

IBD kurs for ungdom 16-20 år

# Aksept og mestring

Psykologspesialist Anette Thu Andersson

9 april 2025



# Aksept

- Aksept betyr ikke å gi opp, eller å like det vanskelige.
- Det betyr å slutte å kjempe mot det.
- Å være ærlig med seg selv: «Dette skjer i kroppen min. Det er sånn det er akkurat nå.»

# Hva vil det si å mestre?

- Følelse av kontroll og krefter
- Dynamisk prosess
- Problembasert mestring/Løsningsorientert mestring
- Emosjonell mestring/Følelsesorientert mestring

# Ulike utfordringer i ulike perioder

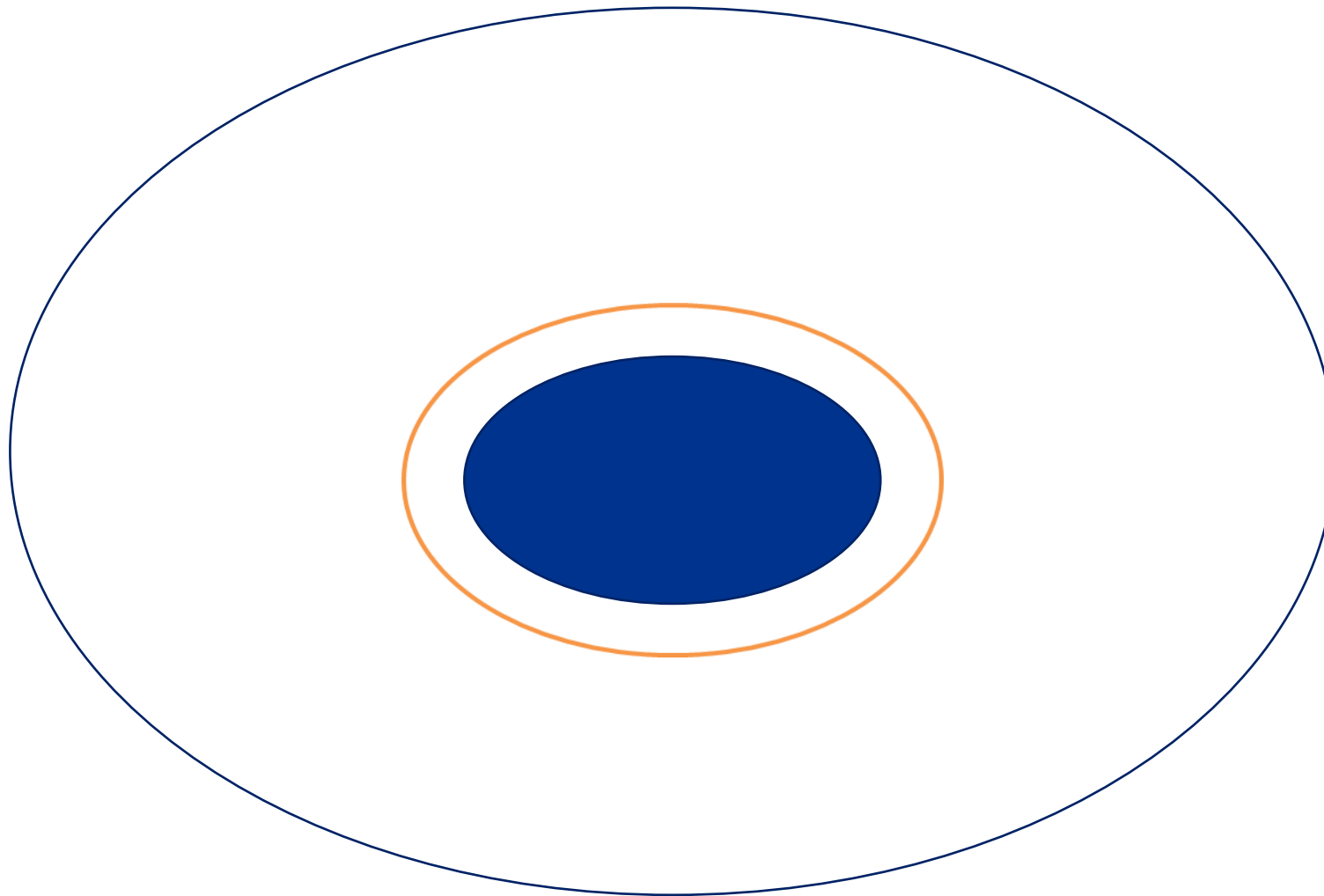
- Både gode og dårlige perioder har sine utfordringer
- Dårlige
  - Mestre fysisk ubehag, smerter etc.
  - Opprettholde håp
    - Hvordan huske at ting kan endre seg?
- Gode
  - Frykt for å bli dårlig igjen
  - Overdreven fokus på plager fra kroppen
  - Tolke for mye som uttrykk for aktivitet fra sykdommen

# Identitet, selvilde og relasjoner

- IBD og ungdomstid: Hvordan påvirker sykdommen identiteten?
- Selvtillit, dating og grenser
- Å finne en balanse mellom sykdommen og alt annet man er
- Indre støtte: Øv deg på å trøste deg selv

# Hjernen som prediksjonsmaskin

# Livet og sykdommen



# Ulike typer mestring – hva hjelper meg?

- Løsningsorientert mestring
  - Gjøre noe med situasjonen
  - Planlegge, følge råd fra eksperter
  - Evaluer i etterkant
- Følelesorientert mestring
  - Hva man gjør med tankene og følelsene
  - Selvomsorg, selvstøtte
  - Grunningsteknikker, fokusere ut
  - Skifte negative tanker til støttende tanker
  - Rett oppmerksomheten mot det som gir mening

## 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

- Få kunnskap om sykdommen og behandling
- Opparbeid deg kunnskap om hva du selv kan gjøre for å håndtere utfordringer og føle kontroll i forhold til sykdommen
- Planlegg. Lag en plan for dårlige dager
- Benytt deg av støtte. Du trenger ikke å gjøre dette alene.
- Ha tro og tillit til egen mestring

## Spørsmål til refleksjon

- Tenk på én utfordring ved IBD som du synes er vanskelig. Hva ville forandret seg om du sluttet å bruke energi på å kjempe mot det?
- Hva er verdifullt for deg? Hva gir deg glede? Hva kan du gjøre i dag og fremover for å skape mer rom for dette?
- Tenk på hvordan du "trener" deg selv gjennom utfordringer. Er din indre stemme støttende eller kritisk?
- Hvordan kan du bruke indre støtte når du står overfor utfordringer med IBD? Hva er noen positive setninger du kan si til deg selv når du har en dårlig dag?
- Tenk på en tid hvor du følte deg alene eller misforstått på grunn av IBD. Hvordan ville du ha ønsket at folk rundt deg støttet deg på den tiden? Skriv ned et ord eller en setning du kan bruke en annen gang for å forklare til de rundt deg hvordan de kan være en støtte for deg.