

Brystkreftforeningen Kirkenes og Omegn inviterer til foredrag med Keth Flå-Jørgensen

Tid: 19.mars 2026 kl 1800 – 2000.

Sted: Nothing Hill

«Når du ikke lenger er den du var – om å bygge verdi, robusthet og selvrespekt på nytt»

Om foredraget

Mange opplever at når behandlingen er over, forventes det at livet skal gå videre som før. Men for mange er det nettopp da den indre prosessen begynner. Følelsen av livssorg, identitetsendring, utmattelse og fatigue, frykt for tilbakefall – og en kropp som ikke lenger fungerer som før – kan skape uro og usikkerhet.

I dette foredraget vil jeg sette ord på:

- Livssorg og identitet – hvem er jeg nå?
- Når jobb og prestasjon har vært en stor del av selvbildet
- Den indre dialogen – hvordan ordene vi bruker om oss selv påvirker oss
- Hvordan bygge selvrespekt når kapasiteten er endret
- Robusthet på en ny måte – ikke gjennom å presse seg, men gjennom regulering og selvledelse

Foredraget vil inneholde refleksjon, enkle øvelser og konkrete mentale verktøy deltakerne kan ta med seg videre i hverdagen.

Målet er ikke å bli den man var før – men å finne trygghet, verdi og styrke i den man er nå.

Om foredragsholder Keth Flå-Jørgensen

Keth er utdannet sykepleier med erfaring fra kreftomsorg og akuttmedisin, og sertifisert Life & Business Coach og mentaltrener med videreutdanning innen NLP og diplomkurs i psykologi.

Gjennom både faglig bakgrunn og egen erfaring med hjerneslag og utbrenthet har jeg et sterkt engasjement for hvordan vi mennesker bygger oss selv opp igjen når livet ikke ble som vi trodde.