

# Korleis vere ein god støtteperson?

Hamar

11.februar 2025

Bjørn Tore Bergem

familieterapeut

Korleis vere ein god støtteperson?

- Ver den du er, og vil vere.

# Korleis vere ein god støtteperson?

- Partner, søsken, barn, foreldre, nær ven blir involvert og påvirka.
- Sjølv om gjesten parkinson er ubuden, ønsker ein å støtte og gi omsorg.

# Eigen livsdrøm

- Det var ikke slik det skulle bli!
- Kva skjer med livet mitt no?
- Kva gjer dette med livet vi har saman/felles?

# Til ettertanke

- Kva tankar har du gjort deg rundt livsdraumen din?

# Følelsar

- Gir viktig informasjon om kva vi treng
- Alle følelsar er viktige
- Følelsar er ikkje farlige
- Følelsar kan vere vonde og ubehagelig

# Å handtere følelsar

- Grunnfølelsar

Glede

Interesse/engasjement

Tristhet/sorg

Frykt/angst

Sinne

Skam

Skyld

Avsky

# Å handtere følelsar

- Anerkjenne
- Bli kjent med
- Akseptere
- Hels på
- Ikkje sloss med



# Å handtere følelsar

- Den som har fått sjukdomen

- sjokk

- sinne

- skam

- forvirring

- sorg

-

# Å handtere følelsar

- Følg med
- Ver nysgjerrig
- Skriv ned
- Snakk med
  
- Del
  
- Bekymringshalvtime
  
- Gi dei *litt* plass, før dei tar *all* plassen

# Å handtere følelsar

- Følelsar er ikkje farlige
- Dei kan bli skadelige om vi ikkje tar dei på alvor!

# Til ettertanke

- Kvar i følelsesregisteret har du vore, og kvar er du no?
- Har du mulighet til å kjenne etter?
- Har du noken å snakke med?

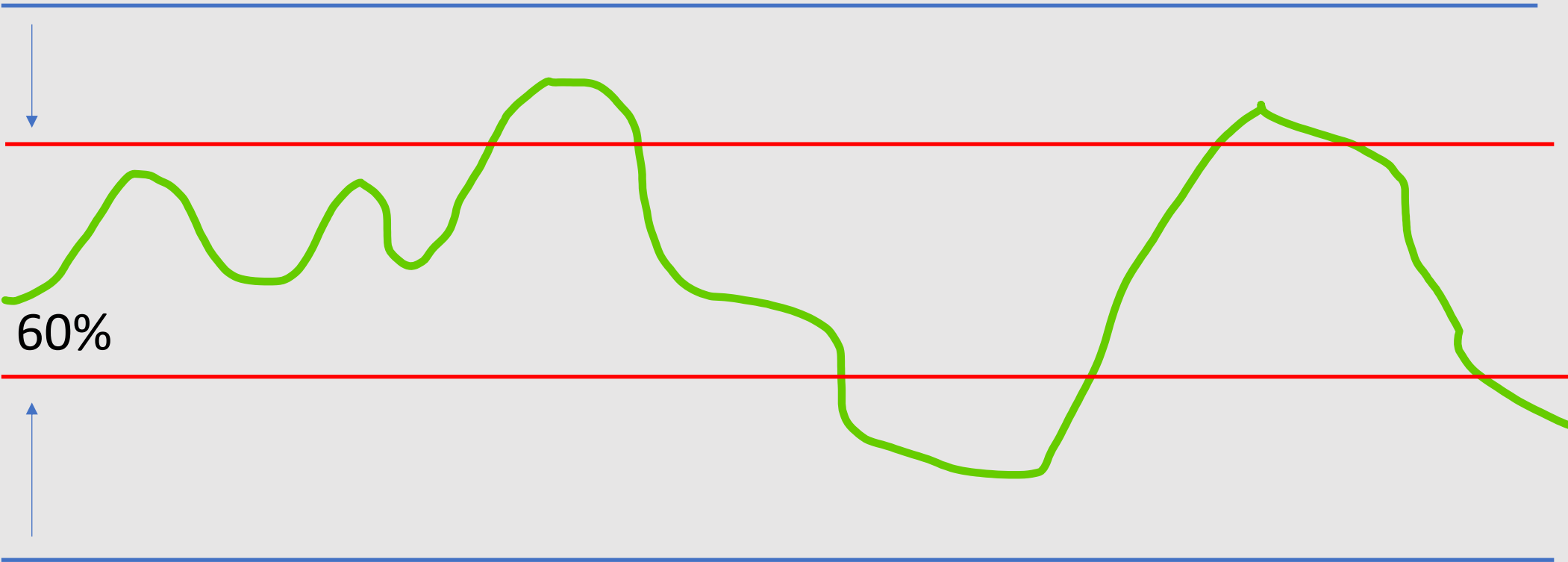
# Toleransevinduet

- 100% •



# Toleransevinduet

- 100% •



# Til ettertanke

- Korleis ser toleransevinduet ditt ut no?

# Balansen i relasjonen

- Symmetrisk  
likedeling av støtte og hjelp over tid
- Asymmetrisk  
hjelpetrengende og hjelpar



# Slitasje

- Bekymring for den sjuke
- Bekymring for framtid
- Spenning knyta til progresjon sjukdomen kan ha
  
- Fysisk arbeid med barn, heim, hus, hage, småbruk.....
- Alt du ikkje får gjort

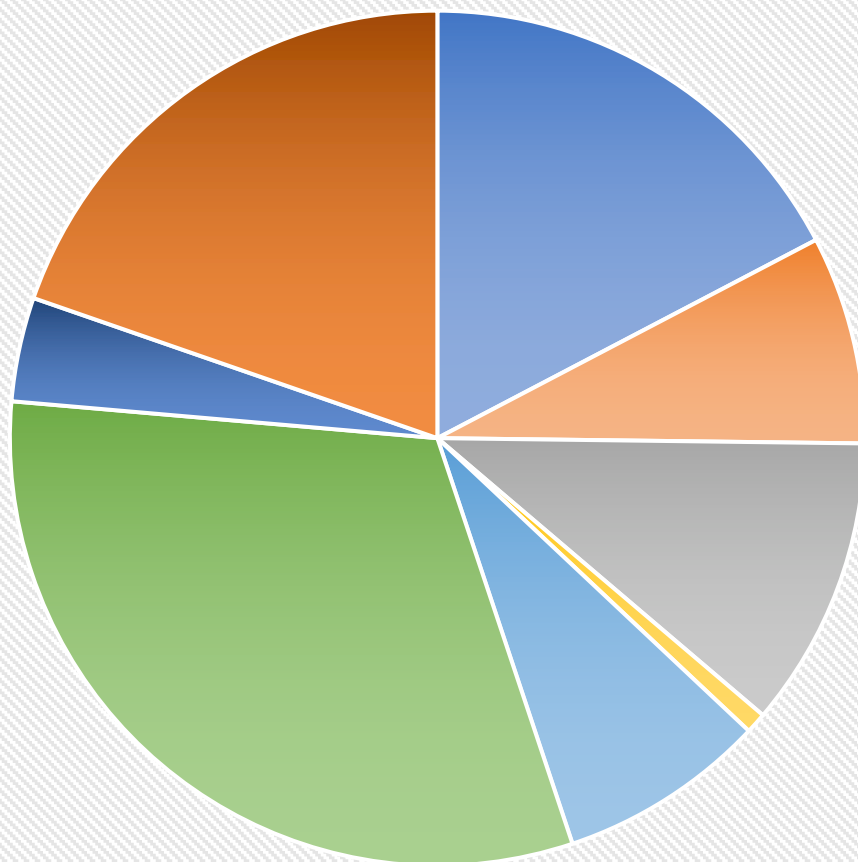
# Ta vare på deg sjølv

- Krafta sjukdom kan ha, er vanskelig å stå imot.
- Lett å gløyme seg sjølv.
- Overser eigne behov.

# Ta vare på deg sjølv

- Voksne har ansvar for eige liv
- I sjølvrespekt, stell godt med deg!
- I respekt for andre, stell godt med deg!

# Ta vare på deg sjølv



- arbeid
- par
- trening
- aleinetid
- sosial/vener
- søvn
- trening
- familie/barn

# Ta vare på deg sjølv

- For å vere ei god støtte og ein god støtteperson:
- Kilder til energi og livsglede også utanfor familien.
- Augeblikk, minutt, timar, dagar med fri frå det umiddelbare (opplevde) ansvaret.

# Til ettertanke

- Har du tid for deg sjølv?
- Kva kunne du ønske deg?
  - -av tid?
  - -til kva?

# Ta vare på deg sjølv

- Tørr å be om hjelp og avlastning (før det er for seint)
- Familie, naboar, vener...
- Offentlig hjelpesystem
  - bli kjent med kva du og dere har rett på
  - bli kjent med hjelpeapparatet i kommuna

# Framtidssnakk

- Å åpne samtalen om kva framtida kan bringe er klokt.
- Forventningsavklaring
- Framtidige hjelpebehov
- Økonomi



# Ta vare på deg sjølv

- Samtal med den som har parkinson om dette.
- Samtal med resten av familien.

# Til ettertanke

- Del tips om korleis du/dere har funne små eller større «ordningar» som er nyttige for deg/dere?

# Samtalestøtte

- Tid
- Nysgjerrighet/utforske
- Søk å forstå
- Empati
- Tolmodighet

# Samtalestøtte

- Ikkje ver for rask med respons
  - vent med trøst
  - vent med råd
  - vent med dine følelsar
- Ikkje leit etter løysing
  - berre lytt med det store øret
- Spør kva den andre ønskjar frå deg

# Samtalestøtte

- Gi uttrykk for at du og har behov for å bli lytta til
- Fortel kva som opptar deg
- Tips: snakk som om parkinsonsjukdomen er ein sjølvstendig karakter

# Korleis vere ein god støtteperson?

- Ver den du er og vil vere.
  - i respekt for deg sjølv
  - i respekt for den andre

No og framover

- Kva steg vil du ta etter denne samlinga –
  - med bakgrunn i samtalanane idag
  - som følge av tankar du har gjort deg?