



• PÅRØRENDE  
• PROGRAMMET

# Å møte pårørendes komplekse følelser

Mange pårørende kan bli overveldet av ulike følelser. En kan for eksempel oppleve bekymringer, store belastninger, sorg og maktesløshet i møte situasjonen og hjelpeapparatet. Èn dag kan oppleves overkommelig og god, mens den neste kan være fylt av vanskelige følelser. Dette kan være vanskelig for helsepersonell å forholde seg til.



Behov for avklaring og forutsigbarhet



Ambivalens på sykehjemmet



Støtte ved vanskelige avgjørelser



Å møte andres såre eller vanskelige følelser kan være krevende. Vi kan som helsepersonell oppleve ubehag i møte med disse følelsene. Det er vanlig og menneskelig å få tanker om å ikke strekke til, eller at kollegaer mestrer arbeidet med pårørende bedre enn oss.

**“ Hvordan kan vi som fagpersoner jobbe for å stå tryggere i slike situasjoner, slik at hver og en kan møte pårørendes følelser og reaksjoner?**

## **Følelser er informasjon**

Tristhet, sinne og bekymring er vanlige følelser hos pårørende. Å være trygg i møte med pårørendes følelser og reaksjoner kan gjøre det lettere å møte dem med en interesse som gjør at de kan oppleve seg sett og møtt. Dette vet vi gjør en forskjell. Det er vanlig at pårørende kan kjenne på tap og sorg i møte med sykdommen og virkningene av den. Midt i følelsene kan det være godt å bli møtt med anerkjennelse og forståelse heller enn løsninger.

I møte med pårørendes ulike følelser kan det gjøre en forskjell at du som fagperson ser personen og gir uttrykk for forståelse. Dette kan signalisere at du er tilgjengelig for å ta imot deres opplevelse av situasjonen. Å bli sett og tatt imot av en trygg fagperson kan ha stor betydning. Det bidrar til å skape ro og øker følelsen av trygghet for den pårørende. Du kan kanskje ikke gjøre noe med situasjonen der og da, men det å bli lyttet til gjør likevel en forskjell. Det er ikke alltid så mye som skal til for at pårørende opplever å bli sett og møtt.

### **Forslag til samtalestartere:**

*Jeg ser at du er lei deg. Kan jeg finne en kopp kaffe, så kan vi kanskje ta en prat?*

*Jeg ser at dette ble vanskelig. Vil du fortelle meg litt om hvordan du har det?*

Si også hvor lang tid du har slik at det er avklart.

I praten kan personale ha fokus på den pårørendes opplevelse og formidle at dette vil bli tatt videre med primærkontakt. Her kan den pårørende også få informasjon om vanlige reaksjoner og hvordan man pleier å jobbe med å trygge beboere som kan ha det vanskelig. Dette er generell informasjon som kan deles uten hinder av taushetsplikt.

## **Hvordan kan vi støtte hverandre for å bli tryggere i møte med pårørende?**

Regelmessig veiledning med rom for refleksjon og kollegial tilgjengelighet for drøfting av utfordrende situasjoner kan være med på å trygge og ivareta fagpersoner i møte med følelser og reaksjoner som kan vekke ubehag.

- Drøftingsoppgaver som kan gi refleksjoner og endringsprosesser
- Mulighet til rollespill og refleksjon satt i system
- Tilgang til tilstrekkelig informasjon
- Bruk av [FuelBox «for fagfolk – om pårørende»](#)

Det kan ofte handle om å identifisere og analysere egen utrygghet for å oppnå økt trygghet, alene og sammen med andre.

[← Til refleksjonseksempel](#)

---

*Opprinnelig publisert: 21. desember 2022*

*Sist oppdatert: 18. januar 2023*

*Skrevet av:*

***Faggruppen på Pårørendesenteret***

***Kilder:*** Helsepersonelloven, pasient- og brukerrettighetsloven, Pårørendeveilederen