



Parkinson i familien

To Hell with Parkinson

16. september 2023

Bjørn Tore Bergem

familieterapeut

Balanse

- Draumar om livet.
- Tankar om framtida.
- Meiningsfulle liv.

- Familie, vener, utdanning, arbeid, fritid.
- God helse.
- Fravær av store vanskar på alle plan.



Balanse

- Handtere bevegelse
- Likevekt
- Ubalanse ved overgangar i livet.
- Overgangskriser.
- Søker ny balanse.





Parkinson





Varig livsendring

- Sjokk
- Fornekting
- Tap-sorg
- Frykt og usikkerhet

- Bearbeiding
- Forsoning

Går det an
å finne ny balanse?



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.

- Voksne søker tilknytning hos ein eller fleire nære.

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

Tilknytninga sine uttrykk

- Orda vi seier
- Tida vi deler
- Gaver vi gir og får
- Tjenester vi gjer for kvarandre
- Berøring
 - Chapman; kjærlighetens fem språk
- Kroppsspråk
- Digital kommunikasjon

Tilknytning

- Vi har ei stadig pågåande forhandling om nærhet eller avstand.
- Er du det for meg når eg treng deg?
- Kan du gi meg det eg treng?

Kommunikasjon og tilknytning

- Kunnskap om kvarandre sin indre verden
- Eit detaljert kart under stadig oppdatering sikrar trygge relasjonar
- Bygger buffer og motstandskraft

Kommunikasjon og tilknytning

- Nysgjerrighet
 - Lytte
 - Spørre
 - Tolmodighet
-
- Vente med det du vil seie! (protest, uenighet, nyansering, trøst,)

Empatisk kommunikasjon

- Fortel
- Kva føler du?
- Kva tenker du?

- Vil du høre kva eg har tenkt?

- Lisbeth Brudal

Farer

- Halde tilbake informasjon
- Taushet
- Ikkje (klare å) vise interesse eller nysgjerrighet
- Gjetteleiken
- Avvisning
- Bagatellisering

Farer

- Krevande å dele indre opplevelsar!
- Høg risiko vs høg gevinst.
- Å kunne dele og å vere nysgjerrig er avhengig å anerkjenne situasjonen.
- Dette kan koste!
- Men alternativet er verre!!

Den gode samtalen

Bli kjent med den andre sin indre verden.

- Sett av tid
- Begrens tid!!!!
- Avklar tema
- En snakkar
- Den andre lyttar
- Bytt roller
- Empatisk kommunikasjon
- Stopp.

Familien Parkinson eller familien Hansen?

- Kven vil dere vere?

Familien Parkinson eller familien Hansen?

- Sjukdomen vil ta plass og må få plass.
 - Trening
 - Kvile
 - Legebesøk, fysioterapi.....
 - Kurs
 - Nye aktiviteter
 - Nye sosiale miljø

Bekymring, grubling

Samtale

Uro, frykt

Omstilling for alle

Familien Parkinson eller familien Hansen?

- Kronisk sjukdom har kraft i seg til å kunne overta og dominere kvardagen.

Familien Parkinson eller familien Hansen?

- Kronisk sjukdom har kraft i seg til å kunne overta og dominere identiteten familien har.

Familien Parkinson eller familien Hansen?

- Alle som blir berørt av sjukdomen vil måtte gi den plass.

Barna/barnebarna

- Familien sine store ører og sentive temperaturmålar

Barna/barnebarna

- Er nøye innstilt på å plukke opp tilstandar hos dei vaksne
- Vare for ørsmå endringar

- Treng å skape meining i livet sitt

- Manglande brikker i puslespelet, blir fylt med eigenprodusert brikker
- Fantasi
- Skyld

Det barn ikkje veit, har dei vondt av

- Følge prosessen på tilpassa vis
- Treng informasjon og kunnskap
- Må kunne stille spørsmål og få sannferdige svar
- Treng emosjonell støtte

Familien Hansen og Parkinson

- Set av tid
- Inviter partner, barn, søsken, foreldre
- Informer
- Snakk saman om sjukdomen
- Tillat reaksjonar
- Invitere til forsatt samtale
- Stopp

Familien Hansen og Parkinson

- Ver familien Hansen.
- Vask opp, gå tur, ver med venner,
ver bekymra for gamle foreldre,
ha omsorg og tid til barn og barnebarn,
hei på kvarandre, ta på kvarandre,
sjå serie, jobb, sov


le

nysgjerrig

elsk

ver aleine

ver stille saman,

A stack of five smooth, light-colored stones is balanced on a beach. The stones are stacked from largest at the bottom to smallest at the top. The background is a soft-focus sunset over the ocean, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The beach is covered in many other smooth stones of various sizes, some in focus and some blurred.

Går det an
å finne ny balanse?

- Ja!
- Mot, fokus, vilje og åpenhet kan bidra til ny balanse
- Den må finnast igjen og igjen og igjen og igjen og igjen og igjen.....