

Mestring i hverdagen

Gardermoen, 11.11.17

Anne Kristine Bergem

Det er slitsomt å ha det slitsomt

Det er vondt å ha det vondt


Skade gjør ikke klok

Men:

Hvem sa.....

Sykdom, død og tap...

Hvorfor venner vi oss ikke til det?



MATTHEW D. LIEBERMAN

SOCIAL

Why our brains are wired to connect



God psykisk helse

God psykisk helse

- Nye erfaringer

God psykisk helse

- Nye erfaringer
- Å hjelpe andre

God psykisk helse

- Nye erfaringer
- Å hjelpe andre
- Å ha gode relasjoner

God psykisk helse

- Nye erfaringer
- Å hjelpe andre
- Å ha gode relasjoner
- Å høre til

Utfordringene

Utfordringene

- Relasjoner i endring

Utfordringene

- Relasjoner i endring
- Relasjoner som ender med tap

Ventesorg

Kjensgjerninger

Verdigrunnlag

for livet

Ikke lev målstyrt.

Lev verdistyrt.

Alle trenger en kanarifugl.

