

IBD kurs for ungdom 16-20 år

Aksept og mestring

Psykologspesialist Anette Thu Andersson

17 april 2024



Aksept

- Hva vil det si?
- Er det egentlig nødvendig?
- Ikke aksept ←-----→ Aksept
- Prosess

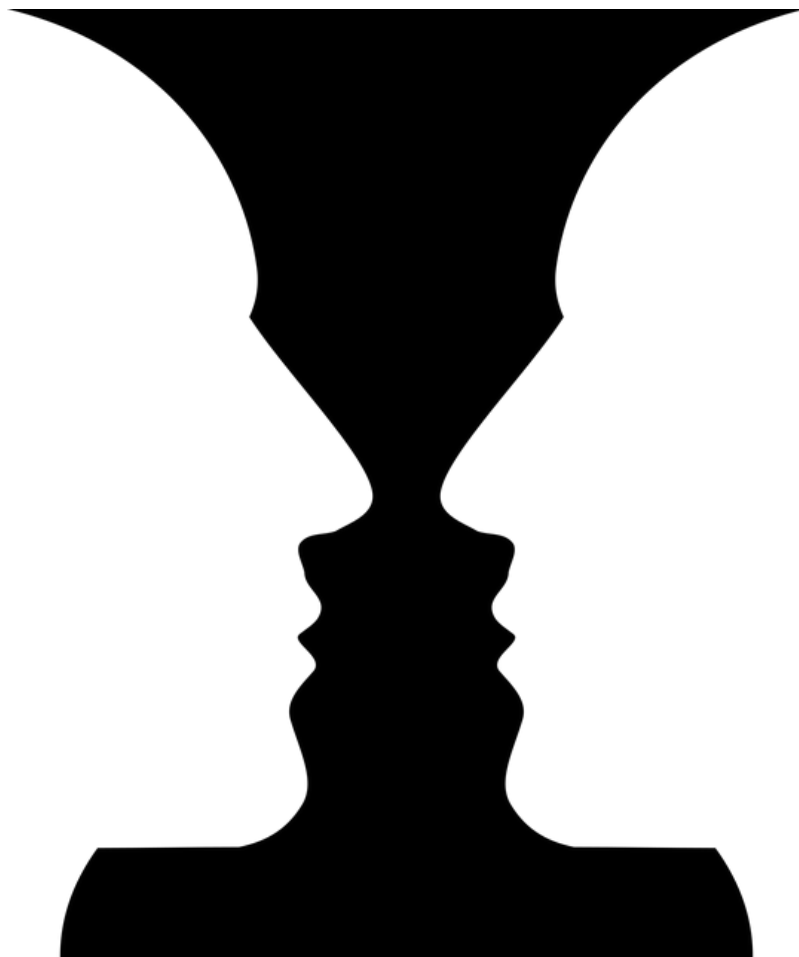
Hva vil det si å mestre?

- Klare å tilpasse seg
- Opplevelse av kontroll
- oppleve å ha krefter til å møte utfordringene
- Dynamisk prosess

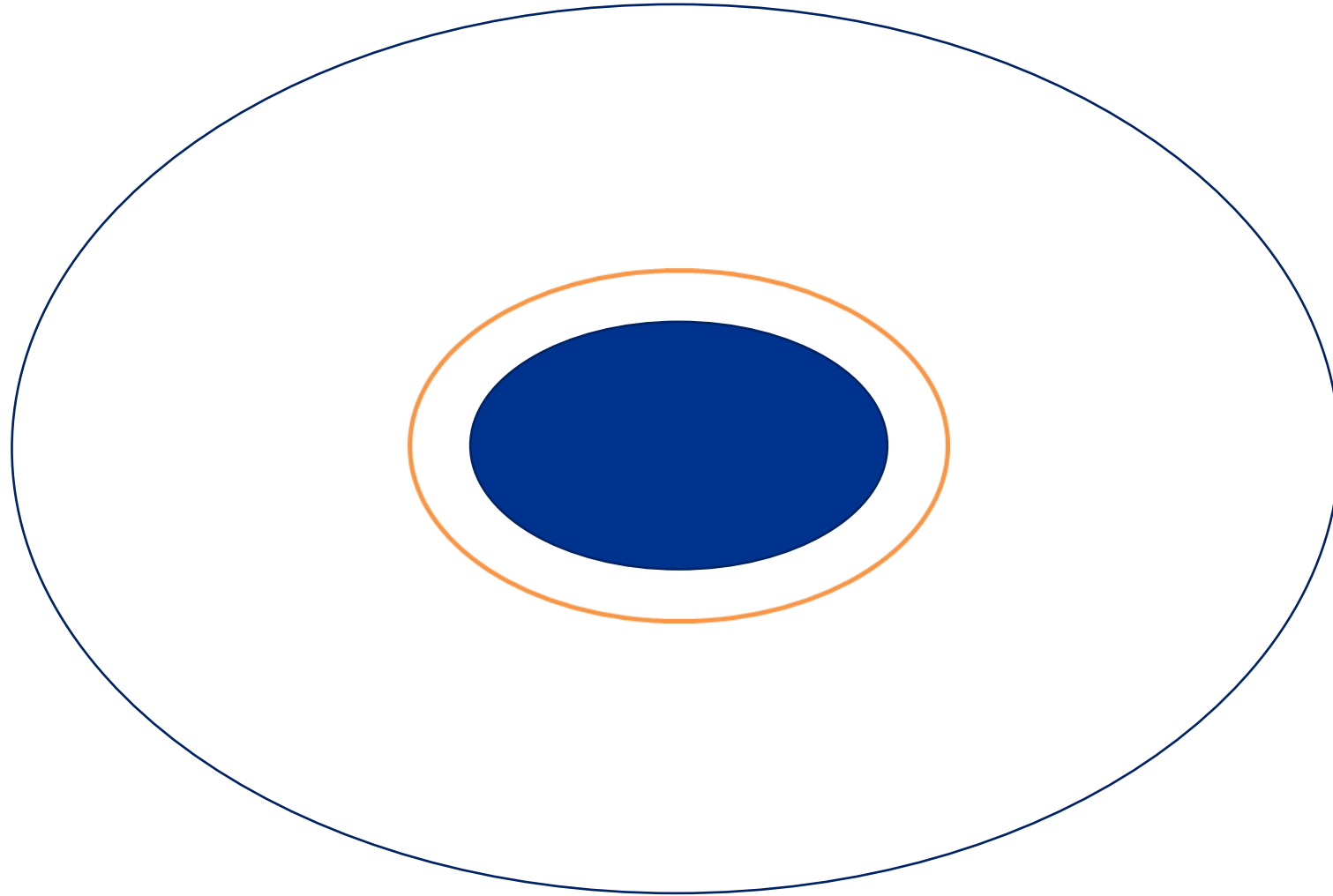
Ulike utfordringer i ulike perioder

- Dårlige
 - Mestre fysisk ubehag, smerter etc
 - Opprettholde håp
 - Hvordan huske at ting kan endre seg?
- Gode
 - Frykt for å bli dårlig igjen
 - Overdreven fokus på plager fra kroppen
 - Tolke for mye som uttrykk for aktivitet fra sykdommen

Hjernen som prediksjonsmaskin



Livet og sykdommen



Ulike typer mestring

- **Løsningsorientert mestring**
 - Gjøre noe med situasjonen.
 - Planlegge, følge råd fra legene, ernæringsfysiolog osv

- **Følelesorientert mestring**
 - Hva man gjør med følelsene eller tankene man har
 - Selvomsorg/selvstøtte
 - Fokusere ut – her og nå.
 - Sette navn på tanker og følelser
 - Ta et skritt tilbake, se på tankene og følelsene utenifra

Støtte

- Folk vet ofte lite om slike sykdommer
- De fleste tenker at man er enten frisk eller syk
- De færreste vet hvordan det er å leve med en kronisk sykdom
- Mange rundt glemmer at dere har en IBD.
- Viktig å be om hjelp og støtte når man trenger det

Råd fra andre

- 1. Få kunnskap om sykdommen og behandling
- 2. Opparbeid deg kunnskap om hva du selv kan gjøre for å håndtere utfordringer og føle kontroll i forhold til sykdommen
- Planlegg
- Benytt deg av støtte
- Ha tro og tillit til egen mestring