



# PSYKISK HELSE VED MELAS SYNDROME

---

Johanne Bjørnstad Tonga  
Psykolog  
Frambu

The background is a solid black field filled with numerous overlapping, wavy, and looping lines in various shades of blue and teal. These lines create a sense of movement and complexity. In the upper right quadrant, there is a bright, glowing green circle with a soft, radial gradient, which serves as a focal point. Centered over this circle and the surrounding lines is the text "Hvordan er det å leve med kronisk sykdom?".

Hvordan er det å leve  
med kronisk sykdom?



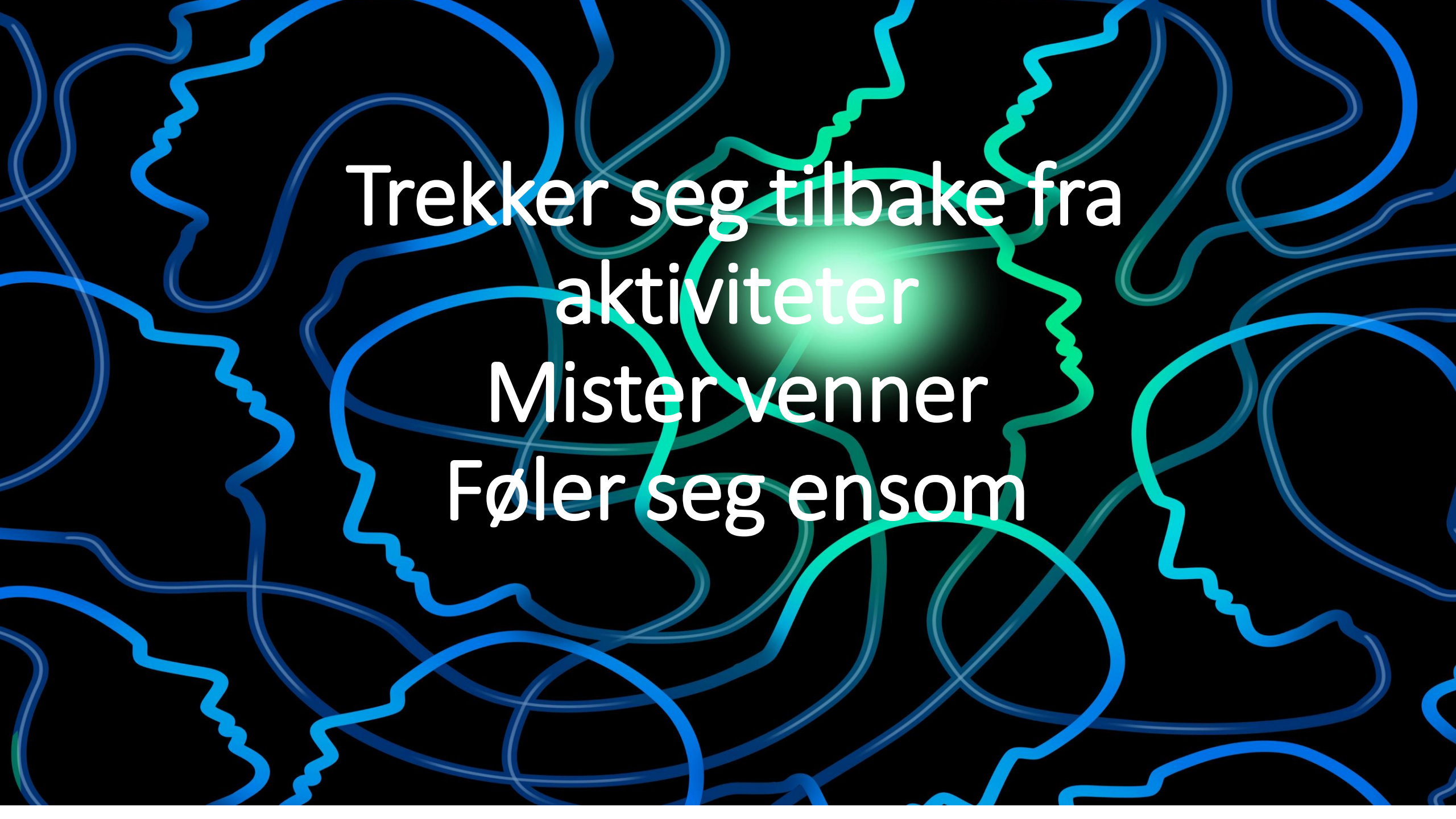
The background is a solid black field filled with numerous overlapping, wavy, and somewhat circular lines in various shades of blue and teal. These lines create a sense of movement and complexity. In the upper right quadrant, there is a bright, glowing green circle with a soft, radial gradient, giving it a three-dimensional, ethereal appearance. The text is centered horizontally and vertically, overlaid on the black background and partially intersected by the wavy lines.

Trekker seg tilbake fra  
aktiviteter

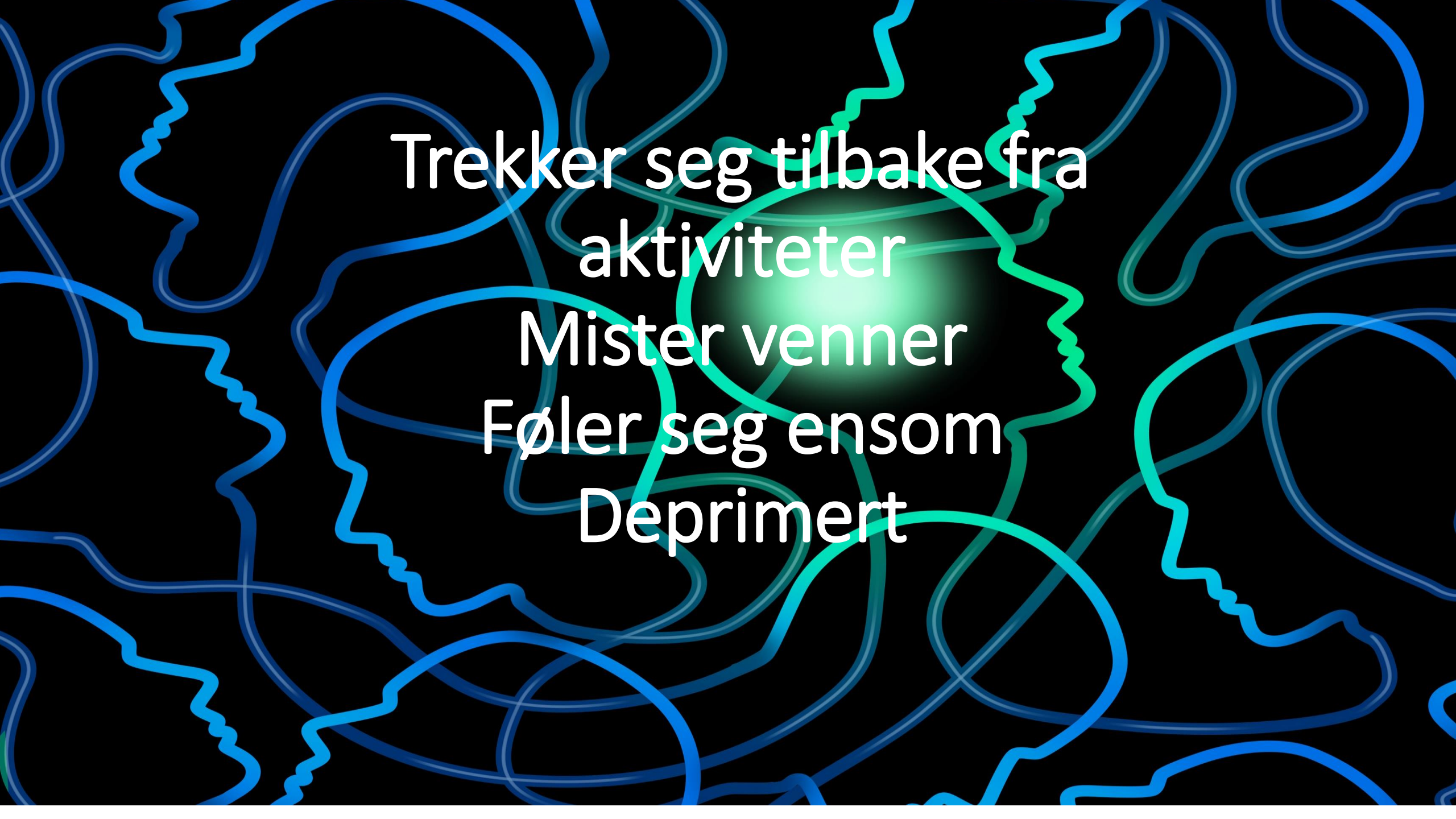


Trekker seg tilbake fra  
aktiviteter  
Mister venner



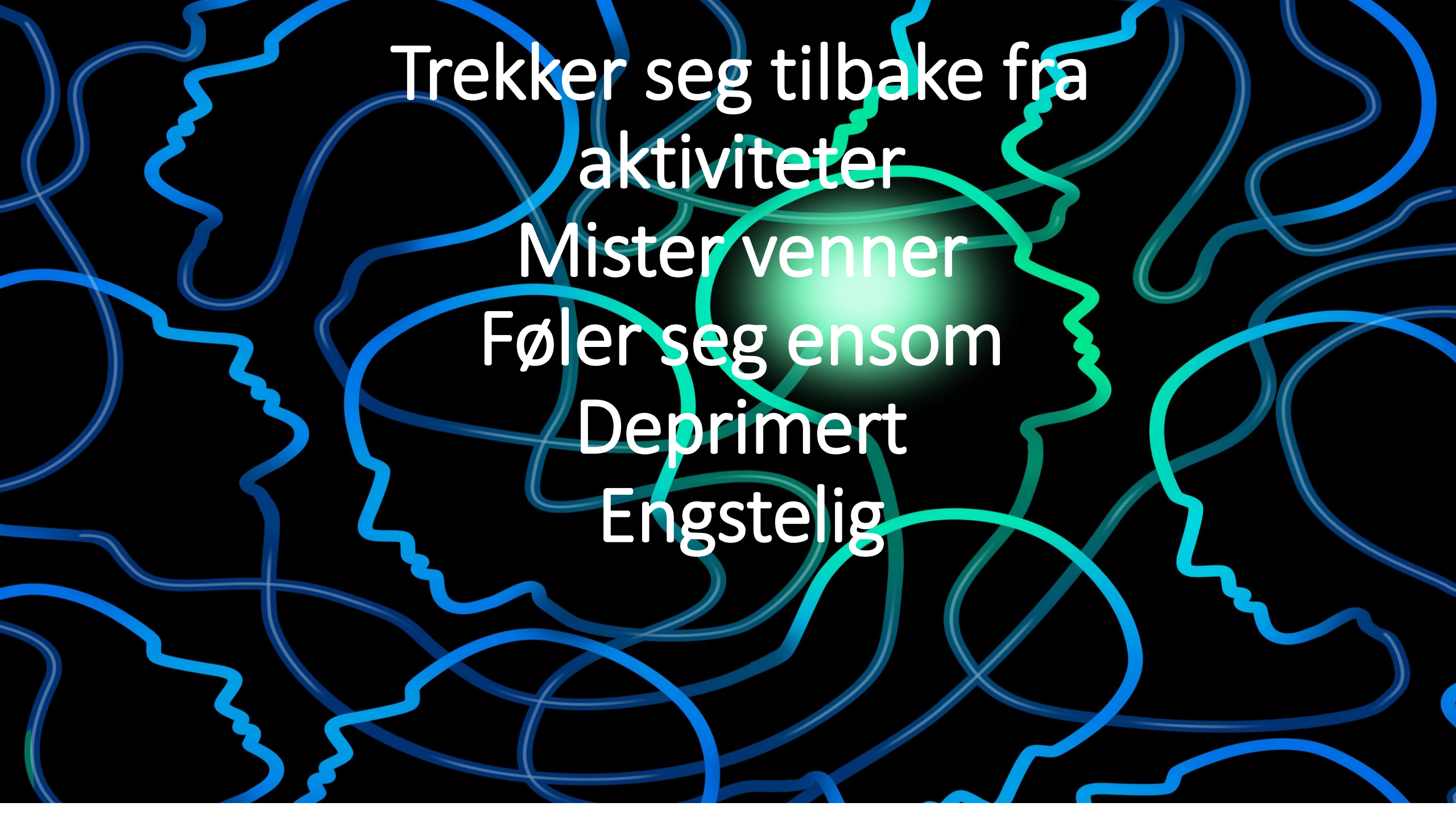


Trekker seg tilbake fra  
aktiviteter  
Mister venner  
Føler seg ensom

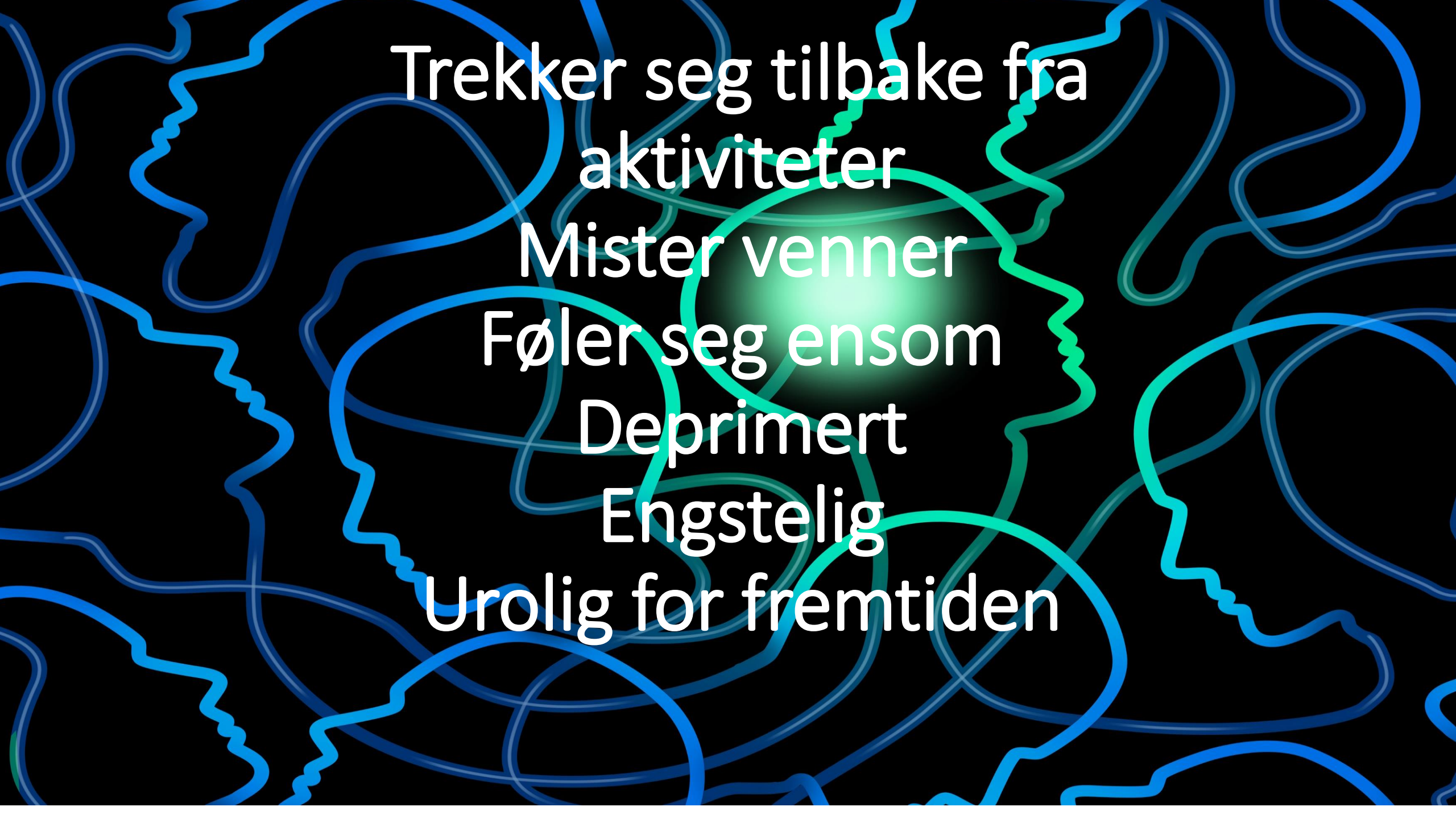


Trekker seg tilbake fra  
aktiviteter  
Mister venner  
Føler seg ensom  
Deprimert



The background of the image is black, filled with numerous overlapping, wavy, and scribbled lines in shades of blue and teal. These lines create a sense of movement and complexity. In the center of the image, there is a bright, glowing green circle that serves as a focal point for the text.

Trekker seg tilbake fra  
aktiviteter  
Mister venner  
Føler seg ensom  
Deprimert  
Engstelig



Trekker seg tilbake fra  
aktiviteter

Mister venner

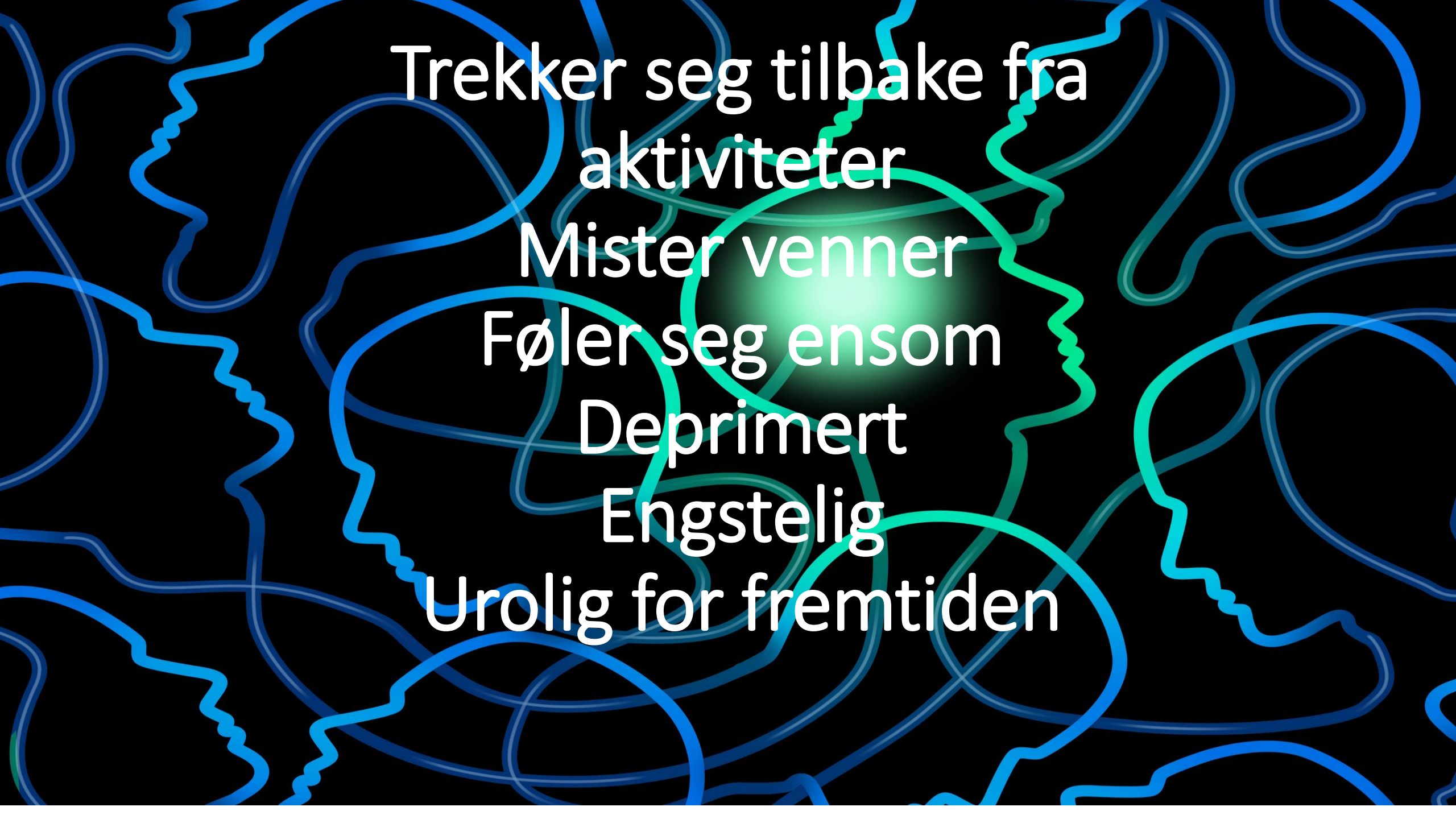
Føler seg ensom

Deprimert

Engstelig

Urolig for fremtiden





Trekker seg tilbake fra  
aktiviteter

Mister venner

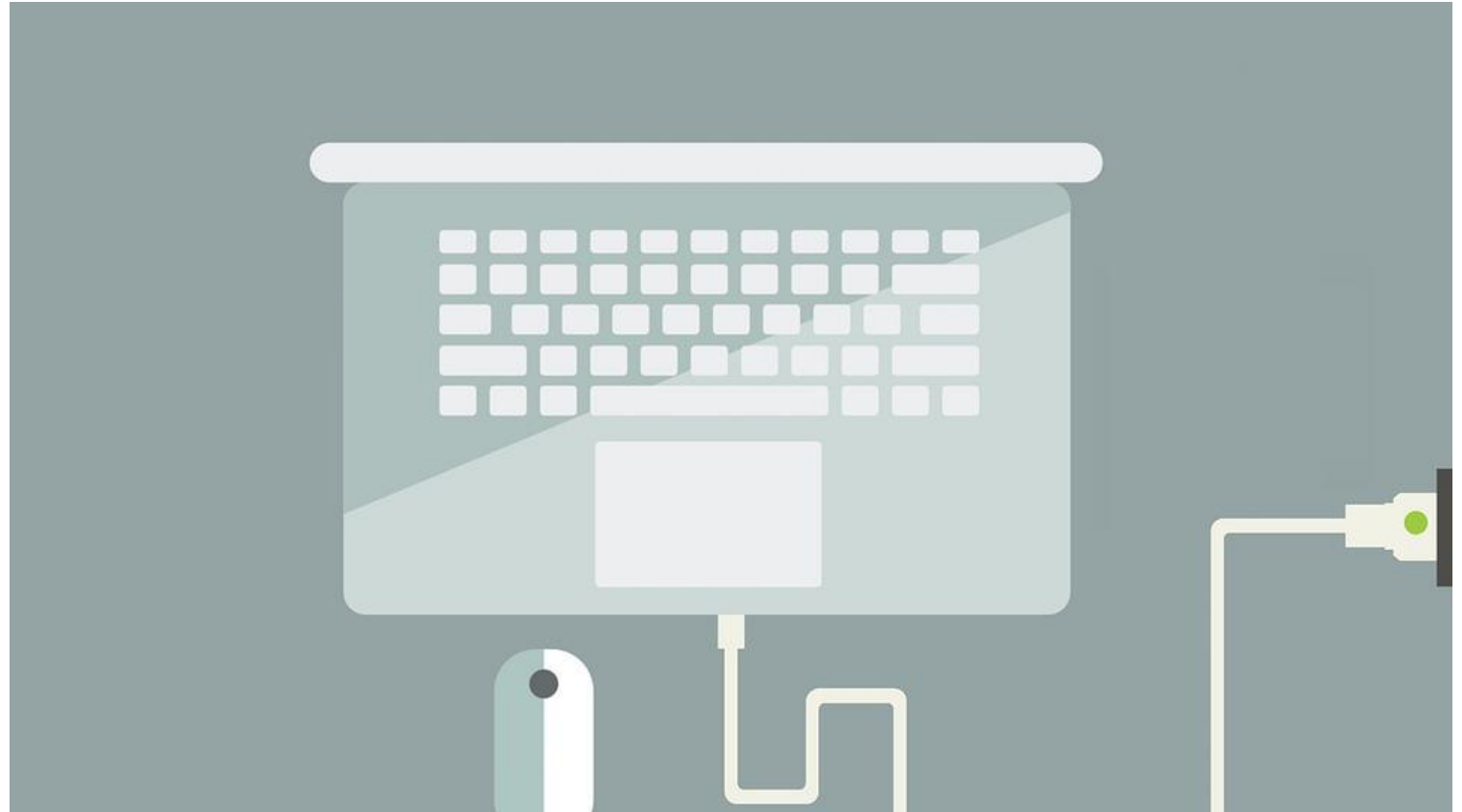
Føler seg ensom

Deprimert

Engstelig

Urolig for fremtiden

FATIGUE/  
UTMATTELSE





- Et samspill mellom biologiske, psykologiske og sosiale faktorer
  1. Biologiske faktorer – sykdomsprosesser i kroppen
  2. Psykologiske faktorer – sammenhenger mellom tanker, følelser og handlinger
  3. Sosiale faktorer – livet og omgivelsene

(Berge, Dehli & Fjerstad 2014)





Hvordan leve me  
kronisk sykdom?

---





**Livet handler ikke om hva man møter, men hvordan man møter det**



# Øke livskvaliteten

- Tro på egen mestring
- Regelmessige rutiner
- Prioritering og balanse i hverdagens gjøremål
- Positiv selv-prat

(Berge, Dehli & Fjerstad 2014)



Hva er tro på  
egen  
mestring?

Tro på at man har det som skal til  
for å mestre oppgaver og nå mål.

Motivasjon og ferdigheter er ikke  
nok til å klare å gjennomføre en  
vanskelig oppgave. **Du må tro at  
du klarer det.**

# Hvorfor tro på egen mestring er viktig?



Forebygge mot depresjon



Personer med kroniske sykdommer: Lav tro på egen mestring = større grad av depresjon



Pårørende: Lav tro på egen mestring = lav livskvalitet



Hvordan tankene om  
mestring kan påvirke



# Hvordan tankene om mestring kan påvirke

- Tanker er bare tanker

Følelser

- Tanker er bare tanker

Tanker



Følelser



- Tanker er bare tanker

Tanker

(Jeg er bare til bry)

(Jeg kan ikke det samme som før)



Følelser

(Nedfor, lei seg)

# Hvordan tankene om mestring kan påvirke

## **Negative tanker**

- Jeg vet ikke hvordan jeg skal gripe det an /jeg vet ikke hvordan jeg skal starte
- Jeg klarer det ikke lenger

# Hvordan tankene om mestring kan påvirke

## **Negative tanker**

- Jeg vet ikke hvordan jeg skal gripe det an /jeg vet ikke hvordan jeg skal starte
- Jeg klarer det ikke lenger

## **Tro på egen mestring**

- Det er bedre å forsøke og finne ut av hvordan jeg klarer meg enn å ikke gjøre noe
- Jeg kan prøve å dele oppgaven inn i mindre oppgaver



# Hvordan tankene om mestring kan påvirke

## **Negative tanker**

- Jeg orker ikke, jeg er sliten
- Jeg gjør det heller i morgen
- Jeg har ikke lyst

# Hvordan tankene om mestring kan påvirke

## **Negative tanker**

- Jeg orker ikke, jeg er sliten
- Jeg gjør det heller i morgen
- Jeg har ikke lyst

## **Tro på egen mestring**

- Det er riktignok at jeg ikke orker nå, men hvis jeg kommer i gang, så blir humøret bedre
- Jeg begynner med en aktivitet av gangen og vil kjenne på mestringsfølelsen

# Hvordan tankene om mestring kan påvirke

## **Negative tanker**

- Det er for vanskelig



# Hvordan tankene om mestring kan påvirke

## **Negative tanker**

- Det er for vanskelig

## **Tro på egen mestring**

- Hvis jeg tilpasser, så kan det være jeg får det til
- Jeg tar med meg handlelisten min, så går det lettere
- Jeg må bare prøve

# Nyttige strategier for å øke tro på egen mestring

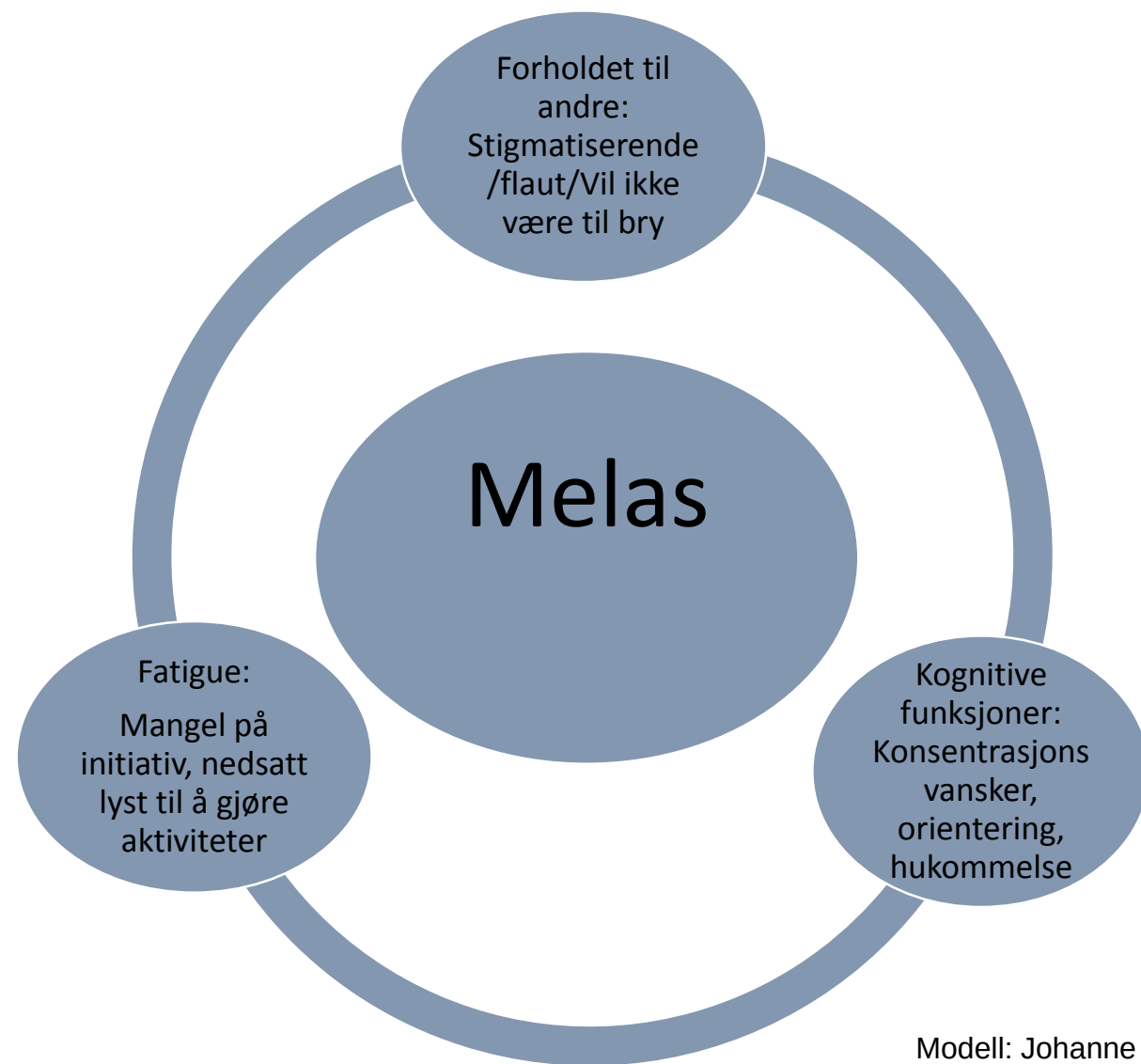


# Mestringsstrategi: Regelmessige aktiviteter



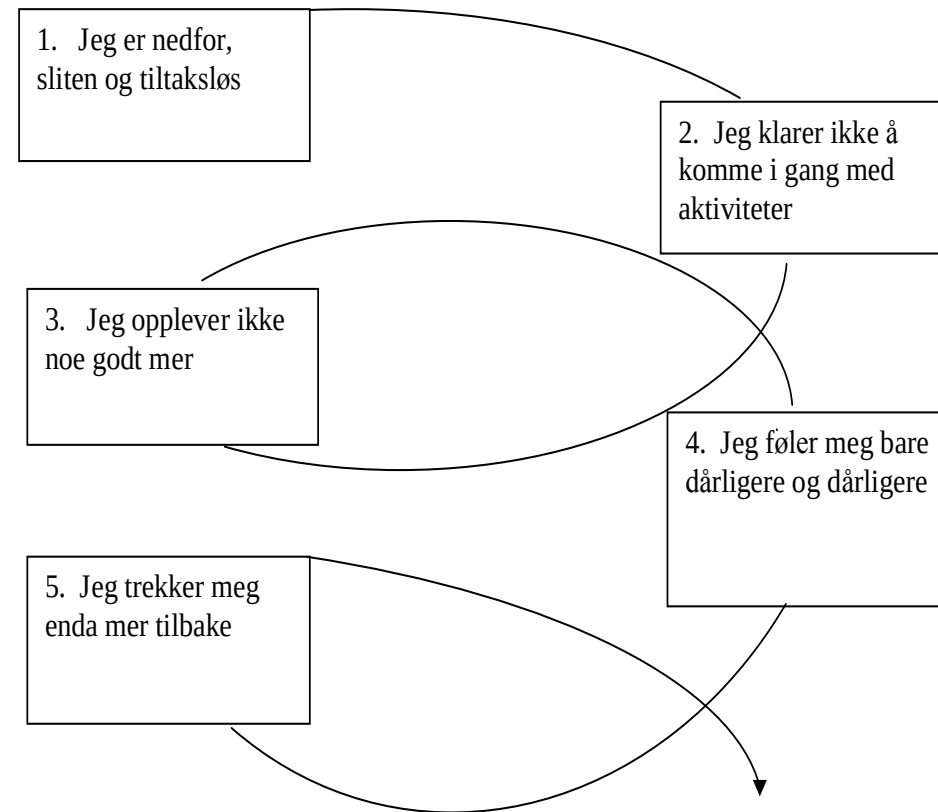
- 
- 
- Jeg skal føle meg bra for å gjøre en aktivitet
  - Jeg skal gjøre en aktivitet for å føle meg bra



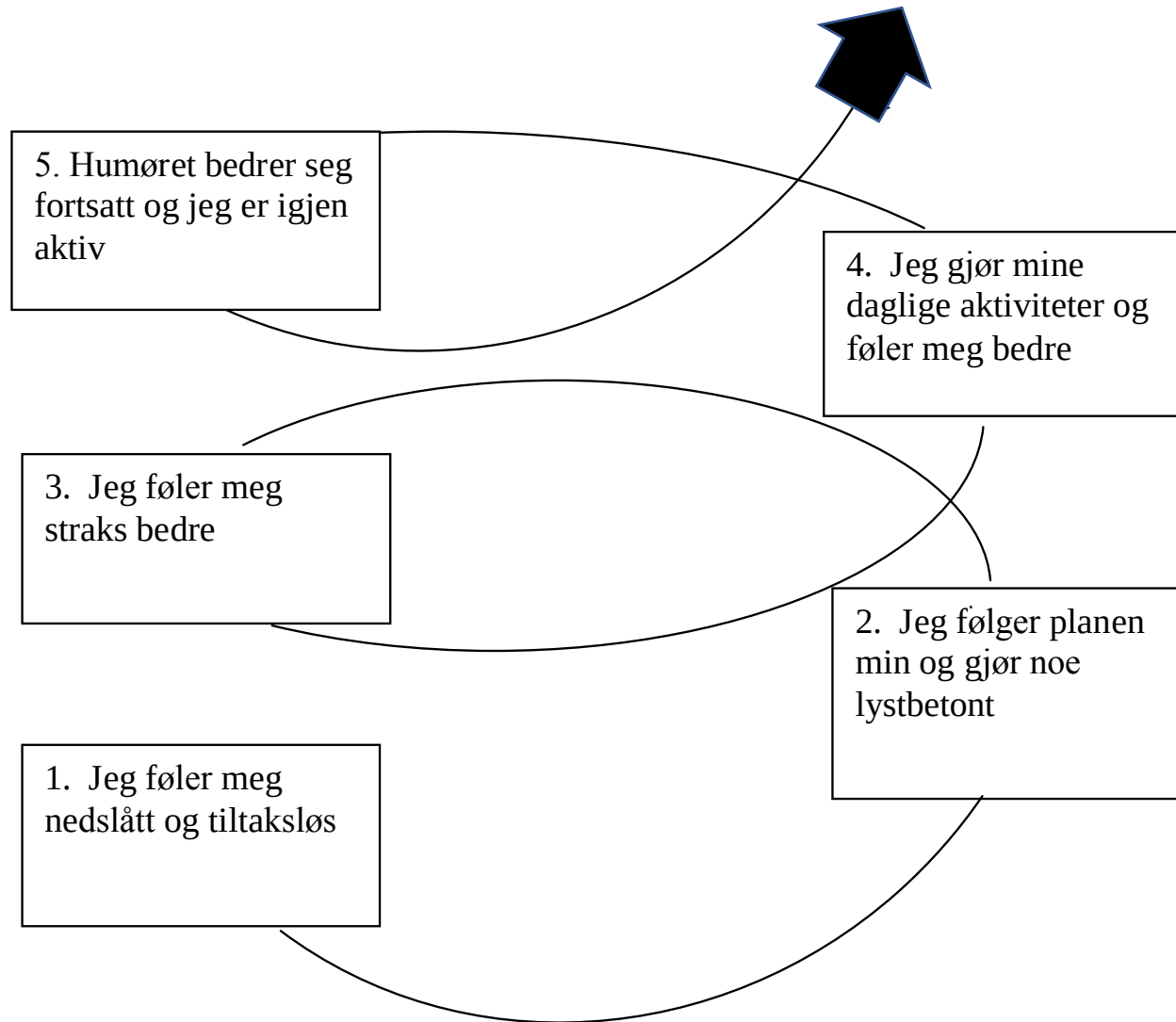


Modell: Johanne Tonga

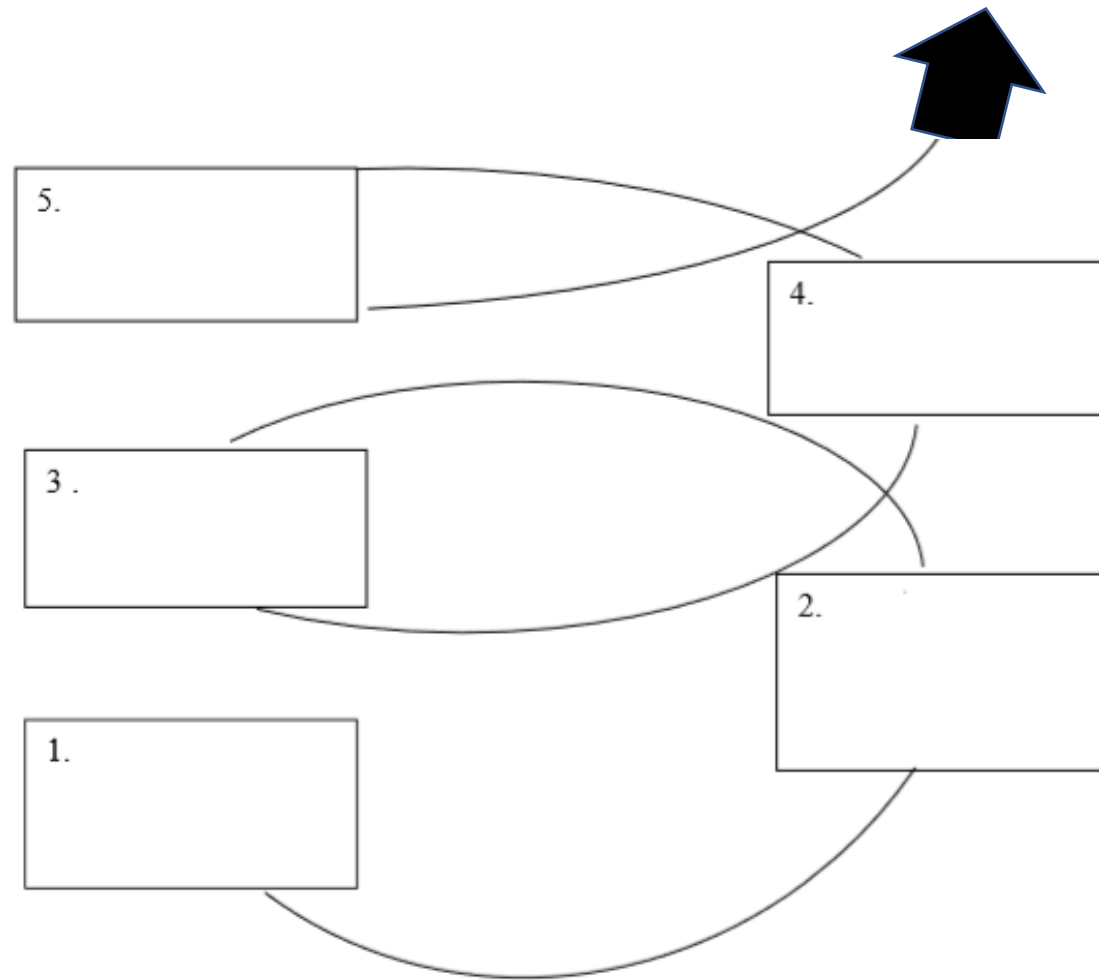
# Nedadagående spiral



# Positiv spiral



# Positiv spiral





# Regelmessige rutiner

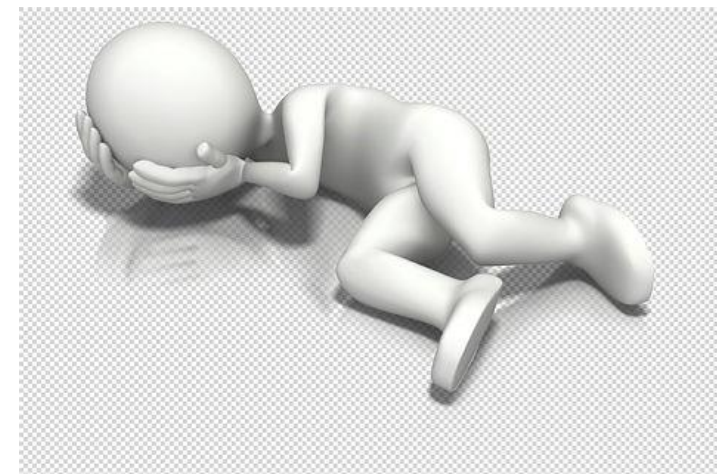


- Ha en fast plan
- Gjør det lettere å komme i gang

# Regelmessige rutiner



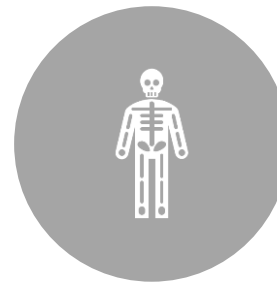
- Passe blanding av lystbetonte aktiviteter og pliktaktiviteter
- Passe blanding av hvile og aktivitet
- Passe blanding av sosiale aktiviteter og alenetid
- Ta hensyn til dagsformen



# Prioritering og balanse



HVA ER VIKTIG FOR **DEG?**



HVA ER VIKTIG FOR  
**KROPPEN DIN?**



HVA KAN **KUTTET NED?**



HVA KAN **TAS VEKK?**



HVA KAN **PUTTES INN?**



HJELPEMIDLER//ANDRES  
BIDRAG?



HVA ER VIKTIG FOR  
**DEG?**



HVA ER VIKTIG FOR  
**KROPPEN DIN?**



HVA KAN **KUTTES**  
**NED?**



HVA KAN **TAS VEKK?**



HVA KAN **PUTTES**  
**INN?**



HJELPEMIDLER//ANDR  
ES BIDRAG?

Gå inn på [menti.com](https://www.menti.com)

Tast inn koden: 58 20 16

# Positiv selv-prat



- Barn lærer av andre
- Vi kan lære oss selv
- Men man må øve på det



# Positiv selv-prat



- Legg merke til når du sier noe negativt
- Øv deg på oppmuntrende ord
- Nevn tre ting du har fått til hver dag



# Balansert oppmerksomhet

- Forsterkning fra omgivelsene (omsorgsgivere)

*«Er du sliten?»*

*«Nå ser du sliten ut!!»*

- La ting komme – og gå

*Aksepter og la gå....*



# Hvordan leve med uforutsigbarhet?

---

Fokus her og  
nå

Akseptere at  
vi ikke kan  
spå fremtiden

Ta vare på de  
gode  
stundene



## Oppsummering

- Tanker vi har kan påvirke humøret og hvordan man mestrer en oppgave
- Derfor viktig å ha tro på egen mestring og oppmuntrende selvsnakk
- Viktig å benytte strategier som gjør at man fortsatt kan mestre hverdagen selvstendig: vær i aktivitet og gjør aktiviteter som får deg i godt humør

YES  
YOU  
CAN





# SPØRSMÅL?

TAKK for  
oppmerksomheten!



**Johanne Bjørnstad  
Tonga**

Psykolog

[jbt@frambu.no](mailto:jbt@frambu.no)

[64 85 60 00](tel:64856000)

Berge, T., Dehli, L. og Fjerstad, E. (2014) Energityvene. Utmattelse i sykdom og hverdag, Aschehoug

Brusse, E., Brusse-Keizer, M. G., Duivenvoorden, H. J., & van Swieten, J. C. (2011). Fatigue in spinocerebellar ataxia: patient self-assessment of an early and disabling symptom. *Neurology*, 76(11), 953-959.

Chaudhuri, A., & Behan, P. O. (2004). Fatigue in neurological disorders. *The lancet*, 363(9413), 978-988.

da Silva, C. B., Chevis, C. F., D'Abreu, A., Lopes-Cendes, I., & França, M. C. (2013). Fatigue is frequent and multifactorial in Friedreich's ataxia. *Parkinsonism & related disorders*, 19(8), 766-767.

Paulsen, E. K., Friedman, L. S., Myers, L. M., & Lynch, D. R. (2010). Health-related quality of life in children with Friedreich ataxia. *Pediatric neurology*, 42(5), 335-337.

Bilder fra: pixabay.com