



• PÅRØRENDE
• PROGRAMMET

Helsepersonells evne til perspektivtaking

Perspektivtaking er nyttig for helsepersonell når de skal møte og ivareta pårørende. En slik fleksibilitet kan gi verdifull innsikt til å kartlegge, vurdere og imøtekomme pårørendes ønsker og behov.



Det kunne vært min datter



Sårbare overganger



Hvordan øve opp evnen til å innta den pårørendes perspektiv?

Ved å stoppe opp, enten alene eller sammen med kollega, kan vi komme i kontakt med hva vi selv ville hatt behov for i den samme situasjonen som de pårørende står i.

Å reflektere rundt slike spørsmål vekker tanker og følelser som kan bidra til innsikt og håndtering av egne følelser, og forebygge [omsorgstretthet](#). Ved å

øve opp egen evne til å ta andres perspektiv øker helsepersonellets grad av fleksibilitet i perspektivtakning som en holdning til pårørende.

➦ Husk at det er naturlig å pendle mellom ulike følelser i pårørendelivet.
Les mer om dette her: [Kunnskap om pårørendes følelser og reaksjoner](#)

I møte med ønsker og behov hos den pårørende, kommer helsepersonell i kontakt med egne følelser og reaksjoner som oppstår i situasjonen. At helsepersonell håndterer og regulerer egne følelser, får i tillegg betydning for deres evne til å støtte de pårørende til å forstå og stå i egne følelser over tid uten å bli syke selv.

“ Hvis du stopper opp og tenker over hvordan det ville føles å være den andre personen, kan du også forstå hvordan du kan forholde deg til dem.

Michelle Herman, forfatter

Motivasjon

Selvbestemmelsesteorien beskriver hvordan kompetanse, selvstendighet og tilhørighet har betydning å oppleve motivasjon for arbeidsoppgaver. Det vil si at å legge til rette for tilhørighet, kompetanseheving, bevisstgjøring og refleksjon rundt ulike perspektiv på arbeidsplassen, kan fremme motivasjon for pårørendearbeidet. En slik motivasjon kan bidra til å øke kvaliteten i pårørendearbeidet.

Hvordan kan du ruste deg selv i forhold til dette temaet?

Du kan stille deg selv spørsmålet "hva ville du hatt behov for i samme situasjon som pårørende står i, eller hvordan ville du opplevd å stå i denne situasjonen?" Dette gir ikke en direkte informasjon om hva den pårørende du møter trenger, men en kontakt med sårbarheten som kan være i situasjonen.

“ **Å arbeide med mennesker er noe av det mest krevende vi gjør.**

Annicken Martinez- Aasen, Klinisk spesialist i barn og unge

Som helsepersonell er det viktig å være bevisst på at pårørendearbeid handler om å kartlegge og møte pårørendes behov og ønsker i tillegg til informasjon omkring pasientarbeidet. Det må settes av tid til kollegastøtte og utveksling av erfaringer.

Ledelsen har et ansvar for å løfte fram og tilrettelegge for systematisk og godt pårørendearbeid. Men vi kan alle bidra til å løfte frem at pårørendearbeid er en del av god helsehjelp til pasienten.

Benytt pedagogiske verktøy, som for eksempel «FuelBox - for fagfolk om pårørende», til å fremme refleksjon og motivasjon.

[← Til refleksjonseksempel](#)

Opprinnelig publisert: 27. september 2023

Skrevet av:

Faggruppen på Pårørendesenteret

Var dette nyttig?

Ja

Nei

Kilder: Pårørendeveilederen, Tilstedeværelsens omkostning, Når

helsepersonell selv blir pårørende