

Hei, og god dag!

Glenn Fredrik Fletcher

Innhold

Mitt liv før kreftdiagnosen

Første møte med sykdommen

Hjemme igjen i Norge

Behandling

Lære å akseptere situasjonen

Å finne mening i det meningsløse

Akseptere den nye meg til tross for begrensningene

Hårtap – identitetsforvirring

Trodde jeg det skulle være mulig å leve det livet jeg har i dag?

Strategier

Takk for meg!

A close-up photograph of a basketball hoop and net. The hoop is orange and the net is white. A hand is visible at the bottom left, holding the net. The background is dark.

Mitt liv før kreftdiagnosen 0 – 17 år

- Skole
- Idrett
- Venner

- Indiana Jones Type

Første møte med sykdommen

- Epilileptisk lignende anfall i Tyskland
- Mistet evnen til å produsere tale
- Fasinert (hadde aldri vært innlagt på sykehus før)
- Syntes det var spennende at kroppen gjorde som den gjorde.
- Sykdommen – mitt livs største eventyr
- **Ble foretatt ulike undersøkelser**
 - Konsentrasjonstest/Oppmerksomhet mm.
 - Fant en hevelse i hodet.

Første møte med sykdommen

Fikk lov til å reise på ferie til USA

- Opplevde delvise lammelser som pulserte opp og ned venstre siden av kroppen etterfulgt av en sterk hodepine.
- Beholdt roen, syntes det fortsatt var spennende, men var noe mer urolig.

Ytterligere undersøkelser

MRI, Pet-scan, Spinalpunksjoner etc.

- Ble funnet ondartede celler
- Haste fløyet hjem til Norge

Hjemme igjen i Norge

- Lammelsene og hodepinene fortsetter
- Enda flere undersøkelser:
 - Nedtrapping av prednisolon (steroid)
- Hallusinasjoner
 - Det å ikke vite fører til en følelse av usikkerhet
 - Fant til slutt en Medulloblastom (svulst i lillehjernen)

Behandling 2012 – 2013
Cellegift,
strålebehandling og
operasjon

Lære å akseptere situasjonen

Frustrasjon

Når kroppen ikke lytter

Lite mestring

Tanker om fremtiden

Å finne mening i det meningsløse

- Senke kravene til seg selv
- Sette seg nye mål
- Ikke sammenligne seg selv med andre
- Lære å bli tilfreds i den nye tilværelsen

Akseptere den
nye meg
til tross for
begrensningene

- Følelsen av å være alene
- Livet stagnerer
- Å fokusere på det du kan gjøre noe med og ikke det som har vært eller kunne vært

Trodde jeg det
skulle være
mulig å leve
det livet jeg
har i dag?

- Fullført en bachelorgrad i Kriminologi
- Har/hatt frivillige verv i Ung Kreft
- Vært speiderleder for en speidergruppe
- Jobbet som lærervikar ved barne og ungdomsskole
- Frivillig underviser i organisasjonen POFU
- Jobber på et psykiatrisk sykehus
- Studerer profesjonsstudiet i psykologi

Løpt Birkebeinerløpet

Gått Hardangervidda på tvers

Strategier

- Åpenhet
 - Senke kravene til seg selv
 - Ikke sammenlign deg selv med andre
 - Vær snill med deg selv
 - Vær bevisst negativ selvsnakk
 - Humor
- Mål
 - Pustøvelser
 - Søvn
 - Ernæring
 - Trene
 - Sosialt
 - Lag lister med gjøremål

Takk for meg og lykke til videre!