

SPOR AV MESTRING

Spor av mestring er en podkast om mestring og menneskemøter i helsetjenesten. I podkasten møter du erfarne brukerrepresentanter og fagpersoner med ulik bakgrunn, kompetanse og innsikt som forteller om veien til mestring i ulike sammenhenger. Du finner podkasten [her](#) eller der du vanligvis lytter til podkaster.



[Episode 19: Fra hormoner til helsekompetanse](#)

Hvordan kan vi styrke de unges helsekompetanse og medvirkning, og derved deres mulighet til å mestre ulike helseutfordringer og livssituasjoner?



[Episode 18: Barn og unge som pårørende](#)

Hvordan er det å være pårørende og barn samtidig? Hvordan kan vi best være til støtte for disse barna?



[Episode 16: Verken barn eller voksen](#)

Hvordan er det å bære ungdommens stemme i sykehuset; i en verden der voksne og fagpersoner er i overfall?