

Kreftoverlever – hva nå? Hvordan ivareta sevfølelsen etter kreft

Litteraturhuset 8.april 2014

Psykolog Guro Øiestad

Hva er selvfølelse?

- Bruke følelser som signaler for handling
 - a) Kontakt med følelsene
 - b) Mot til å vise følelser sammen med andre
- Tørre å selv ha behov, og i tillegg se andres
- Kunne regulere følelser
- Et nettverk: være mange og oppleve seg som èn

Selvfølelse er

kontakt med egen indre verden og mot til å vise fram spontane og sorterte deler av denne, sammen med andre.

Hvordan vi bruker oppmerksomheten:

- **Jeg ser**

- Egne følelser og tanker som signalsystem

- Verdier

- Handler ut i fra meg selv

- **SUBJEKT**

- **Hvordan blir jeg sett**

- Andres følelser og tanker som signalsystem

- Feedback

- Handler ut i fra andre

- **OBJEKT**

Hvordan vi bruker oppmerksomheten:

- **Jeg ser**

- Egne følelser og tanker som signalsystem

- Verdier

- Handler ut i fra meg selv

- **SUBJEKT**

- **Hvordan blir jeg sett**

- Andres følelser og tanker som signalsystem

- Feedback

- Handler ut i fra andre

- **OBJEKT**

Selvfølelse er også

å føle seg verdig, sammen med andre

→ La subjektet ta plass

Selvfølelsemessige utfordringer

Er det følelsen av verdighet som blir utfordret etter tøff kreftbehandling?

Må jeg reorientere ressurser og begrensinger?

Ta plass på en annen måte enn før?

Gjøre utskiftninger eller utvidelser i selvfølelsens nettverk?

Si JA og NEI på nye måter?

Ofte sier vi halvhjertet ja og nei til ting

”Ja kanskje..”

”Joda, men det skjærer seg sikkert...”

«Skal prøve, men får det ikke til...»

«Vil egentlig ikke, men kommer sikkert til å gjøre det...»

Kan være nyttig å bestemme seg for et stort og systematisk prosjekt-JA

JA!

NB:

- Et stort prosjekt-JA kan rettes mot noe *bittelite*
- Det er JA'et som skal være stort, ikke prosjektet

Velge et nytt stort JA, og nødvendige nei i forlengelsen av JA'et

- JA til hvile
- JA til rolig nærhet
- JA til å høre på radio
- JA til å legge merke til små ting
-
-
-
- Nei til mange aktiviteter
- Nei til store sosiale lag
- Nei til TV/kino/pc
- Nei til planlegging av store ting
-
-
-