

Møte med de søte - Til tider irriterende, frustrerende eller håpløst?

Hva jobben gjør med oss og hvordan beholde
profesjonaliteten

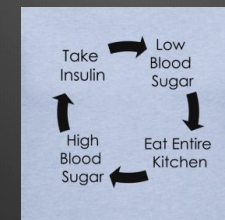
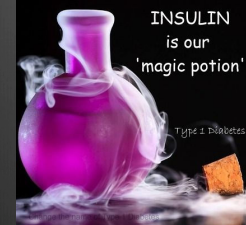
Først, et par forbehold:

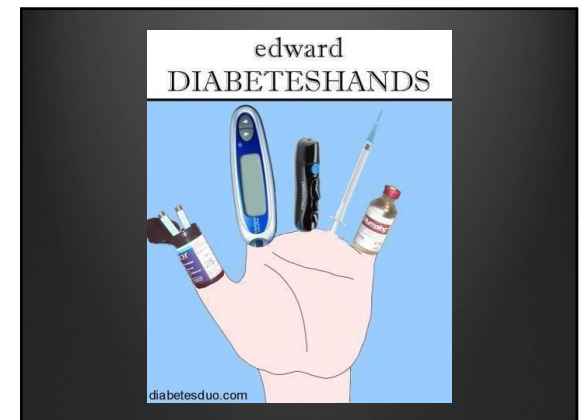
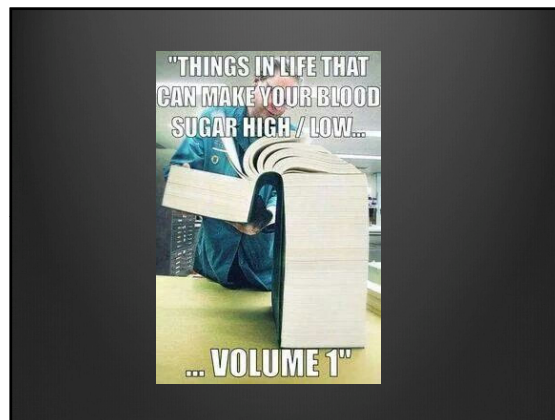
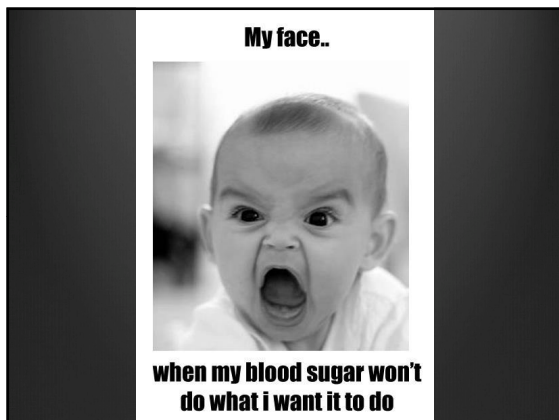
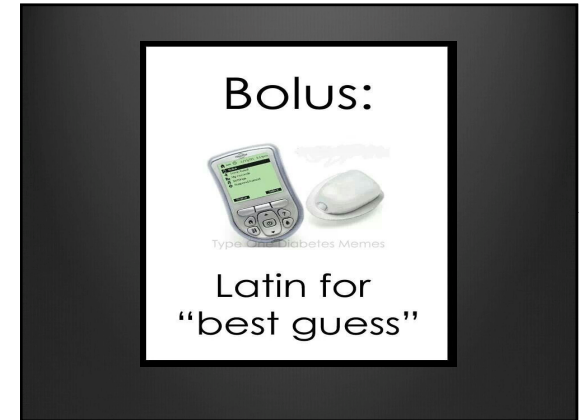
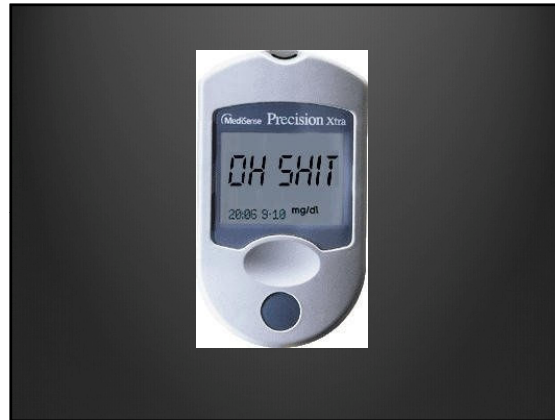
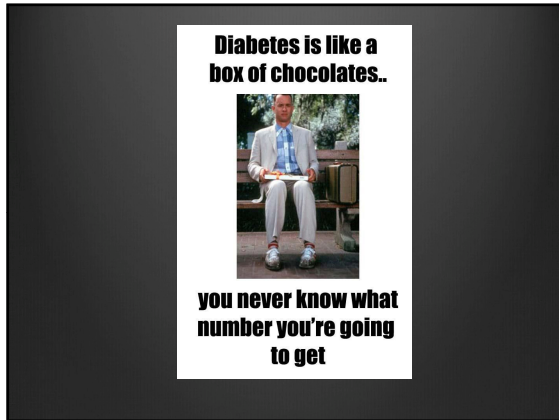
- ⊗ Forenkler, overdriver og setter på spissen
- ⊗ Håper noe er grunnleggende
- ⊗ Tar gjerne i mot tilbakemeldinger, etterpå eller her

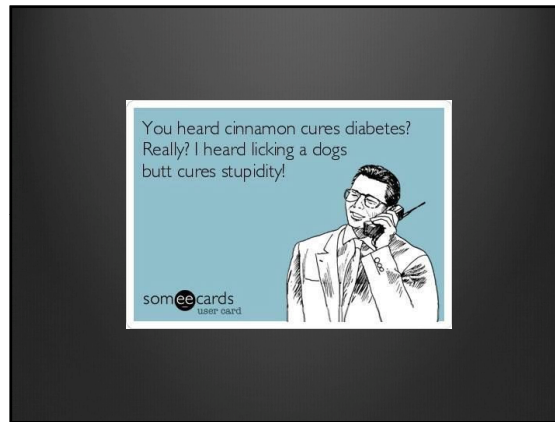
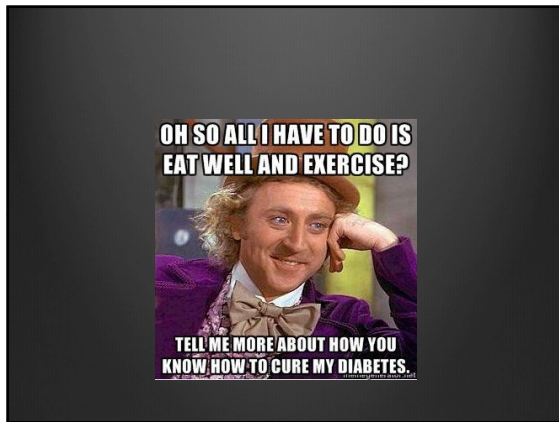
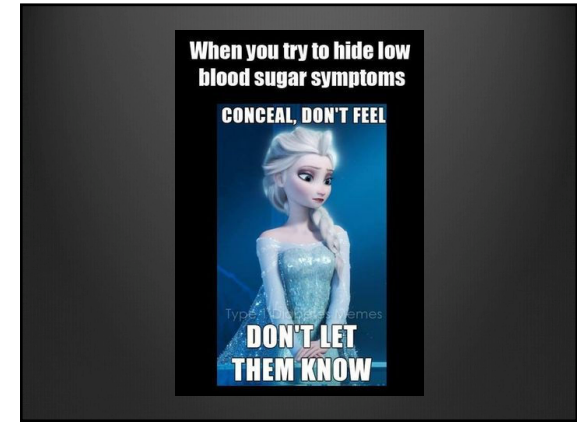
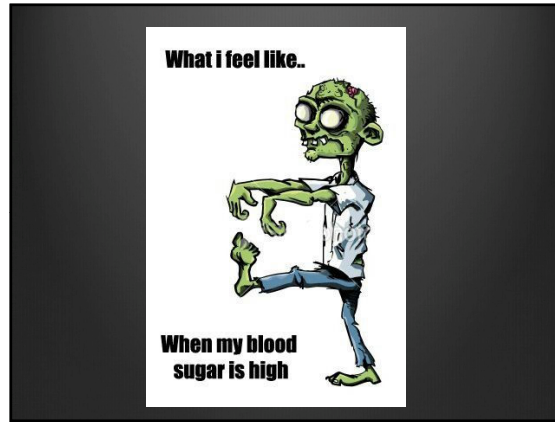
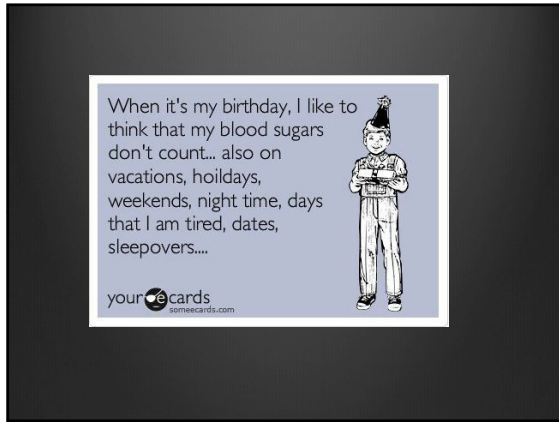
Plan:

1. Diabetes-morro
2. Diabetes-alvor
3. Møtet med pasienter
4. Verdier
5. Selv-omsorg
6. En overaskelse

1. Diabetes-morro

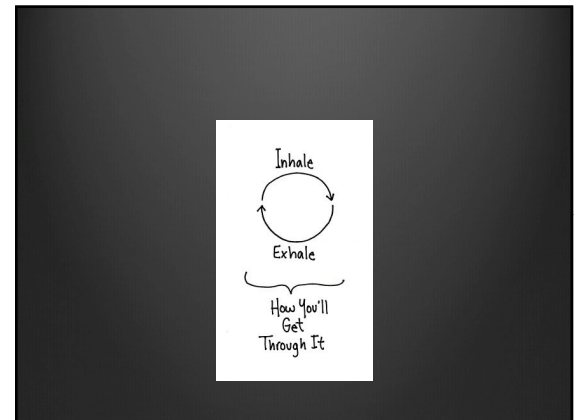
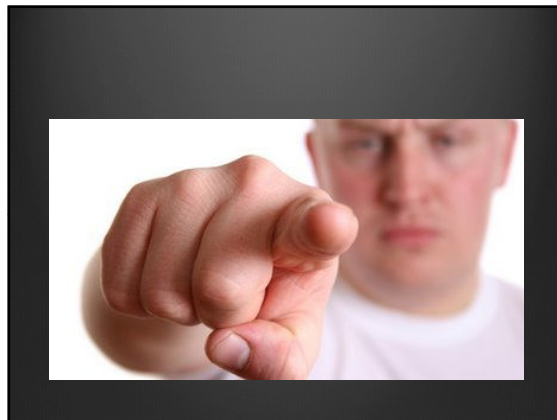
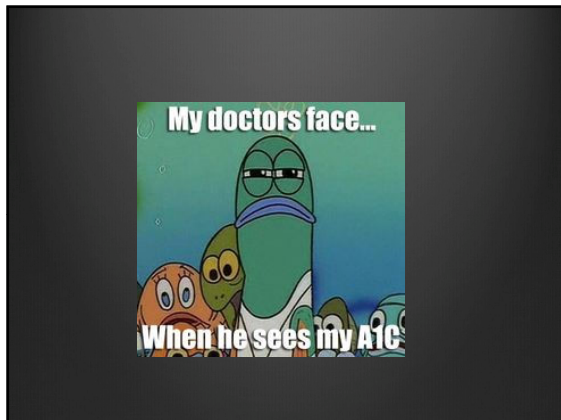
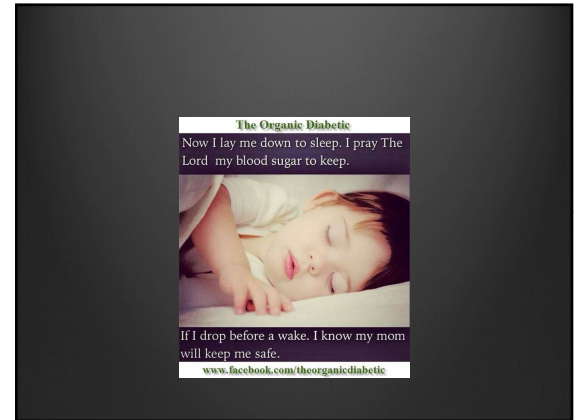
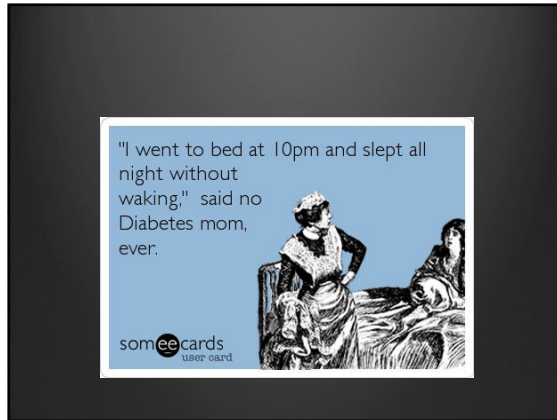






Managing type 1 diabetes is easy!
It's like riding a bike. Except the bike is on fire and you're on fire and everything is on fire and you're in hell.

type 1 diabetes memes

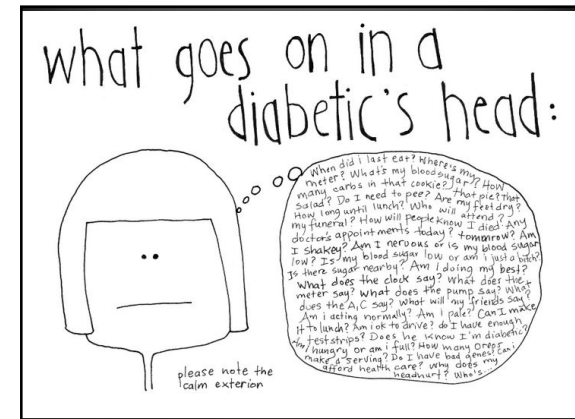


2. Diabetes-alvor

Så hva er diabetes?

Ta insulin, spise sukker, telle enheter, telle karbohydrater, være usikker, ta feil, prøve igjen, ta feil, prøve igjen, trene, ikke trene, ikke spise, spise, bli skuffa, være redd, høre mas fra foreldre-svømmerleger-sykepleiere-laboratoriensatte-fremmede folk, ha smerter, skjelve, bære utstyr, bære mat, kjøpe mat, gå til legen, måle blodsukker, korrigerer blodsukker, gå på apoteket, ta med ekstra av alt, ikke skjønne hvorfor I "#\$*@@§##**" det blodsukkeret kom nå, får jeg hjelp om jeg svimer av nå, tenke på fortiden, tenke på fremtiden, på øyne, nyrer, hjerte, føtter, hjerne, barn, skyldfølelser, jeg burde klare det, dårlig samvittighet, hvor mye insulin tok jeg, når skal jeg dø, hvordan, være taknemlig, lure på om jeg kommer til å vokne i natt dersom føling/høy, kommer de tre siste korrigeringene nå til å slå til, er det føling eller gruer jeg meg eller gleder jeg meg, kan jeg spise to brodkiver nå? Skal jeg si at jeg ikke får det til, er jeg et dårlig menneske? Får jeg meg en kjæreste? Klager jeg for mye?

Og alt dette uten at du ser det!



I'm Fine

3. Møtet

Hva møter dere?

- ⊗ Folk som glemmer
- ⊗ Folk som ikke tar insulin sammen med andre
- ⊗ Folk med høyt blodsukker eller svingende blodsukker

Hva møter dere?

- Klare alt selv?
- ⊗ Desperate?
- ⊗ Sier "ja, kjempelurt", og så skjer det ingen ting (på hba1c)
- ⊗ Hva når folk ikke kommer til timene?

Hva bidrar dere med (på en dårlig dag)?

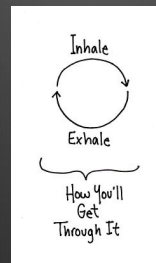
- ⊗ Trøtt
- ⊗ Stresset
- ⊗ Mangler kunnskap

Tanker og følelser?

Effekten av følelser?

Hva gjør du når du blir irritert, frustrert eller tenker at dette er jo håpløst?

- Undrende, nyskjerrig, utforskende? Lyttende?
- Ekte varme, omsorg?
- Ekte hjelpeønske?
- Ser du mennesket som lider foran deg? Eller "pasienten"?
- Hvem får ansvaret for relasjon/innhold?
- Kontrollerende?



4. Hva er verdier?

- ⊗ Verb og adverb:
 - ⊗ noe du gjør eller en egenskap ved noe du gjør
- ⊗ Ikke noe du har eller kan oppnå
- ⊗ Kjennes viktig og riktig ut for deg
- ⊗ Ikke følelse
- ⊗ Retning, tenk kompass
- ⊗ Et sted du kan begynne å velge atfred fra
- ⊗ Mål er punkter som leder mot verdiene
- ⊗ Ikke noe man alltid kan se (pga situasjonen)

- ⊗ God lytter

5. Self- compassion

- ⊗ Self- kindness - selv- omsorg
- ⊗ Shared humanity - delt menneskelighet
- ⊗ Mindfulness - oppmerksomt nærvær




Hva det ikke er

- ⊗ Selv-medlidenhet
- ⊗ Selv-opptatthet
- ⊗ Gjøre bare det som er godt på kort sikt

Selv-omsorg

Behandle seg selv med omsorg, ha en støttende tone til seg selv



do

Self & Identity; Neff, 2003ab

v.s. Selvfordømmelse

Angripe seg selv for svakheter og feil



Self & Identity; Neff, 2003ab

Selv-omsorg v.s. Selvfordømmelse

Behandle seg selv med omsorg, ha en støttende tone til seg selv	Angripe seg selv for svakheter og feil
	
do	do
Self & Identity; Neff, 2003ab	Self & Identity; Neff, 2003ab

Felles menneskelighet

Tenke at man er en del av en større menneskehet, at problemene er en del av livet som alle må gjennomgå



Self & Identity; Neff, 2003ab

v.s. isolasjon

Tro at man er den eneste som strever, føle seg isolert og separert fra andre



Self & Identity; Neff, 2003ab

Felles mennesklighet v.s. isolasjon

Tenke at man er en del av en større menneskehet, at problemene er en del av livet som alle må gjennomgå



Tro at man er den eneste som strever, føle seg isolert og separert fra andre



Self & Identity; Neff, 2003ab

Mindfulness

Være oppmerksom i øyeblikket på en balansert måte

Velge sine handlinger basert på verdier og ikke tankene/følelsene som oppstår i øyeblikket



Self & Identity; Neff, 2003ab

V.s. overidentifisering

Grublerier, fiksering, "være i følelsenes vold", fastlåst på alt som er galt



Self & Identity; Neff, 2003ab

Mindfulness vs overidentifisering

Være oppmerksom i øyeblikket på en balansert måte

Velge sine handlinger basert på verdier og ikke tankene/følelsene som oppstår i øyeblikket



Grublerier, fiksering, "være i følelsenes vold", fastlåst på alt som er galt



Self & Identity; Neff, 2003ab

Fyll ut

PUST DYPT INN og ut

Akkurat nå, i denne situasjonen _____

kjenner jeg dette skje i kroppen _____

Føler jeg disse følelsene _____

Og tenker jeg disse tankene _____

Det er ikke så rart, mange mennesker ville ha kjent det slik, i en tilsvarende situasjon.

Selv om jeg kjenner, føler og tenker som jeg gjør nå, så skal jeg velge hva jeg gjør basert på mine verdier, og hva jeg trenger å oppnå.

HVORFOR ER SELV- MEDFØLELSE VIKTIG?



- for **øk indre stemme**
 - ⊗ for stabile følelser av **verd**
 - ⊗ for **stressreduksjon**
- ⊗ for **samarbeid og uegennyttig atferd**

• Selvforakt og selvkritikk

er sentrale faktorer i **utviklingen og opprettholdelsen** av en rekke psykiske vansker og tilstander

6. Overaskelsen

Gud, gi meg sinnsro
til å godta de ting jeg ikke kan forandre,
mot
til å forandre de ting jeg kan forandre
og visdom
til å se forskjellen

