

# SELVHJELP FOR PÅRØRENDE

---

SOLA SEMINARET 11.9.2015

ANNE SANCHEZ SUND - LPP TELEMARK

# Selvhjelp?

---

- ❖ Strategier og redskaper som kan hjelpe deg til «å stå i» vanskelige livssituasjoner
  - ❖ Kan være egentrening
  - ❖ Mindfulness -Stressmestringskurs
  - ❖ KIB kurs – kurs i belastningsmestring  
(står i LPPs handlingsplan - drives f.t. på PIO-senteret)
  - ❖ Selvhjelpsgruppe
- 
- ❖ mange flere- her mest om selvhjelpsgrupper

Klippet fra Selvhjelp Norge nettside:

---

Trenger du  
hjelp?

Problemer blir sjelden  
borte av seg selv.

Å ta tak i det  
som er vondt,  
gjør vondt.

Det hjelper  
å snakke med  
andre.

Men de blir mindre når  
du våger å ta tak i dem.

Men det nytter.

# I gruppene får en sortert utfordringene/ problemene en tar opp



# Selvhjelp Norge; selvhjelpsforståelse...

---



- Bygger på at alle mennesker har ressurser som kan mobiliseres når livsproblemer oppstår.
- Selvhjelp - et verktøy for alle som har et livsproblem  
eller som lever nær / med problemer – egne eller andres
- Selvhjelp handler om å håndtere disse problemene på en måte som gjør at egen mestring og livskvalitet øker.
- Selvhjelp er å skape rom for å jobbe med det som er vanskelig, alene og sammen med andre.

# Selvhjelp er styrkingsarbeid ved at:

---

Selvhjelp er en måte å tenke og handle på, der du tar i bruk en aktiv deltakerrolle i din hverdag.

Du setter deg i stand til å:

- gjenerobre egne krefter
- til be om hjelp, ta i mot hjelp og yte hjelp

Du setter deg i stand til å lytte og å delta i samspill med omgivelsene

Selvhjelp er mer enn selvhjelpsgrupper.

Selvhjelp er et verktøyet - selvhjelpsgruppa er verkstedet

videre definisjon:

- Selvhjelp er å våge å bli kjent med deg selv
- Selvhjelp er å ta ansvar for ditt eget liv
- Selvhjelp tar utgangspunkt i din kunnskap om eget problem

Vi er pårørende, hvem eller hva er «problemet» vårt?

***”Ved psykiske lidelser kan lidelsen være verre  
for den medlidende enn for den lidende ”***

***Finn Skårderud***



A close-up photograph of a green maple leaf with serrated edges, positioned on the left side of the frame. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural setting. The lighting is bright and even, highlighting the texture of the leaf.


Livet består av  
det man tenker på hele dagen...

Emerson

# Livet består av...

---

- ❖ Tankene dreier seg om den som er syk / sliter
- ❖ Pårørendes liv er ofte sterkt preget av bekymring og omsorg for den som er syk
- ❖ Samtalene i hjemmet dreier seg om den syke
- ❖ Eget live blir ofte «satt på vent» - utsetter/ avbryter egne planer
- ❖ Mange pårørende blir selv utslitt/ utbrent og syke

A painting of a forest path. On the left, a large, gnarled tree trunk is visible. The path leads towards a bright, glowing light at the end, creating a strong contrast with the darker green foliage on either side. The overall mood is serene and hopeful.

Bekymring gjør ikke  
morgendagen bedre,  
men den gjør dagen i dag  
til en slitsom dag  
uten energi...

# Gruppa har flere funksjoner

---

- ❖ Kontainer – få ut frustrasjon en nøytral plass
- ❖ Rådslag – hører hva andre har erfart rent praktisk
- ❖ Be om råd hvis du ønsker det
- ❖ Å snakke sammen hjelper – for din egen helse
- ❖ Når en snakker sammen kommer gjerne løsningene på problemet mens en snakker

# Selvhjelpsgrupper - erfaringer fra LPP Telemark

---

- ❖ Nye pårørende har behov for å snakke sammen med andre i samme situasjon. Vi ønsker å gi tilbud om likemannssamtaler før de starter i gruppe
- ❖ Noen pårørende som tar kontakt for å gå i gruppe trenger å snakke med en fagperson
- ❖ Noen sliter så mye at selvhjelpsgruppe ikke er et alternativ
- ❖ Når det er sagt – som pårørende med verv i LPP har opplevd mye og hørt mye

# Praktisk om selvhjelpsgruppene

---

- ❖ Gruppa består av 4 -8 personer som møtes regelmessig
  - hvor en kan lytte og dele erfaringer og tanker
  - bearbeide opplevelser erfaringer
- ❖ Moralsk taushetsplikt - en skriver under på dette

**DE du ser her**

**DET du hører her,**

**NÅR du ut fra dette rommet – LA DET BLI HER**



# Kjøreregler for gruppa

---

- ❖ Viktig å si bare det du vil, men dele litt
- ❖ Ikke føle press for at en sier mer enn en vil
- ❖ Ditt bidrag i gruppa er viktig
- ❖ Alles opplevelser av sin egen situasjon er viktig
- ❖ Si fra hvis en ønsker å slutte i gruppa, slik at ingen lurer

- ❖ Gruppa blitt igangsatt – fulgt inntil 6 ganger
- ❖ Varighet - max 2 timer
- ❖ Enkel servering
- ❖ Nøytralt lokale
  
- ❖ Viktig at en kommer seg på egenhånd til gruppa
  
- ❖ Si fra hvis en blir forhindra i å komme
  
- ❖ Ønsker en å møtes videre (etter 4-6 gr.) er det som selvdreven selvhjelpsgruppe hvor medlemmene selv tar ansvar for møtene



Livet blir ikke enklere.  
Du blir sterkere.