

# HVORDAN SKAL JEG GÅ VIDERE?

*Johanna Stenberg & Jan-Henry Stenberg*

## For pasienter

Eget avsnitt for pårørende  
finnes bakerst i brosjyren

For pasienter

Bilde: © Hannele Salonen-Kvarnström



sanofi

## INNHold

Formål.....	3
En mistanke blir bekreftet .....	3

## For pasienter

En dårlig følelse.....	5
En alvorlig diagnose - hva nå? .....	5
Sykdommen min har et navn .....	6
Den første reaksjonen.....	6
Hvordan håndtere sjokket.....	7
Reaksjonsfase .....	7
Hvordan håndtere sterke følelser .....	8
Vær kjent med følelsene dine .....	8
Metode 1: Fornemmelsene bak følelsen.....	8
Metode 2: Omstendighetene bak følelsen.....	9
Metode 3: Tankene bak følelsen.....	10
Mestringsprosess.....	11
Hva hjelper i mestringsprosessen? .....	12
Metode 1: Ta kontroll over tankene dine.....	12
Metode 2: Bli informert .....	12
Metode 3: Meg og min reaksjon.....	13
Hvordan skal jeg håndtere veien videre? .....	14
Hvordan skal jeg gjøre det enklere å finne stabilitet og beholde den?..	16
Metode 1: Meg - før og nå.....	17
Metode 2: Verdikartlegging.....	18
Hvor finner jeg støtte?.....	19
Familie og venner.....	19
Hvordan snakke med andre om sykdommen.....	19
Sosiale ytelser .....	20
Helsetjenester og velferdsordninger .....	20
Tjenester gitt av foreninger og organisasjoner.....	21



Bilde: © Hannele Salonen/Karlstrom

## Formål

Denne brosjyren er ment som en veiledning til personer som er syke og deres pårørende. Brosjyren er delt i 2. Del 1 er for pasienter og del 2 for pårørende.

## En mistanke blir bekreftet

Mistanke om alvorlig sykdom kan lett forårsake stress og usikkerhet. Når en diagnose endelig er bekreftet er det naturlig at man reagerer følelsesmessig. Til tross for at man hadde mistanke på forhånd kan følelsene likevel være sterke. Man er plutselig i en ny situasjon man skal takle.

Tilpasning er en lang vei å gå med mange faser og vil kreve både tid og tålmodighet. Etter hvert vil sykdommen mest sannsynlig bli en del av hverdagen din, noe du kan akseptere og leve med.

Selv om selvbildet ditt og identitetsfølelsen din kan endres med sykdommen, og mange aktiviteter og opplevelser kanskje må legges bak deg, er det godt å huske på at de vil bli erstattet med noe annet. Gi aldri opp håpet når du står overfor vanskelige situasjoner.

Denne veiledningen er beregnet på voksne som på en eller annen måte er blitt påvirket av en alvorlig sykdom. La oss se nærmere på hvordan du kan komme deg videre selv med sykdommen.



# For pasienter

## En dårlig følelse

Du har kanskje allerede blitt vant til å leve med symptomer før sykdommen ble diagnostisert . Du kan allerede ha ignorert tretthet, smerter eller andre udefinerte symptomer og sett på dem som en del av hverdagen. «Jeg er sikkert stresset av alle endringene som skjer på jobben», eller «Jeg er trett fordi nettene blir lysere og jeg får ikke sove.» Ofte er vi flinke til å lage historier for å forklare det vi opplever.

Når sykdommen til slutt blir diagnostisert, kommer den ofte som et sjokk, til tross for de forvarslene man har fått. Noen ganger vil sykdom utvikle seg raskt og uten forvarsel, som lyn fra klar himmel, med lite rom for psykisk tilpasning. I dette tilfellet starter tilpasningen senere, og gjerne etter at behandling er påbegynt. Det kan ta tid for mennesker å akseptere at diagnosen er reell, men først når man tar det innover seg kan prosessen med å tilpasse seg og bearbeide det starte.

## En alvorlig diagnose - hva nå?

Alt som er uønsket, ukontrollerbart og som oppstår uten forvarsel, vil skape bekymring. Å bli alvorlig syk forandrer livet ditt.

En sykdom som brått blir reell er en traumatisk opplevelse på linje med en livstruende ulykke. Den kan utløse alvorlige stressrelaterte symptomer og gjøre en disponibel for psykiske lidelser hvis den vedvarer over tid. Sykdommen kan endre funksjonsevnen din og/eller utseendet ditt. Det hender at behandling av alvorlig sykdom også inkluderer prosedyrer som kan virke ukjente og skremmende. **Derfor er det viktig å være omgitt av personer som støtter deg**, selv om det kan være vanskelig å være den som trenger hjelp.

Noen ganger vil det oppleves som en lettelse å få diagnosen og mer informasjon knyttet til denne, men det kan også gi flere spørsmål, tanker og følelser. Hva vil skje med meg? Bekymringer for familien kan være belastende: Hva med barna? Hvordan skal vi klare oss som familie? Sykdommen, i tillegg til endringene og bekymringene for fremtiden, kan sette en stopper for hverdagen din og kan være årsak til **en psykisk reaksjon**.

Reaksjonens varighet vil være avhengig av deg som person og din situasjon. Hvordan man håndterer sykdom påvirkes av flere ting som f.eks. egen personlighet, tidligere livserfaring og livssituasjon.

Hvis sykdommen stabiliseres under behandling eller hvis sykdommen utvikles langsomt, vil reaksjonsmønsteret kunne deles i ulike faser. Kunnskap om disse fasene, kan være nyttig å ha når du skal forstå din egen atferd og atferden til andre rundt deg. Vi skal nå se nærmere på de typiske tilpasningsfasene.

## Sykdommen min har et navn

Utfordringene starter når en sykdom er påvist og den har fått et navn. Den psykologiske opplevelsen som følger etter at en alvorlig diagnose er satt, kan beskrives ved hjelp av fire faser: **en sjokkfase, en reaksjonsfase, en bearbeidingsfase og en mestringsfase.**

Det er like mange måter å tilpasse seg en sykdom på, som det finnes mennesker. Forskjellige personer opplever fasene forskjellig, og det er ingen tydelige grenser mellom fasene.



Tilpasning til en alvorlig sykdom går normalt i faser fra det første sjokket til en ny type stabilitet.

## Den første reaksjonen

Det å få vite at man har en alvorlig diagnose kan gi en sjokkartet reaksjon. For å klare å fungere, søker man i en startfase å beskytte seg mot all informasjon det er vanskelig å ta inn over seg.

Hvem som helst kan oppleve en følelse av krise i en slik situasjon og hvordan man håndterer dette vil variere fra person til person. Noen aksepterer informasjonen med ro, andre kan begynne å gråte, reagere med sinne, eller nekte å tro at det er sant. Alle disse reaksjonene avspeiler en grad av sjokk og et forsøk på å beskytte seg mot det.

Hvis den følelsesmessige reaksjonen oppstår umiddelbart, kan følelser raskt variere fra vantro til sinne, og fra frykt til skyld. Tankene kan være preget av desperasjon: Er det slutten? Vil jeg være til nytte for noen lenger? Vil noen bry seg om meg lenger? Hva har jeg å tilby nå? Når man blir rammet av en alvorlig sykdom vil det alltid oppleves som en overraskende og skummel endring i livet, som også vil kunne påvirke de som står en nær, venner og bekjente.

I sjokkfasen er det umulig å forstå den nye situasjonen, og mange nekter helt å akseptere det. Man kan veksle mellom lammelse og sterke følelser. Alle typer reaksjoner er mulige og normale i denne fasen.

En som er i sjokktilstand kan føle at livet er blitt permanent kaotisk. På dette tidspunktet vil det være godt å vite at formålet med mental lammelse er å gi ekstra tid til å bearbeide svært viktig informasjon og akseptere negative fakta.

## Hvordan håndtere sjokket

- Det er ikke lurt å være alene når man er i sjokktilstand. Omggi deg med andre og gjør noe som holder tankene vekk fra det som er vanskelig.
- Gi deg selv tid til å tenke gjennom den nye informasjonen.
- Husk også å hvile og spise.
- Prøv å bevare daglige rutiner i hjemmet. Ikke stress med ting utenfor som jobb, aktiviteter, venner og familie.

## Reaksjonsfase

Etter det første sjokket, begynner man å klare og forholde seg til sykdommen og betydningen av den. Nå er man kanskje forvirret og har behov for å snakke og bli hørt. Det å snakke kan hjelpe en med å forstå hva som har skjedd, hva det betyr, samt gi kunnskap om egne følelser.

I reaksjonsfasen kan følelser komme sterkere til overflaten og følelsen av fortvilelse kan være overveldende. Det er vanlig å oppleve angst og frykt i tillegg til følelser av bitterhet, skam og skyld. Det å få en sykdom kan oppleves som urettferdig, og noen kan oppleve selvmedlidenhet eller være sint på seg selv. Tanker om sykdom kan stadig dukke opp, både i våken og sovende tilstand.

Hvordan man håndterer sykdom vil variere fra person til person. Én kan snakke, en annen være taus, mens andre igjen kan foretrekke å være alene. Det hender at sykdommen er enklere å bearbeide når diagnosen er bekreftet og behandling er satt i gang. Det er da kunnskap om sykdommen og hva man kan forvente, synker inn. Noen ganger er det enklere å håndtere vanskelige ting enn usikkerhet.

Det er imidlertid viktig å huske at sterke følelser dempes over tid. Det som kan hjelpe er å identifisere og sette ord på disse følelsene.



## Hvordan håndtere sterke følelser

- Snakk med andre om hvordan du har det - det vil bidra til å strukturere situasjonen.
- Det kan hjelpe at du gjør deg kjent med historier fra andre i en lignende situasjon.
- Prøv å komme deg tilbake til hverdagslige gjøremål så snart det kjennes mulig. «Normale» hverdagslige gjøremål stabiliserer turbulente følelser og gir deg mer kontroll.
- Spør om, og ta imot hjelp for å mestre daglige gjøremål.
- Husk at alle følelser er tillatt.
- Hvis du undertrykker følelser over lengre tid, kan det forverre både din psykiske og fysiske tilstand.
- Du kan ikke forhindre følelser, men de er enklere å håndtere når du identifiserer og aksepterer dem.

## Vær kjent med følelsene dine

Ved å identifisere sterke følelser, hjelper du deg selv med å regulere følelsen og du vil kjenne deg i bedre form. Her er en rekke metoder som kan hjelpe deg å identifisere dine egne følelser.

### Metode 1: Fornemmelsene bak følelsen

Det kan av og til være vanskelig å være oppmerksom på følelser og sette navn på dem. Hvis du er oppmerksom på fysiske tegn som er forbundet med følelser, kan det være lettere for deg å identifisere dem.

- En tung fornemmelse i hele kroppen kan knyttes til skuffelse eller depresjon.
- En følelse av rastløshet og for eksempel hjertebank kan tyde på at du er nervøs eller anspent på grunn av en forventning.
- Stramme skuldre eller generelt stramme muskler kan tyde på frykt, bekymring eller irritasjon.

Hvilken type fysisk fornemmelse har du i kroppen? Hvilke type tanker går samtidig gjennom hodet ditt? Legger du merke til en viss type gjentagende fornemmelse i visse situasjoner, for eksempel på vei til sykehus, når du tenker på fremtiden eller når du er alene?

### Metode 2: Omstendighetene bak følelsen

Prøv å gjenkjenne tre forskjellige følelser som du har opplevd i løpet av én dag. Om nødvendig kan du bruke ord fra listen under. Tenk på eller skriv ned situasjoner der du har kjent på disse følelsene.

deprimert	glad	redd
engstelig	irritert	sint
flau	lykkelig	skamfull
fornærmet	misfornøyd	skuffet
fornøyd	nedstemt	trist
frustrert	nervøs	usikker
følelse av avsky	panikk	ydmynet

Du kan for eksempel lage en tabell som den under for å oppgi følelsene dine forbundet med forskjellige situasjoner.

Tidspunkt	Situasjon	Følelse
14/08 midt på formiddagen	Det var vanskelig å treffe andre i bursdagsselskapet	frustrert, nedstemt

### Metode 3: Tankene bak følelsen

Sterke følelser som frykt, angst eller sorg henger sammen med ubehagelige tanker, noen ganger er vi bevisst disse, andre ganger ikke. Ved å finne ut og jobbe med hvordan du tenker kan følelsene bli litt mindre ubehagelige. Ubegagelige tanker kan være lettere å håndtere når man tar dem inn over seg og merker at man faktisk kan tåle dem og de følelsene dem gir.



### Mestringsprosess

Litt etter litt vil de sterke følelsene avta og det blir enklere å bearbeide det som har skjedd og det som vil komme. Årsaken til krisen vil bli lettere å akseptere, selv om det kjentes vanskelig og nesten umulig i begynnelsen.

Selv om situasjonen nå kan tilnærmes på en roligere og mer rasjonell måte, kan sterke følelser, spesielt sorg, fortsatt merkes. Tanker om hvordan sykdommen vil påvirke hverdagen, vil langsomt dukke opp. Det kan være vanskelig å tenke på hvordan sykdommen vil påvirke funksjonsevnen, arbeid eller hobbyer. Det er naturlig å sammenligne det som skjer nå med fortiden, for så å sørge over situasjonen som er endret.

Mange vil i denne fasen fortsatt kunne kjenne på følelse av irritasjon og behov for å være alene. I en periode vil det kanskje føles best å håndtere ting på egenhånd. Husk likevel at de gode relasjonene vil være viktige for videre tilpasning og at man også bør ta vare på disse.

Sykdommen blir langsomt en del av hverdagen, og man vil kanskje oppleve at det er mulig å se på den fra forskjellige perspektiver. «Dette vil endre mange ting, men minst én ting holdes konstant.» Sykdom representerer et vendepunkt i livet. Et bredere perspektiv på sykdommen og hvordan den vil påvirke planer for fremtiden, begynner å ta form.

Trangen til å lære mer om sykdommen starter vanligvis i denne fasen. Mange synes det er beroligende å få nøyaktig og oppdatert informasjon om sykdommen. Noen ganger kan du kanskje likevel føle at du har behov for å stenge ute alt som har med sykdommen å gjøre. Det er viktig at du bestemmer deg for hvilken informasjon du ønsker i tillegg til når og i hvilken form du vil ha den. Du kan samle informasjon ved å lese, se på videoer på nett eller møte andre som har sykdommen. Det er viktig å finne ut og være tro mot det som passer for deg, og dine egne, sterke sider.

Selv om mange opplever seg mer stabil nå enn tidligere, kan man likevel kjøre seg fast i bearbeidingsprosessen. Det å stå i en livskrise og oppleve sterke følelser tar mye mental kapasitet. Derfor kan det være vanskelig å konsentrere seg fra tid til annen, og hukommelsen din vil kanskje ikke være like god. Det hender at problemene med konsentrasjon og hukommelse blandes sammen med mulige bivirkninger av behandlingen. Det er lurt å ta seg tid og analysere hvilken effekt som skyldes hva. Det anbefales også å be om informasjon om behandling og annen informasjon skriftlig, fordi man lett glemmer detaljer man hører bare én gang. Det er lurt å bruke forskjellige typer hjelpemidler for å huske informasjon, som notater eller huskelister.



## Hva hjelper i mestringsprosessen?

- Snakke med andre mennesker. Ting som er vanskelig å akseptere blir ofte mer virkelig når du sier det høyt eller skriver det ned.
- Når du deler dine opplevelser, tanker og følelser med andre, struktureres opplevelsene dine og det blir lettere for deg å forstå og bearbeide dem.
- Snakk om sykdommen og relaterte ting direkte og rett på sak. Det er viktig å akseptere fakta for å tilpasse seg.
- Selv om du helst vil krølle deg sammen og være alene, **trenger du andre rundt deg i en vanskelig situasjon.**

Her er noen metoder for å gjøre det enklere å bearbeide den nye situasjonen.

### Metode 1: Ta kontroll over tankene dine

Før en dagbok om tankene og følelsene dine rundt sykdommen og alle assosierte følelser. Hvis du aldri har ført dagbok, kan det kjennes rart og kanskje til og med litt ubehagelig. Forsøk det i en uke før du bestemmer deg for om du vil fortsette eller ikke.



### Metode 2: Bli informert

Sett til side et bestemt tidsrom og lag en plan for hvordan du skal innhente informasjon om sykdommen din.

- Bruk penn og papir og lag en sjekkliste for å samle informasjon om sykdommen din.
- Skriv først spørsmålene du har. Hva lære mer om?

- Eksempler på spørsmål:
  - Hva betyr det å få denne sykdommen?
  - Kan sykdommen helbredes? Er det mulig å minimere bivirkningene den fører med seg?
  - Hva er forbundet med behandlingene og medisinen?
  - Min egen medisin – hvilken medisin, hvilken dose, hvor lenge skal jeg bruke denne medisinen?
  - Hva om jeg glemmer å ta medisinen?
  - Hva skal jeg følge med på når jeg tar medisinen?
  - Finnes det en alternativ ikke-farmasøytisk behandling?
  - Er alkohol forbudt?
  - Kan jeg få barn?
  - Hvor finner jeg råd og hjelp hvis jeg har spørsmål?
  - Hva vil jeg snakke om ved neste time hos lege eller sykepleier?  
Sett opp en liste med spørsmål til neste legetime.
  - Hva vil jeg spørre noen andre om som har vært i samme situasjon?
  - Hvor finner jeg støtte fra likesinnede?
- Tenk på hva slags hjelp du trenger for å takle hverdagsoppgaver, omorganisere livet eller finne psykisk styrke til å fortsette. Denne typen hjelp kan for eksempel være støtte fra andre i samme situasjon, for eksempel gjennom en brukerorganisasjon, fysioterapi og trening, konsultasjon med ernæringsfysiolog, psykoterapi, par- eller familierapi, yrkesveiledning eller informasjon om sosiale ytelser og økonomisk veiledning.
- Bruk pålitelige kilder, som for eksempel [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) til å finne svar på spørsmålene dine. Vær oppmerksom på hvor pålitelig kilden er. Enkelte nettsider kan ha informasjon som ikke gagnar deg, som for eksempel salg av tjenester eller fremme politiske standpunkt.

### Metode 3: Meg og min reaksjon



## Hvordan skal jeg håndtere veien videre?

Selv om tilpasning kan være svært individuelt, vil livet etter en krise bli stabilt igjen, etter hvert som tiden går. I krisefasen måtte du forholde deg til sterke følelser og vanskelig informasjon som du skulle håndtere. Du har nå kommet langt, selv om det opplevdes som umulig i begynnelsen.

Det psykologiske arbeidet som startet med krisen kan ha resultert i et svært annerledes selvbilde og livsforståelse, sammenlignet med før krisen. En alvorlig sykdom fører ofte til en viss grad av revurdering av livet: hverdagsøyeblikk synes å være viktigere enn før; yrkesliv og prestasjoner mister betydningen og det kan være behov for å tilbringe mer tid med familien.

Ting man har mistet i livet på grunn av sykdommen som kan ha påvirket framtidsutsiktene kan fortsatt gjøre vondt, men det kan la seg gjøre å se på dem som nødvendige fakta. «Det er slik det er nå, og den eneste veien er fremover».

Relasjoner kan oppleves annerledes; de som står en nærmest kan ha kommet enda nærmere og man kan ha en dypere følelse av takknemlighet ovenfor dem. Skyldfølelse for at sykdommen kan endre hverdagen og eventuelt fremtiden kan gjøre seg gjeldende og konflikter mellom partnere kan oppstå. Det å opprettholde god kommunikasjon og raushet for hverandre vil være viktig for tiden som kommer.

Hvis barn er involvert, er det vanlig å bekymre seg for hvordan de skal klare seg. Barn tilpasser seg imidlertid svært godt til en ny livssituasjon forårsaket av sykdom, forutsatt at de blir snakket med og får god informasjon om sykdommen og endringene som skjer i livet. De aksepterer personen som er syk med symptomene og begrensningene, som den samme viktige personen han eller hun var tidligere.

Noen vennskapsforhold vil bli fjernere som følge av sykdommen, enten som følge av dine eller deres handlinger. Noen bekjente vil kanskje nærme seg på en måte som kan føles nedsettende, overbærende eller påtrengende og du kan føle deg såret. Bak kommentarer preget av forskrekkelse eller medlidenhet, står det ofte en person som mener godt. Å være bevisst dette kan gjøre at det føles bedre.

Det kan være vanskelig å erstatte tapte relasjoner med nye. Noen utvikler viktige kontakter med andre i samme situasjon, for eksempel gjennom rehabiliteringsgrupper og pasientforeninger.

Livets hektiske tempo kan generelt sett ha blitt mer dempet og hverdagslige rutiner endret. Normale hverdagslige gjøremål krever mer planlegging på grunn av mulig uførhet, behandlingstider og hjelpen du må organisere. Det kan være at det blir svært lite plass igjen til å være spontan. Menigsfulle aktiviteter og hobbyer blir viktig å fortsette med og kan hjelpe deg å glemme sykdommen for en stund.

Det å bli syk kan ha resultert i ganske store endringer i hverdagslige gjøremål. Oppgaver i familien må kanskje fordeles på en ny måte, og det kan være vanskelig for den som er syk å akseptere sin egen endrede rolle. Derfor kan det føles tungt å be om hjelp.

Hvis avhengighet av andre vil prege livet videre, kan det føles spesielt vanskelig å be om hjelp. Følelsen av uavhengighet og kontroll over sitt eget liv er svært viktig for livskvaliteten, og det kan være vanskelig å akseptere at noe av dette går tapt.

Når fremtiden kan se usikker ut, kan frykt for skuffelse lett være til hinder for videre planer. På en annen side vil man kanskje vurdere på forhånd ulike alternativer slik at man lettere kan forberede seg på det fremtiden vil bringe.

Når livet stabiliserer seg etter en krise føler mange at opplevelsen av å bli alvorlig syk også kan ha bidratt til positive erfaringer og endringer, til tross for de vanskelige opplevelsene og fasene man har vært igjennom. Hvis livet med sykdommen fortsetter over lengre tid med tilhørende begrensninger og prognose, kan det hele føre til en slags oppvåkning, og man tvinges til å stoppe opp og vurdere hva som er betydningsfullt i livet. Kanskje kan en trist hendelse på denne måten være et vendepunkt og en verdifull mulighet til å justere livets retning.





Bilde: © Hannele Salonen-Kvarnström

## Hvordan skal jeg gjøre det enklere å finne stabilitet og beholde den?

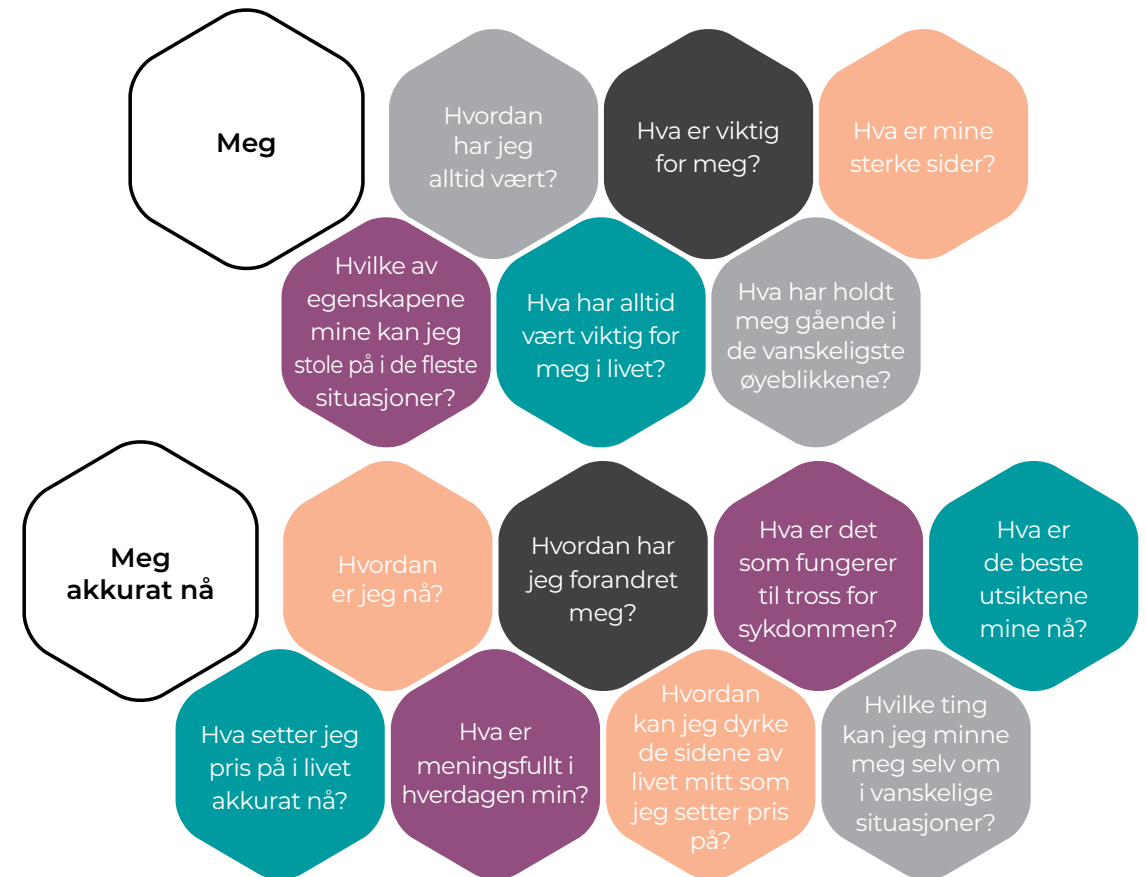
- Vær oppmerksom på tingene du ikke har måttet gi opp på grunn av sykdommen. Tankene dine styrer følelsene – fokus på det positive gir deg bedre psykisk velvære generelt sett.
- Snakk med dine nærmeste om det du føler for dem og hva du trenger fra dem på en klar men vennlig måte. Uavhengighet og evnen til å fungere selvstendig er svært viktig i en slik situasjon. For en som står deg nær, som er bekymret for deg og ivrig etter å hjelpe, kan dette være lett å glemme.
- Legg også merke til at din egen atferd og holdning overfor deg selv og sykdommen vil påvirke hvordan andre forholder seg til deg. Hvis andre har en holdning du synes er ubehagelig, tenk etter om det er noe du kan si eller gjøre annerledes for å bedre situasjonen?
- Verdsett meningsfulle relasjoner. La andre vite at du er takknemlig når du føler det slik. Aksepter det faktum at betydelige endringer i livet ditt også kan medføre endring i de relasjonene du har hatt.
- Hvis du føler deg ensom, prøv da for eksempel via internett eller sosiale medier å ta kontakt med personer i en lignende situasjon.

- Aksepter dine egne behov. Alle mennesker trenger andre rundt seg for å føle seg vel. Selv om det kan være lett å føle at man er en byrde for andre, er det som regel verst for en selv. Husk at de fleste gjerne vil være til hjelp.
- Prøv også å være aktiv i ting som ikke har med sykdommen din å gjøre.
- Tenk på nye aktiviteter som kan erstatte de du ikke lenger kan gjøre. Deltakelse og aktivitet vil gjøre det enklere å tilpasse seg en ny situasjon.
- Ville du for eksempel like å gi støtte til andre som er syke? Mange opplever at det å være til hjelp og støtte for andre også er til hjelp for en selv.

Det å venne seg til en ny situasjon etter sykdom kan være krevende. Nedenfor vil du finne noen metoder som kan hjelpe deg i tankeprosessen videre.

### Metode 1: Meg - før og nå

Tenk gjennom følgende spørsmål.



Hvordan føles det å tenke på disse tingene? La du merke til noe du ikke kom på tidligere?

## Metode 2: Verdikartlegging

Vurder på en skala fra 1 til 10 betydningen av følgende deler av livet 1) før og 2) slik du ser på dem nå. 10 betyr at det er svært viktig for deg, og 1 betyr at det ikke har betydning for deg i det hele tatt.

Deler av livet	1. Før	2. Nå
Familie		
Venner og bekjente		
Meg		
Arbeid/studier		
Fritid		
Hobbyer		
Uavhengighet		
Forhold til andre		
Forhold til meg selv		
Hjem		
Økonomi		
Fysisk tilstand		
Mobilitet		
Seksualitet		
Alkohol og andre stimulerende midler		
Annet		

Var det en klar endring i vurderingen din? Hvordan har sykdommen påvirket disse endringene?

## Hvor finner jeg støtte?

I denne delen snakker vi om den type støtte som normalt anses som den viktigste: nærmeste familie, tjenester levert av helsepersonale og fellesskapet, og aktiviteter organisert av pasientforeningene.

### Familie og venner

For god tilpasning er et funksjonelt sosialt nettverk en av de viktigste faktorene. De nærmeste deler hverdagen med deg, og de ønsker ofte sterkt å være til hjelp for deg. Støtte i form av oppmuntring, hjelp med hverdagslige gjøremål og det å ha noen å dele tanker og følelser med er av stor betydning.

Likevel kan det ofte være vanskelig å be om hjelp fra familie og nære venner. Utfordrende situasjoner kan oppstå hvis det er ulike forventninger, og manglende evne til kommunikasjon. For pårørende kan det også være vanskelig å vite hvordan man best kan være til hjelp. De kan tenke: «Var jeg for påtrengende? Prøver jeg for mye, for lite, eller gjør jeg noe galt?»

Konflikter er nesten uunngåelige i en ny situasjon med nye roller. Nøkkelen er åpen kommunikasjon med tydelige følelser. Dette kan være vanskelig i begynnelsen, men det blir enklere med litt øvelse.

Ofte ønsker også personer utenfor nærmeste familie å bidra. En hjelp det vil kunne være godt å ta imot. Men, spesielt tidlig i sykdomsfasen kan det være vanskelig å innlede en samtale om sykdommen, siden den kanskje er som elefanten i rommet som ingen vil snakke om. Her gir vi noen forslag til hvordan man kan innlede en samtale og hvordan typiske tanker om sykdommen kan tas opp som tema.

### Hvordan snakke med andre om sykdommen

- Du kan ha hørt at jeg har fått X [navnet på sykdommen]. Jeg vil at du skal vite at det er greit å snakke om det og jeg håper helt ærlig at vi kan snakke åpent om det.
- Jeg savner noen som lytter og bare er til stede. Jeg trenger ikke råd eller forslag til løsninger – det holder om jeg bare kan få luften tankene mine.
- Jeg kan høres trist og til og med sint ut. Det handler ikke om deg, men om sykdommen min. Jeg har lagt merke til at det å snakke med andre, gjør det lettere for meg.
- Jeg er fortsatt den samme som før jeg ble syk. Jeg setter enormt stor pris på hjelpen din, men jeg synes det er vanskelig når folk viser medlidenhet eller gir meg spesialbehandling.
- Det virker som om jeg ikke klarer dette. Tror du at du kan hjelpe meg litt?
- Det er viktig for meg at det jeg sier spiller en rolle, og at jeg kan ta mine egne beslutninger. Jeg vil gjerne at du spør hva jeg mener og på samme vis forteller meg hva du mener.
- Jeg setter pris på at du sier/gjør dette... Det kjennes ikke godt når du sier/gjør dette...
- Hender det at jeg sier eller gjør noe som sårer deg eller gjør deg sint?



## Sosiale ytelser

Tjenesteytere i helse og sosialsektoren møter stadig personer i situasjoner som din. Deres kunnskap, erfaring og anbefalinger kan være av betydning for støtten du kan trenge i en helsemessig krisesituasjon.

Helsepersonell kan ofte gi støtte som familie og nære venner ikke kan gi. I tillegg til å gi pålitelig og medisinsk informasjon, kan profesjonelle kanskje bedre forstå den som er syk fordi de selv ikke er personlig involvert. Det kan for eksempel gjelde i saker som er relatert til den sykes behov for å bli hørt, føle at man har kontroll over sitt eget liv og få respekt for sin frihet til å velge.

Mange viktige beslutninger i forhold til behandling foretas av helsesystemet. Derfor er det viktig å utvikle et godt og fast forhold til helsepersonalet og institusjonene man er tilknyttet. Rehabiliteringsinstitusjoner vil kunne tilby både støtte i tilpasningsprosessen og trening for bedre funksjonalitet. Ulike typer rehabilitering kan gi deg en bedre mestringfølelse og viktig støtte fra andre i en lignende situasjon.

Regelmessig behandling eller rehabilitering er ikke alltid tilgjengelig, og mulighetene som tilbys føles ikke nødvendigvis meningsfulle. Selv i disse tilfellene anbefales det å stole på pålitelige kilder og vitenskapelige metoder når man søker etter informasjon og tjenester.

## Velferdsytelser

Alle sykehus har sosionomer som kan gi individuell veiledning og rådgivning vedrørende tilgjengelige velferdsytelser. De vil kunne tilrettelegge for sosiale ytelser og tjenester som man trenger i forhold til helsestatus og livssituasjon, og hjelpe pasienten og de pårørende med papirarbeidet.

I tillegg vil man kunne se på samarbeid med andre enheter, som folketrygden, forsikringselskaper, NAV, skoler, arbeidsplass og foreninger. Sosionomtjenester er gratis og tilgjengelige for alle pasienter og pårørende.



Bilde © Hannele Salonen/Kärnäström

## Tjenester gitt av foreninger og organisasjoner

Hvis du fortsatt mangler informasjon etter å ha vært i kontakt med helsevesenet, kan det være verdt å undersøke om det finnes en pasientforening for sykdommen din.

Pasientforeninger tilbyr informasjon gjennom blant annet nettsider, brosjyremateriell og møtevirksomhet.

Pasienter med egne erfaringer er selv viktige støttespillere for foreningene ved at de kan bidra med hjelp til personer i samme situasjon. Derfor vil en pasientforening være et sted hvor man kan hente informasjon, utveksle erfaring og selv engasjere seg for andre.

Pasientforeningene jobber for pasientenes beste og for å fremme sosial interesse.



# HVORDAN SKAL JEG GÅ VIDERE?

*Johanna Stenberg & Jan-Henry Stenberg*

**For pårørende**



Bilde: © Hannele Salonen-Kvarnström

**For pårørende**

**sanofi**



Bilde: © Hannele Salonen-Kvarnström



# For pårørende

<b>Min nærmeste er blitt alvorlig syk – hva er min rolle? .....</b>	<b>25</b>
Tips for veien videre .....	25
Hvordan støtte en som er syk?.....	26
<b>Tilpasningsprosessen.....</b>	<b>28</b>
Hvordan tar jeg vare på meg selv?.....	30
Beredskapsplan.....	33
<b>Hvordan skal jeg håndtere å gå videre? .....</b>	<b>33</b>
Et skritt mot en lysere hverdag.....	34
<b>Forfattere.....</b>	<b>35</b>

# For pårørende

## Min nærmeste er blitt alvorlig syk – hva er min rolle?

Når noen blir syk, berører det nesten alltid også andre; familie, venner, kolleger. Jo nærmere sykdommen rammer, jo sterkere er følelser og tanker som dukker opp. Spesielt de nærmeste kan oppleve lignende følelser som den som er syk når de hører om diagnosen. Hverdagen endres også, av og til midlertidig, av og til mer permanent.

Nære familiemedlemmer til den som er syk, vil gå egne veier for å mestre situasjonen. I tillegg til den psykiske belastningen som følger av en alvorlig sykdom, må gjerne nære familiemedlemmer også påta seg et større ansvar i forhold til hverdagslige aktiviteter.

På samme måte som det er viktig for den som er syk og få god oppfølging og behandling, er det også viktig at de pårørende har det bra. Formålet med denne veiledningen er å gi informasjon og råd til pårørende om hvordan de kan påvirke sin egen tilværelse i en vanskelig situasjon. Dersom situasjonen blir for vanskelig å håndtere, er det en god idé å søke støtte fra helsevesenet.

## Tips for veien videre

Spesielt i akutfase av sykdom, vil gjerne praktiske oppgaver bli overlatt til de pårørende. Med alle følelser og tanker som vil komme i en slik fase, vil det være naturlig at også pårørende føler seg forvirret og redde. Når man er preget av sjokk, kan det å skulle ta seg av viktige saker føles som en ekstra byrde, og det kan være vanskelig å stole på egen hukommelse og konsentrasjon. I starten er det lurt å fokusere på de viktigste sakene. Alt som ikke haster, kan vente.

- Husk at mange typer følelser, som frykt og usikkerhet, er del av en helt naturlig reaksjon. Det er også normalt om man ikke får disse følelsene; hver enkelt reagerer forskjellig.
- Om du føler behov for mer informasjon om din næres situasjon, skal du ikke vær redd for å be helsepersonell om mer hjelp.
- Ta del i behandlingen, om mulig. En pårørende kan for eksempel ofte være til stede på sykehuset, delta i behandlingskonsultasjoner og legebesøk.
- Om nødvendighet vær behjelpelig med å ta kontakt med den pårørendes arbeidsgiver vedrørende sykmelding og send eventuelle legeattester videre til arbeidsgiveren.
- Få oversikt over forsikringene hvis den nylig diagnostiserte sykdommen er knyttet til en skade eller en ulykke.



- Oppbevar alle dokumenter knyttet til situasjonen, som for eksempel helseattester, vedtak fra helseinstitusjoner og forsikringsselskaper.
- Hvis personen som er syk ikke kan håndtere sakene sine selv, skal en pårørende be om fullmakt til å være stedfortredende ovenfor bank, helseinstitusjoner, forsikringsselskap og lignende. Hvis ikke vedkommende selv kan gi fullmakt, skal en slik godkjenning skrives av behandlende lege.
- Sykehuspersonale, som oftest en sosionom, kan bidra med støtte og nærmere informasjon om fordeler og tjenester som tilbys i lokalsamfunnet.
- Hvis den som er syk har barn, er det viktig å påse at de er tatt godt hånd om, at de får tilrettelagt informasjon og bekreftelse for følelsene sine.
- Ta godt vare på deg selv. Spis, sov, mosjoner og treff andre mennesker.
- Be om hjelp hos fastlegen din eller bedriftshelsetjenesten, om nødvendig. Husk at det kan være til hjelp å snakke med en profesjonell, eller noen som er eller har vært i en lignende situasjon.

## Hvordan støtte en som er syk

Mange pårørende føler behov for å støtte den som er syk i tilpasning til en ny hverdag. Vanligvis skjer dette naturlig, men av og til kan en pårørende føle seg utilstrekkelig og usikker i forhold til hvordan støtte skal gis på «riktig» måte.

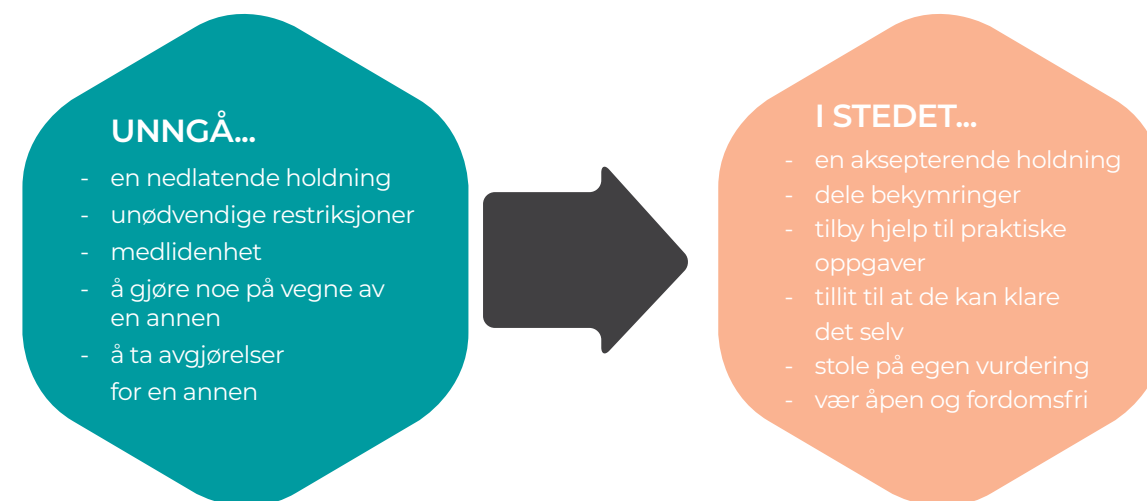
Det finnes ingen riktig måte. Det finnes mange ulike måter å takle sykdom på. Noen vil gjerne snakke om hva de føler og be om hjelp, mens andre har mer behov for å være alene. Det er viktig å respektere det valget de tar. Det er bra å være til stede, interessert og tilgjengelig ved behov. På neste side har vi samlet informasjon om hvordan syke mennesker vanligvis foretrekker å bli møtt, og hvilken type holdning man med fordel bør unngå.

Det er viktig å forstå at støtte er mer enn bare å snakke om sykdommen. Viktig type støtte kan for eksempel være å bidra med oppgaver i hjemmet, være oppmerksom på andre pårørende og bare være til stede. Det er greit å spørre direkte hva man foretrekker. For en som har vært syk over lengre tid vil sannsynligvis ikke bare behovet for støtte være viktig, men også følelse av uavhengig og det å ha kontroll over eget liv. I tillegg trenger man å bli hørt og respektert for de avgjørelsene man tar.

Selv om støtten som gis av pårørende er uvurderlig, er det ikke alltid nok. Hvis en pårørende ser at den syke ikke har det bra, er det på tide å oppsøke profesjonell hjelp.

Her har vi samlet noen tips som kan være nyttige når du har alvorlig sykdom blant en av dine nærmeste.

- Alle reagerer forskjellig på en krise. Støtte må alltid gis på premisene til den som er syk.
- Det tar tid å venne seg til at man er syk.
- Ofte vil den som er syk på et tidspunkt ønske å snakke om det. Da vil det være nok å lytte, det er ikke behov for riktige svar, og de bør heller ikke tilbys.
- Den som er syk kan være nummen, spesielt i starten, og ikke i stand til å definere hjelpen man trenger. Vær aktiv. Vær til stede og tilby støtte.
- Fortsett å bry deg. Det er verre å la en person være alene enn et klosset forsøk på å trøste med ord.
- Det er bra å være ærlig i samtaler og oppmuntre til å snakke om det som også kan være ubehagelig.
- Den som er syk, må få lov til å gjenta ting. Du skal ikke prøve å få dem til å glemme og tenke på noe annet.
- Det er også en god idé å tilby å hjelpe til med hverdagslige gjøremål, som innkjøp og matlaging.
- Den som gir støtte, må også få mulighet til å snakke med andre om det som er vanskelig.
- Det er bra å huske på at profesjonell hjelp er tilgjengelig.



Hvordan forholde seg til en som står deg nær, som har en alvorlig sykdom?

## Tilpasningsprosessen

Når noen i familien blir syk og livet forandrer seg, er det også et sjokk for de nærmeste og noe de må bearbeide. Det er helt naturlig at en slik prosess kan ta tid og at det er en situasjon man tilpasser seg gradvis. Når du blir kjent med tilpasningsprosessen, kan det hjelpe deg å forstå din egen og pasientens atferd bedre.

Til å begynne med er både pårørende og den som er syk sjokkert og opprørt. I denne fasen vil alle slags følelser og reaksjoner både være mulig og forståelig. Det kan være vanskelig å tro at det er sant.

Selv pårørende som tilhører samme familie, kan reagere svært forskjellig på urovekkende nyheter, og man skal ikke forvente av noen i en slik situasjon en bestemt reaksjonstype eller evne til handling. I den innledende fasen vil både den som er syk og pårørende først og fremst ha behov for tid og muligheten til å snakke om hvordan de har det – når de er klar for det.

Når man er i sjokk, kan det virke som om livet er blitt en permanent, uutholdelig og forvirret tilstand. Da kan det gjøre godt å erkjenne at formålet med mental lammelse er å gi ekstra tid til å bearbeide svært viktig informasjon og akseptere negative fakta. Situasjonen og følelsene dine vil etter hvert bli klarere.

Når det første sjokket gir seg, begynner det store bildet å ta form og følelser kan bli sterkere. Du kan føle det verre og evnen til å fungere kan plutselig bli svekket. Livet kan oppleves svært vanskelig både for den pårørende og for den som er syk. Man kan utvikle forskjellige stressrelaterte symptomer, som mareritt og stramme muskler.

Midt i den følelsesmessige stormen er det lurt å gå gjennom dine egne følelser og tanker. Det vil også hjelpe deg å finne mening i situasjonen. I denne fasen føler en pårørende ofte behov for å snakke og bli hørt. Det er en god idé å be om hjelp fra andre og ta i mot den hjelpen man blir tilbudt.

En faktisk og logisk forståelse for det som har skjedd vil etter hvert ta form, men det varierer fra person til person hvor raskt dette skjer. Etter hvert som tiden går, blir sykdommen et akseptert faktum. Nå vil det oppstå et ønske om å bearbeide den nærmere og på en mer rasjonell måte. Det er som oftest senest i denne fasen at en pårørende ønsker å lære alt som finnes om sykdommen; hva den betyr, hvordan den kan behandles og prognose. Informasjon om hvordan andre har klart å leve med samme sykdom, oppleves ofte uvurderlig.

I denne bearbeidingsfasen, kan det imidlertid fortsatt virke som om sykdommen har tatt over mesteparten av livet. Når en står ansikt til ansikt med fakta, oppstår ofte en sorg over det tapte. Den som er syk kan ha forandret seg permanent og deler av hverdagen og fritiden kan ha endret seg. Det vil være naturlig å bekymre seg for fremtiden.

Det er viktig at en pårørende tar vare på seg selv og fortsetter om mulig i arbeid, gjenopptar fritidsinteresser og kontakt med venner og kjente. En pårørende som har god helse, er den beste støtten for andre.

### Det er lurt for en pårørende å huske at...

- Det er ingens feil når noen er blitt syk.
- Den som er syk, trenger støtte. Det betyr ikke at sykdommen helbredes eller fjernes. Det er nok å ha noen tilstede.
- Både den som er syk og deres pårørende har rett til å ha alle typer følelser og tanker, selv om de er motstridende.
- En pårørende trenger også støtte og noen å snakke med.
- Alles styrke har en grense. En pårørendes velvære er deres eget ansvar.
- I en vanskelig livssituasjon er det viktig å sette av tid til seg selv for å sikre at man holder seg frisk.

Krisen som følger etter en sjokkerende livshendelse, varer ikke for alltid. Selv om det ikke synes sånn i begynnelsen vil livet stabiliseres og sykdommen vil ikke lenger være hovedfokus. Sykdom blir en del av hverdagen og gode øyeblikk vil komme tilbake.

## Hvordan tar jeg vare på meg selv?

Du må finne metoder og nettverk som er riktige for deg for å kunne holde deg i gang. Livet skal bestå av mer enn bare å ta ansvar for en pårørende og gi støtte; det skal finnes meningsfulle aktiviteter, sosial kontakt, fysisk aktivitet og avslapning.

Men det skal ikke bli en ytterligere stressfaktor å ivareta ditt eget velvære. Det er normalt at det ikke er rom for dette i startfasen, men det er viktig å ha det i tankene når du får mer tid til andre ting.

Alle opplever den første fasen etter diagnosen forskjellig. Mennesker innhenter seg fra stress og slapper av på ulike måter. Noen kjenner seg selv godt og har god kompetanse i stressmestring, mens andre må prøve seg frem for å håndtere mental og fysisk belastning.

Noen har pårørende og venner som kan tilby støtte, mens andre mangler dette. I så fall er støtte fra helsepersonale eller pasientforeninger et alternativ.

Fysisk velvære er viktig for at du skal kunne fortsette. Det er viktig for kropp og sjel at du fortsetter med idrettsaktiviteter du drev med tidligere, eller prøver noe nytt. Når du føler deg trett, er lett mosjon eller avslapning bedre enn alle andre anstrengende idrettsaktiviteter. Du skal finne en balanse mellom mosjon og hvile som bygger opp under ditt velvære.

Det er gunstig for ditt psykologiske velvære å prøve og konfrontere dine egne følelser. De negative følelsene er også en del av livet, og som sådan gjør de ingen skade for noen. Følelser bør ikke fortrenses. Hvis de ikke bearbeides, kan de komme til uttrykk som anspenthet, angst, bitterhet, kynisme eller depresjon. En vanskelig følelsesmessig tilstand kan ofte bedres ved at man identifiserer og setter navn på ubehagelige følelser.

Det er viktig å lære og gjenkjenne dine egne følelser og snakke om dem. Du kan ikke velge ut eller slå av følelser, men du kan kontrollere dem i en viss grad med tanker og handlinger. Det er ikke nødvendig å avvise ubehagelige ting, og det bør du heller ikke gjøre. Det finnes nesten alltid en måte å finne en positiv side til enhver negativ situasjon, og det er verdt å bruke tid på å lete etter disse. Positive tanker og meningsfulle aktiviteter fører også til positive følelser, selv om du i utgangspunktet føler deg svært nedstemt.

Kropp og sinn er tett forbundet. Derfor vil du slappe av mentalt når du slapper av fysisk. Når du slapper av, innhenter kroppen seg, blodomløpet forbedres, blodtrykket og pulsen senkes, stresshormonet frigis ikke i like stor grad og mer av det gode endorfinet frigis. Avslapning reduserer anspenthet i kropp og sinn på en effektiv måte, og gir rom for å strukturere dine egne følelser og tanker. Evnen til å slappe av har en sentral posisjon når det kommer til å opprettholde og få tilbake styrke.



Bilde: © Hannele Salonen-Kvarnström

### Tips til hvordan ta vare på seg selv:

- Er det noe spesielt i hverdagen din som hjelper deg å mestre livet og føle deg bra? Dette kan for eksempel handle om en ettermiddagsblund eller en stille stund om morgenen for å lese avisen. Sørg for at du har nok tid til dette. Tenk også på om det finnes noe du vet ikke er bra for deg, og bestem deg for å kvitte deg gradvis med denne vanen.
- Skriv også ned ting som plager deg. Informasjon som er beregnet bare på deg skader ingen, men det gir deg mulighet til å sette ord på ubehagelige ting og samtidig se positive sider ved disse utfordringene. Når du skriver ting ned, gir du deg selv mulighet til å strukturere følelsene dine. Det kan være med på å gjøre det enklere å håndtere bekymringer og usikkerhet.
- Sett av tid hver kveld til å tenke på tre positive ting som har skjedd i løpet av dagen. Det kan være hva som helst f.eks. enkelthendelser, noe nytt du fikk høre eller noe som har pågått over lengre tid. Lag en liste for deg selv eller snakk med andre om det.
- Lær om forskjellige avspenningsmetoder fra litteratur eller internett. Prøv for eksempel å søke etter uttrykk som «avspenningsteknikker» eller «mindfulness-teknikker».
- Se etter informasjon. Lag først en liste over det du ønsker å finne svar på. Sørg for å bruke kun pålitelige kilder. Bruk helst nettsider fra offentlige organisasjoner og brosjyrer som er basert på vitenskapelige data. Dobbeltsjekk informasjonen om nødvendig med legen som behandler ditt familiemedlem.
- Les informasjon fra aktuell pasientforening og se på de aktivitetene de tilbyr. Vurder om du kan delta på noe av dette.





## Beredskapsplan

Etter det første sjokket er det svært lite ønskelig med enda en ubehagelig overraskelse. Spesielt hvis sykdommen er i utvikling, kan det virke hensiktsmessig å utarbeide en beredskapsplan for fremtiden. Når du er forberedt og har skriftlige planer, blir det mulig å iverksette logisk handling når overraskelser slår til.

Det er bra å fullføre planen i god tid og sammen med menneskene som i utgangspunktet er berørt av situasjonen. Alle parter bør ha en forståelse for hvordan de skal oppføre seg hvis situasjonen igjen blir til en krise.

En beredskapsplan kan omfatte den sykes og/eller pårørendes egne ønsker om behandlinger, fullmakter, kontaktinformasjon og andre detaljer i en krisesituasjon. Planen skal oppbevares trygt der den kan hentes ved behov.

Andre kan synes det er mer behagelig å leve én dag om gangen uten spesifikke planer for fremtiden. Alle bestemmer hver for seg hvordan de skal forholde seg til fremtiden. Den som er syk må høres når planer legges eller når planer droppes.

## Hvordan skal jeg mestre å gå videre?

Det å bli rammet av alvorlig sykdom er vanskelig selv om det skulle være bare en kort stund, og det medfører gjerne endringer i relasjoner og roller. Mor eller far kan plutselig bli en pasient, og arbeidskapasiteten betydelig redusert. Det hender at sykdommen gjør at en må gi opp ting som er viktige for en, for eksempel hobbyer og arbeid. I verste scenario, kan dette oppleves som å gi opp selve livet. Tap og omorganisering påvirker både den som er syk og nærmeste pårørende.

Selv i de mest utfordrende situasjonene er det mulig å finne en type stabilitet når den første krisen avtar. Pårørende bør anerkjenne endringene i rollene som oppstår som følge av sykdommen å prøve og beholde eller gå tilbake til tidligere roller når det er mulig. Det er bra å la den som står deg nær, som nå er avhengig av andre, så langt det er mulig ta ansvar for ting som gjelder dem eller familiesaker. I tillegg til en omsorgsfull relasjon som utvikles mellom par, skal de også ivareta aspektene ved kommunikasjon og romantikk.

Personer som ofte er syke, synes det er ubehagelig med for mye styr. For å ivareta sin autonomi, skal den syke få mulighet til å ta selvstendige valg og bestemme over sine egne saker i så stor grad som mulig. Målet er selvsagt ikke å være avvisende men vise gjensidig respekt og forståelse mellom to voksne.

Det er godt å lete aktivt etter nye, meningsfulle aktiviteter for å erstatte det man har mistet. En persons ønsker og planer med hensyn til en sykdom i utvikling, skal høres, respekteres og oppfylles selv når man synes det er ubehagelig å forholde seg til det. En som er syk, vil kanskje ikke legge detaljerte planer for fremtiden. Dette bør aksepteres.

## Et skritt mot en lysere hverdag

Som følge av en krise vil livet forandre seg både for den som er syk, og for den som er pårørende. I denne tilpasningsfasen er det godt å ta seg tid til å notere ned ønsker og tenke på hva som er viktig i livet. Dette betyr at du skal sette ord på dine egne ønsker og behov overfor andre. Prøv for eksempel følgende øvelse.

Bruk penn og papir eller skriv ned tankene ved hjelp av digitale medier.

1.

Tenk på hvordan du vil at livet ditt skal arte seg de kommende seks månedene. Hva om ett år? Om fem år?

Nevn én ting du synes er viktigst for ditt eget velvære?

2.

Lag lister med følgende.

- Hva er de gode tingene du allerede har i hverdagen?
- Hva er det som gir deg og dine kjære glede?
- Hvilke ting synes dere er tappende eller stressende?

3.

Tror du at du kan implementere ønskene dine for fremtiden nå? Det kan bety å legge til gode ting og redusere det som er stressende. Selv det minste steget kan føles overraskende godt!

Gå regelmessig tilbake til notatene dine for å sjekke og oppdatere dem.



### FORFATTERE:

#### Jan-Henry Stenberg

er doktor i filosofi, psykolog og lærer/psykoterapeut. I sin rolle som psykolog og psykoterapeut har han hjupet folk med tilpasning og endringsprosesser. Han har jobbet på HYKS (Helsingin yliopistollinen keskussairaala [Helsinki University Hospital]) i den psykiatriske klinikken og jobber for øyeblikket som leder for psykiatrisk avdeling i feltet som har med psykososiale terapier for endringsprosesser. Han har forelest i klinisk psykologi ved Universitetet i Helsingfors og vært medforfatter av flere bøker og artikler innenfor psykologifeltet.

#### Johanna Stenberg

er psykolog og har jobbet med nevrologiske problemer og med mennesker i rehabilitering. Hun har innsikt i større livsforvandlerende hendelser fra å observere hvordan folk tilpasser seg og omorganiserer livet sitt etter en akutt sykdom eller ulykke.







sanofi

[www.sanofi.no](http://www.sanofi.no)

SANOFI-AVENTIS NORGE AS, Prof. Kohtsvei 5-17, 1366 Lysaker.

Tel: +47 67 10 71 00