

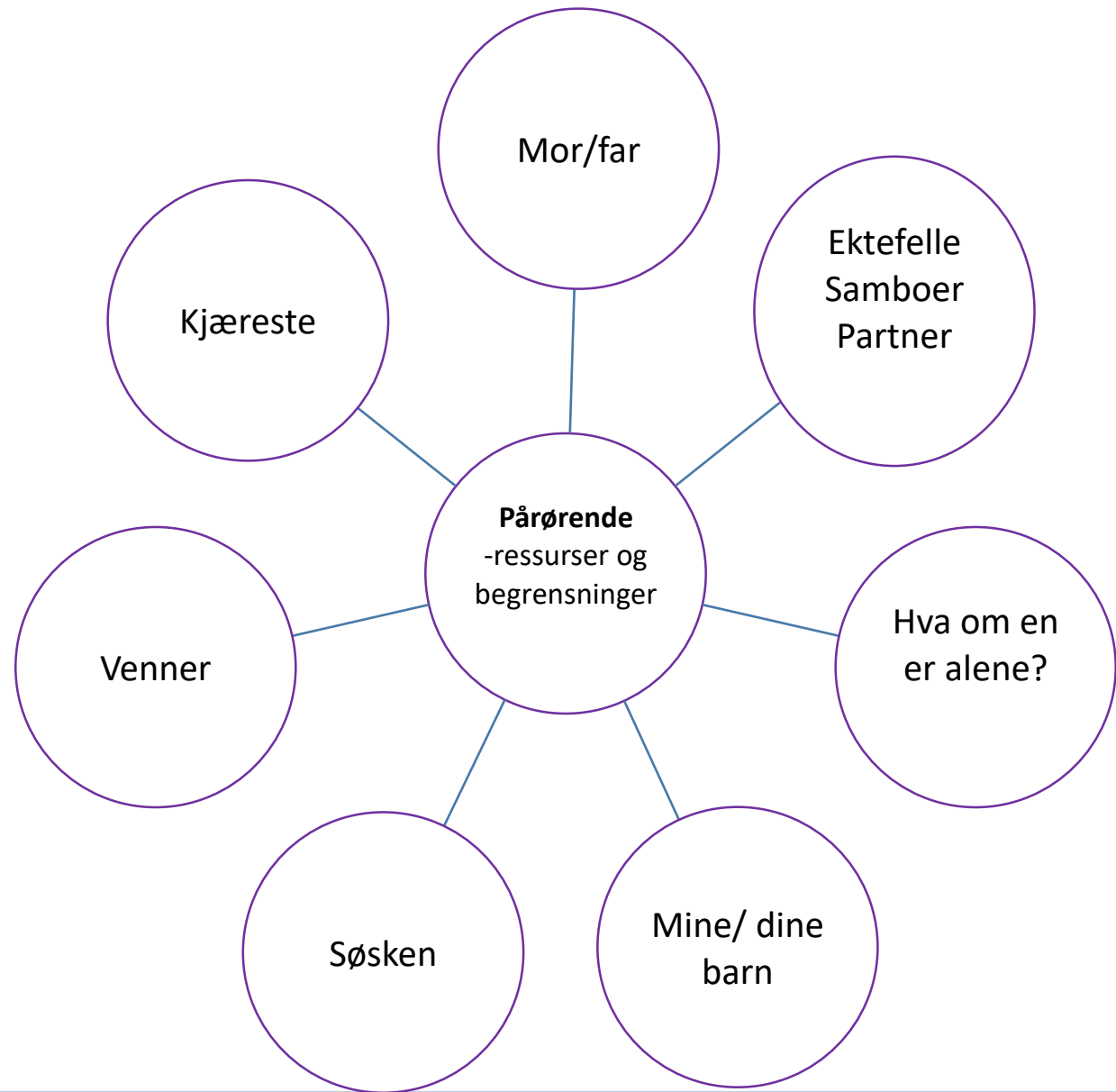


Relasjoner

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

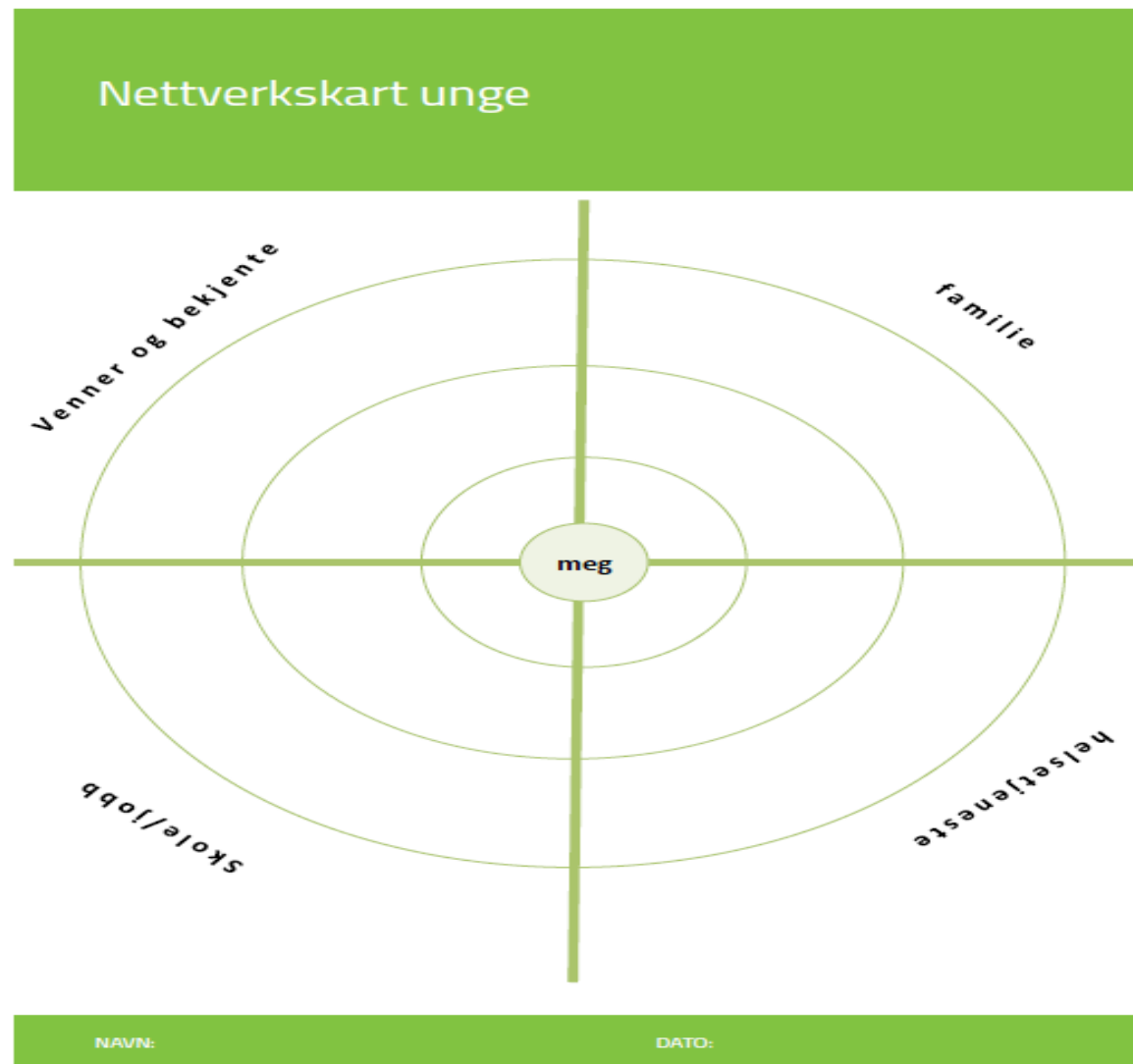
*Pårørende betyr en som står
en annen person særlig nær.*

*Relasjon betyr forhold,
forbindelse, samhörighet*



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»



«Det er slitsomt at ingen i nærmeste sirkel kan forstå hva jeg har vært gjennom med kreftbehandling»

«Ensomheten er det verste med sykdommen»

fra unge kreftrammede og pårørendes hemmeligheter- Ungkreft.

Pårørende/familieliv

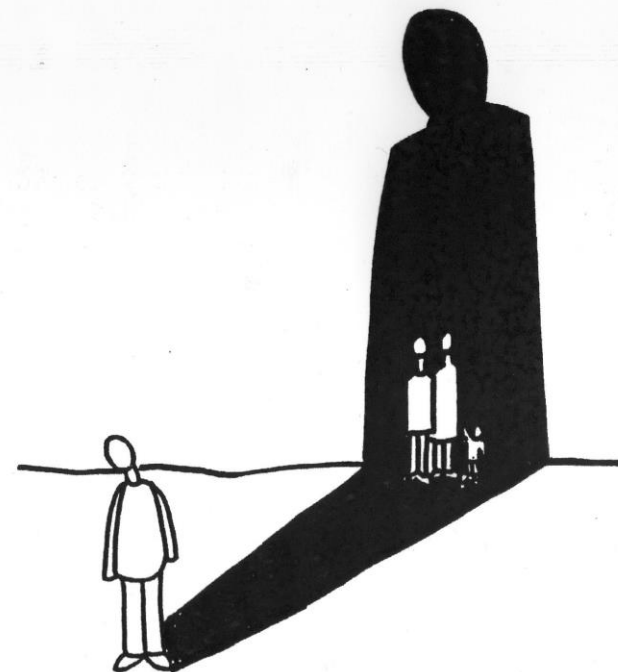
Langvarige utfordringer rammer også de nærmeste

Kan ha forskjellige mestringsstrategier og ulike reaksjoner

Konflikter og vonde følelser kan forsterkes i perioder med påkjenninger

Noen kan trenge hjelp til å omdefinere familiens liv

Hele familien blir rammet, hvis en blir syk

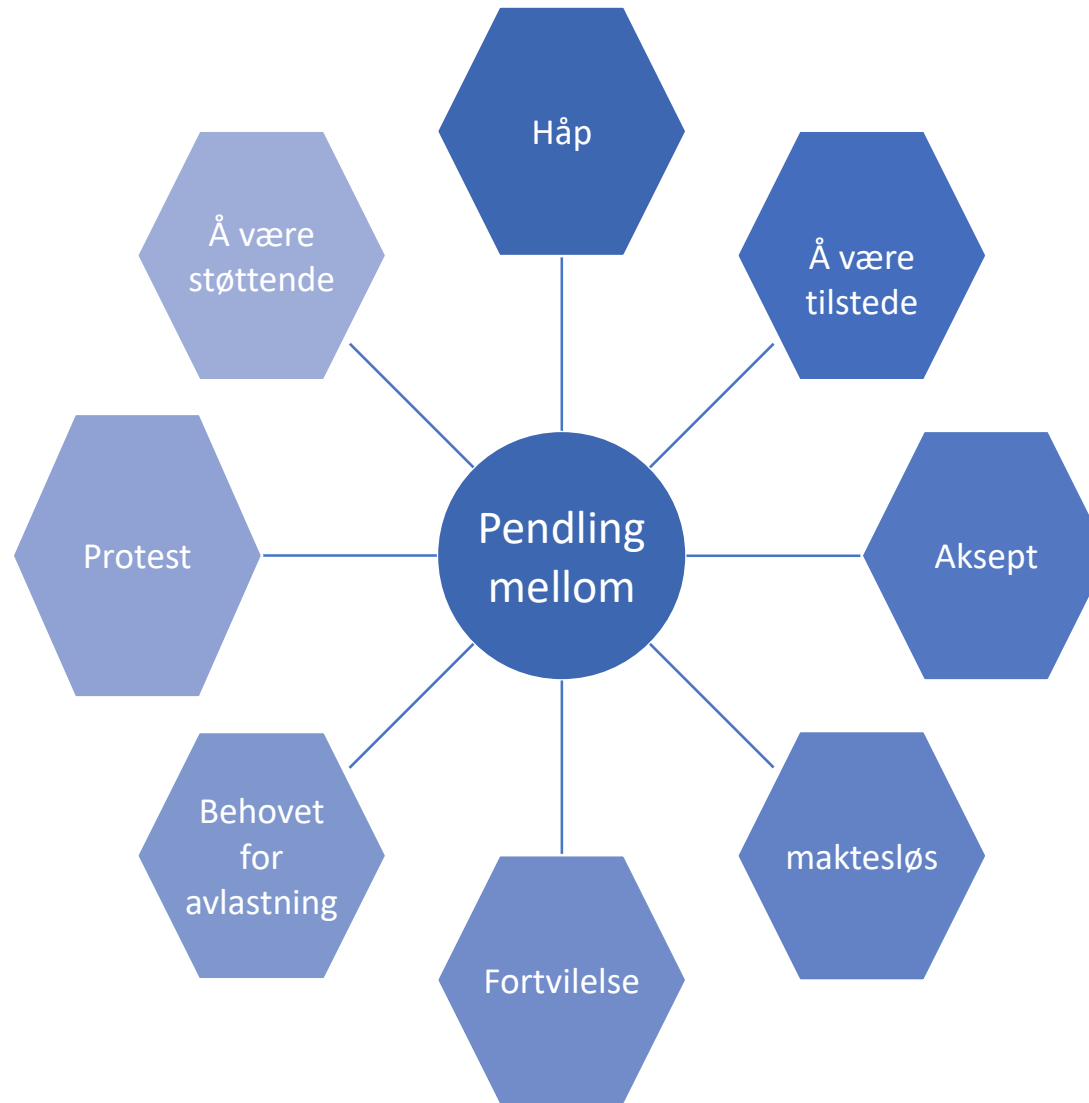


- *Samboeren min har fått kreft med gode prognoser, Alle sier det skal gå bra, men jeg gråter hver gang jeg er alene. Jeg vil ikke at barna mine skal vokse opp uten pappaen sin, jeg vil heller ikke leve uten han»*



Fra unge kreftrammede og pårørendes hemmeligheter, Ungkreft

Naturlige pendlingsrom



Endring i hverdagen

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



- Det aller viktigste rådet for samspillet mellom deg og dine nærmeste er å snakke sammen.
- Det er ikke uvanlig å skåne hverandre for egne tanker og følelser omkring sykdom.
- Er du selv åpen om det du tenker og føler, kan det også bli lettere for den andre å snakke.



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



Utfordringer som pårørende

- Hva forventes av meg og hvordan skal jeg klare dette?
- Hva trenger du fra meg , og jeg fra deg?
- Hvordan skal jeg klare å støtte deg, når jeg har nok med meg selv?
- Hvordan tar jeg imot omsorg?



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

Utfordringer

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



Andre samtalepartnere;

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

Hvor kan en finne hjelp

<https://helsenorge.no/parorende>

<http://piosenteret.no/>

<https://parorendeprogrammet.no>

<https://parorendealliansen.no/>

<https://sshf.no/helsefaglig/kompetansetjenester/barnsbeste>

<https://ungeparorende.no/>

<https://oslo-universitetssykehus.no/fag-og-forskning/samhandling-helsekompetanse-og-likeverdige-helsetjenester/barn-som-parorende>

Lærings- og mestringskurs , Kreftklinikken - OUS

Pårørendetreff, vardesenteret, Radiumhospitalet

Podkaster- kreftkompasset, sykt frisk

Kreftforeningen



Slik kommer du i kontakt med en likeperson

Det finnes 14 foreninger som driver likepersonsarbeid for kreftrammede og pårørende. Tilbudet består av kontaktelefon, besøktjeneste og selvhjelpsgrupper, og er åpent for alle. Ta kontakt med dem for å komme i kontakt med en likeperson der du befinner deg.



Barnekraftforeningen

Landsdekkende likepersontjeneste for familier med barn og ungdom (0-18 år) under behandling, eller som har mistet sitt barn i kreft.
Telefonkontakt
Besøktjeneste på sykehus
barnekraftforeningen.no
Tlf. 02099



Følekkreftforeningen

Likepersonstif.: 977 35 355
post@folekkeft.no
facebook.com/folekkeftforeningen
folekkeft.no
Tlf. 908 86 009



Munn- og halskreftforeningen

Besøktjeneste
Pårørendekontakter
munnoghalskreft.no
Tlf. 22 53 52 35



NORILCO

Norsk forening for stomi, reservoar og mage- og tarmkreft
Likepersontjeneste
norilco.no
Tlf. 24 02 22 24



BLODKREFT FORENINGEN

Besøktjeneste
Landsdekkende nettverk av likepersoner
blodkreftforeningen.no
Tlf. 948 51 111



gynkreftforeningen

Landsdekkende nettverk av likepersoner
Likepersonchat på
gynkreftforeningen.no
Tlf. 975 35 659



Hjernesvulstforeningen

Besøktjeneste og landsdekkende nettverk av likepersoner
likeperson@hjernesvulst.no
hjernesvulst.no
Tlf. 21 42 04 24



Brystkreftforeningen

Besøktjeneste
Selvhjelpsgrupper
Brytthjelpetelonen:
21 89 89 29
brystkreftforeningen.no
Tlf. 21 49 24 79



Prostatakraftforeningen

prostatakraft.no
Tlf. 22 53 55 35



Sarkomer

Landssentrum for alle typer av sarkomer
sarkomer.no
Tlf. 22 12 00 29



Lungekreftforeningen

Lungekreftforeningen
Landsomfattende nettverk av likepersoner
lungekreftforeningen.no
Tlf. 934 70 121



CarciNor

For alle som er engasjert i NET-kreft
Landsdekkende nettverk av likepersoner.
Kontakttelefon: 21 42 06 80
carcinor.no



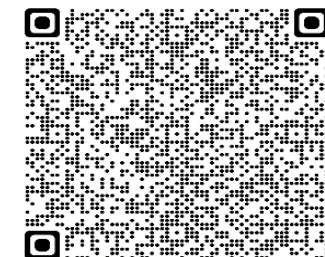
Lymfekreftforeningen

Landsomfattende nettverk av likepersoner
lymfekreft.no
Tlf. 23 90 50 08



ungkreft

Ung Kontakt
Ung Pårørende
post@ungkreft.no
ungkreft.no
Tlf. 454 37 830



«Å feire det gode
Midt i det vonde
Er ikkje feil
Det er nødvendig»

Kristin Straume, Hver dag teller, Brystkreftboka

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.*
- *Hver dag teller, Brystkreftboka*