

Jeg har overlevd kreften – men hva med oss som familie?

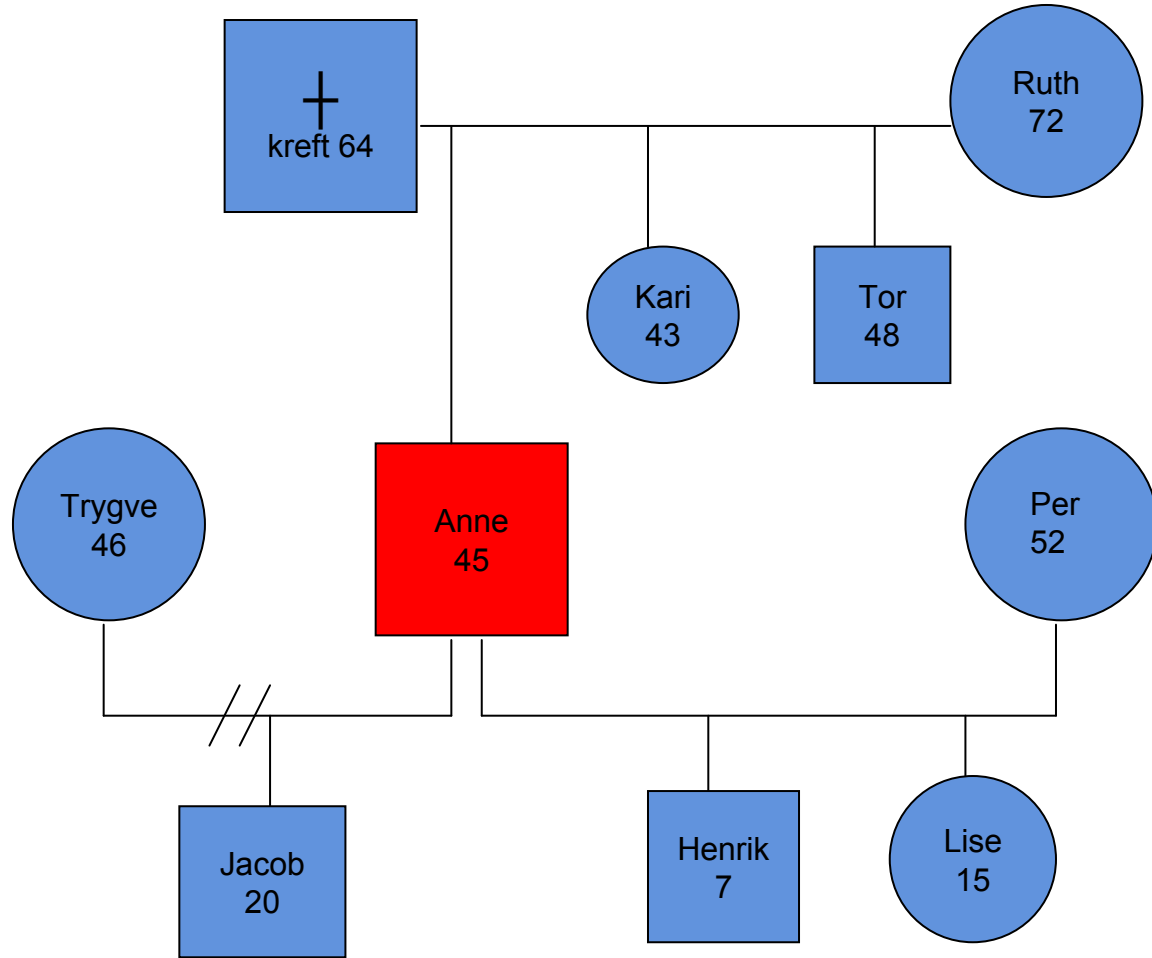
*Blodkreftforeningen 08.04.14
v/psykologspesialist Nina Lang*

“Et fallskjermhopp er strengt tatt ingen særlig risiko. Det er bare en etteraping av livets virkelig risiko. Kjærlighet, intimitet og de andre er virkelig risiko. Hva er rafting mot en avvisning? Hva er et strikkhopp mot den elskedes telefon som aldri ringer?”

Finn Skårderud

Leder
forsikring

Marka
Reising
Trening



Venninner
Klubb

Identitet, roller

- pasient
- mor
- ekskone
- sviker, dårlig mor
- vellykket karrierekvinne
- samtalepartner
- søster
- "soulmate"
- ektefelle
- datter
- pårørende
- "kulturmenneske"
- aktiv "fjellgeit"

Hvordan påvirker sykdom familien?

- Akutte krisereaksjoner vs å leve med usikkerhet over tid. Normale og forventede reaksjoner som vi alle får
- Store individuelle forskjeller avhengig av:
 - ✧ bakgrunnshistorie
 - ✧ tidligere erfaring med mestring av vanskelige situasjoner
 - ✧ personlighet
 - ✧ nære relasjoner
 - ✧ alder
 - ✧ kjønn

Vanlige akutte krisereaksjoner

"Alt er kaos"

- **Uvirkelighetsfølelse.**
- **Angst.** Gjenopplevelse, "nå skjer det igjen", rastløshet, vansker med å tenke på annet, redd for "påminnere", redd for mørket/være alene/være tett innpå andre
- **Kroppslige plager.** Skjelving, svette, kvalme, brekninger, svimmelhet, hodepine, hjerteklapp, mageplager, liten matlyst, kraftløshet, spenninger i kroppen
- **Nedtrykthet.** Følelse av meningsløshet, kjenner "ingenting"
- **Økt intensitet** i smerter/plager
- **Skvettenhet.** Mer vær for plutselige lyder/bevegelser. Mer oppfarende, "uforståelig" irritert
- **Søvnproblemer.** Sen innsovning, tidlig og ofte oppvåkning, mareritt
- **Fortvilelse og grubling.** Selvbebreidelse, skyldfølelse. Behov for å være alene, tilbaketrekning
- **Aggresjon.** Rettet mot involverte som ikke grep inn og nære som vil gi omsorg

Å leve med usikkerhet over tid

- Vedvarende høynet spenning/stress
- Mobilisering av ressurser, mestringsstrategier mislykkes, nye handlingsmønstre
- Mer spenning
- Hjelpesløshet
- Utilstrekkeslighetsfølelse
- Forvirring
- Tap av kontroll, følelse av å ikke mestre det som tidligere ble mestret
- Redsel for tap
- Tilbaketrekning, avvisning, mangel på å se eget behov for hjelp

Hva skjer med familien?

- Emosjonaliteten øker – rasjonaliteten daler
- Det blir vanskeligere å "se seg selv utenfra og se andre innenfra"
- Roller forskyves
- Nærhet og avstand reforhandles
- Makt forskyves
- Arbeidsoppgaver refordeles
- Kommunikasjonen blir vanskeligere

Familiens forutsetninger

- Familiens historie
- Opprinnelsesfamilien
- Kommunikasjon i familien
- Grad av åpenhet
- Bilder de har av eget liv
- Aksept av forskjellighet
- Reaksjoner på ulike følelser

Nå har kona fått en helt annen mann enn den hun giftet seg med. Jeg tror hun ville valgt en annen hvis hun hadde truffet meg i dag

Jeg ser jo at mannen min fremdeles gjør mange ting som jeg som mamma skulle gjort. Men jeg har ikke overskudd. Og nå forholder faktisk barna seg mer til ham enn til meg...

Parforholdet

- Roller forskyves
- Angst og redsel – hvordan skal det gå med den andre?
- Beskytte den andre
- Praktiske arbeidsoppgaver
- Identitet
- Omsorg og tilknytning ift barn
- Makt – hvem er den sterke, handlende
- Endring seksualliv

Datteren min klenger på meg hele tiden, hun vil ikke slippe meg. Hun følger med på hver minste ting. Hvis jeg hoster litt blir hun helt stille. Hun kan spørre pappan sin om mamma er syk igjen. Hun har begynt å tisse på seg om natten igjen. Det er så vondt.

Hvordan skal jeg få pratet med gutten min på 15 om at jeg vet at han er redd? Når jeg spør svarer han bare "det går greit".

Jeg prøver å ikke snakke så mye om hvordan jeg har det med barna.

Foreldrerollen

- Barns reaksjoner på foreldres sykdom
- Det hierarkiske forholdet opphører ikke selv om barna er voksne
- Pasientens bekymring for hvordan det skal gå med barna
- Omsorgsroller snudd, barn som har omsorg for foreldre
- Usikkerhet om hvor mye barna skal involveres. "Det barn ikke vet har de vondt av"

Jeg må ikke dø før mamma, det ville hun ikke tålt.

Jeg blir gal. Mamma ringer hele tiden og spør snikende "hvordan går det i dag da?" Pappa kommer stadig på døra og tilbyr seg å passe barna. Det gjorde han aldri før...

Pårørenderollen

- Omsorg for egne foreldre
- Ansvar og praktiske oppgaver
- Bekymring for at "sorgen vil knekke henne"
- Å selv bli pleietrengende, måtte ta i mot hjelp

Hvordan påvirker familien pasienten?

- Sammenhenger mellom hvordan pasienten har det i livet og somatisk sykdom
- Familien som ressurs vs familien som alvorlig tilleggsproblem
- Påvirker i hvilken grad pasienten klarer å ta godt vare på seg selv
- Redusert motstandskraft
- Risiko for å utvikle depresjon, angst
- Konsekvenser for etterlevelse

Ressurser og lenker

- www.bufetat.no Oversikt over familiekontorene og hvilket kontor man kan kontakte. Gratis tjeneste bemannet med spesialister, ingen henvisning
- Sykehusressurser: "Barn som pårørende", sosionomtjeneste, prestedtjeneste etc., Kreftforeningen