

Omsorgstretthet hos pårørende



Veiledningscenter for pårørende

Norske Kvinners Sanitetsforening



Kort om veiledningscenteret

- Pårørende ved rus, psykisk uhelse og spillavhengighet, samt etterlatte.
- Gratis, lavterskel samtaletilbud
- Landsdekkende
- Oppmøte, telefon, Teams
- Fører ikke journal, taushetsplikt





Disclaimers

Hvordan få frem at det kan være (skikkelig) tungt å være pårørende uten at de som har pårørende rundt seg, føler seg som en «byrde»?





Hva er omsorgstretthet?

«Omsorgstretthet er et begrep som refererer til fysisk, emosjonell og mental utmattelse som oppstår fra kontinuerlig eksponering for andres smerte og lidelse. Omsorgstretthet oppleves oftest av helsepersonell, førstehjelpere, omsorgspersoner og andre som befinner seg i hjelperoller.»

Psykologliv.no





Og hva er så utbrenthet?

Utbrenthet regnes ikke som en sykdom, men som et yrkesfenomen. Verdens helseorganisasjon definerer utbrenthet som et syndrom som er et resultat av kronisk stress på arbeidsplassen som ikke har blitt håndtert på en vellykket måte.

Typiske symptomer er en følelse av å være emosjonelt utslitt, overbelastet, tappet for energi, trøtt og deprimert. Utbrenthet fører også til reduserte prestasjoner, og det kan påvirke hverdagsaktiviteten hjemme.

NHI.no







Veiledningscenter for pårørende
Norske Kvinners Sanitetsforening

Hvordan forebygger vi omsorgstretthet?





1 – Lytt til følelsene dine

- Hvorfor har vi følelser?
- Er følelsene våre pålitelige?
- Husk – lytte til, ikke lystre!





Hvilke følelser, da?





2 – Bygg en stødig krakk!





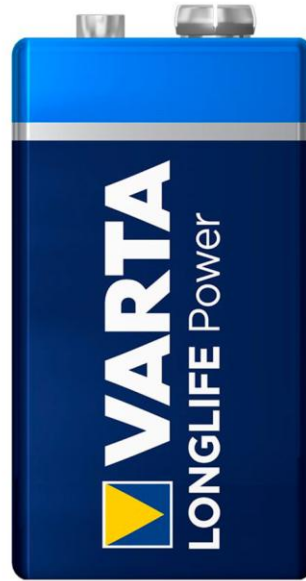
4 - Sett grenser

- Du kan ikke klare ALT, du må velge NOE.
- Hva har du godt av, hva skader deg, og hva gjør ingen av delene?
- Hva skal du tåle fra andre?
- Prioriter!





5 - Husk at hjernen trenger hvile...



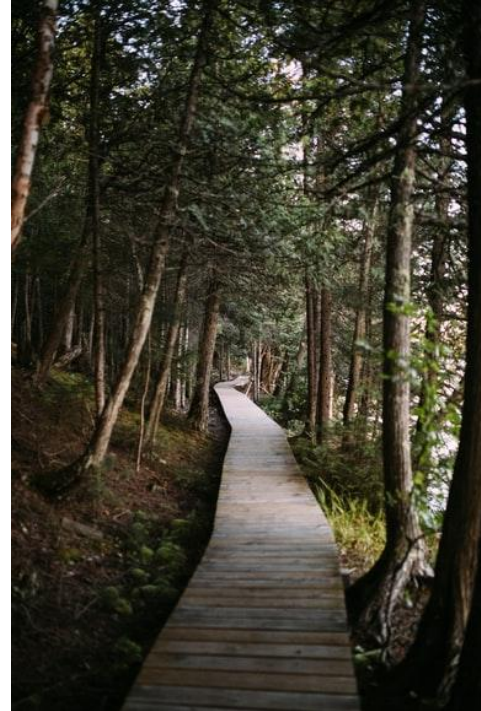


Men hva når man opplever omsorgstretthet, da?





- Let's talk about avsky!
- Gjør ting som er bra for deg!
- Det er ikke for sent å gjøre gode endringer
- Snakk med noen...





Veiledningscenter for pårørende
Norske Kvinners Sanitetsforening

Spørsmål?

