



TENGSL OG SAMSKIPTI

16. Kafli

María A. Tr.



FÉLAGSLEGT TENGLANET

- Fólk sem þú getur treyst og sótt stuðning til
- Veitir öryggi
- Getum fengið aðstoð og andlegan stuðning
- Fólk lifir lengur sem hefur sterkt félagslegt tengslanet
- Tengslanet aldraðra oft minna – vegna:
 - Systkini, jafnaldrar og vinir látnir
 - Börn, barnabörn búa langt frá
 - Hafa ekki lengur tengsl við starfsvettvang

TEGUNDIR TENGLANETA

- Persónulegt tengslanet –
óformleg sambönd og tengsl
- Faglegt tengslanet – formlegt
meðferðarsamband
- Net sjálfbóðaliða
- Tengslanet á samfélagsmiðlum



FÉLAGSLEG EINANGRUN = EINMANALEIKI ?

- Félagsleg einangrun
 - *Hefur tengsl við aðra en nýtir þau ekki*
- Einamanaleiki
 - *Skortir tengsl við fólk- þ.e. tengslin eru ekki til staðar.*
- Félagslega einangraður einstaklingur er því ekkert endilega að upplifa einmanaleika
- Er hægt að upplifa einmanaleika þegar að einstaklingur er ekki í félagslegri einangrun?

SAMBAND EINMANALEIKA OG FÉLAGSLEGRA SAMSKIPTA

- Finnsk rannsókn skoðaði samband einmanaleika og tíðni félagslegra samskipta við væntingar og ánægju þeirra öldruðu um samskipti sín við aðra.
 - *Tíðni heimsókna var ekki í samræmi við upplifun þeirra á einmanaleika*
 - *Gæði samskiptanna skiptu meira máli en stór félagsnet eða margar heimsóknir*
 - *Ef væntingum aldraðra var ekki fullnægt jókst upplifun þeirra á einmanaleika*
- Önnur rannsókn sem Larson gerði sýndi:
 - *Fjöldi heimsókna og samskipta barna við hinn aldraða skipti miklu máli*
 - *Tengslin urðu meiri og betri ef samskiptin voru mikil.*
- Rannsókn Kaplan sýndi að skipulögð samskipti hefðu mikil áhrif á aldraðra:
 - *Góð sálræn áhrif, betri heilsa, meria sjálfstraust og minni líkur á þunglyndi.*

TOGSTREITA BARNNA ALDRAÐRA FORELDRA

- Hver gerir mest fyrir mömmu eða pabba?
- Erum við að ganga á okkur sjálf?
- Eða erum við með yfirgang?
- Er hægt að skipta verkefnum sanngjarnt á milli sín?
- Einu systkini finnst það gera mun meira á meðan hinum systkinunum finnst þau gera nóg en stundum er hugtakið nóg ekki það sama í huga allra.
- Gömul sár geta opnast og ný geta myndast.

TOGSTREITA BARNNA ALDRAÐRA FORELDRA

- Aldraðir ýtnir eða tilætlunarsamir við aðstandendur sína
- Vilji ekki þjónustu þótt hann þurfi þess
 - *Finnst þeir eiga það inni hjá börnunum að þau sjái um þau*
 - *Aðrir vilja gera allt sjálfir þó þeir hafi ekki burði til þess og lendir þá á börnunum.*
- Erfitt fyrir hinn aldraða að séu breytt hlutskipti og sé að missa sjálfstæði sitt.

SAMLOKUKYNSLÓÐIN



- Tímaskortur
- Vinnuálag
- Fullorðnu börnin hafa nóg með eigin fjölskyldu
- Öldruðu foreldrunum finnst samskiptin stundum of lítil en öfugt hjá afkomendum
 - *Kallar á samviskubit eða sektarkennd barnanna*
 - *Tengslin áður hafa líka mikið að segja um hvernig samskiptin þróast.*

UMÖNNUNARBYRÐI

- Samkv. Olgu sem er að rannsaka hvað gerist þegar að heilabilun bankar á dyrnar út frá sjónarhóli hjóna, þegar að annað þeirra þarf að flytja á hjúkrunarheimili.
- Hver er reynsla umönnunaraðila þegar að maki greinist með heilabilun?
- Innri þættir
 - *Barátta og þjáning*
- Ytri þættir
 - *Óuppfylltar þarfir*
 - *Skortur á stuðningi og tíma í umönnunarlutverkinu.*

ÆTTU SAMSKIPTIN AÐ BREYTAST ÞEGAR ÁRIN FÆRAST YFIR?

- Börn og fjölsk. fara oft í forræðishyggju fyrir þann aldraða
 - Er ekki kominn tími til að minnka við sig húsnæði?
 - Borgar sig nokkuð að vera að þvælast ein í langt ferðalag?
 - Er ekki best að fara að minnka við sig dótið?
- Góð samskipti byggjast á virðingu fyrir skoðunum, sjálfsákvörðunarrétti annarra og tillitssemi.



NOKKUR RÁÐ Í AÐ VERA BETRI HLUSTANDI OG ÞAR MEÐ BETRI Í SAMSKIPTUM :

- Ná augnsambandi við þann sem talar og vera í sömu hæð, t.d ekki standa yfir þeim sem talar ef hann situr
- Hlusta af athygli og sýna skilning.
- Umorða það sem þú heyrir með eigin orðum til að vera viss um að vera að skilja rétt og veita endurgjöf
- Forðast að grípa fram í.
- Sýna hlutleysi og bera virðingu.

BÚA TIL TENGLANET

- Búið til tengslanet fyrir ykkur
 - *S.s. Foreldrar, systkini, maki, fyrrverandi maki, vinir, skólafélagar...*
- Molly 72 ára (bls. 289)
 - *Búa til tengslanet fyrir hana eins og það var áður og núna.*

Ráð til að styrkja samband foreldra við uppkomin börn sín

- Sæl !
- Mig langaði að athuga hvort þú gætir gefið mér góð ráð varðandi börnin mín tvö sem eru uppkomin ? Ég er ekkja og bý ein og finnst eins og þau forðist samskipti við mig. Mér finnst þetta mjög erfitt því ég er einmana og væri svo til í að fá oftár að njóta félagsskapar við þau og barnabörnin. Þau til dæmis nenna mjög sjaldan að hjálpa mér og fara með mér þangað sem mig langar til að fara. Ég er alltaf til staðar fyrir þau en þau eru ekki til staðar fyrir mig.
- Kveðja, ein einmana.
- **Vinnið 2-3 saman og punktið niður ráð til viðkomandi.**