



Kva gjer at familierelasjonar kan bli utfordrande?

Familieterapeut Bjørn Tore Bergem

Nettmøte for likepersonar og tillitsvalgte 4.2.2021

Høg gevinst

Gode parforhold og familieband gir det finaste og beste i livet.



Høg risiko

Vanskelige samliv kan slite oss i stykker og skade oss.



Kvifor kan det vere så komplisert?

- Djupt menneskelig å erfare ulike sider ved samliv.
- Vi er flokkvesen som ønsker å vere inne i varmen.
- Vi kan bli irrasjonelle når vi fryktar å havne ute i kulden.

Kva har dette med ditt verv å gjere?

- Dere møter mennesker som opplever at livet har tatt ei uventa vending.
- Dere møter mennesker som må endre mykje i livet.
- Endringar kan føre til utrygghet. Også i forhold til dei ein lever saman med.
- Frykt for å «miste» den partneren ein valgte.
- Frykt for at barna skal få det vanskelig.

Kva har dette med ditt verv å gjere?

- Grunnleggande kunnskap om par- og familiedynamikk kan vere nyttig i arbeidet som likeperson og tillitsvalgt.
- Kunnskapen
 - kan gi deg hjelp til lytte på ein annan måte.
 - kan vere ein klangbunn for deg som lyttar.
 - kan bidra til raushet i møte med samtalepartnaren.
 - kan hjelpe til å høre det relasjonelle i det som blir fortalt.
- Kunnskapen kan kanskje vere nyttig i din situasjon også 😊

Tilknytningssystem

En evolusjonært utviklet, biologisk drift mot nærhet som aktiveres når individet opplever utrygghet og som motiverer til å søke beskyttelse hos omsorgspersonen.

Psykiater John Bowlby (1907-1990)



Tilknytningens kjennetegn / trygghetssirkelen

Nærhet

Behovet for å holde oss nær omsorgspersonen

Trygg havn

Behovet for å søke trøst og trygghet hos omsorgspersonen



Sikker base

Behovet for å utforske verden fra et trygt sted

Separasjonsangst

Frykt og uro som oppstår når omsorgspersonen er utilgjengelig

Tilknytning gjennom heile livet

- Spebarn er fullstendig avhengige av omsorg.
- Eit spørsmål om liv og død.

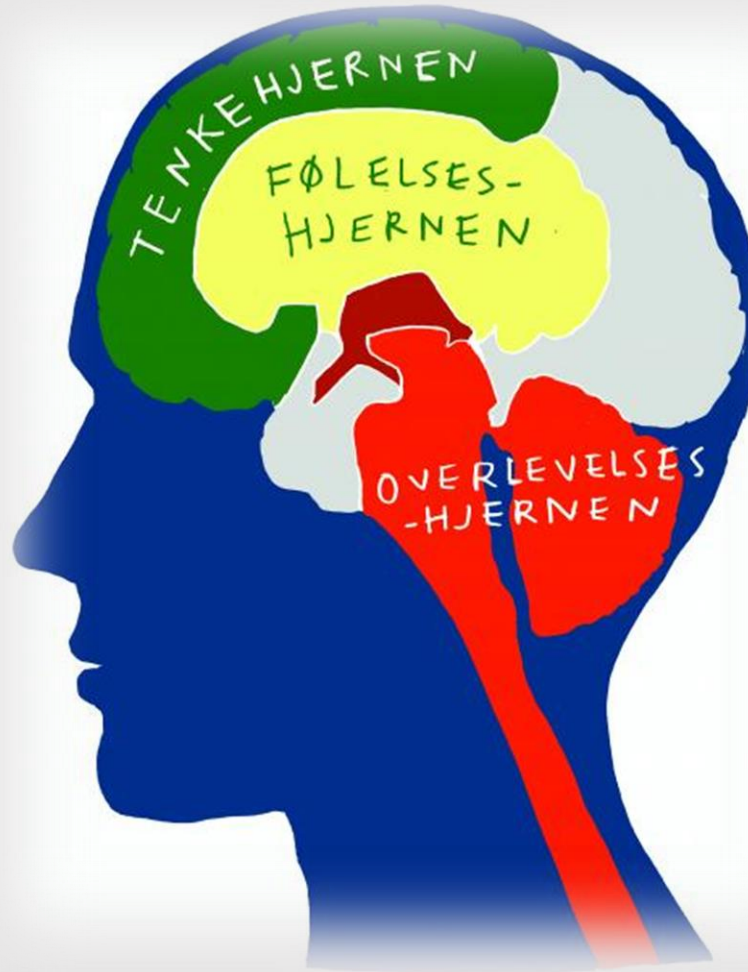
- Mange voksne søker tilknytning med ein kjæreste.

- Kroppen vår kan reagere på vanskar i forholdet som om det var eit spørsmål om liv og død.
- Dette kan forklare kvifor vanskar, kranclar og svik kan virke så sterkt.

Hjerna: medspelar og motstandar

Tenkehjerna/menneskehjerna

- Avansert språk
- Planlegging
- Regulere impulsar
- Bearbeide informasjon
- Ta valg
- Fornuft (på den ein og andre sida)
- Evne til å ta andre sitt perspektiv



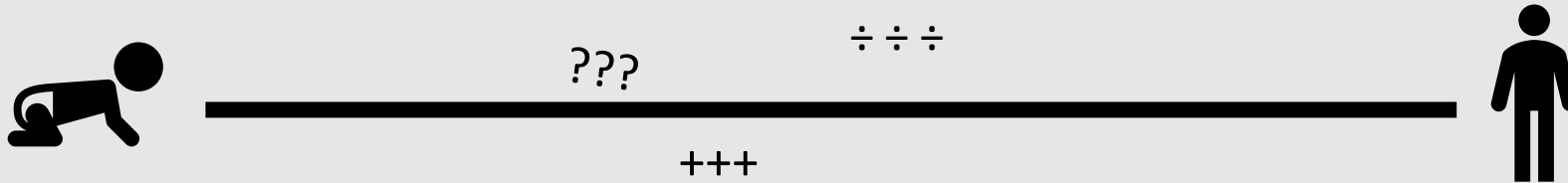
Føleleshjerna

- Tilknyting
- Flokk
- Følelsar
- Konsentrasjon
- Oppmerksomhet

Overlevelseshjerna/reptilhjerna

- Regulerer basale kroppsfunkssjonar
- Sjekkar sanseintrykk for fare

Brot på kontakt med omsorgspersonen = **FARE**



- Omsorgsperson kan vere forelder eller partner
- Grunninnstillinga vår er at vi MÅ kjenne oss trygge på at vedkomande er der for oss.
- Ved utrygghet kan alarmeren gå.
- Alarmsystemet reagerer som om reell fysisk fare.

Brot på kontakt med partner = **FARE**

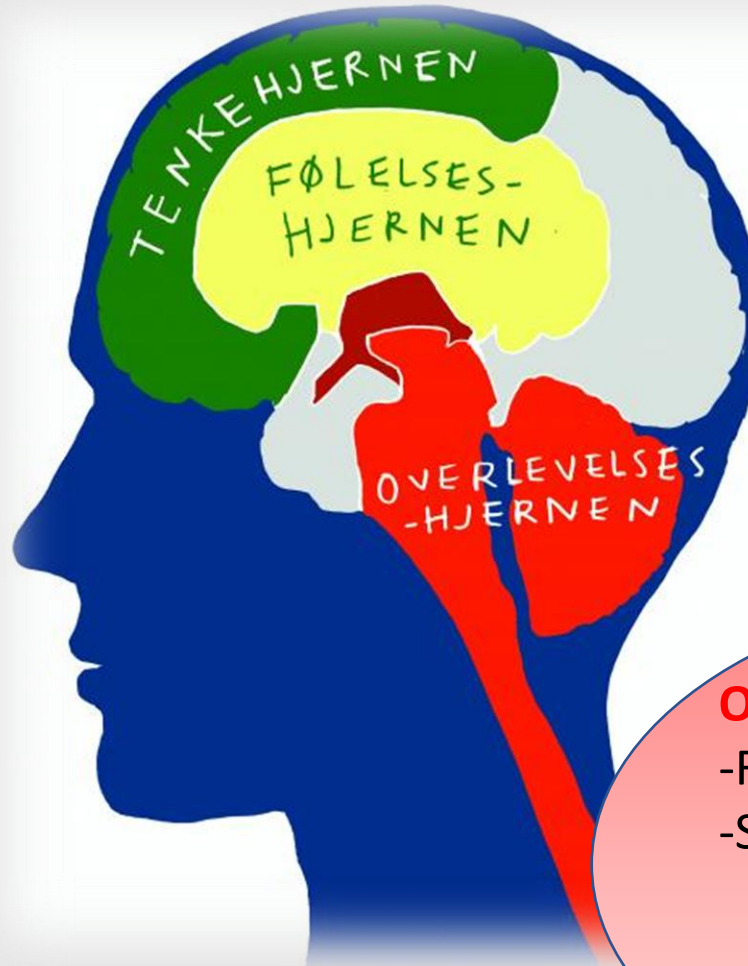


- Sa ikkje hei når ho gjekk.
- Er på telefonen heile tida.
- For opptatt av parkinsontematikk.
Føler meg glømt.
- Økonomisk utruskap.
Impulskontrollproblematikk.
- Vil ikkje ha sex.
- Virkar ikkje interessert i å prate med meg.
- Holdt informasjon hemmelig.
- Truar med skilsmisse i krangel.

Hjerna: medspelar og motstandar

~~Tenkehjerna/menneskehjerna~~

- Avansert språk
- Planlegging
- Regulere impulsar
- Bearbeide informasjon
- Ta valg
- Fornuft (på den ein og andre sida)
- Evne til å ta andre sitt perspektiv



Veiledningsforum.no

Føleleshjerna

- Tilknyting
- Flokk
- Følelsar
- Konsentrasjon
- Oppmerksomhet

Overlevelseshjerna/reptilhjerna

- Regulerer basale kroppsfunksjonar
- Sjekkar sanseintrykk for fare

**ALARMEN GÅR-
PULSEN SLÅR**

Pulsen går opp og vettet går ut

- Adrenalin blir frigjort.
- Hjertebank.
- Innsnevra fokus/skylappar.
- Fokuserete, men ikkje reflekterte.
- Kroppen gjer seg klar til *angrep, flukt eller frys*.

Pulsen går opp og vettet går ut

- Lurt i møte med reell fysisk fare.
- Er ikkje til hjelp for oss dersom vi skal vere ein god partner eller forelder.

Pulsen går opp og vettet går ut

- Hjerna og kroppen vår motarbeidar oss litt her.
- Vi oppnår gjerne det motsatte av det vi ønsker oss.
- Bli kjent med forvarsel på aktivering.
- Øve på å roe og regulere med mål om å beholde vettet.

Likepersonen/tillitsvalgte si rolle

- Vere bevisst på at den du snakkar med er:
 - Kjæreste/partner
 - Forelder
 - Barn
 - Søsken

Likepersonen/tillitsvalgte si rolle

- Zoom ut, og sjå for deg personen i familierelasjonane.
- Ta for gitt at det personen er opptatt av også har noke med dei andre i familien å gjere.
- Vis nysgjerrighet.

Rammer og forarbeid

- Å forberede seg på samtalen.
 - Rydde i hodet.
 - Finne ro.

Rammer og forarbeid

- Tidsramme.
- Taushetsplikt.
- Sette grenser i samtalen.
 - For seg sjøl.
 - For samtalepartnaren.
 - Skille mellom roller (bekjent, medlem i same gruppe, ven).
 - Kjenne når stoppe samtalen og når henvise vidare.

Rammer og forarbeid

- Å bruke egne, individuelle erfaringar er eige valg.
- Å bruke egne, relasjonelle erfaringar kan kreve avklaring med partner og/eller barn.

Å være der den andre er

- Vi kan øve på å lytte, spørre, halde munn når den andre forklarer seg.
- Vi kan øve på å ikke hoppe til eit nytt tema.
- Vi kan øve på å ikke protestere på den andres virkelighetsoppfatning.
- Vi kan øve på å ikke gå i trøstemodus.
- Vi kan øve på å ikke la seg sjølv komme i vegen for den andres følelser og opplevelse.

Empatisk kommunikasjon

- Fortell!
- Kva føler du?
- Kva tenker du?

- Vil du høre tankane mine om dette?

Når samtalen ikkje er nok

- Det er ikkje ditt ansvar å vere terapeut.
- Det er ikkje ditt ansvar å fikse.
- Likeperson = lyttande og erfaringsdelande.
- Lurt å ha idear om kven som kan hjelpe vidare.

Når samtalen ikkje er nok

Allmenne tjenester:

- Familievernkontoret (Søk på bufdir.no for å finne det lokale familievernkontoret)
- Privatpraktiserande familieterapeut eller psykolog.
- Sexolog
- Psykiatrisk sjukepleiar i kommuna/bydelen.

Når samtalen ikkje er nok

Parkinsonspesifikke tilbud:

- Parkinsonsjukepleiar
- Parkinsontelefonen
- Nevrolog/behandlande lege: forståelse av sjukdomens effekt
- Fysioterapeut
- Ergoterapeut: tilrettelegging heime
- Ernæringsfysiolog, sosionom, logoped, idrettspedagog
- Fagpersonar tilknytta Parkinsonforbundet (sjå nettsida)

Å DELE ER Å HELE



DERE GJER EIN VIKTIG JOBB!