

# Helse og sykdom - en «familieaffære»

## Et familierapeutisk blikk

08.04.21 Ressurssykepleiernetverket

Knut Nåtedal – sykehusprest ved Sykehuset i Vestfold/ familierapeut

# Presentasjon

## Litt om meg selv

- Knut Nåtedal
  - prest i 23 år
  - sykehusprest siden 2014
    - Samtaler med pasienter, pårørende og ansatte
    - Undervisning for ansatte
  - Etisk refleksjonsveileder
  - Familieterapeut



## Dagens tema:

- Det systemiske perspektiv
- Homeostase / stillstand
- Innspill til endring

# Familieterapi

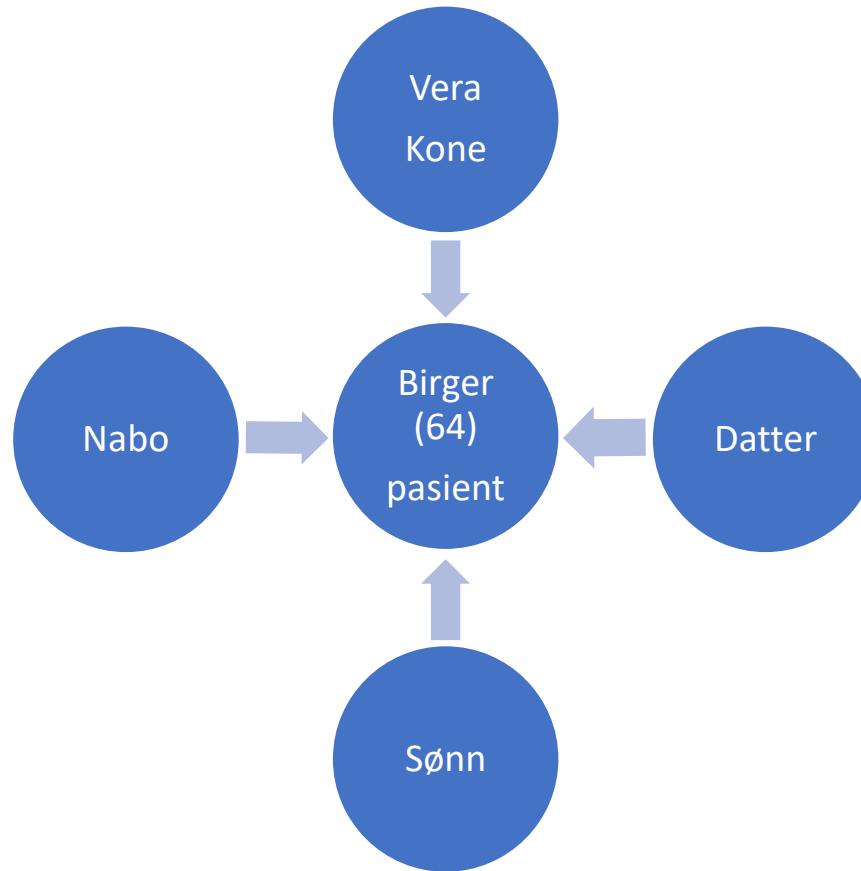
- Mange /teorier/terapier/skoleretninger som har hver sin tradisjon/metode.
- NB! Familieterapi er mer enn å «reparere» den sykes tilstand, fokus er bevisstgjøring på **hele familien og alle hjelperne rundt**

# Birger (64)

- Kreftsyk
- Gått til behandling x2 med cellegift
- Ufør
- Bor med Vera, voksne barn
- Bakgrunn med angst og depressive perioder
- Behov for noe stell
- Blir lett aggressiv ved besøk, «inntrengere»
- Helsevesen-vegring
- Vera og Birger krangler mye, går i loop på de samme tingene

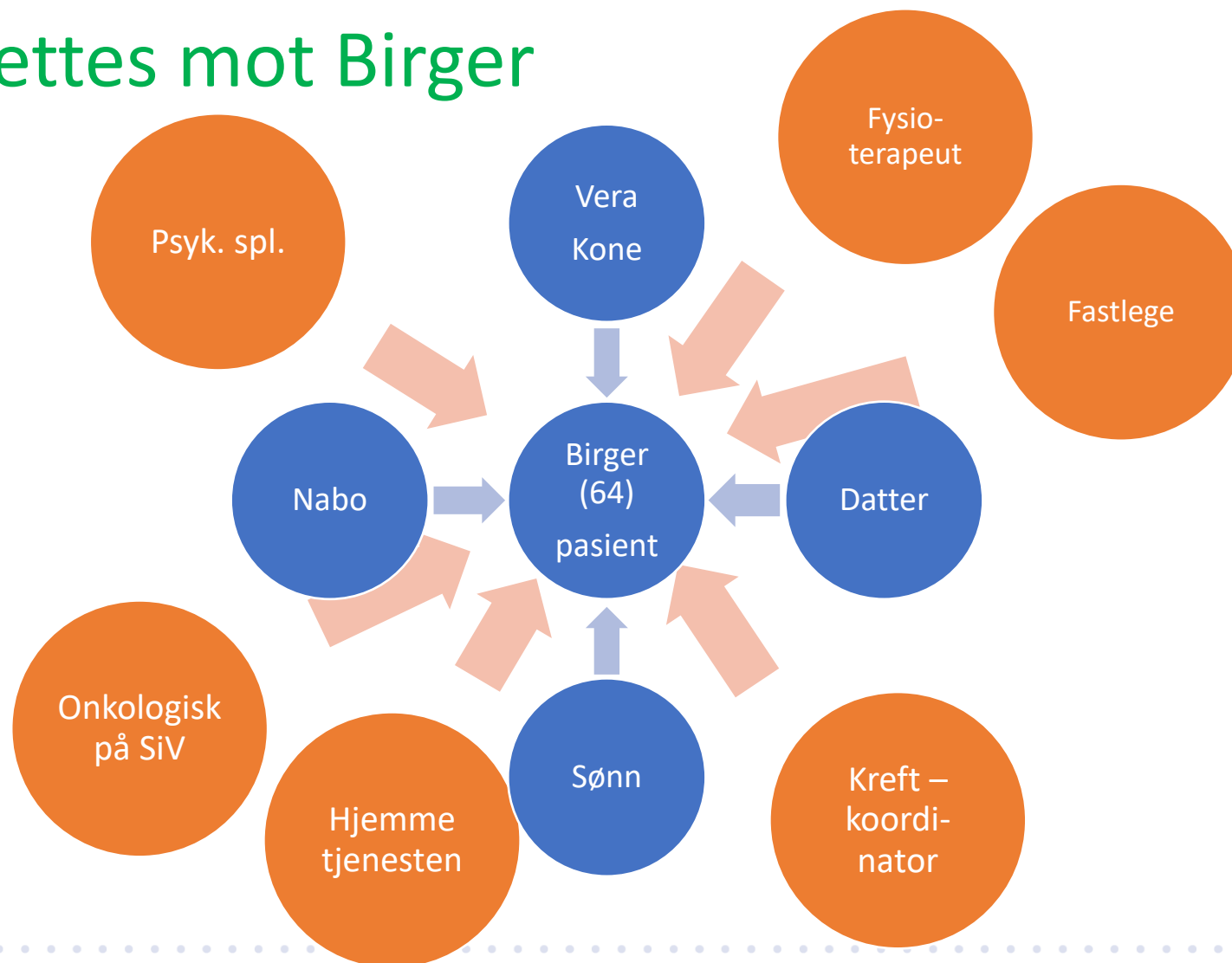
# Birger og hans nærmeste

Alle forsøker å hjelpe



# Hvem flere er i Birgers «system»?

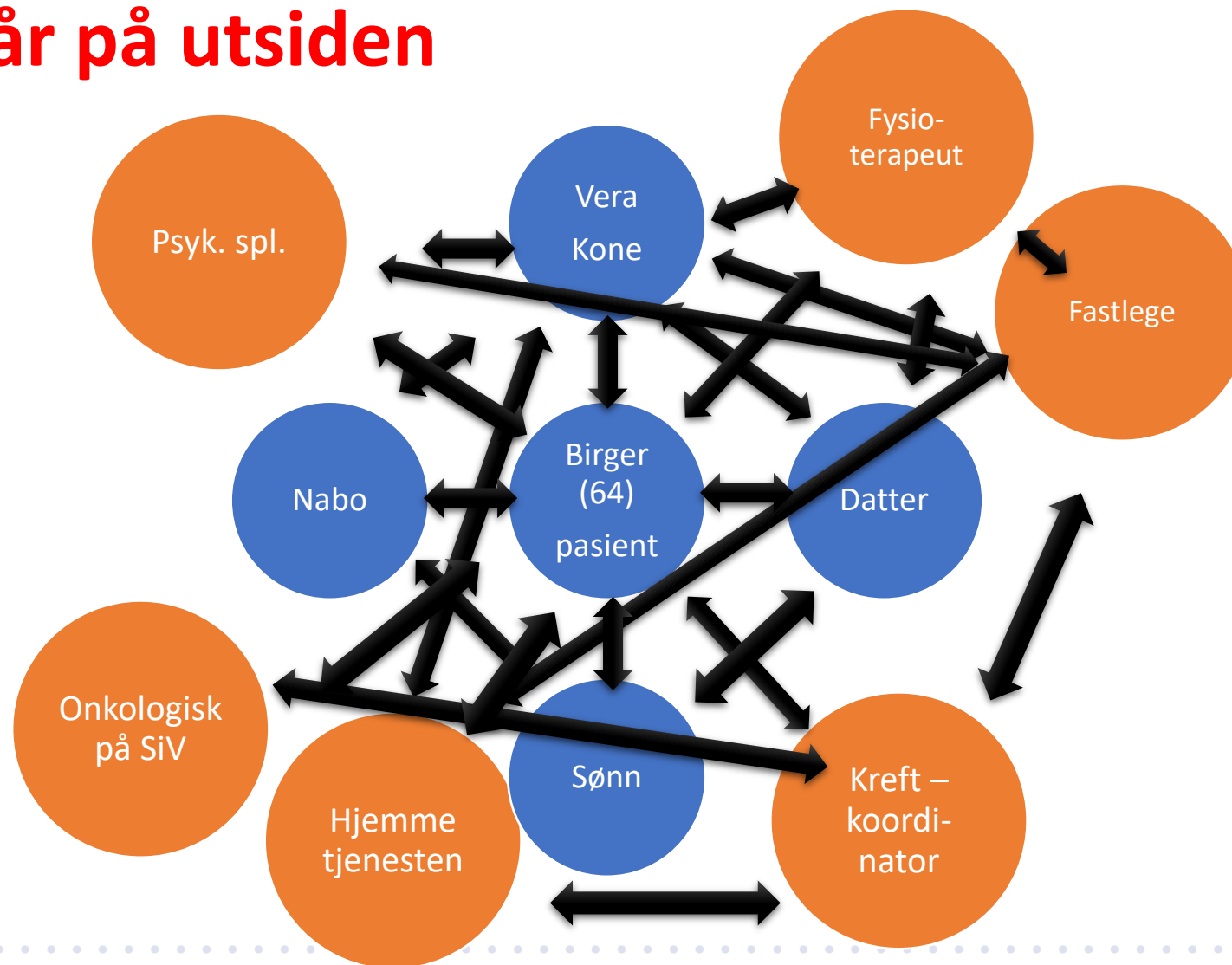
All hjelp rettes mot Birger



"Helse og sykdom - en familieaffære"  
Knut Nåtedal - sykehusprest og familieterapeut

# Det systemiske perspektiv

- ingen står på utsiden



"Helse og sykdom - en familieaffære"  
Knut Nåtedal - sykehusprest og familierapeut

# Det systemiske perspektiv...

## ... fra familierapi-teorier

- Vi påvirker hverandre gjensidig
- Ingen står helt på "utsiden" når en nær er syk  
(selv om både pasient og pårørende kan kjenne seg på utsiden)
- Om jeg som hjelper er mye aktiv påvirker jeg
- Om jeg som hjelper er mindre aktiv påvirker jeg

**Påstand:** Pasient, pårørende, storfamilie, venner, fastlege, sykepleiere, arbeidsgiver, NAV, behandlere → alle påvirker "systemet" rundt den som er syk (og er selv en del av systemet)

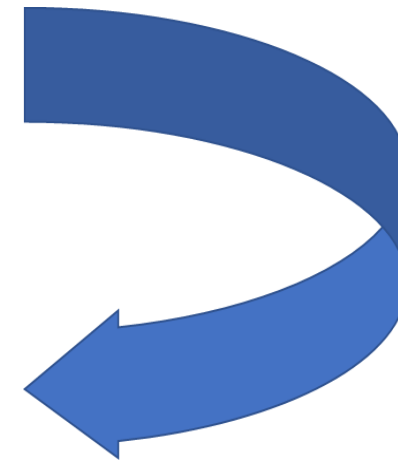
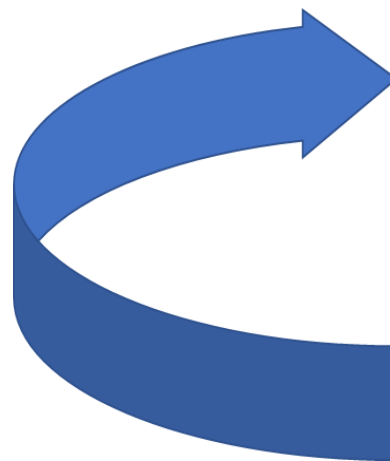


# Homeostase

Homeostase = selvstabiliserende system

- Eks. *dampmaskin* (Tilføre mer damp/slippe ut damp)
- *Blodsukkernivået i kroppen*
- *Termostaten i en ovn*

Kretsløp som fungerer



# Homeostase i familierterapien

- Homeostase er fint når det gjelder maskiner, og i naturen
- Homeostase betyr stillstand og motstand i relasjoner
  - negativ stabilisering
  - hindrer endring

# Homeostase som fastlåsthet

Vera **maser** på Birger:

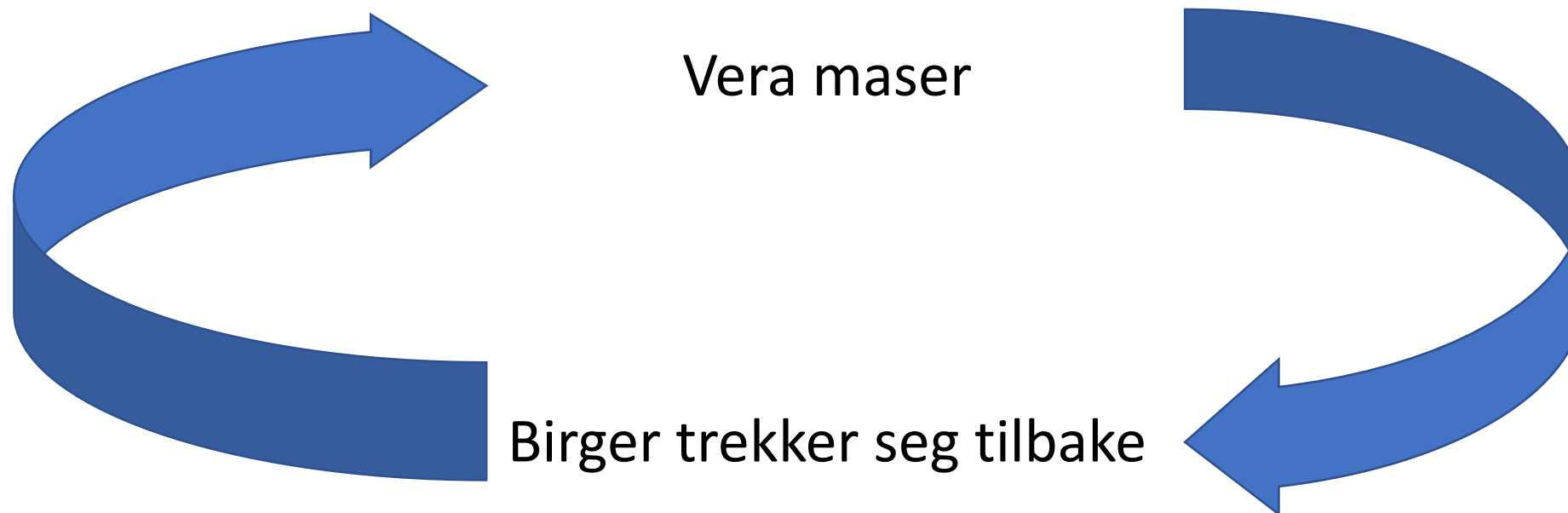
«Nå må du komme deg til fastlegen»

«Vi må snakke om hvordan du har det»

Birger **trekker seg unna**, tar fram fjernkontrollen

«Nå må du slutte å mase»

# Homeostase: mer av det samme



- Hvilket syn har vi på samspillet i Birgers familie?
  1. **Lineær forståelse:** Det er din feil/du som maser/du må endre deg  
= årsak – virkning (syndebukk, skjerp deg, forandre deg)
  2. **Sirkulært samspill?**  
Gjensidig påvirkning mellom alle involverte parter. Gjensidig (negativt) stabiliserende.

# Det sirkulære problemet

- Birger trekker seg vekk når Vera maser
- Vera maser når Birger trekker seg vekk
  
- Sirkulært – problemet opprettholdes.
  - Begge har gode grunner for sine valg. Begge taper. Ingen løsning. Ingen endring
  
- Hjelperens rolle...?
  - Hvordan bryte mønsteret?
  - Hvordan skape endring?

# ... «kravene» som rettes mot Birger

- Du må snakke med kona
- Du må ta medisinene dine
- Du må til fastlegen
- Du må undersøkes
- Du må ta imot behandling
- Du må...

= mer av det samme

Må han? Autonomi?

# «Du må snakke»

- Lokke
- True



- Være stille
- Være intens/bråke/klage



- Kjefte
- Gråte



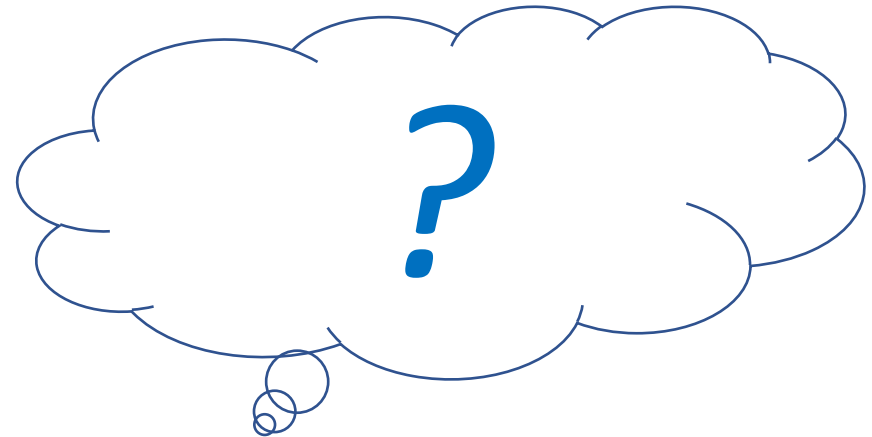
«Du trenger ikke snakke  
hvis du ikke vil»

*(Paradoksal intervensjon)*

Tar bort presset på løsning



- Mål: ikke forandre i en bestemt retning
  - – men skape rom for endring



# Hvordan kan hjelperen (og Vera) invitere Birger til å delta med seg selv?

- «One down» **Legge seg flat.** (prinsipp fra strategisk familieterapi)
  - «Beklager, nå tror jeg det var jeg som misforsto»
  - «Å, unnskyld, var det det du mente?»
  - «Min feil, det skal jeg sørge for å rette opp»
  - «Uff, nå pratet jeg fælt, jeg skal høre på deg i stedet»

# Kappløpet...

Tautrekking...

- når en drar hardt i tauet fra to kanter må en hele tiden dra hardere og hardere, for å ikke miste overtaket.

*Hvem slipper opp først, for å avlaste den andre...?*

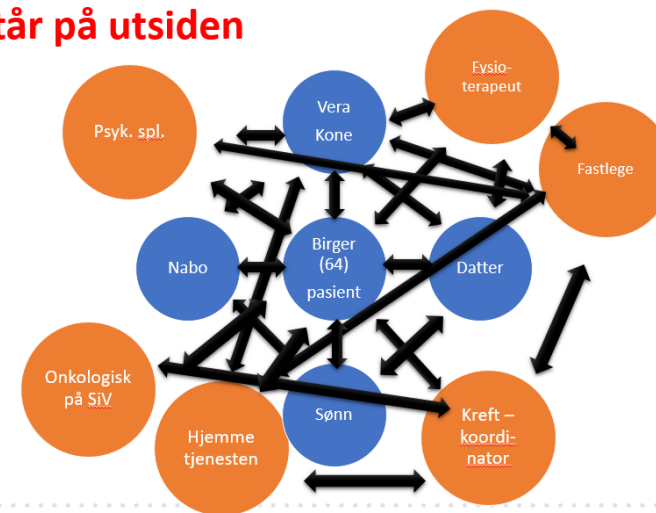
# Oppsummering

A. Ingen er en observatør.  
Hele familien og alle hjelperne er en del av systemet rundt pasienten

B. I stedet for å pøse på med «mer av det samme» kan man gi hovedpersonen ballen = frihet & ansvar

## Det systemiske perspektiv

- ingen står på utsiden



Bryte homeostasen/One down:  
«du trenger ikke snakke...»  
«beklager, min feil»

# MOT TIL Å VÆRE TILSTEDE

- Vi er ikke hos våre medmennesker for å gi løfter om bedring. Vi er der for å se og lytte. Vi lever dessverre i en tid hvor vi hele tiden vil se resultater av våre anstrengelser.
- Det finnes problemer og hendelser som er umulige å påvirke og som aldri går an å løse eller finne noen mening i. "Jeg kan ikke hjelpe deg", er et mulig svar i en umulig situasjon, men med tillegget: "Jeg blir hos deg om du vil."

Lars Björklund

Takk for meg

