
Jeg tenkte det ville gå bra uansett

- en historie om søsken som pårørende

Chantel
27 år
Bor på Ålgård
Psykologistudent
Miljøarbeider

Madeleine
23 år
Lillesøster og pårørende
Bor i Oslo.
Eventbransjen (foto)

Min historie

Når startet det?

De første symptomene

Ungdomsskole til videregående

De annerledes symptomene

Sykdom

De tunge symptomene

Bedring

Samtaleterapi

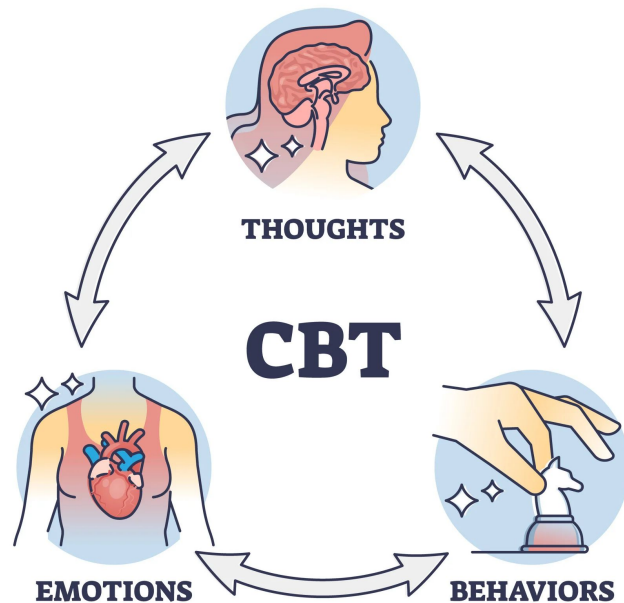
Kognitiv atferdsterapi - jobbe aktivt

Intervjuer

Humor - ufarliggjøre

Åpenhet - hjemme og på skole

Finne glede i små ting og glede seg til store ting



Å ha en syk storesøster

- De første forandringene
- Diagnosen
- Hvordan taklet vi situasjonen?
- Møte med helsepersonell
 - BUPA

Tips til pårørende

- Prøv å finne små gleder i hverdagen, prøv å ha noe å se frem til.
- Prøve å ikke la diagnosen sette stopper.
- Ta dag for dag, eller time for time
- Husk å ta vare på deg selv
- Vær åpen og ærlig om hvordan man har det - så langt det lar seg gjøre



Hvordan går det nå?

Søskenforhold og åpenhet
Forståelse og trygghet

Spørsmål?

Takk for oss!

