



• PÅRØRENDE
• PROGRAMMET

Dobbel omsorgsbelastning

Helsepersonell som også har en privat pårørendebelastning kan oppleve at egne følelser kommer i veien for den hjelpen de skal gi som fagperson. Det blir vanskeligere å balansere profesjonell distanse med empati og omsorg – en krevende balansegang som kan bli en egen tilleggsbelastning.

Sykepleier Aron:

Jeg hadde en skikkelig ubehagelig prat med min kollega Tove nå nettopp.

Helsefagarbeider Anny:

Å? Hva skjedde?

Jeg ville drøfte en pasient med henne og hun var veldig avisende og irritabel. Helt ulikt henne, egentlig.

Hm. Jeg synes også å ha merket en endring på henne den siste tiden. Jeg tror hun har hendene fulle med moren for tiden.

Refleksjonsspørsmål:

- Hva kan dobbel omsorgsbelastning føre til?
- Hvordan kan det å stå i pårørendebelastning påvirke deg overfor dine kolleger?
- Hvordan kan kolleger gi støtte når pårørenderollen påvirker oss på jobb?
- Hvordan ønsker du at dine kolleger skal gi deg tilbakemeldinger på hvordan de opplever deg når du har det vanskelig?
- Hva kan hjelpe deg til å få sagt hvordan du har det, så dine kolleger kan få en sjanse til å støtte deg?

→ [Til fordypningstekst](#)

Opprinnelig publisert: 20. juni 2023