

## Självbild

Det kan vara en sak att betrakta sig själv som den ”nya” person man är till det yttre och en annan sak att vara denna nya person inför andra

---

### Självbilden och kroppsuppfattningen



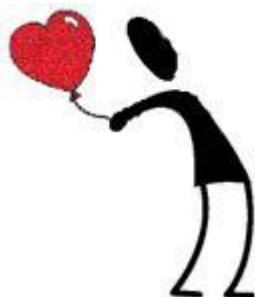
Att få ett bröst eller delar av ett bröst bortopererat sätter sina spår. Att dessutom tappa håret om du får cytostatika gör att du möter en annan spegelbild i badrummet än den du är van vid. Som tur är sker inte allt på en gång, utan successivt. Du vet ju vad som väntar, och kan förbereda dig mentalt.

Det kan vara en sak att betrakta sig själv som den ”nya” person man är till det yttre och en annan sak att vara denna nya person inför sin partner. Kommuniera om hur det känns, be om det du behöver. Det är en ny situation för er båda, och en process som kommer att ta tid.

Det är mycket vanligt att man i samband med de olika medicinska behandlingarna tappar sexlusten. Det finns en broschyr, ”Sex och samlevnad” att få inom detta område.

Att återerövra allmänna duschrum i simhallar och i samband med gymnastik etc. kan vara en tröskel för oss bröstopererade. Om du sedan tidigare är van att röra dig i dessa miljöer, vänta inte för länge med att ge dig dit igen när du känner att du är återställd. Ta med dig någon familjemedlem eller nära vän som stöd första gången.

Låt inte din sjukdomshistoria begränsa dina aktiviteter!



Försök tänka så här:

- 1 De flesta andra människor har nog med sig själva och tittar mindre på dig än du tror
- 2 Du har överlevt din sjukdom och står här som ett levande bevis på att du fortsätter att sköta om din kropp och lever ditt liv, oavsett dina ärr.

-----

*Vi som jobbat i arbetsgruppen med egenvårdstipsen är Anita Aktanius, Monica du Rietz, Marie Johansson, Sofia Weineholm och Amie Fahlander. Uppdaterad senast 2022-09-21.*