170423

**Blærekreftforeningen 5 år**

Foredrag

v/ **Frank Oterholt**

*Rådgiver for Borg bispedømmeråd og biskopen i Borg.*

**PREST**

* *Cand. theol.*

**HØGSKOLELEKTOR ved HIØ**

* *Cand. mag. – norsk mf., sosiologi, pedagogikk, spansk, PKU.*
* *Master i Organisasjon og ledelse.*

**Hjemmeside**

<http://frank.oterholt.be/>

**Foredrag og tekster > Foredrag:**

<http://frank.oterholt.be/?seksjon=Foredrag%20og%20tekster&x=Foredrag>

**Sted:**

Hurdalsjøen hotell

Reiserute:

Ta av ved Dal, til høyre ved Normokorset, RV 120 ved siden av Hurdalssjøen.

**TAP OG MESTRING**

**Landsmøtet 2017 – Blærekreftforeningen - 21-23. april**

FOREDRAG søndag 23/4. KL. 09.00

**Tapsopplevelser**

* Død påfører oss de største tapsopplevelsene i livet.
* Tap (og påfølgende sorg) rammer oss i flere situasjoner enn ved død:

**Tap gir oss sorg**

Sorg og tap henger sammen med å miste og å mangle.

**Karsten Isachsen sier det slik[[1]](#footnote-1)** (22/2 1944 – 18/1 2016)**:**

*«Jeg får med årene en tapsliste: Barndommen gled bort i milde tåker. Ungdommens kraft er brukt opp. Livet som en lang arbeidsdag er straks over».*

Bud og Hilsen nr. 4 2014:45.

**Listen over tap gjennom et helt liv, kan bli lang.**

Et førstesideoppslag i Verdens gang[[2]](#endnote-1), viser eksempler på ulike typer tap som påfører oss sorg:

* *Mors (53) tap av voksen sønn (25) ved selvmord.*
* *Tap av synet etter kreftoperasjon i hjernen.*
* *Tap av hus og hjem ved brann.*
* *Tap av dyr.*
* *Tap av småsøsken.*
* *Tap av religiøs tro.*

**Tap, og påfølgende sorg, skjer ofte gjennom livet.**

Vi opplever:

**Kjærlighetssorg**

* Kjærligheten gir oss også mange sorger.

**To dominerende eksistensielle krefter i tilværelsen:**

* døden og kjærligheten.
* Begge kan svimerke oss for livet,
* begge kan også brenne opp og mildnes med tiden.

**Bibelen:**

”K*jærligheten er sterk som døden … den brenner som flammende ild.”* (Høysangen 8,6)*.*

Kjærlighetssorg er ofte knyttet til personlige oppbrudd,

til tap av tilknytning.

**Mange typer oppbrudd gir smerte, sorg og tomhet:**

* Flukt fra et hjemland
* Skifte av livssyn (*”global mening”* som faller sammen eller utfordres).
* Når «alt» i livet er oppnådd (kreativiteten er brukt opp)
* Når man er utbrukt på det man holder på med.

Sorg er derfor nært beslektet med tomhet (Bermejo 2012:19f.), eller med ”tom tid” (ved «tom tid» føles tiden lengre enn ved positive opplevelser).

* Tidsopplevelsen forandres ved traumatiske opplevelser.
* Personligheten vår forandres (vi blir mer sårbare for hva folk sier og gjør).

**Å bli ”satt ut”**

Mange av oss har også registrert reaksjoner i kropp og sinn uten at vi kanskje har forbundet det med sorg. Men det å bli ”satt ut” (som når vi får en vond beskjed), gir sorgreaksjoner i kropp og sinn:

**Professor Hans H. Grelland[[3]](#footnote-2) om å bli ”satt ut”:**

Sorgreaksjoner som kroppslig reaksjon:

* *tung i kroppen.*
* *utilfredshet og uro.*
* *trettere enn vanlig.*

**Dette viser at sorg er reaksjon på en mangel:**

* *Tap kan bety at noe mangler*
* Følelsen som følger denne mangelen, er sorg.

**Mangler i livet kan være**

* tap av arbeid
* tap av kjæreste
* tap av hjemland
* tap av dyr med mer.

Arbeidsledighet kan gjøre oss sårbare og gi sorg.

**Atle Dyregrov skriver:**

*“Arbeidsløshet øker risikoen for å utvikle depresjon etter tapet av et nærstående familiemedlem”[[4]](#footnote-3)*

**Sorg ved tap og mangler (av organer)**

**I 2011 fjernet legene 6 organer fra min kropp, og ga meg ett nytt:**

* Blære (egen donor: erstatningsblære av tynntarm)
* Sædleder
* Blindtarm
* Lymfeknuter
* Prostata
* Tynntarm

**Tap av disse organene har gitt meg utfordringer:**

* Smerter
* Betennelser
* Plager (svie, blærekatar …)
* Diare
* Potens-utfordringer
* Tap av nattesøvn
* Kateter påfører svamplegeme bøyning

**Tap av prostata**

(nå kan jeg i all fall ikke få kreft i prostata).

**Tap av Funksjoner**

**Noen opplever**

* Tap av seksuell evne
* Tap av evnen til å kvitte seg med det som skal ut av kroppen.

**Det beste i livet er ikke:**

* Biff med løk
* God sex
* Rødvin
* Bo og jobbe i Syden

Å få tisse og bærsje …

**Tap av søvn**

* slitet ved å stå opp etter 4 timer
* søvnmangel
* stive skuldre (vondt i nakke og skuldre)
* betennelser

**Diagnosen**

* Opplevelse av å få Diagnosen
* Legens overbringelse av ”dårlig budskap”.

**Leger kan være kloke:**

* «porsjonere» ut budskapet
* Ikke si alt på en gang
* Gi informasjon om det som er positivt:

(… *”vi har ikke funnet spredning så langt” … ”svulsten hadde kapslet seg inn … et godt tegn”)*

**Eksempler på ukloke leger:**

**Tidsskrift - *Den norske legeforening:***

En prest blir syk og observerer overbringelse av dårlig budskap til en kvinne i nabosenga.

<http://tidsskriftet.no/2014/09/personlige-opplevelser/overbringe-en-vond-beskjed>

**Overbringelse av dårlig budskap**

<https://sykepleien.no/2017/03/de-aller-vanskeligste-samtalene>

**Opplevelse av sykdom**

Legens overbringelse av dårlig budskap:

* *Jeg så det på han … jeg kjente igjen kroppsholdningen hans …*

**”Stemthet”** (Løgstrup) – Å bli tatt ut av tryggheten

**Fremtiden**

* *Hvor lenge skal jeg leve?*
* *Hvordan skal jeg leve med det som har rammet?*

**Min personlige bearbeiding:**

* Alderen gjorde det kanskje litt ”lettere”? (realitetsorientering)
* Å *”komme til rette med”* den nye livssituasjonen: - Jeg har fått nye begrensninger
* Minnes på at livslengden er begrenset (eksistensiell utfordring)
* ”memento mori” – Vi er dødelige.

Eksistensen endres og utfordres

**Visshet om død kan berike livet (Bermejo):**

* Mer intens opplevelse av livet
* Mer nærværende
* Mindre opptatt at alle detaljer
* Barnebarna viktigst
* Død er det som gir oss størst moralsk bevissthet: Ta vare på barna/hverandre.

**Da legen overbrakte meg budskapet første gang** (i en mildere form):

* Jeg tenkte mer på mine 3 voksne barn enn på meg selv (en god observasjon).

**Da legen overbrakte meg budskap nr. 2 (3 uker senere** (i en mer ”brutal” utgave)**:** Verden raste sammen

**Kritisk bemerkning:** Sykehuset burde hatt et apparat til å gi meg støtte (noe SØF manglet).

**Og da er vi over i MESTRING**

* *Hvordan mestrer vi vonde erfaringer?*

**MESTRINGSSTRATEGIER**

**Å ha strategier for mestring**, er å tenke at

*”dette skal vi komme oss igjennom”.*

Og … **hvordan skal vi komme oss gjennom dette?**

Til det trenger vi mestringsstrategier

**Mestringsstrategier**

<https://mestring.no>

*Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH)*

<https://mestring.no/laerings-og-mestringstjenester/laering-og-mestring/mestring/>

**Sentrale begreper innen mestring og læring[[5]](#footnote-4):**

*”NK LMH … har pasient- og pårørendeopplæring i et helsefremmende perspektiv som hovedfokus. Målet med opplæringen er en endring av pasientens kunnskaper og holdninger på ferdighets- og følelsesmessig plan. Aktiviteten er ofte gruppebasert, og gruppen er en kollektiv aktivitet. Fokus er alltid på den som skal mestre, og derfor er brukermedvirkning og dialog sentralt.”*

**Tilpasning til livet heretter** (jfr. ”To-prosess-modellen)**:**

* Når vi opplever traumer og belastninger, må vi tilpasse oss livet på nytt (tilpasning / adaptacion)
* Vi bør også tilegne oss ny kunnskap om sykdommen og om oss selv og våre reaksjoner.
* Vi bør styrke våre sosiale relasjoner.

**Panikkangst**

* Jeg opplevde angst som 16. åring (utløst av stress).
* Det kom plutselig over meg en ettermiddag i juli.
* Utløst ved stress
* Jeg skulle ”klare alt”:

*trening, sommerjobb, kjæreste, skoleresultater ..*

* Det sa ”pang” en ettermiddag ved 16-tiden.
* Jeg slet med sosial angst og fobier i 6-8 år.
* Jobbet meg igjennom det.
* Mye selvterapi.

**Jeg lærte angsttrening som sivilarbeider ved Modum Bad i 1975**

Jeg tok i bruk mestringsstrategier.

**Hvordan mestre angst?**

* Unnvikelse?
* Gå inn i situasjonen/utfordre situasjonen (angstrening)?

**Noen takler angst med:**

* mat
* TV
* Alkohol
* Sigaretter
* Rusmidler
* Overforbruk av kaffe

*(Står det på hjemmesiden til Trancendental meditasjon[[6]](#footnote-5).* Videre: )

*”Men disse metodene gir kortvarig effekt og er vanedannende forsøk på å redusere stress i livet, men … forverrer vår evne til å håndtere situasjonen …*

*Transcendental Meditasjon stopper denne onde sirkelen av stress. Når vi praktiserer TM, sitter vi komfortabelt i en stol i 20 minutter to ganger daglig med øynene lukket, starter prosessen og vi erfarer indre ro og føler oss avslappet. Vi erfarer...*[*more*](http://no.tm.org/web/clp1/angst?leadsource=crm2061&gclid=Cj0KEQjwuOHHBRDmvsHs8PukyIQBEiQAlEMW0BxyftF9cfr6U58WTrOlqWkJHihYWbQ1TOcigXSYLqYaAjGj8P8HAQ)

**Meditasjon**

Jeg har aldri prøvd TM, men jeg jobber med åndelig veiledning (ÅVL) blant prestene i Borg bispedømme, og ÅVL bruker mange av de samme meditasjonsteknikkene.

**Personlig:**

* Meditasjon og indre fokusering (analyse) kan gi bedre mestring og personlig velvære.
* En veileder kan gi råd, hjelpe til å identifisere det som tynger (*discernment* / skille ut) og gi støtte.

**Religiøs mestring fungerer for mange[[7]](#footnote-6)**

*Det säges at det finns alltid nånting bra i det som skjer****og troen är ofta den som gir oss styrka****Hur man säger mykcket men man vet så lite om sig själv
när ångesten og ensamheten kommer*Bjørn Afzelius

**TUSEN BITAR**

Det säges at over molnen, är himlen alltid blå
men det kan var svårt å tro när man inte ser den
Og det säges at efter regnet, kommer solen fram igjen
men det hjälper sellan dom som har blitt våta
For när vennarna försvinner eller kärleken tar slut
ser man allt med lite andra ögon
Man övar sig og långsamt blir man bettre på å se
skilnad mellan sanninger og lögner
 **Ref:**
Allting kan gå i tu
men et hjärte kan gå i tusen bitar
Säger du at du är min venn
så är du kanskje det
Allting kan gå i tu
men et hjärte kan gå i tusen bitar
Säger du at du är min venn
så är du kanskje det

Det säges at det finns alltid nånting bra i det som skjer
**og troen är ofta den som gir oss styrka**Hur man säger mykcket men man vet så lite om sig själv
när ångesten og ensamheten kommer
For när vennarna försvinner eller kärleken tar slut
ser man allt med lite andra ögon
Så man övar sig og långsamt blir man bettre på å se
skilnad mellan sanninger og lögner

Allting kan gå i tu
men mitt hjärte kan i tusen bitar
Säger du att du är min venn
så är du kanskje det
La na na na aaaa
Allting kan gå i tu
men mitt hjärte kan gå i tusen bitar
Säger du att at du är min venn
så er du kanskje det
Na na na na aaaa
Åh allting kan gå i tu
men mitt hjärte kan gå i tusen bitar
Säger du at du är min venn
så är du säkert det

**MESTRING - teori**

**Kilde:** Psykiater Eline Kalsnes Jørstad (21/4 2017)

**Definisjon på ”mestring”:**

*”Positiv responsforventning”.*

Dvs.:

”Man ønsker å *”få til”* mestring av det problemet man prøver å mestre”.

For å ”få til” løsninger på personlige problem og utfordringer, bruker vi:

**Mestringsstrategier**

1. Analyse av problemet vi ønsker å mestre.
2. Hva skal til for å løse problemet?
3. Hvilke mulige ”støtter” har jeg som hjelp får å løse det problemet jeg står oppe i nå?
4. Evaluering: Hvordan gikk det da jeg prøvde å løse det problemet jeg sto overfor? Fikk jeg hjelp?

**Eksempel på mestringsstrategi:**

**Jeg er bedt i en 60-årsdag:**

* Jeg vet ikke om jeg orker å gå

(det blir ”for mye” for meg: Jeg føler stress).

- Unnvikelse: jeg blir hjemme (unnvike sosiale situasjoner)

Da må jeg sette inn en

**Strategi:**

* Redusere det stresset som hindre meg i å gå i selskapet.

**Jeg analyser meg selv:**

Hva skyldes stresset som skaper ubehag?

(Stresset må reduseres for at jeg skal mestre situasjonen):

* Å gå alene er utrygt/ubehagelig.
* Jeg er ikke ”fin nok” til å gå i selskapet.
* Jeg har ikke pene nok klær til å gå i selskapet.
* Jeg er ”ikke pen nok”/ ”jeg matcher ikke” de øvrige personene som skal i selskapet (mindreverdighetsfølelse).

**Mine ”Strategiske” trekk blir da:**

* Jeg går sammen med noen (ikke alene).
* Bygge opp/støtte deg selv (mentalt) så du blir trygg nok til å gå i selskapet (jo, du er pen nok).
* Reduser kravene som gjør at du gruer deg.

**Neste gang kan du ”ekspandere”**

* gjøre ting som du ikke mestret tidligere.

**Barnebarna mine:**

*”Jeg klarte det”!!*

**Unnvikelse:**

* Bli hjemme/ ikke gjøre noe aktivt for å konfrontere den situasjonen som skaper ubehag.
* Bedre å møte situasjonen
* Vi trenger alle ”sosial trening”.

**Mestringsstiler**

”Stilen” (som jeg bruker på å unngå et problem) er avhengig av situasjonen.

Mestringsstilen er også avhengig av

**Hva slags personlighet har jeg?**

* Alt for unnvikende?
* Alt for forsiktig?
* En som ”hopper i det”?

Personlige forutsetninger

**Hvilke repertoar har jeg av mestringsstrategier?**

* Er jeg en som ”hopper i det”

(jeg tar årets første bad i april?)

* Er jeg en forsiktig type som ”føler meg frem”?
* Må jeg alltid gjøre ting alene? (mer stress på meg)
* Må jeg alltid involvere andre? (mer stress på meg?)

**Mange bruker følgende:**

Mestringsstrategi på jobben:

Ikke involver flere enn du bør ☺ )

**PERSONLIGHETSTYPER**

(avgjør hvilke mestringsstrategier vi benytter oss av)

(Alle har disse ”trekkene”, sier psykiateren)

**Problemer mestres ulikt utfra personlighetstypen vår:**

Personlighetstype**:**

* Unnvikende (unngår alle konfrontasjoner)
* Engstelig (ser alltid ned)
* Mistenksom (mistroisk)
* Impulsiv (tar for mange sjanser)
* Innadvendt (lite meddelsom)
* Psykopatisk (skyller på andre når noe går galt).
* Hysterioform (*”drama-queen”*, overtar samtalen …)
* Tvangspreget (alltid usikker, får ikke tatt avgjørelser, må alltid sjekke først)

**Til slutt**

**Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid**

**Salutogenese**

*”Teorien om salutogenese[[8]](#footnote-7) (hva som skaper god helse) gir oss en grunnleggende beskrivelse på hvordan mestring (definert som ”sense of coherence”) kan skapes (Aron Antonovsky[[9]](#footnote-8), 1987).”*

*Sense of coherence*

*(følelsen av at noe har indre logisk sammenheng og er forståelig/konsistent)*

**Aaron Antonovsky** (19/12 – 7/7 1994)[[10]](#footnote-9)

* Amerikansk sosiolog
* Opptatt av forholdet mellom stress, helse og velfølelse (salutogenese).

”Antonovskys viktigste forskningsfunn er at måten man opplever virkeligheten på, i form av begripelighet, håndterbarhet og mening, til sammen utgjør SOC (*Sense of coherence*) og bidrar til grad av mestring, helse og velvære.”

***”Mestring og tilpasning er sentralt i teorien om salutogenese”.***

(Altså: Det jeg har snakket om nå)

**Sense of coherence*[[11]](#footnote-10)***

Teorien om salutogenese er mest kjent for sitt sentrale begrep ”Sense of Coherence”, forkortet SOC. SOC er en grunnleggende holdning som uttrykker i hvilken utstrekning man har en gjennomgående, stabil, men dynamisk følelse eller tillit til at stimuli som stammer fra ens indre eller ytre omgivelser i livet er strukturerte, forutsigbare og forklarlige. (Forståelighet).

Videre må **ressurser være tilgjengelige** slik at en kan møte kravene disse stimuli setter. (Håndterbarhet). Kravebe vil oppleves som utfordrende og verdt investering og engasjement. (Mening). (Antonovsky, 1987).

Antonovskys viktigste forskningsfunn er at måten man opplever virkeligheten på, i form av begripelighet, håndterbarhet og mening, til sammen utgjør SOC og bidrar til grad av mestring, helse og velvære.

### ****Sterk SOC****

Å ha en sterk SOC er å være motivert for å takle stress, å ha tro på at en kan forstå og at på at ressurser er tilgjengelige. Det refererer til individets mulighet til å forstå sin egen situasjon, og til å finne en mening i å bevege seg i helsefremmende retning.

### Å ha en ****sterk SOC****

Å ha en sterk SOC er å være motivert for å takle stress, å ha tro på at en kan forstå og at på at ressurser er tilgjengelige. Det refererer til individets mulighet til å forstå sin egen situasjon, og til å finne en mening i å bevege seg i helsefremmende retning.

**Fire områder**

Teorien vektlegger fire områder i menneskers liv som en må investere i for ikke å tape ressurser og mening over tid:

* Indre følelser,
* sosiale relasjoner,
* hovedaktiviteter
* eksistensielle spørsmål (Antonovsky, 1987).

**Dette vil si at det er viktig å ha:**

* en overbevisning eller et bevisst livssyn (ideologisk, religiøst eller politisk)
* relasjoner som en opplever som støttende,
* å være psykisk stabil
* være involvert i belønnende daglige aktiviteter som for eksempel sport, arbeid eller utdanning (Lindstrøm, 2001).

**Antonovsky (1979) – Definisjon av mestringsressurser:**

*«Enhver karakteristikk av personen, gruppen eller omgivelsene som kan fremme effektiv mestring av spenning».*

### ****Hovedområder****

**Antonovsky** identifiserte følgende mestringsressurser (ment som eksempler på hovedområder):

**1) Kultur.**

* ”En kultur som stimulerer og muliggjør en persons deltagelse på ulike arenaer, er en god kollektiv SOC som kan fremme hennes/hans SOC, helse og velvære (Antonovsky 1979).

**2) Sosial støtte.**

- Personer som har nære bånd til andre og opplever at en eller flere bryr seg om dem, løser ofte spenning lettere enn de som mangler slike kvaliteter i relasjonene sine. (Antonovsky 1987).

**3) Religion og verdier.**

Mestringsressurser som gir forankring, retning og mening i livet.

**4) Fysiske og biokjemiske ressurser.**

- god fysikk, gode gener og et sterkt immunsystem.

**5) Materielle verdier.**

Eksempler på materielle verdier er ernæring, klær, penger og bolig.

**6) Kontinuitet, oversikt og kontroll.**

Makro - sosiokulturelle mestringsressurser som bestemmes av kulturen og samfunnet personen er en del av.

**7) Mestringsstrategier.**

Gode mestringsstrategier kjennetegnes av høy grad av rasjonalitet, fleksibilitet, vidsyn og forutsigbarhet, evne til handling og regulering av følelser.

**8) Kunnskap og intelligens.**

Kunnskap og intelligens er kognitive ressurser. Kunnskap gir innsikt og aktualiserer valg. Handling og bevisste valg kan styrke opplevelsen av mestring.

**9) Egoidentitet**

En ressurs på det emosjonelle nivå som omhandler opplevelsen personen har av seg selv. Kvaliteten på sosial støtte og egoidentitet sees på som spesielt viktige mestringsressurser.

**Likemenn/Likemannsarbeid**

Bruke egne resurser (Carl Rogers) – Relasjonell tenkning

**Likemannsarbeid**

Å møte mennesker med vonde erfaring som ligner dem man selv har hatt, gir lindring:

*”Likemannsarbeid handler om erfaringsutveksling og ulike former for støtte fra tidligere pasienter til nåværende pasienter”*.

Dette skriver Landsforeningen for hjerte- og lungesyke på sin hjemmeside. Metoden er anerkjent og benyttes av flere pasientorganisasjoner. Noen av oss kjenner til likemannsarbeidet fra tiden under og etter kreftbehandling. Samtale og støtte fra folk som har vært ”i samme båt” har dokumentert effekt (Olsen 2011:71).

De som går pilegrim, opplever at det vonde frem i lyset under vandringen. Det bearbeides under samtaler med en likemann, under bønn og rituelle handlinger og gjennom stillhet og nærvær med naturen. Skaperverket helbreder. Åndelighet gir hjelp til et presset sinn. Man søker innover, men også utover mot noe som er større enn meg selv. Man søker også hjelpen i fellesskapet, og finner den der. Likemenn er gull verdt.

**Reformasjonsjubileum 1517-2017**

Luther hadde angst.

1. Angsten for død og skrekk var drivkraften bak den religiøse delen av reformasjonen. (Religiøst livssyn kan være noe godt, men også gi oss angst og skremme oss).
2. Angst er en kjempestor (politisk) drivkraft, som også i vår tid fører til militær ”opprustning”.
3. Vi bør forvandle denne energien til positive krefter/handlinger.
4. Stress er energi som kan kanaliseres til positive ting, dersom vi blir trygge. Gode relasjoner gir trygghet.
5. Den politiske delen av Reformasjonen var ”Brexit”:

protest mot sentralmakten.

**Anvendt litteratur og kilder**

* Bermejo J.C. (2012), *Estoy en duelo* (Jeg er i sorg), Novena edicion, Tres Cantos (Madrid): Centro de Humanizacion de la Salud (Religiosos Camilos).

Bermejo J.C. (1998), *Apuntes de relacion de ayuda* (Veiledning overfor sørgende), Centro de Humanizacion de la Salud (Religiosos Camilos), 12. edicion 1998, Santander: Editorial Sal Terrae Santander.

* Bermejo J.C. y Santamaria C. (2011), *El duelo, Luces en la oscuridad* (Sorgen, Lys i mørket), *Pautas para sobrellevar el dolor tras la muerte de un ser querido* (Føringer for hvordan man skal holde ut i sorgen), primera edicion, Tes Cantos (Madrid): Centro de Humanizacion de la Salud (Religiosos Camilos).,
* Tidsskrift for sjelesorg nr. 3 2011 og nr. 3 2012. Institutt for sjelesorg, Einar Lundbys Stiftelse, Modum Bad.
* Oterholt, F. (2012), Sorg- og krisereaksjoner, *Sjelesørgerisk og rituell bearbeidelse.* Foredragsmanuskript til *Fagmøte på Psykiatrisk Dagsenter i Fredrikstad kommune.* Se <http://frank.oterholt.be> under Foredrag og tekster/Foredrag/121030 Sorg- og krisereaksjoner.
* Dyregrov A. (2008), Katastrofepsykologi, 2. utg. 2. oppl., Fagbokforlaget.
* Dyregrov, K. og A. (2007), Sosial nettverksstøtte ved brå død, Fagbokforlaget.
* Danbolt L. J., Engedal L. G., Hestad K., Lien L., Stifoss-Hanssen H. (2014) Religionspsykologi, 1. utg. 1. oppl., Oslo: Gyldendal Akademisk.
* Sløk J. (2013), Kirkegaards univers, 3. udg. 1. opl., Lindhardt og Ringhof forlag.
* Eide, S. B., Grelland, H. H., Kristiansen A., Sævareid, H. I., Aasland, D. G., (2013), Fordi vi er mennesker, 2. utg., 2. oppl. Bergen: Fagbokforlaget..
* Løgstrup K. E. (1956), Den etiske fordring, København.

*FrankO 2017*

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. VG 9/9 2014:16-19. [↑](#endnote-ref-1)
3. i Eide, Grelland, Kristiansen, Sævareid, Aasland, 2013:117. [↑](#footnote-ref-2)
4. (Dyregrov 2008:93)*.* [↑](#footnote-ref-3)
5. <https://mestring.no/laerings-og-mestringstjenester/laering-og-mestring/> [↑](#footnote-ref-4)
6. <http://no.tm.org/web/clp1/angst?leadsource=crm2061&gclid=Cj0KEQjwuOHHBRDmvsHs8PukyIQBEiQAlEMW0BxyftF9cfr6U58WTrOlqWkJHihYWbQ1TOcigXSYLqYaAjGj8P8HAQ> [↑](#footnote-ref-5)
7. Se: Danbolt L. J., Engedal L. G., Hestad K., Lien L., Stifoss-Hanssen H. (2014) Religionspsykologi, 1. utg. 1. oppl., Oslo: Gyldendal Akademisk. [↑](#footnote-ref-6)
8. av helse — saluto, opprinnelse eller tilblivelse — genese.

Se: <https://www.napha.no/content/14219/Salutogenese---teori-og-praksis> [↑](#footnote-ref-7)
9. <https://en.wikipedia.org/wiki/Aaron_Antonovsky> [↑](#footnote-ref-8)
10. Se også: <https://snl.no/Aaron_Antonovsky> [↑](#footnote-ref-9)
11. Coherence <https://www.google.no/?gws_rd=ssl#q=coherence+meaning> [↑](#footnote-ref-10)