MESTRINGSPROCESSEN

LIVET MED NYE VILKÅR

F.eks.
- nære relationer og fællesskaber
- arbejde og aktiviteter
- identitet og selvforståelse
- arbejds- og livsglæde
- værdier

NYE VEJE I LIVET

F.eks
- se situationen i øjnene / erkendelse af situationen
- valg og fravalg
- det værdifulde
- ny mening
- ny styrke
- nye handlinger

UNDGÅ FASTLÅSTHED

LIVET FØR

F.eks.
- nære relationer og fællesskaber
- arbejde og aktiviteter
- identitet og selvforståelse
- arbejds- og livsglæde
- værdier

ÅBNINGER MOD NYE VEJE

F.eks
- begyndende erkendelse af den nye situation
- begyndende rationelle tanker, eftertanker, nye tanker
- glimt af nye muligheder
- humørsvingninger
- de første små ændringer, i
  - tanker
  - følelser
  - handlinger

LIVET ÆNDRES

F.eks.
- Forvirring, tomhed, tristhed, ængstelse, flovhed, vrede, kaos, tilbagetrækning, uvirkelighedsfølelse, nedsat koncentration, uoverskuelighed, ændret initiativ
- Ændrede og / eller forstærkede umiddelbare reaktioner
  - i tanker
  - følelser
  - i handlinger

midt
regionmidtjylland

Lemvig kommune, Holstebro kommune, Struer kommune,
Ringkjøbing-Skjern kommune, Ikast-Brande kommune, Herning kommune

Læring og mestring

Viderebearbejdet fra Hopen, L og Vifladt, E H: Helsepaedagogikk – samhandling om læring og mestring.
Nationalt Kompetansesenter for læring og mestring ved kronisk sygdom, 2004