

Referat fra medlemsmøte 15.september 2022.

20 personer møtte opp på medlemsmøtet vårt denne gangen.

Finn ønsket velkommen og ledet møtet.

Foredragsholder var psykolog Jon Haug. Temaet for kvelden: **Mestring av kronisk sykdom.**

Jon Haug har jobbet mye med mennesker som har diabetes. Han holdt et innsiktsfullt og givende foredrag.

Her kommer et lite resyme av foredraget.

«Kroniske sykdommer har mange likhetstrekk. Det er en stor og vanskelig hendelse å få en kronisk sykdom, noe som en aldri blir kvitt.

Hva gjør det med et menneske som blir rammet av en kronisk sykdom? Kroppen er et fantastisk urverk som består av 37 billioner celler. Det skjer noe i kroppen 24 timer i døgnet. Hva kan vi gjøre for fortsatt ha et godt liv? Det man før kunne gjøre, blir vanskelig. Vi får negative tanker om kroppen vår. Hvordan vil fremtiden bli?

La ikke sykdommen få større plass enn den må!

Vi må kanskje endre på en del av livet. Vi skal leve mange år med sykdommen. Det er ofte negative konsekvenser som det blir opplyst om, men prøv å ikke sette søkelys på det negative. Prøv å sette søkelys på positive ting. Hvordan kan vi ta vare på ressursene og evnene våre for å gjøre livet lettere? Snakk med hverandre og oppmuntre hverandre. Hva har det gjort for deg å få diagnosen!

Viktig å ta det følelsesmessige på alvor. Hva tenker jeg om fremtiden min? Viktig å sette ord på det, da blir det enklere. Snu det negative til det positive.»

På slutten av foredraget var det en god dialog mellom foredragsholder og deltakere.

Etter foredraget var det tid for kaffe og kringle, loddsalg, quiz og trekning av gevinster.

Møtet ble avsluttet ca kl.20.30

Kari