



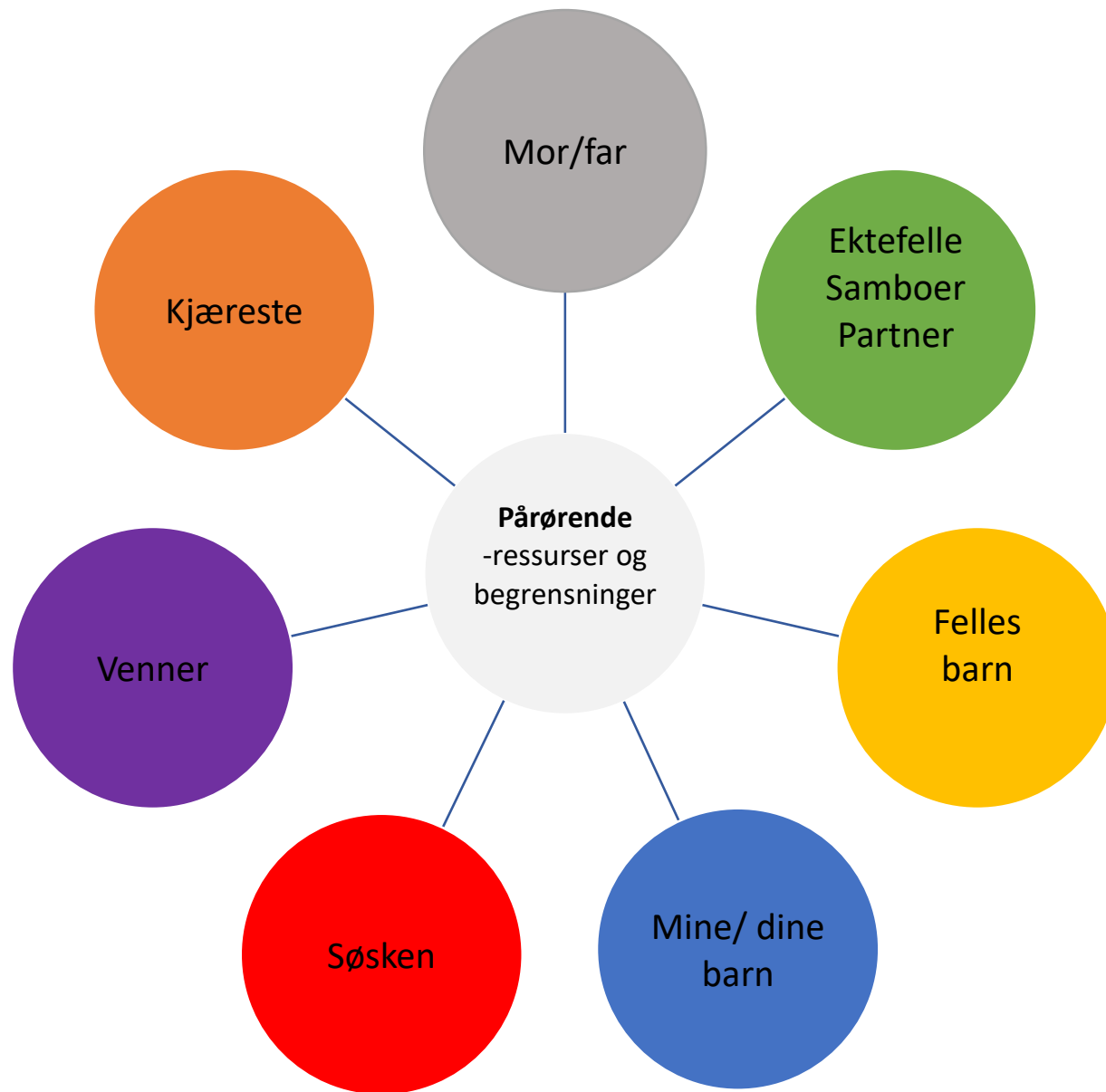
Relasjoner

Marit Opheim- kreftsykepleier og Rådgiver på Læring og
mestringscenteret- OUS

Nær relasjon:

- Relasjon betyr forhold, forbindelse, samhørighet
- Pårørende betyr en som står en annen person særlig nær. Pårørende er den som har varig og løpende kontakt med pasienten. (Det store norske leksikon)



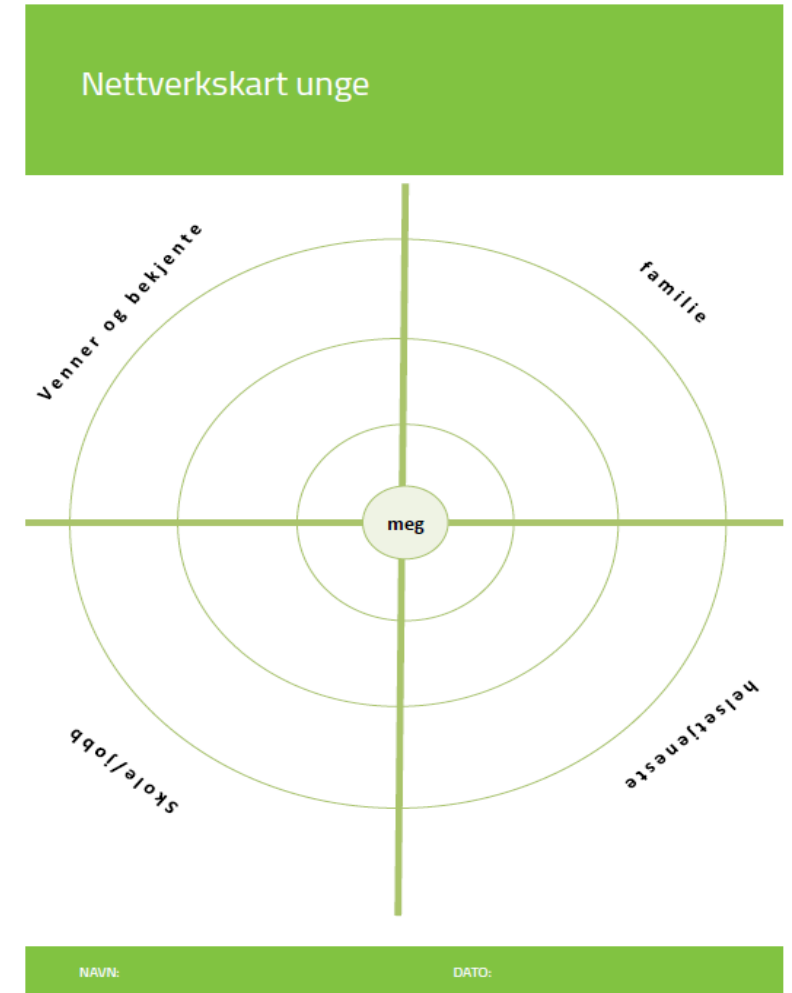


Refleksjonsoppgave hjemme dag 2 til dag 3

Hvem er i ditt nettverk

Fyll inn og bevisstgjør deg
hvem som kan bidra til hva

- Forståelse og støtte
- Oppmuntring og opplevelser
- Trygghet og oppfølging
- Fysisk aktivitet



Helt sjef!, Ung medvirkning og mestring (UMM), Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring Innen helse (NK LMH)



«Nettverket rundt meg har stor betydning for meg. Jeg er heldig som har mange gode kompiser. De kommer på døren og henter meg og sier nå skal du bli med oss å ta en kaffe. Hver gang jeg kommer hjem er jeg glad for at jeg ble med. Samtidig opplever jeg det å være alvorlig syk som en ensom ting, uansett hvor godt nettverk du har. Uansett hvor godt du snakker med venner og familie kan de aldri forstå deg helt. Da hjelper det å snakke med andre som har gjennomgått kreftbehandling»

«Hvert menneske er et eventyr som ikke har vært skrevet før»

Per Fugelli



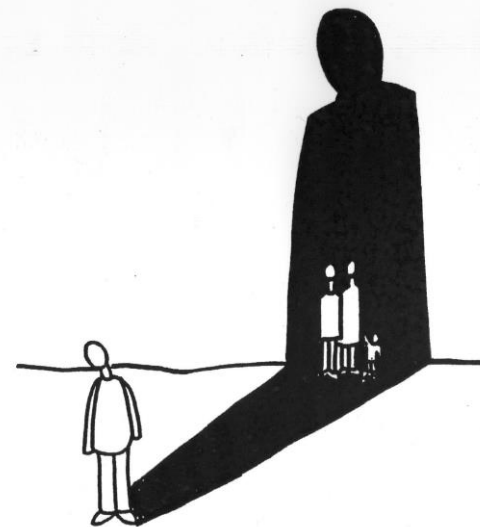
Pårørende/familieliv

Langvarige utfordringer rammer også de nærmeste

Kan ha forskjellige mestringsstrategier og ulike reaksjoner

Konflikter og vonde følelser kan forsterkes i perioder med påkjenninger

Hele familien blir rammet, hvis en blir syk





- *Samboeren min har fått kreft med gode prognoser, Alle sier det skal gå bra, men jeg gråter hver gang jeg er alene. Jeg vil ikke at barna mine skal vokse opp uten pappaen sin, jeg vil heller ikke leve uten han»*

*Fra unge kreftrammede og pårørendes hemmeligheter,
ungkreft*



Endring i hverdagen

- Familie dynamikken vil ofte endres
- Arbeid/skolesituasjon
- Ulike reaksjoner og mestringsstrategier
- Mindre forutsigbarhet
- Rutiner og dagligdagse oppgaver forstyrres
- Konfliktnivået og vonde følelser kan forsterkes
- Identitetsendringer



ENDRING

- Hverdagen kan være som et tåkelandskap – uten kart og kompass
- De etablerte rollene i familien er endret
- Sosialt nettverk
- Familien kan trenge hjelp til å leve – ikke bare overleve videre
- Noen trenger å omdefinere familiens liv



- Det aller viktigste rådet for samspillet mellom deg og dine nærmeste er å snakke sammen, selv om det ikke alltid er like lett.
- Følelser og tanker kan være vanskelig å dele med andre. Det er ikke uvanlig å skåne hverandre for egne tanker og følelser omkring sykdom og tiden etterpå. Dette kan føre til at begge blir gående alene med tunge tanker.
- Er du selv åpen om det du tenker og føler, kan det også bli lettere for den andre å snakke.



Nyttige temaer i en avklaringssamtale

- Hva trenger du fra meg og hva trenger jeg fra deg?
- Hvordan skal jeg klare å støtte deg når jeg har nok med meg selv?
- Hvordan tar jeg imot omsorg?



Utfordringer i kommunikasjonen

- Noen kan trekke seg unna fordi de tror du vil være i fred
- Du vil ikke snakke når jeg vil/har tid



Det kan hjelpe å;

- Være åpen og fortelle hva du tenker og ønsker slik at dine nærmeste vet hva du trenger.
- Å fortelle hvordan en har det kan gjøre at en føler seg mindre alene.
- Gi beskjed om det er dager du ikke vil gå inn på temaet, hindrer de andre å føle seg avvist.
- Det er lov å sette grenser
- Det er lov å ta pauser



Det kreves en stor lytter
for å høre hva som faktisk sies,

en enda større for å høre
hva som ikke sies,
men som kommer til uttrykk i talen.

Richard Palmer



Andre samtalepartnere;

- Helsepersonell – psykolog, sykepleier, lege, sosionom
- Pasientforeninger- likeperson
- Vardesenter rundt omkring
- Kreftkoordinator der du bor
- Læring og mestringskurs- møte andre i samme situasjon

Hvor kan en finne informasjon/få hjelp

- <https://helsenorge.no/parorende>
- <http://piosenteret.no/>
- <https://parorendeprogrammet.no>
- <https://parorendealliansen.no/>
- <https://sshf.no/helsefaglig/kompetansetjenester/barnsbeste>
- <https://ungeparorende.no/>
- <http://snakketoyet.no/>
- <https://oslo-universitetssykehus.no/fag-og-forskning/samhandling-helsekompetanse-og-likeverdige-helsetjenester/barn-som-parorende>

Referanser:

- Kreftforeningen.no
- NÆR- mestringsbok for pårørende. Pårørendesenteret.
- Helsedirektoratet.no/veiledere/parorendeveileder
- Helsenorge.no
- *Fra unge kreftrammede og pårørendes hemmeligheter, unγκreft.*
- *pårørendesenteret*
- *Barns beste*
- *Hver dag teller, livet etter kreft*
- *Eide&Eide ;Kommunikasjon i relasjoner.*

Takk for meg!