

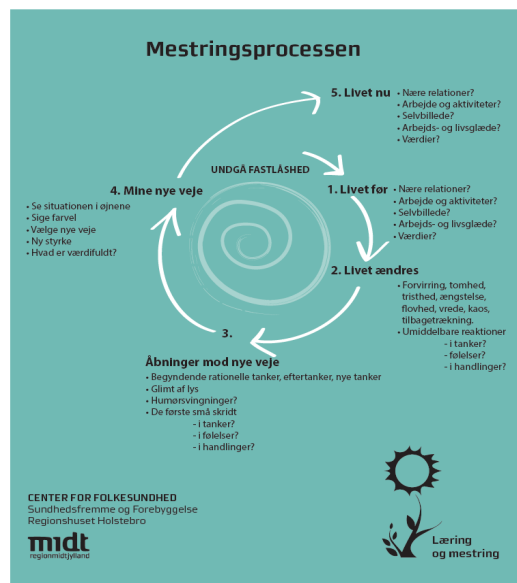
Mestringsprosessen

Intensjonen med Mestringsprosessen er å vise den trinnvise prosessen som mennesker med langvarige helseutfordringer ofte opplever. Prosessen synliggjør naturlige faser og viser muligheter for å komme videre i egen prosess når det gjelder mestring av hverdagen med helseutfordringer. Det er viktig å anerkjenne at deltakerne har kommet ulikt i sin prosess og dermed har ulike utgangspunkt for å jobbe med sin egen mestringsprosess.

Slik kan Mestringsprosessen brukes:

1. Forklar modellen og de ulike fasene
2. Hvis det er mulig, kan en brukerrepresentant fortelle sin brukerhistorie med utgangspunkt i de ulike trinnene. Bruk vendepunktet i historien som utgangspunkt for diskusjon i plenum; hva ble viktig for at det åpnet seg nye muligheter? Har noen av deltakerne erfaringer med hva som åpnet for nye muligheter?
3. Hvis det er ønskelig, la deltakerne få noen minutter for å reflektere over egen situasjon og hvor de er i sin mestringsprosess. Deretter kan man ta en kort plenumsdiskusjon

Figur 1. Mestringsprosessen.
(Videreudviklet etter Vifladdt og Hopen, 2002).



Kilde:

- Hinrichsen EK (2012). [Håndbog til lærings- og mestringsuddannelser. Erfaringsviden og faglig viden hånd i hånd](#). Århus: Region Midtjylland, CFK. Folkesundhet og Kvalitetsudvikling