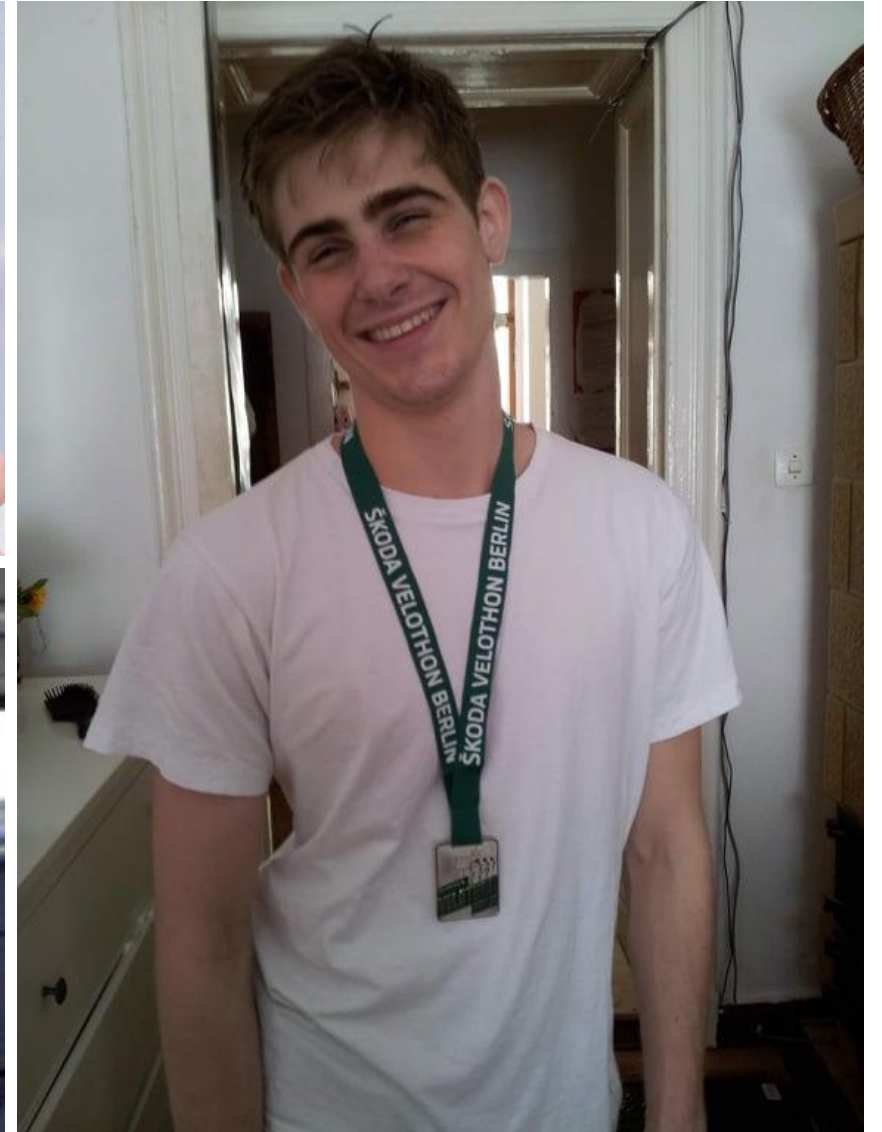


Hei, og god dag alle
sammen!

Glenn Fredrik Fletcher



Hvem var jeg før
kreftsykdommen?





Første møte
med
sykdommen!

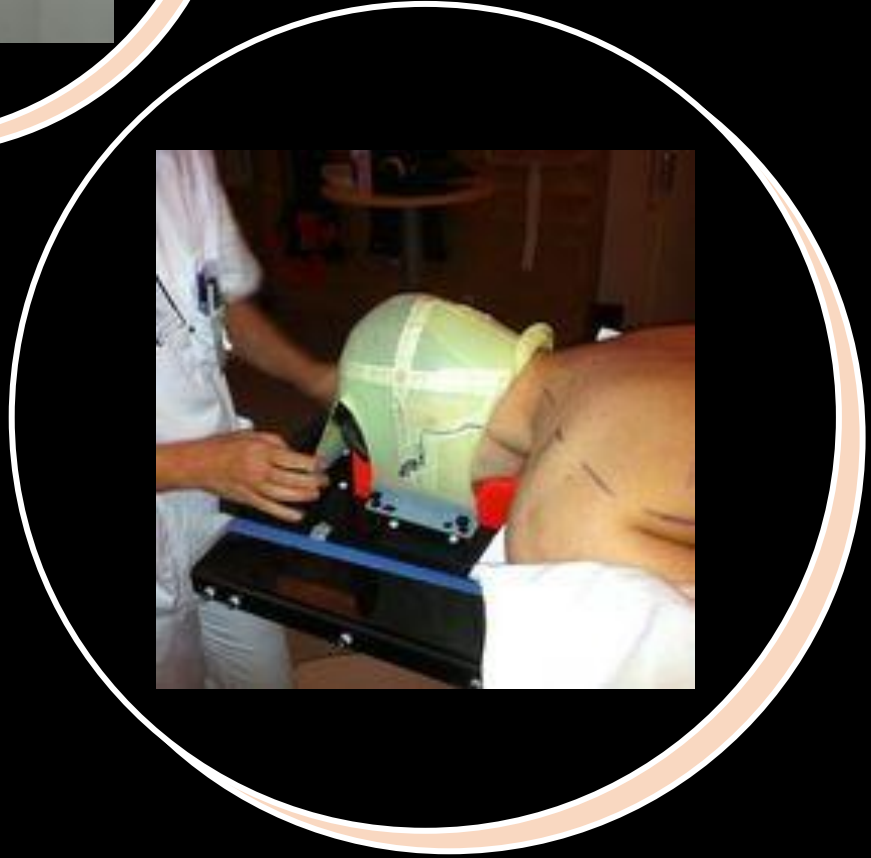


Videre utredning





Handling



Hvordan
skape
mening i det
meningsløse?



Lære å
akseptere
situasjonen



Hårtap og
identitet



Livet er delt:
Glenn før og
etter
Kreftsykdom



Glenn før og etter kreftsykdommen

- Før



- Etter



Strategier

- Åpenhet
- Senke kravene til seg selv
- Ikke sammenligne deg selv med andre
- Vær snill med deg selv
- Bevisst negativ selvsnakk
 - Hva ville du sagt til en venn?
- Humor
- Mål
- Pusteøvelser
- Etablere gode vaner
 - Søvn
 - Ernæring
 - Trening
- Sosialt
- Lister med gjøremål