

IBD kurs for ungdom 16-20 år

Aksept og mestring

Psykologspesialist Anette Thu Andersson

02. sept 2026



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

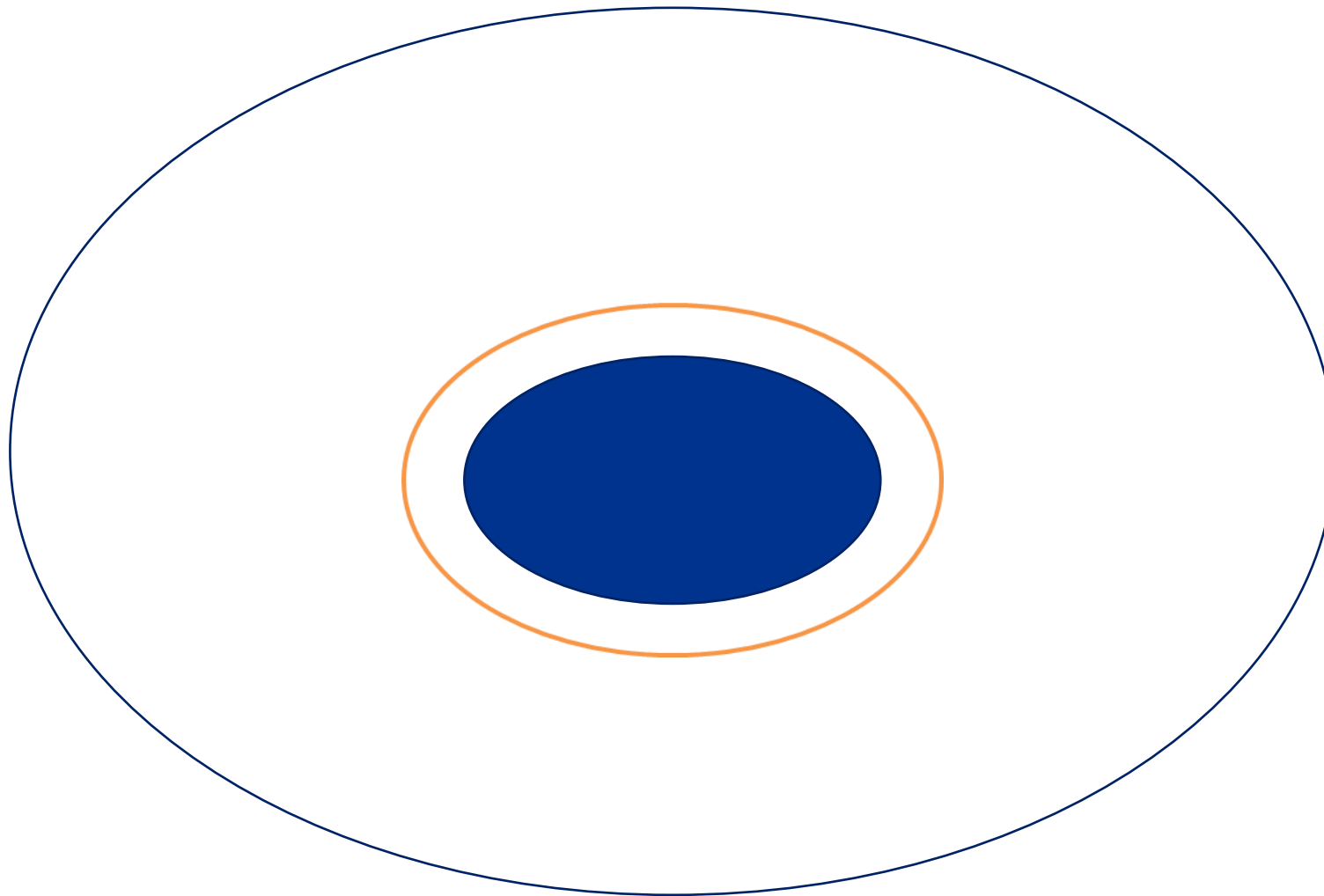
Frykt for å bli dårlig igjen

Overdreven fokus på plager fra kroppen

Tolke for mye som uttrykk for aktivitet fra sykdommen

Hjernen som prediksjonsmaskin

Livet og sykdommen



Identitet, selvbilde og relasjoner

IBD, ungdomstid og deg

IBD, ungdomstid
og identitet



Hvordan jeg ser meg selv
påvirkes av mer enn det
som skjer i magen.

Selvtillit, dating
og grenser



Jeg bestemmer hva jeg vil dele,
hva som er greit – og hva
som er mine grenser.

Indre støtte



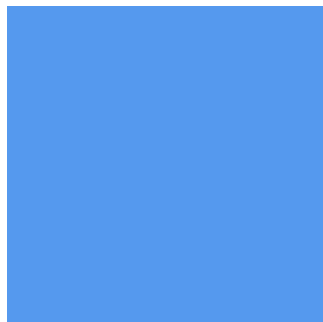
Tankene og følelsene mine
har stor betydning for hvordan
jeg har det og møter andre.



Kilde: Chat GTP

Jeg er mer enn sykdommen – og jeg har valg. ♥

Ulike typer mestring – hva hjelper meg?



Løsningsorientert mestring

Gjøre noe med situasjonen
Planlegge, følge råd fra eksperter
Evaluer i etterkant



Følelsesorientert 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.

Hva kan hjelpe i hverdagen?

- 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

Hva tar du med deg?



Hva hjelper deg allerede i dag?



Hva bruker du mye energi på som du ikke kan kontrollere?



Hva vil du ha lyst til å prøve annerledes neste gang?



Kilde: Chat GTP