

Hvordan har *jeg* det? Hvordan har *vi* det?

Familieliv

Parforhold, voksenliv og søsken

- i familier med barn som har funksjonsnedsettelser

Bente Andersen, spesialpedagog og
familieterapeut
Frambu, 20.06.19.

Hvordan har *jeg* det? Hvordan har *vi* det?

Dårlig “timing” å stille sånne spørsmål?





Dette blir
noe nytt



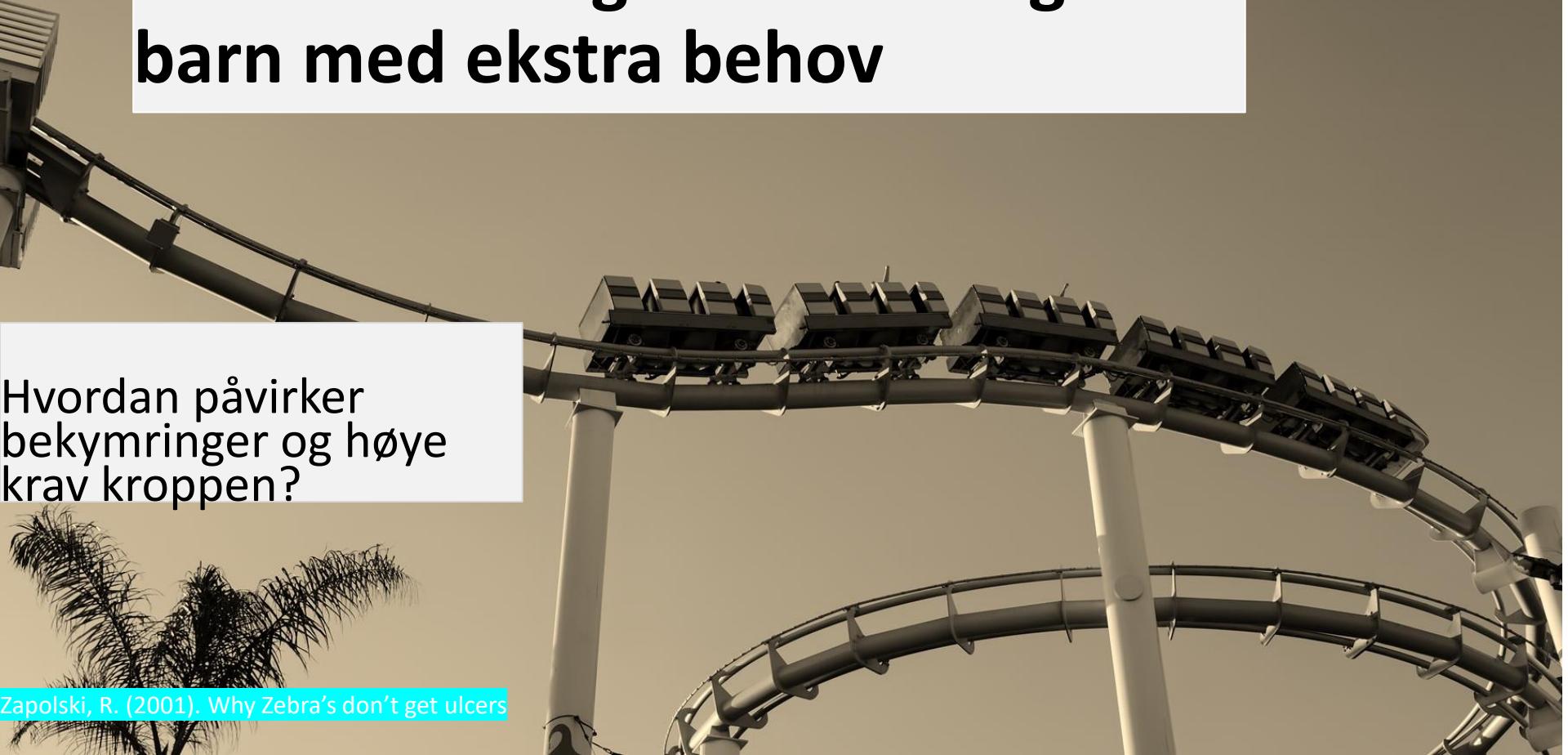
6/25/2019



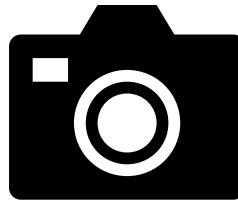
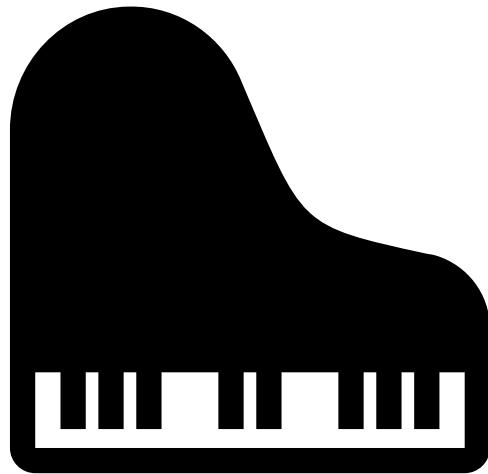
Grunnleggende psykologiske behov blir satt på prøve:

- ❖ Tilhørighet (eks. slutte i jobben, mindre sosialt overskudd).
- ❖ Autonomi (mindre kapasitet, mer avhengig av andre).

Stressforskning: å ha omsorg for barn med ekstra behov



Hvordan påvirker
bekymringer og høye
krav kroppen?



Mestringsstrategier – hvilke bruker du?

Emosjonsfokuserte

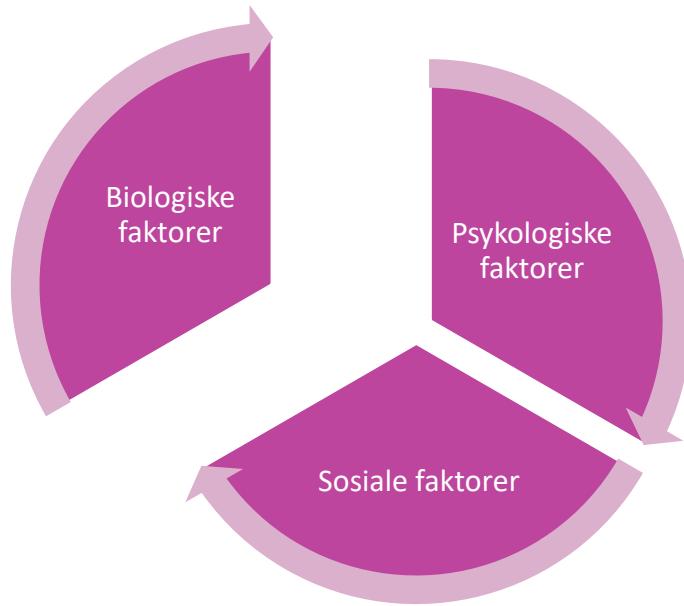
Problemfokuserte

Potensielt dysfunksjonelle

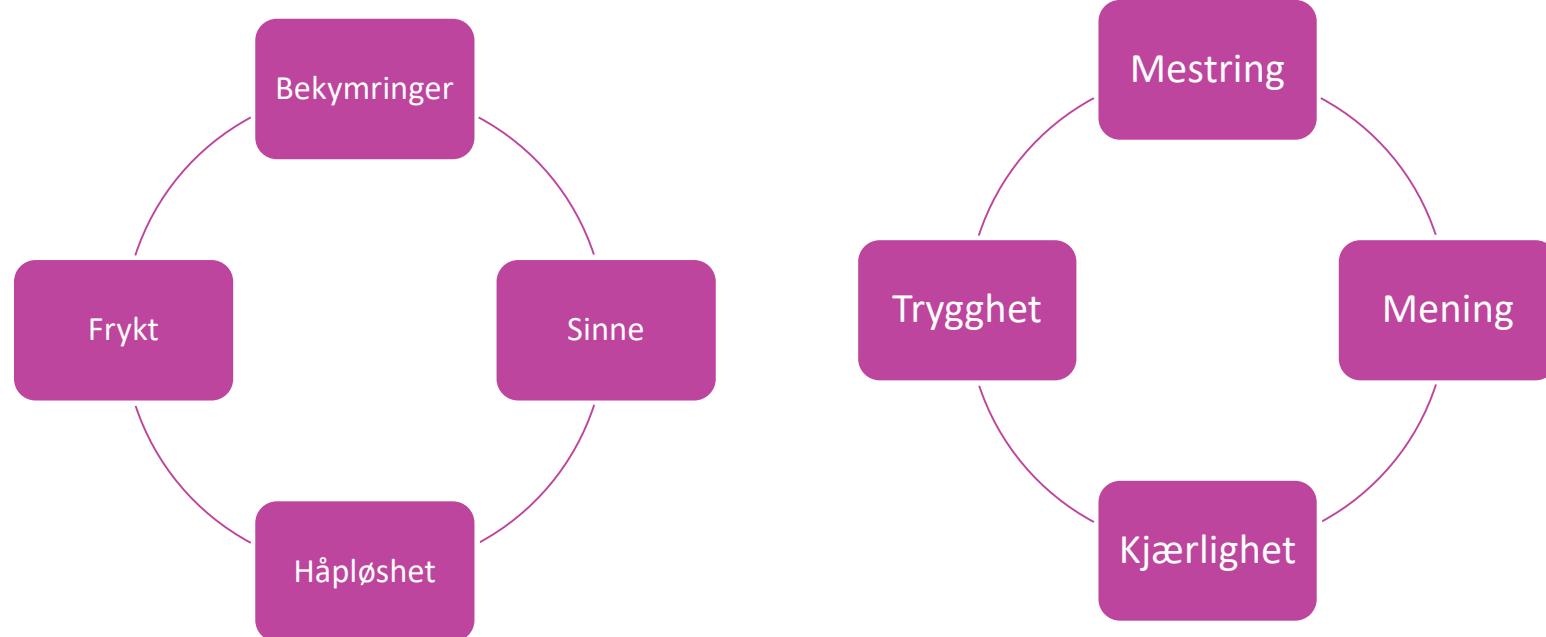
Hvordan har jeg det? Hvordan har vi det?



“Biopsykososial modell”



Sirkulære modeller som forståelsesramme:



Toleransevinduet – vi får mindre mental kraft å rutte med

- ❖ Stressforskning har vist oss at man ikke bør oppleve kronisk stress for lenge.
- ❖ Under stress vil toleransen vår for å håndtere følelser, tenke klokt og langsiktig bli satt på prøve.

TOLERANSEVINDUET

- en modell for å forstå aktiveringssystemet vårt

Overaktivering

"Frystilstand" - deer in the headlight
Økt sanseopplevelse
Emosjonell overaktivitet (angst)
Overveldende minnebilder

↑
Et sunt aktiveringsnivå

Underaktivering

Fravær av sanseopplevelser
Emosjonell nummenhet
Nedsatte kognitive prosesser
Nedsatt fysisk bevegelse
"Frystilstand" - kollaps
Dissosiasjon – "utkobling"

HVOR KAN VI FÅ HJELP?

"Hva med oss?" - samlivskurs for foreldre med barn med nedsatt funksjonsevne

<http://www.bufetat.no/hvamedoss/>

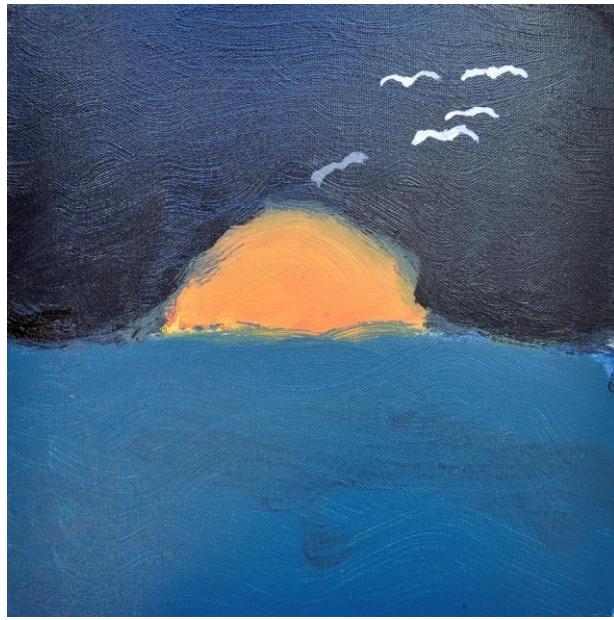
"Hva med meg?" - kurs for enslige foreldre
Psykiatrisk sykepleier i kommunen

Familievernet

Psykolog

Home-Start Familiekontakten/
Frivilligsentraler/Røde Kors m fl.
Brukerforeninger

Søsken på Frambu



Erfaringer fra søskendarbeid

Stor glede av å møte hverandre

"Det er ikke bare jeg som har....."

Søskens mestring - foreldrenes mestring

Informasjon og mestring

Søsken viser omsorg og empati og tar lett en
omsorgsgiverrolle

"Jeg må alltid sjekke om han/hun har det bra på
skolen, det er jo jeg som kjenner han/hun best"

Erfaringer.....

- Søsken viser som oftest stor lojalitet overfor foreldrene
- Ønsker ikke å være til merbelastning
- Tenker ofte mer på sine søskener enn mange voksne tror
- Kan utvikle sterk empati, omsorg og toleranse
"Jeg bryr meg mer om andre barn som er annerledes, jeg vet liksom hvordan det er"

Støtte i omgivelsene



De vanskelige følelsene

Oppmerksomheten fra foreldre og familie
skjevfordeles

”De spør alltid om hvordan det går med han/hun”

At tid sammen kan bety kort tid i fullt fokus

”Vi sitter og prater og så skriker han/hun og
mamma må løpe vekk”

Vi vet at søsken

Kan la være å snakke med foreldrene for å beskytte dem

Kan la være å søke støtte av respekt for familien
"Jeg snakker ikke med noen om det for det er jo en hemmelighet i familien"

Kan være sårbare for psykososiale vansker
"Andre har med venner hjem, for meg er det lettest å dra alene"

Vi vet at søsk'en...

Kan være triste og frustrerte selv om de viser omsorg for søsk'en
Ofte vet lite om diagnosen
Ofte bruker, men forstår ikke medisinske uttrykk
"Han har et kromosom for mye i hodet"
Legger merke til flere symptomer enn mange tror og lager egne
forklaringer
Trenger oppmerksomme voksne rundt seg

"Det er bra når læreren vet hvorfor jeg plutselig begynner å
gråte i timen"

FORSKNING VISER OM SØSKEN

Søsken har det bra!

Det er svært viktig hvordan foreldrene har det
Rollen som beskytter

Kan ha ambivalente følelser

Søsken kan ha det ekstra vanskelig ved:

- Mye adferd
- Progredierende tilstander

VÆR TILGJENGELIG FOR SØSKEN

Sett av uforstyrret tid til søsken

Forståelse for behov for alenetid

Se dem og vis at det er greit å ha
negative følelser

Forståelse for ambivalente følelser

Hjelp dem å sette ord på følelser

Vær den som tør ta opp de vanskelige
temaene

Gi kunnskap!

Ta vare på foreldrene

"Fest masken først på deg selv før du hjelper andre"

Hjelp søsken med å finne og prioritere aktiviteter de trives med

Sørg for at omgivelsene har nok informasjon

Foreldrene er barnas beste støtte!

SØSKEN SOM PÅRØRENDE – pfilm.no



<http://www.pfilm.no/film/philiips-historie-teaser>

25.06.2019

<http://www.pfilm.no/film/ssken-som-parrende>

- Det er ikke mindre kjærlighet
i disse søskjenforholdene,
men mer bekymring
og følelse av ansvar og omsorg.

Fagprat om SØSKEN som pårørende