

Det forandrede liv

"... vi ikke selv valgte"

Vincent Löffler
psykolog hos Kræftens Bekæmpelse

Sygdommen rammer bredt

- Kærlighed
 - Drømme
 - Planer
 - Kommunikation
 - Identitet
- Partner**

- Børn
 - Samvær
 - Omsorg
 - Rollefordeling
- Familie**

Samfund

- Arbejde
- Venner
- Fritidsinteresser



Hos velfungerende mennesker har

Følelser

funktionen at tydeliggøre
den virkelighed vi befinder os i



Følelsesfamilier

- Vrede
- Frygt
- Sorg
- Afsky
- Foragt
- Overraskelse
- Glade
- Flovhed
- Skam
- Skyld



**Vi er opdraget til at bekæmpe og distancere os
fra de ubehagelige følelser.**

Vores virkelighed er dog nogen gange en anden.



Sorg

En sorgreaktion opstår ikke udelukkende på baggrund af tabet af et nærtstående menneske, men også på baggrund af tab af egne ressourcer, muligheder, drømme, planer, lyster osv.



Sorg

Psykiske reaktioner

- Meningsløshed
- Social isolering
- Let til gråd
- Vrede
- Fremmedgjorthed
- Ensomhed
- Fortabthed
- Mangel på livslyst
- Tristhed

Fysiske reaktioner

Stress:

-
- Ingen appetit
- Søvnløshed
- Træthed
- Koncentrationsbesvær
- Synsbesvær
- Hukommelsesbesvær

Pendulering som sorgproces

Tabsorienteret

Smerten over tabet
Accept af endelighed
Adskillelse / omforme tilknytning

"Jeg kan ikke forestille mig hvordan dette kan tage en god ende, eller hvordan jeg nogensinde skal kunne få et godt liv på denne måde."

Restaurerende

Tillære sig ny adfærd
Forholde sig til livsændringer
Nye roller / relationer

"Jeg kan godt klare det her. Jeg må ikke lade mig få under af den her sygdom. Jeg kan godt få et godt liv igen!"



Pendulering som sorgproces

Taborienteret

Smerten over tabet
Accept af endelighed
Adskillelse / omforme tilknytning



Restaurerende

Tillære sig ny adfærd
Forholde sig til livsændringer
Nye roller / relationer

"Jeg kan ikke forestille mig hvordan dette kan tage en god ende, eller hvordan jeg nogensinde skal kunne få et godt liv på denne måde."

"Jeg kan godt klare det her. Jeg må ikke lade mig få under af den her sygdom. Jeg kan godt få et godt liv igen!"

Pendulering som tilpasning



Virkeligheden omfattes ikke
kun af ét stemningsleje



Naivitetsboblen er bristet

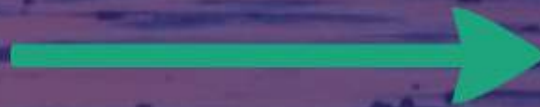
Fremtiden

Fra

- Drømme
- Planer
- Glæder
- Opgaver

Til

- Frygter
- Uvished
- Skrøbelighed
- Trusler



Naivitetsboblen er bristet

Vi søger tryghed
i fremtiden

Håb & Frygt



Er uadskillelige



Vi lever i fremtiden.

**Kræften kræver at vi finder
vores tryghed i nuet.**



Angst

Vi har tendens til at ligestille angsten
med det der truer



Angst

Angstens Ærinde

Advarer os imod en potentiel farlig situation

Angsten er vores indre vagthund



Angst

Problemer med angsten

"Når vagthunden er ud af kontrol"

- Bygger på forestillingen om fremtiden.
- Kan opleves som ude af kontrol.
- Begrænser os i at leve det liv, vi ønsker at leve.
- Indtager os fuldstændig



Angst

Angsten er et vilkår

Accepter dens tilstedeværelse

Lær angsten at kende.



Angst

Angsten er et vilkår

- Hvad handler den om (helt konkret)?
- Hvornår kommer den?
- Hvordan mærker jeg den kropsligt?
- Hvordan handler jeg på den - konsekvenser?

Når man kender sin angst, kan man bedre håndtere den.

Fremtid

Fantasi & spekulationer

Fremtidsspekulationer er fantasi og ikke virkelighed.

Tag på besøg i fremtidsspekulationerne, velvidende at det ikke er virkelighed og at du altid kan vende hjem til nuet.

At være bevidst om hvor du er





Nutid

Realitet

Find din tryghed i nuet.

Hvordan har jeg det lige nu?

Hvad kan jeg lige nu?

At være bevidst om hvor du er



A sunset over a beach with a diagram overlay. The sun is a bright yellow circle in the upper left, reflecting on the water. The beach is in the foreground, and the ocean extends to the horizon. Overlaid on the image are two blue circles, one on the left and one on the right, connected by a double-headed grey arrow. The left circle contains the text 'Frirum' and the right circle contains 'Spekulationsrum'. Above the circles, centered, is the text 'Vi kan ikke undgå at spekulere og er derfor nød til at skabe et rum til disse tanker'.

Vi kan ikke undgå at spekulere og er derfor nød til
at skabe et rum til disse tanker

Frirum

Spekulationsrum

Vi kan have tankemyller
uden at lytte efter

Giv plads til de tunge
følelser

Spekulationsrum



Hvilke aktiviteter gør mig godt?

Hvad gjorde jeg inden jeg eller
min partner blev syg?

Frirum

***"Giv dig selv iltmaske på, inden
du hjælper din sidemand."***



Vi kan ikke undgå at spekulere og er derfor nød til
at skabe et rum til disse tanker





Mange kræftpatienter oplever en forsinket reaktion

Under behandling

Efter behandling

Tidslinje

Under behandling

Tidslinje



Følelserne pakkes væk

*Patienten viser overskud
og er den der trøster*

Efter behandling

Tidslinje

Nu er der plads til at reagere

*Forvirring og uforståelse over hvorfor
den følelsesmæssige reaktion
kommer nu.*

*evt. dårlig samvittighed over ikke at
være glad og lettet.*

Det forandrede liv

"... vi ikke selv valgte"

Vincent Löffler
psykolog hos Kræftens Bekæmpelse