

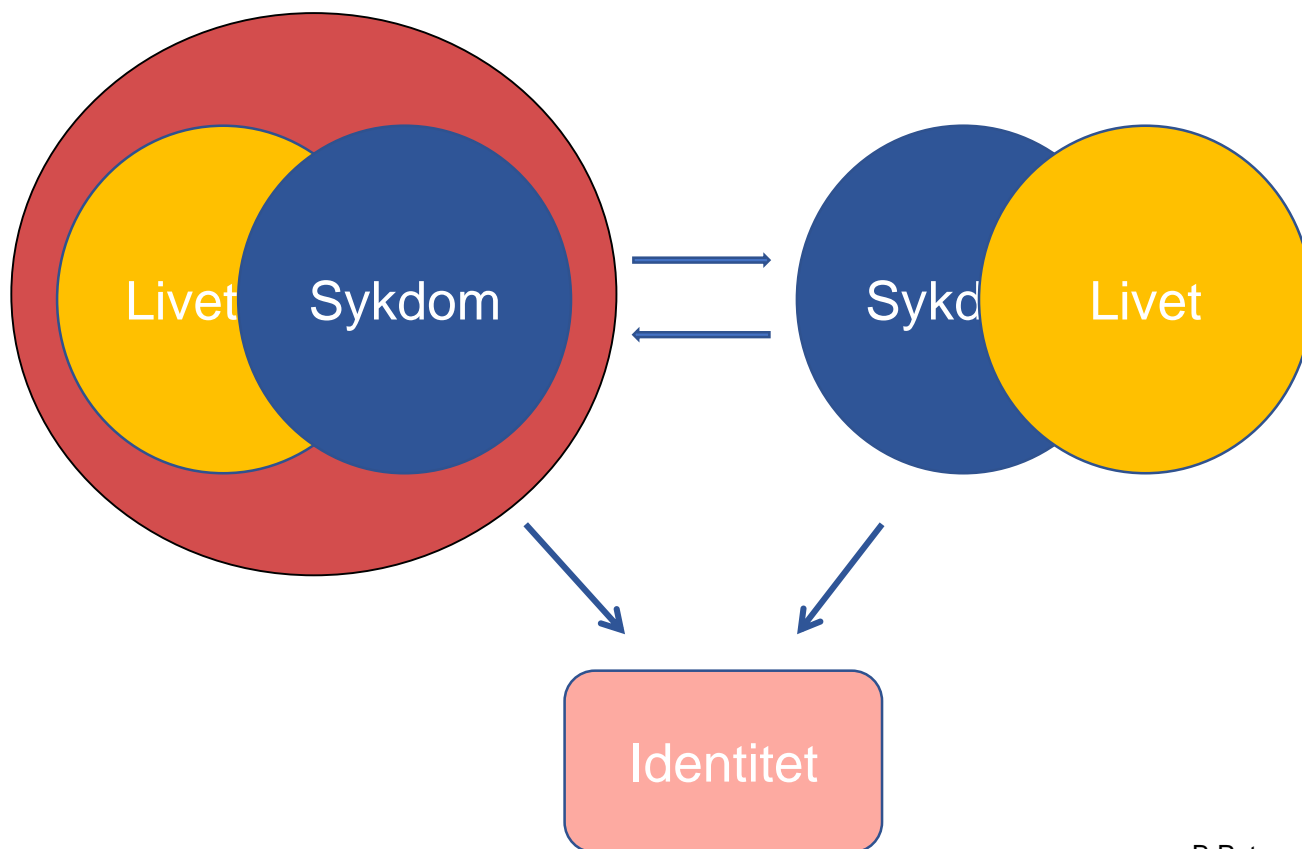
Mestring i hverdagen



Helene J. Haugland
Rådgiver / spesialsykepleier
LMS Rikshospitalet
2024



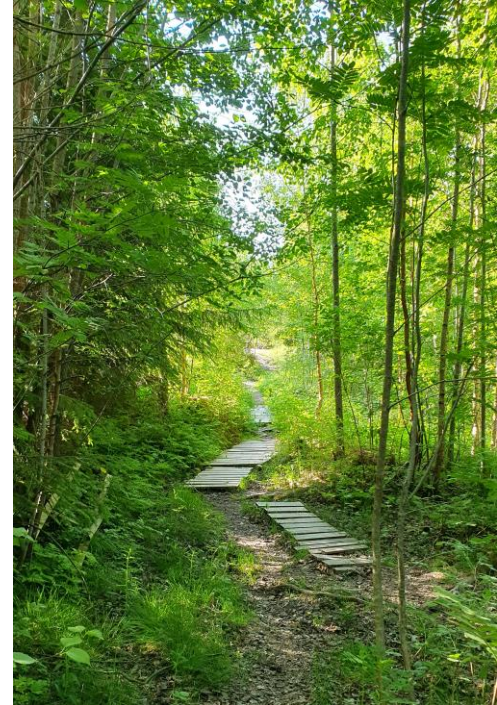
Perspektiv som skifter



B.Paterson m.fl. 2001

Tema

- Hva er mestring?
- Hva skal mestres?
 - Hverdagen
 - Stress
- Psykiske reaksjoner
- Hvordan mestre?
 - Mestringsstrategier / - verktøy
 - Bekymringstid
 - Stressmestring

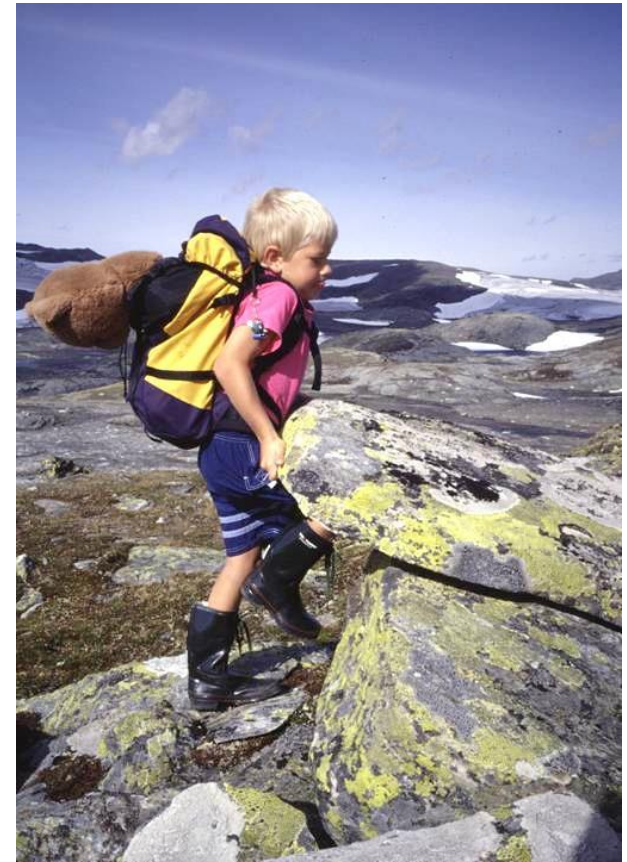


Mestring – hva er det for deg?



Mestring

- Å møte en belastning på en måte som gjør at du gjenoppretter en balanse i eget liv
- Tilpasse deg en ny virkelighet
- Setter deg i stand til å se forskjellen på
 - det du må leve med
 - det du selv kan være med på å endre
- Endringsarbeid (tanker, følelser og atferd)



Hva skal mestres?

- Et ukjent terreng - tiden etter operasjonen
- Fra syk til frisk?
- Endringer i hverdagen?
 - aktivitet, ernæring, jobb, økonomi, venner etc.
- Egne reaksjoner:
 - usikkerhet i forhold til å leve med et nytt organ – frykt for avstøtning, infeksjoner
 - psykiske svingninger
- De nærmeste sine reaksjoner
- Livet videre.....



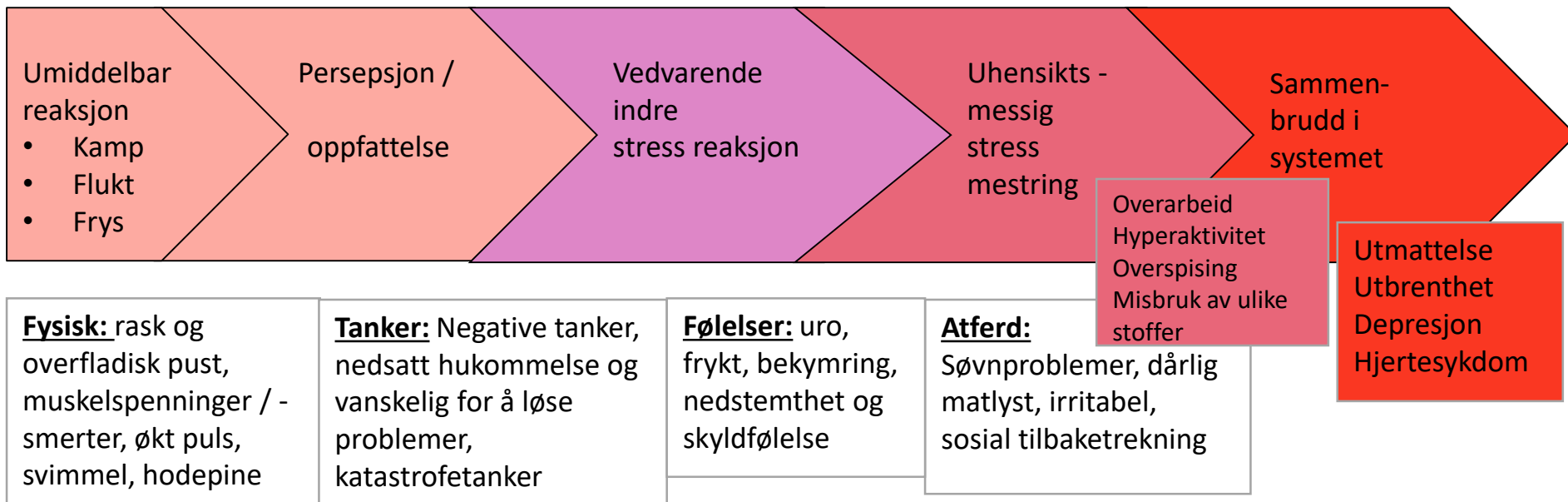
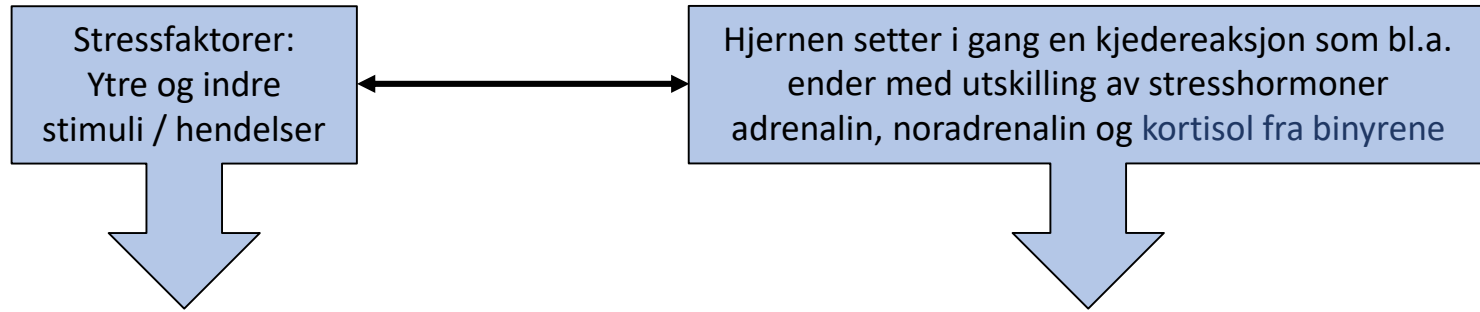
Hverdagen



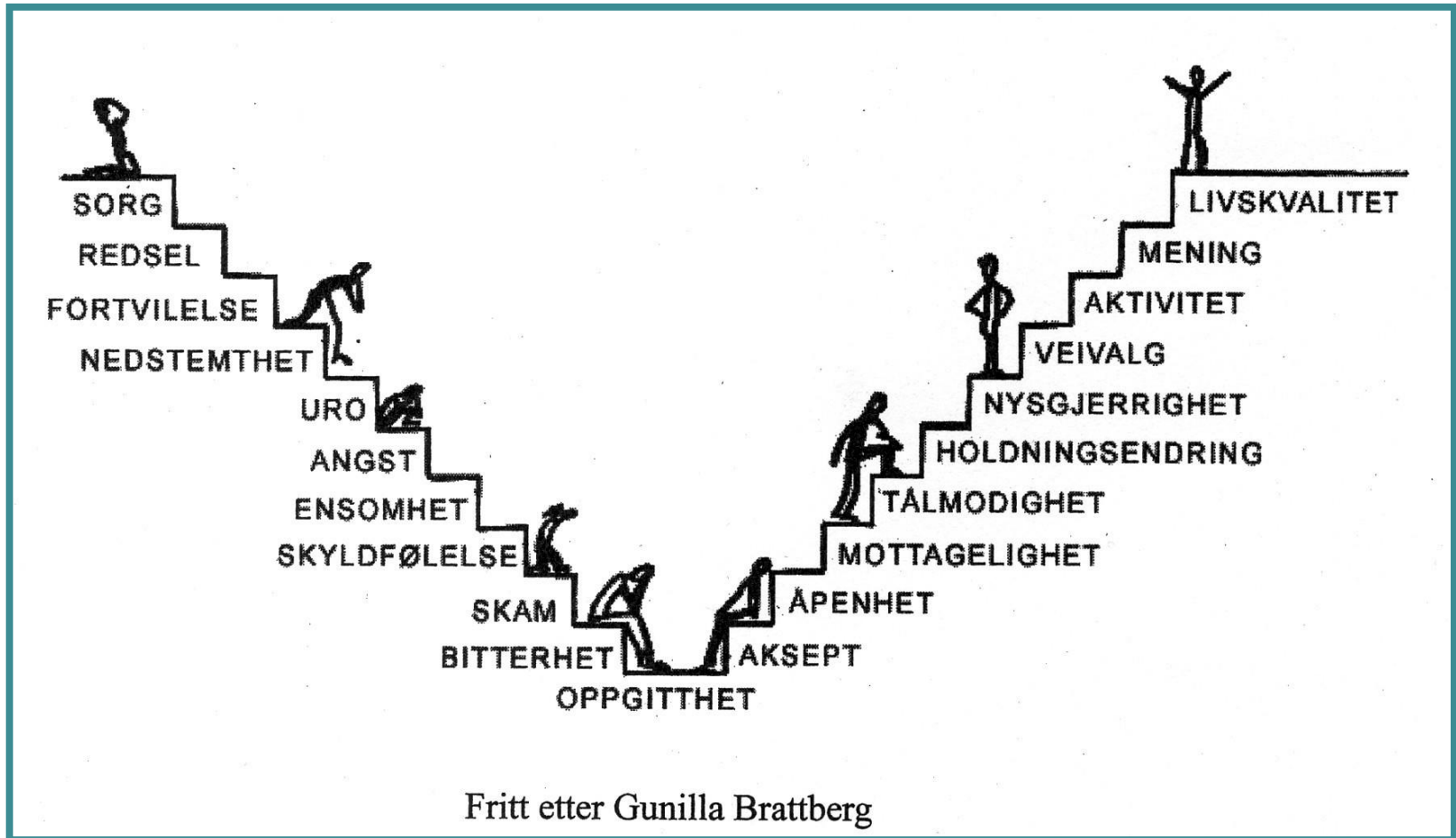
Hva er stress?

- En fysisk og mental respons på en utfordring, ofte en forandring som vi oppfatter krever mer av oss enn det vi tenker at vi klarer å håndtere
- En naturlig del av livet, viktig for læring og utvikling
- Vi opplever og tolker hendelser ulikt, dvs. vi lar oss stresse over ulike ting
- Sunt stress oppleves som opprømthet eller spenning (ingen opplevelse av frykt/ fare).
- Akutt stress: plutselig og overraskende (fare / frykt).
- Kronisk stress: stressresponsen skrur seg ikke av

Hva skjer i kropp og sinn?



Mestringstrappa



Aksept

- Erkjennelse, å anerkjenne
- Kommer ofte fram til aksept når vi har vært gjennom sterke emosjonelle perioder med fornektelse og sinne. Dette er naturlige og helende skritt mot å akseptere sorg og tap
- Vilje til å se ting slik de er akkurat *nå*
- Øker muligheten for at du – fra indre overbevisning og intuisjon, forstår hvordan du velger å forholde deg til det som er
- Åpner for valgmuligheter og handlingsrom

Livsstyrketrening, (Spotify)



Hvordan mestre? Verktøykasse ...

Ressurser i omgivelsene mine	Ressurser i meg
<ul style="list-style-type: none">• Helsehjelp jeg har og kan få• Boforhold og økonomi• Ulike nettverk (familie, venner, kolleger ...)• Mulighet for praktisk hjelp• Foreninger, organisasjoner mm	<ul style="list-style-type: none">• Kunnskap om hvem jeg er• Tidligere erfaringer• Kunnskap og forståelse om egen sykdom• Mine mestringsstrategier• Interesser og hobbyer



5 grep for å bygge god psykisk helse



[Fem råd for auka livskvalitet og sterkare psykisk helse - Helsenorge](#)

Podkast SyktFrisk



Episode 30. nov 2020
«Tenk godt» m/ psykiater
Tone Skaali



Anerkjennelse

- Å bli hørt og sett – som den jeg er
- Å bli forstått – slik dette er for meg – selv om det ikke er slik for deg
- Å møte respekt – jeg har rett til mine følelser
- Å få bekreftelse – til mine opplevelser



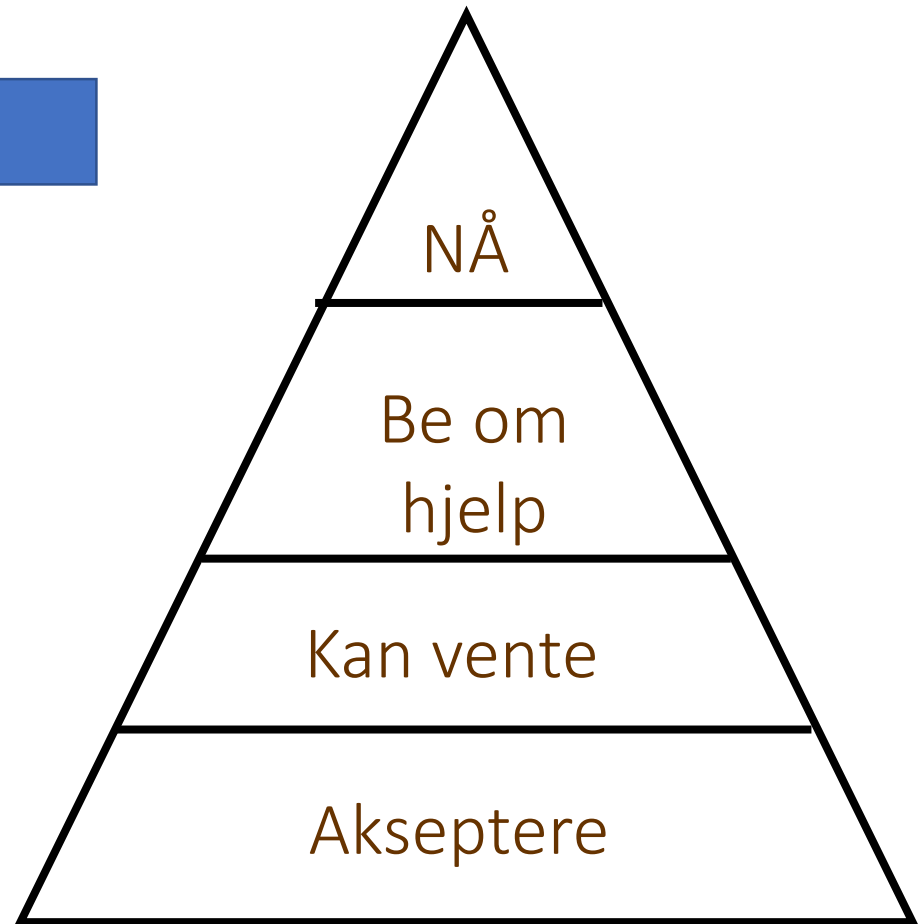
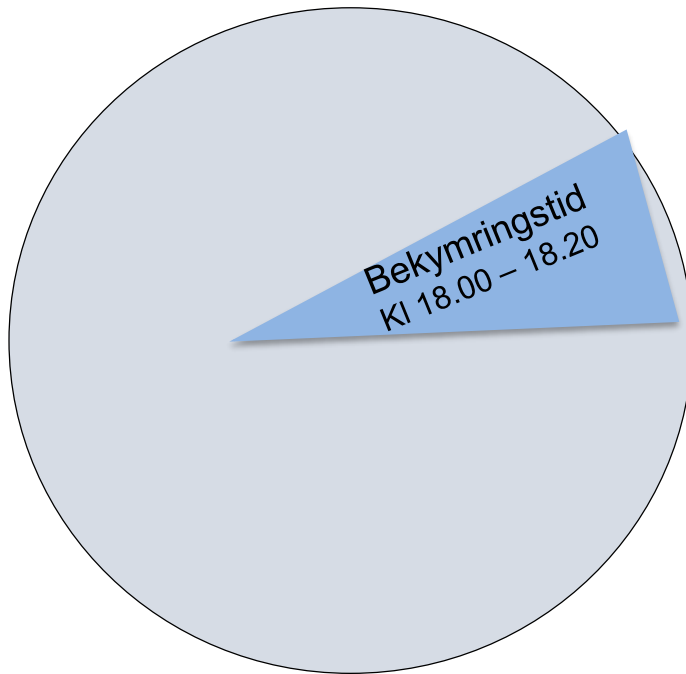
Hva fremmer mestring for deg?

- Innhente informasjon og kunnskap om sykdommen og mulighet for hjelp
- Prioriter – planlegg – utfør - pauser
- Fysisk aktivitet / hvile
- Lytte til kroppen
- Søvn
- Rutiner
- Sett deg små, oppnåelige mål
- Emosjonell og sosial støtte
- Del erfaringer, tanker og følelser med andre i tilsvarende situasjon
- Humor
- Be om praktisk hjelp og støtte når du trenger det



Å sortere bekymringene

Sett av tid til bekymringene



Modell etter psykolog Hildegard Löhr

Oppmerksomt nærvær (ON)



7 holdninger i ON som senker stress:

- Ikke – dømmende
- Nybegynner sinn
- Ikke streve
- Aksept
- Tålmodighet
- Tillit
- Gi slipp



Episode 2. juli 2021
«Øvelse i oppmerksomt
nærvær» m/ mindfulness
instruktør Kjersti Tveten

Minnekrukke og selvmedfølelse

- Finne 3 hendelser/forhold som var positive for deg i dag. Skriv hver enkelt hendelse på en lapp og putt de i minnekrukka
- Vær din beste venn!

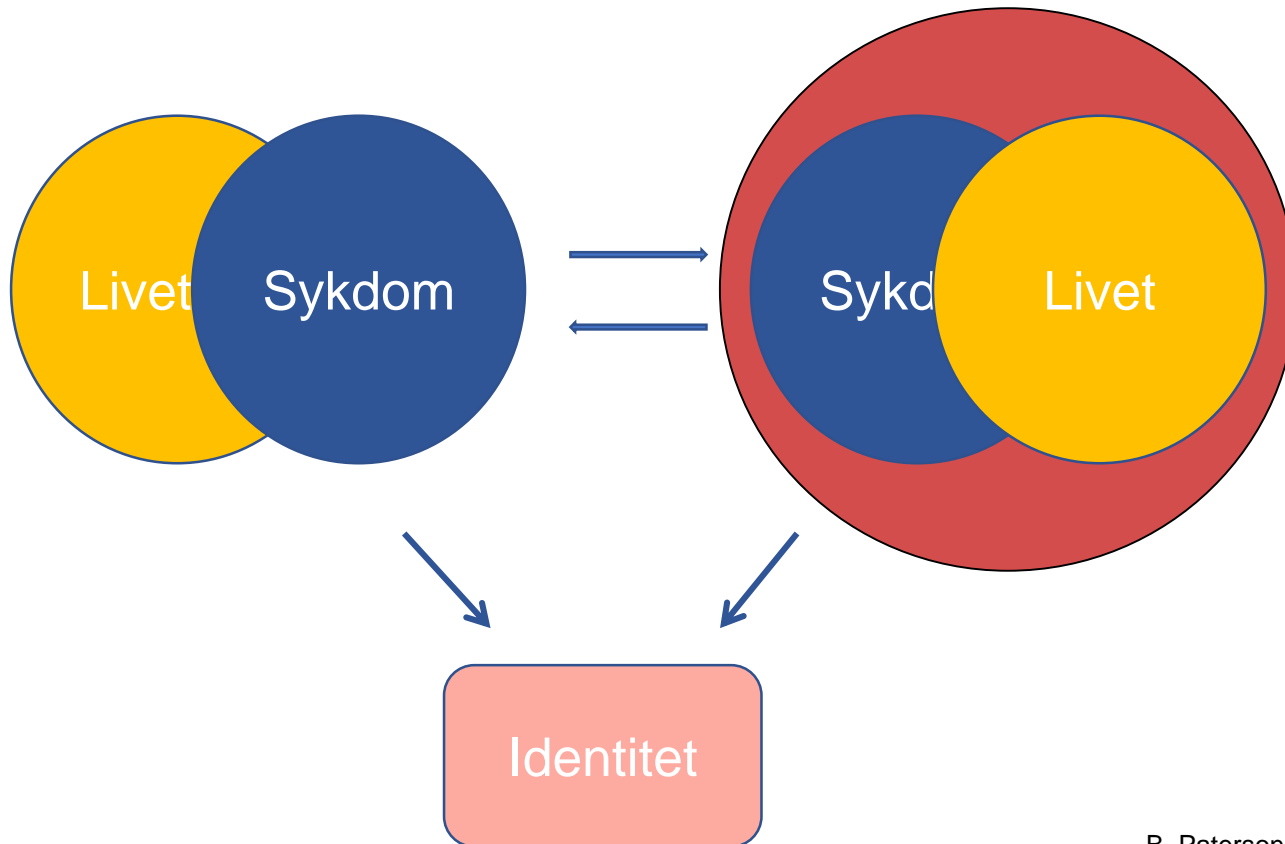


Fra boka «Livssorg» av J. Røseth og E.K. Werner, 2020

«Å sanke smågleder. Hva om du bestemte deg for at i dag er dagen du skal høste alle små, fine, gode, smårare ting som skjer? Alle de pittesmå tingene som skjer en helt vanlig dag. De tingene som hjernen vanligvis farer forbi og glemmer å lagre. Lukten av høst smilet til en fremmed ... en vennlig gest .. ting som løste seg. Så bestemmer du deg for å lagre det – i et eget lite senter inni deg, la oss kalle det «stasjonen for smågleder». Om du er helt galen – skriver du det ned i en bok det du sanker ... og kanskje smaker ekstra på gofølelsen det gir sånn rett før du legger deg. Det er gladmat for hjernen det».

mestringspsykologene.no

Skiftende perspektiv



B. Paterson m.fl. 2001

Nyttige nettsider

- [Hjem | LNT](#)
- Rettigheter ved kronisk sykdom: <https://ffo.no/rettighetssenteret/>
- Podkast fra spesialisthelsetjenesten for pasienter og pårørende: <https://mestringforalle.no/syktfrisk/>
- Mer om mestring: <https://mestringforalle.no/kategori/metoder/>
- J. Røseth / E. K. Werner 2020: «Livssorg. Når livet ikke ble slik du hadde tenkt», Frisk forlag . Selvhjelpsbok
- FB: Psykolog Janette Røseth
- Berge, T; Dehli, L og Fjerstad, E.: 2014: «Energityvene»
- [Helsenorge – din helse på nett - helsenorge.no](#)
- <https://www.livsstyrketrening.no/ovelsler-i-oppmerksomt-naervaer/>
- Livsstyrketrening (Spotify), www.livsstyrketrening.no
- [Livsmestring - Akershus universitetssykehus HF \(ahus.no\)](#)



Støtte til pårørende

- [Råd til pårørende – Helsenorge](#)
- [PIO-Senteret \(piosenteret.no\)](#)
- [Pårørendealliansen \(parorendealliansen.no\)](#)
- [BarnsBeste - Sørlandet sykehus HF \(sshf.no\)](#)
- [Unge pårørende - Pårørendesenterets egen ressurs for barn og unge pårørende mellom 7-18 år \(ungeparorende.no\)](#)
- [SNAKKETØYET \(snakketoyet.no\)](#)
- [Barn som pårørende - Oslo universitetssykehus HF \(oslo-universitetssykehus.no\)](#)



Psykiske reaksjoner

Sorg - Depresjon

- Er sorg og depresjon det samme?
- Sorg er naturlig reaksjon på å miste noe som er verdifullt for en
- Sorg må i utgangspunktet sørges
- Sorg rommer mange følelser
- Ved depresjon mister man evnen til å kjenne på både sorg og glede, og er preget av tomhet og fortvilelse.
- Depresjon må behandles

[Psykisk helse - Helsenorge](#)



Psykiske reaksjoner- depresjon

Psykisk lidelse som påvirker humøret, følelsene og atferden

- Håpløshet, mindre interesse/glede over ting
- Nedsatt konsentrasjon
- Nedsatt selvfølelse
- Skyldfølelse
- Negative tanker om fremtiden
- Initiativløshet
- Søvnforstyrrelser (for mye eller for lite)
- Redusert eller økt appetitt
- Nedsatt seksuell interesse
- Angst, uro
- Irritabilitet
- Tanker om selvmord
- Påvirker hverdagen over uker/måneder

[Psykisk helse - Helsenorge](#)

Hvis du kjenner deg igjen i symptomene over, og du har hatt slike symptomer over flere uker eller måneder, er det viktig at du oppsøker hjelp.

Ta kontakt med fastlegen din!



Psykiske reaksjoner- angst

- Kan være en naturlig reaksjon på fare og gjøre deg forberedt på en utfordring eller trussel. Helt normalt å kjenne på bekymringer og uro i løpet av livet
- Uro / Press for brystet
- Hjertebank / Svette
- Pustevansker
- Muskelspenninger / smerter
- Svimmelhet / Nummenhet
- Irritabilitet/rastløshet
- Kvalme, mageproblemer
- Overdreven evne til bekymring

- [Psykisk helse - Helsenorge](#)



Behov for helsehjelp

- Snakk med familie og venner du har tillit til. Å sette ord på egne følelser og få tilbakemelding fra andre, kan gjøre det letter å komme videre. Det er imidlertid ikke alltid dette er nok. Da kan det være hensiktsmessig å oppsøke profesjonell hjelp.
- Fastlegen
- Kommunens psykiske helsetjeneste
- **Rask psykisk helsehjelp** er et kommunalt lavterskeltilbud for voksne (over 18 år eller over 16 år i enkelte kommuner) med ulike typer angst og milde og moderate problemer med depresjon, gjerne med søvnproblemer i tillegg. Tjenesten er gratis og gir direkte hjelp uten henvisning fra lege. Målet er at en skal få tilbud om hjelp innen én til to uker slik at problemene ikke setter seg. Tjenesten er etablert, eller under etablering i 45 kommuner/bydeler.
- DPS

[Psykisk helse - Helsenorge](#)