

# pp PÅRØRENDE PROGRAMMET Omsorg for omsorgsyter

Å jobbe med mennesker er meningsfullt, men det betyr ikke at det skjer uten belastning. Når helsepersonell tar inn over seg andre menneskers smerte, lidelse og vonde opplevelser, påvirkes de selv mer enn de kanskje tror.



Følelser som smitter



Veiledning til mestring og innsikt



Å arbeide i relasjoner til mennesker kan beskrives som relasjonsintense jobber. Det betyr at du må gi av deg selv som person for å møte de problemer eller utfordringene som har oppstått. Det kan for eksempel være å støtte pårørende og etterlatte til suicidale pasienter.

Som fagperson kan vi selv bli syke av belastningen arbeidet medfører. Statistisk sentralbyrå viser at helsetjenesten har en vesentlig høyere sykefraværsprosent enn andre industrier, 9,4%. En bevisstgjøring rundt

hvordan vi påvirkes emosjonelt, kan være første steg mot å bygge kraft til å stå i profesjonelle relasjoner over tid.

**“ Ved å kunne diskutere saker og aktuelle problemstillinger, kan vi bli mer bevisste på hva som styrer egne handlinger.**

Gjennom refleksjon rundt hvordan vi selv tenker og føler, kan vi forstå oss selv bedre og om nødvendig endre tilnærming. Når helsepersonell har anledning til å dele det vi får til, og det vi ikke får til, kan vi oppleve støtte og mer motivasjon for arbeidet.

Fagpersoner utdannes til å observere og legge til rette for å gi omsorg. Denne omsorgen har en støttende og helende kraft i seg selv.


Møter med mennesker i krise kan oppleves meningsfylt, men også krevende. Å komme i kontakt med egne følelser, og å bli overveldet av disse, kan noen ganger redusere arbeidsgleden, mestringstroen og motivasjonen for arbeidet.

**“ Alle profesjonelle relasjoner utmatt, og man må derfor rekreasjon seg psykisk for å holde ut.**

└ Ole Schouenborg, dansk psykolog

En motgift kan være å bygge en arbeidskultur som inkluderer omsorg for omsorgsgiver. Kjennetegn på en god arbeidskultur er at de har system for refleksjon rundt egne erfaringer og behov for støtte. Når en arbeidskultur gir rom for refleksjon, vil det oppstå en større trygghet og forståelse for egne og pårørendes følelser og reaksjoner.

Omsorgsyter trenger med andre ord selv omsorg og anerkjennelse, for å fortsette arbeidet med å gi omsorg til andre. Dette kan bidra til at kvaliteten på pårørendearbeidet styrkes, og trivsel og arbeidsglede kan vokse frem.

 Trygg tilhørighet til kolleger gir vekst og utvikling og motvirker omsorgstretthet.

Les også [«Mestringstro blir avgjørende i effektiviseringen av helsetjenesten»](#)

## Hvordan kan du delta mer aktivt i teamet?

- Delta i veiledningsgrupper og andre fora hvor det legges til rette for refleksjon
- Etterspør ledelsen om mulighet for å etablere veiledningsfora
- Be om tilbakemelding på det du tenker og gjør
- Anerkjenn initiativ og handlinger hos kollega
- Fang opp og identifiser etiske problemstillinger i pårørendearbeidet
- Tenk gjennom hvordan du selv ville tenkt, følt og handlet som pårørende

## Hvordan kan du som fagperson ruste deg selv for samtaler rundt dette temaet?

Helsetjenesten har ansvar for å gi god og forsvarlig helsehjelp. Det betyr at helsepersonell må håndtere fagkunnskap og etiske prinsipper i møte med pasienters og pårørendes opplevelser og reaksjoner. En god og trygg arbeidskultur kan være avgjørende for å mestre dette.

Som helsepersonell er det viktig å være bevisst på at pårørendearbeid handler om å kartlegge og møte pårørendes behov og ønsker. Det må settes av tid til kollegastøtte og utveksling av erfaringer. Ledelsen har ansvar for å legge til rette for denne prioriteringen.

Benytt pedagogiske verktøy, som for eksempel [«FuelBox – for fagfolk om pårørende»](#), til å fremme refleksjon og motivasjon.



Les også: Mer etisk refleksjon



Les også: To tips til ledere

---

*Opprinnelig publisert: 8. januar 2024*

*Skrevet av:*

**Faggruppen på Pårørendesenteret**

**Kilder:** Når følelser blir redskaper, SSB.no, Sykepleien.no, Psykologisk.no

**Var dette nyttig?**

Ja

Nei