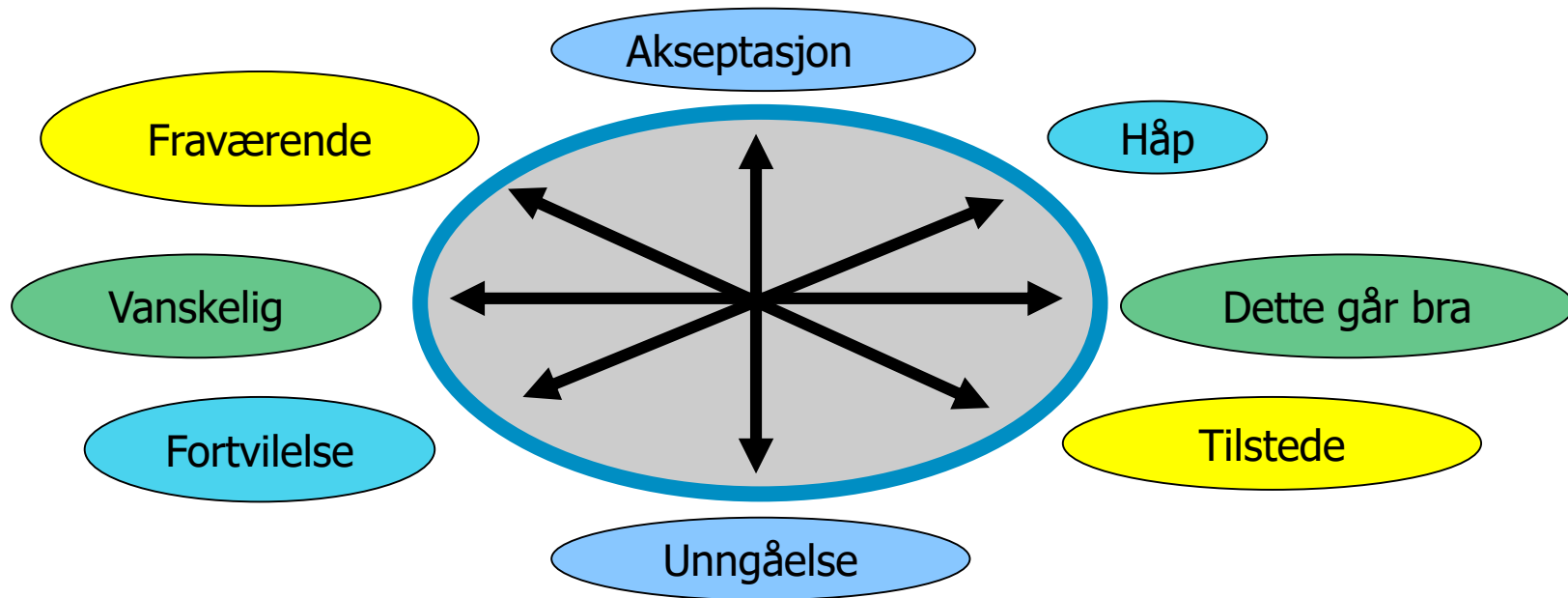
Folks beskriver ofte helse som «det gode liv», der trivsel og livskvalitet er essensielt.

Hva er god helse?

- helse er mer enn fravær av sykdom
- helse er trivsel
- helse er funksjon
- helse er natur
- helse er humør
- helse er mestring
- helse er overskudd/energi

Per Fugelli og Benedicte Ingstad i Tidsskrift for Norsk legeforening

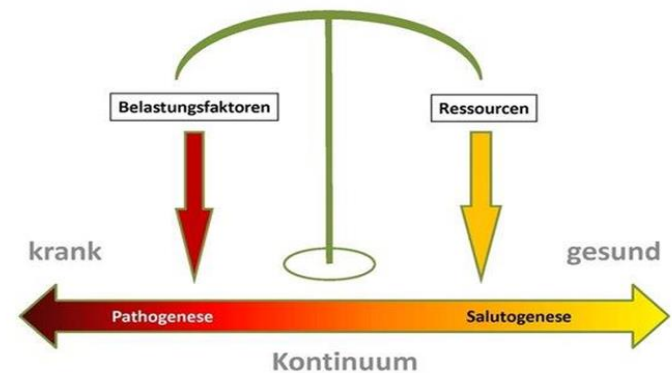
Naturlig pendlingsrom



Helse som et kontinuum – mulighet for bevegelse

Aron Antonovsky

- ikke syk eller frisk
- grader av helse, med mulighet for bevegelse
- hele menneske i fokus
- fokus på helsefremmende faktorer
- aktiv tilpasning
- mer tillit til personen



LHH

Mestring

Hjelper deg å tilpasse deg den nye virkeligheten, og setter deg i stand til å se forskjellen på

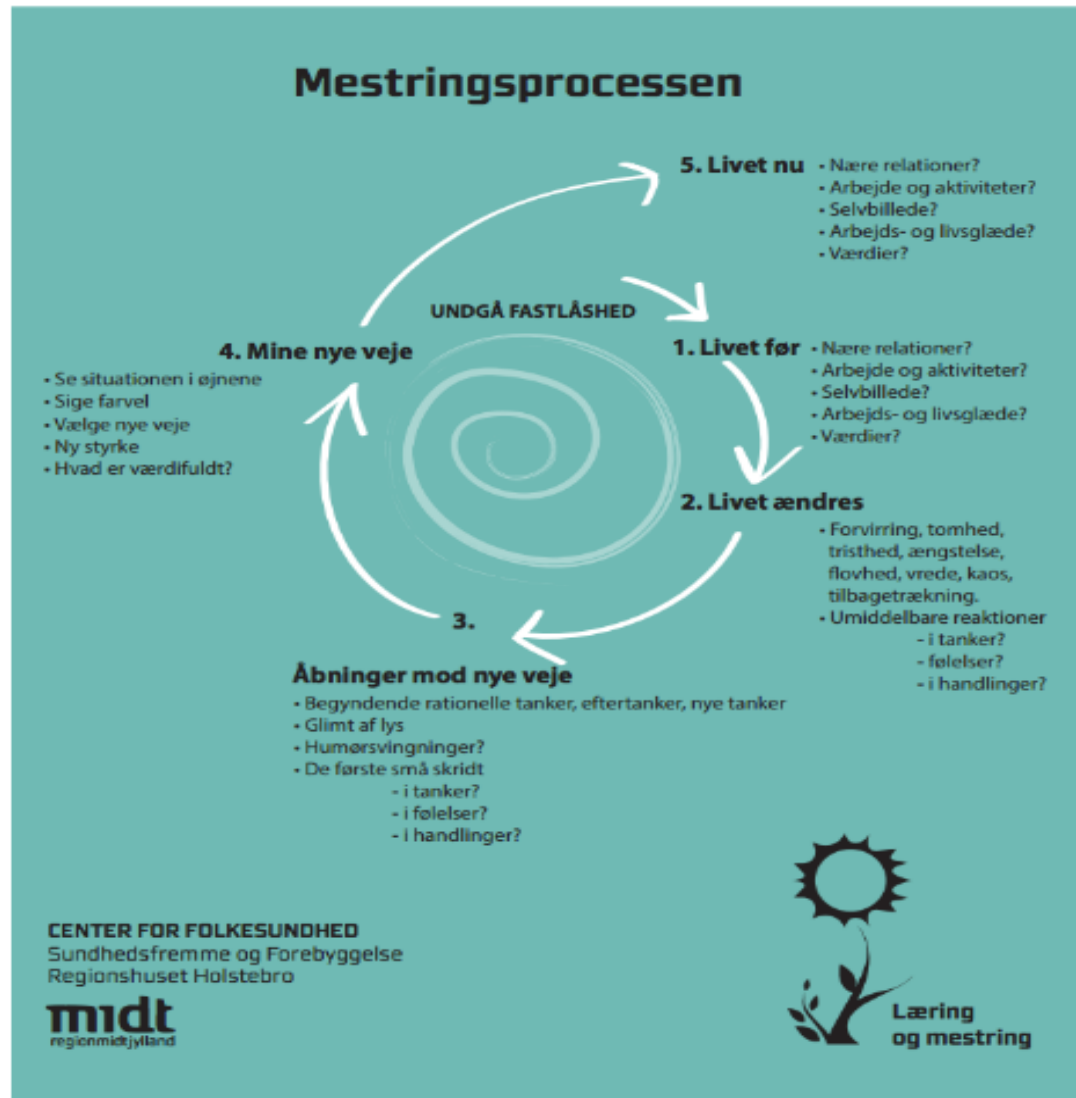
- det du må leve med og
- det du selv kan forandre på



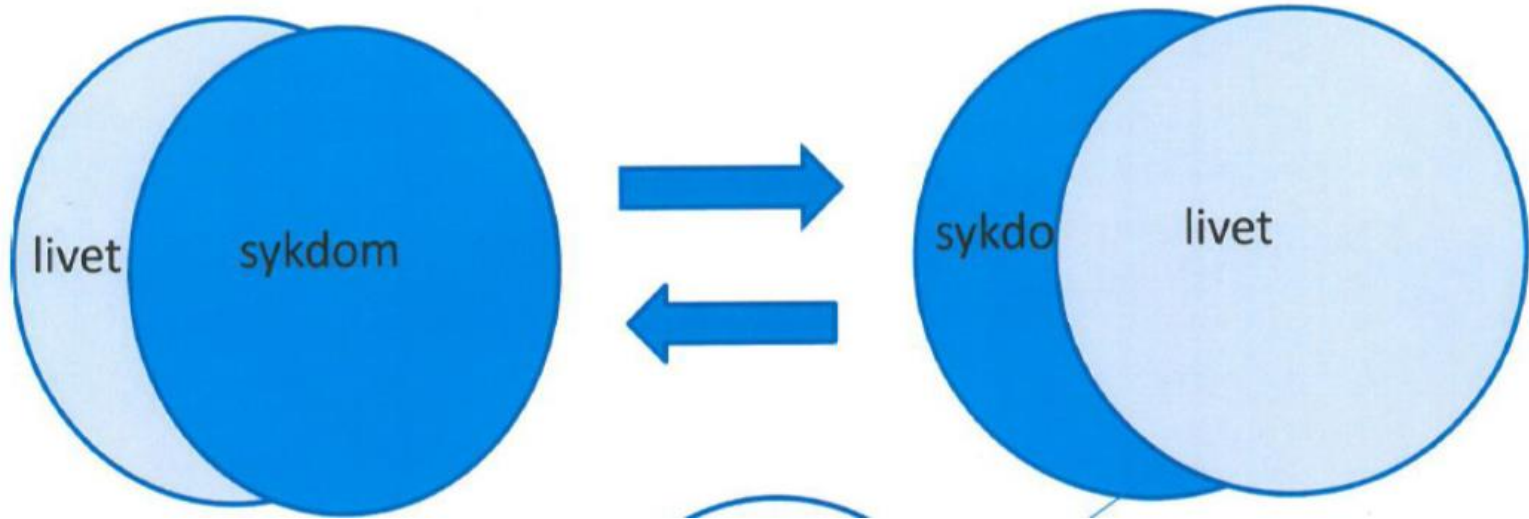
 **mestringstro**

Vifladdt & Hopen, 2004

Figur 1. Mestringsprocessen.
(Videreudviklet efter Vifladt og Hopen, 2002).



Skiftende perspektiv



Hva er i forgrunnen hos deg – kan du påvirke dette?

Paterson m.fl. 2001 / Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse

Kommunikasjon og lytting

Når du deler din historie, husk at noen skal ta den imot

Lunsjdialogen, vær bevisst

Lytting for å lære og å reflektere

Det å lytte til andre kan gjøre at du kan se nye muligheter



Høre versus lytte

Høre:

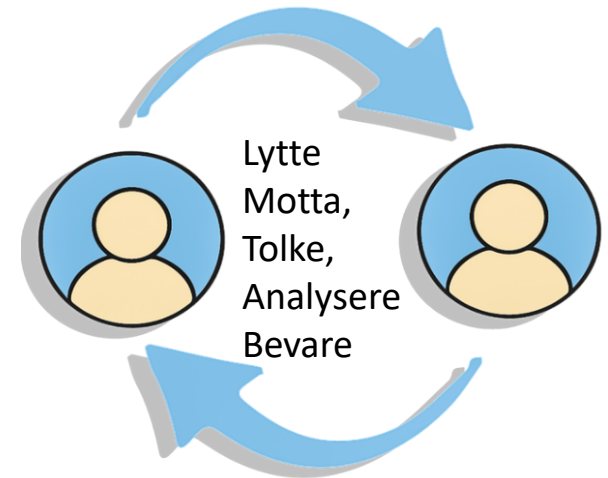
- den fysiske responsen som skjer når øret fanger opp lydbølger.
- en passiv aktivitet.

Lytte:

- krever en bevisst og aktiv deltagelse
- kjernen i menneskelig samhandling

Lytting:

-en måte å anerkjenne andre mennesker på som bekrefter den andres identitet.



Monolog/dialog

Lytte på tre nivåer:

1. Indre lytting.
 - jeg er hovedperson i samtalen
2. Fokusert lytting
 - fokus på den andre
 - fordomsfrie
 - nysgjerrige.
3. Ikke verbal lytting
 - kobler inn sansene



Det kreves en stor lytter
for å høre hva som faktisk sies,

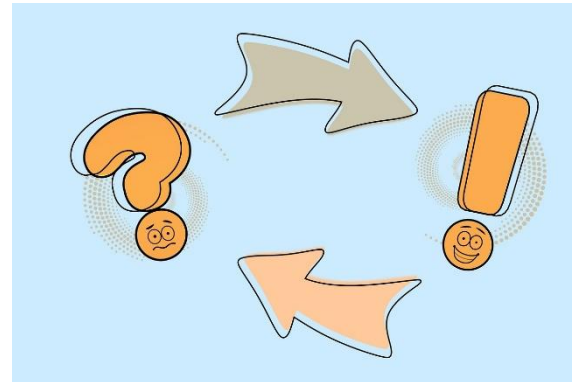
en enda større for å høre
hva som ikke sies,
men som kommer til uttrykk i
talen.

Richard Palmer



Hovedtema:

- **Prosesskurs**



Dag 1. **HENSIKTEN MED KURSET,**

BLI KJENT, TRYGG ATMOSFÆRE OG EN SELVOPPLEVD HISTORIE

Dag 2. **BEVISSGJØRING AV EGNE TANKER OG HVA DET GJØR MED MEG**

Dag 3. **AT JEG KAN PÅVIRKE MINE TANKER OG TOLKNINGER**

Dag 4. **VERDIER, HVA ER VIKTIG FOR MEG NÅ**

Dag 5. **MITT HÅP OG VEIEN VIDERE, HVA KAN JEG TA MED MEG FRA KURSET**

Hjemmeoppgaver – mulighet for egenrefleksjon og personlig utvikling

Litt om deg –To og to sitter sammen- presenter hverandre

Navn, bosted, evt familie

-
-
-

En personlig «svakhet» hos meg

-

En personlig ressurs hos meg

-

En fun fact om meg

-

