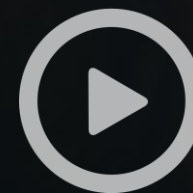




PÅRØRENDE
SENTERET
STAVANGER





PÅRØRENDE
SENTERET
STAVANGER

Hvem er vi?

- Stiftelse, finansiert av offentlige midler
- 20-års jubileum i 2018
- 9 personer med variert faglig bakgrunn
- Lavterskeltilbud
- Diagnoseuavhengig
- Ingen ventelister
- To landsdekkende nettsider
- En hjelpelinje for pårørende





Hva tilbyr vi?

- Kurs
 - Mestringskurs
 - Helsefremmende kurs
 - Latter workshop
- Grupper
 - Ungdomsgruppe
 - Demensgruppe
 - Mestringsgruppe
- Individuelle samtaler
- Parsamtaler
- Landsdekkende nettsider
- Pårørendelinjen
- Veiledning for fagfolk
- Fuelbox-kurs
- Undervisning bachelor/masternivå
- Foredrag for kommuner/foretak og brukerorganisasjoner
- Strategiarbeid



Hvem er pårørende?



- 1 Pårørende med rettigheter og plikter etter bruker og pasientrettighetsloven «nærmeste pårørende».
- 2 Øvrige pårørende, familie, nære relasjoner.
- 3

Andre nære, kolleger, venner som «føler seg» som pårørende.

Ingen blir avvist på Pårørendesenteret fordi de ikke er nære nok pårørende.

Pårørendes ulike roller:

- Som kunnskapskilde og ressurs i behandlingen
- Som omsorgsgiver
- Som en del av den sykes sosiale miljø
- Egne behov



Pårørendes egen helse

74%

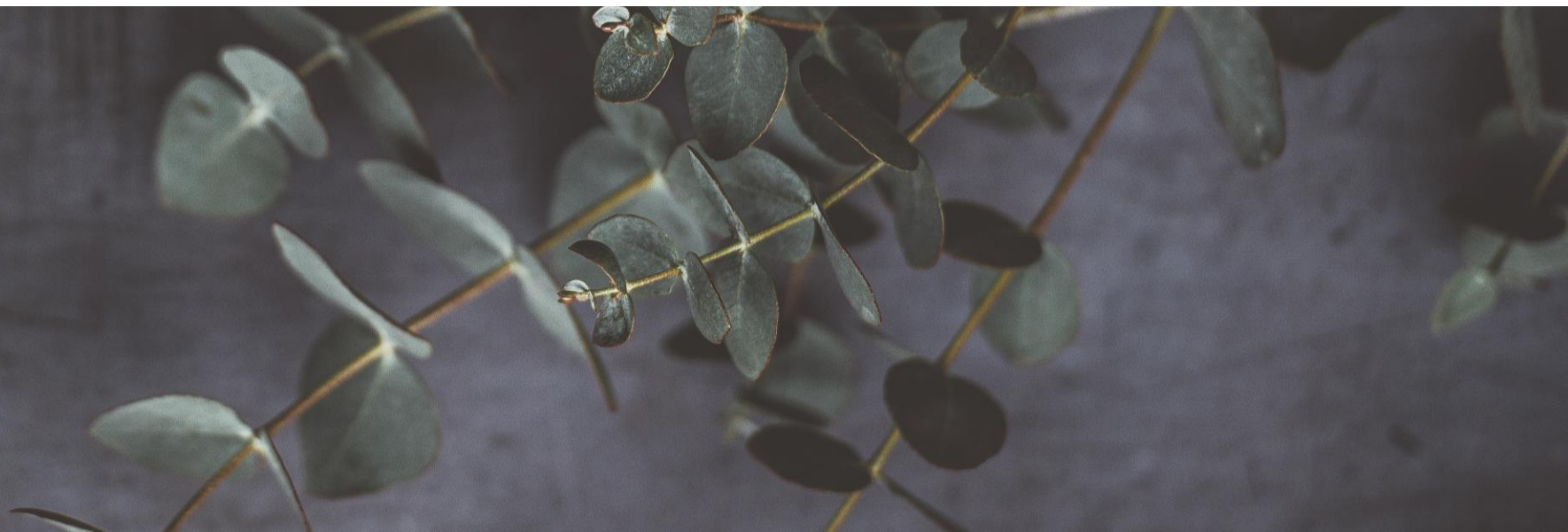
opplever negativ
effekt på egen helse.

67%

har vært pårørende
i 5 år eller mer.

21%

bruker mer enn 20 timer
i uken på å hjelpe.





Pårørende ønsker å snakke om:

- Tap
- Sorg
- Frustrasjon
- Angst for det som kommer
- Tro/tvil – sorg/glede
- Møte med profesjoner og vanskelige valg
- Hvordan de skal ta imot hjelp og støtte
- Hvordan ta vare på familien
- Hvordan snakke med barn/søsken om vanskelige saker



Pårørende kan oppleves som:

- Pådrivende
- Medvirkende
- Ømtåelige
- Hjelpsomme
- Nølende
- Masete
- Omsorgsfulle
- Bekymret
- Fortvilte
- Lærevillige
- Redde
- Sinte





Refleksjon:

- Pådrivende
- Medvirkende
- Ømtåelige
- Hjelpsomme
- Nølende
- Masete
- Omsorgsfulle
- Bekymret
- Fortvilte
- Lærevillige
- Redde
- Sinte

Hvis du selv ble pårørende og kom til din avdeling, ville du like å bli møtt av deg selv som fagperson?





Pårørende ønsker å snakke om:

- Tap
- Sorg
- Frustrasjon
- Angst for det som kommer
- Tro / tvil – sorg/glede
- Møte med profesjoner og vanskelige valg
- Hvordan de skal ta imot hjelp og støtte
- Hvordan ta vare på familien
- Hvordan snakke med barn / søsken om vanskelige temaer



Få et språk på det ordløse

- Sånn kjennes det ut inne i meg når jeg tenker på mamma.



PÅRØRENDE
SENTERET
STAVANGER





Hvordan påvirker sykdom i familien barna:

- Både frisk og syk forelder kan få svekket foreldrekapasitet
- Angst og frykt
- Sinne
- Tristhet og depressive symptomer
- Søvnvansker
- Fysiske smerter
- Skolerelaterte vansker
- Sosial isolasjon
- Vekst og modning parallelt med vansker





Barn som pårørende har behov for:

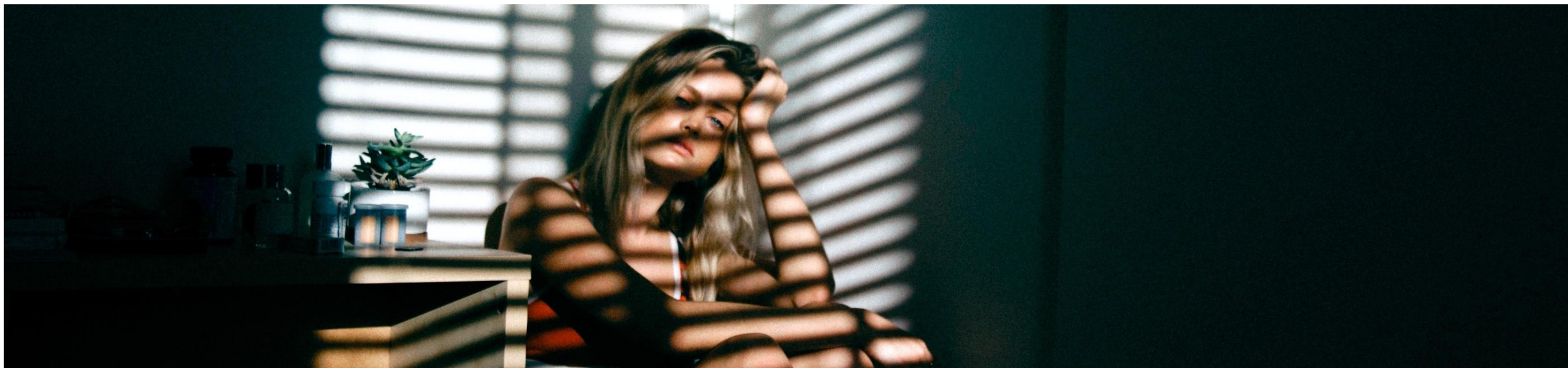
- Å sette ord på tanker og følelser
- Spørre om det de lurer på, og få tilpasset svar etter alder og utvikling
- Å vite at noen tar vare dem som er syk, og at de praktiske tingene i hjemmet er tatt hånd om
- At noen voksne i barnehagen eller skolen vet at mor, far eller søsken er syk og kan tilrettelegge for barnet ved behov
- Fri fra sykdommen ved å tenke på og gjøre hyggelige ting





Den forbudte området:

- Dårlig samvittighet
- Irritasjon
- Sinne
- Ønske om å bare reise fra alt
- Vold og trusler
- Skam
- Maktesløshet
- Apati
- Overgrep





Refleksjon:

- Dårlig samvittighet
- Irritasjon
- Sinne
- Ønske om å bare reise fra alt
- Vold og trusler
- Skam
- Maktesløshet
- Apati
- Overgrep



Hvordan reagerer du?

Refleksjoner og tanker hos pårørende:

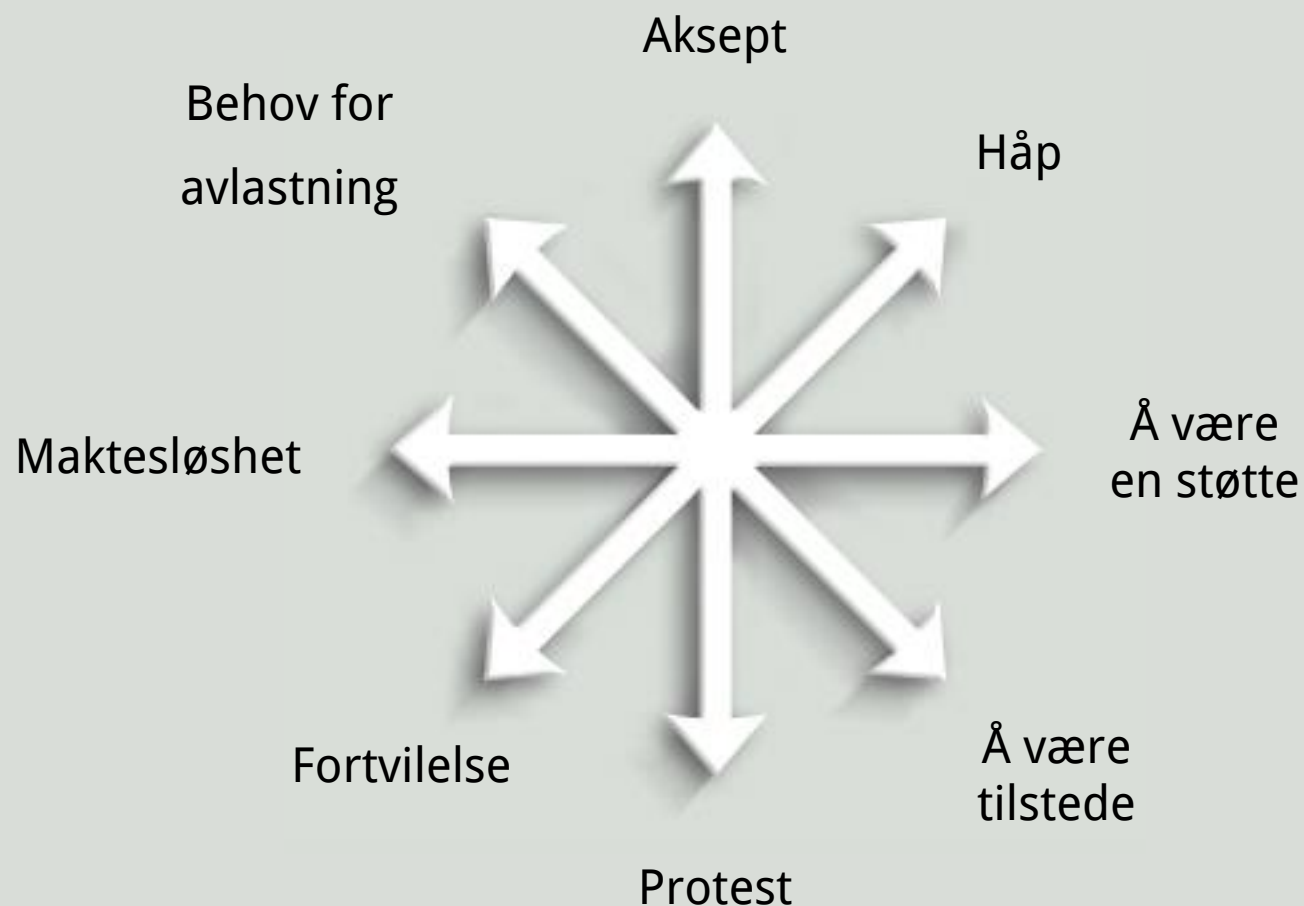


- Jeg føler meg alene.
- Hvorfor spør de ikke meg?
- Hvordan kan jeg sette grenser for meg selv?
- Hvordan kan jeg forstå den situasjonen jeg står i?
- Finnes det en «rett» prioritering?
- Hvordan skal jeg klare å mestre hverdagen?
- Hvordan kan jeg akseptere situasjonen?
- Jeg forsvinner nesten fra mitt eget liv.
- Hvordan skal jeg forholde meg til skyld og dårlig samvittighet?





Naturlig pendlingsrom – pårørende





Økt helsefare for pårørende:

- Mindre sosial aktiv (foreningsliv/klubb etc.)
- Mindre fysisk aktiv (kommer seg ikke ut)
- Økt bekymring (for alt som kan skje)
- Dårligere søvn (pga. bekymring)
- Dårligere prioritering av egen velferd
- Dårligere kostvaner
- Knytninger i muskler
- Belastningslidelser
- Isolasjon
- Mangel på respons



Økt helsefare for personell som både har jobbelastninger og som er pårørende

- Er det tøft på jobb, kan man ta seg inn hjemme/i fritiden
- Er det tøft hjemme, kan man ta seg inn på jobb
- Hva når det er tøft på begge arenaer?
- Arbeidsgiverpolitikk
 - livsfaseperspektiv
 - likestillingsperspektiv



PÅRØRENDE
SENTERET
STAVANGER





Tabuområder og forbudte følelser hos helsepersonell:

- «Ta deg sammen. Andre har det verre.»
- Håper de kan ta dette på en annen vakt.
- Jeg har det travelt, noen andre kan gjøre dette.
- Jeg kan ikke nok om temaet og fører samtalen over på noe annet.
- Dette gidder jeg bare ikke.
- Ærlig talt! De er bare så masete.
- Jeg har ikke god kjemi med disse pårørende.

Faren øker ved:

- Utbrenthet og utmattelse
- Ved andre pårørende-/omsorgsoppgaver privat.





Refleksjon:

- «Ta deg sammen. Andre har det verre.»
- Håper de kan ta dette på en annen vakt.
- Jeg har det travelt, noen andre kan gjøre dette.
- Jeg kan ikke nok om temaet og fører samtalen over på noe annet.
- Dette gidder jeg bare ikke.
- Ærlig talt! De er bare så masete.
- Jeg har ikke god kjemi med disse pårørende.

Faren øker ved:

- Utbrenthet og utmattelse
- Ved andre pårørende-/omsorgsoppgaver privat.

Hva gjør du?





Stress og emosjonell kompetanse:

- Evne til å kjenne på følelser
- Evne til å gjenkjenne følelser og emosjonelle grenser
- Evne til å skille på psykologiske reaksjoner i den aktuelle situasjonen og de som representerer rester fra fortiden
- En bevissthet om at disse genuine behovene trenger tilfredsstillelse i oss selv, mer enn fortrenkning og anerkjennelse fra andre





Hvordan sikre godt samarbeid med pårørende?

- Respekt - for følelser, frustrasjoner og individuelle reaksjoner
- Toleranse – for at ting tar tid og sorg har mange uttrykk
- Medvirkning – i planlegging, samhandling og evaluering
- Kunnskap – om pårørendes behov





PÅRØRENDE
SENTERET
STAVANGER

Refleksjon

- Respekt - for følelser, frustrasjoner og individuelle reaksjoner
- Toleranse – for at ting tar tid og sorg har mange uttrykk
- Medvirkning – i planlegging, samhandling og evaluering
- Kunnskap – om pårørendes behov

Hva trenger du som fagperson for å bli en god pårørendehjelper?



Kategorier:

- Helseforetak og kommuners plikter
- Hvem er de pårørende
- Involvere pårørende
- Informasjon og støtte til barn og unge
- Støtte til familie og andre pårørende
- Verdier og etiske dilemma
- Meg som kollega og menneske
- Meg i møte med pårørende
- Gode spørsmål i møte med pårørende



Eksempler på spørsmål i boksen:

- Hvorfor er det viktig å inkludere pårørende?
- Hva kan andre lære av deg i arbeidet med pårørende?
- Hvordan vil du beskrive vår kultur for samarbeid i arbeidet med pårørende?
- Hvem har ansvaret for å identifisere pårørende?
- I hvilke situasjoner opplever du å være i tvil om du skal kontakte barnevernet?
- Hvorfor er du betydningsfull i møtet med pårørende?

Bestill **FuelBox For fagfolk – om pårørende** på [Paaeroendeprogrammet.no](https://paaeroendeprogrammet.no)







[Hjem / Pårørendestrategi](#)

[Beste praksis eksempler](#) >

[Pårørendeveilederen](#) >

[Forberedelser](#) >

[Prisvinnende pårørendekommuner](#) >

Pårørendestrategi

Høyre v/ Bent Høie har satt fokus på innsatsen de pårørende i Norge gjør og belastningen de utsettes for. Rundt om i landets kommuner arbeides det nå for en nasjonal pårørendestrategi som legger grunnlaget for det kommunale arbeidet med pårørende. Mange kommuner har allerede begynt å utforme sin egen strategi, men mange finner dette vanskelig.

“ Høyre vil utarbeide en nasjonal pårørende strategi. Det skal bidra til at pårørende ikke sliter seg ut, men fortsatt kan være en viktig del av livet til den som er syk.

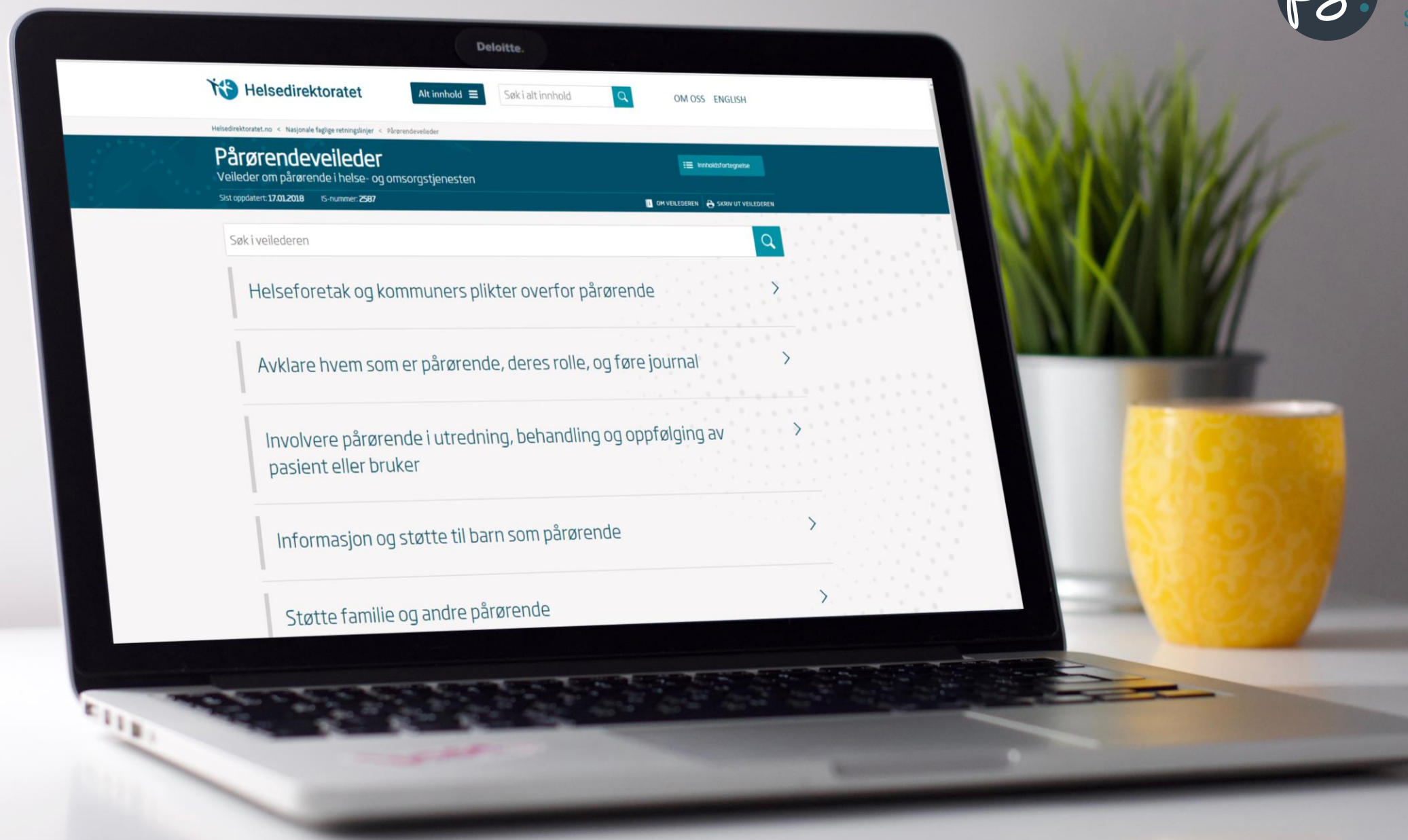
– Helseminister Bent Høie

For de som synes det er vanskelig å vite hvor de skal begynne, har vi utviklet gode verktøy som skal sikre en effektiv og god arbeidsprosess som legger et godt grunnlag for en god strategi.

[Logg inn her](#)



PÅRØRENDE
SENTERET
STAVANGER



I bevegelse



PÅRØRENDE
SENTERET
STAVANGER

- Fagfolk endrer seg
- Helsetjenestene endrer seg
- Pårørende endrer seg
- Lovverket endrer seg



Pårørendelinjen

Trenger du veiledning som fagperson eller pårørende? Alle våre veiledere har helse- og sosialfaglig utdanning og taushetsplikt.

Ta kontakt på tlf.:

90 90 48 48





PÅRØRENDE
SENTERET
STAVANGER

Vi er alle pårørende
en gang i livet.