PÅRØRENDE
SENTERET
STAVANGER

PÅRØRENDE SENTERET STAVANGER

Pårørende ønsker å snakke om:

- Tap
- Sorg
- Frustrasjon
- Angst for det som kommer
- Tro/tvil – sorg/glede
- Møte med profesjoner og vanskelige valg
- Hvordan de skal ta imot hjelp og støtte
- Hvordan ta vare på familien
- Hvordan snakke med barn/søsken om vanskelige saker

PÅRØRENDE SENTERET STAVANGER

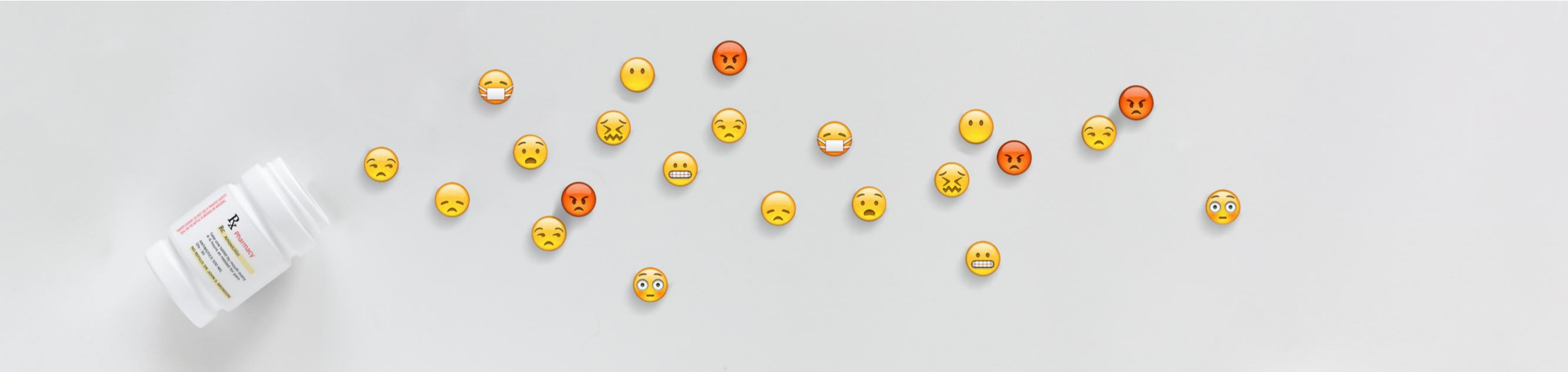
Pårørende kan oppleves som:

- Pådrivende
- Hjelpsomme
- Omsorgsfulle
- Lærevillige
- Nølende
- Bekymret
- Redde
- Masete
- Fortvilte
- Sinte
- Avvisende

PÅRØRENDE SENTERET STAVANGER

Det forbudte området:

- Dårlig samvittighet
- Irritasjon
- Sinne
- Ønske om å bare reise fra alt
- Vold og trusler
- Maktesløshet
- Apati
- Trusler / vold
- Overgrep
- Skam



PÅRØRENDE SENTERET STAVANGER

Tabuområder og forbudte følelser hos helsepersonell:

- «Ta deg sammen. Andre har det verre.»
- Håper de kan ta dette på en annen vakt.
- Jeg har det travelt, noen andre kan gjøre dette.
- Jeg kan ikke nok om temaet og fører samtalen over på noe annet.
- Dette gidder jeg bare ikke.
- Ærlig talt! De er bare så masete.
- Jeg har ikke god kjemi med disse pårørende.

Faren øker ved:

- Utbrenthet og utmattelse
- Ved andre pårørende-/omsorgsoppgaver privat.

PÅRØRENDE
SENTERET
STAVANGER

Få et språk på det ordløse

– Sånn kjennes det ut inne
i meg når jeg tenker på mamma.

Hvordan påvirker sykdom i familien barna:

PÅRØRENDE SENTERET STAVANGER

- Både frisk og syk forelder kan få svekket foreldrekapasitet
- Angst og frykt
- Sinne
- Tristhet og depressive symptomer
- Søvnvansker
- Fysiske smerter
- Skolerelaterte vansker
- Sosial isolasjon
- Vekst og modning parallelt med vansker

Barn som pårørende har behov for:

PÅRØRENDE SENTERET STAVANGER

- Å sette ord på tanker og følelser
- Spørre om det de lurer på, og få tilpasset svar etter alder og utvikling
- Å vite at noen tar vare dem som er syk, og at de praktiske tingene i hjemmet er tatt hånd om
- At noen voksne i barnehagen eller skolen vet at mor, far eller søsken er syk og kan tilrettelegge for barnet ved behov
- Fri fra sykdommen ved å tenke på og gjøre hyggelige ting

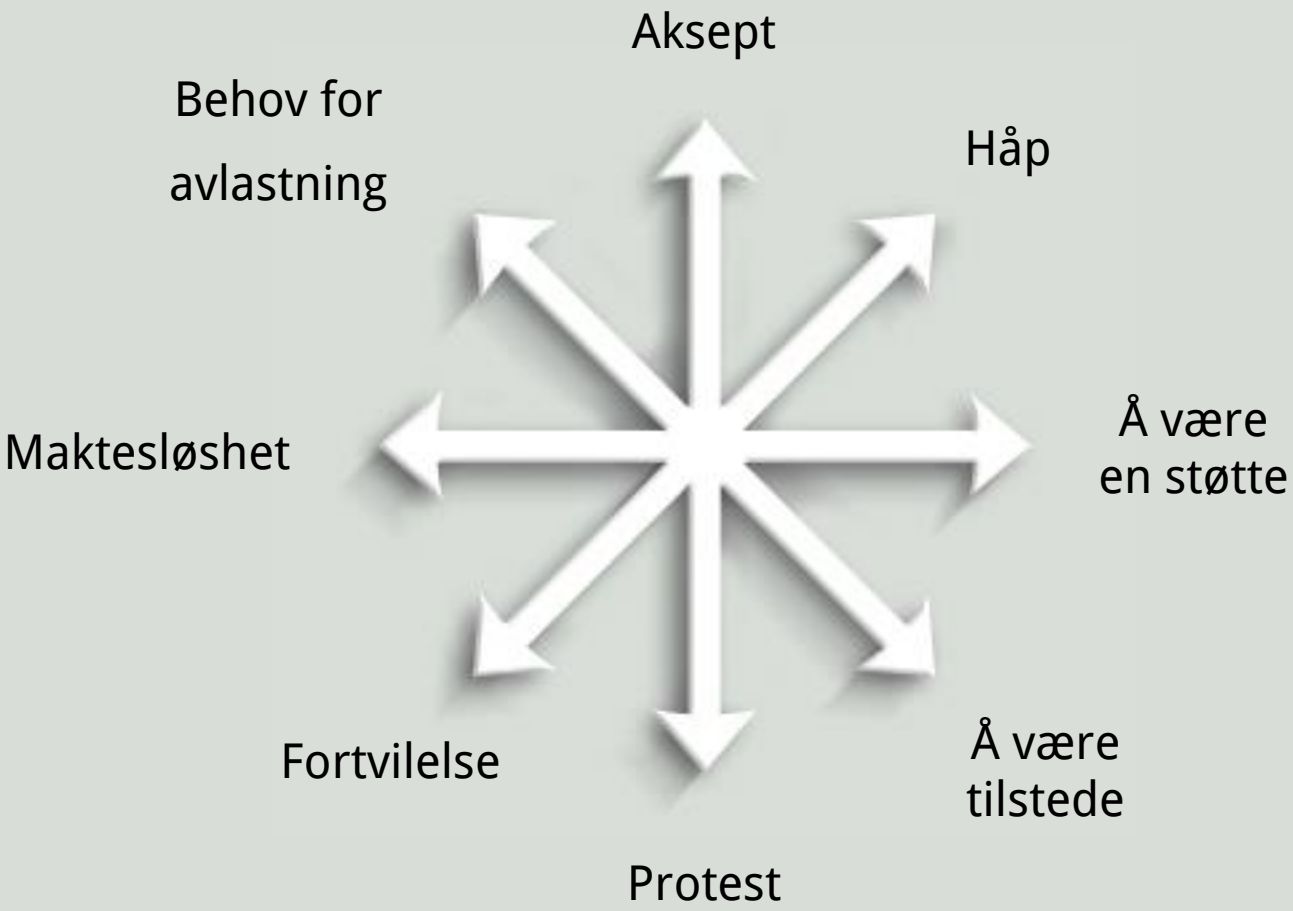
PÅRØRENDE SENTERET STAVANGER

Økt helsefare for pårørende:

- Mindre sosial aktiv (foreningsliv/klubb etc.)
- Mindre fysisk aktiv (kommer seg ikke ut)
- Økt bekymring (for alt som kan skje)
- Dårligere søvn (pga. bekymring)
- Dårligere prioritering av egen helse og velferd
- Dårligere kostvaner
- Knytninger i muskler
- Belastningslidelser
- Isolasjon
- Mangel på respons

Naturlig pendlingsrom – pårørende

PÅRØRENDE SENTERET STAVANGER



Refleksjoner og tanker hos pårørende:

PÅRØRENDE SENTERET STAVANGER

- Jeg føler meg alene.
- Hvorfor spør de ikke meg?
- Hvordan kan jeg sette grenser for meg selv?
- Hvordan kan jeg forstå den situasjonen jeg står i?
- Finnes det en «rett» prioritering?
- Hvordan skal jeg klare å mestre hverdagen?
- Hvordan kan jeg akseptere situasjonen?
- Jeg forsvinner nesten fra mitt eget liv.
- Hvordan skal jeg forholde meg til skyld og dårlig samvittighet?

Helsebringende tiltak

- Snakk med dine nærmeste
- Møte andre i samme situasjon
- Kurs og gruppeaktiviteter
- Kontakt med sosialt nettverk
- Tips og råd – nettsiden
- Si ja til hjelp
- Fokusèr på styrke, ikke svakhet
- Lag gode rutiner og følg dem
- Sørg for nok søvn og hvile
- Lytt etter kroppens signaler
- Ta vare på parforhold og famile
- Søk ev. hjelp til å snakke med barna

PÅRØRENDE
SENTERET
STAVANGER

Vi er alle pårørende en gang i livet