

LMS

Når livet endres



Sosionomtjenesten Ringerike Sykehus

Sykdom/skade

- Vi får fysiske symptomer
- Vi kan få praktiske utfordringer
- Vi får følelsesmessige reaksjoner

Reaksjoner

- ▶ Å bli rammet av sykdom setter i gang ulike følelsesmessige reaksjoner hos oss. Dette er helt vanlig.
- ▶ Om sykdommen har utviklet seg over tid, eller kommer helt uventet, er dette med å påvirke hvordan vi reagerer.
- ▶ Har du kanskje gått lenge uten å få avklart hva som feiler deg? Da kan det være en lettelse å få en diagnose og komme i behandling.

Noen ulike reaksjoner

- Uvirkelighetsfølelse
 - Sjokk
 - Urettferdighet
 - Irritasjon og sinne
 - Sorg/sårbarhet
 - Bekymring/redsel
 - Depresjon
- Tilbaketrekking
- Søvnvansker
- Fravær av følelser/tomhet

- Hva er «normale» reaksjoner?
- Hva er normalt for deg?
- Hva er normalt for pårørende?
- Hva vet dere om hverandres reaksjoner?

Individuelle forskjeller

- Tidligere erfaringer, mestring av stress/kriser
- Hendelsens innvirkning på dagliglivet
- Nettverk
- Personlighet

Faser i en krise

- Sjokk
- Reaksjonsfase
- Bearbeiding
- Nyorientering

5 om dagen

- Trygghet
- Handlingsrom i eget liv
- Tilhørighet
- Mening
- Verdighet

Per Fugelli

Egen bevissthet

- ➡ Hva og hvem er viktig i mitt liv?
- ➡ Hva handler min indre dialog om?

Tanker

- ➡ 60.000 tanker hver dag
- ➡ 95% samme tanker som i går.
- ➡ Autopiloten – praktisk til hverdags men dårlig til endringsarbeid
- ➡ Endre tankemønster (kan være veldig krevende)

Bry deg om flokken din!

- ➡ Ikke vær alene – bry deg om flokken din!
- ➡ Mennesket er ikke bare en biologisk, men også en eksistensiell og sosial skapning

Per Fugelli

Felles refleksjon

- Hva er mine ønsker og forventninger i hverdagen?
- Er det mine ønsker, eller er det andres?
- Hva kan jeg som er syk gjøre for å ta vare på meg selv? Hva er mitt drivstoff?
- Hva trenger jeg som er pårørende for å ta vare på meg selv? Hva er mitt drivstoff?
- Hva kan jeg (pasient og pårørende) gjøre for å ta vare på de som er rundt meg?

Pårørende

- Ta vare på deg selv!
- Behov for å være litt alene og ha tid til egne aktiviteter
- Vis omsorg og støtte, men vær partner/venn som før, ikke pleier

Tips

- Skaff deg den informasjon du trenger
- Vær åpen – snakk med andre
- Søk profesjonell hjelp og spør fagfolk
- Kontakt brukerorganisasjoner
- Sett realistiske mål og juster dem underveis

HUSK

- Prøv å akseptere – leve med og ikke mot
- Gi deg selv tid og rom til bearbeiding
- Lytt til kroppens signaler
- Prioriter fysisk aktivitet og avspenning
- Se etter det som fungerer
- Og sett grenser for deg selv, husk det er lov å si NEI!
- Finn noe som gir deg påfyll og mening

Takk for meg!



Foto: Privat



