

## **Boks 2, kapitel 4. Elementer i livskvalitet**

### **Elementer i livskvalitet jf. Siri Næss (2001)**

- Aktivitet - oplevelsen af engagement, livsglæde og mod på nye udfordringer.
- Sociale relationer - oplevelsen af fællesskaber og venskaber præget af loyalitet.
- Selvbillede - oplevelsen af at acceptere sig selv og være sikker på sig selv og sine evner.
- En positiv grundstemning – oplevelsen af at livet er fyldt med velvære og glæde (grundstammen).