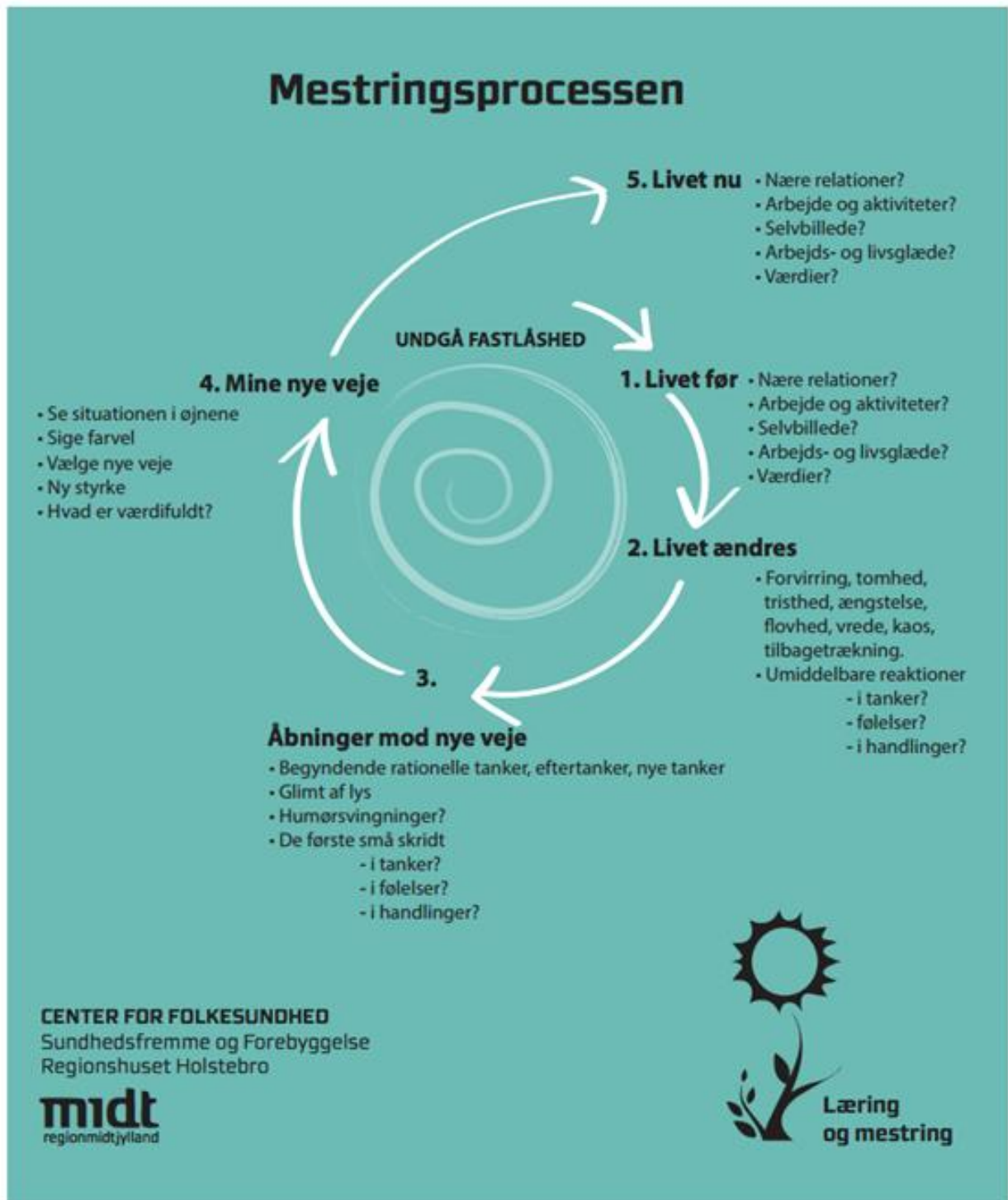




**Figur 1. Mestringsprocessen.**  
(Videreudviklet efter Vifladt og Hopen, 2002).



Modellen viser den trinnvise prosessen mennesker med langvarige helseutfordringer ofte oplever. Prosessen synliggjør naturlige faser og viser muligheder for å komme videre i egen prosess når det gjelder mestring av livet med helseutfordringer. *Hvor er du i din mestringsprosess?*

Kilde: Hinrichsen EK (2012). *Håndbog til lærings- og mestringsuddannelser. Erfaringsviden og faglig viden hånd i hånd*. Århus: Region Midtjylland, CFK. Folkesundhet og Kvalitetsudvikling.

## Fase 2 av mestringsprosessen – Livet endres.

Den første tiden er følelsesmessige reaksjoner ofte fremtredende. De kan være mer eller mindre voldsomme, alle reagerer forskjellig, og dette er vanlig og normalt.

### Utsagn fra mennesker i denne fasen:

**Angst:** «Jeg turte nesten ikke legge meg til å sove, for hva om jeg ikke våknet opp igjen?»

**Sinne:** «Jeg blir så fort sliten, og det blir jeg sint for».

**Skyld:** «Jeg tenkte – hva har jeg gjort for å fortjene dette?»

**Forvirring:** «Jeg forstår det ikke. I blant er det som om ingenting har skjedd. Og så plutselig blir jeg sint og oppfarende ovenfor mine nærmeste. Det er nedverdiggende og flaut. Jeg forstår ikke meg selv.»

**Kaos:** «Det var totalt kaotisk – alle mulige tanker for rundt i hodet på meg i et virvar. Jeg slet med å tenke klart».

**Manglende initiativ:** «Jeg tar ikke initiativ til noe lenger, det ligner ikke meg».

**Uoversiktighet:** «Nesten ingenting skal til for at jeg mister oversikten over de enkleste ting. Jeg som pleier å ha styring og kontroll på tingene».

**Tristhet, ensomhet, meningsløshet og dårlig selvfølelse:** «Jeg er så trist og nedfor og har kort lunte. Jeg forpester omgivelsene».

**Tilbaketrekning og unngåelse:** «Jeg holdt ikke ut å treffe andre – de ville bare spørre meg hvordan det gikk, og jeg orket ikke forholde meg til dem.»

**Sorg:** «Jeg pleier å være den som ordner alt. Nå er det min kone. Det er tungt».

### Fase 3 av Mestringsprosessen – Åpning mot nye veier.

Begynnende rasjonelle tanker. Glimt av lys og håp. Humørsvingninger. De første små skritt i tanker, følelser og handlinger. Man svinger mellom å være i balanse for så å falle tilbake i grubling og tunge tanker. «Frem og tilbake».

#### Utsagn fra mennesker i denne fasen:

«Det var veldig vanskelig for meg å akseptere at jeg ikke kunne arbeide mer. Nå kunne jeg jo ikke kalle meg sykepleier lenger. Jeg hadde mistet min identitet – for hvem var jeg nå?»

«Det gikk 1-1 ½ år før jeg greide å erkjenne at jeg var så syk. Jeg lukket øynene for det og gjorde som før. Og så ble jeg sengeliggende i flere dager for å hente meg inn igjen etterpå».

«Kan det finnes et eller annet der ute som kan gjøre at livet går tilbake til slik det en gang var? Jeg kan ikke akseptere dette!»

«Jeg begynte å se livet omkring meg igjen. Det er ting utenfor mitt hjem som kan gjøre meg glad».

«Jeg er avhengig av å ha noe som kan avlede meg og få meg på andre tanker. Hvis ikke faller jeg fort tilbake i de tunge tankene igjen».

«Jeg blir så fort sliten, og det blir jeg sint for. Samtidig må jeg innse at jeg må hvile meg. Men jeg synes det er så kjedelig!»

## Fase 4 i Mestringsprosessen – Nye veier.

Man ser situasjonen i øynene. Sier farvel. Velger nye veier. Finner ny styrke. Hva er viktig og verdifullt nå? Fasen er for mange preget av erkjennelse eller aksept.

### Eksempler på utsagn i denne fasen:

«Aksepten kom først da livet begynte å dreie seg om andre ting enn sykdommen. Jeg er jo ikke diabetes- jeg er Gunnhild».

«Jeg synes fortsatt det er trist, og kan kjenne på sorg over de betingelsene jeg nå må leve under. Men sånn er det. Jeg kan ikke gjøre noe med det, og livet blir ikke som det var før.»

«Jeg kan ikke lenger sykle på vanlig sykkel. Så da kan jeg velge om jeg vil sitte hjemme eller sykle på handicap sykkel. Og jeg vil sykle!»

«Jeg er vant til å lage tre retter og gjøre det rent og pent og flott til gjestene kommer. Det har resultert i at jeg gjentatte ganger har måttet legge meg når gjestene kommer, og ikke maktet bli med på festen selv. Så sa mitt barnebarn plutselig: Mormor, hvorfor er du egentlig aldri med på festen? Det fikk meg til å forstå at jeg hadde et valg. At jeg ikke kunne greie det samme som før. Jeg bestilte det meste av maten og lagde desserten selv. Også kunne jeg være med på festen. Det var jo det jeg aller helst ville.»



## Fase 5 i Mestringsprosessen – Det nye livet nå

Nære relasjoner, arbeid, aktiviteter, selvilde, verdier og livsglede kan ha fått nytt innhold. Man har funnet en måte å leve videre - med sykdommen. Man finner måter å håndtere situasjoner i hverdagslivet som er viktige og mulige, og har en aksepterende innstilling ovenfor det som ikke er mulig. Muligheter og begrensninger blir tydelige.

### Eksempler på utsagn i denne fasen:

«Når jeg får tunge stunder gjør jeg noe konkret. Det hjelper meg å bli opptatt av noe annet».

«Jeg kan ikke lenger løfte barnebarnet mitt, og det gjør vondt. (Pause). Men så kan jeg jo sette meg slik at han selv kan krabbe opp på fanget mitt, eller få de andre til å løfte ham opp til meg».

«Det jeg mistet med jobben var å føle seg kompetent, fellesskapet, ros og annerkjennelse. Disse kvalitetene sørger jeg nå for å få andre steder, som i frivillig arbeid og i vennekretsen».

«Jeg er mer takknemlig for det jeg har – takknemlig for livet».

## Mestringsprosessen – Unngå fastlåsthet.

Benektelse og å plassere fokus utenfor seg selv kan være hindre for å komme seg gjennom prosessen på en god måte. Det kan være nødvendig og gå tilbake i prosessen og finne ut hvor «låsningsen» er. Profesjonell hjelp kan være nødvendig. Man kan bevege seg frem- og tilbake i prosessen, på noen områder kan man være langt fremme, på andre områder kan man være nesten ved start. Mange med langvarige helseutfordringer vil oppleve flere endringer og utfordringer, og mestringsprosessen kan pågå mer eller mindre kontinuerlig.

### Eksempel på utsagn:

«Når jeg opplever en ny nedtur så tenker jeg bare: Ja, ja, så var det på'n igjen. Men jeg vet jo av erfaring at jeg kommer meg igjennom det».



## Tenk over..:

Kjenner du deg igjen i de ulike utsagnene fra menneskene i de ulike fasene i mestringsprosessen?

Hvor er du i *din* mestringsprosess?

Hva tror du at skal til for at du skal komme deg videre på en god måte?

På hvilken måte kan modellen være nyttig/hjelpsom?







## **Kilder:**

Hinrichsen EK (2012). *Håndbog til lærings- og mestringsuddannelser. Erfaringsviden og faglig viden hånd i hånd*. Århus: Region Midtjylland, CFK. Folkesundhet og Kvalitetsudvikling.

Digital utgave av boken i helhet med forord på norsk: <https://mestring.no/wp-content/uploads/2015/04/haandbok-laerings-og-mestringsarbeid-dansk-med-norsk-forord-140415.pdf>

Nasjonalt kompetansetjenesten for Læring og Mestring innen Helse (NKLMH), [www.mestring.no](http://www.mestring.no), <https://mestring.no/wp-content/uploads/2018/10/Mestringsprosessen.pdf>

Illustrasjon side 7: Hilde Skjervold.

Oversatt til Norsk og sammenfattet av Elin Pladsen, Rådgiver ved Lærings- og Mestringscenteret, NLSH Lofoten, Mai 2020. Publisert etter skriftlig avtale med forfatteren; Ellen Kastberg Hinrichsen.