

# Hvad skal jeg huske at spørge psykologen om?

## Din tjekliste til næste konsultation

Vi har fået fire danskere til at tømme hovederne for alle de spørgsmål, de ville ønske, de selv havde stillet, da de fik konstateret sclerose. Det er nemlig ikke ualmindeligt, at man glemmer et par vigtige punkter til et læge- eller psykologbesøg. Derfor har vi samlet de vigtigste spørgsmål, som du kan bruge til din næste konsultation.

**Hvordan bliver man bedre til at acceptere sin livssituation?**

**Hvordan undgår man at føle sig ensom?**

**Hvordan håndterer man omgivelsernes manglende forståelse?**

**Hvordan lever man med usikkerheden om, at man aldrig ved, hvordan man har det i morgen?**

**Hvordan håndterer man frygten for ikke at kunne være der for sine børn?**

**Hvor kan man henvende sig for at få hjælp eller støtte?**

**Er der ellers nogen gode råd?**